



今すぐ試したい

地域

の

いちおし



2023年度

商品活動委員会

TABLE OF CONTENTS

I	北部地域	～コープライスコシヒカリ～	3
II	下関地域	～Made in しものせき～	7
III	岩国地域	～井ゲタ竹内淡塩さば～	11
IV	宇部地域	～レンコン～	17
V	中部地域	～とことん！発酵食品～	23
VI	周東地域	～ふぁみ～ゆ商品～	33
VII	周南地域	～ドライパック～	37
VIII	商品活動委員会		41

商品活動委員会では、商品学習や施設・店舗の見学に行き商品を学び合ったり、地域の商品活動が活発になるように他地域との活動交流を行っています。

60周年を記念し、地域のいちおし商品を一冊の冊子にしました。



2023年北部地域いちおし商品

＼産地指定 萩市むつみ／

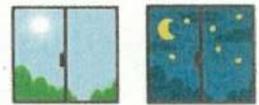
コープライス こしひかり



きれいな地下水



昼夜の寒暖差



生産履歴
の記帳



土地にあった
土づくり



残留農薬検査



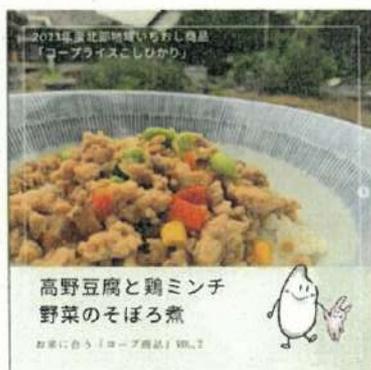
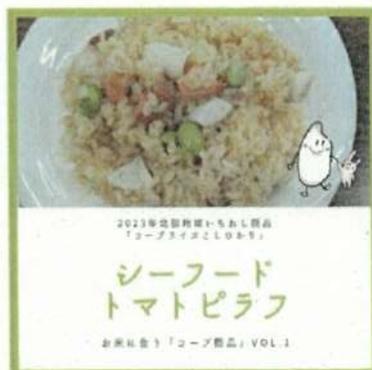
生産管理



コープライスこしひかりに合う レシピとコープ商品が集まりました！



詳しくは、
インスタグラム
「ほくほく」
#北部いちおしコープライス
見てくださいね！



2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

しらすのしっとりふりかけ
お米に合う「コープ商品」VOL.10

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

冷凍ごぼうできんぴら
お米に合う「コープ商品」VOL.11

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

わかめスープで
雑炊
お米に合う「コープ商品」VOL.12

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

肉巻き
おにぎり
お米に合う「コープ商品」VOL.13

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

お取り
さばのみぞれ煮
お米に合う「コープ商品」VOL.14

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

かにたっぷり
炊き込みごはんの素
お米に合う「コープ商品」VOL.15

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

フライパンで
簡単鶏そぼろ
お米に合う「コープ商品」VOL.16

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

大豆の甘辛ちゃん
お米に合う「コープ商品」VOL.17

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

境港サーモン切身
お米に合う「コープ商品」VOL.18

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

たこ飯
お米に合う「コープ商品」VOL.19

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

のっけ丼
お米に合う「コープ商品」VOL.20

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

岩国寿司
お米に合う「コープ商品」VOL.21

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

金龍巻き
キnp巻き
お米に合う「コープ商品」VOL.22

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

おさかな
ふりかけ
なんの魚でもOK
お米に合う「コープ商品」VOL.23

2023年度北部地域いちおし商品
「コープライスこしひかり」

かぶの葉と
ちりめんの
みそ炒め
お米に合う「コープ商品」VOL.24

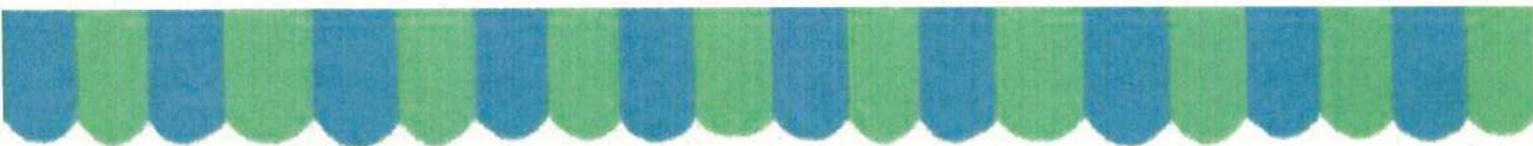
① 稲穂が成長する時期の
昼夜の寒暖差が大きく、
中国山地のきれいな
地下水も豊富



② 土地にあった土づくりから
栽培・稲刈りまでを
生産管理し、より安全で
おいしい米作り

③ 生産履歴の記帳が
義務づけられており
出荷前の残留農薬検査も
行われている





下関地域

Made in しものせき





やまぐち県酪乳業株式会社

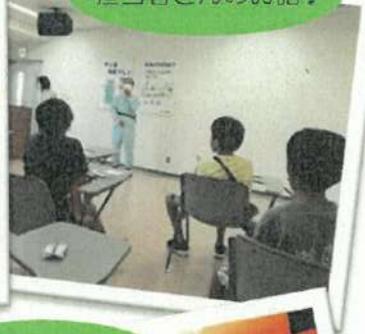


8月8日に学校給食でお馴染み!! やまぐち県酪乳業へ工場見学に行きました。

担当者さんのお話♪



担当者さんのお話♪



クイズの様子♪



担当者さんのお話や生産ラインの見学、DVD視聴では、酪農家さんの1日の仕事内容などを学び、クイズも出題され盛り上がりました♪♪

【ちちしほりチャレンジ】の体験もでき、子供たちもとても楽しそうでした!!

毎日牛乳を飲んで
しっかり運動しましょう!!

牛乳の試飲♪



ちちしほりチャレンジ♪



株式会社 シーサット

11月6日に豊浦コープ委員会さんと一緒に株式会社シーサットへ工場見学に行きました

鮮度がよくないと
お腹を壊しちゃう
水族館のペンギン
の餌にも使用!



手洗い場には
20秒のタイマーや
爪の中まで洗える
ブラシも設置で
衛生管理はバッチリ!



鮮度が命!



一瞬で胡麻を
まんべんなく
散らせる職人技!!



ここでも職人技!
魚をさばくスピードがすごい!
鱈だと1時間で40本!

工場見学の後は
オススメ商品の試食♡



co-op きざみあなご飯の素

お魚屋さんが造った
あじのフライ

フライパンで
国産真あじ
胡麻みりん干し

co-op
子持ち
カラフト
ししゃも



北海道産秋鮭切身 (甘塩味)



一瞬で体が冷えてしまう
巨大冷凍庫の広さにビックリ!

