

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

# Osampo CO・OP

7 2020  
月号  
Vol.24  
6月8日発行

TAKE  
FREE

夏のはじまり  
涼やかに。



生産者訪問レポート

CO-OP 梅酢たこ

(茨城県 川達水産株式会社)

今月の表紙

# 『CO-OP 料理用白だし』を使って 梅酢たこ飯

梅酢たこの  
爽やかなおいしさが  
お米にしみ込む!



材料

- CO-OP 梅酢たこ…1袋(120g)
- 米…3合
- 人参…1/2本
- CO-OP 料理用白だし…大さじ2
- 大葉(お好みで)…適量

作り方

- ① 梅酢たこは、たこと調味液に分け、たこは食べやすい大きさのブツ切りにする。
- ② 人参は5mm角に刻む。
- ③ 炊飯器に米と梅酢たこの調味液、料理用白だしを加え、通常の水加減にして、①のたこと②を加え普通に炊く。
- ④ 炊き上がったたら、よく混ぜ、お好みで大葉のせん切りを添える。



● CO-OP 料理用白だし

『フンドーキン醤油』製造。本醸造うす口醤油に鰹だしを加えた濃縮タイプの白だしです。

ごんどう まりん  
コープ下郡 農産コーナー 権藤 真鈴

好きな  
コープ商品

日々、しっかりと品揃えと鮮度チェックを行い、農産コーナーを笑顔で盛り上げています。ぜひ一度、私の顔を見にコープ下郡へお越しいただけると嬉しいです。これからも組合員さんのより良いくらしのために、一生懸命頑張ります。

大河内農園 産直ミニトマト



糖度が高く、とても甘いので私はおやつ感覚で食べています。料理の彩としても大変鮮やかで冷蔵庫には欠かさず入っています。トマトの好き嫌い関係なく一度はみなさんに食べていただきたいオススメの産直商品です。



こんにちは!  
コープおおいた  
です!!

## アルバイト・パート随時募集中!



コープおおいたのお店やその他の事業所では、アルバイト・パート従業員を随時募集しています。丁寧な研修で、未経験・ブランクがある方も、安心して働けます♪ 近くで先輩がフォローします。無理なく働けるので長く続けるスタッフも多数います!

お気軽にお問い合わせください! /

コープおおいた 求人

検索





# We Love CO・OP商品!!

コープの商品開発は、「こんなのがあったらいいな」「もっとこうだったらいいのに」という組合員さんの“声”からスタートします。

## 今月のおすすめ!

### CO-OP 炭火やきとりもも串

鶏肉加工技術が進んだタイの提携工場、ひなの孵化・飼育・加工まで、生協の管理のもと一貫生産しています。手作業で丁寧に串にさした後、スチームでふっくら蒸してから、炭火でこんがり焼きあげます。ご家庭の電子レンジであたためるだけで、炭火やきとりをお楽しみいただけます。



### CO-OP 中華丼の具

えび、いか、きくらげなどの具材入り。ロングセラーの中華丼の具です。白湯スープ、オイスターソース、生姜、にんにくで旨みをきかせました。電子レンジでもボイルでも調理OK。温かいご飯はもちろん、ラーメンやかた焼きそばにかけてもおいしく召し上がれます。



みなさんの声カタチに  
なっています

## TSU KU RO

CO-OP 白あえベース 180gの  
水っぽさが気になります。

という組合員さんの声にこたえて

「水っぽい」「おいしくなくなった」などの声をいただき、食味改善のために「うちモニアンケート」を行い、アンケートで寄せられた声を参考にして「水っぽさ」を改善しました。また、具材(こんにゃく、にんじん、しいたけ)の量を1袋あたり5g増やしました。



「TSUKURO」の  
サイトを見に来てね♪

TSUKURO 検索



## みんなのくちこみ!

CO-OP 日本のおろし  
にんにく青森県産

便利! にんにくを触らなくて  
いいので、大助かりです! 風  
味も良い。



CO-OP 純正ごま油

暑さに負けそうなとき、素  
麺にごま油と酢をかけて食  
べます。

CO-OP マンゴー&  
玄米黒酢

ピネガードリンクが苦手では  
したが、これはジュース感覚で  
飲めます!







