

February 2017

あをがき

2

Vol.493

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

清らかな水と厳選米でつくる地酒

ならコープ オリジナル清酒

特別純米酒「いるか」

今月のお知らせ
今月の掲示板
インフォメーション



清らかな水と厳選米でつくる地酒
ならコープ オリジナル清酒

特別純米酒「いるか」



酒米「露葉風」

厳選した県産米を使用

酒は米と水を原料に、麴こうじの酵素分解作用を利用しながら酵母こうぼでアルコール発酵させてつくる。「いるか」の原料となる米は奈良県産の「露葉風なせ」と「キヌヒカリ」。特に県南東部に位置する御杖村で採れた米を厳選して使用しているという。「やはり良い水が出るところで採れた米を使うのが一番」と西内さんは話す。

酒づくりの主役ともいえる酵母を繁殖させた酒母もとの入った仕込みタンクに、蒸し米と麴と水を三回に分けて加えていき、低温でゆっくりと発酵させる。これを「三段仕込み」という。発酵の途中、仕込みタンクをそっとのぞいてみる。炭酸ガスの弾ける音がかすかに聞こえ、ほのかに甘い香りがする。これは発酵がしっかりとお

こなわれている証拠だ。

喜ばれ愛される酒を

米や水といった原料は、毎年わずかな違いがある。それは、その年の気候や環境によって変わるもの。そのため、酒づくりでは原料「つひとつ」の状態を観察するとともに、温度管理はもちろん、発酵状態などを常に確かめる必要がある。その分手間もかかるが、モットーである「お客様に喜ばれ愛される良いお酒」をめざし、日々取り組んでいる。西内さんは「酒づくりの途中には、酵母たちがさまざまな表情を見せてくれる。見える表情は毎年違うものですから、酒づくりは毎年一年生のつもりでやっています」と初心を忘れないでいる。



近くを流れる寺川

上質な水でつくる酒

桜井市南端の談山神社たんざんのふもと、一の鳥居のすぐそばに西内酒造はある。明治の初めに創業し、現在の西内康雄当主は5代目。銘酒「談山正宗」をはじめ「大名庄屋酒（にこり酒）」などを醸造する。ならコープオリジナル清酒である特別純米酒「いるか」は、この辺り一帯の飛鳥地方を支配した、古代豪族 蘇我入鹿から名付けられた。



奈良県桜井市
西内酒造
奈良県桜井市下3番地



「いるか」に使用する水は近くを流れる寺川の伏流水。酒蔵にある井戸からくみ上げられるこの水は、とても口当たりが柔らかい。混じり気のないその清らかさは水質検査でも証明済み。酒づくりにとって「級品といえる水だ。日本酒の主成分は水だけに「近くに良い井戸水があるということ」は造り酒屋にとって幸運なこと」と西内さんは話す。

ならコープ オリジナル清酒 特別純米酒「いるか」誕生秘話

奈良は日本酒の発祥の地という説もあるほど、古くからの酒蔵も多く存在し、酒づくりも盛んにおこなわれてきた。ならコープ オリジナル清酒 特別純米酒「いるか」開発当時の2007年、衰退するその酒造りを守り、発展させていくため、主流になりつつある紙バック充填機の出資を募って導入し、協同組合として運営できれば…との構想があった。そのことは実現しなかったが、西内酒造の協力を得て、ならコープ商品として、特別純米酒「いるか」が誕生した。ラベルの「いるか」の文字は、当時の専務理事がデザインし、書道家に描いていただいた、こだわりのラベルである。
(株)北岡本店の純米酒「やたらす」と並び、組合員に愛されるお酒である。



原料となる米を蒸している様子



西内酒造



⑤発酵で表面が浮き上がる



⑥発酵状態を分析して搾るタイミングをはかる



①糠(かい)入れをして酒母、蒸し米、麴を混ぜる



③井戸からくみ上げた水を入れる



②麹室



④仕込みタンクに蒸し米を入れる



酒蔵の中の様子

今回の商品紹介

ならコープ オリジナル清酒
特別純米酒「いるか」

次回案内予定/3月2回

共同購入・店舗



⑧一本一本丁寧にびん詰め



⑦搾り出される酒

酒づくりはドラマ

西内さんにとって酒づくりは一つの舞台、ドラマだという。舞台の主役は酵母、脇役は麴、役者を引き立たせるのが米と水だそう。成分の分析データをもとに、西内さんは一番良い状態を見極め、酒を搾る日を決定する。そして、舞台はクライマックスへ。搾られた酒を一本一本丁寧に詰め、心を込めていく。この時の喜びがまた次の酒づくりへとつながっていく。



商品プレゼント

西内酒造さんからのご協賛で「貴醸酒」(300ml)を10名様にプレゼントします。古代のお酒に由来する伝統的製法を用い、仕込み水に清酒を使った珍しいお酒。濃厚で芳醇な味わいが楽しめます。世界最大規模のワイン・コンペティションとして知られるIWC2016の「SAKE部門」で銀賞を受賞しました。

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2月号プレゼント係」までお送りください。(2月28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)

