



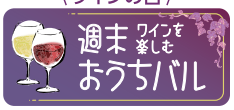
# 葉月

二〇二六年八月



九月

| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
|    |    | 1  | 2  | 3  | 4  | 5  |
| 6  | 7  | 8  | 9  | 10 | 11 | 12 |
| 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 | 19 |
| 20 | 21 | 22 | 23 | 24 | 25 | 26 |
| 27 | 28 | 29 | 30 |    |    |    |

| 日                                                                                 | 月                                                                         | 火              | 水                         | 木           | 金                                                                                                                                                                                                                                               | 土                    |
|-----------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|----------------|---------------------------|-------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|
| 26                                                                                | 27                                                                        | 28             | 29                        | 30          | 31                                                                                                                                                                                                                                              | 1 赤口                 |
|  |                                                                           |                | 月に一度の とびきり価格 <b>どっかん市</b> |             |                                                                                                                                                                                                                                                 | お米の日<br>コープマネーチャージの日 |
| 2 先勝                                                                              | 3 友引                                                                      | 4 先負           | 5 仏滅                      | 6 大安        | 7 赤口 立秋                                                                                                                                                                                                                                         | 8 先勝                 |
|                                                                                   | シルバーサービスデー<br>野菜・果物の日<br>冷凍食品の日<br>和菓子の日<br>コープの日 全品5%OFF<br>コープマネーチャージの日 | パンの日           | ミンチの日                     | たまごの日       | 缶詰の日                                                                                                                                                                                                                                            | お米の日                 |
| 9 友引                                                                              | 10 先負                                                                     | 11 仏滅 山の日      | 12 大安                     | 13 先勝 お盆迎え火 | 14 友引 お盆                                                                                                                                                                                                                                        | 15 先負                |
|                                                                                   | シルバーサービスデー<br>野菜・果物の日<br>冷凍食品の日<br>和菓子の日<br>コープマネーチャージの日                  | ワンワンデー<br>パンの日 | ミンチの日                     | たまごの日       | 缶詰の日                                                                                                                                                                                                                                            | お米の日                 |
| 16 仏滅 お盆送り火                                                                       | 17 大安                                                                     | 18 赤口          | 19 先勝                     | 20 友引       | 21 先負                                                                                                                                                                                                                                           | 22 仏滅                |
|                                                                                   | シルバーサービスデー<br>野菜・果物の日<br>冷凍食品の日<br>和菓子の日<br>コープの日 全品5%OFF<br>コープマネーチャージの日 | パンの日           | ミンチの日                     | たまごの日       | 缶詰の日                                                                                                                                                                                                                                            | ニャンニャンデー<br>お米の日     |
| 23 大安                                                                             | 24 赤口                                                                     | 25 先勝          | 26 友引                     | 27 先負       | 28 仏滅                                                                                                                                                                                                                                           | 29 大安                |
|                                                                                   | シルバーサービスデー<br>野菜・果物の日<br>冷凍食品の日<br>和菓子の日<br>コープマネーチャージの日                  |                |                           |             | <br>あいテレビ / 16:50~19:00<br>番組内にて、松山三越店登場!(予定)<br>＼ワインの日 /<br><br>缶詰の日 | お米の日                 |
| 30 赤口                                                                             | 31 先勝                                                                     |                | CO・OP共済 掛金引き落とし日<br>ミンチの日 | たまごの日       |                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |
|                                                                                   | シルバーサービスデー<br>野菜・果物の日<br>冷凍食品の日<br>和菓子の日<br>コープマネーチャージの日                  | パンの日           |                           |             |                                                                                                                                                                                                                                                 |                      |

コープマネーチャージの日 チャージ金額の2%分をプレゼント! ※コープマネーはコープえひめ専用電子マネーの愛称です。

シルバーサービスデー 65歳以上の組合員さんは全品5%OFF! ※事前登録が必要です。



# お役立ち情報!

Useful Information

当日キッチンに  
立つ時間を最小限に!

