

# つながり通信

— くらぶがつながる —



ましの  
くらぶのみなさん、はじめまして😊 つながり応援チームの増野です。入協してからあっという間に7年が経ちました。ふだんは総代・組合員交流会でお会いするとき以外、なかなか組合員さんとおしゃべりする機会がありませんので、毎月みなさんからのおしゃべりの報告書は、仕事での楽しみのうちのひとつになっています。

その中でも特におしゃべりのテーマとして以前うかがった“マイブーム”。季節がら、梅シロップ・しそジュース・野菜作りがみなさんの間で大流行でした。他には、朝1時間の散歩、麴を使った発酵食品作り、韓国ドラマ、ニラだれ、古民家カフェめぐり、ストレッチ・健康体操、魚つり、俳句…などなど。どれもやってみて～いと、みなさんの楽しそうに過ごしていらっしゃる顔が思い浮かんで、つられてこちらまでうれしくなってきました。

そんな私のマイブームは、数年前に私の中で起こった第二次韓流ブーム。異国の言葉や文化にも興味をもち、ちょっとだけ世界が広がりつつあります。ワクワク、ドキドキする毎日は、いくつになっても大切ですよ。

さてとうとう師走です。今年の今頃は、“女性は7の倍数に体調変化が起こりやすい”というもののせいか、ひどいめまいと吐き気、コロナ感染などで体調不良に悩まされてしまいました。今年こそ、コロナ禍前は恒例だった、うまかぶりを浜田の実家でみんなでのぞきこみながら捌いて、おいしい楽しい年末年始を過ごしたいと思っています。

みなさんどうぞ、万全の体調で年末年始を楽しんでくださいね(^^)／

幼児食にも!

## インスタライブ / クリスマス料理教室 レシピ大公開!

11月11日に配信したクリスマス料理教室で作った2品のレシピを大公開! くわしい作り方は当日の様子をアーカイブからご覧ください♪

### ～野菜たっぷりポテトサラダ～

味付けは塩のみ。素材の味を活かした簡単ポテトサラダレシピ。  
柔らかく仕上げれば、6～7か月頃から食べられます。大人用にはマヨネーズを加えてもOK。



< 材料(4人分) >	
・じゃがいも	200g (中サイズ2個)
・ブロッコリー	70～80g
・なめらかキューブ(根菜)	2個
・うらごしコーン(冷凍)	1個
・塩	適量

#### <下準備>

- ・じゃがいもは皮をむいて厚さ1cm程度のいちょう切りに、ブロッコリーは小さめの小房に切り分ける。
- ・なめらかキューブとうらごしコーンは電子レンジで解凍しておく。

#### <作り方>

- ①小鍋にじゃがいも、たっぷりの水を入れてふたをし、中火にかける。
  - ②少し火が通ってきたら、塩、ブロッコリーを加え、柔らかくなるまで茹でる。  
※塩は多めに加えることで、下味をつけたり、ブロッコリーの色止めになります。
  - ③ざるにあげたらボウル、又は小鍋に戻し、マッシャー等でよく潰す。
  - ④解凍したなめらかキューブ、うらごしコーンを加えて混ぜ合わせる。
- ※味見をしてみてください塩味が薄い場合は塩を足してください。

★牛乳でのばせばポタージュにも!



### アーカイブから



### ～米粉と豆腐の野菜ピザ～

発酵不要、こねない簡単ピザ。生地に豆腐を混ぜ込むことで冷めてももちり、ふわふわなピザに仕上がります。  
ソースやトッピングはお好みでもOK、おやつにもおすすめです。ピザ生地は10か月頃から食べられます。



