

あをがき

May 2016

5

Vol.484

Take Free

ご自由にお取りください

商品や暮らしに関する情報誌

誌名は古事記に詠まれた「やまとは 国のまほろば たたなづく 青垣 山ごもれる 大和し うるはし」のうたに由来しています。
奈良盆地を取り囲む青垣（あをがき）の山々のように、みんなで手を取り合ってゆこう、との思いを表しています。

CO・OP商品探訪

焼きたてパンをぐ家庭で

発売30年目の
ロングセラー商品に

CO・OP
ブラウンスーパー
ブローロール

ならコープの

吉野共生プロジェクト

今月のお知らせ

インフォメーション

みんなの掲示板



CO・OP ブラウン サーブロール

熱々の焼きたてパンを食卓へ
製粉業者の挑戦が、
発売30年の
ロングセラー商品に。



〔産地〕
奈良県桜井市
製粉株式会社
フローベル事業部
奈良県桜井市栗殿789-1

30年目のロングセラー

家庭のオーブントースターで2分焼けば、熱々の焼きたてパンができてあがるのが、製粉株式会社（桜井市）のパンづくり部門「フローベル」が作る「CO・OPブラウンサーブロール」。

1986年の発売から今年でちょうど30年目を迎えた。多少のリニューアルは何度かされたものの、商品の改廃が多いパンにあつて、これだけ長く愛されるのは珍しい。もともと、ならコープの専務理事だった増田誓治（故人）がアメリカに研修に行ったときにその味に魅せられ、フローベルに「日本人向けに作ってほしい」と依頼したことから商品開発が始まったという。

家庭のオーブントースターで焼くことで完成する、ということとは、パンとしては「半成品」ということになる。全体に火は通っているのだが、常温での保存が難しいため、保存は「要冷蔵」（賞味期間14日）。それゆえ、流通、販売はコープの配達のみとなり、今では桜井市から日本各地に届けられている（北海道、沖縄除く）。

販売はコープの配達のみ

いけないし、だからと言って中まで火が通っていないかもしれない」と焼き具合の難しさを話す。

厳選したアメリカ、カナダ産の小麦を自社製粉し、それから20日以上寝かせる。多くの水でこねることで、ソフトな生地になる。塩、砂糖、産直の卵のほか、無塩バター、そして北海道産クリームも約1・4%配合している。

製造ラインを見学して「焼きたて」を食べさせてもらった。口当たりが滑らかで、とにかく軽い。ただ「香ばしさ」があともうちょっと欲しい、と思った。それを家で焼いてプラスするという訳だ。



