

旬のレシピ

しいたけの食べごろ

生産者としては「お届け後はできるだけ早く食べてほしい」とのこと。でも「残ってしまったときは、冷凍にできます。実は冷凍でうま味がup！」なのだそう。お試しください。



しいたけのアヒージョ

材料 (2人分)

- しいたけ 100g
- にんにく 1片
- オリーブオイル 1カップ程度
- むきえび 100g
- 鷹塩 小さじ1/3
- 鷹の爪 1本

作り方

1. えびは背わたを取り、水気を拭く。しいたけの汚れを布巾などで落とす。しいたけは軸の根元部分を除いてかさと軸に分けて切る。
2. にんにくは包丁の面でつぶしてから細かく刻む。鷹の爪は斜め半分に切り、種を除く。
3. 小さいフライパンにオリーブオイルを注ぎ、(2)と塩を入れて弱火にかける。にんにくの香りが立ってきたら、えびとしいたけを加え、時々返しながらオイルをなじませる。
4. しいたけに火が通ったら、でき上がり。

※えびのほか、たこ、あさり、ほたてなどを加えても美味。

Attention, please!!
[アテンション・プリーズ]
しいたけはお好きですか?
おすすめのしいたけレシピはありますか?
クロスワードの答えと一緒に送ってくださいね。



組合員って「だあれ?」

「東都生協を利用する人はみんな組合員!」

一人で、みんなのでできること!
あれもこれも東都生協の組合員活動!

今、MOGMOG を見ているあなたは、東都生協の組合員。

では MOGMOG 読むのは組合員活動? 「枝幸漁協とのオンライン交流会」参加は?
コロナ禍の今、会えないブロックメンバーとのメールや SNS での連絡は? 組合員活動って何だろう??
この特集を読めば、きっとあなたの行動も組合員活動だと分かるはず……。



興味・関心のあること、そしていろいろ…

地域の組合員が集まって活動するブロック委員会、同じ興味・関心のある「コト」に賛同する人たちが集まって活動すると一と会、組合員以外のメンバーも一緒に何かテーマを持って活動するサークル。そして、企画への参加や行動など、私たちは多様な組合員活動を進めてきました。
でも、新型コロナウイルス感染症が拡大して、もう1年以上、「みんなで集まってする活動」ができなくなりました。その中で、私たちは新たな活動スタイルを見つけています!

もう一品 おすすめ

しいたけの唐揚げ

材料 (2人分)

- しいたけ 100g
- しょうが 1片
- にんにく 1片
- ブラックペッパー 適量
- 塩 少々
- しょうゆ 大1
- 酒・みりん 各大1
- 片栗粉 大2
- サラダ油 適量

作り方

1. しいたけは軸付きのまま縦1/4にカットする。しょうがとにんにくはおろす。
2. ポリ袋にしいたけ・塩・ブラックペッパー・しょうが・にんにく・しょうゆ・酒・みりんを入れ、もむ。
3. (2)に片栗粉を入れ、袋を振ってしいたけに片栗粉をまんべんなくまぶす。
4. フライパンにサラダ油を熱し、(3)を揚げ焼きにする。片面2分ずつ焼いて完成。

※片栗粉をまぶしたら、すぐに揚げ焼きするのがコツ!



しいたけの栄養

うま味成分のグアニル酸をはじめ、ビタミンDなど、しいたけにはさまざまな栄養が含まれています。その上低カロリーで食物繊維も豊富。ダイエットや美容を意識する方にはうれしい食材です。ちなみにしいたけ嫌いの人は、細かく刻んでハンバーグやシューマイに入れるのがおすすめ。レシピで紹介している「唐揚げ」も軸付きなので食感が違って食べやすくなります。栄養価の高いしいたけ、ぜひおいしく召し上がれ!

パソコンを使わなくてもできる!



「東都生協の産地大好き! 東都生協の商品大好き!!」と伝えよう! 「こんな商品があったらいいな」「おいしかった、と生産者に伝えたい」「ちょっと意見を出したいけれど」と思っても、「パソコンやスマホからはどうも…」と思っている方へ!

商品の中に入っている「生産者カード」で産地とつながろう

産地は、組合員から届く「生産者カード」への返信メッセージをととても楽しみにしています。「おいしかったよ」の言葉が励みになり、お叱りの言葉にも真摯に向き合います。ぜひ商品の感想や、「おいしかった」の言葉を「生産者カード」に記入して産地に届けましょう。供給時に注文書と一緒にビニールケースに入れて提出してください。



