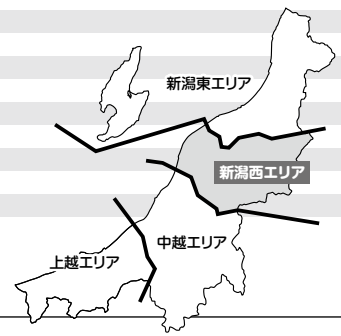


にいがたにし 新潟西エリア 2020年 9月号 だより

KuruCo

発行者:生活協同組合コープクルコ 広報・ネットワーク課 新潟市西区流通1-5-3
組合員活動に関するお問い合わせ・欠席のご連絡 電話 025-260-3351 (土日祝日を除く) 9:30~17:00



「コープクルコ 暮らしの助け合い コスモスの会」 新しくスタートしました！

暮らしの中で、誰かの手を借りたいときや、誰かの助けになりたいというとき、お互いの暮らしを支えあい助け合う有償の組合員活動として、2020年4月から新しくスタートしました。

【主な活動内容】



- 掃除、洗濯、食事づくりなど家事援助
- 産前産後の家事援助
- 外出介助(通院の付き添いなど)
- 庭木や花の水やり
- ごみ出し ……ほか



【活動地域】

新潟市※地域によっては対応できない場合もあります

【活動時間】

月～金(土日祝日除く)午前10時～午後4時までを基本(1日4時間程度)

【有償活動】

1時間800円＋交通費

♡活動は組合員同士の助け合いですが、有償で行います♡

♪「お手伝いをお願いしたい」

♪「お手伝いをしたい」という方

詳細については以下までお問い合わせください。

広報・ネットワーク課

TEL 025-260-3351(土日祝のぞく9:00～17:00)



7 きゃろっと
機関誌「きゃろっと」2020年7月号(配布済)でもお知らせを掲載しました。「きゃろっと」はホームページからもご覧いただけます(^^)

新型コロナ緊急対策



子どもの未来応援 プロジェクト

新型コロナウイルスの影響で収入が減り、子どものいる困窮家庭が追い込まれています。

そんな現状をうけ、県内のフードバンク10団体が連携し「新潟県フードバンク連絡協議会」を立ち上げ、主に1人親家庭に迅速に食料品などを届ける「子どもの未来応援プロジェクト」を発表し、緊急対策に乗り出しました。(期間5月7日～9月30日)

クルコでも急遽理事が取り組み、これから9月30日までの活動を検討していきます。

「フードバンク」とは

安全に食べられるのに、さまざまな理由で処分されてしまう食品を、食べ物に困っている施設や人に届ける活動、またはその活動を行う団体をいいます。



2020年度クルコミカフェ開催中止のお知らせ

この間、新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、4月～7月まで(8月はお休み)クルコミカフェの開催を中止してきました。

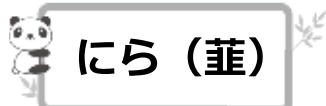
9月からの開催に向けて準備をしておりましたが、新型コロナウイルスの感染拡大の状況を踏まえ、組合員の安全を最優先するため、**2020年度(9月～2月)の開催を中止**と致します。

食卓を彩る、クルコの商品

季節と風土に合わせて食べるということは、「おいしさ」と「健康」にとって、とても大切です。

「最も味の良い出盛りの時期」は「旬」と呼ばれ、旬の食材は私たちの身体にとって良い働きをして、調子を整えてくれると言われています。

クルコの生産者さんである「JAにいがた南蒲」のホームページには、「季節を彩るにいがたの食材」が数多く掲載されています。その中から、今回は「にら」についてご紹介します。



◎疲労回復効果あり！スタミナ満点野菜

一般的に売られている緑色の葉ニラの他に、日光を当てずに作った全体が白っぽい黄ニラ、先端につぼみが付き、ニラ独特のにおいがマイルドで甘みが特徴の花ニラなど、様々な種類があります。漢字の「萐」は、ニラが地面に生えている様子をかたどったものからできているといわれています。

◎栄養・保存方法

カロテンやビタミンE、食物繊維を多く含んでいます。ニラ独特のにおいは「アリシン」という成分で、疲労回復効果が期待できるビタミンB1の吸収を高める働きがあり、豚肉や大豆製品と一緒に料理すると、より効率的に栄養が摂取できます。

また、アリシンには抗酸化作用があり、血行を良くして体を温める働きも。スタミナをつけたいときにおすすめの食材です。

ニラは傷みが早いので、買った後はポリ袋に入れて野菜室で保存し、早めに使い切りましょう。

生のまま一口大に切って冷凍することもできます。

使用するときは、凍ったまま炒め物やスープなどに入れて調理！

(JAにいがた南蒲ホームページより)

にらレシピ とっても簡単！



「にらだれ」

混ぜるだけ

にら(みじん切り) …… 適量
しょうゆ、酢、ごま油 ……
各1:1:1の割合



- ❖ 酢を多めにしたり、ごま油をやや少なめにしたり、お好みに合わせて割合を変えてみるのも良いでしょう。
- ❖ 酢は米酢、穀物酢の他、梅酢でも合うと思います。梅酢には塩分が含まれるので、醤油と量を調整して下さい。
- ❖ 清潔な瓶に入れて冷蔵庫で保管することもできます。

にらだれ おすすめの使い方

- × 「にいがたそだち もめん・きぬ」(こなかわ) にかけて、冷奴
- × 茹でた「生協ポーク」(いそべ) にかけて、ゆで豚・冷しゃぶ
- × 「ふれあいそうめん」「ふれあいひやむぎ」(丸榮製粉) 普通のめんつゆに飽きたら少量を麺に和えて。
- × 「クルコのエコ米」、「生協たまご」(鎌田養鶏) で作るチャーハンの味付けに。
- × 定番ですが、「三忠の餃子」(三忠) のたれとして。

