

あをがき

3

Vol.506

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。

べんりで酢



今月のお知らせ

特集

2017年度「組合員のつとめ」が開催されました

中エリア特集

おいしい 楽しい de ヘルシー

～日本のスーパーフード～

今月の掲示板

インフォメーション

べんりで酢

お酢料理は
これ一本におまかせ



「製造」
兵庫県美方郡香美町
株式会社トキワ
兵庫県美方郡香美町香住区三谷735



株式会社トキワ(本社・工場)

但馬の自然が育んだ酢

兵庫県の北端に位置する但馬地方は、山陰海岸国立公園を有し、特別天然記念物のコウノトリが舞う自然豊かな地域だ。透き通った空気と清らかな水、朝夕の寒暖の差も大きく、おいしいお米や野菜が実る条件がそろっている。また、松葉力二や但馬牛、二十

世紀梨など全国的にも有名な特産品を持つ食の宝庫でもある。

「べんりで酢」を製造する株式会社トキワは、但馬地方の日本海に面した香美町(旧香住町)にあり、1912年(大正元年)に食酢としょう油の醸造メーカーとして創業。100

年以上にわたって培ってきた醸造の

知識と経験、技術を生かし、数々の調味料を開発してきた。その根底にあるのは、創業以来受け継がれてきた「足元には磨けば光る原石がある」との信念。「べんりで酢」をはじめとする同社商品は、地元・但馬の自然に育まれた食材をおいしく食べてもらいたいとの願いから生まれたものばかりだ。

味の試行錯誤重ねて

「べんりで酢」が開発されたきっかけは、今から約30年前、「カニ寿司用の合わせ酢を作つてほしい」という取引先からの依頼だった。合わせ酢を作るといっても、酢や砂糖の加減などうまくブレンドするのは至難の業。それでも同社の柴崎一秀会長は「但馬の名物であるカニに恥じない味にするにはどうしたらいいか」とヒントを探しに、地元の寿司店を二軒一軒訪ねて回り、寿司飯用の合わせ酢を分けてもらうよう直談判。ほとんどの店に断られたが、数店が秘伝の合わせ酢を分けてくれたという。集めた酢はひとつとして同じものではなく、酸味が強かったり、甘さが勝っていたりと千差万別。あとはもう自分の味覚を頼り

に作るしかなかった。

柴崎会長はこの時の経験を生かし、今度はどんな料理にも使える合わせ酢の開発に乗り出す。合わせ酢は甘味と酸味のバランスが命。そこで、ベースに選んだのがりんご酢。他の酢より癖がなく、香りがいいことや和食だけでなく洋風料理にも合わせやすいという特徴が決め手となった。

これに醸造酢や糖分、だしなどの原材料をブレンドし、糖と酸のバランスを決めるのに何度も試行錯誤を重ね、2年がかりで商品を完成。これが「べんりで酢」の原型となった。当初、業務用として出荷したところ、取引先の民宿などの間で「サラダのドレッシングにしたり、料理に使ったりすると、簡単においしく仕上がって便利」と評判に。これを受け、さらに試行錯誤しながら酢の物料理を一層美味しくするベストバランスを追求。今の「べんりで酢」が誕生した。商品名は、民宿の従業員が口々に「簡単で便利ですね」と言っていたことから名付けられたという。

4種の絶妙なバランス

ベースとなるりんご酢をはじめ、ブ

レンドする醸造酢や穀物酢、米酢は、すべて厳選されたものだけを仕入れている。かつては地元の蔵として醸造酢をつくり、酢のことを知り尽くした同社だからこそこのこだわりだ。さらに、柴崎会長は「発酵物というのはブレンドの技術が大切。何種類か混ぜることによって良さが引き出るとい特徴に気付いたんです」と話す。ブレンドした4種のお酢の絶妙なバランスが、幅のある味を生み出している。

は、整腸作用のあるオリゴ糖も使用し、からだにやさしい自然な甘さを生み出している。塩はミネラルを多く含むものを使用。昆布の旨みとかつおの旨みを加え、味わいのある酢に仕上げている。少し甘めで、酸味はほどよく抑えられ、鼻にツンとこないのが人気で、柴崎会長は「酢の物が苦手な人や子どもさんにこそ、ぜひ試してほしい」とすすめる。酢の物をはじめ寿司飯、南蛮漬け、ピクルス、煮物などいろんな料理に使える便利な合わせ酢となっている。



『べんりで酢』ができるまで



①べんりで酢を充填



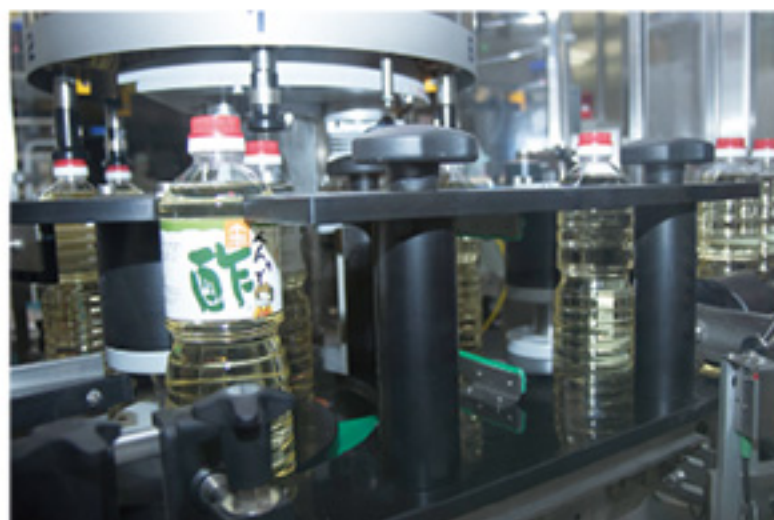
②容器のペットボトルをエア洗浄



③りんご酢など4種の酢をブレンド



④梱包



⑤ラベル貼り付け



⑥検視

今回の商品紹介

「べんりで酢」
次回案内予定/
共同購入

1.8L 4月3回
1L 3月4回
360ml 4月3回



成分分析や微生物検査などをおこなう研究開発室

(株)トキワ営業部
主任の中村千尋さん



商品プレゼント

株式会社トキワさんからのご協賛で、同社が誇る3大調味料「べんりで酢」「おかあさんの味 え〜だし」「なんでもごたれ」(各360ml)の3本をセットにして10名様にプレゼントします。

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3月号プレゼント係」までお送りください。(3月31日〆切)※宛先住所記入は不要です



