

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!

ICHIOSHI! 厚揚げのカレー炒め

便利な
クッキング
ミニ厚揚げ
(スライス)
凍 280g (標準28個)
本体価格 328円
税込価格 354円
次回予定 12月1週



カレールー2カケをおろし金でおろし、ケチャップ、ウスターソース、砂糖(各大きじ)と混ぜ合わせタレを作ります。合挽き肉を炒め、ミニ厚揚げ、ネギを入れ、火が通ったらタレを入れルーが溶けるまで炒めます。ネギを沢山入れると美味しいです! (下呂市 あんもなさん)

ICHIOSHI! パングラタン

北海道
ミックス
チーズ
凍 150g
本体価格 330円
税込価格 356円
次回予定 12月3週



クリスマスは毎年パングラタンにします。ブロックのパンの両端の耳をカットして2カ所をとり、パンの中をくりぬいてホワイトソースとチーズをかけます。 (岐阜市 雪ん子さん)

ICHIOSHI! マッシュルームの肉詰め

ふっくら
ジューシー
生ハンバーグ
凍 400g (4個・個包装)
本体価格 568円
税込価格 613円
次回予定 12月1週



大きめのマッシュルームに生ハンバーグを乗せ、パン粉とオリーブオイルをかけます。オーブントースターで10分~15分ぐらい焼きます! (羽島市 いちごさん)

ICHIOSHI! きのことツナの炊き込みご飯

千代の一番
(万能和風だし)
440g (8g×55)
本体価格 2,300円
税込価格 2,484円
次回予定 12月2週



なめ茸+にんじん+ツナ缶+千代の一番だしで炊き込みご飯。ツナ缶は油ごと入れます。なめ茸じゃなくてもきのこ類なら何でもOK。 (瑞穂市 ちえぽんさん)



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

味付たこ
(ぶつ切り)
凍 70g
本体価格 458円
税込価格 494円
次回予定 1月2週



1粒1粒が大きくて食べ応え◎味もしっかりしみ込んでいます! 我が家は酢の物にしましたが、炒め物にしたり、そのまま衣をつけて揚げても美味しそう♡あと1品ほしい!!って時に便利です☺

うるおう
ヘアオイルミスト
(グリーン
フローラルの香り)
50ml
本体価格 980円
税込価格 1,078円
次回予定 12月2週



ミストで出てくるので、まんべんなく髪にオイルを塗ることができます。しかもめっちゃくちゃ上品な香り♡ヘアフレグランスとしても使えます! 使い心地もかなり良かったです☺



わたしのひとこと

レンジで簡単焼き芋。新聞紙でさつま芋をくるみ、その上からラップして数分間チンします。箸を刺してみてもスツと通れば出来上がり! (美濃加茂市 たまごさん)

商品検査センターから

今月のテーマ 自宅の庭での食中毒に気を付けましょう

今年9月に北海道で自宅の庭のニンニクや玉ねぎに似た球根を食べて、食中毒で亡くなる事例がありました。調査の結果、この球根はイヌサフランと呼ばれる有毒植物であると判明しました。

ふぐ毒やキノコ毒で亡くなる事例は有名です。しかし厚生労働省の調査(平成24年~令和3年)では、ここ10年間で11名の方がイヌサフランを食べて亡くなっています。第2位はトリカブトの3名で、これ以外の植物で亡くなるのはまれです。



有毒植物による食中毒

ここ10年間でジャガイモやスイセンなどの有毒植物により、下痢や嘔吐等の食中毒が累計200件以上発生しています。他にもチョウセンアサガオ、バイケイソウ、クワズイモ、イヌサフラン、トリカブトなども発生しています。

注目すべきはイヌサフランによる食中毒は19件、患者数26人、死者数11人と死亡率の高さです。

イヌサフランに含まれる“コルヒチン”

イヌサフラン(中国名:犬泪夫藍)は、ヨーロッパ中南部および北アフリカ原産です。紅紫色のきれいな花で、日本でも薬用・観賞用として栽培されています。

イヌサフランに含まれる“コルヒチン”という毒物は、種子・鱗茎(膨らんだ部分)に多く含まれています。ギョウジャニンニクなどによく間違われるイヌサフランの葉にコルヒチン含有量は少ないですが、少ないと言っても十分中毒を起こす量です。

イヌサフランのコルヒチンは、その毒性をうまく利用して痛風の痛み止めの薬や、農業分野では染色体数を倍加させる作用を利用して種無しスイカを作るのに利用されています。

フランスではイヌサフランの鱗茎をワインに漬け、痛風の特効薬として売られた時期もあったそうです。毒物は、量をコントロールして使えば薬になるのです。

間違っって食べてしまうと...

イヌサフランは観賞用としても植えられたため身近な植物となり、自宅の庭などで間違っって食べてしまう人がいます。葉はギョウジャニンニクと間違えたり、鱗茎部分はニンニクや玉ねぎなどと間違えて食べて、食中毒(悪心、嘔吐、腹痛、血尿、痙攣などが起こり、呼吸麻痺により死に至る)が発生しています。コルヒチンの最小致死量は、4.3mg程度/体重50kgなので、仮に1個10gの球根に0.2%のコルヒチンが含まれているとすると、1/4個程度で致死量に相当します。

イヌサフランをギョウジャニンニクと間違えて調理したらどうでしょう。ジンギスカン鍋に入れて調理実験した時、8割弱の毒物コルヒチンが残っていたそうです。おひたしにすると毒物コルヒチンの含量は1/5になりますが、残りの部分は汁に残っているので、全部飲めば同じことでした。残念ながら調理で毒性を減らすのは難しそうです。

有毒植物による食中毒に注意!

厚生省はHPで、「食用の野草と確実に判断できない植物は、採らない! 食べない! 売らない! 人にあげない!」の徹底を呼び掛けています。

有毒植物による食中毒に注意しましょう
|厚生労働省HPより



check!

開発改善

西尾抹茶チョコアイスバーがデビューしました!

製茶の西尾抹茶を使用したパリッと食感のチョコを、やさしい味わいのアイスにまわせました。上品な香りの西尾抹茶チョコとくちどけなめらかなアイスをお楽しみいただけます。



西尾抹茶チョコアイスバー
凍 46ml×5
本体価格 328円 税込価格 354円 次回予定 12月2週

組合員の声

- 抹茶チョコがパリッとしていて、普通のチョココーティングより好きでした。
- アイスと抹茶チョコが味も食感もうまくマッチングしていておいしかったです。

多治見店の卵売り場で見たくて卵の作り方。卵のお尻に小さな穴をあけて小鍋に水1cmと卵を入れます。蓋をして沸騰したら火を弱火にして7分~9分。冷水にとると殻がきれいに剥けますよ。(多治見市 あやさん)

わたしのひとこと

