

あをがき

9

Vol.500

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
枝豆がんと
CO・OP



今月のお知らせ

特集

2016年度環境活動報告ダイジェスト

『エネルギーをつくって分け合う』実証実験に参加しませんか

今月の掲示板

インフォメーション

CO・OP
商品探訪

No.16

CO・OP
枝豆がんも

遺伝子組み換えでない大豆を使用(写真はイメージ)

出荷されている。

大豆たん白が旨さの源

一般的ながんものベースは豆腐で、水分を絞った豆腐に野菜を混ぜ合わせ成型して揚げるが、「CO・OP枝豆がんも」は、豆腐のかわりに大豆たん白を用いるのがポイント。

大豆たん白とは、油を絞った後の大豆を豆乳とおからに分け、その豆乳からたん白質だけを取り出し粉末状に乾燥させたもの。

この大豆たん白を原料にすることで、冷凍してもふつくとやわらかな食感を実現し、冷凍のまま煮汁で煮込んでも煮崩れせずに煮汁を吸収し、よりジューシーな旨味を出す。また、油抜きが不要で調理の手軽感も特長のひとつとなっている。

独特の食感出す職人技

実際の製造工程は、まず最初に前述の粉末状大豆たん白に水と油を混ぜて乳化。乳化とは、本来混ざり合わない水と油をかき混ぜて（攪拌・かくはん）よく混ざりあった状態にすることをいい、これにより粘性が加わり枝豆がんものベースとなる

生地ができあがる。これに具材と調味料を加え成型工程に移る。枝豆は潰れないよう最後に投入、成型機で成型し、がんもの原型ができる。

原材料となる粉末状大豆たん白は、網やマグネットです異物を除去。また具材のメインとなる枝豆は冷凍むき枝豆を使用。原材料メーカーで品質チェック済みだが、同社工場です洗浄、目視検品、金属検知機にかけ、さやの残りや異物確認を徹底チェック。さらに、にんじん、きくらげ他の具材も同様に、同社工場内で検品、異物除去を行う。

次に長さ25gほどのフライヤーで約10分間揚げる。この揚げる際の温度がポイントで、まず低温でじっくり熱をかけ、中温で膨らませ、高温でこんがり色付けされる。フライヤーの油は、毎日酸化度など劣化していないかを点検し、生産中は常に新しい油を足すことも忘れない。これは製油会社ならではのこだわりだ。

次に美味しさを閉じ込めるため約40分間スパイラルフリーザーで急速凍結をおこなう。3段階の加熱でこんがり揚がったがんものを急速凍結することが美味しさを逃さない二つ

ぎつしり枝豆、
ジューシーで
ふんわりやわらか食感



支持されて四半世紀

「枝豆が多く入って栄養もあり、おらずに困った時にも助かります」「枝豆の美味しさと具材の味がバランスよく家族に好評」など人気の「CO・OP枝豆がんも」。冬のイメージがあるがんものを夏でも美味しく食べていただきたいと開発した「CO・OP枝豆がんも」だが、ジューシーでふんわりやわらかい食感に加え、ぎつしり入った枝豆のボリューム感（仕込時の重量ベースで18.1%）やにんじん、きくらげ、こんぶといった彩りよい

目のポイントとなる。

他方、「大豆たん白も元は大豆。天然の原料だけに、ほんのわずかが品質に差が生じる。また夏と冬でも気温差や環境が異なるため微妙な水温調整や粉末状大豆たん白と水と油の比率調整も必要。加えて、CO・OP枝豆がんもの最大の特長である煮崩れしないギリギリのやわらかさ、ふんわりとした食感を維持するため食感チェックも絶えずおこなっている。諸条件・課題をクリアし安定した品質を確保するには機械一辺倒ではなく、長年培ってきた職人的な技量も大きなポイントになります」と赤阪みずほ品質管理係長は話す。

具材のメインとなる枝豆(イメージ)



粉末状大豆たん白



(製造工場)
兵庫県神戸市
不二製油株式会社 神戸工場(不二神戸フーズ株式会社)
兵庫県神戸市兵庫区浜中町2丁目18・24

不二製油株式会社 神戸工場
(不二神戸フーズ株式会社)

具材も楽しめることから、発売以来今年で25年というロングセラー商品となっている。

製造を担うのは不二製油株式会社(不二神戸フーズ)。同社では、チヨコレイト用やフライ用など多彩な油脂やチヨコレイトなどの製菓・製パン素材、大豆たん白等の商品を手掛けている。「CO・OP枝豆がんも」は同社神戸工場(不二神戸フーズ)で製造。生産数量は1日当たり約15ト(6万パック超え/50万個)にもおよび随時

枝豆がんもができるまで



①CO-OP枝豆がんも生地



②金属検知で異物チェック



③目視検品



④フライヤーで加熱、こんがり色付き



⑤25℃にも及ぶフライヤー、新しい油の補充も適宜行われ油の劣化を防止



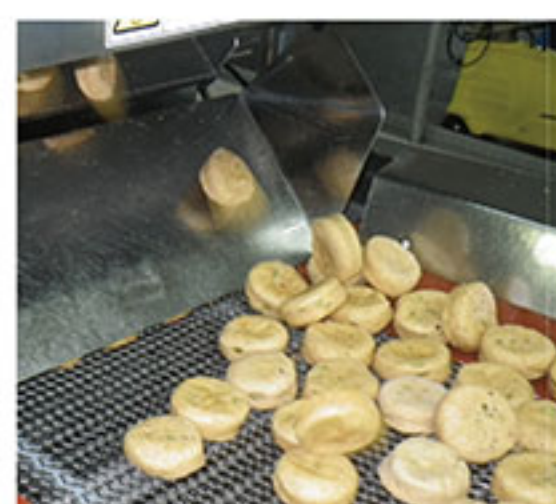
⑥成型工程でがんもの原型に



⑩パッケージ(小袋包装)後の金属検知



⑨外観など目視選別



⑧急速凍結を経て、X線検知



⑦さやの残りなどを除く枝豆洗浄

万全を期す品質管理

そして、急速凍結されたがんもは、品質管理工程へ。まずX線異物検知機で万が一のプラスチックや石などの異物をチェック。次に目視でがんもの外観を確認し、1袋8個入り240gの計量測定へと移る。パッケージ後、金属検知をおこない、再度の計量測定を経て箱詰めへ。箱詰め後に最終の計量測定と金属検知機での異物検査をおこない冷凍庫に保管される。

徹底した安全と品質管理、美味しさへのこだわりががんも二つにこもる。笹尾幸次生産部長は「商品への安心があつてこそ、より美味しく食べてもらうことができる。『美味さ』への追求と幾重にもかけるチェックが品質の万全を担保する」と思いを語った。



