よっ葉だより

2021年
12月6日号
No.679

◆新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金◆
栃木県 860
群馬県 861
茨城県 862
ご協力ありがとうございます

お正月明け（1 月 3 日～7 日）は配送がお休みです！

今年の年末は、今までにない配送スケジュールです。
年末年始をよつ葉商品で過ごす工夫を組合員理事に聞いてみました。皆さんもくらら 12 月 4 週、12 月 5 週でじっくり選んでお役立てください！

年末年始の 2 週間、よつ葉生活で過ごす工夫

注文する商品は？献立でも工夫します

お肉は、前半は冷蔵の中津ミートで後半は冷凍のものを使うようにします。
卵は日持ちするので、２週間分注文。
お豆腐、納豆なども賞味期限の長いものと組み合わせて注文します。缶詰も多めにストック。
手作りおやつのためにも小麦粉など忘れずに頼んでおきたい。
磯屋さんの餃子の皮は冷凍してストックしています。（中々、国産小麦粉で添加物のない餃子の皮は他で見つかりません）
じゃがいも、玉ねぎ（12 月５週くららにあり）、みかんは箱買いします。

冷凍庫と冷蔵庫に入る限界まで注文します！調味料は予備も含めて多めに、無調整豆乳と無塩トマトジュースなど常温保存できる食材は変わり鍋に使えて便利です。
よつ葉のカレールーも忘れずに！

年越しそばや手作りおせちに使う冷凍品、乾物や野菜を主に購入します。元旦に食べきれなかったおせちは、次の日も食べたり、日持ちしない野菜とアレンジしたりします。お餅は 2～3 日食べて飽きたら、冷凍肉ですき焼きなどにします。
果物はミカンやリンゴなどを購入しておきます。

お米、海苔を忘れがちなので多めに買っておきます。後半は、鍋メニュー、シチューやカレー、お好み焼き、乾燥豆の出番になりそうです。

冷蔵・冷凍庫で工夫します

お肉は多めに注文し、塩胡椒したり、少し下味をつけてから、小分けにして、ジップロックへ移して冷凍してしまいます。スープや、うどんの具など、そのまま使えて色々便利です。キノコも多めに買って冷凍しておきます。
お餅が強い味方になるので、お餅に合わせる大根おろしやきな粉、バター醤油など日毎に変える工夫をします。
お魚類や海藻類も必ずストックします。刺身や干物、フライなど、バリエーションを意識します。
豆なども活用して、いつもと違うメニューにも挑戦します。

届いた野菜を大切に使います

白菜や大根、にんじん、じゃがいも、ごぼう、玉ねぎなどの長持ちする野菜を中心に頼みます。白菜、大根などの長持ち野菜は家の涼しいところで新聞に包んで保存しながら使います。
ほうれん草、レタスなど葉物も頼み前半で使うようにします。
冷蔵庫が空いて来たら使いかけの白菜などを冷蔵庫に入れ長持ちさせます。

配達で届いたら水に浸けて水を吸わせて、ピンとしたら良く水切りして野菜保存用の袋に入れておくとすごく長く持ちます。

私は野菜を、洗って切ったらジップロックなどの袋に入れて冷凍します。小松菜やキャベツ、ニラなど何でも。人参や玉ねぎも、薄切り・細切り・みじん切りなど…。年末年始に限らず使っています。ザラザラっと使えて便利。

野菜は調理しやすい様にカットして冷凍する。
白菜、ネギなどは新聞紙に包んで涼しい所へ。
お肉、魚は多めに購入。
切干大根やひじきなども用意しておく予定です。

調理でも工夫できます！

大根や白菜は細切りにして塩もみしておくと保存がきくのと、使い回しがしやすいのでおすすめです。どちらも
〇ツナと合わせてマヨネーズ少しでサラダに
〇ごま油で和えてごまをかけてナムルに
〇スープの具材に
〇お肉と炒めたり干しエビと炒めたりしてメイン料理に。

通常の１週分の注文の倍近くの量を注文します。年明けに不足する豆腐、牛乳、ヨーグルト、納豆、たまごの数量を確認。間におせち料理が入るので、大まかにおでん、鍋、シチュー、カレーも入れます。根菜、葉物は冷蔵庫には入れず、ダンボールで外に置きます。ブロック肉で煮豚、焼豚をつくって、そのままでも、調理にも使えて便利です。