12月号プレゼント「CO・OP冷凍牡蠣(大粒)200g」2袋の当選者は

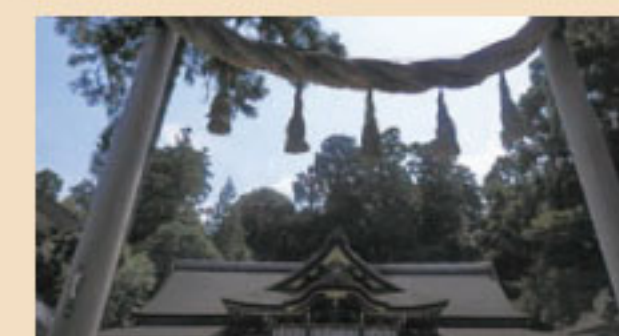
柳川 明子さん(広陵町)・山口 理恵さん(奈良市)・辰己 君江さん(奈良市)・羽賀 恵理子さん(大和郡山市)・田村 美咲さん(奈良市)・新山 久見子さん(大和郡山市)・白石 仁美さん(桜井市)・京本 国行さん(桜井市)・川崎 有利子さん(香芝市)・石塚 和美さん(平群町)でした。おめでとうございます。(応募総数146通)



日本酒の豆知識

日本酒と奈良

さまざまな種類の酒を記した木簡が平城宮跡から出土したり、桜井市の大神神社に酒の神が祀られるなど古代より奈良は日本酒と深い関わりがある。



奈良の酒米

ならコープ オリジナル清酒 特別純米酒「いるか」の原料となる米は奈良県産の露葉風とキヌヒカリ。酒米としては山田錦が有名だが、露葉風は全国で奈良県のみが奨励品種として採用・栽培している。





「組合員のつどい」が開催されました

2016年度

組合員のつどいは、組合員なら誰もが気軽に参加できる、学びと交流の場です。

2016年度組合員のつどいテーマは、「コープの良さをつたえよう～暮らしに役立つならコープ～」とし、安心してらせる地域づくりのために、地域での困りごとについて話し合いました。ならコープの利用を通じて、組合員ひとり一人の困りごとの解決となるように、暮らしに役立つ事業・活動を紹介しながら交流する場となりました。

今年度は支所や店舗が主催する組合員のつどいに約4,000人の組合員にご参加いただきました。

奈良県の現状について

奈良県の人口は平成27年には約137万人ですが、20年後には116万人になる見通しです。

市町村別の高齢化統計を見ると平成37年には県南部・東部の山間地域では住民の過半数が高齢者となります。こうした人口現象から、配慮が必要な高齢者とその家族が増加します。地域で気になることや困りごとが増えていく中で、安心して暮らせる地域づくりに向け、わたしたちにできることや、ならコープに期待することについて一緒に考えてました。

こんなことはありませんか？

たすけあい

ささえあい

わかちあい

人生80年、90年という長い高齢期が当たり前になり、今まであったものがなくなり、できていたことができなくなり、今までになかったものに对应しなければならないことなど「困り事」が増えてきます。

普段の暮らしをどのように守っていくか、安心して暮らせる地域づくりのために、私たち組合員一人ひとりの暮らしに役立つ事業や活動について積極的に取り組みます。



老夫婦2人で食事をつくるのが一苦労。たくさん作っても食べきれない。

夕食宅配弁当

おいしい夕食を日替わりの献立でお届けします。
「地域における見守り活動に関する協定」を20自治体と締結し、地域高齢者の見守り活動をすすめています。
※一部お届けできない地域もあります。



近くのお店がなくなって不便になったわ～

買い物にきたけど、持って帰るのが大変だわ。

コープあったか便

お買い上げ商品の配達や買い物代行をおこないます。いこいこシニア会員(65歳以上)は、あったか便利用手数料は無料。子育て中、高齢で買い物が大変な方や、重い物を買いたいけれど一人で持って帰れないという方にオススメ!



コープあったか便 移動店舗

日々のお買い物にお困りの方が近年増加する中、地域の自治会などと話し合いながらお買い物と食生活をサポートするために運行をしています。

参加された組合員からは、「生協商品やならコープでのさまざまな取り組みを知ることができてよかったです」「子ども連れでも安心して参加できました」などの感想が寄せられました。組合員のつどいは、コープネットとともにならコープの店舗の組合員集会室や地域の公民館・施設、支所や地域イベントのひとつとしておこなうなど、工夫を凝らした内容で県内各地にて開催されました。来年もみなさんの参加をおまちしています。

組合員のつどいで寄せられた意見や感想

- コープたすけあいの会やコープあったか便など存在を知りませんでした。また利用してみたいと思います。
- 子ども連れで参加しましたが、保育もあり連れてきてよかったです。また参加したいです。
- 昔はグループで組合員どうし話をしながらいろんな交流ができていましたが、個別で利用される方が増え、今は集まるのが難しくなっています。まずは身近な友人をこんな学習・交流の場に誘いあって参加したいです。
- 生協商品のこだわりやいろいろな事業や取り組みがよくわかりました。
- 初めて参加しました。内容もわかりやすく色んな方とお話ができて楽しかったです。
- 毎年組合員のつどいを楽しみにしています。今回も夫婦で参加させていただきました。
- 組合員のつどい資料などもわかりやすくてよかったです。これからのことも考えさせられました。



年を重ねると、お風呂洗いがしんどのいよね。

コープたすけあいの会

「困ったときはお互いさま!」の支え合う活動です。地域の中でお互いにたすけあう社会をめざして活動しています。日常生活、産前産後の家事支援、子育て支援、風呂や部屋の掃除などさまざまな困り事にご利用いただけます!



