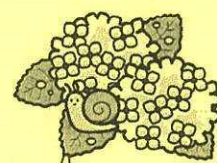
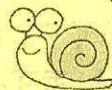


マーガレット



コープさが生活協同組合
2022年 6月号
杵藤エリア くみかつスタッフ
第三支所 0954-36-3543

入梅の候、いかがお過ごしですか？毎日、空模様が気になる
今日この頃。体調にはくれぐれもお気をつけください。



☆組合員商品活動交流会2022☆

5月18日(水)にZoomを使ったオンラインでの交流会に参加しました。



報告

初めに「SDGsの実現に向けて私たちができること」として
持続可能（サステナブル）でなければならない。

一人ひとりが、学び、考え、行動することがこれからの
自分や未来の子供達の為には大事なことで感じました。

次にco・op「産地指定」のマークの付いている

co-op「宮崎のカットほうれん草」の工場〔新サンフード工業(株)〕の動画視聴しました。

生産者の方と情報を共有しながら、しっかりとした管理体制のもと栽培されたほうれん草
です。人の手と目で収穫、工場に入荷後も徹底した衛生管理されています。



冷凍野菜の5つのポイント

①面倒な下処理はしてある
ので手間がなく、調理時間が
グーンと短縮

②季節を問わず、旬の新鮮な
おいしさが楽しめる
旬の時期はビタミンCも多い



⑤防腐剤は必要ない

③必要な分だけ小分けに使えるので
(バラバラに凍結されている)無駄がない

④冷凍野菜は収穫直後に加熱して急速凍結・-18℃以下で保存しているので
採れたての栄養価がそのまま（冷凍品は
調理後でもほとんどビタミンCが減少し
ません）

ほうれん草のレシピ紹介

☆ほうれん草の キッシュ☆



〈18cmタルト型〉

宮崎のカットほうれん草	100g	A 卵	2個
ベーコン	4枚	牛乳	100ml
玉ねぎ	100g	塩	小さじ4/1
しめじ	100g	黒こしょう	少々
冷凍パイシート	1枚	ピザ用チーズ	20g
		バター	適量

〈作り方〉

- ①ベーコンをたべやすい大きさに切る。玉ねぎはスライス、しめじはほぐす。
- ②フライパンでベーコン、玉ねぎ、しめじ、冷凍ほうれん草を炒める。
- ③Aを混ぜあわせ、②の粗熱がとれたら混ぜ合わせる。
- ④型にバターを塗る。
- ⑤パイシートを型のふちの高さより少し高くなるように切り。型に押しつけるようにしてふちの内側を一周する。残りのパイシートを延ばして底に敷く。切れ端の継ぎはぎでもOK。指で馴染ませる。
- ⑥型に③を流しこむ。
- ⑦200度に予熱したオーブンで約25分焼く。ゆっくり型から外して網の上で冷ます。

(生協コープかごしま 組合員レシピ)



フレッシュな新人を紹介します♪

\\嬉野エリア担当//

池田 楠樹（いけだ なつき）さん 23歳



◆コメント◆

本年度より入協しました、配達担当の池田です。趣味はランニングで、佐賀城付近をよく走っています。まだ入協したばかりで慣れないことばかりですが、たくさん勉強して一人前になれるよう頑張っていきます。これからもよろしくお願いします。



報告

ラブコープ商品 オンライン工場見学

5月19日(木)に **co-op** (長崎風) ちゃんぽんを製造している (株) キンレイの工場見学、産地交流会をYouTube視聴しました。

プリっとした
食感の麺！

具材のおいしさを引き立てる秘訣は、大きな鉄鍋で炒めていること。シャキッと香ばしい炒め野菜に仕上がります。具材のトッピングはなんとっ
手作業！！



エビ！ イカ！
入ってる♪

シンプルな
スープ！

co・op人気商品♪



最後のひと手間「鍋で煮込む」ひと手間で具材のうま味がスープにとけこみおいしい「長崎ちゃんぽん」が完成♪



11種類の具材がトッピングされてるよ！

老後の資金はどうするの？ ろうきん学習会5/11(水)

くみかつスタッフで老後資金について学習しました。老後の収入、支出を知り、足りない老後資金を計算、準備をする。「老後の暮らしに必要なお金を知ることが大切」ということがわかりました。資産運用についても学習し、確定拠出年金、投資信託のお話し

も伺うこともできました。投資と聞くと身構えてしまいましたが、「ろうきん」さんも気軽にご相談にいらして下さい。とおっしゃって頂いて、相談できる場所ができ、とても身近に感じる事ができました。今後、組合員向けの学習会も検討したいと思っています。



老後資金

