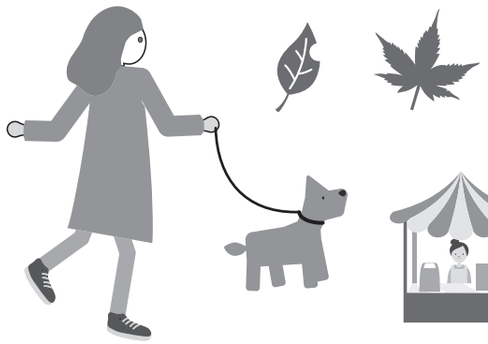
浜松センター TEL.：053-433-0570　FAX.：053-433-0571　E-mail：c.hamamatu@s-club.coop

はままつ通信 10月号

秋はイベントがいっぱい！ ぜひお友だちと一緒に遊びに来てください。

11/1（日） 9:00〜14:30

浜松城公園で行われる**「犬を飼う人も飼わない人も幸せなまちづくりフェスタ 2026」**に出展します。生活クラブ自慢のワンコの健康を考えたペットフードを持っていきます！「第 3 回 おさんぽ検定」も開催されます。ワンコ好きな方、待ってます。



11/3（火） 10:00〜14:30

「大好き 笠井文化祭」に出展します。
笠井観音 福来寺（浜松市中央区笠井町）

11/7（土） 10:00〜16:00

「あいホールアニバーサリー 2026」に出展します。個配を始める予定の萩丘小学校区でもありますので、多くの方に生活クラブを知ってもらいたいです。お友達を誘ってぜひいらしくてください。
あいホール（浜松市中央区幸 3-3-1）

エッコロ ニュース

エッコロたすけあい制度
10月1日スタート！
お申込みはこちらの QR コードからできます。

秋のお茶会

一緒にお茶しながら、生活クラブのこと、消費材のこと、生産者のこと、支部活動についてなど、アレコレお喋りしませんか？
今年は飲茶担々麺風春雨スープと、おなじみきばる甘夏シフォンケーキ、お飲み物はフェアトレードのアールグレーと森のコーヒー、ぜ〜んぶ生活クラブ生協です！語りに来てね！

11月21日（土）14：00〜15：00
アイミティ浜松にて



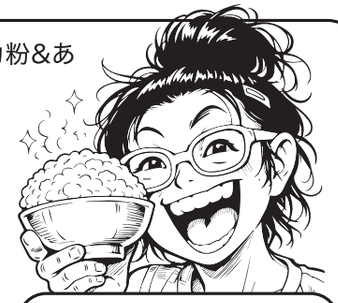
リターナブルびんとP袋の回収にご協力ください。

●回収率が悪いと、新しい瓶、新しい袋の費用が必要になります。使い終わったリターナブルびんやP袋は、雨の日を避けて集配のときに出してください。



★愛と食欲は国境を超える！第2弾！　皮は生活クラブ自慢国産強力粉&あんはコメ育ち豚のひき肉たっぷりの本格北京水餃子〜〜！！

第9回《本格北京水餃子》



潤子のらっしゃいレシピ
大人見班・鈴木潤子さんの美味しいレシピを大公開♥

美勢商事の餃子、おいしいよね！全種類制覇したね！？　そしたら、今度はぜひ手作りしてみようではありませんか！　生活クラブの国産強力粉と、伝統製法のごま油、平田牧場のコメ育ち豚たっぷり入れて！　これはJKO学生時代に中国語の先生が教えてくれた、本場の水餃子のレシピです！　レシピは100個分です。



