コープあおもり 広報紙

はばたき

2020 3 Vol. 265

●組合員数
157,720人
(2020年1月20日現在)
●共同購入班
14,328班
●個人宅配利用
25,221人
●出資金額
3,673,504千円
(一人当たり23,291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/



▲品質を維持するうえで、温度の管理が非常に重要というバナナ。産地のフィリピンから、一定の温度を保って運ばれてきた緑色のバナナ（写真右）は、専用の室（むろ）に入れて追熟加工が行われます。写真左側の黄色いバナナは、追熟加工を終え、出荷を待つコープのフィリピンバナナ。

最適熟成のバナナを鮮度を保ってお届け

園地指定で、殺虫剤・除草剤を使用せずに栽培しています

フィリピン産 コープのバナナ



◆今、日本で一番消費量が多いという果物がバナナです。四季を通して出回り、価格も手ごろ。食物繊維やビタミンＡを豊富に含むのも、根強い人気の理由のようです。Ｗｅｅｋでもいろいろなバナナの案内がありますが、今回のイチオシは、殺虫剤や除草剤を使用せず、指定園地で栽培されるコープのフィリピンバナナです。

◆ところで、バナナは植物防疫法という法律により、未熟なものしか輸入できないということをご存知でしょうか。緑色で硬い（そのままでは食べられない）バナナは、室（むろ）での追熟加工を要しますが、コープのバナナは、独自の技術とノウハウを有し、この分野で国内最大のシェアをもつというファーマインド大館センター（秋田県大館市）で、追熟加工が行われています。

▲取材にご協力いただいた株式会社ファーマインド大館センターの皆さんと。前列左から、センター長の八重樫正さんと社員の菅原さん、山崎さん、荒川さん、牟田口さん。後列は、左からコープあおもり担当商務の相馬温仁さん、日本生協連商品本部の數野啓佑さん、物流を担うケーアイ・フレッシュアクセス仙台営業所課長の沼田信治さん（昨年12月18日撮影）



コープのフィリピンバナナ

＊ミンダナオ島ダバオ市周辺の指定園地で、殺虫剤、除草剤を使用せず栽培。さっぱりとした食味で、最もベーシックなバナナです。600g（900gのボリュームパックも案内）。

◆②面をあわせてご覧ください

Ｗｅｅｋ、果物のページでご案内！

失敗しない茶わん蒸し



カンタン レシピ



★今回は、むつ市の「一田小こ～ぷ委員会」の皆さんにご協力いただきました。同委員会イチオシのＣＯ・ＯＰもち麦を⑥面に掲載しています。

失敗しない茶わん蒸し

〔材料　２人分〕　卵２個　生椎茸１/２～１個　蒲鉾（薄切り）４枚　栗２個　ミツバなどお好みの具材　Ａ［だし汁300mℓ　酒小さじ１/２　みりん小さじ1　塩少々　薄口しょうゆ小さじ２］

〔つくり方〕　①卵は白身を切るように溶きほぐす　②Ａを混ぜ合わせ、火にかけて煮溶かし（卵が固まらないよう）粗熱を取る　③椎茸を入れる場合は汚れを拭き取って軸とかさに切り分け、軸は縦にかさは薄切りにする　④蒸し器を湯気の出る状態に準備し、ふたにタオルを巻き付けておく　⑤①と②を合わせ、泡立てないように混ぜ、網を通してなめらかにする　⑥器に好みの具材を入れ、⑤を静かに注いで表面の泡を取る　⑦④の蒸し器に⑥を入れ、ふたをして強火で１～２分蒸す（表面が白っぽくなればＯＫ）⑧蒸し器のふたを菜ばし等ではさんで少しずらし、弱火で10～15分蒸す（竹串で中央を刺して澄んだ汁が出たらＯＫ）。最後に、お好みにより刻みミツバ等をのせます

具だくさんきりたんぽ汁

〔材料　５人分〕　温かいご飯250ｇ　鶏もも肉100ｇ　大根・人参・舞茸各30ｇ　ごぼう１/３本　ミツバ１束　酒大さじ１　Ａ［昆布10cm　醤油小さじ１　塩］

〔つくり方〕　①ご飯（ＣＯ・ＯＰ「もち麦」入り）をすり鉢などでつぶし俵型にする（５個作る）。フライパンでころがしながら焼いて表面に焼き色を付け、冷まして２等分する　②鶏肉はひと口大に切って酒をふりかけ、ごぼうはささがきにして水にさらす。舞茸は石づきを切ってほぐす。ミツバは根元を切り落とし３～４cmに切る。大根、人参は皮をむき半月切りかいちょう切りにする　③鍋にＡと水800ccを入れ、①とミツバ以外の材料を入れて火にかけあくを取る　④器に①とミツバを入れ、③を盛ります

☆写真には、椎茸の網焼きと長ネギのオリーブオイル炒め（塩、こしょうで味付け）、リンゴのなます（大根おろしと千切りのリンゴ、かにかまを塩、砂糖、酢で味付け）が写っています

もくじ

＊組合員の交流コーナー　てーまは…　春になったら…



＊きゅうりの浅漬け。今回のさんちれぽーとは多古町旬の味産直センターの「ブルームきゅうり」です／④面掲載

■ＣＯ・ＯＰバナナの追熟加工を担当
＊「ファーマインド」（大館市）をたずねて…2
……5
■トピックス（取り組みなどから）
＊「五所川原で葬祭ホール見学会」他……3
■ちょっとだけご紹介します！
家計とくらし委員会のやりくりメニュー…4
■ＬＰＡの会からのお役立ち情報
＆コープの商品を使って（しらす和え　他）
＊簡単小物（フラワー加湿器）……6
■おたより／コープパズル／めごこ
／Ｑ＆Ａ（組合員さんの声から）……7
■私と生協　／こんにちは
／ちょっとたんさく…
＊日本中央の碑周辺を訪ねて（東北町）…8

＊200303612＊