

コープあおもり 広報紙

2020

は ば た き

8
Vol. 270

●組合員数
155,565人
(2020年6月20日現在)

●共同購入班
8,367班

●個人宅配利用
33,299人

●出資金額
3,580,042千円
(一人当たり23,013円)

ホームページ
アドレス

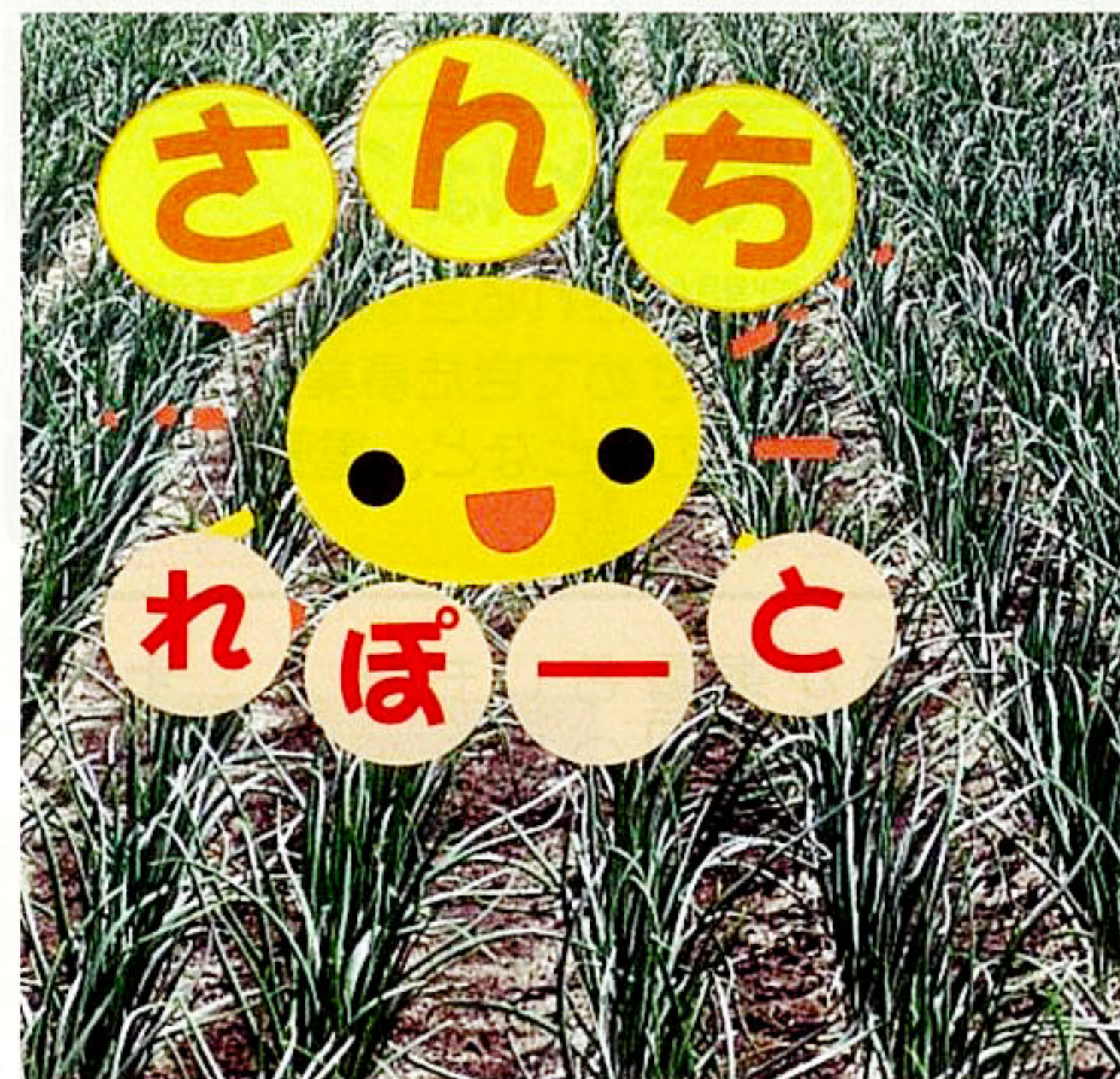
共同購入がインターネットで注文できます

あっと
@コープ

コープあomorの
ホームページから
登録できます

登録
無料

https://www.aomori.coop/



玉ねぎひとすじ。中島農園

産直産地 北海道栗山町

中島農園のふぞろい玉葱
(特別栽培)

▲代表の中島武博さん

★農産担当 相馬からのオススメ！
「玉ねぎひとすじ。中島農園」と自負しているように、土壌づくりや栽培方法にこだわり、食べて「美味しい！」と実感できる玉ねぎです。是非、ご賞味ください。

◆中島さんの玉ねぎは、北海道夕張郡栗山町三日月地区にある圃場で作られています。ここは、昔、夕張川の氾濫で出来た三角州（沖積土）。水はけの良い肥沃な土壌となっており、甘みが強く光沢のある玉ねぎができます。

