



おせち

年末大掃除は
石けんで!



- 今週いっしょに「おせちレシピ (2) おもてなし編」が入っています。ぜひ一品でも手づくりを!
- 年末大掃除、粉石けんは万能選手! 換気扇やフィルター洗いは、粉石けんで「プリン石けん」にして塗り置くだけでピッカピカ!

おせち (12月5回) のお届けは12/28 (水) ~30 (金) です。

お届け日、供給時間は供給担当からご連絡させていただきます。



年末年始の「配布・回収・お届け」スケジュール

	日	月	火	水	木	金	土
12月2週	11	12	13	14	15	16	17
	12月4回と5回同時回収 (1月1回・2回カタログお届け)						
12月3週	18	19	20	21	22	23	24
	1月1回と2回同時回収						
12月4週	25	26	27	28	29	30	31
4回・5回	12月4回配達			12月5回 (おせち) 配達			休
2017年	1	2	3	4	5	6	7
1月1週	お休みを頂きます				1月1回配達		

【12月の予定】

●生協基幹運営/地域活動・催し●	●提携・協同・連帯企画●
12.2 (金) 浅野農園「干し大根づくり」支援交流会	12.4 (日) あいコープふくしま生協まつりに参加
12.3 (土) じょうそう朝市 (本部前) もちつき大会	12.4-5 (日月) 福島有機農学校 (二本松) 猫の手応援隊
12.6 (火) 私たちのくらしと憲法 山本先生憲法講座 脱原発とくらし見直し委員会 (13:30 ~)	12.10 (土) 関東子ども基金 白井甲状腺検診
12.7 (水) おせち試食会 (つくば)	12.11 (日) 関東子ども基金 松戸甲状腺検診
12.8 (木) おせち試食会 (我孫子)	
12.17 (土) 「歴史を学ぼう」都留さんの歴史講座	12.17 (土) 日本有機農業研究会市民公開講座 「有機農業は社会を変える一翼になれるか」
12.21 (水) 第8回 定例理事会	

おせち 一品でも母の手作りの味を!

今週、おせちレシピ (2) が入っています!

ぜひ、一品でもお母さんの手作りであが家の味でおもてなし!

おせちレシピ ~おもてなし編~ 2016 年常総生協

3ヶ月前書がついている材料は12月5日夕方まで掲載されています。ご確認のうえ、ご注文ください。

筑前煮

【材料】
 ① 鶏もも肉…200g ② 人参…80g
 ③ こんにゃく…150g ④ しょうゆ…200g
 ⑤ サラダ油…適量 ⑥ だし…1/2杯
 ⑦ サラダ油…適量 ⑧ こんにゃく…1/2枚

【作り方】
 ① 干しいたけは水で戻し、石づきを取って四つに切る。
 ② 人参、れんこんは乱切りにし、水につけてアクを抜く。人参、こんにゃくも乱切りにする。サラダ油は茹でおく。
 ③ こんにゃくは茹でて一口大に切る。
 ④ 鶏肉は一口大に切る。
 ⑤ 鍋にサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったらサラダ油以外の材料を炒める。だし液を入れ、沸騰したら中火にし、アクを取りながら15分くらい煮る。Aの調味料を加えて煮詰め、最後にサラダ油を加える。

酢ぼす

【材料】
 ① れんこん…300g ② だし…150ml ③ 酢…100ml
 ④ 砂糖…大5 塩…小1/4 ⑤ みりん…大2 ⑥ 赤唐辛子…1本

【作り方】
 ① れんこんは皮をむいて5mm厚に切る。縦にれんこん、水、酢少々(分量外)を入れて火にかき、透明感が出るまで茹でる。
 ② れんこんの穴の端に箸を刺し、深く切り落とす。花形にし、7mmくらいの厚さに切る。
 ③ 縦にだし汁と調味料、れんこんを入れ、2~3分熱した火を止めて冷ます。
 ④ 器に盛り、種を取って小口にした赤唐辛子を散らす。

牛肉のごぼう巻き

【材料】
 ① 牛しやぶしやぶ用…200g ② にごぼう…200g
 A 水…250ml 砂糖…大1と1/2 酒…大2
 B しょうゆ…大2と1/2 みりん…大2
 C サラダ油…50g

