

January 2017

あをがき

1

Vol.492

Take Free

ご自由にお取りください

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
本格餃子の味を家庭で手軽に
大阪王将 羽根つき餃子
(生協仕様)

今月のお知らせ
今月の掲示板
インフォメーション

LOOK!

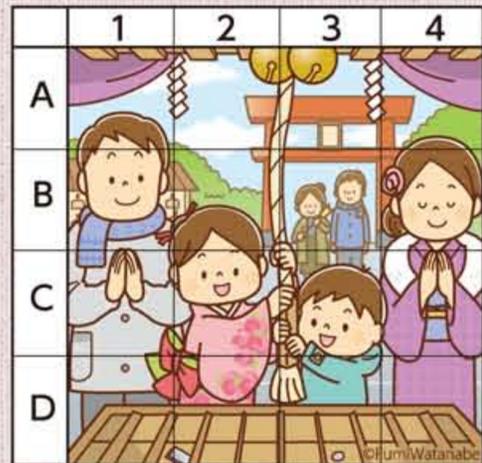
今月の
贈賞度
Cランク

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」や「B-2」というように書いてください。



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。よく見て探してね!

11月号のクイズの答えは

「A-3・C-1・C-4・D-2」です。

Aランクでしたので、20名の方に2,000円分の

ならコープ商品券をお送りします。応募数は、282通でした。

当選者

- 高岡 泰子さん(河合町) ●増田 麻美さん(奈良市) ●大西 知栄さん(五條市)
- 大羽 久美子さん(上牧町) ●前田 真希さん(奈良市) ●松村 貴美子さん(奈良市)
- 中村 典子さん(生駒市) ●小林 泰司さん(奈良市) ●上原 美幸さん(桜井市)
- 東口 志都さん(生駒市) ●楠村 幸子さん(葛城市) ●池田 真代さん(奈良市)
- 山本 恵子さん(桜井市) ●砂川 千穂さん(上牧町) ●駒井 時枝さん(高取町)
- 米田 いずみさん(斑鳩町) ●幸田 美和さん(田原町) ●石田 明美さん(大和郡山)
- 岸村 拓実さん(奈良市) ●大山 多永子さん(大和高田市)

まちがいがし「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)

1月31日の消印まで有効です。

今月の掲示板



子どもがもらったお年玉。子どもに渡すには金額も大きく、かといつてすべて親で預かっておくのも子どもなりの使い途もあり、どうすれば良いか悩みます。みなさんはどのようにされているか教えてください。

結婚する時などに渡す

私は子どもあてにももらったお金は全てその子の口座に預金してきました。結婚する時に全額渡す予定です。有効に使って欲しいですね。

桜井市 F・Y

子どもの成長に合わせて

我が家では、小学校の間全額貯金、中高は総額を伝えたい額を聞いて渡す、高校卒業で通帳を渡しました。義姉は高校卒業までしっかり貯金し卒業式に渡す、妹はお年玉を全額子どもに渡すかわりに、こづかいは二切渡さず二年間のお金の使い方考えさせていました。参考までに：義姉も私も免許取得は自腹でさせました。

香芝市 M・H

社会人になるまで貯金

子どもがもらったお年玉ですが、お子様が何歳でいらつしやるかわかりませんが、中学校までは貯金してあげたらと思います。できれば社会人になるまで貯金をされたら良いと思います。私は母から、出産祝いから貯めていたお金を結婚の時にもらいま

大和郡山 K・Y



他人事と思っていたが...

近所の老婦人(二人ぐらし)が、あすなら苑を利用されています。支援対象の方ではないのですが、自宅を過ごすよりホームの方が安心ということでは有償利用されています。今まで他人事と思っていましたが、主人や子どもたちと考えなくてはならない時期にきています。

奈良市 K・S

注文し忘れて...

先日、注文するのをすっかり忘れて

奈良市 S・C

した。私も自分の子どもにお年玉だけですが貯金しています。

子ども名義で預金

私は、お年玉をそれぞれの子ども名義で預金にしてみました。その代わり親が少しですがお年玉を渡していたので納得したようです。

奈良市 O・M

中高からは自分で管理

お年玉のことが書かれていたので我が家のケースを書いてみます。うちは今3歳ですが子ども名義の口座に全部入金しています。この先もそうするつもりです。中学か高校に入ったら、自分で管理してもらおうかと考えています。全額入金に迷うなら二部を入金するのも良いのでは...。

桜井市 T・Y

すべて貯金し入学金に

我が家では子どもがお年玉もらった時から全て貯金していました。子どもが大きくなり「〇〇ちゃんは今全部自分ももらっている」と言った時から家で渡すお年玉(いつものおこづか

安堵町 K・K

ていることに気づき、いつもの品をスーパーに買いに行きました。その荷物の重かったこと。毎週配達助かっています。注文し忘れ気をつけよう!

黒酢を使って健康に

ミツホ(株)の黒酢を使って、はちみつと水とで飲料水を作って毎日飲み始めました。おいしいですよ。ミツホ(株)の黒酢は一番お手頃価格で嬉しいです。あをがきのおかげで健康になつて、介護の必要のない老後をごせるかと思うと楽しみです。

大和郡山 T・S



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。

皆さまのお便りを募集しています



3月号のおたすけVoice!!

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。

ご近所さんからおさがりの服や学校で使うおさがりの学用品等をいただくのですが、そんな場合どんなものをお返しされているのでしょうか? みなさんの経験やご意見をお教えください。

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

※字数は200~300字程度をお願いします。

締切日:1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)

人生のパートナー

コープ歴40年近くになります。今も共同購入で近所に住む娘も同じグループです。生きている限りコープとは人生のパートナーだと思っております。

橿原市 F・J

小春日和の幸せ

暑かった夏もすぎ、暦の上では冬。先日ポカポカと暖かい日差しの中でついうとうととしていました。夢の中で父があらわれて私の名前を呼んでくれました。私の中に父は生きていることを改めて思いました。ほっこりとした一日でした。お父さんありがとうございます!!