夏の  
絶品おかず  
提案!

## 下味冷凍で『即ラク』

クラシル

### 下味冷凍 鶏むね肉のチャーシュー



#### ●材料(2人前)

鶏むね肉 ..... 300g

#### 【漬け汁】

しょうゆ ..... 大さじ3

料理酒 ..... 大さじ2

砂糖 ..... 大さじ1

みりん ..... 大さじ1

酢 ..... 大さじ1

オイスターソース ..... 大さじ1

レシピを  
動画でチェック



#### ●作り方

準備 鶏むね肉の皮は取り除いておきます。

1. 鶏むね肉は全体をフォークで刺し、身の厚い部分は切りこみを入れて開き、均等な厚さにします。

2. 冷凍用ジッパー付き保存袋に1、漬け汁の材料を入れてよく揉みこみ、厚さを均一にして空気を抜き、封をして冷凍します。

.....ここまで下味冷凍.....

3. 調理をする時に冷蔵庫で8時間ほど置いて解凍、または電子レンジの解凍機能で解凍します。

4. 3を漬け汁ごと大きめの耐熱ボウルに入れて、ラップをかけ、600Wの電子レンジで4分加熱します。

5. ラップを外して鶏むね肉を裏返します。再びラップをかけ、鶏むね肉に火が通るまでさらに600Wの電子レンジで3分程加熱します。

6. フライパンに5の漬け汁を入れて、とろみがつくまで中火で煮詰め、火から下ろします。

7. 5を食べやすい大きさに切り分け、器に盛り付けます。  
6をかけて完成です。

クラシル

### 下味冷凍 コクうま 簡単コチュジャン手羽元



#### ●材料(2人前)

鶏手羽元 ..... 6本(計350g)

コチュジャン ..... 大さじ2

しょうゆ ..... 大さじ1

料理酒 ..... 大さじ1

砂糖 ..... 大さじ1

酢 ..... 小さじ1

すりおろしニンニク ..... 小さじ1

#### 【付け合せ】

グリーンリーフ ..... 1枚

#### 【トッピング】

白いりごま ..... 適量

レシピを  
動画でチェック



#### ●作り方

1. 鶏手羽元はフォークを数ヶ所に刺します。

2. 冷凍用ジッパー付き保存袋に1、(A)を入れて揉みこみます。空気を抜いて厚さを均等にし、口を閉じて冷蔵庫で保存します。

.....ここまで下味冷凍.....

3. 調理する時に冷蔵庫で8時間ほど置いて解凍、または電子レンジの解凍機能を使い解凍します。

4. 耐熱容器に入れてふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分程加熱します。一度取り出して鶏手羽元の上下を返し、再度ふんわりとラップをかけ、600Wの電子レンジで5分程火が通るまで加熱します。

5. 器にグリーンリーフ、4を盛り付け、白いりごまを散らして完成です。

お肉の買い置きはぜひ『どっかん市』で!



日頃のセールより、さらにお買い得価格の『どっかん市』。月に1度のこの機会にお肉を買い置きしてぜひ下味冷凍してみてね♪

8月のどっかん市

7月29日(水)~8月2日(日)



◀お店のちらしを  
チェック!

トクバイ

コープえひめ

営業時間

午前9時30分~午後9時

コープ松山三越 午前10時~午後8時

松山

コープ余戸 0120-464-744

コープ久米 0120-874-744

コープ束本 0120-574-744

コープひさえだ 0120-854-744

コープ三津 0120-965-520

コープ松山三越

0120-663-667

四国中央

コープ土居 0120-696-477

今治

コープ喜田村 0120-804-744

コープ今治 0120-605-477

新居浜

コープ金子 0120-608-477

コープ神郷 0120-609-477

コープ中萩 0120-615-477

コープ山根 0120-675-477

※コープ今治は店舗改装のため休業しております。