

こーぷ・しまね



組合員と共に...

隠岐の島
『組合員懇談会』のようす



コ ン テ ン ツ

2p ◇ 隠岐の島での生協の役立ちを共に考える
隠岐の島『組合員懇談会』が開催されました

4p ◇ わたしが大切にしている時間
～地域ネットの魅力とは?～

6p ◇ 生協のあるくらし
～わたしが生協に出会ってから～

7p ◇ 東部エリア企画
ごぼう料理会 & 交流会が行われました
◇ ユニセフ指定募金の報告

8p ◇ みんなあつまれ

10p ◇ みなさんは
どんな『だし』を使っていますか?

12p ◇ わたしのお気に入り

隠岐の島での生協の役立ちを共に考える

隠岐の島『組合員懇談会』が 開催されました

隠岐の島での事業開始から今年で4年を迎えました。現在、隠岐の島へは月曜日・水曜日に岬ステーション、木曜日に五箇ステーションと週に3回、商品をお届けしています。

隠岐の島を除く島根県内では、支所別総代会やメーカーお招き企画などが行われ、商品や生協が行っている取り組みを知ってもらう場や、組合員の声を聴く機会がありますが、隠岐の島ではほとんどありません。そこで、3月9日(金)に隠岐島文化会館で『組合員懇談会』と称してミニ支所別総代会を開催しました。



隠岐の島の利用の特徴を組合員と一緒に確認！

隠岐の島への商品のお届けは、七類港から生協トラックをフェリーに乗せて行っています。現在は班配や個配、なかよし個配などの利用形態はなく、岬ステーションと五箇ステーションの2つのステーションで利用することができます。



東部エリアマネージャー
山崎典景

利用金額が高い

隠岐の島を除く松江北支所の1人あたりの1回の利用金額(2月)は4,100円前後ですが、隠岐の島は6,210円。1回にたくさんの商品を利用する方が多いようです。

利用人数に課題...

ステーション手数料に船舶料が含まれていることや、班や個配などの利用形態がないこともあってか、隠岐の島の登録組合員436人に対して、実際利用している人数は約200人と、加入されても利用されない方が多いことが課題です。

野菜や冷凍品が人気

他の地域と比べて隠岐の島では野菜が多く利用されています。ブロッコリーやキャベツ、産直洗い人参、産直小松菜などが新鮮でおいしいと人気です。また、冷凍食品はエビフライや五目炒飯、長崎ちゃんぽんなどが人気で、手軽で簡単に調理できる商品、欠航に備えてストックできる商品を多く利用される傾向があります。



隠岐の島での組合員活動開始！

隠岐の島在住の組合員、森吉さんを中心に、隠岐の島での組合員活動がスタートしました。

『子育て・くらぶ』を経て『地域ネット』立ち上げ



森吉 典子さん

私は子どもが二人いますが、二人目妊娠のときに益田支所の『子育て・くらぶ』に参加していました。その場がとても楽しく、隠岐の島に引っ越してきてからもこのような集まりがあれば良いなと思い、『子育て・くらぶ』を立ち上げました。おしゃべりをしたり子育ての悩みを相談することで、日頃のストレスを発散する場となりました。

けれど、『子育て・くらぶ』は末子が3才までという決まりがあり、対象ではなくなるお母さんができました。そこで、隠岐の島にはまだ地域ネットがないということもあり、組合員なら誰でも参加できる『地域ネット』に活動を変更することにしました。現在も、月に1回の楽しみ場となっています。

また、生協には『サークル登録』もあり、育児休暇中のママ友と子育てサークルを作り、月に1回、子育てについての情報交換を行っています。

グループトークで想いや要望を伝え合いました

生協商品を囲みながら、お気に入り商品や日ごろ生協に対して感じていること、要望などを交流しました。

特に年末はお店が混み合うので、ゆっくり買い物をするのができません。でも、カタログならじっくり商品を見ることができます。カタログを見るのも楽しみのひとつです。

味の付いた肉をよく買います。好きな野菜を入れてかさ増しをするだけで、自分が作った気になれるのでお気に入りです。

カタログ『味彩』には、隠岐の島では手に入らない全国のお菓子が載っているので嬉しいです。

今回のようなグループトークで、他の組合員さんのお気に入り商品を聞くと、私も使ってみようかなと参考になります。

隠岐の島には利用形態がステーションしかありません。ステーションに取りに行ける人しか生協を利用できないので、個配も行ってほしいです。

フェリーが欠航して商品が届かなくても、注文書をステーションに届けなければ来週の商品が来ないので、注文書だけをステーションに出しに行っています。どうにかありませんか？

