



# COOP JOSO News Letter

常総生活協同組合  
発行 / 生協広報G

【ものづくり・人づくり・地域づくり】2018 年度活動テーマ ～素材を活かしてわが家の味～

**今週、おせちレシピ（おもてなし編）が入ってます！**

ぜひ、一品でもお母さんの手作りでわが家の味でおもてなし！

### おせちレシピ ～おもてなし編～ 2018 年常総生協

3ヶタ番号がついている材料は12月5日個カタログに掲載されています。ご確認のうえ、ご注文ください。

### 牛肉のごぼう巻き



【材料】  
302 牛しやぶしゃぶ用 500g【税込 814 円】→200g  
152 にごぼう 400g【税込 205 円】→200g  
サラダ油・適量  
A 水・250ml 砂糖・大1と1/2 酒・大2  
しょうゆ・大2と1/2 みりん・大2  
194 サラダナッツ粉 100g【税込 288 円】→50g

【作り方】  
① ごぼうは皮をごそげ10cm 長さに切り、縦半分に切って水にさらす。酢少々分量外を入れた湯で、ごぼうを軟らかく茹でる。  
② 牛肉は焼きを半分切る。  
③ 牛肉の間ににごぼうを2～3本のせ、くるくる巻く。  
④ フライパンを熱して油を少々引き、③の巻き締りを下にし、焼いてくっつける（肉がはがれないようにする）。  
⑤ 平たい鍋にAを入れて煮沸し、④を加え煮る。  
⑥ ごぼう巻きは半分切り、茹でたサラダナッツと一緒に盛り付ける。

### 手まり寿司



【材料】  
米・カップ3 酒・大2 昆布・10cm  
A 酢・大5 砂糖・大2 塩・小1と1/2  
トッピング:  
100 小鯛さき漬 60g【税込 648 円】  
88 ぼたて貝柱 5-7 粒約 100g【税込 734 円】  
99 紅鮫スモークサーモン 70×2【税込 1016 円】  
などお好みで

【作り方】  
① 米は炊く30分～1時間前に研いで水は目盛りより少なめにセツクし、酒と酢を入れて炊く。  
② ①が炊けたら、Aを家俵し入れ切るように混ぜる。  
③ Aをお好みの大きさに丸め、トッピングの具材をのせてなじませる。

### 筑前煮



【材料】  
204 鶏もも肉 300g【税込 529 円】→200g  
152 にごぼう 400g【税込 205 円】→1本 (150g)  
152 人参 500g【税込 179 円】→80g  
だしのこ水煮・150g 152 れんこん 400g【税込 508 円】→200g  
152 サラダナッツ粉 100g【税込 288 円】→酒 ひとまぐち2取  
干ししいたけ 4枚 だし汁・カップ3 (しいたけの戻し汁を含む)  
A 砂糖・大1と1/2 しょうゆ・大2 白だし・大1  
塩・小1/2 みりん・大2 サラダ油・大1

【作り方】  
① 干ししいたけは水で戻し、石づきを取って自切にする。  
② ごぼう、れんこんは乱切りにし、水につけてアクを抜く。人参、だしのこも乱切りにする。サラダナッツは茹でておく。  
③ こんにゃくは茹でて一口大に切る。  
④ 鶏肉は一口大に切る。  
⑤ 鶏肉とサラダ油を熱し、鶏肉を炒め、色が変わったらサラダナッツ以外の材料を炒める。だし汁を入れ、沸騰したら中火にし、アクを取りながら15分くらい煮る。Aの調味料を加えて煮詰め、最後にサラダナッツを加える。

筑前煮、酢ぼす、牛肉ごぼう巻、手まり寿司、塩鶏、錦玉子、肉団子 菊花蒸し、豚肉とれんこんの炒め煮



せっかくのおせち 増量のニセモノでなく、味わいのある本来のものを

## 蒲鉾



無リン

### 長崎御蒲鉾

**30 紅**      **31 白**

### 【練り製品購入時の注意点】

## リン酸塩で水増しした「蒲鉾」に注意！

市販の魚肉練製品の多くには、原料となる魚のすり身の段階で添加物「重合リン酸塩（ポリリン酸ナトリウム）」が添加されています。

リン酸塩を添加すると、水をどんどん吸って膨れます。そのため少しの魚肉原料でたくさん、安く作ることができます。またシコシコした歯ごたえにもなります。安くてプリプリした蒲鉾は水で増量されていると考えた方が無難です。

原料のすり身に使われる「リン酸塩」は加工助剤として扱われ、表示義務なし。表示からは判断つきません。「リン酸塩」は体内のカルシウムや鉄を奪う、要注意添加物。練り製品には保存料・着色料・PH調整剤・化学調味料などの添加物も使われています。

2018 年 12 月の予定

●生協基幹運営／地域活動・催し●	●提携・協同・連帯企画●
<p>12月ゴンタの丘「常総こ応援団」は毎週木曜日活動しています。試食会は12月20日に行います。</p> <p>12/19 (水) 理事会</p> <p>12/21 (金) 歴史を学ぼう-未来のために(常総生協本部) 三浦大根収穫体験(木村農園)</p> <p>12/28 (金)～30(日) 年末変則供給</p>	<p>12/16 (日) 学生・子ども甲状腺エコー検査@東京学芸大学 わんぱく・じょうそう合同会社役員会</p>

12月5回注文番号 162 木村さんの大根(三浦系)を使い切りましょう!

