福岡教区
自然の恵みフェスタ
ネットフォーラム

投稿期間：2022年10月20日～11月30日

11月21日までの投稿分

自然の恵みフェスタNF投稿

龍頭清枝

①ノーミート料理

「炒り豆腐」

粉豆腐（高野豆腐を粉にしたもの）を使って炒り豆腐を作りました。

豆腐が無いときなど保存がきく粉豆腐は便利ですね。

おからよりもたんぱく質、

カルシウム、鉄分があるそうです。

自然の恵みフェスタNF投稿

坂口美和　④地元の自然と文化の顕彰

「久留米市世界つつじセンター」

久留米市の花久留米つつじは、久留米市のシンボルであり、初夏には街のあちこちで見られる。色鮮やかで美しく多くの品種で有名である。

つつじの歴史は古く江戸末期に久留米藩士（有馬藩の坂本元蔵）が育種し、品種改良を重ねてきた。

山本町耳納の久留米市世界つつじセンターには約1ヘクタールの敷地に、約1600種2万本が植栽され、世界中のつつじが鑑賞できる。つつじの歴史とその多様性に驚く。

自然の恵みフェスタNF投稿作品
坂口美和　①ノーミート料理

「豆乳味噌ラーメン」

豚骨スープの代わりに豆乳と味噌を使いラーメンを作りました。

森の日ぐらし129ページのレシピを参考にしました。

人参、白菜、聖護院大根、山芋、ネギ、生姜など冷蔵庫にある、あり合わせの野菜をふんだんに使いました。

お肉をベースにしたスープをとらなくても、優しい味が美味しくてまた作りたいと思います。

自然の恵みフェスタ
NF投稿

内藤久美子

①ノーミート料理

「すき焼き」

肉の代わりに油あげを使おうと思いスーパーで探していると肉厚の油あげがありました。しっとり柔らかでおいしかったです😉

自然の恵みフェスタ
NF投稿

井上智代子

①ノーミート料理
「蓮根バーグ」

蓮根すりおろし、
オートミール、パン
粉、小麦粉で作りま
した。

自然の恵みフェスタNF投稿

井上智代子

①ノーミート料理「ボルシチ」

ビーツ、人参、ブロッコリー🥦の茎をマーガリンで炒め、ホールトマト、魚ソーセージをコンソメオイスターソースで煮込んだ「ボルシチ」です。

ビーツで色鮮やかになりました

野菜くずは冷凍してまとめて汁の出しにしてダンボールコンポストに入れ捨てなくて良いです

自然の恵みフェスタNF投稿

内藤久美子

①ノーミート料理

牛肉の代わりに、サバ水煮缶で作りました🥫 昆布だし、干し椎茸の戻し汁、三温糖と醤油で薄めに作った煮汁、少量でまずサバの水煮を一切れほぐしながら煮ます。酒、味醂を足して、🧅、糸こんにゃく、椎茸とレンチンしたジャガイモと🥕を加えて仕上げに醤油大匙1で味を整えて出来上がりです🥢😉

自然の恵みフェスタ
NF投稿

須堯さつみ

②アイデアクラフト

捨てない生活

マフラーを解き1本1本刺した物、庭に咲く薔薇園のように、楽しい幸せな時間を有難う、今は絵画として眺めています

自然の恵みフェスタ
NF投稿

須堯さつみ

②アイデアクラフト

捨てない生活

その後、花園になりました、今ある物を作り変え大切に使う、これからはマットとして使いたいと思います。

自然の恵みフェスタNF投稿

田上　修

③自転車と自然の写真

博多区蔵本バス停付近

ケヤキの黄葉。

私の自転車Carry Meを中央ケヤキの根元に置きました。

中央分離帯のワシントンヤシ並木は冬支度の菰覆いが完了。

自然の恵みフェスタNF投稿

田上　修

③自転車と自然の写真

福岡国際センター前

大相撲の幟旗　整列を見たくて　輪行ジテツウ帰路　ちょっと遠回りをして帰りました。これからしばらくは、市内のあちこちで　体の大きな若力士がシティサイクルに乗って移動するのを見るのが楽しみです。色とりどりの幟旗が　紅葉のアメリカフウ並木と競い合っています。

自然の恵みフェスタNF投稿
田上めぐみ　①ノーミート料理
魚好きの主人は大抵魚料理です。

今日は、水カレイを玉ねぎを入れて煮付け、満願寺唐辛子、人参、キャベツを軽く塩胡椒で炒め、トーフ、ねぎの味噌汁、落花生の塩茹で（新物）今日の恵みを心より感謝いたし、世界平和の祈りを捧げます。

