

あをがき

12

Vol.515

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。

FRESH



ならコープ産直商品 函館ロイヤルファーム牛

今月のお知らせ

特集

2018年度災害支援・応援活動報告

フードバンクの取り組みが広がっています

今月の掲示板

インフォメーション



牛一頭一頭の健康管理に使用されるタグ

くじめ たけし
ペンケル牧場の精鋭スタッフ。一番左は吉田敬二所長、その右隣は、久次米剛場長

今回取材した(株)RFペンケル牧場では、常時800頭の牛を肥育。豊かな自然、北海道でも比較的温暖な気候風土の恵みをうけ、安心安全で良質な牛肉提供に取り組んでいる。

飼料工場でロイヤルファーム専用で作られたオリジナル配合飼料を与え、肥育期間中は、二頭一頭の肥育状況や、病気の治療内容について、データによる健康管理をおこなう。また生産履歴、飼料方をマニュアル化・共有化することで、安定した品質を維持。定期的にならコープ職員による産地点検をおこなっている。

2006年、豊富な肥育経験を持つ生産者とともに「安心・安全で健康な産直牛肉のおいしさを組合員に届けた」という思いから、(有)ロイヤルファーム(当時)と産直提携協定を結び、「産直 函館ロイヤルファーム牛」が誕生した。今では、産地直結の牛肉として組合員におなじみの牛肉となっている。

あっさり美味しい
こだわりの牛肉
鮮やかな赤みに適度なサシ(脂)。近年適度な脂肪と肉のうまみがある味わいで人気の函館ロイヤルファーム牛。この牛は、北海道函館近郊道南地区の5軒の農家で肥育されている。

この道25年のベテランだ。肥育農家の使命は、素牛生産農家から

均一安定の肥育環境と
質の高い飼料が決め手
まるで太った牛が満ちたりた表情でのんびり寝る。鳴き声がないのは、牛がストレスなく環境に満足している証だ。

ストレスや微妙な環境の変化はダイレクトに肉質に影響する。従って朝夕時半〜夕方5時までの間、朝夕の給仕量の調整と普段の体調確認による健康チェック、牛が気持ちよく寝るための敷料交換や換気など積み重ねた経験を完全に統一マニュアル化。4人のスタッフ全員が徹底して共有。肥育環境の均等化に努める。「牛は食べて寝るのが仕事。このサイクルを崩さないよう日々均一化された環境をつくることで、バラツキの少ない肉の安定供給につながる」と話すのは久次米剛場長。



1頭1.5坪、1区画に15頭を収容。広々スペースでくつろぐ牛たち

ら生後7カ月程度の約300kgで送られてくる牛を、およそ一年あまりで800kg以上、枝肉重量で、1日1.1kg増以上をめざしている。そのため1日の配合飼料給与量を平均で11kg以上の給与が必要となるが、肥育当初の2カ月間はいかに牧草を食べさせ、胃袋を大きくするかが重要となる。また、肥育1カ月後位から穀物飼料を増量し始める、エイジステイジング、つまり月齢に応じた均一で正確な給餌対応が求められる。

「肉の味は穀物の味」と言うほど、飼料にこだわる。ならコープの産直として、取り決めた飼料は、とうもろこし、米粉、大麦といった穀類、ふすま(小麦の外皮、米ぬかなど)の糠糖類、植物性油が主成分を配合。牛を肥やすとともに、肉質を高めるため改良を重ねてきた同社ならではのオリジナル配合飼料。本来サシの入りにくい牛の肉に適度なサシが入り美味しさが増す。



朝夕の決められた時間に給餌



ならコープ産直商品
函館ロイヤルファーム牛
赤身にほどよいサシ(脂)、
北海道道南の自然が育む
安心安全で、健康な産直牛肉



ならコープ産直
(肥育牧場)
(株)ロイヤルファーム
北海道二海郡
(株)RFペンケル牧場
北海道二海郡八雲町
鉛川100



ペンケル牧場牛舎全景

市民生活協同組合 ならコープ機関紙

あをがき

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。

ならコープのはじまりと今

1973年の石油ショックは、灯油のみならず生活必需品の便乗値上げと物資不足が起こり、消費者を翻弄しました。そんなとき「神戸では生協が灯油を共同購入しているらしい」「奈良にも生協があったらいいわね」の声が、県内各地に広がり、1974年4月、各地から集まった66人の主婦たちによって「奈良市民生協設立準備会」が結成されました。「奈良に生協ができるのよ」と呼びかけながら、設立賛同者の署名集めと班づくりを奔走した主婦の力で、同年7月25日、賛同者1,722人のもと「奈良市民生活協同組合(現ならコープ)」が誕生しました。

コープは、みんなが出資者で、みんなが利用者で、みんなが運営者となって、事業を通じて組合員の願いを実現します。

■ 数値で見るならコープの今(10月末現在)

- ・組合員数 277,683人(前年比101.0%)
- ・出資金 107億4,985万円(前年比102.2%) (単位千円)

10月	実績	予算比%	前年比%
供給高	3,357,458	98.7	104.2
無店舗	2,351,990	99.2	103.9
店舗	1,005,468	97.6	105.0
その他事業収入	124,563	106.2	110.9
事業総剰余金	927,398	101.0	106.7
事業経費	960,795	99.9	103.6
事業剰余金	-33,396	—	—
	予算差	9,813	前年差 24,537
経常剰余金	-17,596	—	—
	予算差	11,703	前年差 14,748

* 生協では、売上高を「供給高」と言い、利益を「剰余」といいます。



牛肉の韓国風スープ

- 【材料】 2人分 【調味料】
- 牛モモ切り落とし150g
 - コチュジャン大さじ1
 - しょう油小さじ2
 - ズッキーニ1/2本
 - 酒・砂糖各大さじ1
 - いりごま大さじ1/2
 - 白菜キムチ100g
 - にんにく・土生姜(すりおろす)各1/2片分
 - 豆もやし100g
 - ごま油大さじ1/2
 - 塩・粗挽き黒胡椒 各適宜

【作り方】

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り揃える。ズッキーニは厚さ7mmの輪切りに、キムチは大きければざく切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、牛肉を炒める。肉の色が変わってきたら、キムチを加えてサッと炒め、水500mlを加えて煮立たせる。
- ③ 調味料とズッキーニを加えて弱めの中火で5～6分煮る。豆もやしを加えてさらに2～3分煮て、塩と胡椒で味を調える。