宇陀市 T・Y

「生協おばさん」

長年にわたりお世話になり、あり

奈良市 O・K



あをがき11月号掲載「まちがいがしクイズLOOK(ルック)」のイラストについて、男女共同参画の視点から疑問を感じるというご指摘がありました。貴重なご意見ありがとうございます。いただいたご意見を真摯に受け止め、今後の編集に生かしてまいります。

あをがき企画編集メンバー一同

被災地を忘れない

桜ライン311支援

被災市民と交流 陸前高田市の経験生かす

ならコープは、「被災地を忘れない」という決意のもと、2011年に発生した東日本大震災をはじめ様々な災害支援・応援活動を継続しておこなっています。東日本大震災の支援・応援活動では、大津波による被害が甚大だった岩手県陸前高田市において取り組まれていた「桜ライン311」のプロジェクトに組合員・職員が参加しているほか、東北応援バスおよび同市のホタテやワカメなどの海産物の販売にも力を入れています。昨年11月に陸前高田市を訪問した際、同市の戸羽市長と森理事長が対談しました。



戸羽 太 陸前高田市長

森 宏之 理事長

認定特定非営利活動法人
桜ライン311
(代表 岡本翔馬氏)
津波の到達地点(縦延長170キロ)に10m間隔で桜を植え、津波の記憶を継承していくもの。事業期間は20〜30年。津波災害の記録や石碑などの痕跡が風化し、多くの命が失われたことから、津波のこわさ、備えの重要性を子孫の世代まで風化させないための普及・啓発事業もおこなっている。

「まず戸羽 陸前高田市長には大震災を経験したことでのような『学び』があったのかを教えてください。」

戸羽市長 いくつもありませんが、ひとつにはやはり情報を鵜呑みにすることが一番いけないと思います。市民一人ひとりが自分の命を守るという意識を持ってもらうことが一番大きいことだと思います。あわせて復興していくなかで本当にみんなとつながっていると感じたと同時に、励ましがあるからこそ復興に向かえるということを学びました。日頃から他団体や自治体との付き合いは本当に大事だと思いました。

「ならコープは、東日本大震災の被災地を継続的に支援・応援されています。支援・応援についての考えを聞かせてください。」

森理事長 一昨年9月、ならコープ災害支援学習会で市長にご講演いただいた時、日本は諸外国と比べ防災意識が薄い、それが大きな課題だと話されました。戸羽市長はかねて助け合いのまちづくりを提唱されているので、被災地での民泊を、桜ライン311の取り組みとともに組合員にご案内させていただきました。日々の暮らし、人々が助け合っていくらしていただけるようなまちづくりが大事だと感じていました。民泊を通じて親戚づきあいのようなつながりになってくれれば嬉しいですね。今回の桜ライン311には14人の組合員をはじめ職員と併せて27人が参加しました。陸前高田市は、広田湾のホタテ、ワカメなど海産物に恵まれていますから、地場産業の復興の観点から、なんらかのお手伝いを続けていきたいと考えています。また同学習会開催時におこなった試食交流会では、広田漁協から沢山の特産物を持ってきていただき、多くの組合員・職員と交流を深めていただいたことに感謝しています。

戸羽 被災地域を中心に、市民の方々と交流していただいているので大変ありがたいことです。



桜ライン311での民泊体験

森 話は変わりますが一般社団法人マルコト陸前高田の伊藤雅人理事から、若い方々があたりらしい取り組みをされているということを知りました。素晴らしいことです。

戸羽 本日に新しい動きです。いままでもそんなことはありませんでした。桜ライン311の活動もそのひとつです。岡本翔馬代表は被災当時、陸前高田市には住んでいませんでした。ふるさとの甚大な被害を知って、あのような活動を始めた。いままでもなかった力が芽生えてきたのは心強い限りです。

森 昨年、大阪の二つの生協と合同で報告会を開き、岡本代表には桜ライン311のプロジェクトの取り組みについてお話しいただきました。東北応援バスも継続して参加される方が増えています。さきほど市長から自分の命を守るという意識が大事だというお話がありました。たが、いにしえの都奈良では災害が少ないイメージがあるのか、災害に対する備えが希薄になっています。その意識を変えないといけません。

戸羽 津波はなくても台風や地震は、どこでも起きます。備えていけば、絶対に被害は少ないので、その意識を持ってもらうのが大事です。それはぜひとも考えていただきたいところですね。

森 一昨年の9月、市長に講演をいただいた後、各地の自治体の方々とも交流の機会を得ることができました。避難所の運営とか、社会福祉協議会の方も参加し、自分たちが運営することが大事だということに気づかされました。市長にご指摘いただいたことが契機になっています。継続した支援・応援ができればと今回も桜ライン311のプロジェクト活動にやっと思い入りました。

「市長講演で、一番印象に残っているのは人は過去を忘れてしまうということでした。参加された各行政防災担当の方も5年を経過して危機感がだんだん薄れてきているんだというのを懸念されています。震災の記憶の継承をどのようにすすめているのでしょうか。」

戸羽 陸前高田市は国からみた場合でも、東日本大震災の象徴的な場所であるということです。そのなかで国も追悼記念施設をつくるということですし、新しい「道の駅」は

岩手県が中心となって伝承施設もつくることになっています。桜ライン311の活動もそうです。我々のこれからの役割として、陸前高田市としてはこれから生まれてくる子どもたちも含めて、市民の命を守らなといけません。100年、200年たつても、この地に住むのであれば、津波の被害を受けないような教訓を残していくべきです。あわせて津波のない地域においても、なんらかの災害が起こる可能性があります。ですから、陸前高田市の経験が、災害について日頃から家族や地域で話をするひとつのきっかけとなる場所にしたい。それが我々の使命だと思っています。「本日に伝えていく、忘れちゃいけない」ということを手段を選ばずいろいろな形で継続してすすめていきます。

森 奈良は災害への備えがとても脆弱です。そこでならコープは生活に必要な水を常備してもらおうため宅配水事業を始めています。吉野町に「桜よしの天然水」を供給するための製造工場を設け、野菜の水耕栽培、農産物の集荷、太陽光発電などをおこない、障がい者雇用の取り組みや地域の拠点づくりをすすめている中で、若い方々も関心をもつてくれるようになりまし。ならコープには安心してくださる地域づくりという大きなテーマがあります。防災意識もしっかりもってもらいたいと思っています。

「災害で多くの職員の方がお亡くなりになり、復旧・復興にも支障が出ていると聞きました。」

戸羽 震災で臨時職員を含めて111人の方が亡くなりました。職務を全うしようとしたからです。公務員の多少の犠牲はしょうがないだろうという意見もある中で、陸前高田市の経験から、災害時にどうしたらいいんだという話を深めてもらいたいと思っています。何が正解かはわかりませんが、亡くなっている命なんてないはずなんです。

