

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

簡単クリームパスタ

co-op
顆粒片栗粉
とろみちゃん
120g

本体価格 210円
税込価格 226円
いつでも注文カタログ



鍋で牛乳を温めて、中華調味料を入れ、とろみちゃんでき
みをつけて、茹でたパスタにかける！簡単でおいしいクリー
ムパスタの出来上がり！お好みで明太子やキャベツ、鶏肉等
を追加しても！
(美濃加茂市 まあさん)

イチ
オシ

簡単じゃがいもピザ

co-op
ハーフ
ベーコン
使い切りパック3連
36g×3

本体価格 310円
税込価格 334円
次回予定 毎週



フライパンに多めの油を熱し、千切りにしたじゃがいも（水にさらしません）と
細切りにしたベーコンを入れ、平らにならしたらそのまま片面を強火で焼く。焼
き色がついたらひっくり返し、同じように焼き色をつける。塩こしょうをかけた
らピザ用チーズを乗せて、蓋をして弱火で5分蒸す。（岐阜市 なあちゃんさん）

イチ
オシ

しょうがご飯

生姜
（栽培自慢）
80g

本体価格 118円
税込価格 127円
次回予定 2月3週



炊飯器でご飯を炊く要領で千切りしょうが、お酒も少し入れ
ます。トッピングにも千切りしょうがをのせていただきます。
(岐阜市 みほさん)

イチ
オシ

さつまいものデリ風サラダ

co-op
有機栽培
レーズン
130g

本体価格 268円
税込価格 289円
いつでも注文カタログ



さつまいもの煮物が残ったら、デリ風サラダにしています。さつま
いもをつぶして、たまねぎのみじん切り、りんご、レーズンを入れた
ら、ヨーグルトとマヨネーズ、こしょうで適当に混ぜます。ちょっぴ
り和風な気がして気に入っています。（岐阜市 かめははさん）

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



骨取りサバ三枚おろし（無塩）

凍 3枚 320g
本体価格 598円
税込価格 645円
次回予定 毎週



骨取りサバの三枚おろしを使って、バジルパン粉焼きミートソース
にしました。無塩なので洋食にも合いました！半解凍のサバにお
塩をパラパラ。自家製冷凍ジェノベーゼソースをぬってパン粉もパ
ラパラ。少し置いてオーブントースター230℃で15分焼きました。

愛知で
生まれた
ホットケーキ
ミックス

450g (150g×3)
本体価格 348円
税込価格 375円
次回予定 2月3週



国産小麦のホットケーキミックスでクレープを作りました。ツナ、卵、レタ
ス、かぼちゃを巻いたお食事系クレープ。いちじく、シャインマスカット、
はちみつのクレープ。豆大福とバニラアイスを包んだクレープ。生地が本
当にしっとり、もちもちでお店のクレープみたいでおいしかったです😊



わたしの
ひとこと

生姜湯にハチミツを入れてよく飲みます。体がポカポカ。生姜はすって棒状にし、サランラップに包んで冷凍します。
いるだけポキンと折って使えて便利です。
(70代／岐阜市 やまゆりさん)

商品検査センターから

今月のテーマ

野生キノコの放射性セシウムの汚染状況

今年は、傘の内側が夜うすら光るツキヨタケ（月夜茸）での食中毒の報道が多く
ありました。今回は毒キノコの話ではなく、2011年の福島原発事故で、福島県を中
心に放射性物質で汚染された野生キノコのその後を見てみたいと思います。キノコ
はカリウムと性質の似たセシウムも同じようにため込みます。



放射性物質で汚染された野生のキノコのその後

毎年、ある新聞社が汚染のひどかった福島県飯館村の野生
のキノコを採集して、放射性セシウム濃度を測定し、発表して
います。例年数万Bq（ベクレル）/kgの数値が載っていますが、
今年はサクラシメジ4万9539Bq/kg、タマゴタケ2万
3481Bq/kg、ムラサキシメジ1万9707 Bq/kg等、依然高い放
射性セシウムが検出されています（食品基準100 Bq/kg）。まも
なく13年経ちますが絶望的な数字です。しかし、中身を見てみ
ると少しは変わってきていることが分かります。

“セシウム134”と“セシウム137”

放射性セシウム濃度は、“セシウム134”と“セシウム137”と
いう放射性元素の合計値です。放射能が半分になる時間が、
“セシウム134”は約2年、“セシウム137”は約30年と言われて
います。ということは、この13年で“セシウム134”は60分の1
位になりますが、“セシウム137”はあまり変化がないというこ
とです。

福島原発直後の野生キノコと2023年の野生キノコと比べ
てみましょう。2011年秋頃の野生キノコでは“セシウム137”と“セ
シウム134”の比率は1:0.8ほどでした。翌年は1:0.6ほど。それ
が2023年では0.02～0.04程度とかなり“セシウム134”の比率

が下がってきていることが分かります。もう少ししたら検出でき
る放射性セシウムは“セシウム137”だけになるでしょう。“セシ
ウム137”の減少は100年経って10分の1、150年で30分の1に
なるかどうか、という気の遠くなる話ですがこれが現実です。

しかし、塩漬けたキノコは、水でよく洗って食べると大部
分のセシウムが除去できるといわれています。塩蔵中に水分と
共にセシウムも外に出ていき、水で洗い流されるからでしょ
う。生活の知恵が放射能汚染にも役立っています。

以前からあった野生キノコの放射性セシウム汚染

野生のキノコの放射性セシウム汚染は、実は今回の福島原
発に始まったことではありません。1960年頃には中国をはじ
め、大気圏核実験の影響でかなりセシウム汚染はひどく、その
後減少しますが、1986年のチェルノブイリ原発事故でまた少
し高くなりました。これらの影響で“セシウム137”が食品基準
100 Bq/kgを超える野生キノコは、あまり知られてはいません
でしたが以前から日本にはあったのです。

今回は野生のキノコの汚染状況をお伝えしましたが、
一般に流通しているキノコは栽培環境が全く違うので、放
射性物質の汚染はありません。生協商品や市販のものは心
配ありませんので、気にせずおいしくお召し上り下さい。

Q&A
あなたの疑問に
お答えします

れんこん

Q れんこんの中がピンク色っぽい時があるのですが、傷んでいるのでしょうか？

A れんこん中に含まれるタンニンと呼ばれる成分が、土の中で鉄と結
合してピンクや紫、黒っぽく見えているのだと思われます。また鉄製
の調理器具などを使用することで色が変色して見える場合もありま
す。いずれの場合でも食べても問題ありません。また古いものでもあ
りません。



私の住んでいる市では子育て支援が充実しており、妊娠中から出産後も商品券の配布など定期的にあり、
物価が高い今とても助かっています。
(20代／関市 れんのあさん)

わたしの
ひとこと