12月の後半はフェリーの欠航が多いので、注文するのを控えてしまいます。

岬ステーションに行くためには、大きな橋を渡らなければいけません。冬は風がすごく、橋も凍ってツルツル滑るので、商品をステーションに取りに行くことが怖くて注文を休んでしまいます。

できる限りの協力を

隠岐の島のステーションが赤字だというお話を聞いて、少し不安になりました。離島が抱えているハンディに加え、高齢化率も他の地域より高いとのことなので不安材料だらけです。今回、今後の課題への取り組みのお話がありました。少しでも組合員(利用者)が増えるよう、できるお手伝いがあれば協力したいと思います。

参加者の感想より

1品でも多く...

隠岐の島の現状が分かって良かったです。生協が隠岐の島から撤退してしまうと私たちが困るので、次回からもっとじっくり商品カタログを見て、1品でも多く注文しようと思いました。

生協が広がっていくために

特に隠岐の島以外の出身の若い世代は、個配に慣れている方もいるので、徐々に班配、個配を増やしていけると良いのかな？と思います。実際の隠岐の島の状況を聞いて、これから中・長期的に生協が隠岐の島での事業を広げていけるよう、利用者を広げる取り組みなど、できる限りの協力をしたいと思います。

隠岐の島の今後

隠岐の島町全体の高齢者比率は本土に比べて10.7%高く、高齢者の方への個配などの対応が今後ますます重要になっていきます。新たな利用形態の模索、現在のステーション手数料の減額を検討していきたいと思います。そのためには組合員数と一人ひとりの利用を広げることが必要です。現在の隠岐の島の組合員組織率(全世帯数に対して生協に加入している世帯)は6%。2022年には組合員組織率が15%になるよう、組合員のみなさんと協力しながら進めていきたいです。

わたしが大切にしている時間

～地域ネットの魅力とは？～

2018年度の地域ネット活動が始まる中、2017年度の振り返りから、たくさんの嬉しい声が集まってきました。生協商品を囲みながら普段の暮らしをおしゃべりする地域ネットもあれば、生協商品をおやつに持ってお出かけしたり、気になっている生協の取引先メーカーを見学に行く地域ネットなどもあり、活動内容はさまざま。しかし、「月に1回の地域ネットが楽しみです。」という声はどこからも聞こえてきました。

今回はそんな地域ネットの活動を紹介しながら、組合員を惹きつける地域ネットの魅力をお伝えします。



私のくらしが豊かになる 出会い・発見がある

地域ネットの一番の魅力

地域ネットでフレアートに取り組んだのが楽しかったです。地域ネットで活動していなかったら出会わなかった人との出会いや体験があるのが地域ネットの一番の魅力だと思います。もちろん、様々な生協商品との出会いも！

津野地域ネット



私の発見の場

月に1回の集まりですが、とても楽しみにしている時間です。例えば1つの料理を作るにしても、いろいろなアイデアをもらいます。ポテトサラダを作るとき、①おからを混ぜる②マヨネーズにからしやわさびを混ぜる③マヨネーズにドレッシングや酢を混ぜる④きゅうりやハムではなく、玉ねぎ、ベーコンを炒めたものを混ぜる…など、さまざまな案がでてきて参考になります。少ないレパートリーが広がっていきます。毎回発見があり、楽しみにしています。