子どもの事で調べたいけどどこで調べたらよいのかな。

子育て支援

ならコープは楽しく子育てができる環境を応援しています。

ひよこ割引 すくすくパス 子育てひろば

- 預かり保育「キッズルーム」た～たん 保育付きの学習会や一緒にできる企画があります!



最近引越してきて、地域のつながりがなくてさみしいな。何かできることはないかな。

人と人とのつながり

組合員活動ってご存じですか?ならコープには組合員一人ひとりの普段の暮らしの中の「願い」や「ニーズ」を具体化できるようにさまざまな参加・活動の場があります。

- ならコープネット、ボランティアグループ、ならコープサークル、コープ会など生協に加入されている方ならどなたでも参加できます。コープは組合員が主役です。さああなたも参加してみましょ!



コープ商品や学習会のことを知りたいけど、どこで情報を知ったらいいのかな。

さまざまな場所・カタチで「組合員のつどい」が開催



10/20(木)コープおしくまで新規加入者歓迎会と共催



11/28(月)コープネット大宮がひよこパーティとコラボ企画を開催



11/7(月)吉野町窪垣内にてコープあったか便移動店舗での組合員のつどい



11/12(土)田原本支所感謝のつどい2016



10/12(水)南エリア会が御所中央公民館で開催



11/16(水)コープネット田原本による樹豆紀の学習会コラボ企画

もっと知りたい! ならコープ



「らくらくお料理パック」利用者の声

♥配達曜日の定番に

配達日の夕飯はいつも「らくらくお料理パック」と決めています。メニューが前もって決まっているので気持ちが少し「楽」です♡

♥本格的な味付けに満足

自宅では出せない味付けができるので利用しています。おすすめは中華味! 本格的です!!

♥我が家の調理助手

とても簡単で時間短縮。きんぴらのように細かく切るのが大変なメニューは、助手が隣に居てくれる感じでうれしいです。

♥仕事で遅くなったときに

私が仕事で遅くなることも多いので、その際は、夫に料理してもらっています。材料が揃っているので安心です。

♥生ごみも少なく、経済的

野菜くずがなくなり生ごみが減りました。また使い残しがないので経済的です。

「らくらくお料理パック」って?

「らくらくお料理パック」はカットされた野菜と主菜(肉・魚)の食材セットをご家庭までお届けします。



毎日の晩ごはん! 忙しいあなたの強い味方

冷蔵で届くので解凍いらず、食材はカット・下ごしらえ済み。炒めたり煮たりするだけで手作りの味が楽しめます。※一部ご家庭でカットが必要な商品もあります。

バラエティー豊富なメニュー

バラエティーに富んだメニューをご用意。毎週メニューが変わるカタログからお好きなものを選んでいただけます。

ご利用は、共同購入、受取ハウス、こまどり便、夕食宅配での注文となります。

※一部お届けできない地域もございます。詳しくは下記までお問合せください。

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



冷凍あじフライに青い糸のようなものが...



異物は、色や形状から釣り糸もしくは漁網の千切れ片と考えられました。網片や釣り糸類に関しては、魚自体が飲み込んでいることや表面に付着していることがあるため、流水洗浄と目視検品をおこなっております。このたびは、異物が十分に除去されず、お届けしてしまったものと考えられました。

今後は、一度に洗浄する量を約半分に減らして洗浄・異物除去の強化をおこなうとともに、パン粉付け作業の前にフィーレの目視確認を徹底し、再発防止に努めます。



オリーブオイルに白いつぶつぶがでてきた...



お申し出品を暖かいところにしばらく置いたところ、白濁がなくなり澄んだ状態になりました。このことから白濁した物体は、オリーブオイルが低温により固化したものと考えられました。油脂は、低温におかれたとき白濁、凝固していきます。油脂が固化したときの結晶状態は複数あり、温度の下がり方等の条件の違いから、固まる温度と溶ける温度が変わってしまいます。オリーブオイルは、固化しやすくその際に粒状の白い物体ができたり、白く濁ったりします。白濁や凝固しても暖かい場所にしばらく置いてみたり、ぬるま湯等で温めると溶けるものであり、品質には問題ございません。安心してご利用ください。



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。

12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	㈱大つる(おせち)、㈱奈良コープ産業(日配)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	10社の取引先	㈱三木食品工業(日配)、㈱味の和路(日配)、㈱川喜(水産)、大山乳業農業協同組合(牛乳)、コーライ食品(日配)、シノプフーズ(日配)、大徳食品(日配)、合同食品(日配)、㈱小谷穀粉(食品)、㈱奈良コープ産業(日配)の点検を実施しました。

