

# COOP Letter

シャキシャキのれんこん入り♪  
とうふハンバーグの巻き巻きレシピ

2019

11

November



「岩国産れんこん入り  
とうふハンバーグ」を  
使ったレシピは2、3ページを見てね！

## Contents

- わが家のいちおし活動
- 岩国産れんこん入りとうふハンバーグ p2-3
- コープの宅配こころ
- 宅配手数料を見直して  
お役立ちしつづける宅配へ…… p4-5
- 組合員活動
- おとなり会でちょっと声を  
掛け合えるつながりづくり…… p6-7
- インフォメーション
- みんなのひろば 他…… p8-11
- コープのなかま…… p12

■ホームページは

コープやまぐち  検索



■フェイスブックは

コープやまぐち フェイスブック  検索



ご自由にお持ち帰りください。  
コープレターは再生紙を使用しています。



岩国産れんこん入り  
とうふハンバーグ

岩国産れんこんを17%、国産の大豆を使用した豆腐を10%配合しています。カットしたれんこんのシャキシヤキとした食感が生きています。お好みでおろしポン酢やケチャップなどかけてお召し上がりください。

岩国れんこんとは!?

岩国市で栽培されている岩国れんこんは、“シロバナ種”という他の産地とは違った品種で、**もちっとした粘りとシャキシヤキとした食感**が特徴です。岩国吉川藩の家紋である“九曜の紋”と同じ**9つの穴**があり、藩主に喜ばれたと言われています。



CO-OP 岩国産れんこん入り とうふハンバーグ 宅配予定 11月3回 店舗 取扱い



地域の農畜水産業・ 県内メーカーを応援します

生産者と組合員をつなぎ、よりよい商品を届けることは、生協がずっと大切にしてきた取り組みです。商品を買うことで日本の農畜水産業を応援する目印として、「国産素材」のマークをつけています。また、地域の生産物を使った商品を利用することは、県内の農畜水産業・県内メーカーの応援にもつながります。



▲国産素材を使用したコープ商品についているマーク。



大根おろしと ポン酢が おすすめ!

すごく美味しいと評判だったので買ってみたところ、れんこんの食感がとてもシャキシヤキしていて美味しかったです。私は大根おろしをのせてポン酢で食べました!さっぱりしておススメです(^v^)/ (山口市 C・Sさん)

塩漬のれんこんでシャキシヤキ感を生かしました

「CO・OP 岩国産れんこん入りとうふハンバーグ」に使用しているれんこんは、岩国市の主品種「シロバナ種」です。「シロバナ種」は大型で肉厚、肉質はほっこりとやわらか。また歯切れもよく、折ると糸をひくのが特徴です。この「シロバナ種」を仕込み時に17%使用していますが、シャキシヤキした食感が生きる塩漬のもの(塩蔵品)を使用しています。塩漬されたれんこんは冷凍や水煮のれんこんと比べ、塩抜きなどの手間がかかりますが、シャキシヤキ感を生かすには最適です。

また、れんこんのサイズは、発売前コープやまぐちさんの商品活動委員会(※)で「最も食感が良く食べやすい」と評価の高かった、1cm長さの短冊切りとなっています。

※編集注 当時、商品開発や改善のために組合員が参加していた委員会。

もも肉多めのジューシーな生地

生地に使用しているお肉は、国産の鶏肉(もも肉とおね肉)を使用していますが、もも肉を多く使うことで、よりジューシーな食感となっています。

メーカーさんに聞きました!

不二製油株式会社(大阪府泉佐野市)

お気に入りの商品や、料理方法など、組合員さんから寄せられた声を中心に取り組む「わが家のいちよし活動」。今回は「岩国産れんこん入りとうふハンバーグ」のこだわりや、商品に寄せられた組合員さんの声などを紹介します。

また、ひき肉加工は「CO・OP 岩国産れんこん入りとうふハンバーグ」を製造する当日に行い、肉の食感を出すために粗挽きに仕上げられています。

こだわりの詰まったハンバーグをぜひお召し上がりください

何の味付けもせず、電子レンジやフライパンで温めていただくだけでもおいしく召し上がれますが、お好みでおろしポン酢やケチャップをつけてお召し上がりください。胡麻ドレッシングもおいしいですよ。

あと、個人的には電子レンジよりフライパンで焼いていただいた方が、香ばしくおいしいと思います。ちょっとしたひと手間ですが、そのひと手間がよりおいしくいただくポイントかも知れません。

岩国産のれんこんに、国産鶏肉、国産たまねぎを使用。豆腐も国産大豆を使用しています。こだわりがぎゅっ詰まった「CO・OP 岩国産れんこん入りとうふハンバーグ」を、ぜひお召し上がりください。



