



選別してふっくら蒸された4俵(約240kg)もの大豆。このあと納豆菌が入られます

生産者さん おじゃましてす

“食卓にあって当然”の存在になってほしい

「CO・OP北海道の小粒納豆」～(株)豆紀～



大豆は吸水率や粒の形それぞれ違うんですよ
品質検査担当の佐倉さん(左)・小林さん(右)。「大豆から納豆になるまで、何回も抜き取り検査をします」

共同購入で一番利用が多い納豆、それが「CO・OP北海道の小粒納豆」です。
人気の理由の一つは、北海道・J-A北いぶきの大豆生産組合129戸で契約栽培された大豆、スズマルが使われていること。スズマルは、大豆



工場長
渡邊裕二さん

おいしい食べ頃に
発酵させてお届け

「同じく納豆を作る仕事をしたことから、単身赴任で工場長としてがんばっている渡邊さん。茨城県出身の渡

小粒サイズ。これに、関西人が好きな「だし」が効いたオリジナルのタレが付いています。
納豆づくりで一番難しいのは、発酵の見分け。特に、入荷する大豆の生産者グループの単位が変わるときには、硬さ・発酵具合が違ってくるので、微妙な差を見逃さないようにテストをして、発酵の時間や温度を決めています。

の中でも糖質が高く栄養分が多いので菌が絡んで発酵が進みやすく、食べやすい



納豆菌を付けた大豆は、個別容器に盛り込まれて封がされ、発酵室に入り約一昼夜かかり製品になります

CO-OP コープきんさ
共同開発
北海道の小粒納豆
(たれ・からし付)
45g×3
1月1回 88円
※毎週企画です



と、それぞれ無しでは物足りなくて食事のときには欠かせない、お漬物以上の存在。納豆は、栄養価が高く手ごろな価格です。旨味が引き出されておいしい食べ頃まで発酵させてお届けします。大阪でもぜひ食卓に話してください。

cooking

Pa・ぱっとクッキング 50



材料・1人分

納豆……1パック
アボカド ……1/2個
しょう油 ……少々
ご飯……茶碗1杯

つるっと食べられて朝食にも



1人当り
430Kcal

作り方

- ①アボカドは食べやすい大きさに角切りにし、しょう油をかけておく。
- ②納豆と添付のタレを混ぜる。
- ③①と②を合わせて混ぜ、ご飯にのせる。

材料・2人分

納豆……2パック
人参・ニラ ……適量
卵 ……1個
④小麦粉 ……50g
水 ……100cc
ゴマ油 ……適量

パリパリに焼くと、ひと味アップ



1人当り
242Kcal

作り方

- ①人参はせん切り、ニラは2cm長さに切る。
- ②納豆と添付のタレをよく混ぜて、①と④を入れて混ぜ合わせ、生地を作る。
- ③ゴマ油をひいたホットプレートに生地を流し入れ、弱火で3～4分、ひっくり返してまた3～4分ほど焼く。
- ④焼いたら食べやすい大きさに切って、好みの付タレで食べる。

※おすすめの付タレ

- ・ポン酢
- ・七味マヨネーズ
- ・オーロラソース(ケチャップとマヨネーズを1:1で混ぜる)

納豆アボカド丼

納豆チヂミ