



しりしま

175号 2021年2月
生活クラブ浦和東支部委員会
<http://club-urawa.sakura.ne.jp>

☆お家に眠っているRびんはありませんか？

生活クラブは、なるべくごみを出さず環境負荷を減らすため、1994年よりリサイクル容器（使い捨て容器）からリユース容器（回収して再使用可能な容器）に切り換えています。8種類のリユースびん容器を使用しています。特に200mlのRびんが不足しています。（えのきだけ茶漬けや「のりつくだに」など）

使い終わったリユースびんを
生活クラブに返してください！
Rびんはデポでも返却できます。

紙ラベルとフィルム包装をはがし、中の汚れはさっとすすいでください。キャップをはずすとき、手でとれなかったら、そのままOKです。スプーンやたわしなどの道具は使わないでください。

紙ラベルは、びん全体をぬるま湯に漬けておくときれいにはがれます。全部はがせなかったら途中までOKです。びんにキズがついてリユースできなくなるので、無理にはがさないでください。びんによってはがしやすさが異なりますが、会社ごとに機械を持っているので統一するのは無理なことをご了承ください。



☆ハグくみ

「ハグくみ」は、組合員が「こんな保障がほしい」と声をあげて組合員のために作った生活クラブ独自の保障です。うれしい保障がそろっています！書類でも、ネットからでも加入申し込みが出来ます。

年齢が上がっても
月掛金は変わらず
1,000円



加入できる年齢は
0歳～64歳まで
女性は70歳、男性は
67歳まで保障。



持病の申告により
持病原因以外
を保障



おめでとうの気持ち
出産祝いの
保障があります。



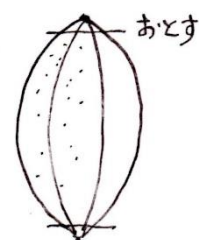
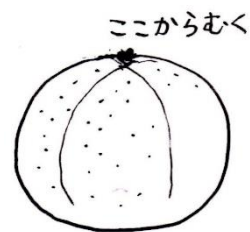
☆甘夏のピール☆

材料

甘夏の皮 300g (甘夏3個くらい) レモン 1個
砂糖 250～300g グラニュー糖

作り方

- ・甘夏をよく洗う
- ・表面の皮をうすくむく
- ・成り口の方から十文字に包丁を入れ、4枚の皮に切り分ける
- ・4枚の皮を1枚当たり3個か4個に切り分ける
- ・鍋に皮と、かぶる位の水を入れ、沸騰してから10分位ゆでる
- ・鍋の汁を捨て新しい水を入れて10分位ゆでる
- ・この作業を3回くりかえす
- ・汁を捨てて新しい水を入れ、2～3回位水を取り替えて一晩置く (苦味をとる)
- ・次の日、水300ccと砂糖150gを鍋に入れて煮立てる
- ・同時進行で、甘夏の皮ももう一度ゆで、ザルに上げる
- ・煮立てた砂糖水の中へ皮を入れ、中火→弱火で煮詰める
- ・別の鍋に水50ccと残りの砂糖100～150gを入れて溶かし煮立て、沸騰したらその中へ先に煮た皮を入れ、弱火で皮に砂糖をしみこませる
レモン汁も入れる かき回さずに鍋を回す
- ・ほとんど汁が煮詰まったら20分位ふたをしておく
- ・あら熱が取れたら (手でつまめる位) グラニュー糖をまぶしザルに並べて干す



- ※初めに薄い砂糖水をしみこませることで、その後の濃い砂糖水がしっかりしみる
- ※水のかわりに絞った甘夏の果汁で煮るともっと濃厚な味になる
- ※干す日数は好みの硬さで加減する (天気の良い日で2～3日位)

☆デポー浦和から☆

デポー開店1周年記念フェア 3月19日 (金)～21日 (日)

青果物、鮮魚、加工肉など、お祝いセット各種ご用意
ブランド豚「平田牧場の米そだち豚肉」お買い得価格
お買い物でミニプレゼント

春のお弁当・お惣菜フェア 3月29日 (月)～4月3日 (土)

ワーカーズ「旬」の日替わりお楽しみ弁当とお惣菜 (数量限定)

営業時間=10:30～19:00 定休日=水曜日

☆わたしのイチオシ☆

◎デポーのおさしみ

デポーのお刺身は冷凍ではなく生です。生だから美味しいですよ！

先日はサバとイナダとマグロの刺身を買ってきました。シラスも美味しいです。大根おろしとあえて食べました。

発行：浦和東支部委員会
編集：大谷口地区