



ししすま

196号 2022年11月

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

2023年度支部委員候補呼びかけ

現在、各地区2名の出席で支部委員会を行っています。

毎年同じメンバーでの活動になっています。

新しい意見が支部委員会に加われば、もっと活発な活動ができると思います。

そこで、各地区10名の支部委員候補者を選出し、支部の活動に参加していただきたいと希望しています。選出方法は、支部委員会で無作為に選出します。

～～ 選出された方には、12月にお手紙でお知らせします。～～

★★ 豚肉・牛肉の価格改定

生産にかかわる情勢は回復の糸口もなく、先行きの不安定さが続いている状況で、配合飼料価格は2020年(6万円/トン)でしたが、直近(10万円/トン)まで高騰しています。持続可能な生産と消費を継続するために、価格改定が実施されます。



豚精肉・加工肉…2023年1月2回(2週)～ ※(株)平田牧場、(株)平牧工房消費材

- ・豚肉ももスライス 310g 583円⇒667円
- ・豚肉ひき肉 480g 782円⇒915円
- ・ポークウインナー165g 314円⇒337円 など



北海道チクレン牛肉…2023年1月4回(4週)～

- ・牛肉赤身スライス 200g 1,029円⇒1,072円
- ・牛ひき肉 500g 1,509円⇒1,579円
- ・牛肉小間切 320g 1,274円⇒1,327円 など

★★ 年末の豚肉および豚加工肉の供給について

通常、屠畜^{とちく}から供給まで7～10日間ですが、
 年末年始の屠畜休業日のため12/27(火)、
 12/28(水)配達分は14日間で供給されます。

つまり、届いてから消費期限までが短くなりますので、考慮してご注文ください。

消費期限にご注意！



裏面はクリスマス情報 ⇒

今年のクリスマスは、ちょっと豪華に手作りしてみませんか？ 浦和東支部で評判の **ローストチキン** と **リースサラダ** をご紹介します。他にも色々なレシピがありますので、皆さまも是非、腕を振るってください！！



★★ ローストチキン ★★

① 玉ねぎはみじん切りにする。鶏内蔵、ベーコンは小口切りにし、栗は1cm角くらいに切っておく。

丸鶏は中を洗い、外は拭いておく。塩、胡椒を中と外にまんべんなくすり込む。

② フライパンにサラダ油をひき、ベーコンを炒める。玉ねぎを入れ、合挽肉と鶏内蔵を入れて炒め、火が通ったら塩、胡椒で味を整える。

火を止め、栗、干しぶどう、パン粉、パセリ、(好みでナツメグ)を加えて混ぜる。

③ 詰め物(②)の粗熱が取れたら、丸鶏(①)の中に詰め、竹串で入口をふさぎ、形を整え、タコ糸でしばる。全体にバターを塗り、180℃のオーブンで1～1時間20分焼く。

- ・合挽肉…150g
- ・鶏内蔵(レバー、ハツ、砂肝など)…1羽分
- ・ベーコン…3枚
- ・玉ねぎ…1個
- ・干しぶどう…大さじ2
- ・栗(甘露煮)…5～6個
- ・パン粉…1/2カップ
- ・パセリ、(ナツメグ)
- ・丸鶏…1羽
- ・塩、胡椒、バター、サラダ油

★★ リースサラダ ★★

- ・レタス…1/3個
- ・きゅうり…1/2本
- ・セロリ…1/2本
- ・りんご…1/4個
- ・プチトマト…3個
- ・クレソン…適宜
- ・ロースハム…4枚

野菜や飾りは
お好みの材料
でOK！



ド
レ
ッ
シ
ン
グ

- ・玉ねぎ…大さじ3
- ・オリーブオイル…大さじ5
- ・ドレッシングビネガー…大さじ3
- ・マスタード…大さじ1
- ・塩、胡椒

①レタス・きゅうり・セロリ・りんごを千切りにし、水にさらしてシャキッとさせておく。水気を切り、リース型に入れて形を整える。皿に盛り付け、トマト・クレソン・生ハム等を飾る。

②玉ねぎをすりおろし、オリーブオイル・ドレッシングビネガー・マスタードと合わせ混ぜる。塩と胡椒で味を整える。

【11/2のクリ正オンラインクッキング】

当日のレシピ(ローストチキン、焼豚、ケーキのデコレーション)は「げんき食通信」122号(11月)に掲載されています
ローストチキンの作り方の動画は、右のQRからご覧ください。

