

よっ葉だよ

2022 年
5月30 日号
No.699

◆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



えみ
さん
家の

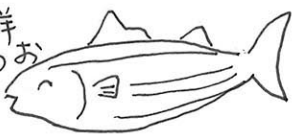


バランスづくり の合い言葉

こまごめやさしい♡ レシピ〜♪

体に必要な栄養素をしっかりと含みつつ低カロリーな理想的な和食
4姉妹と家族の日々を支えてきた栄養価アップ! かんたん! 元気になる!
食卓レシピをお伝えします。 ※お料理は「くら」6月3週にあります♪

新鮮
かつお



カルシウムで
代謝アップ

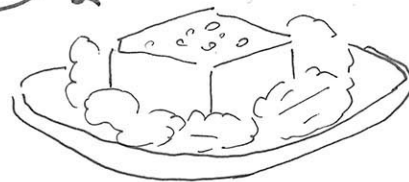
<かつおのトロろ汁>

- 1 かつおのたたきは 7mmの厚さに
切り だし(A)に漬ける
- 2 長芋はすりおろす
- 3 ごはんのにのりをちぎり
かつお トロろをのせる。
きかみネギをたっぷりのせて

(A) 漬けたれ { しょうゆ大さじ1
おろし生薑大さじ1
だしつゆ大さじ1

夏バテ防止に

ごま<枝豆豆腐のサラダ>



<梅酢ドレッシング>

梅酢 大さじ2
しょうゆ 大さじ1
サラダオイル 大さじ2

お皿にレタス・クレソン
ベビーリーフをちりばめて
枝豆豆ふをのせて
ドレッシングをかける

しそ ごまをのせると
さらにおいしい♡

や

さい

コレステロール低下!

<おぐらのポン酢和え>

- 1 おぐらは塩をまぶして
1本ずつもみ 熱湯で色よく
ゆで 小口切りにする。
- 2 ポン酢とかつおぶしで和える

わ

腸活 ダイエットに <めかぶときこのスープ>

- 1 しいたけ、えのき、まいたけ
は食べやすい大きさに切る。
- 2 だし汁にきのこを入れて
1〜2分煮る。
3. めかぶを加えて しょうゆで
味調える。干切り生薑を
そえる。



し

きのこ



6月は
食育月間

<理事 青木>

えみさん家の4姉妹と 仲間たち



よっ葉の安心食材で
育ってます

産直発！ ～登録もったいない野菜～

たくさん採れ過ぎてしまった産直野菜を、登録してくださっている組合員へお届けしています。
うれしいとの声、続出！です。もったいない野菜、登録してみませんか？随時受付中です！
お申し込みはお電話または配送担当者へ。

余剰農産物（規格外品含む）が発生した時のみ、ある分だけを登録者に順番にお届けします。事前のお知らせはありません。 **1口100円(税込108円)！**

もったいない野菜が届いた組合員さんからの声

◇もったいない野菜と登録野菜の中セットを定期購入しています。安全で安心なとても新鮮な野菜がいつも手元に冷蔵庫に入っているととても安心します。とても重宝しています。お得でこのまま注文していきたいと思います。

◇もったいない野菜、たまに届くのと何が届くのかかわからないので満足度◎二重丸です。100円では申し訳ないです。

◇もったいない野菜のほうれん草がとても甘くておいしかったです。いつ何が届くかわからないけれど、それが楽しみになりました。「おいしさ」と「わくわく」をありがとうございます。

◇もったいない野菜がとうもろこしでした。端が3粒くらい虫食いなくらいで安価でおいしくて2、3本ほしいくらいでした。また楽しみにしています。

◇もったいない野菜のたまねぎはありがたかったです。スライスして甘酢に漬けて、納豆に混ぜました。この日たまねぎを注文していましたが、余分にあるときはいろいろ工夫できて楽しいです。



レインボーフューチャー大和田さん



白菜の黒崎さん

～今までお届けした品目～

- とちぎ夢アグリ さつま芋
- 帰農志塾 金時人参、ほうれん草
- 県西産直 チンゲン菜
- 信末さん キャベツ
- JA やさと たまねぎ、有機ねぎ、有機人参
- レインボーフューチャー とうもろこし
- あゆみの会 人参、じゃがいも
- 県西産直 ミニカリフラワー、ミニ白菜
- 黒崎さん 白菜

◇ミニカリフラワー、ミニと言えど大きめで食べ応えがありました。お得ですね。とてもおいしかったです。

(産直委員会担当理事 針谷光絵)

商評おススメ♪

6月3週 惣菜編

商評委員会より、今号では6月3週のお勧め商品、「お惣菜編」をご紹介します。種類が豊富なよつ葉生協のお惣菜ですが、こだわりの詰まった商品や、忙しい時に便利な商品が沢山あります。