パンの豆知識！



パンの保存方法

一般的に市販のパンの袋は通気性があるので、冷蔵庫保存よりはラップに包んで冷凍保存がおすすめ。食べるときは、自然解凍して焼いて。

古くなったパンの食べ方

硬くなったらキッチンペーパーを濡らしてパンを包み、しばらくおいて焼く。フレンチトーストやパンブディングにも使って。

パンの語源

日本には16世紀ごろ持ち込まれ、ポルトガル語の「パン」が語源とされている。信長も好きだったとか。元のラテン語は「パーニス」。



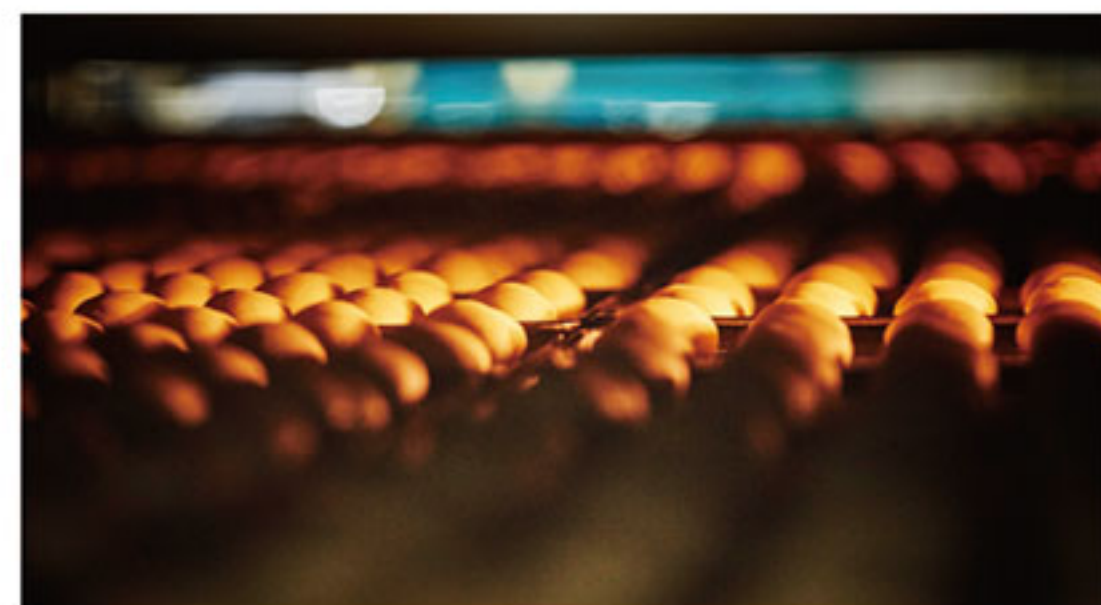
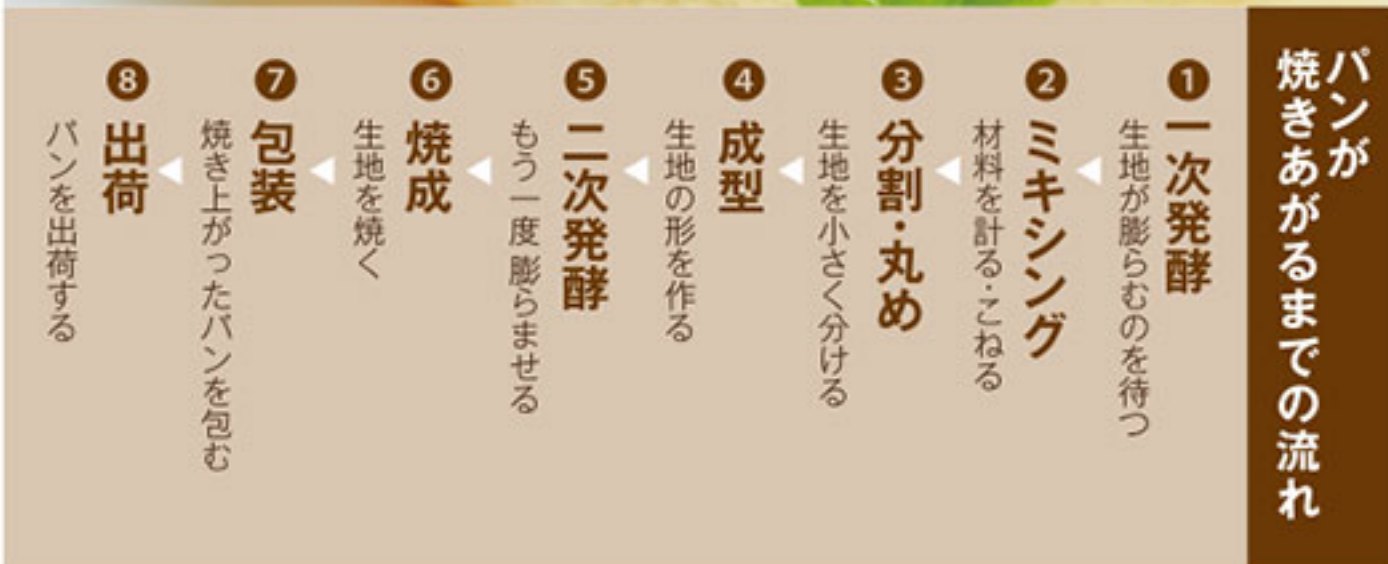


手作業で丁寧な製法

「半焼き」のパンはとても軟らかくて、機械化された工程では形が崩れやすい。そのため、パンの形を整えたり、製品を包装トレーに入れるのも手作業で優しく扱う。特に並んで焼かれた8個ずつのパンを金属トレーからすばやく浮かせて、包装のベルトコンベアーに移す、ひっきりなしの作業を手作業でしているのには驚く。腕力、持久力、集中力が必要で、これができる職人は3人だけという大変な作業。ただこの工程を機械でしようとする形が崩れやすいのだという。

商品ラインナップは、バター・生クリーム、リンの風味豊かな「プレーン」、レーズンとブルーベリーを練りこんだ「レーズン」、ローストしたクルミが香ばしい「クルミ」、生地にココアを配合した「チョコチップ」、宇治抹茶を使った「抹茶あずき」の5つ。どれも自信作だ。

宮川さんは「食べる方がおいしいと思うパンがおいしいパン。ならコープさんからは、こんなパンが食べたいという声を聞かせてもらえるのがいい」。同社の姿勢がロングセラーを生んでいるのかもしれない。



商品プレゼント

異製粉株式会社さんのご協賛で、今回は同社で開発された専用粉を用い、麵の細さ、こしの強さ、食感、旨味などにこだわりつつ蔵で熟成された三輪素麵「蔵出古品（くらだしひねもの）」を10名様にプレゼントいたします。これからの季節に是非ご応募を!

ハガキに、住所・氏名・年齢・組合員番号を記入の上、「あをがき」への感想または、このページで取り上げてほしい商品とその理由を書いて、〒630-8503 ならコープ「あをがきプレゼント係」までお送りください。(5月31日メ切)
※奈良市恋の窪一丁目2番2号(宛先住所記入は不要です)

3月号プレゼント「日向夏、マンゴー、ブルーベリーのジャム3点セット」の当選者は

阪上晃子さん(奈良市)・畑中全代さん(磯城郡)・清水令子さん(奈良市)・進士清美さん(北葛城郡)・古澤康子さん(天理市)・大野祥代さん(奈良市)・川端澄代さん(磯城郡)・西村真実さん(生駒市)・辻浦奈美さん(香芝市)・石田華奈子さん(奈良市)でした。おめでとうございます。(応募総数136通)



ならコープでは、地域共生社会の より活力のある環境づくりに向け、 吉野共生プロジェクトに取り組んでいます。



吉野共生プロジェクト

奈良の豊かな水資源、森林資源をはじめとした地域の自然資源を活用し、自然と歴史・文化と人をささえる産業振興に他団体や行政（奈良県）奈良の木ブランド課）とともに取り組みをすすめています。