法吉B地域ネット

きのこハウスへ訪問して

今回のバス企画は思い切って遠方の益田の榊きのこハウスを訪問しました。まず、榊きのこハウスで働く2/3の社員が障がいを持っておられることに驚き、適切な支援によって自立を図るとの説明に感心させられました。作業のようすも見させていただきましたが、みなさんとてもまじめに働いていらっしゃいました。また、エリンギの成分や食べ方のお話も興味深いものでした。あまり食べ方を知らない私は酢の物、みそ汁、から揚げ、つくだ煮といった、思いもよらないレシピに驚きました。スライスをすることが多かったのですが、ぶつ切りが歯ごたえがあるそうです。

乃木A地域ネットIさん

榊きのこハウスでは、とても親切に対応していただきました。工場もとても清潔で、安全・安心なエリンギが作られていることを知り、これからも榊きのこハウスのエリンギをたくさん利用していきたいと思いました。工場見学をきっかけに商品にも愛情がわきました。どんどん利用して、楽しく健康に暮らしていきたいと思っています。

乃木A地域ネットFさん



地域ネットでは、家族の話、子育ての話、商品の話など、他愛のない会話が飛び交います。食べ物を囲んでゆっくりと普段の暮らしを話す機会は意外とありません。しかし、その飾らない普段の会話からは、確かに新たな発見や共感が生まれています。その発見や共感から「来てよかったな」という感情が積み重なり、いつしか『なくてはならない時間』となっているのではないのでしょうか。

あなたも地域ネットに参加してみませんか？

地域ネットに関するお問い合わせ：組合員サービスセンター ☎0120-336-021

みんなと一緒に生協商品を囲むから 新しい商品に出会える

本格中華が手軽に作れる1本

利用した組合員の声を見るととてもおいしそうだったので、『だいすき』で特集していた『フーチャンの中華料理の素』を使ってマーボ豆腐と唐揚げを作りました。大さじ1~2を入れるだけで、本格的に簡単にできてとても良い1本です。

浜田I地域ネット



『醤油屋の塩だれ』を使ってつけめん

『醤油屋の塩だれ』を使ってラーメンを作りました。暑い日だったので、つけめんにして食べました。塩だれ：60ml+水：180ml、半熟味付たまご、緑豆もやし、ねぎをトッピングしました。塩だれがトロツとしているので麺からんでおいしかったです。

ふれんどり〜地域ネット



ただ商品を注文する だけだったのに…

職場で生協を利用していたときは、慌ただしく注文書を書いて商品を受け取るだけでした。退職して地域ネットで活動するようになり、地域ネットがこのような活動をしていることを初めて知りました。地域ネットに参加することで、今まで自分では利用したことがなかった『フォロのドレッシング』『もずくスープ』『リッチ&クリーミーヨーグルト』などを知り、こんなにおいしい商品があったのかと驚きました。

八雲地域ネット

一石二鳥の嬉しい会

忙しい毎日の中で、みんなと一緒にゆっくりお茶会ができて、さらに新たなおいしい商品も発見できる一石二鳥の会でした。1人で商品を選ぶときはどうしても自分の好みや気に入ったものばかりを注文しがちですが、「あ!! こんな商品もあったんだ!!」とか「意外とおいしい、知らなかった!!」と良いことばかりで嬉しいです。

金城地域ネット

『氷deアイスカフェ・オ・レ』で カフェ気分

ドールコーヒーのコーヒーを固めた氷に牛乳を入れて、ストローをさしてカフェ気分でした。注文の際、気になるけどなかなか手が出せなかった人も多かったようで「わーい! わーい!」と喜んでいただきました。自分好みに牛乳を調整して、おいしいカフェオレができました。ちょうど良い甘さで、テンションがあがる商品です。ネットで試飲できて良かったです!

