

コ-プ.あおもり 広報紙

2017

は ば た き



Vol. 232

●組合員数 149,351人 (2017年4月20日現在)
●共同購入班 15,265班
●個人宅配利用 22,312人
●出資金額 3,229,574千円 (一人当たり21,624円)

共同購入がインターネットで注文できます

あっと @コ-プ
コ-プあおもりのホームページから登録できます

登録無料

ホームページアドレス <http://www.aomori.coop/>

従来のトマト (ラウンド) に比べ、リコピン1.5倍

中までしっかり赤いトマトです!

カゴメの高リコピントマト

トマトジュースやトマトケチャップが赤いのは、トマトに含まれる色素、リコピンに由来するものだというをご存じでしょうか。トマトの赤い色素、リコピンには抗酸化作用があり、その研究も様々な行われているとされます。今回のカゴメの高リコピントマトは、長年、加工用トマトの研究開発を手掛けてきたというカゴメが、生食用の品種として開発したトマト(2001年に「こくみトマト」のブランド名で販売開始)の特徴である「糖度、酸度、旨みの3つのバランスがとれたおいしさ」を継承しつつ、リコピンの含有量を1.5倍に高めたというものです。

スームアップ
商品

カゴメの高リコピントマト

「糖度、酸度、旨みの3つのバランスがとれたおいしさ」という従来のカゴメのトマト(「こくみトマト」のブランド名で販売)の特徴を継承しつつ、リコピン含有量を1.5倍に高めたというトマト。Weekで400gと600gを案内(福島・山梨県産)。掲載は「野菜」のページです

◆②面をあわせてご覧ください

▶取材でお世話になった皆さんと。
左から、農業生産法人いわき小名浜菜園代表取締役の岸 歩さん、コ-プあおもりの農産担当相馬温仁さん、物流を担当するあすなろ青果の阿部広二さん、カゴメ株式会社農事業本部課長の藤原正尚さん、同東日本営業グループの内山昭平さん



夏にうれしい...

カンタン

レシピ



★今回は、鮫こ〜ぶ委員会(八戸市)の皆さんにご協力いただきました。同委員会イチオシのCO・OP「ひじきドライパック」を⑥面に掲載しています。

レンジでかんたん調理



しめじの洋風ナムル

【材料】 しめじ1パック ベーコン2枚 A[酢大さじ2 塩・こしょう・ガーリックパウダー・顆粒コンソメ少々]
【つくり方】①耐熱皿に小房に分けたしめじとベーコンを入れ、ふんわりラップで3分加熱する ②①が熱いうちに、予め混ぜておいたAを加えて混ぜ、味がしみるまでしばらくおきます

鶏肉のトマトクリーム煮

【材料】 鶏もも肉 200g 玉ねぎ 1/2個 しめじ 1/2パック A[トマトジュース大さじ4 顆粒コンソメ・オリーブオイル各小さじ1 塩・こしょう少々] 生クリーム 50cc
【つくり方】①肉は一口大に、玉ねぎは薄切り、しめじは小房に分ける ②肉と玉ねぎを保存容器に入れ、しめじをのせる ③Aを混ぜ合わせ、②にかけ、ふんわりラップして5分加熱する。混ぜて火の通りを確認する ④生クリームを加えて混ぜ、ふんわりラップして1分加熱して混ぜます

豚巻ブロッコリー

【材料】 豚バラ薄切り肉(ブロッコリーと同数) ブロッコリー(小房に分ける) 塩・こしょう少々 粉チーズ
【つくり方】①肉に塩・こしょうをまぶし、ブロッコリーを巻く ②巻き終わりを下にし、肉がくっつかないよう保存容器に並べてチーズをふる ③ふんわりラップで3分間加熱します

ピリ辛いり豆腐

【材料】 鶏ひき肉 150g 豆腐 200g 冷凍枝豆 50g CO・OPひじきドライパック 1/2缶 卵1個 長ねぎ 1/2本 みそ・豆板醤各小さじ1 塩・こしょう・ごま油少々
【つくり方】①豆腐は水を切り、長ねぎはみじん切りに ②ごま油以外をよく混ぜ合わせる ③保存容器にごま油を薄く塗り、②を入れて平らにならす(容器は、②をならした時に2cm程度になるもの) ④ふんわりラップで3分間加熱する ⑤④を混ぜてまた3分加熱(火の通りを確認して加熱)します

もくじ

＊環境にやさしい暮らしを 6月は...環境月間	4
＊リコピン豊富な真っ赤なトマト カゴメの高リコピントマト	2
＊交流コーナー ＊てーまは...6月といえば...	5

＊トビックス(4月6日、松原店オープン)他...	3
＊LPAの会からの役立ち情報 & コ-プの商品を使って	6
＊おたより/コ-プバズル /Q&A(組合員さんの声から)	7
＊私と生協/こんにちは /ちよっとたんさんく...	8
＊北ジョオパーク(風間浦村)他をたずねて...	8