



しりあま

158号 2019年7月
生活クラブ浦和東支部委員会
<http://club-urawa.sakura.ne.jp>

★ようこそ cafe 2019



第1弾～第3弾まで、生活クラブの新規加入者を対象にした企画でしたが、延べ56人の参加があり、どれも大好評でした。第4弾以降もご期待ください。参加者から、「来て良かった。是非、他の組合員さんにも教えてあげたい!!」の声が多かったので、報告記事を掲載しました。⇒2～4頁をご覧ください。

★お気に入りの消費材。次はいつ?!



カタログに時々掲載される消費材が欲しい! 次の注文が知りたい! こんなこと、ありませんか? 「eくらぶ」で、消費材の検索をすると次回の取扱い予定がわかります。

The screenshot shows the 'eくらぶ' website interface. On the left, a search bar contains the text '有機栽培インスタントコーヒー'. A callout box points to the search bar with the text '消費材の名前を入れる' (Enter the name of the consumable). On the right, the search results for '有機栽培インスタントコーヒー' are displayed. The product is shown with a 5-star rating and a price of 460 yen (tax included 497 yen). A callout box points to the '次回取り扱い予定' (Next handling date) section, which indicates '07月5回 B週' (July 5th week B) and '今週のお取り扱いはありません' (No handling this week).

★Love フェス 2019



9月28日(土) 11:00~14:00

会場: さいたま新都心 けやきひろば

20生産者が参加します。20種以上の試食があり、生産者と直接話ができます。ご家族やお友達を誘って遊びにきてください。浦和東支部は、「酢」の私市(きさいち)醸造ブース担当です。



★生活クラブをお友達に紹介しよう!

生活クラブの消費材を使っている組合員のお店情報「おすすめのお店でランチをして」に浦和東支部の組合員のお店が追加されました。 ※詳細は時々配布されるチラシをご覧ください。

ランチ&スイーツカフェ MY double (マイドゥブル) TEL048-761-6589

さいたま市緑区東浦和 4-32-18 ビレッジみどり 101 ランチ 11~15時頃

New Shop

ようこそ cafe 2019 報告

第1弾



7/2(火) 牛肉学習会・試食会 (原山公民館) 参加者 19名

担当：原山地区

「牛さんありがとう」という連合会が作った漫画家の書いた冊子を参考に学習会をしたのは評判がよく、牛は牧草をたくさん食べて育ち、肉を柔らかくするためにトウモロコシや小麦他を食べさせますが、それらの飼料は遺伝子組み換えでない物を提携農家から輸入しています。

その冊子の中で注目したのがアメリカ産輸入牛肉の残留肥育ホルモン濃度の高さです。

古い資料ですが輸入牛肉の増加量と子宮体癌発生数が同じカーブを描いていることに驚きました。生活クラブの牛はもちろん肥育ホルモンは使用されていません。

参加者は女性が多かったので心に残ったことでしょう。



<ステーキ (ロース) の焼き方>

- ① 焼く 30 分位前に冷蔵庫から出し室温に戻す。
- ② 繊維に対して直角に包丁を入れ繊維を切っておく
- ③ まず厚みの部分から 4 面全部を少し焦げ目ができる程度に焼き、次に大きい面に塩コショウして焼く。これも焦げ目が出る程度に焼き裏返して塩コショウして焦げ目が出る程度焼く
- ④ ステーキを焼いた時間と同じ時間を置き、斜めにスライスする
*こうすると肉が柔らかく、おいしく召し上がれます。

<超かんたんローストビーフ>

材料：牛肉 400g

煮汁：醤油 90cc、酒 100cc、水 100ml

ニンニク 1 かけをスライス

- 作り方：① 煮汁を肉が入るくらいの鍋に入れ、煮立てる
- ② 牛肉を煮汁の中に入れ、1 分 45 秒おく
 - ③ 別面を下にして、1 分 45 秒おく
 - ④ 残りの二面も 1 分 45 秒ずつおいて、火を止める
 - ⑤ 串を刺して少し引かかる位で完成
 - ⑥ 煮汁の粗熱が取れたらタッパー等に煮汁ごと入れて冷蔵庫で冷やし、翌日にいただく

*牛肉を火にかけている時間はたったの 7 分ほど
是非お試しください



第2弾

7/4(木) 青木みそ生産者交流会 (領家公民館)

参加者 20 名

担当：大原・本太地区



～ 知らなきゃ損！ 味噌パワーの活用術 ～

長野市のマルモ青木味噌醤油醸造場は、昭和3年(1928)創業から天然醸造の味噌づくりにこだわっている生産者です。味噌は、蒸し大豆に麴・塩を混ぜ合わせ、微生物の働きで発酵・熟成したものです。

「味噌の分類」：麴の違いで、米麴を加えたものを米味噌、麦麴では麦味噌、豆麴では豆味噌に分類される。味の違いで、甘口・辛口に分けられる。塩の量の違いもあるが、大豆に対する麴の比率(麴歩合)が高いほど甘口になる。10割こうじみそは大豆10 米麴10、西京味噌は 20割こうじみそ大豆10 米麴20。色の違いで、白・淡色・赤に分けられる。発酵・熟成中に大豆のアミノ酸が糖と反応して褐色色素が増え、白から赤に変化していく。熟成期間が短いほど白く、通常6カ月くらいで香り・旨味・甘味のある赤味噌になる。出荷時に発酵を抑える手段として冷蔵(生みそ)or アルコール[酒精]添加(眠らせる) or 加熱殺菌(酵素や酵母が死ぬ)される。