ならコープの被災地支援

ならコープは「被災地を忘れない」という決意のもとに東日本大震災の被災地に継続した災害支援活動を実施している。これまでに組合員をはじめとするボランティアのべ671人を派遣。陸前高田市への支援は、2012年度から東北応援バス、2014年度から桜ライン311の植樹活動にボランティアを派遣。昨年も組合員・職員合わせて27人が11月19日、20日の2日間にかけて、津波到達地点に桜を植樹するとともに、民泊体験をおこない、地元の人々と交流を深めた。

陸前高田市の被害

- 平成25年2月28日現在
(岩手県東日本大震災津波の記録より)
▽人口=23,300人
▽死者=1,556人
▽行方不明者=217人
▽対人口割合=7.6%
▽家屋倒壊=3,341棟



大阪王将羽根つき餃子

本格餃子の味を家庭で手軽に

(生協仕様)



餃子の具に使われる国内産のキャベツは産地直送(群馬県)

おいしさを追求

その後、改良も重ねられ、昨年11月のリニューアルでは、それまで油なしで焼ける餃子として人気だったが、さらに水なしでも手軽にパリッとおいしく焼けるようになった。それは、餃子の下部にかたまっている「羽根の素」が水・油の役割を果たしているためで、焼きあがった際には見た目も楽しめる羽根がつく。羽根の素にもガラスープを加えることで、羽根までおいしい餃子となっている。

生協仕様のこだわり

「大阪王将羽根つき餃子」で使われる豚肉やキャベツ、ニンニク、しょうがなど具材や皮は、全て国産のもので使用。まさに、生協でしか購入できない特別仕様となっている。中でも小麦粉は、餃子の皮に最適な粘り気や風味が出るものを厳選。一方、国産は乾燥しやすく破れやすいので苦勞も多い。大豆油を加え、ローラーで伸ばし、2枚重ねで強度を保たせている。味付けも生協仕様で、店舗の餃子よりもニンニクの味を弱めにするなど若干薄味にしている。



①ローラーで引きのばされる皮

お店の味を家庭にも

大阪府枚方市の東の郊外。京阪電鉄の枚方市駅から車で約20分の場所にイトアンド株式会社関西工場はある。生協仕様の「大阪王将羽根つき餃子」などを製造する同社の一大拠点だ。「大阪王将」のブランドで知られる外食中華料理店を全国展開する同社だが、自慢の餃子を冷凍商品化し、生協はじめスーパーなどを通じて消費者に届けている。

大阪王将は、1969年に大阪・京



大阪府枚方市春日北町
イトアンド株式会社 関西工場
大阪府枚方市春日北町1丁目10-10



イトアンド株式会社 関西工場

橋に第1号店が創業。現在、380店舗以上を擁する。1993年、生協向けに冷凍食品の販売を開始。店舗でしか味わえない餃子の味を生協の販売網を通じて家庭でも味わってもらおうというコンセプトで始まった。温度管理や衛生管理が行き届き、各工程の機械化も進む工場内。調味料が入ったミキサーに、ミンチ状の豚肉やみじん切りされたキャベツなどの具材が次々と加えられる。最後に



見た目に楽しい羽根つき餃子



①各工程で実施される目視検査



②1つつ丁寧に包む成形機



③具が完成



④生協仕様に調味料を計量



⑤各具材を順に入れミキサーにかける



⑥カットされたキャベツを水洗い



⑦-30℃で一気に冷凍



⑧蒸し工程でいったん餃子に火を通す



⑨金属探知などの検査を経て出荷



⑩記録をつけて温度管理

今回の商品紹介

大阪王将羽根つき餃子(生協仕様) 次回案内予定/2月1日

共同購入



組合員の思いに応える

これまで生協の組合員と交流会などを通じて直接その声に耳を傾け、商品開発に反映させてきた同社。食品営業本部広域営業部の石川潤マネジャーもその一人だ。「組合員さんの食の安心・安全、環境への思いに接すると、すべては、生協さんの理念にも合致しているのではないかと思っています。これからは皆さんの声を聴きながら期待にお応えできるよう努力していきたい」と話す。

商品プレゼント

イトアンド株式会社さんからのご協賛で、「大阪王将オリジナルIHフライパン(26cm)」を10名様にプレゼントします。パリッとジューシーに、そしてきれいに餃子が焼けるという職人さん直伝の焼き方が書かれたユニークなデザイン。もちろん餃子以外の料理にも使えます。

※印字されている焼き方は、今回の商品の調理方法とは異なります。

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1月号プレゼント係」までお送りください。(1月31日〆切)

※奈良市恋の窪一丁目2番2号(宛先住所記入は不要です)

11月号プレゼント「わら焼き戻りかつおタタキ(2ブロック)200g」2セットの当選者は

加納 東宙さん(大和郡山市)・吉岡 裕子さん(奈良市)・小北 久実さん(生駒市)・土谷 和香奈さん(生駒市)・加藤 加寿美さん(安堵町)・西川 京子さん(生駒市)・石津 千景さん(斑鳩町)・辰田 留美さん(吉野町)・落合 千裕さん(河合町)・津山 智栄子さん(奈良市)でした。おめでとうございます。(応募総数150通)



餃子の豆知識

紀元前から食べられた

歴史は古く、中国の春秋時代(紀元前6世紀)の遺跡から食べられた跡が見つかっている。中国では水餃子が主流で厚い皮で包まれる。おかずではなく主食のひとつとして食べられるのが一般的。



日本で生まれた焼き餃子

一方、日本の餃子は、薄めの皮を用い、焼き餃子にして食べるのが主流。焼いて食べるのは日本で独自に変化・発展した食べ方で、各家庭でも親しまれるようになった。





「夕食宅配」利用者の声

- 暑い日や雨の日も笑顔で届けてくれる夕食宅配は元気がもらえます。
- ならコープ夕食宅配は思いやり、優しさ、温かさが伝わりとても喜んでます。
- 娘が出産帰省時に利用していました。おかげさまで母子共元気に帰りました。
- 量もちょうどよくておいしくてとても感謝しています。栄養バランスがよいので体にやさしく感じます。
- 豊富な献立に、味も薄味で美味しくいただいています。毎日の食事が楽しみになりました。

ならコープ夕食宅配サービス内容

- おいしい夕食を毎日違った献立でお届けします。
- 奈良県内の各自治体と見守り活動の協定締結をすすめています。

こだわりポイント

- 栄養バランスを考えた手作りの味
- ならコープ独自基準、安心の品質管理
- お弁当は宅配スタッフが手渡しお届け

コース

- ①彩菜御膳コース ②おかずコース ③お弁当コース

ご利用は

- 3つのコースの中からご利用のコースを選び、下記コールセンターまで。
 ●1週間単位 月～金の5日間単位でのご利用となります。
 ●お届け料金不要、ご登録住所へのお届けとなります。
 ●一部お届けできない地域もございます。詳しくはお問い合わせください。

ならコープコールセンター ☎0120-577-039(月～金:8:30～21:00・土:8:30～18:00)

This month's question

今月の質問



「CO・OP栗甘露煮瓶」 普段見ている栗より黒っぽい...

