



食とくらしを共にはぐくむ情報誌 //

# COOP LETTER



2024  
**5**  
May



いろいろ使える和風ドレッシングで

初夏にうれしいさっぱりご飯

## Contents

コープのこだわり商品紹介

和風ドレッシング ..... p2-3

ぶなしめじ薫樹を使った  
お料理セミナーを開催しました ..... p4-5

60周年記念フェスタ

多くの方のご参加  
ありがとうございました! ..... p6-7

インフォメーション

みんなのひろば ..... p8-11

和風ドレッシングレシピ ..... p12

■コープやまぐち公式SNS

最新情報をお届けします♪



# 和風ドレッシング

かけるだけで味が決まる！



いろいろな料理に使えます

生野菜を使っているので、  
開封前も冷蔵保存で！



フンドーキン醤油

**和風ドレッシング**

店舗 取り扱いあり 宅配 取り扱いあり

## 和風ドレッシングのこだわりポイント

コープやまぐちが自信をもっておすすめする商品をご紹介します「コープのこだわり商品」。  
今回は、こだわりの方法で製造されている、味  
わい深い「和風ドレッシング」をご紹介します。

point 1  
生たまねぎ風味の  
あっさり和風  
ドレッシング

通常よりも高い酸度の酢に漬けておくことで、加熱せずに生のたまねぎとにんにくを使うことが可能に！野菜本来の風味が生きている、まろやかで飽きのこない味わいです。サラダの他、バスヤから揚げの下味など何にでも使える万能ドレッシングです。

point 3  
しょうゆの  
風味をいかしつつ、  
低オイル

しょうゆは生揚げ（もろみ）をしぼっただけのもの（しょうゆ）を使っているため、生しょうゆのまろやかな風味と穏やかな香りが味わえます。また、 unnecessary 添加物（品質安定剤・化学調味料等）は一切使用しておらず、オイルは全体の30%で通常のドレッシングのおよそ半分！低オイルでヘルシーです。

point 2  
皮むきはすべて  
手作業で行い、  
傷もチェック

大分県にある工場では、たまねぎの皮むきを人の手で行い、外見だけでは分からないたまねぎの中の傷みもチェックしています。生のたまねぎだからこそ、機械で見えない部分を人の手と目でしっかりと確認しています。



▲手作業の様子



## 原料のたまねぎにまで こだわりました！

たまねぎやんにく・しょうがなどの生野菜をたっぷりと使用し、野菜の風味を生かした味・香りが好評の和風ドレッシング。特に主原料であるたまねぎは、北海道産・佐賀産の新鮮なもののみを使うというこだわりっぷり！ドレッシング全体の16.3%という高配合率で、香りや旨みをアップしています。たまねぎは皮を剥いた後に4分割し、同様に処理されたんにく・しょうがに醸造酢を加えてすばやくミキサーにかけて冷蔵庫で一晩殺菌保存・加熱処理を一切行なっていないことで野菜本来の美味しさを引き立てるドレッシングに仕上がりました。

## 寄せられた組合員さんの声

コープでしか買えない商品の中から、組合員さんの「よかったよ」「こんなアレンジあるよ」などの声をご紹介します。みなさんもぜひお試しください！

野菜はそんなに好きではない歳の息子も、サラダだとなぜかばくばく食べてくれます。最近はナッツやクルトンものサタリ、人参ラベや野菜ピクルスなどを添えたボリュームたっぷりのサラダにかけるのにハマっています。他にも豆腐にかけたりハンバーグのソースとして使ったりと、いろいろな使い道があるのでいいですね。

(宇部市 O・Mさん)



子どもが小さい頃、野菜のサラダに和風ドレッシングをかけるのがバクバク食べてくれるように！利用登録もしていて、欠かしたことがないくらい我が家の定番です。ポテトサラダの隠し味やわさびを混ぜてわさびドレッシングとして食べるのもおすすめです。

(萩市 O・Cさん)



和ドレを使ったパスタサラダが好きです。レタスやブロッコリー、アボカド、トマト、クルミなどのナッツと冷たいパスタをこねて和えたり出来上がり！

(山口市 S・Hさん)