益田地域ネット



私らしくいられ、心を許して おしゃべりできる貴重な時間

これからも続けていきたい

2017年度も13名のメンバーで取り組みました。2月22日に1年間を振り返って語り合いました。みんな地域ネット活動が生活の一部になっているとのことで、すごく嬉しくなりました。遠慮なく自分の気持ち(やりたいこと、行きたいところ、教わりたいこと…)を出せる場を全員で作りに上げるのが木次地域ネットです。また、支所の草取りは日頃の感謝を伝える、なくてはならない取り組みなので頑張っています。

木次地域ネット



元雲南支所長
景山裕之

元気をもらえます

子どもが男3人の5人家族。普通の生活で、だんだん会話をする機会が減っている中で、とにかく何でも大きな声で話して笑えるネットが大好きです。1か月に1度、ネットでおいしいものを食べて大騒ぎをして、元気をもらって家に帰るパターン。やめられません。

内中原地域ネット



ストレス解消の場

メンバーの中には働いている人もいます。子どもの幼稚園でのようすや成長ぶりの話で盛り上がりました。みんな子どもの幼稚園のつながりがあるので、子どもの気になる姿などを相談したり、第2子、第3子の離乳食(食育)の話など、情報交換をしています。地域ネットは貴重な時間でもありますし、日々子育てで疲れているママたちにとって癒しの場にもなっています。毎回、時間があつという間に過ぎていきます。早く次の開催日にならないかなと待ち遠しいです。

乃木B地域ネット

この場だからできること

毎回試食などを囲み、本当に楽しい時間を過ごしました。地域ネットの場は、普段の生活やメンバーの話などから、自分の振り返りもすることができます。このような機会は、日常では案外ないことなので、私にとってはとても貴重な時間です。

日御碕地域ネット

笑顔が広がる場

1年を振り返って、田舎暮らしの刺激の少ない生活の中で、地域ネットの活動は情報交換をし、笑顔の輪が広がる楽しいひと時です。2018年度の活動も楽しみです。

呂南地域ネット

ごぼう料理会&交流会が行われました

8月に行われた『赤石さんの土付ごぼう』の生産者である赤石孝太さんをお招きした交流会で、すっかり土付ごぼうの虜になった東部エリアの組合員理事。もっと多くの組合員さんに『赤石さんの土付ごぼう』の良さを伝えたいとの思いから、2月2日(金)に松江北支所で『東部エリア ごぼう料理会&交流会』を開催しました。

組合員理事から『赤石さんの土付ごぼう』の特徴を説明

栽培時農薬不使用

赤石さんのごぼうは、栽培時に農薬・除草剤を一切使用していません。栽培中の管理は全て機械と手作業で行っています。そのため、除草作業にかなりの労力をかけておられます。

糖度が高い!

アミノ酸肥料とミネラル肥料を中心とした栽培を行っているため、一般的なごぼうの糖度は14度~15度に対し、赤石さんのごぼうは19度と、驚くほどの糖度が測定されます。



赤石さんの土付ごぼうの魅力を感じたところで、Let's Cooking!ごぼうのサクサクから揚げ、ごぼうのキーマカレーを作りました。「ごぼうは皮と身の間に栄養があるから、洗うだけで良いよ。」「え~!いつも包丁の裏でこそいでた!と発見もありました。



料理の完成後は、食べながらごぼうについての交流を行いました。「茶碗蒸しにごぼうって入れるよね?」「初めて聞いた。うちは入れないよ。」「すごくおいしくなるから試してみてください。」と話が広がりました。

赤石さんのごぼうのこだわりを聞くだけでなく、実際に料理をして食べることで、ごぼうの味を確かめることができました。また、みんなで一緒に料理をすること、料理を囲むことで、会話から生まれる発見もあったようです。

参加者の感想

赤石さんのごぼうは香りよし、味よし、毎週注文する商品です。カレーはついついあまり噛まずに食べてしまいがちですが、ごぼうを入れることによって噛む意識をするので良かったです。ごぼうのから揚げは子どものおやつになりそうですね。

ごぼうはきんぴらくらいしか料理を知らなかったので参加しました。ごぼうのから揚げがすごくおいしかったです。かき揚げに入れたことはあるけれど、ごぼうだけを揚げたことはなく、これは喜ばれると思います。家でも作ろうと思います。カレーもごぼうを入れたことはなかったので、これもありがたいなと思いました。ごぼう料理のレパートリーが増えてとても嬉しいです。

