

COOP Letter

「手ずり風すりごま」で
ごまの風味を楽しむレシピ

2020

1

January



「手ずり風すりごま」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... p2-3 消費者トラブルに要注意!... p6-7
産地だより... p4-5 声をおっかけて... 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。

「平和で安心・安全な暮らし」は、組合員みんなの願いです。安心して暮らせる地域社会づくりに役割発揮するためにも、より多くの方に「つながり」や「助け合い」の輪にご参加いただき、1人はみんなのために、みんなは1人のために、協同の精神で生協運動がより一層発展できますよう、お力添えいただけますと幸いです。

2020年は引き続き、「地域の暮らしを支えるセーフティネット」として役割発揮できる生協をめざし、全役職員と組合員さんが「一緒に」の関係を深めて事業と活動の質を高める努力をしてまいります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

今、世界は気候変動の影響で自然災害が増加し、日本では高齢化・人口減少が進んでいます。その中、今生きている人々や何世代も先の人々が人間らしく生活し続けられるために、SDGs(持続可能な開発目標)が国連で採択され、「共助」の組織である生協の果たす役割は間違いなく高まっています。

(※詳細は2月号をご覧ください。)

2019年は全国で災害が発生し、とりわけ台風19号では未曾有の水害に見舞われ、広範囲に甚大な被害がありました。コープやまぐちの産直パートナー「サンくらふとの会」では、長野県千曲川の氾濫により生産者の自宅やリンゴ園の損壊など大変な被害を受けています。被災された方々や支援活動に役立てていただけるよう、組合員さんへ緊急募金を呼びかけ、この度約456万円が集まりました。皆様の温かいお気持ちに感謝し、12月22日に励ましのお便りと共に356万9,162円を生産者へお届けしました。



コープやまぐち
理事長
岡崎 悟

新年あけまして
おめでとうございます。



料理を美味しく引き立てる

手ずり風すりごま

低温長時間の熱風焙煎で旨味・香りを引き出したごまを、すり鉢ですったように仕上げました。
和えもの、冷奴、めんつゆ等をいっそう美味しく引き立てます。



CO-OP
手ずり風すりごま 白
宅配予定 1月4回
店舗 取扱い



CO-OP
手ずり風すりごま 金
宅配予定 1月3回
店舗 取扱い



何にでもかきつけて
食べるよ



自分ですったような良い香り

「手ずり風」というだけあって、本当に自分で今すったような良い香りがします。ごま和えに白和えにお寿司に大活躍します。「ごまかす」とはよく言ったもので、料理が一段ランクアップすると思います。なかでも好評なのは豆腐だんごの「ゴマだんご」です。お砂糖と、このすりごまを合わせた物を、豆腐だんごにまぶすだけ。なんとも美味しいですよ。
(岩国市 村崎桂子さん)

すりごまに寄せられた組合員さんの声

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「わが家のいちおし活動」。

今回は「手ずり風すりごま」に寄せられた組合員さんの声や、ご
まの栄養についてご紹介します。

季節の野菜炒めにひとふり

(防府市 F・Kさん)

小松菜、ほうれん草など、季節の野菜炒めにちよつとひとふり。すりごまの香りが良くて美味しいですよ。野菜炒めは、ベーコンと一緒に炒め、塩こしょうと味の素、しょうゆで味付けします。

鶏肉の揚げ物にまぶして料理

(宇部市 N・Aさん)

「手ずり風すりごま(金)」がお気に入りです♡鶏むね肉やささを塩コショウ・酒に漬けておいたあと、片栗粉をつけて揚げ、甘酢醬油にからめて最後にたつぷりのすりごまをまぶして料理しています。

無駄なく胡麻豆腐を作ります

(美祢市 H・Hさん)

胡麻豆腐を作るとき、練りごまは高いので「手ずり風すりごま」を布巾でしぼって作ります。残りのカスは花カツオと共に和え物や温かいごはんにまぶして食べます。捨てるものではありません。

サラダにドレッシングと一緒に

(山口市 N・Yさん)

とても香りが良いので、ふりかけるだけでどんな料理も美味しくなります。最近ではサラダにドレッシングと一緒にかけるのがマイブームです。

お弁当のおかずに敷きます

(山陽小野田市 ジュリーさん)

とても香りが良いので好きです。お弁当のおかずで、少し水分が出やすい物煮物や和え物を入れる前に、すりごまを敷くように入れると汁も吸ってくれるし、美味しくなります。

冷凍いんげんの簡単ごま和え

(下関市 K・Yさん)