たこの目と目の間にある、足の付け根部分に包丁で切り目を入れる「股切り」の作業。

生産者訪問

Report

レポート

茨城県 川達水産株式会社

# 調味液まで余さず使える！ まろやかな梅酢たこ

夏を目前に控え、さっぱりしたものが食べたくなるこれからの季節に特におすすめの『梅酢たこ』。1987年の誕生以来、30年以上愛され続ける人気のコープ商品です。蒸したたこを梅酢の調味液に漬けて冷凍したシンプルな商品ですが、解凍してカットするだけで美味しく食べられ、調味液まで利用できるのが人気の理由です。

『梅酢たこ』を製造するのは、茨城県の『川達水産(株)』。原料となる真たこは、モーリタニアやモロッコから届きます。身がやわらかく、『梅酢たこ』をつくるのに最適な真たこです。たこは下処理で味が決まると言われていますが、同社では手作業の工程も交え

て、少量ずつ丁寧に加工しています。まずは回転する樽の中でたこを洗浄したら、足の付け根部分に包丁で切れ目を入れます。「股切り」と言われるこの作業を行うことで、足がきれいに丸まるのです。それを再び樽の中に入れ、回転させながら、塩もみ、ミヨウバン回しを行い、ぬめりを取り除きます。樽から出てきたたこはクルンと丸まり、弾力があつて、つややか。ここまでの工程で、味の8割が決まるそうです。

下処理を終えたたこはスチーム加熱の工程へ。茹でるのではなく蒸すことで、たこの旨みをギュッと閉じ込め、コリコリとした食感をキープします。蒸し終わったら、氷水



約15分スチーム加熱されてふっくらと蒸し上がったタコは、氷水で冷やされると鮮やかな色に変わります。無添加に近いこだわり製法だからこそ出せる色です。





洗浄、塩もみ、ミヨウパン回しを終えたたこは、人の手で一杯ずつ並べられ、約15分間スチーム加熱されます。



梅を回転させながら、タコの洗浄、塩もみなどを行います。

で一気に入に冷却。すると、たこの色が濃く鮮やかに変わります。その後、カットされたたこは梅酢の調味液とともに袋詰めされて製品が出来上がります。

開発に2年かかったという調味液は、醸造酢に梅エキスを加え、隠し味にリンゴ果汁を加えたこだわりの味。梅の香り高く、まろや

かな酸味が上品な味は、酸味が苦手な人や子どもにも好評です。

調理例としては、梅酢たこを適当な大きさに切り、わかめやきゅうりと和えたり、梅酢と一緒に炊き込んで炊き込みご飯にしたり、サラダに入れたり、アイデア次第でさまざまな料理に利用できます。左記のフキダシを参考に、調味液も余すことなく利用してみてください！

梅風味のさわやかな調味液は、炊き込みご飯や海鮮ちらし寿司、サラダのドレッシングやマリネ液などにも使えて便利です！



**CO-OP 梅酢たこ**  
 コープおおいでの全店舗とカタログ注文で取り扱っています。

## CO-OP商品を使って/ コープクッキング！

『CO-OP 梅酢たこ』と『もめんとうふ』を使って

# タコと豆腐の薬味和え

国産大豆「フクユタカ」を使用し、豊かな大豆の香りを引き出しました。

- 材料**
- 梅酢たこ…1袋
  - 梅酢たこの汁…大さじ4
  - もめんとうふ…1/2丁
  - 塩…少々
  - 純正ごま油…少々
  - 三つ葉…1/2束
  - かいわれ菜…1/2パック
  - 大葉…5枚
  - カボス…1個

- 作り方**
1. たこは一口サイズの大きさに切る。もめんとうふの上に重しを乗せ、しっかり水気を切る。
  2. 三つ葉は2cm幅に切る。かいわれ菜は根元をおとし、半分に切る。大葉は千切りにし、混ぜ合わせる。
  3. とうふに塩、ごま油、梅酢たこの汁を加えて混ぜ合わせる。切ったたこを加えて和える。
  4. 器に3を盛り、2とカボスを添えて完成です。



