

# クローバー

2026年2月3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

## 第34回「所沢東支部大会」のお知らせ

支部大会は、今年度の活動はどのようなことをしたのか、そして来年度にはどのようなことをしようとしているのかを、みなさんと一緒に考える会です。

多くの方に参加してもらい、意見を交換したほうがよいですし、みなさんから集めた活動費の使い方も知ってほしいです。ご出席よろしく願いいたします。♡N♡

日時：3月10日（火）11時～

場所：西武所沢 S.C. 8階 バンケットルーム（所沢市日吉町12-1）

※ 議案書をお持ちください

## 牛乳・乳製品のレシピ紹介

今回は「炊飯器でできる♪米粉のクリームチーズケーキ」のレシピを紹介します。

材料を混ぜて炊飯器で炊くだけなので、オーブン不要で手軽に作れます。やさしい甘さで、大人も子どもと一緒に楽しめる栄養たっぷりのおやつです。お好みで、はちみつやジャムを添えても美味しくいただけます。♡ | ♡

### ◇米粉のクリームチーズケーキ◇

材料 ○クリームチーズ …… 200g

○米粉 …… 40g

○卵 …… 2個

○パスタライズド牛乳（または生クリーム） …… 100ml

○素精糖 …… 25g

○レモン汁 …… 大さじ1

今年度の  
重点品目  
牛乳・乳製品



① クリームチーズと卵は室温に戻しておく

② ボウルにクリームチーズと素精糖を入れ、ゴムベラでなめらかになるまで混ぜる

③ 卵を1個ずつ加えて混ぜ、牛乳（または生クリーム）とレモン汁も加える

④ 米粉をふるい入れ、ダマがなくなるまでよく混ぜる

⑤ 炊飯器の内釜に薄く油を塗り、生地を流し入れて炊飯する

⑥ 竹串を刺して生地がつかなければ完成

火が通っていない場合は、追加で加熱する

⑦ 粗熱を取って冷蔵庫で数時間しっかり冷やす



## チラシまき隊・託児サポートスタッフ 募集



2026年度のチラシまきに新たにご協力いただける方を募集します。

また、2026年度の支部委員の中に、小さなお子さんがいらっしゃる方がいます。支部活動の際に、託児を引き受けてくれるスタッフも募集いたします。

♡N♡

### 【コラム】～<sup>れん</sup>連花のあるくらし 4号～

市民大学ファームは、昨年夏まで使っていた畑から、土が固く乾きやすい畑へと引っ越しました。植物に必要な栄養もまだ十分ではなく、作物の育ちは、これまでよりも正直なところ良くありません。そこで、まず取り組んでいるのが「土を育てること」です。



新所沢のデポーに、野菜ごみと魚ごみを引き取らせてもらえないかと、少し前からお願いしていましたが、その許可があり、昨年12月下旬から引き取りをスタートしました。野菜ごみは、土に埋めておくと、土をやわらかくし、微生物が活発に働く堆肥になります。魚ごみは、窒素やリンといった植物の栽培に欠かすことのできない栄養分の大切な原料です。これらが手に入ったことで、当初の予定よりも早く畑を肥沃にしていけるのではないかと期待しています。とはいえ週に合計100kgにもなるごみの量は、これまで家庭での堆肥づくりしか経験のなかった私にとって、目の前にすると啞然としてしまうほどの量です。特に魚は、腐敗を避けながら安全に処理する必要がある、毎日が試行錯誤の連続です。

今年の夏は、記録的な暑さと水不足で、とても厳しい夏でした。楽しみにしていたサツマイモも、少ししか収穫できませんでした。それでも、「いずれ、ここが豊かな畑になる」そう思いながら、日々手を動かしています。(もともと、農業を仕事にするつもりはなかったのですが……)

春には、何種類もの花の種をまく予定です。花が育ち、畑の様子が変わっていく過程を、またご報告できればと思っています。

♡H♡

## Tハウス FIKA からのお知らせ

2月11日(水)のFIKAは、松井まちづくりセンターが休館日のため、お休みします。3月11日(水)は予定しています。

## 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♡

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

所沢ブロック

検索

