

知る、つながる、くらし楽しむ。

mio

特集

とこトン! おいしい 茶美豚レシピ

2016 9

無料

ご自由にお持ちください

今月のプレゼントは
とれたて
トマトくんの小箱
P.13をCheck!

茶美豚の豚ロースうすぎり
ミルフィーユカツ

レシピはP.7に掲載!!



●おうちCO-OP／子育て応援！ママ割 ●comuxcomu／店舗で評判！“喜ばレシピ”で料理教室 ●mioトーク／夫には言えません・妻には内緒です ●コープの団体がん保険

COOP 生活協同組合 ユーコープ

重ねて揚げるだけでボリューム満点に！

茶美豚の豚ロースうすぎりミルフィーユカツ

表紙
レシピ

調理時間 約20分 | 一人当たり 約396円

材料(1人分)

茶美豚 豚ロースうすぎり 8枚120g
卵 1個
小麦粉・パン粉 各適量
ミートソース(レトルト) 各適量

作り方

- ①豚肉をふんわりと重ねていく。
 - ②卵・小麦粉を混ぜて、①に付けてパン粉をまぶす。
 - ③フライパンに油(分量外)を入れ、②を5~6分ほど揚げ焼きにする。揚げ色がついたら油を切り、皿に野菜と一緒に盛り付けて、ミートソース*をかける。
- *ミートソースのほかケチャップでもおいしくいただけます。



ポイント

油の使用量が少ない揚げ焼きなので簡単。肉を重ねることで茶美豚のうま味が凝縮されてジューシーな食感になります。

コレ使いました



茶美豚 豚ロースうすぎり

毎週 店 大・中・小
※おうちCO-OPでは、フレッシュパックもご案内しています

まだまだ
あるよ!

みんな満足 とこトン！おいしい茶美豚レシピ

ユーリンチー

混ぜて丸めて揚げるの3ステップ

簡単！茶美豚の豚小間から揚げ～油淋鶏風～

調理時間 約20分 | 一人当たり 約198円

材料(1人分)

茶美豚 豚小間切れ 100g
しょうが(すりおろす) 小さじ1/2
酒・しょうゆ 各小さじ2
小麦粉 適量
長ネギ(みじん切り) 1/6本
大葉(細切り) 1枚
砂糖 小さじ1/2
酢 大さじ1
しょうゆ 大さじ1と1/2
水・ごま油 各小さじ1
しょうが(すりおろす) 小さじ1/4

A

- ①Aを混ぜ合わせて油淋鶏ソースを作る。
- ②豚肉としょうが・酒・しょうゆを合わせて味をなじませ、一口大に丸める。
- ③②に小麦粉をまぶし、約170℃に熱した油(分量外)で約4分揚げる。揚げ色がついたら油を切り、器に盛り付けて①をかける。



コレ使いました



ポイント

豚小間なので軟らかくて食べやすい！お弁当にもおつまみにもおすすめです。

U 茶美豚で作った商品も使ってね♪

茶美豚はココがすごい！
茶美豚はだからおいしい！

CO-OP
茶美豚で作ったロースハム
100g(標準5枚入り)
毎週 9月3週・9月4週・10月1週 店 大・中・小
本体価格379円(参考税込409円)

大判なので食べ応えあり。味と食感を楽しめます。



CO-OP
茶美豚で作ったベーコン
100g(標準5枚入り)
毎週 9月3週・9月4週・10月1週 店 大・中・小
本体価格379円(参考税込409円)

茶美豚のうま味を味わえます。さっと焼いて召し上がってください。



茶美豚で作った
あらびき生ウインナー
150g(8本)
毎週 9月3週 本体価格299円(参考税込322円)

お肉のジューシーさとしっかりした食感が楽しめます。ちょっとリッチなオードブルとしてもどうぞ。

産地取材にも参加して、空気も水も良い、きれいな生産・加工の環境に驚きました。エサからこだわって育てられた茶美豚は臭みがなくておいしい。豚肉が苦手な人も食が進むと思います。



松田さん

産地取材も参加しました。生産者の方の養豚にかける熱意がすごい。生産者とユーコープが顔の見える関係を築いているから、安心して食べられます。



脂が“旨い”と感じました。蒸したり、ゆでたりしても豚肉特有のにおいを感じないのもすごいです。



脂に甘みがあってしつこなく、うま味をしっかり感じるお肉です。良い環境で育ったお肉なので、子どもにも安心して食べさせられます。

炒めてのせるだけ！

茶美豚のお月見豚丼

調理時間 約10分 | 一人当たり 約207円

作り方

茶美豚 豚バラ切落し 190g
しょうが(刻む) 1かけ
ご飯 茶碗1杯分
温泉卵 1個
小ねぎ(小口切り) 適量

- ①豚肉にしょうゆ・みりん・砂糖・しょうがを加えて、肉の色が変わまるまで油(分量外)で炒める。
- ②どんぶりにご飯をよそい、①を盛り付けて温泉卵をのせ、好みで小ねぎをトッピングする。

コレ使いました



茶美豚 豚バラ切落し
毎週

※おうちCO-OPでは、フレッシュパックもご案内しています

ポイント

スッキリしょうがの風味で食が進みます。十五夜のメニューにもおすすめです。





くらしの
気になること
何でもOK!