栗をすべて取り出し確認し、製造工場の保管品と比較を行いました。大幅な差異はございませんでした。また現品の糖度とpHを測定いたしましたが、規格値の範囲内でした。当商品は漂白剤および着色料を一切使用しておらず、生栗の色合いがそのまま出してしまうため、産地や個体差による色合いがお申し出の内容につながったものと考えられます。本商品は、無漂白・無着色のため、光の影響を受けると退色(白色または黒色に変色します)し、高温下にさらされると栗に含まれるタンニンという成分によって黒ずみが発生しますので、開封前は、直射日光を避け、常温で保存をお願いいたします。



「大納言デニッシュ食パン」 中に入っているあんこが いつもより少ない...

あんこを塗る作業・巻く作業は、全て手作業で行っております。このたびは、あんこが規定量に満たしていないことに気付かず、そのまま製造してしまったものと考えられます。申し訳ございませんでした。今後このようなことがないように、生地に塗るあんこの量を再確認し、機械速度を遅くし作業することで目視点検を強化するようにいたしました。



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。

11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 | 1社の取引先と生産者 | (株)漬新(日記)の点検を実施しました。 |
| 品質保証部門点検 | 5社の取引先 | 昭産商事(日記)、(株)漬新(日記)、(株)オルト(農産)、(株)地域活性化局(食品)、(株)奈良コープ産業(日記)の点検を実施しました。 |
| コープネットの見学 | 3社の見学 | 3コープネット70人、(株)J-オイルミルズ、生活協同組合コープこうべ六甲アイランド食品工場、小川珈琲(株)の見学を実施しました。 |

新店舗「コープなんごう」OPEN!!

ならコープ12年ぶりの新店舗「コープなんごう」が、昨年11月25日(金)近鉄大阪線築山駅北側にオープンし、当日の来店は約5,000人と大盛況でした。店舗コンセプトは「毎日のおかずと食材が安心して楽しく買えるお店」です。

店内には「食の安心」「価格の安心」「気持ちよく買える安心」などたくさんの「安心」への想いを込めました。地産地消の農産品直売所、産地直結のお肉やお魚、店内生鮮原料を中心としたおかず、日用雑貨など、こだわりの豊富な品ぞろえをはじめ、イートインコーナーには、商品学習会や料理教室がおこなえる「コープオープンキッチン」を設置。店舗東側の協友店棟には学び集える場として調理台を備えた多機能タイプの組合員集會室を設けました。



また、店舗屋根には太陽光発電パネルを設置。発電した電気はコープなんごうで自家消費します。また、店内の冷凍冷蔵庫の冷媒にはフロンを使用しない自然(CO₂)冷媒を導入、温室効果ガス抑制など環境にも配慮した店舗です。これからもより多くの方が集い、皆さまから愛される店舗をめざします。



2016年度秋の地域別 総代会議が開催されました

昨年11月28日(月)から2016年度秋の地域別総代会議を18会場で開催しました。最初に2016年度上半期の組合員活動、災害支援活動、事業活動、成長戦略実現のための投資進捗状況、下期方針、年度末事業見通し等の報告をおこないました。各会場でいただいた総代のご意見を受け止め、下期の取り組みや次年度方針に反映します。会議後提出いただいた「ご意見・感想用紙」では「初めて参加しましたが、わからなかったことなども理解でき、よい勉強になりました」「事業や取り組みを詳しく報告いただいたので、ならコープをさらに身近に感じました」「被災された方々や生活弱者に寄り添った活動を嬉しく思います」などの感想が寄せられました。



「桜ライン311」(岩手県)植樹会へ参加

「桜ライン311」は、岩手県陸前高田市市内約170kmに渡る津波の到達ラインに10mおきに桜を植樹し、ラインにそった桜並木をつくることで、後世の人々に津波の恐れがあるときにはその並木より上に避難するよう伝承していくことを目的として活動されています。

昨年11月19日(土)の植樹会では組合員をはじめならコープ役職員が参加し、「一般社団法人マルゴト陸前高田」による民泊体験を通じて、農漁業作業体験をはじめ被災地の方々と交流を深めました。ならコープは、これからも東日本大震災被災地の応援を継続します。



川上村水源地の村「未来への風景づくり」へ 協賛企業と“ふれあいまつり”を開催しました

昨年11月13日(日)川上村旧白屋地区において、川上村を応援する「未来への風景づくり」の協賛企業・団体がついで、村民との交流を楽しむ「ふれあいまつり」が開催されました。旧白屋地区は、大滝ダムの試験湛水により、地滑りが発生し、住民は集団移転を余儀なくされました。同村は、その地を企業・団体との協業により、かつてのこの地の人のぬくもりを、緑で景観を再生するプロジェクト「未来への風景づくり」に取り組んでいます。



ならコープもこのプロジェクトに協賛し、9月には学習会、下草刈りやフィールドワークをおこないました。当日は、組合員、プロジェクト協賛企業・団体関係者、村民あわせて約500人が参加。もちつき大会をはじめ食べもの屋台や歌謡ショー、お楽しみ企画で大いににぎわいました。



組合員27万人を超え、 多数者生協づくりが進んでいます

ならコープ組合員数が27万人を超え、11月末現在270,964人となりました。ならコープは1974年7月、組合員1,700人でスタートしましたが、人口減少・高齢化のすすむ奈良県において、確実に多数者生協づくりが進んでいます。昨年12月22日(木)理事会の議事に先立ち27万人目組合員奥田清美さん(広陵町在住)の表彰をおこないました。

LOOK!

