

タクマ食品
マロンクラッセ
40g **98円**
(税込106円)
抽選券



おいしいものだらけの季節! 秋がやってきた!

9月24日(土)~26日(月)にサービスカウンターまでお持ちください。



牛乳で作る鮭とほうれん草のクリームパスタ



材料(2人分)
 ・秋鮭切身……………150g
 ・塩・こしょう……………各少々
 ・小麦粉……………大さじ1
 ・パラ凍結カットほうれん草……………100g
 ・玉ねぎ(薄切り)……………1/2個
 ・オリーブオイル……………大さじ1
 ・スパゲッティ……………200g
 ・酒……………大さじ1
 ・水……………大さじ4
 ・コンソメ(ビーフ)……………1個
 ・牛乳……………1カップ

① 鮭は水気をふき、塩・こしょうをしてから小麦粉をまぶす。
 ② フライパンにオリーブオイルを熱し、玉ねぎを炒め、しんなりしたら、①を加え炒め合わせる。④を加えさっと煮て、牛乳、ほうれん草を加え、塩・こしょうで味をととのえる。
 ③ スパゲッティは茹で、②に加えて炒め、器に盛る。



夕食にお使いいただけるサイズやお弁当など用に小さくカットしたもの、また、料理用途に応じて皮を取ったものなど品揃えています。また、食べやすいように1本1本骨を取っております。

バラ凍結カットほうれん草
250g **248円**
(税込268円)

いろいろな料理に使って重宝しています。バラ凍結なので使いやすいですよ。 日南市の組合員さん



赤江店をご利用の
こばえ たいけい
小八重 威 様



魚はもちろん、お餅やチーズ焼き、お肉や餃子でもOK。少々焦げやすくなったフライパンでも、これを使うと、きれいに焼けます。
宮崎市の組合員さん

栗といえは…



栗の渋皮煮

材料(2人分)
 ・栗……………500g
 ・タンサン……………小さじ2~3
 ・砂糖……………250g
 ・醤油(お好みで)……………大さじ1
 ・水……………3カップ

① 栗は熱湯につけて、冷めたら鬼皮をむく。
 ② 鍋に①、①が浸かる位の水、タンサン小さじ1を入れ、沸騰させる。赤いアクが出たら、煮汁を全部捨てる。これを2~3回繰り返す。
 ③ ②をザルにあけて流水にとり、栗を丁寧に洗って余分なすじを取る。
 ④ 鍋に②と③を入れて火にかけて、落とし蓋をして弱火で栗が柔らかくなるまで煮る。

西日本食品 タンサン
50g **58円**
(税込63円)

やっぱりこれが一番! コープのお店で一番人気の豆腐!

美味しい!

マルツネ 生しほりもめん
400g **128円**
(税込139円)

便利!

2分割になっているのがいいです。日持ちもするので、みそ汁に入れたり、白あえにしたり、麻婆豆腐にしたりと重宝しています。冷蔵庫に必ず入っています。 宮崎市のY・Sさん

豆腐が大好きで、あちこちの商品を食べてみましたが、これが香りも良く、一番です。 宮崎市の組合員さん

「生しほり」ってな~に?

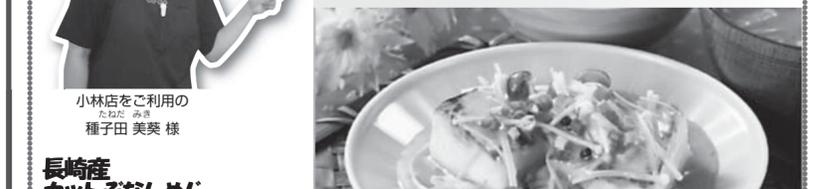
「生しほり」とは、豆腐を作る際の製法のことを言います。一般的には、大豆を煮てから豆乳を搾ります。「生しほり」製法は、生大豆から搾った豆乳を使用して豆腐を作ります。生大豆から搾った豆乳を使用することで、大豆の甘みと風味があり、まろやかな味わいの豆腐ができ上がります。

きめの細かい、なめらかな食感の豆腐に仕上がっていますので、いろいろな料理に使用してもよく合います。豆腐をパックに入れた後、さらにボイル殺菌することで、賞味期間を長く設定できています。

また、国産大豆を使うなどこだわりのある豆腐となっていますので、まだ食べられていない方は、ぜひ一度味わっていただきたいですね。

株式会社マルツネ
こんどう つねたか
近藤 恒孝 様

秋といえは… きのこ



長崎産 カットぶなしめじ
100g **78円**
(税込85円)

宮崎産 えのき
100g **48円**
(税込52円)

