

Let's arrange!! わたしの **イチオシ!** **ICHIOSHI!** コープ **ICHIOSHI!**

コープ商品を使った“わが家のアイデアレシピ”を組合員に聞きました!

**イチオシ!** **ICHIOSHI!** 玉ねぎの豚肉巻き



産直豚バラしゃぶしゃぶ用  
凍 200g  
本体価格 468円  
税込価格 505円  
次回予定 4月1週

豚肉150gに小麦粉をまぶします。玉ねぎ1個を半分に切っ  
てから1cmの厚さに切り肉を巻きます。両面を焼いたら蓋をして  
蒸し焼きに。醤油とみりん(各大1)を加えて強火で絡めます。  
(大野町 よっしーさん)

**イチオシ!** **ICHIOSHI!** ちくわのチーズ焼き



CO-OP やきちくわ  
(肉厚タイプ)  
凍 3本  
本体価格 160円  
税込価格 172円  
次回予定 毎週

ちくわを縦に半分に切り、溝に沿ってマヨネーズをON。上か  
らパン粉をまぶしてチーズを乗せ、トースターでお好みの  
加減になるまで焼きます。夕飯のおかず、あと一品...とい  
うときにおススメです! (岐阜市 あゆがしさん)

**イチオシ!** **ICHIOSHI!** ごぼうサラダサンド



CO-OP ごぼうサラダ  
凍 100g×2  
本体価格 298円  
税込価格 321円  
次回予定 4月1週

ごぼうサラダを少し焼いた食パンにはさむだけ。簡単だ  
し、食物繊維もとれて体に良いです。  
(山県市 ゆかりんさん)

**イチオシ!** **ICHIOSHI!** 炊飯器チョコケーキ



生協たまご  
10個  
本体価格 208円  
税込価格 224円  
次回予定 毎週

卵白をメレンゲにし、そこに卵黄と溶かした板チョコを混ぜ  
合わせます。あとは通常に炊飯して完成! 卵1個につき板  
チョコ1枚が目安です。 (美濃加茂市 ぴかさん)

Instagram ♥ #コープぎふ公式アンバサダー

コープぎふ公式Instagramアンバサダーに投稿いただきました。

Follow @coopgifu\_official



CO-OP ザクザク  
食感の  
塩バターミルク  
120g  
本体価格 238円  
税込価格 257円  
次回予定 4月2週

お菓子に使ってみました~♪ザクザククランチの食感が意外  
に強めなのでこれを残したくて、市販のケーキシートでロール  
ケーキ風に。いちごの代わりにアポロチョコで飾りつけ(笑)  
甘さが心配だったけどいい感じ~。



若鶏手羽中ハーフカット  
(バラ凍結)  
凍 400g  
本体価格 418円  
税込価格 451円  
次回予定 4月4週

名古屋手羽先風に甘辛いタレを絡めたら、子どもたちもべろ  
りと食べきりました。ビールのおつまみにも最高です! ビー  
ルがすすみます 😊



わたしの  
ひとこと

生協から届いた卵パックを持った途端、手から滑り落ち、10個中9個が割れてしまいました。  
捨てるにはあまりにもったいないので、卵を大量消費するために夜中にシフォンケーキを2つ作りました!!  
(大垣市 たまさん)

商品検査センターから

今月のテーマ **イーストやイーストフードは聞くけど  
発酵種って?**



パンは小麦粉を練って焼いただけでは膨らみません。イーストを混ぜ、寝かせ、栄養や環境を  
整え(イーストフード)発酵させると、あのふっくらしたパンが出来上がります。でも最近よく発酵  
種という言葉に耳にしませんか?

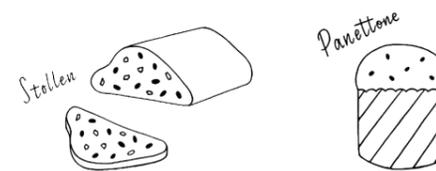
パンなど食材を膨らませて食べるものは、イースト(酵母)、  
ケーキなどを膨らませるベーキングパウダー、イーストが仕  
事をする際必要な窒素、カルシウムやリン、pH調整するイ  
ーストフードはよく耳にしますが、発酵種という言葉もありま  
す。原材料名を見るとちゃんと書いてある商品も増えていま  
す。

ついている酵母・乳酸菌を生育させたものがルヴァン種と呼  
ばれています。他にも果実種(甘酸っぱい香り)、酒種(酒種ア  
ンパン)、ホップス種(赤みを帯びた色、苦味、たんぱくなフ  
レーバー)などいろいろあり使い分けられています。

発酵種の代表パネトーネは優れモノ

パネトーネ種のパンの特徴は、水分含有量が普通のパンの  
半分くらいなのと、発酵で出てくる乳酸や酢酸がpHを下げて  
酸性を高めます。水分が低い+酸性を強めるため保存性が良  
く、賞味期間が一般のパンと比べ10倍以上に長くなります。  
保存料やpH調整剤を使わなくても賞味期間が1か月以上  
あるのはこのためです。ただし袋を破ってしまったらだめ  
ですよ。

ドイツのクリスマスのお菓子シュトーレンは有名ですが、イ  
タリアでもクリスマスなどに食べる伝統的ドライフルーツが  
入った発酵菓子パン「Panettone」など、同じパネトーネ種を  
用いて作ったお菓子があります。一度食べてみてください。



発酵種とは

昔々からパン生地を膨らませるのに使われてきたのは自然  
界から取れた発酵種でしたが、イーストが量産されるようにな  
り主役がイーストに変わりました。では、発酵種はもういらな  
い?そうではありません。

今では発酵種を使ったいろいろな種類のパンなどが販売さ  
れ、一味違った香り、旨味、食感、おいしさを出しています。発  
酵種に含まれる乳酸菌がいろいろな有機酸を産生してpHを  
下げて雑菌が増えないようにして酵母が動きやすい環境を作  
り、生地の伸展性や食感にも貢献します。

発酵種はバラエティの宝庫

世界にはいろいろな発酵種があり、イタリアの天然酵母パ  
ネトーネ種やライ麦・小麦粉(全粒粉)と水を加えて全粒粉に

**開発改善** 地元メーカー 下呂特産加工の **新商品** **こんにゃくの田楽(みそだれ付き)** がデビューしました!

下呂特産加工の波こんにゃくと野田味噌商店の豆みそを使用した田楽で  
す。国産生芋100%のこんにゃくを使用しています。添付の串を刺して温  
め、みそだれを塗ってお召し上がりください。

益田支所で  
組合員モニターを  
おこないました  
組合員の声

みそがまろやかでとても美味しかったです。こ  
んにゃくもクセがなく、あっさりとしてたくさん  
食べたくなる感じでした。

国産生芋100%こんにゃくのみそ田楽(みそだれ付き)  
凍 170g(こんにゃく150g+みそだれ)+串5本  
本体価格 148円 税込価格 159円 次回予定 4月3週

私の大好きな柑橘の季節になりました。コープは種類が豊富なので、新品種も試して楽しんでいます。  
文旦の皮はマーマレードにしました。意外と簡単に上手く出来ました。  
(恵那市 えみころさん)



わたしの  
ひとこと