牛肉と豆腐のうま煮

- 【材料】 2人分 【調味料】
- 牛モモうす切140g
 - 絹豆腐150g
 - ごぼう60g
 - 玉ねぎ100g
 - サラダ油少々
 - 七味唐辛子少々
 - だし汁400ml
 - しょう油大さじ1+1/2
 - 砂糖・みりん・酒…各大さじ1

【作り方】

- ① 牛肉と豆腐は食べやすい大きさに切る。ごぼうは皮をよく洗ってささがきにする。玉ねぎは繊維に垂直に厚さ1cm位に切る。
- ② 深めのフライパンに油を熱し、牛肉を炒める。色が変わってきたら玉ねぎとごぼうを加えてざっと炒める。調味料を加えて煮立ったら中火にし、アクを取る。
- ③ 肉と野菜を端に寄せて豆腐を加え、弱火で10分位煮る。器に盛って七味唐辛子を振る。

今回の商品紹介

ならコープ産直商品
函館
ロイヤルファーム牛

次回案内予定 / 毎週案内

共同購入 店舗



ロイヤルファームグループ、
山川牧場の山川慶太さん



商品プレゼント

ロイヤルファームグループのRFペンケル牧場さんからのご協賛で、「函館ロイヤルファーム牛ローストビーフ170g」1P、「函館ロイヤルファーム牛ひとくちステーキ200g」1Pの組み合わせで、お一人様合計2P、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12月号プレゼント係」までお送りください。(12月31日必着) ※宛先住所記入は不要です。

10月号プレゼント「ならコープ産直商品・佐賀れんこん」の当選者は…

熊川 真理さん(生駒市)・津島 歩美さん(曾爾村)・山本 友子さん(平群町)・森村 洋子さん(御所市)・川崎 佐和子さん(奈良市)・新宅 純代さん(山添村)・稲葉 幸子さん(斑鳩町)・辻ノ内 啓子さん(大和高田市)・山本 えみさん(奈良市)・中川 奈保子さん(王寺町)でした。おめでとうございます。(応募総数124通)



安定導入・安定出荷へ 健康、衛生面徹底管理

牧場では、素牛生産農家から導入した牛を、健康な状態で全て出荷することに拘る。生後7ヵ月前後の体重約300kgの選畜された素牛を迎えるが、その際にまず導入された牛の健康状態をチェック。以後も毎朝健康状態を確認。息づかいが荒い、様子がおかしい、体重が増えないなど状態によっては、くまれに最小限の投薬もあるが、あくまでスタッフによる健康管理と自然な肥育に徹する。衛生や換気にも細心の注意を払う。牛の快眠、衛生環境を確保するため敷料の交換頻度を高めている。一度使用した敷料をエアレーション処理(酸素供給)により発酵を促し、その発酵熱を利用し、細菌の死滅した堆肥を新しいおが屑と混ぜ敷料として再利用する「戻し堆肥」の



こだわりの飼料を1日2回給餌

利用にも取り組む。
また、夏場や冬場の換気徹底による病気予防。さらに、水を飲まない餌を食べない牛の習性から水飲み水槽の汚れ防止と新鮮な水の供給、冬場の凍結回避にも余念がない。

妥協許さぬ姿勢で ならコープとの信頼深く

1年余りかけて肥育された牛は、と畜・解体などの食肉処理、さらに部位別真空パック商品の仕分け、精肉加工



衛生確保に高い頻度で交換される敷料



数度の切り返しで
発酵を繰り返し生成
される戻し堆肥

といった工程を経て店頭に並び、
同社道南出張所の吉田敬二所長は「函館ロイヤルファーム牛は、量でなく質で勝負している。ホルスタイン肥育の業界全体が厳しい環境でも、厳選された原料の指定配合飼料を使用している。」
また給与技術の改良への取り組みや、預託農家とも検品会や勉強会などにより、より良い肥育牛生産に取り組みながら、産直提携先であるならコープ組合員との約束である「安心安全な産



水飲み水槽



空気交換、循環を担う換気扇。
牛舎全体に一定間隔で設置



手前は来月出荷される牛、奥は入荷間もない牛。
大きさ、餌が異なる



常に清潔に保たれる牛舎



7トン入る飼料タンク

「直商品」として信頼の絆を太くする」と話す。この揺るがぬ姿勢が「函館ロイヤルファーム」の肉はレベルが高い」との根拠となる。

2018年度 災害支援・応援活動報告

現状を見て、
知って広げる
活動

東日本大震災、紀伊半島大水害から7年が経過しました。また近年、全国各地で異常気象による天候不順や、地震・台風・豪雨などで人々の日々の暮らしを大変な状況に陥れ、被害が頻発しています。たすけあい・ささえあい・わかちあいで取り組んできたならコープの災害支援活動。今年6月の通常総代会では、東日本大震災復興支援活動の継続、自然災害による被災者への支援を目的に、2017年度剰余金の一部を災害支援活動積立金に充てることを決めました。これまで実施してきた支援活動を報告します。

東日本大震災への応援

震災から7年8ヵ月。被災地や被災者の現状に関する報道や知る機会はずっと減りました。ならコープでは「被災地を忘れない」という決意のもと、現地への関心が薄まることのないよう被災した方々のくらしに寄り添いながら応援活動を継続しています。



福島応援

ならコープは、東京電力第1原発事故による被災地の子供たちや保護者をケアする取り組み「福島の子供たちを保護プロジェクト（通称・コヨット）」を2012年度から応援し、夏休みには「福島の子供たちを保護プロジェクト in なら」を実施しています。今年も7月21日（土）～24日（火）、福島の子供たち11家族30人（小学校の子供も17人）を奈良に迎え、東大寺・近畿労働金庫（株）奈良ロイヤルホテル・NPO法人Cキッズネットワーク・畿央大学・奈良県生協連とともに開催しました。参加者からは「みなさんの笑顔で、とても元気になりました。福島を応援してくださっているという気持ち伝わり、とてもうれしかった」など感謝の声をいただきました。同プロジェクトは、組合員から寄せられる東日本大震災目的別募金で運営しました。