調理イメージ

商品プレゼント

不二製油株式会社さんからのご協賛で、「STICK CHOCOLATE(ミニパーチョコ)」を10名様にプレゼントします。世界各地のカカオ豆を厳選し、独自のロースト・ブレンド製法で芳醇な香りと深みのあるコクを実現した味わい深いチョコレートです。がんもとは、違った同社の美味しさへのこだわりをお試しください。

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 ならこプ「あをがき9月号プレゼント係」までお送りください。(9月30日〆切)※宛先住所記入は不要です

不二神戸フーズ株式会社
品質管理係長の赤阪みずほさん



6月号プレゼント「納豆セット」の当選者は

藤森 範子さん(香芝市)・安井 愛さん(生駒市)・安本 早苗さん(大和高田市)・白川 明日香さん(奈良市)・中村 朱里さん(奈良市)・西川 喜宣さん(平群町)・飯田 将基さん(三郷町)・廣島 美佳さん(広陵町)・田村 光子さん(橿原市)・石橋 玲子さん(香芝市)でした。おめでとうございます。(応募総数101通)

がんもの豆知識

がんもどき、名前の由来

諸説あるが、よく知られているのは雁(がん)の肉に味を似せたとされることから「がんもどき」という説。精進料理で魚肉の代わりとも言われるが、今や「もどき」ではない「真」がんもである。



油抜き

通常、油で揚げているがんもどきなどは、熱湯で油抜きし、油臭さを取り、だし汁のしみ込みをよくします。「CO-OP枝豆がんも」は管理の行き届いた油で揚げられており、だし汁のしみ込みも良いので、油抜きが不要になります。



2016年度 環境活動報告 ダイジェスト

地球温暖化をめぐる社会情勢は大きく変化し続けています。2015年のCOP21(気候変動枠組条約第21回締約国会議)で「パリ協定」が採択されました。これによって、先進国・途上国にかかわらず、すべての国が温室効果ガスの排出削減に取り組むこと、そして産業革命前からの気温上昇を2℃より低く抑制し、1.5℃未満とする目標が掲げられました。ならこは、「2020年に向けた新環境政策」で創立以来の基本方針を確認して、奈良県の豊かな自然と文化を守り次世代の子どもたちに引き継ぐため環境にやさしい地域づくりをすすめています。

1 事業活動における 二酸化炭素排出量削減の 取り組み

2016年度、温室効果ガス排出総量数値は、新施設などの事業拡大に伴い2020年度到達目標(2005年度対比30%削減)に対し55%削減の到達となりました。田原本物流センター稼働により物流輸送に伴う地域での温室効果ガス削減、営業用電気自動車の導入拡大。また「ならこ」や本部事業棟に設置した太陽光発電設備で発電した電気は、二酸化炭素排出量ゼロの電気として、自家消費し、購入する電力量を削減することができました。



「本部発電所」



「ならこ」太陽光発電モニター

2 太陽光発電システムの拡大



「吉野発電所」

2016年度はならこ子会社である(株)コープエナジーならこ、ともにすめ、ならこグループでの発電量は総発電量3,077.268kWhとなり、事業で使用する電力使用量の16.4%となりました。

3 地域の自然環境を 活用した自立分散型 エネルギーへの転換

地域の自然環境を活用した自立分散型エネルギーシステムへの転換をめざし、太陽光・小水力などの再生可能エネルギー発電などをはじめとする、新しい時代に対応したエネルギー分野での行政・団体・取引先との連携や取り組みをすすめました。

4 ならこでんき

ならこの子会社(株)CWSでは、ならこ事業所への大口電気供給の開始とともに組合員への電気供給「ならこでんき」の供給を2017年4月から開始することができました。



「ならこでんき」はならこグループで発電した電気を含むFIT電気(再生可能エネルギー)の再生可能エネルギー比率50%以上をめざし、2020年度5MWまで発電容量を増加させる計画を前倒し、2017年度中での到達をめざして取り組みます。

5 再生エネルギー協同基金を創設

売電収入の一部を寄付し、再生エネルギー協同基金を創設、2016年9月に、基金を管理する一般財団法人「再生エネルギー協同基金」を設立しました。同法人では、家庭や地域での再生可能エネルギー活用への支援をすすめる、学習会の開催とエネルギー効率の高い太陽熱利用機器への助成を実施、また「うだ夢創の里市民共同発電プロジェクト」への支援をおこなうことができました。



(一財)再生エネルギー協同基金 設立総会



うだ夢創の里市民共同発電所 点灯式

6 車両燃料使用量

車両燃料(ガソリン・軽油・LPG)使用量は392,159ℓと前年比95.9%と削減することができました。ガソリン自動車から電気自動車への入れ替えを35台まで増進したことでガソリン使用量の削減をおこなうとともに災害時の電源として活用できるように、2017年度までに50台に増やす計画としています。バイオディーゼル燃料(BDF)燃料車両(田原本支所)



BDF燃料車両(田原本支所)

7 事業系廃棄物削減の 取り組み

事業系廃棄物は551t(前年比118.5%)となり、3,001tの二酸化炭素削減効果がありました。事業系廃棄物は551t(前年比118.5%)。らくらくお料理バックの内部生産への切替により、生ごみ排出量が増加しました。各店舗の廃棄ゼロキャンペーン、在庫カット徹底キャンペーンなどに取り組み、在庫管理商品や予備商品の一部を他団体へ提供することで食品ロスの削減に努めました。また(株)ハートフルならこでは年間22.5tの生ごみを堆肥化し、県内産直農産物生産者によって、肥料として再利用されています。



リサイクル中間処理センター(田原本物流センター)



農産加工センターでのカット野菜製造

8 吉野の森と水を 守るための募金活動

環境資源保護と米づくりのため水源確保を目的に、2009年度から「吉野の森と水を守るための募金活動」を継続しています。2016年度も「奈良県産品のひかり」の利用によって集まった募金により、11月に黒滝村で植樹祭を開催。黒滝村、JAならこ、奈良県森林組合連合会、ならこが連携し、総勢92人が広葉樹50本を植樹しました。2010年度から開始した植樹は940本、のべ参加人数695人となり、吉野の豊かな森と水を守り、子どもたちに受け継ぐことの大切さを考える機会となりました。



黒滝村植樹(11月)

9 組合員とともにすすめた 環境活動

1 ならこは、創立期から省資源、ごみの減量の取り組みとして買物袋持参



マイバッグ持参の取り組み(ならこ)

運動「マイバッグキャンペーン」に取り組んでいます。環境月間(6月)を中心にマイバッグ持参の啓発をすすめる、昨年度も持参率は95.1%(ならこを除く)と高い水準を維持できました。レジ袋代金1枚5円を環境資金として、2016年度は21の環境保全活動団体に対し104万8千円の助成をおこないました。

2 4月に国営飛鳥歴史公園石舞台地区で開催した「アースデー2016 inならこ」では、「新環境政策」「エネルギー政策」「吉野共生プロジェクト」「菜の花エコプロジェクト」について約2,000人の参加者にお知らせするとともに、県南部東部地域の自治体などによる物産販売等を通じて各自治体や地域の諸団体との関係づくりが進展しました。