きゅうり、水で戻した乾燥わかめ、ほぐしたカニカマ、コーン缶詰を保存容器に入れて和風ドレッシングをかけてフリフリすると、あっという間に海藻サラダができます。プチトマトを一つ混ぜると彩りもきれいな一品の仕上がります。

(周南市 N・Eさん)



## ドレッシングのちょこっと豆知識



### ドレッシングの 美味しい振り方

皆さんは普段ドレッシングを使う前、縦に振ってしまっていないですか？

ちょっと試してみしてほしいのが、「ボトルの真ん中を持ち、手首にスナップを利かせて左右に返すように振る」！こうすることで、縦に振った時よりもボトル全体が均一に混ざりやすく、オイル部分とタレ部分が再度分離するまでの時間が長くなるため、味ムラのないドレッシング本来の味わいが楽しめます。ぜひ試してみてくださいね♪



今回は、「沖縄産味付太ももずく・糸もずく」のおすすめポイントや「もずくのアレンジレシピ」を大募集！いただいた声は「コープのこだわり商品」ページで紹介させていただきます。



77ページの「おたより用紙」から応募ください。



# ぶなしめじ 薫樹を使った お料理セミナーを開催しました

## お料理セミナーを開催！

2月14日(水)、ちよつとパレンタイムに開催されたお料理セミナーのテーマは、「ちよつと特別な日に作りたいお料理」。山本麗子先生考案の3品のお料理を実際に作りながら、調理時のアドバイスをいただきました。この様子はオンラインで各地域にも配信し、各地域会場でも調理を実施。合わせて120名の方にご参加いただくことができました。

また、薫樹の生産者である沼田浩徳様(一般社団法人ブナの恵代表理事)にもお越しいただき、生産のこだわりなどをお話しいただきました。



店舗 取り扱いあり 宅配 取り扱いあり

## ぶなしめじ 薫樹って？

長野県飯山市のしめじ農家グループ「一般社団法人ブナの恵」が、山の自然本来の状態に近づけた環境で育てたぶなしめじ。「しっかり」「ふっくら」した食感が特徴です。

## 産直パートナー

2月14日(水)、料理研究家山本麗子先生をお招きし、コープの産直で大人気の「ぶなしめじ薫樹」を使ったお料理セミナーを開催しました。今回はその様子をお届けします！

ぶなしめじ薫樹の生産者は、長野県飯山市のしめじ農家グループ「一般社団法人ブナの恵」。コープやまぐちとは2012年に産直協定を締結しており、山の自然本来の状態に近づけた環境で育てたぶなしめじを提供しています。



## こだわりは 自然に近い育成環境

一般に、ぶなしめじはオガコ(細かい木くず)やとうもろこしの芯を粉碎した粉に栄養を混ぜたものに菌を植えつけ、120日程度かけて育てます。しかし、山で育つしめじは倒れた木が何年もの時間をかけて朽ちたところに生きてきます。その本来の状態にできるだけ近づけるため、薫樹は3年以上寝かせたオガコを培地にして育てられます。



薫樹と  
鶏肉の  
クリーム煮



ビーフストロガノフ

薫樹の  
ポタージュ



山本麗子先生  
特製レシピの  
ご紹介



## 薫樹のポタージュ

- 1 薫樹はいしづきを取り、ほぐしてザクザクと1.5cm幅くらいに切る。じゃがいもは皮をむき、薄切りにする。
- 2 鍋にささみスープ※とじゃがいもを入れて煮る。
- 3 じゃがいもが柔らかくなったら、薫樹とベーコンを加えてひと煮立ちさせ、塩こしょうで味を調え、火を止めて粗熱を取る。
- 4 ③をミキサーにかけて、器に盛る。

※ささみスープ ささみスープはささみ1本に対して200mlの沸騰したお湯に塩ひとつまみを入れ8~10分煮出して準備します。

### [材料] 4人分

- ・ぶなしめじ薫樹……………1パック
- ・じゃがいも……………180g
- ・ベーコン……………20g
- ・ささみスープ……………600ml
- ・塩……………小さじ1
- ・こしょう……………少々