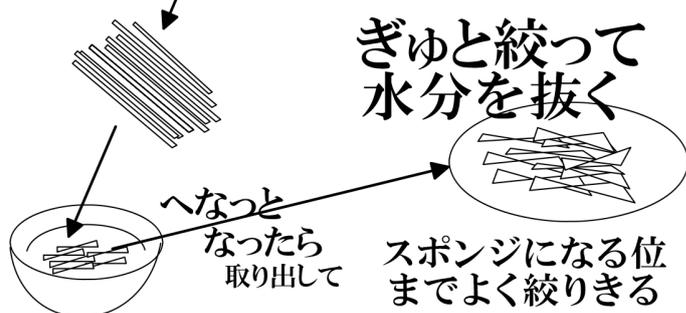
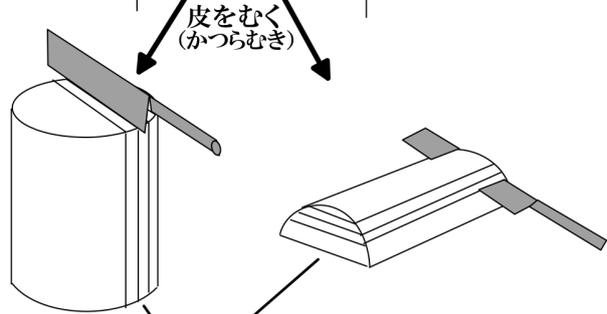
# わが家の紅白なますを作きましょう



●今年、「同じことでも繰り返し繰り返し」「みんなができるようになるまで」を基本にしてきました。毎年新しい組合員さんも600名近くいますので、常総生協組合員みんなができるようになるまで毎年提案いたします!

- ポイントは①「なます切り」と
- ②「よく絞ってスポンジ状に」と
- ③そして「ダシ」

だしは昆布とかつお節で取りましょう! おいさがまったく違ってきます。今週の商品部ニュースの割りダシ、万能つゆも参照下さい。



塩水に漬ける

よく絞ることでダシを吸います

- 普段のなますの漬けだし
- だし・・・3/4カップ
- 酢・・・1/4カップ
- 砂糖・・・大3と1/2
- 酒・・・大1
- 塩・・・少々

- お正月用の2番漬け
- A)一番漬け込みだし
- 大根・・・400g
- 人参・・・70g
- 柚子
- 酢・・・1/2カップ
- 水・・・1/2カップ
- 酒・・・大2
- 砂糖・・・大4
- 塩・・・少々
- B)頂く当日漬け返すだし
- 酢・・・1/2カップ
- だし・・・1/4カップ
- 砂糖・・・1/4カップ

人参も同様に

【大根1本を無駄なく使い切る】

(葉と茎)

菜飯に  
漬物に

(上部)

陽に当たって  
伸びる部分

筋は硬いが  
甘みがある

味噌汁に

(真ん中)

おいしい  
部分

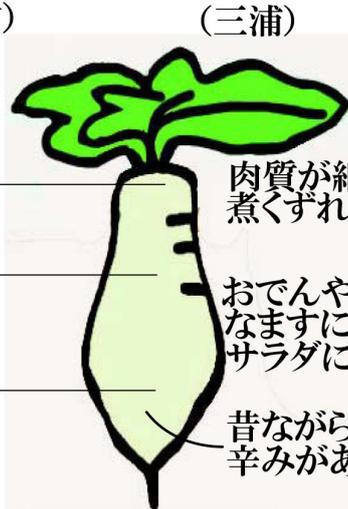
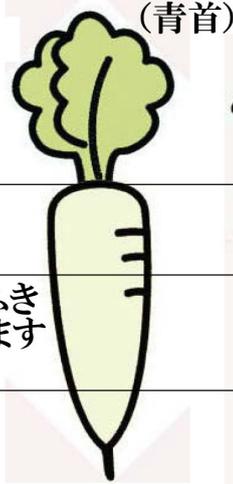
煮物 ふろふき  
おでん・なます  
サラダにも

(下部・先)

根の繊維を  
伸ばして  
栄養を吸う部分

繊維が多い

おろしに



肉質が細かく  
煮くずれしない

おでんやふろふき  
なますに最適  
サラダにも

昔ながらの  
辛みがある

(皮) → 漬物・切り干し大根に

●霜で葉がかれる前の大根葉は自家製  
ふりかけ(菜飯)にして無駄なく使いましょう

大根葉のふりかけ(菜飯)

