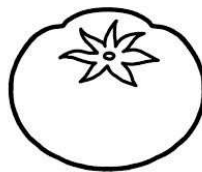
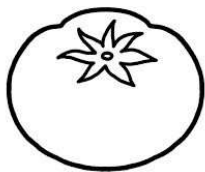


T M A T



ト マ ト

2022年12月号

第2支所

☎0952-31-9122

2022.12.12発行



生協の産直マークご存知ですか？

《産直3原則》

1. 生産者・産地が明らかであること。
2. 育て方・取り引き条件を互いに確認できること。
3. 生産者・産地との交流があること。



産直3原則を充たしている農産品

例・・・富士町産 杉山こしひかり・J A島原雲仙 ブロッコリー等



産直3原則を充たし、かつ、農薬の使用が生産地の慣行栽培の約30%減の農産品

例・・・松尾農園 松尾さんのみかん、J A十勝池田町 ジャがいも(インカのめざめ)等



産直3原則を充たし、かつ、農薬の使用が生産地の慣行栽培の約50%減の産直品

例・・・アマノ農園 小松菜、美瑛馬鈴薯出荷グループ ジャがいも(はるか)等



産直3原則を充たし、かつ、農薬の使用が生産地の慣行栽培の100%減の産直品

例・・・吉田農園 有機栽培れんこん



産直3原則を充たし、かつ、動物用医薬品の使用基準をみたしている畜産品・たまご・水産品の産直品

- ①牛肉肥育全期間を通してホルモン剤・抗生物質・合成抗菌剤を使用していないこと
- ②豚肉出荷前、休薬期間を90日間以上とること
- ③鶏肉出荷前、休薬期間を30日間以上とること

例・・・産直さくらたまご、J Aさが 豚ももスライス等

※慣行栽培とは・・・地方行政団体(県など)が策定または確認した栽培防除基準に基づいた慣行的に行われている栽培方法で、化学合成農薬の使用回数、化学肥料施用量などが定められています。県によって、農薬使用回数などに違いがあります。

※生産者の努力を☆で表しています。

是非、購入の参考にしてください。

いかに来る災害に備えて

我が家のローリングストックを vol.5

ローリングストックとは・・・

使いながら備える循環(回転)させる食料備蓄の仕組みです。

佐賀エリア理事 吉田家は・・・
さばみそ煮缶です。そのままで、調理しても、
手軽で美味しく栄養満点！
家族の好みに合っている
ので助かります！！

今月の支所長の一言。

～私のおすすめ第二弾！美味しい“練り物製品”～

①かに風味かまぼこ

人気の秘密は上質のすり身の味わいと、ほぐれ感！
新鮮なすり身を使用し配合量も多く弾力も◎
サラダや酢の物、卵焼き、そのままお弁当や
お吸い物の具材にも大活躍!!

②立石食品 さつまあげ

本場・鹿児島でさつまあげ専門店『揚立屋』の屋号
で店舗展開!!無リンすり身、地酒、豆腐を使い
水も備長炭の活性水を使用とこだわりを持って
作られています。毎週違った種類が登場します。
(C O O Pマークもメーカーは立石食品です。)

③おがた蒲鉾 愛媛八幡浜じゃこ天ぷら

骨ごとすりつぶした小魚入り!フライパンや網で
軽く炙ると香ばしさが増し、うまみもアップ!
(迎春商品の「鯛入りかまぼこ」も製造!!)

～是非一度お試しください～



組合員数 7 万人達成しました!!

ありがとうございます。これからもよろしくお願いします。



クリスマスパーティーメニュー

“サラダチキンと温野菜の さば缶のディップ添え”

♪是非作ってみてくださいね♪



【1. 簡単 炊飯器でサラダチキン】

材料

鶏ささみ・・・5～6個（冷凍の物は解凍する）
 塩、こしょう・・・適量（ささみ全体に軽く振る）
 酒・・・大さじ1
 オリーブオイル・大さじ1
 材料が入る厚手で口のしっかり閉まる袋・・・1枚



作り方

- ①材料を全て袋に入れる。
- ②やかんにお湯を1リットル程度沸騰させる。
- ③炊飯器に①を入れ、②を注ぎ浮かない様に皿等を被せる。
- ④炊飯器の蓋を閉め、保温モードで1時間加熱する。
- ⑤出来上がった後取り出し常温に冷ます。
- ⑥⑤が冷めたら食べやすい大きさに切る。

【2. さば缶のディップ】

材料

さば水煮缶・・・身を缶の半分量
 ヨーグルト・・・50g
 マヨネーズ・・・30g
 にんにく・・・すりおろし少々
 塩、コショウ・・・少々
 カレー粉・・・小さじ1/2



作り方

材料を全て器に入れ、ブレンダーか
 チョッパーにかけ滑らかな状態にする。
 ※ブレンダーやチョッパーがなければ
 すり鉢で擦る。

【3. 蒸し野菜のホットサラダ】

材料

季節の野菜（蓮根、南瓜、かぶ、人参、ブロッコリー等）

作り方

材料を全て大きめに切り、圧力なべ、蒸し器、電子レンジ
 等を使い柔らかくなるまで加熱する。

【盛り付け】

1. 2. 3を大きめのお皿に綺麗
 に盛り付けたら完成!!
 ゆで卵やおしエビ等を加えると華やか
 になりますよ♪



～2022年も読んでくださりありがとうございました。どうぞよいお年をお迎えください。～

“えんJOYねっと”登録グループ募集中!!

“えんJOYねっと”とは、地域で自主的に行われている地域の人々の暮らしに役立つ、
 地域社会に貢献する活動をコープさが生協が応援するしくみです。

<コープさが生協からの支援内容>

- 活動支援費の支給・・・4月～翌年3月迄 18,000円、10月～半額の9,000円
- 広報の支援



えんJOYねっと
 佐賀エリア登録数
 21 グループ
 (11月末現在)

お問い合わせ先： コープさが生協 組織企画部 TEL: 0952-31-3977