



マーガレット



コープさが生活協同組合

2023年 12月号

杵藤エリア くみかつスタッフ

第3支所 0954-36-3543

今年も残り一ヶ月となりました。皆さまにとってどんな一年でしたか。寒さもますます強まってまいります。元気にお正月をお迎えください♪



新栄店『さが育ち』鹿島、七浦グループ【はなぶさ農園】さんへ 産直交流に行ってきました!



11月22日 (水)

「はなぶさ農園」は鹿島市七浦、飯田地区の山の中にある畑を棚橋さん(脱サラして20年)お1人で頑張っています。



Q:栽培している野菜の種類は?

A:わけぎ、ズッキーニ、じゃがいも、ブロッコリー、キャベツ、レタス、人参、ほうれん草、里芋、生姜

Q:肥料へのこだわりは?

A:肥料は鶏糞だけを使用しています。(畑の上に鶏小屋があり放牧されています。餌に蠣殻をやっているのので肥料には石灰も含まれています。)

Q:工夫、苦労している事は?

A:農薬を使わないので害虫対策で防虫ネットをはっています。今年は気温が高く、冬野菜の根付けが遅れています。逆に、夏野菜のズッキーニがいまもできていますが、霜がおりると終わります。(11月22日現在)



ほうれん草は種を蒔く時期をずらしながら3月まで収穫します。

〈防虫ネット〉



棚橋さんおすすめの食べ方

- ・ズッキーニは油と相性がいいです。なすのようなイメージで料理すればいいです。
- ・人参の葉っぱ(最近は見かけませんが...) かき揚げやチヂミにいれてもおいしいです。



はなぶさ農園さんの野菜はリニューアルオープンした新栄店【さが育ち】(佐賀県産野菜コーナー)で購入できます。ぜひご利用下さい。



〈組合員の皆さんへ〉
安全な野菜を一生懸命作りますので、ぜひ食べてください!(棚橋さんより)



寒くなりましたね💧

あったかい

CO-OP

ふかひれスープ



で温まってください♪

☆くみかつスタッフおすすめ商品☆

CO-OP ふかひれスープ (濃縮タイプ)

200g (4人前)



【くみかつスタッフが作ったアレンジレシピ】



『あんかけチャーハン』

フカヒレスープの1人分に
CO-OP 顆粒片栗粉とろみちゃん
小さじ1杯を加えて、
CO-OP パラっと炒めた本格炒飯
にかけてみました!!



鶏ガラベースでコクのあるスープ
鶏ガラのコクで仕上げた、濃厚な味わいで
す。鍋に2カップ (400ml)のお水またはお湯、
溶き卵を加えるだけで4人分の本格
スープが簡単にできあがります。
また、中華雑炊や鍋ものなどのベースとし
てご利用できます。
ご家庭にストックしておくとお便利です。

『厚揚げとしめじのあんかけ』



厚揚げとしめじと一緒に
煮てみました。カニ
カマとネギを彩りで
のせました。絹ごし豆腐
でもいいですよ♪

組合員さんの声

- ・ エキスがとても出ていて美味しい
- ・ 卵をとくだけで簡単! もう一品欲しい時にいいですね
- ・ とろみ感が絶妙です

あんかけ焼そば
にも!
いろんなアレンジが
できて便利です。

フードドライブへのご協力をお願いします!

家庭などで余っている食べ物を持ち寄り、それらを地域の福祉団体や施設、
フードバンクなどに寄付する活動です。

【寄付受付期間】 1/15(月)~1/26(金)

◎詳しくは1/8(月)から配布するチラシをご覧ください。

よろしく
お願いします