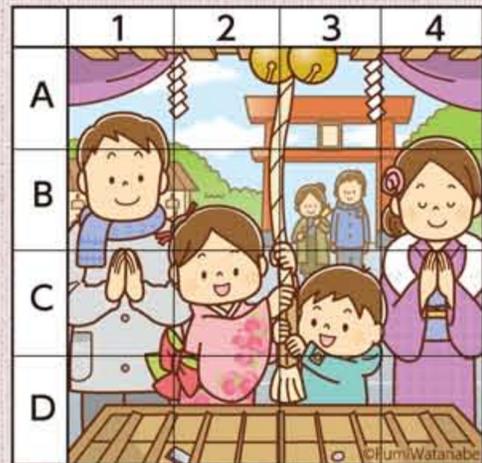
今月の
贈賞度
Cランク

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」や「B-2」というように書いてください。



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。よく見て探してね!

11月号のクイズの答えは

「A-3・C-1・C-4・D-2」です。

Aランクでしたので、20名の方に2,000円分の

ならコープ商品券をお送りします。応募数は、282通でした。

当選者

- 高岡 泰子さん(河合町) ●増田 麻美さん(奈良市) ●大西 知栄さん(五條市)
- 大羽 久美子さん(上牧町) ●前田 真希さん(奈良市) ●松村 貴美子さん(奈良市)
- 中村 典子さん(生駒市) ●小林 泰司さん(奈良市) ●上原 美幸さん(桜井市)
- 東口 志都さん(生駒市) ●楠村 幸子さん(葛城市) ●池田 真代さん(奈良市)
- 山本 恵子さん(桜井市) ●砂川 千穂さん(上牧町) ●駒井 時枝さん(高取町)
- 米田 いずみさん(斑鳩町) ●幸田 美和さん(田原町) ●石田 明美さん(大和郡山)
- 岸村 拓実さん(奈良市) ●大山 多永子さん(大和高田市)

まちがいがし「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)

1月31日の消印まで有効です。

今月の掲示板



子どもがもらったお年玉。子どもに渡すには金額も大きく、かといつてすべて親で預かっておくのも子どもなりの使い途もあり、どうすれば良いか悩みます。みなさんはどのようにされているか教えてください。

結婚する時などに渡す

私は子どもあてにももらったお金は全てその子の口座に預金してきました。結婚する時に全額渡す予定です。有効に使って欲しいですね。

桜井市 F・Y

子どもの成長に合わせて

我が家では、小学校の間全額貯金、中高は総額を伝えたい額を聞いて渡す、高校卒業で通帳を渡しました。義姉は高校卒業までしっかり貯金し卒業式に渡す、妹はお年玉を全額子どもに渡すかわりに、こづかいは二切渡さず二年間のお金の使い方考えさせていました。参考までに：義姉も私も免許取得は自腹でさせました。

香芝市 M・H

社会人になるまで貯金

子どもがもらったお年玉ですが、お子様が何歳でいらつしやるかわかりませんが、中学校までは貯金してあげたらと思います。できれば社会人になるまで貯金をされたら良いと思います。私は母から、出産祝いから貯めていたお金を結婚の時にもらいま

大和郡山 K・Y



他人事と思っていたが...

近所の老婦人(二人ぐらし)が、あすなら苑を利用されています。支援対象の方ではないのですが、自宅を過ごすよりホームの方が安心という事で有償利用されています。今まで他人事と思っていましたが、主人や子どもたちと考えなくてはならない時期にきています。

奈良市 K・S

注文し忘れて...

先日、注文するのをすっかり忘れて

奈良市 S・C

した。私も自分の子どもにお年玉だけですが貯金しています。

子ども名義で預金

私は、お年玉をそれぞれの子ども名義で預金にしてみました。その代わり親が少しですがお年玉を渡していたので納得したようです。

奈良市 O・M

中高からは自分で管理

お年玉のことが書かれていたので我が家のケースを書いてみます。うちは今3歳ですが子ども名義の口座に全部入金しています。この先もそうするつもりです。中学か高校に入ったら、自分で管理してもらおうかと考えています。全額入金に迷うなら二部を入金するのも良いのでは...

桜井市 T・Y

すべて貯金し入学金に

我が家では子どもがお年玉もらった時から全て貯金していました。子どもが大きくなり「〇〇ちゃんは今全部自分ももらっている」と言った時から家で渡すお年玉(いつものおこづか

安堵町 K・K

ていることに気づき、いつもの品をスーパーに買いに行きました。その荷物の重かったこと。毎週配達助かっています。注文し忘れ気をつけよう!

黒酢を使って健康に

ミツホ(株)の黒酢を使って、はちみつと水とで飲料水を作って毎日飲み始めました。おいしいですよ。ミツホ(株)の黒酢は一番お手頃価格で嬉しいです。あをがきのおかげで健康になつて、介護の必要のない老後をごせるかと思うと楽しみです。

大和郡山 T・S



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。

皆さまのお便りを募集しています



3月号のおたすけVoice!!

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。

ご近所さんからおさがりの服や学校で使うおさがりの学用品等をいただくのですが、そんな場合どんなものをお返しされているのでしょうか?みなさんの経験やご意見をお教えください。

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

※字数は200~300字程度をお願いします。

締切日:1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)

人生のパートナー

樺原市 F・J
コープ歴40年近くになります。今も共同購入で近所に住む娘も同じグループです。生きている限りコープとは人生のパートナーだと思っております。

小春日和の幸せ

宇陀市 T・Y
暑かった夏もすぎ、暦の上では冬。先日ポカポカと暖かい日差しの中でついうとうととしていました。夢の中で父があらわれて私の名前を呼んでくれました。私の中に父は生きていることを改めて思いました。ほっこりとした一日でした。お父さんありがとうございます!!

