

クローバー

2026年3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

牛乳・乳製品のレシピ紹介

「夏みかん寒天とミルク寒天の2色ゼリー」のレシピを紹介します。

容器は、夏みかんの皮をカップにしてもいいですし、ガラスやプラスチック容器を使ってもいいです。ミルクと夏みかんのどちらを上にしても大丈夫。まず、下になる寒天を流して固めてから、上の寒天を流し入れます。

皮を容器にするときは、夏みかんを水平に半分に切り、中身をスプーンでかき出します。房を粗くつぶしただけでもいいですし、ミキサーにかけても、ガーゼでこしてもいいです。夏みかんの皮をカップにする場合、皮の苦みがゼリーにうつりますので、1時間くらい冷やしてすぐに食べてください。

子ども向けには砂糖多め、すっきりした味にしたいときは少なめにします。上にフルーツを乗せる場合、缶詰や酸味の少ないみかんが合います。

★ H ★

今年度の
重点品目
牛乳・乳製品



◇夏みかん寒天とミルク寒天の2色ゼリー◇

材 料 〈2カップ分〉

ミルク寒天

○砂糖 …… 20 g

○牛乳 …… 150 CC

○粉寒天 …… 1 g

夏みかん寒天

○砂糖 …… 30 g

○きばる …… 2 個 (ジュース 200 CC)

○水 …… 100 CC

○粉寒天 …… 2 g

- ① ミルク寒天用の牛乳・砂糖・粉寒天を小さな鍋に入れて、弱火にかけ、こげつかないようにまぜる
- ② 沸騰したら、そのまま少し煮立てて火をとめ、粗熱をとってからカップに入れる
- ③ 夏みかん寒天用の水・砂糖・粉寒天を小さな鍋に入れて、弱火で沸騰させ、そのまま少し煮立てて火をとめる
- ④ 少しおいて、まだ熱いうちにかきまぜながらジュース（きばる）を全部入れる
- ⑤ ②のミルク寒天の表面が固まり、④の粗熱がとれたところで、ミルク寒天の上にジュースの寒天を静かに流し入れる
- ⑥ 冷蔵庫で冷やして、できあがり



みんなあつまれ！もぐもぐ広場 参加報告



1月31日（土）に、北朝霞（朝霞台）駅リゾン本社ビル1F
ギャラリーで開催された生活クラブ所沢ブロック主催の「みんな
あつまれ！もぐもぐ広場」に参加してきました。このイベントは、
生活クラブの消費材を試食し、来場した生産者との交流もできる楽しい場となりました。

当日は、ケチャップの「コーミ」、餃子の「美勢商事」、パンの「味輝」、おでんの「高橋
徳治商店」や「生活クラブたまご」等の生産者が実際に試食を提供し、生産者と組合員の
各々の消費材への思いを含めて交流することができました。

同時に「環境かるた」「こねこねせっけん」の体験、「生活クラブでんき」の紹介やミツバ
チの巣箱の展示までありました。見て、食べて、聞いて、話して生活クラブの消費材の美味
しさと、こだわりが実感できるイベントでした。

当日は家族連れも多く、幼児も含めて子どもたちの歓声が会場を明るくしていました。
最後に、主催の組合員が提供してくれた温かくて美味しいお汁粉を食べつつ、この子たち
が幸せに成長してくれるように祈りながら、帰宅の途につきました。 ★ S ★

【コラム】^{れん}連花のある暮らし 5号 ～ごみを減らそう～

生ごみを堆肥にして循環させることも大切ですが、ごみを減らす
第一歩は「出さない工夫」です。それは、生活クラブの3R（リデュ
ース・リユース・リサイクル）の最初にあるリデュースです。

リデュースとは、食品ロスを減らすこと（ちょうどよい量を調理
して、余ったら翌日の一品に回すなどの工夫）、道具を使い捨てに
せず長く大切に使うこと、などです。おうちの中でのリデュース、
ちょっとした工夫でできること、きっとあります。 ★ H ★

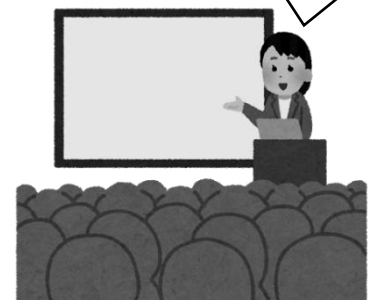


第34回「所沢東支部大会」のお知らせ

今年度の活動はどのようなことをしたのか、来年度はどの
ようなことをするのか…を、みなさんで意見を交換して、一緒
に考える会です。活動費の使い方も知ってほしいと思います。

- ☆日 時 3月10日（火）11～13時 受付10:45
- ☆場 所 西武所沢S.C. バンケットルーム
- ☆持ち物 議案書 筆記用具

支部大会は3月10日（火）です!!
多くの方の出席をお願いします



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
見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