ごぼうのサクサクから揚げ

《材料》

- ごぼう…1本
- しょうゆ…大さじ2
- 砂糖…大さじ1
- 片栗粉…適量
- 揚げ油…適量



《作り方》

- ①洗ったごぼうを4cm幅に切る。水にさらして水気をきる。
- ②耐熱皿にごぼうを並べ、水大さじ2をかけてふんわりラップをし、3分程加熱(レンジ)でする。
- ③熱いうちにしょうゆ、砂糖をまわしかけ、混ぜて10分置く。
- ④水気をきり、片栗粉をまぶし、170℃の油でカラリと揚げてできあがり。

ごぼうのキーマカレー

《材料》

- しょうが…1片
 - 水…120cc
 - オリーブ油・塩・こしょう
 - カレー粉…大さじ2
 - トマトケチャップ…大さじ1
 - コンソメ…1個
- A
- ごぼう…1本
 - 玉ねぎ…1個
 - トマト…1個
 - にんにく…1片

《作り方》

- ①ごぼうは小口切り、玉ねぎはみじん切り、トマトは湯むきしてザク切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を入れ、にんにく、しょうが、合びきミンチを炒める。
- ③②に①を加え炒める。
- ④しんなりしてきたら水を加えひと煮たちさせる。
- ⑤④にAを入れ野菜がやわらかくなるまでフタをし、塩、こしょうで味をととのえた後、汁気がなくなるまで煮詰めてできあがり。

※ピーマンやにんじんのみじん切りを入れてもOK!!
みなさんも、我が家の味を探究してみてくださいね。

ユニセフ指定募金の報告『ミャンマーの女性と子どもたちのための栄養支援』

組合員のみなさんから626,379円が寄せられ、3月30日に日本ユニセフ協会に送金しました。ご協力ありがとうございました。

募金は以下の活動に使用させていただきます。

- ①母乳育児を推進する保健員の育成
- ②微量栄養素パウダーを乳幼児と妊娠中・授乳中の女性に配布
- ③栄養治療食の提供
(栄養強化ミルクやプランピーナッツ等の提供)
- ④栄養改善に向けた意識・行動変容のための広報活動

*安心して子育てができる世の中になることを望みます。

*一人でも多くの命が救われますように…

あきらめず、もっともっと多くの手をかりて、ステキな国となる日がきますように。

*少しでもミャンマーの女性や子どもたちのためになれば…

ミャンマーの方々笑顔になれますように。

*私たち夫婦にも小さい孫が3人います。子どもたちはしっかり食べて病気になるような生活環境が必要です。少しでもお役に立てば、子どもたちのために。

ミャンマー指定募金へのメッセージも届きました。



あなたの声を聞かせてください!

小さな鍋奉行

浜田市 浜田のばあばさん

もう少して4才になる孫娘は、豚ロースうす切り肉(しゃぶしゃぶ用)です。豚しゃぶが大好きです。自分で白菜やねぎ、糸こんにゃく、豆苗、きのこ、豆腐、豚肉(サ〜とお湯に通してあくをとったもの)などをお鍋に徐々に入れていくのが好きです。ポン酢をたくさん入れて食べます。小さな鍋奉行です!

おいしい生協の野菜

益田市 あんころもちさん

生協の『洗い人参』は、とても甘くておいしいので、欠かせません。みそ汁やシチュー、なま酢にいただいています。また、『泥つき白ネギ』も、みそ汁やラーメンには欠かせません。たっぷり入れていただいています。私のお気に入りです。

はたらく車が大好き

鹿足郡 N・Yさん

トラックなどの車が大好きな2才の息子。先日、感染症を患い保育園をお休みしていました。しんどかったようで布団で寝ていたのですが、夕方生協のトラックが来ると大喜びで玄関へ駆けに行きました。熱のしんどさにも勝る、トラックへの愛です。

毎年恒例の桜餅作り

邑智郡 鹿野満子さん

今年も恒例の桜餅作りの季節になり、桜餅の葉300枚を購入し、6回に分けて作りました。下手の横好きですか。親類、友だち、職場の方々に食べていただくのが好きで配りました。料理作りもボケ防止のひとつか聞きます。来年もまた挑戦してみようと思っています。