自然との共生

奈良の豊かな森林は、CO₂を吸収して地球温暖化防止、洪水や土砂災害の防止、生物多様性の保全、木材産業による地域活性化や雇用にも貢献してきました。

くらしをささえる木材

奈良県では、今を遡ること500年前、室町時代から人の手で木が植えられ、良質の杉やヒノキが大坂城や伏見城をはじめとした城郭や社寺に利用されてきました。それらの建物が、現在もお当時の美しい姿を保っていることが、奈良の木の品質の高さをものごとたっています。また植栽から木材として伐採されるまでに要する年月はさつと50年以上。人の生涯に匹敵する時間を費やして育まれた木は、建物として使われることでさらに長いあいだ人々のくらしを支え続けます。

「育てる」から「使う」時代へ

日本国土面積の約7割が森林です。そして森林の約4割が、戦後を中心に植栽された人工林で占められています。10年後には伐採して利用すべき樹齢50年以上の人工林が6割にも達する見込みとなり、日本の森林は「育てる」から積極的に「使う」ことが求められています。



人と自然を繋ぐ地域木材

奈良で育て、奈良で加工してきた木材。そんな地域木材を県内で活用することで、中間コストを削減し、低コストと品質を両立させることが可能となります。また、木を育てた林業家、加工した製材者、それぞれの顔が見えることでの信頼感と安心感が生まれます。

十津川郷土（さと）の家ネットワーク

十津川村は、奈良県の最南端にある日本で一番大きな村です。広大な面積の96%が森林である十津川村は、現在林業の再生をめざしており、その中心となるのが地域木材による家づくりに取り組む「十津川郷土の家ネットワーク」です。十津川村の原木を、村内で製材・加工から品質管理までを行う、高い質を維持。産直住宅の促進から断熱材や木製サッシを使った省エネ住宅の提案などに取り組んでいます。産地から木材とめくもりを直接届ける「顔の見える関係」を生かした十津川産材の普及に努めています。

ならコープでは

ならコープは、消費者と生産者を結びつけ、人と人、人と自然のネットワークづくりの環境として、「十津川郷土の家ネットワーク」による地域木材の活用を賛同します。2016年4月からコープサービスでの紹介をスタートしています。

贈り物に奈良の木工品を！



ならコープは、奈良県産材をより身近に感じてもらうことを目的に、『奈良県「奈良の木ブランド課」』と協同で、奈良の木を使用した贈り物としての「奈良の木工品」の開発・普及に向けた取り組みをすすめています。



ならコープ田原本物流センター東棟「低温センター」の竣工式が執り行われました。

3月12日(土)、ならコープ田原本物流センター東棟:低温センターが完成し、森 章浩田原本町長はじめ、行政、地元自治会、施工関係者、ならコープ役職員あわせて約80人の出席のもと、竣工式を行いました。第10次中期計画に掲げた「100年続く生協」の基盤となる、物流改革と拡充計画がいよいよ本格稼働を迎えます。さらに組合員のくらしに貢献し事業を支える一大拠点として、商品の品質管理強化をはじめ、サービスの向上をすすめます。



This month's question

今月の質問



『味付太もずく』

白い半透明の細い異物が...

異物は長さ約2cmで、外部検査の結果、魚の骨の一部でした。もずくは海中に張った養殖網に生えたものをポンプで海水と一緒に吸い上げて収穫します。このたびは海中の浮遊物と一緒に魚の骨の一部を吸い上げたため、原料のもずくへ混入し、原料検品の際に発見できず商品へ混入させてしまったものと考えられます。工場へは検品工程ではマニュアルに従い、もずくを十分に押し広げて選別するよう要請しました。



『ちりめんじゃこ』

未開封で全体が黄色っぽい...

製造元で現品と工場保管品を比較いたしましたところ、現品はやや黄色く見える状態で工場保管品も少し黄色みが見られました。現品は菌検査で問題はなく、また、味やにおいに異常はなく、腐敗等による変色ではないものと考えられました。このたびは、原料のいわしの稚魚の固体差により、脂質が多い原料が製造時の加熱殺菌の熱の影響を受け、少し黄色く変色したものと考えられます。ご心配をおかけいたしました。



ご意見・ご要望は

コープベル 0120-445-151まで

お気軽にお電話ください。(月～土 10:00～17:00)

※商品についての連絡は、配達担当またはコールセンターまでご連絡ください。

3月度 ならコープの産地・工場点検実績表

※商品部門・商品保証部門と合同で点検を実施しているものをそれぞれ含んでいます。

商品部点検	実施数	主な点検先
商品部点検	2社の取引先と生産者	山田水産(株)(水産)、(有)谷口海産(水産)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	9社の取引先	多田製菓(株)(菓子)、(有)クサツバイオニアファーム(米)、全農パールライス(株)(米)、コーライ食品(株)(日配)、味の大地(日配)、伊賀北部農業協同組合(米)、(株)ミエライス(米)、農産加工センター(農産)、(株)奈良コープ産業(日配)の点検を実施しました。
コープネットの見学	1社の見学	1コープネット18人が、製粉(株)フローベ事業部の見学を実施しました。

夕食宅配お届け地域全域で「らくらくお料理パック(てきぱキット)」の毎日お届け」がスタート。

「らくらくお料理パック毎日お届け」は、夕食宅配お届け地域対象(地域限定)でお届けしていましたが、組合員のくらしにもっと貢献できるよう4月18日(月)から夕食宅配お届け地域全域に広がりました。

COMET、COMET2で毎週案内している「らくらくお料理パック(てきぱキット)」は家庭で簡単・手軽に調理できるよう野菜や肉がカットされ、調味液もついた食材セットです。

