

あをがき

Take Free
2020
Vol.529
ならコープ



表紙 テーマ 楽しい食卓



商品探訪

ならコープ産直

ひづち

日土のしらぬい

- 特集** 2019年度 災害支援・応援活動報告
私たちにできること ～被災地支援と災害への備えを～
- 知** ろう! 核兵器をめぐる世界の状況考えよう! 私たちにできること
2020年NPT再検討会議開催に向けて
- ク** ローズアップ くみかつ 組合員が参加する食の安全活動②
よりよいお店づくりのために“組合員の目”で点検しています!



雨上がりの園地で樹になる日土のしらぬい

CO・OP
商品探訪

No.43

ならコープ産直
ひづち
日土のしらぬい

松山市内から高速道路を経由し同市へ「夜鷹トンネル」という長いトンネルが同市への入り口。トンネルを抜けると眼前に山の斜面が見え、みかんが実る樹々が次々と目に飛び込む。そのまま道なりに車を進めると、道の両側に大小さまざまな柑橘の実をつけた樹が並び、来訪者を歓迎しているようだ。道路と並走する形で延びるJR四国予讃線の千丈駅の

青空と太陽の町で育つ「日土のしらぬい」日本一の柑橘王国愛媛県の西の端、佐田岬半島の付け根に位置する八幡浜市日土町。温暖な気候と地形を生かした柑橘栽培が盛んで温州みかんをはじめさまざまな柑橘類が栽培される。青空から降り注ぐ太陽の光、宇和海からの照り返しと潮風により育った柑橘類は全国に根強いファンを持つ。また、豊かな漁場としても有名である。

青空と太陽の町で育つ「日土のしらぬい」



海と山の豊かな恵みが日土の柑橘類を育む

【産地】
日土段畑そだち
愛媛県八幡浜市日土町の奥



ホームにもみかんの樹が植えられている。みかんを栽培する駅は全国でも珍しい。この地域が柑橘の一大産地であり、住民にとって誇りであることが実感できる。

歩みのアルバム

1977年2月 生協マーケット1号店開店
ついにできた 私たちのお店!
初日に1000人来店

ならコープ創立
45周年
企画

45年間の
さまざまな歩みを
振り返ります



開店当日のみみなし店

1977年2月12日、待望の1号店「生協マーケットみみなし店」が、榎原市山之坊町に開店しました。「私たちのお店で買い物をしようと昨日は2回、今日は子どもを連れて散歩がてら来ました」「卵が新鮮で、ここの商品は安全だそうだから、安心して買い物できると思ひまして…」(組合員加入手続きをされていた方)。これは同年2月25日発行のあをがきに掲載された、開店翌日の組合員の声です。

奈良市民生協(現ならコープ)創立3年目に実現した“私たちのお店”の開店は、前年の1976年5月開催の第2回通常総代会で決まり、翌月のあをがき紙面トップに「生協のお店を組合員の力で 地域に消費者の暮らしを守る砦を」が大きく出ています。5ヵ月後の10月、開店に向けて開店準備会が発足しました。出店前の周辺地域の組合員は270人で、生協のお店を支えるには、組合員の拡大が急がれました。開店準備会委員と地域の組合員一人ひとりが組合員を増やすことに奮闘。おかげで開店セール3日間も含めて加入組合員数は約1000人に拡大し、開店初日は約1000人が来店されたと記録されています。そして、初めての“私たちのお店”に生駒市や奈良市からも大勢の組合員が来店しました。



店頭で加入を受付



耳成店準備会結成(1976年10月)



建設予定地が決まりました

待望の“買い物バス”登場!

組合員の要望に応え、開店時から検討されていた「買い物バス」のテスト運行が、翌年1月26日から毎週木曜日に開始。榎原ニュータウンからと榎原東口団地から出発する2コース。「小さい子どもがいるので大いに助かる」「魚が新鮮でいい」との感想があをがきに掲載されています。



子ども連れでバスでお買い物!