1月号プレゼント「シルクスイート」の当選者は

藤井 智枝子 さん(奈良市)・土田 智子 さん(天理市)・辻本 智子 さん(五條市)・田中 幸 さん(五條市)・田中 清子 さん(橿原市)・松田 幸子 さん(奈良市)・中島 皇子 さん(奈良市)・福見 街子 さん(上牧町)・福井 久美子 さん(橿原市)・平野 弥生 さん(奈良市)でした。おめでとうございます。(応募総数234通)

健康と笑顔のために

「食を楽しむ、おいしさと健康を求めて」をモットーに、但馬地方の豊かな自然の中で、発酵をベースにした食品づくりを100年以上にわたって続けてきた同社。「べんりで酢」は、但馬の食材をおいしく食べってもらうための調味料として生まれたものだが、いまでは全国各地で愛用される商品にまで成長している。「ありがたいことに『べんりで酢』は、組合員さんからの要望がきっかけとなり、全国の生協で取り扱ってもらえるようになりました。全国各地のコープには健康や食の安心・安全に高い意識を持っておられる組合員さんがたくさんおられ

ます。そんな組合員の皆さんの声によつて支えられ、全国へ広がったことは大変誇りに思います」と笑顔を見せる柴崎会長。「これからも、この恵み多き但馬の自然の中で熟成させた発酵食品をお届けすることで、皆さんの健康と笑顔のために貢献していきたい。そして、組合員の皆さんの思いを感じながら、ご家族の食卓の団らんのお役に立ちたいと願っています」と話す。



(株)トキワの柴崎一秀会長

お酢料理は
これ一本に
おまかせ

べんりで酢を使った簡単レシピ

ピクルス

簡単!
漬けるだけ

【材料】

- お好みの野菜 (きゅうり、にんじん、大根、セロリ、パプリカなど) 500~600g
- ローリエ 1枚
- クローブ(ホール) 3本
- 赤唐辛子 1本
- べんりで酢 2カップ (400cc)

【作り方】

- ① 煮沸消毒をした保存容器に、お好みの野菜とローリエ、クローブ、赤唐辛子を彩りよく詰めます。
 - ② ①にべんりで酢を入れて、冷蔵庫に入れ30分以上漬け込みます。
- ※1週間くらいで食べ切ってください。



彩りうなぎちらし

ちらし寿司にうなぎを
使ってスタミナアップ

【材料】4人分

- きざみうなぎの蒲焼 50g×4
- きゅうり 1本
- かいわれ大根 15g
- 大葉(せん切) 8枚分
- 生姜(せん切) 1片分
- 刻みしば漬け 30g
- 溶き卵 2個分
- べんりで酢 大さじ5
- 温かいご飯 800g
- 塩・油 各適量

【作り方】

- ① 「きざみうなぎの蒲焼」(コープ取り扱い商品)はタレとうなぎに分けておく。きゅうりは輪切りにして塩もみをし、水気を絞る。かいわれは根元を落とす。フライパンに薄く油を熱し、卵を流し入れて薄焼き卵を焼き、錦糸卵を作る。
- ② ボウルにご飯、べんりで酢、生姜、うなぎのタレを入れて混ぜ合わせる。
- ③ 器に②を盛り、残りの①、しば漬け、大葉をのせる。





2017年度「組合員のつどい」が開催されました

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。

2017年度組合員のつどいテーマは、「平和とよりよい生活(暮らし)のために」とし、平和でだれもが安心して豊かに暮らすことができる社会の実現について、組合員と共に学び、考え、行動する機会として開催しました。私たち消費者それぞれの小さな行動が、だれもが安心して豊かに暮らすことができる社会の実現につながっています。

今年度は支所や店舗が主催する組合員のつどいに約3,100人の組合員にご参加いただきました。

ならコープネットとのコラボ企画や各事業所主催のつどいの様子

さまざまな場所・カタチで「組合員のつどい」が開催されました。



タカキベーカーリーの学習会(コープネット奈良東)



ヨガでリフレッシュ(コープネット天理北)



迎春試食会(コープネット高田東)



西奈良支所感謝祭



大豆のたん白を学ぼう(コープネット広陵)



野迫川村での組合員のつどい(高田支所)

組合員のつどいで寄せられた意見や感想

- 昔のように班で職員と話をすることが少なくなった。組合員のつどいに来て話ができて、学ぶことができて良かったです。
- 開催日時や会場もいろいろあり、うれしいです。久しぶりにマンションの方と話ができて良かったです。ならコープが人と人をつないでくれています。
- 子ども連れでもきちんと見ていただいて参加して良かったです。普段あまり考えたことの無いテーマについてゆっくり考えることができました。

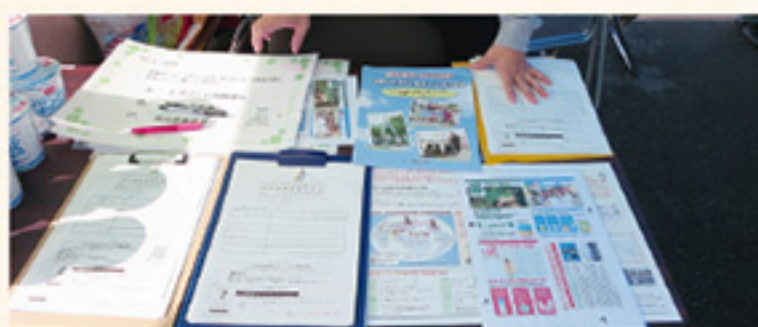
- エシカルを考えたコープの取り組みに心が動きました。今まで自分が購入していた商品が社会貢献に役立っていることを知ってうれしかった。引き続き利用したいです。
- 今回の組合員のつどいの資料説明に動画があり、わかりやすくてよかった。家族とも平和やエシカルについて話します。

組合員のつどい2017

詳しくはならコープホームページへアクセス
または右記二次元コードからアクセスください。▶
<http://www.naracoop.or.jp/action/tsudo/>



西奈良支所つどい「エシカル消費」の案内



田原本支所感謝のつどい「ヒバクシャ署名の呼びかけ」



桜井支所つどい「東吉野村」

「組合員のつどい2017」では、これまでのならコープの平和の取り組みをはじめ、ならコープの商品開発や取扱いに関する考え方なども紹介しながら交流する場となりました。

組合員とともにすすめてきた平和の取り組み

- ならコープでは、組合員と一緒に被爆や戦争の実相を学び、体験を継承する活動を続けています。ヒロシマの旅、平和行進〜ピースアクション、組合員のつどいなど、さまざまな学びの機会をつないできました。
- 2016年4月、平均年齢80歳を超えたヒロシマ・ナガサキのヒバクシャたちが署名運動を始めました。後世の人々が生き地獄を体験しないように、生きている間に何としても核兵器のない世界を実現したいと行動をおこしています。そんなヒバクシャの思いにならコープなど全国の生協が共感し、行動の輪を広げています。
- 組合員のつどいをはじめさまざまな機会にヒバクシャ国際署名を呼び掛け、ご協力いただきました。2月13日(火)現在、17,897筆となっています。目標の2万筆に向け、ご家族、お知り合いも含め、改めてご協力お願い致します。



エシカル、それは誰かの笑顔につながるお買い物

エシカルとは、倫理的という意味です。

商品やサービスの選択基準に「エシカルな価値」がプラスされることで世の中が変わります!

