

生活クラブ青森の
HPではカラーで
見る事ができます

てとてと



11月30日現在 組合員数 1,135名 11月供給高 16,281,371円 (一人当たり 14,345円)

発行：生活クラブ生活協同組合 発行責任者：理事会 編集者：広報チーム
住所：青森県青森市第二間屋町2丁目8-19 TEL：017-762-6755 FAX：017-762-6757
URL <http://www.seikatsuclub-aomori.org> [facebook.com/aomori.seikatsuclub](https://www.facebook.com/aomori.seikatsuclub)



2017年も生活クラブは



一歩ずつしっかりと歩み続けます

12月度 組合員向け情報

(12月の組合員サロンはお休みでした)

- ① 12月31日現在組合員数 1,134名。
期首より +8名。
- ② 2017年7月上旬 大試食交流会を開催します。
実行委員の募集を始めます。
- ③ 生活クラブグループ全体の紹介キャンペーンが
始まります。詳細は、1月16日週配布のカタログ
を見てね。

<消費材情報>

- ① 10月31日現在 よやくらぶ登録 米41名↑、
牛乳212名↑、鶏卵216名↑。
- ② 天候の影響により野菜の不安定な供給状況は、
2月頃には改善される見通しです。

理事会報告とお知らせ

- ① 「ビジョンフードよやくらぶ」2017年度の活動計画案をまとめました。
- ② 2017年度大試食交流会を開催することを決定しました。7月前半・はまなす会館。
- ③ ビオサポ学習会の詳細、甲状腺検査活動の日程候補を決めました。
- ④ 単協独自米の今後の取組みについて討議しました。今後は組合員討議を行います。

チームメンバー募集！！

組合員は、自分が興味のあることを選び、チームとして活動しています。現在9つのチームが、料理会やイベントなど様々な企画を考え、活き活きと活動しています。チームにはいつでも入れますし、活動が困難になった時はお休みすることもできます。

興味のあるものを見つけてみませんか？

きりとり

<チームメンバー登録>

★参加したいチームに○をつけてください。

組織拡大、チラシまき、ビジョンフード、農産物、弘前にこにこクッキング、環境、広報、会計

所属に○ 青森班 青森個配 弘前 広域
氏名 _____ 連絡先 _____

組合員の声

自由に書いてね★



材料(作りやすい分量)

丸鶏	1羽分
もち米	100ml
生姜	20g
ニンニク	2片
甘栗	3個
赤唐辛子	1本
長ねぎ(青い部分)	10cm
真塩	小さじ1/2
水	700ml
長ねぎ(白い部分)	1/4本
真塩	適量
黒コショウ	適量



〔作り方〕

1. もち米を洗って一晩水に浸したら水気を切る。生姜は薄切りにする。ニンニクは下の部分を切り落とし、皮をむいて大きければ縦半分に切る。長ネギの青い部分は炊飯器に入る長さに切り、白い部分は薄い小口切りにする。
2. 丸鶏は腹の中をよく洗って水気を拭き取ったら、もち米、甘栗、半量の生姜、ニンニクを詰め、尾の左右の皮を引っ張って中央に寄せ、皮に包丁で切り込みを入れて、足を交差させるように通す。(血が残っていると臭みの原因となるため、よく洗うようにする)
3. 炊飯器に2と赤唐辛子、長ねぎの青い部分、塩、水、残りの生姜、ニンニクを入れて炊く。
(5合炊きの炊飯器を使用)
4. 鍋に移し、塩、黒コショウ、長ねぎの白い部分を添えたら完成。(このとき、中のもち米に火が通り切っていない場合は、火が通るまで煮る)

<サムゲタンの食べ方>

まず、鍋に入っている鶏肉を先にお皿に取り出して、少し冷ましてから塩と黒コショウを少々つけて食べます。ある程度お肉を食べたら、次は鶏に詰まっているもち米をスーフとまぜてお粥のようにして食べてください。
※ そのままでも十分美味しいが、塩や黒コショウ、醤油など、お好みの調味料を加えることで味の変化も楽しめる。

スケジュール&イベント案内

詳しくは毎週配布されるイベントのお知らせで!

日にち	開始時間	イベント	会場・参加費	託児
1月28日(土)	10時	ビオサボ学習会	アピオあおもい・無し	あり
1月30日(月)	10時	合同班会 & 組合員サロン	ヒロロスクエア・無し	
			アピオあおもい・無し	
2月3日(金)	10時	牛肉学習会	アピオあおもい・無し	あり
2月8日(水)	10時	きばるの甘夏 料理会	弘前総合学習センター・無し	無
2月10日(金)	10時半	広報用写真の撮り方実践講座	アピオあおもい・無	無
2月28日(火)	10時半	牛肉料理会	アピオあおもい・300円	あり

1月号には申込書を付けませんので、イベントのお知らせで提出するか、事務局まで。