

よっ葉だより

2023 年
12月4日号
No.771

◆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
茨城県 862



クリスマスを華やかに～よっ葉商品で彩ろう

商品評価委員会・産直委員会おすすめ商品



12月3週くらら
クリスマス特集

[21] パエリアセット

クリスマスや食卓を華やかにしたい時は毎回このパエリアセットです。魚介類を見栄えよく並べて、フライパンのまま食卓にのせるとご馳走になります。炊き込み用スープも、原料がシンプルで安全です。

(商評 鶴崎)



[29] アイスバイン (骨付きハム)

この時期だけのごちそう。わいわいセカリ分けるのも楽しい。残った骨からのスープはスパイシーで濃厚な味。

(産直 齋藤)



[34] よっ葉カマンベールチーズ

6等分くらいに切って、はちみつをかけるだけでおしゃれなおつまみになります。

(産直 針谷)



[392] 北海道のフィッシュアンドチップス

お肉に偏りがちな方に、北海道の真たらと北海道じゃがいも「インカのめざめ」がセットになったこちらをお勧めしたいです。揚げるだけで簡単にボリュームある一皿になります。パンのお弁当などに添えたり、ちょっとおつまみにする時は、我が家では1袋で2回分の量になります。

じゃがいも「インカのめざめ」は

甘みがあって美味しいです。(商評 鶴崎)



[411] Amam (マム)

フレッシュマトのミートソースドリア

フレッシュマトとチーズとミートソースのバランスが絶妙です。サフランライスの香りも良く、いつもおいしく食べています。少しお高いので、毎回には買えませんが、また食べたくなる商品です。

(商評 小田切)

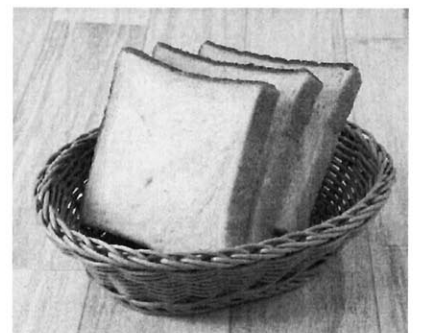


[480] 国産有機小麦使用 よっ葉の食パン3枚

四角にカットして、上に色とりどりのジャムをトッピング。いちごジャムにブルーベリージャム、マーマレードにクリームチーズを追加したり、フルーツ+生クリームなどをのせてお皿に並べると、とても華やかでかわいい一皿になります。

最高の原料で作られていて、ゆっくり味わって食べたいこだわりのパン。皆の集まる日にもぴったりです。

(商評 横山)



[680] レイヤーチーズケーキ苺とホワイトチョコ

seedさんのレイヤーチーズケーキのシリーズは自分へのご褒美にぴったりです。米粉のスクランブルのサクサクがおいしく、クリームも甘すぎず、うっとりしながら食べています。

材料も国産、米粉は農薬・化学肥料不使用米と安心です。

(商評 小田切)





ミモザの会(よつ葉サークル) 「クリスマスに素敵な料理教室」

昨年開催しました！
どうぞ、ご参考に
2022 年 12 月 22 日開催

クリスマスに作りたいディナーの献立を勉強しました。

ビーフストロガノフは、小麦粉を使ってトロミを簡単につけることができ、生パスタと合わせるのも新鮮でした。サーモンとかぶのマリネのレモンドレッシングは香りもよく、食欲をそそってくれました。かぶの葉もスープに入れ、材料を残すことなくすべて料理にできたこともよかったです。冷凍のフランスパンは、常備しておくといい食材だなと感じました。

(ミモザの会 塩谷)

ビーフストロガノフ<4 人分>

牛肉 300 g
玉ねぎ 1 ケ
マッシュルーム 10 ケ
小麦粉 大さじ 1 と 1/2
チキンスープの素 1 袋
トマトピューレ 1 カップ
赤ワイン 少々
生クリーム 少々
パスタ 適量 (生フィットチーネ)
塩、こしょう、バター