葉をむしって塩ゆでし、細かく刻んで空煎りし、塩とゴマで味付けしてできあがり！日本の「ふりかけ」の元祖はこれ！

葉の茎の部分は、細かく刻んで、皮といっしょに塩もみして漬物に！



●葉をむしる



●塩ゆでしてアクを抜き、キッチンペーパーで絞り、空煎りしていく。(事前にレンジでチンして水気を飛ばしてもよい)



●網ざるで空煎りした葉を細かくつぶしていく。下に落ちたふりかけ(右)。塩で味を調え、ゴマを加える。

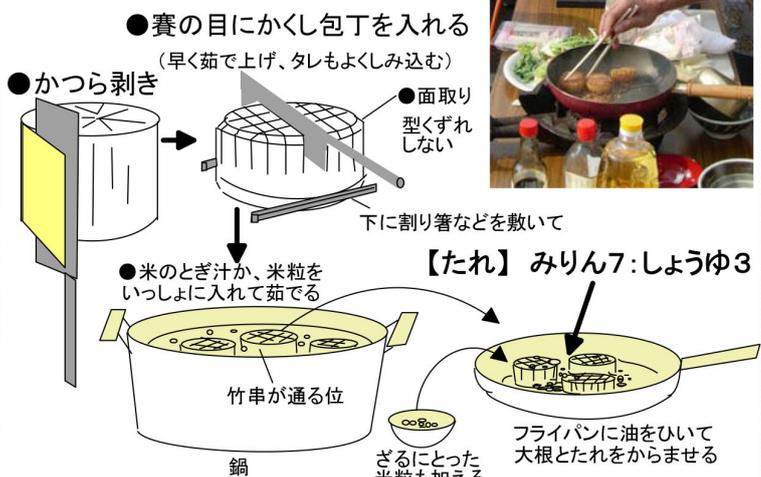
●ふろふきの応用で、子供たちにも好評の「大根ステーキ」もぜひやってみてください！

大根ステーキ

ポイントは「かくし包丁」「米粒」「タレ」



大根は中央部分を使い、ゆずを添える



## 組合員と生産者と職員の広場

### ●カラミ/フーズのキムチ毎回楽しみにしています。

届いてすぐではなく袋がパンパンにふくらんでから食べています。辛いのが苦手な人にも好評です。今年は家庭菜園でとれたにらを冷凍しておいたので、にらとキムチをごま油で炒めるととても美味しいです。稲垣様レシピありがとうございました。

(つくば市 A.S さん)

ご意見ありがとうございます。カタログ紙面でも毎週レシピセットを掲載しておりますので、今後もぜひご活用いただければと思います。

(商品部：稲垣)

### ●おてがみやら、アンケートやら、本当にありがとうございました。

先週の供給時に「生協祭にご協力いただきました皆さまへ、お手伝いありがとうございました」の丁寧なお手紙付きでなんと！2kg入りの黒澤さんのお米（新米）をいただき、びっくり、うれしいです。私は本当に対して実働はしていないので申し訳ないのですが、参加したい、楽しみたい、人と交流したい気持ちがいっぱいです。足が不自由ですが自分の足で交通機関に乗って久しぶりに守谷の生協本部に行って来れたのでとても楽しい一日でした。（まかないの）カレーライスもごちそうになり、黒澤さんのお米もいただき、おてがみやら、アンケートやら、本当にありがとうございました。

(つくば市 N.N さん)

### ●とっても時短になって楽だった!!

大進食品さんのマッシュポテトベースを使って、クリーミーポテトディップとポテトサラダを作ってみたら、とっても時短になって楽だったし、味のなじみがよくて、たくさん調味料を使わなくても味が決まりました。やっぱり便利だなあ。ストックしておきたいです。クリーミーポテトディップは、12月1回のカタログに作り方が載っていたのですが、ヨーグルトとカ

レー粉でほんとに美味しいのか半信半疑でしたが、出来上がってその美味しさにビックリ！マヨ未使用でもとっても美味しい。カレー粉がこれまた合います。さすがです！

(つくばみらい市 ひーたんさん)

この度はご意見ありがとうございます。マッシュポテトベースは、北海道産のじゃがいもを皮ごと蒸してから皮をむき、型抜きしたシンプルで便利な商品です。ぜひ今後ともご利用ください！

(商品部：稲垣)

### ●鈴木さんのフレンヨーグルト

ジャムと食べるつもりでいましたがおいしくて、ジャム抜きで全部食べてしまいました。

(つくばみらい市 M.S さん)

### ●とろろ昆布フリーズ!!

いつでも買えるリストにあるかと思いきや残念・・・

(つくば市 A.N さん)

ご意見ありがとうございます。今後いつでも買える商品への検討もしていきます。

(商品部：小菅)

### ●鈴木牧場の牛乳

毎回美味しくいただいています。しかしビンの扱いに慣れていないせいか家族が幾度もすべて倒してしまうことがありました。良いアイデアがありましたら教えてください。

(つくば市 H.K さん)

ビンが滑る＝ビンの表面が結露しているという可能性もございます。温度差があると結露しやすいので、一度表面をタオルか何かで拭いてからご利用いただければと思います。

(商品部：小宮山)