(株)奈良コープ産業が、ならハサップ認証第1号に

昨年12月16日(金)、奈良県庁において一昨年施行された奈良県HACCP自主衛生管理認証制度(通称:ならハサップ)創設後、初めての認証式がおこなわれました。ならコープでは(公)奈良県食品衛生協会と協力し、2014年2月に特定非営利活動法人奈良県HACCP研究会を立ち上げ、奈良県行政と連携をしながら「ならハサップ」の制定を求めてきました。この度の「ならハサップ」には、(株)奈良コープ産業をはじめ、夕食宅配の製造委託をしている(株)味の和路、ならコープ取引先の(株)牛信、イシメン(株)、(株)丸秀食品の5施設が初認証されました。ならコープは、今後も、奈良県内の品質管理水準の向上を図るとともに、食品衛生管理の国際的な標準システムであるHACCP手法の普及をめざし、奈良県行政と協力しながら県内の食の安心・安全の普及、啓発に取り組みます。

ならハサップ認証施設(5施設)

- ・株式会社奈良コープ産業(食品の冷凍又は冷蔵業)
- ・株式会社味の和路(飲食店営業)
- ・株式会社牛信(食肉処理業)
- ・株式会社丸秀食品(食肉製品製造業)
- ・イシメン株式会社(めん類製造業)



電力自由化学習会「どうやって選んだらいいの? わたしたちのでんき」を開催

昨年12月17日(土)奈良商工会議所において、電力自由化学習会「どうやって選んだらいいの? わたしたちのでんき」を開催し、組合員・職員を含め60人が参加しました。辰巳菊子氏(日本消費生活アドバイザー・コンサルタント・相談員協会 常任顧問)による講演では、持続可能な暮らしに向けて消費者ができることは賢明な商品の選択・購入し、それを上手に使うこと、つまり商品・企業を選び使い方も考えることが大切で、エネルギーの選択も、未来世代の暮らしを決める重要な商品の一つであると呼びかけられました。参加者は、暮らしに欠かせない「でんき」の選択について考える機会となりました。

4月からいよいよ「ならコープでんき」の供給がスタートします。ならコープグループは「エネルギー政策」に基づき、地域でつくったエネルギーを地域で分け合う自立分散型エネルギーシステムの構築に向け、持続可能な社会づくりのため環境負荷の少ないエネルギーの普及に取り組めます。



公 告

組合員理事候補者としての推薦希望申出の受付について

2017年1月30日
市民生活協同組合ならコープ 代表理事 理事長 森 宏之
役員の任期満了に伴い、第45回通常総代会(2017年6月)で、定款第20条に基づく2017年(6月)―2019年(5月)役員の選任を行うに先立ち、役員選任規約第5条により、下記のとおり組合員理事候補者として役員候補推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申出を受け付けます。

記

1. 役員の選任を行う総代会の日程及び場所

- (1)日時:6月9日(金)10時~12時30分 (予定)
- (2)場所:奈良県文化会館
- (3)名称:市民生活協同組合ならコープ 第45回通常総代会

2. 役員選任規約第3条に基づき、2017年1月27日の第8回理事会で決定した選任区分別の理事定数

- (1)選任区分:組合員理事
- (2)定 数:19人

3. 申出をできる方

公告のあった日の前月の末日(2016年12月31日)から継続して組合員であるものに限り、次に該当する者は除きます。

- (1)未成年者
- (2)被補助人
- (3)破産手続開始の決定を受け、復権していない者
- (4)生協法第29条の3に該当する者

4. 申出受付方法

所定の申出用紙に必要事項を記入し、申し出ください。申出用紙は、役員候補推薦委員会事務局に用意してあります。なお、申出にあたっては住民票(交付日が提出日の1ヵ月以内)を添付してください。

5. 申出受付期限

2月6日(月)10時~2月18日(土)17時までとします。但し、受付実務は受付期間中の日曜日(12日)を除きます。

6. 申出場所

役員候補推薦委員会事務局
住所:奈良市窓の窪一丁目2番2号
電話:0742-34-8735

以上



	1	2	3	4
A				
B				
C				
D				

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!
12月号のクイズの答えは「A-3・B-4・C-1・D-3」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、284通でした。

- 当選者**
- 真鍋 千尋さん(橿原市)
 - 寺前 利香さん(大淀町)
 - 北嶋 園子さん(葛城市)
 - 山脇 晴美さん(奈良市)
 - 仲尾 満奈美さん(奈良市)
 - 大谷 ユカリさん(斑鳩町)
 - 三野 里枝さん(生駒市)
 - 松澤 なつ子さん(安堵町)
 - 永原 房子さん(奈良市)
 - 飯高 裕子さん(橿原市)
 - 福島 周子さん(大和高田市)
 - 神谷 直美さん(生駒市)
 - 瀬渡 裕子さん(天理市)
 - カール 由美子さん(香芝市)
 - 森川 のり子さん(橿原市)
 - 小川 真輝さん(生駒市)
 - 下川 潔子さん(生駒市)
 - 中垣 長さん(大和高田市)
 - 上林 弘美さん(川西市)
 - 中森 美雪さん(平群町)

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)
2月28日の消印まで有効です。

みんなの声
図書館のすすめ
 斑鳩町 F・M
 「本を読んで映画を見る、映画を見て本を読む」。いずれも楽しい。人間関係に疲れたら、本の中や映画の世界へ逃げよう。冷暖房完備の図書館へいらしてください。広くて、静かで読み放題ですよ!!