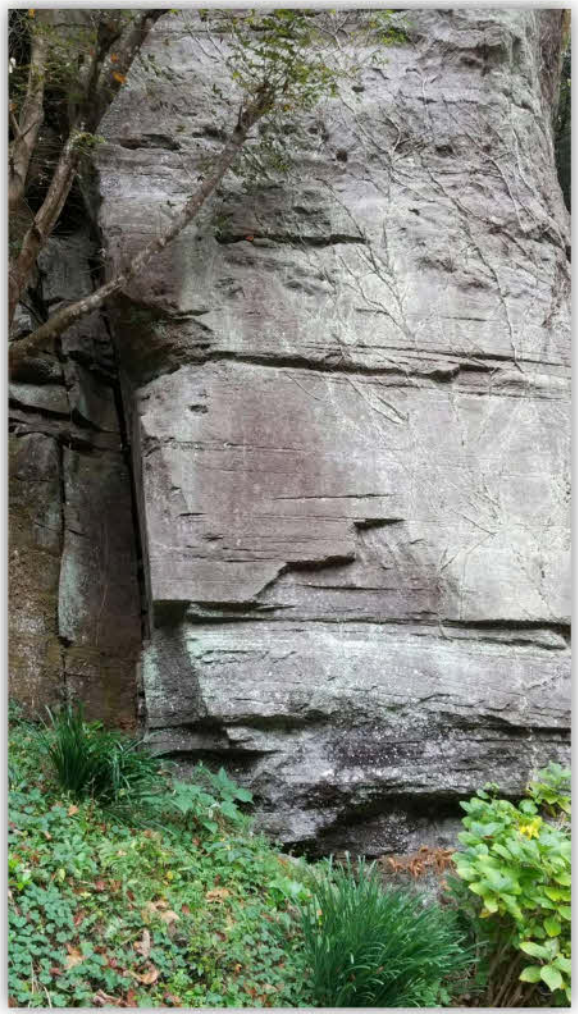
自然の恵みフェスタ
NF投稿

杉原寿美子

②アイデアクラフト

娘が通う作業所で

万華鏡作りました!!



自然の恵みフェスタNF投稿

内藤久美子

④地元の自然と文化の顕彰

黒木町(私の故郷)から更に奥に入った所です。270万年前、地球内部のマグマが地下水や軟らかい岩盤を突き破って地上に流れ出してできたもの。幾百回となく流出しては重なり火山地となりマグマは熔岩となり、冷えて平板状に重なった熔岩は更に直角の裂けめができ大きな岩注となり何十万年の間に風雨、寒暑に弱い部分が削られて現在の姿となっている。ということです。

自然の恵みフェスタ投稿
中村久美子
②アイデアクラフト

今使っていない子供の
お弁当包み(ナフキン)
を裁断し三つ編みにして
くるくる巻いて繋げて
コースターを作りました
(*^_^*)

自然の恵みフェスタ投稿

内藤久美子

②アイデアクラフト

普及誌をスマートレターで送る際、お手紙を添えようと思いました。普通の便箋しかなかったので、左下にハナミズキの🍃の絵を久しぶりに顔彩を使って描きました🍁

自然の恵みフェスタ投稿

川上フサ子

②アイデアクラフト

10月の初めに牛乳パックでハガキを作りました。

自然の恵みフェスタ投稿

作野良子

②アイデアクラフト

牛乳パックでハガキ作り

フェスブックで見たのをキッカケにミニイベントを開催しました。

自然の恵みフェスタ投稿

作野良子

②アイデアクラフト

１．ハガキの寸法に合わせて木枠を作ります。金網を用意する

自然の恵みフェスタ投稿

作野良子

②アイデアクラフト

２．牛乳パックを三日位水に浸し、3層になっているので、真ん中の紙の部分だけ剥ぎ取り、小さく切ります。

自然の恵みフェスタ投稿
作野良子
②アイデアクラフト

３．ミキサーにかける．
パットに移す、網と木枠
でハガキ大にすくい取る

生乾きの時、重い本などを利用して反りをなくす

自然の恵みフェスタ
投稿

作野良子

②アイデアクラフト

４．この時、絵など切り絵など　置くとひっとくっつきます。乾いた布に広げ水分を取る

自然の恵みフェスタ投稿
作野良子
②アイデアクラフト

ウクライナに心を寄せて参加者がそれぞれ切り絵で絵描きました。それぞれの思いを聞きました。

自然の恵みフェスタ投稿

教楽木　由信

②アイデアクラフト

ウクライナ語でウクライナに
平和をと書いています

自然の恵みフェスタ投稿

畑堀みどり

②アイデアクラフト

今は本当に大変です。
ウクライナに平和を祈っております。夢と希望を忘れないでください!!

