

あをがき

Take Free
2019 9
Vol.524
ならコープ



表紙 テーマ 楽しい食卓



商品探訪

CO・OP たまごスープ

特集 10月の消費税増税でこう変わります
日本中に伝えたい 沖縄で感じたこと
第36回 沖縄戦跡・基地めぐり研修参加報告
クローズアップ くみかつ 活動推進委員・活動サポーターの活動
今月の掲示板
インフォメーション



CO・OP
商品探訪
No.38

CO・OP たまごスープ

**手軽に作れておいしい
本格たまごスープ**

ふわふわかき玉がたっぷり入った「CO・OP たまごスープ」。誕生から25周年をむかえるロングセラー商品だ。

同商品はフリーズドライ(FD)製法で製造され、お湯を注ぐだけでつくりだすことができる。スープにしたとき、卵の食感や風味が落ちないよう、選り抜かれた契約養鶏場の新鮮な卵を使用。独自の製造工程でかき玉は食感ふわふわ。スープはあっさりとしたチキンブイヨンに、コクのあるチキンエキスをブレンド。まろやかで深みのある味わいでどんな料理にも合う味付けになっている。家庭で手作りしたようなたまごスープである。

**試行錯誤の末たどり着いた
ふわふわ食感**

同商品は青森県八戸市に工場をかまえる、八戸東洋株式会社で製



「所在」
八戸東洋株式会社
青森県八戸市
桔梗野工業団地3丁目6番5号



造。91年ごろに開発を始めた当時、フリーズドライが普及し始めたばかりでスーパードライで手軽に買えることができなかった。そこで手軽に買えてなおかつおいしいたまごスープの開発に着手。おわん(カップ)全体にたっぷりのかき玉が広がるように、可能な限り卵をいれたり、粘性を出したりと試行錯誤がくりかえされた。ふわふわの食感を出すために、卵は選定から徹底。工場から1時間圏内の割卵工場から届けられる、新鮮な卵を使う。これを調味料と攪拌して仕込む。卵液の温度や注ぐ速さなど何度も調整を繰り返して仕上げた。スープは「どんな料理にも合うおいしいものを作ろう」と、チキンベースのスープにした。そうして生まれた同商品は、94年に発売を開始。ふわふわ食感の卵がいついっしょに何度飲んでも飽きないと評判になり、スープ市場でまだ馴染みのないFDスープ市場の中で、CO・OPたまごスープは発売初年度に約545万食を販売した。

歩みのアルバム

1999年9月 組合員と役職員・取引先による募金活動で
特別養護老人ホームあすなら苑を開設



▲店頭で募金運動



▲組合員が配達トラックに添乗して
職員と一緒に説明



▲完成したあすなら苑外観

1999年9月1日、大和郡山市宮堂に社会福祉法人協同福祉会・特別養護老人ホーム「あすなら苑」が開設されました。介護保険制度もまだない1994年11月、到来する超高齢化社会に生協がどのように取り組むかを検討する「福祉政策プロジェクト」が始動。組合員・役職員・有識者によって、組合員意識調査も実施して議論を重ね、今後の福祉活動について答申しました。この答申は1995年にならコープ福祉政策に位置づけられました。その中で、重介護を必要とする人々を支える基盤の強化には、専門的に取り組む独立した機能を持つ社会福祉法人の設立と、拠点となる施設をつくることを掲げました。1996年通常総代会特別決議で「募金で特養ホームをつくる」が確認され、募金活動が大きく動き始めました。班長会や学習会で、「私たちの手でつくること」への理解と賛同を得るための学習を繰り返す一方、活動組合員と役職員は総力挙げて募金を荷受場、店舗で呼びかけ。1999年2月、組合員中心の一般募金は目標の2億2千万円を超え、役職員、取引先からの募金とあわせて3億6,250万円を超えました。今では地域福祉の拠点として奈良市・生駒市・大和郡山市・天理市・橿原市・桜井市に19の施設を展開しています。



▲職員の学習会



▲「老いの探求」と題した
佐江衆一氏の講演

ならコープの今

(2019年7月末現在)

- ・組合員数 277,463人(前年比100.4%)
- ・出資金 107億5,695万円(前年比102.3%)

7月	実績	予算比%	前年比%
供給高計	33億2,462万円	98.2	97.4
無店舗事業	23億5,194万円	99.2	100.5
店舗事業	8億6,130万円	96.7	84.5
宅配事業	1億1,136万円	90.0	—

数字でたどる

吉野の森と水を守るための募金

VOL.5

10,685,801円
(2009年11月～2019年3月)

米作りに欠かせない水。命の源である大切な水を育む森を守るために、奈良県の私たちにできることとして始まった「吉野の森と水を守るための募金」。JAならけんとならコープが組合員のご利用1kgにつき1円を積み立てます。みなさんの「奈良ひのひかり」(5kg入り)約213万7,160袋分のご利用相当の募金額です。



食べ方いろいろ
CO・OP
たまごスープ
を使った簡単レシピ



たまごスープで明石焼き風たこ焼

材料 1人分

- CO・OPたまごスープ 1個
- たこ焼き お好み数



【作り方】

- ① たこ焼きを用意し、あたためる。(冷凍たこ焼きも可)
- ② 器にたまごスープを入れ、熱湯160mlを注ぐ。
- ③ ②に①のたこ焼きを入れてお召し上がりください。

鰯のたまごあんかけ

材料 4人分

- CO・OPたまごスープ 2個
- 生たら(切り身) 4切れ
- みつば 適量
- 片栗粉 大さじ 1/2
- 酒 大さじ 1/2
- 塩 小さじ 1/2
- 水 200ml

【作り方】

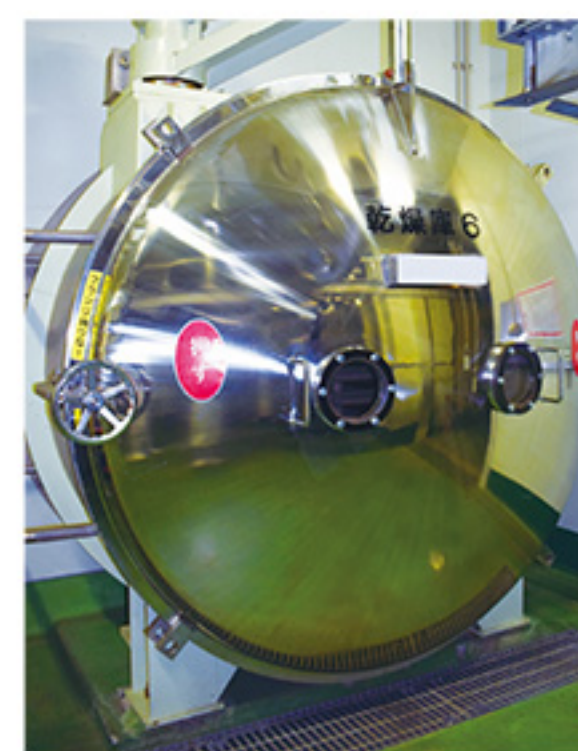
- ① (下準備)片栗粉は倍量の水(分量外)で溶く。みつばは1cmの長さに切る。
- ② 耐熱皿に生たらの切り身を並べ、全体に酒と塩をふる。
- ③ ②にラップをし、電子レンジ(600W)で約7分加熱する。
- ④ 鍋に水200mlを入れて火にかけ、沸騰したらたまごスープを加え全体を混ぜる。水溶き片栗粉を加えて混ぜ、とろみがついて再沸騰したら火を止める。
- ⑤ ④を器に盛りつけ、③のたまごあんを上からかけて、みつばを散らせばできあがり!