鮮度が良い為 臭みもなく調理も簡単♪

♪県酪&シーサット商品のご紹介♪



大好きやまぐち牛乳

〔65°C 30分低温殺菌
県内産生乳100%〕

☆組合員の声から誕生した牛乳☆
宅配利用登録・新下関店で購入！
とっても飲みやすくて家族
みんな大好き♡



プレーンヨーグルト
脂肪0

酸味が少なく
食べやすい☆

低脂肪牛乳
生乳100%



低カロリーで
スッキリ味！！



あじフライ
ジャンボパック



骨なしでお弁当に
GOOD！！

松笠いか
レモンソテー

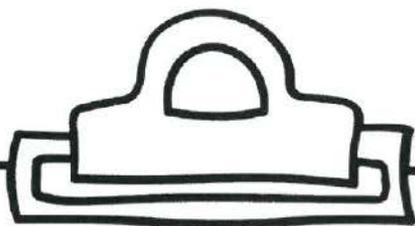


柔らかく
レモン味が最高！
ご飯がすすむ☆

—アイランド産—
子持ちカラフトししゃも
フチフチ卵が美味しく
丸ごと食べられ栄養満点！！
家族みんなて争奪戦！



ぜひお試しください♡



岩国地域



イチオシ商品

井グタ竹内淡塩さば



淡塩さばについて



皆さん、言うまでもなく
ご存知だと思いますが
淡塩さばの美味しさの
ヒミツを探っていきます*
Here we go!

✓ Cコレ殿堂入りの人気商品



大人気なので利用した
ことがない方は是非!



◆ 井ノ口内

淡塩さば 人気の理由

市販のサバより
塩辛くないので
食べやすい



1 鮮度が良い!
脂乗りが良い!
だから美味しい

2 うす味仕上げ
(塩分0.9g/100g)

3 カマ・ヒレ・
中骨・腹骨を除去
だから食べやすい

4 冷凍ストック・
グレース処理
いつでも美味しい

お子様・ご年配でも
食べやすい!

グレース(氷の被膜)で酸化から
守っているから 鮮度バツグン!

セミナーの様子



みなさん手際よく調理されていました。

さすが主婦!!



メニュー

- ごはん
- 焼きさばのすし酢漬け
- 淡塩さばのアクアパッツァ
- 淡塩さばでサバーク



メーカーさんから...

グリルで焼くと、
フライパンで焼くより
もっとおいしいです。

地域組織委員から...

フライパンで焼くなら
くっつかないホイルを
使うときれいに焼けます。

サバークのレシピ



今年度のいちおし商品

淡塩さば

組合員さんたちからいただいた、
淡塩さばのメーカー、井ゲタさんの
セミナーで教わったレシピの
一部を紹介します。

ぜひ、お試しください♡

レシピ

淡塩さばのアクアパッツァ

材料（2人分）

淡塩さば切身	2切
蔥樹	2本
ブロッコリー	50g
にんにく	1片
ミニトマト	6個
オリーブオイル	大さじ1
白ワイン	50ml
水	80ml
粗挽きこしょう	適量

写真



作り方

- ① エリンギは食べやすい大きさに切り、ブロッコリーは小房に分けます。にんにくは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、弱火でにんにくを炒め、色づいたら取り出す。
- ③ 火を止めて、凍ったままの淡塩さばを皮側を下にして入れフタをして中火でこんがりするまで焼き、裏返して身側も焼く。
- ④ ③に白ワインと水を加え、①とミニトマトを入れ、ニンニクを戻しフタをして、中火で煮込む。
- ⑤ 仕上げに粗挽きこしょうを振りかけ、完成。

レシピ

さばサンド

材料（2人分）

淡塩さば切身	2切
食パン	2枚
千切りキャベツ	50g
ドレッシング	適量
☆コールスロー	

がおすすめ♪

写真



作り方

- ① さばを焼く。
- ② キャベツとドレッシングをあえておく。
- ③ パンにキャベツとさばをはさむ。
- ④ ラップにつつんで、すこしねがせる。
- ⑤ 半分に切って完成。

焼きさば サラダ

材料（2人分）

・淡塩さば	2切れ
・大根	4分の1
・レタス	3枚
・きゅうり	1本
・水菜	適量
・ミニトマト	4個
・ポン酢	適量



- 01 淡塩さばを焼く。
- 02 お皿にちぎったレタス、千切りきゅうりを乗せる。
- 03 焼いたさばをほぐし、上に乗せる。
- 04 大根をおろして上に乗せ、ポン酢をかける。
- 05 水菜とミニトマトを添えて完成。

Recipe

焼きさばの すし酢漬け



材料 (2人分)

- ・淡塩さば 2切れ
- ・すし酢 適量
- ・赤たまねぎ 4分の1

- 01 赤たまねぎを薄切りにする。
- 02 淡塩さばを焼く。
- 03 袋にすし酢と①と②を入れ、冷蔵庫で2時間漬け込む。
- 04 お皿に盛り付けて完成。

すし酢が赤たまねぎでピンク色になり、見た目も良かったです♡

さばサンドは食パン以外にバゲットなどのハード系パンにはさむのも◎

さばふりかけ

組合員さんからいただいたレシピど、お孫さんもへろりだそうです。地域でも大人気でした。

レシピ

さばふりかけ

材料

- 淡塩さば 1枚
- のり 適量
- ごま 適量

写真



作り方

- ① さばを焼く。
- ② さばをほぐし、ちぎったのりとごまをまぜる。完成。

Recipe

簡単さば ごはん



材料 (2人分)

- ・淡塩さば 1枚
- ・ごはん 3合
- ・青しそ 3枚程度
- ・こぶ茶 大さじ1
- ・ごま 大さじ2

- 01 淡塩さばを焼く。
- 02 焼いたさばはほぐし、青しそは千切りにする。
- 03 ②とその他の材料を混ぜて完成。

地域 みんなの 淡塩さばへのコメント

飛田

決中



我が家は淡塩さばの大ファンです♡ 特にパッケージに載っている「さばごはん」が大・大・大好きです。しそ・ごま・こぶ茶・白米そして淡塩さば ~~の~~ どれ一つ欠かしてはいけない材料をもとたくこの人しに ~~知~~ 欲 ~~い~~♡