### もめんとうふ

原料は国産大豆「フクユタカ」を、水は七瀬川水系の地下水を使用し、昔ながらのりがり固めたもめんとうふ。ほどよい固さがあり、しっかりとした食感と大豆の豊かな風味が楽しめます。



### ワンポイント

もめんとうふの水切りをしっかりと、味がほやけません。



掲載レシピは「クックパッド」内、「おいしいコープのキッチン」にて公開中！



# お家でつくろっ コープ の レシピ



ZENSAI

## 前菜

プルーン  
+  
チーズ  
+  
ナッツのディップ



調理時間: 10分

### 材料 (4人分)

- ・種ぬきプルーン…8粒
- ・ミックスナッツ(食塩不使用)…50g
- ・マスカルポーネチーズ…80g
- ・はちみつ(お好みで)…適量

### 作り方

- ①種ぬきプルーンとミックスナッツはそれぞれ粗く刻む。
- ②ボウルにプルーン、ミックスナッツ、マスカルポーネチーズを入れて混ぜ、器に盛り、お好みではちみつをかける。

## 野菜たっぷり! 生ハムの 彩菜巻きサラダ

## SALAD サラダ

### 材料 (2人分)

- ・きゅうり…1本
- ・人参…1本
- ・アボカド…1/2個
- ・レモン汁…少々
- ・ミニトマト…3個
- ・かいわれ菜…1/2パック
- ・大根…100g
- ・パプリカ…1/2個
- ・塩…適量
- ・おくら…3本
- ・生ハムロース…6枚
- ・ベビーリーフ…1/2袋
- ・オリーブオイル…適量
- ・お好みのドレッシング…適量


### 作り方

- ①きゅうりはピーラーなどでリボン状に薄く削り、人参は皮を剥いて同様に薄く削り、それぞれ水気を切る。
- ②アボカドは種と皮を取り除き、1cm幅に切ってレモン汁と和える。
- ③ミニトマトはヘタを取って縦半分に切る。かいわれ菜は根元を切り落とす。
- ④大根は皮を剥いて千切りにし、パプリカはヘタと種を取り除いて薄切りにして、それぞれ塩で揉んで水気をよく切る。
- ⑤おくらはさっと塩茹でし、縦半分に切る。
- ⑥巻きすの上にラップを敷き、巻き終わりの方に生ハムロースを3枚、少し重なるように並べる。
- ⑦きゅうり、人参の順に巻きすに広げ、手前から大根、アボカド、パプリカ、かいわれ菜をのせる。
- ⑧巻き寿司の要領でしっかりと巻き、ラップをしたまま冷蔵庫で冷やして落ちつかせる。これを2本作る。
- ⑨⑧を食べやすい大きさに切り、ミニトマト、おくら、ベビーリーフとともに器に盛り、オリーブオイルをまわしかける。
- ⑩お好みのドレッシングにつけていただく。

調理時間: 15分



## 材料 (4人分)

- ・豚ロース肉(しょうが焼き用)  
…12枚(約500g)
- ・塩・こしょう・薄力粉…各少々
- ・トマト…4個
- ・キャベツの千切り…適量
- ・ 一番搾りキャノーラ油…大さじ2
- A 酒・しょうゆ・みりん…各大さじ5
- ・しょうがのすりおろし…大さじ2

## 作り方

- ①豚ロース肉は赤身と脂身の間に3~4カ所切り目を入れて、筋切りをする。
- ②豚ロース肉の両面に、塩、こしょうをふり、薄力粉をまぶす。トマトはへたを取り除き、2cm角のざく切りにする。
- ③Aを混ぜ合わせて、たれを作る。
- ④フライパンにキャノーラ油を熱し、中火で豚ロース肉の両面をこんがり焼き、取り出す。
- ⑤フライパンの脂をキッチンペーパーで拭き取り、たれとトマトを入れて中火にかける。
- ⑥たれが煮詰まって半量になったら、④の豚ロース肉を加えて絡める。
- ⑦⑥にとろみがついたら火から下ろして器に盛り、キャベツの千切りを添える。

