

あけましておめでとうございます。一年で最も寒く、買い物に出るのもおっくうなこの季節は消費材使い切り作戦がお勧めです。冷凍室・冷蔵室にある買い置きの消費材や乾物や缶詰を使って、食卓を調べてみませんか。日本の家庭での食品ロス(食べられるのに捨てられる食品)は7.7%もあるそうです(2000年)。せっかく買った消費材は無駄なく食べ切りたいですね。

## 〈システム変更…4月から毎週注文に変わります〉

それに合わせて便利な予約システムができました。その中で、毎日食べる牛乳・卵・米の予約登録制度をビジョンフードよやくらぶといいます。毎週申し込みをしなくても、事前に登録しておくことで牛乳・卵・米が定期的に届きます。牛乳・卵の事前予約が2月から始まります。(米の登録はいつでも受け付けています)ぜひ申し込みをしましょう。

### メリット

- ・通常価格よりも安い予約価格になります。
- ・OCRに印刷されてくるので、申し込み忘れが防げます。
- ・OCRで翌週分の取り消しや数量変更ができます。
- ・自然災害などで不作の場合は、優先して届くので安心です。

### 注意

- ・開始は5月2回19週配達分からです。
- それまではOCRで申し込んでください。

## 〈お米の年間登録をしましょう!〉

そろそろ縁故米が無くなったところではないでしょうか?お米を年間登録することで生産者は安心して生産することができ、組合員も安心して消費することができます。いま年間登録された方には『きのこと山菜の炊き込みご飯の素』をプレゼントしています。

川口ブロックで先着100名ですので、お早めどうぞ。

## これからの行事

★2月9日(月)10:30~14:00 新規加入者交流会

領家公民館にて

欲ばり3品手作り教室(手作りうどん・くるみゆべし・甘夏ピール)

※ どなたでも参加できます。

組合員でないお友達を誘っての参加もOKです。

別チラシでお申し込みください。



## ★2月23日(月)10:30~12:30 ライフプラン講座

「共同購入で家計管理」 生活クラブ埼玉本部にて

## ★3月12日(木)10:00~12:00 浦和東支部大会

北浦和駅東口より3分 クイーンズ伊勢丹3F カルタスホールにて

※事前に配布される支部大会議案書をご持参ください。

なお、当日出席できない方は、事前に必ず委任状を提出してください。

**訂正** 先月号(105号)の「しらさぎ」に記載された1/29(木)利用システム学習会は1/19(月)に変更になりましたので訂正いたします。

## ☆☆☆わたしのイチオシ消費材☆☆☆

### ◎生パスタ(生スパゲティ・生リングイネなど)

数年前、ニューオークボ生産者交流会に参加し、生パスタのおいしさを知って以来、休日の昼食用によく利用するようになりました。ニューオークボのパスタは、乾麺・生パスタともにデュラム小麦の1等粉のみを使った非加熱製麺のため、小麦の風味が感じられるとっても美味しいパスタです。中でも生パスタはもちもちした食感で、慣れるとクセになります。

ゆで時間が3分と短いので、先にソースをフライパンで作っておき、ゆで上がった麺をフライパンに入れてあえ、素早くお皿に盛り付け、出来立てをいただくのが美味しく食べるコツです。

また、夏には『冷製用生スパゲティ』を使った冷製スパゲティを作ります。ゆでた後冷水で締めた麺に、ハムやツナ缶・キュウリ・トマトなど好みの具材を加えてドレッシングであえると、簡単ランチが出来上がります。

『生スパゲティ』『生リングイネ』『冷製用生スパゲティ』の3つは、1袋に150gとたっぷり入っているので、うちでは2袋で3人分にしたり、余った麺をスパゲティサラダに使ったりしています。生パスタを利用したことのない方、ぜひ一度味わってみてくださいね。