ニーダーに投入された液卵と調味料を加熱、攪拌

時間をかけて
おいしいスープに

製造工程は、ニーダーと呼ばれる大きな鍋でスープを作る。液状になった卵もここで投入。温度や攪拌の条件などしっかりと決められており、ふわふわの食感はこの工程で決まるといふ。調味料などの配合は25年間ほとんど変えていないという。できたスープはトレーにわかめ、ねぎ、かにかななどの具材と一緒に充填される。スープが充填されたトレーをトローリと呼ばれる棚状の台車に入れて、トローリごと冷凍庫へ、冷凍庫ではマイナス40℃で急速凍結、1晩かけて凍らせる。その後真空凍結乾燥機の中に入れ、さらに1昼夜かけて乾燥させる。1食のたまごスープができるまでにまる3日かける。「時間をかける



真空凍結乾燥機



冷凍庫では-40℃で急速凍結



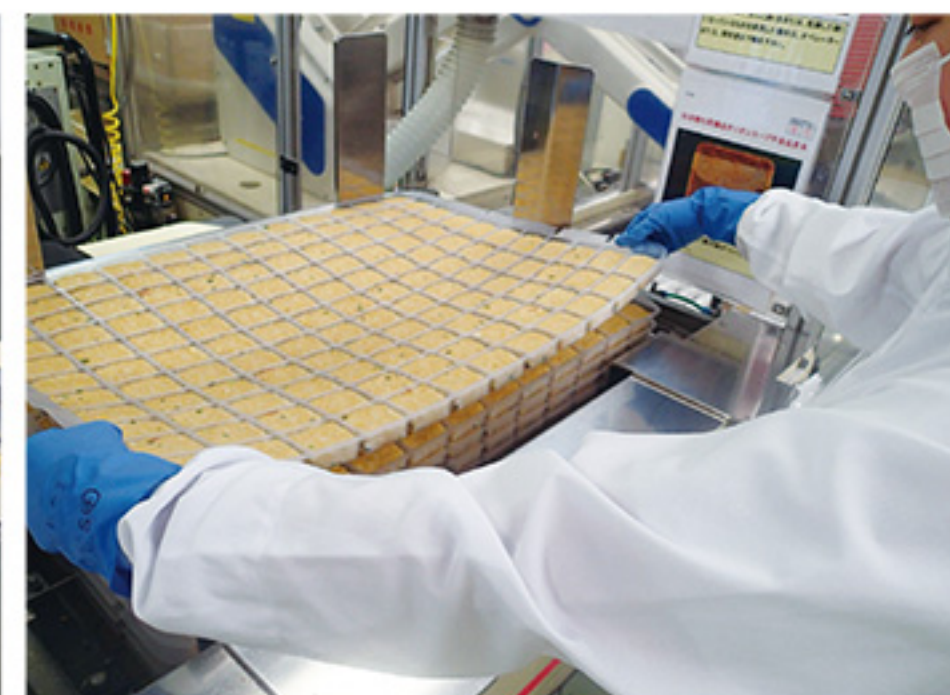
たまごスープが次々とトレーに充填



熟練した職員が包装不良が無いかを目視で確認



機械で1つ1つ異物検査を実施



乾燥品を目視確認

だけおいしくなる」と同社の半澤工場長は話す。乾燥後、トレーは専用の

今回の商品紹介

CO・OP
たまごスープ
10食入

次回案内予定
10月1回

共同購入 店舗



CO・OP×レッドカップキャンペーン

キャンペーン期間：2019年10月1日～11月10日



CO・OPたまごスープは、2019年からキャンペーン対象商品になりました。1品につき1円が飢餓に苦しむカンボジアの子どもたちに給食を届けるための寄付ができます。ぜひご利用ください。



八戸東洋株式会社の皆さん



商品プレゼント

八戸東洋株式会社さんからの協賛で、「CO・OPたまごスープ10食入」を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9月号プレゼント係」までお送りください。(9月30日締切) ※宛先住所記入は不要です。

6月号プレゼント「CO・OPめっちゃ巻いてるトイレロール」のセットの当選者は…

細谷 貴三子さん(生駒市)・玄場 美智子さん(山添村)・水落 美子さん(大和高田市)・一色 正子さん(生駒市)・中西 久美子さん(宇陀市)・村上 信子さん(奈良市)・川上 久美子さん(奈良市)・勝田 智子さん(大和郡山市)でした。おめでとうございます。(応募総数132通)



愛され続ける商品に

こうして作られた、同商品は25年間組合員のみならず愛され続けている。大容量タイプを作ってほしいという声をきっかけに、これまでの5食パックのほかに99年には10食パックを発売。近年は、お湯を注ぐだけでつくられたが味わえるフリーズドライスープは、子育てや仕事で多忙な生活の中での調理時間の短縮や調理がしにくい高齢者に重宝されている。また、昨年の北海道胆振東部地震の際に、「スープが飲みたい」という声を受け、被災地に届けたところ被災者に大変喜んでもらえ、防災食として備蓄できることを同社でも提案している。

島崎取締役社長は「食品安全システムであるFSSC22000の認証を2015年に取得しました。引き続き安心・安全に力を入れ、組合員さんの期待に応えていき、愛され続けていきたい」と今後の抱負と目標を話してくれた。

箱で包装室へ運ばれ、自動で次々と包装されていく。途中、金属検出機やX線異物検出機で異物検査を実施。ウエイトエッカードでも重さも確認し、合格した製品が包装される。包装された製品は1品ごとに丁寧に包装状態を確認しながら箱詰めされ、随時出荷される。

10月の消費税増税でこう変わります

2019年10月より導入される税制改革は、消費税率が10%に引き上げられるだけでなく、軽減税率制度が導入されます。この税制改革に伴い、ならコープでも、税率の変更に対応したレシートや請求明細書にリニューアルします。また、ならコープはキャッシュレス・消費者還元事業(2019年10月～2020年6月末※政府で定められた期間)の対象事業者です。還元の対象は店舗のみとなります。

キャッシュレス・消費者還元事業とは…対象店舗でキャッシュレス手段(プリペイドカード・電子マネー・クレジットカードなど)で代金を支払うと、還元が受けられる制度です。※ならコープでの対応は右ページ「店舗」を参照

軽減税率ってなに?