これまでの商品選択基準

おいしさ 見た目(外観) 価格

エシカルな価値

地域 社会 環境 人

生産背景を知り、社会環境に配慮した買い物をすることは、だれもができる、世界を守る、身近な取り組みのひとつです。私たち消費者の「買う」「買わない」は市場に対しての重要な意思表示であり、「投票」の役割を持っています。

ならコープには、地域・社会・環境・人々に配慮した商品や、利用することで社会に貢献できる商品がたくさんあります。

昨年10月・11月のエシカル月間で、エシカルの意義と利用を呼びかけました。

地域

豊かな地域を作り出せたら



- 産直商品(産地直結)
⇒組合員と生産者の双方が信頼と納得で結ばれたよりよい商品をお届けします。

ならコープ
産直

- 食べる「なら」大和ブランド
⇒JAならけんとともに、地産地消を広げています。



社会

公正な社会の仕組みを作り出せたら



●フェアトレード



- CO-OPコアノンスマイル
スクールプロジェクト
⇒アングラの学校づくりを支援

- CO-OP×レッドカップ
キャンペーン
⇒飢餓に苦しむ子どもたちに給食を



環境

地球の「環境」を守り続けることができたなら



- 環境配慮商品
(エコマーク、CFP、MSC認証、FSC認証など)



- 奈良県産ひのひかり
⇒吉野の森と水を
守るための募金(植樹)

- 米粉入り食パン⇒奈良県環境県民フォーラム(環境保全活動)

- ならコープでんき
⇒再生可能エネルギーの普及



人々「人々」の「生きる」を支えることができたなら

ピンクリボン運動

- CO-OPフリーリアシリーズ、J.POSH
コープ基礎シリーズ
⇒ピンクリボン運動



- 奈良桜よしの天然水、フリルレタス
⇒障がい者自立支援



●被災地支援・応援商品



もっと知りたい!ならコープ 夕食宅配(やわらか食・介護食・健康管理食)



「夕食宅配(やわらか食・介護食・健康管理食)」利用者の声

- 主治医からカロリーや塩分を抑えた食事をするように言われたところに、夕食宅配でカロリー調整食の取り扱いがあると聞き、早速利用しました。家でカロリーや塩分を計算して食事を作るのは大変なので助かります。
- 普段の食事以外に、両親向けの柔らかい食事を作るのが大変だったので、ならコープで介護食(やわらか食、きざみ食、ムース食)の取り扱いもあることをきき、喜んで利用させていただいています。
- 病院や市販の介護食(ペースト状)の味は、美味しくないものばかりでした。ならコープの商品は、普通食の味付けをそのまま、きざみやムースにしているので美味しくいただけます。これからも困っている方の方になっていただけるよう期待しています。
- 身体のことを考えて、カロリーを抑えた食事に切り替えるように言われていました。でも美味しくないイメージがあったのですが、試食会で食べさせていただいたら想像以上に美味しく、これなら満足できる味付けです。

毎日の「食べる楽しみ」をお手伝いします!

冷蔵ならではのおいしさ、奈良県全域にお届け

やわらか食

やわらか普通食

健康を気づかうシニア世代の方に
やわらかく仕上げた味で、
栄養バランスのよい食事です。

介護食

きざみ食 ムース食

かむ力、飲み込む力の弱い方に
できあがったおかずを
食べやすく加工しました。

健康管理食

カロリー調整食 たんぱく調整食

糖尿病や、腎臓病が気になる方に
カロリーやたんぱく質を
調整したメニューです。

5日分1日あたり2食、計10食分からご注文OK!

お問い合わせ
お申し込みは **通話料無料 0120-577-039**

●受付時間: 月～土 あさ8時30分～よる9時まで(土曜日は夜6時まで)
●携帯電話・IP電話からは ☎0743-68-3100まで 携帯電話・IP電話からの場合、通話料はお客様負担となります。

This month's question

今月の質問

「いちごホールケーキ」
クリームの上に茶色い
異物があった

異物を外部検査機関で検査したところ、異物は花の一部(雄しべなど)でした。異物は当商品の原材料イチゴ由来の花の一部と考えられました。イチゴの納品時に、花の一部が付着しているものが納品されることが多々ありますので、イチゴのヘタ取り時に、植物片(雄しべ)がイチゴに付着したままイチゴをトッピングし、クリームに落下混入したものと思われます。

カビ、虫、イチゴの傷みを中心に検品をしながらイチゴのヘタを取っていましたが、次回からは、特に花が咲いているイチゴに関しては、注意を促し検品事項に追加します。また、イチゴトッピング担当者、商品を化粧箱に入れる担当者にも付着物の有無の確認を再度指導するよう要請しました。

「ココナッツオイル」底部分が 黄色くなっていた。問題ない?

変色している部分は、食物繊維、ミネラル、酵素などのココナッツ成分と考えられました。現品は個体差により成分が多く入っていたため、工場出荷後以降に沈殿した成分が凝固し、変色したものと推測いたしました。

本商品は製造工程でろ過をおこなっておりますが、ココナッツに含まれる成分は瓶によってばらつきがございます。また、気温が25℃を下回るとゆっくり固まり始める特徴があり、その際に比重が重い成分は沈殿します。この沈殿物は液体の状態では目視が難しく、凝固後には全体が白くなり、成分がカ所に集まることで変色するため、目視で確認することができません。気温が高い製造元のスリランカ工場では液体の状態であるため、日本に輸入後、固形状態にし、変色品を除外しております。人体への影響はございませんので、原料由来の特徴としてご理解をお願いします。



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。

1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
品質保証部門点検	5社の取引先	衛クサツバイオファーム(米)、(株)ミツホ(食品)、(株)食遊館(日記)、(株)山食(日記)、(株)牛信(畜産)の点検を実施しました。
コープネットの見学	4社の見学	4コープネット79人、不二神戸フーズ(株)、タケダハム(株)、小川珈琲(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。

「アースデー2018 in なら」で エコチャレンジに参加しよう!

