

わいわい コープのつどいのしおり

期間：10月6日(月)～11月8日(土)

各地域のつどいの案内は、「宅配事業からのお知らせ」をご覧ください。

組合員の願いが詰まって誕生した
コープあおもり開発品！

CO・OP緑豆もやし250g 製造：太子食品工業(株) 栗石工場

CO・OP緑豆もやし250gが誕生したのは1993年6月です。
他社商品より50g多いのが特徴です。

岩手山麓伏流水使用 ブナ原生森林保護地域を水源とする地下水のみ使用。

栄養素

ビタミンB1、B2、Cなどのビタミン類や食物繊維が多く含まれています。
ビタミン類は水に溶けやすいため、レンジ調理や蒸し料理がおすすめです！



上手に冷凍して物価高騰を乗り切ろう！

CO・OP緑豆もやしはパッケージに「洗わずにそのまま使えます」の表記があり、そのまま冷凍できます。一度洗うことで特有の臭みが軽減できます。洗う場合は水気をしっかり切り、冷凍用密閉保存袋に入れ、空気を抜いて冷凍庫に入れます。冷凍後のもやしは2週間～1ヵ月程度で使い切りましょう。

※冷凍したもやしは、調理前に解凍すると水分が抜けて風味や食感が損なわれやすくなるため、凍ったまま料理に加え、加熱調理しましょう。

※冷蔵保存する場合は、もやしの袋に爪楊枝などで穴を開けて保存しましょう。

緑豆もやしの豆乳担々スープ (レシピ参考：太子食品工業(株)HP)

- 材料○ (2人分)
- 緑豆もやし 1袋
 - 無調整豆乳 400cc
 - すりごま 大さじ2
 - ひき肉 100g
 - 味噌 大さじ1
 - ラー油 少々
 - 細ネギ お好み
 - 鶏がらスープの素 小さじ2
 - 塩 少々

○作り方○

- 鍋でひき肉を炒める。
- ①に火が通ったらもやしを入れて、しんなりするまで中火で3分程炒める。
- ②に豆乳と調味料を加えて、沸騰前に火を止める。
- ④器に盛りつけ、仕上げに細ネギをちらす。お好みでラー油を少々ふりかける。



もやしの上手なゆで方

- もやし1袋に対して、塩小さじ1杯を用意します。



- 水から茹で、沸騰後30秒程であげます。



- 茹でたもやしはザルにあげ、粗熱を取る。水で冷やすとよりシャキシャキ！

「つどい」ってなーに？

- 組合員どうしておしゃべりができたり、興味のある事が学べる、とても楽しい場です。誰でも気軽に参加できます。
- 今回の「わいわいコープのつどい」では、「コープあおもり開発品」と「平和について考えよう」のお知らせです。

ホームページはこちらから↓

コープあおもりで検索

検索



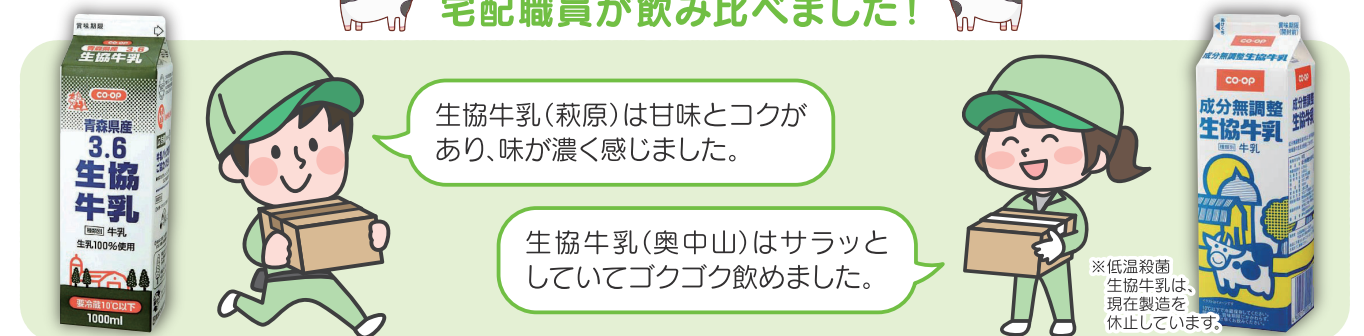
<https://www.aomori.coop/>
地域ごとの会場・日程を見る事ができます。

CO・OP生協牛乳 製造：萩原乳業(株)・奥中山高原農協乳業(株)

1970年代、植物油脂や添加物を加えた「加工乳」が主であった時代に、「子どもたちに安心して飲ませられる本物の牛乳が欲しい」というお母さんの願いに応え、メーカーとともに成分無調整と低温殺菌の「生協牛乳」が誕生しました。



宅配職員が飲み比べました！



CO・OP生協の食パン(6枚・8枚) 製造：(株)工藤パン

生協の食パンが誕生したのは、2001年4月です。その後、2007年6月に組合員によるアンケートを受け、リニューアルされました。メーカーの協力のもと、約半年かけて開発されたのが、よりおいしく柔らかい現在の食パンです。

生協の食パンのヒ・ミ・ツ♡

①湯捏ね(ゆごね)仕込み

約4時間発酵させた中種(中だね=小麦粉とパン酵母、水をミキサーで混ぜたもの)に、熱湯で捏ねた原料小麦粉を一定の割合で加え、再びミキサーにかけてパン生地を作る製法です。パンがふっくらし、ほんのりとした甘味が引き出されたパンに仕上がります。

②耳まで柔らかい

乳化剤の代わりに、乳化作用のある油脂の配合や食パンに初めてオリーブオイルを採用。それにより食パンの耳が薄く柔らかくなりました。

③宅配だけのご案内

この商品は宅配のみの取り扱いのため、コープあおもり店舗でも購入できません。よりおいしく柔らかい食パンをぜひお試しください！



* 2 5 1 0 0 3 6 6 2 *