

Think & Act

1. 食の安全を追求します。
2. 健康な食べ方を大切にします。
3. 国内自給力アップをめざします。
4. 遺伝子操作を行なった食物を認めません。
5. 有害物質ゼロをめざします。
6. 自然資源を大切に使います。
7. 温室効果ガスの排出削減をめざします。
8. 再生可能エネルギーを推進し、原発のない社会をめざします。
9. おたがいにたすけあう社会をめざします。
10. 誰もが安心して暮らせる場やしくみをつくります。
11. 自分たちで決めて、自分たちで実行します。

牛乳を飲もう、乳製品を利用しよう

毎日お米のニュースにあふれていますが、牛乳もお米のように品薄、値上がりになってもおかしくありません。牛乳も消費量が減り、生産量が減り、飼料や燃料は高騰し、生産者が減っています。これからも私たちのおいしい牛乳を飲み続けて、持続可能な酪農を支えていきましょう。



「低脂肪乳」と「低脂肪牛乳」

たった一文字の違いですが、原材料も味も違います。「低脂肪乳」は加工乳の一種で、「低脂肪牛乳」は成分調整牛乳の一種です。牛乳類は「乳等命令」及び「公正競争規約」により、下の表のように分類されています。

乳等命令は、元「乳等省令」の管轄が厚生労働省から消費者庁に移ったため、2024年3月に名称変更されました。

「低脂肪乳」には生乳や牛乳に脱脂粉乳やクリーム等、水も使用されています。一方、「低脂肪牛乳」の原材料は生乳だけ。そこから乳脂肪を減らしただけです。価格はおおむね「低脂肪乳」の方が安く、味は普通牛乳とかなり違い、かなりさっぱりしています。普通牛乳に近い味わいでさらっと飲める「低脂肪牛乳」が、特に夏におすすめです。

新生酪農(株)では低脂肪牛乳を作る時に出る乳脂肪で、バターやクリーム、アイスクリームが作られます。低脂肪牛乳3.5本でバター1個(100g)ができます。

図表①乳等命令等より

種類別	原材料	乳脂肪分または脂質	備考
牛乳	生乳のみ	3.0%以上 (一般的にもっと高い)	⇨生活クラブのパスチャライズド牛乳。ノンホモも、ここに入ります
成分調整牛乳		規定なし	乳脂肪分2%程度のものが市販されています
低脂肪牛乳		0.5%以上1.5%以下	⇨生活クラブの低脂肪牛乳はこれです
無脂肪牛乳		0.5%未満	
加工乳	生乳・乳製品	低脂肪は100mlあたり0.5g以上1.5g以下、もしくは対象に比べて「100mlあたり1.5g以上低減」または「25%以上低減」されているもの	⇨市販の「低脂肪乳」の多くはここに入ります
乳飲料	牛乳・乳製品などに、ビタミン・ミネラル・果汁やコーヒーなどを使用したもの		⇨低脂肪乳で栄養強化をしたものはここに入ります

生活クラブの牛乳の特長は殺菌方法

生活クラブの牛乳の殺菌方法はパスチャライゼーション。風味、栄養とエネルギー効率のバランスにすぐれた方法です。

図表② 牛乳類の殺菌方法

	殺菌方法	略称	温度・時間
パスチャライズド	低温保持殺菌	LTLT =Low Temperature Long Time	63~65°Cで 30分間
	連続式低温殺菌		65~68°Cで 30分間
	高温保持殺菌	HTLT =High Temperature Long Time	75°C以上で 15分以上
	高温短時間殺菌	HTST =High Temperature Short Time	72°C以上で 15秒以上
	超高温瞬間殺菌	UHT =Ultra High Temperature	20~150°Cで 1~3秒間

飲み物以外も

牛乳をたくさん飲むとおなかゴロゴロしても、ヨーグルトは平気、チーズなら平気という人もいます。体質と体調に合わせて、乳製品を利用しましょう。メス牛は乳牛に、オス牛は肉牛として飼育されます。牛乳だけでなく国産牛を食べることも、酪農の応援につながります。

⇨生活クラブの牛乳はこれ

⇨日本で市販されている牛乳の9割以上がこれ



公式ウェブサイト

機関紙「都市生活」カラー版既発行分はこちらで。



Instagram

↑よやく・る↓ 野菜セット

生産者紹介

産直南島原

長崎県島原半島の雲仙普賢岳ふもとに広がる「産直南島原」の畑は、過去の噴火でもたらされた火山灰の土で、水はけが良く、ミネラルを豊富に含んでいます。キャベツやレタスなどの葉物野菜や根菜類の栽培に適しています。地域の特徴的な石積みの段々畑ではじゃがいもや玉ねぎが作られており、よやく・るや、カタログの「じゃが玉」生産者でもあります。2月下旬、設立14年目の産直南島原を産地訪問しました。