<作り方>

- ①牛肉は約 1 cm 幅の細切りにし、塩、こしょうする。
- ②玉ねぎを薄切りにして、バターで炒め、薄切りにしたマッシュルームを加え、さらに①を加えて炒める。
- ③②に小麦粉をふり入れてよく混ぜる。
- ④③にチキンスープの素を入れて、トマトピューレと水を加えて煮立てる。
- ⑤味をみて塩、こしょうし、香りづけに赤ワインを加え、最後に生クリームを入れる。
- ⑥生パスタはゆでて水を切り、バターをからめて器に盛る。



サーモンとかぶのマリネサラダ<2 人分>

サーモン 100 g (生食用・薄切り)
A 塩 小さじ 1/2
レモン汁 大さじ 2 (白ワイン少々)
かぶ 2 ケ
塩 小さじ 1/2
かぶの茎 塩ゆでする
B レモン汁 大さじ 1
オリーブ油 大さじ 1 と 1/2
塩・こしょう 少々

<作り方>

- ①サーモンに A を振っておく
- ②かぶは皮をむいて薄切りにし、塩を振ってしんなりとなったら軽くしぼる。軸はさっとゆでて 2 cm 長さに切る。
- ③①と②をあえる。
- ベビーリーフ、トマトを添えて盛りつける。

- ★ 玉ねぎ、かぶの葉でスープを作りましょう。
チキンスープの素、玉ねぎ、かぶの葉、塩、こしょう

12 月 3 週くららで注文できます♪

- 2 生フェットチーネ
- 20 生スパゲティ
- 37 冷凍フランスパンスライス
- 60 有機栽培ミックスリーフレタス
- 61 有機栽培ベビーリーフ徳用
- 87 かぶ



表紙の続き…
12 月 3 週くらら より



クリスマスを彩るひと工夫♪

36 よつ葉クリームチーズ

安定剤・保存料が入っていないので、クリームチーズはもうこれ一択です。クリーム状になっているので、パンやスコーンにも塗りやすいです。チーズケーキにも作りやすくておすすめです。最近のヒットはいぶしたくあん (12 月 4 週くらら扱い) を薄めにスライスし、クリームチーズを添える食べ方。洋風になりワインにも合います。



(商評 鶴時)

351 やさとの半熟たまご

自分で作るにはハードルの高い半熟たまご。時短を重視した時にとっても役になっています。どんぶりものを作るときにも彩りや、栄養価に十できます。コストも最高です。

(商評 阿久津)



産直委員会発

10 月 31 日、小山市雨ヶ谷の鈴木光圀さんの農園を産直委員会で訪問しました。鈴木さんは、小山産直グループの一員でもあります。

住宅街を抜けてすぐに青々としたキャベツ畑が広がっていました。

鈴木さんは三代目、畑作りのこだわりを聞いてみると、「親父の時からやってるようにしてるだけさ」と、なんでも無いことのように話してくれました。

土づくりはもちろん、育てる品種も何度も何度も試して、今の「あさしお」に行き着いたそうです。食べた時の口当たりが柔らかく、一番バランスの良い品種とのこと。キャベツ畑の隣には黒々とした土に緑肥として漉き込まれたひまわりの花がたくさん。来季からはここに有機肥料として、きのこの廃菌床も加わるそうです。ふかふかの柔らかい土でした。

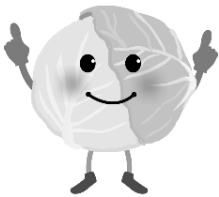
廃菌床肥料は鈴木さんが今年から挑戦している有機栽培米に今年から使用しています。鈴木さんがスタートした有機米の取り組みは、小山市の広報 9 月号でも紹介されています。

天候が厳しかったこの夏、雨不足と酷暑の対応はさぞ大変だったことでしょう。休みはほとんど無い、でもストレスフリーの仕事だから、と言い切る鈴木光圀さん。3 人のパートさんと共に笑顔で畑の世話をする毎日だそうです。



「右から 2 人目が鈴木光圀さん産直委員会メンバーと」

／ すくすく生育中のキャベツたち ／



美味しいキャベツの食べ方は？

「千切りでそのままだが 1 番！寒い時はサッと湯がくだけで甘みが増して美味しい。」

以前、よつ葉生協の配送員をしていた鈴木光圀さん、私たち組合員に届く美味しい野菜を作ってくれています。住宅地として開発が進み、農業を続けられなくなった近隣の畑も預かりご苦労も多い中、安心安全、なによりも美味しく喜ばれる野菜を作り続けたいと頑張っている鈴木光圀さんはとても輝いていました。

