

Let's arrange!!

# わたしの ICHIOSHI! オシ

コープ

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

## 我が家の麻婆豆腐

co-op

焼肉のたれ 中辛 280g

本体価格 148円  
税込価格 159円  
いつでも注文カタログ



挽き肉を炒め、刻みネギ、ちぎった豆腐を入れ、焼き肉のたれ 大さじ2と鶏ガラスープの素を加え、最後に水溶き片栗粉を加えたら完成。ラー油をかけると本格的になります。  
(郡上市 ピパポママさん)

イチオシ

## ヘルシーお好み焼き

国産

芝えびを使った シーフードミックス

凍 140g  
本体価格 380円  
税込価格 410円  
次回予定 5月5週



国産シーフードミックスと千切りにした多めのキャベツ、片栗粉大さじ2杯をビニール袋に入れてシャカシャカまぶしフライパンで焼きます。片栗粉のトロミでまとまりヘルシーなお好み焼き風になります。(多治見市 りつこばあばさん)

イチオシ

## えのきのジョン

えのき

凍 1袋200g  
本体価格 98円  
税込価格 105円  
次回予定 5月3週



韓国料理です。えのきを小房分けにして、しょうゆ、コチュジャン、酒などの調味料につけ、小麦粉と溶き卵をくぐらせて油をひいたフライパンで焼きます。(瑞穂市 とりさん)

イチオシ

## マシュマロのオレンジ風

co-op

3種の マシュマロ 107g

本体価格 198円  
税込価格 213円  
次回予定 6月2週



マシュマロにオレンジやマーマレードのジャムをつけて、その上から溶かしたチョコレートをつけて、オレンジ風で食べると美味しいです。(岐阜市 ののんさん)

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

串だんご みたらし

凍 195g (3本)  
本体価格 248円  
税込価格 267円  
次回予定 5月4週



冷凍のみたらし初体験です! 常温で解凍して柔らかくなったら食べるだけ😊 常にお腹すいている長男大喜び! しかもタレがドロツとして団子にしっかり絡んでいてありがたい。子どもたちすぐにタレを机やら服にこぼすんです😭 美味しく食べてやすい商品です😊

便利とうふ(ブロックサイズ)

凍 500g  
本体価格 328円  
税込価格 354円  
次回予定 5月3週



便利とうふを使ってお豆腐カットの手間いらず♪サイコロサイズは我が家に常備! ブロックサイズはお初。手軽・簡単はもちろん、国産大豆100%でなめらかな絹ごし豆腐の味がおいしい! 食べ応えもしっかり😊

商品検査センターから

今月のテーマ

## 商品検査センターで体験学習してみませんか?

皆さんにお届けする生協商品の安全性を科学の目で確認している商品検査センターですが、食の安全や食と健康の学習にも利用できることをご存知ですか? 食品には様々な不安情報がつきまとうことがありますが、私たち消費者自身が正しい情報を「知る、わかる」ことで安心につながります。ぜひ、ご活用ください。



### 食の安全・安心の学習や体験

食に関する情報を科学的に考えたり、簡単な体験を通して食の安全安心を学びます。

#### 商品検査センターの見学

生協の品質管理の仕組みや検査センターの役割をお知らせします。実際の検査の様子や機器を検査室の大きな窓から目の前で見ていただけます。検査センターに来られない方でも、映像やリモート機能を使って見学体験できます。



#### 学習会

気になる不安情報に対して、学習会を開いて一緒に学んでみませんか?

#### 食の安全の考え方

日本の食品の安全確保の仕組みや、生協の品質管理の取り組みをお伝えし、食に関する不安な報道などにどう向き合ったらいいかを考えます。

#### 食品衛生

日本の食中毒原因の大部分を占める微生物やウイルスに対しては、家庭での調理や食事の衛生状況もとても大切です。食中毒予防のために私たちができることを学びます。

その他、食品添加物や残留農薬、遺伝子組換えなどのテーマもあります。

#### 体験学習

##### 正しい手洗いを体験しましょう

感染症予防でも大切さが見直された手洗いは、食品を扱う上でも基本となる衛生管理の大切な手順です。自分の手洗いで汚れが落としきれない場所を実感して、改善することができます。

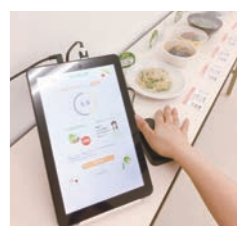


### 食と健康の学習や体験

食品そのものの安全安心だけでなく、健康的な食事の摂り方について考えます。

#### ベジチェックで自分の野菜の摂取量を知りましょう

センサーに手のひらを数十秒押し付けると、2週間前の野菜の摂取量が推定できます。推奨される野菜の摂取量(1日350g)が摂れているか、試してみませんか。



#### 栄養バランスの取れた献立作りを体験してみましょう

自分の立てた献立は、栄養バランスが取れているか気になりませんか? 食品サンプルを選んで献立を作ったら、その栄養バランスが表示される「食育SATシステム」を利用して、バランスの取れた食事への改善を体験できます。また、検査機器で自分の食事の栄養素の量(食塩など)を測ることもできます。



このように商品検査センターでは様々な情報を楽しくわかりやすく提供しています。検査センターの所在地は名古屋ですが、ご紹介したメニューは可能な限り、検査センターに来なくても体験できるように工夫しています(地域のグループの学習会に出向いたり、場合によってはリモート対応など)

行動制限が緩和されてきているこの時期、食に関する情報の学習体験を活用してみませんか。

お申し込みは… | ご利用の支所、店舗の担当者にご相談ください。検査センター所在地: 愛知県名古屋市名東区猪高町上社字井堀25-1

Q&A あなたの質問に 答えします

## ブラックタイガーえび下ごしらえ済み

「下ごしらえ済み」とは、具体的に何をされた商品なんですか?

- ① 頭を落としています。(手間を省きます)
- ② 殻を剥いています。(手間を省きます)
- ③ 背ワタを取っています。(臭みやジャリっとする食感を防ぎます)
- ④ 腹筋をカットしています。(丸まりを防ぎます)
- ⑤ 尾の先をカットしています。(油跳ねを防ぎます)



組合員さんの声から 誕生した商品です。



大垣の芭蕉のところの桜を見に女子3人で行き、女子トークで盛り上がりました(笑) 組合員の3人なので、DEKOで紹介されたツナそばろ弁当を作って、お花見もいねって思いましたあ。(大垣市 ぶるんちゃんさん)

わたしの ひとこと