アースデー inならこ 2016

3 菜の花エコプロジェクトでは、環境保全活動団体などと連携して菜の花の栽培に取り組むとともに、菜の花まつりを4月に西畑で実施、195人の参加がありました。「菜の花クラブ」による菜の花栽培は、のべ198人が参加し、菜の花の手入れや芋掘体験などを実施しました。



菜の花まつり(生駒市西畑町)

4 2016年度の使用済み天ぷら油回収は、のべ1,903人の参加で、4,340ℓ回収され二酸化炭素換算で11,388kgの温室効果ガス削減につながりました。DIYアースコープいこまでは、回収作業の負担軽減としてペットボトルによる回収方法変更の周知をすすめました。



使用済み天ぷら油回収(ならこ)

5 エネルギー政策に基づき「家庭の節電・省エネ、くらし方の見直し」などの取り組みを実施しました。また環境測定活動は、組合員モニター305人が酸性雨、二酸化窒素、河川CODの測定を県下30市町村で実施し、25年連続して地域の身近な環境を知る機会として取り組みを継続しています。



2016年度環境測定



もっと知りたい!ならコープ 「店舗収納代行サービス」



「収納代行サービス」利用者の声

- ♥銀行での振込みだと長い時間待たされるので、今は買い物ついでに支払いができ、とても助かります。
- ♥共同購入の引き落としされなかった分も同じコープで支払できるので、たすかっています。
- ♥自宅近くにコンビニがなく、振込みには困っていました。わざわざコンビニに振込みだけに行っていたのが、手間も省けてうれしいです。
- ♥税金や電気代なども払えるようになって非常に便利になりました。

収納代行サービス

DSK 払込サービス

払込票でのお支払、支払い番号でのお支払、各種プリペイドカードの販売

※一部取扱いできないものがございます。

MMK 設置店

電話

通販

その他

コープのお店がお支払窓口!
お買い物ついでにぜひご利用ください!

★共同購入(受取ハウス・こまどり便を含む)で2ヵ月連続して引き落としできなかった利用料金(遅延手数料200円+税を含む)のお支払いができます。送付される「バーコード付払込取扱票」をご持参ください。詳しくはサービスコーナーにてお問い合わせください。

This month's question

今月の質問



「CO・OP大粒のたこ入りたこ焼 160g(8個)」を2~3個食べたところ、口の中に硬い物が。吐き出すと木片のような物が。

製造元で調査した結果、このたびの異物はキャベツの芯部分からトウ立ち(花を咲かすために芯の部分から花茎を伸ばそうとし、芯が硬くなる自然現象)したものでした。原料キャベツの仕入れ先・たこ焼きの製造工場において発見・除去できなかったことが原因と考えます。再発防止対策として、キャベツの仕入れ先、芯の除去は十分注意し、カット・選別検品作業での異物除去にさらなる注意を行うよう、依頼しました。また、たこ焼き製造工場では、原料選別担当者、今回の事案の周知と、今後より一層の注意を払い丁寧に検品をおこなうよう再指導いたしました。



「ロースハム」のハムに亀裂が。問題無いでしょうか。



現品はスライスされたハムの脂身と赤身の間に亀裂や透明の部分が見られましたが、破損しているような状態の部分は、原料肉由来のゼラチン質の部分と判断できました。このたびはロース肉の筋膜に存在していたコラーゲンが製造時に加熱され溶けて、冷却後、透明な固まりとなったものです。食されても問題の無いものですが、ご心配をお掛けし、誠に申し訳ございませんでした。



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。

7月度 ならコープの産地・工場点検実績表

※商品調達部門・品質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。

点検部署	実施数	主な点検先
商品調達部門点検	3社の取引先	(株)ヨコオ(畜産)、(株)児湯食鳥(畜産)、米久(株)(畜産)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	7社の取引先	製粉(株)フローベル事業部(パン)(有)居村屋(日配)、(株)宝水(飲料)、昭産商事(日配)、JA三重中央ベジマルファクトリー(日配)、(株)ビックルスコーポレーション関西(日配)、(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	5社の見学	5コープネット149人、(株)サミット神戸合同物産、製粉(株)、生活協同組合コープこうべ六甲アイランド食品工場、石井食品(株)、奈良県養鶏農業協同組合GPセンターの見学を実施しました。

2017年度総代選挙の実施について

2017年9月4日

市民生活協同組合ならコープ 理事長 中野 素子

市民生活協同組合ならコープ定款及び総代選挙規約にもとづき、下記のとおり2017年度総代選挙をおこないます。

記

1. 総代の定数は510人とし、選挙区ならびに選挙区別総代定数は別表のとおり定めます。
なお、2017年6月末日の組合員数にもとづき、組合員数535人に1人の総代定数となります。
2. 選挙権及び被選挙権を有するのは、2017年8月末日現在の組合員名簿に登録されている方となります。
3. 総代立候補の受付は、9月11日(月)から9月22日(金)までとします(9月17日(日)を除く)。立候補は所定の用紙にて総代選挙管理委員会事務局(ならコープ本部 CSR組織広報部内)まで提出してください。
4. 立候補者数が定数を超えた場合は、投票日を10月5日(木)とします。投票は選挙区毎に別に定める場所においておこないます。ただし、立候補者数が定数と同数またはこれに満たない場合は、総代選挙規約にもとづき無投票当選とします。



News of this month

今月のお知らせ

公示

5. 2017年選出の総代の任期は、2017年10月から2018年9月までになります。

選挙区	定数	選挙区	定数	選挙区	定数
※奈良市1	56	大和郡山市	30	葛城市	14
※奈良市2	88	天理市	17	大和高田市	26
生駒市	50	磯城郡	16	御所市	9
		北葛城郡	37	五條市	8
		生駒郡	34	橿原市・高市郡	49
		香芝市	28	桜井市	17
				吉野郡	15
				宇陀市・宇陀郡・南大和高原	16
北エリア計	194	中エリア計	162	南エリア計	154
				総 合 計	510

※奈良市1 奈良東、大宮、ならやま、北大和高原
※奈良市2 西大寺、西の京、奈良北、奈良西

●総代選挙管理委員会事務局(ならコープ本部CSR組織広報部内)での受付時間は、午前10時から午後5時までです。

●なお、第46回通常総代会は2018年6月12日(火)午前10時から奈良県橿原文化会館で開催予定です。

以上

ピースアクション in なら 2017 「今こそ 聴こう! 考えよう! 行動しよう!」 ~核兵器禁止条約締結の実現に向けて~

いよいよ核兵器のない世界の実現に向け、歴史が動き出しました。平均年齢80歳を超えた被爆者の方々も、「二度とふたたび我々のような苦しみをつくるな」とヒバクシャ国際署名に取り組み訴えています。「被爆体験を今こそ聴いておきたい」「禁止条約の中身は?」「核兵器は本当になくせるの?」「わたしたち市民には何が出来るの?」...そんなことを一緒に考えましょう。私たちの大切な平和な未来を築くために!