（理事長　三輪）

ナチュラルクリーニング大掃除♪

～石けん、酸素系漂白剤、重曹、セスキ、クエン酸 を使いこなそう～

今年も大掃除の季節がやってまいりました。テレビでは合成洗剤の「威力」がたたえられますが、ナチュラルクリーニングでSDGｓ達成にも貢献しながら一年の汚れをピカピカにできることを実践できるチャンスですね!　コツをまとめてみました。

★ホコリ、砂、泥などの汚れは、まず掃除機や箒で取り除く。
（水でぬらすと汚れが付着する。）
★温度と時間をプラスして洗浄力アップ。

酸性汚れには　石けん、セスキ、重曹（アルカリ性）
油汚れ、手垢、汗、皮脂、生ごみ臭

アルカリ性汚れには　クエン酸、お酢（酸性）
尿ジミ、アンモニア臭、水垢

【換気扇・レンジフード】
①モコモコワタ状の汚れは厚紙や布切れなどでこそげ落とす。
②お湯を絞った布切れにとろとろ石けん＊をつけてこする。
③お湯で流すか、お湯を絞った布で拭く。
＊粉せっけん１カップにお湯0.5～１Ｌを注いで混ぜ、しばらく置く。
キッチン周りの油汚れにも、お風呂掃除にも、食器洗いにも◎

【お風呂の目地のカビ汚れ】
★漂白剤ペースト＊を塗って（布やラップで湿布でも◎）４～５時間置いてから歯ブラシでこする。
＊・酸素系漂白剤に粉せっけんを少し加えて、少量の水で練る
・粉せっけん１：酸素系漂白剤２：重曹２をお湯でペースト状に溶く
酸素系漂白剤…酸素の泡がこびり付いたカビなどの汚れを分解、
雑菌やカビを退治して漂白。（直接手に付けない。ゴム手袋使用）

—取り扱い予定—
パックスナチュロン純粉せっけんＮ（太陽油脂）
毎月５週以外毎週注文できます
パックス重曹Ｆ　（太陽油脂）　次回１月３週
暮らしの重曹（ミヨシ）次回３月１週
パックス酸素系漂白剤（詰め替え用　太陽油脂）
次回１月３週
暮らしの酸素系漂白剤（ミヨシ）次回３月１週
暮らしのクエン酸（ミヨシ）次回３月１週
クエン酸（地の塩社）次回２月１週
アルカリウォッシュＬランドリー無香料
（セスキ　地の塩社）次回２月１週
アルカリウォッシュ（セスキ　地の塩社）　次回２月３週

【トイレ　便器の尿ジミ・クロズミ】
★クエン酸水をスプレーしてブラシでこする。消臭にも○。
★石化して擦っても落ちない頑固な汚れも大丈夫！
①便器にヤカン１杯のお湯を注ぐ　　②クエン酸を大さじ１～２杯振り入れる
③（洋式なら蓋をして）一晩放置してから、ブラシでこすると、プルリン♪と落ちます。　　（理事　堀）

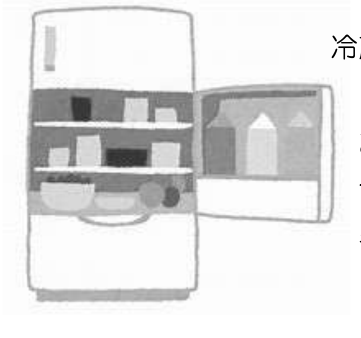
暮らしを楽しむ

忙しい時、今日は手抜きがしたい時、もう一品欲しい時…ママの味方！簡単で美味しいオススメ商品を紹介します。

トースターで焼くだけ！
チキンナゲット
唐揚げ
レバー入りミートボール

フライパンで焼くだけ！
つかいきりミニポークウインナー
北海道産パクパクいわし・さんま
フライパンでできるあじ竜田揚げ

レンジでチンするだけ！
・ライスバーガー



冷蔵庫で自然解凍するだけ！
しめさば３種セット
あじの野菜マリネ
サラダチキン
手のばしナン

その他便利商品
ささがきごぼう→キンピラやけんちん汁にすぐ使える。
冷凍・大和しじみ→冷凍のまま、だし汁に入れて味噌汁に。
北海道鮭荒ほぐし→そのままご飯にかけて。

