



しりしま

142号 2018年3月  
生活クラブ浦和東支部委員会  
<http://club-urawa.sakura.ne.jp>

## ☆浦和東支部支部大会が3月15日(木)終了しました。

2月末の組合員数 1542名、支部大会参加者 26名、委任状提出 610名。  
組合員数の3分の1の514名を超えて、支部大会が成立しました。  
委任状のご提出、ありがとうございました。

## ※5月引き落とし時に、支部活動費500円と地区活動費の一括集金を行います。

支部大会終了後、「しゃべり場」を開催し、個配配送システム手数料導入と共同班4%割引見直しについて話し合いました。

生活クラブは共同組合であり、組合員自らが出資・運営・利用しています。共同購入の安定運用に向けて、個別配送システム手数料導入と、組合員活動をすすめる経費のあり方を見直します。6月に行う総代会にて決議しますが、その前に組合員の意見を求めています。

手数料は、すでに東京では導入していますが、埼玉や千葉は、無料で配達してきました。

個配組合員の「1週分8点以上の申し込みルール」に代わり、1週分の注文が3000円未満の週に個別配送システム手数料を150円を徴収します。

(6月の総代会決定後、10月導入予定)

その後、班4%割引見直しと、個配手数料全員負担を検討します。(決定時期未定)

## ☆お知らせ☆

牛肉ローストビーフ用 ランプ内ももブロック500g

5月7~12日 注文、翌週配達

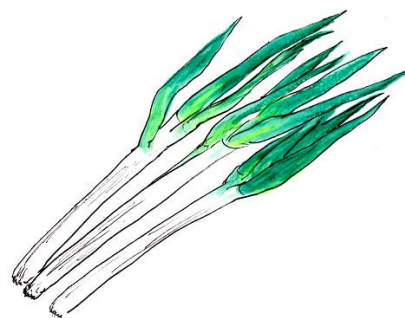
※ただし予定ですので生産状況によって変更する場合があります。



## ☆「うとわか」読んでいますか?☆

「うとわか」は、う…浦和東・浦和西、と…戸田、わ…蕨、か…川口、川口中央、川口新郷以上7つの支部のイベント情報紙です。川口ブロックのイベント案内を1枚にまとめてあり、この1枚を見れば各支部のイベントがわかります。「うとわか」に記事を書きたい場合は、記事申請書を提出してください。

## ☆わたしのイチオシ☆



### ◎長ねぎ（泥付き）700g

長ねぎ（むき）300gと、金額は全く同じですが、だんぜん泥付きの方がお得です。もちも良いです。それに「むきねぎ」では切り取られている青い部分が優れものなんです。

以下は、NHKテレビ『ガッテン』2016年12月放送番組から～

最新研究によって、体の「免疫力」を直接上げてくれるかもしれない新たな健康物質が見つかりました。その正体はネギの青い部分に含まれる粘液、通称・又ルです。この又ルを摂取すると免疫系が活性化し、がん予防まで期待できる可能性があると言います。又ルは青ネギはもちろんのこと、一見入っていないように見える白ネギの青い部分にも含まれています。実は乾燥しているだけだったんです。つまり、青い部分を丸ごと食べれば免疫力アップ！その効果は、加熱しても冷凍しても失われませんので、様々な調理法で楽しんで下さい！

### 青ネギウェルシュレアビット（ウェールズの伝統料理『ウェルシュレアビット』をアレンジ）

【材料】（3人前）

- ・食パン 3枚
- ・ネギの青と白の部分 200g
- ・バター 10g、
- ・小麦粉 大さじ1
- ・牛乳 100ml
- ・ピザ用チーズ 100g、
- ・塩 小さじ1/4
- ・こしょう 少々

【作り方】

1. ネギの青と白の部分を小口切りに。
2. しなっとするまでバターで炒める。
3. 小麦粉を入れ、粉っぽくならないようにしっかりと炒める。
4. 牛乳を3回程度に分けて入れ、だまが出来ないように注意しながら混ぜる
5. 弱火にして、ピザ用チーズを投入。 塩、こしょうで味を整えながら混ぜ合わせます。
6. パンに塗り、トースターで4～5分、きつね色になるまで焼けば出来上がり。

### 青ネギみそ（青森県南部町）

【材料】

- ・ネギ 適量
- ・みそ 適量

【作り方】

1. ネギの青い部分を細かく刻む
2. すり鉢などですり潰す
3. 同量のみそとしっかり混ぜ合わせれば、シャキシャキ食感の青ネギみそのできあがり。

長ねぎの青い部分の上の方は、わりあいすぐに茶色くなってしまうので、届いたら早めに調理して、残った分は刻んで冷凍しておく、みそ汁や納豆に入れたり、炒め物に加えたり、と重宝します。