

コープあおもり 広報紙

はばたき

2020

12

Vol. 274

カンタン レシピ



★今回は七戸こへぶ委員会の皆さんにご協力いただきました。イチオシの「C.もめんとうふ」を⑥面に掲載しています。今回はチャレンジメニューとして、郷土料理「いすし」も掲載しています

①栗ごはん

材料:米3合 栗 200g A(酒
大さじ2、塩小さじ1/2)

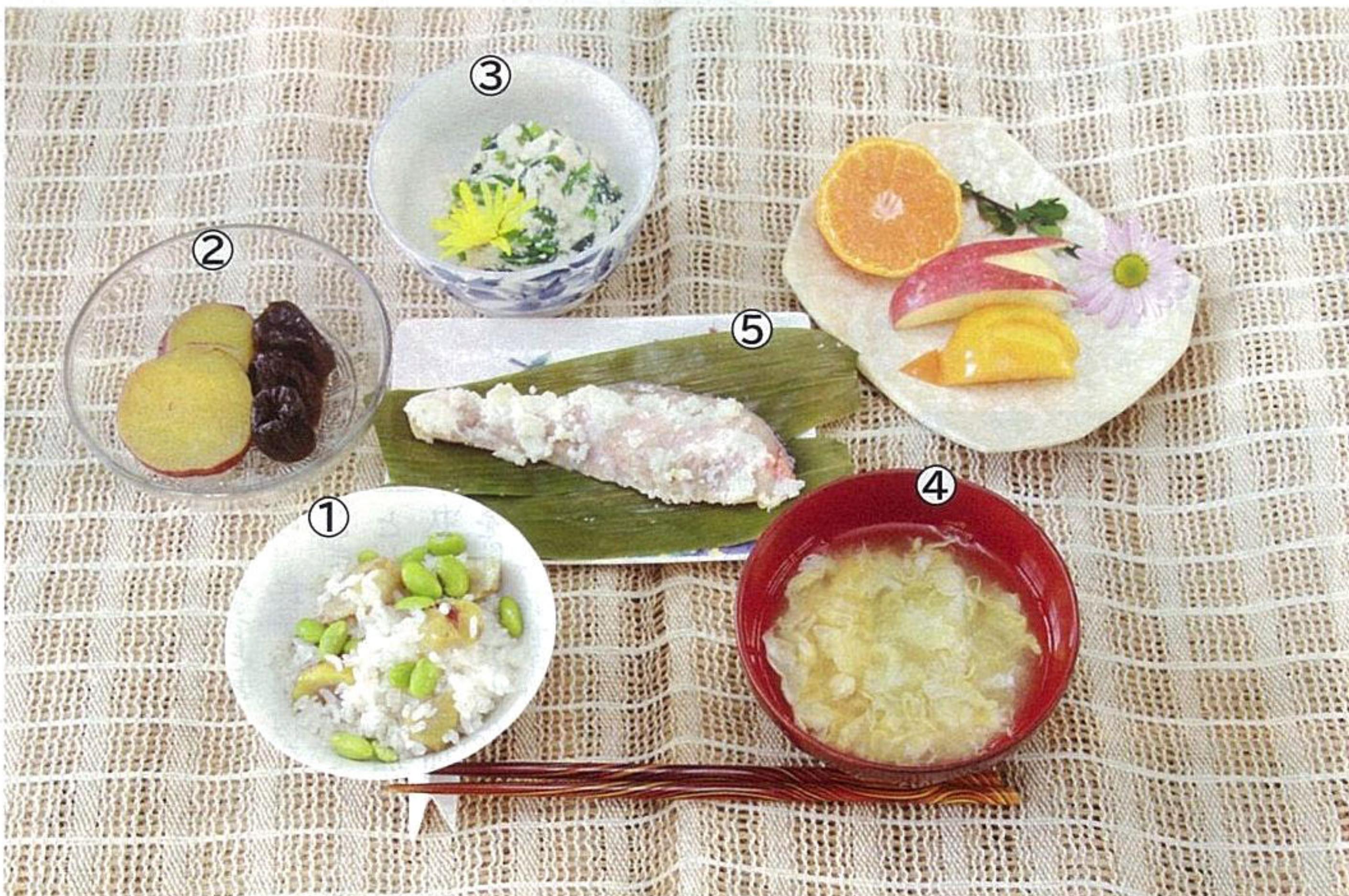
(1)米をとぐ

(2)Aと皮をとった生栗(200g)
を(1)に入れて、炊飯器で炊く
好みで枝豆などをいれてもよい

②さつまいもとプルーンのりんごジュース煮

材料:さつまいも 200g 種とりプルーン(好みの
量)りんごジュース300cc 砂糖大さじ2杯

(1)鍋にさつまいも、りんごジュース、砂糖を入
れ、弱火でコトコト竹串がスッと通るまで煮る
(2)プルーンを入れて冷ます



③白あえ

材料:ほうれん草1/2袋 もめんとうふ1丁
A(塩小さじ1、砂糖小さじ1と1/2、
白ごま大さじ1、みそ小さじ1)