## 薫樹と鶏肉のクリーム煮

- 1 鶏もも肉は2cm角に切る。薫樹はいしづきや根元を落とし、食べやすい長さに切ってほぐす。ちんげん菜は2cmに切る。
- 2 ボウルに薄力粉をふるい入れ、ささみスープと牛乳を注ぎ、泡だて器でよく混ぜる。
- 3 フライパンにバターと油を熱し、鶏肉を入れて塩を振って炒め、シェリー酒を加える。
- 4 鶏肉の色が変わったら②をこしながら加え、薫樹とちんげん菜も加え7~8分煮込む。
- 5 とろみがついたら塩こしょうで味を調える。

### [材料] 4人分

- ・ぶなしめじ薫樹……………1パック
- ・鶏もも肉……………250g
- ・ささみスープ……………250ml
- ・牛乳……………250ml
- ・薄力粉……………大さじ4
- ・ちんげん菜……………2株
- ・バター(無塩)※……………20g
- ・シェリー酒……………大さじ1.5
- ・サラダ油……………大さじ1
- ・塩……………大さじ1.5
- ・こしょう少々……………少々



※有塩バター使用の場合は塩の量を調整してください。

## ビーフストロガノフ

- 1 牛肉は一口大に切り、塩、こしょうを少々し、薄力粉をまぶす。
- 2 玉ねぎは3~4mmのスライス、薫樹はいしづきを取る。
- 3 ビーフブイオンは600mlのお湯で溶かしておく。
- 4 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしたら③とトマト缶、塩少々を加え5分ほど煮る。
- 5 フライパンにバターを熱し、①の牛肉を炒めて、色が変わったらシェリー酒を加えて④の鍋に移す。
- 6 しめじも加え、塩、こしょう、しょうゆで味を調え、生クリームを加えてひと煮立ちしたらできあがり。

### [材料] 4人分

- ・ぶなしめじ薫樹……………1パック
- ・牛肉……………400g
- ・玉ねぎ……………1個
- ・カットトマト缶……………400g
- ・ビーフブイオン……………1個
- ・バター(無塩)※……………30g
- ・シェリー酒……………大さじ2
- ・サラダ油……………大さじ2
- ・薄力粉……………大さじ3
- ・しょうゆ……………大さじ1
- ・塩……………少々
- ・こしょう……………少々
- ・生クリーム……………少々
- ・お湯……………600ml
- ・ごはん……………適量

※有塩バター使用の場合は塩の量を調整してください。

# フェスタ

ありがとうございました!

記念フェスタを行い、2日合わせて約8万人の方  
さま、近隣のみなさまのご協力のおかげで、無事  
ました。ごく一部ではありますが、当日の様子と  
のみなさまの様子をご紹介します。

能登半島地震募金へのご協力ありがとうございました!

2日間で25,906円の募金をいただきました。  
また、チャリティビンゴ大会の売上は総額18万  
円でした。能登半島地震緊急募金と合わせて  
後日お届けする予定です。たくさんの善意を  
ありがとうございました!



産直生産者JAそらち南のみなさん



入場前からたくさんの方々に並んでいただきました



たくさんの方がお買い物に来られました



ミニミュージカル 子ども食堂ってなあに?



お買い得価格の商品もたくさん



紀ノ川農業協同組合のみなさん



産直生産者 肥後農産のみなさん



防府市華陽&桑山中学校の合同吹奏楽演奏



生産者さんとお話ししながらお買い物



産直生産者 フナの恵のみなさん



コープでおなじみのふなしめじ蕪樹もお買い得に



お買い物ブースでは長蛇の列も



オープニングセレモニーでは  
組合員さんと一緒にテープカット

# 60周年記念

多くの方のご参加あり

31日に会場で初披露された  
「このオリジナルダンス」。

YouTubeに動画をアップしていますので、ぜひ一緒に踊ってみてくださいね♪



3月30・31日にやまぐち富士商ドームで60周年記念にご来場いただきました!ご来場くださったみなさんのおかげで、イベントを終えることができました。誠にありがとうございます。遠方から駆けつけてくださった生産者・メーカーさん