ならコープの今

(2019年12月末現在)

- ・組合員数 279,773人(前年比100.5%)
- ・出資金 111億5,895万円(前年比102.3%)

12月	実績	予算比%	前年比%
供給高計	45億651万円	99.3	98.0
無店舗事業	33億4,649万円	99.3	99.5
店舗事業	1億398万円	99.6	87.8
宅配事業	1億1,974万円	95.3	—

数字でたどる

いこいこシニア会員登録者数
29,756人
(2020年1月15日現在)

VOL.10

奈良県では人口減少が進むとともに、65歳以上の単身世帯および2人世帯が増えています。ならコープでは、高齢者のくらしサポート目的に2012年12月から毎月15日、65歳以上の組合員対象に店舗でのお買上金額(本体価格)から5%を割引するサービス「いこいこシニアデー」を開始しました。同会員にはコープあったか便の買物代行とお買上商品配達の利用手数料を1,000円以上(税込)のご利用でいつでも無料としています。

温暖で肥沃な土壌

八幡浜市日土町で、ならコープ産直「日土のしらぬい」を生産するのが、生産者グループ「日土段畑そだち」だ。安全・健康・本物志向に込めることを理念とし、生産した果実をできるだけいい状態で出荷することに努力されている。「日土のしらぬい」は、品種名が「不知火」で糖度が高く食べやすいのが特徴だ。不知火は寒さに弱く、寒波がやってくる前に収穫することが多いが、「日土のしらぬい」は日土町の温暖な気候を生かして、1月後半から2月にかけて収穫する。できるだけ樹上で熟した状態で出荷する。寒波が少なく、温暖で肥沃な土壌をもつ日土町は、県下でも有数の柑橘類の産地で、いくつものおいしい柑橘類が育つ。



園地には「日土のしらぬい」の樹々が並ぶ



布をかぶせて果実を保護

有機肥料を70%から80%の割合で使った栽培も特徴のひとつだ。最近では、肥料に魚の粕を配合した魚肥を主に使用している。日土段畑そだちの会長である長岡由紀さんは「魚肥を使うことで酸が少なくマイルドで口当たりがよい果実に育つ」と話す。漁港がすぐ近くにある日土町ならではの。農業に関しては、最低限のものだけ。使わなくてもいいものは使わないという姿勢で県の慣行防除例より使用する量を少なく抑えている。

「ひとつと丁寧」

樹の手入れは一本二本、毎日行っている。柑橘類に適した水はけの良い、傾斜地では、基本管理の剪定、摘果、除草、農薬の防除作業の大半が手作業になる。また、不知火は新芽が多く、多いと養分が樹に取られるため剪定はとくに重要。丁寧に剪定することで手間をかけた分、いい実になる。副会長の松岡伝治さんは、「樹は一本一本性格や育ちが違うんです。毎年実をならすのは難しい」と話す。

収穫も丁寧にされる。「乱暴に扱うと不知火の実のこぶに必ず傷ができるので、収穫は特別に丁寧にします。出荷前には、生産者同士で「ひとつと選別しています」と、長岡さんが話すように大切に扱っている。

残留農薬検査も毎年欠かさず行い、安心・安全で、大切に育てられた「日土



手作業で検品、仕分けされる

収穫は手作業で丁寧に

のしらぬい」が毎年、ならコープに出荷される。

被災に、励ましの言葉

ならコープとは30年以上のつきあいになるが、1989年にみかんといよかんが産直商品となり、もともと生産量が少なかった不知火は徐々に増やし、10年前に産直商品になった。

組合員の交流も大切にしており、店舗での販促活動では直接、組合員の声を聞いたり、産直交流会などに参加して、積極的に交流している。毎年実施される産直点検活動に、組合員も何度か園地を訪れている。

2018年の西日本豪雨では、日土町も被災した。日土段畑そだちには、組合員からお見舞いの寄せ書きとお見舞金が贈られた。寄せ書きには「大好き

です」「応援しています」など励ましのコメントが並び、大変励みになったと長岡さんは当時を振り返る。組合員との交流や応援があるから、丁寧に手間をかけたおいしい果実が生まれる。

