

# T O M A T O

ト マ ト

2023年2月号  
第2支所  
☎0952-31-9122

2023.2.13発行

## 「森を守るSDGsな門松づくり」を開催しました！！

12月25日に鍋島センターにて北山森クラブより講師の弥富昭子氏をお招きし13名の参加者と森林保護につながる講話を聞き、森林保全で出た材料を活かした門松作りを体験しました。



出来上がった門松を手に  
講師の先生と参加者の皆さん

### 参加者の皆さんから頂いた感想

- 🌸 森を守る事により関心ができました。
- 🌸 講師の先生の話も大変ためになりました。
- 🌸 楽しい時間で夢中になり終わるのも気づかない程でした。
- 🌸 すてきなお正月を迎えられそうです。



干支のうさぎの飾り作りからスタート 親子で相談しながら仕上げています！ 出来上がりに向け全集中！



私達くみかつスタッフにとって初めての開催でしたが、会場の皆様のご協力のお蔭で一緒に集い、一緒に学び、一緒に作る楽しく貴重な時間となりました。参加者の皆様ありがとうございました！  
今後も色々な企画にチャレンジしていきます。ご参加よろしくお祈りしま〜す！！

## いっか来る災害に備えて// VOL 6 我が家のローリングストックを紹介!

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 鬼塚家では・・・

- ゆであずき (おはぎ、お汁粉は、もちろんいところ煮にも！お料理にすぐ使えます。)
- さんま蒲焼 (そのままは、もちろん丼や卵とじにしてもおいしい！子どもの頃から馴染んだ味です。)





寒いこの時期のおすすめレシピ



# ◆かぶと大豆3兄弟のホワイトスープ◆

Coop商品を使ったほっこり温かいスープ！大豆・豆乳・豆腐の3兄弟でタンパク質もしっかり取れます。受験勉強の夜食や体調が優れない時の食事にもどうぞ！！



出来上がりはこんな感じです。



<材料 2～3人分>

- かぶ・・・・・・・・・・・・・・・・・・200g
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・200cc
- coop大豆ドライパック・・・・・・・・1缶(140g)
- coop国産大豆の無調整豆乳・・・・1個(200cc)
- 絹ごし豆腐・・・・・・・・・・・・・1/2丁(200g)
- 塩・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・小さじ1/3
- 薄口しょうゆ・・・・・・・・・・・・・小さじ2
- 塩・コショウ・・・・・・・・・・・・・少々

<作り方>

- ①かぶは、皮つきのまますりおろす。
- ②鍋に①と水、大豆缶を入れ、沸騰したら火を弱め2～3分煮る。
- ③②に豆乳と絹ごし豆腐を2～3cm角に切って加えさらに煮る。
- ④③が再び煮立ったら、塩と薄口しょうゆを加え味を見て塩・コショウで整える。
- ⑤④を器に注ぎ好みで刻みねぎやゴマ油、おろし生姜やおろしにんにく等を加えて出来上がり！

## ～ 新しくみかつスタッフの紹介 ～



はじめまして！新しく仲間入りした江崎 優です。  
小さい頃から生協で育ち、この度スタッフとして関わることになりました。  
生活から佐賀の情報など役立つ内容をお伝えできたらと思っています。  
よろしくお祈いします！

# ◆2023年度の「えんJOYねっと」グループ募集が始まります！

“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  
(1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

佐賀エリアでは、1月末現在次の活動カテゴリー（分類）のグループに支援を行っています！

- ◆子育て支援・・・・・・・・・・・・11件（子育てサークル、子ども食堂等）
- ◆趣味・スポーツ・文化・・・・・・・・5件（バトミントン、ミニバレー等）
- ◆サロン・地域交流・・・・・・・・・・4件（絵手紙教室、高齢者の交流や健康維持活動等）
- ◆自立支援・・・・・・・・・・・・・・1件

活動支援費は、子どもの遊具購入や食堂運営費、講師謝礼や必要な道具購入等に使われています。  
施設利用費やコロナ対策費用にも利用できますよ！  
あなたのグループも支援対象かもしれません？！お問い合わせお待ちしております！！