

コープあおもり 広報紙

はばたき

2020

5

Vol. 267

●組合員数
155,191人
(2020年3月20日現在)

●共同購入班
13,537班

●個人宅配利用
26,033人

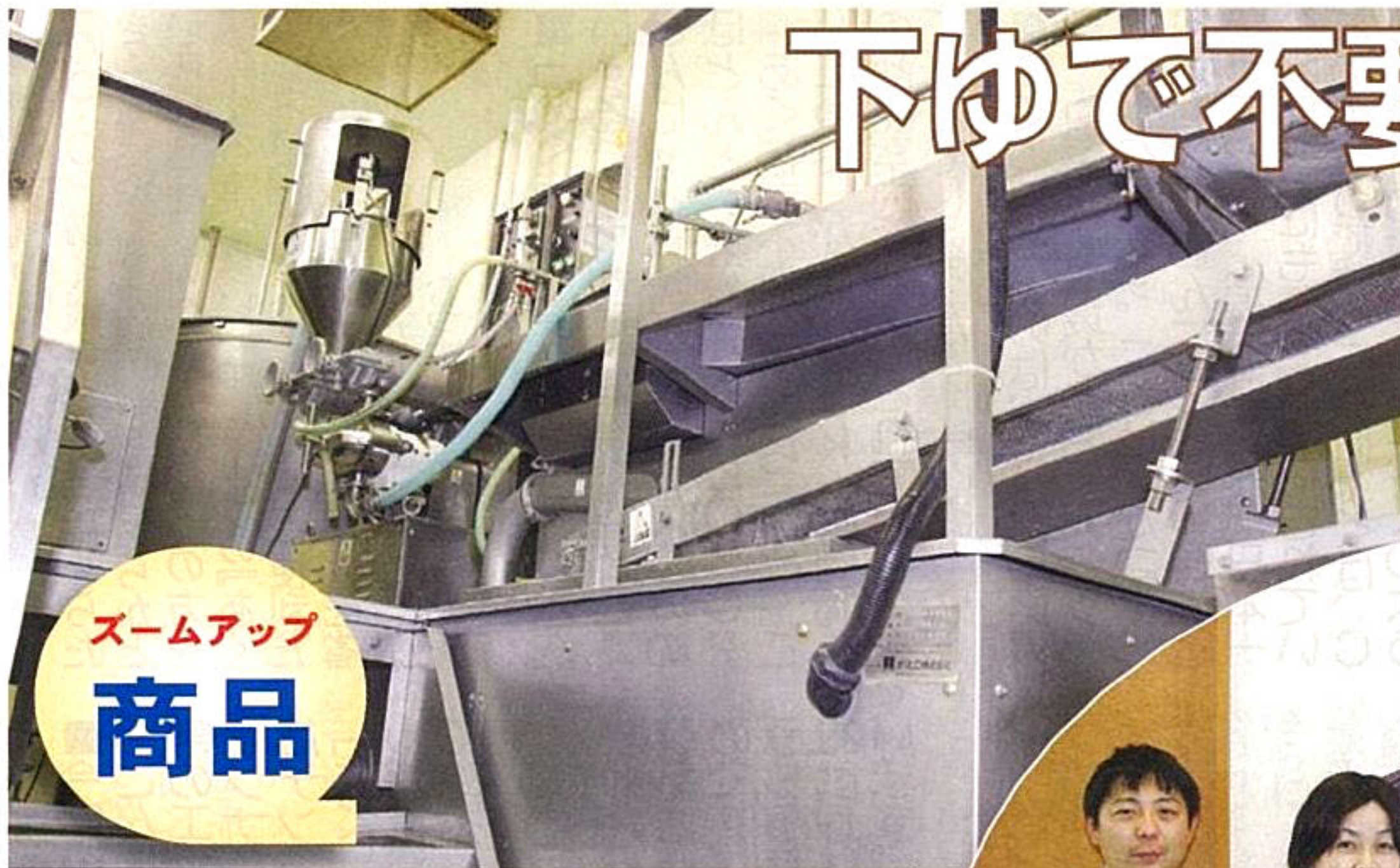
●出資金額
3,508,737千円
(一人当たり22,609円)

ホームページ
アドレス <https://www.aomori.coop/>

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
コープあおもりの
ホームページから
登録できます

登録
無料



ズームアップ
商品

▲しらたきの製造ライン(一部)。こんにゃく粉を練ってつくったこんにゃく糊に凝固剤(水酸化カルシウム)を加える工程。混合した液は、シャワーのようなノズルから温水に放出され、しらたきが出来上がります

