

コープあおもり 広報紙

2020

は ば た き



●組合員数
155,383人
(2020年7月20日現在)

●共同購入班
8,376班

●個人宅配利用
33,115人

●出資金額
3,597,173千円
(一人当たり23,150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omor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omorの産直産地

奈良、和歌山県

美吉野農園

たねなし柿



生産者の仁司 与士久さん



■柿をシャキシャキした食感のまま保存する方法

柿はヘタの部分で呼吸するため、ここから水分が蒸発していきます。保存する時には、水分を湿らせたティッシュなどを柿のヘタの部分にあてて、そのヘタの部分を下にした状態で袋などに入れて冷蔵庫に入れておくと、2週間から3週間はシャキシャキした状態のまま保存する事が出来ます。稀に、個体差により軟果が早まる場合がありますので、都度、確認が必要です。

■やわらかくなった柿は冷凍保存がオススメ！

過熟になったやわらかい柿を好まれる方も多いですが、そのまま丸ごと冷凍保存して、シャーベット状になったらスプーンでお召し上がりいただけます。ぜひ、一度、お試しあれ…。

9月4週～11月1週にWeekで、
2Lサイズ～Sサイズまでサイズ
毎に案内予定です。
※天候等により変更になる場合があります。

■「美吉野農園」に出荷を行っている柿の生産者は66人。標高200～350mの斜面に広がる柿畑は、年間を通して昼夜の寒暖差があるため「食味は甘く、食感は滑らか」な柿に仕上がります。共同購入では、組合員さんの元へ届く日を逆算し、美味しい食べ頃状態でお届けできるよう、収穫や渋抜きを行い出荷しています。

■元々、「たねなし柿」は渋柿のため、収穫された「たねなし柿」は「炭酸ガス」で渋を抜く「脱渋（だつじゅう）」作業を行い出荷しております。「脱渋」の工程は下記になります。

■収穫から24時間以内に専用の室に入れ密閉→室温30度で加温処理→炭酸ガスで8時間以上処理→ガス抜き作業→さらに30度の保温庫で約3日間保温、といった過程を経て脱渋され、甘い柿が誕生します。因みに柿の糖度は、平均は約20度。メロンは平均13～14度、スイカは平均11～12度。柿は、渋抜きを終えた後でも過呼吸状態が続き、エチレングスを出しながらどんどん柔らかくなっていくので、そのまま置いておくと2～3日で柔らかくなってしまいます。

◆農産物は天候などの影響（異常気象や風災害など）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、ご注文ください

バター蒸し饅頭&ひじき入りおから煮

カンタン レシピ



★今回は「若生こ～び委員会」
(むつ市)にご協力いただきました。同委員会イチオシのC
O・OP「ひじきドライパック」
を6面に掲載しております。



バター蒸し饅頭 (薄皮饅頭)

【材料】◆皮の生地… ④(薄力粉 60g ベーキングパウダー 4g) バター25g 砂糖 50g 牛乳 20cc 敷き紙 10枚 (4cm四方に切ったクッキングシート) 薄力粉 (手粉用)

◆かぼちゃ餡… かぼちゃ 300g 砂糖 60g 塩少々 水少々 クリームチーズ 3g×10個

【作り方】①ボールにバター (常温) を入れ、砂糖 (半分の量) を少しずつ加えながら泡だて器ですり混ぜる。途中牛乳を少しずつ加え伸ばし、残りの砂糖も加え混ぜ合わせる ②④と一緒にふるい ①に加えて木べらで切るように混ぜる。生地がまとまったら、作業台の上にビニールを敷き、手粉をまぶして生地をのせ1個15g×10個に分けて、一個ずつラップで覆う ③手粉を手につけながら、生地でかぼちゃ餡 (下に作り方を記載) を手早く包み、敷き紙にのせ、強火で13～15分蒸し器で蒸す

◆かぼちゃ餡…①圧力なべに1口大に切ったかぼちゃ、砂糖、塩、水を入れ煮る。柔らかくなった後水分を飛ばし、冷めてから1個30gにまとめる ②中にクリームチーズを入れ丸める

ひじき入りおから煮

【材料】CO・OP ひじきドライパック 1パック おから 50g にんじん 2/3本 しいたけ (生) 3枚 だし汁 200cc みりん大さじ1 しょうゆ小さじ1 塩小さじ1/2 サラダ油適量

【作り方】①にんじんを短冊切り、しいたけをスライスする ②鍋にサラダ油入れ熱し、野菜、ひじきを入れて中火で炒める ③全体に油が馴染んだら、おからを加え、だし汁の半量と調味料を加える ④汁気が無くなった後残りのだし汁を入れ、おからがふっくらし、再び汁気がなくなるまで煮る ⑤味が足りなければ塩で味を調える

もくじ

【報告】	19年度「はじめてば」の取り組みについて他	4
組合員の交流コーナー	※てーまは「断捨離」	5
特集・古今東北		3
こだわりの石窯パン 「タカキベーカリー」		2

LP Aの会からの役立ち情報 & コープの商品を使って (プラスオムライス他)	* 簡単小物 (仮置きマスクケース)	6
おたより / コープバズル / めいこ / Q & A (組合員の声から)		7
私と生協 / こんにちは / サービス事業センターからお知らせ / ちよっとたんさく		8
* 三陸復興公園に編入された階上岳		8