総数6万個の大もちまき・菓子まき大会



秋光学園園による書道パフォーマンス



山口県立大学のゴハンジャーもかけつけてくれました



キッズコーナーでは子どもたちの笑顔が



ちびっこに大人気のティラノサウルスレース



組合員さんと一緒にこのダンス♪



産直生産者 広中食品の広中さん



屋外では飲食ブースも

## コープやまぐち杯争奪バスケットボール山口県選抜大会を開催しました

同日、維新大晃アリーナ（山口市）にて、コープやまぐち杯争奪バスケットボール山口県選抜大会を開催しました。

本大会は、子どもたちがのびのびとスポーツを楽しむ機会を応援するため、思いを共にするバスケットボール関係者の方々や協賛くださった各社・各団体と力を合わせて開催しているもので、今回も県内から多くのチームの参加が叶いました。

コープやまぐちは、これから子どもたちの健やかな成長を応援し、元気な地域づくりに参画していきます。

大会の結果は一般社団法人山口県バスケットボール協会さまの公式ブログをご覧ください▶





# 第18回 女性いきいき大賞 表彰式&表敬訪問



住み良い地域社会づくりと男女共同参画社会づくりをめざして、女性を中心となって活動している団体を表彰し、応援する「女性いきいき大賞」。3月7日(木)には、受賞団体の皆さんにお集まりいただき、コランドにて表彰式を行いました。また、3月21日(木)には、最優秀賞を受賞された「ポメリー」の皆さんが村岡県知事を訪問し、懇談会を行いました。

## 第18回女性いきいき大賞

### 表彰式を開催しました

表彰式では、応募22団体のうちから選ばれ受賞された9団体が喜びを分かち合いました。また、選考委員長の樋口紀子・梅光学院大学長は、最優秀賞(県知事賞)を受賞されたポメリーについて「がん患者さんに対するピアサポートの活動を評価した」と述べるなど各団体の活動を講評し、「それぞれの団体が活動の幅を広げた活動をしてこられたことが受賞につながっている」と語られました。

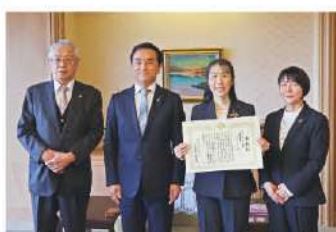


▲表彰式の様子

### 県知事へ表敬訪問を行いました

村岡県知事への表敬訪問では最優秀団体ポ

メリーから代表の藤本育栄様、ともに活動される美容師の波多野早苗様にご参加いただき、県知事との懇談会を行いました。



▲表敬訪問の様子

各受賞団体のご紹介や講評については、コープやまぐちホームページをご覧ください。



▲ホームページ

第19回女性いきいき大賞の応募受付開始は7月からの予定です。

お問い合わせ

組合員活動グループ

0120-27-5520

(月～金 9時～18時)

## コープ子育てひろばのお知らせ

子育てひろばは赤ちゃん・未就学児を対象にした、出会うの場・ふれあいの場です。

参加予約は不要、いつ来ていつ帰ってもOK。ただし、気兼ねなく使っていただくため、光熱水費やドリンク代、保険の一部として利用料1家族1回100円をいただきます。

- 催し物は特にありません。絵本やおもちゃなどの遊び道具はありますが、基本的にノンプログラムで、のんびりくつろげ、自由に過ごせる空間を提供する場です。
- 先輩お母さんのスタッフさんがお互いのつながりづくりや気軽に楽しめるようにサポートします。専門家ではありませんが、子育ての悩みなどに対して、経験を聞いたりすることで気が楽になることもきっとあるはず。