息子からのメール
 奈良市 M・M
 一人暮らしをしている息子に卵焼きを持っていき、部屋に置いてきました。後で、息子からメールが来ました。「やっぱりお母さんの卵焼きが一番おいしい」って。すごうれしかったです。ちなみに汁はコープの白だしでした。

農家の苦勞がわかる
 三郷町 U・N
 昨秋は野菜がほんとうに高く困ってしまいました。それならとプラントや花壇に野菜の種をまきました。が、細い大根、虫にくわれてリースのようになった白菜。なかなかむずかしいものです。農家の人々の苦勞がよくわかりました。

食の安全気になります
 奈良市 Y・H
 妊娠をきっかけにコープの配達を利用するようになりました。あの頃お腹の中にいた小さな赤ちゃんが、今では伝い歩きしています。離乳食もたくさん食べるようになりました。食の安全がとても気になるようになりました。あをがきを読むたびコープさんに感謝しています!

答えは二つじゃない
 奈良市 O・C
 「今月の掲示板ーおたすけVoice!!」を読むのが楽しみです

また最近始めました
 生駒市 T・N
 子育てが忙しく、なかなか応募できなかったのですが、また最近始めました。LOOKや商品プレゼントのページで知り合いが当選者の中に入っていることもあり、自分の名前はもちろん、知り合いの名前がないか楽しみにさがしています。

何度も行ってます
 香芝市 T・Y
 毎月楽しみです。料理は参考になります。昨年11月開店したコープなんごう、とても広くて買いやすく、品揃えも良く、何度も行っています。

私もそうでした
 橿原市 S・E
 ご愁傷様です。ゆっくり時間が流れるままに過ごすしかないかと思えます。私も母を亡くした時はショックでもできませんでした。家も汚いまま、食事も出来合いの物ばかり。でも日々生活をせねばいけないと思うほんのわずかな気持ちだけで、今は仕事にも行き、なんとか生活しています。毎日のようにお墓に行き、なんとか立ち直りました。だからがんばってください。

楽しく過ごせば喜ぶはず
 三郷町 S・T
 一番の身内である親・兄弟・姉妹が亡くなるほど、悲しくつらい事はありません。暫く思う存分泣いた後は気持ちを前向きに持ち、残された者が幸せに楽しく過ごすことが故人も喜ぶはず。いつまでもメソメソしてはいけません。誰もが同じ経験をして来ているですよ。気持ちもよく分かります。友人達と出かけたり、食事に行ったり、お喋りしたり...話を聞いてもらおうと楽になりますよ。

無理せず自然体で
 奈良市 M・K
 おさびしいのは大変よくわかります。私も今年、後期高齢者になります。

一日にひとつ何かする
 奈良市 S・R
 妹さんを亡くされておさみしいことでしょう。①まず一日にひとつ何かすることを決めてチラシの裏でいいので、書く。②それを実行する。マジックで書いたことを消す。③自分にこぼろびを与える。例(好きな和菓子を食する)④少しずつやることをふやしていく。書き出してできたら消す。⑤週に一度は何もしない日を作る。⑥あくまでご自身のペースで。できたことを消していくと達成感があります。

ゆつくりとお別れを
 奈良市 Y・Y
 肉親との別れはとても辛いことです。今は妹さんのことを想い、いつばい悲しんで、いつばい泣いて、それが妹さんとお別れの儀式になるのではないのでしょうか。無理せず、あせらず、ゆつくりとお別れをされて、少しずつ元気になるてください。時が解決してくれると思います。

今は思い出に浸って
 葛城市 O・S
 私にも2歳違いの妹がおり、寂しい気持ちになりました。ぼろりと喪失感におそわれるのは当然だと思います。悲しみは時間がいやしてくるのを待つしかないのではないのでしょうか。周囲の方も理解してくれると思います。今は思い出に浸っていいと考えます。

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。
 中学1年の娘のことですが、友だちとの連絡もLINEでのやりとりで代わってきており、友だちのほとんどがスマートフォンを持っているので自分も持ちたいと言っています。年齢は離れていますが、兄のときには高校1年まで我慢させた経過もあり、持たせるべきか我慢させるべきか悩んでいます。

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! 締切日:2月28日
 ※字数は200~300字程度をお願いします。

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)

Monthly's bulletin board
 今月の掲示板
おたすけ Voice!!
 3歳違いの妹を昨年亡くしました。家事をするのもやる気がなくなり、ぼろりと一日過ごす日々が多くなり、以前の自分の心境に戻らず悩みます。妹の存在感が大きかっただけ、他界して以来、家の仕事はたくさんあるのにそのままだけです。元の自分になりたい気持ちはあるのですが...。どのように計画を立てたら立ち直れるのか教えていただきたいです。(70歳代)

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。

1「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 2月17日(金)コープいまご集会室 10時30分~12時
2月20日(月)コープ学園前集会室 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)

2住まいで『困っていること』は ございませんか?

