

ぽけっと



和光支部だより
2024年 第七号
11月11日発行
〈発行元〉
生活クラブ生協埼玉
所沢ブロック
〈連絡先〉
所沢センター
FAX 049-259-5817

Live Kitchen

ライブキッチン



豚のミルク煮

〈材料〉

- 平牧豚肉肩ロースブロックまたはモモブロック 600g
- 塩(肉の1%くらい) 小さじ1と1/4
- 牛乳 800ml
- にんにく 1片
- セージ 6~8枚(タイムやローズマリー)
- こしょう 適量
- ジャガイモ 2個
- 好みのオイル(オリーブオイルやバター) 大1~2

- ①豚肉は塩をまぶしてラップで包み、冷蔵庫に入れて一晩おく。
- ②焼き始める1時間前に豚肉を室温に戻しておく。鍋にオイルを入れ温め、水気をふいた豚肉を中火で脂身から表面をこんがりと焼く。
- ③鍋に牛乳を注ぎ、にんにく、セージを加え、蓋をして50分ほど煮る。途中、上下を返す。煮立つまでは中火、その後弱火。
- ④肉に竹串を刺し濁った汁が出ないかみてから、ソースを作る。煮汁を小鍋にとり、セージは取り除く。肉は元の鍋で保温しておく。煮汁の鍋にスライスしたジャガイモを加え中弱火で15分ほど煮る。ジャガイモが柔らかくなったならブレンダーで攪拌する。塩、こしょうで調味する。
- ⑤豚肉を適当な厚さにスライスし、皿に盛りソースをかける。好みに黒胡椒をかける。

美味しいから続けてきた生活クラブの豚肉がピンチ！

先日学習会に参加して、平田牧場の豚肉が在庫過多で困っていることを知りました。私たちが日頃消費材を手にするのは、消費することを約束して作られているからです。「つくる責任 消費する責任」どの部位も無駄にしない、バランスよく食べることで持続可能な生産ができます。平牧さんのお話に納得した私は、お気に入りの『豚肉バランスセット4パック』をよやくらぶに登録しました！ 赤居



組合員と生産者が、長い年月をかけてともに作り上げてきました

私たちが食べている豚肉と豚加工肉は

「日本の米育ち 平田牧場 三元豚」

「日本の米育ち 平田牧場 金華豚」です。

平田牧場の豚肉は、市場でも高く評価されています。生活クラブと一緒に作ってきた豚肉の価値が認められ、特に高質な素材を求める小売店や飲食店からの引き合いがあります。



和光支部への連絡



和光支部 FB

報告★

10/19
Sat

クリスマスお正月 試食会&ライブキッチン

今年のクリスマス&お正月試食会はビュッフェ形式で、豚肉と牛乳をテーマにライブキッチン(デモンストレーション)も取り入れました。参加者は子ども14人を含めた36人と大盛況！ディスプレイと盛り付けにも力が入り、参加した方々からは、「素敵な盛り付けで参考にしたいです」というコメントもいただき、味だけでなくセティングにも高い評価をいただきました。

それぞれのお料理に使われている消費材の価格と量を明記しました。各々に配布したメニューには気に入ったものをチェックする欄もあり、後日確認できるようにしました。



素敵なメニュー表やポップ表示の演出は、参加者に大変好評でした！



Merry Christmas & happy New Year Party

トマトチーズソーセージ ベビーサラミ

トマトの酸味とチーズのコクがソーセージと相性抜群！子どもが安心して食べられるベビーサラミは嬉しい一品



スモークサーモン・スライスバラ
アラスカ産「紅鮭」を砂糖・塩のみで調理
チーズクラッカーの上にリンゴのスライスと
一緒にヨーグルトディップをのせてカナッ
ペに。これが「美味しい！」と大好評！

ローストビーフ(たれ付き)

解凍するだけで本格的オードブル！
しっとり柔らかく、たれも絶品！！
スライスしてサラダ仕立てに！



北海道産ほたてとたこのカルパッチョソース和え
ほたて貝柱・軽くゆでた後ぶつ切りにした水だこ・カルパ
ッチョソースのセット 玉ねぎや香草、野菜を添えても

来客が来た時に
切って並べて
アレンジするだけで
このクオリティ!!

とっても美味しかったす
選べる感覚が楽しかったです



飾りつけが
素敵でした

盛り付けがきれいで
参考になりました！

作り方が学べて、
勉強になりました
豚のミルク煮は是非
作ってみたい！



蒸しかまぼこ(白)
北海道産いくらの食べ比べセット(醤油)
タラとグチを使用し、旨みと弾力が魅力的な
かまぼこに、きゅうりといくらの食感をプラス！

ゆば巻きセット(2種)
若竹巻き(豆腐・たけのこ・
人参・わかめ) 海老・菜の花
巻き(豆腐・海老・菜の花)
電子レンジで温めるだけで
上品な一皿に！



ぐちかまぼこ(赤・紅麹)
北海道産いくらの食べ比べセット(塩)
味と歯ごたえがよいグチのすり身100%のかま
ぼこに、カブと塩漬けいくらをトッピング！



いわし卵の花漬け(樽)
いわしのしめ貝合や卵の花
の味付けが絶妙な逸品！
アンケートでは美味しかった
消費材1位に!!
卵の花だけでもご飯が進
みます



試食会メニュー

- ☐ ローストビーフ(たれ付き)
- ☐ スモークサーモン・スライスバラ(大袋)
- ☐ ベビーサラミボリュームパック
- ☐ これ好き！
トマトチーズソーセージ
- ☐ 北海道産ほたてと
たこのカルパッチョソース和え

- ☐ ぐちかまぼこ・赤(紅麹)
- ☐ 蒸しかまぼこ・白
- ☐ 北海道産いくらの食べ比べセット
- ☐ いわし卵の花漬け(樽)
- ☐ ゆば巻きセット(2種)



国産栗の
栗きんとん
(割れ栗使用)



飲茶セット(4種)

正月用丹波
黒豆煮豆

伊達巻



味付数の子



バスクチーズ
ケーキ(5号)



クリスマス
ロールケーキ



キャラメル
ショコラケーキ

美味しかった(気に入った)消費材 上位3位

- クリスマス用 1位 ローストビーフ(たれ付き) 9人
- 2位 北海道産ほたてとたこのカルパッチョソース和え 6人
- 3位 スモークサーモン・スライスバラ(大袋) 5人

- お正月用 1位 いわし卵の花漬け(樽) 13人
- 2位 ゆば巻きセット(2種) 6人
- 3位 蒸しかまぼこ・白 5人

- ケーキ順位 (ケーキは1人一種のみの試食の結果)
- 1位 バスクチーズ・ケーキ(5号) 5人
- 2位 キャラメルショコラケーキ 4人
- 3位 クリスマスロールケーキ 3人

豚のミルク煮を
美味しかったと
回答された方 14人



わびあのイベントに
生活クラブ
出店！

わびあ
和光市広沢
複合施設で
開催

11/24
(日)

クリスマスマーケット

10:00~16:00 ★和光市近郊で丁寧な物づくり、安全な食べ
物を提供している仲間が開くマーケット
※Tハウス hirumoneru 出店 Christmas Market

12/15
(日)

mama マルシェ

10:00~13:00
★ふわふわドーム
★サンタさんと撮影

★人気のキッチンカー
★ハンドメイド
★ワークショップ
Mama Marche