### 今月の日程

- 5/13(月) 10:30-13:00 「周東センター組合員集会所」(田布施町)
- 5/15(水) 10:00-14:00 「厚狭センター組合員集会所」(山陽小野田市)
- 5/17(金) 10:30-13:30 「萩センター組合員集会所」(萩市)
- 5/17(金) 10:00-12:00 「岩国センター組合員集会所」(岩国市)
- 5/28(火) 10:30-12:30 「はあもにい〜」(小郡駅前) (山口市)
- 6/7(金) 10:30-13:30 「とくやま店組合員集会所」(周南市)

※子育てひろばの急なお休みや、コロナ対策に関するお知らせはホームページをご覧ください。

お問い合わせ: ☎0120-27-5520 (月～金 9:00～18:00)

## (一社)やまぐち食の安心・安全研究センター報告 3月

一般社団法人やまぐち食の安心・安全研究センター生協検査部門では、生協独自判定基準に従って、宅配・店舗・夕食宅配取扱商品の抜き取り検査等を行っています。



### 【微生物検査】

宅配商品67検体のべ209項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/腸炎ビブリオ/サルモネラ属菌/クロストリジウム属菌)

店舗商品12検体のべ45項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/サルモネラ属菌/腸炎ビブリオ)店舗商品について、1検体から1項目のコープやまぐち基準超過があり、取引先に改善指導を行いました。※その他、夕食宅配20検体のべ80項目、依頼検査20検体のべ34項目の検査を実施。

### 【残留農薬検査】

宅配商品19検体のべ3,800項目、店舗商品11検体のべ2,200項目。結果は、すべて良好。

※その他、夕食宅配4検体のべ800項目、その他の依頼31検体のべ6,200項目の検査を実施。

■詳しい結果はホームページで月次報告中。





# やまぐち“とも×いく” 応援企業登録証を いただきました!

山口県では、男女ともに希望どおり、育児休業制度を取得することを当たり前にするために、働きやすい職場環境づくり等に積極的に取り組む事業者の登録制度「やまぐち“とも×いく”応援企業登録制度」を実施しています。

コープやまぐちもこの「やまぐち“とも×いく”応援企業」に登録し、3月26日、県庁で登録証の交付を受けました。引き続き、希望どおり育児休業制度を取得できる職場づくりを推進して参ります。

“とも×いく”について詳しくは山口県のポータルサイトをご覧ください。



▲3月26日認定式にて

やまぐち“とも×いく”  
ポータルサイト



## 山口県 生活協同組合コープやまぐち はじめましてBOX をお届け!



### 対象となるご家庭

山口県にお住いの1歳未満の赤ちゃんがいらっしゃる方  
※「はじめましてBOX」のお届けは、お子様おひとりにつき1回限りとさせていただきます。



お申込みはこちら

## 平和の継承動画が完成しました!

終戦から79年を迎え、被爆者など戦争を知る世代からお話を聞ける機会が減少していることを受け、コープやまぐちでは、「平和の継承」を目的とした動画の作成に取り組んでいます。次世代に継承していきやすいよう体験者の方々のお話などを記録として残し、平和の心を育むつなぐきっかけになるようなツールにしたいという想いで動画を作成しました。ぜひ、ご家族、ご友人など身近な方々と一緒にご覧になって頂けると嬉しいです。

①被爆者のお話～折出 眞喜男さま～

②紙芝居の朗読～8月5日で終わった日記～



▲詳しくはこちらをご覧ください

## リサイクル回収データ 3月分

**宅記**  
カタログ・チラシ  
167,985kg(約305,427セット分)  
飲料用紙パック  
1,575kg(約51,980本分)  
注文シート3,559kg(約323,545枚分)

たまごパック(PET)  
513kg(約36,643パック分)  
仕分け袋  
1,778kg(約222,250枚分)

**お店**  
発泡スチロールトレイ  
620kg(約188,000枚分)  
透明トレイ  
396kg(約21,972枚分)  
アルミ缶  
589kg(約29,453缶分)  
スチール缶  
134kg(約4,041缶分)  
飲料用紙パック  
617kg(約20,363本分)  
ペットボトル  
1,287kg(約39,013本分)

たまごパック(PET)  
196kg(約14,000パック分)  
買い物袋持参率



## 組合員さんと一緒に 進める環境活動

次世代の子どもたちに安心して暮らせる地球を残すことをめざし、環境問題を身近な暮らしの中から、考える活動をすすめています。

### 今月の Pick UP! ピックアップ

コープやまぐちでは、店舗に太陽光パネルを設置し、店内への電力供給を行っています。ココランドにある太陽光パネルと合わせて、発電量を報告いたします。

### 【2024年3月分の発電量】



ねえ!  
これがええんよ!