【作り方】
 ① にごぼうは皮をこそげ10cm長さに切り、縦半分に切って水にさらす。酢少々(分量外)を入れた湯で、ごぼうをさらす。
 ② 牛肉は長さ半分になる。
 ③ 牛肉の端にごぼうを2~3本の丈、くるくる巻く。
 ④ フライパンを熱して油を少々引く。③の巻き終りを下返し、焼いてくっつける(肉がはれないようにする)。
 ⑤ 早たい鍋にAを入れて煮立て、④を加え煮込む。
 ⑥ ごぼう巻きは半分切り、茹でたサラダ油と一緒にご飯に付ける。

手まり寿司

【材料】
 米…カップ3 酒…大2 昆布…10cm
 A 酢…大5 砂糖…大2 塩…小1と1/2
 トッピング: ① 小鯛さき身、② ほたて貝柱、③ スモークサーモンなどお好みで

【作り方】
 ① 米は炊く30分~1時間前に研いで水は自然蒸りより少なめにセットし、酒と昆布を入れて炊く。
 ② ①が炊けたら、Aをまじり入れ切るように混ぜる。
 ③ ②をお好みの大きさに丸め、トッピングの具材をのせてまとめる。

筑前煮、酢ぼす、牛肉ごぼう巻、手まり寿司、塩鶏、錦玉子、肉団子、菊花蒸し、豚肉とれんこんの炒め煮

塩鶏

【材料】
 ① 鶏もも肉…200g ② しょうゆ…大1 ③ 酒…大1
 ④ 砂糖…大2 ⑤ 塩…小1と1/2
 ⑥ しょうゆ…大1 ⑦ 酒…大1
 ⑧ 砂糖…大2 ⑨ 塩…小1と1/2

【作り方】
 ① 鶏もも肉は皮をむき、骨を切り、一口大に切る。
 ② しょうゆ、酒、砂糖、塩を混ぜ、鶏肉に絡める。
 ③ フライパンを熱し、油を少々引く。鶏肉を焼く。
 ④ ②を加え煮込む。

肉団子の菊花蒸し

【材料】
 ① 豚肉…大1 ② しょうゆ…大1
 ③ 酒…大1 ④ 砂糖…大2 ⑤ 塩…小1と1/2
 ⑥ しょうゆ…大1 ⑦ 酒…大1
 ⑧ 砂糖…大2 ⑨ 塩…小1と1/2

【作り方】
 ① 豚肉は一口大に切る。
 ② しょうゆ、酒、砂糖、塩を混ぜ、豚肉に絡める。
 ③ フライパンを熱し、油を少々引く。豚肉を焼く。
 ④ ②を加え煮込む。

錦玉子

【材料】
 ① 豆腐…大1 ② しょうゆ…大1
 ③ 酒…大1 ④ 砂糖…大2 ⑤ 塩…小1と1/2
 ⑥ しょうゆ…大1 ⑦ 酒…大1
 ⑧ 砂糖…大2 ⑨ 塩…小1と1/2

【作り方】
 ① 豆腐は一口大に切る。
 ② しょうゆ、酒、砂糖、塩を混ぜ、豆腐に絡める。
 ③ フライパンを熱し、油を少々引く。豆腐を焼く。
 ④ ②を加え煮込む。

豚肉とれんこんの炒め煮

【材料】
 ① 豚肉…大1 ② しょうゆ…大1
 ③ 酒…大1 ④ 砂糖…大2 ⑤ 塩…小1と1/2
 ⑥ しょうゆ…大1 ⑦ 酒…大1
 ⑧ 砂糖…大2 ⑨ 塩…小1と1/2

【作り方】
 ① 豚肉は一口大に切る。
 ② しょうゆ、酒、砂糖、塩を混ぜ、豚肉に絡める。
 ③ フライパンを熱し、油を少々引く。豚肉を焼く。
 ④ ②を加え煮込む。

せっかくのおせち 増量のニセモノでなく、味わいのある本来のものを

蒲鉾



長崎一番の蒲鉾

26 29 ~ 32

【練り製品購入時の注意点】

リン酸塩で水増しした「蒲鉾」に注意!