軽減税率とは、特定の品目の課税率を他の品目に比べて低く定めることをいいます。2019年10月に消費税率を10%に引き上げる際、人の飲用又は食用に供される飲食物品(食品表示法に規定される食品)や新聞が軽減税率の対象品目となり、税率は8%のまま据え置かれます(酒類および外食除く)。下表は、軽減税率(8%)と標準税率(10%)となる対象品目の一例です。

※ならコープで扱う全商品の表記ではありませんのでご了承ください。

ご不明な点がございましたら、ならコープコールセンター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(通話料無料) 受付時間 月曜～金曜日 8:30～21:00
土曜日 8:30～18:00
携帯電話・奈良県外・IP電話からは0743-68-3100(通話料組合員ご負担)

軽減税率・標準税率	対象品目の線引き例
8% (軽減税率)	10% (標準税率)
農産物(米穀、野菜、果実)、 畜産物(食肉、生乳、食用卵)、 水産物(魚類、貝類、海藻類)	ペットフード
めん類・パン類、調味料、 その他製造又は加工された食品	水道水
ミネラルウォーター、清涼飲料水	医薬品、医薬部外品 (医薬品に該当する栄養ドリンク)
栄養補助食品(サプリメント、栄養機能食品、特定保健用食品など)	保冷用の氷、ドライアイス
食用の氷	贈答用包装材料(箱やラッピング につき別途対価を定めているもの)
惣菜、お弁当	お菓子付き玩具 ※食品の価額の占める割合が3分の2未満の商品
菓子類	酒類(ビール、ワイン、日本酒、みりん、 調理酒など)
ノンアルコールビール、甘酒、みりん風 調味料などアルコール1%未満のもの	外食(レストラン・店舗のイート インコーナーで食事する場合・ 出張料理などでの食事)
夕食宅配、テイクアウト	

ならコープの店舗ではどう変わるの?

店舗レシート 見本

2019年10月01日(火)10:00 レジ0101	
責NoXXXXXXXX 生協 太郎	
チNoXXXXXXXX 生協 太郎	
7011 ※しょうゆ 1L	¥356
7752 衛生マスク	¥1,280
8310 内タバコ	¥460
8870 非の町指定ごみ袋	¥100
小計	¥2,196
(8%税 対象)	¥356
8%税	¥28
(10%税 対象)	¥1,280
10%税	¥128

軽減税率(8%)については、
商品名の前に「※」印を
表記します

① 店内での表示

「本体価格」と「税込価格」の併記を継続します。

② 店内での飲食

お買い上げいただいた商品を、店内のテーブル・椅子などの設備がある場所で飲食される場合は、「外食」にあたるため標準税率(10%)となります。店内で飲食される場合は精算前にレジ係へお申し付けください。
※お申し出にもとづいて、該当商品を標準税率にてお支払いいただきます。

③ キャッシュレス・消費者還元事業(2019年10月～2020年6月末)

※還元開始は10月1日の予定ですが、加盟店登録状況により遅れる場合があります。

・プリペイド機能付き組合員証「ならっぴカード」の電子マネーでお支払いの場合のみ、お支払い金額(税込)の5%相当金額分を即時還元します。
・ならコープショッピングカード(セディナカード)は、システム上の問題により還元できません。

※なお、「ならコープwithローソン真美ヶ丘店」は、ローソンのフランチャイズ店舗のためキャッシュレス手段でお支払いいただいた場合は、お支払い金額(税込)の2%相当金額分を即時値引きします。



【コープあったか便】

コープあったか便お買い上げ商品配達は、店舗の運用に準じます。

※買物代行及びコープあったか便移動店舗は、現金での支払いのため、キャッシュレス消費者還元事業の対象となりません。

共同購入・こまどり便・受取ハウスではどう変わるの?

請求明細書兼お届け表 見本

生協 太郎	
注文番号	商品名
711	熟仕込パン(4枚)・1斤
720	レーズンロール・5個
41671	NEWクレップミニミニ15cm×50m
41700	COトイレットロール500m×12R
36	COトイレットロール・500g×2
5	COちくわ・120g(4本)
253	ホクホクのまいたけ・100g前後
289	お豆腐入った国産ごぼうのサラダ・2袋
436	国産ポークあらびきウインナー(無塩せき)
579	CO北海道小粒納豆たれからし付45g×3
587	えだまめ天・70g
659	NC生協牛乳・1000ml
26	北海道産真ほっけ一夜干(半身干)280g
66	うまか酢豚・豚から揚げ210g・酢豚ソー
115	北海道の野菜ミックスたまねぎ入り・250
356	フライパンで国産かぼちゃ天(ごま付)
358	海老・いかき揚げ 6種の国産野菜入り
446	元氣鶏若鶏もも肉(バラ凍結)・400g
473	霧島黒豚しゃぶしゃぶ用(モモ)・300g
483	消費税率(8%) 1436
	前年同月使用量 759kwh
	前月使用量 800kwh
■以下は今回の請求額です■	
商品代金等合計	8,888
(消費税 8%対象)	(8,580)
(消費税 10%対象)	(308)
消費税等	711
(消費税 8%)	(686)
(消費税 10%)	(25)

商品名の横に欄を設け
軽減税率(8%)については
「※」印を表記します

●軽減税率(8%)対象品目、
●通常税率(10%)対象品目
それぞれの税率ごとに
商品代金、
消費税を表示します

① 請求金額の税率

注文日に関わらず10月1日以降お届けする商品より変更となります。

(例)注文した日が9月17日(火)で、お届け日が10月1日(火)の商品(翌々週お届け商品)は新税制適用対象です。

② 商品案内カタログでの表示 ※紙面表示

は10月1回企画の商品案内カタログから変更します。

これまで通り「本体価格」と「税込価格」の併記を継続します。10%となる商品については、各種案内を行います。

(例) 指定医薬部外品
消費税率は10%
です
ノンアルコール このコーナーの商品の
消費税率は8%です

③ 代金のお支払いは口座振替のため、キャ

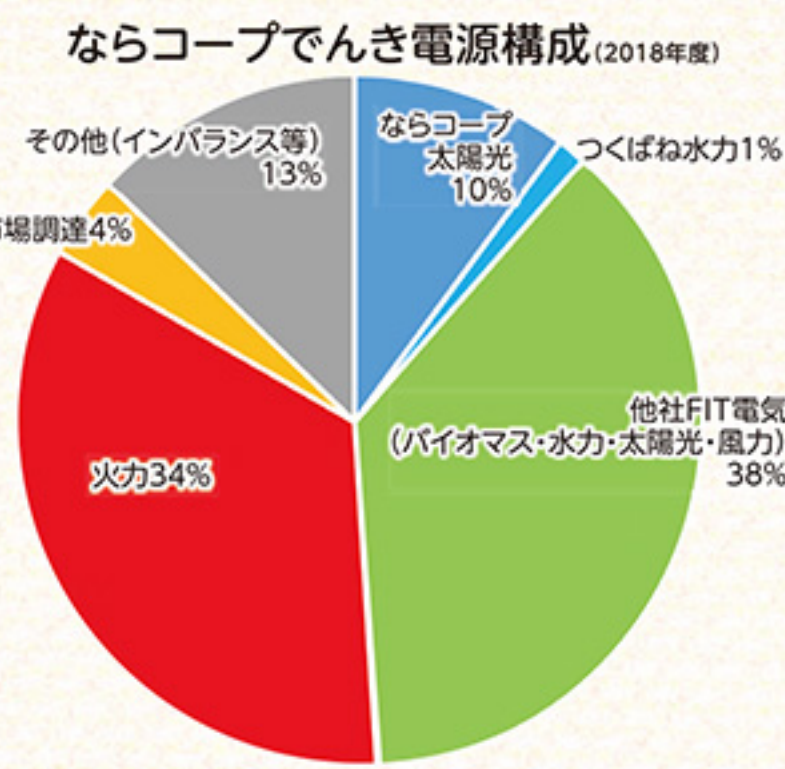
ッシュレス・消費者還元事業の対象ではありません。

各市区町村の発行するプレミアム商品券が使える事業所・店舗は、自治体の定めによって異なります。配達担当またはお近くの店舗サービスコーナーまでお問い合わせください。

もっと知りたい! ならコープでんきは最大12円/kWh 太陽光の余剰電力を買い取ります!



