



し い ま ざ

194号 2022年9月

生活クラブ・浦和東支部委員会
<https://club-urawa.sakura.ne.jp>

「せっけんを使おう！7月はシャボン玉月間」への

さいたま市市長のメッセージ

さいたま市は、東日本と首都圏を結ぶ鉄道や高速道路などの広域的な交通網が充実した都市として発展してきました。一方で、見沼田んぼや荒川に代表される水と緑を有していることから、人と自然が共生した街づくりを目指しております。

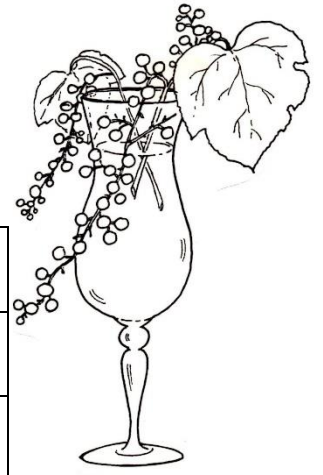
本市では、環境共生都市の実現を目指すために「第2次さいたま市環境基本計画」を策定し、市民・団体・事業者といった多様な主体と連携することで、良好な水環境の保全と創造に取り組んでまいります。せっけんの適量使用についても、水環境の負荷低減には非常に重要です。

貴会の長年にわたる「せっけん運動」による水環境保全への取り組みに敬意を表しますとともに、今後益々のご発展をお祈り申し上げます。

☆11月2回（45週）から牛乳の価格が上がります。

「よやくらぶ」で予約すると10円安くなります。

		変更前		変更後	
単位：円		価格	税込	価格	税込
牛乳900ml	OCR	247	267	263	284
	予約	237	256	253	273
ノンホモ牛乳	OCR	247	267	263	284
	予約	237	256	253	273
低脂肪牛乳1000ml	OCR	235	254	252	272
	予約	230	248	247	267
牛乳200ml×2		192	207	192	207
牛乳500ml（デポー）		156	168	167	180



☆クリスマス・お正月の注文は11月3回と4回です♪
よく見て みんなで買いましょう！

☆ **R**びん回収率UPキャンペーン中！ 12月2日（金）まで
だれでもできる！ 空びん返して“脱プラ”

キャンペーン期間中にRびん全種類の中からいずれか3本を返却して応募すると
抽選で1600名様に「えのき茸茶漬」1本プレゼントします♪

Rびん全種類

900ml、500ml、350mlUDびん、200ml 中口、200ml ドレッシングびん
(牛乳びんはキャンペーン対象外です)

オレンジジュース、丸大豆醤油、白だし、万能つゆ、純米酢など
安全・安心な生活クラブの調味料をもっと使いましょう！

八方だしと土佐酢とおにぎり

材料 ・混合削り節 1 / 3袋
・干し椎茸 5～6枚
・昆布 1本
・しょうゆ 500ml
・みりん 500ml

作り方 1. 材料を全部鍋に入れて一晩おく（2時間くらいでも良い）
2. 弱火にかけ、吹きあがってきたら火を止めてそのまま冷ます
3. ザルにキッチンペーパーをしいて、こしたら出来上がり
4. 出来た八方だしを、清潔な容器に入れて保存する

☆水を1滴も加えていないので常温で保存できます。

☆うどん、そばつゆ、天つゆ、かつ丼、煮物など、お湯や水で薄めて使います。

土佐酢の作り方

八方だしを作って残った削り節、椎茸、昆布を鍋に入れ、食酢を
1本（500ml）入れ、ひと煮立ちさせてこすと、鰹節の香り高い
土佐酢が出来ます。

魚にかけても野菜にかけても美味しいです。

こして残った削り節、椎茸、昆布を
細かく切って、あたたかいご飯に混ぜると
おいしいおにぎりが出来ます。