日程 9月30日(土)10時~12時30分(開場9時30分)

会場 奈良商工会議所 4階中ホール

奈良市登大路町36-2(近鉄奈良駅下車東口から2分)

定員 90人 参加費 無料 保育 有り(8ヵ月~未就学児・無料)

講演 「核兵器をとりまく世界情勢」岩崎 静二氏
(公益社団法人広島平和文化センター常務理事)

・被爆証言 松本有紀江さん(奈良市在住)

・報告「ピースナウなら」 大学生協実行委員会の学生委員

・寸劇 「核兵器いらん!国連に署名を届けよう」

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

「福島子ども保養プロジェクトinなら」を開催。 募金のお礼とご協力をお願い。

ならコープは、東京電力福島第一原発事故による被災地の子どもたちや保護者をケアする取り組みとして、7月21日(金)~7月24日(月)の4日間福島の子もたちとその家族(11家族35人)を奈良に迎えました。参加者からは「震災から6年経った



今もこのように続けていただけることに感謝しています」との声をいただく一方で、その運営費用となる東日本大震災目的別募金は年々少なくなっています。

改めて被災地を忘れない息の長い支援活動継続のため、引き続き東日本大震災目的別募金へのご協力をお願い致します。

募金方法◆注文書6桁番号記入欄に152048(1口100円)、152056(1口1,000円)の番号と口数をご記入、または東本大震災目的別募金欄(1口500円)に口数をご記入下さい。

◆店頭サービスコーナー募金箱まで

今月の掲示板



注文した商品を忘れ、次また注文してしまうということが、高齢になると起きてきます。何か良い工夫はありませんか？
おたすけボイスでみなさんの工夫をうかがいたいのです。

お届け表と注文控え確認

大和郡山市 Y・T

必ず注文控を利用して注文品がわかるようにしておきます。そして、注文書に記入するときは、今週の商品お届け表と次週のOCR注文書控をそばにおいて見ながら注文します。そうすれば2週分の注文商品が確認できるので、重なるということはないです。

eフレンズで注文する

奈良市 A・K

毎週注文している何を注文したか判らなくなってしまうのですが、eフレンズで注文するようになってからは履歴が判るので重複して注文することが無くなりました。また注文内容を自分の携帯にボタンひとつで送信でき、外出先でも確認できるので安心です。パソコン等が苦手でないのであれば、おすすめします。

冷蔵庫にメモをはる

生駒市 H・K

私は主食のほとんどは生協で買っています。配送された時にいただく「請求明細書兼商品お届け表」を冷蔵庫の側面にマグネットでとめておき、他で買ったものはそこに書き足しておき、「我家の食材の在庫確認」にしています。使ったら、線で消していきます。生



同級生を発見！

奈良市 N・M

役員さんの中に同級生を発見！みなさま、よろしく願います。

ごちそうは生協商品で

桜井市 M・R

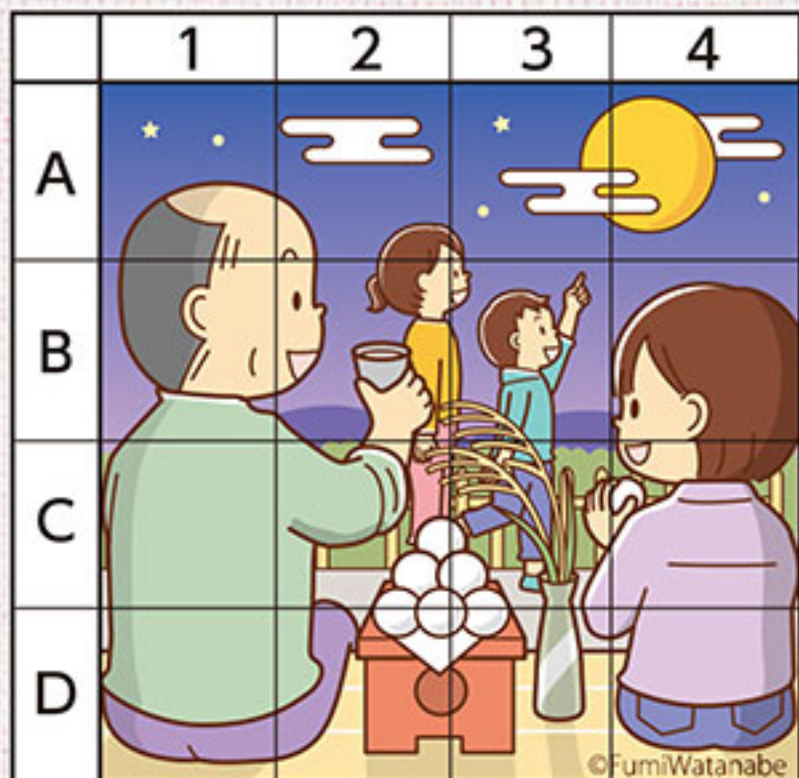
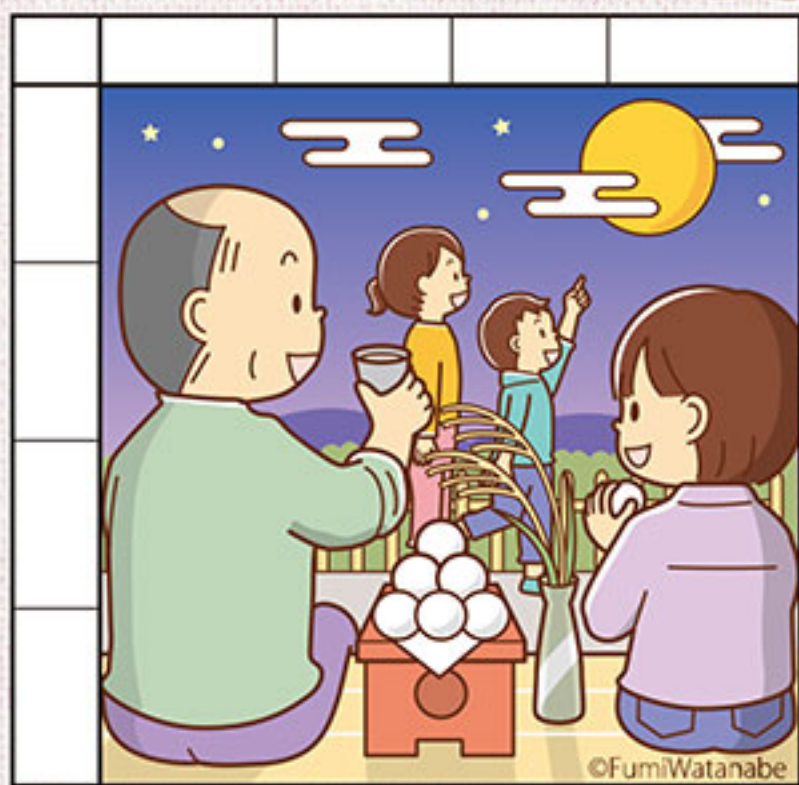
お盆休みに主人がツーリングに人出かけてしまいますので、母と姉を我が家に招待します。ごちそうががんばって作りますが、生協商品フル活用します！！