みんなの声をもっと聞かせて!

Q & A

Q 味菜卵を割ったとき、ごま粒大の黒い丸いものが2~3粒入っていました。これは何ででしょうか?



A ミートスポットと呼ばれる色素片だと思われます。

殻を体内で着色するための色素が卵の中に入ってしまったのがミートスポットで、赤い殻の卵によく見られます。鶏由来のため体に害はありませんが、見た目の問題もありますので取り除いてご使用ください。

CO-OP味菜卵(赤玉)
10個
毎週 店 大・中・小
本体285円(参考税込307円)

Q 何度も洗っていると白い洗濯物が赤くなることがあります。原因は?

A カビの可能性があります。

汚れた衣類やタオルを洗濯槽の中に溜めていると赤カビが繁殖することがあります。赤カビによる変色は、粉末タイプの酸素系漂白剤または塩素系漂白剤を使用してシミ抜きをします。衣類やタオルの表示を確認して行ってください。洗濯槽から菌が付着した可能性があるので、洗濯槽クリーナーを使って普段から洗濯槽を清潔にしましょう。



CO-OP
液体洗たく槽クリーナー^{塩素系}550g
毎週 10月1週
店 大・中・小
※宅配では2個組でご案内しています

ご意見・ご質問はご利用の店舗や配送の担当者、または右記にお気軽にお寄せください。

おうちCO-OPの商品の配達・交換・返品・ご利用の休止・住所変更など
おうちCO-OPサービスセンター 0120-581-111 【月～金】9時～20時 【土】9時～17時
もしもしコープ 0120-473-002 【月～金】9時30分～17時

みんなの声で変わったね!

声

「CO-OP味付のり」の容器のラベルがはがしにくくて、ゴミの分別が大変です。また、のりが堅くて噛み切れません。

容器のラベルをはがしやすいうように変更。のりをパリッと噛み切りやすくしました。

ラベル素材の変更とともに、漁期の早い軟らかい原料の使用で、口どけがよく噛み切りやすいのりにしました。



CO-OP味付のり《卓上タイプ》
10切100枚(板のり10枚分)
毎週 9月4週 店 大・中
本体399円(参考税込430円)

声

小豆の粒感が物足りません。少し苦みも感じます。

小豆の甘納豆(シロップ漬け)を加えて粒感をアップし、さらにまろやかな味になりました。



CO-OPアイスバーあずき
55ml×6本
店 大・中・小
本体199円(参考税込214円)



工藤 菊江さん
偉太空ちゃん(11か月) 純愛ちゃん(2歳3か月)

おうちCO-OPを利用していないなんて
もったいない!

友達におすすめします!
子育てママに便利だから

静岡県裾野市でおうちCO-OPを利
用している工藤菊江さんは、小学生
筆頭に4人の子育てに奮闘するママ
です。よくお友達におうちCO-OP
をおすすめいただいていると聞き、
お話を伺いました。

子どもがいると買い物が大変。商品
をゆっくり見る時間もないし、重たいもの
を持って帰るのも一苦労。料理にかけ
られる時間も限られています。そこで、
おうちCO-OPを始めたなら、買物がとても
ラクになつたんですね。特に気に入
りには、手早く調

理できる商品です。味もいいですよね。
「おうちCO-OPつて便利よ」と、
出産したばかりの友達や妹、うちの両
親にも紹介しました。「紹介してくれ
てありがとう!」「もっと早く始めれば
よかつた!」って本当に喜んでもら
えて、私も紹介してよかつたなと思つ
ています。

マ友とは、商品のアレンジレシピを情
報交換しています。最近のお気に入り
は、餃子の皮に若鶏照焼きチキンをの
せてマヨネーズ・ねぎをかけてフライ
パンで焼くレシピ。おつまみにもいい
ですよ。

宅配サービス料の「ママ割」対象年
齢が7歳まで延長したので、周りのマ
マ友も喜んでいますし、私もみんなにお
すすめしやすいです。おうちCO-OP
を利用していないなんてもつたないな
いですね。

子育て応援! ママ割

7歳になるまで
ず——つと
O~50円
(税別)
宅配サービス料

- 妊娠中から1歳未満はご利用金額に関わらず0円です。1歳から7歳未満は1回のご利用5,000円(税別)以上で0円、5,000円(税別)未満でも半額50円(税別)です。
- 妊娠中は母子手帳をお持ちの方が対象です。
- 一番下のお子さんの年齢が対象です。
- 子育て中のパパも対象です。

「お友達ご紹介キャンペーン」のお申し込み方法は、下記からお選びください!

