

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

いなりあげたまご



味付あげ

蔵 6枚入り

本体価格 185円

税込価格 199円

次回予定 11月3週



味付あげの味が少し濃い目だったので、1枚のあげの中に卵を割って入れ、黄身に数か所穴をあけてからつまようじで止めて、汁と一緒にラップをしてレンジにかけるとおいしいです。卵がまだ固まってない時は少しずつレンジにかけます。(郡上市 みきママさん)

イチ
オシ

しいたけのツナマヨ焼き

co-op

ライトツナ

フレーク

(まぐろ

油無添加)

50g×4

本体価格 578円

税込価格 624円

次回予定 11月2週



しいたけの裏にツナとマヨネーズを和えたものを乗せ、トースターで焼くとおいしいです。お弁当のおかずにもオススメです。(各務原市 みっちゃんさん)

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

co-op

国産ごぼう

ドライパック

パウチ

(千切りタイプ)

40g×3

本体価格 428円

税込価格 462円

次回予定 11月5週



今回作ったのは韓国風きんぴらごぼう! にんじんとエリンギも入れました😊 いつもの味付けで、最後にお好みで豆板醤を加えれば韓国風に☆ ごぼうがそのまま使えるので時短になりました。すごく便利でおいしい😊

イチ
オシ

きのこのあんかけ和風ハンバーグ



きのこ

4品セット

約400g(100g×4種)

本体価格 398円

税込価格 429円

次回予定 11月2週



ハンバーグを作っておく。きのこ水、麵つゆ、すりおろし生姜、すりおろしにんにくを入れ沸騰させる。ハンバーグを入れて蓋をして中火で5分。その後弱火で15分煮込む。片栗粉を入れてとろみをつけ、ネギを入れて完成。意外にサッとできました。(輪之内町 みーたんさん)

イチ
オシ

イチジクのチーズトースト

co-op

北海道

モッツアレラチーズ

(ひとくち

チェリータイプ)

蔵 96g(12個)

本体価格 340円

税込価格 367円

次回予定 11月3週



生のイチジクをつぶして食パンにぬり、とろけるチーズやさいの目にしたモッツアレラをのせてトーストすると、砂糖やハチミツなしでもイチジクがとろりと甘くておいしいです。(羽島市 かんたろうさん)

商品検査センターから

今月のテーマ

遺伝子組換え食品ってどんなもの?

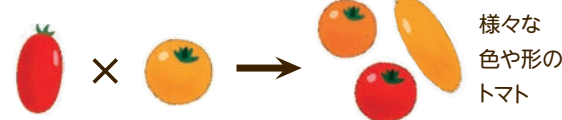
みなさんは遺伝子組換え食品についてどんなイメージを持っていますか? 遺伝子を組換えることにあまり良いイメージを持たれていない方もいらっしゃるのではないのでしょうか。今回は、遺伝子組換え食品のお話です。



遺伝子組換えって?

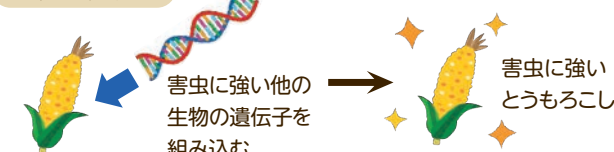
現在栽培されている甘いトマトやおいしいお米などは、もともとあった品種に異なった品種を交配させたり、突然変異をおこしたりすることで長い時間をかけて品種改良されたものです。

交配



遺伝子組換えはこの品種改良の技術の一つです。他の生物から取り出した遺伝子を組み込むことで、新しい性質をもたせることができます。

遺伝子組換え



遺伝子組換えを行うとどんなメリットがある?

遺伝子組換えにより作物に持たせる作用には、「除草剤に強い」や「害虫に強い」などがあります。除草剤に強い性質は、畑に除草剤をかけても雑草のみが枯れるので、除草の作業が軽減できます。また、作物自体が害虫に強くなると、殺虫剤の使用量が減り栽培にかかるコスト削減や環境への配慮になります。これらの作用は世界人口が増える中での食料増産や農家の経営改善などにつながります。

遺伝子組換え食品の安全性は?

「組換えられた遺伝子を口にしても大丈夫?」と思うかもしれませんが、しかし私たちが普段、魚や野菜を食べるときも遺伝子を摂取していますが、消化器官で分解されるため食品に由来する遺伝子がそのまま吸収され、体内で作用したりすることはありません。

また日本では、遺伝子組換え食品は安全性審査で問題がないと判断されたじゃがいもや大豆、とうもろこしなど9作物とその加工食品のみ流通します。安全性審査は新しく組み込まれた遺伝子からつくられるタンパク質の安全性や遺伝子が間接的に作用し、有害物質を作る可能性がないか、アレルギーを起こさないか、食品中の栄養素は変わらないかなどを科学的なデータをもとに評価しています。現時点で日本国内では、遺伝子組換え作物の商業栽培は行われていませんが、アメリカなどから加工用や飼料用として輸入しています。輸入食品を監視する検疫所では、安全性が確認されていない遺伝子組換え食品が市場に出回らないように監視や指導が行われています。

表示を確認しましょう

遺伝子組換えの農作物を使用した場合「遺伝子組換え」と食品表示に表示する義務があります。遺伝子組換え食品かどうか気になる場合は食品表示を見ましょう。

生協の商品案内の表示

● 遺伝子組換え農産物を使用していない場合

● 遺伝子組換え農産物と遺伝子組換えでない農産物を管理している場合(遺伝子組換え農産物の混入が5%以下)

豆腐などの加工食品

分別生産流通管理済み

牛乳や卵などの生産品の飼料原料

飼料原料は分別生産流通管理済みです。

遺伝子組換え原料
GMO不使用Q&A
あなたの疑問に
お答えします

Q 届いたしめじを使おうとしたら、白いふわふわしたカビが生えていました

A 一見カビのように見えますが、きのこそのものなので食べても問題ありません。きのこはカビの仲間、本体は菌糸でできています。きのこが次世代の子どもを作るために、胞子(きのこの傘の裏から出る粉)を落とします。この胞子から芽が出て菌糸となり、これが集まって「子実体(きのこ)」を作ります。菌糸の状態はカビと区別がつきません。この子実体(きのこ)のときに、時間経過や温度変化など何らかの原因によってもとの菌糸の状態に戻ってしまうことがあります。これがカビのようなものに見えるのです。気になるようであればキッチンペーパーなどでふき取って取り除くことができます。安心してお召し上がりください。

わたしの
ひとこと

付知(中津川市)付近の山で採れる白いきのこでサルマイ(ニンギョウタケ)と呼んでいるものがあります。香りが松茸より良いという人もいて、炊き込みご飯にするととてもおいしいです。(70代/中津川市 熊澤さん)

栗は好きけどちょっと面倒だなと思っていたら、妹から教えてもらった食べ方です。鬼皮だけ剥き、そのまま素揚げをして少しお塩をかけて食べました。ホクホクしておいしかったです。(60代/岐阜市 はるさん)

わたしの
ひとこと