ならコープでんきは2019年11月以降、10年以上前に設置された太陽光発電で作られした余剰電力を買い取ります。組合員から買い取りした太陽光発電は、ならコープでんきの電源として組合員に供給します。買い取り価格を高く設定することで、太陽光発電オーナーが、少しでも長く太陽光発電を使い続けられるようにサポートします。太陽光発電は水力発電やバイオマス発電と同様に、CO₂を出さない発電方法で地球温暖化防止に貢献しています。太陽光発電設備をお持ちで、ご関心のある方は、ならコープコールセンターまで気軽にお問い合わせください。



ならコープでんきのWEBサイトはこちら
<https://denki.cwsnara.co.jp/>
 (問い合わせ) ならコープ コールセンター
0120-577-039
 受付時間: 月曜～金曜 AM8時30分～PM9時・土曜日 AM8時30分～PM6時
 携帯電話・奈良県外・IP電話からは ☎0743-68-3100

「ならコープでんき」太陽光発電余剰電力買取料金プラン

ならコープ組合員	10円
「ならコープでんき」契約者	11円
「ならコープでんき」契約者 + 再エネ協同基金会員	12円

- 1kWhあたりの料金です。
- 買取価格は2年間固定です。3年目以降は変動する場合があります。
- 2009年10月以前より売電されているご家庭で、10月以降切り替え手続きをおこなわない場合は、関西電力買取価格(2019年5月時点発表単価1kWhあたり8円)が自動的に適応されます。

(一般財団法人)再エネ協同基金
 地域での再生可能エネルギーや省エネルギーを普及する事業を進め、自立分散型エネルギー社会の実現を目指し、持続可能な社会づくりと地域環境保全に寄与する事を目的とした法人です。

品質保証室便り



冷凍の太刀魚(切り身)を食べると、中に白い異物が入っていた

異物は形状や特徴、過去の事例から、太刀魚の「骨腫」と判断しました。「骨腫」は、太刀魚や鯛のある程度成熟した個体に多く見られるもので、骨組織がなんらかの原因で一部分に集まって沈着し、大きな塊になったものです。塊の形状は沈着する場所により違いがありますが、「骨腫」は良性の骨の腫瘍ですので、骨腫を有する魚をお召し上がりいただいても問題はありません。

製造工程では、目視および触診検品を実施し、切身断面から見える骨腫は極力取り除いておりますが、「骨腫」は自然に形成される骨の一部であるため、身の中にあるものは発見が困難です。そのため包材に、「まれに身の中に1cmほどの白い固まりがありますが、太刀魚の骨が変形したものですので取り除いてください。身はお召し上がり頂いても問題ありません」と記載しております。今回のお申し出を取引先に周知し、切身加工・計量・袋詰時の検品の強化を図り、できる限り骨腫を取り除くように指導いたしました。



糸こんにゃくをお湯の中に入れていたら、白い糸の様な物が出てきた

異物を製造元にて調査したところ、こんにゃく製造中に生じる「も(藻)」状の繊維質の塊であることがわかりました。こんにゃくの製造過程では、こんにゃく原料に含まれている、アクやたんぱく成分が凝縮され、塊状や繊維状、薄片状になることがあります。そのため、包材裏面に「製造上、こんにゃくの繊維質(「も」のようなもの)が浮遊又は沈殿する場合がありますが、品質には問題ありません」と記載しています。製造工場では、こんにゃくを炊きあげる機械に、「も」を取り除くための装置を設置し、「も」の除去に努めております。完全に除去することが難しく、今回は「も」が糸こんにゃくと絡み、除去されないまま出荷されたと考えられます。製造担当者へ伝え、「も」の発見・除去に努めてまいります。



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。(月曜～土曜 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
商品部門点検	6社の取引先	カワボポファクトリー(水産・釜揚げしらす)、企業組合宇佐もん工房(水産・漬け丼)、土佐工房(水産・養殖鮮魚)、株式会社みどり加工(水産・鮮魚)、株式会社サトー(水産・煮付け魚)、銀の森コーポレーション(日配・結着おせち)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	6社の取引先	農事組合法人エヌ・ビー・シー(卵)、株式会社ハートフルコープよしの(飲料)、異製粉株式会社(パン)、多田製菓(菓子)、ニシキ醤油(食品)、アルク・アン・シエルパティスリー(菓子)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	2社の取引先	3コープ委員会107人 小川珈琲(株)、コープこうべ六甲アイランド食品工場(2コープ委員会)の見学を実施しました。

公示 2019年度総代選挙の実施について

2019年9月2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2019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、2019年6月末日の組合員数にもとづき、組合員数543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、2019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9日(月)から9月20日(金)までとします(9月15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(コープふれあいセンター六条組織部内)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3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。
5. 2019年選出の総代の任期は、2019年10月から2020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	25
生駒市	50	磯城郡	16	御所市	9
		北葛城郡	37	五條市	9
		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(コープふれあいセンター六条組織部内)での受付時間は、午前10時から午後5時までです。
 ●なお、第48回通常総代会は2020年6月9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

コープたかだは9月30日をもって閉店します 長年のご利用ありがとうございました

コープたかだは9月30日をもって閉店いたします。開店から20年にわたり、ご愛顧・ご利用を賜り誠にありがとうございました。閉店までしっかり組合員へのお役立ちに努めます。閉店後のお買い物およびコープ共済・各種保険の取り次ぎなどの各種手続き、組合員活動の拠点につきましては、「たかだ未来づくりステーション」を現コープたかだ第2駐車場に設置して対応することが決まりました。組合員のみならずには、ご理解いただき、引き続きならコープをご利用いただきますようお願いいたします。

「たかだ未来づくりステーション」について

・主な業務内容…各種受付業務及びコープ共済・各種保険の取り次ぎ、受取ハウス(現営業日火・水曜日)の営業、コープあったか便移動店舗の停留スペース(毎週日曜日10時～12時)、お買い物バスの発着場(コープなんごうへ10月～12月末まで火・金曜日、1日4便運行)をおこないます。10月1日(火)以降の営業日・時間等の詳細はホームページをご覧ください。

・組合員活動の拠点…集会室をステーション内に設けます。地域の交流の場になるよう、集会室の運営・運用ルール等は組合員も交えて決定していきます。

なお、コープあったか便の配達、大和高田市内全域と現在あったか便ご利用組合員対象にコープなんごうから配達します。

2018年度「吉野の森と水を守るための募金」を贈呈しました



7月18日(木)ならコープ本部で2018年度「吉野の森と水を守るための募金」の贈呈式が行われました。同募金は、JAならけんとならコープによって発足した「地産地消をすすめる会」の活動の一つで、2009年11月から「奈良ひのひかり」1kgご利用につき1円を募金しています。2018年度の募金額は1,051,206円となり、奈良県森林組合連合会に贈呈しました。森林整備事業および植樹活動に活用されます。

