

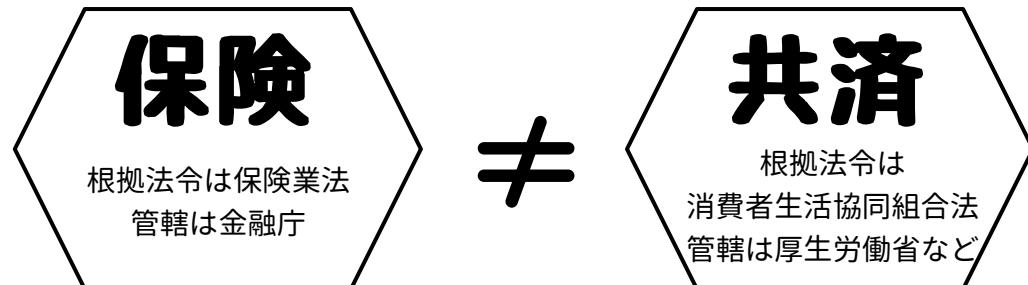
Think & Act

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。

私たちが「共済」をあつかう意味

生活クラブでは共済を推進するキャンペーンを、年2回、夏と冬に行っています。

なぜ食材などを扱う宅配生協で、保険の勧誘のような事を行うの？と思った事はないでしょうか。「共済」とは「共に(共)たすけあう(済)」という意味があり、特定の地域や職域の仲間がお金を出し合って万が一の経済的損失を補い合う、相互扶助の仕組みです。その中でも「生命共済」はケガや病気、死亡に備える保障なので保険と混同されがちですが、共済は非営利目的であり保険とは異なります。



生活クラブでは、共済事業を通して地域で暮らす人びとの様々な生活保障と、たすけあいの地域社会づくりをすすめています。

生活クラブの共済が行う事業の一つに、「ライフプラン講座などの教育事業」があります。(右表)

NPO法人FPの会所属のファイナンシャルプランナーによる投資信託や相続問題などお金に関する様々なテーマの講座で、都市生活でも年間を通して10回以上開催されています。



生活クラブの主な共済事業

- 組合員の生活の共済を図る事業
1. C.O.O.P共済《たすけあい》
(コーパス共済連との共同引受)
 2. 生活クラブ共済ハグくみ

福祉活動支援や情報交流の場づくり
ライフプラン講座などの教育事業

夜のライフプラン講座を開催しました

生活形態が多様化し、若い世代を中心に共働き家庭が増える中、より多くの組合員と柔軟につながる可能性を探る必要性を感じます。またこういう機会を持つことで、共済の意義を一人でも多くの組合員に伝えられたらと思い、居住エリアにとらわれず参加できるオンラインのライフプラン講座を企画しました。

テーマは「わが家の教育費」。今までに子育て中の方など、5組の参加がありました。

単なる医療保障という側面だけでなく、このような取り組みも含めて共済を広めていきましょう。



Instagram

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。



野菜セット

生産者紹介

NPO法人
伊賀有機農産供給センター

| | |
|-------------|--|
| セットに入る予定の野菜 | 葉物（ほうれん草 小松菜、大阪シロナ、チンゲン菜、モロヘイヤ等々） レタス類、キャベツ、大根、小カブ、ブロッコリー、豆類、赤玉ねぎ 果菜類（ピーマン、ナス、オクラなど） |
| イチオシ野菜と出荷時期 | アレッタ（11月～3月まで） ケールとブロッコリーを掛け合わせて生まれた野菜。ケール特有の苦味は少なく、葉、茎、つぼみまで、美味しいいただけます。 |
| オススメの食べ方 | 茹でたり炒めたり、幅広い調理法で楽しめます！油との相性も抜群です。（シンガキ農園） |