「コヨット全国流しそめん祭」に奈良県産のそめん1000人分を提供。6月の通常総代会ではサンプル提供用にコヨットバッグ（福島県生協連製作）を活用し、コヨットの運営資金として支援しました。



JAふくしま未来の農産物放射性物質検査



米の放射性物質検査（福島市）



魚介類の放射能検査（いわき市小名浜魚市場）



国道6号線沿いの帰宅困難地域

催「福島を見て、知るツアー」に役員4人を派遣しました。米・農作物・海産物・魚介類のスクリーニング検査を見学し、帰還困難地域をバスから視察しました。組合員理事は「どの検査も放射性セシウム濃度が基準値を超えていないことが見て、福島の人々の努力を実感しました」「復興が進んでいるものと話し、今後の活動を考える機会となりました」。

東北応援

被災地とつながる活動

9月1日（土）、2日（日）コープなんごうで開催された「防災フェスタ」に、岩手県宮古市「ミヤコマルシェ（かけあしの会）」をお招きしました。東北物産品の試食・販売をはじめ、ならコープ組合員・職員有志の「ちよこボの会NEXT」による被災地のお母さんたちが作る手作り品の販売などを通じて、遠く離れた奈良と被災地がつながる活動がすすめま



コープなんごう防災フェスタ

商品積極的に案内し、被災地企業の自立に向けた応援をすすめてきました。9月には「災害支援つながりフェア」として、被災地企業の商品や特産品を拡大案内しました。被災地とのつながりを深め、商品の利用を通じた応援活動を広くお知らせする機会として来年1月と3月にも企画を予定します。

紀伊半島大水害への応援

道普請

熊野古道小辺路 in 野迫川村

2011年9月の紀伊半島大水害により、未だ爪痕が残る世界遺産・熊野古道小辺路。今年9月の台風21号によって、さらに崩落や倒木がいたるところで発生しました。道普請は、近畿労働金庫の「社会貢献預金すまいる」の寄付金を活用し、奈良NPOセンターと近



自然災害への支援

7月に発生した豪雨災害支援として、被害の大きかった生協（生協ひろしま、コープえひめ、おかもやまコープ）にお見舞い金をお届けするとともに、日本生協連からの応援要請を受け、職員1人を岡山県倉敷市災害ボランティアセンター「やたサテライト」に派遣しました。また豪雨災害緊急募金に取り組み、多くの組合員から865万9180円の善意が寄せられ、日本生協



昭和産直出荷グループ（朝採りきゅうり）



園丸松（瀬戸内レモン等）

これまでの災害支援をはじめとする募金へのご協力ありがとうございました。

今年度の東日本大震災目的別募金は、162万2,488円（10月末現在）の善意が寄せられています。しかしながら時間の経過とともに、「福島の子供たちを保護プロジェクト」の資金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。引き続きみなさまからのご支援ご協力よろしくお願いいたします。

東日本大震災目的別募金

【募金方法】

OCR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、または東日本大震災目的別募金欄（一口500円）に口数をご記入ください。

注文番号	口数	注文番号	口数
152048	1	152048	1
152056	1	152056	1

◆店舗サービスコーナー募金箱まで

募金額
東日本大震災復興支援活動
福 祉 募 金
500 500



もっと知りたい!ならコープタ食宅配



「ならコープタ食宅配」利用者の声

- ♥味の濃いものや固いものが食べにくくなってきた頃、「介護食・健康管理食の案内がある」と知人の紹介もあり、利用しています。コースもいろいろ選べるのでたすかります。
- ♥仕事からの帰宅後、介護食が必要な母親の食事を作るのは大変でした。用途に合わせた食事を提供していただけたので大変たすかっています。日々帰宅後のゆとりにも繋がっています。
- ♥食生活の改善が必要と診断され、健康管理食の献立表を主治医に見てもらいました。それ以降ずっと利用しています。おかげさまで、安心して食事を楽しむことができています。
- ♥配達担当の方が父の異変に気づき、家族に連絡していただきました。おかげで、自宅内で倒れていた父の早期発見につながりました。離れた家族への食事のお届けや見守りをしていただき、安心です。

主菜おかず小コース

たっぷり!

主菜+副菜、合わせて4品をお届け

副菜も品数を厳選!

塩分・カロリーひかえめ

栄養バランスを考えた献立

留守おきOK!

1週間分(月~金の5日分)からご利用できます!

【従来のコースでは多かった〜】
【主菜の充実した少量コースが欲しい!】
の声に応えました

1週間あたりの価格
2,600円
(税込2,808円)

冷蔵ならではのおいしさを
奈良県全域にお届け!
1週間まとめて、ヤマト運輸
「クール宅急便」でお届けします。

他にもいろいろなコースがあります。
詳しくはお問い合わせください。

やわらか普通食
きざみ食・ムース食
カロリー調整食・たんぱく調整食

事前に主治医・栄養士にご相談ください。

コールセンター ☎0120-577-039
携帯電話・IP電話からの場合は0743-68-3100まで
受付時間:月~金 あさ8時30分~よる9時まで(土曜日はよる6時まで)

ならコープ
携帯電話・IP電話からの場合、
通話料はお客様ご負担となります。

This month's question 今月の質問

CO・OP甘露煮瓶の栗の色が黒ずんでいるように思う

製造元で中身を取り出し確認したところ、表面や内部の色に問題はないと判断いたしました。また、製造元で保管しております保管品とも比較をおこないましたが、差異は見られず、念のため、糖度とpH(酸性、アルカリ性の度合いを表す)を測定いたしましたが、規格値の範囲内でした。この商品は、漂白剤および着色料を使用しておりませんので、生栗の色合いがそのまま出ます。また、栗の色は、光や温度などにより黒っぽくなったり、白くなったりする場合もあります。ご理解をお願いいたします。



つくねから異物が出てきた

異物は6.5mm×2.5mm程度の乳白色をした硬いものでした。つくねの製造元で異物を調査した結果、カルシウムを含んだ物質であること、外観・質感及び拡大顕微鏡による観察より、つくねの原料である鶏肉に由来する骨片と判断しました。

このたびは、原料鶏肉加工メーカーで、鶏の解体時や洗浄工程の際におこなう目視と触手による検品で、骨片を発見できず出荷され、つくねに使用されたと考えられました。原料鶏肉加工メーカーへは、解体時や洗浄工程、検品時における異物除去の徹底を要請しました。つくねの製造元では、原料肉を開封する際の目視確認を慎重におこなうこととしました。