市販の魚肉練製品の多くには、原料となる魚のすり身の段階で添加物「重合リン酸塩(ポリリン酸ナトリウム)」が添加されています。リン酸塩を添加すると、水をどんどん吸って膨れます。そのため少しの魚肉原料でたくさん、安く作ることができます。またシコシコした歯ごたえにもなります。安くてプリプリした蒲鉾は水で増量されていると考えた方が無難です。

原料のすり身に使われる「リン酸塩」は加工助剤として扱われ、表示義務なし。表示からは判断つきません。「リン酸塩」は体内のカルシウムや鉄を奪う、要注意添加物。練り製品には保存料・着色料・PH調整剤・化学調味料などの添加物も使われています。

煮豆

常総生協で「正月の黒豆」といったらこれ!



54 煮豆黒豆(雁喰黒豆)

きんとん

栗きんとんと言えば、やっぱり菊田さん!



57 栗きんとん

「丹波黒に勝る」と職人も認める

雁のくちばしに形が似ていることから、別名「雁喰黒豆」と呼ばれる平黒大豆。直火炊き製法。

しっとり甘さ控えめが人気

栗は国産(一般的には中国産がほとんど)。国内産金時芋を丁寧に裏濾し、とろ火で練込み。

年末大掃除は石けんで！

粉石けんは万能！

場所場所の洗剤は不経済！

この時期スーパーやホームセンターに行くと大掃除コーナーで様々な洗剤等が売られています。台所用、風呂用、トイレ用と場所別にいろいろな洗剤を買っていても、ひとつひとつは安価でも、結局は高くついてしまいます。

そこでお肌にも家計にも環境にもやさしい石けん生活にチャレンジしてみませんか？

国産米ぬかが原料。溶けやすく使いやすいです。

米ぬか油を原料に作った粉石けん。合成界面活性剤を含まず分解が速いため、環境汚染の心配がありません。



原材料：純せっけん分 [61% 脂肪酸ナトリウム]、アルカリ剤 [炭酸塩]

ポーソー油脂 (東京都・中央区)

777 くみあい粉石けん 3kg 660円(税713円)

お洗濯以外にも食器や換気扇洗いなどにもおすすめです。

廃食油のリサイクル運動の中から生まれた石けんです。水に溶けやすく、特に皮脂や油の汚れに強いです。



原材料：廃食油を原料とした純石けん分 [59%、脂肪酸ナトリウム]、アルカリ剤 [炭酸塩]

せっけんの街 (千葉県・柏市)

778 粉石けん せっけんの街 2kg 690円(税745円)



別冊「くらしの雑貨」もご覧下さい

換気扇洗い、フィルター掃除には「**プリン石けん**」で！



【プリン石けんの作り方】

作り方はいたって簡単。

200ccのぬるま湯 (40～60度くらい) に 20gの粉石けんをよくとかし、常温で3時間くらいおいておいてください。

油汚れや泥汚れに威力発揮します。大掃除で一番大変な換気扇掃除にはもってこいです。

【換気扇のお掃除】

- ①大きく広げた古新聞に換気扇を分解しておく。
- ②ヘラ (使用済みのテレカ等) でこびりついたベタベタ汚れをかきとる。
- ③プリン状石けんを油汚れに塗り 10～20分置く。ぼろ布でふきとる又は水で流す。

油脂分の除去は自然にやさしい石けんで

市販のお掃除用の洗剤 (合成洗剤) は、洗濯用、台所用、風呂用等目的別に実にたくさんの種類が売られています。でもそれって本当に必要なのでしょうか？

水だけでは落ちない油脂分は「石けん」の界面活性作用で取り除けます。頑固な汚れは重曹やクエン酸、酸素系漂白剤で落とせます。

『合成洗剤』は石油精製品を原料にして、高温高压化で合成した界面活性剤です。

『合成界面活性剤』は分解されずにいつまでも界面活性作用が続き、浸透性が強く、細胞膜を破壊して血管・リンパ液そして内臓へも浸透し吸収され、手荒れやアトピー性皮膚炎、アレルギー、化学物質過敏症等の原因となったり、発がん物質を取り込みやすくなります。

