

【ものづくり 人づくり 地域づくり】 年末年始の準備

お正月と年始の準備を始めましょう

# 年末素材 & お正月必需品の まとめ買い特集

※この 12/4 回号で、定番品（日用品）は年内最終となります。

○今週は 12月4回と5回（おせち）の  
二つの注文書をお届けしています。



提出の日に慌てないよう、ゆっくり見て頂き、2週分の記入をお願いします。

○次回は、  
12/4回と12/5回（おせち特集）  
の2枚同時提出です。

●年内最終 12/5回供給後、最大  
で11日間配達がありません。

○ぜひ、計画的な購入をお願い  
致します。

## 【年末のイレギュラー配達】

■おせち（12/5回）

12/28（土）～30（月）の3日間

## 【年始の配達】

■1月1回 1/6（月）～10（金）

※年始は通常通り、月～金の配達です。

※年末年始の配達日は、右を参考に、カレンダーに○をつけておいて下さい。

## ○2013～2014年 年末年始の生協配達カレンダー

	日	月	火	水	木	金	土	
12月	12/1	2	3	4	5	6	7	
	【配達】12月1回 (配布) 12月3回 (回収) 12月2回							
	8	9	10	11	12	13	14	
	【配達】12月2回（年末料理素材・調味料特集） (配布) 12月4回と5回 (回収) 12月3回							
	15	16	17	18	19	20	21	
	【配達】12月3回（クリスマス特集） (配布) 1月1回 (回収) 12月4回と5回							
	22	23	24	25	26	27	28	
	【配達】12月4回（年末まとめ買い特集） (配布) 1月2回 (回収) 1月1回							【配達】おせち 月・火コース
	29	30	31	1/1	2	3	4	
	【配達】おせち 水・木コース 金コース			← お休みを頂きます →				
	1月	5	6	7	8	9	10	11
	お休み	1月1回（新春企画） (配布) 1月3回 (回収) 1月2回						

## 【12月の予定】 ※12/2現在の予定です。

●地域での活動・催し●	●基幹運営・対外関係●
12/7 土 10時-12時 食べものについて語る会 (取手ゆうあいプラザ)	12/14 土 18時-21時 福島被害者からの訴えを聞く会 國分富夫さん (福島原発避難者訴訟第一陣副団長) (つくばサイエンスインフォメーションセンター)
12/9 月 10時-12時 おばあちゃんといなぼっこ (子育て、リサイクル・節約術、手作りあつたグッズについて話しましょう) (本部)	12/20 金 10時-13時 第7回定例理事会 (本部)
12/10 火 10時-12時 米こうじを作ろう (本部)	12/22 (日) 13時-17時 緊急福島シンポジウム 「20 mSv / 年」は安心安全か？ ～疑問あり 原子力規制委員会！ 市民・医師・科学者の対論～ ・場所：郡山市男女協同参画センター (さんかくプラザ2階) ・住所：福島県郡山市麓町2-9-1 (JR郡山駅から徒歩20分)

先週加入された、常総生協の  
新しい仲間をご紹介します！  
～こんな理由で加入しました～

○友達に常総生協を教えてもらいました！  
友達に誘われて「クッキングキャラバン」  
に参加し、常総生協を知りました。地元の  
生産者との関係を大切にしている事、震災  
後の活動、関東子ども健康調査支援基金な  
どの説明を聞き、情報を正直に出してくれる  
生協だなと実感して加入しました。  
(松戸市・Tさん)