NPO法人 伊賀有機農産供給センター(以下、伊賀有機農産)がある三重県伊賀市は、四方を山に囲まれた盆地で昼夜の寒暖差が大きい地域です。鶏糞堆肥などによる土壤改良で、粘土質からふかふかの土に育ててきました。この改良された土地で循環農法、露地栽培、無農薬無化学肥料農法に取り組んでいます。生産農家9軒がグループとなり、互いに支え合い、農産物をまとめて出荷しています。

理事、クリエイター計23人が『よやく・る 野菜セット』について「わかって、使って、伝える」組合員を増やすこと、1年後1606セットという利用目標の達成を意識し、活動に取り組んでいくように、伊賀有機農産を訪問しました。参加者は5軒の農家に分かれて、軽作業を手伝いながら圃場を見学しました。



伊賀有機農産 さんからのメッセージ

こんにちは！伊賀有機農産です。
農家1人1人がそれぞれに思いを持って
安心して食べられる野菜を作っています。
これからよろしくお願いします！

関西6生協統一の「よやく・る野菜セット」が始まりました。全体で19生産者、青森から長崎までの全国各地から野菜が届きます。生産者の工夫や努力を分かって、利用してもらうために毎月紹介しています。今回は「伊賀有機農産供給センター」をご紹介します。



三重県伊賀市



参加者の感想と伝えたいこと

木下農場

私たちに届く野菜が、多くの手間と生産者の思いによって支えられていることを実感。これからも応援し食べ続けていきたいと思った。

フウノキ(風の木)農場

生活クラブ生協だからこそ無農薬無化学肥料で作られた野菜を食べることができる。

たすく農園

生産者と消費者が「顔の見える関係」であることを大切にされている。

瀬古農園

「自然と共に、自分たちも“作っていて気持ちがいい野菜”にこだわりたい」という思いを、肌で感じた。

シンガキ農園

農業を始めてまだ8年とのことでしたが、「まだ」という言葉の方が、まだまだ知らないことがいっぱい、工夫の余地がある、と前向きな「やる気」に聞こえ、若いお二人が頼もしかった。

今回のこの訪問は、生産現場の理解を深め、生産者との「顔の見える関係」をつくる一歩となったと思います。

(常任理事 藤原あゆみ)



知ると広がる！カレーの世界

第三弾 「ナン作り」

10月31日(金)神戸市中央区文化センターにて、3回連続企画「知ると広がる！カレーの世界」の第三弾としてナン作りを開催、19人の参加がありました。家で作るカレーはそれぞれの味があつて美味しいけれど、ついついマンネリになりがち。そこで今回はフライパンひとつでできる簡単なナン作りに挑戦し、「畑の便り」(11月より「よやく・る野菜セット」に移行)の野菜を使って、カレーにトッピングしました。



食育「おうちでごはん」
公式LINEはこちら

発酵なし、フライパンひとつで手も汚れない！粉も飛び散らない！ナン作り

「家でも作ってみたいけれどハードルが高そう」「ナンは買っています」という方も多い中、ナン作りをスタート。ポリ袋に材料を入れ、力強く振るとベタベタだった生地があつという間にまとまってきた。あとは生地をポリ袋の上から押さえてこねるだけ。手は全く汚れません。そして生地を数回折りたたんで、好きな形に成形し、フライパンで両面を焼くだけ。ぷくっと膨らんくると小麦のいい香りが広がりました。「これなら子どもも楽しめる」「簡単でびっくり！これまで買っていたので早速家で作りたい」「野外でも作れそう」という感想がたくさんありました。

旬の野菜をカレーと一緒に！

第一弾では薬膳カレーを、第二弾では和高スパイスの生産者からスパイスカレー作りを学びました。今回はその経験を活かして、豚ミンチ、玉ねぎ、にんじん、ジャガイモ、キノコ、にんにく、しょうが、味付けはカレー粉と塩とケチャップで、野菜たっぷりカレーを作りました。そして「畑の便り」の旬の野菜を使って、カレーの付け合わせに万願寺とうがらし、三度豆、おくらを炒めトッピング。柿と塩もみした大根に、マヨネーズ、塩コショウのシンプルな味のサラダも作りました。カレーの箸休めにもぴったりと好評。

