



すっきりと
飲みやすい！

国産大豆の調製豆乳

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、「国産大豆の調製豆乳」に寄せられた組合員さんの声や、豆乳を使ったアレンジレシピをご紹介します。

国産大豆の調製豆乳に寄せられた 組合員さんの声

国産だから安心できる

(山口市 Y・Kさん)
フコタカ豆乳は、植物性タンパク質で毎日の健康を支えてくれています。国産品を意識して買うようにしていて、強力粉に混ぜて食パンを作ると孫達も大喜び！安心安全の朝食に！



体のためを思って

(山口市 ふくろつママさん)
糖質制限中なので、牛乳を豆乳に変えました。豆乳の中に酢を入れるとスムージー風にとろつとなるのでおすすめです。リンゴ酢や黒酢など、酢の種類を変えると楽しいですよ♡

(周南市 M・Sさん)
冷たい豆乳をそのまま飲むのも好きですが、豆乳プリンをよく作ります。卵、砂糖、豆乳で簡単に作れるので孫のおやつにするとよく食べられます。



つけ麺にアレンジ

(光市 K・Mさん)
私は、コーヒーとこの豆乳を半々でソイラテを作つてよく飲みます。牛乳とはまた違ったコクがあり、とても美味しいので好きです。また、素麺などの麺つゆに飽きたら、塩麹少々、この豆乳で、ゴマたつぷりの中華つけ麺も美味しいですよ。



ミルクティーにも

(宇部市 S・Kさん)
豆乳200mlに紅茶を小さじ2ほど入れて、煮出します。ロイヤルソイミルクティーです。コクが出るので、お砂糖なしでも頂けます。冬はこれに生姜を少々入れると体が温まります。

すっきりとした味わい

(下関市 H・Oさん)
国産の大豆というのは嬉しいポイントです。味わいもすっきりとしていてごくごく飲めます。牛乳の代わりにお料理に入れています。

国産大豆は、たんぱく質が豊富で、適度な甘味があるのが特徴です。中でもフコタカは、コクや甘味のある豆乳を作ることができる大豆で、えぐみや豆臭さがなく、大豆の自然な美味しさを生かした豆乳に仕上がっています。

豆乳の種類

区分	特徴	規格
豆乳	大豆と水だけで作られたもの。	大豆固形分8%以上(大豆たんぱく質換算3.5%以上)
調製豆乳	豆乳に砂糖や食塩などを加え、豆乳独特のクセをまろやかにして飲みやすくしたもの。	大豆固形分6%以上(大豆たんぱく質換算2.8%以上)
豆乳飲料	調製豆乳にフルーツやコーヒー、野菜などの味を付けたもの。	●果汁入り:大豆固形分2%以上(大豆たんぱく質換算0.9%以上) ●その他:大豆固形分4%以上(大豆たんぱく質換算1.7%以上)



調理にも使えるすぐれもの！

朝食では牛乳の代わりに国産大豆の調製豆乳とコーヒーでソイラテを。ランチやディナーでは煮込んだ野菜とコンソメ、豆乳でスープを。あっさりしているのでそのままでも、調理にも使えていつも常備しています。(宇部市 K・Kさん)



CO-OP 国産大豆の調製豆乳 (フコタカ) 宅配予定 11月3回 店舗 取扱い



【今回のテーマ】

私が血液さらさら効果を期待して食べている商品
普段の食生活の中で、血液をさらさらにする効果があると言われる食べ物や、健康のことを考えて食生活に取り入れている商品を組合員さんの声からご紹介します。

青魚の健康パワー

(山口市 M・Yさん)
健康のために青魚をよく食べています。コープの淡塩さばは、最近お気に入りの一品。わが家では、さばを解凍後、塩麹に漬けてグリルで焼きます。塩麹は、魚の身を柔らかくし、においも少なくしてくれるようです。



淡塩さば(3枚) 宅配毎週 取扱い 店舗 取扱い

食べやすい甘めの味付け

(防府市 チーババさん)
魚のにおいが苦手な人、食べやすいのですが、からふとししゃもみりん干し焼き。干しただけは美味しくていただくことができます。お気に入りです。



からふとししゃもみりん干し焼き 宅配予定 11月2回 店舗 取扱い

みんな大好きなスープ

(周南市 S・Mさん)
これといわしは、いわしの身がたたく身になってるので、生姜、味噌、片栗粉、卵、ネギを刻み入れ、つみれ風に。



とれといわし 宅配予定 11月2回 店舗 取扱い

スープに入れて食べています。みんな大好きな料理です。

玉ねぎの酢漬けでさっぱりと

(防府市 まるまる丸さん)
玉ねぎをうすくスライス(新玉ねぎだとなおGood)したものを漬け汁とともに皿に入れて冷凍庫へ。1日おいて解凍すると、玉ねぎがしんなりして良いぐらいいに酢味がしみて、玉ねぎがたくさんあるときにでも一気に食べられます！わが家の血液さらさらメニューだと思っています。娘たちもよく食べます。



北海道産 まごころ玉ねぎ 宅配予定 11月2回 店舗 取扱い

6種のビタミン・鉄分が摂れるドリンク

(下関市 K・Yさん)
この夏は、リフレッシュにお世話になりました。いろんな味の種類があり、「今日はどれを飲もうかな？」と楽しく選んでいました。夏だけではなく、一年中お世話になる予定です。



リフレッシュ パンクグレープフルーツ 宅配予定 11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

豆乳肉じゃが

材料(4人分)
じゃがいも 4個 / にんじん 1本 / 玉ねぎ 1個 / 合いびきミンチ 120g / いんげん 10本 / しょうが 1片 / サラダ油 適量
A 調製豆乳 300ml / 鶏ガラスープの素 小さじ1 / しょうゆ 大さじ2 / 砂糖 大さじ2
作り方
①じゃがいもは皮をむき8つ切りに、にんじんは輪切り、玉ねぎはくし形に、いんげんは半分に、しょうがはみじん切りにする。
②鍋にサラダ油を熱し、しょうがとミンチを炒めさらにじゃがいも、にんじん、玉ねぎを加えてさらに炒める。
③Aを入れて煮込んで柔らかくなるまで煮る。最後にいんげんを加えてひと煮立ちさせる。

きのこの月見スープ

材料(4人分)
調製豆乳 300ml / みそ 大さじ1 / 2 / しめじ 100g / まいたけ 100g / エリンギ 100g / 青ねぎ 4本 / 卵 4個 / 水 500ml / コンソメ 2個 / 酢 少々
作り方
①しめじ、まいたけは小房に分け、エリンギは一口大に切る。ねぎは3cm程度に切る。
②鍋にお湯をわかし酢を入れ、卵をそ

豆乳黒ごまプリン

材料(4人分)
黒ねりごま 大さじ2 / 調製豆乳 300ml / 生クリーム 100ml / 砂糖 30g / 粉ゼラチン 5g / 水 大さじ1
作り方
①鍋に黒ねりごまを入れ、豆乳を少しづつ加えてダマにならないように混ぜる。
②①に砂糖を加えて弱火にかける。豆乳を沸騰させないように砂糖を溶かしたら、火から下ろす。
③②に水でふやかした粉ゼラチンを加えて余熱で溶かし、茶こしです。
④③を氷水に当てて粗熱を取り、生クリームを加えてとろみがつくまで混ぜる。
⑤器に流し入れ、冷蔵庫で2時間ほど冷やす。仕上げに生クリームや黒ごまをのせる。



次回は、「発酵バター」のショートブレッドに関するエピソードや、私へのご褒美商品を教えてください。



11ページの「おたより用紙」に、お待ちしています。