362 ミニアメリカンドック

鎌倉ハムクラウン商会の無塩せきソーセージを使用していて、とても安心な商品です。

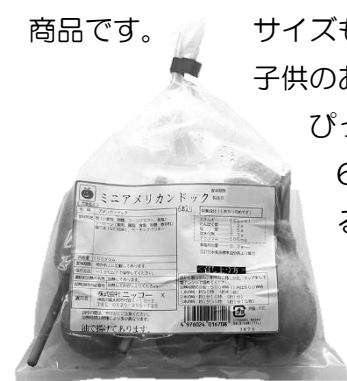
サイズも小さくて、
子供のおやつにも

ぴったりです。

6本入っている
ので、お得

感もあります。

(横山)



329 ヨコミソのほうれん草入りギョーザ

あと一品ほしいな・・・って時や、お弁当に彩りを足したい時にとても便利！コロンとしたまるい形もとても可愛いです。いざって時の為に冷凍庫に入っています。

(渡辺)



354 よつ葉の台所 カントリーチキンナゲット

熊倉さんのカントリーチキンと時田さんのおからを使った地産地消のお惣菜。遺伝子組み換えのエサを使わずに平飼いで大切に育てられた鶏肉と、栃木県産大豆のおからに余計な添加物なしで作られたよつ葉生協でしか買えない安心な商品です。子供のおやつにはもちろん、大人のおやつやおつまみとしてもおすすめです。

(靄時)

375 かに風味かまぼこ

これからの季節、私のおすすめはかに風味かまぼこです。

冷やし中華にも手巻き寿司にもぴったり。シンプルな原材料で弾力があり魚の旨味がちゃんとします。もちろんリン酸塩やソルビットは使われていません。市販のものは卵白が入っているものが多いのですが、こちらは卵白も使っていないので、卵アレルギーのお子さんでも食べられます。美味しいので是非食べてみてくださいね！

(小田切)



382 乳酸菌漬 めか漬けミックス

めか漬けを作りたいと思うのだけど、前に失敗してから手を出せず、これを購入させてもらっています。すこしずつ3種入っているのもお気に入り。子供たちもよく食べてくれます。

(渡辺)