★供給担当までぜひ一声かけてください (会  
えない場合は「ご意見欄」をご活用ください)。  
資料と試食を持ってすぐにお伺いします！

【手作りのご案内】大根一本使い切り

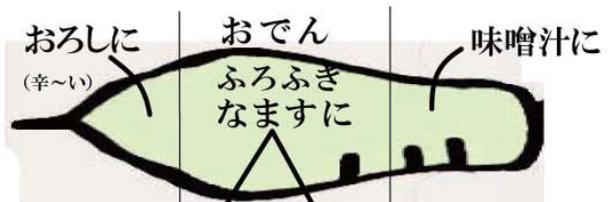
シーズン初、年内今週のみ「三浦大根」(No.66)を使って

# おせちに、できあいの「なます」は買わないで！三浦大根で常総恒例 わが家の **紅白なます** を作りましょう

【大根1本を無駄なく使い切る】



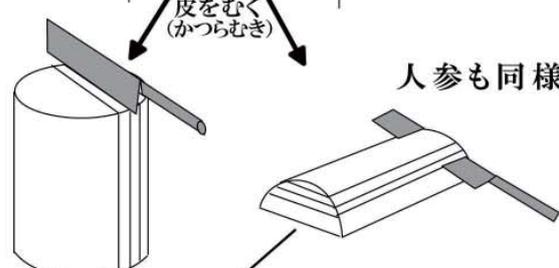
(葉と茎)	菜飯に 漬物に	(青首)	(三浦)
(上部) 隅に当たって 伸びる部分	筋は硬いが 甘みがある	味噌汁に	
(真ん中)	おいしい 部分	煮物 ふろふき おでん・なます サラダにも	
(下部・先) 根の繊維を 伸ばして 栄養を吸う部分	繊維が多い	おろしに	
(皮) → 漬物・切り干し大根に			



## ポイントは

- ①「なます切り」と
- ②「よく絞ってスポンジ状に」
- ③そして「ダシ」!

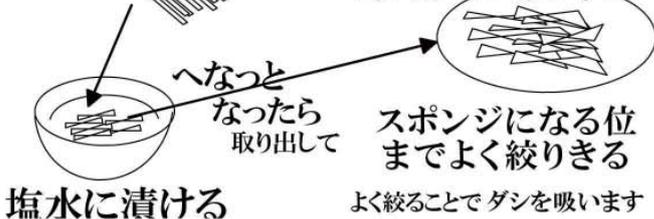
だしは昆布とかつお節で取りましょう！  
おいしさがまったく違ってきます。



## なます切り



ぎゅと絞って  
水分を抜く



スポンジになる位  
までよく絞る  
よく絞ることでダシを吸います

## ● 普段のなますの漬けだし

- だし・・・3/4カップ
- 酢・・・1/4カップ
- 砂糖・・・大3と1/2
- 酒・・・大1
- 塩・・・少々

## ● お正月用の2番漬け

### A) 一番漬け込みだし

- 大根・・・400g
- 人参・・・70g
- 柚子
- 酢・・・1/2カップ
- 水・・・1/2カップ
- 酒・・・大2
- 砂糖・・・大4
- 塩・・・少々

### B) 頂く当日漬け返すだし

- 酢・・・1/2カップ
- だし・・・1/4カップ
- 砂糖・・・1/4カップ

【利根地区組合員企画】「知恵袋交流会（かぼちゃを使って）」（2013.11.12）  
 今が美味しい～かぼちゃの使いこなしあれこれ！  
 ～先輩組合員から聞きました！～ （利根担当職員・萩原）



いつも元気な利根町の総代さんと組合員の皆さん。当日は5品を「あっ！」と言う間に作ってしまいました。今回は4品紹介します。残りの1つは新年1/1月号本紙カタログで紹介。お楽しみに！

6月の総代会後に開催されました利根地区懇談会にて、「子供達も独立し、生協の食材なかなか使いこなせないのよね」というお話から今回の企画がスタート。題して「知恵袋交流会」。**みんなで食と暮らしの知恵を交流し、上手に生協を使えるようになろうよ**、という目的で開催。今回は今の時期美味しい、ビタミンたっぷり風邪予防にもなる「かぼちゃ 玉使い切り」をテーマにかぼちゃの4品を作ってみました！

かぼちゃって中華にもなります！

### 麻婆かぼちゃ



- <材料>  
 かぼちゃ…200 g  
 豚ひき肉…100 g  
 長ねぎ…1/3 本  
 しょうが…1 片  
 鶏ガラスープ…小 1/2  
 サラダ油…大 1  
 ごま油…小 1  
 豆板醤…小 1  
 砂糖…小 1  
 酒…大 1  
 醤油…大 1

