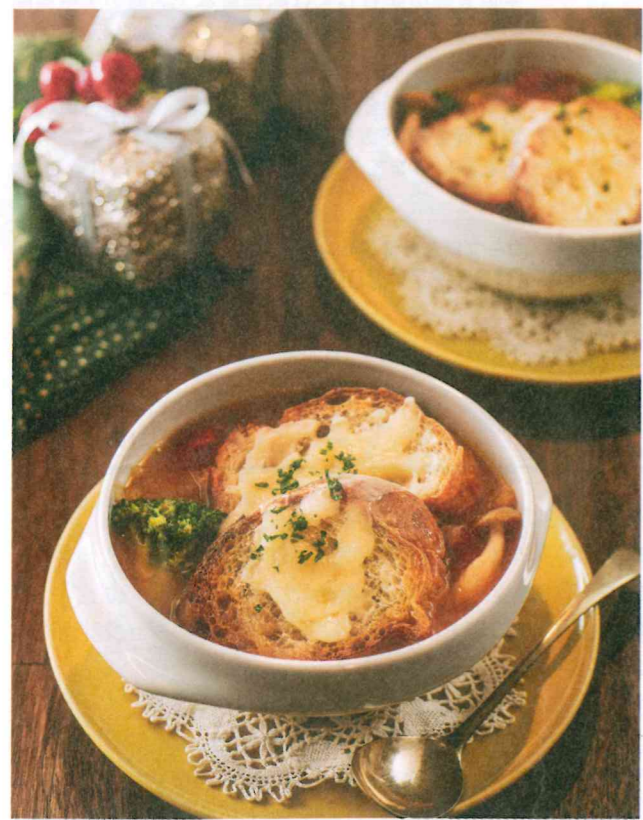




定番にしたい!
わが家のクリスマスメニュー



グラタンスープ

調理時間 25分

材料(2人分) ●電子レンジは600Wを使用

- たまねぎ(薄切り).....大1個
- バター.....10g
- しめじ(小房に分ける).....1/2パック
- ブロッコリー(小房に分ける).....1/2株
- ミニトマト(半分に切る) 6個
- バター.....10g
- CO・OPコンソメ.....1個
- 水.....2カップ
- 塩、こしょう.....各適量
- パゲット(スライスしてトーストする).....4枚
- CO・OPミックスチーズ.....20g
- パセリ(みじん切り).....適量

- 1人分(レシピ1/2量で) *カロリー: 234kcal *食塩相当量: 1.9g
- 1.たまねぎを耐熱皿にのせてふんわりとラップをし、電子レンジで5分加熱する。
 - 2.フライパンに③のバターを溶かし、1と④の野菜を強めの中火でたまねぎが軽く色づくまで5~6分炒め、⑤を入れてひと煮立ちさせる。
 - 3.器に2を入れ、パゲット・チーズの順にのせオーブトースターでチーズが溶けるまで2~3分加熱し、パセリを散らす。



コツ・ポイント
たまねぎを電子レンジで加熱してから炒めることで、時間を短縮できます。



しっとりおいしい
ローストビーフ

調理時間 25分

材料(4人分)

- 牛ももブロック肉.....300g
- 塩.....小さじ2/3
- おろしにんにく.....小さじ1
- 黒こしょう.....適量
- 産直 ベビーリーフ(有機栽培).....2袋
- ミニトマト(赤・黄).....適量
- レモン(スライスして4等分)(お好みで).....適量
- たまねぎ(すりおろし).....1/2個
- 酢、しょうゆ.....各大さじ1と1/2
- みりん.....大さじ1
- オリーブ油.....大さじ1/2
- マヨネーズ.....大さじ1と1/2
- CO・OPつぶ入りマスタード.....大さじ1/2
- はちみつ.....小さじ1/2
- 黒こしょう.....適量
- サラダ油.....適量

- 1人分(レシピ1/4量で) *カロリー: 303kcal *食塩相当量: 2.2g
- 1.牛肉に①をすり込み、サラダ油を熱したフライパンで全ての面を焼き、ふた又はアルミホイルをかぶせて弱火で10分程度蒸し焼きにする。
 - 2.1を二重にしたアルミホイルで包み、粗熱がとれたら冷蔵庫で2時間以上冷やす。
 - 3.皿に、スライスした2と④を盛り合わせる。
 - 4.⑤のたまねぎソースは材料を鍋に合わせてひと煮立ちさせる。⑥のハニーマスタードソースは材料を混ぜ合わせ、それぞれ添える。



コツ・ポイント
●牛ももブロック肉は常温に戻してから調理すると、中まで火が通りやすくなります。
●工程2で冷やす際、一晚冷やすとスライスするときに、より肉汁が出るのを抑えられます。

コープみらい



おすすめ! コープの商品
産直 ベビーリーフ
(有機栽培)

今月のレシピ
しっとりおいしい
ローストビーフ

コープ プラス+
台風15号・19号被害への
支援を実施しています

お悩み解決!
子どものごはん
食物アレルギーが心配

コープの食物アレルギー対応商品
「7品目を使わない」シリーズが
第13回キッズデザイン賞を受賞しました



当たり前前に食卓に並ぶ野菜に成長させたい！

若手生産者が思いを込めて育てる 産直 ベビーリーフ

やわらかくて香りの良い野菜の若葉がミックスされた「産直 ベビーリーフ (有機栽培)」。
訪ねた生産現場の平均年齢は27歳。畑には若いエネルギーと笑顔が満ち溢れていました。