参加してみませんか

※コロナ禍で自粛してきましたが、感染予防の対策を講じて再開します。

地産地消～守ろうふるさと のこそう緑の大地～
かみのかわ農業体験「田植えをしよう！」



有機のお米「身土不二」や黒米の生産地かみのかわで、命あふれる田んぼで、田植えを体験してみませんか？

日 時：6月25日（土）10：00 ～12：00（受付9：30～）

会 場：有機農業技術支援センター

（栃木県河内郡上三川町下神主 233-1）

参加費：無 料

定 員：20 家族 託 児：な し

締切日：6月10日（金）

主 催：よつ葉生協

問合せ・申込：よつ葉生協 本部 中村

TEL 0120-07-1613

※定員を超えた場合は抽選になります。

※食事の提供はありません。

※ご案内は6月14日以降に発送します。

※P4 の共通申込書でお申込みください。

心も体もリフレッシュ！ヨガ体験

高崎・前橋・富岡でヨガ・フェイシャルヨガ・ピラティスのレッスンをしている永塚先生と一緒に初心者でもできるヨガを楽しみましょう！お子さんも一緒にどうぞ！！

日 時：6月20日（月）10：00～12：00（受付9：45～）

会 場：高崎市中心公民館 音楽・舞踊室

（群馬県高崎市末広町 27）

参加費：組合員 大人 200 円 一 般 大人 300 円

定 員：15 人 託 児：なし

締切日：6月10日（金）

主 催：前橋・高崎委員会

問合せ：よつ葉生協 本部 中村

TEL 0120-07-1613

<持ち物>ヨガマット or 大きなバスタオル・タオル・飲み物

※マスク着用をお願いします。



大切なあの人に、こだわりのよつ葉グルメを届けよう！ 夏のギフト早割

今週配布の6月3週「くらら」には、後ろに夏ギフトの保存版カタログがついています。

6月3週の注文用紙で注文する（提出は6月6日～10日）と5%割引です。（一部対象外の商品があります。）

商品担当者のイチ押し！紹介します！



264024 オーガニックレモンピールのアイスチーズケーキ

大阪の話題のエシカルチーズケーキ専門店 seed の、国産オーガニック素材にこだわりのめいたチーズケーキです。

ひんやり新食感♪



264211 城山うどんの自然乾燥そうめんギフト

昔ながらの自然乾燥製法でじっくりと乾燥させました。関東産の小麦粉を8割使用しています。

よつ葉のめんつゆで召し上がれ♪



264002 やまと豚ロース厚切り肉ギフト

国産飼料米配合でやわらかく育ったやまと豚のロースを、一切れ 180 g と贅沢に味わってもらいましょう。ステーキだれと味噌だれの2つの味が楽しめます♪



264204 よつ葉のこだわり調味料夏セット

よつ葉の自慢のオリジナル調味料、鎌田醤油さんの醤油・ポン酢・めんつゆのセットです。基本の調味料が美味しいと、毎日の食事が美味しいですね♪

（早割対象外です）



264001 タカミメロン（直送）

264202 タカミメロン（通常配達）

あゆみの会メロン部会の皆さんが育てた、果汁たっぷり♡香り豊かで上品な甘さのメロンです。ネオニコチノイド系農薬不使用！



264005 静岡産うなぎギフト

南アルプスを源流とする大井川水系の豊富な地下水を贅沢に使用して育った鮮度の良いうなぎを丁寧に加工しています。たれの原材料にもこだわり、遺伝子組み換え原料不使用です！





第11回 定例理事会報告 5月11日(水)

《報告・協議事項》

(1) 第40回通常総代会開催について

今年度の総代会は、3年ぶりに通常開催を予定しています。

(但し、コロナの状況次第では変更もあり)

日時：2022年6月11日(土) 10:00~12:00

場所：小山市立文化センター 小ホール

(栃木県小山市中央町1-1-1 TEL: 0285-22-9552)

(2) 組合員活動会議報告

①各委員会からの提案を受けて

②本部の組合員交流活動について

③新年度の活動の担当者について

④業務関連委員会の活動について

⑤農業体験予定

やさと：②草取り 6/3(金) ③収穫 7/16(土)

塩谷：①田植え 5/28(土) ②稲刈り 10/8(土)

上三川：①田植え 6/25(土) ②稲刈り 10/22(土)

秋山：①種まき 9/24(土) ②間引き・草取り 10/1(土)

③収穫 11/26(土)

落ち葉さらい 1/21(土)

(3) 国産有機サポーターズ&オーガニック給食マップへの登録について

① 国産有機サポーターズとは、国産の有機食品の需要喚起に向け農林水産省が事業者と連携して取り組んで行くための新たなプラットフォームです。

② オーガニック給食マップは、学校給食をオーガニックに変える活動を続ける皆様に、日本・世界の活動と、その最新情報をまとめ、共有するためのプラットフォームです。

●4月度事業実績

組合員数	26,566名(4月20日現在 前年比100.3%)
	加入201名 脱会114名
供給高	374,974千円(前年比103.8%)
	2022年4月～累計374,974千円(前年比103.8%)

よつ葉太陽光発電報告

○2022年3月29日から4月26日(29日間)の太陽光発電量は、15,857kWhでした。CO2削減量は4,987kg(18Lの灯油缶を209本燃焼した量)です。

組合員さんの声

自分でも重い物やがさばる商品の買い出しは大変でした。時に我家は原付バイクだけなので、買っても持ち帰るのが難しかったですし、大病を患っていて今も治療中なので買い物も一苦労なので、とても助かっています。届く日が待ち遠しくて、楽しみにしています。早目の日時に届けてくださるので、その後通院も出来るので助かります。娘がエビチリ大好きなので、買ったら喜んで食べました。高田さん、織茂さん、スタッフの方々ありがとうございます。

(前橋地区 E・Yさん)

共通申込書

希望する行事名に ☒ してください

☐ ヨガ体験

☐ かみのかわ農業体験

会員コード	氏名
住所	
連絡のつきやすい電話番号	
参加人数 (大人) 組合員	人 ※同居の家族は組合員に含みます
(大人) 組合員以外	人
(小・中学生)	人 歳 歳 歳
(未就学児)	人 歳 歳 歳
参加者のアレルギー	無・有 ()

託児：6カ月以上のお子様から 人 歳 歳 歳 歳
お子さんのアレルギー 無・有 ()

備考欄

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(5月3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)	5,400
群馬コロナウイルス対策募金 (861番)	2,900
茨城誰かのために募金 (862番)	2,500
合 計	10,800

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(5月3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)	9,800
震災孤児を支援する募金 (910番)	24,300
「有機農業と国産種子」募金 (920番)	86,700
合 計	120,800

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・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。

●編集・発行よつ葉生活協同組合 小山市栗宮1223

☎0120-07-1613 TEL 0285-45-9100 FAX 0285-45-9101

HP <https://yotsubacoop.jp/> メールアドレスが変わりました。

よつ葉だよりメールアドレス yotsubadayori@yotsuba-coop.jp



ホームページ



Facebook



Instagram