自然の恵みフェスタ投稿

中村陽子

②アイデアクラフト

少しでも笑顔を‼

復活します❗

皆んなで力を合わせて

頑張りましょう❣応援しております❣

自然の恵みフェスタ投稿

柴田三枝子

②アイデアクラフト

ウクライナの国旗と国花
ひまわりを貼り絵

ウクライナのすべての
人々に笑顔と平和を！！

自然の恵みフェスタ投稿

作野良子

②アイデアクラフト

ウクライナに平和を

地面の下に潰されたひまわり

現在のウクライナの厳しい様です。地面の上のひまわりは、復活し生きるひまわりです。

自然の恵みフェスタ投稿

作野良子

②アイデアクラフト

生長の家ではウクライナに平和を「P4U」活動でウクライナはひとりではない‼心を寄せています。

自然の恵みフェスタ投稿

作野良子

②アイデアクラフト

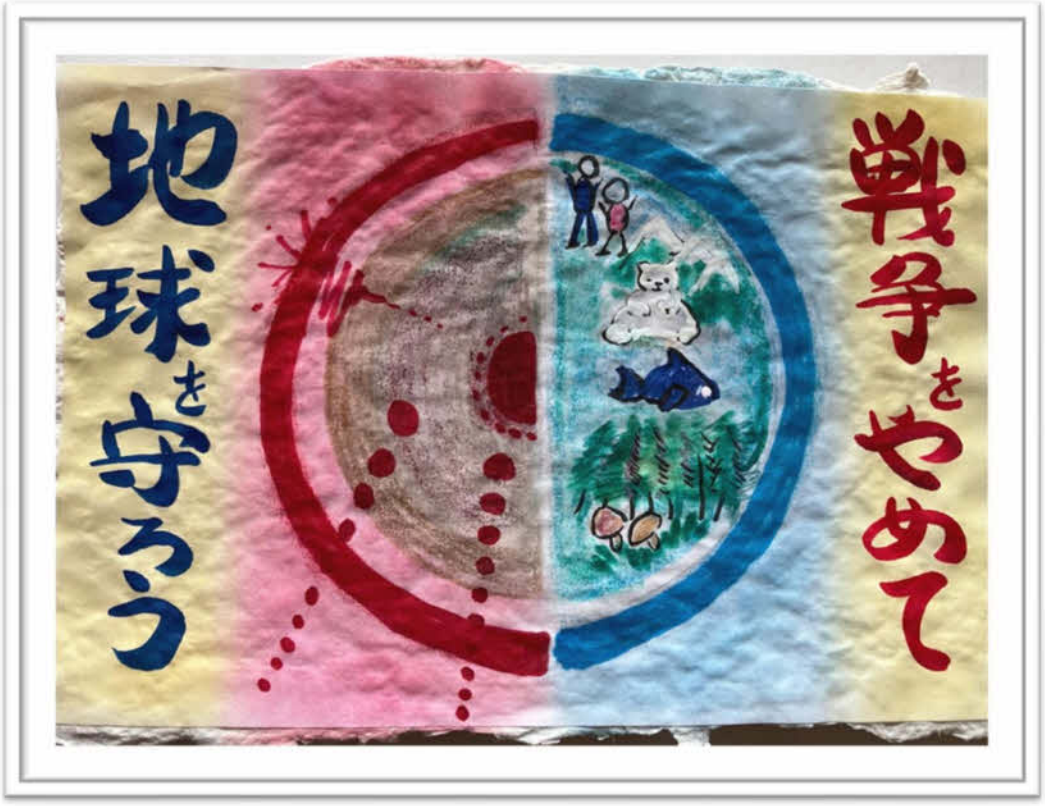
ウクライナの国章とモタンカ人形、モタンカ人形はウクライナのお守り用の人形です

自然の恵みフェスタ投稿

作野良子

②アイデアクラフト

ウクライナことを色々と考えていますと思いがこみあげきます戦時下のウクライナと敗戦後の苦しさを経験した、日本人の私、思い切り転んで転んでもう駄目だと思った時、上を見たら青空が見えた、希望の青空だ



自然の恵みフェスタ投稿

作野良子

②アイデアクラフト

戦争なんてやってる時か!