冷凍のいんげんを解凍し、すりごまとめんつゆで味付けして、簡単にごま和えを作っています。ごまの香りが良く、好きですよ。



CO-OP
北海道のカットいんげん
宅配予定 2月1回

組合員アドバイザーさんに聞きました！

ごまから摂れる栄養素や、おすすめレシピなど、組合員アドバイザーの中井さんにお話を伺いました。



▲組合員アドバイザー
管理栄養士 中井忍さん

組合員アドバイザーとは：自分の持っている知識を活かして組合員同士の学び合いを応援する、アドバイザー登録をされている組合員さん。

白ごまと金ごまの違い

白ごま …ゴマ油の原料として使われ、日本の中での生産量も1位です。主な産地は鹿児島県です。

金ごま …白や黒と比べると脂質が高くコクのある味わい。見た目は金色に近い色です。香りも良く懐石料理などで使われる事も多くあります。種皮には抗菌作用があるフラボノイドが含まれています。国内の主な産地は、茨城県・京都府・鹿児島県。

積極的に取り入れたい「ごま」の栄養素

ごまの主成分は、およそ50%が脂質、タンパク質がおよそ20%、炭水化物が20%弱です。他にもビタミンB群、ビタミンEやセサミン・カルシウム・鉄分・マグネシウム・食物繊維なども含まれています。ゴマリグナンと呼ばれる、少量ながらも強力な抗酸化作用があり、コレステロール抑制・動脈硬化予防・高血圧予防・肝機能増強・老化抑制などの効果があると言われています。

「まぐわやさしい」を合い言葉に

「まぐわやさしい」とは、健康な食生活のため1日1回は取り入れたい食材の頭文字を覚えやすいよう語呂合わせにしたものです。

ま まめ 豆製品

ご ごま 種実類

わ わかめ 海藻類

や やさい 野菜類

さ さかな 魚貝類

し しいたけ きのこ類

い いも いも類

「ごま」と「すりごま」の違いって？

ごまには、洗いごま(生ごま)、いりごま、すりごまがあります。すりごまは、いりごまをすったものです。そのまま食べると粒が小さくほとんど嚥んで潰すことができないため、飲み込んで消化できずに排泄されてしまいます。消化吸収を高め栄養を摂るためにも、ごまはすって食べることをおすすめします。

味噌煮や焼き料理にもごまをトッピング

ごま和え・酢の物・煮物・炒飯・焼きそば・ポテトサラダ(マヨネーズ系のサラダ全般)・ごま豆腐など、様々な料理に活用しています。根菜類やいも類の煮物に味噌で味付けをし、すりごまをたっぷり入れた「ごま味噌煮」、生野菜や豚しゃぶサラダには「すりごま味噌マヨネーズかけ」。いりごまでは、シシヤモや鶏肉・魚の切り身に付けて焼く「ごま焼き」等もおすすめです。

わが家では、子ども達を呼んで、昔ながらの手で回すごますり器を手渡し「20回すってね」とお手伝いをしてもらいます。兄弟で取り合いになるくらい楽しそうです。料理に使う際、形の分かるごま料理・さりげないすりごま料理などに、「ごま」を食卓に取り入れてみてはいかがでしょうか。

表紙の料理レシピのご紹介

れんこんとささみのごま和え

材料(2人分)

れんこん…80g/ささみ…1本/水菜…1束/にんじん…1/4本/すりごま…大さじ1/めんつゆ…大さじ1/ごま油…小さじ1

作り方

- 1 れんこんはいちょう切り、水菜は3cm程度のざく切り、にんじんは薄切り型で抜く。
 - 2 沸騰したお湯でれんこんとにんじんを茹で、ザルにあげて冷ます。ささみを茹で、細かく割く。
 - 3 すりごまにめんつゆを加え、よくかき混ぜる。
 - 4 れんこんとささみ、水菜を入れてよく和えたら、仕上げにごま油をたらす。にんじんは彩りよく添える。
- ※にんじんは千切りにして一緒に和えてもOK。

二色ごまクッキー

材料(2人分)

薄力粉…200g/すりごま…30g/抹茶パウダー…5g/無塩バター…100g/砂糖…60g/卵黄…2個

《仕上げ用》卵白…適量/すりごま…適量/抹茶パウダー…適量

作り方

- 1 卵と無塩バターは常温に戻しておく。
 - 2 無塩バターはゴムベラで練り、柔らかくする。
 - 3 2に砂糖を混ぜ合わせたら、卵黄も加えてよく混ぜ合わせる。
 - 4 3に薄力粉とすりごまを加え、ゴムベラで切るように混ぜる。さらに、生地を半分に分け、片方には抹茶パウダーを混ぜる。
 - 5 生地がまとまったら、それぞれラップにのせて棒状にし、冷凍庫で30〜40分程度冷やし固める。
 - 6 それぞれ周りに卵白を塗り、すりごまと抹茶をまぶし、包丁でお好みの厚さに切り分ける。
 - 7 天板に並べ、160℃に予熱したオーブンで約25分焼く。
- ※周りにまぶす抹茶は、すりごまと混ぜてからまぶしてもいいですよ。



次回は「こープ国産ポークあらびきウィンナー」

に関するエピソードや、朝食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。