

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

舞茸コーン炒め

CO-OP



北海道のつぶコーン

凍 300g

本体価格 298円

税込価格 321円

次回予定 4月3週



ささっと炒めに生協のコーンは大役立ちです。舞茸とコーンをバターで炒めて塩コショウと醤油で味付け。我が家の定番のお弁当のおかずです。（恵那市 イエローさん）

イチ
オシ

チーズ入り卵焼き

CO-OP

ミックス
チーズ

蔵 180g

本体価格 378円

税込価格 408円

次回予定 4月2週



茶碗に卵、チーズと、牛乳、塩コショウを入れてかき混ぜて、レンジで1分10秒ほど加熱すると簡単に卵焼きができます。（美濃市 みのるさん）

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

レンジで
できる
国内麦
むしパンミックス

100g

本体価格 218円

税込価格 235円

次回予定 4月2週



@akari_odebu

冷蔵庫に眠っていたリンゴの甘煮を入れて作りました♪袋に水を入れて混ぜるだけで生地が完成！あとはレンジでチンするだけという驚きの簡単さです！出来上がったむしパンはしっかりともちもちで、とっても美味しかったです！

イチ
オシ

ピーマン入りミートボール

CO-OP

お弁当
ミートボール

蔵 107g×3

本体価格 328円

税込価格 354円

次回予定 4月3週



ピーマンを食べやすい大きさに切り、オリーブオイルを引いた小さめのフライパンで炒めます。お弁当ミートボール1袋をタレごと入れ、ピーマンと和えて完成です。（可児市 ミミさん）

イチ
オシ

大根麻婆

CO-OP

麻婆豆腐
の素
(中辛)

600g (200g×3) 3～4人前

本体価格 398円

税込価格 429円

次回予定 4月2週



サイコロに切った大根をレンジでチンして透明になったら、麻婆の素とフライパンであえるだけです。簡単です。（岐阜市 はまくまさん）

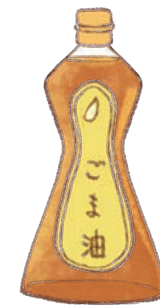
商品検査センターから

今月のテーマ

ゴマのアレルゲン表示について

日本でゴマは平成25年にアレルゲンの特定原材料に追加されましたが、推奨表示で義務表示ではありません。しかし、令和5年1月、米国食品医薬品局FDAは、ゴマを8種※の主要食物アレルゲンに追加しました。

※乳、卵、魚（バス、ヒラメ、タラなど）、甲殻類（カニ、ロブスター、エビなど）、貝、木の実（アーモンド、クルミ、ピーカンナッツなど）、ピーナッツ、麦、大豆

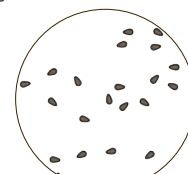


米国のゴマアレルギー有症率

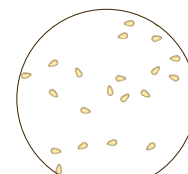
米国ではゴマアレルギー有症率は0.1%を超えており、30～50万人がアレルギーを持っているといわれています。日本のネット情報でも黒ゴマが入った揚げかまぼこを子どもが食べ、口の中がかゆくなるアレルギー症状が出て、ひどくならないか心配されるお母さんの必死の対応の様子が出ており、食選択の大変さを感じました。

日本でのゴマアレルゲン範囲

現在、日本でアレルゲンのゴマの範囲は、ゴマ（白ゴマ、黒ゴマ、金ゴマ）以外にごま油、練りゴマ、すりゴマ、切りゴマ、ゴマペーストなど加工品も含まれます。トウゴマ（唐胡麻）とエゴマ（荳胡麻）は、名前はゴマですがゴマ科の植物ではないので対象外です。



黒ゴマ



白ゴマ

ゴマのアレルゲン表示

ゴマのアレルゲンはたんぱく質（グロブリン）なのに、ごま油の場合、成分表示ではたんぱく質ゼロです。どうしてアレルゲン表示に含まれるのでしょうか？

ゴマには油分が50%含まれており、ゴマを焙煎して搾ったものの、低温焙煎して絞ったもの、焙煎しないで絞った太白ごま油があります。焙煎ごま油はゆっくりろ過したものが多く、香りと色がついてごま油の風味がはっきりあります。中華・韓国料理や香り付けの調味料としても使用されます。太白ごま油は、絞った後、他の油同様、精製操作（脱ガム、脱酸、脱色、脱臭、脱ろう）したもの、またはゆっくりろ過しただけの製品もあります。さっぱりして加熱酸化に強い油なので揚げ物の油やお菓子作りにも使われています。

ごま油は油100%でタンパク質は含まれませんので、煎りゴマなど明らかにアレルゲンたんぱく質があるものに比べてはるかにアレルギー性はないと思われますが、精製しないでろ過しただけのこだわったごま油もあり、ゴマアレルギーのある人は避けたほうが良いといわれています。そのためゴマのアレルゲン表示の範囲に含まれていると思います。

ごま油でのアレルギーが気になる方は、アレルギー専門の病院などで実際のごま油を摂取して「食物経口負荷試験」で症状を見ながら摂取可能量を定める方法もあります。

新登場!

こく旨ソースの太麺焼そば

三重県産小麦（ニシノカオリ）を100%使用。もっちりコシのある太麺の焼そばと、野菜の旨みに醤油や魚醤を加えてコクを出し、6種類の香辛料を配合して旨みとスパイスのバランスにこだわったソースをセットしました。液体ソースにすることで、調理のしやすさを追求しました。ソースの量を多くし、太麺に負けない味付けにしました。具材を充実させることで夕食にもおすすめできる商品です。

組合員の声

- 太麺が“もちもち”していておいしかったです。
- ソースの味がしつこくなく、さっぱり軽くて酸味がさわやかでした。

こく旨ソースの
太麺焼そば

蔵 2食(めん150g×2)+ソース

本体価格 198円

税込価格 213円

次回予定 4月2週

わたしの
ひとこと

野菜のくずは捨てないでビニール袋に入れ、すぐに使わない時はそのまま冷凍庫に入れます。野菜スープを作る時に使います。（岐阜市 ゆみちゃんさん）

可児店によく出向きますが、いろいろイベントや5%offクーポン券やら、とてもお得感があり、生協最員の私にとってお客様で賑わっているのを見ると嬉しいです。（可児市 田中さん）

わたしの
ひとこと