アースデーとは地球環境問題が深刻化する中、環境保護を訴え、人々の環境への意識を高めようと、アメリカから行動が始まりました。ならコープでは、環境問題を自ら考え行動する人を広げていくことを目的に、1990年以来、アースデーを開催しており、2018年度で29回目の取り組みとなります。2018年度のアースデーは、日常的にだれもが行動できる取り組みとして広く組合員に行動を呼びかけます。

4月15日(日)～4月29日(日・祝)に、だれもが実践できる『エコチャレンジメニュー』を提案し、それぞれの自宅や地域で取り組めるようにします。本紙インフォメーションに掲載の「菜の花まつり(生駒市西畑町)」「環境落語会(出演 桂文鹿)&カフェ」などの企画、行政や他団体の環境イベントや環境学習講座など各地で開催される取り組みに多くの組合員が参加できるように情報を提供します。その他にも店舗での企画も予定しています。詳しくは3月19日(月)～3月23日(金)配布されるチラシまたはコープのお店でご確認ください。

エコチャレンジへの
参加はコチラ▶



アースデー2018 in ならのテーマ

ひとりひとりの小さなエコ!
つなぐ
みんなの大きなエコ

忘れない3.11 ～復興支援を考える～



東日本大震災から7年が経過しようとしています。これからも東日本大震災被災地を応援し、今日までの活動を振り返る報告会を開催します。東北応援バスは、2012年からならコープ、大阪よどがわ市民生協、おおさかハルコプの3生協で被災地の要望に応えながら取り組み、のべ約2,700人の組合員・職員ボランティアが参加しました。

今回の企画は、応援バス参加者をはじめ関係者からの感想や声をお聞きし、これまでの成果と今後の課題、これからの応援のあり方を考える機会とします。多くの方のご参加お待ちしております。

日 時 3月24日(土) 10時～12時
場 所 奈良ロイヤルホテル鳳凰の間
定 員 150人(先着順) **参加費** 無料
保 育 有(要申込)
内 容 東北応援バス参加者リレートーク
講話 東大寺教学執事 上司永照師

※終了後、被災地特産品の試食・販売もあり

申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)



News of this month

今月のお知らせ

共同購入・こまどり便・受取ハウス 「あったかポイント」の有効期限にご注意!!

共同購入・こまどり便・受取ハウスの「あったかポイント」2016年度分(2016年4月1日～2017年3月31日)のご利用期限は、3月23日(金)提出のOCR注文書までです。まだ、ポイントを使用されていない方は、忘れずにご使用ください。店舗スマイルポイントへの移行、eフレンズでのご使用も可能です。

●あったかポイントのご使用方法

3月23日(金)までに提出いただくOCR注文書の6桁番号記入欄にご希望の下記ポイント還元番号と数量をご記入の上、ご注文ください。

あったかポイントの交換方法

	100ポイント単位	1000ポイント単位	保有ポイントすべて
東日本大震災目的別募金	007536		007544
福祉募金	007501		
ユニセフ募金	007510		
被爆者救済募金	007528		
出資金への振替(増資)		007609	
ご利用金額との相殺	089999		007706
スマイルポイントへの移行	007498		

詳しい活用方法は、3月4回(3月12日(月)～3月16日(金)配布)の請求明細書兼商品お届け表裏面(もぎたて情報便)でもご案内いたしますのでご確認ください。

■お問合せは ならコープコールセンター ☎0120-577-039
(月～金・8時30分～21時、土・8時30分～18時)

子どもたちに核兵器のない安心してらせる 平和な世界を引き継ぐために 3月末まで受付 ヒバクシャ国際署名にご協力ください! あなたの行動が世界を動かします。

たいせつな家族。あたりまえの日常を瞬で奪い去る核兵器。地球上の誰よりも核兵器の恐ろしさを知る被爆者自らが「二度とヒバクシャをつくってはいけない」と訴え、生きていく間に何としても核兵器のない世界の実現を願っています。平和な社会を次世代へ引き継ぐために、この奈良の地でできること、さらに全国の生協の仲間とともにできることを考え、平和の思いと願いをつなげ、行動していきましょう。

ならコープでは、
2月13日(火)現在、
「ヒバクシャ国際署名」の
署名数が、
17,897筆となりました。
一人でも多くの
「私たちにできること」に
ご協力をお願いします。



今月の掲示板



子どもの大学資金のために、絶賛節約中です。
大学入学までの準備や高校の間においておくことなど、
アドバイスをお願いします。

親子でよく話し合う

香芝市 M・H

今から準備しているなんてすばらしい!! 大学は思っていた以上(交通費、教科書、パソコンなど)にかかります。何と言っても親子で進学のことをよく話し合うことが一番大切です。高3からだとなわてて決めてしまい後悔すること…。

本人と一緒に頑張る

香芝市 S・Y

絶賛節約中とのことですから、後は本人にがんばってもらいましょう。授業料の安い国公立にするとか、自宅から通える大学にするとか: 明るくプレッシャーをかけましょう。今年も教育支援ボランティアとしてがんばります。経済的に恵まれない子どもたちに応援している大人がいるよってことを伝えたいです。