子どもの日の思い出

仁多郡 なが子さん

我が家は子どもの日に、小さな鯉のぼりが一匹だけ泳ぎます。十年以上前のお散歩のとき、よその大きな鯉のぼりを一匹ずつ指さして、うれしそうに2才の息子が叫びました。「鯛、鯉、鯉」。今年も鯉のぼりを見ると思い出し笑いし、何年たっても「座布団10枚!!」

「そだねー」

大田市 T・Sさん

冬のオリンピック、楽しませてもらいました。「そだねー」、かわいい言葉です。私たち年寄りも時々使って笑い合っています。

ちよっぴりなみこ

松江市 N・Tさん

3番目の子が中学校を卒業し、義務教育が終わりまりました。子どもの成長はうれしいけど、なんだかさみしい!



松江市 S・Mさん



出雲市 H・Yさん

教えてほしい

鯖の缶詰レシピ

益田市 依羅娘子さん

時々、鯖の缶詰を買います(味付き、水煮、いろいろ)。いつもワンパターンの料理になってしまします。簡単にできる食べ方を教えてください。洋風、和風、どちらでも結構です。

引越しのコツ

益田市 S・Hさん

大学1年の娘の通っている大学は寮に1年しか居ることができずに今年の春もまた引越しです!!引越しを上手にする方法ってあるんでしょうか?コツを知りたいです!!



5月13日は母の日です。

忘れられない母の手料理や
母とのエピソードを
寄せていただきました。



出雲市 M・Aさん

お弁当のおかず

仁多郡 4月さん

子どもの頃、母が大根の古漬けを油炒めにして、おかずの一品にあてていました。見た目はあまり良くありませんが、いろいろ工夫しておかずを作ってくれていたんだな、と思い出します。毎日のごことですら、本当に大変ですよ。

誕生日のリクエスト

大田市 ちいこりんさん

母の作るハンバーグが大好きでした。ケチャップとソースを混ぜて作る、自家製の甘いハンバーグソースが大好きで、誕生日にはリクエストしていました。今、我が子にも同じソースでハンバーグを作り、好評です。まだ誕生日にリクエストされるまでにはいたっていませんが…。

母の作るカレー

邑智郡 N・Kさん

今でこそカレーはルーを使い、野菜を刻み、煮込んでおいしくいただきます。昔、母が作ってくれた汁の多く辛いカレー。「ふーふー」と言いながら食べた味を懐かしく思い出します。



出雲市 すずさん

忙しい母だったけれど

安来市 M・Nさん

私の母は、農家の仕事と牛飼いと、いつも外で働いていて、料理はあまり上手ではありませんでした。でも、3品だけは忘れられない料理がありました。①真つ白な塩だけの、まあるいおにぎり。②正月料理に緑の寒天。③正月料理の長いもと香茸の煮物。本当においしかったです。

88才になる母の味

飯石郡 A・Tさん

おかげさまで実母が元気に88才を迎えました。近くに住む長女の私は、週一回のペースで1人暮らしをしている母の元へ出かけます。いつもこまめに手作りの惣菜を作っている母の味を楽しみにしています。いつまでも娘気分の私です。

もう一度食べたい味

浜田市 ナナコさん

母の手料理の思い出は、たまに作ってくれた『えび天丼』です。とにかく大きなえび天でした。サクサク衣とつゆにしみ込んだ衣がとてもおいしかったです。今、母となり同じように作ってみますが…。もう一度、食べたいです！

共働きをしながら

出雲市 じゃんはむさん

今年還暦になる私。小3から『鍵っ子』でした。先に帰宅した父が米をとき、風呂を沸かし、夕食はいつも9時頃。赤いワインナーや鯨のベーコンの炒め物が定番だったような…。3人育てながらの共働きは、大変だったでしょう。87才のお父さん、84才のお母さん、ありがとつね。また顔を見に行きます。