## MAIN メイン

トマトの酸味が  
美味しい!  
豚肉の生姜焼き




調理時間: 25分

爽やかスイーツ!  
シュワシュワ  
氷メロンソーダ

## DESSERT デザート

## 材料 (4人分)

- ・メロン…300g(正味)
- ・水…200ml
- ・砂糖…50g
- A レモン汁…大さじ1
- ・ ただの炭酸水…200ml
- ・ミントの葉…少々

## 作り方

- ①メロンは種と皮を取り除き、1cm角に切る。Aを混ぜ合わせ、シロップを作る。
- ②シロップとメロンをバットに入れ、冷凍庫で冷やし固める。
- ③②を冷凍庫から取り出し、室温にししばらく置く。フォークが通る程の固さになったらフォークで砕く。
- ④③を器に盛り、炭酸水を注ぎ、ミントの葉を散らす。

調理時間: 10分

冷凍時間は除く



コープの洗剤は  
すべて蛍光剤無配合・  
無着色

用途に合わせて**W持ち!**



# 使い分けセフター

雨続きで毎日部屋干し?  
気になる**ニオイ**には  
青のセフター!!



CO-OP セフターエナジー  
**抗菌・防臭**

W抗菌成分とW酵素が  
菌の繁殖を防ぎ、  
イヤなニオイの発生を防ぐ!!

クラブ活動の泥汚れ?  
**洗浄力**なら  
緑のセフター!!



CO-OP セフターエナジー  
**強力洗浄**

W酵素と  
スーパーニオンで  
頑固な汚れもパワフル洗浄!!

汗臭



生乾き臭



襟袖の黒ずみ



汗・泥汚れ



皮脂臭



W抗菌成分 W酵素  
24時間抗菌試験実施済み



食べこぼし



泥汚れキャッチャー W酵素  
洗浄成分スーパーニオン

2つのエネルギーがさまざまな洗たくシーンに対応!

**おすすめですよ!**

CO-OP セフターエナジーは  
すすぎ**1回**

**節水**

**節電**

**時短**

# W持ち!

コープおおいの全店舗・宅配カタログ  
「ぱれっと」(毎週)にてお取り扱い。  
「eフレンズ九州」はコチラから!



コープの洗剤の  
くわしくは  
コチラから!





osampo diary

# コープおおいた おさんぽ 日記

コープおおいたに関するあれこれを、毎回ご紹介していきます！

## コープには「洗剤学習会」 なるものが！

今回ご紹介するのは… → コープのはじめてクラブ

宅配ビギナーの組合員さんを対象にした「はじめてクラブ」。カタログ注文のお得な利用方法や、コープ商品の試食、お料理教室など、全3回ほどのシリーズでご参加いただけます。過去に開催した中から、洗剤学習会のようにご紹介いたします。

START

この日の洗剤学習会は、  
地域の公民館で開催しました！



コープセーター強力洗浄と  
比較製品の洗剤をスポイトでボトリ。



30回、両方同じ回数、  
シャカ シャカ シャカ シャカ シャカ...



その頃、キッズ&ベビーは…  
無料託児でおあずかり。  
おもちゃもたくさん！



コープ商品の試食も忘れずに！  
この日は冷凍ミルクパンと  
料理用カットベーコンなどを使った、  
ワンプレートランチ♪

コープのくみかつ(組合員活動)「洗剤学習会」はこんな雰囲気♪  
ゆったりゆつくり、楽しみながらコープとふれ合っていたいただけます。  
興味のある方は、コープおおいたのホームページで  
チェックしてみてくださいね！

コープおおいた





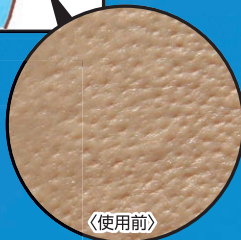
国産バラの化粧品「フリーリア」より  
この時期おすすめ!

# 大人気の美白する日やけ止め下地

顔がくすんでる〜  
日やけしたくない〜



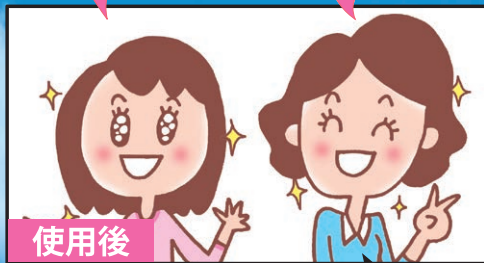
毛穴目立ってる〜



〈使用前〉



パッと明るくなった!  
日やけ・シミも防げる!