<材料>　餃子100個分

(A)皮　・強力粉　600g　・塩小さじ2　・ごま油50cc

(B)あん
・豚こまぎれと豚ひき肉あわせて600g
・塩小さじ3　タレをつけなくても食べられるくらい、しっかり味をつけます
・醤油ぱらっと　・白コショウ小さじ1/2　・ニンニク2かけ（みじん切り）
・生姜小1かけ（みじん切り）
・キャベツやニラや白菜やネギを、中ぐらいのボウルいっぱいに刻む。キャベツ、白菜は塩を小さじ1ふってしんなりさせ、水気をぎゅっとしぼる。ニラやネギは水気絞らずに、そのまま肉に加えて混ぜる。野菜はいろいろいれなくても、上記1種類でもよい！

<作り方>
①(A)の材料をボウルに全部入れ、水を少しずつ足しながら混ぜる。粘土くらいの硬さにまとめる。
②①の生地を、手の腹でのばして押さえつけるようにせっせと練る！とにかく10分、力強く練る！
③ざらざらだった②の表面がつるっとなったら、丸くまとめてごま油（分量外）を塗ったボウルに入れてやすませる。入れたときに生地をボウルの中で上下一回転させ、ごま油をまぶしてから休ませると乾燥しない。ラップをしておく。
④あん(B)の材料を全部混ぜ合わせる！塩が小さじ3なんてちょっとしょっぱすぎない？って思うかもしれないけど、皮がやや厚めに仕上がるので、味はしっかり目の方がおいしい！
⑤打ち粉をした広いスペースで、③の生地を小さく丸めて伸ばしたり、コップなどで型抜きしたり、とにかく餃子の皮を丸く作る。一口で食べられるくらいがおいしい大きさなので、ゆでたときに膨らむことも考え、小さめの大きさで作る。
⑥小さじ山盛り1くらいのあんを皮にのせ、周りを指でつまんでくっつける。柔らかい皮なので水をつけなくて大丈夫。
⑦大きい鍋にお湯をたっぷりわかし、できあがった餃子を次々に入れる。ポンポンにふくらんだらゆであがり！
⑧アツアツを、酢醤油やポン酢につけて、たーーくさん召し上がってください！　餃子は中国では主食です！　皮の配合はうどんと同じですからね、ひたすら餃子だけどんどん召し上ってください〜♥

生活クラブ主催の「牛肉レシピコンテスト」で潤子さんの「タコライスレシピ」が静岡県代表となりました！ レシピは【はままつ通信6月号】に掲載されています。

結果は後日お知らせします！

加入/班1人、個配0人　脱退/班5人、個配0人
移動/班0人、個配0人　組合員数/597人
班数/84　未払い金/13人　未払い金/ 197,168円

今月の引落は10月26日（月）です。
忘れずに入金をすませておいてください。

生活クラブ静岡浜松支部 消費だより 2026年10月号

実りの秋です！田んぼでは、たわわに実った稲穂に、すずめたちも大よろこびでやってきます。おいしいお米が食べられるのも、生産者の努力と心意気のおかげです。お米だけでなく、生活クラブの消費材には、生産者の熱い思いやこだわり、組合員とともに開発し、工夫し、つくってきた歩みがありました。

[浜松支部 8月実績]

	目標	8月実績
1人あたり利用金額	25000円	14148円
OCR・WEB利用率	90%	76.4%
牛乳利用人員率	50%	35%
鶏卵利用人員率	60%	45%
牛肉利用人員率	20%	11%
豚肉利用人員率	50%	35%
鶏肉利用人員率	35%	21%
あっぱれ・はればれ野菜4点セット予約数	50名	39名

[グリーンシステム回収率 静岡単協 7月実績]

Rびん全体	90%	74.3%
牛乳900mlびん	98%	85.3%
ピッキング袋	60%	48.3%
牛乳キャップ	85%	73.4%

eくらぶ登録率	75%	76.3%

10月3日(土) 11:00~15:00 クリエート浜松 4Fパクパクまつりを行いました。

生産者のお話や試食もあり、おとな40人~子どもたちもたくさん参加して、交流しました。

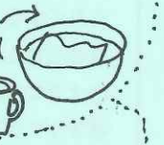
◎コーミ(株)
・ケチャップでは昨年からチャレンジトマト企画で組合員もトマトの植えつけや収穫のお手伝いをしました。



