

# Let's arrange!! わたしの 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! タンドリーチキン



青森県産 日本のおろしにんにく 80g  
本体価格 398円  
税込価格 429円  
次回予定 11月5週

鶏肉に塩をもみ込み、カレー粉、マヨネーズ、ケチャップ、おろしニンニク、生姜を入れて数時間置いてから焼けば絶品です。(各務原市 りいさん)

## イチオシ! パリパリチーズ



スライスチーズ 126g (7枚入)  
本体価格 208円  
税込価格 224円  
次回予定 毎週

スライスチーズを電子レンジで1分ちょっと加熱。パリパリに膨らんだスナックのような食べ物に变身。ピールのおつまみに簡単便利です。(郡上市 ピパポママさん)

## イチオシ! さつまいもスープ



せいぎょう牛乳 (低温殺菌/紫) 1L  
本体価格 258円  
税込価格 278円  
次回予定 毎週

秋の味覚、さつまいもを柔らかく煮て、玉ねぎ、にんじんを入れ、形がなくなるまで煮ます。最後に牛乳、塩コショウで家庭の味になるよとのえます。(各務原市 デコちゃんさん)

## イチオシ! いか飯



やわらかいかつぼ抜き(加熱調理用) 230g (3~5尾)  
本体価格 398円  
税込価格 429円  
次回予定 12月1週

いかの中に米ともち米を8割程度入れ、だし醤油を入れます。圧力鍋で20分程度炊けば完成です!(飛騨市 トントンさん)

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。



さば水煮(国産さば使用) 190g  
本体価格 198円  
税込価格 213円  
次回予定 11月3週

さばのポテト巻を作ってみました♡骨の食感がないくらい柔らかいのでそのままポテトサラダに混ぜました。巻の皮で巻くと別の形に変わり、+1品できるのです(^\_^)/



岐阜県産 トマト (うらごしタイプ)  
本体価格 160円  
税込価格 172円  
いつでも注文カタログ

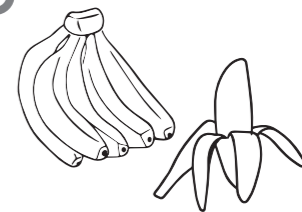
子ども用の無水カレーに使いました。裏ごししてあるからそのまま使えて楽ちん♪原材料も岐阜県産トマト100%☆甘みと酸味のバランスが良い、濃厚で美味しいトマトピューレです! トマトがちょっぴり苦手な長男もパクパク食べていました😊



家の前の栗畑にサルがいるか見ていたら、屋根の上にサルが2匹いました。ビックリしましたよ。(八百津町 孝さん)

## 商品検査センターから

### 今月のテーマ あのうわさって本当? ~バナナの農薬のお話~



インターネットの情報や雑誌の記事などで、バナナのこんなうわさを見かけたことはありませんか?「バナナには農薬がたくさん残っているから危険」。今回はこのうわさが本当なのか日々の残留農薬検査の結果を交えてお話しします。

#### Q バナナには農薬がたくさん残っている?

東海コープの商品検査センターでは、残留農薬検査を20年間実施しています。バナナの検査結果をみると、農薬は検出されないか、検出されても他の野菜や果物と同じような検出の値です。バナナだけ特別、高濃度の残留があったり、多くの農薬が検出している結果はありません。

#### Q バナナの皮は危険?

農薬は一般的に、外側の皮に残る場合が多いです。これだけ聞くと、「皮は危険」と感じてしまいます。しかしバナナの農薬の検査は「皮を含めた部分」で行い、農薬が検出されることはあまりなく、検出されたとしても皮ごと食べても問題がないぐらいの残留です。特別皮を気にする必要はありません。

#### Q 食べる部分の農薬の残留は実際どうなの?

皮ごと検査を行うバナナですが、本当に果肉には農薬が残りにくいのか気になりますよね。今回、検査センターでは皮を含めた検査で農薬が検出されたバナナの果肉のみの検査を行いました。農薬の検出はありませんでした。また、生協以外の検査機関等でも果肉部分のみを検査した研究があり、果肉からの検出量は皮にくらべて少ないことがわかっています。

#### Q バナナの両端を取り除いた方がいい?

「バナナの両端には、農薬が多くついているので、取り除いた方がいい」という話を聞いたことはありませんか?バナナの軸に近い方や、真ん中あたり、先端の方など様々な部位に分けて検査をした研究があります。部位によって農薬が残っている量にばらつきがみられますが、両端に残りやすい事実はありません。また、バナナに残っている農薬の量を考えると、部位によっての農薬の量を気にする心配はありません。

#### ● 生協で取り扱うバナナ

生協の宅配で、扱っているバナナは産地によって栽培方法、使用農薬の違いはありますが、栽培圃場(栽培する場所)と生産工程が明確な産地・園地のバナナを使用しています。栽培時の農薬に関しては、決められた種類・基準を順守した農薬を散布しています。また、定期的に残留農薬検査を行い、安全性を確認しています。

「農薬がたくさん残っている」そんな情報を目にすれば、だれでも心配になってしまいます。インターネットなどを通じて知りたい情報が簡単に手に入る時代ですが、生協は検査結果などの科学的情報にもとづき安全性を確かめています。バナナは栄養価が高く、子どもから大人まで手軽に食べられる果物です。うわさに惑わされずに安心してお召しあがりください。

### あなたのギモンに 答えします

Q ハムをよく購入するのですが『無塩せき』と書かれています。無塩せきって何ですか?

A 「無塩せき」とは、塩などの調味料に原料肉を漬け込む過程で、亜硝酸ナトリウムなどの発色剤を使用しないことを意味します。無塩せき=添加物を一切使用しないという意味合いではありません。もちろん、通常の塩せきハムも国が認めた添加物の使用基準をクリアしており、鮮やかなピンク色で見た目もよく、長持ちで安く提供できるというメリットがあります。それぞれの価値観や目的に合わせて上手に使い分けてください。



### Q&A

歯科医に行った時、顎の骨が折れている事が分かり驚きました。痛みも腫れも全く無かったので気がつきませんでした。発見できて良かったです。歯医者さんに感謝です!(羽島市 いちごさん)

