



しりずま

172号 2020年11月  
生活クラブ浦和東支部委員会  
<http://club-urawa.sakura.ne.jp>

## 『デポー浦和』でお待ちしております！

★クリスマス用丸鶏、半身、骨付きモモ（冷凍でない生の鶏肉です）

店頭予約締切 12/5（土） 通常価格より10%OFF

数量がなくなり次第終了です・・・お急ぎ下さい!!

お渡し日 12/19（土） 12/21（月）のみ。



その他 年末鮮魚の予約も受け付けてます（詳しくは店頭で）

アクセス：調神社の向かい側 浦和駅西口より徒歩9分

（浦和区岸町6-1-4 アズール調の杜） 営業時間 10:30～19:00 水曜定休

★『生活クラブでんき』加入申し込み受け付け中！

毎日使う電気を変えるだけで、サステイナブルな生活、未来が出来ます。

生活クラブでんきコールセンター 0120-112-075（平日9:30～17:30）



★Rびんを返して ごみ、CO<sub>2</sub>を削減しよう！

捨てずに返して回収率UPにご協力下さい⇒デポーでも返却出来ますよ。

★生活クラブ共済「ハグくみ」が誕生して7周年を迎えました！

「私たちにとって必要な保障が欲しい」と、組合員が組合員のために作った生活クラブ独自の保障です。

掛金は満期までずっと変わらず月々1000円。

ネットから加入申し込みができるようになりました。



ハグみちゃん

## ★JA庄内みどり栽培基準カウント数が見直しになりました。

近年イナゴが再度発生したため、畦畔防除が必要になりました。

そのため、2020年産より山形県の本来の栽培基準（畦畔防除を含め20成分）に対し、生活クラブ開発米の基準を最大9成分とする表示にする事としました。

本田防除の栽培基準、使用農薬自体の変更はございません。

## 山形芋煮レシピ

### 材料〈4人分〉

里芋	600g	（中12個）
牛肉	400g	（こま切れ切り落とし）
こんにゃく	300g	
長ねぎ	1本	



### 〈調味料〉

水	5	カップ
砂糖	大さじ	2.5
酒	大さじ	1.5
醤油	120	CC

### 〈作り方〉

- 1、 里芋は皮をむき1口大に切ります。
- 2、 こんにゃくは、手で1口大にちぎります。
- 3、 長ねぎは1cm幅の斜め切りにします。
- 4、 鍋に水と里芋を入れ、あくを取りながら中火で里芋が柔らかくなるまで煮ます。
- 5、 調味料とこんにゃくと牛肉を入れ、あくを取り牛肉に火が通ったらねぎを入れて一煮立ちさせ完成です。

♡余ったら、そばを入れてもよし。

カレールーとうどんで芋煮カレーうどんも美味ですよ!!!

みなさん、寒くなり気温低下でコロナの感染増加の可能性があり、対策を考えないといけないですね。換気をすると寒くなるし、そんな時こそ体が温まる私の地元山形の芋煮の作り方をご紹介します。

是非みなさんも試してけらっしゃい。（試して下さいという意味です）

発行：浦和東支部

編集：木崎地区