カレーでも、旬の野菜を使って季節を感じられる一品がさっと作れる野菜セットは、やはり優れものです。「よやく・る野菜セット」はおススメですよ！

(メンバー 細川真里)



都市生活

フライパンで

もっちりナン

<材料> 長さ15cm×2枚(2人分)

- ・薄力粉…100g
- ・素精糖…小さじ1強(5g)
- ・塩…小さじ1/4弱(1g)
- ・ベーキングパウダー…小さじ1(3~4g)
- ・パスチャライズド牛乳…50g
- ＊水、豆乳、トマトジュースもOK。牛乳はコクと弾力ができる。
- ・なたね油…小さじ1強(5g)

<用意するもの>

- ・ポリ袋(破れにくいもの)
- ・フライパン

<作り方>

- ①ポリ袋に薄力粉、素精糖、塩、ベーキングパウダーを入れ、全体を混ぜ合わせる。
- ②パスチャライズド牛乳、なたね油を入れる。

③ポリ袋の口をクルクルと回し、空気を入れすぎないようにして閉じる。袋の両角を親指と中指で押さえ1分間シャカシャカ振る。ポリ袋の表面のベタベタがなくなつて、ツルツルと粉がまとまつたら、1分間、両手で生地をムラなくもむ。

④ポリ袋を平らにし、手をグーにしてグイグイと生地を押さえるようにむらなく押す。

⑤ポリ袋を開き、生地を半分に折りたたんで押さえ、さらに半分に折りたたんで押さえる。これを4回繰り返して生地の完成。(ここで冷蔵保存もできる)

⑥生地を2等分し、生地を平らにして折りたたみ、両手で挟み生地を回しながら円錐状にしてから、手で押させてナンの形に成形する。下を押さえながら麺棒で伸ばし、上下にも伸ばす。力強く伸ばすとナンがぷくっとした感じになる。

⑦伸ばしたナンをフライパンに入れ、中火で両面3分ずつ焼く。

★薄くしてしっかり焼くと、パリパリした硬めの触感に。好みの仕上がりをイメージして厚みや焼き加減を調整して下さい。



2025年度

開催報告

水車くるくる連続講座

2025年2月に「神戸歴史遺産」に登録された、住吉川上流にある水車小屋群の遺構を、より多くの地域の方に知っていただく機会を作るため、また今でも住吉川の水力を使って再エネである小水力発電(現代版水車)ができる可能性があることも合わせて知っていただくため※、今年も連続講座を開催しました。

全3回とも「水車を未来につなぐ会」のアドバイザー、元神戸市文化財課学芸員の千種浩氏にご協力を頂き、より専門的な視点から水車遺構を紹介することができました。

また、座学である第1回、第2回ともに、白鶴酒造資料館の映写ホールを会場としてお借りすることができ、水車と酒造りの繋がりを参加者の皆さんを感じる事ができたことは、大変有難いことでした。※「生活と自治」2026年1月号に、私たちのこれまでの活動が掲載されています。



第1回、第2回は白鶴酒造資料館で、当会アドバイザーの千種さんのお話を聞きました。

第1回 「水車産業の興亡を知る」

10月11日 参加者58人 運営スタッフ8人

水車の歴史的な流れや、なぜ住吉川に大規模な水車群ができたのかという地理的条件、また大阪や江戸と神戸の商業的な繋がりなどの話がありました。

第2回 「水車場の解明に迫る」

10月25日 参加者52人 運営スタッフ6人

住吉川上流にかつてあった水車群が、どのような仕組みのものか、用途の変遷、古い写真から見る水車小屋の紹介などの話がありました。

第3回 「六甲山地の恩恵と脅威を探る」

12月6日 参加者30人 運営スタッフ7人 (現地案内)

