



# 口の中で溶ける ふわっとろの ほつり鍋!



## エシカル鍋その2 メレンゲ鍋

食品ロスを減らして  
エシカル!



### 作り方

- ① 豆腐は食べやすい大きさに切り、白ねぎは斜め薄切りに、にんじんは輪切りにする。
- ② 卵は白身と黄身に分ける。卵白はボールに入れ、角がたつまでしっかり泡立てる。
- ③ 鍋に合わせ出汁を入れて火にかけ、豚肉をしゃぶしゃぶしていったん取り出す。
- ④ ③に豆腐、白ねぎ、にんじんを入れて温めたら、豚肉を戻す。
- ⑤ ②のメレンゲを、鍋にこんもりとかぶせるようにのせる。メレンゲを崩しながら、ほん  
酢でいただく。

### <シメ>

残った出汁にご飯茶碗1杯を入れて煮、溶いた卵黄とミックスチーズ適量を入れて混ぜ、塩こしょうをふり、お好みでオリーブ油をかける。

### 材料(2人分)

|           |      |
|-----------|------|
| 豆腐        | 1/2丁 |
| 豚肉しゃぶしゃぶ用 | 100g |
| 白ねぎ       | 1/3本 |
| にんじん      | 1/3本 |
| 合わせ出汁     | 2カップ |
| 卵         | 3個   |
| ばんお       | 適量   |

余った卵黄とチーズで  
リゾット風



見る・知る・食べる

教えて! 管理栄養士さん

### メレンゲ鍋のひみつ

#### 1 豚肉×白ねぎで疲労回復パワー!

白ねぎの独特の強い香りはアリシンによるものです。アリシンには疲労回復をサポートするビタミンB1の吸収を助ける働きがあるため、ビタミンB1の含有量が高い豚肉と一緒に食べると疲労回復効果アップが期待できます。

#### 2 栄養の優等生、卵

▶ 卵白に主に含まれる栄養素…たんぱく質やカリウムなど  
▶ 卵黄に主に含まれる栄養素…脂質・ビタミンA・ビタミンD・鉄・亜鉛  
卵白・卵黄は、どちらも身体に必要な栄養素がたくさん! 余った卵白や卵黄も有効に使って、無駄なく栄養を取り入れましょう!

知ってた?  
人参の皮の  
活用術



人参の皮の塩きんぴら  
鶏がらスープの素・塩・  
炒りごま(白)で炒める。



ベジブロス  
にんじんの皮・玉ねぎの皮などと  
一緒に水から煮て出汁をとる。



ふりかけ  
みじん切りにしてごま油  
で炒め、青のりを混ぜる。

## エシカルポイント

### ・不揃いでも美味しい!

産直ジュース用人参 長崎県島原産(古川商店)

- 不揃いだけど正規品と変わらない美味しさ
- バランスの良い土壌が育んだ甘い人参
- 規格外を買うことで食品ロスの削減に



※宅配のみ取扱い

### ・食べたらバックはリサイクル

産直桃色たまご 下関市(木下ファーム)

- 風味が良い「赤玉」系と、「白玉」の生産性の良いとこどり
- 美味しく食べて地元生産者さんを応援
- 卵パックはリサイクルに出して資源を有効活用



### たまごパックの リサイクルルール

- ・ 宅配・店舗では生協で購入されたパックのみ回収
- ・ 紐や輪ゴムは不要です
- ・ シール・ラベルは切り取ってください



## エシカル消費とは?

「エシカル」とは、直訳すると「倫理的」という意味。「エシカル消費」は、地域や社会、環境、人々に配慮した「誰かのためにもなるお買い物」という考え方です。お買い物するときに、「美味しい、価格、便利、安全…」といった基準に、「環境にやさしい商品」「買うことで基金が積み立てられる」などの視点をプラスして商品やサービスを選択することが「エシカル消費」となります。

## なぜエシカル消費が必要なの?

今、地球は貧困や自然破壊など様々な問題を抱えています。それらの課題を解決する国際的な動きの大きな柱として、2015年に国連サミットでSDGs(「Sustainable Development Goals(持続可能な開発目標)」が採択されました。SDGsは、「誰一人取り残さない」社会の実現のために必要な17の目標で、その中の「12つくる責任つかう責任※」に有効な手段のひとつとして「エシカル消費」が注目されています。

※持続可能な方法で生産し、責任をもって消費すること。

持続可能でより良い世界へ

### SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



# まるでイタリアン!? トマトの酸味で さっぱりと!

シメはうどん♪



## エシカル鍋その3 トマトすきやき鍋

国産牛肉を  
買って応援!

