



第3(伊勢崎・佐波)ブロック委員会ニュース

2021年 2月発行

# 伊勢崎かわら版

第56号

新着情報①

2021年5月

OPEN! (予定)

子育てひろば

## かんがる〜む

みやこ



昨年、昭和店で始まり大人気の子育てひろばが宮子店でスタートすることが決定しました☆

5月スタートに向けて準備中です。

詳細が決まり次第お知らせしますのでお楽しみに♪



出入り自由のひろばです。

☺親子で楽しめる場所♪

☺親子でお友達と出会える場所♪

☺交流ができる場所♪

としてみなさんをお待ちしています。



新着情報②

コープぐんま公式!

YouTubeチャンネル



Facebook



YouTube



Facebook



誕生!

コープぐんまの取り組みや、おすすめ商品などチェックできます。ぜひご覧ください。

このニュースに関するお問い合わせは、コープぐんま「総合企画室」城田まで

店舗委員会おすすめ

## カカオ70%チョコレート

100g 参考価格298円



ガーナ産とコートジボワール産の2種類のカカオをブレンドした濃厚でコクのあるハイカカオチョコレートです。



上品な甘みを感じられるチョコレートなので大人のおやつにいかがですか? パッケージもかわいいのでプレゼントにも♡

※ 価格には変動があります。

宅配委員会お知らせ

おうち時間が増えて電気代  
気になりませんか?  
11/23 ~ 3/19 の期間中に  
ご契約していただいた方には、通常500ポイントが

1,000円プレゼント!

コープでんきは、再生可能エネルギーで発電したFIT電気の比率に  
こだわった電気です。

FIT電気を約95%使用した FIT電気Xニューヒ

より家計にうれしい ベーシック電気の2つのメニューから選べます。

くらしと未来にやさしい“でんき”を選ぼう!!



料金は宅配商品  
とまとめでのお支払い  
となります!

☎0120-52-9638

★裏面もみてね★

# J A 佐波伊勢崎

## ブロッコリー・アレッタの圃場を訪問してきました。

昨年は台風の直撃もなく雨も少なかったことで、ブロッコリー・アレッタの成育に最高の天候、そして朝晩の冷え込みでさらに甘みが増しているそうです。

たくさんお話を伺ってきました。インタビューの様子はコープのFaceBookやYouTubeでみることができます。



12月の圃場は赤城からの冷たい風で、とても寒かったです。

地元の野菜をたくさん食べて応援しましょう!!

### ブロッコリー

栄養価の高いブロッコリーをいつでも家庭に届けられるように今年は13種類のブロッコリーを順に作っているそうです。ジクが太くつぼみの部分が硬くしまっているJA佐波伊勢崎のブロッコリー、ぜひデリ宅配で見つけてくださいね。



いつもの食卓、お弁当に

### アレッタ

ブロッコリーとケールを掛け合わせた両方の良い所ばかりを受け継いだアレッタはビタミン・カロテンなどの栄養が豊富。JA佐波伊勢崎のアレッタは柔らかいうちに収穫することにこだわっています。



今が旬です

デリ宅配 2月 3回4回  
3月 1回

### 生産者 塩谷さんメッセージ

畑を準備していたのに今年は収穫体験ができず残念です。来年、再来年、必ずできるように信じて皆で頑張りましょう。



毎年行っているJA佐波伊勢崎との交流会、収穫体験、開催できずとても残念に思っていたのですが、生産者の方々も同じ気持ちでした。あたたかい言葉にたくさん力をいただきました。

## 子供たちに大人気 ブロック委員さん家のおすすめレシピ



### 作り方

#### 材料

- スティックブロッコリー… 食べたい分
- CO-OPスライスもち } ブロッコリーの量に合わせて
- ベーコン } 1枚ずつ
- 小麦粉、バター、しょうゆ、粉チーズ… 適量
- パセリ、黒コショウ… 仕上げに好みで

★パセリ、黒コショウをお好みでふりかけて…

1. 熱湯にスライスもちをくぐらせて柔らかくし、スティックブロッコリーにスライスもち、ベーコンの順に巻き付ける。
2. 小麦粉でまぶし、フライパンにバターを敷いて中火で焼く。少しフタをしてブロッコリーが柔らかくなるように2~3分両面焼く。
3. しょうゆ、粉チーズで味付けし、お皿に盛り付けて完成!

## 交流会で農家さんから教えてもらったレシピ

### ブロッコリー茎のきんぴら

#### 材料

- ブロッコリー茎… 1株分
- 顆粒だしの素… 小さじ1
- 砂糖… 小さじ1/2
- 酒… 小さじ2
- みりん… 小さじ2
- しょうゆ… 小さじ1
- ごま油… 大さじ1
- いりごま… 適量

### 作り方

我家では、茎もムダなく食べるようになりました。とても美味しいです!

1. フライパンにごま油を熱し、千切りにしたブロッコリーの茎を入れる。(茎の皮をむいた方が食べやすいです。)
2. 全体にごま油がまわったら、顆粒だしの素と砂糖を加える。
3. 酒、みりん、しょうゆ、全て入れ軽く汁気がとぶまで炒め煮をする。
4. いりごまを入れて、混ぜ合わせて出来上がり!

## 生産者さんおすすめアレッタ料理

Let's Cook!

まずは…おひたしにして、アレッタ本来の甘み、美味しさを知って下さい。

浅漬けの素で一晩漬けて食べるのもおすすめ。お肉との相性も良く、豚バラ肉と炒めてもGood!!

焼きそばに入れる、パスタにも入れる、スムージーにすれば最高!!

どんな料理にも使えるのがアレッタの魅力…ぜひお試しください。