

# 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! 梅酢たこのさっぱり酢の物



co-op 梅酢たこ 凍 100g  
本体価格 548円  
税込価格 591円  
次回予定 10月4週

きゅうりと玉ねぎのスライスに海藻サラダを入れ、梅酢たこに漬けてサーモンをスライスを加えて一晩おくと、さっぱりとした酢の物になります。(各務原市 ばばちゃんさん)

## イチオシ! ICHIOSHI! かぼちゃのガネ\*



co-op ホットケーキミックス 600g (200g×3)  
本体価格 238円  
税込価格 257円  
次回予定 10月3週

ホットケーキミックス1袋に卵1個、塩小さじ1/2弱、水(指定の量)を加えよく混ぜ、細切りにしたかぼちゃを衣に絡め、4~5本を束にして180℃に熱した油で4分揚げます。キツネ色になったら完成!(岐阜市 雪ん子さん)  
★九州地方の郷土料理「サツマイモのガネ」のアレンジです。

## イチオシ! ICHIOSHI! チーズ入りかぼちゃもち



co-op 北海道の栗かぼちゃ 凍 350g  
本体価格 308円  
税込価格 332円  
次回予定 10月3週

冷凍かぼちゃをレンジでチン! 片栗粉と混ぜて生地にしませす。スライスチーズを3等分して巻き生地でご包んで、バターを溶かしたフライパンで焼いたら完成! しょうゆを少し入れると香ばしくてさらにおいしいで一す!! (恵那市 enoさん)

## イチオシ! ICHIOSHI! 肉巻き揚げ豆腐



マメックスの便利とうふ(ブロックサイズ) 凍 500g  
本体価格 298円  
税込価格 321円  
次回予定 10月2週

しそと豚肉でとうふを巻いて衣をつけて揚げて、ポン酢で食べます。(大垣市 ぷるんちゃんさん)

## 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



無洗米 ハツシモ (レンゲ栽培米) 2kg  
本体価格 800円  
税込価格 864円  
次回予定 毎週

トマトソースと無洗米を使ってトマトリゾット! 生米からリゾットを作りたいときに無洗米はすごく便利! このお米、無洗米じゃないのも食べたことあるけど、どちらもおいしい! キャンプとかにも便利そう!



産直若鶏パラパラミンチ 凍 420g  
本体価格 518円  
税込価格 559円  
次回予定 毎週

ミンチを冷凍すると塊になってしまうことないですか? この商品はパラパラな状態なので、使いたい分だけすぐ使える! これはリピ買い決定です! 我が家は次男の離乳食用に手づかみで食べられるつくねを作りました!

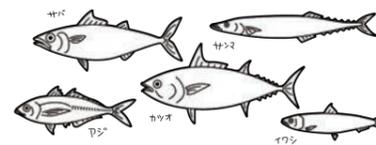


わたしのひとこと

私はライスバーガーを作る時、ごぼうとお肉のしぐれ煮をはさみます。大葉と紅しょうがも入れると美味しいです。(白川町 りすさん)

## 商品検査センターから

## 今月のテーマ 最近、アニサキスの名前をよく耳にしませんか?



最近アニサキスの名前をニュースでよく見たり聞いたりすることが多くなってきました。アニサキスとは2~3cmの白色の寄生虫で、サバ、カツオの他、アジ、イワシ、サケ、サンマ、ヒラメなど、主にオキアミなどを食べている魚類に寄生します。その魚を刺身など生の状態で食べたときにアニサキスが生きのまま体内に入ってしまうと、激しい胃腸炎をおこします。実は2018年以降の日本での食中毒件数で一番多いのがアニサキスなのです。

### アニサキスと食物連鎖

アニサキスは、クジラやイルカのお腹の中で成虫となり卵を産みます。排泄物と共に海に放出された卵をオキアミなどが食べて、それをサバ、カツオ、アジ等が食べます。寄生した魚の中で幼虫になったアニサキスを、最終的にクジラやイルカが魚ごと食べて、クジラたちの体内で成虫になるという連鎖を繰り返しています。クジラなどは国際的な保護動物ですから増えることはあっても減ることはないの、今後もアニサキスは海の中で生活し続けるでしょう。

### アニサキスによる食中毒は発生件数1位!

2013年まで毎年100~200件程度だったアニサキスによる食中毒発生件数は、2018年には400件以上となり、その後も毎年300件以上発生しています。アニサキスへの認知度が上がり、医療機関からの食中毒届出が多く出されるようになったことや、低温流通システムが向上した結果、冷蔵で新鮮なまま流通するものを生食で食べること等が、アニサキスによる食中毒が増加した原因ではないかと考えられています。

### アニサキスによる症状と対策

アニサキスは、サバなどの内臓に半分くらいはいるという研究者もいます。アニサキス幼虫が寄生した魚を食べると、幼虫が胃壁や腸壁に刺入し、食べてから数時間後に激しい腹痛、嘔吐などの症状(アニサキス症)が起こることが知られています。アニサキスにより重度な炎症が起きた際に発生する痛みは尋常ではないようです。

治療方法としては、内視鏡を使用してアニサキス幼虫を取り出すと症状は治まります。この物理的な原因だけでなく、近年ではアニサキスが蕁麻疹や呼吸困難など、アナフィラキシー症状を引き起こす原因物質であることもわかっています。アニサキスを知らないうちに食べて抗体ができていた場合、アニサキスのタンパクが抗原となり、同様のアレルギー症状を発生させることがわかってきました。

アニサキス症対策としては、①死滅(-20℃24時間以上、又は60℃1分間)②魚身からの除去(目視が一番、しかし白身魚だと発見しづらい)③魚身に侵入させない(素早い処理、内臓除去。内臓周囲の腹身にも寄生)などが推奨されています。最近では1万5,000ボルト(雷レベル)の電圧を一瞬流すことで99.9%死滅させる方法も開発され注目されています。

## 開発改善

「味は良いけれど、たまねぎのカットされたものが最後に残ってしまった…」という組合員の声を受け、co-op たまねぎドレッシングが9月4週お届け分よりリニューアルしました!

## co-op たまねぎドレッシングがリニューアル!

### リニューアルポイント

- たまねぎの総量は変わらず、ダイスカット+すりおろしを追加。約2:1の比率でブレンドすることで、具材が最後までバランスよく注がれるようになりました。
- 「鹿児島黒酢」を使用しました。

具材残比較(左:現行、右:リニューアル後)



### co-op コープオリティ 鹿児島黒酢入り たまねぎドレッシング

鹿児島黒酢のコクが引き立てる、たまねぎの甘みとザクザク食感。使用された国産たまねぎは、ドレッシング全体の29%入っています。

わが家は基本的に毎食ご飯です。子どもも小さい時からご飯です。お米の生産が減ると困ります。やっぱり日本のお米が美味しいのでこれ以上減らないでほしいです。(9月号特集「もっとお米を食べよう!」を読んで) (可見市 ゆーさん)

わたしのひとこと

