

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! 煮込みおでん



下呂波こんにやく
 蔵 220g×2
 本体価格 220円
 税込価格 237円
 次回予定 1月4週



寒くなってきたので、おでんを作りました。大根と里芋を茹で、卵も入れます。こんにやくは断然下呂の波こんにやくです。煮込みちくわやトマトを入れても味が良くなります。
 (可児市 やまさん)

イチオシ! 炊飯器ケーキ



カリフォルニアレーズン
 180g
 本体価格 218円
 税込価格 235円
 次回予定 1月3週



ホットケーキミックスの分量通り材料を入れ、バナナやチョコ、レーズンなど好きな物を一緒に炊飯器のお釜に入れます。あとはスイッチを入れるだけで、簡単ケーキができます。
 (郡上市 ピパボママさん)

イチオシ! サンマのソテー(トマトソースかけ)



チキンコンソメ
 100g (5g×20)
 本体価格 208円
 税込価格 224円
 いつでも注文カタログ



玉ねぎ1個、ニンニク2かけ、トマト450gをみじん切りにし、オリーブオイルでニンニクを炒め、香りがしたら玉ねぎを入れ弱火で炒める。玉ねぎが透明になったらトマトとコンソメ2個を入れ弱火で煮る。解凍したサンマにパン粉をつけて焼き、ソースをかければ完成。(輪之内町 みーたんさん)

イチオシ! ジャーマンパンプキン



あらびきウインナー
 (国産豚使用)
 蔵 90g (標準6本)×2
 本体価格 388円
 税込価格 419円
 次回予定 毎週



かぼちゃを2cmくらいの厚さに切って600wで5分くらいチン。乱切りしたウインナーと一緒にフライパンで炒め、塩とブラックペッパーで味付け。ジャーマンパンプキンは簡単でお弁当にも最適です!
 (白川町 りすさん)



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



冷たいままでも美味しい今川焼(カスタードクリーム)
 凍 310g (5個)
 本体価格 338円
 税込価格 365円
 次回予定 1月4週



子どもたちのおやつにもってこいの今川焼です(*^*)
 冷たいままでもよし! 焼いてもよし! 今回はオーブントースターで焼き、外はカリッと中はふんわり仕上がりました。中のカスタードもたっぷりとても美味しかったです!



かけるだけで酢
 360ml
 本体価格 188円
 税込価格 203円
 次回予定 1月3週



「かけるだけで酢」を寿司酢として使えるかな~と思ってかけてみたら、うまっ! 我が家は子どもが小さいので、酸味がマイルドでちょうどよかったです。ご飯にお酢を混ぜて、いなり揚げに詰めて完成☆不器用な私でも簡単にできましたよ!



わたしのひとこと

炊き込みご飯をするときに、お餅(個包装になっているもの1袋)を入れるともちりしておこわのようになりますよ。
 (岐阜市 ともちゃんさん)

商品検査センターから

今月のテーマ

感染予防に大切な「手洗い」



新型コロナウイルスの流行で手洗いの重要性が見直されましたが、ノロウイルスやインフルエンザなどの感染予防にも手洗いは有効な対策です。私たちの身の周りには、ウイルスや細菌がたくさんいます。それらは、手を介して口や鼻から体内に入り込むことが多いので、適切な手洗いにより手に付いたウイルスを洗い落とすことで、ウイルスが体に入ってしまう前に取り除き、感染を防ぐことができます。

正しい手洗いとは・・・

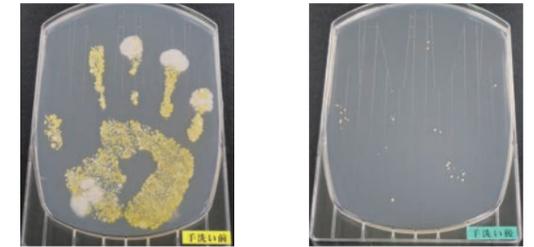
手洗い用の石鹸を使用し、よく泡立てて図に示す1から6のステップとすすぎをおよそ30秒かけて行います。洗い終わったら、十分に水で流し、きれいなタオル、ハンカチやペーパータオルで良くふき取って乾かします。



手洗いの有効性を確認するため、手洗いをする前と後の手に、どれだけ菌がついているかを比べる実験をしました。写真の白や黄色の丸は手のひらにいた菌を、目に見える大きさまで数日間培養したものです。

●適切に手洗いができていると・・・

左が手洗い前で、右が手洗い後です。菌の数がかなり少なくなっています。



写真は手洗いがしっかりできていますが、実際には菌が残っている事が多いです。特に洗っていないのは、手のひらだと線(しわ)の部分、指だと関節の部分です。また、爪や指の間、手首なども洗い残しがある事が多く、爪はのびていると汚れや菌が残りやすいのでこまめに切る事も大切です。せっかく一生懸命洗っても、すすぎがしっかりできていないと汚れなどが残ります。すすぎもしっかり行いましょう。

アルコール消毒をするから手洗いが適当になっていませんか? ノロウイルスなど、アルコールが効かないものもあります。後で殺菌するからいいや、ではなくまずしっかり手洗いをして洗い流しましょう。



商品検査センターで体験できる手洗い実験

商品検査センターでは、手洗い実験ができます。専用のローションと特殊なライトで、自分の手洗いでどこが洗えていないか見直す事ができます。ぜひ、検査センターで体験してみてください。体験された方からは「子どもたちに手洗いの重要性が目に見えて分かって良かった」と感想をいただいています。お申込みについては、ご利用支所へご連絡ください。

あなたのギモンに
お答えします

Q 「アカシアはちみつ」について。ボトルの容器に入っていますが、残り少なくなると粒状に固まってしまって、最後まで上手に使い切れません。ハサミで切るしかないのでしょうか? 最後までボトルを切らずに使い切れる方法があれば教えてください。

A 粒状に固まってしまうのは、はちみつの成分であるブドウ糖が固まったものと考えられます。ブドウ糖は低温・振動で結晶化する性質があります。室温が14℃以下になると結晶化が始まります。そうなった場合は、はちみつ容器ごと約40℃のぬるま湯につけ、時間をかけて戻すことをおすすめします。



Q&A

末っ子君の2歳の誕生日をババロアとみかん缶の手作りケーキでお祝いしました。お兄ちゃんお姉ちゃんも手を叩いてパースデーソングを歌って火を吹き消して、すごく喜ぶ子ども達の姿に幸せを感じました。
 (中津川市 4児のママさん)

わたしのひとこと