サバと言ったら、井ゲタ竹内さんの淡塩サバ!!
これっきゃないで"しょ!! 河村



他のサバに浮気をしても... やっぱり淡塩さばに戻ってくるんですよ(笑) それだけ間違いなく美味しいという事ですね♡ これからもずっと食べ続けますよ! 栗川



子供もお気に入りです♡
サバおにぎりにしても美味しかったです♡ 三原



今回、はじめて淡塩さばごはんをつくら、食べました。
とっても美味しかったです♡ 気軽に魚を食べるようになりました♡ 曾我



もともと淡塩さば、大好きでしたが、セミナーを受けたり、色々なレシピを知れて、もっと大好きになりました♡ 岡崎



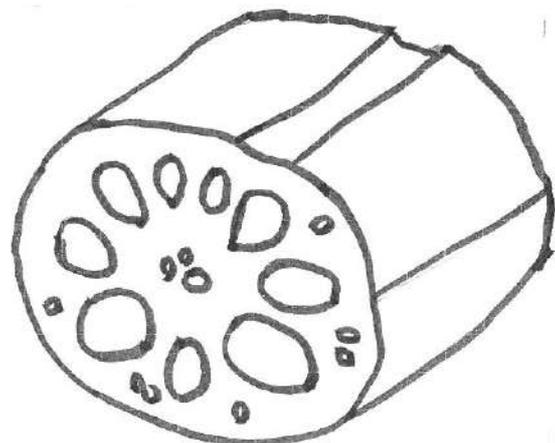
塩加減と脂ノリが絶妙でとっても美味しいです!!

吉岡

ありがとうございました

2023年度 宇部地域イチ押し商品

レンコン



なぜ レンコンなの？



産直協定を結んでいる商品だけど、利用者はそこまで多くなく、もっと広まっても良い商品では？
レンコンの良さを広めていきたい！！



COOP商品ものがたり P27

有限会社 広中食品のページをご覧ください！

2019年より産直商品として登録。宅配にて取扱い



～ 広中食品 主なれんこん商品 ラインナップ ～



わが家のいちおし
「れんこん」
2023
第一弾! アンケート結果発表!!

れんこん

今年度、宇部地域のわが家のいちおし商品は「れんこん」です。
各コープ委員会、分野ネットさんを対象に、れんこんアンケートを実施しました。
その結果をお知らせします。



れんこん好きですか？

好き： 78人 / 81人 まあまあ： 3人 / 81人



れんこんの使用頻度は？

月に1~2回という方がほとんどでした。
その他、季節によってまちまちです、年に数回という方もいらっしゃいました。



コープは、(有)広中食品と産直協定を結んでいますが
広中食品のことを知っていますか？

知っている：24人 / 81人 知らない：57人 / 81人



一番好きなれんこん料理は？

きんぴら、天ぷら、煮もの、ハンバーグ などが人気でした。
その他、酢バスやはさみ揚げ、サラダ という意見もありました。



(有)広中食品 産地工場見学交流会

～組合員活動タイムス～

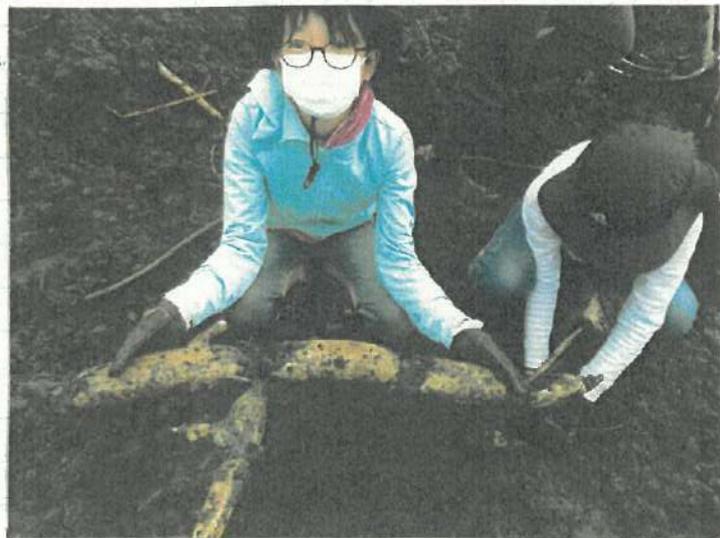
ゆが家のいぢおし
「ゆんこん」 2023
第二弾!! 岩国バスハイワ
《宇部地域組織委員会》

10月14日(エ)貸切バスに乗り、岩国の(有)広中食品工場へ
産地見学へ行ってきました。岩国インターを降り、しばらく
走ると見渡す限りの“ほす田”が... バスの中でも歓声が♡



岩国に来た～という実感が♡
花が咲く頃にも見に来たいねえ～と
言う声も聞こえていました
(花は、たく工場咲く年と、
そうでいい年があるそうです)

工場見学を終え、いよいよレンコン掘り
くつしたや、はだしのまま畑へ...
レンコンは途中で折れて泥水が入って
しまうと、B級品になってしまうので
慎重に、根気良く掘りました



試食にスライスレンコンのピザ、すりおろした
レンコンをつくねに混ぜ込んだおみそ汁
レンコンパウダーを使ったカップケーキを
いただきました

美味しかったです!!

レンコンの加工は洗浄以外は全て手作業でされていました。
大変好事を知り、今までより更に感謝をしていただこうと思いました

わが家のいちおし2023

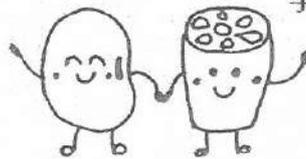
「れんこん」第三弾! 商品学習セミナー!!

組合員活動タイムス

宇部地域組織委員会

2024.1月

フジフレッシュフーズ株式会社
商品セミナーを開催しました!!



2023年11月30日(木)にあい愛館にて、フジフレッシュフーズ株式会社のセミナーを開催しました。13名の方にご参加頂きました。

セミナーでは、「大豆たんぱく」について教えていただきました。

☆大豆たんぱくってなに?

→優れた植物性のたんぱく質で「畑のお肉」と呼ばれています。

☆大豆たんぱくはなぜ優れているの?

→肉と同じくらいのたんぱく質が含まれています。

☆たんぱく質の“なかみ”も大切

・たんぱく質は数種類のアミノ酸が集まったもの。

・人の体ではつukれないアミノ酸を食べものから摂らなければならない
(=必須アミノ酸)

大豆には、その必須アミノ酸がすべて含まれています。

フジフレッシュフーズ株式会社の商品には、大豆たんぱく(大豆ミート製品)が含まれるものがたくさんあります。例えば…

- ・CO-OP 国産素材 国産大豆カット絹とうふ
 - ・CO-OP チーズがとろ〜り 5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ
- などがあります。

今回は、その中から、「CO-OP 枝豆がんも」を使った炊き込みご飯と、「CO-OP 大豆でつくったから揚げ まめからくん」と、「CO-OP 国産素材 岩国産れんこん入りとうふハンバーグ」を試食させて頂きました。小さな子どもさんもパクパク食べていましたよ。まめからくんは、まるでお肉を食べているようでした。とうふハンバーグはれんこんがシャキシャキしていて、フライパンで焼くとカリッとしておいしかったです。



最後に、枝豆がんもの炊き込みご飯のレシピをご紹介します。とても簡単でおいしかったので、ぜひ皆さんもどうぞ!!