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。

10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
商品部門点検	2社の取引先	小川珈琲(飲料、珈琲)、丸長水産(冷蔵食品3品)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	8社の取引先	異製粉(フローベリアル事業部(めっちゃめっちゃぶどうぱん他)、朝日共販(徳用しゃぶしゃぶ用生ずわいがに他)、昭産商事(惣菜類)、徳山山交流通(のり、いきなり団子 深吉野ももぎ他)、徳橋(徳橋家(PB産産かたあ〜い絹他)、徳奈良コープ産(柿の葉寿司他)、南三木食品工業(飛鳥とうふ他)、徳ヒロツク(ぶちっ・じゃこっこ(ごはんのおともだち)他)の点検を実施しました。
コープネットの見学	5社の見学	コープネット96人、(株)豆紀、(株)マルエス、(株)若草食品、大醬、タケダハム(株)羽曳野工場見学を実施しました。

東京海上日動火災と 踏み間違い時サポートブレーキ 体験会を実施しました

高齢者のブレーキの踏み間違いによる痛ましい事故が度々発生しています。10月28日(日)ディアーズコープたつたがわで、東京海上日動火災と協賛して、「踏み間違い時サポートブレーキ体験会」を実施しました。公共交通機関が少ない奈良県では、移動手段として車の利用頻度は高く、今後も高齢ドライバーによる事故の増加が予測されます。ならコープは、9月、地域における安心、安全、防災に取り組むことを目的に、東京海上日動火災と包括連携協定を結びました。今回は、その協定に基づき実施したもので、体験者は「車が本当に止まるのかちょっとドキドキしましたが、サポートブレーキの安全性を実感することができました」と感想を話されていました。



東吉野村つくばね発電所で 広葉樹33本を植樹しました

10月27日(土)東吉野村にあるつくばね発電所で、「吉野の森と水を守るための募金」による33本の広葉樹(ヤマザクラ、モミジ、カエデ)を植樹しました。同募金は、組合員のみなさんの奈良県産ヒノヒカリ1kgご利用につき1円をJAならけんとならコープが積み立て、奈良県森林組合連合会を通して、吉野の森と水を守る活動に活用しています。2017年度募金額は1,067,358円となり、植樹に先立ち、贈呈式がおこなわれました。植樹には、組合員を含む35人が参加。来賓に水本東吉野村 村長と東吉野小水力発電所の森田代表取締役を招き、関係者と記念植樹をしました。

つくばね発電所は、2017年7月、住民有志が中心となって設立した東吉野小水力発電所が、半世紀ぶりに小水力発電所を復活させたもので、ならコープグループは復活事業を応援してきました。現在「ならコープでんき」の電源として、電気の地産



地消の一端を担っています。今回植樹した場所は、発電所の隣接地。同社は今後、川遊びや虫の見学ができるキャンプ場などの施設に整備し、多くの人が訪れる場所としての活用を予定されています。



News of this month

今月のお知らせ

もう参加されましたか? 組合員のつどいが県内各地で 開催されています

「組合員のつどい」が県内各地で開催されています。テーマは「誰もがいつまでも笑顔でくらす社会を目指して ならコープとSDGs」。SDGsは、「誰一人取り残さない社会」を実現するために、世界中で取り組む2030年までの目標です。ならコープは、目標の達成には一人ひとりの行動が大切と考え、組合員のつどいで学び、広めています。会場では、職員から商品を通して「エシカル消費がSDGsにつながる」ことを説明。参加者からは「SDGsという言葉聞いたことがなかったけれど、環境のことや商品選びを気にかけよう」という感想がありました。



桜井支所のつどい(橿原市中曾司町)



西奈良支所のつどい(コープ学園前)

秋の地域別総代会議が 21会場で開催 されました

11月17日(土)~29日(木)、秋の地域別総代会議を県内21会場で開催しました。同会議は、10月に選出された510人の総代が初めて出席する会議です。6月の通常総代会で承認された2018年度活動計画の進捗報告及び下期方針、組合員組織の見直しの提案、役員選任関連について説明された後、質疑応答がおこなわれました。会議の後半は、グループに分かれて意見交換がおこなわれ、報告事項への質問や意見、生協への要望や期待など多くの発言がありました。

会議で出された意見や声は、下期の取り組みや次年度方針に反映するよう、担当部門で検討をすすめていきます。



地震、大雨とこれまでにない災害が続いています。私は一人暮らしなので、防災には特に気を付けねばと思いますが、具体的にはどうしたらよいでしょうか？みなさんが日頃準備されていることや経験に基づくとアドバイス等あればお教えください。(70代女性)

日常の中に

奈良市 S・T

私も一人暮らしです。避難場所へ行くのは大変なので、ここぞでなんとか食いつないで考えて、いつもの食生活のなかに、そのまま食べられる物、飲み物などを買っています。足と腰が悪いので、こじこじとしておくのがいいなと…。迷惑をかけない(笑)防災？

枕元に……

奈良市 N・K

最低限必要なもの。日頃準備するものとして、先ず枕元には、懐中電灯・スリッパ・軍手・笛を袋に入れてすぐ取り出せるようにしておきました。そして、これら以外にも携帯電話・貴重品・小銭入れなど入ったバッグ、お水(500mlペットボトル)・お茶・アメなども枕元に置いておく・二階に持ち出せるので良いと思います。あとは各個人によって異なりますので、よく考えて準備してみてください。

準備、そして見直し

天理市 S・N

一人暮らしは心配ですね。近所の方、区長さんたちが居ることがわかってるのであれば、家族たちの連絡の手段は決めておくこと。家では、水・カセットコンロ・懐中電灯・ラジオなどすぐに出せる

所に。避難する時は、リュックかカバンに入れておくことですね。年に2、3回見直しも大切だと思います。

声かけも大切

大和郡山市 M・M

私も現在、二人暮らしに近い状態ですが、何かあった時は遠い親せきや知人より近所さんが一番の頼りになります。先日、台風の前には、まだ天気の良い時間帯に、「何かあれば一緒に避難しましょう、その時はお互い電話します(夜中でも)」と声かけをしました。