当日は穏やかな晴天。六甲山は紅葉が美しく、JR住吉駅から住吉川上流に向かうバスの中は、まるで遠足のようでした。現地は、山城の曲輪さながらに、険しい傾斜の谷間に沿って所々に平坦な場所があり、そこに、かつて直径6mもの大水車が回っていた痕跡や、石積みが残っています。参加者は、その大きさを体感したり、山の傾斜や水量を実感したりしていました。



第3回、落ち葉や土に埋もれた水車場の跡。



当会のサポーターを募集しています。
お申し込みはこちらから

継続して参加された方、また大学の先生や学生の参加など、多方面の方々に、この水車遺構の歴史的な魅力が伝わり、広がっていることが感じられた全3回でした。今後も、さらに多くの皆さんに知ってもらえるよう活動を続けていきたいと考えています。

(理事 内田瑞穂)



100円のたすけあい

問合せ先：組織部(078-904-3260)中田

「エッコロ」でつながりづくり！

生活の中で困りごとがあった時、気をつかわずに願いできる人を何人思い浮かべられますか？親や兄弟姉妹、友人…わたしたちは人とつながって生きているはずなのに、いざという時は頼れず、困ってしまう方も少なくないでしょう。困ったときにそっと助け合える関係をつくりたい、という思いがエッコロたすけあい制度の土台となっています。暮らしの中でのたすけあいは利用す

10月 エッコロたすけあい制度利用状況

| | | | |
|------|---------|--------|---------|
| 加入者 | 1,468人 | 給付申請件数 | 33件 |
| 給付金額 | 21,100円 | 事務費 | 28,450円 |

る方も増え、定期的にケア(手助け)を継続する関係が見られるようになりました。エッコロサークルでは、定期的な活動を通じて同じ趣味を共有しあえる仲間づくりを支えています。支部などで開催されるエッコロ講座は、組合員なら誰でも参加でき、そこで新たなつながりをつくることができます。組合員みなさんの「つながる」きっかけづくりを、エッコロたすけあい制度が応援しています。

(エッコロコーディネーター 小椋やよい)

2025年アジア姉妹会議・代表者会議に出席しました

生活クラブ連合会では、韓国の幸福中心生協、台湾の主婦連盟生協と1999年に姉妹提携を結び、毎年「アジア姉妹会議」を開き、お互いの活動を学びあう交流を続けています。「交流会」と「代表者会議」は交互に行われ、26回目となる今回は、台湾の台北市で10月31日から11月1日の日程で開催され、日本からは単協理事長4名、事務局5名が参加しました。

まず、四半世紀の歩みを祝い、各国から寄せられた写真をスライドショーで視聴して、これまでの振り返りをしました。都市生活が連合会に加入した2010年以降の写真には、先輩組合員の姿もありました。会議のメンバーが交代しながら、東アジアで草の根的な交流を続け、信頼関係を深めることは、意義のあることを感じました。

次に、会議では、次世代の育成など、どの地域にも共通する課題について報告や意見交換をしました。女性の就業率の高まりなど社会変化が加速する中、持続可能な活動をどのように築くかという課題は共通しています。それぞれの国の事情は異なりますが、三地域の代表が率直に意見を交わし、多様な視点に触れることができました。



店舗の見学もしました。台湾でも、生活クラブ同様、加工品の原料まで可能な限り国産にしています。国産グアバのドライフルーツや、甘くてピリッと辛い味付け海苔等、台湾ならではのものもありました。

そして、最終日の会議の中では、時代に合わせてすべてを変えるのではなく、何を大切にし、守っていきたいのかを見つめなおすことが大事だとの発言が印象に残りました。多様性を認め、対話をして支え合う関係というのは、地域でも、国を隔てた関係でも大切にすべきことだと再認識できた訪台となりました。