#### < 材料(1枚分) >

・米粉(製菓用)	80g
・ベーキングパウダー	5g
・絹ごし豆腐	50g
・砂糖	10g
・塩	少々
・米油(又はサラダ油)	小さじ1/2
・水	70g

・1歳からのケチャップ	大さじ1
・なめらかキューブ (5種の緑黄色野菜)	2個
・シュレッドチーズ	適量
・人参	20g
・かぼちゃ	30g
・ピーマン	1個

#### <下準備>

- ・人参は薄く切って星形に型抜き、かぼちゃは角切りにしてレンジ又は茹でて加熱しておく。
- ・ピーマンは星形に型抜きしておく。

※お好みの形でもOK。

- ・なめらかキューブは電子レンジで解凍しておく。

#### <作り方>

- ①ボウルに絹ごし豆腐を入れ、泡立て器で滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ②米油、砂糖、塩を入れてよく混ぜ合わせたら、水を加えて再びよく混ぜ合わせる。  
※砂糖と塩が溶けるまでよく混ぜ合わせる。
- ③米粉、ベーキングパウダーを合わせたものに加え、泡立て器でよく混ぜ合わせる。  
※よく混ぜ合わせるのがポイント。
- ④フライパンにクッキングシートを敷き、生地を少し上の高さから流し入れたら、ふたをしてとろ火(弱火よりも弱い火力)で10分程度蒸し焼きにする。
- ⑤フライ返し等を使ってクッキングシートごと生地をひっくり返し、ふたなしで1～2分程度焼く。
- ⑥フライパンから取り出し、表面にフォークで数か所穴を開けたら、解凍したなめらかキューブとケチャップを混ぜ合わせたものを生地の表面に塗る。
- ⑦上から人参、かぼちゃ、ピーマン、シュレッドチーズをのせる。  
※量や具材はお好みで調節してください。
- ⑧オーブントースターに入れ、230℃で5分程度こんがりするまで焼く。  
※オープンの場合は230℃で10分程度焼く。  
※フライパンで焼く場合はトッピングをのせた後、そのまま蒸し焼きにする。

## お答えします♪



つながり通信に寄せていただいたみなさんのくらぶからの質問へお返事をいただきました♪こちらで紹介している以外にもたくさん質問が寄せられていましたが、スペース都合上掲載できていないものがたくさんありますすみません(T\_T)

### 作り置きレシピ



- 作り置きのオススメがあったら知りたいです。(大和女子部：大田)

### お答えします

- 煮物・しいたけ、油揚げ、かんぴょう、昆布⇒冷凍保存袋に平にしていれる。自然解凍でOK。
- しょうがの佃煮・シロップ漬けにしてシロップを切った物を煮る。  
(ぴーちくぱーちく×2：出雲)

### 紅葉スポット



- 毎年、紅葉を見に出かけます。おすすめの紅葉スポットがあったらぜひ教えてください。  
(アグレアール：松江南)

### お答えします

なんと言っても奥出雲上阿井の可部屋集成館をおすすめします。紅葉と自然がマッチしたロケーション絶景スポットです。テレビドラマ「VIVANT」の影響で混雑が予想されます。(カラスのパン屋；雲南)

イラストも寄せてくれました⇒



### お弁当作り



- 子どものお弁当作りで悩みますが、おすすめのものはありますか？(フォルテ：浜田)

### お答えします

おすすめはおにぎりに海苔を丸く巻いて、チーズと海苔で目をつけて、まっくろくろすけの出来上がりです。  
(かつかつくらぶ：出雲)



←くらぶメンバーのおささんがイラストも寄せてくれました。

### ハンドメイド



- ハンドメイドをしておられるくらぶさんはありますか？どんなものを作っていますか？(福寿草：浜田)

### お答えします

くらぶを発足してからハーバリウムのボールペン、ハンカチ着物、パッチワークのカバーなどを作りました。最近はPPバンドを使ったカバン作りをして楽しんでいます。おすすめです。(ひめりんご：出雲)



PP バンドで作ったカバン



## お正月の『食』について聞いてみた！

報告書の中で質問させていただいた2つのテーマについて、組合員の声をご紹介します。



### お正月に欠かせない生協商品を教えて



特大のえびフライがとてもおいしいので、息子が帰省するときは食べられるように前もって注文します。エビの味が全然違う！（おたすけレディ：松江北）



うまかぶり半身。市販品もいいのですが、うまかぶりはきれいに血抜きがされていて、大晦日にストレスなくステーションまで取りに行けます（お店のように混雑がないので）。家族から大好評です。以前、生産者さんに直接養殖ぶりの良さを聞いたので安心感があります。（ミモザ：松江南）