利用単位は2種類①毎日単位(月～金)と②週3回単位(月・水・金)。登録制で夕食宅配スタッフがカタログと注文書の配布・回収、商品をお届けします。

申込み・問い合わせ

コールセンター 0120-577-039

●月～金曜日 8:30～21:00

●土曜日 8:30～18:00まで



「熊本地震災害緊急支援募金」組合員のみなさまに、ご協力をお願いいたします。

このたびの熊本地震災害において被害を受けられたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

4月14日夜、熊本県で震度7の地震が発生し、甚大な被害をもたらしています。今後も避難などが長期におよび生活の不便や精神的苦痛が大きいことが予測されます。

ならコープでは、日本生活協同組合連合会を通じて被災地の支援をするために、各店舗において組合員募金の受付を始めました。

組合員のみなさまのご協力をお願いいたします。

《募金方法》

OCR注文用紙

1口100円(注文No.151858)、1口1,000円(注文No.151866)を6ケタの注文記入欄にご記入下さい。

4/18(月)～5/13(金)までOCR、eフレンズで受け付けています。

各店舗 募金箱をサービスコーナーに設置しています。

受付期間 4月16日(土)～5月15日(日)

5月15日(日)までに寄せられた募金を、「熊本地震災害緊急支援募金」として、日本生活協同組合連合会を通じて被災地にお届けします。



第44回通常総代会を開催します。

組合員の代表510人の総代によって、2015年度の事業報告および剰余金処分案、2016年度の事業計画、収支予算案を審議・議決します。

日時 6月14日(火)10時～12時30分(予定)

場所 榎原文化会館大ホール(近鉄大和八木駅から徒歩約3分)

受付開始 9時15分

開会 10時00分(受付には10分程度時間がかかりますので、遅くとも9時45分には受付にお越し下さい)

閉会 12時30分(審議の都合により閉会時間が延びることもあります)



CO・OPミックスキャロットがリニューアル。

組合員から愛され続けて35周年。この度、CO・OPミックスキャロットが、より長くご愛顧いただくために全国からの組合員の声を生かしリニューアルしました。素材の美味しさを大切にするために、果実の種類を9種から7種にし、苦手なお子さまも多い「マンゴー」を抜きました。国産にんじん50%はそのままに、混濁リンゴ果汁を使用することで、にんじんの臭みをおさえながらリンゴのおいしさ、甘みを生かし、オレンジとバナナを効かすことでさらにフルーティに仕上げました。



125ml(ABパック)



160g(缶)



930g(PET)

CO・OPミックスキャロットは6月上旬から案内書、店舗にて順次案内します。是非この機会に新しくなったCO・OPミックスキャロットをご利用ください。

抽選で10名の方に、ならコープ商品券(1,000円)をお送りします。
LOOK!は、イラストをじっくりみることが肝心です。解答は、たとえば「A-1」とか「B-2」というように書いてください。

今月の
難易度
Cランク



印刷の汚れ・カスミなどは当てはまらないよ。
今月の間違いは「4カ所」です。よく見て探してネ!

3月号のクイズの答えは
「A1・B3・C2・D3」です。

Bランクでしたので、20名の方に1,000円分の
ならコープ商品券をお送りします。応募数は311通でした。

当 選 者

- 室崎眞理さん(奈良市)
- 神原千恵子さん(香芝市)
- 吉川貞弓さん(大和高田市)
- 片山百合子さん(板井市)
- 米田詠子さん(香芝市)
- 松田佳子さん(生駒市)
- 松下恵美さん(橿原市)
- 前岡容子さん(板井市)
- 浦野真実さん(天理市)
- 仁木伸江さん(奈良市)
- 三村博美さん(生駒市)
- 辻村典子さん(吉野市)
- 末永純子さん(奈良市)
- 松田智江子さん(板井市)
- 藤原直美さん(大和高田市)
- 大上陽子さん(奈良市)
- 藤本奈々さん(香芝市)
- 松本ひと美さん(宇陀市)
- 石川みゆきさん(大和高田市)
- 中森裕美さん(奈良市)

まちがいさがし「LOOK」の答えは、ハガキに「何月号のクイズか」を
明記し、住所・氏名・年齢・組合員番号を記入の上、「あをがき」への
意見や感想を添えて下記までお送りください。

〒630-8503 ならコープ「あをがきクイズ係」
※奈良市恋の窪一丁目2番2号(宛先住所記入は不要です)

5月31日の消印まで有効です。



寄り添う心

香芝市 I・M

我が家では機嫌が悪いというより気分が落ちこみ愚痴を聞く日々が続いた時期があります。中学生の頃から毎日毎日同じことの繰り返しで10年以上続きました。仕事についてからも職場でのしんどさを毎日のように聞かされました。今も30才を越え0才児の育児をしています。時々電話がかかってくるんですが昔に比べ量的にも質的にも減りました。今思えば、説教するよりひたすら本人に寄り添い、本人の思いを聞いてきたのが良かったのだと思っています。

自活させるくらの覚悟

川西町 K・H

重苦しい雰囲気が感じられ、心痛お察しします。お互い甘えがあつて何をしても許されると勘違いしてしまう。だまて受け入れるのも大事だと思いますがストレスもたまると思いますが鬼にして自活させるくらの覚悟を必要だと思っています。我家はこれでお