鈴木光圀さんがメンバーになっている小山産直のキャベツは 11 月 1 週から 1 月 5 週までお届けします。

(産直委員会)

よつ葉サークルのご紹介 ♪ ④

よつ葉サークルは組合員 3 名以上で理事会の承認を得て設立され、よつ葉生協の活動趣旨に沿った自主的な活動を行っています。

「よつ葉ソーラン」

北海道稚内南中学校でソーラン節を踊ることで、子ども達が落ち着きを取り戻した映画「学び座」を小山市のライオンズクラブと上映会を行ったことがきっかけで、小山市でチームを作ることになり、2000 年によつ葉ソーランを結成。

この間、コロナ禍で 3 年間練習が出来ずにいましたが、小山市内の桜まつり参加の要請を受けて練習開始。7 月の須賀神社祭り、サマーフェスティバルに参加。

今年は、社会福祉事業所、農業祭、よつばふれあいまつり、公民館祭りに参加予定。



小山市内公民館で毎週土曜日練習。

連絡先：よつ葉生協 TEL 0285-45-9100

代表 富居 登美子



組合員さんの声

食彩画のビンも返却できるとは、今日初めて気付きました!! 上手な再使用、詰め替え、Refillの取り組み、認知がなされて資源の有効活用、脱使い捨てプラの意識行動が、ふつうの社会になしてほしい、と常々思っています。

小学校の給食に注目することが鍵であることも、よつ葉さんの勉強会に参加して、感じた最近です。

(宇都宮地区 A・Tさん)

ありがとうございます。鎌田醤油さんのご協力で、しょうゆなどのほか、「食彩画」の瓶もよつ葉生協を通じて鎌田醤油さんがリユース回収しています。

(理事長 三輪)



ミュージアムパーク茨城県自然博物館のチケットが当たり孫と行って来ました。行く度に興味がわく事が違ったり成長がうかがえます。大人も楽しく色々学びました。ありがとうございます (^^)



(小山地区 S・Mさん)

ノントレー包装の取組みに賛成です。トレーのゴミが減ればもう少し家庭から出るプラゴミが減るのになあと思います。



よつ葉だより NO. 757 「就労支援」で よつ葉を支えて下さる地域の皆さんへのご感想



よつ葉生協が障がい者雇用をしているなんて全く知りませんでした。ゴマのいっすんぼうしや、ボカシの生産者さんくらいしか知らず、すごいと思いました。とてもよい (SDGsとかインクルーシブとか...) ことだと思います。利用者としても、なんか温かさを感じられうれしいです。

【よつ葉のフクユタカ】子どもの頃 (50年くらい前)、健康のためにと親がおとうふやさんから購入した豆乳が「うえ〜」とずっとトラウマになっていたのですが、ふと、半年くらい前購入してみたら おいしい!! 大好きになりました。

(古河地区 Y・Oさん)

ありがとうございます。なお「いっすんぼうし」のゴマですが、収量に限りがありよつ葉でのご案内を中止しております。再開できるようにになりましたら、くららでのご案内していきます。(理事長 三輪)

(宇都宮地区 T・Aさん)

コミュニケーションカード

ご意見、ご要望、何でもどうぞ。
配達時に提出してください。

配送担当者へのメッセージ
カードとしても!!

組合員番号					組合員名

※寄せられたご意見は、よつ葉のサービス向上のために、よつ葉だより、くらら等に掲載させて頂くことがあります。

掲載しても ☐ 良い ☐ 悪い

※寄せられたご意見は、よつ葉生協のサービス向上の為、それ以外には、一切使用いたしません。

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)	2, 000
茨城誰かのために募金 (862 番)	300
合 計	2, 300

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)	8, 400
震災孤児を支援する募金 (910 番)	18, 900
「有機農業と国産種子」募金 (920 番)	94, 700
合 計	122, 000

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 <http://yotsubacoop.jp/>

よつ葉だよりメールアドレス yotsubadayori@yahoo.co.jp