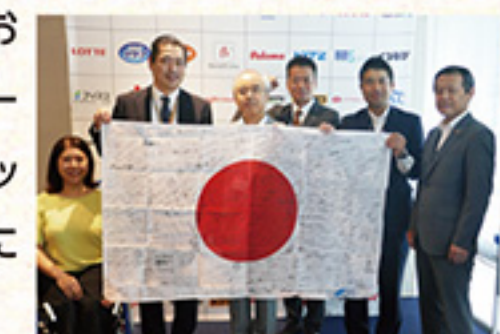
CO・OP応援食クッキーで 障害者ノルディックスキーを応援! ~ならコープ組合員が 応援メッセージを寄せ書き~

ならコープは、「誰かの笑顔につながる」お買い物=エシカル消費をすすめています。CO・OP応援食クッキー1袋購入で1円を「障害者ノルディックスキー」の日本ジュニアチームに寄付する「障害者ノルディックスキー応援キャンペーン」(2018年3月21日～2019年3月20日)では、



全国で457,284円の寄付が集まりました。ならコープは、5月25日(土)に開催した2019年度共栄会商品展示試食学習会において、「CO・OP応援食クッキー」の試食と障害者ノルディックスキーへの応援メッセージを参加者に呼びかけ、応援旗を作成しました。

6月25日(火)東京都内で寄付金贈呈式が行われ、特定非営利活動法人日本障害者スキー連盟へ日本生協連から寄付金の目録と応援旗を贈呈しました。寄付金は、次世代を担うジュニアチームの選手の支援および障害者スキーに欠かせない「シットスキー」の購入に充てられます。





認知症の母が、毎日同じことを何度も繰り返す、なかなか辛い毎日。楽しく暮らす工夫を教えてください。(50代)



笑顔で会話を

奈良市 M.T

高齢化社会を迎えた今日、誰もが直面する課題です。私の義父も昨年発病しましたのでお気持ちよく理解できません。義父の介護を通して気づいたことは笑顔でポジティブな会話・声かけが本人を前向きにするということでした。現在では介護サービスも充実しています。問題を一人で抱え込まずに地域包括センターなどの相談窓口で相談し、各種の介護サービスをうまく利用されてはいかがでしょう。きっとお母様「幸齢」へと向かわれますよ。

ストレスを発散させることが大事

奈良市 O.K

認知症の義母の介護を13年間経験したのでよくわかります。いかにストレスを発散させるかが大切。1. 介護保険のデイスサービスやショートステイを利用して自分自身の自由な楽しみを作る。2. 市の「市民相談窓口」では(認知症の人と家族の会)の会員よりアドバイスや相談に応じてくれる。3. 長期になることを考え自分自身の体調や毎日の生活に負担

を増やさない。4. 後悔しない介護をするために一人で抱え込まない。

河合町 Y.K

頭でわかっていても

頭では、わかっていても、気持ちはしんどいですよね。楽しく暮らす工夫はなかなか難しいです。お母様の状態にもよりますが、今のお母様の行動を以前のお母様と比べないことで、今のお母様の行動を当たり前のことと思うしかないのではないかと思います。言うのはたやすくても、実際は難しいですが。

自分の時間を大切に

王寺町 K.H

同居しお世話するのは大変だと思えます。元気で頼りになった親の記憶があればあるほど辛くなる日もあります。ね。ごきようだいがいらつしゃれば2、3日お泊りなど頼んでみていいでしょう。また、行政に相談すると知らなかったサービスが提示してくれるかもしれません。デイサービスも半日お世話を頼むなど、いろいろ考えて一人の時間を持つようにしたほうがいいですね。ゆったりお茶

を飲んだり、お昼寝をしたり、自分の時間を持ち、リフレッシュすることが出来ればまた頑張ることも出来ますよ。元々きつと親孝行な優しい方だと思いますので。

リフレッシュして

桜井市 U.M

お母様が認知症なんて、お辛いでしょうね。毎日介護されるのも大変だと思います。私も、義母を介護しています。幸い頭ははつきりしていますが、それでも私自身が「しんどい」時があります。人は「介護もいづれ終わるのだから」とか、「いつかは、自分もお世話になるかもしれないのだから」と無責任に言います。介護は、決してきれいな仕事ばかりで済まされることではありません。ましてや認知症となればなおさらです。一般的には二人でかかえこまず、信頼のおける人間に相談しましょう。よく言われますが、なかなか難しいです。お母様の協力が得られるのなら、いつもお母様と笑顔で接するために、全くお母さんと離れる時間を作ってみてはどうでしょうか。リフレッシュできればまた心に余裕ができるのではないのでしょうか。

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。

共働きの夫婦ですが、私が友人と出かけると夫が鬼のように怒ります。出かける回数も多いかも知れませんが、月に一回くらい大目に見て欲しい。皆さまはお出かける時は何か対策されていますか?(50代)



11月号のおたすけVoice!!

▲「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。

●寄せられたご意見は「みんなの声」で掲載する場合がございます。事前に連絡はしませんのでご了承ください。

お便り採用分には薄謝進呈。住所・氏名・年齢・組合員番号を記入して、〒630-8503 ならこ浦「あをがき係」※お便りを掲載する際には、趣旨を変えない範囲で字句を修正することがあります。



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。



この声はプレゼント応募やクイズの回答に寄せられたご意見より掲載しています。

柿の葉寿司さんありがとう

奈良市 N.J

今年もお中元の時期、東京に住む知人宅に「柿の葉寿司」を今夏も送りました。赤ちゃんだった末息子も、「柿の葉寿司」を待つようになりました。なんておいしいんだろうと舌鼓。父の日にはその友人のために送りました。柿の葉寿司つながりで今年の酷暑も乗り切れますようお互いにと祈りをこめて。柿の葉寿司さんありがとう。

プールを楽しむに

橿原市 N.H

小学生の息子が学校から夏休みのプール中止のお知らせを持って帰り残念がっていました。プールは夏の楽しみで、今年は授業のプールも雨で数回しかなかったのがっかりしています。私がどこかのプールに連れて行ってあげるから待っててね!



子どもが幼稚園に通い始め

明日香村 S.Y

子どもが4月から幼稚園に通い始め、午前中に少し時間が取れるように

異変を感じたらすぐ病院へ

奈良市 T.M

母が乳ガンになり、乳房切除手術をおこないました。毎年、人間ドックでマンモ・触診もやっていたのにその時は異常なしでした。母は偶然にも自己チェックでしこりを見つけ、病院へ行った時にはすでに切除でした。やはり、自分は検診ですっかり見てもらっているから安心と思わず常に自己チェックをし、異変を感じたら病院へ受診する