(理事長 小谷里香)

※詳細は、生活クラブ連合会サイトに
掲載予定。

台湾主婦連盟の店舗の
冷凍コーナー



「おふくわけ」は誰でもできる支援！

「おふくわけ」は組合員が注文し食材を必要としている人に届けるしくみです。6月の第1回おふくわけでは5kgのお米65袋を、フードロス削減や地域・子ども食堂の支援、地域の食育に取り組む「食べる健康プラットフォーム(神戸市灘区)」を通じ、下記のような12か所の団体に届くことができました。

■やはた子ども食堂 (灘区八幡町)

毎月一回開催され、食事は寄付で頂いたものを中心無駄なく使うメニューで、毎回何が出てくるかお楽しみです。食事やゲーム(この日は輪投げ)を通して交流し、楽しんでいました。



寄付された食材をくじ引きで持ち帰り。



活動の様子やお米が喜ばれているのを目にし、今後も継続的な支援の必要性を感じました。

次回取り組みは2月、提供品はお米です。いつもの注文にプラスするだけで必要とする人に食材を届けるこの仕組みを使い、支援の輪を広げていきましょう。 (理事 米花麗子)

■NPO法人東灘地域助け合いネットワーク

(東灘区御影本町)

毎週土曜日開催され、時には子どもたちが自主的に広報・買い出し・調理を担い、たこ焼きパーティーをすることも。子どもの成長を皆で見守っている様子が伝わってきました。



西宮
支部

初めてでも、おひとりでも大歓迎！

西宮支部は、西宮市その他、芦屋市もエリアとしていて、企画は主に阪急西宮北口駅近辺で行っています。ベテラン組合員も多く、託児や調理補助を行う「ちょこっとサポーター」として支部活動を支えてくれています。

定例の活動

モニット対象の毎月の支部ミーティングでは、生活クラブの取り組みや消費材について、試食も交えて伝えています。年度初めには少なめだったモニットの数も、少しづつ増えつつあります。

年に6回程度、サポーターが内容に工夫を凝らして開催する「ひろば」は、親子連れだけでなく、大人だけの参加者にも好評です。



7月、モツアレラチーズ作り



9月、妙義ナバファーム生産者交流会

イベントも盛りだくさん！

その他、今年で5回目になる甲子園浜のクリーンアップ大作戦を実施。7月にはモツアレラチーズ・ピザ作り、9月には都市生活では初めて、キノコの菌床栽培の妙義ナバファームとの交流会、12月には大人気の韓国料理講座を開催しました。来年2月には薬膳茶の講座も企画しています。

初めてでも、おひとりでも大歓迎！気になる企画があれば、お気軽にご参加ください。組合員どうしの情報交換で、消費材の活用の幅も広がるかもしれません。お待ちしています！

(西宮支部クリエイター 角村祐子)

今月の組合員

参加者の笑顔や言葉が励みです

前田 弥里さん 西宮支部 2008年1月加入

加入のきっかけは、三女妊娠中から化学調味料の味を、私の身体が受け付けなくなった事でした。とにかく化学調味料を使っているものが気持ち悪くて食べられなくなり、色々探して他の生協も試しましたが、結局都市生活に落ち着きました。他にもこだわりのある生協があるなか都市生活を選んだ理由は、組合員どうしの学び合いが活発な事や三女を連れて様々な企画に参加できた事が大きかったです。

そして、化学調味料を使っていないのはもちろん、安心安全だけではない消費材の美味しさに惚れ込み、現在に至ります。

時の経つのは早いもので、加入のきっかけを作ってくれた三女も二十歳になり、成人式を迎えます。お陰様でとても健康に、元気過ぎるくらい超元気な娘に育ちました。

我が家にはなくてはならない消費材を、これからも楽しみながら家族で食べ続けていきたいと思っています。

大好き♪消費材



= 国産十割こうじみそ = 500g 388円(税込419円)

