



2019年6月157号

生活クラブ浦和東支部委員会

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

鶏肉料理盛り沢山の〈鶏肉学習会〉報告

5月30日（木）、原山公民館にて〈鶏肉学習会〉を行いました。群馬チキンフーズさんから3名の若い方が来られ、「丹精國鶏」の説明の後、解体。砂肝の処理の仕方や子ども達に人気の手羽先を使ってチューリップ形の作り方を教えていただきました。内臓を焼いたもの、手羽先焼きのタレ漬け、治部煮、シンガポールライスと〈鶏づくし〉の試食でした。

☆学習会アンケートから

- ・種から大切に確保されていることが分かりました
- ・消費者の要望にあった品種改良が出来、モモ肉の割合が多くなっている事を知りました
- ・安心・安全な鶏を育てる為には、環境・えさが大事だということが分かりました
- ・手間のかかる鶏を育てる生産者の苦勞が分かりました
- ・スーパーで売っている鶏肉と生活クラブの鶏肉の値段が違う理由が、よく分かりました
- ・決まった部位しか購入していなかったが、全ての部位を利用したいと思いました
- ・色々な部位を注文して、一羽まるごと消費することを伝えていきたいと思いました
- ・解体するところを見るのが出来て良かったです
- ・毎週注文しているが、より一段と強く食べ続けよう思いました
- ・自給率UPの為、日本の為に頑張ってください

等々、たくさんの感想をいただきました。

安心・安全な鶏肉を食べ続けていく為には、色々な部位をバランスよく注文することなのですね。若者が好きな「唐揚げ」…モモ肉は美味しいけれど、たまには骨付き肉で作ってみましょう♪

〈シンガポールライス〉レシピ



材料：米 1合半、鶏モモ肉 大1枚、砂糖・塩 各小さじ1、生野菜（レタス・トマト）
〈調味料〉 しょうが1かけ（みじん切り）、酒 大さじ1、鶏がらスープの素 小さじ1、
にんにくすりおろし 少々、ねぎの青い部分 1本、ゴマ油 少々
ローリエ 1枚

〈ソース材料〉

しょうが1かけ みじん切り、しょうゆ大さじ1、ナンプラー大さじ1
酢 大さじ1、砂糖 小さじ1、レモン汁 少々

- ① 鶏肉に砂糖と塩をすりこむ。
- ② お米をとき、少なめの水に〈調味料〉を入れ、米の上のせて炊く。
鶏肉は皮が上になるようにのせる。
- ③ 炊き上がったら、鶏肉を食べやすい大きさに切る。
- ④ ごはんを盛りつけ、鶏肉・野菜、お好みでゆで卵などをのせて、ソースをかける。

<焼き手羽先のタレ>レシピ

[鶏手羽先 8本分] しょうゆ大さじ1.5 酒・みりん・はちみつ 各大さじ1
煎りゴマ 適宜 好みでおろしにんにく 少々
(お子さんがいる場合は火を通してください)

エコラップ作り…子育て委員会



6月6日(木)、鵜野講師のもと、幅広い年齢層の方々(25名)が集まり、それぞれ可愛い生地で完成させました。

次回は9月26日(木)「風邪予防スプレー&万能クリーム」作りを予定しています。詳細は後日配布されるテラシをご覧ください。

<お願い>



回収しているP袋に異物が入っているケースが増えています。まとめる際、今一度確認してから出していただけませんか?よろしくお願いします。

<お知らせ>

LOVEフェス…9月28日(土)…さいたま新都心けやき広場
11:00~14:00



20生産者の試食、ミニデポー(販売ブース)、子どもコーナー、拡大コーナー等があります。浦和東支部では「私市醸造(株)」を担当します。身体に良いお酢のことを知りたい方、野菜たっぷりの美味しいピクルスを作ってお待ちしています。ぜひお出掛けください!

……私のおススメ消費材……

こめや食品の「ぐち入りちくわ」…そのままでも美味しいのですが、ビールのお供には、きゅうりを詰めてわさびしょうゆで。磯辺揚げはお弁当のおかずにおかせません。私は五目ちらしの具やおから炊きに入れます。

ぐち入りなのでとても良い味になります。

冷凍牛肉くるっと切り落とし250g…1.5ミリ厚のスライスが「ビーフストロガノフ」や「牛丼」にピッタリです。ぜひお試しください。

編集:大谷場地区