



マーガレット



コープさが生活協同組合

2024年 7月号

杵藤エリア くみかつスタッフ

第3支所 0954-36-3543



今年も暑い夏がやってきます!! 向日葵の花のように元気
いっぱいお過ごしください!!



えんJOYねっと
取材報告

★武雄自然に学ぶ会★

取材日

5月9日(木)

武雄文化会館 和室

自然療法を主体に料理【野菜酵素づくり、味噌づくり、梅干し漬け、調理(玄米の炊き方)、漬け物(糖漬け)】、お手当て【こんにゃく湿布、豆腐パスタなど】、健康体操として自強術(じきょうじゅつ)を学び、人生の生き方、毎日の生活を正し健康になっていくことを目的とされています。取材日はこんにゃく湿布をされるということで…



\\こんにゃく湿布を体験しました!! //



①10分茹でた
こんにゃく



②1丁ずつ、タオル2~3枚
に包む。(結構熱くなっ
ています)



③肝臓と丹田の上に
20~30分おく。

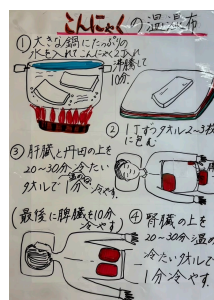


④腎臓の手当て(15~20分位)

zzz

手当法

- ・こんにゃく湿布
- ・豆腐湿布
- ・里いも湿布
- ・しょうが湿布
- ・腰湯、足浴



身体がきつい時や季節の変わり目(3月ぐらい)
がいいそうです。全身がポカポカになり夜まで
温かったです。



きっかけは、こどもの病気を治したい一心で36年前に
始めました。武雄支部を作って3年になります。

〈メッセージ〉

皆さんで元気になりましょう。「病気になるからこわい
のではなく病気になってもお手当したら大丈夫よ」と
伝えたい。ひどくなる前にお手当をしてもらいたい。
みんなで健康になっていくことが
「自然に学ぶ会」の目的です。



★興味のある方はぜひご連絡を!!★

武雄自然に学ぶ会 連絡先:090-9581-8454 正木 洋子

ラブコープ商品

R6.5.15(水)

オンライン工場・産地交流会

「CO-OP 焼おにぎり」 YouTube 視聴しました！



お米はあきたこまち
100%



外はカリッと香ばしく
中はふっくら食感

かつおだしと昆布エキスを
きかせたあっさり味

「CO-OP 焼おにぎり」おいしさのポイント！

外はカリッ！

- ①オーブンで表面をじっくり焼きます。
- ②しょうゆを上下から炊きつけます。
- ③1次焼きよりも高温のオーブンで表面をパリッと香ばしく焼き上げます。
2度焼きします！

中はふっくら！

- ①蒸気炊飯器を使用して、中はやわらかく、外はしっかりと、ふっくらした食感に炊き上げ
日々の炊き上げ調整は職人技です。
- ②ごはんを三角形の型にはめておにぎりの形に成型します。→手で握ったようにふんわり握り！



アレンジレシピ紹介

焼おにぎりのさっぱりたまごスープがけ



【材料】(4人分)
➢CO-OP 焼おにぎり 4個
➢CO-OP たまごスープ 4袋
➢梅干し 4個
➢焼き海苔 適量
➢水 700ml
➢鶏むねひき肉 150g

【下準備】CO-OP 焼おにぎりは袋の表示に従って電子レンジで加熱、梅干しの種を取り除き焼き海苔を細かくカットする

【作り方】

1. 鍋に水と鶏むねひき肉を入れ、火にかけ、沸騰させる。中火にしてアクを取り除く。CO-OP たまごスープを加えて全体を混ぜたら、火を止める。
2. 器にCO-OP 焼おにぎりを1個ずつ入れ、①を注ぎ入れ、梅干しをのせ、焼き海苔を散らす。

お茶漬けでも
美味しいです

肉巻き
おにぎり

しらすと
チーズを
のせて

ライスバーガー
チーズリゾット

杵藤エリア総代会

6月7日(金)、嬉野市中央公民館にて、「杵藤エリア総代会」が開催され、14名の方が参加されました。くみかつスタッフは、活動報告や今後の予定を報告しました。ご参加ありがとうございました。

