



# しりずま

125号 2016年10月

生活クラブ浦和東支部委員会

<http://club-urawa.sakura.ne.jp>

10月4日、生活クラブのカツオやマグロでおなじみの生産者ヤマボシさんをお迎えし、プラザイーストのキッチンスタジオで生産者交流会を開催しました。

## 「魚はどこで買うのも同じ」という考えは大きな間違い



創業 1862 年ヤマボシの服部芳明社長は、漁場・船・加工の3つが揃わなければ、本物は味わえないと断言する。メバチマグロの場合、太平洋の良漁場で約 150 kmの間にブイをつけ、50m 間隔に 50~100mの深さに釣針を垂らす延縄漁(はえなわりよう)。約 3000 本の針の内、30 本位しか釣れない貴重品です。生食習慣がある日本船で獲れたマグロは、丁寧に素早く血抜きされエラや内臓を取り除いて -50℃に凍結される。外国船は、この段階で時間がかかり劣化が多いという。スーパーなどでpH調整剤、酸化防止剤、香辛料等を添加しているマグロがあるので要注意。服部さんは常に船の情報を入手し、条件のいいものしか仕入れない。さらに、尾切り選別して、身質のよいものだけサク取りし加工している(㈱ヤマボシHPに製造工程が出ています)。私達の手元には、熟成前の鮮度が良すぎる状態で届きます。家庭用冷凍庫は温度が高く氷の粒がついてくるので早めに食べましょう。

解凍方法は、①冷凍庫から出して3%の塩水(水1ℓに、塩大さじ2杯約 30g)で軽く洗う。②清潔な布巾やキッチンタオルで水分を拭き取り、お皿の上ののせラップをして冷蔵庫で 12~15 時間置く。(ゆっくり解凍すると、熟成してマグロ本来の旨みがでます) ※途中、シャーベット状の半解凍で手前に引き切りするのが切り方のコツ。

最後に組合員 22 名・職員1名・ヤマボシ3名で、理想の解凍、切り方でメバチマグロ・びんながまぐる・戻りカツオのたたきを山葵・ネギ・玉ねぎ・生姜の薬味を添えていただきました。「おいしい!!」箸が止まりません。次は、皆さんのご家庭で試してください。魚の種類によって、解凍時間が異なりますので、説明書をよく読んでください。

残ったら味醂と醤油に漬けて丼にしたり、カレー粉と片栗粉をまぶしてフライパンで焼くと美味しいそうです。



★尾切りして身質を吟味する。



★手前に引きながら切ります。

## ☆クリスマス・お正月用品試食会



クリスマスパーティーやお正月は、生活クラブのおいしい消費材が欠かせませんよね。ローストチキンやおせちなど、この時期だけの消費材がたくさんあります。お値段の張るものもあり、カタログだけで選ぶのはちょっと不安、味を確かめてから注文したい…。そう思う皆さんはぜひ、

### 試食会に参加して味見しましょう！

地区ごとに分かれて開催されます。ご自分の地区の都合が悪ければ、他地区の試食会に参加することもできます。チラシで申し込むか、川口センターに電話かFAXで、「〇日の〇〇地区の試食会に参加したい」と伝えてください。お子様連れや、組合員でないお友達を誘っての参加も大歓迎です。(お問合せ・申込みは川口センターへ TEL:048-286-6911 FAX:048-286-6915)

[東浦和地区]	10/29(土)	11:00~14:00	プラザイースト (参加費 300 円)
[大谷口地区]	11/1(火)	10:00~14:00	善前公民館※日程が変わっています。
[木崎地区]	11/6(日)	10:00~14:00	領家公民館
[大谷場地区]	11/6(日)	13:00~16:00	南浦和公民館
[原山地区]	11/7(月)	10:00~14:00	原山公民館
[大原・本太地区]	11/10(木)	10:30~13:00	領家公民館 (参加費 100 円)

## ☆子育てティーパーティー

子育ての情報交換、添加物の勉強、消費材の試食など参加者の『やりたいこと』を中心に、毎月ティーパーティーを開いています。子育て中の組合員の皆さん、気軽に参加してください。

★11月2日(水)10時~12時 コムナーレ南ラウンジ(浦和パルコ9階)

せっけんについて学びます。(配布のチラシ・電話・ファックスで申し込んでください)

★12月2日(金)10時~12時 領家公民館 調理実習室

シフォンケーキの作り方を教わります。(今後配布のチラシをご覧ください)

## ☆ファイバーリサイクル(古着・古布の回収)

生活クラブはファイバーリサイクルに協力しています。今回から新しく、浦和区本太 3-17-12 の「てんハウスぐりん」が回収拠点になりました。11月に回収します。詳しい日程・場所はファイバーリサイクルのチラシをご覧ください。

## わたしのイチオシ消費材

◎冷凍豚スペアリブ(Web数量限定品) (株)平田牧場

いつもはOCR用紙で注文していますが、これは「eくらぶ」でしか注文できないので、ときどき「eくらぶ」の数量限定品コーナーをのぞいてチェックしています。豚バラブロックよりも脂身が少なく、骨付きなのでうまみがたっぷり。ママレード・醤油・酒に漬けてから、煮込んだり、オーブンで焼くとおいしいです。バーベキューの炭火でじっくり焼いたスペアリブも絶品です。