

丸めて作る、お酢を使わない手毬ずし



材料 (18個、1個あたりごはん30g)
 ご飯540g C. ベビーチーズ3個 (36g)
 C. 塩分50%カットだしの素 (かつお風味) 5g
 きゅうり1/4本 しらす干し少々 スライスチーズ1枚
 青じそ3枚 生ハム3枚 ベビーホタテ3個 梅肉適量
 お好みの刺身 (サーモン、まぐろなど)

- ①チーズを5mm角に切り、ボウルにご飯、和風だし、チーズを入れて切るように混ぜ合わせます。18等分シラップで1個ずつ丸めます。
- ・キュウリしらす：きゅうりはピーラーで7~8cmの長さの薄切りを6枚切ります。①にきゅうりを2枚ずつ巻き、ラップで包み丸く形を整え、しらすをのせます。
- ・生ハムチーズ：スライスチーズを好みの型で抜き、スライスチーズ、生ハム、①の順でのせラップで包み丸く形を整えます。
- ・ほたて大葉：ほたては横半分に切り開き、ほたて、大葉、①の順でのせラップで包み丸く形を整え、梅肉をのせます。
- ・他：お好みの刺身、大葉、①の順でのせラップで包み丸く形を整えます。

春野菜とお酢を使わない手毬ずし

春キャベツと人参のやわらか蒸しサラダ



材料 (3人分)
 キャベツ300g 人参 50g C. ふっくらしらす干し(減塩)25g
 大葉10枚 C. めんつゆ大さじ1 ごま油小さじ1
 C. 塩分50%カットだしの素(かつお風味)少々 コショウ少々
 きざみ海苔適量

- ①キャベツを食べやすい大きさに、ざく切りします。
- ②キャベツの芯と人参は、薄切りにします。
- ③切った野菜を耐熱ボウルにいれラップをし、レンジ(500w)で6分加熱します。
- ④大葉を千切りにします。
- ⑤レンジからボウルを取り出し、野菜から出た水気をしっかり切って、調味料と大葉、しらすを加えて、よく混ぜます。
- ⑥味を見ながら、各調味料でお好みの味に調整し、仕上げにきざみ海苔をのせたら出来上がりです。

コープ商品で **おいしく減らす**
 美味しく減らそう



C. 塩分50%カット
 だしの素 かつお風味(粉末)
 5g×30袋
 ・1袋当たり5gずつ入った
 使い切りタイプ。かつお節
 の使用量をレギュラー品よ
 りも増やし、減塩でも物足
 りなさを感じないよう仕上
 げられています



C. ふっくら
 しらす干し(減塩)
 25g×3
 ・紀伊水道、大阪湾、明石沖
 で獲れたしらすを使用。
 ふっくらとした食感を引
 き出した減塩タイプのし
 らす。

コープあおもり開発品はおいしい!

コープあおもり開発品には、他にもさまざまな種類の商品があります。中でもコプ子さんはこの「めぐみ鶏やわらか軟骨入つくね」が大好きです。実はもともと、コプ子さんはつくねに興味がありませんでした。焼き鳥の中でも、つくねは避けて通っていました。

しかし!この開発品のつくねを食べてから、世の中の全つくねに興味をわき始めました。「つくねっておいしいじゃないか!!」そう私に気づかせてくれたのがこの「めぐみ鶏やわらか軟骨入つくね」です。この頃は、この開発品つくねに合う意外性のあるつけダシはないか?と色々なものをディップしております。先日良かったのが、スイートチリソースです。ちょっとタバスコを混ぜてみたらますます良かったです。でもやっぱり、この「めぐみ鶏やわらか軟骨入つくね」はそのまま食べるのが一番おいしいかもしれません。こりこり軟骨の食感とやわらかな味付けで、老若男女に愛されるつくねだと思えます。「ご褒美」にしたいくなる一品です!



工夫次第でお料理にも使えます。

お届けはこの
 ような包装で、
 冷蔵商品です。
 お召し上がり
 は袋から出し
 て、電子レンジ
 で温めてくだ
 さい。



コプ子さんのピックアップ商品 3月号

コープあおもり 開発品 めぐみ鶏やわらか軟骨入つくね



Week3 月2週号にてご案内予定
 本体298円(8%税込321円)

開発に高校生も加わり、試行錯誤の末に誕生した軟骨の食感が楽しいつくね!

コープあおもり開発品の中から、コプ子さんの大好きな「めぐみ鶏やわらか軟骨入つくね」を紹介です。

産直めぐみ鶏のムネ肉を使って、高校生のお弁当に合うようなおかずを開発しようとプロジェクトが立ち上がりました。八戸地域の組合員で結成された「チームめぐっこ」と八戸市の「(有)コーシンフーズ」の共同開発の中で『高校生のお弁当に』ということから、高校生モニターを募集し試食に加わってもらいました。つくねに軟骨を入れるかどうかは世代により好みが分かれたのですが、高校生たちがとても気に入り、やげん軟骨を加えて調味しました。試行錯誤の末、2009年に誕生し組合員さんに愛され続けています。