

目次	2面 ●組合員さんの声をかたちに
	3面 ●みんなのひろば ●コープかがわ50周年に寄せて 「わたしの思い」募集
	4面 ●クローズアップ ●お便りカード(プレゼントクイズ) ●るるんクッキング

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

もっちりおいしい
なつかしい味

すいとん



機関誌
プレゼントクイズに挑戦!
(4面をご覧ください)

4面の「るるんクッキング」で作り方を
ご紹介しています。

白ごまのプチプチ食感

貝たくさんのお味噌汁に入れます。5歳の娘が大好きです。白ごまを一緒に入れて作ると、プチプチと食感がいいです。

(高松市 ニハシロイマヤさん)

ひい婆ちゃんのだんご汁

子どもの頃、ひい婆ちゃんを作ってくれただんご汁が好きでした。「すいとんの粉」は、味噌汁や白だしで、揚げ、大根、人参などあり合わせの野菜を入れます。もちもち感がすごいんです！母やお友達にも、めっちゃすすめてます。スプーンで丸めてお湯に落とし、茹でてからお汁に入れると汁がドロツとなりやすいです。

(丸亀市 Yさん)



あべかわ風に

きなこ砂糖をかけて食べています。子どものおやつにぴったり!! あべかわもちのようでおいしいですよ。

(高松市 Y.Sさん)



叔母の思い出と一緒に

90歳の叔母とすいとん汁を作って食べました。戦後よく小麦粉を練って食べたことを思い出して話してくれました。「今はすいとんの粉を売るとんやなあ」と感心しきり…。もちもちしておいしいと昔を思い出し、叔母90歳、私59歳、孫9歳で三人三様の感想を言いながらおいしく食べました。(東かがわ市 ひなばあさん)

なんちゃってミネストローネ

たまにはイタリアンはどうですか。あまり物の野菜を炊いて「coop真っ赤なトマトのスープを投入し、そこにすいとん(ちよっと固め)をちぎって入れる「なんちゃってミネストローネ」が好きです。子どもと一緒に作ってランチにしています。ご飯が足りない時には、貝たくさんのお味噌汁にもすいとん。あると便利です！

(多度津町 じゅりまさん)



千チミにも合います!

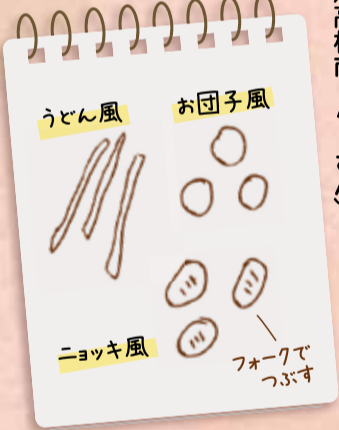
すいとんの粉を使って千チミ。子どもたちの大好物なのですが、すいとんの粉は格別！もちもち感がいいです。

(東かがわ市 Y.Oさん)

形作りもいろいろ

鍋や味噌汁に使っています。娘はお団子のようにして、麺好きの旦那はうどんのように細長く、私はニョッキのようにつぶしたものが好きで、形作りもいろいろ楽しんでます。違った食感で飽きません。

(高松市 A.Kさん)



▲イラストもA.Kさん

「おいしいすいとん」粉を使った 簡単レシピをご紹介します

ご家庭で手軽に手づくり

おいしいすいとん

「おいしいすいとん」は、全国でも有数の粉食文化を誇る長野県の日穀製粉さんの製品です。



900g

400g
まいご〜ぶ
12月3回企画予定

県外から香川に来られた組合員さんからのリクエストがきっかけで品揃えした商品です。素朴な味わいと、もちもち食感で幅広い年代の方に人気です。

商品仕入開発部/佐藤さん

にらせんべい

長野県北信地方の郷土食。おやつや軽食にもピッタリです。



材料

- おいしいすいとん …… 200g
- ニラ …… 100g
- 卵 …… 1個
- 水 …… 200ml
- 砂糖 …… 大さじ2
- みそ …… 大さじ1.5~2
- サラダ油 …… 適量

作り方

- 1 ニラを1cm程度の長さに切ります。
- 2 ボウルに卵を割りほぐし、水を入れ、砂糖、みそを溶かします。
- 3 ②においしいすいとん粉、ニラを入れ、混ぜ合わせます。
- 4 油をひいたフライパンの全面に生地を流し、両面をこんがり焼きます。
- 5 適当な大きさに切り分けて出来上がり。お好みで砂糖醤油(※分量外)をつけてお召し上がりください。

蒸しカップケーキ(蒸しパン)



材料

- (6cmカップ約6個分)
- おいしいすいとん …… 120g
- ベーキングパウダー …… 小さじ2
- 卵 …… 1個
- グラニュー糖 …… 45g
- 牛乳 …… 70cc
- サラダ油 …… 30cc

作り方

- 1 おいしいすいとん粉とベーキングパウダーを混ぜてふるっておきます。
- 2 ボウルに卵、グラニュー糖を入れ、泡立て器でよく混ぜ、さらにサラダ油・牛乳を入れ混ぜます。①の粉をふるいながら、ゴムべらでさっくりと混ぜ合わせ、混ぜすぎないようにします。
- 3 生地を型の8分目位まで入れ、蒸し器で15分程蒸します。

※生地にレーズン、チョコチップ等を加えると、さらにおいしく召し上がれます。