話し合いが安心に

奈良市 M・C

防災は緊急の課題です。各自で連絡先や持出リストを作って備えるのはもちろんですが、一人暮らしでは「近所」の体制づくりが何より大切です。私の地域では「災害時安全確認マップ」を作成し、隣近所の方とペアを組み、平素から気配りをしあう仕組みをとっていました。一度、親しい近所の方と話し合われてはどうでしょうか。思わぬところから安心が生まれますよ。

生きのびる

五條市 N・S

まず一番は生きのびること。生きてい

近頃思うこと

大淀町 N・M

母の病気が長く8年間に暮らしました。94歳であつたという間にぐくく3年がたちました。今ようやく母の言っていた事が理解できるようになりました。「私の年になつたらわかる」と口癖のように言っていました。自分も、足・腰・歯・目・耳と体のほとんどが悪くなり、口だけが元気です。二人の娘たちは今の私を見て、「おばあちゃんと一緒に生きてきたなあ」と笑っています。

所ちがえど……

奈良市 N・K

8月下旬から一ヶ月、娘の所に二番目の子どもが生まれるので手伝いに行っていました。東京でしたが、娘も生協を利用して共同購入の車を見かけるとうれしくなりました。所ちがえどやはり生協！みんな利用しています。

毎年の楽しみ

奈良市 Z・M

ベランダに植えた「フウセンカズラ」今

られる状況を判断し行動する。一人暮らしなら家族が居られないのだから、自分の命を守ればいいですよ!!災害の備えはテレビや新聞で報じられますが、いざとなったらきちんとやり抜くものです。

自宅を知ること

橿原市 S・E

最近台風続きで大変ですね。奈良は盆地で災害は少ない方なので、住民の危機管理も薄く、いざという時は、県全体がパニックになるでしょう。まず自宅を知ることが大切です。近くに川があれば、氾濫するかもを想定し、2階に大切な物を移動させるなど、周りに家がないなどの場合は強風にさらされるかもを想定し、飛ばされそうな物を家の中に入れたり、停電、断水に備えるなど、自ら考えましょう。人それぞれ危機状況は違うと思いますが、まず自らを知ることが大切だと思います。

「近所力」

宇陀市 F・T

世間で言われている防災グッズを備えることはモチロン、いざという時はやはり「近所力」が必要になってくると思います。日頃から自治会の草引き(草取り)行事やチョットとしたゴミ出しの時など折に触れて「自身の「顔」を売り、自分という存在を認識しておいたことが大切なのは…ご負担のない範囲で身近なところから始められるといいですね!

助け合い

橿原市 M・S

クローズアップを読んで、組合員同士の助け合いで組合員活動(学習会など)が成り立っているんだなあと感心しました。私も子育てが一段落し、孫たちのお世話を少しお手伝いしますが、高齢者(親)の世話にも関わらなければならなくなりました。なかなかのんびりできませんね!

次はクリスマス

橿原市 N・H

子どもたちの運動会も無事終わり、次の楽しみはクリスマス。いつもプレゼントに頭を悩ませます。ネットで調べたり、おもちゃ売り場へ行ったり…。今はゲームが欲しいとのこと。サンタさんをまだ信じてる小学2年生の息子。喜ぶ顔を見ると母はまだまだ頑張りなくては…と思います。自分にフアイト!

日本からガーナへ

奈良市 I・S

私はシニアカレッジで中学3年生のテキストを用いて英語を習っています。その中で「Fair trade(フェアトレード)」に関する説明が掲載されていました。ガーナのカカオ農園で働く子どもたちは、チョコレートを食べたことがない。そして、学校に行けない子どももいる。過酷な環境の中でくらししています。帰宅して、コープのチラシを見るとFair tradeのマークを見つけました。早速、ペルー産のパナナを注文しました。コープでFair tradeの商品が増えるといいですね。教科書に「私たちがFair tradeの品物を買うことにより労働者にそのお金が渡り、生活が少しでも改善される」と書いてました。私もそう思います。I hope the children in Ghana will be happy.

皆さまの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。

最近、子どもの声がうるさいと感じる人も多いと聞きます。2児の幼い子どもを持つ私としては大変不安に思います。ご近所や外出先でトラブル等にならないために、気を付けておくべき事をお教えください。(A・K)

◀「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 12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



2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みませんか？クイズの解答ハガキに書いてもOKです。



まちがいがしクイズ ルック

LOOK!

抽選で10人の方に、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!

あをがきへのWebでの投稿はすべてこちらの二次元コードから▶



10月号のクイズの答えは

「B2・D2・D3・D4」です。

図解での解答は上記二次元コードから

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

当選者 応募数は、405通でした。

本原 千波さん(大和郡山市) 熊田 典子さん(奈良市) 武田 圭子さん(奈良市) 花牟礼 舞さん(奈良市) 竹下 由江さん(生駒市) 植村 和子さん(大和高田市) 出井 友佳子さん(広陵町) 柴田 左子さん(橿原市) 大場 晶子さん(斑鳩町) 瓦野 雅子さん(大和高田市) 太田 圭子さん(上牧町) 梶原 京子さん(奈良市) 和知 笑美さん(桜井市) 中村 陽子さん(斑鳩町) 大西 敬子さん(三郷町) 松田 弥生さん(高取町) 竹田 優子さん(川西町) 杉谷 麻衣さん(田原町) 藤田 あゆみさん(大和高田市) 鈴木 真弓さん(橿原市)

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「あをがき係」 ※宛先住所記入は不要です

12月31日の消印まで有効です。

1 1月の子ども料理教室 「シューマイ&中華スープ」 「サターアングギー」をつくらう!!

要申込 抽選

日程 1月5日(土) コープみみなし 12人
1月12日(土) コープなんごう 10人
1月19日(土) コープ七条 12人
1月26日(土) コープなんごう 10人

※申込人数が4人に満たない場合は、開催されないこともあります

時間 いずれも10時～12時30分

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。

参加費 750円

キャンセル料 2日前(木)…450円 前日(金)・当日(土)…750円

キャンセル 組織部 ☎0742-34-8735)まで必ずご連絡ください。

締切 12月18日(火)必着。応募多数の場合は、抽選。

申込 往復はがきに、

組合員番号・参加希望日(第1・第2)と開催場所・電話番号・住所・氏名(ふりがな)・学年を明記して下記まで
〒630-8043奈良市六条2-17-6-11

ならコープ組織部 子ども料理教室宛

1枚のはがきで3人まで申込可。3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。

問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)



2 コープ会を開きませんか?

