

気になったレシピを作ってみました。

今回は、おハガキ、メール、レポーターの皆さんからの投稿の中から、気になった料理をアレンジなどを加えながら作ってみました。

栄養バランスもばっちり！

コンソメは欠かせません。ポトフなど手軽に作れて大助かりです。玉ねぎ・じゃがいも・にんじん・ソーセージを1cm角に切り、CO・OPのお豆の缶とコンソメでチリコンカン風スープを作ると、子どもはおかわりしてパクパク。冷凍のズッキーニなど入った野菜ミックスを入れることもあります。

弘前市の「とら」さん



味が染みて美味しいです

CO・OP製品でお気に入りには、たくさんありますが、「ねじり糸こん」を推します。そのままでも味がしみやすく食べやすいのは、みなさん同じ感想だと思います。使い勝手が良いですね。

私は、糸こんを1cm弱に切り、五目豆を作るのが定番です。こんにゃくを同じ大きさに切るのが難しいので、「ねじり糸こん」に頼っています。手間がかかっているように出来上がり、満足します。

弘前市のY・Oさん



アレンジ簡単

「具沢山スープ」



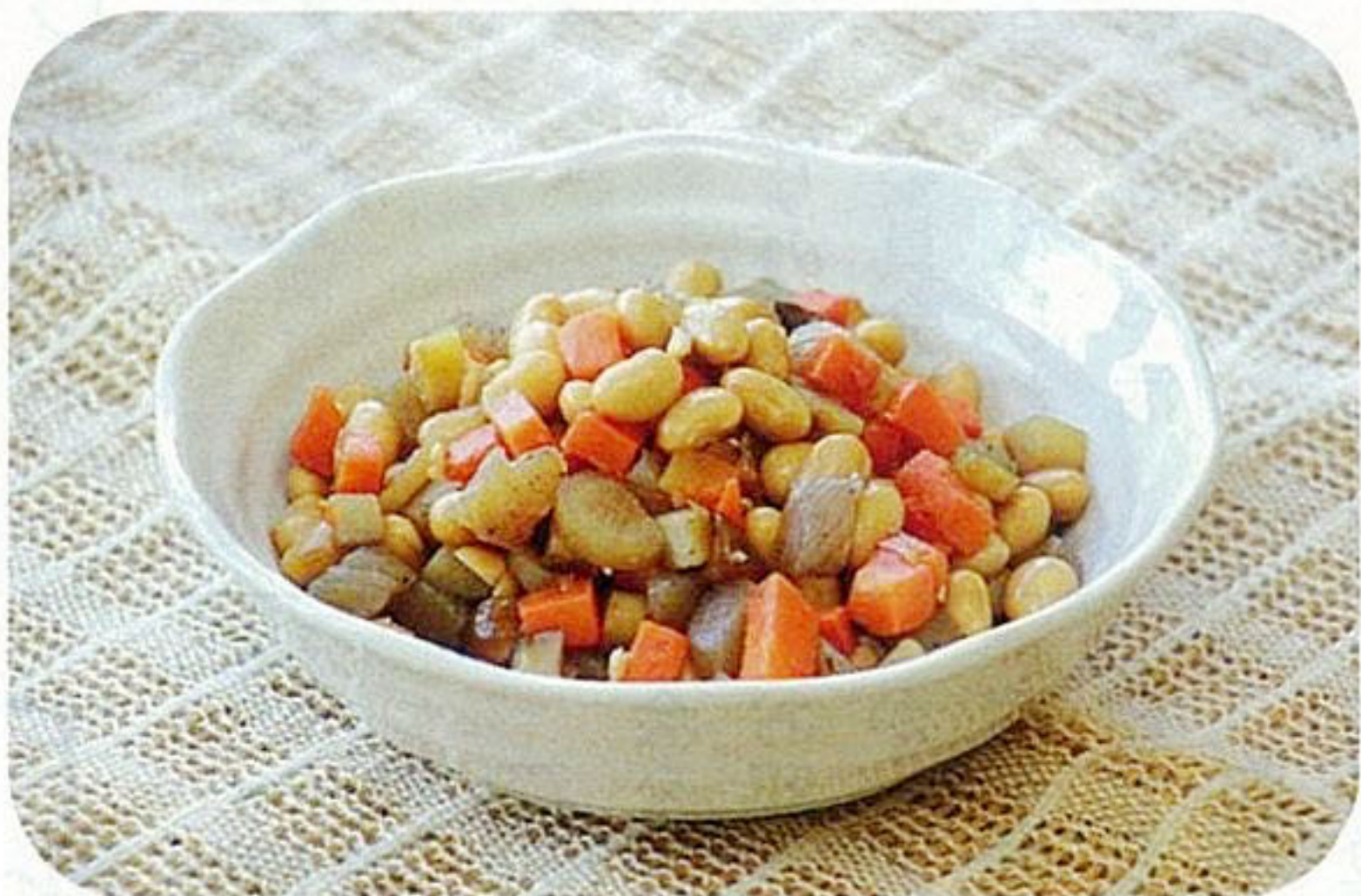
材料（4〜5人分）…玉ねぎ大1個 ジャガイモ3個 人参1/2本 ソーセージ150g CO・OPミックスビーンズ2缶 CO・OP固形コンソメ2個 市販のトマトソース一袋（約300g） 水800ml オリーブオイル適量 塩コショウ適量

