

クローズ  
CLOSE UP!  
アップ



もずくを通して  
豊かな海づくり

恩納村漁業協同組合  
代表理事組合長  
山城 正己さん



もずくの生産者であり、恩納村漁協組合長の山城さん。全国の生協での交流会で、恩納村の「もずく」や「里海づくり活動」をPRしています。

■恩納村漁協の活動

透き通った海、サンゴ礁が広がる恩納村はコープのもずくの産地です。恩納村漁協では、もずくや海ぶどうの海藻養殖を行っており、「里海づくりサンゴ再生事業」として、サンゴの苗を植えたり、オニヒトデの駆除など、サンゴ礁豊かな元気な海を次の世代へ残す取り組みを行っています。

■利用の力が結集して大きな支援に

私たちが育てたもずくを使った商品のご利用ありがとうございます。ご利用により「もずく基金※」が積み立てられ、一人ひとりの利用の力が結集し、2万本のサンゴを植えることができました。昨年は全国豊かな海づくり大会で「環境大臣賞」を受賞しました。



※もずく基金  
対象商品の販売1点あたり1〜2円を積み立て、「サンゴ礁再生事業」に役立てられています。



もずく  
収穫

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。船上から送られる空気を頼りに、水中でバランスを保ちながらの収穫作業は、体力と熟練を要します。

命がけで作っています

どうすれば収穫率が上がるか、不純物が入らないか、日々考えながら、自然を相手に命がけでもずくを作っています。



▲コープかがわでの交流会の様子

青年部/米須 清一郎さん

昨年、コープかがわさんの配達トラックに同乗し、組合員さんから「毎日食べてるよ」、「ご飯にかけて食べます」などの声を頂き、「組合員さんのためにいいものを作ろう!」という思いが強くなりました。



恩納村の海がくれた贈り物のもずくサー!



▲恩納村漁業協同組合の皆さん

恩納村漁協の約4割が40歳未満の若手漁業者です。安全でもっと美味しいもずくを生産できる青年部が育っていますので、今後も長いお付き合いをお願いします。

●個人情報、抽選、発送、コープかがわからのご案内以外には使用致しません。  
●お便りカードの声は、機関誌、Facebook、まいこ〜ぶなどに掲載する場合があります。



プレゼント  
クイズ  
恩納村産味付



●次回9月号「みんなのひろば」のテーマは、「朝食はご飯とパンのどっち派?」です。朝食に欠かせないものがあれば、そちらも教えてください。テーマ以外の声もお待ちしています!

お詫ひし、ここに訂正いたします。

※当選発表は、当選者にプレゼント商品をお渡しして発表に代えさせていただきます。配送担当者、又は店舗のサービスカウンターにてお渡しします。  
5月号のプレゼントの答えは「やわらか」でした。(応募総数121枚)

お便り募集!  
お便りカードにクイズの答えを記入し、地区担当店舗サービスコーナーへご提出ください。  
クイズの正解者の中から、抽選で20名の方にコープ商品をプレゼント致します。



作り方  
① 白身魚は塩と酒をふり、耐熱皿にのせ、軽くラップをかけ、500Wレンジで4分加熱する。粗熱がとれたらレモン汁を振りかけ、冷蔵庫で冷やす。  
② ①を合わせて5分おき、ラップをかけ、湯せん又はレンジ(30秒程度)で溶かし、もずくと混ぜ合わせて冷やす。  
③ ①を皿に盛り、食べやすく切ったわかめ、玉ねぎ、トマトを付け合わせ、少し混ぜてくずした②のジュレソースをかける。

もずくをソースで楽しもう  
白身魚のもずくジュレソース  
材料(2人分) 1人前約180kcal  
白身魚(又はサーモン).....2切れ  
塩・酒・レモン汁.....各適量  
わかめ(戻す).....30g  
玉ねぎ.....1/4個  
ミニトマト.....2個  
もずくジュレソース  
{ もずく(恩納村産味付太もずくを使用).....1パック(55g)  
{ ②【粉ゼラチン...小さじ1/2、水...大さじ1/2】  
ポイント! 粉ゼラチンと水は混ぜすぎると白くなり透明感がなくなるので、軽く混ぜましょう。  
味付もずくを使ってもう一品「山芋の糸山かけ」  
山芋を3cm程度の細めの短冊切りにし、粘りが出るまでよく混ぜる(写真)。味付もずくを皿にあげて、上に山芋をかけ、叩いた梅干しをのせて彩りと味を引き立てる。



作り方  
① 漬け物は軽く水気をきって一口大に切る。  
② 豚肉を広げ、漬け物をのせてクルクル巻き、串に刺す。  
③ ②に③の衣をつけ、180度の揚げ油でこんがり揚げる(時間は短めで様子を見る)。  
④ そのままでも、ソースをつけるなど、好みの味でいただく。  
※漬け物の乳酸菌とアミノ酸、豚肉のビタミンB1で食欲増進、夏バテ防止で、夏をのりきりましょう。

漬け物の塩・アミノ酸で下味不要  
豚肉と和風ピクルスの一口ロールカツ  
材料(4人分) 1人前約370kcal  
豚もも薄切り.....200g  
夏野菜の漬け物(きゅうり・らっきょう・なす・うり・人参など。浅漬け・古漬けは好みで)  
②【小麦粉・溶き卵・パン粉.....各適量】  
好みのソース(バーベキューソース・ボン酢・中華チリソースなど)  
ポイント! 巻き終わりが内側になるように。  
クルクル2重巻きくらいが良い。  
あっさり派には「しゃぶしゃぶ」肉巻き  
しゃぶしゃぶした豚肉で巻くのもおすすめです。



作り方  
① 熱い紅茶に砂糖を入れて溶かし、粗熱がとれたらラム酒とレモン汁を加える。  
② フランスパンは8切くらいに切り、①に漬けて冷蔵庫などでよく冷やす。  
③ ②を皿に盛り、好みのアイスクリームやフルーツを飾り、ミントをあしらう。  
※サバランは、プリオッシュ生地をラム酒のシロップにたっぷり浸し、味と香りを楽しむフランス生まれのお菓子。お子さんにも作りやすいので、アイスクリームやフルーツでアレンジを!

夏休みに親子でトライ!  
紅茶のクイックサバラン  
材料(4人分) 1人前約310kcal  
濃くて熱い紅茶.....300ml  
砂糖.....大さじ3~4  
レモン汁.....小さじ1  
ラム酒(お好みで).....大さじ2  
細めのフランスパン  
バターロールなど.....20cm位  
アイスクリーム・フルーツ・ミントなど...各適量  
ポイント!  
○バターロールの場合は、両端を切落とし、半分に切ります。  
○途中でひっくり返し、たっぷり浸しましょう。