奨学金を申し込む

天理市 S・N

大学は、国立と私立、自宅から通うか賃貸するかで金額が違いますが、一般的には高校の間に、奨学金の申し込みをする(市から貸与の制度もあると思うので一度聞いてみる)。



野菜が高くて

橿原市 F・K

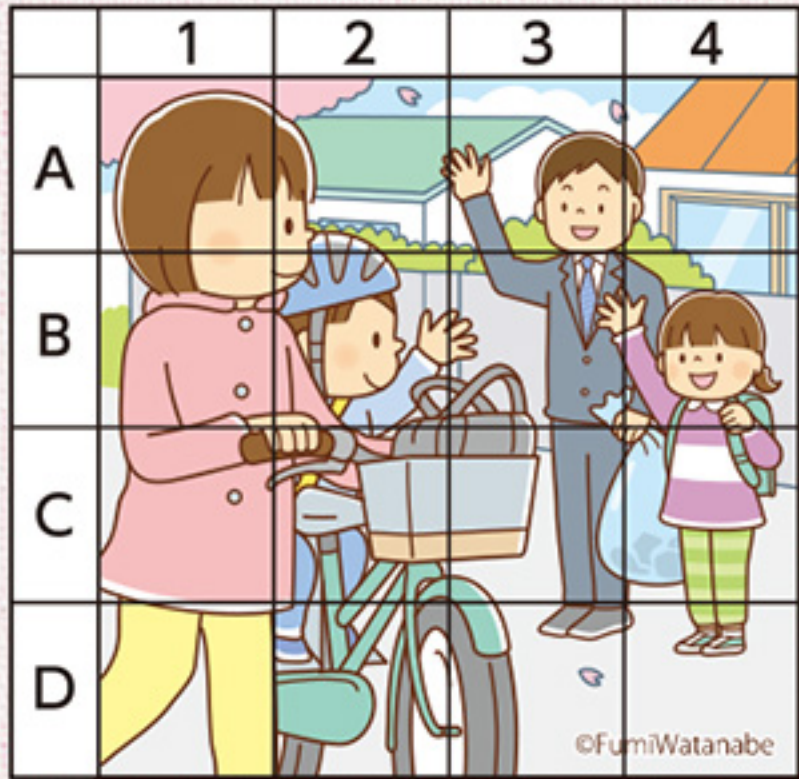
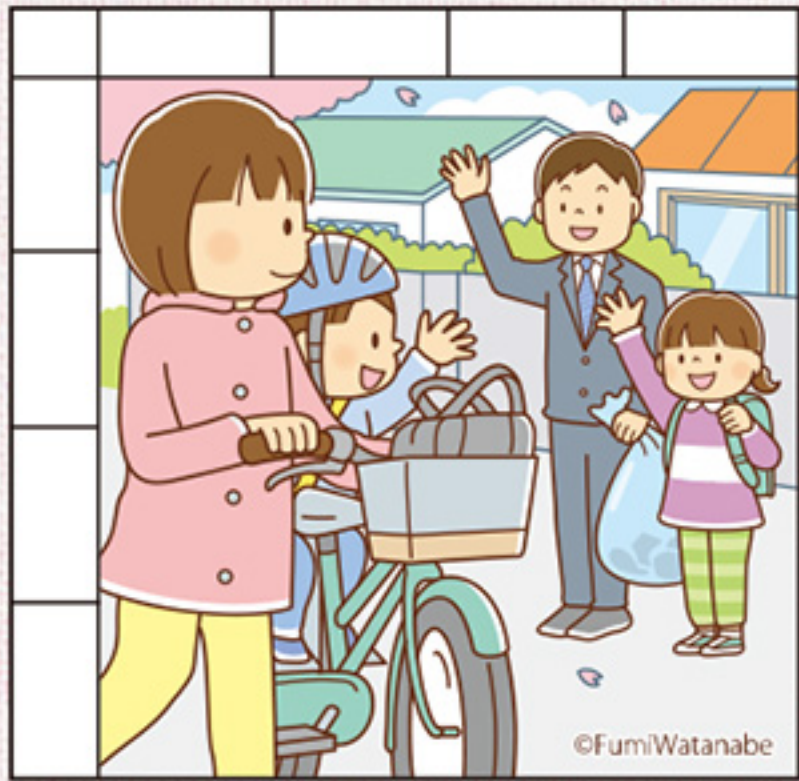
この季節、「おなべ」にしていたら、夕食が楽チンで、なおかつおいしい! 安い! 栄養満点! だったのに、今年の野菜は高い!! おなべが出来ないなんて…困っています。そんな時はやっぱりコープで注文して、野菜がキレイで安定して買えるので助かっています!

被災地の苦労思う

天理市 I・S

「甘藷畑に出でし満月の大いなる」甘藷で育った戦時下の私共のくらしの中で、こよなき食材でした。運動場二面にまた荒地を耕しての日

まちがいさがしクイズ ルック
LOOK! 今月の難易度 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のが肝心です。
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!

1月号のクイズの答えは
「A-4・B-1・C-1・C-4」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、437通でした。



当 選 者

保川 素さん(香芝市)	大家 ヨリコさん(宇陀市)	大倉 智子さん(広陵町)
田中 香さん(香芝市)	横山 邦子さん(大和郡山部市)	谷 美さん(大淀町)
高橋 広子さん(橿原市)	井上 隆彦さん(橿原市)	宮本 由利子さん(奈良市)
黒木 波夏さん(大和高田市)	高田 直美さん(王寺町)	小松 貴子さん(奈良市)
森田 真理子さん(橿原市)	細見 寛子さん(生駒市)	山口 益子さん(三郷町)
古崎 隆さん(大和郡山部市)	原 松子さん(橿原市)	蒲田 吉弘さん(広陵町)
長田 育子さん(大淀町)	奥田 佳子さん(大和郡山部市)	

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
3月31日の消印まで有効です。

ご両親の父母様が健在なら無利子の条件で借りて、毎月、少しずつ返す方法もひとつかと! 大学生になったら、本人の意志(単位を減らすとか、バイト重視になるとか)もあります。バイトをして、自分の小遣いを稼ぐ。人との関わりも大切なので、勉強になると思います。定期代、昼食代、服代と目に見えてお金がとんでいきます。まずは、合格をお祈りいたします。

奨学金もいろいろ

五條市 N・C

我が家の場合、大学の時は奨学金をもらいました。卒業したら返さなくてはいけませんが、とりあえず。子どもたちが仕事をもつてから返せばいいと思っていましたが、結局利息が高いので、卒業して一括で返しました。いろいろありますよね。

コツコツ積み立て

王寺町 K・H

我が息子は受験真っ只中です。子どもの進路ですから、子どもの意見はもちろんです。親の希望もいろいろ伝えて話し合っておくことが大切です。国公立か私立か、文系か理系か、自宅通学か親元を離れるのか、それらによって費用は百万単位で変

課。現在、老生活を続ける毎日のくらしの中で、口ざわりよき楽しい食材。甘藷どころで震災の再起記事を拝読し、ご苦労の程を推察いたしました。心の声援を届けるものです。

目からうろこの学習会

広陵町 K・N

昨年中に3回などコープの学習会に参加させていただきました。大変勉強になりました。何も思わず飲んでいた牛乳・鶏肉・パン、いろいろなことを勉強させてもらい、目からうろこの経験を。今年もチャンスがあれば参加を。

浸透するといいな

橿原市 Y・K

周囲でならコープでんきに切り替えられた方、コープあったか便移動店舗を利用された方、夕食宅配を利用されるご高齢の方が増えています。もっと浸透するといいなと願っています。

わかります。また、意外に盲点なのが、入学前にかかる予備校代や受験料、受験時の交通費やホテル代などの費用です。我が家ではこれらだけで200万円かかりました。ちなみに予備校代は、コープの積立増資で毎月コツコツ積み立てして用意しました。年1回しか引き出せないの、確実に貯められましたよ。

出資金を活用

奈良市 N・K

我が家は三人を大学卒業させました。子どもが小さい頃から生協に加入していたので、生協の出資金の目標額を決めて、毎月増資しておりました。買物(共同購入の)額+出資金が引き落されるので、知らないうちに貯まっておき、利用できました。毎年の配当金も貯金するよりはよかったです。がんばって貯めてください。

