

しらさき

140号 2018年1月
生活クラブ浦和東支部委員会
http://club-urawa.sakura.ne.jp

編集: 本郷地区

組合員のみねさん 今年もスタート!

お正月太りした方も多いのでは!? (和ごす)

地区大会・支部大会の日程のお知らせ

大原地区	2月20日	上木崎公民館	13:30~14:30
本太地区	2月23日	南筥公民館	10:00~12:00
木崎地区	2月18日	領家公民館	10:00~12:00
原山地区	2月22日	原山公民館	10:00~10:40
大谷場地区	2月18日	南浦和公民館	13:00~14:00
大谷口地区	2月13日	善前公民館	13:00~15:30
東浦和地区	2月10日	尾間木公民館	10:00~12:00
浦和東支部	3月15日	カルタスホール(北浦和) (クアミレビル)	10:00~12:00

で!! 地区って何!! どう思った方も多いのでは...



組合員1人1人がどこかの地区に所属し、つながりたすけ合う場を目標に、月1回ある地区会ではみねさんの考え意見を出し合い、こんなふうにしたら、みんながしてみたい、こんな物があればと、いろんな声を聞きアイデアが実現につながっていく場所なんです。生活クラブの食材を使った試食会などもあり、ホッとおいしいレシロが増えるはず。

これを機会に是非どんどん参加してみんなで盛り上げましょう

牛肉ローストビーフ用 ランチョウチモモブロック500g 2/12~17 注文 翌週配達
取り組み 3/12~17 注文 たいし予定ですので生産状況によって変更する場合があります

- 作り方
- ① 牛肉を調理する30分前に冷蔵庫から出して常温に戻す
 - ② 袋を開け、ドリッパ(肉汁)をキッチンペーパーで拭き取る
 - ③ 牛肉モモブロック500gを半分にし、焼く直前に牛肉の外側に多めに塩、こしょうを振る
 - ④ フライパンになたね油を熱し肉汁が流れ出るように中火の強火で牛肉全体を数分焼くまで焼き色を付ける
 - ⑤ ④をジッパー付き袋に入れ、空気を抜きながら密封します
 - ⑥ 鍋でドリッパの水をポコポコと沸かすまで加熱し、火を止め1カップの水を投入し落ちつかせ袋ごと牛肉を入れ、火は消したままふたをする
 - ⑦ 30分経ったら袋を取り出し湯せした時間と同じくらい牛肉を休ませるすぐカットすると肉汁が流れ出てしまいます。牛肉の厚さによって時間は調整して下さい
 - ⑧ お好みのカットサイズで皿に盛りつけて完成です

たいしレシロ

材料 しょうゆ 大2 にんにく(すりおろし) 小1
酒 大2 玉ねぎ() 1/2コ
砂糖 小1 レモン汁 少々
酢 大1 オリーブオイル 大1

作り方

ジッパーの中の肉汁を煮詰め、冷ましてタレに混ぜてまぜるだけ

すごく美味しいので試してみ

他、ゆずこしょう、わさび、西洋わさび、つけと食ベもOK!!

バランゴンバナナ&エコシュリンプ生産者交流会

1月25日尾間木公民館にて行われました。大雪の後でしたが、赤ちゃん連れのママさんや男性の方など幅広い組合員の皆さんが集まり、オルター・トレード・ジャパンの幕田さんの熱い思いに聞き入りました。



★バランゴンバナナ交易

1980年代半ばに始まったフィリピン・ネグロス島とのバランゴンバナナ交易は、現地の貧困を解決するため、自立できる民衆経済を作ることを目的としてスタートしました。

バランゴンバナナは山間部に自生するバナナで、小規模生産者が農薬や化学肥料は使わずに育てて、収穫後は水洗いのみで防カビ剤や防腐剤は不使用。そのため、出荷量や品質が安定しないなどの問題がありますが、産地を分散して台風被害の影響を抑えたり、傷予防の袋がけや熟し具合がわかるタグ付けなどの品質改善の取り組みが行われていたりしています。

多国籍企業による広大なバナナプランテーションの話もありました。約90%が日本向けだそうです。農地開発による環境破壊や、農薬の空中散布や収穫後の防カビ剤使用による健康被害など、多くの問題が起きていて、現地の方から「あのバナナは日本人が食べるんでしょ？どうにかしてよ」と言われることもあるそうです。

★エコシュリンプが『エコ』なワケ

エコシュリンプが『エコ』なのは、環境を汚染する要素が極めて少ない『粗放養殖』だから。

- ・養殖池は丁寧に手入れをして再利用。
- ・水草やプランクトンなど天然のエサが豊富で、人工飼料の投与が不要。
- ・適度な密度で養殖するため病気にならず、抗生物質の投与も不要。
- ・収穫後は現地で冷凍。そのまま消費者のもとへ。

一般的な『集約型養殖』とは正反対の、自然をいい状態で利用し現地に適した養殖方法で育てられたからこそ、安全・安心でエビ本来の味と食感でおいしい！ということが分かりました。

「エコシュリンプ 200gは、エビの身と殻で 200gです！余計なものは足していません！」という言葉が印象的でした。

★試食会：パエリア・エビの塩焼き・バナナ・焼きバナナ・ミルクティー

パエリアは『パエリアの素』を使って炊飯器で。本格的な味が手軽に作れると好評♪

バナナは加熱するとまた違った甘さになっておいしかったです。

