



クローバー

2025 年 3 月 4 日発行
生活クラブ埼玉 所沢東支部運営委員会
<https://saitama.seikatsuclub.coop/>
FAX 049-259-5817

きばるの甘夏を試食しました！

熊本県の生産者グループ「きばる」の作った、皮まで安心して食べられる甘夏🍊を、今年は支部委員で試食しました。昨年、デポー所沢で組合員にもふるまった甘夏寿司。とっても美味しかったので、今年もまた作って食べました！！やっぱりとっても美味しかった❤️今年の甘夏は表面にキズが多いように見えてましたが、キズの多い果物は厳しい環境に耐えて甘くなる、と聞いたことがあります。その通り、去年より甘いように感じました。具材はシラスと大葉。酸っぱいかんきつが苦手な支部委員の M さんも「うまい、うまい」とおかわりしていました！皆さんもぜひ、お試しください。◆T◆

甘夏のお寿司

<材料>

- ・米：2合 ・みついし昆布：5cm ・水：2カップ弱
- ★A【・酢 ：大さじ4 ・素精糖 ：大さじ2
- ・真塩：小さじ1強 ・甘夏の果汁：大さじ2～3】
- ・甘夏：1個 ・カイワレ大根や水菜、大葉などの青み
- ・好みの具（穴子、サーモン、シラス、じゃこなど）
- ・皮むきいりごま：大さじ1

<作り方>

- ① 米をとぎ、昆布とともに炊く。★Aをよく混ぜて合わせ酢を作り、炊けたご飯に入れて、あおいで冷ます。乾かないように濡れ布巾をかけておく。
- ② 甘夏は皮をむき、実を袋から取り出し、ざっくりとほぐす。
- ③ 具材（好みの具）を用意する。
- ④ ①に、②と③といりごま・大葉等を加え、ざっくりと混ぜる。



所沢ブロック公式HPのご案内♡

所沢ブロックのホームページ（右下のQR）で、支部などが開催するイベントの情報がみられるようになりました！随時更新していますので、ぜひご利用下さい♡

れん

連やTハウスのイベントも掲載できます。

また、「支部の情報（所沢東支部）」（スマホは右上3本線）ページに機関紙クローバーをカラーで掲載しています。

2月より、『くらぶメゾン志木』のニュースの紙配布は、近隣支部のみとなりましたので、HP トップページ「ニュース くらぶメゾン志木」をご覧ください。

所沢ブロック

Q 検索



パスタのレシピ紹介

今回は、**緑黄色野菜とベーコン**のパスタです。
味付けは、シンプルに塩です。 ◆H◆

今年度の重点品目
“パスタ”

「緑黄色野菜とベーコン」のパスタ

＜材料 1人分＞

- ・パスタ : 1人前 ゆでるとき塩1つまみ
- ・塩 : 5g (塩分が気になれば少なめに)
- ・オイル : 30gくらい (大さじ2)
- ・パプリカ : 小半個 細切り
- ・ニンジン : 小半本 細切り
- ・ブロッコリ : 3房くらい
- ・ベーコン : 50g



＜作り方＞

- ① パスタは普通に茹でて、炒めた具材にあえるだけ。いたってシンプルです。
- ② ニンジンの匂いが苦手な人は、まずニンジンだけごく弱火で10分くらいかけて炒めると、甘いニンジンになります。
- ③ ベーコンは、平田牧場の豚肉を使った「長熟だし仕込みごろごろベーコン」が、味も香りもとても良いですが、中高年には脂身が多めなので、別のフライパンで弱火で10分くらい炒めて、カリカリベーコンにするとかなり油を落とせます。その場合、焦げないように気をつけます。
- ④ 味付けは、野菜ブイヨン (or コンソメ) をまず振りかけて、そのあと塩で味を調えます。
- ⑤ オイルもバリエーションがあります。お子さん向けならば、オイルをバターに変えると香りがよいです。ニンニクを半かけみじん切りにしてオリーブオイルで先に炒めると、大人のパスタになります。

※具の野菜も、お好みで変えてください。

でんきスイッチングキャンペーン

＊生活クラブでんき＊も消費材のひとつ



みんなで原発に頼らない未来を子供たちに手渡そう。
スイッチングキャンペーンは、3月28日までです。
まだ切り替えていない方はご検討ください。 ◆N◆



キャンペーンの詳細は
こちらからご覧ください

《生活クラブアプリ》をご利用ください♡



毎週の注文に便利な《生活クラブアプリ》が出来たのをご存知ですか？
eくらぶに便利につながるアプリ、利用してみてくださいね。
注文締め切り前の通知やお得な情報を「プッシュ通知」で受け取れますよ。