慌てない事が一番

葛城市 H.Y

詐欺の電話も怖いですが、詐欺のハガキも数枚受け取りました。最近「また来た!」と対応できていますが、1枚目の時は驚きました。慌てない事が一番ですね。

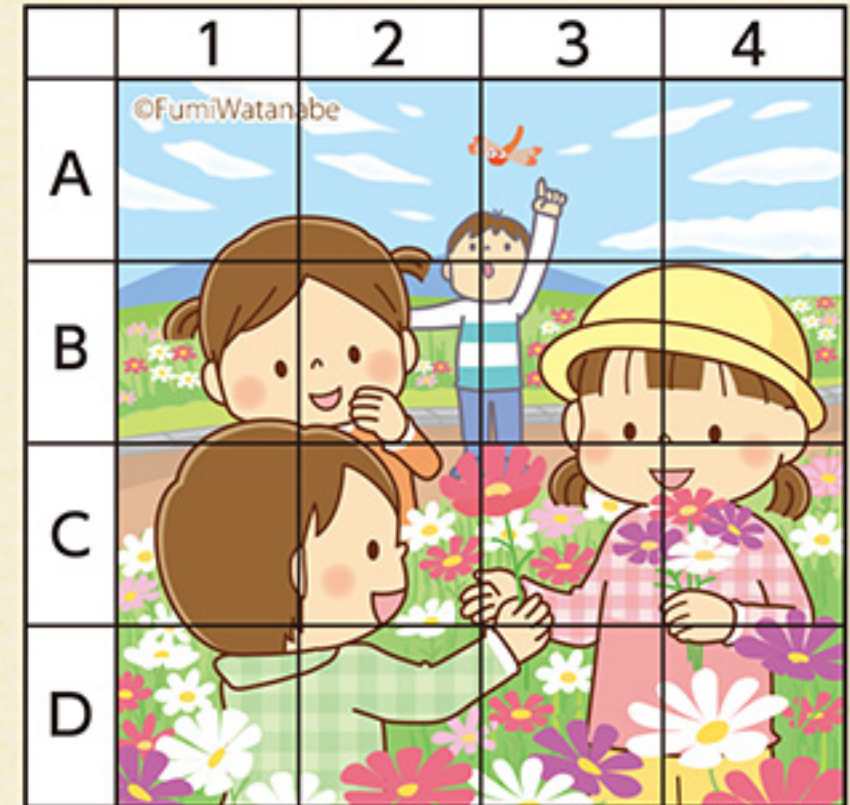
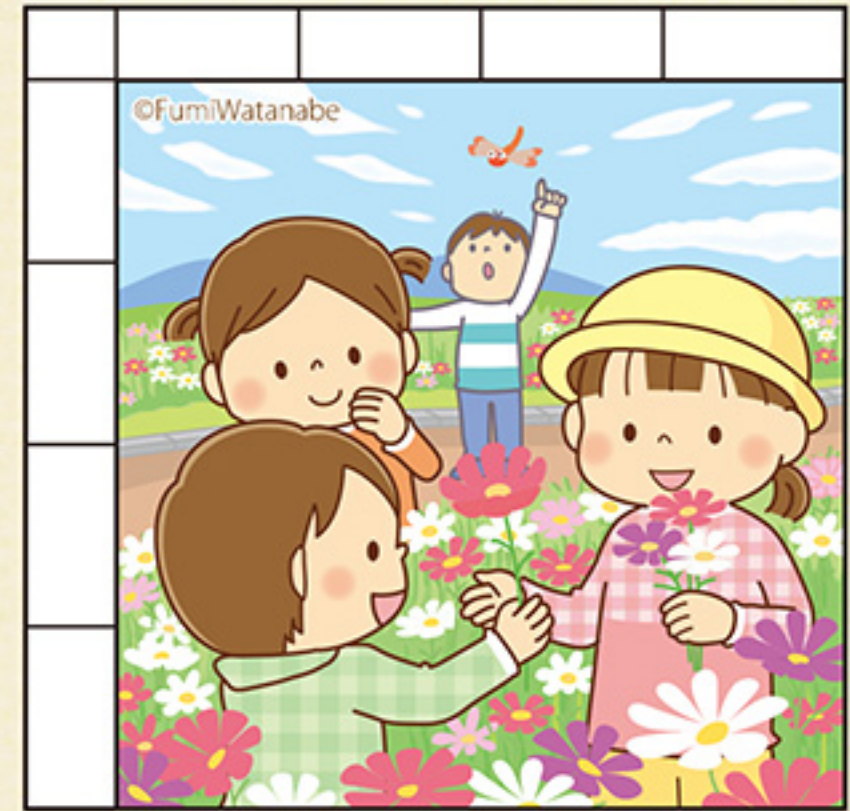
あをがきを楽しみにしています

奈良市 K.S

創立以来お友達と班で注文六条店ができてからはお店も。残念ながら六条店がなくなつてからは遠いけれど時々七条店に買い物。生協は私にとってなくてはならぬもの。あをがきの記事も楽しんで読んでいます。LOOKも楽しみ。

まちがいさがしクイズ ルック! LOOK!

抽選で20人の方に、ならこ浦商品券(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」「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



7月号のクイズの答えは「A-1・A-3・C-2・D-4」です。図解での解答は上記二次元コードから。Aランクでしたので、20人の方に2,000円分のならこ浦商品券をお送りします。

当選者 応募数は、609通でした。(敬称略)
宮川 陽子(天理市) 大宮 千恵子(奈良市) 西村 智(御所市)
萩上 綾(橿原市) 島崎 三枝子(橿原市) 飯田 奈都未(橿原市)
濱崎 知子(奈良市) 中道 恵理(葛城市) 福西 正子(橿原市)
向山 春美(奈良市) 山城 美代子(奈良市) 江崎 美奈子(香芝市)
小嶋 照子(奈良市) 奥西 和子(山添村) 多田 美樹(奈良市)
林 ひろこ(葛城市) 大杉 セツ子(五條市) 岩崎 順子(大淀町)
上迫 秀子(五條市) 川崎 敏子(大和郡山)

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 ならこ浦「あをがき係」※宛先住所記入は不要です
9月30日の消印まで有効です。

活動推進委員・活動サポーターの活動

～福島の子も保養プロジェクトinなら編～



ならコープは、東日本大震災による東京電力福島第一原子力発電所事故の被災地の子どもたちに、「放射線を気にせず外で遊んでもらいたい」の想いのもと、2012年から「福島の子も保養プロジェクトinなら」を開催しています。今年で8回目となるこの企画は、7月26日(金)～7月29日(月)の4日間、福島の小学1～6年生の子どもたちとその保護者(11家族30人)を奈良に迎えました。その運営費用には、組合員から集められた「東日本大震災目的別募金」を充てています。4日間の運営には、組合員や職員のボランティアが、子どもの見守りなどさまざまな支援をおこないました。「知って、伝えて、私たちにできることを考える」を目標に、活動推進委員・活動サポーターも参加しました。組合員と職員の協力でこの取り組みは続けられています。

4日間をみんなでサポート



親子の安心・安全を第一に！事前に打ち合わせもします



東大寺・奈良公園の観光で参加者を見守ります



参加親子と交流もします



最後までしっかりお見送り

活動推進委員・活動サポーターって？

「できる時に、できる人が、できることで」をテーマに、4月から始まった新たな活動です。

活動推進委員

総代会決定に基づき、社会・地域貢献活動のテーマに沿った各政策(「あをがき」5月号参照)や理事会方針の具体化と、各政策や方針に関する課題の推進を担います。

活動サポーター

組合員が参加できる場を広げることを目的に、自らの関心事に基づき、ならコープの組合員活動や企画・学習会の運営スタッフとして活動します。関心事に応じて登録制で活動します。

プロジェクトに関わって

活動推進委員・活動サポーターコメント

東日本大震災の際、ならコープを通して東北を支援したいと思ったのがきっかけで、福島県出身の私が、遠くに居ても支援できることがあったと感じました。

原発事故で「戻りたくても戻れない」状況にある福島の方を応援できないかと思い参加しています。今回初めて、参加家族と昼食や奈良公園での散策に同行し、福島で起きている問題などのお話が聞けてよかったです。