地球が泣いてるよ！地球温暖化で誰一人、住めなくなるのに

自然の恵みフェスタ投稿

作野良子

②アイデアクラフト

心ある世界の指導者の皆さん

自国の欲望を抑えて

世界の平和のために話し合いを

自然の恵みフェスタ投稿

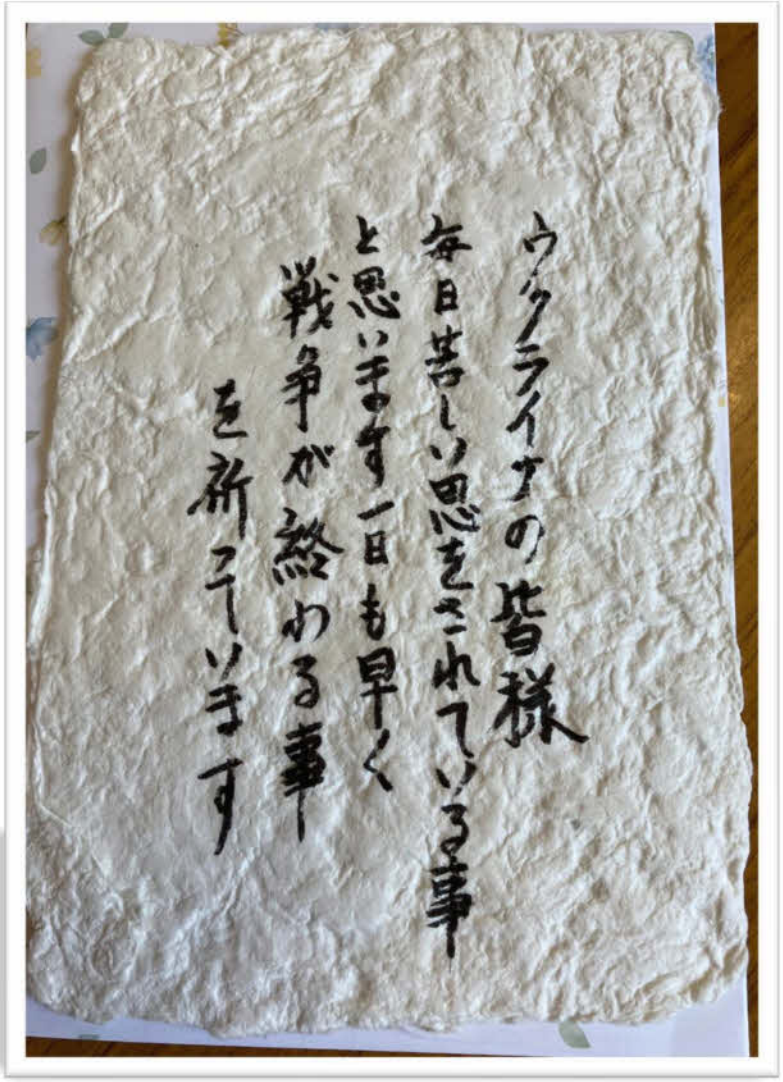
大塚正人

②アイデアクラフト

「観音棒」です。敷物は北九州道場で染めた藍染めの絹です。

北九州道場のカリンの木を剪定した時にでた枝を加工して作られたものです。とても硬い木ですので、御顔を削るのが大変だったようです。

これを持って、ウクライナ支援リレーを実行しました。真心のこもった観音棒です。



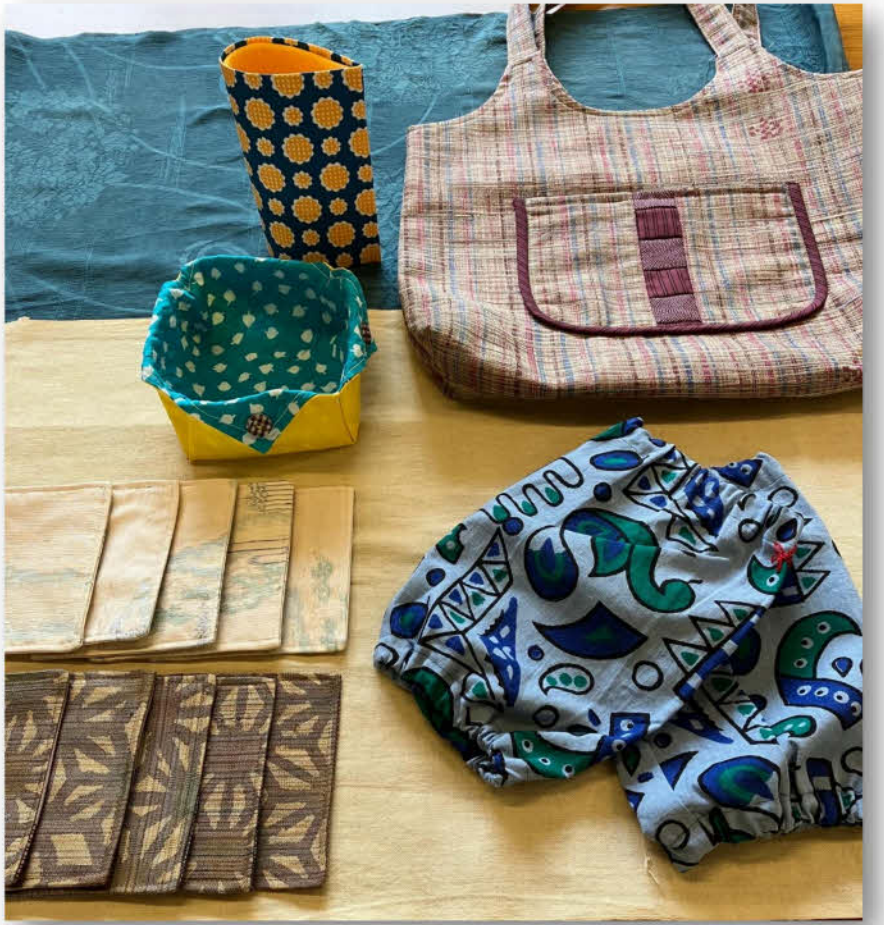
自然の恵みフェスタ投稿

今冨末子

②アイデアクラフト

ウクライナの人々のことを思うと私自身が苦しくなります。

どうか一日も早く戦争が終わりますようにお祈りしています。



自然の恵みフェスタ投稿

今冨末子

②アイデアクラフト

古布を利用して買い物袋、メガネ入れ、チュウリップ小物入り、

コースター等

自然の恵みフェスタNF
投稿

桝谷栄子

③自転車と自然の写真

11/20真理勉強ＮＦがすんでから大光明12月号を糸島の前原地区の白鳩さん宅へお届けに行きました♡石蕗の花が綺麗に咲いていたので自転車を止めて写しました😀

自然の恵みフェスタNF投稿

井手好枝　①ノーミート料理

