

笑顔ひろがる 豊かなくらし
食の安全 子どもの未来 地球環境 守りたい



組合員数 80,956人
出資総額 2,712,863千円
(一人当り 33,510円)
※09年2月20日現在

機関紙

よどがわ

2009年4月13日 No.283

【特集】CO・OP 共済は
保障のコープ商品……P4
商品の品質管理を更に強化!
……P4

次号は5月18日発行です

(株)ニチレイフーズ関西工場を見学しました



説明してくれた
ニチレイフーズのみなさん

工場内はアクセサリをはずし、ペンもカメラも持ち込み禁止。徹底した衛生管理に、参加者一同感心しきりでした。



黒田由紀子さん
(島本行政区委員長)

黒田 お弁当向けなら「ミニハンバーグ」や、「えびシューマイ」とか。中3・高3の男の子だけど、受験生で、たくさん食べると思くなるからお弁当は少しでいいというの。



中矢文子さん(理事)

我が家でよく使う
お弁当向けの冷蔵

中矢 うちはお弁当を作らないから、お弁当用のハンバーグは今日の試食で久しぶり。おいしいわね。何もなかったときに便利かも。

は好きで、よく使うわ。あと、星型や月型になっているフライドポテト。

後藤 うちの子一人分のお弁当を作っているけど、冷凍は使わないでって言うの。味に飽きちゃったのかも。でも、「肉巻きポテト」



後藤宏美さん
(島本行政区副委員長)

黒田 お弁当のから揚げ・ハンバーグ・コロッケは冷凍ね。野菜のおかずは、おひたしとか作る。それまで冷凍だと割高だから。



CO-OP 北海道
ポテトのお星さま
(5月2回企画)



肉巻きポテト(5月2回企画)



産直元気鶏若鶏モモ肉

黒田 「産直元気鶏」はおいしいわね。水っぽくなくて。照り焼きなら大きいまま使うわ。
中矢 あれおいしいね。鶏のおいしいさっていうのが、ちゃんとあるのよ。



国産豚お好み焼き・
焼きそば用バラ

中矢 お弁当以外なら、豚のバラ肉は必ず買うわ。休みの日はお好み焼きが多いし、何でも使えるから。最近、量が多い企画があつてうれしい。

普段使いの冷凍食品は



二チレイ グリルド
ハンバーグ
(4月4回・5月3回企画)

冷めてもふくらましていて、お弁当にぴったり。家庭と同じように、両面を焼いたあとに蒸しているのがポイントです。

クッキング

新玉ねぎとニチレイ「グリルドハンバーグ」の煮込み

●材料(4人分)

- 新玉ねぎ(中)……………2個
- ニチレイ「グリルドハンバーグ」…8個
- 水……………2カップ
- コンソメスープの素……………1個
- 酒……………大さじ1と1/2
- しょうゆ……………小さじ1
- 塩……………少々
- 片栗粉……………適量

●作り方

- ①新玉ねぎは皮をむいて上下を少し切り落とし、横半分に切っておく。
- ②鍋に水を入れ、横半分にした、新玉ねぎを4個入れ、コンソメスープの素、酒、しょうゆ、塩も入れ、中火で5分煮込んだところで、グリルドハンバーグを入れ、さらに30分ほど煮込む。
- ③新玉ねぎの中心までやわらかくなったら、最後に水溶き片栗粉で軽くとろみを付け、出来上がり。



水分が多く、辛味の少ない新玉ねぎは、この季節だけ食べることができる、旬の味です。生食もおいしいですが、丸ごと煮込んで甘い新玉ねぎをそのままいただきます。



CO-OP 船凍するめいか

黒田 時々切らしてスーパで買っと、元気があつたり違ふなつて思ふ。
後藤 うちが「船凍するめいか」を常備。炊いてもいいし、焼いてもいいし。

中矢 刺身もいいわよ。後藤 惣菜の冷凍食品はあまり使わなくなつてるわ。子どもがおいしいと言うとそればかりするし(笑)、飽きたつてよく言われる。値段も上がつてるしね。素材以外なら、冷凍の味付け肉に、玉ねぎとか入れて炒めたり。



CO-OP むきえび

黒田 味付けが濃いからちよつどいいのよ。あと、「むきえび」がプリプリでおいしいわよ。ポイルしても縮まらないし。「ブリックタイガー」も定番。中矢 暖かくなつてくると、冷蔵は賞味期限が心配。冷凍はやっぱり、日持ちするから便利よ。