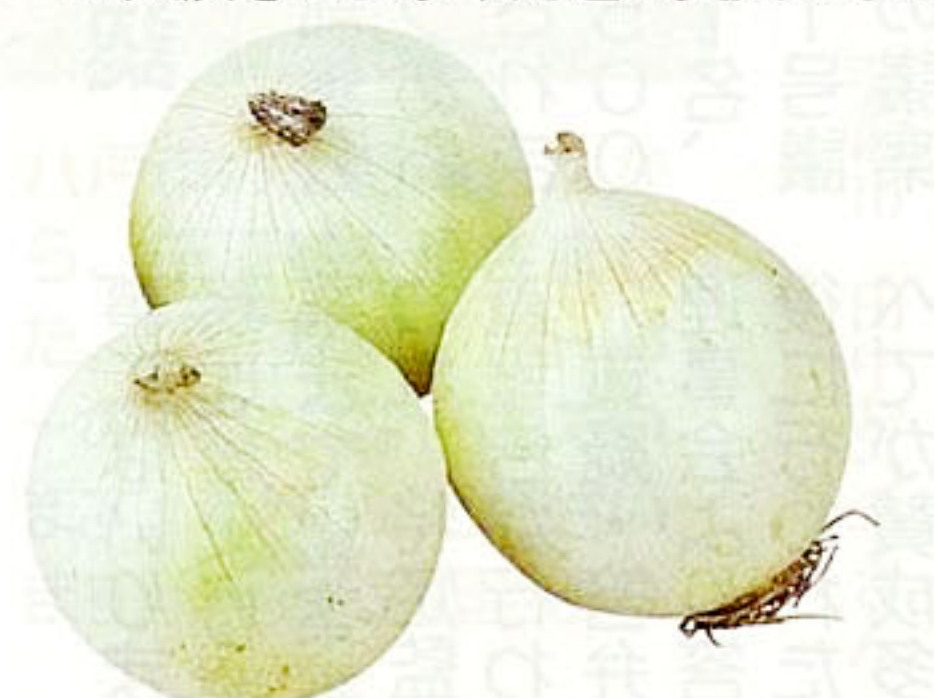
◆中島さんは、たい肥を使った土作りをしており、持続性の高い農業生産方式を導入するエコファーマーの認定を取得しています。また、案内の玉葱は農薬の使用を最小限に抑えることで、特別栽培農産物の認定も取得しています。さらに、ジュニア野菜ソムリエの資格を取得するなど、消費者の食卓を考える生産者であり、食べていただく方々の健康を意識し、心をこめて育てています。

◆中島農園では、「白玉ねぎ」（雪景色）、「赤玉ねぎ」（サマーレッド、さらさらレッド）、「黄玉ねぎ」（北はやて2号、パワーウルフ）、「ジャンボサイズ」（純心）など、現在、9種類の玉葱が栽培されています。

■ご案内の予定は…

早生玉ねぎ（北はやて）…8月4週～9月2週
／玉ねぎ（パワーウルフ）…9月3週～来年3月末まで

※天候等により案内週が変更になる場合があります



白玉ねぎ（雪景色）と赤玉ねぎ（サマーレッド）の今年度の案内はすでに終了しています



ザル直径18cm

◆農産物は天候などの影響（異常気象や風水害など）により、予定通りのお届けができない場合があります。案内を確認の上、ご注文をお願いいたします。

山形風芋煮&ほたてご飯

カンタン
レシピ

★今回は「沖館こ〜ぶ委員会」（青森市）にご協力いただきました。同委員会イチオシのCO・OP「あく抜き不要こんにやく」を⑥面に掲載しています。



山形風芋煮

【材料 3～4人分】 里芋500g 牛バラ肉350g あく抜き不要こんにやく200g 長ねぎ太め1本 A〔醤油50cc 酒20cc 砂糖45g〕

【つくり方】 ①里芋は皮をむいて食べやすい大きさに切り、こんにやくはちぎる ②鍋に①と水1L、Aと牛肉の半分を入れて火にかけ、アクをとりながら煮る ③里芋が柔らかくなった残り牛肉を入れ、肉に火が通ったら斜め切りにしたねぎを入れて一煮立ちさせます

白菜と柚子のサラダ漬け

【材料とつくり方】 ①白菜を葉と茎に分ける（茎の部分はそぎ切りにして多めに塩をまぶすとムラなく漬かる） ②容器に①と薄切りの人参を入れ、重石をして3時間～半日漬ける ③上がった水を捨て、千切りにした柚子の皮（白いわたは入れない）を混ぜて出来上がりです

ほたてご飯

【材料 3～4人分】 米2合 A〔えのき1/2袋 人参30g 油揚げ1枚 蒸しホタテ（生食用）180g～200g しょうが（みじん切り）10g〕 めんつゆ（2倍濃縮）大さじ4

【つくり方】 ①米は洗って30分以上浸水させ水気を切る ②えのきは石づきを切り落とし2cm～3cm巾に切る。人参は千切り、油揚げは縦半分に切り5mm幅に切る ③炊飯器に①とめんつゆ、水を2合の目盛りまで注いで混ぜる。Aを加えて炊き上げます ※お好みで、盛り付け時に刻み海苔や三つ葉の千切り、大葉などをトッピングします

フルーツヨーグルト

【材料とつくり方】 プレーンヨーグルトにCO・OP「4種のベリーミックス」（冷凍）をトッピング。バナナやジャム、フルーツ缶詰などをのせてもおいしいです

もくじ

■生産から食肉加工、流通までの一貫体制を構築
＊生産方法などが明確な産直「めぐみ鶏」…4



＊「ちよっと たんさく」（⑧面掲載）は、三戸郡新郷村の魅力をちよっと紹介（写真は水芭蕉群生地）

＊規模を大幅に縮小して開催
通常総代会 開催…2・3

■私と生協／こんにちには
／ちよっとたんさく…8

■Ｑ＆Ａ（組合員さんの声から）…7

■おたより／コープバズル／めぐみ…6

■組合員の交流コーナー
＊てーまは…終戦の日…5
＊75回目の終戦記念日がやってきます
LPAの会からの役立ち情報
＆コープの商品を使って（はんぺんの卵焼き他）
＊イチオシは…あく抜き不要こんにやく
＊小物づくりは、押し花コースター…6