コープ会とは、同じ中学校区に住む3人以上の組合員さんが集まり、ならコープから定期的(月1回程度)に届くおすすめ商品や、暮らしに役立つ情報を囲んで楽しくおしゃべりする場です。共同購入の班での登録もOKです。メンバーのうち、一人を連絡係(共同購入、こまどり便、受取ハウスを利用中の方)に決めていただければ、いつでも始められます。

申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)

※商品・資料のお届けは12月19日(水)までの受付分は1月1回週:1月7日(月)～1月11日(金)からとなります。

3 コープたすけあいの会 Web(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。活動にご興味のある方、ぜひ説明会にご参加ください。

日程 12月10日(月) コープおしくま 集会所2 10時30分～12時
12月10日(月) コープ七条 集会所1 10時30分～12時

持ち物 ご登録いただける方は、筆記用具・印鑑(認印可)・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)

4 第14回 桜あかりの集い 2019 忘れない阪神淡路大震災・東日本大震災 からの復興を願う ～災害! いのちを守る行動を!!～

阪神淡路大震災からまもなく24年が経とうとしています。震災の10年後に植樹された「鎮魂の桜」。毎年、神戸より「1.17希望の灯り」を桜のもとへ運び、阪神淡路大震災、そしてその後発生した東日本大震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、復興を願う場として集いを続けてきました。

近年、地震のみならず、豪雨や台風による災害も相次いでいます。過去の災害を語り継ぐとともに、様々な災害の発生に備えて、ひとりひとりが自分の身を守る行動をとれるよう意識を高めましょう。鎮魂の桜のもと、希望の灯りをととも「桜あかり」にお集まりください。

日時 1月12日(土) 15時～17時30分ごろ(受付14時40分～)

場所 社会福祉法人協同福祉会 あすなろ苑 3階ホールおよび苑庭(大和郡山市宮堂町160-7)

参加費 200円(18歳未満無料)

内容 ・「みんなで取り組む防災対策」 奈良県防災統括室

・鎮魂のコンサート ウクレレ演奏「ココアレの会」

・展示(防災グッズ・各市町村ハザードマップ・地震その時10のポイント)

・燈火会(桜あかりの点灯)

主催 ならコープサークル「桜(鎮魂)の会」

共催 あすなろ苑 ならコープサークル「べるちゃんボランティア」

問合せ 前田 ☎0742-34-9060 木下 ☎0744-45-5671

※燈火会のランタンを覆うメッセージを集めています。

阪神淡路・東日本大震災への思いをA3用紙に書いて福祉情報センター(あすなろ苑3階)にお届けください。※当日、ベルマークをお持ちください!!東日本大震災で被災した小学校へ送ります。

※ちよこボの会NEXT(ちよこっとボランティアの会)による東日本大震災支援の販売もあります。



2018年1月「桜あかりの集い」

5 「音声カタログCD案内」をつくる 音訳ボランティア募集!

ならコープの商品案内カタログを読み上げ録音します。視覚障がい者の配達によるお買い物を支える活動です。

「楽しみにしています」「情報を得るのに助かっています」の声を励みに活動しています。経験者はもちろん、未経験の方も興味のある方はぜひご連絡ください。

活動場所 社会福祉法人協同福祉会
あすなろ苑3階
(大和郡山市宮堂町160-7)

活動時間 平日10時～14時30分ごろ

問合せ ならコープ福祉情報センター
☎0743-57-1151
(月～金・9時～16時)



6 平和ハイキング(小雨決行) 大和高田にも空襲があった ～戦時中の大和高田を想う～

要申込 無料

戦時中大和高田は空襲を受け、県内で唯一建物疎開が行われました。その痕跡も無くなった今、学童疎開を受け入れたお寺や高田小学校に残る青い目の人形など、わずかに残る戦争の足跡を訪ね、資料や古い写真を見ながら戦時色に覆われた街の暮らしを感じて見よう。王寺駅で機銃掃射を受けた鈴木知英子さんから青い目の人形のお話もあります。

日時 12月17日(月) 9時30分～14時15分ごろ

集合 9時30分 JR大和高田駅東口 近鉄松塚駅解散

コース 高田小学校～正行寺～弥勒寺～松塚忠魂碑～近鉄松塚駅 約6km
昼食は、途中土庫病院寮健生荘で、大和高田の資料説明や青い目の人形の話の後に取ります。

参加費 100円 平和の会会員は無料

持ち物 弁当・飲み物 ※歩きやすい靴でお越しください

申込・問合せ 安藤 ☎090-4307-7144 堀江 ☎0742-41-4325(夜間)

主催 ならコープ平和の会

7 健康講座「めざせ! チョー美人!」 ならコープ・奈良県医療福祉生協 共催 腸は第2の脳。顔よりだいじな 腸の美人度をアップしましょう!

Web 要申込 無料 先着順

骨のお話や健康チェック(血圧・体脂肪・骨密度・握力測定)もあります。

日時 1月17日(木) 10時～12時(開場9時30分～)

場所 コープなんごう 集会室

講演 「いいウンチ、のお話」

講師 門田眞吾氏(あすなろホーム飲傍 施設長)

定員 30人(先着順)

保育 あり(8ヵ月以上・要申込)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)

8 ならコープの子育てひろば

ならコープのお店の集会室などで子育てひろばを開催中です。予約は不要です。お気軽にお越しください。

◆未就園児のお子さんとお保護者の方は…

●ディアーズコープいこま(あっぱっぴいこま)

第2・4週火曜日10時30分～14時:参加費100円

●コープ学園前(「いよいよえん」くらぶ)

第2・4週木曜日10時30分～15時:参加費300円

●コープみみなし(あっぱっぴいみみなし)

第1・3・4週木曜日10時30分～14時:参加費100円

●あすなろ保育園内(子育てひろばあすなろ)

月・火・水・木曜日10時～13時:参加費100円

※祝日はお休みです

◆妊娠中の方と生後1年までの産後ママは…

●コープ学園前(オンソレーユ)