とうふハンバーグに寄せられた

組合員さんの声

ケチャップとマスタードで

(山口市 N.Yさん)

パッケージの写真のように、大根おろしをのせて和風で食べることが多かったのですが、トマトケチャップと粒マスタードを混ぜたソースで食べても美味しかったです。ぜひ！

野菜のあんかけハンバーグに

(周南市 K.Kさん)

「品足りない」や「今日は疲れた」時に活躍しています。アレンジとしては、細切りにして炒めた野菜にあんかけしを薄めてかけて、片栗粉を加えてあんにして、あんかけとうふハンバーグにします。



スープハンバーグや

トースターで焼く！

(光市 k.o.oさん)

スープハンバーグにしても美味しいし、オーブントースターでカリッと焼いてから、ゆずこしょうや、生姜しょうゆでも食べられて美味しいです！しかもヘルシー！たくさんさんの添え野菜と共にいただきます♡

ハンバーグの簡単炒飯

(岩国市 ゆーなさん)

ハンバーグを適当に小さく切って、ごはん、卵、ネギと一緒に炒めて簡単炒飯に。夏休みのお昼ごはんにもなりました。小学生の子どもが作れるお昼ごはんです。

焼いてから和風でいただきます

(防府市 ミエッピーさん)

焼いたハンバーグに大根おろし、大葉の千切りをたっぷりかけ、ポン酢でいただきます。れんこんの食感が好きです。

和風ハンバーグ丼

(山陽小野田市 ぴーまんさん)

たくさんの野菜を使ってあんを作ってから食べてたり、卵でとじて和風ハンバーグ丼にして食べたりします。シャキシャキ感がたまらないですよ。

ドレッシングなどいろいろ楽しめます

(下関市 ぶんちゃんさん)

れんこんのシャキシャキ感が味わえ、とても美味しいです。ポン酢やドレッシングやケチャップやソース等、いろいろかけて、いろんな味を楽しんでいます。

生姜と柚子ポン

(宇部市 ゆな助さん)

わが家ではとうふハンバーグに、生姜をすりおろして柚子ポン・しょうゆでパフパフ。子どもたちもモリモリ食べます。

わが家の救世主

(周南市 みゆひめさん)

れんこんの食感と豆腐のしっとりやわらかいのが好きでよく買っています。お弁当にも半分に切って入れたり、大きいので食べごたえがあるのにお安く、満足です。おうちで作ると手間もかかるので、メインのなきの救世主です。

表紙の料理レシピのご紹介

ハンバーグの生春巻

材料(2人分)

とうふハンバーグ…1個／ごぼうサラダ…50g／サラダほうれん草…40g／生春巻の皮…2枚  
ソース・スイートチリソース…適量  
レモン汁…少々

作り方

- 1 サラダほうれん草は10cm幅に切る。ハンバーグはレンジで加熱し、棒状に4等分に切る。
  - 2 生春巻の皮は水に戻す。
  - 3 生春巻の皮の中心にほうれん草、ごぼうサラダ、ハンバーグ2本を並べ、きつく巻く。
  - 4 食べやすい大きさに切る。チリソースにレモン汁を絞って添える。
- ※ソースはお好みでチリソース+しょうゆ、または、チリソース+ケチャップ等でもどうぞ。

おもちとハンバーグの磯辺巻き

材料(2人分)

とうふハンバーグ…1個／切りもち…2個／バター…10g／青じそ…4枚／焼きのり…全型1/2枚／柚子こしょう…適宜

作り方

- 1 おもちは半分に切る。焼きのりは細長く4等分に切る。
- 2 ハンバーグはフライパンで焼き、縦長に4等分に切る。
- 3 フライパンにバターを熱し、おもち

かんたんロールキャベツ

材料(2人分)

とうふハンバーグ…2個／キャベツ…4枚／にんじん…適量／ブロッコリー…適量  
スープ水…2カップ／コンソメ…1個／ローリエ…1枚／塩こしょう…少々

作り方

- 1 ハンバーグは解凍しておく。キャベツは軽く茹でる。にんじんは1cm厚さに切る。
  - 2 解凍したハンバーグは縦横4等分に切り、2個ずつ重ねて広げたキャベツで包む。
  - 3 鍋にスープの材料を入れ火にかけて、コンソメが溶けたら②とにんじんを入れ、弱火で30分ほど煮る。最後に小房にわけたブロッコリーを入れ、火が通ったら出来上がり。
- ※スープはトマトソースなど、お好みの味でOK！



次回は「手づくり風すりこま」に関するエピソードや、お鍋やおでんに欠かせない商品を教えてください。



11ページの「おたより用紙」にてお待ちしております。