

# 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)

2017年 5月末現在  
組合員数: 193,056人  
出資金: 7,613,103千円

### 目次

- 2面 ●おたがいさまがつなく元気の輪  
●機関誌「生協かがわ」創刊から第400号まで
- 3面 ●みんなのひろば
- 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

## 沖繩 恩納村の味付もずく

そのまま  
つるつるっと!



恩納もずく(三杯酢) 40g×4



味付太もずく三杯酢風味 65g×6



恩納村産味付糸もずく 55g×4



サンゴが育てた太もずく純玄米黒酢 60g×3



お弁当用もずく 18g×6

▲もずくの収穫の様子…網に生えたもずくを海水と一緒にポンプで吸い上げます。

\*4面「クローズアップ」もご覧ください。

<榎井ゲタ竹内さんの恩納村産味付もずくシリーズ(一例)>

\*共同購入の商品、店舗の商品によって、規格や包材デザインが異なります。  
\*恩納村産糸もずくは原料事情により、しばらくの間休止となります。

### 食べたいなと思った時手軽に

食料品はほぼ共同購入。ベビーチーズや元気くんなど、お気に入り語り出したらキリがありませんが、もずくは毎週必ず3個以上注文しています。カタログに載っていなかったら「え〜っ!」ってなります。健康のため、私と娘の朝ご飯の定番です。ほどよい味付けで、食べたいなと思った時に手軽に食べられるので、高校生の娘は小学校低学年から好んで食べています。(宇多津町 Nさん)

### だんぜん美味しい!

他で売っているもずくより、だんぜん美味しいです。夏場によく食べます。(高松市 Iさん)

### 忙しい時の一品になります

忙しい時の夕食に太もずくを利用して。お皿にうつしてそのままでも、きゅうりやしらすをのせたりして、すぐに一品出来上がります。(高松市 Yさん)

## お気に入りの声 & こんな風に食べてます!

### ふたを開けてそのままつるつると

もう何十年も食べています。もずくと納豆とヨーグルトは欠かせません。カタログにある時は必ず注文して、足りなくなったらコープのお店に買いに行きます。夕食時のお酒のアテに、もずくのふたを開けてそのままつるつると。お酒があと少しになったころ、最後に食べると口の中がさっぱりさわやかになります。毎日食べるから健康にいいのですね。(高松市 沖野さん 88才)

### 野菜の上にかけて混ぜるだけ

きゅうり等サラダのできる野菜を大きく切って、その上からもずくをかけて混ぜるだけ。時間のない時に一番です。(高松市 K.Kさん)

### 気に入っています! お弁当用もずく

- 娘のお弁当のおかずとして活躍しています。夏場は保冷剤の代わりに入れています。量もちょうどよく、酸っぱくなくて食べやすく気に入っています。(三豊市 Nさん)
- お弁当のはし休めに酸味控えめでお口がさっぱりして食がすすみます。(高松市 彩寿さん)

機関誌  
プレゼントクイズに挑戦!  
(4面をご覧ください)

## 恩納村漁協で生産されたもずくは、(株)井ゲタ竹内で加工しています。

(株)井ゲタ竹内(鳥取県境港市)

生産者が収穫したもずくは、一斗缶に詰められ、ナンバリグされて鳥取県境港市の井ゲタ竹内まで輸送されます。

沖縄県恩納村

### 最後まで飲み干せるもずく酢

家庭料理をお手本に基本的な調味料だけで味付け。アミノ酸等の化学調味料は使用せず、後味すっきり、最後まで飲み干せるもずく酢です。

### 原料から製品まで一貫管理

産地(恩納村)と直接手を結び、原料から製品まで品質を一貫管理。製品は番号で管理され、生産者はもちろん、誰がいつどの海域で収穫したもずくかがわかります。

### 人の目と手の感触で選別

収穫後の選別作業は、恩納村漁協、加工場、そして井ゲタ竹内の工場と、いくつもの過程で行います。もずくからまった海藻や魚介類などの異物は、専用の選別台に広げ、人の目と手の感触で丁寧に除去します。



▲手元照度2000~3000ルクスと、異物除去に適した環境で、機械に頼らず、人間の目と感触で選別

恩納村漁協さんと一緒に沖縄の海を守ります!

## 井ゲタ竹内 ホームページより お手軽もずくいなり



**【材料(4人分)】**  
 味付太もずく(汁ごと) … 3カップ(65g×3)  
 ご飯 ……………… 約600g(約4.5杯分)  
 油あげ(味付き) ……………… 16枚  
 いりごま(白) ……………… 小さじ1  
 紅生姜 ……………… 15g(お好みで)  
 トッピング具材  
 (むきえび・いり卵・絹さや・いくら(醤油漬) … 適宜)

**【作り方】**  
 ①大きめのボウルにご飯と味付太もずく、いりごまを加えて混ぜる。(お好みで紅生姜を加える。)  
 ②①のすし飯を16等分し、油あげに詰める。お好みでえび(加熱済)、いくら、いり卵、細切りにした絹さやを飾る。  
 ※もずくは1カップ55~65gで作れます。  
 ※運動会・行楽のお弁当にもどうぞ。