火山の斜面を畑にするため、先人たちが石を積み作った段々畑

■ 井上真吾さん レタス畑

普賢岳からのひんやりとした吹きおろしがある畑で、植え付け時期をずらしながら、10品種ほどのレタスが育てられています。自家製の鶏ふん堆肥を使い、5月下旬から8月に畑を休ませ土作りを行うそうです。昨年は、猛暑や冬の寒波の影響で成長が遅れることもあったそうですが、よやく・る野菜セットは、野菜の成長に合わせて柔軟に出荷時期を調整できるので、生産者も安心して作ることができています。



井上真吾さん

11月に、関西6生協統一の「よやく・る 野菜セット」が始まります。今回は「産直南島原」をご紹介します。



産直南島原全体写真(2列目右から4人目が代表の林田康一さん)



世界遺産の原城(はらじょう)跡の敷地内にある玉ねぎ畑

■ 若い生産者が育っています！

産直南島原の8名の生産者のほとんどに後継者が育ち、若い世代もともに農業をがんばっています。日本の農業が少子高齢化や担い手不足といった課題に直面する中、それを感じさせない、農業を愛する気持ちを強く持ったこれからの担う若い生産者が多く育っている、元気な生産者グループです。

■ よやく・るしよう！

お米の騒動もあって、食べ物を安定的に生産し消費することの大切さを改めて感じています。志を共にする生産者との、私たち一人ひとりの食べる約束=よやく・るが、持続可能な生産と消費を支える力になります。ぜひ、よやく・るして、旬の野菜を食べてくださいね。 (理事 西倉由美)

神戸歴史遺産認定記念講演会

「住吉川の水車小屋跡」 報告

6月1日、「水車を未来につなぐ会」では昨年9月設立より初となる総会を開催し、そのあと、2月に神戸歴史遺産認定を受けたことから「住吉川の水車小屋跡(上流左岸八輛場・五輛場地点)」記念講演会を白鶴酒造資料館にて開催しました。参加は来場者90名、関係者を含め108名でした。

第1部 記念講演

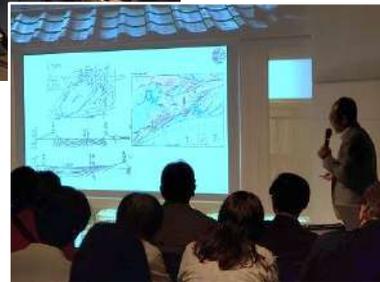


記念講演会は、第1部が大国正美氏(神戸深江生活文化史料館館長)より「近世西摂地域の交通網と六甲山」のお話をいただきました。

西国街道、有馬道、魚屋道といった主要道の成り立ちについて。また、住吉川の水車で生み出された動力を使った産業も、日本酒づくりにとどまらず、小麦など様々なものを生産し、結果それらを流通させるための道、船のルートが全国のどの地域よりも早く、合理的に開発されていたということなど、西摂地域の交通網と六甲山の繋がり奥深さを学びました。



4月に行った関係者向け現地説明会で。



第2部 神戸歴史遺産制度と私たちの活動

第2部では、当会設立の経緯を簡単に紹介したあと、神戸市文化財課職員の安田滋氏より「神戸歴史遺産制度」の意義や背景について、そして当会アドバイザー千種浩氏からは「里山に眠る水車遺構」について興味深い動画などとお話を聞きました。

最後に初夏にぴったりの白鶴の冷酒を試飲し、和やかに閉会しました。

= * = = * = = * =

参加者からは実際に現地を訪れてみたい、もっと水車遺構のお話を聞きたいという感想も多く、この活動はまたこれから、新たな地域の人たちとの出会いや交流が始まっていくんだな、という手ごたえを感じました。これからも多くの皆さんに神戸歴史遺産に登録された現地のことを知っていただき、訪れていただけたらと思っています。

(水車を未来につなぐ会 嘉村早希子)