要申込 無料

新築やリフォームをしたいけれどどこに相談していいかわからない…。「組合員といっしょに」解決していきます。じっくりと相談できる「住まいの相談会」はこちら。

日 時 2月18日(土) コープなんごう・コープおしくま(13時~16時まで:集会室)
2月19日(日) コープいまご(13時~16時まで:集会室)
※1組1時間程の予約制、無料、2日前までにお申込みください。
申 込 住宅サービス(ならコープ専属の住宅相談窓口)
0120-233-039(9時~17時・日祝休み)
携帯からは ☎0742-62-0408

3 出会いウィーク2017(なら・ボランティアフェスタ)

無料

あなたが興味のあるボランティア・NPOを見つけよう。会場ではいろいろなボランティア体験ができます。さまざまなボランティアの楽しさを直接活動するスタッフから聞くことが出来ます。活動を知らせたい、新しい仲間が欲しいNPO・ボランティア団体が集まります。

日 程 2月18日(土) 10時~17時
2月19日(日) 10時~16時
会 場 奈良市中部公民館 5階ホール・4階講座室・3階料理実習室
内 容 ◆市民生活に広がるNPOやボランティア活動の紹介(活動紹介、企業の社会貢献紹介)
◆さあNPO・ボランティア活動に参加しよう。(初めてのボランティア)
◆NPO・ボランティアでお金を稼ぐ?(バザー、コミュニティビジネス)
◆広がれNPO・ボランティアサポーター
主 催 (特)奈良NPOセンター 共催 奈良市 **申 込** 不要
問合せ 特定非営利活動法人 奈良NPOセンター
http://www.naranpo.jp/ ☎0742-20-5027

4 アカマツの植樹とシイタケの植菌 (絆の森整備事業)

吉野共生プロジェクト 要申込

黒滝村里山でアカマツの植樹とシイタケの植菌体験をします。冷凍しいたけのお土産付き!!
日 程 3月11日(土) 10時~15時
集 合 黒滝案内センター(道の駅)(近鉄下市口駅前9時20分 洞川温泉行きバスで黒滝案内センター下車)
定 員 20人
持ち物 お弁当・飲み物・タオル・軍手・作業できる服装
申 込 CSR組織広報部
☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)



5 コープくらしの法律相談会

要申込 無料 先着順

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 程 2月25日(土) 10時~13時
会 場 コープおしくま集会室
お一人30分以内(先着受付順・定員6人)
申 込 2月1日(水)9時~2月24日(金)12時まで 人事総務部
☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)

6 戦争体験&ヒロシマの旅報告集 平和の尊さを親子で考える

要申込 先着順

「戦争体験&ヒロシマの旅報告集~親子の平和だより」を先着100名様に無料でプレゼントします。戦後・被爆から70年を経て、改めて平和の尊さと戦争体験の継承に重要性について考えてみませんか。ご希望の方はお電話でお申込ください。
申 込 CSR組織広報部
☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)



7 3月の子ども料理教室 「ポークチャップ」 「バナナコッタ フルーツ添え」をつくろう!!

要申込 抽選

日 程 3月 4日(土) コープみみなし 12人
3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、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 2月14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。

8 ならコープ健康講座 「すこやかな毎日」シリーズ

要申込 先着順

奈良県医療福祉生協とともにすすめる健康づくりのための学びの場を3回シリーズで開催します。すこやかな毎日をおくるためにもぜひご参加下さい。(参加は1回のみも可です)
◆第1回「免疫力を高めよう」
日 時 2月22日(水) 10時~12時
場 所 あすならハイツ恋の窪
講 師 奈良県医療福祉生活協同組合 看護師長 福田幸子氏 管理栄養士 正木直美氏
◆第2回「認知症」
日 時 3月13日(月) 13時~15時
場 所 コープみみなし集会室
講 師 橿原地区医師会 医師 下里直行氏
◆第3回「更年期障害」
日 時 3月17日(金) 13時~15時
場 所 コープみみなし集会室
講 師 橿原地区医師会 医師 下里直行氏
※各講座とも 定員30人、保育・健康チェック(血圧・体脂肪・骨密度)あり
申 込 CSR組織広報部☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)

Information



インフォメーション

2017年度「環境保全活動助成団体」 を募集します!!