重曹、酸素系漂白剤、研磨剤を加えたクレンザー

細かく柔らかな粒子が食器を傷つけず汚れを落とします。水に溶かすと弱アルカリ性になり汚れを分解して、洗浄します。



原材料：重炭酸ソーダ99%以上
太陽油脂 (神奈川県・横浜市)

823 バックス 重曹 600g 250円(税270円)

酸素系の漂白作用で黄ばみを防止します。黒ずみ、赤ちゃんの肌着、おむつの漂白、除菌にも安心して使えます。キッチン、衣類の両方に使えます。



太陽油脂 (神奈川県・横浜市)
ボックス酸素系漂白剤

800 本体 430g 420円(税454円)

801 詰替用 500g 420円(税454円)

原材料：過炭酸ナトリウム [酸素系]

キッチンの汚れ、頑固な水垢はおまかせ！

米ぬかを主原料とした石けんクレンザー。研磨剤を細かく砕いてあるので傷がつきにくいクレンザーです。



原材料：研磨剤 [40%]、界面活性剤 [18% 純せっけん分]

ポーソー油脂 (東京都・中央区)

808 米ぬかネリー 220g 570円(税616円)

台所のシンクやコンロ周りの油のこびりつき、机などについた手垢、浴室の湯垢など、家中の汚れに。細かい天然白土を使用しているため、しつこい汚れもきれいに落とします。



原材料：研磨材 [40% (けい酸アルミニウム系炭酸物)、界面活性剤 10% 純石けん分]、活性炭

太陽油脂 (神奈川県・横浜市)

809 パックス ソフトクリーナー 300g 880円(税950円)

太陽油脂の工場見学に行ってきました！

理事「地域づくり」チームでは、ミッション「せっけんを広めよう！」に取り組んでいます。まずは石けんの基本から…とネット検索していると、太陽油脂さんのホームページに「工場見学者募集」の文字が！チーム全員「これは行かなければ！」好奇心に駆り立てられ一瞬で決定しました。最初は私たちだけで行こうと思っていたのですが、個人の見学の年内申し込みは締切後（「□」;）!!

「だったら職員さんや組合員さんも誘って団体で行こう！」と意気込んで…いえ、軽い気持ちで企画しました（笑）「みんなでランチしたら楽しいかも♪」とこれまた軽い気持ちでランチ会も企画しました。



太陽油脂さん

朝9時45分に子安駅（横浜市）に集合。移動時間は少し長かったですけど1人も遅れることなく、お天気にも恵まれ、組合員さん、職員、理事の13名で太陽油脂さんへ。

まずは教室にて30分ほど、スライドを見ながら「太陽油脂のなりたち」や「石けんって何でできてるの？」「いつからあるの？」といった基本の“キ”、また、石けんのしくみやパックスナチュロン製品に使われているオイルの種類などを聞きました。

教室のある建物をを出ると、大きなタンクがドーンと何十本も置かれていて（大きさは様々で全部で28本だそうです）「あれがせっけんになるのね～」なんて横目に見ながら工場内へ移動。

液体せっけんは最大5トンが作れる大きな釜＝鹸化（けんか）釜で90度、約7時間ぐつぐつ煮て作ります。吹きこぼれないよう「さし水」もするそうです。固形石鹸はもっと小さい釜：最大250kgが作れる釜で40度、4時間くらい煮ます。こちらはコールドプロセスと呼ぶそうで（液体せっけんの方はホットプロセス）型から出して、固めて切ってから一か月半じっくり寝かせて鹸化させるそうです。製造ラインでは詰め替え用のラインが見られるのですが、充填する際に袋を少し斜めに傾けることで泡立ちを防ぐのだとか。チューブ型のパッケージの角を丸くしたのは消費者からの意見だそうです。



ずら〜と並んだパックスナチュロン

一通り見て回ったあと教室に戻り、さらに石けんの知識を深める講義、質問タイムもありで予定時間を大きくオーバーして12時20分に終了。

内容大充実☆☆☆大満足!!!の工場見学でした。

場所を川崎に移動してのランチ会では、おいしい和食を食べながら、石けん話や生協話など盛り上がり、楽しい交流会になりました。

理事「地域づくり」チームでは、今回得た知識を活かし、ニュースレターでコラムを展開する予定です。ここで石けんの上手な使い方や豆知識をご紹介します。お楽しみに！



みんなで記念撮影♪