★現在、当会ではサポーターを募集中です。講演会、現地見学会、水車遺構の草刈(兵庫県勤労者山岳連盟・自然保護委員会の皆さんと活動しています)等のお知らせを配信します。草陰に埋もれた石臼、水路跡や石積みに出会うと「現代にこんな光景が見られるとは！」と、きっと感動されることと思います。ご興味ある方はぜひ、右の二次元コードにアクセスを！



100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

エコロ制度説明会

制度の説明会(エコロカフェ スペシャル版)を、8/19西宮と8/22明石で開催します。

これまでに加入された方の動機を紹介すると、「制度に共感した」「ちょっと困ったときに助けてほしい」「いざというときに備えたい」「子どもの見守りにいざれ使いたい」「困りごとを助けあえた

4月 エッコロたすけあい制度利用状況

加入者	1,485 人	給付申請件数	14 件
給付金額	105,100 円	事務費	6,136 円

らと思っていた」「ケアはできないが加入することで制度を支えたい」「企画参加時の集団託児利用で」など、思いはさまざまです。

人間よくわからないものには少し距離をおきがちですが、お茶をしながらエコロについてじっくりお話して、理解を深めてみませんか。その中で何か心にヒットするものがあって、エコロの輪が広がればと思います。(コーディネーター 重田聖子)



今年は何やる～？

食育「おうちでごはん」プロジェクト



メンバーに入れ替わりがありました。和やかで楽しい雰囲気はそのままに、今年度の活動がスタートしました！メンバーの卒業は淋しいですが、手が足りない時には駆けつけてくれる…心強い存在です！

“今年は何やる～？”総勢 7 人顔を合わせたのミーティングは、いつも話が脱線しながら進みます。アレ美味しいよ！コレ美味しいよ！と美味しいものの話がほとんどですが、そんな中から楽しい企画が生まれます。すでに前半のカラーチラシが配布されました(年 2 回発行予定)！まだ見てないわ、という方はすぐに探してくださいね～要チェックですよ!!カラーチラシの企画以外にも、東へ西へ！支部の出張講座や只今温め中の企画もありますので、どうぞお楽しみに～！

知ると広がる！カレーの世界

今年の目玉は何と言っても 3 回シリーズのカレー講座！メンバーもワクワク！どんな会になるか楽しみにしながら準備しています～(会場は、3 回全て神戸市中央区文化センターを予定しています。)

- 第 1 弾 薬膳カレー：7 月 1 日(火)
- 第 2 弾 生産者交流会「和highスパイス」季節の野菜でスパイスカレー：9 月予定
- 第 3 弾 手作りナン&カレー：11 月予定

自分の手でウインナーを作ってみよう！

毎回大人気のウインナー作り、今年もやります！！全 4 回会場を変えて開催しますので、お友だちやご家族を誘って参加してくださいね！

- ◇ 6 月 21 日(土) 三田市 ウッディタウン市民センター
- ◇ 7 月 21 日(月) 神戸市三宮 中央区文化センター
- ◇ 11 月は宝塚で、2 月は明石で開催を予定しています。

実験して確かめよう！食品添加物の不思議

夏休みはジュースを飲む機会が増えますよね。ジュース実験や毛糸の染色実験などを通して、食品添加物について親子で考えてみませんか？夏休みの自由研究にもぴったりの企画です。

- ◇ 8 月 7 日(木) 神戸市垂水区 ブランチ神戸学園都市
 - ◇ 8 月 8 日(金) 宝塚市 さらら仁川
- (メンバー 上山美枝子)



「友だち」募集中！

食育「おうちでごはん」LINE 公式アカウント

都市生活 Bioサポ便りや Bioサポーター通信、イベント案内などを配信しています！

Bioサポ便りのレシピを見返したい時にも便利！

レシピ

都市生活

カレー味噌

< 材料 >

A [にんじん 中 1 本 玉ねぎ 中 1 個 にんにく 1 片]

・なたね油 1/3 カップ ・ごま油 大さじ 3

・味噌(好みのもの) 500g ・素精糖 140g～200g ・カレー粉…大さじ 2

< 作り方 >

- ① A はすべてすりおろす。(フードプロセッサーを使うと簡単！)
- ② 鍋に菜種油とごま油を熱し、その中に①を入れる。
- ③ 火が通ったら、味噌を加えて混ぜる。(飛び散るので、火傷に注意しながら混ぜる)
- ④ 素精糖も加えて、好みの固さになる少し前まで練る(カレー粉を加えると固くなるので)。
- ⑤ カレー粉を加えて混ぜる。