ならコープがすすめる買い物袋持参運動では、利用レジ袋1枚につき5円をご負担いただき、環境資金としています。この資金の一部を活用し、県内で活動する環境保全活動団体に総額100万円(上限5万円)を限度に支援します。

対 象 「地域に根ざした環境保全活動」「地球温暖化防止を目的に生活様式の見直しをすすめる活動」
期 間 2月1日(水)~3月17日(金)※当日消印有効
資 格 県内で活動する団体・NPO・グループ・サークルなど(個人は除く)
応 募 所定の申請用紙をCSR組織広報部(☎0742-34-8735)までご請求の上、ご応募ください。申請書類は郵送のみで受け付けます。
宛 先 〒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
「ならコープ環境保全活動助成」係
☎0742-34-8735(月~金・9時~18時)

ならコープホームページ

ならっぴ探検隊「商品の食べくらべ・ おいしい食べ方」よりみんなで試食! ~『伊賀の白たまご』の巻~

これまで、兵庫県赤穂市のデイリーエッグ直営農場から運ばれていた「赤穂の白たまご」が、三重県伊賀市の新鶏舎が稼働したことで『伊賀の白たまご』にかわりました。商品特徴やアレンジレシピを、ならコープホームページ「ならっぴ探検隊〈商品の食べくらべ・おいしい食べ方〉」にて、ご紹介しています。

詳しくはこちらの
二次元バーコード
からご覧ください。



ならっぴ探検隊

知りたい!食べたい!
やってみたい!





2016年度 中エリア食育のテーマ
ルーツdeしょくみケーション～食育と環境の巻～

「食」の大切さ考えよう!



食は、私たちのくらしの源、美味しく、楽しく、栄養バランスのとれた食事は毎日のくらしに元気や活力を与えてくれます。他方、最近の偏食傾向(栄養アンバランス、ファーストフードへの傾倒、朝食抜き他)は、生活習慣の増加や子どもの肥満など、健康に影響を及ぼし始めています。そうした状況に「待った!」を掛けるべく、中エリアでは2016年度たべる、たいせつ商品を「豆・豆製品」と決め、昨年6月26日(日)、ディアーズコープたつたがわを会場に「ルーツdeしょくみケーション～食育と環境の巻～」を開催しました。その様子をご紹介します。

「豆腐」と「納豆」のミニ学習会

大豆を原材料にする「豆腐」と「納豆」のミニ学習会では、「豆腐」については創立明治23年、(株)山食より「木綿」「絹」「充填」豆腐の作り方や特徴を説明いただきました。より美味しく食べて貰うための取り組みとして、大豆の風味を最大限に引き出すため「にがり」の量調整に徹底して努めているとの説明がありました。

また、(株)豆紀からは納豆と健康の関係や生きている納豆菌に対していかに大豆の硬さや大きさを均一に整え、大豆の風味を生かすかがポイントということと、納豆一粒一粒へのこだわりをお話いただきました。講演後には、「お豆腐サラダごまだれ風味」や「キャベツの納豆和え」などの試食もできました。

みそ玉紹介

わかめ、ネギ、油揚げ、ゴマ、あおさ、桜えび、とろろ昆布、鰹節等の中から組み合わせた4種類のみそ玉(写真)と実際のみそ汁を展示。レシピも添えて簡単、美味しいみそ汁PRを展開しました。みそ玉は見た目の良さも考慮してラッピングにも工夫が凝らされています。



みそ汁の味比べ

ならコープ店内で販売されている赤出し八丁みそ、麦こうじみそ、合わせみそでそれぞれみそ汁を作り、飲み比べがおこなわれました。あらかじめそれぞれのみそをシールで色分けし(赤みそ:赤、麦みそ:青、合わせみそ:緑)、好きな味のシールを拡大した日本地図に貼り、地域により好まれる



みその特徴を探るといった内容でした。特に、近畿地方は拡大地図とし、関西で好まれるみそ風味を象徴的に表示。関西はどちらかというと麦みそが好まれる傾向でした(写真)。今後の店舗の品揃えにも役立ちそうです。そのとなりでは「納豆の美味しい食べ方」の提案もおこなわれました。



ルーツdeしょくみケーションにこめた思い

「ルーツdeしょくみケーション」の「ルーツ」は原点や伝統という意味。「しょくみ」をあえて平仮名にしているのは、食に対して抱くイメージや関心は人によってそれぞれ異なります。例えば、食、色、触…、味、見、魅…、つまり「ルーツdeしょくみケーション」は、一人ひとりの食へのイメージや興味を大切に、主題の「食」「豆」について様々な角度から考えたり、そのルーツを探ったり、体験を通じて「食」について学び、関心を高め、理解を深めてほしいとの思いがこめられた、まさに食育コミュニケーションイベントです。

中エリア特集



みその文化圏マップと豆年表

豆のマメ知識コーナーでは、みその分類は麹の原料別に「豆みそ」「米みそ」「麦みそ」があり、地域に好まれる味や風味からお国自慢のみそが生み出されたことをまとめた「みその文化圏マップ」、日本における豆の歴史(豆年表)、種類からまめクイズまでさまざまな豆情報が紹介されました。組合員の努力の結晶。勉強になりました。