昨日生命学園で里芋の収穫して来ました。

里芋、大豆ミート、こんにゃく、ニンジン🥕で煮物作りました。

里芋堀立てなのですごく美味しかったです。😂

良人も喜んで食べてくれました。💐

自然の恵みフェスタNF投稿

井上智代子

①ノーミート料理

生命学園の里芋を昆布だしで煮ました、次の日漬して蒸しました、先月の干し柿入り白赤です、両方に手前味噌入れました

自然の恵みフェスタ投稿

蒲生博子

②アイデアクラフト

昨日の生命学園で拾った落ち葉でリースを作りました。ナンキンハゼの葉(紅葉した色もさまざまです)と実、どんぐりを使いました。

自然の恵みフェスタ投稿

田邊恵子

②アイデアクラフト

昨日の大橋生命学園にて蒲生先生のお庭の力強い植物と、サービスセンター横の長浜公園の落ち葉（ナンキンハゼなど）を使った娘作リースです😊

自然の恵みフェスタ投稿

田邊恵子

②アイデアクラフト

ナンキンハゼの葉っぱ、
カタチ、実も色も、すべ
てにおいて可愛すぎます
♡

落ちた種を拾ったので、
まずは鉢で植えたいと
思っています😊

自然の恵みフェスタNF投稿

桝谷栄子　①ノーミート料理

りたて里芋をいただきました😀博多の冬の定番「がめ煮」を作りました😋

かしわ(鶏肉)の代わりは愉快なネーミングの大豆ミートです❣️

肉らしい豆な嫁ですって‼

里芋，蓮根，人参🥕大根，こんにゃく，竹輪、ハンペンも入れました😀火を入れて何回も食べるのでお鍋にいっぱい作りました😋

がめ煮を食べだすと博多は冬に入るのですが、、⁉