「生協おばさん」

奈良市 O・K
長年にわたりお世話になり、あり

がとうございます。生協がオープン以来40余年にわたり共同購入、お店と本部に、手芸、布ぞうり作り、編物等で、各お店ではパン作り、料理など少し遅い花嫁修業をさせて頂き、今では家族に「生協おばさん」と呼ばれております。このクイズ、私・長男・孫(小3)3人で楽しい時間でした。



あをがき11月号掲載「まちがいがしクイズLOOK(ルック)」のイラストについて、男女共同参画の視点から疑問を感じるというご指摘がありました。貴重なご意見ありがとうございます。いただいたご意見を真摯に受け止め、今後の編集に生かしてまいります。

あをがき企画編集メンバー一同

1 2017年度 メンバー募集 ならコープ史跡めぐりグループ

要申込

お弁当持参の企画です。ウォークは5kmから7km。
バス利用の回もあります。

コース別の日程

| 史跡めぐり(全6回) | (火)コース | (水)コース | (木)コース | (金)コース |
|--|--------|--------|--------|--------|
| 古墳にねむるのはだれ ～榎原の西の社を歩く～ 新沢千塚古墳群から小谷古墳、 沼山古墳をたずねる | 3月28日 | 4月12日 | 3月30日 | 4月14日 |
| すみのえの神をたずねて ～住吉大社詣で～ 帝塚山古墳から住吉大社・住吉津あとへ 路面電車に乗って | 4月25日 | 5月10日 | 4月27日 | 5月12日 |
| 怨霊は鎮まったか ～五條にねむる皇女・皇子をたずねて～ 五條猫塚古墳や文化博物館、 御霊神社にも栄山寺にも | 5月30日 | 6月7日 | 6月1日 | 6月9日 |
| 奈良町 新発見 ～中將姫が住んだ町か～ 漢国神社から中將姫伝説の 誕生寺・徳融寺へ | 9月19日 | 9月13日 | 9月21日 | 9月15日 |
| 「太平記」の世界を覗く ～四條畷から忍ヶ丘へ～ 正行公墓所から四條畷神社へ 忍陵神社の竪穴式石室も見て | 10月17日 | 10月11日 | 10月19日 | 10月13日 |
| 紅葉の錦・龍田川 ～長屋王と吉備内親王の御墓は～ 鳥土塚古墳・西宮古墳から 長屋王墓へ | 10月31日 | 11月8日 | 11月2日 | 11月10日 |

講師 ならコープ史跡めぐり担当講師 小宮みち江
年会費 3,500円(講師料・資料代・保険料を含む)
定員 火・水・木・金 各コースとも80人
締切 1月27日(金)必着。応募多数の場合は抽選。
当落は追って通知します
申込 往復はがきに ①希望コース(第2希望まで記入可)
②氏名 ③年齢 ④住所(必ず郵便番号)
⑤電話番号⑥組合員番号(はがき1枚に2名まで可、
2名分の①～⑥)を記入の上、
ならコープCSR組織広報部「史跡めぐり」係まで。
(〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号)
※各コースは6回共通。
回ごとのコース変更(日・曜日)はできません。

2 「鍋帽子®」をつくろう!!

要申込 先着順

沸騰後5分～10分煮た鍋をコンロから下ろしてかぶせると、
保温しながら煮込むことができる鍋帽子®をつくりませんか?
光熱費節電効果が期待できます!
日時 1月31日(火) 10時～12時
場所 コープいまご 集会室 内容 鍋帽子®づくり
協力 奈良友の会 定員 15名 参加費 500円
保育 有(要申込) 保育申込締切 1月23日(月)
持ち物 裁縫道具一式(ある方は付け糸と長い針をお持ちください)
主催 再エネ協同基金
申込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

3 2017年度 ならコープ歩く会 メンバー募集

要申込

10km前後のハイキングコース(中級程度)を平日に歩く会です。
集合9時30分頃、解散(現地)15時頃です。

参加対象 コースを完歩できる健康な人
会費 年間2,000円(通信費、保険料含む) 定員 80人
申込 往復はがきに参加される方の ①住所 ②氏名
③年齢 ④電話番号 ⑤組合員番号を記入の上、
ならコープCSR組織広報部「ならコープ歩く会」係まで。
(〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目2番2号)
はがき1枚につき2名まで申し込みできますが、2名分
の①～⑤を必ず記入してください。
締切 1月27日(金)必着。応募多数の場合は抽選。
当落は追って通知します。
※当選者には集合場所・時間などを書いた詳しい予定表
をお送りします。

| 回 | 日程 | コース | 距離 |
|---|-----------|--|--------|
| 1 | 3月31日(金) | 男山・石清水八幡宮から松花堂庭園へ 京阪八幡市駅～石清水八幡宮～松花堂庭園～ 桜近隣公園～京阪八幡市駅 | 約8km |
| 2 | 5月12日(金) | 北山公園から甲山森林公園コース 阪神香露園駅～阪急夙川駅～甲陽園駅～ 甲山森林公園～仁川駅～阪神今津駅 | 約10km |
| 3 | 6月2日(金) | 往馬(いこま)大社から竹林寺へ 近鉄生駒駅～往馬大社～竹林寺～ むかい山公園～南生駒駅 | 約9km |
| 4 | 7月21日(金) | 比叡山・門前から峰道を巡るみち JR比叡山坂本～琵琶湖畔新唐崎公園～ 日吉の馬場～日吉大社～比叡山坂本駅 | 約8.5km |
| 5 | 9月22日(金) | キトラ古墳から古代をたずねる飛鳥コース 近鉄壱阪山駅～キトラ古墳壁画体験館・四神の館～ 高松塚古墳～亀石～近鉄飛鳥駅 | 約9km |
| 6 | 10月20日(金) | 和東・「天まで届く茶畑」の絶景をたずねて 和東山の家バス停～和東山の家～ 石寺茶畑絶景ポイント～JR加茂駅 | 約8km |
| 7 | 11月17日(金) | 宇治・太陽が丘から紅葉谷へ 近鉄大久保駅～太陽が丘公園～白山神社～ 紅葉谷～興聖寺～仏徳山～JR宇治駅 | 約10km |
| 8 | 12月8日(金) | 河内から大和へ・竜田古道コース JR高井田駅～金山姫神社～松谷光徳寺～ 竜田古道里山公園～JR三郷駅 | 約10km |

4 「鍋帽子®」を使った省エネクッキング講習会

要申込 先着順

沸騰後5分～10分煮た鍋をコンロから下ろして鍋帽子®をかぶせ、保温しな
がら煮込んでいくと、ふっくらじんわり味がしみ込んで料理上手に!料理によ
って煮込みと保温の時間が異なりますので、講習会でコツをつかんでください。
日時 2月8日(水) 10時～13時
場所 コープいまご 集会室 調理指導 奈良友の会
内容 鍋帽子®を使った省エネクッキング 定員 16名
(献立)ご飯、鶏手羽中のさっぱり煮、茶碗蒸し、ほうれん草のサラダ
保育 有(要申込) ※お子さんの弁当・飲み物は要持参
保育申込締切 1月31日(火)
参加費 500円 ※キャンセル時は要電話
持ち物 エプロン・三角巾・ふきん・手ふき・筆記用具・
鍋帽子®(お持ちでない方には貸出します)
主催 再エネ協同基金
申込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