お手軽で美味しい!

サーモンが大好きなわが家では、サーモンたたき丼が大好物です。温泉卵、アボカド、のりを添えて手軽に美味しくいただいています。



サーモンたたき丼  
宅配予定 5月3回

(下関市M.Cさん)

お風呂上がりの至福のとき

今回久しぶりにカタログに載っていて注文できました。お風呂上りに飲むとすっきりとした気分になります。これからも定期的に取り扱いをお願いします。



ブルーベリー&玄米黒酢  
宅配予定 5月3回

(光市O.Cさん)

名前の通りフリットー!

パスタやピラフ、サラダなどにそのまま入れるだけでなんでも美味しくなります! 名前の通り本当にフリットとしていて美味しいのでお気に入りです。



そのまま食べられる  
フリットとむきえび  
宅配予定 5月4回

(岩国市M.Hさん)

何にでも使いやすい

150gずつ分かれて冷凍されているので使いやすいです。ハンバーグにしたりつみれ汁にすると手軽においしく食べられます。



とれとれいわし  
宅配予定 5月3回

(周南市M.Tさん)

お便りから

初めての寝返り

昨年生まれた3人目の孫。よく笑ってかわいい盛りですが、先日ビデオ通話に初めての寝返りができました。じじばばとパパママの4人の大声援を受けてやっとうんとできた時にはなんだかとても嬉しかったです! 元気で大きくなつて祈っています。



(宇部市K.Sさん)

久しぶりの一人旅で

友人の結婚式にお呼ばれして、10年ぶりの一人旅をしました。いつもは夫や娘たちのペースや趣味に合わせる事が多いので自分のペースで見たいもの、食べたいものが自由に選べて幸せでした。送り出してくれた夫と娘たちに感謝。また旅に出たいです。

(宇部市ふわふわさん)

父のためにがんばって手作り

スーパーで桜の葉の塩漬けを見つけて衝動買いしました。帰ってから桜餅の作り方を調べ、早速作ってみました。味はイマイチでしたが、なんとか形になりました。家族で食べてひとつ父のお墓に供えました。お彼岸にはまた手作りのおはぎをお墓に供えようと思います。



(山口市N.Tさん)

私の意見も聞いて!

私が注文したコープ商品のメモを冷蔵庫に貼っているのですが、それを主人が見て勝手に晩ごはんに使うのが恒例になりました。(主人の好みで...) たまには私の意見も聞いてほしいです(笑)!

(宇部市M.Oさん)

代々受け継がれる味

34年前、長男にミックスキャロットを飲ませてから、コープさんのお付き合いが始まりました。今、長男の息子(孫1歳)が来るたびにミックスキャロットをプレゼントしています。お気に入りになってくれるかな?!

(山陽小野田市まりちゃんさん)

笑いヨガでリフレッシュ

先日、笑いヨガに参加しました。先生や参加者の方と歌に合わせて笑ったり、椅子に座ったまま体を動かしながら笑ったりしました。先生の話も楽しくて、皆で笑い、体もほどうよく動かせ、大笑いのおかげで気分もよくなりました。笑いヨガが楽しみのひとつになりました。

(山口市T.Mさん)



あつという間の子育て

もうすぐ卒園の娘。園で練習している卒園ソングをいつも口ずさんでいます。「ぶかぶかの制服 ぴかぴかのかばん うまれてきてよかったと ころからおもえるから」という歌詞にすでに号泣。あつという間の育児。まだまだたくさん子どもたちを抱きしめて大切に時間を過ごしていきたいと思えます。

(岩国市M.Yさん)