◎(株)ミサワ食品
・シンプル材料のお菓子と市販のお菓子の食べ比べをしました。



◎エスケー石鹸(せっけん) 1918~
1973年 生活クラブと提携(ていけい)開始
石けん利用運動 泡公害が社会問題に！
加害者であることをやめよう！
1977年 粉せっけんに全面切り替え
有害物質を使用しない！
(酸化防止剤、防腐剤)
・石けんと酸素系漂白剤を入れてつけおき洗いでみちがえるようにきれいに汚れがとれました。



◎こめや食品(株)
・だて巻きやかまぼこ、無添加のすり身の練り物の試食をいろいろ…
かまぼこのかざり切りの実演もしてくださいました。



2026年末年始ご馳走試食会
クリスマスとお正月いっぺんに味わいましょう☆
10月21日(火) 11時半~12時半
会場 あいホール302室
参加費無料 定員30人(申し込み多数の場合抽選)
お皿とマイはし、お茶は持ってきてね！ チラシのQRコードか紙またはTELでセンターまで!!
053-433-0570

[ミニ学習会報告] こめや食品(株) 川崎光一郎さん 〈静岡県 静岡市〉

こめや食品の代表的消費材「伊達巻(だてまき)」「かまぼこ」を中心にお話がありました。



(無リンすり身へのこだわりと課題)

生活クラブのだて巻

これまで年間10万本の利用がありましたが、この3年間で8万本に減っています。(約20%減)



・ソフトでジューシーな食感
・やさしいお味
・アイスのせてバルサミコ酢かけてデザートでも
・うぶしてマヨネーズをぬってサンドイッチやクラッカーにのせても

だて巻に使用しているのは……
生活クラブの卵です

夏休み休配期間の卵(余剰卵)をとき卵にして加熱処理して凍結して仕入れています。年間30t

一般的な練り製品に必ず使用されている「重合リン酸塩」は冷凍されたすり身の劣化を防ぐ役割をしますが、体外に排出される際に、一緒にカルシウムやマグネシウムも結びついて出されてしまいます。本来魚介類から摂取できる豊富なカルシウム、マグネシウムが吸収できず成長期の子どもたちにとってカルシウム不足、ミネラル不足を招いている原因になっていると考えられています。

表示義務がありません



一般に流通するすり身は？
95%がリン酸塩を使用したもの
無リンすり身は流通量が非常に少ない希少な原料です。

無リンすり身を使うこと

生活クラブの練り物生産者にとって絶対条件の1つとなっています。

25tに仕入れを減らすと使いきれない卵は価格に添加されることに…

生活クラブの組合員が練り物を継続して利用することで、すり身をつくる製造所や生産者が無リンすり身に注目するようになる。

原料を守ることになる

週に1回でも食卓にあげていただければ、原料の卵もたった5%の無リンすり身も発注できます。



だて巻はお高い印象がありますが、これだけすばらしいだて巻なのにとてもリーズナブル
価格
こめやのだて巻 400g 1318円 (330円/100g)
一般参考価格 280g 1110円 (396円/100g)

こめや食品だけでなく…
予約共同購入

(株) 高橋徳治商店
お豆腐揚げなど
伏見蒲鉾(株) ふしみかまぼこ かまぼこ…
長崎県漁連
マルハニチロ おさかなソーセージ

メリット
一般的な練り製品に使用されている保存料も、生活クラブでは数量が決定してからの製造なので使用する必要がない？

組合員はお客様ではなく出資者です。みなさんは自分の責任を果たしてほしい！

かまぼこの赤色もこめやはニンジンや紅こうじ色素を使用。自然なお味みが安全安心のしるしです

無リンすり身を使用している生産者です。



みんなで購入して工夫しておいしく食べましょう♡