はじめて参加しました。一緒にすごしたご家族と楽しくお話できたことが嬉しかったです。奈良のお土産に蚊帳の布巾をオススメしました。

活動推進委員・活動サポーターは、今回のプロジェクト以外にも、くらしに関するさまざまなテーマの学習会や企画の運営で活躍しています。活動に興味がある方は、ならコープ組織部(☎0742-45-7884)までお問合せを！

日本中に伝えたい 沖縄で感じたこと

第36回 沖縄戦跡・基地めぐり
研修参加報告

創立以来、ならコープは「平和」を願う姿勢を表明し、さまざまな活動に取り組んできました。日本生協連が主催する「沖縄戦跡・基地めぐり」は、1945年の沖縄戦の実相や現在の基地問題などを次世代に継承することを目的に、親子でも参加できるものです。今回は、ならコープから高田支所の東亜希子さんと娘の里安那さん親子と、田原本支所の武本浩資さんが3月27日(水)～3月29日(金)の3日間参加しました。そこで東さん親子に、あをがき企画会議編集メンバーの河上あけみ南エリア委員と澤田永子理事が感想を伺いました。



普段の観光と違って、
どんなことを感じましたか？

里安那さん

親子で参加してみてもいいのでは？

東 今まで観光で感じていた「南国リゾート」のイメージとは違い、実際に沖縄の地で起きたことを知り、「戦争は残酷」だと感じました。次世代に繋ぐためには、一緒に参加し、その時に見たこと・感じたことを「いつもの観光と違うね」「あなたはと思う？私はこう思う」と、親子でその場で話ができることに価値があると思います。参加して良かったと感じています。

里安那 (戦時に使用された「ガマ(壕)」に入る体験をして) 暗くて、入っただけでとても怖かったです。また、戦争で生き残った人の「亡くなった人の分も平和を守る」という言葉を聞いて、戦争でたくさんの人が亡くなっているのに、生き残った少人数で平和を取り戻せるのかな？と感じました。

研修に参加する前と後で
沖縄に対する印象は変わりましたか？

東 どうしても他人事のように思っていたところがあったのですが、戦争経験者から実際の体験談を聞き、沖縄のことは日本の問題でもあり、自分たち一人ひとりの問題なのだと感じました。そして、本土と沖縄では基地問題に対する関心に温度差があると感じました。本土では状況が変わった時にしか取り上げられないのに、沖縄では新聞で毎日取り上げられているという違いに気づきました。

みんなに伝えたいことはなんですか？

東 戦争を知らない私たちにできることは、自分が感じたことを伝えることです。現地ガイドの方が「基地が日本からなくならない限り、戦争は終わっていない」と話されたことが印象的で、もっと日本中のみんなが基地問題に関心を持ってほしいと思います。

< 企画会議メンバーの感想 >

東さん親子のお話を聞き、本土では経験していない沖縄戦での人々の痛みや苦しみが伝わってきました。また、お母さんが「子どもがとても成長してくれました」とほほえんでおられたことがとても印象に残りました。

1 コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)説明会

Web 要申込

コープたすけあいの会は、ならコープの組合員が高齢者や産前・産後の方などへの家事援助や子育て支援をしています。少しの時間でも活動にご協力いただける方をお待ちしております。年齢は不問です。ぜひ、一度説明会にお越しください。

日程・場所 9月9日(月) コープ朱雀 会議室
9月10日(火) コープなんごう 集会室①
9月13日(金) コープみなし 研修室②
9月20日(金) コープおしくま 組合員集会所

時間 各日とも10時30分～12時

持ち物 会員にご登録いただける方は、筆記用具・印鑑(認印で可) 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
※上記日程以外でも問合せ可能です。
☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

2 コープたすけあいの会 学習会 「絵本の読み聞かせのコツ教えます」

Web 要申込

小さな子どもの本と侮るなかれ。絵本には視覚効果など緻密な仕掛けがいっぱい。絵本の秘密と一緒に学びましょう。

日時 9月24日(火) 10時～12時

講師 大阪樟蔭女子大学 児童教育学部講師 神村朋佳氏

場所 ならコープ本部 1階会議室

保育 あり(8ヵ月以上、要申込)

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

3 10月の子ども料理教室 「鶏肉の唐揚げ中華風」 「春巻きの皮で作るアップルパイ」をつくろう!!

Web 要申込 抽選

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

時間 各日とも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、保護者は同伴できません。

参加費 750円 ※最小催行人数4人

キャンセル料 2日前(木)・・・450円 前日(金)・当日(土)・・・750円
※キャンセルの場合、組織部まで必ずご連絡ください。
連絡先は返信はがきにてご確認ください。

申込 往復はがきに①組合員番号②参加希望日(第1・第2)と開催場所③電話番号(携帯電話をお持ちの方はその番号も)④住所⑤氏名(ふりがな)⑥学年をご記入のうえ下記まで。
1枚のはがきで3人まで申込可。全員の①～⑥をご記入ください。

〒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」係

締切 9月17日(火)必着。抽選後、返信はがきで当落通知します。

問合せ・キャンセル 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

4 さつまいも収穫体験

Web 要申込

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29日(日) 10時～12時

場所 上深川町観光農園(有)上深川営農(奈良市上深川町)
※参加者には別途案内します。

定員 家族20組(応募多数の場合は家族単位で抽選)

参加費 1家族500円(さつまいものおみやげ付き)

締切 9月20日(金)

持ち物 昼食・飲み物・軍手・袋・スコップ
※汚れてもよい服装と長靴でご参加ください。

申込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

5 ならコープ あすなら塾 公開講座 食の安心・安全～商品編・食品表示を学ぼう～

Web 要申込 無料

身近な食の安心・安全にまつわる様々な食品表示について他の生協でも講演されている松永氏から学びましょう。

日時 10月5日(土) 10時～12時

場所 コープなんごう 定員 50人(先着・受付中)

参加費 無料

講師 科学ジャーナリスト 松永 和紀氏

保育 あり(8ヵ月以上、要申込)

申込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

6 2019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

Web 要申込 先着順 無料

生駒市西畑町の棚田で、菜の花を育てながら里山ならではのさまざまな体験を予定しています。10月から翌年6月まで月に一度の日曜日、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、お友達同士、おひとりでの登録も大歓迎です。参加費は無料です。

日時 第1回は10月6日(日) 10時～14時30分
年間スケジュール(予定) 11/3、12/1、3/15、4/19、5/17、5/31、6/7(すべて日曜日)

集合 生駒市西畑町自治会館 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、シタケの菌打ち体験、田植え体験、里山あそびなど
※日程、体験内容は変更の場合あり

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1日(火) ※詳細は郵送します。

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

7 菜の花の種プレゼント(先着100人)

Web 要申込 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ます。また、使用済み天ぷら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をめざしています。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1日(火)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

8 福祉学習会 「あすなら10の基本ケア」で、 できることをいつまでも

Web 要申込 先着順 無料

社会福祉法人 協同福祉会「あすなら苑」は、今年で創立20周年となり、県下に19の施設を開設しています。協同福祉会が実践する「あすなら10の基本ケア」についてのお話です。夕食宅配の試食あり。