5 ならコープ産直交流会 —奈良ロイヤルホテルで学習会とランチ—

要申込 先着順

ならコープでは創立以来顔の見える信頼で結ばれた産直運動
に取り組んでいます。今年も組合員と生産者との交流を深め、
「産地直結」への理解と共感を広げましょう。
日時 2月15日(水) 10時50分～14時15分
会場 奈良ロイヤルホテル
内容 第1部:産直へのエール、産直ビデオ上映、産直生産者
からの取り組み報告
第2部:産直品を使ったランチで生産者と交流
定員 100人 先着順(定員になり次第締切) 保育 なし
参加費 1,000円
条件 第1部、第2部を通じて参加いただける方のみお申し込みください。
申込 CSR組織広報部 ☎0742-34-8735
(月～金・9時～18時)

6 「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 1月17日(火)コープなんごう 10時30分～12時
1月20日(金)コープみみなし 10時30分～12時
1月26日(木)コープ朱雀 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。
問合せ CSR組織広報部内 コープたすけあいの会事務局
(日程以外でも問合せ可)
☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

7 「コープたすけあいの会」主催 車イス同行学習会

要申込 無料

「コープたすけあいの会」メンバーと一緒に車イスでの介助方法を学びませんか?
車イスを初めて触る方、選び方に悩んでいる方もどうぞ。
たすけあいの会に興味がある方、是非ご参加ください。説明会もあります。
日時 2月10日(金) 10時～12時
場所 協同福祉会 あすなら苑
定員 20人 参加費 無料
申込 CSR組織広報部内 コープたすけあいの会事務局
☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

8 講演会「みんなで、まじくれば 生き方が変わる!!そんなまじくってなあに?」

要申込 先着順

兵庫県西宮市で、しゃべれる場・泣ける場・笑える場・食べる場・学べ
る場・共に出かけられる場・生きる場である「つどい場」の活動をされている
丸尾多重子さん。介護する人、される人の垣根を取り払って、いろ
んな人たちがまじくる(交わる)ことの大切さをお話しいたします。
日時 2月9日(木) 10時～12時
会場 やまと郡山城ホール 大ホール
近鉄郡山駅徒歩7分(大和郡山市北郡山町211-3)
講師 丸尾多重子氏
定員 500人(先着順) 参加費 無料
申込・問合せ あすなら苑・あすなら友の会事務局
☎0743-57-1165 FAX0743-57-1170
※駐車場に限りがあります。公共交通機関が乗り
合わせをお願いします。

Information



インフォメーション

9 講演会「地域に住み続けるために必要なこと ～エネルギー・持続地帯研究から～」

要申込 先着順

奈良県内の再生可能エネルギーに関する取り組みを聞き、奈良県
のこれから進む道を考えてみましょう。
日時 1月28日(土) 13時15分～16時30分(開場12時30分)
場所 奈良商工会議所 4階 中ホール(近鉄奈良駅から徒歩3分)
内容 講演「地域に住み続けるために必要なこと～エネルギー・持続地帯研究から～」
講師 倉阪秀史氏(千葉大学大学院人文社会科学部研究科教授)
事例報告 生協・自治体の取り組み
①ならコープの再エネ協同基金の取り組み
②生活クラブ生協の電力事業の取り組み
③三郷町の木質バイオマス利用の取り組み
④天川村の薪ボイラー導入の取り組み
質疑応答・意見交換
参加費 500円 定員 90人
主催 特定非営利活動法人サークルおてんとさん
共催 奈良県生活協同組合連合会
申込・問合せ 山根 ☎・FAX:0744-33-5406
E-mail: otentosan02@yahoo.co.jp

10 2月の子ども料理教室 「おでん」「お餅でつくる豆大福」をつくろう!!

要申込 抽選

日程 2月 4日(土) コープみみなし 12人
2月18日(土) コープ六条 12人
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同伴はご遠慮ください。
申込 往復はがきに、組合員番号・(第1・第2)参加希望日と店
名・電話番号・住所・氏名(ふりがな)・学年を明記、
(〒630-8503 ならコープCSR組織広報部 子ども
料理教室 宛)にお送りください。1枚のはがきで2人まで
申込可。2人とも組合員番号・氏名(ふりがな)・学年・電話
番号を記入ください。
締切 1月24日(火)必着。応募多数時、抽選。
キャンセル CSR組織広報部(☎0742-34-8735)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。



11 映画上映と沖縄報告会

要申込 先着順

強権的にヘリパット工事が進められている沖縄県東村・高江の
現実をとらえたこの映画が今、全国で緊急上映されています。
11月に再び沖縄を訪れた大藪由美氏の報告もあります。
日時 1月28日(土) 13時30分～15時30分
場所 ディアーズコープたつたがわ 研修室1
内容映画 「高江-森が泣いている」 沖縄報告 大藪由美氏
申込 不要 参加費 200円
問合せ ならコープ平和の会 堀江
☎0742-41-4325(19時～21時)

いよいよ、「ならコープでんき」の供給が4月からスタートします。

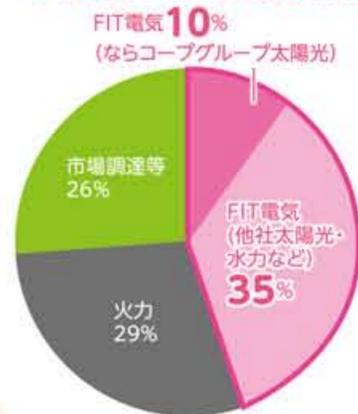


地球と、こどもたちの未来を 考えませんか。

ならコープは2012年に「2020年に向けたならコープの新たな環境政策」を策定し、原子力発電に頼らない社会の実現、資源循環型社会の形成と温室効果ガスの排出削減をめざした取り組みを始めました。2014年には「エネルギー政策」を策定し、子会社ならコープグループで積極的に再生可能エネルギーをつくる取り組みをすすめてまいりました。このたび、ならコープの子会社である株式会社CWSが小売電気事業者となり「環境政策」と「エネルギー政策」でめざした社会づくりに向けて、暮らしに必要な電気供給を開始します。地球温暖化の問題は危機的な状況です。ならコープは組合員とともに電気を「選択すること」「使うこと」を通じて地球温暖化問題、エネルギーの問題を考え、行動するきっかけにし、原子力発電に頼らない社会をめざすとともに地球温暖化防止に取り組んでまいります。

はじまります、「ならコープでんき」。

●「ならコープでんき」ってどんな電気？



ならコープでんきの電源構成(2017年計画値)