~枝豆がんものアレンジ炊き込みご飯(4人分)~

お釜に、米2合と水400ml、めんつゆ(3倍濃縮)大3を入れて混ぜる。
その上に、冷凍のままの枝豆がんも6個をのせて、スイッチON。
炊き上がったら軽く混ぜて、できあがり♡



商品学習会「牛乳とレンコン」について
食のかたりべ 中島さんから学びました

わが家のいちおし
第四弾!!
《宇部地域
組織委員会》

2024年1月25日(木)YOU友館にて、カルシウムのひみつ
牛乳のウソ、ホト? についてお話していただきました

「災害時栄養素別摂取ランキング」

- ① 水 ② 炭水化物 ③ 脂質 ④ たん白質
- ⑤ 水溶性ビタミン ⑥ 脂溶性ビタミン

↑ 災害時に炭水化物を摂らないと
復興の活力が湧いてこないので

牛乳って飲んだら太る??

NO... 中鎖脂肪酸は為Ca吸収
消化が良い燃消型でエネルギー変換がしやすい

牛乳と上手につき合う6つのコツ

- ① 少量ずつ数回に分ける... おなかゴロゴロ防止
- ② 温めて、ゆくり... 刺激にならないように
- ③ 毎日飲む... 乳糖は善玉菌のエサ
- ④ 料理にプラス... 味にコクが出ておいしUP
- ⑤ 乳製品で摂る... ヨーグルト・チーズ発酵食品
- ⑥ ラクトースフリー商品

牛乳は朝飲むと夜の寝つきを良くしてくれ
日中飲むと筋肉の回復と水分補給
夜飲むと骨作りに役立つそうです

今年度のイチオシ商品、レンコンを使ったレシピ

ミルク麻婆豆腐 (2~3人分)

☆材料

- coop 大好きやまぐち牛乳 200ml
- coop
- にがりとうふかたあ〜い絹 1丁 (300g)
- coop オリーブオイル 大さじ1 (12g)
- A { にんにく (すりおろし) 1片 (小さじ1=5g)
- しょうが (すりおろし) 1片 (小さじ1=5g)
- れんこん [すりおろし50g] 小一節80~100g
- [残りはみじん切り]
- 白ねぎ (みじん切り) 1本
- 鶏ひき肉 150g
- coop チキンコンソメ 1個
- * お好みでラー油

☆作り方

- ① 豆腐は水切りして水気を拭き食べやすい大きさに切る。
- ② フライパンにAを入れて弱火で香りが立つまで炒め、れんこんのみじん切りも加え白ネギ、鶏ひき肉も色が変わるまで炒める
- ③ ②に①と牛乳150ml、チキンコンソメを加えひと煮たちさせる。
- ④ すりおろしれんこんに残りの牛乳50mlを混ぜ合わせ③に加えてとろみをつける。
- ⑤ 器に盛りお好みでラー油をかける。

レンコンでとろみがつくとはおどろきでした!!

毎日コップ一杯の牛乳を飲むと、カルシウム推奨量に近付けるそうです 
(アレルギーや既に医療機関で食事制限を指導されている方は、主治医の指導に従ってください。)



れんこんを使ったおすすめレシピを教えてください。

☆とりミンチのはさみ焼き

うすく切ったレンコンでとりミンチをはさんで、小麦粉をまぶし焼きます。焼けたら甘辛いタレをからませて出来上がり。

※とりミンチの代わりに殻をむいたえびを使う方もいらっしゃいました。

☆ ①半月切りのレンコンとさつまいもに片栗粉をまぶして揚げ焼きをする。

②しょうゆ(大2)、砂糖(大2)、酢(大1)で味つけする。

☆ レンコンをうす切りにし、150℃～160℃の低温でじっくり揚げると、レンコンチップのできあがり。塩をかけてどうぞ！水にさらすこともなく、切ったものからすぐ油に入れてもOK！揚げが足りないとしなっとするのでよく揚げてください。

☆ レンコンステーキ

1cmの厚さにカットし、フライパンで焼いてチーズや塩コショウで味つけする。

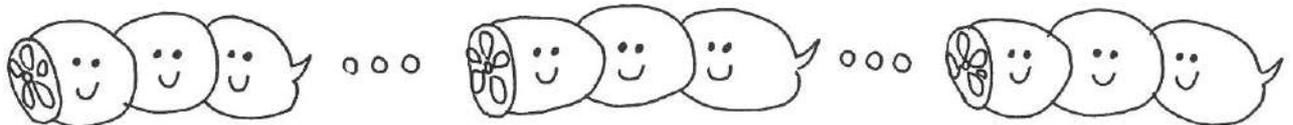
☆ 肉だんご

肉だんごのたねの中に、すりおろしたレンコンとみじん切りにしたレンコンを混ぜる。

コープでもれんこんの取り扱いがありますが、利用者はそこまで多くなく、もっと広まってもいいなと思います。

今年度、宇部地域では、(有)広中食品の産地工場見学やフジフレッシュフーズ株式会社の商品セミナーなどを企画しました。

れんこんの良さをもっともっと広めていけたらと思っています。



中部地域おすすめ



とことん!

発酵食品!



2023年度の中部地域のいちおし商品は「発酵食品」です。
 発酵食品の王様といえば「味噌」ですが、それだけにはとどまらず
 一年を通して「発酵食品」についていろいろと学んで知ることができました。
 それらのことを、中部地域組織委員会発行の「ここめ〜る」で組合員さん
 にお知らせしてきましたよ。と、いうことだ...

中部地域組織委員会二コース



≡3 ダイジェスト版

とことん 発酵食品のことを
 お伝えしま—す♡♡



2023年
 5月

味噌レシピを募集しました!

① 昨年度の中部地域の
 いちおし商品は
 コー70もの人募集
 だったわ。



③ 今年度も7月に開催予定
 予告
 私らしく生きる生き方講座
 「発酵食品は健康に良いのか」



② 組合員さんは健康について
 とても興味があるよ

そうだね、
 昨年の私らしく生きる生き方講座
 で県大の先生に「味噌汁」について
 のお話は
 興味を持って
 もらえたわ。

塩分を調べて
 もらった時は
 ドキドキしたよ



④ 発酵食品も気になるわ
 発酵食品も色々あるけど
 「味噌」ならどのお宅にもあるし
 良く使われ、組合員さんにはみんな味噌
 料理を食べられているのが聞かれました。





教えて! あなたの味噌レシピ!