産直
コープの里



12ページで
この商品
を使ったレシピを
ご紹介しています。

有機JAS認証



化学的に合成された肥料や農薬の使用を避けることを基本として、自然界の力を生かして生産する有機栽培された商品が受ける認証。このマークがないものは「有機」「オーガニック」と表示できません

宅配 毎週取り扱っています。【ヴィ・ナチュラル】でも12月2回・3回、1月2回に取り扱う予定です
店舗 一部店舗で、千葉産直センター産ベビーリーフ(有機栽培)を取り扱っています



刈ったばかりのルッコラ。畑には葉の良い香りが充満していました

産直 ベビーリーフ (有機栽培)

1枚1枚の味が濃い

コープの「産直 ベビーリーフ (有機栽培)」は、ルッコラ・水菜・小松菜・ビート・ロメインレタスやオークレタスなど5〜6種類の野菜の若葉をミックスしたものです。生産するのは、熊本県上益城郡にある株式会社果実堂。県内500棟、県外を合わせる700棟のビニールハウスでベビーリーフを育てています。技術・品質管理室主任の米田朋樹さんと工場管理室サブリーダーの坂本健二さんに話を聞きました。

植物を育てる方法です」と米田さん。有機肥料は、畑に投入後、微生物が分解すると植物が栄養素を吸収できるようになります。徐々に栄養素に分解されるので、栄養を取ろうと根がしっかりと張り、野菜自体の持つ力を引き出すことができ、葉1枚1枚の味が濃くなるのだといいます。

農家の勘を 見える化したい

ベビーリーフは毎日どこかの畑で種まきをし、収穫もしています。夏は約2週間、冬は40〜50日間育てて収穫です。「一番大事なのは水の管理です。スタッフは、土の水分率を

手で握っただけで把握できるように訓練し、マニュアルも作っています。畑ごとに社内研究所で土壌分析し、適量の肥料を必要な分だけ与えます」と米田さん。「農業でよく聞く『経験や勘』には、必ず科学的な根拠があります。それらをデータ化していきたいです。あとは、農業だから長時間労働は仕方ないという考え方はせず、効率良く作業を統一し、計画を立てて仕事をしています。何よりも、食べてくださる方々がいるから栽培できるので、質の良いものを作り続けていきたいです」と米田さんは熱く語ります。



やわらかな手つきが必要なパック詰め

土で育てるからおいしい

収穫したてのベビーリーフはすぐに直営工場のパック詰めし、出荷されます。「常に農場と生育状況や収穫量などの情報を共有し、農場はもちろん、工場も有機JAS認証を取得しています」と坂本さん。選別機で異物を取り除いたあ

とは、4℃の冷蔵庫で平均20時間かけて冷やすことで、植物の活動を低下させ、菌の増殖を抑え、日持ちもします。その後、葉をミックスする工程では、彩りや味のバランスを整えます。目視でのチェックも繰り返しながら、ふんわりとパック詰めして完成です。「食べる直前に水で洗ってください。洗うことでみずみずさも戻ります。栄養が豊富な土で育てているからおいしいんです。ベビーリーフを、当たり前前に食卓に並ぶ商品に成長させて



自動で包装して完成です

「産直 ベビーリーフ(有機栽培)」 どんな葉が入っている？

- 水菜
ギザギザの形がおなじみ、シャキシャキ歯ごたえが自慢の京野菜。カルシウムがほうれん草の約3倍含まれています。
- 小松菜
アブラナ科の野菜。色が濃く、やわらかくてジューシーです。カルシウム、βカロテンが豊富です。
- ルッコラ
ごまの風味と独特の苦味があるやわらかなイタリアン野菜。亜鉛が豊富に含まれ、βカロテンがかぼちゃとほぼ同量含まれています。
- ビート
赤い葉脈は抗酸化作用のあるベータシアニンたっぷりの証。大きく育ったものが真っ赤な根菜・ビーツです。マグネシウムがほうれん草の約2倍含まれています。
- オークレタス
ナッツ風味のレタスの仲間。やわらかくて食べやすい。カリウムがすいかの約5倍含まれています。
- ロメインレタス
やわらかいフランス生まれの野菜。抗酸化作用も高く、亜鉛がかぼちゃの約2倍含まれています。

※葉は季節によって入れ替わります



手前左から高木翔真さん、坂本健二さん、米田朋樹さん、西上明里さん、奥左から木野勝浩さん、石田仁星さん、徳永雅和さん。

果実堂は2016年に発生した熊本地震の震源地から10kmのところであり、大きな被害を受けました。それまで水やりに使用していた大切畑ダムは、決壊の恐れがあり水を抜かなくてはならず、廃業の可能性も考えなくてはならない状況でした。しかし4基の井戸を掘り、ベビーリーフを育てられない危機を乗り越えました。現在もその井戸水を使ってベビーリーフを育て、皆さんにお届けしています。果実堂のベビーリーフは、国際的に安全管理の評価を得ている農産物であると認められる「グローバルGAP認証」を取得しています。坂本さんは50人ほどの仲間と工場での仕事を、米田さんは24人の仲間とともにベビーリーフの栽培と、自社の研究所での研究業務にも助んでいます