(1)ほうれん草をゆで、一口大に切る
(2)とうふの水をしつかりきり、すりばちに
入れてつぶす
(3)Aを味をみながら(2)に入れて(1)のほう
れん草をまぜる

④かき玉汁

材料:だし汁 4 カップ
A(酒大さじ2、塩小さじ
1/2、しょうゆ小さじ1)
水溶き片栗粉(水・片栗
粉各小さじ1) 卵2個

(1)だし汁にAで味つけしてか
ら、水溶き片栗粉をいれる
(2)卵を溶き入れ、軽くかき混ぜる

郷土料理にチャレンジ!

⑤「鮭いすし」

材料:紅鮭 10 切 生こうじ 150g
ご飯 300g 酢 100cc 酒
100cc
A(砂糖大さじ2 塩大さじ1と
1/3 みりん大さじ3) 笹の葉

~作り方~

(1)生こうじをくだいて、ご飯とまぜ
る

(2)酢 100ccを入れませ、次に酒
100ccを入れませる

(3)味を見ながら、Aを加えてよく
ませる

(4)笹の葉の上下を少し切り、長方
形にする

(5)たるにビニール袋を敷きその上
に(4)を隙間なく並べる

(6)その上に(3)・鮭・(3)・笹の葉・(3)・
鮭・(3)・笹の葉・と繰り返す(最
後の笹の葉で蓋をする感じに)

(7)ビニール袋の口を閉じて押し蓋
を載せ、その上に2~3kgの重
石をする

(8)徐々に水が上がって来るので、
水を捨てる

(9)44日過ぎから食べられます。

さくらんぼ コープあおもり産直産地

茨城県西産直センター「ほうれん草」

西地区は茨城県の西側7市2郡で構成されている地域です。
鬼怒川・小貝川、筑波山からの自然の恩恵を受け、近郊農業が盛んな地域です。



生産者の中村敏男さん



もくじ

厳選した素材が「おいしさ」の源
「石井食品 ミートボール」

特集
「はばたきを振り返る」

■Q&A拡大版
■共同購入部からのお知らせ
■&こーぶな話
■3

◆茨城県西地区は古くより周辺を
流れる鬼怒川・小貝川の氾濫に
よる肥沃な大地と、筑波山麓か
らの伏流水の恩恵に預かり、良
質な露地野菜が栽培できる生産
地です。

◆茨城県西産直センターでは、会
員8名でほうれん草を栽培して
います。「農薬」や「化学肥料」
の使用をできるだけ抑え、堆肥
などを多く投入し、土壤づくり
を行っています。「安全・安心」
のおいしい野菜づくりを心がけ
ております。

◆組合員交流コーナー
てーまは 今年変わること
変わらないこと

LPAの会からのお役立ち情報 &
コープを使って(きんびら風どうきびご飯他)

*簡単小物(松ぼっくりツリー) ...
*簡単小物(松ぼっくりツリー) ...
おたより/コープパズル/めごこ
/Q&A(組合員の声から) ...
おたより/コープパズル/めごこ
/Q&A(組合員の声から) ...
おたより/コープパズル/めごこ
*散索に行こう野木和公園(青森市) ...
あとがき ... 7

◆自然相手なので、毎年苦労が絶
えませんが、多くの組合員さん
に「また利用したい」と言つて
頂ける喜びを糧とし、生産者一
同、益々頑張っていきたいと思
つております。

◆知つていましたか?
1年中、流通している「ほう
れん草」ですが、実はほうれん草
の旬は冬です。寒くなると甘さ
が増し、美味しくなるので、是非
ご賞味ください。

◆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。

◆「Week」で1月2週～3月4週
一袋、150gでご案内予定

●組合員数 155,191人 (2020年10月20日現在)	共同購入がインターネットで 注文できます
●共同購入班 8,318班	あっと @コープ
●個人宅配利用 30,389人	コープあおもりの ホームページから 登録できます
●出資金額 3,683,401千円 (一人当たり23,584円)	登録 無料
ホームページ アドレス https://www.aomori.coop/	



* 2 0 1 2 0 3 6 1 2 *