ここめ〜る5月号で募集しました味噌レシピに
応募いただいた組合員さんのレシピを紹介します。
どれも簡単にできますよ〜😊
ぜひお試しください♪

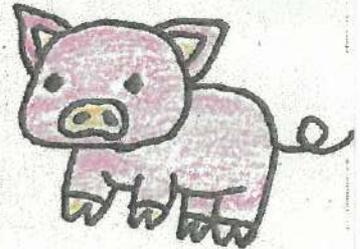


ゆみたんさんの味噌レシピ ~ 豚肉ピザ ~

- ・トンカツ用豚肉
 - ・味噌
 - ・みりん
- ① 玉ねぎ、人参、ピーマン(千切り)
② コーン(粒)



トンカツ用豚肉にみりんをかけ、①を色どり
よくのせて味噌を平らにのばす。トスターで
豚肉の厚さにより15~20分焼いてできあがり!!



うさぎさんの味噌レシピ ~ みそ入りマフィン ~

- ・ホットケーキミックス(300g)
- ・サラダ油(114)
- ・玉子(1コ)
- ・牛乳(200cc)
- ・砂糖(100g)
- ・味噌(40g)

ホットケーキミックスに、玉子・牛乳・サラダ油を
入れて混ぜ、砂糖・味噌を加えてさらに混ぜる。
カップに入れて予熱なし200℃のオーブンで20分
焼いたらできあがり!!

勝間ユウ子さんの味噌レシピ

みそマヨ田楽

- ・CO-OP もめん豆腐 --- 1/4丁(100g)
 - ・みそ 小さじ1/2
 - ・マヨネーズ 大さじ1
 - ・お好み乾燥ハチマシ 適量
- ① もめん豆腐は水で洗って半分の厚さ
に切り、3×4cm程度(お好みの大きさ)に切る
② みそ、マヨネーズを混ぜ①にのせ、お皿にのせ
・オーブントスターで10分焼いたらできあがり。

M・Kさんの味噌レシピ

~ ちしゃなます ~

- ・サニーレタス ... 100g
- ・ツナ缶 1缶(60~70g)
- ・すし酢 小さじ2
- ・味噌 小さじ1/2

お好みで砂糖(少々)、海苔、ワカメ、いり胡麻

- ① サニーレタスは一口大にちぎる
- ② ボウルにレタス以外の全ての材料を入れて混ぜる
- ③ ①と②を混ぜ合わせて完成

2023年 7月



私らしく生きる生きかた講座



7月13日(木) 山口県立大学看護栄養学科 教授 大野正博先生 をお迎えし
「発酵食品は、健康によいのか？」をテーマに開催しました。

さまざまな発酵食品



なぜ発酵させるのか

1. おいしくする
2. やわらかくする
3. 消化吸収しやすくする
4. 微生物を殺す
5. 有毒成分を減らす
6. 生理機能性成分がつくれる



大野先生の答え

発酵食品は健康によいです！

でも……

**発酵食品だけこだわらず
いろいろな食材をバランスよく
食べるのがベストです**

しかし摂りすぎ注意！

- ◎発酵食品(みそ・漬物など)ばかり食べていたり塩分の過剰摂取になることもあります。
- ◎甘みが強い甘酒は血糖値が心配になります。
- ◎茶類全般において腸内での鉄分吸収を阻害することもあるので貧血傾向の方は食事時の茶を控えた方がよいかもしれません。



大野先生のユーモアあふれる優しい語り口音図じととても
楽しく学習ができました。

参加者の声

今朝食べた納豆がけご飯とお味噌汁も和らぎ家族の健康に
ちゃんと役立っているのどと分かってとても嬉しく思いました

7/13 はあもにい〜お

これは発酵食品か？

- ・紅茶 → 微生物がはたらいていない発酵食品 (酵素がはたらいた発酵食品)

もとは同じ「茶葉」なんだけど
発酵したか、発酵していないかの
違いだったんだねー



紅茶

ウーロン茶

緑茶

(酵素により)
発酵した

発酵していない

ビタミンCなし

ビタミンCあり

◎ 茶類全般において、腸内での鉄分吸収を阻害するので、貧血傾向の方は食事時の茶を控えたほうがよい

中部地域版
わが家のいちよし活動



組合員さんと職員 の声をご紹介♪

ねえ!
これがええんよ



8万本突破
超ロングセラー

ふあみ〜ゆカタ
ログでご注文で
きます。



ノンアルコールで
あまざけ飲みやすい
あまざけ

今回のおすすりに合わせて、中部センターで甘酒の試飲会を行いました。写真はその時の様子です。

- 甘酒
- 甘酒+レモン果汁
- 甘酒+大山ヨーグルト
- 甘酒+4種のベリーミックス

中部地域組織委員さんが、実際に試してみて美味しかったので、ぜひ職員の皆さんにも飲んでみてほしいとのことで今回のラインナップとなりました。

職員さんに飲み比べをしてみてどうだったか聞いてみたところ、やはり今の暑い時期はさっぱりした味のレモン果汁、4種のベリーミックスが人気でした。

甘酒が少し苦手、飲んだことがない職員さんには大山ヨーグルトとの組み合わせが飲みやすく美味しかったと好評でした。



★甘酒について★

- 麴甘酒 = ノンアルコール → 米麴で作る。
ころじ あまざけ
- 酒粕甘酒 = アルコール入り → お酒を作ったときの酒粕を使うのでアルコール成分が入ってるよ。
サリカア あまざけ

ノンアルだから
子どもから大人まで飲めるよ!

うれしい甘酒効果

- ♡ 酵素の働きで消化・吸収をスムーズにできる
- ♡ 血行を良くし、美肌にも
- ♡ 腸内環境を改善し、免疫力UP!

むかしから親しまれている甘酒。
今では**飲む点滴**と
言われていますよね。

でも!!
飲みすぎ、摂りすぎは良くありません。
栄養価が高いけど
糖分も高い!!!
ほどほどに...ね

地域組織委員がおすすりめします!!



言周味料として使う甘酒 活用法

優しい甘さ♡ 砂糖の代わりに

いつもの料理に
コクをプラスして
ほめられ料理に♡

- 卵焼き
卵3個・甘酒 大さじ4・醤油 小さじ1/2
塩 小さじ1/5
- きんぴらごぼう
ごぼう1本・にんじん1/2・出し汁 大さじ2
甘酒 80g・醤油 大さじ2
- 豚肉の甘酒・みそ焼き
豚ロース生姜焼き用8枚のつけだれ
甘酒 100cc・みそ 大さじ3・酒 大さじ1
- 肉じゃが
砂糖・みりん・酒の代わりに 甘酒 150ml
だし汁 300cc・醤油 大さじ2 (4人分)

- みそ汁にプラス
4人分のみそ汁に対して 甘酒 250mlが目安
- シチューにプラス
4人分のシチューに 125ml ~ 250mlが目安
- カレーにプラス
4人分のカレーに 125ml ~ 250mlが目安
- 甘酒カレー
水分を甘酒にして作る甘酒カレー

砂糖より低糖質で、発酵による栄養が摂れるメリット
があります♡

甘酒と混ぜるだけで
アレンジジュースが出来ちゃいます!