まちがいさがしで

三郷町 K・M

7月号のまちがいさがしクイズで最後の1個を主人が見つけたので得意気なのが笑いました。ちなみにC4です。

まちがいさがしクイズ ルック
LOOK! 今月の難易度 Aランク
抽選で20名の方に、ならコープ商品券(2,000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！
7月号のイラストでの正解はこちらの二次元コードから▼
7月号のクイズの答えは「B-1・B-2・C-4・D-1」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、306通でした。



当選者
橋本 宏子さん(橿原市) 横田 理恵さん(橿原市) 堂道 はるえさん(宇陀市)
中重 鷹鼓さん(奈良市) 井上 和代さん(宇陀市) 志内 絵里子さん(橿原市)
北田 年恵さん(大和郡山市) 岡山 富美代さん(河合町) 高井 麻由美さん(奈良市)
小松 貴子さん(奈良市) 飯田 善美さん(葛城市) 島 眞澄さん(上牧町)
水谷 奈美さん(香芝市) 日裏 喜美子さん(大淀町) 西岡 泰世さん(下北山村)
中村 イツ子さん(奈良市) 山下 みち子さん(香芝市) 中村 泉さん(大和郡山市)
尾島 典子さん(橿原市) 澤田 美千代さん(天理市)

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」
※宛先住所記入は不要です
9月30日の消印まで有効です。

協で注文するときに、メモ用紙に注文書にしるしたものを書き、冷蔵庫の正面にはつておき、そちらのメモには、買い足さないといけないものを思い出したときに書き足していきます。このメモをスーパーで買い物の時に持っていく。これで、次に生協でくるもの、買い足さないといけないものがわかり、重なるって買うことはないです。めんどろなようですが、なれると便利ですよ。いちいち冷蔵庫をあけなくても何があるのかすぐにわかります。

こまめにメモを書く

天理市 S・N

注文の重複！私はメモなどで、忘れてはいけない行事はカレンダーに！食品なら冷蔵庫に！それなら安心です。冷凍室に入っている物は特に書いておけばダブらないと思います。生協で買った冷凍食品(煮え、パクパクさん)は書いておけば助かります。

食料品出納帳？！

大和高田市 M・Y

記憶に頼るとあやしいので、小さなノートを用意してカタログを見つづメモしていき、そのメモを見て注文書に記入。同じノートに、お店で買ったもので冷蔵庫に入れるものは消費期限も記入して、使ったものから消しています。

配達の方との触れ合い

生駒市 A・F

汗だくで庭の草抜きをし、午後コープの車が来るのを待ち、やって来た配達の方と「今日暑いね」とか「雨が止んで良かった」とか少しお話をし、品物をもろう。出掛けて留守にしていた時、悪い事をして余計な仕事をさせて「スマナイ」と思い、次の週に「ごめんネ」と言う、「いいんですヨ!!」と元氣な声で言うてくださる。人と人の触れ合い…いいもんです。

復興に協力したい

王寺町 K・H

九州では大地震のあと復興にむかって頑張っているのに、記録的な大雨という災害にまたおそれられました。ニュースを見る度に心が痛みます。自然豊かな日本ですが、その分、自然災害のリスクも高くなり、とても他人事とは思えません。コープでも義援金等の受け付けをしてくださるでしょうから、少しでも協力したいと思っています。

す。注文がダブルことも冷蔵庫の奥で使い忘れてしまうこともあります。

ノートに書いてから注文

奈良市 S・M

私はいつも注文する物をノートに書いてから注文書に書いています。その際、商品名以外に値段や内容量、商品番号も記入し、時間がある時は逆に注文表を見て、ノートと合っているかチェックします。手間はかかりますが、今のところ注文し忘れたことはありません。

お届け表の空白にメモ

奈良市 M・C

私も続けている注文にビックリしたことがあります。そこで、カタログと共に届けられる「請求明細書兼商品お届け表」の下半分の空白を利用して次週注文書で注文する品名をメモに残し、高齢に「抗」しています。注文もまた楽しからずやで過ごしましょう。

ホワイトボードを使って

香芝市 M・H

母(83歳)も同じ事を言っていました。「書く事は脳を刺激するヨ」と言うので、広告の裏に注文した商品を書いていました。今はマグネットホワイトボードを冷蔵庫に貼り、色々な色ペンで楽しんでいます。

息子の友達に助けられ

明日香村 Y・H

6月に田植えも終わり、蒸し暑い毎日が続いています。今年の田植えは、息子が友達を連れて一緒に手伝いに帰ってくれたので大助かりでした。友達は、農業体験に来ました。と気持ち良く手伝いに来てくれたのです。次の日(翌日)の仕事にさしつかえ無いか少し心配していました。息子よ、これからも友達を大切に！

何事もバランスよく

五條市 O・C

数年前は夏バテになって、食欲が無い…ということがありました。ここ数年はそういうことがありません。何が変わったのか、ふと考えてみると、ご飯のときに冷たい飲み物ではなく温かい飲み物を飲むようになったからかなと思います。暑くなるにつれて冷たい物がほしくなりますが、取りすぎるとかえって体に負担をかけるですね。今は寝る前に杯冷たいお茶を飲んでいきます。何事もバラ

皆さまのお便りを募集しています



11月号のおたすけVoice!!

古いタオルやバスタオルなどいただきものがたくさんたまっています。雑巾やなべつかみを作ったり、大掃除の時に使って、そのまま捨てたりしていますが、使いきれず困っています。皆さまは無駄にせずどのように活用されているのでしょうか？

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。

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!
※字数は200～300字程度でお願いします。

締切日:9月30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 ※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。



① 2017年度「菜の花クラブ」参加者募集!

