

コープあおもり 広報紙

2021

# は ば た き

3  
Vol. 277

●組合員数  
157,099人  
(2021年1月20日現在)

●共同購入班  
8,244班

●個人宅配利用  
33,749人

●出資金額  
3,762,867千円  
(一人当たり23,898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/>



コープあおもり産直産地

ひぜん産直の会 長崎県産・佐賀県産「新玉ねぎ」



▲「ひぜん産直の会」の  
玉ねぎ生産者さん



▲佐賀県白石町の圃場

「ひぜん産直の会」は、「長崎県島原市」「佐賀県白石町」の玉ねぎづくりの生産者29名で構成されており、栽培面積は約38haとなっています。

長崎県島原市の畑では、急勾配斜面を利用した石垣で築き上げられた段々畑や棚田で栽培され3月上旬～5月上旬まで収穫が行われます。

佐賀県白石町の畑では、有明海を干拓したミネラル成分がたっぷりと含まれた土壌で栽培され3月下旬～8月上旬まで収穫が行われます。



Weekにて、3月1週～7月4週までご案内  
(終了時期は収穫量や天候等により変動します)  
600g(サイズ込)、1kg(サイズ込)

春の訪れを感じる「新玉ねぎ」は「オニオンサラダ」が1番のオススメ。薄くスライスしてサッと水にさらすだけ。あとは好みのドレッシングで、春の味をご堪能ください。

「新玉ねぎ」は、瑞々しくやわらかで辛味の少ない玉ねぎです。長期保存には向かないので早めにお召し上がりいただき、湿度を嫌うことから、風通しの良い涼しいところで保管してください。冷蔵庫では野菜室に入れて、一度、包丁を入れた新玉ねぎはなるべく使い切りましょう。

2つの畑とも昼夜の寒暖差があるために栄養価の高い甘みの強い玉ねぎに仕上がります。

デリケートなので、大型機械で収穫すると「キズ」が付きやすく、全て手作業で丁寧な収穫・選別を行っています。

「新玉ねぎ」は、瑞々しくやわらかで辛味の少ない玉ねぎです。長期保存には向かないので早めにお召し上がりいただき、湿度を嫌うことから、風通しの良い涼しいところで保管してください。冷蔵庫では野菜室に入れて、一度、包丁を入れた新玉ねぎはなるべく使い切りましょう。



◆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。ご了承ください。

## カンタン レシピ



★今回は下北地域の畑こ〜び委員会の皆さんにご協力いただきました。イチオシの「お肉がおいしいミニ水餃子(スープ付)」を⑥面に掲載しています。

### ①たまごスープ春雨

材料：C. たまごスープ 1個 水 200ml  
春雨ひとつまみ

- (1)鍋に200mlのお湯を沸かし、春雨をひとつまみ入れる。
- (2)火を止め C. たまごスープを1個入れ、混ぜれば完成

### ②生ハンバーグで簡単!

ピーマンの肉詰め

材料：Cふくらみソーシー生ハンバーグ1個 ピーマン2個

- (1)生ハンバーグを解凍する
- (2)ピーマンを半分に切り、種を抜き、中を水であらう
- (3)生ハンバーグをピーマンに詰め、弱火のフライパンで両面を焼く

※同じ作り方で、しいたけの肉詰めも作ることができます。  
ハンバーグに味がついてるので、味付けしなくてもOK



### ③炊き込みご飯

材料：C. きんぴら風ごぼう飯の素 1瓶  
米 3合

- (1)米をとき、適量の水とともに炊飯器にいれ、きんぴら風ごぼう飯の素と炊く

### ④銀座梅林のヒレカツでカツの卵とじ

材料：C. 銀座梅林のヒレカツ一袋  
玉ねぎ1個 卵3個 C. めんつゆ3倍濃縮 30ml 水 60ml

- (1)薄切りにした玉ねぎをめんつゆと水で煮る。
- (2)ヒレカツをレンジで調理し鍋に加え、溶いた卵でとじて完成

### ⑤りんごのホットケーキ

材料：ホットケーキミックス 200g  
卵1個 牛乳 140ml  
りんご1個 サラダ油適量

- (1)卵・牛乳・ホットケーキミックスを混ぜ合わせる
- (2)熱したフライパンに、キッチンペーパーなどで油をムラなくひき生地を入れ、生地の上に薄くスライスしたりんごを並べる。
- (3)生地の周りがプツプツとしてきたら裏返し、弱火でさらに焼く。竹ぐしをさして生地がくっついてこなければ出来上がり。生クリームやジャムをトッピングしてどうぞ

## もくじ

「甘さをおさえた  
大きなおはぎ」

2

トピックス 青森地域リーダー会

「虹のカフェ」を開催しました。

店舗から「お誕生日クーポン」のお知らせ  
こくぶな話し「実は違う生協かも!?の話」

3

特集

組合員活動に参加しよう!

4

組合員交流ページ 今月のテーマは...

「災害に対して備えていること」

5

LPAの会からお役立ち情報 コロナ禍で生活が苦しくなった時①(私(私たち)のイチオシ) / テーマは... こくぶなを使って

／カンタン小物

6

おたより／めぐり

Q&A／コープパスル

7

こんにちは 青森地域「かんきょう委員会」

私と生協

ちょっとたくさん 先人たちの生活を見てみませんか? 「おいらせ阿光坊古墳館」

8