（真岡委員会　Ｙ・Ｋ）

ふみさんの

日々のかんたん！おやつ作り！！

野菜を使っておやつ作り

玉ねぎのクネッケ

クネッケとはスウェーデンで食べられているクラッカーのようなものです

玉ねぎには血や気の滞りを改善し、体を温める作用があります

〈材料〉約3cm×3cmの四角い形 16枚分

Ⓐ
- 薄力粉 70g
- 全粒粉 30g ← 無い時は薄力粉100gでもOK!
- 白ごま 大さじ2
- 塩 小さじ $\frac{1}{2}$

なたね油 12g

すりおろした玉ねぎ 60g

アレンジ…
- 胡椒を入れてピリッと！
- カレー粉小さじ1を加えてカレー味に

〈作り方〉

1. ボウルにⒶを入れて泡立て器でよく混ぜる
2. なたね油を1に加え、両手の指先でこすり合わせてポロポロの米粒状にする
3. 玉ねぎを加え、練らないように生地の中に折り込むように混ぜ、生地をひとまとめにする
4. Mサイズの新しい袋の中に生地を入れてめん棒で3mmの厚さを目安にのばす→袋の端を切る
5. 1枚が3cm×3cmになるよう包丁でカットし天板にのせる
6. 予熱しておいた170℃のオーブンで20分~23分焼く

我が家のおむすび　我が家のみそ汁②

～おむすび～

①潰した梅干しに鰹節に醤油を混ぜたのを和えたもの

これは、占い師の細木数子さんが出演された番組でご紹介されました。梅干しだけだとしょっぱくて苦手な方にお勧めです。

②醤油味の鰹節に、チーズ

学生時代の友人が発案しました。チーズの角切りを使っていました。

③蓮根のよつ葉生協のだしつゆで煮たものを刻んで具にしました。これに、炒った白胡麻を少し擦って混ぜても美味しいのでは？と思いました。

（文化委員会　西村さん）

～味噌汁～

具材ではないのですが…うちは必ず多めに作って具材の部分は全部食べきり、お汁を残しておきます。そして次の日の汁物に前日の残りのお汁を足していく、継ぎ足し方式です！１から普通に作るより、コクが増します。

翌日はお味噌汁じゃなくて中華スープやコンソメスープでも邪魔にならない程度に入れると、やっぱりコクというか深味が出るのでおいしいです。（小山委員会　篠原さん）

知っていましたか？ご飯＆みそ汁の組み合わせは素晴らしい！

ご飯には、（意外にも）たんぱく質が多く含まれています。ご飯１杯には牛乳100cc含まれるたんぱく質と同じ量が入っていて、精米で失われる量はわずか。ただ、ご飯にはたんぱく質を組成する必須アミノ酸のひとつ「リジン」が含まれていないので、リジンを多く含む大豆製品からたんぱく質を摂ることで補われるのです。昔からご飯と一緒にみそ汁を食べてきたのはとても理にかなうのですね。

味噌ってすごいよ！手軽な具材で毎日食べたい

＊放射線から受ける障害を減らすまたは防ぐ。普段からみそ汁を飲んでいるとより良い。

＊がん（特に乳・胃・肝臓）の発生を抑える

＊腸内にある乳酸菌を増やすので、老廃物が効率よく排出され腸内がきれいになる

参考
家庭栄養研究会『食べもの通信』: 2019年11月号「特集天然醸造みその効果」、2021年10月号「もっと食べよう"ご飯"」
富山洋子『みんなの食べ方じてん』

第5回 定例理事会報告 11月10日（水）

《報告・協議事項》

(1)　秋山さんの落ち葉さらい実施について

例年1月末に実施している秋山さんの落ち葉さらいについて協議を行いました。冬場で乾燥している状況を考えると多人数での行動は避けた方が良いとの結論に至りました。現在、コロナの感染者数は落ち着いている状況下ですが、今後、年末年始休暇を挟み感染者の増加も考えられ、予防原則の観点から今回も理事・各委員会・職員のみで行うことを取り決めました。