毛穴も隠れた♪



〈仕上がり例〉



すーっと肌になじむ  
ピンクベージュ

ノーメイクの日にも!



シミも防ぐ!

ビタミンC誘導体  
(美白有効成分)  
※L-アスコルビン酸2-グルコシド

SPF40 PA+++

医薬部外品  
co-op フリーリア  
薬用美白UVプロテクター  
30g  
●日本製 (無香料) (パラベン(防腐剤)無配合)  
紫外線乱射配合  
※美白とはメラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐことです

6月4週 **2** Kirel 表紙 でご案内します

お問い合わせ 無料ダイヤル0120-502-811 [受付時間] ●月曜日から金曜日9:00~17:00 ●土曜日9:00~16:00 (日曜日は休業)



# スマホでリフォームはじまりました!

「コロナもあるし、人と会うのは不安」「ゆっくり時間が取れない」さまざまなライフスタイルにお応えして、コープハウジング大分では「スマホでリモート相談」を開始しました。LINEでサクッと、調査・ご相談からお見積りまで! できる限り対面せずにご依頼可能になりました! お友だち登録お待ちしております♪



コープハウジング大分  
LINE

## 完全予約制で個別相談をお受けしています!!

事前に、オンラインもしくはお電話で来店予約をお取りください。お1組ずつご対応させていただきます。



開催場所  
コープハウジング大分  
●あけの営業所(住まいのプラザあけの)  
●南大分営業所(住まいのプラザ南大分)



開催日 火・水・木・金曜

ご来店予約  
専用フォーム



[お問い合わせ] 株式会社コープハウジング大分 TEL.0120-500-443 営業時間:9:00 ~ 18:00 定休日:日曜・祝日

## PRESENT

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選でご希望の品をプレゼントします!



**A**  
梅酢たこ  
ぶつ切り3袋  
※ヤマト運輸冷凍便でお送りします。



**B**  
セター洗剤セット



**C**  
オリジナルマスクケース  
(マスク1枚入り)2個セット  
提供: 髙橋 ヒューマック大分

## アンケート

『Osampo CO・OP』7月号を読んでお答えください。

- Q1** ご希望のプレゼントをAからCの中よりお選びください。
- Q2** 4・5ページの「生産者訪問レポート」の感想を教えてください。
- Q3** みなさんやご家族の「夏バテ予防・対策」を、どんなことでも教えてください。
- Q4** 誌面の感想やコープ商品の口コミ、コープおおいについてのご質問など、ご自由にお書きください。

## 応募方法

**ハガキの場合**  
アンケートの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、組合員の方は組合員番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。  
〒870-0278 大分市青崎1-9-35  
コープおおい「おさんぽコープ」係

**スマホの場合**  
応募専用  
フォームから



応募締切  
**7/5(日)**  
当日消印有効

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。  
※お答えいただいたアンケート内容は、今後の誌面制作の参考にさせていただきます。  
※お送りいただいた個人情報は他の目的では使用いたしません。



『きらきらステップ』の新シリーズ  
**きらきらキッズ**



離乳食・幼児食シリーズ『きらきらステップ』のコンセプトはそのままに、対象年齢を拡大。子育て中の組合員の声を聞きながらつくった、コープならではの「安心感」「共感」を感じられるキッズ向け幼児食シリーズです。

きらきらキッズは「子どももうれしい、私もうれしい、“家族”がうれしい」商品です。

◆こがねりぬいた3つのポイント◆

おいしく、楽しく、  
すこやかに

ママ&パパの想いに  
寄り添った商品づくり

コープならではの  
安全管理



5ヵ月～  
3歳頃向け離乳食・  
幼児食シリーズ



3歳～6歳頃の  
キッズ向け  
幼児食シリーズ



子育て中の組合員の声を  
かたちにしました。

歯が生えそろう、大人と同じものを食べ慣れていく時期。新しい食生活やシーンに対応し、子どもの成長とそれを見守るママ&パパを応援します！



◆シリーズ LINE UP◆

どろどろ登場!

詳しくはWEBで

ご注文は…

eフレンズ Kyushu