



しりずみ

178号 2021年5月

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

うっとうしい雨の日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか？
そんな中ですが、我が家のあじさいの花が大きくなり間もなく咲きそうなので楽しみです。

★みなさん、エコロ加入してますか？



エコロ制度とは!!

生活クラブの組合員同士がちょっと困った時に「おたがいさま」で支えあうしくみです。
生活の中で困った時、消費材の配達で困った時、組合員の活動に参加する時、会員どうし
でたすけあいます。ぜひあなたも仲間になってください。

月掛金 100円 (くらしのサポートでは単年度通算10,500円分まで利用できます)

くらしのサポートの中で、困ったときのサポートではこんな事も利用できますよ!

家族全員で旅行中のとき植木等に水やりを1週間お願いしました。

今までは離れた友達にわざわざ来てもらい申し訳ない気持ちがあったのですが、エコロで
気を遣う事なくお願いできました。

などなど えっ!なにそれ、そんな事にもと思ったみなさん、たくさんいろいろな事に使え
ますので知らないは損ですよ。

詳しくはエコロ制度ガイドブックをご覧ください。

★ひとことカードでご意見、提案、要望などお寄せください。

よりよい生活クラブのために、一緒に考えていきましょう。

生産者への応援メッセージもお待ちしております。

ひとことカードはCOME ONかもんの中にあります。

【予告】

支部重点品目のトマトケチャップ、ソースについてお知らせの記事をのせます。

あわせてクイズもあります。

正解した方の中から20名様へケチャップかソースの消費材をプレゼントします。

お見逃しなく!

★よやくらぶでお米の登録をお願いします。

生活クラブのお米は農薬や化学合成肥料をできる限り減らした安心なお米です。
だから、おいしいのです。

お米を予約して食べることは、「これからも食べ続けます」という産地へのエールです。
産地の未来を支えるお米の予約を、あなたもはじめませんか？

〈水無月〉

水無月はこれまでの半年のけがれを払うことや
その先の半年の無病息災を目的とした神事の際に
併せて食べられる和菓子と言われてます。
現在コロナ禍の状況ですが、皆さんでこの水無月を
作って食べて元気に過ごしましょう！

電子レンジで簡単に出来ますので、是非試してね。

材料（8切分）

・白玉粉（もち粉でもOK）	60g
・薄力粉	100g
・砂糖	120g
・水（2回に分ける）	100ccと140cc
・甘納豆（小豆）	160g



調理用具

- ・耐熱容器（縦横17cm、深さ5cmが丁度良いサイズ）
- ・クッキングシート 1枚

- ① 薄力粉をふるいにかけて、ダマをなくす
- ② ボウルに白玉粉を入れ、水（100cc）を少しずつ加えながらゴムべらで粒をつぶすように混ぜる
- ③ 薄力粉に砂糖を加え、残りの水（140cc）を少しずつ入れながらしっかり混ぜる
- ④ 耐熱容器にクッキングシートをしく、②と③をこし器でこしながら流し入れ混ぜる
- ⑤ ④から生地大さじ4杯分を別の容器に取り分けておく
- ⑥ ラップをして電子レンジにかける（500Wで約5分間）取り出して甘納豆を全体に散らす
- ⑦ その上に取り分けておいた⑤をまんべんなく流し入れ再度電子レンジにかける（約3分間）
- ⑧ 冷めたら容器から取り出し、三角形に切って出来上がり

※ご家庭の電子レンジにより様子を見ながら、固さを調整して下さい