

コープあおもり 広報紙

2020

は ば た き



Vol. 269

●組合員数
156,641人
(2020年5月20日現在)
●共同購入班
13,306班
●個人宅配利用
26,539人
●出資金額
3,559,213千円
(一人当たり22,722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/>

コープあおもりの産直産地 青森県つがる市

さとう農園の すいかやメロン



生産者の佐藤さんファミリー



★案内予定

メロン 7月5週～8月4週 / スイカ
7月5週～8月4週 / とうもろこし 7
月5週～8月2週 / かぼちゃ 8月2週
～10月5週 / キャベツ 9月3週～10
月3週 / トマト 9月1週～10月2週

*案内は、天候によって変動する場合があります



☆大玉すいか

☆写真は、かぼちゃ、とうもろこし、小玉すいか、タカミメロン

■コープあおもりとは、35年のお付き合いとなり、多くの組合員さんに支えられている「さとう農園」ですが、これからも組合員さんの期待に応えられるよう、応援していきたいと思っています。

農産担当 相馬温仁

お盆時期でも休むことなく毎日の栽培管理で気苦労は絶えませんが、「毎年、案内を楽しみにしています」「いつも新鮮で、すごく美味しいので待ち遠しいです」「と云ってくれる組合員さん

■苦労をする点…
「共同購入のお届け週に合わせ最高状態に仕上げるため、寝る時間を惜しんで栽培管理にあたっているが、思うようには育ってこないんだよね」と、佐藤一久さん。

コープあおもりの産直産地、つがる市は、こもつちにある「さとう農園」では、野菜ではキャベツやとうもろこし、かぼちゃ、トマト、果物ではメロンやスイカを中心に栽培を行っており、毎年、ウィークで案内しています。

◆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。

暑～い夏に、ちゃちゃっとできる…



カンタン レシピ

★今回は、木造こ～び委員会(つがる市)にご協力いただきました。同委員会「イチオシ」のCO・OP深煎り胡麻ドレッシングを⑥面に掲載しています。

ちゃちゃっとツナゴマドレサラダ

【材料 2人分】 コープツナ缶 1缶 きゅうり 1/2本 好みの野菜と豆腐 塩 コープ深煎り胡麻ドレッシング大さじ3
【つくり方】 ①きゅうりは斜めに切り塩をふる ②ツナ缶は汁を切る ③①と②を野菜、豆腐と一緒に盛り付け、ドレッシングをかけます

野菜たし肉団子

【材料とつくり方 2人分】 にんじん30g(うす切り)とピーマン1個、玉ねぎ・チンゲン菜各1/2個(食べやすい大きさにカット)をレンジで3分加熱。湯煎した(レンジも可)コープお弁当用肉だんご(甘酢あん)と一緒に盛り付けます

もやしキムチあえ

【材料とつくり方 2人分】 もやし50gをふんわりとラップし、レンジで2分加熱。もやしの水を切り、コープ白菜キムチ30g、ごま油小さじ1、塩少々で和えます



トマトとコーンのスープ

【材料 2人分】 トマト1個 ホールコーン50g 玉ねぎ1/2個 チキンコンソメ1個 塩小さじ1/3 ブラックペッパー少々 オリーブオイル小さじ1/2
【つくり方】 ①トマト(1cmの角切り)、玉ねぎ(1cm四方に切る)を鍋に入れ、水1.5カップとコンソメを加えて強火にかけ、煮立ったら弱火にして5分ほど煮る ②トマトを軽くつぶしてコーンを加え、サッと煮る。塩、ブラックペッパーで味をととのえ、盛り付けてオリーブオイルを加えます

ほうじ茶ゼリー

【材料 2個分】 植物性ゼリーの素「コープアガー」小さじ1 砂糖大さじ1 ほうじ茶ティーパック2個
【つくり方】 ①200ccの水でほうじ茶を煮出す(沸騰させない) ②砂糖とアガーを混ぜ①が熱いうちに加える。弱火でかき混ぜながら煮る ③粗熱を取って器に流し入れ冷やし固める ④ミルクをかけたりフルーツを飾ったりします(写真は、コープ「3種のぶどうミックス」をトッピングしています)

もくじ

- ★これからもよろしく願っています!
コープ商品が誕生して60年... 4
- しつとりソフトな食感の食パン&バターロール
CO・OPの「グッディ」シリーズ... 2
- 組合員の交流コーナー、てーまは...
ちよと涼しくなるかもしれない話... 5

- 2019年度の高齢者等見守り活動
& LPAの会からのお役立ち情報... 3
- コープの商品を使って
簡単小物(牛乳パックで作る箸置き)... 6
- おたより/コープパズル/めぐり
/Q&A(組合員さんの声から)... 7
- 私と生協/こんにちは
/ちよとたんさんく... 8
- *往時の面影を今に残す東岳(青森市)... 8