菜の花いっぱい咲かせましょう

要申込 無料 先着順

生駒市西畑町の棚田で豊かな自然の中、菜の花を育てながら里山ならではの様々な体験を予定しています。10月から翌年6月まで四季を通じて菜の花のお世話と自然体験を楽しみませんか。ご家族で、お友達同士、おひとりでの登録も大歓迎です。

日時 第1回 10月15日(日)10時~14時30分
※年間スケジュール(予定)11/5、12/3、3/18、4/22、5/20、6/3、6/10(すべて日曜日)

集合 生駒市西畑町(西畑町 自治会館)
参加費 無料 **定員** 20家族(先着順)

内容 午前/菜の花の手入れ(種まき、草引き、施肥作業、刈り取り、脱穀など)
午後/さつま芋掘り、シイタケの菌打ち体験、里山散策、里山あそびなど

持ち物 お弁当・飲み物・タオル・軍手・作業できる服装

協力 西畑町自治会、いこま棚田クラブ

締切 10月11日(水) ※詳細を郵送します。

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

② 菜の花の種プレゼント(先着100人)

要申込 無料 先着順

ならコープがすすめる「菜の花エコプロジェクト」。菜の花を栽培して菜種油をつくり、使用済み油を回収してエネルギーとして利用する資源の循環サイクルに取り組んでいます。

ご自宅のプランターや畑で菜の花を栽培される方に種と栽培方法をお送りします。

あなたの家で菜の花を育てませんか?
締切 10月13日(金)

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

③ さつまも収穫体験

要申込 抽選

地産地消をすすめる会(JAならけん・ならコープ)によるさつまいもの収穫を体験します。

日時 9月24日(日)10時~12時
集合 奈良市上深川町 上深川町観光農園(有)上深川営農
※参加者には別途案内します。

定員 家族20組(応募多数は家族単位での抽選) **締切** 9月15日(金)

参加費 一人500円(さつまいもおよびつぎ)

持ち物 昼食・飲み物・軍手・袋・スコップ・汚れてもいい靴(長靴)と服装

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

④ 「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)

日時 9月12日(火)コープ朱雀 10時30分~12時
9月12日(火)コープなんごう 10時30分~12時
9月20日(水)コープみみなし 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)

⑤ コープたすけあいの会主催連続講座 “家族の介護は悩みや疑問がいっぱい!”

要申込 無料

家族の介護をはじめると、必ずと言っていいほど悩みや疑問が湧いてきます。基本的な介護知識を身につけたり、色んな考え方を聞くには最適な連続講座です。そろそろ親が高齢になってきた、将来のために知識をつけておきたいという方もぜひご参加ください。(参加は1回のみ可)

●第1回 “年を重ねるとはどういうこと?” “よくわかる介護保険”

日時 9月22日(金)10時~12時

●第2回 “自分らしく生きる~食べる、出すこと~”

日時 10月6日(金)10時~12時

●第3回 “無理なく安全に! 移乗・移動介護”

日時 10月13日(金)10時~12時

会場 すべて (社福)協同福祉会あすなろ苑 3F大ホール

講師 あすなろホーム助産 施設長門田氏 **服装** 動きやすい服装

問合せ CSR組織広報部内 たすけあいの会事務局

☎0742-35-1183(月~金・9時~17時)

⑥ みんなで考えるDV講座&こころのケア講座 全8回(1回のみ参加でも可)

要申込 無料 先着順

パートナーとの生活がなんだかつらい。その原因を考える講座です。また、つらい思いを抱えた人のこころを元気にする講座を開催します。ケア講座ではちょっとした小物を作る時間もあります。

<みんなで考えるDV講座~一緒にいると息苦しい~> 定員30人(先着順)

日時 9月13日(水)9時30分~11時

場所 ならコープ本部 **申込** 8月13日(日)~

日時 10月21日(土)10時~11時30分

場所 コープなんごう **申込** 9月21日(木)~

<こころのケア講座~(女性のみ)> 定員10人(先着順)

日時 9月30日(土)13時30分~15時 [DV・トラウマを理解する]

場所 コープなんごう **申込** 8月30日(水)~

日時 11月25日(土)13時30分~15時 「世間の枠」と私らしさ

場所 ならコープ本部 **申込** 10月25日(水)~

講師 参画ネットなら

共催 男女共同参画研究会いこへる(みんなで考えるDV講座)・ならコープ

協賛 CO・OP共済 地域ささえあい助成 **受講・託児** 無料

申込・問合せ 参画ネットなら 松村徳子 ☎090-3659-0064

(16時~20時)ショートメールも可

※託児を希望される場合は、2日前までにお申し込みください。申込時にお子様の①氏名(ふりがな)②月齢③性別④アレルギーの有無・種類をお伝えください。

⑦ 住まいの相談会

要申込 無料

住まいで「困っていること」はございませんか?ベツと楽しく暮したい...ここだけやり替えたい...等。より豊かに快適に、プチリフォームしませんか?いっしょに考えていきましょう。じっくりと相談できる「住まいの相談会」はこちら。

日時 9月16日(土)

コープみみなし・ディアーズコープたつたがわ・コープ六条(いずれも13時~16時、組合員集会所にて)

※1組様1時間程の予約制。無料。2日前までにお申し込みください。

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

⑧ 10月の子ども料理教室 「ハヤシライス」「ふわふわワッフル」をつくろう!!

要申込 抽選

日程 10月 7日(土) コープみみなし 12人
10月14日(土) コープなんごう 8人
10月28日(土) コープなんごう 8人
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・参加希望日(第1・第2)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・電話番号をご記入ください。

締切 9月19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。

⑨ 秋の平和ハイキング 「奈良公園周辺戦跡めぐり」

要申込 先着順

秋の一日、奈良公園周辺にある戦跡を巡り、平和について考えてみませんか?奈良女子大や奈良教育大の構内も訪れます。奈良ホテルの重厚な建物の敷地内には防空壕の跡や空襲警報を知らせた銅鑼(どら)などが残っています。ホテルでのお茶や買い物もゆっくりお楽しみください。昼食は教育大の学食でも取れます。講師は、このコースの第一人者吉川好胤先生(歴史教育者の会会員)です。

日時 10月16日(月)9時30分~14時(雨天決行)

集合 近鉄奈良駅 行基菩薩の噴水前(解散:奈良ホテル)

定員 20人(先着順) **持ち物** 飲み物、筆記用具、弁当(学食利用可)

参加費 200円(資料代)平和の会会員は無料

申込 安藤 ☎090-4307-7144

中谷 ☎&Fax0742-45-9300(18時~21時)

※名前・住所・電話番号をお知らせください。

主催 ならコープ平和の会

⑩ 「憲法学習 はじめの一步」

無料

今年の秋の臨時国会に憲法改定の草案が出される予定です。憲法の何をどう変えようとしているの?私たちの生活とどう関わってくるの?そもそも憲法ってなあに?まずは知ることから始めましょう。講師の先生にわかりやすくお話していただきます。是非ご参加ください。

日時 10月21日(土)10時~12時

場所 ならコープ本部会議室

講師 中田進氏(関西勤労者教育協会副会長)

参加費 無料 ※申込不要、どなたでもご参加ください。

主催 ならコープ労働組合・平和の会

問合せ ☎0742-34-8261(月~金・9時~18時)

担当:松本・橋

Information

インフォメーション

⑪ 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。

日時 9月16日(土) 10時~13時

場所 コープみみなし集会所

定員 6人(先着受付順)お一人30分以内

申込 9月1日(金)~9月15日(金)12時までに

人事総務部 ☎0742-34-8731

(受付は月~土9時~18時)