日土段畑そだちの今後について長岡さんは、「生産者が元気でいることが大切。組合員のみなさんに満足いただけるものを届けることを続けていきたい」と話した。



「日土段畑そだち」生産者の皆さん



食べ方いろいろ
オレンジ
を使った簡単レシピ

「日土のしらぬい」
でも作ってみてね。



貝柱とオレンジのサラダ

材料 2人分

- ぼたて貝柱(刺身用)50g
- オリーブ油小さじ1/2
- じゃがいも50g
- セロリ50g
- パプリカ(赤)30g
- オレンジ1/2個
- A) オレンジの絞り汁1/2個分(50ml)
- 白ワインビネガー小さじ1
- オリーブ油小さじ1
- 塩小さじ1/5弱
- 粗挽き黒胡椒少々
- コーンスターチ小さじ2/3



【作り方】

- 1 貝柱は厚さを半分にする。フライパンにオリーブ油を熱し、貝柱の両面をさっと焼いて取り出す。
- 2 1の鍋にAを入れて混ぜながら火にかけてとろみがいたら冷ます。
- 3 じゃがいもは厚さ5mmの短冊切りにして電子レンジ(500W)で3分加熱して冷ます。セロリは筋を取って斜めうす切り、パプリカは厚さ5mmの細切りにする。オレンジは厚めに皮をむき、袋の薄皮を取って1房を4つ位に切る。
- 4 1と3を2で和えて器に盛る。

©eフレンズ ぱくぱく献立くん

人参のオレンジ煮

材料 2人分

- 人参150g
- りんご60g
- オレンジ60g
- A) マーマレード小さじ2
- はちみつ小さじ1
- 白ワイン小さじ2
- 水150ml

【作り方】

- 1 人参は厚さ7mmの輪切りにし、電子レンジ(500W)で4分加熱する。りんごは皮をむいていちよう切りにし、オレンジは皮をむいて乱切りにする。
- 2 鍋にA)と人参、りんごを入れて煮る。りんごが透き通ってきたらオレンジを加えてひと煮し、器に盛る。

©eフレンズ ぱくぱく献立くん



「日土段畑そだち」
会長の長岡さん

今回の商品紹介

ならコープ産直
日土のしらぬい

共同購入 2月4回

店舗



商品プレゼント

段畑みかんストレートジュース2本セットを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2月号プレゼント係」までお送りください。(2月29日締切)
※宛先の住所は記入不要です。

12月号プレゼント「CO・OPクオリティ白みそ仕立てのクリーミードレッシング」と「CO・OP手ずり風すりごま白」の当選者は…
木本愛美さん(奈良市)・松本ひと美さん(宇陀市)・柳井晶子さん(生駒市)・山本あずささん(大和郡山市)・木村耕紗子さん(奈良市)でした。
おめでとうございます。(応募総数90通)



WEB投稿はこちら
WEB投稿はこちら
WEB投稿はこちら
WEB投稿はこちら

災害支援・応援活動報告

私たちにできること ～被災地支援と災害への備えを～

近年、全国各地で台風・豪雨など、人々の暮らしを脅かす自然災害が頻発しています。これまで、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。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、ならコープでは、これまでの剰余金の一部を「災害支援活動積立金」として使っています。いま私たちにできることは、被災地を忘れず、引き続き応援し、防災・減災の視点をもつことです。被災地の現状を知り、これまでの教訓にならない、必要な備えについて考えましょう。

東日本大震災の被災地はいま

震災の発生からまもなく9年。ならコープでは「被災地を忘れない」という決意のもと、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。被災地の方々の交流や活動を通じて、被災地の現状を広める活動に繋がります。

福島の子ども保護プロジェクト

東京電力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、2012年から始まった「福島の子ども保護プロジェクト」。ならコープでは、夏休みに「福島の子ども保護プロジェクトinなら」を開催し、2019年で開催は8回目。7月26日(金)～7月29日(月)に開催した同プロジェクトでは、福島の子ども保護プロジェクトinならを奈良に迎え、親子11家族30人(小学生15人)を奈良に迎え入れました。



桜ライン311

認定NPO法人「桜ライン311」は、岩手県陸前高田市内約170kmにわたる津波の到達ラインに10mおきに桜を植樹し、津波の恐れがあるときにはその並木より上に避難することを後世に伝える

台風被害への支援

昨年9月の台風15号により、壊滅的な被害を受けた、ならコープの産直産地である千葉県「農事組合法人多古町旬の味産直センター」に対し、10月29日(火)に産地を訪問し、災害支援活動積立金からお見舞金5万円と、組合員・職