こちらはL's(エルズ)消費材としてお馴染みかと思います。十割とは大豆と米の割合が10:10だそうで、それが豊かなまろやかさの要因なのだと。大豆、米、食塩のシンプルな材料はもちろん、生活クラブ基準の安心安全な材料が選定され、長野県で丹念に仕込み、製造されています。

10月に開催された生協祭『あいたくて』では、西宮支部組合員が生産者のマルモ青木味噌醤油醸造場の青木さんと一緒にブースを担当し、このお味噌の試食提供と販売を行いました。試食のお味噌汁は出汁をとらず、味噌自体の味わいを試していただきましたが、来場の皆さん揃って「出汁なしで、このお味?」「お味噌だけで、こんなに美味しいの!?'と口々におっしゃっていました。当日、試食準備を手伝った夫は“とにかく煮立たせないように”と気を配っていたそうです。あれ?私、普段ちゃんとできているかな(^^;;

料理下手でも、素材を生かしてお料理を美味しいしてくれるお味噌、とってもおススメです！

(西宮支部クリエイター 栗田有紀)



ワインナークラブの 豚肉ブロック加工品

ローストポーク(冷凍) 250g 940円(税込1,015円)



ワインナークラブのポークパストラミ、ローストポーク、ロースハムなど、ブロックで届く豚肉加工品がお薦めです。石井養豚センターの四元豚を、ワインナークラブ独自のレシピで作っています。ブロックなので切り分けることが必要、冷凍のものは解凍が必要ですが、その分お値段がとてもリーズナブルだと思っています。

ローストポークは豚肉と塩、香辛料だけのシンプルな原材料で、豚肉の美味しさを最大限に活かしているそうです。食べる

カタログに載っていた、粒マスター ソースをかけたポテトとローストポークのレシピがおいしそうだったので、今度試してみようと思います。厚さを加減して、ハムステーキにしたり、スライスして、「よやく・る野菜セット」で届く野菜の上にのせるだけで、豪華な一品になります。ポークパストラミはお肉の周りに粒コショウがきいて、とってもおいしいと家族に好評です。

(島村美穂)



「生産者カード」は生産者にそのまま届いていますか？

A 野菜や果物には、生産者へのコメントカードが入っているものがあります。組合員の皆さんから届いた、味、品質、傷みなど様々なコメントは、全て生産者へフィードバックして、今後の作付け内容に反映しています。「じゃがいも・にんじん・たまねぎ」に関しては、今年度から二次元コードでの記入になりました。

組合員からの感想や応援メッセージは、生産者へのエールとして直接届き、生産者のみなさんは組合員のコメントを読むことを楽しみにしているそうです。

生産者カードは、私たち組合員と生産者のつながりを深める、大切な役割を果たしています。次はあなたも書いてみてください。



名谷センター次長
芝 悠二

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。

嬉しい出来事

こんにちは！今年で入協17年目の芝悠二と申します！この間、本当にたくさんの組合員を担当させて頂きました！私が1年目の時に赤ちゃんだった子が、今年で16～17歳。なんだ

か少し不思議な気持ちになりますが、つい先日こんな嬉しい出来事がありました。

その日は急な配達交代で、偶然にも10年以上前に担当させてもらっていた、組合員のお子様に会う機会がありました。当時幼稚園ぐらいだったと記憶しています。自分の事を覚えていないわけがないと思いつつ、もしかしたら…なんてドキドキしながらチャイムを鳴らすと、「芝ちゃん！」と大きな声で呼んでもらいました。45歳中年おやじですが、正直、涙を堪えるのに必死でした。この仕事を選んで良かったです！

理事会報告

2025年度第7回理事会報告 2025.11.25.10:00～15:03 於:中央区文化センター
出席理事:18名、出席監事:3名

以下、報告承認事項(2項目省略)と協議決定事項(3項目省略)