★利用登録できます！



CO・OPあく抜き不要 徳用こんにゃく

*国産原料100% (群馬県産こんにゃく芋主体)。水洗いするだけでそのまま使え、手軽で便利。歯ごたえと味のよいこんにゃくです。400g。Week4月2週、本体価格108円(通常より安い価格)で案内

◆②面をあわせてご覧ください

co-op あく抜き不要

徳用しらたき・こんにゃく



▲取材にご協力いただいた皆さんと。左から、協力関係にある関越物産(群馬県渋川市)品質保証室の根岸栄徳さん、アクツコンニャク取締役の阿久津華子さん、同品質衛生管理部の阿久津太成さん、関越物産東北営業所の佐藤祐一さんと日本生協連営業本部の蛭田啓さん

◆おでんや煮物、炒め煮など、日常の食生活にすっかりおなじみのこんにゃくですが、日本には仏教伝来とともに伝わったともされ、古い歴史があります。また、日本人が不足しているカルシウムや第六の栄養素ともされる食物繊維を豊富に含み、ヘルシーな食材として知られます。

◆ただ近年は、食生活の洋風化に加え、こんにゃくがもつ特有のにおいやえぐみから、調理が面倒な食品の一つともなっているようです。こうした特有のえぐみなどを取り除き、味のよいこんにゃくに仕上げたというのが、今回のあく抜き不要のしらたき・こんにゃくです。軽く水洗いするだけですぐに使えるという手軽さを、ぜひ、お試しになっていただければと思います。

Weekで隔週案内、「利用登録」できます！

★利用登録 …商品を一度登録すると、注文をしなくても自動でお届けするサービス。お届け価格はその週の案内価格です。今回の徳用しらたき・こんにゃくは、2週間に1回、または4週間に1回のお届けから選択できます。

アオベジで作ってみました…

カンタン レシピ



★今回は青森地域「商品とくらしの委員会」の皆さんにご協力いただきました。同委員会イチオシの「アオベジ」を⑥面に掲載しています。



アオベジサラダ

【材料とつくり方】 もものすけ(皮つき)、コールラビ(皮をむく)、コリンキー(中わたと種をとる)を好みの厚さにスライスし、好みのソースで。どれもそのまま味わいがあります。今回は、とうふマヨネーズ、レモン果汁、オリーブオイル、こしょうのソースです

ズッキーニのチーズパン粉焼き

【材料】 ズッキーニ1本(20cm) パン粉・オリーブオイル各大さじ2 粉チーズ大さじ1 パセリ 塩・こしょう少々
【つくり方】 ①ズッキーニを5mmの輪切りにし、塩・こしょうで味を調えオリーブオイルの半量(大さじ1)と和える ②①を耐熱皿に少しずらして並べ、粉チーズ、パン粉、パセリと残りのオリーブオイルをかけ、オーブントースターで12～15分、少しカリッとするくらい焼きます

カールケール入リスムージー

【材料 1人分】 カールケール1～2枚 小松菜15～30g アボカド・りんご各1/4個 バナナ1/4本 ハチミツ小さじ2 レモン汁少々
【つくり方】 水50ccと一緒にすべての材料をミキサーにかけます(薬物4：果物6を参考にどうぞ)

カーボネロと塩昆布のパスタ

【材料 2人分】 コープのスパゲティ120g(予め茹でておきます) カーボネロ100g 塩昆布10g 日本酒大さじ1 A[オリーブオイル大さじ2・にんにく1片・とうがらし1本]
【つくり方】 フライパンでAを炒め、かおりがしたら塩昆布、切ったカーボネロを加えてさらに炒め、酒を加えて1～2分蒸し煮にする。茹でたスパゲティを加え、こしょうと塩で味をととのえます

もくじ

＊組合員の交流コーナー テーマは…5月16日は旅の日 …5	＊今回の「ちよっとたんさく」テーマは…「これであなたも、黒石やきそば通」／⑧面に掲載 …2
-------------------------------------	--

トビックス(取り組みなどから) ＊和徳店で親子クッキング他…3	「さんちれぽ」と 葉っぱや(千葉県)のブーケレタス…4
LPAの会からのお役立ち情報 ＆コープの商品を使って(かつおのサラダ 他) ＊イチオシは…まねこマスク…6	おたより／コープパズル／めぐこ ／Q&A(組合員さんの声から)…7
私と生協／こんにちわ ／ちよっとたんさく ＊こみせ通り散策もおすすめ(黒石市)…8	