果物を楽しむ

生駒市 A・F

春になり、いろんな柑橘類等ケーキの材料に使えるフルーツが店に並んでうれしい。ドレッシングに加えたり、皮をドライフルーツに加工したりして楽しんでいます。

毎日往復40分

奈良市 I・K

生協のインターネットでの買い物を中心にしていますが、足腰を鍛えるために、生協店舗まで往復40分の道のりを、リュックを背負い買い物に行っています。寒い日、雨の日もあります。季節を肌で感じられとても良いです。皆さんにもおすすめします。

「いつも機嫌が悪い社会人1年生の娘。どう対応すれば?」

「社会人1年目の娘、仕事に疲れているだけなのか、悩みや不安があるのかわかりませんが、いつも機嫌が悪く、家庭内での関わり方に困っています。」(大和高田市Y・Y)

互いストレスフリーになり、いい関係を保っています。

ありがたみをわからせる

橿原市 S・E

とても良く判ります。うちは息子なのですが超不愛想です。しつこくうちに自分から話しかけてます。日頃してあげている事、お弁当作ったりとか洗たくしたりとか一切をサポートして放っておいてみては?主婦業をサポートする事により、ありがたみを判らす様にしてみて下さい。

そっと見守りサポート

桜井市 N・J

社会人1年目の娘さん、大変なストレス状態だと思います。家族に感謝する余裕は無いと思うので今は見守り、夕食を必ず用意しておいてあげるなどのサポートを続けてあげられるといいのかなと思います。娘さんがいやがるようなら「どうしたの」などと声かけもせず、そっとしておくのがいいと思います。

どんと構えて...

河合町 Y・K

自分が社会人1年目の今から30年前を思い出すと、本当に毎日疲れて帰宅するとすぐ寝てしまったり、ろくに家族と話さなかったり...とにかく、今までの学生気分は通用しない。社会のきびしさの中で精一杯たたかっていたように思います。娘さんもきっと今余裕がないため、機嫌が悪く見えているのでは?娘さんを信じて、どんと構えていらつしやるのが大切だと思います。いつもと変わらぬ温かい態度で接してあげてください。

しっかり聞いてあげる

奈良市 T・Y

社会人1年目と言え、娘さんは全く新しい環境に身を置いていきますよ。友達の良い環境、覚えなくてはいけない仕事、敬語、通勤。きつと毎日、毎日、気を張っていると思いますよ。せめて家庭内では好きな様にしてあげてはいいかがでしょうか。そのうち友達が出来たり、

手書きの大切さ

奈良市 N・M

最近TVを見ると、ハガキの文字の美しく見える書き方をやっていました。メール、パソコンとか機械にたよって、文字を書くことが少なくなっているのですね。その点、あをがきのクイズハガキで出すのは集中力も丁度良いのでよいことですね!これからも美しく書けるようにがんばります。

食べる大切さ

御所市 N・S

「たべる大切さ」毎日、朝、昼、夕と食べないと、二日の流れ作業のような感覚でいきましたが、単に何かを口に入れたらいいということでもないですね。現在は便利な時代であり、食べ物も豊富で食べられることが当たり前です。小さい子どもを持つ親として、その時の旬の食べ物、食べることの大切さをもっと毎日の中で大切にしていきたいと思っています。

皆さまのお便りを募集しています

日頃の疑問や悩み、お気軽にお寄せください。みんなで考えてみましょう。

7月号の相談は

高齢の夫がいます。外出が好きで車で出掛けるのはいいのですが、友人などを誘い、同乗させることも多く、万一のことを考えると年齢的にも非常に不安です。なんとか同乗させることを控えさせる方法はないでしょうか?

▲「今月の悩み」にぜひ応援のメッセージを!!
※字数は200~300字程度でお願いします。

締切日:5月31日

お便り採用分には薄謝進呈。住所・氏名・年齢・組合員番号をご記入の上、
〒630-8503 ならコープ「あをがき係」まで ※奈良市恋の窪一丁目2番2号(宛先住所記入は不要です)

記事についての意見や感想、日々の出来事などを投稿してみませんか?クイズの解答ハガキに書いてもOKです。



心の余裕と笑顔

香芝市 M・H

我が家も社会人1年生の時、息子は不機嫌でした。心掛けていた事は、おいしい料理と愚痴を聞いてあげれる心の余裕と笑顔!!3年たった息子いわく「毎日がとってもいいっぱいだった」そう...もう少しまってあげて下さい。大丈夫です。



①ならコープ共栄会商品展示 試食学習会

無料

コープ商品や取り扱い商品の良さを実感し、メーカーや生産者との交流を深めましょう。今年は吉野共生プロジェクト、子育て支援、吉野事業所の宅配水、十津川村産直住宅、奈良の木贈り物開発商品を展示します。その他、取引先による商品の販売なども予定しています。

日時 5月28日(土) 10:30~14:00(予定)
会場 けいはんなプラザ・イベントホール(京都府相楽郡精華町)
交通 無料駐車場をご用意しますが、混雑が予想されます。
なるべく公共交通機関をご利用ください。
(近鉄高の原駅からシャトルバスの運行予定)
公共交通機関／奈良交通バスでJR祝園・近鉄祝園駅から約10分。
問合せ 商品部・共栄会事務局まで
☎0744-33-8081(月~金・9時~18時)

②環境測定モニター募集!!