甘酒堂



甘酒ソーダレモン ..おっきリ..
甘酒 100ml + ソーダ 100ml + レモン果汁
小さじ1



甘酒シャーベット ..シャリシャリ..
チャック付保存袋に甘酒を注ぎ冷凍庫へ
シャーベット状になったら飲みこる



甘酒トマトジュース ..おと飲める..
甘酒 100ml + トマトジュース 50~100ml



甘酒ベリーミックス ..おしゃべ..
甘酒 150~200ml と凍った Berry
ミックスを 1さじ分入れつぶしながら飲む



甘酒紅茶 ..チャイみたい..
甘酒 125ml + アイスティー 150ml



甘酒ヨーグルト ..濃厚..
甘酒 150ml + ヨーグルト 小さじ1 ~
お好みで

他にも、オレンジジュースやうめシロップ、
コーヒーや豆乳など試してみました
好みはそれぞれなので、いろいろ
ませませしてみてくださいね!



2023年 9月

フードキン醤油商品セミナー 9月25日(月) in いずみ店 集会室 開催しました



～フードキンと生協の出会い～

44年前、大分県生協の組合員さんから「防腐剤を
使わないみそを作、てほしい」という声から研究・開発
され、業界初の防腐剤無添加のみそが誕生しました!!



↓
しっかり選定された、おいしく安心安全な
品質管理された大豆を使用。

↓
こうじの歩合が高いと
甘いみそになる。

(最近の人気タイプ)



★みそ玉を作りました★

だし入りみそに乾燥わかめ・ねぎを混ぜた
ものに、具材をみそみでトッピング

×カーマンおススメ具材

- ・とろろ昆布
- ・小えび
- ・おふ
- ・あおすのり
- ・いりごま

♪ みそは冷凍保存できます! 乾燥しないように包装しましょう。

参加された方の感想

子どもにみそ玉を作、たら、喜んでみそ汁をよく飲む
ようになりました 😊

COOP商品ラインアップ

味噌



醤油





2024年1月

発酵食品について学びました

大人の社会見学 報告ニュース //

1/24(水) (一社)やまぐち食の安心・安全研究センター
見学へ行きました!



このセンターでは、コープの宅配商品/店舗商品/夕食宅配の
(・理化学検査(残留農薬、食品添加物など)
(・微生物検査(大腸菌、黄色ブドウ球菌など) をされています



コープレターで
毎月検査報告
しています!
見て下さいね



CSネット中国地方
5県分の検査を
行っています!

手に持っているのは微生物検査の
寒天培地です



質問 1

Q. 発酵と腐敗の違いは何ですか?

A. 発酵
人にとって美味しいものができる



質問 2

Q. 食べ頃か腐っているかの基準は?

A. 例えば発酵食品の代表格 米内豆 は保存中も発酵が進んでいます
製造直後 → 購入直後 → 賞味期限日 → 賞味期限日後では風味が異なります
基本は賞味期限・消費期限を守って下さい。安全に・おいしく食べましょう!
開封後は早めに食べ切りましょう!



～参加者からの声～

発酵食品は家でも作っているので、くわしく開けて理解出来たに
楽しく身になるお話ありがとうございました!

雪の降る中、ご参加ありがとうございました。

まだまだお聞きしたいことがたくさんありました。
菌の世界がおもしろすぎる...



(株)
2024年2月 シマヤ 手作りみそ教室 開催

2/29(木)開催

シマヤ「手作りみそ教室」報告ニュース



創業は明治23年、みそを作、て135年の株式会社シマヤより原田さんを講師にお迎えして、みその歴史や発酵のしくみを学び、最後に「手前みそ」を作りました。



みその歴史

- 1700年ぐらいい前 (弥生時代)
塩で食べものを保存していた過程から「みそ」のようなものができたと言われている。
- 800年ぐらいい前 (鎌倉時代)
食べ物にかけたり、つけたりしていたみそからすりみそを使った **みそ汁** が登場!!
- 300年ぐらいい前 (江戸時代)
各地でいろいろなみそが作られるようになる。
* * * * *
みそ文化が
* * * * *
花開いた時代 * * * * *

江戸時代のことわざ
**王者に金を払うよりも
みそ屋に払え**

みそが体に良いことを当時の人たちは経験で分かっていたんですかねー
はらださん

山口県は麦みそが主。
(九州と四国の一部も麦みそ)
それは、材料の麦がたくさん採れるから。わたしたちが住んでいるところで作、たものを食べる **地産 地消** の保存方法なので

日本の8割は米みそが主である。

みそ作り



木口材料は 大麦・大豆・塩



麹菌を加えて培養した麦麹。独特な発酵の香りvv



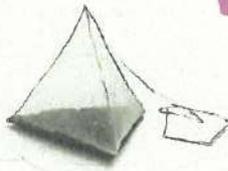
たのしかったなー
いやいや、ほんとにこねこね...

- 参加者感想
- みそを自分で作ることが出来る ほんと幸せ♡ (Sさん)
 - 自分で作、たみそだと、毎日の料理にたくさん取り入れたい (Mさん)
 - 3か月後のみそのできあがりを楽しみです (Iさん)



同じ材料、同じ分量で作、ても、できあがりの味は違う...かも!?
まさに「手前みそ」。発酵食品って奥深い!!

中部地域組織委員の
お気に入り♡



大好き
やまぐち



CO-OP 三角ティーバッグ紅茶
50袋入

大好き やまぐち牛乳

ほっと
ひとき
ミルクティー



紅茶を濃いめに
じっくり煮出すと
おいしいよ!



2023年度 中部地域組織委員

発酵食品や
発酵調味料を

上手に生活に取り入れて
みてくださいねー♡

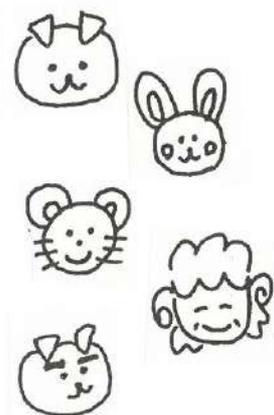
周東地域

ふあみ～ゆ商品



地域のいちおし商品は・・・

私たち地域組織委員は20代から70代までと幅広いため「ゆりかごから墓場まで～」的に「離乳食から介護食～」を意識してきました！



いちおし商品をご覧ください➡

famille

【ふあみ〜ゆ】

もっと身近に、やさしい暮らしを応援します。

フランス語で
家族って
意味なん
です。

子育て世代の組合員さんにとっても重宝される商品が
たくさん載っているカタログ『ふあみ〜ゆ』ですが、
子育て世代ではない組合員さんにも知ってもらいたい
商品がたくさんあるんです!!