昨年の企画“おいしくクッキング”で大好評だった、夏にぴったりのおかず味噌を紹介します。きゅうりなどの野菜にディップしたり、パンに塗ったり…多めに作っていろいろ楽しんでください～

「老いをどうむかえるか」セミナー 第一弾！

開催報告

～ 親のことが心配になってきた時、
そのまま「在宅」か？それとも「施設」か ～

5月14日(水) プレラ西宮にて 参加者：18名
主催：生活クラブ生活協同組合都市生活
NPO法人都市生活コミュニティセンター(TCC)

老いと介護の不安解消・問題解決の学びと情報提供の場をつくりたいとの思いから、小規模多機能型居宅介護事業所「パンセ武庫之荘ホーム」管理者であり、NPO法人都市生活コミュニティセンター理事の池田啓一さんを講師に、セミナーを開催しました。

池田さんのお話は具体的な事例を紹介し、どのような対応が考えられるか、参加者に考えてもらうということから始まりました。この事例について考える上で必要な制度や仕組み、介護保険制度について紹介と説明がありました。

介護制度の中でも今回のテーマに沿った在宅介護と施設入所の違いについての解説があり、講演の最後にはいくつかの選択肢の提示もあり冒頭の事例について考える時間を持ちました。

社会の制度を理解し選んでいくことの必要性、サービスの組み合わせは人それぞれ。介護の経験談を聞くことで、その心構えや介護者も息抜きが必要な場が必要など、活発な意見交換がなされました。

制度・サービスを理解し選んでいけるよう、第2弾以降のセミナー開催を求める声上がり、有意義なセミナーとなりました。

セミナー終了後にはTCCの成り立ちから現状までの説明があり、TCCを応援する賛助会員への賛同もありました。



講師の池田さん



居場所づくり
始めています

このコラムでは、生活クラブ生協都市生活の居場所づくりが、今どのように進んでいるかをお伝えしています。今回は居場所研修です。

居場所研修

生活クラブの居場所に関わる人が、共通の認識を持つことで、同じビジョンを持って居場所づくりに取り組んでいきたい、居場所運営がよりスムーズに進むようにと願い、この研修制度を設けました。居場所に関わる人にはぜひ知っておいてもらいたい

ことをお伝えしています。

内容は大きく3つ

まずは生活クラブの福祉の方向性を共有し、なぜ居場所に取り組むのか、居場所づくりの目的と目指すイメージを共有します。次に、そのうえで実際に運営するときにつけた

いことなどを確認します。

最後に、生活クラブができる金銭的支援についてお伝えします。

出合いの場にもなりました

さる4/23に第1回目の研修を行い、22名が参加しました。子どもの居場所や高齢者への手助けなど、今、地域で課題になっていることを話し合ったり、実際に関わっている活動の共有をしたりと、参加型の研修会となりました。同じ目的を持った仲間との出合いや、人手が足りなければ助けに行くよ、など人と人とのつながりも作れました。

今後各支部でも開催していきます。多くの人を受講し、居場所づくりに関わる人が増えることを目指します。興味のある方は、QRコードからサイトのフォームにアクセスしてお問い合わせください。



**西神戸
支部**

絵本とおやつひろば

西神戸支部では、居場所づくりとして「絵本とおやつひろば」を2年間行い、3年目になる今年度からは「おやつの小部屋」も追加開催し始めました。どちらも西神中央駅付近で開いており、「絵本とおやつひろば」は平日午前、「おやつの小部屋」は平日午後月に1回ずつ開催しています。



「おやつの小部屋」では毎回セルフリンパマッサージとワークショップをしています。ワークショップは、自分の推し本の紹介、消しゴムハンコ作り、大人のぬり絵をしたりしました。今後はペーパーファン作りやリース作りなどを計画しています。

参加者はもちろんスタッフも組合員に限定せず、地域の方と一緒に運営し、「絵本」「おやつ」「ワークショップ」を通して、どの世代でも楽しい、ほっとする、なんか居心地よいと思えるようなほっこりする居場所づくりを目指しています。スタッフは、図書館司書さんや、保育士さん、長年読み聞かせボランティアをしてきた方等いろんな方がいるので、話もひろがり、あっという間に終わりの時間になることが多いです。ぜひみなさまもご参加ください。お待ちしております。

(西神戸支部クリエイター 谷口寿満子)

