

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

チーズ巻き

co-op

ロースハム
(スライスタイプ)

■ 64g×2

本体価格 418円

税込価格 451円

次回予定 毎週

豚肉にハム、パセリのみじん切り、1センチくらいに切ったチーズをのせ丸めて、小麦粉、たまご、パン粉の順につけて揚げる。ケチャップとソースを混ぜたのをつけて食べます。
(大垣市 ぶるんちゃんさん)

イチ
オシ

サバ餃子

co-op

さば水煮

190g×1缶

本体価格 308円

税込価格 332円

次回予定 4月1週

サバ缶(水煮)をほぐし、長ネギのみじん切りを混ぜ、餃子の皮で包みます。茹でてポン酢でいただきます。
(岐阜市 ゆみちゃんさん)

イチ
オシ

白菜と豚肉の重ね煮

S&B

ブラック
ペッパー
(あらびき)

15g

本体価格 188円

税込価格 203円

いつでも注文カタログ

白菜と豚肉を重ねて、その間にしょうがの薄切りを挟んでコンソメで煮ます。食べるときにブラックペッパーをかけます。
(下呂市 レインボーさん)

イチ
オシ

タラコにんじん

co-op

ひとくち
たらこ
(無着色)

65g

本体価格 298円

税込価格 321円

次回予定 3月4週

にんじんのきんぴらを作り最後にほぐしたタラコを入れる、タラコにんじんがおいしいです。(土岐市 ハッピーさん)

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

こんぶ
だしの素

(8g×8)×2組

本体価格 278円

税込価格 300円

次回予定 3月3週

こんぶだしの素で、オクラとかぼちゃをコトコト煮込んでみました。手羽元とごぼうを先に煮込み、後でかぼちゃとオクラ。素材の味が活かされるだしになりました😊

co-op

ふっくら
しらす干し
(減塩)

■ 25g×3

本体価格 368円

税込価格 397円

次回予定 3月3週

新鮮な大根葉が手に入ったので、前日のうちに茹でて刻んでおきました。朝食は大根葉、ごはん、塩を混ぜた菜めしごはん。コープのふっくらしらす干しものせました。必要な分だけごはんにのせればすぐに解けるので、忙しい朝にも便利です♪

わたしの
ひとこと

わが家は7人家族で、小学生の孫は魚の骨が苦手なので、骨取りさばを毎回利用しています。娘が煮たり焼いたり揚げたりして、孫達も喜んで食べてくれ有り難いです。
(60代/高山市 キャンディーさん)

商品検査センターから

今月のテーマ

家庭でできる食生活の取り組み

— 金城学院大学食環境栄養学科の学生さんと共同研究をしました —



食塩についての研究

研究1 麺類の調理工程の違いによる食塩量の変化

A冷凍うどんと、Bインスタント袋ラーメン・カップラーメンを、表①・②の2つの調理方法による食塩量の変化を調べました。

食 品	調 理 方 法	
A 冷凍うどん	①表記通りお湯で調理	②表記通りレンジで調理
B インスタント袋ラーメン インスタントカップラーメン	①表記通り調理	②麺のみ別茹でし 湯切り後スープと合わせる

A冷凍うどんは①お湯で調理の方が、麺の食塩量が少なくなりました。Bインスタント麺は②麺のみを別茹での方が食塩を減らせます。麺はコシを出すために食塩が含まれており、茹でることで食塩が溶け出したと考えられます。

調理法を少し工夫することで、同じ麺でも摂取する食塩量を減らせることがわかりました。

研究2 麺類のゆで前後による食塩量の変化

この研究では、麺(うどん)の加工状態(乾・ゆで・冷凍)の違いによって、茹でる前後の食塩量の変化を調べました。
※()内は1食分の重量

		ゆで麺	冷凍麺	乾 麺
1食分の 食塩量	茹で前	0.58g (200g)	1.28g (200g)	4.39g (100g)
	茹で後	0.28g (230g)	1.13g (214g)	1.75g (265g)

いずれも茹でることで麺が水分を含み、重量は増加していますが食塩量は減っています。乾麺は、製造工程での急速な乾燥を防ぐためにもとめの塩分が高いです。また、冷凍麺で食塩量があまり減らないのは、食塩濃度は麺の表面よりも中心部の方が高い性質があり、冷凍により麺が硬化していたことで中心部の食塩が溶け出しにくかったと考えられます。

加工状態により1食分の食塩量は異なりますが、いずれもパッケージの記載通りたっぷりの水で時間通り茹でることで食塩摂取量を減らすことができます。

※商品によって1食の食塩量は異なります。商品のパッケージに記載されている栄養成分表示で食塩相当量を確認できます。

どちらの研究も学生さんたちが実験の組み立てや調理等を行い、検査センターでは機器を使用し、食塩量の測定をしました。

食品ロスについての研究

研究3 ブロッコリー未利用部位の有効利用を目指した調理方法の検討



ブロッコリーは花蕾部分と茎の部分があります。今回は廃棄されることが多い茎の活用方法を研究しました。

検査センターでは花蕾と茎のミネラル(カルシウム、カリウム、マグネシウム、ナトリウム)の量を調べ、茎の方が茹で調理によるミネラルの損失が少ないことがわかりました。花蕾部と同じように茎部も食べることで、より効率的にミネラルが摂取できます。ただ、茎の部分は臭みや硬さがあります。学生の皆さんは、よりおいしく茎を活用できるように、細かくしてリゾットに入れる、フライにするなど食べやすい調理法も検討されました。

食事はおいしい、楽しいはもちろんですが、食塩の摂取量や食品ロスなどひとりひとりが考えなければならない問題もあります。今回の研究はそんな問題に家庭で取り組みやすい対策を提案することを目的としています。今後も学生の皆さんと一緒に問題について取り組み、その内容を組合員の皆さんにお知らせします。

開発改善

コープぎふ 飛騨支所・中濃支所の組合員の皆さんにお試しいただきました!

フライパンでもできる若ぶり冷風干し

2月1週にリニューアルしました!

国内(主に三陸、北海道、北陸等)で漁獲された天然ハマチを使用。切身を一夜漬け後、冷風にあてて表面を乾燥させる「冷風干し」で仕上げました。糖を加えることにより、焼き上げ後の身質が柔らかくなるようにリニューアルしました。解凍後、フライパンやグリルで焼いてお召しあがりください。

組合員
の声

- グリルで焼いていただきました。身がふっくらとして味も良く、家族からもおいしいという感想でした。
- 味付けもちょうどよく、ご飯のおかずとして食べると良いと思いました。マヨネーズをつけて食べたら、まろやかさもでておいしくいただけました。

フライパンでもできる
若ぶり冷風干し

■ 3切

本体価格 398円

税込価格 429円

次回予定 3月3週

パソコンの反応が遅くて最近買い替えたのですが、新幹線並みのスピードでびっくりしています。
(70代/土岐市 水メロンさん)

わたしの
ひとこと