先着順 無料

深刻な大気汚染をもたらすPM2.5の飛来で酸性雨への影響は...?!
6月の環境月間にあなたの身の回りの環境を調べてみませんか。
少しの時間で楽しみながら子どもにもできる簡単なバックテストです。
まだ参加したことがないあなた...奮ってご参加ください。
実施要項と測定器具は、6月13日ごろ郵送でお送りします。

●酸性雨 6月16日(木)以降の雨
●河川 6月16日(木)~19日(日)の都合の良い日
●大気 6月16日(木)~17日(金)まで小型カプセルを吊るす。
募集定員 300名(先着)
申込・問合せ CSR組織広報部まで
☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)
申込締切 6月8日(水)

③~家庭でできるエコライフプログラム~ やっぱエコやねん!!参加者募集!!

無料

ちょっとした習慣で環境にも家計にも役立つ嬉しい取り組みです。
「やっぱエコやねん!!」を合言葉にエコライフを楽しみましょう!
プログラムは郵送します。すべて取り組まれた方には、素敵なプレゼントと「エコ表彰状」を進呈。

内容 1回目(6月)「わが家の1日エコライフ夏」
2回目(8月)「省エネチャレンジ夏編」
3回目(10月)「グリーン(環境ラベルの付いた商品)購入」を実践しよう
4回目(1月)「わが家の1日エコライフ冬」
募集対象 小学3年生以上の親子(おとな一人でもOK)。
申込・問合せ CSR組織広報部まで
☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)
申込締切 5月27日(金)

④私たちは忘れない~ 《東北応援バス》参加者募集!

要申込 抽選

被災地の今を知り、応援するためのボランティアバスです。

第3回目 8月5日(金)~8月8日(月)
申込締切 7月1日(金)
募集人数 20名
参加費 中学生以上:お1人 **15,700円**
小学5・6年生:お1人 **12,700円**
※小学生は必ず保護者同伴をお願いします。

参加対象 組合員さん及びその家族で複数名参加可。

活動行程概要

【1日目】おおさかバルコープ本部(京橋駅徒歩5分)
18時集合(大型観光バスで移動、車中泊)
【2日目】岩手県(陸前高田市・大槌町など)に朝9時ごろ着、
ボランティア活動、被災地視察
(夜は宿泊泊 民宿で食事が取れるよう改善しています。)
【3日目】ボランティア活動(陸前高田市・大槌町など)
(バスで帰阪、車中泊)
【4日目】バルコープ本部到着(朝9時頃予定)

参加費 ・定員を超えた場合は抽選となります。(初めての方優先)
・宿舎は男女別・相部屋です。
・参加費には、ボランティア保険、宿泊費などを含みます。
・天候不順などにより中止になる場合があります。

申込・問合せ 人事総務部まで
☎0742-34-8731(月~土 9時~18時)まで

応援ボランティアバス
出発!!



⑤みんなで子育て応援講座

先着順 無料

①テーマ:「ありのままの君がいい。多様な性について知ろう」
~性的マイノリティ(LGBT)の状況を学び、子育てについて考えます~

日時 6月18日(土) 10:00~12:00
場所 奈良商工会議所 小ホール
講師 福岡明美氏

②テーマ:「知っておきたい!子どものアレルギーの話」
~子どもの安全を守るために、アレルギーについて学びます~

日時 6月3日(金) 10:00~12:00
場所 あすなら苑(大和郡山市宮堂町160-7)
講師 管理栄養士 隅淳子氏

募集定員 ①②ともに30人(先着順)

保育 ①②ともに有り(要申込)

申込・問合せ CSR組織広報部まで
☎0742-34-8735(月~金・9:00~18:00)

⑥6月の子ども料理教室

要申込 抽選

「和風ハンバーグ」
「葛わらび」をつくろう!!

日程 6月4日(土) コープみみなし 12名
6月11日(土) コープ真美ヶ丘 12名
6月18日(土) コープ六条 12名
6月25日(土) コープ真美ヶ丘 12名
時間 いずれも10時~12時30分
参加費 750円
持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・手ふき・筆記用具
対象 小学3年生以上。
調理実習中は保護者の同伴はご遠慮ください。
申込 往復はがきに、(第1・第2)参加希望日・店名と電話番号・
住所・氏名(ふりがな)・学年を明記の上、下記までお送り
ください。
〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号
ならコープCSR組織広報部「子ども料理教室」宛
(1枚のはがきで2名まで申し込み可。2名とも氏名(ふり
がな)・学年・電話番号を記入ください。)



締切 5月17日(火)必着。応募多数の場合は抽選とします。

キャンセル 電話でCSR組織広報部まで。
☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)まで、
必ずご連絡ください。

キャンセル料 2日前(木).....450円
前日(金)・当日(土).....750円

※参加人数が4人に満たない場合は、開催されないこともあります。
ご了承ください。

⑦コープくらしの法律相談会

要申込 無料

くらしの悩み、弁護士に相談してみませんか?
ならコープ組合員であれば無料です。当日、相談前に「相談者カード」
にご記入をお願いします。相談に関わる資料があればご持参くだ
さい。内容・個人情報等は厳重に管理します。

日時 5月21日(土) 10時~13時
会場 コープおしくま集會室
※お一人30分以内(先着受付順・6人まで)

申込・問合せ 5月2日(月)9時~5月20日(金)12時までに
人事総務部まで
☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)



Information



インフォメーション

⑧「コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)」説明会

要申込

組合員による高齢者や産前・産後の方などへの家事援助や子育て
支援をおこなっています。活動は少しの時間で結構です。ご協力
ください。(年齢不問)

