

組合員活動委員会産地訪問

宮城県・JA栗っこ

9月7日・8日
12人参加

「へちま水の収穫時期は、
みんないきいきした顔で
集まってくるのさ」

左端は生産者の佐藤さん

へちま水が肌に良いことは、子どもの頃から祖母から聞いていましたが、今回実際にへちま畑で採取した時に肌につけてみて、単なる一時的な水分補給ではなく、しっとり感が持続するのを実感し、へちま水の効果はすばらしいと思いました。自然のパワーですね。

住吉地域活動委員会

委員長 北嶋 香さん

生産者の皆さんの力、製造のサンスターさんの企業努力、生協の購買・拡大の力…、三者の力が作り上げた生協らしい安全・安心の「産直化粧品」なんだということを知りました。

パル北地区活動委員会

委員長 安田 則子さん

自然派化粧品「CO・OPソフトケア」原料のへちまの産地・栗原市一迫町では、31の農家が土作りからこだわり、無農薬で栽培しています。へちま水は根元に近い茎をカットして、1本ずつに袋をかけて採取します。今年は65トンのへちま水が取れました。「草取りなど大変なこと多いけれど、この収穫時期は、みんないきいきした顔で集まってくるのさ」と農家の方が話してくれました。

CO・OP

ソフトケア
スキンローション
無香料

150ml

11月3回

900円

(香料入りのタイプもあります)



採取したへちま水の容器が集まりました

※組合員活動委員会とは…食、平和、環境、くらしを守るとりくみなどの組合員活動をすすめる地域からの代表者の委員会です。

cooking

Pa・ぱっとクッキング 30

材料・3人分

里芋 ……300g
鶏もも肉 ……1枚 (300g)
塩 ……小1/2
キムチ ……100g

油のいらない蒸し炒め!



1人当り
243Kcal

作り方

- ①里芋は皮をむき、食べやすい大きさに切る。
- ②鶏肉も一口大に切って、①と一緒にボウルに入れ、塩を加えてよくもんで10分おく。
- ③フライパンに②を入れ、フタをして10分ほど蒸し炒めにする。
- ④途中で全体を返すようにして火を通し、ザク切りにしたキムチを加え混ぜ合わせて味を調える。

材料・2人分

里芋 ……200g
ベーコン ……2枚
オリーブ油 ……大1
唐辛子 ……1/2本
にんにく ……1片
コンソメ ……小1/2

皮むきがこんなに簡単!



1人当り
206Kcal

作り方

- ①里芋は洗って耐熱皿にのせ、ラップをかけて皮ごとレンジに3分かけ、皮をむいて、食べやすく切っておく。
- ②ベーコンは1cm幅、にんにくは薄くスライスする。
- ③弱火にしたフライパンに油を入れ、種を取った唐辛子とにんにくを色づく程度に炒め、ベーコンと里芋を入れ、コンソメを加えて塩・こしょうする。

里芋のイタリアン