

暑い夏を元気いっぱい乗り切ろう！
下関地域くみかつチームより
オススメ商品&レシピを紹介♪

くみかつチームで中野律子さんをお招きし、食のかたりベ学習会を開催しました。今回のテーマは、コープの「産直」。ただ産地から直送されるのではなく、生産者とのつながりを大切に「産地直結」であること、そしてコープやまぐち独自の産直三原則に基づいていることを学びました。9月はくみかつチームで深川養鶏への産地見学を予定しています。

組合員アドバイザー
食のかたりベ



中野律子さん

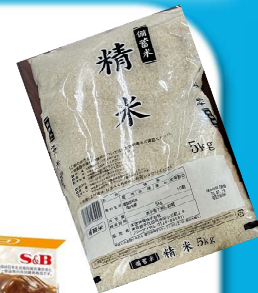
生産者さんの思いやこだわり、流通の過程を知り、見学後には試食会も企画中です。「なぜこの鶏肉がおいしいのか？」を組合員のみなさんにもお伝えできるよう、しっかり学んできたいと思います。



みんなのコープカレー

みんなのコープカレー甘口と備蓄米の試食をしました。カレーはセンター長が作ってくださり、2時間煮込んでくれました。

みんなのコープカレー甘口は、子どもも大人も一緒に食べれるやさしい味で価格もお手頃なので、ぜひ試してほしいです。下関地域くみかつチームの子どもたちも大喜びでした。



下関センターの職員の皆さんにも、とうふ団子とカレーの試食をしてもらいました！

職員さんの感想(とうふ団子)

- ・お水入れなくて作れるのは簡単
- ・あんこを入れてもおいしそう
- ・やわらかくておいしい
- ・お弁当に入れてもよさそう
- ・豆腐でタンパク質もとれて夏によさそう
- ・ヘルシーでいい

職員さんの感想(カレー)

- ・おいしい
- ・辛くない優しい味で、家族で食べれる



配達するときなど、組合員さんへのちょっとしたおすすめに
ご活用くださいね♪



冷凍保存も可能！
(お弁当にもオススメ)

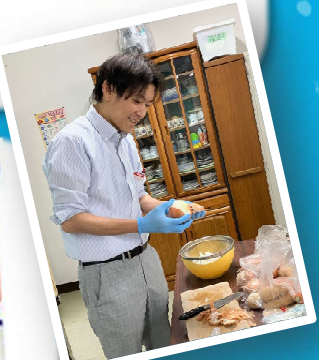
とうふ団子を入れて
白玉フルーツポンチ
もオススメ！

フルーツポンチ

冷凍フルーツ(CO-OP 彩り果実のフルーツミックス)
缶詰(CO-OP 国産素材みかん、 CO-OP 厚切りパイナップル)

- CO-OP 4種の国産果汁100%スティックゼリー、
- CO-OP ただの炭酸水 を使って子どもたちと
フルーツポンチを作りました。

☆子どもの大好きなフルーツならなんでもOK



とうふ団子

☆冷めても固くならず、
小さい子でも食べやすい！

- CO-OP 白玉粉(国産素材)・・・1袋
- CO-OP かたあゝい絹(国産大豆)・・・1個
- CO-OP きな粉(産直指定)・・・適量
- 砂糖・・・適量 塩・・・少々

- ①ビニール袋に白玉粉1袋とかたあゝい絹豆腐を入れてよくこねる。
 - ②食べやすい大きさにまるめて、沸騰したお湯にいれ、茹でる。
☆ POINT 浮いてきたら、少し待ってからすくいあげる
 - ③茹で上がってきたら、お玉ですくい、冷水にとる。
粗熱がとれたら、水をきり、器に盛り、きな粉等かける。
- ☆インスタントの紅茶の粉やココアで味つけしたり、味噌汁の具にもオススメ！