もっと  
広げ隊！  
いちおし商品

お気に入りの商品や、その商品を使った料理方法など、組合員さんから寄せられた「声」を中心に作り組んでいる「わが家のいちおし活動」。2023年度も各地域で様々な活動が行われ、商品の交流が活発に進みました！今回は、その中で組合員さんがまとめられた「いちおし活動冊子」をご紹介します。

「今すぐ試したい地域のいちおし」冊子が完成

2023年度、組合員さんを中心に各地域で取り組まれたいちおし活動をまとめた冊子が完成しました！

各地域の特色や工夫、おすすめレシピなど盛りだくさんの内容です！



ホームページにもアップ  
しておりますので、ぜひ  
ぜひご覧ください。



まちがいさがしに答えて  
5/24(金) <sup>メ</sup>切 <sup>わ</sup>かる <sup>か</sup>ん <sup>じ</sup>ゃ <sup>ん</sup>  
コープポイントをゲットしよう！

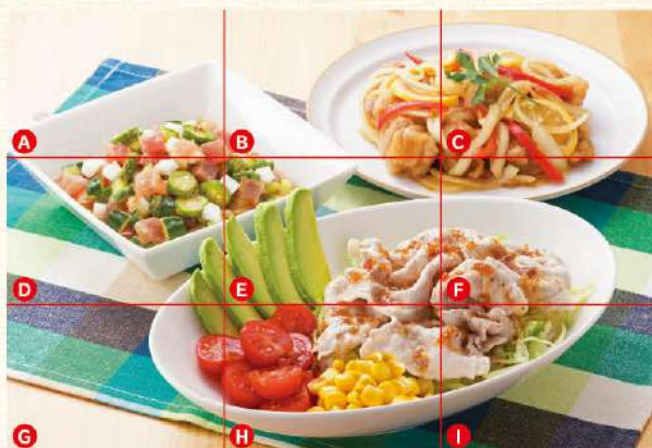
下の2枚の写真には4カ所のまちがいがあります。  
さあて、どこでしょう？



必要事項、ご意見・あなたのおすすめを記入し、切り取って配達担当者又は店舗サービスコーナーへお渡してください。webからのご回答も受付中です。(クイズは回答しなくても構いません)

正解者の中から抽選で10名の方にコープポイント500Pをプレゼントします。

※ポイントの付与は、応募メチから約1か月後の予定です。



キリトリ線

クイズの答え

フリガナ \_\_\_\_\_  
お名前 \_\_\_\_\_

ご住所 ( \_\_\_\_\_ ) 市・町

TEL ( \_\_\_\_\_ ) \_\_\_\_\_

年齢 \_\_\_\_\_ 性別 男・女

おすすめレシピやメッセージをチラシ等に掲載する時の希望するお名前を○印でご選択ください。※指定のない場合はイニシャルで掲載いたします。

【本名・イニシャル・匿名で掲載(ペンネーム: \_\_\_\_\_)】

今回は

「沖縄産味付太ももずく・糸もずく」のおすすめポイントを大募集！いただいた声は「コープのこだわり商品」でご紹介させていただきます。



おすすめポイント

※今回の商品以外でも、お気に入り商品の「おすすめポイント」や、アレンジレシピがあれば教えてください。

.....

.....

.....

.....

ご意見(おたよりだけでもOK!)

※身の回りの出来事や、子育てや暮らしのアイデア・コープレターを読んだ感想などをお聞かせください。

.....

.....

.....

.....



webからのご応募はこちらから！

※個人情報情報はクイズ対応とアンケート集約の他には使用いたしません。応募メチは5/24(金)です。

広報戦略スタッフ行

2024年コープレター3月号クイズ: 正解はA,C,D,H。応募者は340名、正解者は330名です。

11 2024年コープレター4月号クイズ: 正解はC,D,E,I。応募者は集計中です。当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。

# 和風ドレッシングレシピ紹介

## 野菜たっぷり豚しゃぶ丼

材料(2人分)

