

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! ICHIOSHI! 鮭の混ぜごはん



焼きほぐし野付産秋鮭フレーク
(塩分35%カット)
蔵 50g×2
本体価格 398円
税込価格 429円
次回予定 6月2週

炊きたてのご飯に鮭フレーク、いりごま、細く刻んだ大葉を混ぜて食べると美味しいです!子どもがいるので着色料無添加の減塩鮭フレークを使用しています。
(可児市 じゃこさん)

イチオシ! ICHIOSHI! 大葉の醤油漬け



有機
いりごま
(白)
60g
本体価格 138円
税込価格 149円
次回予定 いつでも注文カタログ

大葉をたれ(ごま油、しょうゆ、いりごま、すりおろしにんにく)に漬けてしばらくおきます。韓国人の友人の、えごまで作ったレシピを大葉で代用したら大正解でした。ごはんの友として最高なので、大葉が安く手に入ったときは作り置きします。(多治見市 桜桃杏ママさん)

イチオシ! ICHIOSHI! サバ缶のトマトチーズ焼き



ミックス
チーズ
蔵 180g
本体価格 278円
税込価格 300円
次回予定 毎週

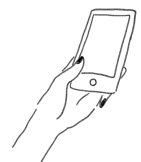
サバ缶の中身とトマトソースを合わせて火にかけ、水分を飛ばしながら馴染ませます。グラタン皿に移し、ピザ用チーズをのせてオーブンで焼きます。
(恵那市 夏草あおさん)

イチオシ! ICHIOSHI! ヘルシー麻婆茄子



まめたん
(大豆ミート)
200g
本体価格 348円
税込価格 375円
次回予定 6月3週

挽き肉の代わりに大豆ミートを使った、ヘルシーな麻婆茄子です。
(瑞浪市 ヨッコさん)



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



韓国風ピビンバ(韓国のり付)
198g(2人前)
本体価格 340円
税込価格 367円
次回予定 6月4週



6種類の具材が入ったナムルセットで、そのままご飯に混ぜるもよし!炒めるのもよし!手抜きができる一品です♡
これに豚肉と玉ねぎを混ぜて、チャーハン風ピビンバを作りました。



杏仁豆腐の素
(ソフトタイプ)
220g
(杏仁豆腐の素
70g×2+シロップ)
本体価格 310円
税込価格 334円
次回予定 6月2週



素と牛乳、水があれば出来ちゃうカンタン杏仁豆腐(*^^*)
これだけでもプルプルで美味しいのですが、イチゴなどフルーツと一緒に入れてあげると豪華さUP♡
子どもたちも喜んでくれそう♡

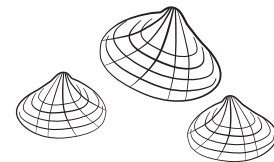


わたしの
ひとこと

この頃、長芋の酢漬けをよく作ります。
らくらくかんたん酢漬け酢に赤トウガラシを入れるだけです。
(可児市 三宅さん)

商品検査センターから

今月のテーマ アサリ漁獲量は熊本県ではなく愛知県が日本一



アサリは鉄分、ビタミンB12、タウリン等の栄養素や、グリコーゲン、コハク酸等のうまみ成分が豊富です。富栄養化など海環境を汚す要因が多い中、アサリは一粒で1日10L以上の水を浄化し、頑張っている海をきれいにしています。

しかし、中国産アサリの偽装が大問題となり売り場から熊本県産が消えてしまいました。熊本県は有明海の広大な干潟を利用して、以前は3万トン以上の日本一の生産量を誇った時期もありました。しかし、最近では300~500トン、令和2年には21トンというデータもあります。全国のアサリ漁獲量は昭和30年代後半以降11~16万トンありましたが、最近では1万トン未満に低迷し、全体の7、8割を中国、韓国などからの輸入に頼っています。国産は全体に少なくなりました。

愛知県はどうしてアサリ生産量が多い?

愛知県では、以前は2万トン近く獲れていましたが、最近では2,3千トンとなっています。しかし、他で獲れないので日本一です。愛知県はどうしてアサリ生産量が多いのでしょうか?それは三河湾が大きく貢献しています。三河湾は入り口が狭くて中側は広く、波が穏やかでアサリが生育しやすい遠浅が多くあります。豊川の河口の六条潟では渡り鳥など鳥類、水生生物、貝類等いろいろな生物が暮らす環境が干潟と相まって、アサリの産卵・供給源になっていました。

アサリが獲れなくなった理由は?

アサリは外見からは分かりませんがオスとメスがあり、受精卵ができて浮遊幼生となり海中を漂い運ばれて着底します。漁獲サイズの約3cmまで成長するのに2年あるいは2年半位かかります。アサリが獲れなくなった理由はいろいろありますが、埋め立てや干拓等による生息適地の減少と酸素が無くなる貧酸素水塊^{※1}、

苦潮、赤潮、富栄養化^{※2}等漁場環境の悪化、獲り過ぎによる資源の枯渇、病害虫・寄生生物の発生、貝を食べつくす魚類などが考えられています。アサリが育つのは小石混じりの干潟が良いそうです。私たちの生活も関係しており、アサリなど貝類が育ちやすい環境にも関心を持ていきましょう。

※1【貧酸素水塊】

海を深く掘ったりすると海水の循環がなくなり海底付近では微生物などで酸素が消費され他の生物がすめない状態。

※2【富栄養化】

私たちの日常生活から出されるリンや窒素などが過剰に環境に放出され、アオコや赤潮の原因となる。

アサリの海をきれいにする動きを調べてみよう。

- ①海水(食塩3%位)200mlに米のとぎ汁約10mlを加えて濁らせた透明な容器を2つ用意します。
- ②1つに元気なアサリ2~3個入れます。2時間後に濁りがどうなったか見てみてください。一目瞭然です。



開発改善

産直若鶏の包材が

リニューアル!

組合員より産直若鶏唐揚げ用について、「袋に切れ込みがなく、ハサミを使わないと開けられない。毎回ハサミの消毒が必要で困っている。ハサミがなくても開けられるようにしてほしい」とのお声をいただきました。
この声を、製造元である岐阜アグリフーズと共有し、商品改善を行いました。



現行の包材がなくなり次第
価格据え置きで
切り込みが入った
包材に改善
されます!

New



4月から働き始めた息子。何年か振りのお弁当づくりですが、冷凍食品ばかりになってしまいます。手づくりをしていた昔の情熱はいずこに...!
(多治見市 まめゴマさん)

わたしの
ひとこと