日時 10月4日(金) 10時～12時30分

会場 コープふれあいセンター六条(こころテラス)

内容 聞いてみよう!介護のあれこれ「あすなら10の基本ケア」

講師 あすならハイツあやめ池施設長 石丸大輔氏

定員 50人(先着順) 締切 9月24日(火)

共催 あすなら友の会・北エリア

申込 あすなら苑内 あすなら友の会事務局
☎0743-57-1165(月～金・9時～18時)

9 平和ライブラリー 開設記念講演会

Web 要申込 先着順 無料

奈良県内に散在している被爆・戦争体験資料を掘り起こし、記録、体験を将来に継承するための活動の拠点とする「平和ライブラリー」をコープふれあいセンター六条に開設します。広島で胎内被爆された濱住治郎氏を招き、「生まれる前から被爆者」である自身の経験や、核兵器をめぐる情勢、被爆の実相の継承などについて講演いただき、平和について考えるきっかけにします。ぜひ、ご参加ください。

日時 10月6日(日) 10時～12時30分

会場 コープふれあいセンター六条(こころテラス)

定員 90人(先着順)

講師 日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)事務局次長 濱住 治郎氏

※平和ライブラリーでは県内の被爆・戦争体験に関わる資料を収集し、保存・継承します。皆さまからの寄贈をお待ちしております。

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

10 地域発 再生可能エネルギー産地見学 ～うだ夢創の里市民共同発電所 見学とランチ～

Web 要申込 先着順 無料

地球と人に優しく美しい里山を守る活動をしている「うだ夢創の里」で太陽と大地の恵みをあなたも感じてみませんか?発電所見学の後は、黒米を使った滋味あふれるランチと散策を。大野寺付近では見事な唐盧仙や、可愛いお地藏さん達に会えますよ。

日時 11月15日(金) 11時～15時 定員 25人(先着順)

集合・解散 11時 近鉄室生口大野駅 ※現地まで徒歩で移動します。

会場 特定非営利活動法人うだ夢創の里(宇陀市室生)

参加費 無料(別途昼食代980円、大野寺拝観料400円)
(再エネふれんずは490円)

申込 (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528(月～金・9時～16時)

1～10の 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。▶

11 コープくらしの法律相談会

Web 要申込 先着順

くらしの悩み、弁護士に相談してみませんか?ならコープにご加入の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28日(土) 10時～13時(1人30分以内)

場所 コープみなし 2階研修室 定員 6人(先着順)

申込 9月2日(月)～9月27日(金)12時まで
総務部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

12 震災8年を経たフクシマから考える ～福島現地報告と奈良県内避難者団体 「のまはら」の取り組みと交流～

Web 無料

福島は今どうなっているのか、平和の会世話人が6月に現地を見してきました。汚染廃棄物が並び仮置き場、避難指示を解除された町、今なお帰宅困難な地域など8年目だからこそ見えてきた町の様子を報告します。また、奈良県へ避難してこられた高橋周介さん(奈良県被災者の会のまはら代表)から当時のお話や被災者の会の取り組みを聴いて、みんなで考えましょう。(申込は不要)

日時 9月29日(日) 13時30分～15時30分

場所 ディアーズコープたつたがわ 2階研修室

主催 ならコープ平和の会 共催 奈良県被災者の会のまはら

問合せ ☎090-4307-7144(安藤)

13 奈良・町家の芸術祭 はならあと2019開催!

Web 無料

町家を使って現代アートを展示する「はならあと」の案内です。

開催地・日程

- ◆橿原(八木)エリア(ぶらす)
9月27日(金)～29日(日)、10月4日(金)～6日(日)
- ◆宇陀松山エリア(こあ)
10月18日(金)～20日(日)、10月25日(金)～27日(日)
- ◆橿原(今井)エリア(ぶらす) 10月19日(金)～27日(日)
- ◆柳生エリア(あらうんど) 11月13日(水)～20日(水)

開催時間 各会場の開催時間はWEBサイトで確認ください。

主催 奈良・町家の芸術祭HANARART実行委員会、奈良県

問合せ はならあと事務局 ☎0745-80-2312

詳しくは、WEBサイト <https://hanarart.jp>

右記二次元コードからアクセスください。▶

早めがお得! 9月早期迎春予約を受付

もっと早く「おせち」のカタログがみたいという声に応えて、早期迎春予約を9月に実施します。無店舗は9月3回・4回で、店舗は9月30日(月)まで注文を受け付けます。

ディアーズコープいこま改装のため 9月24日(火)から一時休業します

改装工事のため9月24日(火)～10月12日(土)一時休業させていただきます。組合員のみなさまにはご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力賜りますようお願いいたします。

野菜とポークの和風味 (2人分)

「福井先生からのひと言」

野菜とポークでフレンチ風に綺麗に盛り付けてみました。和風タレで野菜とポークをお召し上がりください。冷めても美味しくいただけます。



写真は1人分です。

材料(2人分)

ポーク70～80g2枚(ロース、カツ用)、玉葱小1/2個(100g程度)、ジャガイモ中1/2個(100g程度)、ミニトマト3個、ブロッコリー50g、サラダ油大さじ2強

タレ: 濃口醤油、酒各小さじ1、みりん大さじ1、八丁味噌25g、砂糖20g、コチジャン

2g程度、おろしニンニク7g、おろし生姜5g、鰹だし大さじ1を合わせ、電子レンジ(500w)で約1分温める。

(※辛みはコチジャン、甘みは砂糖で好みの味に調整してください)

作り方

- ① 玉葱は皮をむき1.5センチ厚の2枚に切り、ジャガイモはよく洗い皮をむかないで1センチ厚さ2枚に切る。
- ② ブロッコリーは6等分にして茹で、ミニトマトは輪切りにし、ポークは半分に切って塩をふり3分程置く。
- ③ フライパンに少し多目に油を入れ、中火で1枚を半分に切ったポークの両面を焼いて取り出し、①を入れて両面を焼き最後にブロッコリーを入れて炒める。
※ジャガイモに火が通りにくい場合は、焼いた後にレンジを使ってください。
- ④ 器に玉葱、ポーク、ジャガイモ、ポークの順に重ねて盛り、ソースを掛け、ブロッコリーとミニトマトを散りばめる。



〈レシピ監修〉
全日本調理師連盟 会長
福井 幸男 氏

〈今月の表紙の献立〉

鶏胸肉と秋茄子の酢味噌定食

- 1 鶏胸肉と焼き茄子酢味噌掛け ミニトマト
- 2 小鉢 南瓜の旨煮、がんもどき含め煮、人参香梅煮、椎茸田舎煮、蒟蒻の辛煮
- 3 寄せ卵蒸し
- 4 お味噌汁 ご飯
- 5 デザート オレンジ

My favorite



組合員のおすすめ

CO・OP讃岐カレーうどん

辛さも抜群! シメにご飯を入れて食べれば更に美味しいです。〔ロングセラー商品人気総選挙〕の応募に寄せられたコメントより

次回案内予定: 10月1回

商品特長

牛肉、たまねぎ、味付きざみあげの具材と、程よくスパイスの効いたスープと、コシのある讃岐うどんをセットにしました。

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.0742-34-8060)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!



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いこう、との思いを表しています。