支部活動のひとコマ



今月の組合員

小池 由香さん 西神戸支部 2019年9月加入

同年代でも見た目年齢が随分違うと感じたことはありませんか？内臓や血管年齢はその人のお肌や髪に影響します。

自分が選択した食材で自分がなりたい自分に近づけたり、家族の健康維持につながる選択肢があるのが生活クラブの消費材だと私は思います。私が生活クラブの消費材をいいなと思うところは、安全な飼料を食べて飼育されたお肉、余計な添加物を使用せずに作られた消費材など、たくさんの安心安全なものがあるからです。

また、現在クリエイターの活動を通してそれらの情報を学ぶ機会があるのも、良い環境であると思っています。これからも安全で安心な食材を選択し、健康維持に努めたいと思います。

大好きな消費材

＝ そのままでおいしい
国産シュレッドチーズ＝

200g 656円(税込708円)

国産のナチュラルチーズを100%使用



し、セルロース(結着防止剤)も無添加の安心なシュレッドチーズ。コクのある熟成されたゴーダチーズ(70%)と爽やかなうまみのチェダーチーズ(30%)がブレンドされ、そのまま加熱しなくて使えてとっても便利！チーズ好きの子どもたちがいろんな料理に勝手にトッピングしています。

世界的な異常気象による輸入チーズの生産量減少や需要増による価格の高騰や円安の影響もあって、国産チーズが相対的に割安で手に入ることは少し複雑ですが、いろんな料理に使うので我が家の冷蔵庫には2袋はストックしています。定番はカレー、ハッシュドビーフ、ハンバーグ、パスタ、牛丼、ローストビーフや生ハムのサラダのトッピング。チーズフォンデュやピザやグラタンなどの加熱料理にも。でもそのままちよっとつまんで食べるのが、一番美味しいような気がします。

(西神戸支部クリエイター 山口千恵子)



ごま油

800g 1,820円 (税込1,966円)
500g 1,380円 (税込1,490円)



小野田製油所のごま油は伝統的な製法で、薬品を一切使わずに、ごま本来の風味を大切にしています。ごまに高温をかけないので、油は澄んだ薄い金色。ごまの風味や栄養がそのまま味わえるごま油です。「調味料」でなく、「食品」として使っていただきたい油です。

さらに凄いところは、ごま油 1gあたりに約4.9mgのセサミンが含まれています。セサミンは抗酸化力があり、老化防止や疲労回復に効果があるとされています。セサミンをサプリメントからとっていませんか？サプリメントの一日の摂取目安は

10mg。ごま油だと 2g、小さじ半分です。価格で比較してみると セサミン10mgあたりの単価は、生活クラブのごま油 6円。S社サプリメント105円で生活クラブのごま油がお得です(ただし、S社のサプリメントは他の成分も含有しています)。

我が家では、生野菜にごま油小さじ1をかけ、塩少々で食べています。たらっとひとたらし、お豆腐に、味噌汁に、焼き鳥に、とても美味しくなります。セサミンもとれますよ。

(片山由香里)



Q スポーツドリンクって？

A

市販のスポーツドリンクにはたいがい100mlに 4~6 g(16~26kcal)程度の糖分が含まれています。500mlのペットボトル1本で5g、角砂糖にして4~6個分です。一般の清涼飲料水に含まれる糖類(約10g/100ml)よりは少ないものの、知らず知らずのうちに過剰な糖分を摂取することになります。

夏は特に注意が必要。熱中症を予防しようとして水代わ

混ぜるだけ！ スポーツドリンクの手作りはいかが？

- ・水 500ml
- ・レモン汁 大さじ1
- ・真塩 小さじ1/2
- ・はちみつか素精糖 大さじ2

りに1日2L摂取すると、角砂糖16~24個分の糖類を摂ることになってしまいます。カロリーをゼロにするため、砂糖やはちみつの代わりに合成甘味料を使っており、原料すべてが食品添加物のものであるので注意しましょう。



名谷センター
藤原 永遠

生活クラブ生協の職員が、日ごろの業務、身のまわりのできごとを通して見たもの、聞いたことをお伝えします。

どうぞよろしく

名谷センターの藤原です。今年の3月に入協し、はや2ヶ月が経ちました。前職でもトラックの運転をしていたので運転自体の心配はしていませんでしたが、あまり人と接

する機会が少なかった為に人見知りなところがあり、組合員の皆さんと打ち解けていけるか不安でした。しかし、皆さんが優しく迎えて下さり、少しずつですが世間話などをする余裕も出てきました。配達面では未熟な部分も多く、ご迷惑をおかけすることもあります。優しく対応して下さい。日々組合員の皆さんに支えられていることを実感しています。本当にありがとうございます。一生懸命がんばりますので、これからもどうぞよろしくをお願いします。