<作り方>

- ①お湯 150 c c で鶏ガラスープを溶かす。
- ②かぼちゃは 3 c m 角に切る。
- ③フライパンにサラダ油を熱し、みじん切りにしたねぎとしょうがを炒める。香りが出たらひき肉を入れて炒める。
- ④「③」に豆板醤とかぼちゃを入れ軽く炒め、「①」と酒を入れふたをして弱火で 5 分位（かぼちゃが軟らかくなるまで）煮る。
- ⑤「④」に砂糖と醤油を入れ、汁気が無くなるまで強火で炒める。火を止め、ごま油を回し入れて完成。

かぼちゃの煮物とパンって合うんです！

### かぼちゃの煮物でリメイクトースト



- <材料>  
 かぼちゃの煮物  
 パン  
 シュレッドチーズ…適量

<作り方>

- ①かぼちゃの煮物の皮をフォークなどで崩す。
- ②パンに「①」とチーズをのせて、トースターでこんがり焼き目がつくまで焼く。

### 今回は牛乳の代わりに豆乳で仕上げました！ かぼちゃの豆乳スープ



- <材料>  
 かぼちゃ…1/4  
 チキンコンソメ…1/2 袋  
 豆乳…300 c c  
 バター…少々  
 塩こしょう…少々

<作り方>

- ①かぼちゃは一口大に切り軟らかく茹でる（※）。
- ②ザルを鍋にのせ、かぼちゃを入れ漉す。
- ③「②」の鍋に少しずつ混ぜながら豆乳を加えて、火にかける。
- ④チキンコンソメを入れ沸騰させないように気を付けながら温めて、塩こしょうで味を調える。

（※急いでいる場合）電子レンジを使用する場合は 600 W でかぼちゃを約 7 分加熱すると茹でる手間が省けます。ただ水分が飛びやすいので注意。

かぼちゃをスライスして具をかけて焼くだけ！

### かぼちゃのマヨグラタン



- <材料>  
 かぼちゃ…300 g  
 とろけるチーズ…適量  
 油…適量  
 【A】  
 マヨネーズ…大 4  
 牛乳…大 2  
 塩こしょう…適量

<作り方>

- ①かぼちゃは 5 ～ 7 ミリにスライスし、油をひいたフライパンで炒め、耐熱皿に並べる（※）。
  - ②「①」の上に混ぜ合せた A とチーズをのせて、オーブンで焼く。焦げ目がついたら出来上がり。
- （※急いでいる場合）①で電子レンジでかぼちゃを 5 ～ 6 分加熱。油は使いません。



### 【交流会でのお話し】「生協の食材で1週間暮らすコツってどんなことがありますか？」

「まず「食べたい料理」を中心に1週間の献立を立てると生協でほぼ間に合っています。そこでのポイントは、まず今ある食材を確認してからおよそ9品目（肉、魚、貝、海藻、野菜、果物、穀物、乳製品、大豆）で1週間の献立を考えて注文してみます」…次回は、このアイデアを1度参加者で実践し、結果を持ち寄りたいねということになりました。皆さんの「うちはこんな感じであんまりスーパー行かなくて済みますよ」もお持ちしております。

【常総生協・戸頭店からのご案内】

# 年末に買い忘れがありましたら、常総生協戸頭店へ！

共同購入と同様の調味料関係、缶詰などの保存食やお米など各種取り揃えております！

## ■こんにちは！常総生協戸頭店で 皆さまのご来店お待ちしております！

常総生協戸頭店は、取手市戸頭（とがしら）六丁目の「戸頭団地」内にある小さなお店です。スタッフ四人で毎日元気に頑張っています。

共同購入取り扱いの商品はもちろん、店舗独自仕入れの商品もあります。

**共同購入で買い忘れてしまったもの、買い足したいお正月の準備品など**がございましたら是非、ご来店ください。**年内は12/23月～12/31火まで休まず営業**しております。お待ちしております！

(戸頭店一同)

