

- 2面 ●わたしの声が届く「夕食宅配」
- 3面 ●みんなのひろば
 - 「もずく基金」
 - 産地見学・生産者交流会報告
 - 家計簿プレゼント
- 4面 ●クローズアップ
 - お便りカード(プレゼントクイズ)
 - るんるんクッキング

想いを言葉に
言葉をかたちに

生協かがわ

コープかがわホームページ <http://www.kagawa.coop.or.jp/>

発行●生活協同組合 コープかがわ 香川県高松市新北町14-27 ☎0120-4884-10 (本部)

コープかがわ 検索

できたよおでん

家族の好きな具で、
我が家流おでん



写真は CO-OP 調理済おでん

玉ねぎスライ
スと鶏の皮、手羽元などをだしにし、圧力鍋で圧力をかけてから大根やちくわ、こんにゃく等を炊きます。かくし味?の玉ねぎでいい感じになります。(高松市 かすみ草さん)

みそだれを
作ってそれで食べます。みそにしょうがをきかせるとおいしいですね。(多度津町 Sさん)

実家で里芋を入れて
いましたが、だしがドロっとするので結婚してから入れたことがないです。卵は**油あげを袋にして生卵**を入れ、ようじで縫うようにとめて入れます。子どもたちは普通の卵より、うずら卵を入れると喜びます。(さぬき市 Yさん)

火で芋掘り
するとどうしても出る小さ～い**さつま芋**も皮をきれいに洗って、そのままおでんにドボン。じゅがよりも子どもたちが喜んで食べています。(観音寺市 みいちゃんママさん)

オイスターソースを大さじ1
強入れると味に深みが出ておいしいです。(丸亀市 Tさん)

練り物ばかり
野菜不足が気になるので、**レンコン**や**ロールキャベツ**を入れるようにしています。(高松市 クリーナーさん)

だし汁が5年もの
です。食べ終わった後にペーパーでこして冷凍しています。次に作る時は解凍しただし汁に新しいだしを足して、とても深い味わいになります。(高松市 3人のママさん)

主人は**赤みそ**、私は**白みそ**派です。(高松市 Mさん)

娘に**アヒルギー**があり、卵や練り物が使えずさみしいおでんでした。食べられるものは何でも入れてしまえ!!と**鶏肉**や**ウインナー**、**にんじん**、**うどん**なども入れて、残り物の整理ができて一石二鳥。アヒルギーが落ち着いてきた今年、具たくさんおでんになりそうです(〇)。(三豊市 えりいさん)

機関誌1面
プレゼントクイズに挑戦!
(詳しくは4面をご覧ください)

1位 73票 そのまま食べる

- 味が染みた方がおいしい大根やこんにゃくはあえて残しておいて、翌日食べています。(高松市 なつみみさん)
- 翌日の朝、お弁当・お昼に食べます。(丸亀市 N.Fさん)
- 最初の日はみそ、翌日はからしで。(普通寺市 Mさん)

2位 39票 別の料理にリメイクして食べる

- くずれやすい野菜はよけて、残りの具材を小さく切ってだしに卵をときませて茶碗蒸しに。(丸亀市 Mさん)
- 余った材料を、少し水分をとばして細かく刻み、オムレツの具や、お好み焼きに足します。(高松市 くまべっちさん)
- 残っただし汁を使ってカレーを作ります。(坂出市 Iさん)



試してみよう!
アレンジおでん

その他のご意見 しっぽうどん、チャーハン、お好み焼き、炊き込みご飯、味噌汁、ちらし寿司、天ぷら、おでんの汁でおからをたく、肉じゃが、じゃがいもでコロッケ など

3位 28票 何か具材を足して食べる

- 冷凍うどんを入れます。主人と息子の定番です。(丸亀市 K家の母さん)
- 1～2日目はじゃがいも、最終日には里芋を入れるとだし汁をムダなく吸ってくれますよ。(丸亀市 M.Sさん)

4位 5票 その他

- お弁当に入れます。おでん弁当おいしいですよ!(高松市 Y.Sさん)
- 翌日に残さない。(普通寺市 T.Tさん)

翌日以降も楽しいおでん
「翌日以降、
どうやって食べる!」
機関誌モニターさんにアンケートを実施

たった5分で
味しみおでんを
食卓へ!



CO-OP 調理済おでんのこだわり

- 1 常温で長期保存、そのまま食べられます**
加圧加熱殺菌しているから常温で180日間保存できます。買い置きや、非常食、アウトドアなど幅広く活躍!袋のまま湯せんするか、中身を鍋にかけて約5分温めるだけで食べられます。常温のままでもOK。
- 2 組合員さんの声に応えた人気の具材7種8個**
一度水煮して味をしみ込みやすく! 練り物は硬めに仕上げ、揚げ色も薄めの特別仕様 北海道産限定
大根2個 たまご こんにゃく さつま揚げ ちくわ ごぼう巻 昆布
昆布ベースのつゆにかつおだしとあごだしをきかせ、清酒をかくし味に加えてあっさりとした味に。
- 3 アレンジ自在!**
具材をプラスしてボリュームアップ!
・カレー粉やキムチ、ラー油などのスパイスで、ちょっと辛めのおでん。
・あっさり味のつゆだから冷たくして食べるのもおすすめ。



▲おでんのつゆでカレーうどん! レンジは4面でご紹介。

「調理済おでん」を使って、
いろんな具材を
試食しました!

- アボカド** ホクホクしていてお芋のよう。
- 焼き鳥(タレ)** 香ばしさが残って柔らかい。だしにコクが出ます。
- ミニトマト** 湯むきた感じになるまでだしの中で少し煮ます。おでんがパツと華やかに!
- わさび(薬味に)** からしで食べるよりあっさり。意外とアリかも。

職員と地域理事による「くらしおもしろ会」では、気になる商品などを実際に調理、試食して、使い方やアレンジの仕方を組合員さんにお伝えします。