「生みそ」：発酵・熟成中の味噌は、酵母の活動で炭酸ガスが発生する。冷蔵での流通が多く、常温ではガス抜きバルブが付いている。酵素や酵母が生きているので、味噌の成分を全部活用できる。味噌漬も美味しくなる。加熱殺菌してないフリーズドライ味噌は生きている。

♪生活クラブの天然醸造味噌が某有名デパートでは、包材を豪華にして倍以上で売られているそうです♪

「味噌の保存」：直射日光や高温多湿を避ける。使いかけの味噌は酸化防止のため、空気が入らないように袋の口を閉めて冷蔵保存。カップ入りの場合は、味噌の表面にラップなどを密着させ、蓋をして冷蔵保存する。味噌は凍らないので、長期保存には冷凍がおすすめ。

「味噌の効用」：発酵によってアミノ酸、ビタミン、褐色色素(メラノイジン)など健康に良い成分が多く含まれているので、がん予防・高血圧予防・糖尿病予防・コレステロールの上昇抑制などに効果がある。70℃以上に加熱すると、風味や成分が壊れてしまうので、味噌汁をつくる時は、具を煮て火を止めて少し置いてから味噌を溶き入れた方がよい。

「味噌と塩分」：味噌の塩分量は、雑菌増殖を防ぎ、酵母も活動できる 12%前後なので、味噌汁1杯約1.2~1.5g。塩分が気になる場合は具に工夫を！ カリウムを多く含んだホウレン草・シュンギク・いも類は、塩分の体内吸収を防ぎ、食物繊維の多いワカメ・ごぼう・こんにゃくなどは、塩分を体外に排出する働きがある。特に、だし入味噌は仕込1週間後に出荷していることが多く、化学調味料添加で安価ですが、塩分量が多いので要注意。



※「生みそ」と「加熱殺菌みそ」の見分け方

水溶き片栗粉に熱湯を注いで糊状にし、粗熱をとり味噌を入れて混ぜる。生きてる味噌は酵素で分解されてサラサラになるが、加熱殺菌された味噌は変化しない。

♪雨にもかかわらず参加者が多く、生産者の鈴木さんから味噌の話聞いたあと、もっと知りたくて質問が絶えませんでした。

15種類の味噌をスティック野菜や田楽に付けたり、味噌汁で試食。豚の味噌漬、手羽元と大根の味噌煮、牛乳みそゼリーも好評でした♪



第3弾

7/8(月) ピタパン作り (領家公民館) 参加者 17 名

担当：木崎地区



生地から簡単ピタパン(ポケットパン)作りを行いました。初めての方ばかりでしたが、皆さん童心に戻って楽しく生地を捏ねました。成形しオーブンに入れ膨らむかドキドキしながら焼き上がっていくのを見つめ風船のようになったのに大歓声!!

ピタパンを半分に切り中が空洞になった所に消費財のローストビーフ、スモークサーモン、キーマカレーなどを野菜と共に詰め美味しく頂きました。他に、食酢で作ったピクルス、みかん入り牛乳寒天を 上白糖 と 素精糖の 2 種類で食べ比べ、優しい甘さの素精糖が人気でした。

お喋りも弾み心もお腹も大満足の楽しい時間になりました。



<ピタパン>

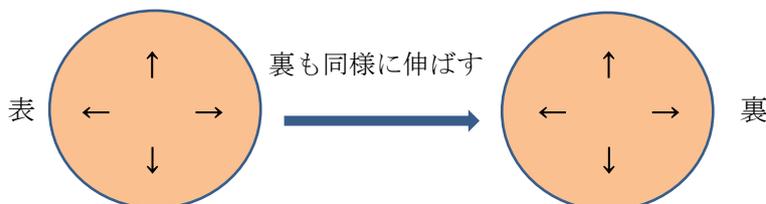
材料：(6 枚分)

強力粉	200 g
全粒粉	50 g
ドライイースト	3g
砂糖	10 g
塩	3 g
オリーブ油	10 g
ぬるま湯	150 g
	(30~35℃)



ふくらまなくても大丈夫!!
具をのせて、チーズで
焼けばピザ風になるよ!
上手にできなくてもへっちゃら!
パン作りを楽しんで!

- 作り方：①ボールに粉類を全部入れ、水を一度に入れず、様子を見ながらいれる。
②まとまったら 10 分程こねる。
③一次発酵 40 分 (2 倍くらい膨らむまで)
④ガス抜きをし 6 つに分割、丸めなおしてベンチタイム 15 分。
⑤めん棒で、15 cm くらいの円形に均一に伸ばす。



⑥200℃で天板を入れ予熱。伸ばした生地を入れて 7 分焼く。

- 【コツ】・乾かした方を裏返して下にして焼く。
・焼いた分からペーパーを入れたビニール袋に入れ乾燥を防ぐ。

編集：大原地区