日程 5月9日(月)コープ朱雀 10時30分~12時
5月16日(月)コープみみなし 10時30分~12時
5月17日(火)コープ真美ヶ丘 10時30分~12時

持ち物 登録していただける方は、筆記用具・印鑑(認印で可)

年会費 1,000円が必要となります。

申込・問合せ CSR組織広報部まで
☎0742-35-1183(月~金・9時~17時)

※上記日程以外でも問い合わせ可。

⑨介護職員初任者研修を 8月に開講します

要申込

2016年度介護職員初任者研修課程(旧ホームヘルパー2級課
程)を8月にあすなら苑で開講します。“高齢者や障がい者の介護
に携わるうえで必要な知識”と一緒に学びませんか。詳しくは、
あをがき6月号インフォメーションでお知らせします。

問合せ CSR組織広報部まで
☎0742-35-1183(月~金・9時~17時)

⑩おうちでおコメを育てませんか!? バケツ稲づくり体験 参加家族募集!!

先着順 無料

家庭で稲を育て、収穫するまでを体験する食育企画です。
土づくりと育て方を説明します。参加家族にはバケツ稲用の
「たねもみ」と「肥料」、観察ノートをプレゼントします。10月には
新米の試食と育てたお米の脱穀体験を予定しています。

日時 6月5日(日) 10時~12時
会場 ディアーズコープ たつたがわ
定員 小学生以下のお子様と保護者の方
20家族(先着順)
※大人だけの参加もOKです。

持ち物 筆記用具、タオル(土を混ぜた時に手足を拭きます)

申込・問合せ CSR組織広報部まで
☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)

※栽培用の土とバケツはご家庭でご用意ください。

※栽培用の土とバケツのセットが必要な方は500円(別除必要)
でご利用できますので、電話申込みの際にお申し出ください。





「ユニセフ・ミャンマー指定募金について」 「ミャンマースタディツアーに参加して」

ならコープでは、日本ユニセフ協会(国連児童基金)を通じて、1996年から2014年までラオス指定募金に取り組み、一定の成果をみる事ができました。2015年度からは、指定募金として「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援」プログラムにしています。2月21日、27日、ユニセフ・ミャンマースタディツアーにならコープwithユニセフの会・代表の杉木愛子さんが参加されました。杉木さんが見たミャンマーの現状とユニセフの取り組みを伺いました。

ラオスからミャンマーへ

ラオスへの指定募金に20年取り組んできました。今年の「あをがき」1月号の記事で紹介されているように、子どもや女性をめぐる問題が確実に改善されていることなど、成果が上がっています。次は2015年から2017年まで「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援」プログラムが始まっています。

ミャンマーは、年配の方なら「ビルマの竖琴」で、また民主化の指導者でノーベル平和賞受賞者のアウンサン・スーチーさんもよく知られています。では、なぜミャンマーへの指定募金なのでしょう？

悪い衛生環境

スタディツアーでは、ヤンゴンから南東部のカレン州へ行きました。3郡部の病院、診療所、保健センター、学校、村などを視察しました。カレン州は、ミャンマー国内でも貧しく栄養不足の状態が長く続い

ています。大人でも身長は低く太っている人はいません。村に電気はなく、水は井戸水です。屋外排泄がこれまでの習慣で、トイレはありませんでした。そのために、子どもたちはいつも下痢をして、学校に行けず、肺炎などの病気にもかかります。手を洗う習慣もなく、衛生環境が非常に悪い状態です。私たちにとって当たり前の衛生教育を受けていないのです。

そこで、ユニセフとNGOが協力して、村人と共にワークショップを行い「なぜ下痢になるのか？」という原因を知ること、トイレが必要ということがわかり、自分でトイレを作り出しました。このような活動が広がり、今ではある程度トイレができています。

カレン州の民族武装組織「カレン民族同盟」の管理下におかれている村では、政府、ユニセフ、NGOなどが村に入らず、公共サービスが受けられないという現状もあります。

ミャンマーは

ミャンマーには雨期と乾期があります。灌漑設備もなく、痩せた牛が田を耕し農業は遅れています。牛乳を飲む習慣がありません。

しかし、出稼ぎが増え金銭に余裕ができると、家の前にはソーラーパネルができます。スマホを持っている人も大勢います。これまでの電気もない生活から、いきなりスマホなのです。地域の格差は広がっているようです。

継続的な支援を



人々に今、必要なものは、衛生、栄養の教育と環境改善です。ユニセフとNGOで学校には水のタンクと簡単な浄



栄養支援プログラムとは



なぜ、栄養不良になるのか？という貧困が原因です。しっかりと食べ物をとらないこと、栄養に関する知識が不十分



杉木 愛子

ならコープに加入して30年目。店舗担当理事、くらし担当理事などを歴任。ボランティアグループ「ならコープwithユニセフの会」代表として、メンバーとともに、ユニセフの活動への理解を促すため、組合員の集いへの参加や出張学習会などに取り組んでいる。

なこと、家事・農作業に忙しい母親は十分に母乳を与えられないことなど様々な要因があります。そこで、子どもや妊産婦、授乳期の母親には、虫くだし、ビタミンA、鉄分、微量栄養素などを与えます。お腹に虫がいると貧血になります。ビタミンAが足りないと感染症や抵抗力が維持出来ません。

