

組合員に 聞きました!





006 48

600 サクッとおいしい! あじフライ

250g(5~9枚)

年間最安值 500_°

(税込419円)

何度もリピートしています。魚嫌いの子どもたちも、この あじフライだとおいしい!おかわり!!と食べてくれま す。衣はサクサク、身はふっくらで本当においしいです。 コープいしかわ 組合員さん (30代)

中のあじはもちろん、パン粉も優秀!ほのかな風味と塩味 が味を引き立てます!たまにこれを使ってハントンライスに するのも好きなんです。コープいしかわ ゆいさん (60代)

サクッとおいしい!あじフライを使ったアレンジレシピ

フライにとろっと甘酢あん

【材料(4人分)】

(船) サクッとおいしい!あじフライ……4枚 たまねぎ ……2個 揚げ油 ……適量 にんじん …… 50g しょうゆ …大さじ 2 ピーマン ……1 個 みりん ……大さじ 2 サラダ油 ……適量 酢 ………大さじ1 だし汁 ······ 400cc 片栗粉 ·····大さじ 1

【作り方】

- ① 170℃の油であじフライを揚げる。
- ② にんじん、ピーマンは細切りに、たまねぎは薄くスライスする。
- ❸ ボウルにだし汁、しょうゆ、みりん、酢を入れて合わせる。
- **②** フライパンにサラダ油を引き、②の野菜を炒める。火が通ったら ❸を加える。
- 分水溶き片栗粉をまわし入れ、とろみをつける。
- ⑥ 皿に ●を盛り、上から ●をかける。

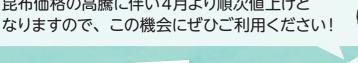
「冷凍のあじフライは生臭くて嫌」と言っていた母もこれなら食べ られると絶賛の一品。サクサクでおいしいです。

コープいしかわ キリコさん(40代)





富山で人気の伝統食、昆布メ。「昆布メになじみの無い人 にも手軽に味わって欲しい」そんな思いから生まれた「す ぐ食べられる昆布メ」シリーズは、じわも一るでも大人気 商品となり、いまや品揃えも7品まで増えました。3月4 回のじわも一るではそのうちの3品を紙面にてご案内して います。しかもそのうちの2品は年間最安値でご案内! 昆布価格の高騰に伴い4月より順次値上げと





中嶋社長

写真はサーモンをスライ スして、きざみ昆布で味 付け中のところ。つまみ 食いしたくなっちゃう!





4月より 値上げとなります 冷蔵室に移して 解凍してください すぐ食べられるサーモン昆布メ 60g 主原料:サーモン(チリ産) 賞3カ月 葵食品(富山県) (税込378円)



すぐ食べられる いか昆布メ (賞) 3カ月

葵食品(富山県) 主原料:イカ(国産)

間最安値 60g

(税込387円)



すぐ食べられる

かじき昆布メ (賞) 3カ月

主原料:黒カジキ(台湾産)

生姜を 効かせています 70g **420**_円 (税込454円)

これまで「コープファミリー」に掲載されていた日用消耗 品は、3月4回より「「 - ここにお引っ越しします。 (ヒント:表紙)

選択番号 11…くらしのパートナー ②…じわもーる ③…ゆとろぎ+

葵食品(富山県)

^{応募6桁番号} 348970

●注文用紙の6桁注文欄に上記の6桁番号を、 注文数欄に選択番号をご記入ください ●正解者全員に1ポイント、

抽選で10名に50ポイ

前回の答え…