届いた「生産者カード」全てに目を通す街どさんこ農産センターの皆さん

商品案内「さんぼんすぎ」から組合員活動

毎月4回に掲載

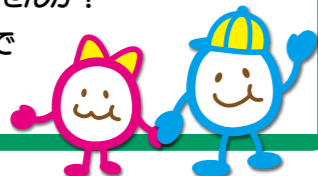
毎月4回企画の、「さんぼんすぎ」のp.2の下欄には「ひとこえ生協」の用紙が掲載されます。ここに東都生協への意見・要望を記入して提出してください! 書ききれない場合は、お手持ちの用紙でも大丈夫! 毎回、東都生協にはたくさんの声が届きます。「ひとこえ生協」でいただいた声は担当部署で受け止め、「要回答」にはお返事を差し上げます!(p.8~9「おしえてQ&A」も見てください)



皆さん、東都生協の組合員活動の特集はいかがでしたか? ほとんどの方が、特集を読んで「なあんだ、私って活動していたんだ」と思われたのではないのでしょうか。

昨年度から、新型コロナウイルス感染症でさまざまな企画や集会、産地交流訪問などが中止される中、「どうしたら活動できるか」と方法を探り、工夫しながら新たなツール(道具)を試しながら活動をコツコツ続けているうちに、私たちの参加する場が広がってきました。あなたも新たな活動にチャレンジしませんか?

もっともっと、組合員みんなでつながりましょう!!!



皆さんから、「わたしのいいね」届いています!

商品カタログ掲載のレシピ レシピがとても良いです。手順がシンプル! 調味料もシンプル! そしておいしい。レシピ開発チームの皆さん、あつぱれです。 第2地域 練馬センター

東都素焚糖卵黄ボーロ 適度な自然な甘さ。口どけがよく、幼児にも安心して食べさせられる。 港区 森川さん

東都カップコーンポタージュ なめらかでプロの味。とてもおいしかったです。 第2地域 ゆっちゃん

「いいね発信」チームから

コロナ禍で組合員活動が中止となる中で、「一人でも」「家の中でも」取り組める活動を推進するため、わたしの「いいね」の発信を呼び掛けています。

皆さんからたくさんの「いいね」が集まり、組合員活動情報紙『ウォ』、ホームページなどで紹介しています。また、その「いいね」を、産地やメーカーにお伝えしたところ、返信をいただき、産直のつながりを実感。各地域委員会もSNSを利用して情報発信すると、産地・メーカーからのコメントや「いいね」が届き、「#東都生協ごちそうさま」投稿数も徐々にアップ! うれしい広がりが生まれています。今後も、コロナ禍でもできる活動を提案していきます。

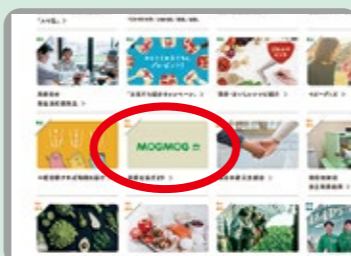
発信や応援による気持ちのキャッチボールや情報共有を続けましょう!



「わたしのいいね」を発信しよう! ができます。ここから参加しましょう!

「わたしのいいね」は「イベント・企画のご案内」ページの「応募・登録」から入ります。

ホームページを見るだけでも、楽しいですよ。さらに交流会やイベントなどに参加すると、生産者やメーカーを身近に感じられるはず!



ページの下の方にある「MOGMOG」をクリックすると「MOGMOG」を読むことができます!

まず、ホームページを見てみよう!

そして…さあ、やってみよう!

~商品を注文するだけではもったいない!~



東都生協のホームページをご覧になったことはありますか? 東都生協の情報が満載ですよ。「産地直結のこだわり」「商品のこと」「環境への取り組み」「組合員活動」などが、「こんなことまで」という内容がたくさん! きっと、「これに参加してみようかな」「この情報をもっと知りたい」などの新しい発見がありますよ。さあチャレンジしてみましょう!

パソコン、スマホ、タブレット、使いやすいものをお手元に!

始める前に、Wi-Fiなどインターネットがつながる環境になるか確認してくださいね。



企画に参加してみよう!



そのイベントに参加したい場合は、下の「申し込みフォーム」をクリック!



東都生協ホームページの右上の「組合員活動」をクリック。※スマホの場合は「メインメニュー」から。

<https://www.tohto-coop.or.jp/action/index.html>



組合員活動のページが出たら、今度は左の「イベント・企画のご案内」をクリック。



画面が変わったら、興味のある活動を見てください!! イベント項目の文字(ここでは青太字)をクリックすると詳しい内容が出てきます。

他にもいろいろ!



東都生協トップページからグングンと下へ動かすと、「こだわり商品」「レシピ動画」などいろいろ出てきます!

スタート!

インターネットの検索サイトで「検索」の所に「東都生協」と打ち込んで東都生協のホームページを検索、「東都生活協同組合|産直の東都生協|TOHTO CO-OP」をクリック。



東都生協の画面のトップページから、右上の「組合員の方向けサイトへ」をクリック!



※「未加入の方向けサイトへ」と表示されている場合はそのままOK!

画面が変わったら、興味のある項目を見てね!