(2)　臨時総代会の開催について

今年度（第39回）通常総代会において承認されました議案内容の中に一部誤りがありました。そのための臨時総代会を改めて開催することとなりました。

開催日時：12月16日(木) 10時～10時50分 よつ葉生協会議室に於いて

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、書面議決書中心にて参加人数を少数とし、短時間での開催を計画しております。

(3)　よつ葉生協40周年事業について

2022年で、よつ葉生協は設立40周年を迎えます。記念誌、ノベルティグッズ、記念企画などを検討しています。

●10月度事業実績

組合員数	26,316名（10月20日現在　前年比101.8%）
	加入167名　脱会113名
供給高	370,291千円（前年比98.8%）
	2021年4月～累計2,601,179千円(前年比96.9%)

組合員さんの声

ワクチン記事について、賛否両論あったのですね。だけど私は、よつ葉だよりのワクチン記事、とても参考になりました。ちょうど、ワクチンを打つかどうか本気で決めないといけない時期でした。そのタイミングで、あいまいに取り入れていたワクチン情報をとてもわかりやすく明確に文字にしていただけて、とてもありがたかったのです。子育て生活の中、なかなかワクチンについて掘り下げて調べられなかったため、信頼できるよつ葉さんで記事となり助かりましたし、その号は大事にとってあります。問題意識の高い利用者さんが多いと思うので、その方々がどう捉えるか、知ることができてよかったです。内容も中立で偏りも感じませんでした。大手メディアに疑問を抱く人にとって貴重な機会だったと思います。

（日光地区　M・Fさん）

私はたて長のフタ付ゴミ箱にピッキング袋をそのままの形で入れて生ゴミ用に使用しています。とても重宝しています。庭の草・木・枯葉等、外でも。家の中では、使用していない時のストーブや扇風機のほこりよけと、捨てた事は一度もありません。小のビニール袋はゴミ入れに…。おかげ様でゴミ袋は一切買いません。ゴミ袋を買うなんてもったいないと思っています。

（小山地区　T・Iさん）

えみさんのお料理講座、受講させていただきありがとうございました。作って温活して夏バテなく過したいと思います。楽しい時間でした。
お世話になりました。（小山地区　Y・Fさん）

掲載が季節はずれとなってしまい申し訳ありません

よつ葉太陽光発電報告

○9月29日から年10月26日（28日間）の太陽光発電量は、11,312kWhでした。CO_2削減量は3,558kg（18Lの灯油缶を150本燃焼した量）です。

ご意見・ご感想をお寄せください。お名前と組合員番号をご記入の上、共同購入注文書またはお手紙でお願いします。掲載の方には粗品をプレゼントいたします。※掲載するにあたって事前ご連絡をすることはありませんので、ご了承ください。

新型コロナウイルス感染症対策たすけあい募金報告（11月4週分）

ご協力ありがとうございます。
組合員さんの助けあいの気持ちが広がっています　（単位：円）

栃木コロナ支えあい基金	（860番）	29，100
群馬コロナウイルス対策募金	（861番）	8，600
茨城誰かのために募金	（862番）	8，100
合　計		45，800

共同購入注文書の該当番号に数量をご記入ください。
WEB注文の場合は、左側［企画商品・募金］内の［募金関連］をクリック。
一口100円の募金になります。

東日本大震災･東電原発事故での支援金 募金報告（11月4週分）

ご協力ありがとうございます。
組合員さんの温かいお気持ちが今週も寄せられています　（単位：円）

放射能から子どもを守る募金	（900番）	6，600
震災孤児を支援する募金	（910番）	18，200
「有機農業と国産種子」募金	（920番）	11，100
合　計		35，900

共同購入注文書裏の「10品以上の記入欄」に該当番号と数量をご記入ください。
WEB注文の場合は、左側［企画商品］内の［復興支援募金］をクリック。
一口100円の募金になります。

●編集・発行よつ葉生活協同組合　小山市粟宮1223
0120-07-1613 TEL 0285-45-9100　FAX 0285-45-9101
HP http://yotsubacoop.jp/
よつ葉だよりメールアドレス yotsubadayori@yahoo.co.jp

ホームページ　Facebook　Instagram