わたしも
のめる!
おいしい♡



はるか
6種の国産野菜が
入って具だくさん。
レンジでお手軽
ふわふわ食感!

国産人参と
6種の果汁入り

はる
小はる
10ヶ月

はる平
3才

おやさい
もりもり
たべろー!



寒い冬は
あつぱいあまぢけが
いいねー。夏は
炭酸で
わても
Good!



国産人参を練込んだ皮で
5種の国産野菜と国産豚肉の
あんを包んでいます。
(はんの)甘くておいしいです!!

平生町
Yさん

周防大島町
Kさん

100mlの飲みきりサイズは孫にぴったり!
娘にすすめまいた!!

光市
Kさん

牛乳が飲めない父が
おいしい!と
飲んでいました。



柳井市
Nさん



愛は食卓にある。

kewpie



一介護食一

キューピー
ではなく
コを大きく
キューピーが
ほんとう。

年齢を重ねると... **むせる**



雑炊や高野豆腐 → 液体と固形物がまざっているから



水やお茶・みそ汁 → サラサラした液体でまとまらない

ひき肉・野菜のみじん切り → バラバラでまとまらない



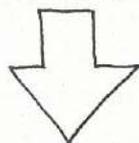
酢の物・果汁 → 酢の味がのどを刺す



焼き芋・ゆで卵・カステラ → パサパサしてのどに詰まりやすい



調理法の工夫もありますが献立に迷ったり調理が負担になる時は市販の介護食などのレトルト食品を使うことも有効です。



4段階の食べやすさから選べます!!

キューピー やさしい献立



容易にかめる・歯ぐきでつぶせる・舌でつぶせる・かまなくてよい

塩加減も
考えられているよ。

主食のごはんは
精米からじっくりと
炊きあげています。

“ いつまでもおいしく食べ続けるために
ずっと、おいしく ずっとやさしい食卓を。 ”



周東地域には・・
柳井市・光市・田布施町
平生町・上関町・周防大島町
2市4町があります。



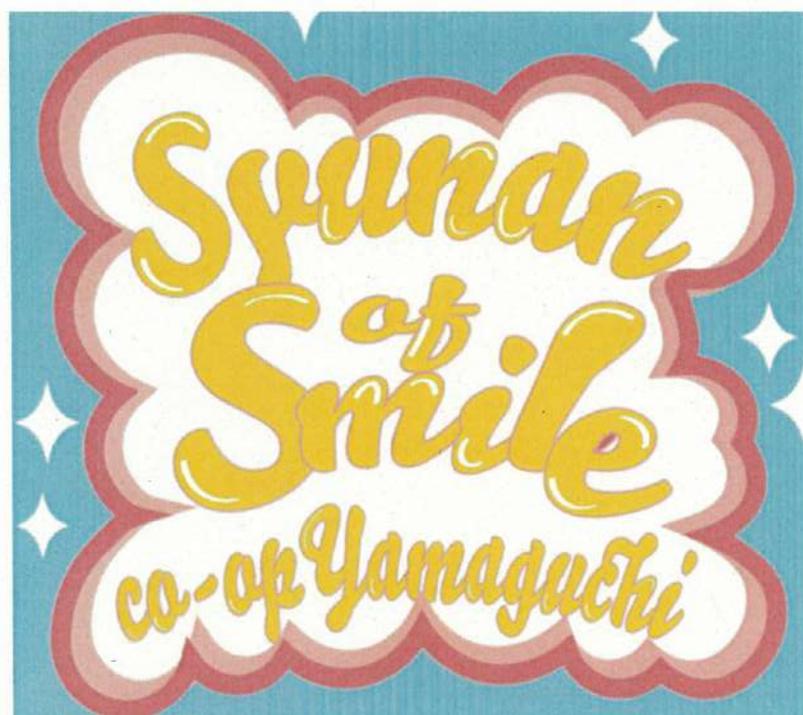
温暖な気候で
海も山もあり
とっても魅力的な所です！
ぜひ遊びに来て
くださ〜い！

産直アスパラの
摘み取り体験も出来るよ。

〜完〜

2023年 周南地域
いちおし商品
『ドライパック』

ドライパックを使って、日々のご飯のおかずや防災にも役立つレシピを紹介しました！！



ZOO総集編



周南地域のオススメ商品

ドライパックを使った、委員会さんの声

ひじき・コーン・大豆・ツナ缶で、ロールサンド。手軽にできて、美味しかった！

(久保コープ委員会)

大豆とひじきの炊き込みご飯。和風ドレッシングのみを使い、味付け。お手軽・簡単で美味しかった。

(中村コープ委員会)

大豆を使ってひじき煮の中に入れて、かさましに。手軽に使えるので、とても便利だった！

(周南ティアラコープ委員会)

大豆をレトルトカレーライスに混ぜる。常備しておくのと、手軽に使えて便利！

(花岡コープ委員会)

大豆とひじきといわし缶を混ぜ合わせる。

材料を合わせて出来上がり！超簡単で美味しい！

(鹿野コープ委員会)

ひじきと大豆を卵スープに入れる。これにゴマを加えたら、ほぼ、ま・ご・わ・や・さ・し・い！香りも良く、食べごたえもあり！

(とくやま店舗委員会)

ZOO総集編

委員会報告書で寄せられた 委員会さんのおすすめの声

おすすめ商品

・コープフルーツグラノーラ (チョコレートビター)
食べだしたら止まらない美味しさで、罪悪感なく食べられるから嬉しい!

(下松コープ委員会)

おすすめ生活雑貨

・キッチンブラシ プチマミー
汚れがよく落ちるし、安価なのでおすすめ!

(今宿コープ委員会)

防災のために備えているレトルト商品

・コープキーマカレー
・コープバターチキンカレー
パンにカレーをつけて食べた。ガスや電気がなくても、美味しく食べられる!

(遠石コープ委員会)

おすすめの学習会

・やまぐち食の安心・安全センターの味覚テスト
とてもわかりやすく、話もよく理解できた。

(東陽コープ委員会)

カップ麺アレンジ!

・しょうゆ味はチャーハンに
・カレー味はグラタンに
調味料が全く必要ないので、すごく楽だし美味しい!

(公集コープ委員会)

おすすめ商品

・十種の具材ちらし寿司の素具たくさんで食べごたえがあり、野菜がシャキシャキしていて、作るのも楽!

