



ゆずとみづばがほんのり香る！ 沖縄県産もずくスープ

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伝えて広げる「わが家のいちよし活動」。
今回は、「沖縄県産もずくスープ」に寄せられた組合員さんの声や、もずくスープを使ったレシピをご紹介します。

沖縄県産もずくスープに寄せられた 組合員さんの声

子どもにも大人気♪

(秋市 M.Tさん)

もずくは体にいいので毎日でもとりたいですが、子どもはすっぱいものがあまり好きではなく、よく残します。でも、このスープなら美味しくいただけることもあってよく飲みます。



雑炊にもおすすめ

(柳井市 ニヤ子さん)

もずくスープは、お湯を注ぐだけで美味しいスープが飲めるので常備しています。疲れている時や忙しい時に簡単に出来るのがうれしいです。もずくスープで雑炊にしても美味しいですよ。



使い道いろいろ

(宇部市 A.Iさん)

もずくスープは常備しています。プラス一品の汁物としてはもちろん、溶

き卵を入れてはゆう麺のスープとしても、とても美味しいです。

ゆずの風味がほんのり香る

(防府市 カイさん)

フリーズドライのスープなのに、もずくの食感がシャキシャキしてつるんと食べられます。ゆずの香りもほんのりしていて、お湯を注ぐだけで簡単に汁物が増やせるお気に入り商品です！



かさ増しアレンジ術

(山口市 N.Yさん)

そのままでも美味しいですが、角切りにした絹豆腐を入れて食べています。ポリュームUPで満足できます。

たくさんストックしています

(山口市 まいぜんシスターズ大好きさん)

子どもたちが大好きなスープです。もずくの食感も良くて、1度に1食では済みません(泣)。カタログで見つけたときは、10食入を迷わず購入!!

シャッキリ ちゅるん♪



香りと食感を楽しめるスープ

色んなもずくスープを試しましたが、中でもこれはゆずの香りがポイント! 適当にちぎったレタスを入れてシャキシャキ食感と合わせるのがおすすめです! (下関市 Y.Kさん)



- 沖縄県産のもずく100%、国産のゆずとみづばを使用。
- お湯でもお水でも、そそぐだけで楽しめるフリーズドライ製法。
- 1食あたりのカロリーは、うれしい10kcal。
- 簡単で温かいフリーズドライスープは非常食としてもお役立ち。



CO-OP 沖縄県産もずくスープ
宅配予定 9月2回
店舗 取扱い



【今回のテーマ】 防災のために備えている商品

勉強になったよ!



缶詰がろうそくに变身!?

(岩国市 K.Aさん)

シーキンの缶詰をストックするようにしています。もし、被災した時に、缶詰のまん中に穴をあけてごよりをさして火をつけるとろうそくのかわりになるからです。



シーチキンマイルド
宅配予定 9月2回
店舗 取扱い

子どものおやつとして

(下松市 Y.Kさん)

子どものいる我が家で防災のために備えている商品は、「きらきらキッズのりものビスケット」「トヤヤさいパン」です。どちらもチャック付きで常温で保存できる所がとていいです。トヤヤのおやつとしても活躍しています。



きらきらキッズのりものビスケット
宅配予定 9月2回
店舗 取扱い

急な紙不足への備え

(山口市 M.Fさん)

防災のため、ワンタッチやわらかコアノントインレットペーパーは常に余分が2パックあるよう備えています。



CO-OP ワンタッチコアノント
宅配予定 9月2回
店舗 取扱い

こおい対策にも

(防府市 H.Tさん)

防災用にフリーズドライ食品、パン、水、お菓子の他に、携帯トイレや給水ボトルを準備しています。中でも、お臭いのが消臭袋です。夏場は生ごみ用に便利です。



いろいろ使える消臭袋
宅配予定 9月3回

食べる分だけ使える

(北部地域 樺西コープ委員会)

CO-OPの切り餅は個包装なので欲しい分だけ開封して、いつでもオープントースターやレンジで簡単にお餅が食べられるので、すごく便利! お餅には切込みが入っているので、ふくらみ加減も良い感じに焼けます。賞味期限も長く、防災用にも常備しておけます。



CO-OP切り餅 シングルパック
宅配予定 9月2回
店舗 取扱い

「わが家のいちよし活動」では、皆さんのおすすめの商品もご紹介していきます。テーマに合わせてぜひご参加ください!

表紙の料理レシピのご紹介

もずくスープの茶碗蒸し

材料(2人分)

もずくスープ・・・2袋/卵・・・2個
水・・・300cc/むきえび・・・小6尾
鶏肉・・・50g/三つ葉・・・適量

作り方

- 1 鶏肉は小間切りにし、茹でる。
- 2 もずくスープは水で溶き、卵を溶いてざる等でこしながら加えて混ぜる。
- 3 器に①とえびを入れ、②を注ぎ入れる。
- 4 鍋に③を入れ、器の高さの1/3程度のお湯をはり、ふきんで包んだふたをして、中火で約3分、弱火で7〜8分蒸す。出来上がりに三つ葉をあしひく。

※具材はお好みでアレンジしてください。

もずくスープで冷しゃぶサラダ

材料(2人分)

もずくスープ・・・2袋/豚ローススライス・・・100g/水菜・・・1/2束/大根・・・5cm程度/ミニトマト・・・8個

作り方

- 1 もずくスープ2袋は1200ccの水で溶く。
- 2 豚肉は食べやすい大きさに切り、茹でてざるに上げ、冷やしておく。
- 3 水菜は5cm程度に切り、大根は細切りにする。ミニトマトは半分に分ける。
- 4 皿に具材を盛り付け、①のスープをかける。

※具材はお好みで、濃い目のスープでソース代わりに。

もずくのねばねばスープ

材料(2人分)

もずくスープ・・・2袋/おくら・・・2本
長芋・・・5cm程度

作り方

- 1 おくらをさつと茹でて小口切り、長芋は5mm角に切る。
- 2 器にもずくスープと①を入れ、分量の熱湯を入れてよくかき混ぜる。

※一手間加えて、さらにおいしいいただけます。



次回は、「CO-OP国産大豆の調整豆乳(ラフユタカ)」に関するエピソードや、血液サラサラ効果が期待できる商品をご紹介します。



11ページの「おたより用紙」にて、お待ちしています。