また、内陸のカレン州では海草などを食べる習慣がなくヨウ素が足りないので、ヨード添加塩を配布します。これによって甲状腺の病気が減少しています。それぞれのサプリメントは月齢、年齢によってプログラムされています。

完全母乳育児とは

生後6か月間はしっかりと母乳を与えましょうということです。母親のほぼ90%は母乳を与えています。6か月間は1という課題です。井戸水やおかゆのようなものを与えています。

ユニセフ募金の種類

一般募金:150以上の国と地域で行われるユニセフの活動全般を支える募金
指定募金:特定の活動分野や活動を行っている国・地域を指定して支援する募金
緊急募金:紛争や自然災害などにより、緊急な支援が必要な地域の子どもたちに対する募金

2015年度のユニセフ募金は、1,238,159円が寄せられました。募金は、「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援」を目的としたミャンマー指定募金(900,000円)と一般募金(338,159円)にして、日本ユニセフ協会へ送金しました。引き続き、ご支援・ご協力をお願いします。

ミャンマーってどんな国？

- 人口:6,367万人(2012・2013年、IMF推定値)
- 面積:約68万km²(日本の約1.8倍)
- 民族:ビルマ族(約70%)、その他多くの少数民族
- 言語:ミャンマー語
- 宗教:仏教(90%)、キリスト教、回教等[参考資料:外務省HP]
- 近年の民主化や政治改革に伴い、子どもや女性の生活も改善されつつある。しかし、公共サービスへの投資が少なく、地域、ジェンダー、民族によって所得などの面で大きな格差があるため、貧困地域、農村部、遠隔地に住む子どもや女性たち(特に少数民族)は、基礎的なサービスを受けられません。



ブラウンサーブロール焼きパンの餡掛け



【レシピ監修後記】

今回は CO・OP ブラウンサーブロールを和風に仕上げてみました。
低温で、完全に焼き切らない状態で仕上がっているCO・OP ブラウンサーブロールは、料理の食材として使いやすく色々なお料理に応用できます。家庭で仕上げ焼きをすることで、風味やフワッとした食感を保つことができる特徴を活かしたお料理に仕上げてみました。

材料

CO・OP ブラウンサーブロール(プレーン)2本
オリーブオイル少々、人参、キャベツ、コーン、レッドキャベツ各適量、
餡(あん): かつおだし大さじ4、みりん大さじ1、濃口しょうゆ大さじ1、片栗粉小さじ1半弱、粉チーズ

作り方

- ① CO・OP ブラウンサーブロールを輪切りに五等分に切る。
 - ② 人参、キャベツ、レッドキャベツは千切りにする。
(他の生野菜を入れてもよい。)
 - ③ フライパンにオリーブオイルを敷き①で5等分にしたCO・OP ブラウンサーブロールを両面きつね色になるように弱火で焼く。
(片面30秒程度が目安。)
 - ④ CO・OP ブラウンサーブロールの焼き目を上にして器に盛り、上に②とコーンをトッピングする。
 - ⑤ ④の上に餡をかけその上から粉チーズを振りかける。
- ※③でオリーブオイルで焼く際に、にんにくを加えガーリックトーストにしても良い。

餡(あん)の作り方

かつおだし大さじ4、みりん大さじ1、濃口しょうゆ大さじ1を合わせて火にかけ、沸騰したら片栗粉小さじ1半弱を大さじ1の水で溶いた水溶き片栗粉でとろみを付ける。
(注意) 餡の硬さは野菜の上に掛けるとき流れ落ちない程度にする。

アレンジパン

素材を活かすプロの技

今回紹介した異製粉株式会社
フローベル事業部さんの
「CO・OP ブラウンサーブロール」を使った
美味しいお料理をご紹介します。



〈レシピ監修〉
全日本調理師連盟 会長
福井 幸男 氏

My favorite



組合員のおすすめ

はるみち 産直 治道トマト

甘くておいしい。年中あるものではないので、案内があるときは必ず買うようにしています。切ってそのまま食べるのもOKですが、我が家ではクリームチーズと一緒に食べています。

〔共〕〔店〕 〔共〕次回案内予定: “シーズン中、毎週企画”

商品特長 治道地区を中心に和歌山県市内の生産者が栽培しています。水を控えめにし、じっくりと樹で熟したトマトです。



〔共〕...共同購入・個配取扱商品 〔店〕...店舗取扱商品

- ★コールセンター: 0120-577-039 (月～金 8:30～21:00 土8:30～18:00)、
携帯電話 0570-075-075、県外・IP電話 0743-68-3100 (どちらも通話料は組合員さんご負担)
- ★コープベル(意見・要望など) 0120-445-151 (月～土 10:00～17:00)
- ★聴覚障がいの方は、ご質問・お申し込みなどファクシミリ(FAX.0742-88-6170)にてお送りください。



ならコープは国際規格である
ISO9001:2008品質マネジメント
システム及びISO14001:2004環境
マネジメントシステムの認証を
取得しています。

ならコープホームページ
<http://www.naracoop.or.jp/>

ならコープの料理情報と商品クチコミ広場は、
ならコープホームページ(※スマートフォン・タブ
レットでコチラのQRコードを読み取り、アクセス
ください。)でも見ることができます。
店舗ファンクラブの登録もここからできます。
<http://www.naracoop.or.jp/m/>



＠フレンズなら登録募集中!

今回の商品紹介

共同購入・個配 次回案内予定/6月3回