豚肉しゃぶしゃぶ用.....150g  
レタス.....1/4個  
アボカド.....1個  
ミニトマト.....8個  
粒コーン.....大さじ2

調理時間 約20分

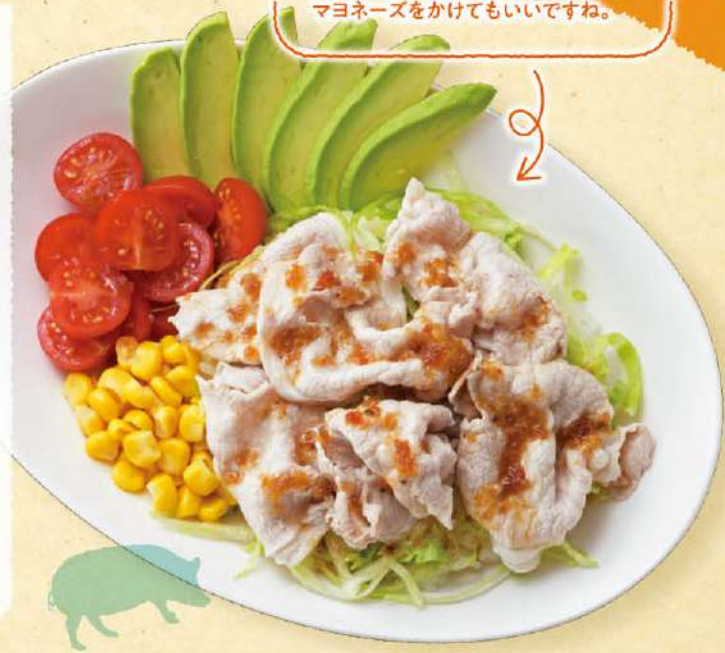
ご飯.....茶碗2杯  
すし酢.....大さじ1/2  
塩・こしょう.....各少々  
オリーブオイル.....小さじ2  
和風ドレッシング.....適量

### 作り方

- 1 たっぷりの熱湯に豚肉を1枚ずつ泳がせ、色が変わったら冷水に取り、冷えたらザルに上げて水気をきる。
- 2 レタスは千切りにして冷水に放ち、パリッとしたら水気をきる。
- 3 アボカドは皮をむいて種を取り薄くスライスする。ミニトマトは半分に切る。
- 4 ご飯にAの材料を混ぜ合わせる。
- 5 器に④をよそいレタスを敷き、アボカドとミニトマト、粒コーンをのせて、最後に豚肉を盛り付ける。
- 6 全体に和風ドレッシングをかける。

### POINT

こってり味がお好きな方は、さらにマヨネーズをかけてもいいですね。



## 鶏肉の和風ドレッシング和え

材料(2人分)

鶏もも肉.....300g  
玉ねぎ.....1/2個  
パプリカ(赤).....1個  
レモン.....1個

調理時間 約60分

和風ドレッシング.....100cc  
塩・こしょう.....各少々  
片栗粉.....適量  
サラダ油.....適量

### 作り方

- 1 玉ねぎとパプリカは薄切り、レモンは半月切りにして、和風ドレッシングに30分程度漬け込んでおく。
- 2 鶏肉は一口大に切って塩こしょうをし、片栗粉をまぶす。
- 3 フライパンに多めの油を熱し、②をカリッと揚げる。
- 4 ③を①に加えて混ぜ合わせ、さらに30分漬け込む。

### POINT

和風ドレッシングで簡単にマリネができますよ！



## まぐろの和風サラダ

材料(2人分)

まぐろ(柵).....90g  
きゅうり.....1本  
長芋.....5cm程度

調理時間 約15分

おくら.....3本  
和風ドレッシング.....大さじ4  
練りわさび.....小さじ1/3

### 作り方

- 1 まぐろは8mm角に切る。
- 2 きゅうりと長芋は5mm角に切る。
- 3 おくらは塩でもみ、熱湯で30秒茹でて冷水に取り、5mm幅に切る。
- 4 和風ドレッシングにわさびを混ぜてから、材料をすべて加えて混ぜ合わせる。

### POINT

わさびを加えることでまぐろに合う、上品なサラダ仕立てになりますよ。