- エッコロたすけあい制度給付審査は、エッコロ審査会にて10月申請分33件中33件承認。
- 生活クラブ関西運営委員会の報告を受け、承認。
- 水車を未来につなぐ会 運営会議報告を受け、内容を承認。
- 2026年度活動方針骨子を原案通り承認。
- 2026年度居場所づくり運営会議の提案を受け、原案通り承認。
- 職員冬季賞与について提案を受け、原案通り承認。

7. 太陽光パネルリサイクルの義務化を求める署名活動の取り組み提案があり、原案通り承認。

8. 「居場所づくり学習会第3弾」「震災関連企画」「シャボン玉月間キャッチコピー募集」について、それぞれ原案通り承認。
(会議報告)

生活クラブ連合会の機関会議、各専門委員会、TCC理事会の会議記録をもとに共有。
(事業報告)

10月度決算を確認。10月度供給高は予算比99.41%、供給剩余率は予算を上回った。経費執行は予算比99.53%。当期剩余は予算差+114万円。10月末組合員数14,182人(昨年差+173人)、出資金総口数 1,317,560口。

生活クラブ連合会主催



「水産全体交流会」に参加しました

生活クラブでは、さまざまな魚介類やその加工品の取り組みがあります。しかし近年、海水温の上昇や海の栄養分が少なくなるなど、水産資源の減少が深刻化しています。

交流会では、生産者と組合員が直接意見を交わしながら、持続可能な水産物の生産と消費を目指し、漁業の未来についてともに考えました。

海洋環境の変化と生産現場の現状

海を取り巻く環境の変化は、さまざまな地域で魚の種類や漁獲量に大きな影響を及ぼしています。たとえば、組合員に人気のさば缶(生産者：日本果実工業)に使われる三陸産の鰯は、水揚げ量が大幅に減少し、安定供給が難しくなっているとの報告がありました。生産者は新たな海域での漁も検討しており、その試作品の試食も行われました。

また、伊達巻(生産者：こめや食品)の原料となる無リンすり身※は、極めて貴重な特注品となっています。利用が減ると、こうした特注原料の製造そのものが困難になります。組合員の継続した利用が、産地の持続性や生産を守る大きな力になるのだと、実感した交流会となりました。

※無リンすり身：食品添加物のリン酸塩を使用していないすり身



交流会では、漁業の未来について話がはずみました。

持続可能な水産物の生産と消費

生産者は、地域の資源を活かした消費材の開発や、手軽に食べられる方法の提案など、持続可能性を重視した取り組みを進めています。

これからも魚を食べ続けたいから…。産地の現状や生産現場の工夫を知り、おおぜいの食べるチカラで、魚食文化を未来につないでいきたいですね。

(理事 西倉由美)

編 集 雜 感

野菜セットに冬野菜が入るようになりました。この間、白菜が届きました。白菜は3週に1度やってくるとか。まだ来ないと思っていて、カタログでも注文していたので、大量消費を考えないといけません。我が家でよくやるのは、「豚肉との重ね蒸し」です。白菜をザクザク切って、これも適当に切った豚バラスライスと交互に重ね、きざみ昆布をぱらぱら散らし、最後に料理酒をひと回しして中火で蒸す。白菜がしなっとなったら完成。削りガツオとポン酢を掛けて頂きます。一度お試しを！ (T)

2025年11月号より

よやく・る野菜セット 生産者紹介
(株)肥後やまと

機関紙モニターの
つぶやき

畑の様子、ご夫妻のお写真。お写真から生産の場の雰囲気が伝わってきました。また、ご夫妻になられたお話、素敵なお笑顔のお写真、あたたかい手書きのメッセージ「我が子のように育てた里芋！」から、温かいお心やお人柄が伝わってきて、そんな愛情を受けた里芋さんをぜひ購入して、生産者さんとつながっていきたいと思いました。ありがとうございます。

(東神戸 K・T)