「ならコープでんき」は太陽光発電などによるFIT電気と新電力会社から調達する電力によって構成されています。

※FIT電気・・・再生可能エネルギーの固定価格買取制度(FIT制度)に基づいて作られた電気です。

FIT電気(太陽光、水力など)の割合は約**45%**

※計画であり、実際の消費電力量や発電量によって変化します。

ならコープでは、エネルギー政策を実現するための基本3原則を定め取り組んでいます。

つくる

地域や家庭での太陽光発電施設・太陽熱温水器の普及を進めます。

減らす

店舗や施設、家庭での省エネをすすめます。

自立する

エネルギーを「作る」「減らす」とあわせて蓄電池の導入をすすめて使用する。エネルギーの外部依存からの脱却を目指します。



太陽光発電パネル(コープみみなし)

ならコープでんきではならコープの店舗や配達支所・物流センターなどの屋根で発電した太陽光発電の「でんき」も組合員に供給する予定です。



よくあるご質問
あなたの電力自由化への疑問を解決!

ならコープでんきQ&A

「ならコープでんき」に切り替えるとどうなるの？

など、電気の疑問にお答えします。

ならコープでんきに切り替えることで停電の可能性が高くなったり、復旧が遅れたりしないの？

組合員の皆様のもとにお届けする電気はこれまでと同様に関西電力の送配電網を利用するため、電力供給の信頼性や品質は従来と全く変わらず、電気への安全・安心は確保されています。また、停電の可能性が高くなることもありません。

電力会社の契約や切り替えて面倒じゃないの？

ならコープに申込書を提出していただくだけです。ならコープグループの株式会社CWSが、電気の切り替えと供給をおこないますので、ご安心ください。

申し込んでからどれくらいで切り替わるの？

申込書を頂いてからおおよそ2週間程度で契約内容の案内が組合員さんに郵送されます。案内には供給開始予定日が記載されています。同時に必要に応じて関西電力からスマートメーターの工事予定日の連絡がはります。(未設置の場合)供給開始は、スマートメーター設置後の検針日からになります。

エネルギーへの関心と理解を深めながら、地球とこどもたちの未来を考え、「でんき」を選んでいきましょう。

ならコープでんきの価格

【最低料金+使用電力量料金(1kWhあたり)】

| 最低料金 | ならコープでんき | 関西電力 |
|------|----------|---------|
| | ¥372.73 | ¥373.73 |

(最低料金は15kWhまで含みます)

| 使用量 | ならコープでんき | 関西電力 |
|----------------------|----------|--------|
| ● 電力料金(kWh当り) | | |
| 15kWh超過 120kWhまで | ¥22.83 | ¥22.83 |
| 120kWh超過 200kWhまで | ¥27.00 | ¥29.26 |
| 200kWh超過 300kWhまで | ¥28.00 | ¥29.26 |
| 300kWh超過分 | ¥30.14 | ¥33.32 |

▼ならコープでんきの価格シミュレーションはこちら



ならコープでんき INFORMATION

ならコープが供給する「ならコープでんき」の学習会

なお、各学習会終了後ならコープでんき個別相談会を開催します。(要申込)

会場1 1月30日(月) 10:00~11:30
王寺町地域交流センター
リーベル王寺フリールーム1・2

北葛城郡王寺町 久度2-2-1
定員 45人
近鉄新王寺駅、JR王寺駅すぐ

会場2 2月1日(水) 10:00~11:30
ぶろぼの福祉ビル5F

奈良市大宮町 3丁目5-41
定員 28人
近鉄新大宮駅から徒歩5分

会場3 2月6日(月) 10:00~11:30
コープなんごう 集会室

大和高田市大字 大谷758-81
定員 30人
近鉄大阪線、森山駅すぐ

会場4 2月8日(水) 10:00~11:30
コープみみなし

橿原市新賀町478
定員 20人
近鉄大和八木駅から徒歩10分

要申込

参加申込入力フォーム



ならコープのでんきが届くまで



※約2週間で電気の供給開始予定日が記載されたご契約内容の案内が届きます。

ならコープのお店など



写真は1人前です。

グラタン風チーズ餃子(2人分)

材料

大阪王将 羽根つき餃子(生協仕様)8個、とろけるチーズ適量
茄子2本、みじんパセリ適量、オリーブオイル適量、塩・コショウ適量

簡単ホワイトソースの材料と作り方

無塩バター大さじ2、薄力粉大さじ2+小さじ2、牛乳250cc、
塩ひとつまみ

①鍋にバターを入れて溶かして振った薄力粉を入れてかき混ぜながら中火にかけ、煮えると弱火で20秒程度加熱します。(焦がさないように注意)

②牛乳25ccほど加えて中火でしっかりと混ぜ、ダマが出来ないように注意をしながら、残りの牛乳を数回にわけて入れて塩で味を調えます。

③②を使いやすい硬さに仕上げる。

作り方

- 餃子は冷凍のまま崩れない程度に茹でザルに上げる。
- 茄子は約2cm角に乱切りし、オリーブオイルで炒めて塩・コショウで味を調える。
- 耐熱容器に②を入れ、上に①を並べホワイトソースをかける。
- ③にチーズとみじんパセリを振りかけトースターできつね色がつくまで15分程度焼く。

餃子の料理

素材を活かすプロの技

今回ご紹介したイートアンド株式会社さんの「大阪王将 羽根つき餃子(生協仕様)」を使い、ひと味違った美味しいアレンジ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

【レシピ監修後記】

餃子に含まれるビタミンは他の栄養素を上手く働かせる作用があり、油と一緒に取ることで吸収も良くなります。また、一般にもよく知られているニンニクは滋養強壮に良いと言われています。今回は、餃子の良さを引き出すために洋風に作ってみました。

My favorite

組合員のおすすめ



CO-OP ブルーベリー&玄米黒酢

牛乳で割ってヨーグルトドリンク風に、炭酸水で割ってブルーベリーソーダに!クエン酸効果も抜群で疲れも吹っ飛びます!

共 次回案内予定: "1月4回"

商品特長 玄米酢をベースにブルーベリー果汁を配合し、おいしく作りました。20~30mlをミネラルウォーターや牛乳などで3~4倍にうすめてお召し上がりください。

共...共同購入・個配取扱商品



- ★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・タブレットでこちらの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

大阪王将 羽根つき餃子(生協仕様)
次回案内予定/2月1回 共同購入

