

Let's arrange!!

わたしの ICHIOSHI! 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

冷たいスープ

CO-OP

チキン
コンソメ

5g×40個

本体価格 418円

税込価格 451円

次回予定 9月3週



写真は春にグリーンピースで作ったスープですが、今の季節ならパプリカと玉ねぎをバターで炒め、水、コンソメで煮たらブレンダーでかく拌し、牛乳を入れて冷やせば完成です。食べる前に、生クリームとパセリをかけるとオシャレに仕上がります。(可児市 さゆなおさん)

イチオシ

ナスの蒲焼

CO-OP

つゆの素
(3倍濃縮)

1L

本体価格 218円

税込価格 235円

次回予定 9月2週



ナスをレンジでチンしてから炒め焼きし、砂糖を加えためんつゆで味付け。簡単で旨いです。

(多治見市 りつこばあばさん)

イチオシ

レンジで作るツナじゃが

CO-OP

ライトツナ
フレーク
(かつお油漬)

70g×3缶

本体価格 498円

税込価格 537円

次回予定 10月1週



ツナ、ジャガイモ、玉ねぎ、にんじん、焼肉のたれ、醤油、酒、砂糖を入れ、ふんわりラップして加熱。ざっくり混ぜ更に加熱。取り出して3~5分置く。別に茹でたスナップエンドウをのせるときれいです。簡単でおいしかったです。(岐阜市 マロンさん)

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。



Follow @coopgifu_official

産直豚パラパラミンチ

凍 500g

本体価格 658円

税込価格 710円

次回予定 9月2週



サクッと簡単麻婆豆腐 ☆ 今回は豚ひき肉増し増しに♪ コープのひき肉は、パラパラ冷凍なのでとても便利に使えます~!

CO-OP

ふつうに
炊ける
十種雑穀

20g×7袋

本体価格 398円

税込価格 429円

次回予定 9月3週



ふつうに炊ける十種雑穀を使って、まるパンを焼いてみました ☆ 1パックの中に、黒米、赤米、発芽玄米、黒ごま、キヌア、緑豆、とうもろこし、黒豆、押麦、小豆が入っています。このパンはこれからも絶対リピート!かなり気に入りました 😊



わたしのひとこと

私のおすすめ、みょうがの明太子和え。

みょうがは適当に千切りにし、明太子とごま油を同量混ぜるだけです。

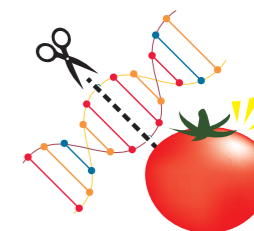
(多治見市 まるまるさん)

商品検査センターから

今月のテーマ

ゲノム編集食品って何?

私たちが毎日食べている農産物や畜産物の多くは、良い品種をかけ合わせたり(交配)、突然変異を利用して品種改良されたものです。その品種改良の方法として最近登場した新しい技術が「ゲノム編集」です。あまり馴染みのない言葉なので不安になりますよね。

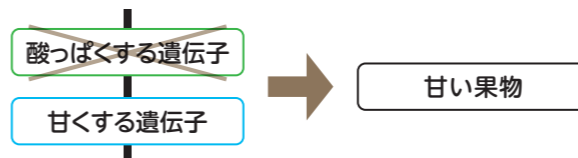


ゲノムって何?

ゲノムとは、生物であれば必ず持っている「DNA」の中に組み込まれている遺伝情報(遺伝子)全体をまとめたものです。このゲノム情報を基に作られたたんぱく質が私たちの身体を作り、様々な役割を果たしていることから、生命の設計図と言われることがあります。

様々な品種改良の方法

品種改良とは遺伝子に変化が起きることで、人間にとって都合の良い性質を持った品種を作ることです。例えば甘い果物を作りたいとき、「甘くする遺伝子」を増やす、「酸っぱくする遺伝子」を変化させる(機能させなくする)方法が考えられます。



(1) 遺伝子の変化を待つ方法

① 交配による品種改良

最も長い歴史のある品種改良方法です。例えば「おいしい」品種と「病気に強い」品種同士をかけ合わせ、「おいしくて病気に強い」品種ができるまで何度も交配します。交配による品種改良は稲で10年、果樹では何十年もかかるようです。

(2) 遺伝子の変化を起こさせる方法

① 突然変異育種

目的の遺伝子の変化が起きるまで、放射線や化学物質などを使い突然変異を起こさせる方法です。放射線や化学物質は食品に残るわけではなく、安全性は交配による品種改良技術と変わりありません。比較的長い歴史のある技術です。

②ゲノム編集技術

目的の遺伝子に狙い撃ちで遺伝子の変化を起こすことで、より良い品種を他の方法に比べて短期間に作り出す新しい品種改良の方法です。

現在使用されているゲノム編集の技術は、太陽の紫外線などによって自然に起こる遺伝子の変化と区別がつかないため、今までの品種改良の食品と同様の扱いをされています。とはいえゲノム編集食品について消費者の理解が充分進んでいるとは言えない状況のため、現段階では生協ではゲノム編集食品を取り扱う予定はありません。引き続き情報を収集し、正しい情報を発信していきます。

トピック1 実用化の例

現在までにゲノム編集で生み出された食品は「GABAの量を増加させたミニトマト」、「肉厚の鯛」などがあります。

トピック2 よく聞かれる不安情報について

● オフターゲット

狙った遺伝子と異なる遺伝子を変化させてしまうことをオフターゲットといいます。今までの品種改良と同じく、都合の悪い性質を持ったものは交配と選抜によって取り除いて品種化されますので心配ありません。

● アレルギーの原因に?

新しくアレルギー物質が作られないかと心配されますが、ゲノム編集食品の開発者は新たなアレルギー物質や有害物質が作られていないか、栄養成分がどう変化したのかを確認し、厚生労働省に届出することを指導されています。

● 表示はされる?

義務化はされていませんが、積極的な情報提供をすることになっています。

Q&A あなたの疑問に
お答えします

国産果汁100%のフルーツゼリー

果汁100%とありますが、他にも原材料が記載してあります。どういことですか?

A 果汁の濃度が100%ということです。この商品には果汁の他に、固めたり甘さを整えるための原材料も使用しています。“果汁100%”とは、果汁の濃度が100%という意味です。果物から搾ったままの濃度で使用しているということで、果汁のみで作られているという意味ではありません。



にんじんジュースを健康のために飲んでます。にんじん1本、りんご1/2個をミキサーで混ぜ、

コップに注いでオリーブオイル2~3滴を入れ混ぜたら完成です。油分が混ざること栄養を吸収できるようになるそうです。

(土岐市 ジャムさん)

わたしのひとこと

