♪ちょっと手を加えて…簡単にできておいしい！

組合員の交流コーナー
てーまは…　こ～ぷを使って…

✿掲載以外の商品も使っています！

色々使える！さばみそ煮と玉ねぎの炒り煮！

材料：さばみそ煮缶1缶　玉ねぎ 小1個

フライパンに、さばみそ煮缶を入れ細かくくだき、みじん切りにした玉ねぎをいれ、水分がなくなるまで炒り煮する。（保存は冷蔵庫で1週間程）　サンチュで包んだり、キャベツやホウレンソウとあえたりすると美味しいです。

ほたてのマヨネーズサラダ

材料：ほたて貝柱水煮缶(半分)　大根(中)⅓本　きゅうり½本　マヨネーズ大さじ2　ゴマドレッシング少々

大根、きゅうりを千切りにし、塩少々ふりかけもみ、水洗いする。ボウルに貝柱と大根、きゅうりを入れマヨネーズであえる。ゴマドレッシングを入れ、味を調える。

生ハンバーグで作るなめ茸と大根の炒め煮

材料：お家で簡単！生ハンバーグ(解凍)1個　なめ茸 ½瓶　大根(中) ¼本　ネギ 少々

大根を1cm幅ぐらいの短冊切りにし、茹でておく。フライパンにハンバーグとなめ茸をいため、その中に大根を入れさっと炒め煮する

アガーで簡単！かぼちゃ牛乳プリン

材料：牛乳 200㎖　かぼちゃ 100g(茹でてつぶしておく)　アガー10g　水100㎖　砂糖70g

アガーを水で溶かし、ナベで沸とうさせ、砂糖を入れ、溶かす。火を止め、牛乳(少しあたためておく)とかぼちゃを入れ、まぜ、冷やして固める

✿「コープの商品を使ったレシピを知りたい」…　という「声」が寄せられています。今回は、写真を含め弘前地域リーダーの村田育子さんにご紹介いただきました。コープの商品、みなさんはどのように利用されていますか？

私(私たち)のイチオシ

八戸地域のイチオシ

CO・OP C.ミックスチーズ

コクのあるチーズと溶けやすさ、伸びのあるチーズを5：5でブレンドすることで、どんな料理にもあう味です。太めの1cmにカットしてあるので、チーズがしっかり味わえます。トーストを焼く際に、ただパンに振りかけて焼いても、美味しいです。

ラインナップ

他にもチーズ色々…

C．北海道モッツァレラ（ひとくちチェリー）

C．たっぷり使える とろけるスライスチーズ

C．とろけるゴーダシュレッドチーズ

こーぷな話し

「こーぷな話し」では、商品のことやコープあおもりのこと等をお伝えします。

3回目は、国による検査が行われ安全だとされる量よりもさらに少ない使用量に制限されているにも関わらず、なぜ生協が食品添加物の自主基準を設けているのかについてです。

戦後、生活が豊かになっていく中で、甘味料「ズルチン」の多量摂取による食中毒事件、1969年甘味料「チクロ」の食品添加物取り消しなどにより、食品添加物の毒性への関心が高まりました。当時、食品の表示制度が不十分でどんな食品添加物が使われているかわかりにくいなどの問題や安全性の評価データも公表されていませんでした。このことから、生活者の安全を守るために、生協では自主的に安全性の評価を行うなどの取り組みを行ってきました。

コープあおもりの前身となる3生協においても、弘前市民生協・青森市民生協で1979年に化学合成物を使わない無添加食パンの開発。八戸市民生協では1985年「食品添加物総量規制を求める市議会請願」が八戸市議会で採択されるなどの取り組みが行われています。

1985年～1999年まで行われた日本生協連の「Zリスト」運動に、1987年から青森県生活協同組合連合が連動し「Zリスト」に掲載された食品添加物の排除にも取り組みました。

その後も日本生協連で、食品添加物の評価を独自に行い、その結果を基にコープあおもりの食品添加物の基準を改定しています。

2003年食品安全基本法が制定、内閣府に食品安全委員会が設置され、化学物質のリスク評価を行う仕組みの確立と情報もすべて公開されるようになりました。

ですが、現在においても遺伝毒性発がん物質及び日本生協連のリスク評価において安全性を量的に判断できる科学的根拠が確認できないものなど、安全を見込むことができない食品添加物を「不使用添加物」（現在10品目）に指定し、コープあおもりで取り扱う一切の商品への使用を禁止しています。

また、安全性を量的に判断できる科学的根拠はあるが、懸念すべき問題点がある物質のうち、使用を制限することが可能で、それによりリスク低減を図ることができる添加物を「使用制限添加物（現在42品目）」に指定しています。「使用制限添加物」は新規開発商品に使用こそできますが、使用量や使用できる食品の対象範囲を日本生協連へ確認します。同時に共同購入では、「使用制限添加物」が含まれる食品は、極力取り扱わないこととしています。使用されている場合でも、メーカーへ使用制限添加物であることを確認し、制限内容を伝え今後の開発に活かしてもらうこととしています。

シリーズで3回に分けて、食品添加物についてお伝えしました。食品添加物には、食品の保存性を高め微生物による食中毒を防ぐことや長い食経験の中で使われてきたもの（にがり・かんすい等）も多くあります。使う必要がなければ使わないことが重要だと考え、これからも適切に利用し、みなさんへ安全・安心な食品をご利用いただけるよう努めてまいります

No.	名　称	主な用途
1	臭素酸カリウム	製造用剤
2	食用赤色104号	着色料
3	食用赤色105号	着色料
4	デヒドロ酢酸ナトリウム	保存料
5	パラオキシ安息香酸イソブチル	保存料
6	パラオキシ安息香酸イソプロピル	保存料
7	パラオキシ安息香酸ブチル	保存料
8	パラオキシ安息香酸プロピル	保存料
9	グレープフルーツ種子抽出物	製造用剤
10	単糖・アミノ酸複合物	酸化防止剤

不使用添加物（10品目）のリスト

＊今月の「カンタン小物」はお休みします。