- ①玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ウインナーを1cm角に切る。
 - ②鍋にオリーブオイルを引き、玉ねぎ、人参、ウインナーを玉ねぎが半透明になるまで炒める。
 - ③じゃがいもとミックスビーンズを加え、さらに炒める。
 - ④水、コンソメ、トマトソースを加え煮込む。最後に塩コショウで味を整える。
- ※トマトソースなしだと、具沢山のコンソメスープになります。（写真手前）



ねじり糸こんにゃくを使って

「五目豆」



材料（4〜5人分）…CO・OP大豆ドライパック2缶 人参1/2本 CO・OPねじり糸こんにゃく1袋 ごぼう1本 しいたけ5枚 だし汁400ml 醤油・みりん各大さじ3 砂糖大さじ1

- ①人参、ごぼう、ねじり糸こん、しいたけは1cm角に切る。ねじり糸こんは少量の塩でもみ、あく抜きしておく
- ②だし汁に人参、ごぼう、ねじり糸こんを入れて煮る。
- ③少し煮てから、しいたけと大豆を加え、醤油、みりん、砂糖で味付けする。味がしみたら出来上がり。



福島・千葉・北海道・山梨県産



「カゴメの高リコピントマト」



▲高リコピントマトの圃場（ほじょう）

7月4週までの毎週ご案内
（終了時期は収穫量や天候等で変動します。）
280g・400g・500g（案内生産量や企画週毎に、規格が異なります。）

【カゴメの高リコピントマト】とは…「トマト」に含まれる赤い色素成分「リコピン」が通常のトマト（※カゴメのラウンドトマトと比較）の「約1.5倍」の含有量となっております。

通常のトマトと違い、十分に成熟してから収穫を行っているので、中までしっかりと赤くなった「リコピン」成分がたくさん詰まったゼリー質の果肉が特長です。



▲ゼリー質がたっぷり！

防除管理は使用する農薬が制限され最小限の散布に努めているほか、「残量農薬検査」などを定期的に行い、「いつ・誰が・どのように栽培されたか」などの栽培管理記録が明確になっております。

「リコピン」がもたらす効果…血中のHDL（善玉）コレステロールを増やす働きがあり、さまざまな生活習慣病の原因となる「活性酸素」を消去する効果の有効性が示唆されております（抗酸化作用）。活性酸素の攻撃を防いでくれるので美肌にも効果的かも…。

調理方法は、一般的に生のままサラダで食べて頂く事がベストですが、油との相性が良くリコピンなどの吸収率が高まることから、野菜サラダに「オリーブオイル」をかけ、パスタ料理などのイタリアンにもオススメです。