毎週火曜日10時30分～12時30分 参加費 無料

年末年始の店舗営業時間のお知らせ

- 12月31日(月)は9時～19時まで。
 - 1月1日(火)～1月3日(木)
全店休業とさせていただきます。
 - 1月4日(金)より通常営業
(コープいまごのみ9時～20時まで)
- ※ならコープwithローソン真美ヶ丘店は
年中無休(24時間営業)

憲法を変えるってどういうこと? 今、何が問題になっているの? ～1月26日(土)の憲法学習会へGO!～



改憲の動きが活発化してきています。憲法を変えるってどういうことでしょうか?変えるか、変えないかは、国民投票の投票総数の過半数で決まります。一人ひとりの行動と判断が鍵となります。

ならコープでは、憲法改正について組合員一人ひとりが的確な判断をするために、まずは「憲法を知ることから始めよう」と、今年度「憲法カフェ」を各地で開催してきました。参加者からは「憲法は難しいからあえて触れないようにしていました。参加して憲法とは、国が守るべきルールということを知りました」の感想がありました。夏休みには「親子で憲法カフェ」も開催して、子どもたちも楽しく学びました。

1月には、宮尾耕二弁護士による憲法学習会を開いて、憲法改正って一体どういうことかを解説いただきます。さあ、憲法が私たちとどんな関係があるのか、正しい情報を得て、判断できる力を身につけましょう。

9 ならコープ憲法学習会 Web ～知ろう、考えよう、憲法のこと～

要申込 無料 先着順

憲法改正って一体どういうこと?弁護士が解説します。まずは、憲法を知ることからはじめてみませんか。お気軽にご参加ください。

日時 1月26日(土) 10時～12時30分

場所 奈良県文化会館(奈良市登大路町6-2)2階集会室A、B

講師 弁護士 宮尾耕二氏 参加費 無料

定員 80人(先着順) 締切り 1月24日(木)

保育 あり(8ヵ月以上・要申し込み)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-34-8735(月～金・9時～17時)

Web マークの企画はWebでの申し込みが可能です。
右記二次元コードからアクセスください。▶



フードバンクの取り組みが広がっています

近年、地域の子どもの居場所づくりの一環として、奈良県でも草の根運動的な「こども食堂」の取り組みが広がっています。しかし、そのような活動をしたくともお金がない、場所がない、ノウハウがない等の日々の悩みとヒントを分かち合う場として、2016年5月奈良県生協連合会からの呼びかけで、奈良県内で初めての交流会が開催され、その後、奈良県社会福祉協議会の支援で2017年8月「奈良こども食堂ネットワーク」が設立されました。ならコープも世話人として参加しています。その経緯の中で「奈良にもフードバンクがあったらいいな」という声が上がリ、先駆的な大阪や兵庫のフードバンクの見学や勉強会等を経て、2017年12月「フードバンク奈良」が設立されました。



フードバンク奈良 ～もったいないをありがとうに～

フードバンク奈良では、さまざまな理由で十分においしく食べられるのに廃棄される食品を必要としている人たちに届ける「食品の供給システム」をつくり、もったいないをありがとうに変える活動をされています。この取り組みは、社会の食品ロスの削減にも貢献しています。

フードバンク奈良は設立以降、2018年9月までに各自治体や団体の協力でフードドライブ（家庭で食べない食品を持ち寄り、フードバンク奈良を通じて必要としている人や団体に寄付する活動）を14回実施。約2.2トンの食品が寄せられました。奈良県社会福祉協議会やこども食堂、障がい者施設や自立援助ホーム、児童養護施設など、のべ112団体に提供されました。障がい者施設では障害年金だけでは生活が厳しい人も多く、また、自立援助ホームは児童養護施設を卒業した人の生活の場で、経済的に厳しい青年たちにもフードバンクの食品が役に立っています。社会福祉協議会では生活に困っている方への食品支援に充てられ、「食事ができることで何とか生きる希望が持てた」などの声が寄せられています。



「フードバンク奈良」代表 渡辺一城氏



「フードバンク奈良」事務局長 平川理恵氏



- 設立2017年12月4日 ● 所在地奈良県斑鳩町法隆寺西3-1-31
- 正会員19人賛助会員個人27人・団体5団体
- 正会員(個人10,000円/年会費)・賛助会員(個人2,000円、団体10,000円/年会費)
- 食品の提供先 こども食堂20団体・障がい者事業所11事業所・社会福祉協議会(生活困窮者支援7団体)・無認可保育園2園・その他自立援助ホーム、児童養護施設

フードバンクを応援する ならコープ

ならコープは、「子どもの貧困問題に対する考え方と『こども食堂』への対応方針」を2017年に策定しました。子どもの貧困問題に対して地域の状況に関心を寄せながら、学びや共感する場をつくり、地域の理解者を増やすこと、地域でつながる・協力し合える団体や仲間を増やすことを方針としています。フードバンクを通じた活動は、私たちの理念である「たすけあい、ささえあい、わかいあい」に則った活動であり、生活困窮者の自立、食品ロス削減の行動にもつながることから、ならコープは「フードバンク奈良」の活動に賛同し、支援していくことを決めました。

コープふれあいセンター六条(元コープ六条)の一部を倉庫兼事務所としてフードバンク奈良に提供するとともに、まだ十分に食べられるのに廃棄してきた、キャンセル品や余剰在庫、管理期限切れ商品(すべて常温商品)を提供しています。また店舗では、ディアーズコープいこま(6月)、ディアーズコープたつたがわ(8月、9月)、コープ七条(11月)でフードドライブに取り組みました。



コープふれあいセンター六条では、寄せられた食材を仕分けして、配送する

11月3日(土) コープふれあいセンター六条(元コープ六条)で、「フードバンク奈良活動報告会」が開催されました。

フードバンク奈良は設立から約10ヵ月が経過し、さらに今年9月からはコープふれあいセンター六条で活動を開始した節目に、現在の活動の状況をお知らせしようと11月3日(祝・土)、フードバンク奈良とならコープと共催で「フードバンク奈良活動報告会」を開催しました。

こども食堂や生活困窮者支援団体、行政、ならコープ組合員や関係者などを含め62人の方が参加しました。報告会では、フードバンク奈良のこれまでの活動報告とならコープの取り組み紹介のあと、各団体からフードバンクの活用事例が報告されました。