⑫ (一財)再エネ協同基金 講座申込受付中

要申込 先着順

①【eco市民カレッジ】

~奈良の鎮守の森「春日山原始林」を歩こう(約4km初級コース)~
春日大社本殿前→北部遊歩道→若草山(山頂で昼食)→下山
世界遺産の一つである春日山原始林は、近鉄奈良駅から徒歩で行ける身近で貴重な原始林です。CO₂を出さない移動手段・徒歩で、自然の魅力をゆっくり満喫しませんか

日時 10月15日(日)10時~15時 春日大社宝物殿前(春日大社本殿バス停付近)

講師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会

定員 20人 **参加費** 500円(保険代、資料代)

持ち物 水筒・お弁当・タオル・筆記用具・長袖長ズボン

先着順 受付開始 9月11日(月)~

締切 10月6日(金)

申込

申込フォーム、メール、電話にて受付します。
申込フォームはこちら▶
メール saiene@kyodokikin.com
電話 ☎0742-33-9528
受付 月~金・9時~18時



②【ア・マ・テ・ラ・ス講座】

~ユーザーから見た太陽光発電~

地球温暖化問題から見た再生可能エネルギーの役割について紹介します。

日時 9月26日(火)14時~16時

サロンドボプリ(JR志都美駅すぐ香芝市上中2016)

定員 30人 **参加費** 1,000円(茶菓・資料代込み) **持ち物** 筆記用具

先着順 受付開始 9月11日(月)~

締切 9月22日(金)

申込

申込フォーム、メール、電話にて受付します。
申込フォームはこちら▶
メール saiene@kyodokikin.com
☎0742-33-9528(月~金・9時~18時)
(一財)再エネ協同基金の賛助会員(再エネふれんず)は講座費用を半額補助(上限1,000円)





太陽光発電システムと蓄電池をセットで導入し 『エネルギーをつくって分け合う』 実証実験に参加しませんか。

ならコープでは2014年に策定したエネルギー政策の具体化に取り組んでいます。太陽光発電設備の発電容量は、2017年6月末時点で4MWとなりました。また、(一財)再エネ協同基金の設立、組合員向け電力供給事業「ならコープでんき」を開始するなど、ならコープグループはエネルギーを「つくる」「減らす」「自立する」をキーワードに原子力発電に頼らない社会づくりに向けてエネルギー取り組みをすすめてきました。

ならコープグループは「つくる・減らす・自立する」を組合員と共に取り組み、持続可能な地域社会づくりを目指します。

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

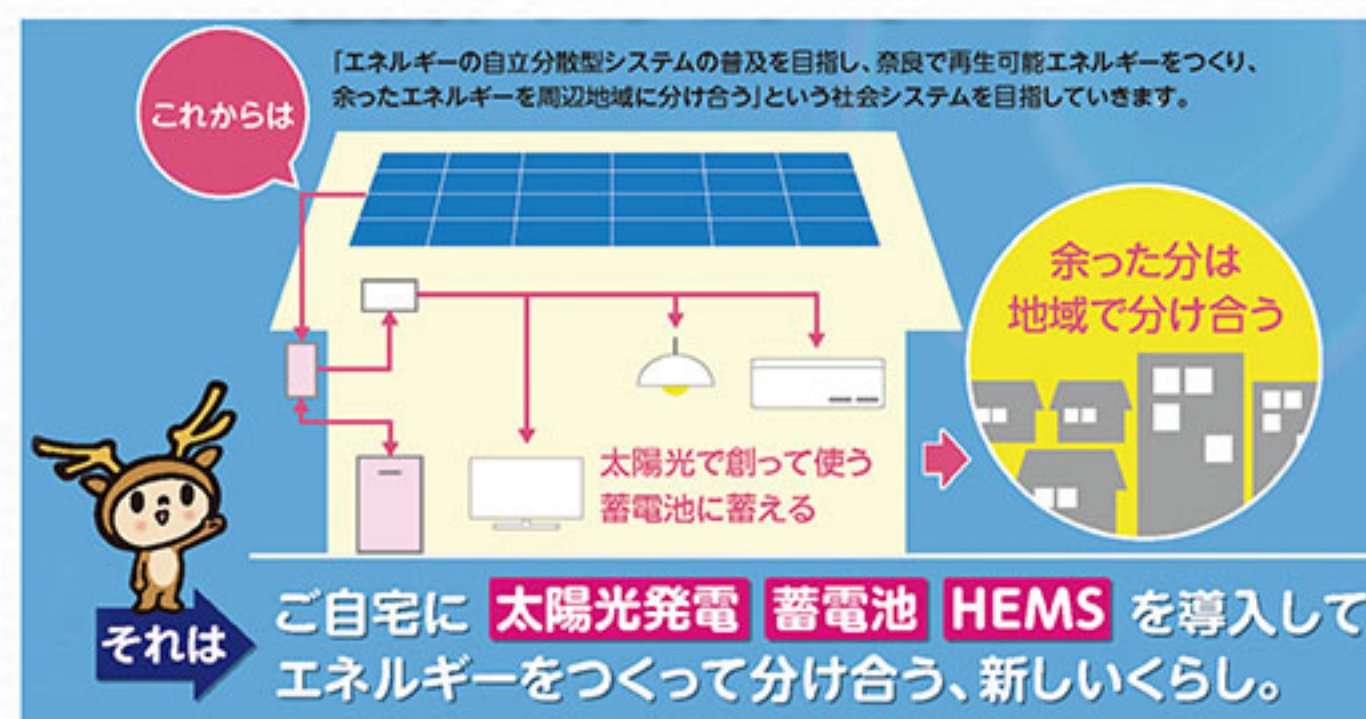
店舗や施設、家庭での省エネをすすめます。

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。

エネルギーをつくって分け合う
実証実験とは

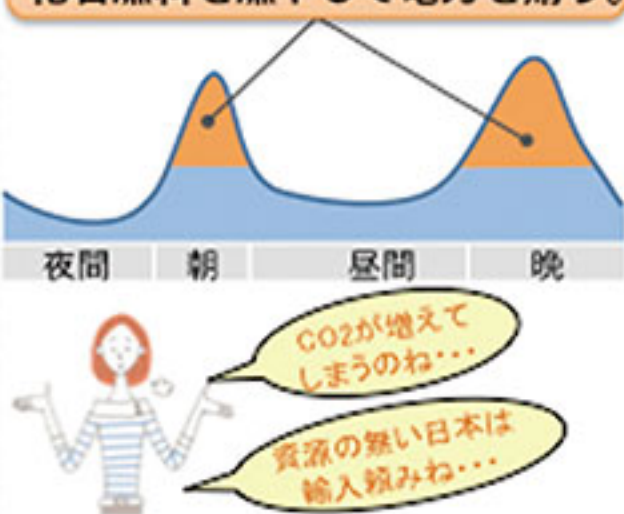
2017年度「需要家側エネルギーリソースを活用したパワチャルパワープラント(以下VPPという)構築実証事業費助成金」にパナソニック(株)が採択され、ならコープグループがその趣旨に賛同し、参画を表明しました。国の補助金を活用することによって、最新の太陽光発電システムと蓄電池を実証実験価格で導入でき、電気を「つくる」「ためること」のできる自分の発電所を持つこととなります。また今回参加していただくことによって、今より電気代の削減につながるとともに災害時の備えになります。いわば「エネルギーの地産地消」の取り組みとも言えます。