味覚チェック

「塩味」「酸味」「甘味」に分けた3種類の水を飲み比べ、その味を味(み)分ける、いわば利き味覚への取り組み。直前の食事の味(濃い・薄い)などによって意外に全問正解は難しかったようですが、大人より子どもの正解率が高かったのも特徴的でした。



はてなボックスと花と実のクイズ

箱の中に手を入れ、触った感触でその野菜を当てる「はてなボックス」と「花と実のクイズ」コーナー。キュウリやなすびなどお馴染みの野菜は比較的分かりやすいようでしたが、ズッキーニなど普段あまり口にしない野菜を当てるのはさすがに至難の様子。子どもたちの驚きや楽しそうな表情が印象的でした。まさに食育への入門編。



環境への取り組み

「ルーツdeしょくみケーション」が開催された6月26日は環境月間中ということもあり、プラスチックの弁当のふたなどから自分だけのアクセサリを作る「プラバン工作」や「エコ川柳大募集」、家庭や自身が取り組むエコな取り組みを「菜の花エコプロジェクト」を連想させる「菜の花」をかたどった紙に記入する「菜の花を咲かせよう」、リサイクル製品やエコ製品の目印となる環境ラベルを探す「環境マークを見つけよう」ほか、環境問題を考える取り組みもおこなわれました。また、平和を願い8月の「ヒロシマの旅」に託す折鶴作成もおこなわれました。



『ルーツdeしょくみケーション第2弾 食育と彩りの巻』を開催しました。

昨年9月10日(土)コープ真美ヶ丘で、中エリアの「ルーツdeしょくみケーション第2弾 食育と彩りの巻」を開催しました。堂本食品(株)の白和えベースとヤマモリ(株)の味付けいなりあげのミニ学習会では賞味期限の話やレシピ提案と試食、品質保証部の糖度測定では、炭酸飲料やスポーツドリンクの糖分量を知りました。「子どもが飲むときは気を付けたいね」と言う参加者や、野菜の花当てクイズでは、大人も頭をひねったり、おはぎとぼた餅の違いに話が弾んだりしました。みそ玉の紹介では、それを目当てに来店されたと話す方や、みそ汁の飲み比べでは、好きな味のみそと出身地を教えてもらい、白地図に記しながら交流しました。



「コープなんごう」でも開催予定!

2017年3月18日(土)に新店舗コープなんごうで「ルーツdeしょくみケーション～食育とお祝いの巻」を開催予定です。新しい店舗での初めての食育イベントで、みなさまの参加をお待ちしています。



写真は1人前です。

【レシピ監修後記】

濃厚でコクがあり風味が特徴のならコープオリジナル清酒 特別純米酒「いるか」は、肉料理や油炒め物、乳製品に良く合います。今回は、その特徴をいかしたお料理にしてみました。

切り落とし豚肉の純米酒ソース添え(2人分)

材料

切り落とし豚肉200g、ピーマン2個(赤と緑を1個ずつ)、タマネギ1/2個、ニンニク1/2片、純米酒25cc(写真料理にはならコープオリジナル清酒 特別純米酒「いるか」使用)、水45cc、顆粒のコンソメ小さじ1/2、片栗粉適量、サラダ油適量、パセリ、塩とコショウ少々、オリーブオイル大さじ1、バター大さじ2½、小麦粉大さじ1+小さじ1

純米酒ソースの作り方

〈ルーの作り方〉

バターをフライパンに入れて弱火で溶かし、小麦粉を入れてダマができないように混ぜ、ルーを作る。

(ルーは純米酒ソースの下ごしらえとして作っておく)

- ①タマネギとニンニクをみじん切りにする。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れて温めて①を入れ、タマネギに色がつくまで弱火で炒める。
- ③②にピーマンのみじん切りを加え、塩、コショウで味を調えて炒める。
- ④ピーマンにつやが出てきたら水、顆粒のコンソメ、純米酒を加えて煮る。
- ⑤④が沸騰したら大さじ1のルーを加えて混ぜる。

作り方

- ①切り落とし豚肉に片栗粉をまぶして油で揚げる。
- ②純米酒ソースを器に平らに盛り、上に①を盛り付け、トッピングにパセリを添える。

お酒の料理

素材を活かすプロの技

今回ご紹介した西内酒造さんのならコープオリジナル清酒 特別純米酒「いるか」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

CO-OP コーンフレークフロスト

「朝に食欲がわかない」食が細い我が子もこれなら食べてくれます。ザクザクした歯ごたえに甘過ぎないシュガー風味、牛乳をかけ平らげればシャキンと目覚めます。お試しあれ!

【共】店 【共】次回案内予定:「3月2回」

商品特長 三温糖で味付けした、ほんのり甘いコーンフレークです。コーングリッツは非遺伝子組換えの原料を使用しています。ビタミン9種類、鉄分配合。

【共】...共同購入・個配取扱商品 【店】...店舗取扱商品



My favorite

私の!

組合員のおすすめ



- ★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 登録募集中!



今回の商品紹介

ならコープオリジナル清酒 特別純米酒「いるか」
次回案内予定/3月2回

【共同購入・店舗】

