

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! エビタマサンド

**そのまま食べられる
ブリッとむきえび(加熱済)**
凍 120g(22~30尾)
本体価格 468円
税込価格 505円
次回予定 2月3週



焼いた食パンにからしバターをぬって、レタス、とろけるチーズ、茹でたむきえび(小)、スクランブルエッグをのせてサンドします。切り口がとてもきれいです。
(恵那市 サンドさん)

イチオシ! ぎょうざの皮しゃぶしゃぶ

ぎょうざの皮
凍 25枚
本体価格 98円
税込価格 105円
次回予定 2月3週



餃子の皮をしゃぶしゃぶの要領で鍋に入れ、短めに火を入れて、水菜やお肉などの具材を包むように食べると美味しいです。
(各務原市 ざきさん)

イチオシ! 岐阜タンメン風鍋

S&B 辣油
31g
本体価格 148円
税込価格 159円
いつでも注文カタログ



シメに酢とラー油と溶き卵で酸辣湯風にして食べます!中華麺最高ですよ!
(岐阜市 カオさん)

イチオシ! さつまいもトリュフ

純ココア
110g
本体価格 268円
税込価格 289円
次回予定 2月2週



さつまいもの皮を剥いて水にさらした後レンチンして柔らかくし、つぶしてコロコロ丸めて1口サイズに。純ココアをまぶせばトリュフ風に、きなこをまぶせば小さな子どもでも食べられるおやつになります。甘さ控えめでコーヒーにも合います。(瑞穂市 ユミさん)

イチオシ! 餅ピザ

切り餅
1kg (個包装)
本体価格 678円
税込価格 732円
次回予定 毎週



焼いたお餅を耐熱皿にのせて、ケチャップ、とろけるチーズ、ハムやウインナー、コーンをのせてまた焼きます。わが家は子どもがお餅好きで1年中お餅を食べます。
(郡上市 かぼちゃさん)

Instagram 投稿キャンペーン

#れんげファミリー

期間 1/23(月)~2/18(土)

れんげファミリーを
見つけて撮った写真を
投稿してね

詳しくはこちら!

@coopgifu_official



わたしのひとこと

大好きなポテトサラダを一度レンジで作ったら、すごく手軽でもう鍋で茹でるのには戻れません! 気軽に作れるようになって嬉しいです。
(多治見市 きなこさん)

商品検査センターから

今月のテーマ

ちりめんパックにフグ混入 「ぜったい食べないで!」



最近も、ちりめんジャコにフグの稚魚(2~3cm位)が混入していたため自主回収し、「購入した人は絶対に食べないで」という報道がありました。昔は小さなエビやタコが混ざっていたりすると、何か得をしたような感じがしましたが、今回は明らかに小さなフグが1匹だけポツンと入っており、愛嬌で入れたのかと思えるような状態でした。フグ毒は食べると「しびれ」や「麻痺」の症状が出て、最悪の場合呼吸困難で死亡する恐れもある毒です。この小さいフグでもそうでしょうか?

食品衛生法では毒のある食品は原則食用禁止

食品衛生法では、毒のある食品は原則食用禁止のため、「フグが混入した商品は小さくても食べないで回収」となります。フグ毒“テトロドトキシン”は、フグの肝臓や卵巣などの内臓、またフグの種類によっては皮、筋肉にも含まれ、通常の加熱では分解しません。

しかし、フグ取り扱い資格を持つ人が有毒部位を除いて処理したフグは食用可能となり、フグチリなどとしておいしく食べられています。世界的に見るとフグは禁魚です。フグを食べている国は日本・中国・韓国で、日本はアメリカ、シンガポール、マレーシア、オーストラリアなどに輸出しています。

フグの毒“テトロドトキシン”

ちりめんジャコに混入していた子フグの場合、どれくらいテトロドトキシンがあるのでしょうか。混入していた子フグ17件を検査したところ、1例だけ0.15MU/g※未満(10MU/g未満は無毒扱い)だったという調査もあります。実際のところは、ちりめんジャコと一緒に食べても大丈夫ということでしょう。でも法律上は違反です。

もともとフグ毒は水底でビブリオなど細菌が作り、それを微小プランクトンが食べ、さらにフグがそれらを食べることで蓄積すると考えられています。フグ以外にも巻貝、カニ、ハゼ、タコやイモリ、カエルにもテトロドトキシンはあります。フグはエサ管理を含めて囲い養殖すれば無毒フグができると言われていますが、国はフグ肝の販売は認めていません。
※MU/g:フグの毒量をあらわす単位で、体重20グラムのマウスを30分で死亡させる毒量が1マウスユニット(MU)。人が死亡する毒量は、10,000MU程度。1,000MU/gのフグを10g食べると致死量になります。

●フグ調理師問題にチャレンジ!!

フグ調理師試験の学科試験に出される問題です。考えてみてください。

問題 次にフグ中毒に関する記述のうち、誤りはどれか。

- ①特異症状の一つは、意識が死の直前まで明瞭なことである。
- ②一般に、発症までの時間(潜伏期間)が長いほど、致死率(致死率)は高い。
- ③フグ毒は神経毒であり、筋肉の末梢神経麻痺をおこす。

※MU/g:フグの毒量をあらわす単位で、体重20グラムのマウスを30分で死亡させる毒量が1マウスユニット(MU)。人が死亡する毒量は、10,000MU程度。1,000MU/gのフグを10g食べると致死量になります。

あなたの
ギモンに
お答えします

Q&A

Q 冷凍のコロッケを破裂させないように揚げるコツありますか?

- A**
- ①凍ったまま揚げる。(解けかけの場合は、パン粉で補強すると良いです。再凍結はしない)
 - ②油はたっぷりを使う。(目安は、鍋に入れた時にコロッケより1cm以上上回る深さで)
 - ③揚げる温度は、高めの180℃から入れ、常に170~180℃を保つ。
 - ④一度に揚げる数は少なめに。(コロッケ同士が触れ合わない程度の間隔を保つ)
 - ⑤油に入れてから1~2分間位は箸等で触らず我慢。(表面が薄く色づきある程度固まるまで)
- ※霜が付いていると破裂しやすいので、なるべく落とす。
個別の事象に関わるQ&Aについては、当てはまらない場合もあります。



アボカドの種を植えたらこの夏からどんどん大きくなり、今では1メートル50センチ位にまで成長しました。
(土岐市 きよんきよんさん)

わたしのひとこと