調理時間  
20  
min



### 作り方

- ① トマトと玉ねぎはくし切り、パプリカは1cm幅に、にんにくはみじん切りにする。糸こんにゃくは食べやすい長さに切り、2〜3分茹でる。
- ② 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ香りがでてきたら、トマトを周りに並べ、真ん中に玉ねぎとパプリカ、糸こんにゃくを加えて2〜3分火にかけて、割下を入れて煮る。
- ③ 最後に牛肉を1枚ずつ乗せて火を通し、お好みでバジルをちらし、溶き卵につけていただく。

### <シメ>

残った煮汁にうどん2玉を入れ、お好みでオリーブ油、ブラックペッパーをかけ、小ねぎを散らす。

### 材料(4人分)

| 具材     |      | 割合   |       |
|--------|------|------|-------|
| 牛肉薄切り  | 400g | しょうゆ | 100ml |
| トマト    | 3個   | 酒    | 100ml |
| 玉ねぎ    | 2個   | みりん  | 100ml |
| パプリカ   | 1個   | 水    | 100ml |
| 糸こんにゃく | 1袋   | 砂糖   | 大さじ1  |
| オリーブ油  | 大さじ2 |      |       |
| にんにく   | 1片   |      |       |
| バジル    | 適量   |      |       |
| 卵      | 4個   |      |       |

## ～具材の秘密～

今回お話をうかがったのは…

栄養管理士 中井 忍さん  
キッズ食育トレーナーの資格栄養士さんで  
コープの組合員さん。子ども食育教室「青空キッチン  
山口下関スクール」主宰。



### トマトすきやき鍋のひみつ

#### 1 牛肉×トマトは相性抜群

牛肉の栄養素に鉄分がありますが、ヘム鉄という貧血予防や疲労改善に効果的な成分が多く含まれています。トマトと食べると効果がアップすると言われています。

#### 2 玉ねぎの栄養を無駄なく摂る

玉ねぎにはビタミンやカリウムといった栄養素も含まれていますが、加熱により溶け出してしまうので、鍋物や汁物の場合は他の野菜と共に汁と一緒に摂取することをおすすめします。

#### 3 リコピン吸収率をアップ

トマトに含まれるリコピンは、植物などに含まれる赤色やオレンジ色の色素成分で、抗酸化作用が高いと言われています。トマトは加熱することで、生の状態よりもリコピンの吸収率が高まります。

## エシカルポイント

### ・日本の畜産を応援

産直つるい牛 北海道  
産直開拓牛 九州

- 宅配では北海道のつるい牛、店舗では九州の開拓牛を取り扱い
- 牛へのストレスを極力軽減させる環境づくり
- コープは生産者が安心して計画生産できるよう、基本的に1頭単位のセットを定期定量で仕入れ

### ・地元のメーカーを応援

生芋糸こんにゃく 山口県岩国市

- 錦川の清流とメーカー錦町農産加工場の技術が育んだ美味しさ
- 味しみもよく、下ごしらえも必要なくてお手軽
- 生芋にこだわった、風味豊かなこんにゃく



国産素材

## コープがすすめていること

### 地域 豊かな『地域』づくり

#### 産直商品で生産者を応援

作ったものを買って食べてくれる人がいると分かることで、より信頼をもった生産につながります。消費者にとっても、誰がどんな方法で育てた商品かわかるから、安心。「コープの産直」は、生産者と消費者の思いをつなげ、どちらの暮らしもより豊かなものになるよう取り組んでいます。

### 環境 地球の『環境』を守り続ける

#### リデュース、リユース、リサイクル

CO・OPただの炭酸水をはじめ、コープでは商品に使われるプラスチックを減らす取り組みをすすめています。一人でも多くの人がそんな商品を買ったり、使い終わった後は資源になる部分をリサイクルに出すことで、環境を守る輪が広がります。

### 社会 公正な『社会』の仕組み作り

#### CO・OPコアノンスマイルスクールプロジェクト

コープの人気商品CO・OPコアノンロールは再生紙100%の原料で、芯のない環境配慮商品。さらに1パックお買い上げいただく度に、アンゴラ共和国の「子どもにやさしい学校づくり」のために1円がユニセフを通じて寄付されます。

### 人々 『人々』の『生きる』を支える

#### 応援食クッキーで障害者ノルディックスキー応援キャンペーン

応援食クッキーを1点ご購入いただくごとに1円を、特定非営利活動法人日本障害者スキー連盟に寄付します。次世代を担うジュニアチーム(10代～20代)の合宿・国際大会遠征支援等に使われます。

## 取り組みを一部ご紹介

誰かの笑顔につなげていこう!





# コープやまぐちの Instagramはじめました!

子育てのお役立ち情報や、コープ商品を使った簡単レシピ、防災のワンポイントアドバイスなど、暮らしに役立つ様々な情報を発信しています。ぜひフォローしてみてくださいね!



フォローは  
こちらから



COOP.YAMAGUCHI



このアイコンが  
目印だよ!

新下関店



どうもん店



コープのお店では新下関店、どうもん店がそれぞれのアカウントでお得情報を発信中です。こちらも合わせてチェック!

Web  
限定

宅配を利用されていない方だけの特別企画!