スマートフォン
LINE
メール
Facebook
お知らせできます!

あなた
お友達に
キャンペー
ンを案内
まずは下
の専用コード
からアクセス!
QRコード

お友達
専用のフォ
ームからお申
し込み(資料請求)
後、おうちCO-OP
の担当者より
サービス等につ
いてご説明

お電話の際、「mio9月号を見た」と
お伝えください。

0120-123-581 月～金 9:00～20:00
土 9:00～17:00

ご紹介いただいた
お友達には、
もれなく全員に!

3品から
特典
お好きな1品を
プレゼント!





何度も作りたくなる絶品レシピ

とこトン！おいしい茶美豚



茶美豚の肉汁でうま味アップ！

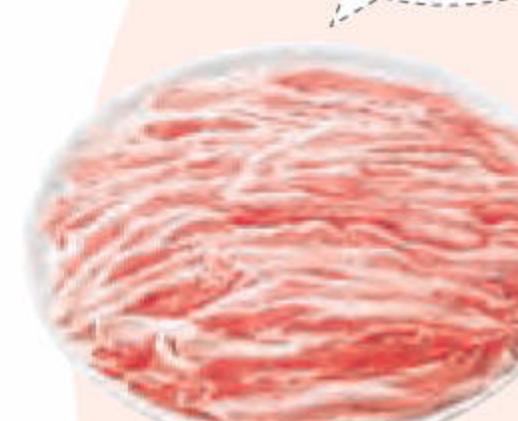
豚バラの簡単フライパンパエリア

調理時間 約30分 | 一人当たり 約238円

※蒸らす時間は除く

材料(3人分)

| | |
|--------------------|-------|
| 茶美豚 豚バラうすぎり | 200g |
| 玉ねぎ | 1/2個 |
| ピーマン | 小1個 |
| パプリカ(赤・黄) | 1/4個 |
| プロッコリー | 適量 |
| 米(洗ってざるにあげ水切りしておく) | 1.5合 |
| 塩 | 少々 |
| 水 | 300ml |



茶美豚 豚バラうすぎり

宅 毎週

店 大・中・小

使ったのはコレ！

作り方

- ①玉ねぎはくし形切り、豚肉・ピーマン・パプリカは一口大に切る。プロッコリーはゆでて小分けにする。
- ②フライパンで豚肉を炒めて、肉から脂が出てきたら玉ねぎ・ピーマン・パプリカを加えて軽く火を通し、皿に移す。
- ③②のフライパンに米・塩・水を加えて中火で5~7分加熱する。水分が少なくなったら②の具材をのせ、ふたをして弱火で15分蒸し焼きにする。火を止めて10分蒸らす。仕上げにプロッコリーをのせる。

※フライパンのサイズに合わせて、具材の量・加熱時間を調節してください。



丸めないから簡単！

茶美豚のスコップコロッケ

調理時間 約30分 | 一人当たり 約67円

材料(4人分)

| | |
|---------------------|-------|
| 茶美豚 豚挽肉徳用 | 100g |
| じゃがいも(男爵) | 3個 |
| 玉ねぎ | 1/3個 |
| 小麦粉・しょうゆ・砂糖・オリーブオイル | 各大さじ1 |
| パン粉 | 10g |
| バセリ(刻んでおく) | 適量 |



茶美豚 豚挽肉徳用

宅 每週

店 大・中・小

使ったのはコレ！

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてレンジで5分ほど加熱して、粗熱がとれたらつぶす。
- ②玉ねぎをみじん切りにして、挽肉と合わせて小麦粉をまぶし、油(分量外)を引いたフライパンで炒める。
- ③①と②、しょうゆ・砂糖を混ぜ合わせて耐熱容器に詰め、からいりして焼き色をつけたパン粉をまぶす。
- ④③にオリーブオイルを回しかけ、アルミホイルをかぶせてオーブントースターで数分加熱する。仕上げに刻みバセリを散らす。

おうちCO-OPで冷蔵肉「フレッシュパック」もお届けしています



冷蔵のお肉「フレッシュパック」は…

おいしい！

一度も冷凍していないので、茶美豚のおいしさをそのまま味わえます。

新鮮！

静菌作用のある二酸化炭素の割合を高めたガスを封入。鮮度が長持ちします。

便利！

ピリッと開けてすぐに使えるので便利。トレーのまま下ごしらえも可能です。



商品説明のマーク

宅 おうちCO-OP
次回取り扱い予定

店 店舗取り扱い
[大]大型店
[中]中型店 [小]小型店
価格・取り扱いは変わることがあります。