理事会報告

2024年度第12回理事会報告 2025.5.26.10:00~15:34 於:中央区文化センター
出席理事:19名、出席監事:3名

以下、報告承認事項(3項目省略)と協議決定事項(2項目省略)

1. エッコロたすけあい制度給付審査は、エコロ審査会にて4月申請分14件中13件承認。
2. 生活クラブ関西運営委員会の会議報告を受け、内容を承認。
3. 水車を未来につなぐ会運営会議報告を受け、内容を承認。
4. PFAS共同テーブルのミーティング報告を受け、承認。
5. 各団体総会への出席対応について、原案通り承認。
6. 職員 2025年夏の賞与支給について、原案通り承認。

7. 第39回通常総代会開催関連事項について、最終協議をし承認。

8. 第32回生活クラブ生協祭あいたくての準備進捗状況を共有。

(会議報告)

生活クラブ連合会の機関会議、各担当理事会、TCC理事会の会議記録をもとに共有。
(事業報告)

4月度決算を確認。供給高は予算比99.32%、供給剰余率は予算を下回った。経費執行は予算比98.89%。当期剰余は予算差+71万円。4月末組合員数14,044人(昨年差+213人)、出資金総口数 1,293,838口。

わたしたちのお米 竜おうみ米 ~温湯消毒・田植え~

滋賀県で琵琶湖の水を使って、 有機質肥料で元気に育つお米です。

私たちは、毎年数ヶ月に1度圃場を見学し、生産者との交流を続けてきました。ここ数年は気候危機ともいべき予測不能な天候の中で、何か対策を取れないかと、生産者はこれまで以上に気を遣いながら米作りをされています。今回は、2回の訪問を報告します。

3/13、温湯消毒の見学に行きました。

毎年3月中旬頃、種もみ(=種子)は、病気の原因となるカビや細菌が付いていることがあるので消毒します。「竜おうみ米」は薬剤を使用せず、60℃のお湯で10分間殺菌する温湯消毒が行われます。最近、温湯消毒した後の、乾燥させながら保管する時や、苗箱に種をまき、苗を育てる時の温度管理が難しくなっているとお話でした。苗と苗の通気性を良くし風を入れたりしながら、一定の温度を保つようにしているそうですが、あまり温度が下がりすぎると苗は伸びず、また高すぎると成長が早過ぎて、太くてしっかりした強い苗に育たないそうです。



3/13温湯消毒の見学。
右側の風呂桶のような機械で種もみを消毒。
種もみは色分けしたタグの付いた袋に入れて
区別しています。



エスコープ大阪組合員のみなさんと。



5/14 田植えを見学しました。



定温倉庫にある2024年産の竜おうみ米。
残りはこれだけです。

5/14、田植えの見学に行きました。

除草剤の使用は田植え時の1回(3成分以内)のみ。

4月中旬くらいから、圃場に水を入れはじめます。水が入ったら「あらじろ」と言って、粗く代掻き(土を砕いて平らにならす作業)をしておき、どの田んぼも田植えをおこなう2日くらい前に代掻きをします。代掻きにかかる時間は、広さにもよりますがだいたい2時間くらいで1日に田んぼ5~6枚*が限界です。田んぼの高低差をできるだけ均一にすることで、水や肥料の行き渡りが良く、生育にも影響するので、代掻きはとても重要だそうです。田植えは、少々雨でも行われ、6月中旬まで続きます。

(理事 濱田尚美)

*田んぼ1枚=1反=300坪=約990㎡

2025年5月号より

「バイオサポ便り」をご存じですか？



バイオサポ便りがWebで見られる事を初めて知りました!!
かわいいイラストとおいしそうなレシピは、料理嫌いのハードルを少し下げられる気がしています。長く組合員をしていても知らない事、わからないこともあるので、こんな風に改めて紙に書いてくださると気付くきっかけになるのだと思います。

(東はりま K・Y)

編集雑感

私は生豚スライスセットをよやく・るしています。その昔はブロック肉しかありませんでした。冷凍したものを半解凍して、包丁で苦労してスライスしたのはよい思い出です。ブロック肉にはその良さもあって、時々注文します。先日も塩豚にしました。500gの塊肉に真塩を大さじ1満遍なくすりこみ、ピタッとラップでくるんで3日ほど冷蔵庫で寝かします。1cm位にスライスして焼くのが、一番のお気に入りです。(T)