参加者からは「フードバンク奈良さんの食材が多くの方のお役に立ち、よろこんでいただいていること聞き、素晴らしい活動だとあらためて感じました。大変なこともいろいろあると思いますが、これからも長く継続していただきたいと思います。個人的にもできる支援をしていきたい」といった声も寄せられました。



生駒市環境モデル都市推進課 大塚奈都子氏
生駒市では、フードドライブを食品ロス削減の政策に位置付け、3ヵ月ごとにフードドライブをおこない、これまでに3回実施しています。



生駒市社会福祉協議会 廣田節子氏
生駒市社会福祉協議会では生活困窮者支援の中で、相談のきっかけや関係性の構築にフードバンクからの食品が活用されています。



たわわ食堂(こども食堂・生駒市) 溝口雅代氏
できたてのごはんを作る過程も共有しながら、みんなで一緒に食べることを大切に地域で活動。独居高齢者と子育て世代が交わる場所づくりもすすめられ、フードバンクの食品も使われています。

活用事例報告



自立援助ホームあらんの家 浜田進士氏
フードバンク奈良からの食材で、子どもたちの「胃袋」をつかむ、子どもとスタッフのすき間を埋める、退居した子どもたちの「ただいま」のきっかけと安否確認をおこなうツールとして活用されています。
※自立援助ホーム(児童自立生活援助事業) 社会的養護を必要としながら支援を受けられなかった、15歳～おおむね20歳の子どもたちを対象に社会的に自立できるように支援する施設。



NPO法人らいたずら多機能事業所 濱本孝氏
一人ひとりの支援を大切に障がい者のための居場所づくりや地域に開かれた中身の見える事業所をめざしています。明るく元気をモットーに活動しています。

「フードバンク奈良」ボランティア募集、ご協力をお願い

フードバンク奈良のボランティアをしませんか？

食品の仕分け、配送、イベントのお手伝い等を募集しています。
地域やサークル、お知り合いの皆さんで「フードドライブ」を開催しませんか？

フードドライブは購入したが食べなかった物、贈り物でもらったものの使わない食品などを持ち寄り、フードバンク奈良を通じて必要としている人や団体に寄付する活動です。地域やグループでフードドライブを開催される際には、必要な資材(のぼり旗、チラシ等)の貸し出し、ノウハウを提供します。フードドライブは誰でもできます!お気軽にお問い合わせください。



ならコープの店舗でフードドライブ

皆様のあたたかいご支援、ご寄付をお願いします。食品の寄付もお待ちしています。

ボランティア・フードドライブ・ご寄付に関するお問い合わせ先(メールまたはFAXをお願いします)

お問合せ MAIL: foodbank.nara@gmail.com FAX専用: 0745-74-3350

素材を活かすプロの技

豆乳味噌湯豆腐 (2人前)

今回は、寒くなってきた時期に
ぴったりの豆乳味噌湯豆腐を紹介
します。

エリンギの旨味と、絹豆腐が調和
した一品で柚子胡椒でサッパリとい
ただけます。



〈レシピ監修〉
全日本調理師連盟 会長
福井 幸男 氏

材料(2人前)

絹豆腐150g×2パック、鰹だし200cc、無調整豆乳300cc、西京味噌40g、湯葉100g、
エリンギ1本、柚子胡椒適量、細葱適量、薄口醤油小さじ2杯

作り方

- 100ccの鰹だしを温め西京味噌を溶き、薄口しょうゆと豆乳を鍋に入れる。
- エリンギは縦に4等分、細葱は5cm長に切り、湯葉と絹豆腐は食べやすい大きさに切る。
- ①に②を入れて弱火で炊きますが、豆乳汁が煮詰ったら残りの鰹だしを足します。
- 炊き上がると鍋のままでも、また、器に盛って出しても良い。薬味に柚子胡椒を添える。
食べた後の豆乳汁は好みの味付けにしてスープにする。

注意 火に掛けると鍋のふちが焦げる恐れがあります。また、他の野菜でも代用できますが、水分の多い野菜は避けてください。

【レシピ監修後記】

冬になると温かい鍋が恋しくなります。豆乳にお味噌を入れることで豆乳のコクが増し、柚子胡椒でいただくおつまみになります。一度、豆乳味噌湯豆腐をご賞味ください。

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP くっつかないホイル

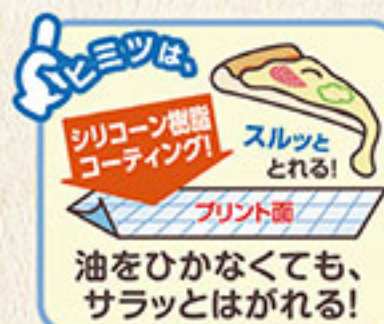
魚や肉がフライパンで焼けて洗うものも楽で気に入りました。お正月にはかかせないお餅や、ピザもこのホイルを使えば、くっつかずするっとはがれパリッとした食感が楽しめます。この便利なホイル、ためしてみる価値あります。

次回案内予定：12月1回

商品特長

アルミ箔の片面にシリコン樹脂をコーティング。オーブン料理やフライパンなどで調理の際、使用面に食材をのせて、油などを塗らなくても料理がこげつかず、きれいに仕上がります。また、調理器具が汚れず、後片付けが簡単です。

…共同購入・個配取扱商品 …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(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/>

登録募集中!



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

〒630-8503 奈良市恋の座一丁目2番2号 TEL.(0742)34-5158 FAX.(0742)34-8060 ●発行/市民生活協同組合ならコープ
●毎月1日発行 ●企画/あをがき企画会議 ●編集制作・撮影/株式会社 奈良新聞社

2018 年度表紙テーマ「生協を支える人たち」

コープあったか便は、組合員が生涯ならコープを利用できるように、2009年からコープおしくま、コープ学園前で事業を開始。2011年からは、ならコープ全店舗でサービスを展開しています。地域での小型店舗の減少をはじめ高齢化などに伴い、年々利用者は増え続け、現在、のべ10万8千件の利用(2017年度実績)を支えています。今回の表紙は、店内で組合員から注文いただいた商品を組合員の目で見え、買物代行中(組合員に代わって職員が商品を選びお届けする)の酒谷みゆき氏の1シーンです。