ひたすら貯める

桜井市 F・Y

大学のお金ですが、ひたすら貯めました。おかげで、なんとか卒業でき、社会人になりました。しんどかったけどよかったです。

便利な反面さびしさも

橿原市 M・H

生協の組合員になって30年以上。今は共同購入でも個別に分けられていて便利になった反面、人の買ったものを見て自分も買ったり、新鮮な魚をみんなで分けて料理法を教わったりということがなくなってきた感じがします。人とじっくりつきあうのが懐かしいなんて年をとったのですかね。

食育につなげたい

平群町 N・E

「あをがき」を5歳の娘と一緒に見えています。生産者さんの顔を見ながら「この人が作ってくれているんだね」「こうやって作るんだ」「今度、注文してみようか」と娘とのコミュニケーションツールとして使っています。食べる物にも興味をもってきているので、食育につながっているかなと思っています。

皆さまのお便りを募集しています

ご近所に最近引っ越して来られた方がおられます。子どもと同世代の小さなお子さんもおられるようでご挨拶に来られるのを楽しみにしていましたが、しばらくしても来られる様子もありません。良い面、悪い面もあるかと思いますが、最近のご近所付き合いに少し違和感を持っています。時代おくれなのでしょうが?

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字程度をお願いします。

締切日:3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 ※宛先住所記入は不要です



5月号のおたすけVoice!!



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ませんか? クイズの解答ハガキに書いてもOKです。



① 4月の子ども料理教室「オープンオムレツ」 「マンゴーと豆乳のプリン」をつくろう!!

日 程 4月 7日(土) コープみみなし 12人
4月14日(土) コープなんごう 10人
4月28日(土) コープなんごう 10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 ならコープ組織部 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 3月20日(火)必着。応募多数時、抽選。

キャンセル 組織部(☎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。

② たべる*たいせつキッズクラブメンバー募集!!

食えることの大切さや楽しさを伝え、「食の主人公」になれることを応援する通信型食育サポートプログラムです。

期 間 5月～2019年3月の1年
対 象 5歳以上の子どもと家族
年会費 2,500円(途中退会での返金不可、イベント等の参加費は別途)
定 員 15人 **締 切** 3月31日(土)※抽選
内 容 年4回2種類の「キッズブック」を送付。家庭でキッズブックにチャレンジ。同封の「おたよりカード」を記入し、提出者には「お返事」と「やったね!シール」を送付。シール4枚以上集めて応募すると年度末にプレゼントあり。

申 込 はがきに、①子どもの氏名(ふりがな)②性別③生年月日・2018年度の学年④保護者の氏名⑤住所⑥電話番号⑦組合員番号⑧応募の動機をご記入の上、下記(〒と宛名だけでOK)までお送りください。〒630-8503 ならコープ組織部「たべる*たいせつキッズクラブ」係

問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)
※4月上旬に当落連絡。当選者には、年会費振込依頼書を送付します。入金確認後5月中旬キッズブックを送付、キッズブックは2016、2017年度版と同じ。

③ 小学生集まれ! 「視覚障がいの方のガイド講習会」

街で視覚障がいの方に出会ったら?目が見えない方が安心して暮らせるには?小学生の皆さん、視覚障がいの方のお話とガイド体験を通して一緒に考えてみませんか?

日 時 3月29日(木)10時～12時
会 場 奈良商工会議所 4階小ホール
講 師 視覚障がい者のための外出サポートサークル「あんもあ」
募 集 親子10組 **保 育** 有り(要申込み)
申込・問合せ 組織部☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

④ アースデー2018 in なら 環境イベントに参加しませんか?

1.菜の花ウォーキング(アースデー2018 in なら 「菜の花まつり」)(小雨決行)

生駒ケーブルに乗り、宝山寺から美しい棚田の風景を見ながら菜の花まつり会場まで歩きます。会場ではミニとんど焼き、地元物産品販売、里山散策、里山遊び、環境クイズ大会など様々な催しを実施。

日 程 4月22日(日)
集 合 生駒ケーブル鳥居前改札口(近鉄生駒駅から徒歩3分)
9時30分集合(ケーブル代各自負担)
コース 【行き】宝山寺駅～生駒山麓～西畑町菜の花畑(約3km)
【帰り】西畑町菜の花畑～近鉄南生駒駅(約3km)

定 員 200人
申込・問合せ 組織部☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

2.環境落語会&カフェ

日 時 4月24日(火) 13時30分～15時30分[受付13時～]
場 所 ならコープ本部1階 会議室※公共交通機関をご利用ください。
内 容 落語会(出演 桂 文鹿)、カフェ(セルフ形式/お茶・お菓子)、奈良県内で活動する環境団体紹介、環境展、エコ川柳展示等 ★コーすけミニタオルのお土産あり

定 員 100人(先着順)

桂 文鹿(かつら ぶんろく)落語会
奈良市出身の落語家桂文鹿さんが楽しい落語とトークを披露します。

申込・問合せ 組織部☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

3.エコ川柳募集!

環境に関する川柳を募集します。優秀作品20作品にはならコープ商品(1,000円相当)プレゼント。応募いただいた作品の一部は環境落語会&カフェに展示します。

テーマ 「環境・エコ」 **応募締切** 4月13日(金)必着
応募資格 組合員またはその家族(未発表作品で応募は一人1作品のみ)
応募方法 郵便はがきに①エコ川柳 ②氏名 ③年齢 ④郵便番号 ⑤住所 ⑥組合員番号を記入の上、〒630-8503 ならコープ組織部「アースデー2018 in なら エコ川柳募集」係まで

申込・問合せ 組織部☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑤ ピースかふえ 「奈良県内の原爆被害者の取り組みと歩み ～2年間の被爆体験の掘り起こしの中で～」報告会

被爆証言の発掘と仏像修理に共通するココロとは?きつと心温まるひとときになります。お茶でも飲みながら語りましょう。

日 時 3月21日(水・祝)10時～12時
場 所 奈良商工会議所 4階小ホール
講 師 入谷方直氏 ノーモア・ヒバクシャを奈良から(公益財団法人美術院 国宝修理所 技師)
主 催 ピースアクションをすすめる会
締 切 3月9日(金)
申込・問合せ 組織部☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑥ 児童文学者 山中恒さん講演会 ～私が「少国民」体験にこだわる理由～

子どもの柔らかな心が、戦争になればどんな巻きこまれ方をするのか。2度とあのつらい時代を繰り返さないために、今、たいせつなことは。86歳の山中恒さんのお話をじかに聞いてみませんか。