具入りの蒸すだけの茶わん蒸しを購入しています。お客さんにだすのに簡単でおいしいので気に入っています。（チェリー：松江南）



おせちです。他にいろいろな業者もありますが、生協のが一番安心だそうです。私は他のも頼みましたが、やはり生協かな？と思っています。（月イチlunch会：松江南）

※企画は終了しています

グループのメンバー全員購入しているのがしめ縄ですね！早期予約ができて、とてもきれいに作られているんです。手元に届くのも年内最後のときなので、とても便利です。（friend's：出雲）



※企画は終了しています

### お正月明けに食べたくなるものを教えて

年末からお正月にかけて大掃除したり来客準備したり迎春料理でおもてなしをしたり…正月あけにはもうへトへトで何も作りたくありません…が、何か作らなきゃいけないので、めっちゃ手抜きできて満足できるもの！吉野家の牛丼や鍋物（豚しゃぶ・かも鍋）が食べたくなります。

（バイオレット：浜田）



カレー、お好み焼き、ソース物、日常に戻りたいという気持ちになる。でした。（ひめりんご：出雲）

何が食べたいというよりは、残り物を無駄なく消費することを頑張ります。（チビ：浜田）

お正月明けにはあっさりしたにゅうめん、ジャンキーなカップラーメンを食べたい。きっと食べすぎるので断食道場に入りたい。（ビットカーサ：出雲）

お正月あけに食べたくなるのは、全員「鍋料理」。残り物を使って「ちらし寿司」（ひばり：松江南）

七草がゆ。自分で七草揃えるのは大変なので、セットを使う事が多いです。（四季の会：松江北）



カタログ「味彩」の12月4回にFDの企画があります！

## くまのびしゃべり紹介します♪

盛りつけが苦手だという話になりました。持ち寄って女子会をしたのですが、その際カッティングボードにリッツを並べて、その上にかぼちゃサラダやじゃがいもサラダ、さらにオリーブにサーモンを乗せてテーブルに並べてくれた友人がおり、今後はこのような盛りつけにしよう！と盛り上がりました。

(三原女子部：大田)

いただいた補助費で弁当を取ってのたのしい時間でした。いつものメンバーでこうも話があるのかと思うほど午前11時30分から途中荷受けをはさんで、午後3時30分頃まで。とめどない日常の出来事をしゃべっていました。

(さくら：松江南)

私たちのくらは年齢の違いがあり、仕事をしている人やゆっくり時間が取れないことが多く、短い時間で話をするので、外で食事したりされているくらの方達もいる様で良いと思います。私たちは基本的に生協の商品を頼んで分けて食べています。(コスモス：益田)

いつもはお茶会が多いのですが、韓国ドラマにハマっているので今回は昼に集まって韓国料理で昼食にしました。トッポギにラーメンの入ったラッポッキを試してみました。辛かったけど旨みもあり、とてもおいしかったです。次から次へと話題が続きストレス発散もでき、とても楽しかったです。(3人娘：浜田)

### つながり通信へのコメント

田舎の奥の方までいつも配達していただいて、ありがたいです。これから雪などで天気や道が悪くなることもあるかと思しますので、気をつけてくださいね。クマにもご注意を・・・！  
(おちらとお茶会：浜田)

お正月明けに食べたくなるのはやはり・・・野菜サラダでしょうか。何もドレッシングをかけず無心で食べます。さながら、お正月の怠惰な生活・荒れた食生活を悔やむことが最高のドレッシングになるかと思えます。(石東2班：大田)

## おたのしみ商品をお届けしています



今週12月2回配送週(12月11日～15日)におたのしみ商品をお届けしています。

くら代表の方の商品といっしょに入っています。集まれる際のおしゃべりのおともにどうぞ♪ぜひ感想もお聞かせください(^^)!



参考価格  
100円  
(税込8%108円)

【次回企画予定：シエル1月1回】

柿の種子チョコ

### お届けしている商品はこちら♪



参考価格  
258円  
(税込8%278円)

【次回企画予定：シエル12月4回】

こだわりの海苔巻きおかし

※「商品お届け表兼請求書」には「試食)〇〇 0円」として表示されます。

来月は1月2回配送週(1月15日～週)にお届けを予定しています。お届け予定商品は「ピーパーくんの丸太チョコ」と「あまじょっぱいポテトチョコチョコ」です♪