



組合員向け 情報紙  
さざんか第66号  
2014年 3月  
責任者 若林 博晴  
044-977-0705

## 3月号

福祉クラブ生協の多摩区のホームページは、[福祉クラブ多摩](#) で検索してください。検索結果の最初にあります。イベントのお知らせや美味しいレシピなど盛りだくさん。是非、ご覧下さい!!!

# 料理教室 盛況でした

2月16日に「お母さんの料理教室」を開催しました。

多くの組合員の皆さんにご参加いただき、お父さんも一緒に、お寿司を巻きました。

当日は、子育て支援W. C.「キャッチ」が小さい子供さんをお預かりしました。

夏には恒例の親子料理教室を予定します。是非、おいで下さい!!!



# 春のお祝い に飾り寿司(小梅)を

細く丸型に巻いた5本を組み合わせた基本の花形です。

均等な大きさにしっかり巻くとできあがりきれいです。

- 材料**
- 酢めし(白) その側用 100g
  - 酢めし(ピンク) 花用 20g x 5  
(酢めし80Gとおぼろ20Gを混ぜる)
  - スティックチーズ(花芯、10cm) 1本
  - 野沢菜づけ(茎、10cm) 5本
  - のり 1帖(19cm x 21cmの大きさ)  
を以下に切ります。
  - 花用 1帖を6つに切ります  
(約3.3cm x 10.5cm)
  - 外側 1帖を2枚に切ります(10.5cm x 19cm)



## 作り方 ① 花をつくる



のり1/6の手前に酢めし(ピンク)20gを棒状にのせます。



真ん中に花芯をはさみながら3本をまとめます。

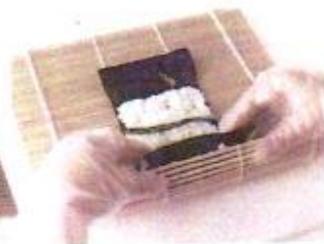


残り2本をのせて花の形に整えたら、ぎゅっとしめてのりとのりをくっつけておきます。

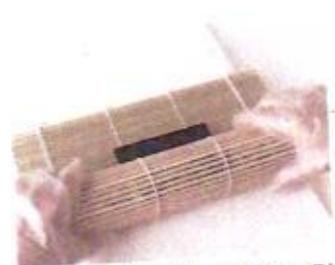
## ② 外側を巻く



手前3cmの位置から野沢菜5本を等間隔に並べます。



花を押さえて手前の巻きすを持ち上げ、同様にくぼみに野沢菜が入るように気をつけながら、向こう側にころがして巻いていきます。



巻きすをぐっと手前に引いてしめ、丸く巻きます。

# サンエス倶楽部の学習会から

サンエス倶楽部とは、福祉クラブの消費材を納入する皆さんの団体です。

## 納得の納豆(一口知識) カジノヤさん

納豆は中粒・小粒納豆はヒョウギに包まれています。勿論国産大豆です。たんぱく質・カルシウムもたくさん含まれていて万能食品です。

脳梗塞や脳出血を防ぐ食品で、食してから8時間ぐらいの間予防が出来るそうです。病気を防ぐには(発症が夜中に起こることが多いので)夕飯に取り入れると効果が抜群だそうです。

またカルシウムやタンパク質を多く含み、子供の成長にも必要です。

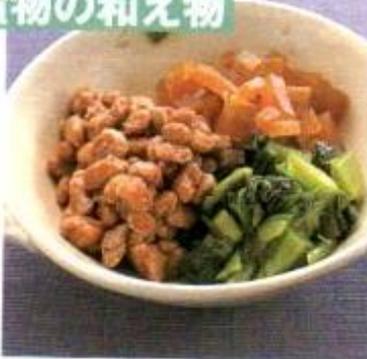
もちろん、国産の遺伝子組み換えの無いものです。

納豆レシピをどうぞ!!

納豆レシピをどうぞ!!

サッと手軽にもう一品  
**納豆と漬物の和え物**

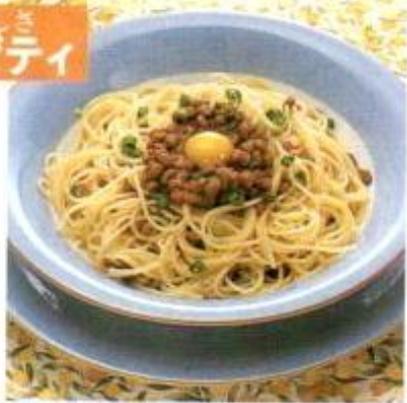
<材料・2人分>  
炭火納豆 1パック  
高菜 50g  
奈良漬 50g



<作り方>  
①高菜、奈良漬は細かく刻む。  
②器に納豆、①を盛り、混ぜて食べる。

シンプルなおいしさ  
**納豆スパゲティ**

<材料・2人分>  
小粒納豆 1パック  
スパゲティ 160g  
うずら卵 2個  
葉ねぎ 少々  
塩 少々



<作り方>  
①鍋に湯を沸かし塩を入れ、スパゲティを茹でる。  
②納豆にからし、たれを混ぜ合わせる。  
③①に納豆の半量を混ぜ、皿に盛り、残りの納豆をのせる。  
④うずら卵を割りのせ、小口切りの葉ねぎを散らす。

## 鶏肉のはなし 秋川鶏牧さん

鶏に動物性の餌(出荷しない鶏の羽・骨・血液など)は与えていないそうです。市販品にはこんなものまで餌で与えていたんですね。知っていましたか?

抗生物質を餌に与えていないので 感染をしたら全滅ですが 生産者は気を付けて丹念に育てています。抗生物質を食べている鳥は インフルエンザの耐性菌ができてしまっているので、薬剤を食べている肉を 人間がそれを食するわけですから 人間も新しいインフルエンザには薬がきかなくなるということです。

生協の鶏肉が臭くない!!! それは、上記の理由からですので納得いくことですね。。

鶏の苦手な方は匂いが、、、というわけですが、生協の鶏肉なら心配無用です。

お勧め品・・・コラーゲンスープ (ストレート) ポトフのスープで野菜たっぷりで煮込んでお肌プルプルにして下さい(1・3週申込み)

多摩区で福祉クラブの



# 外出支援サービス開始！

外出支援サービスとは、..

- ① 高齢の方や障がいのある方に（一人で外出が大変な方）に、
- ② 福祉専用車両（車いす用）や自家用車を使って、
- ③ 通院（院内介助も）、買物、銀行、墓参などなど、
- ④ 行きたい時に行きたいところへ、をお手伝いします

ご利用希望、説明を聞きたい方、お電話下さい  
ご説明に伺います

**044-977-0705**

（福祉クラブ生協 初山センター、  
平日9-17時）



## 移動サービス（外出支援）のワーカー 女性メンバーを募集中です！

一人で外出が大変な方を車を運転して支援する仕事です。

運転が好きで、地域での参加をしたい方、是非、一緒に働きませんか！！