

コープあおもり 広報紙

2020

は ば た き

4
Vol. 266

●組合員数
155,489人
(2020年2月20日現在)

●共同購入班
13,664班

●個人宅配利用
25,983人

●出資金額
3,644,481千円
(一人当たり23,438円)

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

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

主原料はすべて国産にこだわっています

化学調味料などを使用せず、素材の味を生かしているのも特徴

ヨコミゾの 香港ギョーザ



◆餃子は、日常の食生活でおなじみの食材となっており、Week紙面にもいろいろな餃子の案内があります。なかでも、一番人気というのが今回の「香港ギョーザ」。化学調味料を使用せず、素材の旨みを生かした飽きのこないシンプルな味に仕上げられているのも、その理由の一つとなっているようです。

◆大きな特徴は国産へのこだわりで、野菜や肉など具材の主原料はすべて国産。皮も国産の小麦（主に北海道産）を使ったオリジナルの小麦粉を使い、水と塩だけでつくられています。また、生の餃子は上手に焼くのは難しいという印象もあるようですが、「蒸し工程」が入っていることから、包材の掲載通りに調理するだけで失敗がなく、おいしく焼き上がるという餃子でもあります。

▲取材にご協力いただいた株式会社ヨコミゾの皆さんと。後列左から、営業部の臼倉将大さん、品質管理課主任の権正明男さん、製造部工場長の小澤正光さん。前列は商品開発部部長の川口崇さんとコープあおもりの担当商務、佐山伸枝さん（1月22日、本社で）

ヨコミゾ 香港ギョーザ

*豚肉や野菜、小麦などの主原料はすべて国産。化学調味料等は不使用。埼玉県に工場があるヨコミゾの製造品。540g(30個入)。2月4週(Dタイプ)、本体価格498円で案内

◆②面をあわせてご覧ください

お見逃しなく！ Week 4月4週、年に2回限りの大特価

ヘルシーコープレシピ ～つどいの試食品

カンタン レシピ

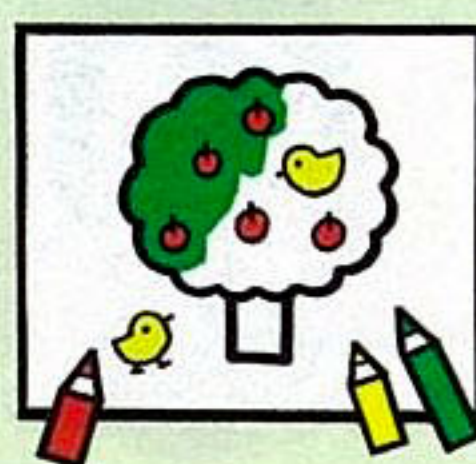


★今回は和徳東こ～ぷ委員会（弘前市）の皆さんにご協力いただきました。同委員会イチオシの炊き込みパエリアの素を⑥面に掲載しています。

大豆とひじきの炊き込みご飯

【材料】 米3合 CO・OP大豆ドライパック1缶 CO・OPひじきドライパック1缶 人参（千切り）1/2本 CO・OPちりめんじゃこ20g CO・OPだしの素2袋で作っただし汁725cc CO・OP昆布つゆ小さじ4 CO・OP味付いなりあげ（千切り）1/2パック 塩小さじ1/2

【つくり方】 ①米は30分前に洗ってざるにあげる ②炊飯器に①と全ての材料を入れ、軽く混ぜて普通に炊きます



*写真には、サバ缶のスペイン風オムレツ（卵、さば水煮缶、キャベツ、ピザ用チーズ、スキムミルク、塩、こしょうを混ぜて焼いたものにプレーンヨーグルト、マヨネーズ、すりおろしにんにくで作ったソースを添えます）と牛乳とココア、砂糖、粉ゼラチンで作った牛乳ココアプリンが写っています

ゴロゴロ野菜のブイヤベース風

【材料】 CO・OP炊き込みパエリアの素1袋 生たら切身4切 かぶ（8等分の櫛切り）3個 じゃがいも3個 CO・OPの冷凍ブロッコリー180g ミニトマト6個

【つくり方】 ①フライパンにパエリアの素と水300mlを入れて火にかける ②①が沸騰したらじゃがいも、たら、かぶを加え、ふたをする ③②が沸騰したら6～7分ほど煮て、ブロッコリー、ミニトマトを加える。ふたをしてさらに2～3分煮ると出来上がり

大根ときゅうりの梅干しおかか和え

【材料】 大根1/4本 きゅうり1本 梅干し3個 CO・OPおかか2袋 塩少々

【つくり方】 ①大根ときゅうりを千切りにし、塩もみして洗って絞る ②梅干しの種を取り、おかかを合わせて包丁でたく ③①と②を和えます

もくじ

国産にこだわったヨコミゾの「香港ギョーザ」
*「ヨコミゾ」をいたま市をたずねて... 2



*今回の簡単小物
作りは「鍵ケース」
／⑥面に掲載

*組合員の交流コーナー
てまは... お弁当といえは... 5

*五所川原市の飯詰タム周辺で... 8

私と生協 / こんにちは... 7

／Ｑ＆Ａ（組合員さんの声から）... 7

おたより / コープパスル／め／こ... 6

& コープの商品を使って（から揚げ井 他... 6

LP Aの会からのお役立ち情報... 4

「さんちれば」と... 4

栃木産直センターのふぞろいミニトマト... 4

*青森で委員と職員が交流会他... 3

トピックス（取り組みなどから）... 3