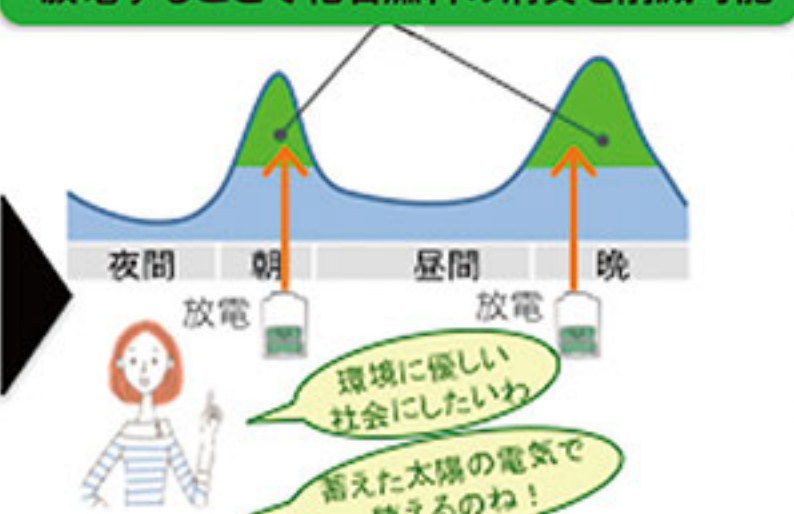
VPPとは

VPPは電力系統に点在するご家庭の太陽光発電設備や蓄電池といった機器をIoT(モノのインターネット)化して一括制御することで、ご家庭の設備から出力可能な需給調整力を有効活用し、あたかも1つの発電所(仮想発電所)のように機能させる仕組みの構築をめざすものです。これにより、電力系統における需給調整力が増強され、再生可能エネルギー電源のさらなる導入も可能となります。また、電力需要の最大時に蓄電池からの電気の融通により大規模発電所の制御をおこない、ピークカットが可能になります。

ピーク発生時は石油などの化石燃料を燃やして電力を賄う。



ピーク発生時に各家庭に設置された蓄電池が放電することで化石燃料の消費を削減可能



※②の助成条件については同法人ホームページにてご確認ください。

【実証実験期間・導入条件】

- ① 指定する太陽光発電設備と蓄電池をセットで導入し、2017年12月10日までに設置が完了していること
- ② 年間10日程度の実証実験期間において蓄電池の制御に協力いただけること
- ③ 3年間の実証実験期間に参加いただけること

【注文及び施工】

ご注文は、(株)コープエナジーなら(ならコープの小会社)にさせていただきます。施工は、パナソニック株式会社の施工代理店が施工します。



また、今回の設備導入時には実証実験価格から「国の補助金」「奈良県のスマートハウス普及促進事業補助金」「(一財)再エネ協同基金の助成事業」などを活用ができる可能性があります。実証実験に参加をご検討いただける方は下記説明会にご参加ください。

※①の助成条件については奈良県ホームページにてご確認ください。

太陽光発電システムと蓄電池をセットで導入し、 『エネルギーをみんなでつくって分け合う』 実証実験参加希望者説明会

定員:各回50人

9/18日 10時~12時	ならコープ本部会議室	奈良市恋の窪一丁目2番2号
9/23日 10時~12時	コープみみなし集会室	橿原市新賀町478
9/24日 10時~12時	ディアーズコープいこま集会室	生駒市俣口町758-1
9/30日 10時~12時	ディアーズコープたつたがわ	生駒郡平群町椿井734-1
10/1日 10時~12時	パナソニックショールーム(奈良市)	奈良市三条添川町2-2
10/7日 10時~12時	コープなんごう集会室	大和高田市大谷578-81

※各会場、説明は1時間程度です。11時から個別相談会を実施します。個別相談をご希望の方はお申し込み時に個別相談の申し込みをお願いします。

【申し込み】CSR組織広報部

☎0742-34-8735

(月~金 9:00~18:00)

web申込みは
コチラ▶





写真は1人前です

【レシピ監修後記】

CO・OP枝豆がんもにチーズを付け加え、うま味を引き出してみました。今回のレシピとは別に、CO・OP枝豆がんもをフライパンかオーブンで焼き、ソースとケチャップを混ぜてトッピングし、チーズをふりかけても美味しくいただけます。

CO・OP枝豆がんも チーズ風味(2人分)

材料

CO・OP枝豆がんも4個、三つ葉適量、とろけるチーズ大さじ2、卵2個、煮汁約200ccに対して片栗粉大さじ1と小さじ1/2※

〈煮物だし〉材料・作り方

かつおだし450cc、みりん大さじ3、濃口しょうゆ大さじ1.5、塩ひとつまみを合わせる。※とろみ用片栗粉大さじ3

作り方

- ①煮物だしを鍋に入れてCO・OP枝豆がんもを入れ、紙ふたをして弱火で8分程度煮る(煮汁が少なくなれば煮物だしを作って入れて補う。)
- ②CO・OP枝豆がんもを鍋から取り出して器に盛る。
- ③①の煮汁を火に掛け水溶き片栗粉でとろみをつける。
※材料の煮汁約200ccに対する片栗粉大さじ1と小さじ1/2は、
①で煮る際CO・OP枝豆がんもが煮汁を吸うことによる目安。
- ④③に溶き卵をかき混ぜながら少しずつ入れ、最後に1cm程度に切った三つ葉を散りばめ軽くかき混ぜる。
- ⑤CO・OP枝豆がんもに④を掛け、熱いうちにとろけるチーズを散らす。

ひりょうず
※飛竜頭とは、「がんもどき」の別名です。

今回ご紹介した不二製油株式会社さん製造の「CO・OP枝豆がんも」を使った、美味しい料理をご紹介します。

飛竜頭料理

素材を活かすプロの技



〈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

CO・OP おいしい雑穀 十五穀 10袋(20g×10袋)

個包装されていて量らず使えて便利。もちもちして白米と変わらない味で冷めてもおいしいです。家族も気に入っています。

共 店 共 次回案内予定: "10月2回"

商品特長 十五種類の穀物をミックスした、もちもちおいしい穀物ごはんの素。炊き上がりはほんのり華やかな小豆色。お弁当やおにぎりにもぴったりです。個包装タイプ(小袋1袋が、お米2合の適量です)。簡単、便利に雑穀生活。通常の水加減のお米にそのまま加えて使えます。

共...共同購入・個配取扱商品 店...店舗取扱商品(一部取り扱いのない店舗もございます)



- ★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・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二次元コードを読み取り、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

CO・OP 枝豆がんも

次回案内予定 / 10月2回 共同購入