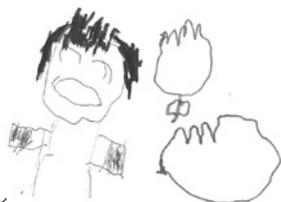
カタログを見ると思い出す姿

安来市 R・Mさん

母の手作りの『ごまどうふ』の味が今でも忘れられません。法事るとき、いつも料理の一品に『ごまどうふ』がありました。すり鉢で、ごまをするところからすべて手作りで、酢味噌で食べるととてもおいしかったのです。母は十数年前にすでに亡くなっていますが、なぜ作り方をきちんと習っておかなかったのかと、今になって後悔しています。子どもの頃から見ていたので、何となく作り方は分かるのですが、今はできたものを買えばすぐ食べられます。でも生協で『ごまどうふ』を見ると、いつもすり鉢でごまをすっていた母の姿を思い出します。



松江市 りょうすけ5さいさん



浜田市 ゆうたさん

お箸がどんどん進む、ご飯のおとも 無着色辛子明太子



CO-OP マルキュー食品

無着色 辛子明太子(切り)

参考価格 100g **380円** 塩分:5g/100g (税込価格 410円)

すけとうだらの卵巣(アメリカ)【国内加工品】
米発酵調味液(非限定)、食塩(非限定)

【次回企画予定5月3回】



魚食の未来のために
msc.org/jp

原料の良さが自慢

- ①つぶつぶ感がしっかりしておいしい、アメリカ(アラスカ)産。
- ②着色料・発色剤不使用。無着色に適した原料を現地で確認して買付け。
- ③環境に配慮したMSC認証漁業で漁獲された原料を使用。

ここが
わたしの
お気に入り!

三拍子揃っています

無着色でピリッと辛く、切りだから安い。三拍子揃っていて気に入っています。味付けがとってもおいしいので、そのままご飯にのせて朝食、夕食時にいただいています。本当はたらこスパゲティに入れたいと思いますが、その前になくなってしまう(笑)。主人が大好きなのでいつも2パック注文しています。 松江市のんちゃんさん

これなら息子の箸が進む

他の明太子よりプチプチ感があって気に入っています。朝の弱い息子もこの明太子があれば、朝からモリモリご飯を食べてくれます。マヨネーズを加えてトーストにぬったり、おにぎりにしたり助かっています。 雲南市 アンパンマン一家さん

そのまま食べるのが一番

とてもおいしい、とにかくおいしいです。朝食時にごはんののせて食べています。明太子パスタ、サラダ、マヨネーズとあえるなんて正直もったいない!と思えるほど、このままでおいしいです。 松江市 A・Uさん

我が家の定番商品

ちょうどよい大きさにカットされており、朝食のおともとして食べています。時々パスタにも利用しますが、パスタに混ぜやすく助かっています。他の商品も購入したことがありますが、「いつもの方がおいしい」と子どもたちが言うので、すっかり我が家の定番となりました。 浜田市 のびのびたさん

簡単 おしゃれ レシピ



お豆の明太子あえ

材料(4人分)

- 無着色辛子明太子…70g
- にんにく(みじん切り)…1/2かけ
- バター…20g
- ミックスビーンズドライパック…120g
- じゃがいも(約1cm角)…1個
- こしょう…少々
- レタス(ちぎる)…適宜

作り方

- ①小鍋にバターとにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったらミックスビーンズ・電子レンジで約1分加熱したじゃがいも・辛子明太子をほぐしながら加えて炒め合わせる。
- ②辛子明太子の色が変わったら火を止めて、仕上げにこしょうをふる。全体を混ぜ合わせ、レタスと一緒に器に盛ってできあがり。



長いもの明太マヨ焼き

材料(4人分)

- 無着色辛子明太子…130g
- マヨネーズ…大さじ4
- 長いも…300g
- 大葉…適宜

作り方

- ①ボウルに薄皮を取った明太子・マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- ②長いもは皮付のままよく洗い、水気を取り、厚さ約1.5cm幅の輪切りにする。
- ③オーブントースターに②を並べ入れ、①のをのせて約5分焼く。器に盛って大葉を添えたらできあがり。