材料(2人分)
 ・カットぶなしめじ……………1/2パック
 ・えのき(5cm長さ)……………1/2パック
 ・生しほりもめん……………1パック
 ・塩・こしょう……………各少々
 ・小麦粉……………大さじ1
 ・白だし……………大さじ1
 ・しょうゆ……………小さじ1
 ・水……………1カップ
 ・おろししょうが……………少々
 ・水溶き片栗粉……………大さじ1
 ・きざみ青ねぎ……………少々

① 豆腐は水切りをして、塩・こしょうをふり、小麦粉を薄くまぶす。
 ② フライパンにサラダ油を熱し、①を両面焼いて取り出す。
 ③ ②のフライパンにサラダ油を足し、きのこ類を炒める。よく混ぜ合わせた④を加えて煮立たせ、水溶き片栗粉でとろみをつける。
 ④ 器に豆腐を盛り、③をかけ、青ねぎを散らす。

あなたのご意見ご要望に全力で応えます

お店を利用されて困っていることは何でも言ってくださいね。

ご飯を抜きましょうか

このお弁当がとても美味しいと聞いたんだけど、ご飯は家にあるんだよね…。

良かったらご飯を抜いて、おかずだけにしましょうか?

えっ? そんなことしてくれるの? ありがとうございます!

日南店
惣菜部門マネージャー
くぼた げん
久保田 元氣 さん

レシートに名前が載らないようにできます

コープのレシートは、名前が印字されるから処理に困るのよね…。

サービスカウンターでお申し出いただくと、レシートにお名前が載らないようにすることができますよ。

そうなの?! 知らなかったわ! 早速手続きをして帰ります。

はなぐり 花繰店(都城市)
レジ・カウンター部門
なぐしげ ちよこ
福重 千恵子 さん

『お買い物便』をご存じですか

うまいっ茶が大好きだけど、ケースで買うと重くて3階の自宅まで持って上がれないから1本しか買えないわ。

「お買い物便」はご存じですか? 何ケース購入されても、1回330円でご自宅に送れますよ。ぜひご利用ください。

※「お買い物物宅配便」は、常温品のみ対応です。詳しくは、サービスカウンターにてお問い合わせください。

はなぐり 花繰店(都城市)
レジ・カウンター部門
あらい かつ
荒川 あけみ さん

お食い初めの鯛を焼いてお渡しできます

お食い初めに、家のコンロで焼けるような大きさの鯛はありませんか?

よろしければこちらで焼きますよ!

いいんですか? じゃお願いします。

※調理料金につきましては、水産部門職員にお問い合わせください。

おまつが 大塚店(宮崎市)
水産部門
ながさき あいみ
長崎 愛美 さん

開花 み さと ちやう

美郷町産備長炭の品揃えを始めました

秋の夜長に、炭火でゆっくりした時間を楽しみませんか!

日向備長炭
1kg(ご家庭で1~2回分)
1480円
(税込1628円)

丁寧に時間をかけ手作りの炭は、煙もなく、一定の強い火力が長く続きます! プロもご用達の逸品です!

店舗商品の品揃え・使い方交流部 雑貨担当 園師 好幸 さん

レシートや現品がなくても返金・交換いたします

組合員さんの買い物カゴに、アボカドの交換品が入っていたのに気づきましたので、お詫びしました。

傷んでいたのですね。すみませんでした。

写真を撮って来ようと思ったんだけど忘れちゃって…。農産部門の方に声をかけたら、すぐに新しい商品を用意してくれました。信用してもらえて嬉しいです。このお店で買って良かった。

佐土原店
レジ・カウンター部門
いながと 稲元 みゆき さん

私、こうしてます

フライパンでホットサンド

6枚切り食パンを使います。フライパンに溶き卵を流して、食パン1枚を置き、食パンに卵をくっつけます。ひっくり返して、前日の残りおかず(人参シリシリ、ゴーヤチャンプルー、ひじきの煮物、など何でもOK)とスライスチーズを乗せて、二つ折りにして焼きます。フライパンひとつで、ホットサンドのでき上がり。美味しいですよ。

宮崎市のA・Kさん

卵焼きの隠し味

弁当用に毎朝卵焼きを作りますが、味付けに白だしを入れ、マヨネーズも入れると、卵焼きがふんわりして、とても美味しいです。

延岡市のMさん

ピーマン+酢みそ

ピーマンは種を取り、食べやすい大きさに切って皿に乗せ、レンジでチンして柔らかくします(時間は30秒くらい、お好みで)。酢みそをかけていただきます。さっぱりしていていいですよ。

日南市のY・Kさん