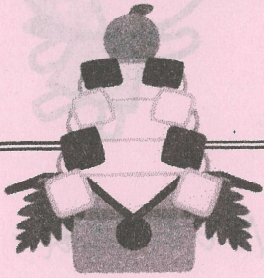


# とす きやま 情報便


2023年  
1月号

発行者：鳥栖・基山エリア  
くみかつスタッフ  
組織企画部 0952-31-3977  
発行日：1月1日



あけましておめでとうございます  
今年も宜しくお願い致します

## 産直豚の飼育・加工をされている「JAさが」

 「JAフーズさが」さんとの産直交流に参加しませんか？

佐賀県富士町にある天山ファームで大切に育てられているSPF豚。

カタログ“るーぷ”で見かけるけど・・・

SPF豚ってなんだろう？ どんな意味なの？

どんな風に育てられたの？ など、知らないことを聞いたり

産直豚へのこだわりを教えていただく交流会を行います(\*^^\*)



・日時・・・ 2月15日(水) 10:30~11:30

・場所・・・ コープさが生協第一支所(三養基郡みやき町蓑原3035-4)

・募集人数・・・5名(コロナ禍なので人数を絞っての交流となります)

※応募者多数の場合は抽選となります。結果は1月30日以降に連絡いたします。

・申し込み方法・・・二次元コード・メールアドレス・電話のどれかで  
氏名・組合員番号・メルアドを明記の上お申し込みください。

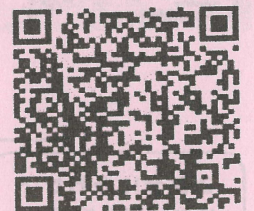
・申し込みメールアドレス [tosu-kumikatsu@kyushu.coop](mailto:tosu-kumikatsu@kyushu.coop)

・電話番号 ☎ 0952-31-3977(コープさが組織企画部

月~金の9時~17時にお願いします)

・主催：鳥栖基山くみかつスタッフ

申し込み締め切り・・・1月27日



申込み二次元コード

裏面も見てね~



# 枝豆がんもの製造工場の

オンライン見学に参加しました。

YouTube視聴に参加しました。



学習会のテーマは「大豆たんぱくについてCO・OP枝豆がんもから学ぼう」です。

生協のロングセラー「枝豆がんも」 戦後後継の油脂会社から  
スタートしました。

😊 \* 枝豆がんも  
\* ねめらかな食感にこだわりをもち、だしを含みやすい画で購入者層も世代多様を  
問わす広がり又食の一品に定着しているそうです。

😊 \* 大豆たんぱくは「畑の肉」でカロリー・脂質も低くコレステロール0  
肉と同じ位のたんぱく質が含まれています。

😊 \* 大豆は必須アミノ酸のバランスが良く全て含まれています。

23年1月 リニューアルします!

1. レシピ 電子レンジ調理表示

2 瞬焼 蒸込時間 15分→10分へ

3 鍋フライパンにピッタリ 1袋6個入り 一度に調理しやすい個数に変更

お弁当にオススメ!  
組合員工場による  
アイディアレシピ  
↓  
食べやすく炊くだけ

(調理方法)のご案内～

枝豆がんもを使ったアレンジ  
炊き込みごはん

ふっくら枝豆がんもで作る



- ・米 2合
- ・水 400ml
- ・めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2と1/2
- ・枝豆がんも 4個

といたお米に上記分量で  
水とめんつゆを入れ  
最後に枝豆がんもを  
並べて炊くだけです!

油脂を不要で 瞬焼レシピ

電子レンジで簡単煮物



用意するもの

- ・枝豆がんも 4個
- めんつゆ (3倍濃縮) 大さじ2と1/2

・A { 水 3/4カップ (150ml)

\*めんつゆの代わりに、お好みの煮汁でも調理できます。  
\*味・分量はお好みで加減してください。

- ①深めの耐熱皿に、凍ったままの本品を重ならないように並べます。
- ②Aをまわしかけ、ラップをかけて電子レンジ500W 4分40秒/600Wで約4分加熱します。
- 加熱しすぎると調理不良の原因となります。

ご都合に合わせて  
活動時間を調節  
できます



## くみかつスタッフ募集!!

- ★「とすきやま情報便」を作ったり、産直交流会、学習会、イベント企画などをします。
- ★活動時間は、1日3～4時間、週3日程度の予定です。

募集人数 : 2名(現在1名で活動中)

活動費の支給 : 3万円/月(別途交通費あり)

お問い合わせ、申し込み先: コープさが生協組織企画部 ☎0952-31-3977