日 時 4月14日(土)12時～13時30分 **場 所** ならコープ本部1F会議室
参加費 200円(平和の会会員は無料) **主 催** 平和の会
問合せ 平和の会 安藤☎090-4307-7144、堀江☎0742-41-4325(17時～21時)

⑦「コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)」説明会

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 3月13日(火)コープたかだ 10時30分～12時
3月15日(木)Dコープいこま 10時30分～12時
3月16日(金)Dコープたつたがわ 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 組織部内 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)

⑧ 介護職員初任者研修を開催します

2018年度介護職員初任者研修課程(旧ホームヘルパー2級講座)を5月末より開講します。“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。

期 間 5月29日(火)開講～8月30日(木)修了
全過程 130時間(実習あり)
主会場 特別養護老人ホームあすなら苑(大和郡山市宮堂町160-7)
受講料 59,400円(テキスト・実習費・消費税を含む)
締 切 5月11日(金) **定 員** 30人(応募多数の場合は抽選となります)
申込・問合せ 組織部☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)

⑨ コープくらしの法律相談会

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 3月24日(土)10時～13時
場 所 ディアーズコープたつたがわ集会所
定 員 6人(先着順)お一人30分以内
申 込 3月1日(木)～3月23日(金)12時までに総務部
☎0742-34-8731(受付は月～土・9時～18時)

⑩ 住まいの相談会

寒い住まいは病気のリスクも高まります。住まいの断熱リフォームをしませんか?専門家といっしょに考えていきましょう。

日 時 3月17日(土)13時～16時
会 場 コープみみなし・DCたつたがわ・コープ七条(いずれも各店舗、集会所等にて)
※1組様1時間程の予約制、無料、2日前までにお申込み下さい。
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) 携帯からは☎0742-62-0408

⑪ 第38回ならコープ ときめきウォーク<小雨決行> 水の路～琵琶湖疎水、水と歴史のみちめぐり(後半)

琵琶湖の水を京都市へ引くために明治時代に造られた水路「琵琶湖疎水」を昨年の秋に続き、後半を歩きます。JR山科駅から疎水沿いに小関峠(標高差100m)を越え、見事な桜並木の天津運河のほとりを琵琶湖の疎水取水口まで歩くコースです。一人でもグループでも参加できます。

日 時 4月6日(金) **定 員** 60人(先着順)
コース JR山科駅～東山自然緑地～小関峠～長等公園～天津運河～琵琶湖疎水取水口～天津港～JR大津駅
集 合 JR山科駅改札口 10時
行 程 近鉄橿原神宮前発京都行急行8:37→西大寺発9:08→京都着9:48
※近鉄京都駅でJRに乗り換え 京都発琵琶湖線野洲行9:54→山科着9:58
参加費 200円(資料代、保険料含む)交通費別
持ち物 弁当、飲み物、敷物、雨具
申 込 組織部☎0742-34-8735(月～金・9時～18時)

⑫「春らんまんの大宇陀散策」参加募集!

春らんまんの4月1日(日)に、視覚障がい者ガイドサークル「AND MORE」(あんもあ)と、大宇陀道の駅や周辺の町並みをぶらぶらしましょう。(雨天中止)

日 程 4月1日(日)
集 合 近鉄大和八木駅改札口を入ったところ9時集合
行 程 近鉄大和八木駅(9:34)桜井行乗車→榛原駅(下車)→大宇陀行バス(10:11発)→宇陀路大宇陀道の駅(ランチと周辺散策)→榛原行バス→近鉄大和八木駅(15時頃解散)
定 員 10人(先着順)※ガイド補助の方も5人募集します。
主 催 視覚障がい者ガイドサークル「AND MORE」(あんもあ)
申込・問合せ 安藤☎090-4307-7144(19時～21時)

⑬ のまはら「地域農援プログラム」 ～自分の食べるお米と野菜を作ってみよう～

この支援事業は高齢化や未採算により田畑を維持することが難しい地域の農家を応援しながら自分たちが食べるお米、野菜を楽しみながら作る「支援・学習イベント」です。収穫したお米、野菜は子ども食堂等支援団体に一部寄贈されます。

日 程 4月14日(土)・15日(日)・18日(水)・19日(木)
※都合の良い日を1日選んでご参加ください。以後は調整をして参加日を決めます。(雨天順延)
時 間 9時45分農園(奈良市都祁吐山町1679)に現地集合、または9時30分榛原駅北口
人 数 募集枠は無制限。1日の参加人数は5人程度(調整有)
資 格 高校生以上、Eメールでの送受信が出来ること。
特 典 昼食有。25歳までの学生は交通費補助有。
1回参加で米5キロ、または野菜を随時適度にご提供。

締 切 随時募集(参加日3日前までに要連絡)
主 催 のまはら(奈良県 被災者の会)
申込・問合せ 担当:高橋☎050-3636-7132
Webサイト <http://narahinan.com/> Facebook:のまはらで検索

中エリアの今年度のテーマは、**おいしい 楽しい de ヘルシー**です。

健康にも目をむけて取り組むと言うことで、「たべる、たいせつ」商品は日本のスーパーフードに決めました。

昨年9月3日(日)、ディアーズコープたつたがわでおこなわれた食育イベントの様相を紹介します。



スーパーフードは栄養価が高く不足しがちな栄養素がとれ、なおかつ一般的な食品より栄養バランスに優れ、一部の栄養成分が突出して多く含まれる食品です。納豆、大豆、昆布やひじきなどの海藻類、魚、緑茶、ごま、しょうが、そば、甘酒など日本に伝わる今も身近な食材が日本のスーパーフードと言えます。

スーパーフードレンジャー

今回、それらを親しみやすく表現するため組合員がスーパーフードレンジャーを立案。

「甘酒レッド」「海藻ブラック」「緑茶グリーン」「納豆ブラウン」「お魚ブルー」の5人のレンジャーは表情や衣裳などにも工夫を凝らしています。



ならコープネット
による

海苔の味比べと 甘酒と豆乳のブレンド試飲

有明産の焼き海苔、味付け海苔など3種類のCO・OP商品で食べ比べを実施。食べ比べてみることで香り、食感、味の違いがとても良くわかりました。

一方では、古来より健康飲料とされる甘酒と豆乳のブレンド試飲も実施。「マイルドな味わいで飲みやすい。スーパーフード同士を掛け合わせた2乗で健康にも良さそう」といったコメントも寄せられました。



