

今回の商品



※ぜったいじまん商品とは
組合員さんと職員の声から品質、
味、価格に絶対の自信が持てる普段
使いの商品を選びました。上のマー
クが目印です。



魚と昆布のだしを
きかせた、
幅広く使える
万能調味料

CO・OP
つゆ3倍
共同購入(通常価格)
1L 498円
店舗(通常価格)
1L 528円

かつお、さば、昆布の一番だしを 組み合わせ、うま味アップ!

「CO・OPつゆ3倍」は、本醸造特級醤油にか
つお節とさば節の「混合だし」と「昆布だし」をバ
ランスよく配合した風味豊かなつゆです。かつ
お節に使用するかつおは国内で水揚げされた
ものに限定し、さばは鹿児島産のごまさばを主
に使用。かつお節とさば節を作る工程もすべて
国内の指定工場で行っています。昆布は北海道
産を数種類ブレンドするなど、原料の品質にこ
だわっています。



福原 明里さん、颯くん、駿くん



昆布のだしとりの様子

私たちが
自信を持って
オススメします



日本生活協同組合連合会
齋藤 寛真(右)

コープCSネットドライ食品課
担当係長 西本 靖

かつお節とさば節は一本一本丁寧に削り、家
庭と同じ方法で一番だしをとります。昆布は、別
の釜で水漬けを行い、時間をかけて丁寧にうま
味を抽出。魚の削り節に含まれるイノシン酸と
昆布のグルタミン酸は、組み合わせることで「う
ま味の相乗効果」が起り、飛躍的においしくな
ります。また、化学調味料や保存料、着色料を使
用していないので、素材の味を最大限に生かし
たつゆに仕上がっています。

ぜったい じまん 商品

みんながオススメ

「お試し隊」が行く!

このコーナーでは、「お試し隊」に参加した組合員さんが
「ぜったいじまん商品」をいろんな角度からチェックします。
「お試し隊」の声を参考に、まだ食べたことのない商品や
調理法を試してみませんか?



広島市西区と佐伯区の組合員の皆さん
(左上から時計回りに)

藤高 奈穂子さん、石井 由香さん、福原 駿(かける)くん、
明里さん、颯(そう)くん、藤高 日南梨(ひなり)ちゃん

時間をかけずにプロの味! これ1本で料理の幅が広がります

彩り野菜の揚げびたし

《材料》4人分

れんこん	1節(100g)	パプリカ	1個
なす	中2本	揚げ油	適量
にんじん	1/2本	CO・OPつゆ3倍	1/2カップ
アスパラガス	4本	水	1カップ

《作り方》

- れんこんは皮をむいて4mm程度の輪切りか半月切りにします。なす、にんじんは4mm程度の輪切りにします。アスパラガスは根元の堅い部分の皮をむき、4等分にします。パプリカは種を除き、5mm程度の短冊切りにします。
- 揚げ油を180℃に熱し、歯応えが残る程度に野菜を素揚げします。
- ボウルにCO・OPつゆ3倍と水を合わせておき、油をしっかりと切った野菜を熱いうちに漬け込みます。
- 温かいままでも、冷蔵庫で冷やしても、おいしくいただけます。



僕にも
簡単に味付けが
できたよ!



野菜は
熱いうちに漬け込むと、
味がよく染みます



あらゆる料理に 幅広く使えます

使用方法

「CO・OPつゆ3倍」は希釈タイプなので、本品1に対して下記の割合を目安に薄めてご使用ください。

石井 由香さん

調理時間も
短縮!



料理例	水または湯
めんのつけ汁	2
めんのかけ汁	5
天つゆ	2
丼もの	2
きんぴらごぼう	1/2~1
煮魚	1/2~1
肉じゃが	4~5
鍋もの	9~10
炒めもの	そのままかける

かつおと大根の和風パスタ



いい香り~♪



《作り方》

- 大根は短冊切りに、かつおは縦長の一口大に切ります。
- フライパンに油を熱し、大根を加えて炒め、少し焦げ目がついたら塩とこしょうで味付けします。かつおを加えて、一緒に炒めます。
- ②にゆで上がったパスタと、CO・OPつゆ3倍とパスタのゆで汁を加えて絡めます。
- 器に盛り、かいわれ大根とりのりをトッピングします。

《材料》3~4人分

大根	1/4本
かつお(タキでも可)	200g
塩	適量
こしょう	適量
パスタ	300g
CO・OPつゆ3倍	1/4カップ
パスタのゆで汁	1/2カップ
かいわれ大根	適量
のり	適量

バター醤油風味や
ガーリック風味に
アレンジするのも
オススメ!



藤高 奈穂子さん、日南梨ちゃん