## アンケートに答えて 商品プレゼント実施中!!

コープやまぐちの宅配を利用されたことがない方へ、コープのこだわり商品をお届けさせていただきます。  
商品プレゼントご希望の方は、下記のQRコードからアンケートにお答えいただき、お名前、住所、電話番号など必要事項を入力して送信してください。



※商品在庫の関係で、別の商品のお届けをお願いする場合があります。

[CO-OP共済ニュース]

## CO・OP共済は インターネット での加入申し込みが 便利です!



スマホは  
こちらから!

コープ共済 ネット加入

- 24時間  
お申し込み可能!**  
日中忙しい方も、いつでも加入申し込みができます。
- 保障開始までの  
期間が短縮!**  
書面での申し込みと比べて、保障開始までの期間が短縮。わかりやすい入力画面でしっかりサポートします。
- ご家族の方も  
同時加入できる!**  
ご本人さまの申し込みと合わせて、未成年のお子さまやお孫さまの加入申し込みも同時にできます。

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

(※すけあい)はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります。

〈CO-OP共済に加入するには〉  
出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。

お問い合わせ先:  
コープ共済センター 0120-50-9431

D-210454-0

新しい年の始まりに「縁起」良いものを詰め合わせました。  
大切な家族とのひとときを。



COCOLAND  
おせち二段重

要予約 12月24日(金)まで  
受取 12月31日(金)~2022年1月1日(土)

- ◆アワビの旨煮 ◆鱈西京焼 ◆全32品
- ◆国産牛 ローストビーフ
- ◆豚舌テリーヌ ◆鮭昆布巻 ◆帆立松前 他

二段重  
2~3人前

宇部市公式通販サイト  
「うべわくわく市場」  
でも取り扱い中

19,440円(税込)

## 年始のおもてなしは ココランドの 味をご家庭で。

見た目の美しさにこだわり、料理人が  
一枚一枚手掛けた薄造りです。

刺身110g、皮40g、  
ポン酢、もみじおろし

ココランド  
こだわりのふぐ刺しが  
ご家庭で楽しめる!

COCOLAND  
とらふぐ刺し「菊盛り」  
1セット(30cm皿)

要予約 12月24日(金)まで  
受取 12月31日(金)~2022年1月1日(土)



10,800円(税込)

お問い合わせ・ご予約 \他にもプランが盛りだくさん!/ 詳しくはココランドまでお問い合わせください。

COCOLAND TEL: 0836-33-6116



ホームページ



COCOLAND.USER



Instagram  
公開中!  
ココランドの情報を  
リアルタイムで  
チェックできます!



## 『クイズ』と『アンケート』に答えて/ 抽選プレゼント!!

正解者の中から抽選で右記いずれかのプレゼントをお送りします!

クイズ

- CO・OPあらごしトマトは、  
〇〇〇〇の保全につながる紙容器を使用。
- トマトを加熱することで  
〇〇〇〇の吸収率が高まります。
- 産直ジュース用人参を利用することで  
〇〇ロスの削減に。

締切  
12/10(金)  
(消印有効)

アンケート

- コープのご利用状況についてお答えください。  
(ア.宅配 イ.店舗 ウ.お休み中 エ.利用していない)
- くらしやまぐち冬号で興味をもったコーナーは?(複数回答可)。  
(ア.エシカル鍋特集 イ.インスタグラム開設 ウ.アンケートプレゼント  
エ.CO-OP共済 オ.ココランド カ.クイズ&抽選プレゼント)
- ご希望の資料をお届けします。  
(ア.宅配の資料がほしい イ.コープ共済の資料がほしい  
ウ.ココランドの資料がほしい エ.今は必要ない)
- 生活の中で、あなたが情報収集する手段として  
一番多く使うものを教えてください。  
(ア.新聞 イ.テレビ(CMを含む) ウ.インターネット  
エ.LINE オ.Instagram カ.その他(自由記述欄にご記入ください)
- くらしやまぐち冬号の感想や、コープへのご要望などをどうぞ。

- COCOLANDとらふぐ刺し「菊盛り」 5名様
- コープ商品券 1,000円分 10名様
- 図書カード 1,000円分 10名様

応募方法

必要事項を記入し、ハガキやFAX、メールでご応募ください。

※住所、氏名、年齢、電話番号、クイズの答え、アンケートの回答

ハガキ:〒753-0872  
山口市小郡上郷10901-21  
コープやまぐち くらしやまぐち係  
FAX: 083-995-3712  
MAIL: info@yamaguchi.coop

携帯サイトの応募メール  
フォームはこちら



※いただいた個人情報はアンケート集約とプレゼント・資料送付の他には使用しません。  
※当選の発表は商品の発送をもって替えさせていただきます。  
※アンケートの内容は抽選には関係ありません。  
※「菊盛り」はクール便でお届け予定です。

くらしやまぐち2021年夏号の応募総数は850人。クイズの答えはQ1「サンゴ礁」、Q2「責任」、Q3「コレステロール値」でした。