海苔の食べ比べ



甘酒と豆乳のブレンド試飲

「ひじき」と「魚の氷温製法」のミニ学習会



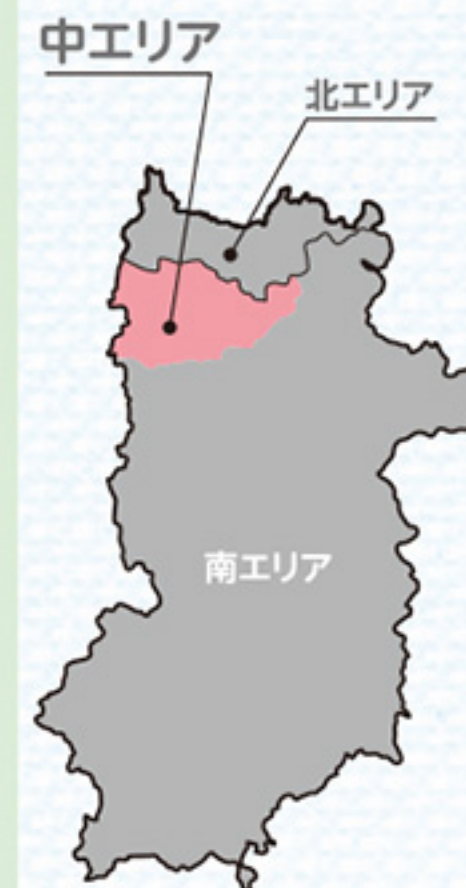
ヤマナカフーズ(株)によるミニ学習会では、昔から食べられている食品で、カルシウムや鉄分等の栄養素を豊富に含むひじきを、より美味しく手軽に食べて貰おうと、ひじきの炊き込みご飯やサラダ、ひじき入りちらし寿司等のメニューを紹介。ツナとコーンのマヨネーズあえの試食で美味しさを伝えました。



(株)ダイマツによるミニ学習会では、昔から伝わる「寒造り」「寒仕込み」「寒干し」等の製法で作られた物は美味しいとの点に着眼し、技術化した氷温づくりを紹介。

0℃以下の氷温帯でじっくり熟成し本来の旨味を引き出し、さらに-40℃で一気に凍結。引き出した旨味を閉じ込めた「氷温づくりシルバーしょうゆ漬」を紹介。参加者はその旨味を味わいました。

いずれも、古来から伝わる伝統食や製法を生かした食体験でスーパーフードを見直す機会となりました。



魚に親しむ

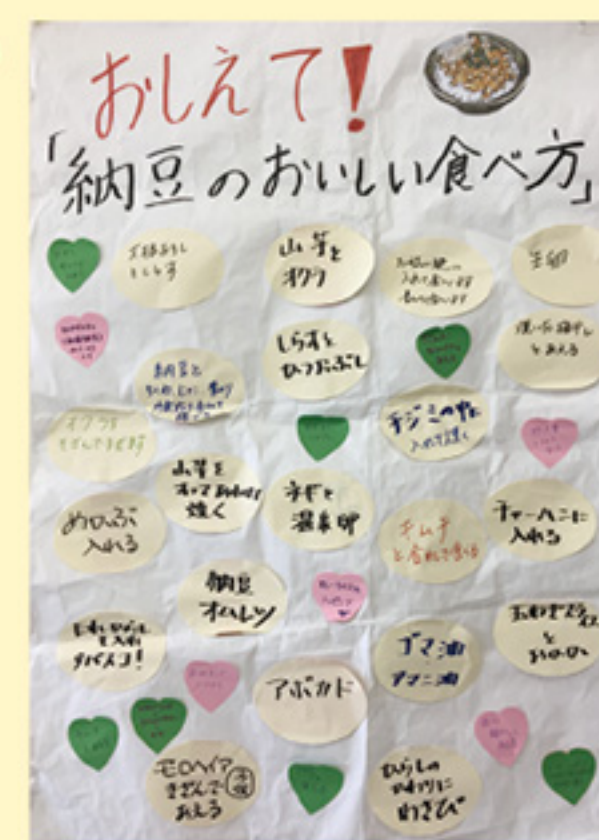
大量のちりめんじゃこの中からイカ、タコ、サバの稚魚などを採り出して図鑑で調べる「探せちりめんモンスター」や「魚」への漢字を学ぶ、魚に干と書いてひものと呼ぶなどのオリジナル漢字のコーナーも設置。子どもたちを中心にカルシウムやビタミンDなどを豊富に含む身体にやさしいスーパーフード魚に親しむ機会となりました。



納豆のおいしい 食べ方

- ・大根としらす
- ・山芋とオクラ
- ・お好み焼きに入れる
- ・タバスコとあえる
- ・納豆オムレツ
- ・カレーのトッピング

多くのアイデアが寄せられました。



第2弾 10月21日(土) コープいまご

コープネットの試食は魚を使ったまぜご飯が好評でした。



第3弾 1月28日(日) コープなんごう

(株)若草食品によるこんにやくと、(株)豆紀による試飲・試食もおこないました。



お酢の料理

今回ご紹介した株式会社トキワさんの「べんりで酢」を効かせた、美味しい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

みそす汁(2人前)

材料

西京白味噌 40g、鶏肉約120g、
野菜適量(ごぼう1/4本、にんじん5等分、小かぶら1個、
エリンギ中1/2本)、刻みネギ少々、一味少々

調味料

べんりで酢小さじ2、濃い口しょう油小さじ1/2、
鰹だし2カップ(400cc)

作り方

- ① ごぼうはさがきにして、にんじんと小かぶら、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② 鰹だしに味噌を溶き①と鶏肉を入れて弱火で5～10分炊く。
- ③ 材料に火が通り、②のだし汁に、濃い口しょう油とべんりで酢を入れて少し炊く。
- ④ ③を器に入れて好みで一味を振る。



写真は1人前です

【レシピ監修後記】

べんりで酢で少し酸味のある、さっぱり感を味わえるお味噌汁に仕上げました。また、べんりで酢は、ご飯に振りかけてすし飯にも使える、非常にまろやかなお酢です。



CO・OP こだわりの黄金さきいか

味付けに頼らず、するめいか本来のうまみと香りがあります。噛めばうまみと甘みがどんどん出てきて、後味はスツクリ。とても上品なするめいか、一度ご賞味ください。

商品特長

国内で水揚げされたするめいかを使用し、生のまま加工しています。水分が多く、いかの食感と味がいきています。

共...共同購入・個配取扱商品

共 次回案内予定: "3月4回"

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ISO9001:2015品質マネジメントシステム及びISO14001:2015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二次元コードを読み取り、アクセスください。)でも見るができます。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

「べんりで酢」

次回案内予定/
3月3回

共同購入

1.8L 4月3回
1L 3月4回
360ml 4月3回