(菊川コープ委員会)

ドライパック活動報告

周南地域組織委員会

7月6日

トーアス株式会社の勉強会

水煮とドライパックの食べ比べ！



MEMO

北海道産トヨマサリを使用。
風味がよく甘みがあってそのまま
食べても抜群の美味しさ！！
ドライパック製法のおかげで、水
の中に栄養が溶け出さない！！



9月29日

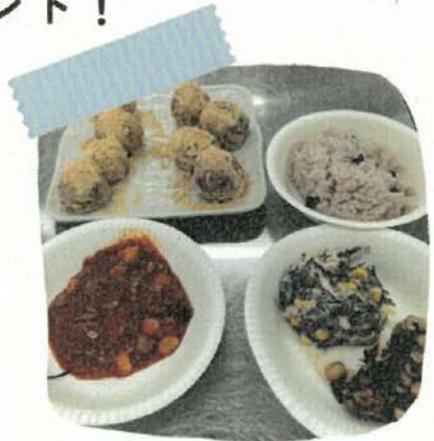
職員さん達とドライパック
の勉強会

10月7日

周年祭で、ひじきとコーンのツナ
マヨと大豆とゆであずきのきな粉
がけの試食をしていただき、レシ
ピをプレゼント！

11月28日

知っ得！コープ委員交流会
ドライパックを使って味噌作り
に挑戦！！
炊き込みご飯、サラダ、ひじき
入りたまごスープのレシピ紹
介、試食。



各委員会でドライパックを
使った調理をしていただき
ました！



商品活動委員会おすすめレシピ

コープやまぐちオリジナル商品

山口県産有機玉ねぎを使った ポロネーゼソース

山口県産有機玉ねぎを使用しました。炒めた挽肉と和えるだけで、簡単にお店の味ができあがります！

MY Recipe

Recipe
No. 02

れんこんのポロネーゼ春巻き



材 料
ポロネーゼソース
れんこん
スライスチーズ
春巻きの皮

Cooking Instructions

- ① レンチンしたれんこんをポロネーゼソースで和える。
- ② スライスチーズと一緒に春巻きの皮で巻いて、油で揚げる。



レシピ提案：
商品活動委員会

MY Recipe

Recipe
No. 01

ポロネーゼソースを使った「時短ドリア」



材 料
ポロネーゼソース
玉子（無くても可）
溶けるチーズ
ご飯

- ① 耐熱皿にご飯・ソース・生卵・溶けるチーズをお好みで乗せ、オーブンで焼き色が付くまで焼く。
(今回は4人前を大皿1枚で、予熱後200℃15分焼きました。)

POINT

玉子はとろ〜り半熟卵に出来上がります。
ソースに合いびき肉を炒めて混ぜるのもオススメです。



MY Recipe

Recipe
No. 03

ライスコロケ



材 料
玉ねぎ
にんじん
ポロネーゼソース
ご飯
とろけるスライスチーズ
小麦粉 卵 パン粉 適量

商品活動委員会おすすめレシピ

コープやまぐちオリジナル商品

山口県産有機玉ねぎを使った ポロネーゼソース

MY Recipe

Recipe
No. 04

大根のポロネーゼ煮



材 料

鶏ひき肉
大根
人参
玉ねぎ
★ポロネーゼソース
★牛乳
★醤油
オリーブオイル

- ① 大根と人参はいちょう切り、玉ねぎは5mmの薄切りにする。
- ② 大根を耐熱容器に入れ、ラップをふわりとかぶせる。(600Wで3～5分、レンジにかける。)
- ③ フライパンにオリーブオイルを入れ、玉ねぎ・人参・鶏ひき肉を炒める。
- ④ 全体に油が回ったら、大根を入れ炒める。
- ⑤ 火が通たら、★を加えて炒める。

Cooking Instructions

ポロネーゼソース

洋のおかず

肉の煮物

洋の煮物

汁物・スープ

パスタソースは加熱
しなくても使えるから、
アレンジしやすい!!

MY Recipe

Recipe
No. 05

ポロネーゼマカロニサラダ



材 料

玉ねぎ
人参
マカロニ
ツナ缶
ポロネーゼソース
マヨネーズ
塩

- ① 玉ねぎは薄切り、人参は千切りにし、マカロニは茹でる。
- ② 玉ねぎと人参は塩をまぶして、しんなりしたら水気を絞る。
- ③ ②、マカロニ、ツナをポロネーゼソースとマヨネーズでよく混ぜる。

POINT

コープの早ゆでマカロニを使うのがおすすめ!

Cooking Instructions

MY Recipe

Recipe
No. 06

サラダにぴったりなドレッシング



材 料

ポロネーゼソース
マヨネーズ

Cooking Instructions

- ① マヨネーズとポロネーゼソースを1：1でよく混ぜる。

POINT

どんなサラダにもよく合うドレッシングです。



レシピ提案：
商品活動委員会

商品活動委員会おすすめレシピ

コープやまぐちオリジナル商品

山口県産有機玉ねぎを使った ナポリタンソース

山口県産有機玉ねぎを使用しました。かけて炒めるだけで、昔懐かしいナポリタンが簡単にできます！

MY Recipe

Recipe
No. 02

ふかわ鶏と薫樹のナポリタンソース炒め



材 料
ふかわ鶏モモ肉
薫樹
ピーマン
ナポリタンソース
塩こしょう

- ① モモ肉を一口大に切って、塩こしょうし、フライパンで焼く。
- ② 薫樹とピーマンを入れて炒める。
- ③ 仕上げにナポリタンソースを絡める。

POINT

ふかわ鶏をワインナーに変えるとさらに簡単メニューになります！お弁当のおかずがあと／品足りない時に！

ソースの量が好みで加減できるので使いやすい。
少し高いがとっても美味しい!!
(高千帆コープ委員会)

レシピ提案：
商品活動委員会



MY Recipe

Recipe
No. 01

ナポリタン・ピザ



材 料
ぎょうざの皮
ナポリタンソース
ハム
ピーマン
とろけるスライスチーズ

- ① ぎょうざの皮にナポリタンソースをぬる。
- ② ハム、ピーマン、チーズをのせる。
- ③ トースターでチーズがとけるまで、3～4分焼く。

Cooking Instructions



MY Recipe

Recipe
No. 03

ソースいらずの甘～いコロケ



材 料
国産野菜のみじん切りミックス
ナポリタンソース
ポテトサラダベース
小麦粉 卵 パン粉



- ① 国産野菜のみじん切りミックスにナポリタンソースを入れ、ナポリタンソースの酸味を飛ばすためによく炒める。
- ② ①にレンチンしたポテトサラダベースを加える。
- ③ 衣をつけて油で揚げる。

Cooking Instructions