

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! 具たくさんスープ

CO-OP
ハーフベーコン (使い切りパック)
 36g (標準4枚)×3
 本体価格 298円
 税込価格 321円
 次回予定 毎週




にんじん、エリンギ、キャベツ、ベーコンを細切りにして、もやしとコンソメを入れます。コンソメ以外に牛肉スープの素や、溶き卵を入れることもあります。たくさんの野菜を食べることができるのでオススメですよ! (高山市 枝豆さん)

イチオシ! ミックスキャロットゼリー

CO-OP
ミックスキャロット
 125ml
 本体価格 68円
 税込価格 73円
 次回予定 毎週




生協のミックスキャロットジュースを火にかけ、砂糖を大さじ1程度加えたら、ゼラチンを小さじ1くらい入れて混ぜ、型に入れて冷やします。(中津川市 うさぎっ子さん)

イチオシ! ナスとしらすのポン酢和え

CO-OP
ふっくらしらす干し
 25g
 本体価格 108円
 税込価格 116円
 次回予定 8月4週




しらすは多めの胡麻油でカリカリに炒めておきます。ナス3本を縦の縞模様になる様に皮を剥き、2cmの輪切りにして耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをしたらレンジで4分。余分な水分を捨て、ポン酢大さじ1、麺つゆ大さじ1、しらすを加えて、冷蔵庫で冷やしたら完成! (岐阜町 こうちゃんママさん)

イチオシ! ヨーグルトアイス

CO-OP
せいきょうプレーンヨーグルト (無糖)
 500g
 本体価格 198円
 税込価格 213円
 次回予定 毎週




ヨーグルト200g、ラクトアイス1個、果物を全部混ぜて型に入れ、冷凍庫に入れるだけ。アイスはつい食べすぎてしまうので、ヨーグルトでヘルシーに美味しく(^_^)果物をたくさん入れると映えます☆ (岐阜市 のすけさん)

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
せいきょうだしパック (国産原料使用)
 144g (12g×12)×2
 本体価格 398円
 税込価格 429円
 次回予定 毎週




@ko.mama_さん

コープで一番のおすすめです(*´ω`*) このだしパックは、娘が離乳食を食べ始めた時から大活躍しています! 汁に入れるだけで、風味が違うし味もとても美味しくなる魔法の一品です♡

CO-OP
国産野菜の五目あんかけラーメン
 684g
 (めん170g×2+具+スープ)
 本体価格 478円
 税込価格 516円
 次回予定 8月3週




@jyoji.mama_oyatsuさん

2食セットの冷凍ラーメン。鍋1つで出来ちゃう優れもの♡ 国産野菜が1/3日分も入っているなんてなかなかないよね😊 ラーメン大好きな旦那からは、「リピーターかなしかと聞かれたら...ありがた」と言われました👍

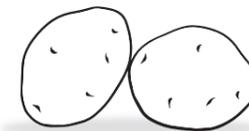


わたしのひとこと

7月からリニューアルしたミールキット。具材が余らないのでいいですね。(大垣市 弥生さん)

商品検査センターから

今月のテーマ ジャガイモは“芽”だけでなく“緑の皮”にも気を付けて



つい最近もジャガイモに含まれるソラニン、チャコニンによる中毒例がありました。「知り合いから、全体が薄い緑色になったジャガイモをもらった。少し気になったが、芽も生えていなかったの、そのまま茹でて2個食べてしまった。食後30分して吐き気、舌・ノドのしびれ、指先の震えの症状がでた。その後、病院で点滴治療を受けたが、翌日も下痢、腹痛が続いた」といった事例です。ジャガイモの中も緑色に見えたようですが、そういう種類のジャガイモだと勘違いしたそうです。この事例は食後の発症時間も短く、明らかにジャガイモの毒性物質による食中毒と思われます。

ジャガイモの色に要注意!

ジャガイモは日の当たるところで保管しておく、光合成により表面から緑色に変色していき、毒素であるソラニン、チャコニンが多くなります。未熟なジャガイモや土から顔を出しているジャガイモも、緑色に変色しているものは注意する必要があります。ジャガイモの色に関しては、「インカのめざめ」という種類はもともと中が黄色です。ピンク色は低温障害、赤茶色は成分が酸素と反応して変色したもので、食べても害にはなりません。ただし緑色は要注意です。

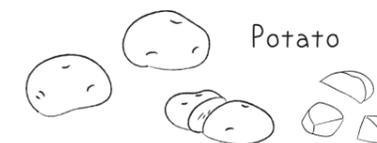
ジャガイモに含まれる有毒物質

食べたり皮膚につくとチクチクするサトイモ科のシュウ酸カルシウムと同じように、ジャガイモは防衛本能として、外敵に食べられないように芽や表皮部分に苦い有害物質を含むようになったと考えられています。その有害物質は、局所刺激作用や神経情報伝達に関わるアセチルコリンを分解する酵素を阻害し食中毒症状を引き起こします。

市販のジャガイモの安全性は?

農薬と同じようにソラニン、チャコニンに残留基準を作って管理しようとする、残留基準値は計算上8ppmくらいになります。市販のジャガイモには、ソラニン・チャコニンが皮で190~320ppm、皮を剥いた中身で2.7~12ppm含まれています。食べる分には、皮を剥いて中身を食べていけばほぼ良いのですが、残留農薬の検査では皮ごと検査する決まりなので、市販ジャガイモの検査結果は、ほぼすべてが基準値超過で違反となり、食べられないという状況になります。

幸い残留基準はなく、通常の残留状況ではジャガイモを食べていても食中毒はめったに起こりません。日常の食べ物の安全性は、経験則に基づき残留農薬よりはるかに緩い状況で管理されているのです。逆に言うと残留農薬は厳しく管理されているということです。



あなたのギモンに
お答えします

Q 蜜入りりんごなのに、蜜が入っていません

A 目に見える蜜ではありませんが、果肉に十分糖のある状態です

解説:りんごの蜜は、蜂蜜のようにその部分が甘いわけではありません。葉から送られた栄養分が糖の一種に変わったもので、これ以上甘味に変換しなくても良いという状態までりんごが完熟すると、余った栄養分が「蜜」になります。この蜜は時間が経つと果肉中に分散してしまうことがあります。「蜜入り」でご案内しているりんごは、産地で蜜入り(糖度)のセンサーを通し合格したものを出荷しています。このセンサーは、表面から光を当てて糖度を測るため、糖分が果肉中に分散してしまった場合でも蜜入りと判定する場合があります。このときは目に見える蜜ではありませんが、果肉に十分糖のある状態です。



Q&A

私の暑さ対策は、フェスタオルをケーキ等を買った時に貰える保冷剤が3つ入る大きさに縫い、スナップボタンを付けます。首に巻くと、血管が冷やされます。(関市 山田さん)

わたしのひとこと

