



いつでも食べやすい！ アボカドダイスカット

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、「アボカドダイスカット」に寄せられた組合員さんの声や、アボカドを使ったアレンジレシピをご紹介します。

アボカドダイスカットに寄せられた 組合員さんの声

アボカドサラダに♡

(宇部市 M・Oさん)
アボカドは食べごろに切るのが難しいので、カットタイプは便利だと思います。茹でたポテトとミニトマトとカットのアボカドにマヨネーズをかけてサラダにしています。

寒い冬はオーブン焼きで

(宇部市 さくらんぼさん)
ブロッコリーをゆでてかぼちゃをうすく切ってレンジでチンしておいて、マヨネーズで和えたアボカドと一緒に耐熱皿に入れ、とけるチーズをのせたらオーブントースターで焼き目が付くまで焼くと簡単でおいしいですよ。



なんにでも使いやすい！

(山口市 まみーちゃん)
アボカドが大好きで店頭でも購入していますが、この冷凍のアボカドは使いやすいと、いろいろできて良かったです。今度はマヨネーズと合わせ巻き寿司の具にもいいかも♡

味付け簡単♪

(宇部市 E・Hさん)
トマトのさいの目切りとチーズも同じように切って、塩こしょうとマヨネーズであえて食べてください。家族でおいしく食べてます。



「食べ頃を見分けるのが難しい！」という組合員さんの声にお応えしました。

手軽に使える 冷凍アボカド ダイスカット

ペルー産のアボカドをダイスカットにした後、冷凍しました。皮をむき、種を除いてあるため、解凍するだけでそのまま料理に使えて便利です。熟度を手触りで選別し、食べごろのアボカドを加工しているため、おいしい状態のアボカド本来の風味と食感をお楽しみいただけます。サラダや炒め物など、アイデア次第で自由にアレンジもできます。

自然解凍で
30~40分
(室温20℃)



カットしてあるのが便利
アボカド、子どもが大好きです。1個だと食べ頃が分かりにくかったり、中の色が悪かったりすることがありますが、カットされているとその心配がありません。調理するときには結局切るので丁度いいです。(岩国市 M・Hさん)



【今回のテーマ】 時短で活躍する商品

下処理済みで便利！

カットしてあるので、すぐにフライや竜田揚げにできるので助かります。たまにお魚が食べたくなる時があるので、このような便利な商品があるのが嬉しいですね。



お手軽生さんまカット
宅配予定 2月1回

半解凍でご飯にのせるだけ

あつあつご飯の上ののせるだけで、とってもおいしい！アボカドや玉ねぎと混ぜてポキ丼にするのもおすすめです。



まぐろたたき身丼の具
宅配予定 1月4回

レンジで簡単♪

急いでもう一品という時に助かります。マッシュポテトがレンジですぐに出来上がり、野菜と合わせておしゃべりに盛り合わせれば簡単・便利。気に入りました。



十勝めむるポテトサラダペース
宅配予定 1月2回

じっくり食感が好き

皮も具も全部美味しいです。他の肉まんは皮がパリパリしているなど感じますが、これは皮がじっくりしていてお気に入りです！めったにない肉まんに出会えました。



具たっぷり豚まん
宅配予定 1月3回

同時に調理

年齢的にすべてを手作りするのは大変なので、いろんなテクニックを応用しています。例えば冷凍ギョーザを焼く際には、フライパンの空きスペースに冷凍ほうれん草を入れて一緒に蒸らすと、青野菜も同時に食べられます。



宮崎のカットほうれん草
宅配予定 1月2回

表紙の料理レシピのご紹介

サーモンとアボカドのちらし寿司

材料(2人分)
すし酢…50ml / ご飯…1.5合分 / サイモン…80g / いくら醤油漬…30g / アボカド…60g / きゅうり…1/2本 / カイワレ…適宜
〈卵焼き〉卵…1個 / 砂糖…小さじ1/2 / しょうゆ…少々 / 塩…少々 / サラダ油…適量
作り方
1 炊き立てのご飯にすし酢を混ぜ、冷ましておく。アボカドは自然解凍する。
2 卵焼きを作り、1cm角に切る。サイモンも1cm角に切る。きゅうりは縦に4等分にし、5mm程度に切る。カイワレは2cm適度に切る。
3 器にすし飯を広げ、具材を彩りよく盛り付ける。お好みでわさび醤油をかけていただく。
★材料はお好みでアレンジOK！見た目も鮮やかなサラダ寿司です。

和風アボカドスープ

材料(2人分)
アボカド…100g / 玉ねぎ…1/4個 / にんじん…1/6本 / 塩…少々 / 白だし…大さじ2 / 水…300ml
作り方
1 自然解凍したアボカドは半量はそのまま、残りはフォーク等ですりつぶす。玉ねぎとにんじんは粗みじん切りにする。
2 鍋に水、白だし、塩を入れて沸騰したら、玉ねぎとにんじんを入れる。火が通ったらアボカドを入れてひと煮立ちさせる。
★すりつぶしたアボカドでクリーミーな食感になりますよ。



次回は「CO-OP種めきブルーベリー(大袋・個包装)」に関するエピソードや、美容のために食べている商品をご紹介します。

