



ししまぎ

136号 2017年10月
生活クラブ浦和東支部委員会
<http://club-urawa.sakura.ne.jp>

☆各地区の「クリ正試食会」のお知らせ☆

(「クリ正試食会」とは、クリスマス・お正月用品の試食会のことです)

他の地区へも参加できます。ご都合の良い日程の試食会へ、ぜひ参加してみてください!

・大原地区・本太地区合同

11月10日(金) 10:30~13:00 領家公民館 調理実習室

・木崎地区 11月11日(土) 11:00~13:00 領家公民館 調理実習室

・原山地区 11月4日(土) 10:30~13:00 原山公民館

・大谷場地区 11月5日(日) 14:00~16:00 南浦和公民館 講座室

・大谷口地区 11月10日(金) 11:00~13:30 善前公民館調理実習室
(会場の関係で11月7日から変更になりました)

問い合わせ先=川口センター(担当:牧野) 電話:048-286-6911
FAX:048-286-6915



☆葬儀学習会のお知らせ☆

~元気な今にこそ 知っておきたいお葬式のこと~



日時: 11月6日(月) 10時~12時

場所: オーロラホール中央 (さいたま市中央区新中里2-2-9)

託児: なし(お子さんの同伴可)

参加費: 無料

申し込み&お問い合わせ: 川口センター(担当:牧野) 電話 FAX 同上

締め切り: 10月20日(金)

☆「うとわか」が配布されます☆

「うとわか」は、う…浦和東・浦和西、と…戸田、わ…蕨、か…川口、川口中央、川口新郷以上7つの支部のイベント情報紙です。川口ブロックのイベント案内を1枚にまとめてあり、1枚見れば、各支部のイベントがわかります。9月25日号が第1号です。ご利用ください。

☆生活クラブ化粧品アンケートにご協力ください☆

生活クラブでは、食材に関する添加物や放射能基準、残留農薬に関する自主基準を、国より厳しくして、安全性が疑われるものは扱わないという方針です。生活クラブで扱う化粧品に対しても同じ姿勢で取り組むべきと考え、組合員アンケートや市場調査を実施します。おおぜいの声を集めることで化粧品の安全、レベルアップにつなげたいです。アンケート用紙に記入の上、配達便かFAXで提出をお願いいたします。

提出〆切：10月13日（金） ご協力よろしく申し上げます！



☆わたしのイチオシ☆

◎かつお細けずり50g～みえぎよれん販売（株）

「よやくらぶ」で2週間に1度きますが、それでも足りないくらい。毎朝、ほうれん草の胡麻和えか、小松菜やモロヘイヤのお浸しに「かつお細けずり」をたっぷりかけたのを食べます。美味しさがぐんと上がります！ 新しく袋を開ける時は、いつも鰹節の豊かな香りをいっぱい吸い込んで、家族にも毎回「いい香りよ！」と嗅がせてあげてから、お浸し等にかけています。

◎鶏肉手羽さき500g、1kg～（株）秋川牧園、全農チキンフーズ（株）

新聞に簡単で美味しいレシピが載っていて、以来よく作っています。美味しいです。

「鶏手羽先の梅昆布煮」～コラーゲンで健康に～（アンチエイジングごはん）

高タンパク、低脂肪の鶏肉には、美肌のもととなるコラーゲンも豊富に含まれています。細胞同士を結び付けるコラーゲンは皮膚以外（目の角膜、骨、関節など）にも多く存在し、肌を守るだけでなく白内障や老眼、関節痛などの予防にも効果があるといわれています。タンパク質とクエン酸を同時に取ると体内でのコラーゲン再生を促進するといわれています。

材料：2人分

鶏手羽先 6本、酒 100cc、酢 80cc、梅干し（種を除く）30g、昆布 5g

作り方：

- ①鍋に材料すべてと水450ccを入れて火にかけ、沸騰したら中火にし、水分がなくなるまで煮る。
- ②昆布を一口大に切る。
- ③鶏肉と梅干し、昆布を器に盛りつける。 （読売新聞「おいしい養生訓」より）
これだけで完成！ 超簡単で美味しいので作ってみてください。

発行：浦和東支部委員会
編集：大谷口地区