## 【11/15金-16土】 生協戸頭店・ミニ収穫祭を開催しました！

当日は、ミートパルの村山さんが土浦から、リアスの坂詰さんが船橋から駆け付けて、盛り上げて頂きました！ありがとうございます！

### ■ミートパル村山さん（精肉専門店）

…アツアツ出来たてコロケ&メンチカツの販売

### ■リアスさん（海藻乾物専門店）

…石巻十三浜のわかめ、わかめご飯の素、その他、わかめドレッシングなどリアスオリジナル商品の試食販売。

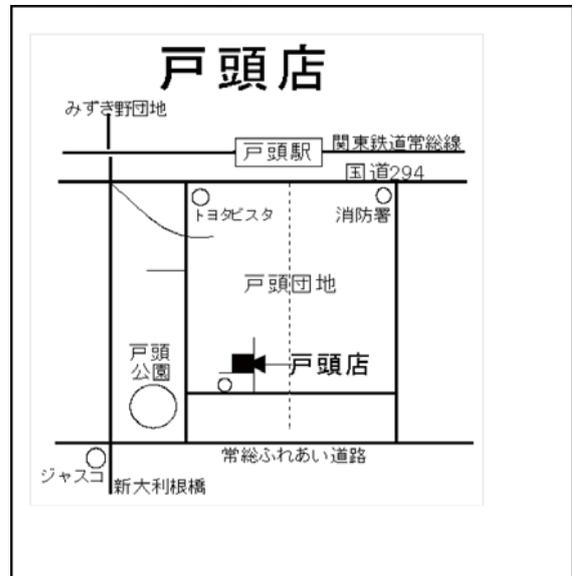


リアスの坂詰さん（左）とミートパルの村山さん。



皆さまのご来店をお待ちしています！  
(前回の来店者キムチのカラミ/フースの飯田さんと(中央))

## 【戸頭店周辺地図】



住所：茨城県取手市戸頭 6-3-2 電話 0297-78-3151

### 【営業のご案内】

開店：月～土 AM 10時～PM 6時まで

定休：日曜日 ※ただし年内は12/23月～12/31火まで休まず営業。

※駐車場はありません。

### 【アクセス】

(鉄道) 関東鉄道常総線 戸頭駅下車徒歩 10分。

(高速) 常磐自動車道谷和原 IC 降りて 15分

## 【常総生協・10月度決算報告】

(科目)	(金額)	(計画差)	(備考)
供給高	8,692万円	▲712万円	組合員が購入した総額。1人当利用額は前年より592円増、回収率も5.8ポイント上昇しているものの、注文用紙の配布枚数(拡大)が計画に達せず。
事業総剰余	2,438万円	▲89万円	配達料収入65万(概算)、共済その他手数料収入48万円を含みます。
事業経費 人件費 物件費	2,438万円 1,245万円 1,193万円	▲178万円 ▲70万円 ▲108万円	コース状況に合わせた人員体制でコスト削減。予算執行一部ずれ込み。
営業利益	1.3万円		経費を引いた後の利益。供給剰余と配達料(概算)を含めて今季初めて1.3万の営業黒字を達成。
事業外収支	176万円		基本料収入174万円、その他放射能合同調査へのカンパ、検査料収入など。
経常剰余	178万円	+30万円	経常利益は147万円で計画したところ、経費抑制し計画を上回る。他方で供給高予算の確保が最重点課題。

## 【11月度事業速報】

(共同購入)

○加入 15名 ○再開 22名 ●脱退 34名

○活動組合員数(11月末) 3,547名

○供給高(月次) 7,957万円(計画比84.0%)

11/1～11/30 営業日数 21日(前年22日)

○一人当平均利用高 6,024円(前年差+593円)

週次の一人当利用高推移と注文提出率

- ・11月は目標の1人当平均利用高6,000円を超えました！
- ・提出率90%まで もう少しです！
- ・実質経済的な生協食材で年末の食卓を！

月・回	一人当利用高	(前年差)	提出率
11月1回	6,105円	+836	88.3%
11月2回	5,715円	+364	88.0%
11月3回	6,138円	+555	88.7%
11月4回	6,134円	+615	89.6%

店舗：(戸頭店) 349万円(前年比100.4%)