員による励ましの色紙を渡しました。また、商品案内カタログCOMMENT2では、被災地の応援企画もおこないました。また、東日本を中心に多数の死者・行方不明者、住宅への浸水など甚大な被害が発生した10月の台風19号では、ならコープは「2019年台風19号被害緊急支援募金」として、義援金および支援金を組合員に呼びかけました。寄せられた善意は443万8,036円にも上り、日本生協連を通じて被災地へ届けられました。また、日本生協連から災害支援活動の要請を受け、職員1名を長野県災害ボランティアセンターに派遣しました。

災害支援活動に参加して

ならコープ総務部長 木村匡彦



長野市では、千曲川の氾濫により、11月18日(月)現在、654人が12カ所の避難所に避難されています。冠水による家屋被害とともに、人ごの被害が大きく、約95%が廃棄となっています。りんごの樹に付着した泥は洗浄しないと枯死を招く上、冬季の積雪を考えると、農業への支援が緊急を要しています。現地では、農業ボランティア支援チームが立ち



に励まされ、再起に向けて自宅に戻る動機になっています。災害の少ない奈良県においてもいつ災害が発生するかわかりません。ならコープでは、今回の災害を教訓に、とくに水害対策を行い、組合員のみならず、家族と自分の命を守るための備えについて呼びかけてまいります。

あなたの備えは大丈夫？

まずは住まいの安全と備えを

①地震による負傷者の約30%～50%は、家具類の転倒や落下、移動によってけがをしています。(※1)まずは家具を固定し、倒れた家具によりドアなどの逃げ道がふさがれないよう配置を工夫しましょう。※1…「家具類の転倒・落下・移動防止対策ハンドブック(東京消防庁)」より

②「非常用持ち出し袋」を準備しておきましょう。また、普段利用している食品や衛生用品などは、あらかじめ買い置きし、使ったら買い足すローリング・ストック(日常備蓄)を心掛けましょう。

③身の周りの災害リスクに備え、あらかじめ地域の指定緊急避難場所や、市町村のハザードマップを確認し、家族で共有しておきましょう。また、災害時の連絡先として、できるだけ遠方に住む親戚など家族以外の連絡先を決めておき、その方を中継として連絡を取るのが望ましいといわれています。

違いを知っておこう

指定緊急避難場所	居住者が災害から命を守るために緊急的に非難する場所
指定避難所	避難した居住者等が災害の危険がなくなるまで一定期間滞在し、または災害により自宅に戻れなくなった居住者が一時的に滞在する施設

災害が起きた時どうする

自宅にいる時に地震が発生した場合、慌てて火を消しに行くのではなく、まずは身を守るための行動(図)を！揺れが収まってから、落ち着いて火の元を確認しましょう。外出先の場合でも、まずは揺れが収まったら、逃げ道を確保し避難を開始します。

出典:「効果的な防災訓練と防災啓発提唱会議」



水害の場合、危険は予測できる場合があります。気象庁による防災気象情報や、市町村や報道による避難情報を確認し、早めに避難しましょう。防災情報には避難の目安となる5段階の警戒レベルがあり、警戒レベル3以上になると、市町村から避難行動を促す避難情報が発令されます。

詳しい情報は…

こくみん共済 coop <全労済>による「みんなの防災」ページ 防災・防火の備えを知ろう! <https://www.zenrosai.coop/stories/bousai.html>



「被災地を忘れない」2020年交流会を開催します。詳細はp.14インフォメーションを参照ください。

【東日本大震災目的別募金にご協力ください】

2019年度は12月末現在、159万3,155円が寄せられています。皆さまからお寄せいただいた善意は、「福島の子ども保護プロジェクト」の資金などに充てられます。

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	注
1口 100円	152048
注文番号	注
1口 1,000円	152056

募金額
福 祉 募 金
500 500

◆店舗はサービスコーナー募金箱まで

るために活動されています。2014年度からならコープグループ役員・社員の派遣を開始し(2016年から組合員も参加)。2019年度は11月29日(金)～12月2日(月)に植樹会への参加や現地での民泊体験に18人が参加しました。

道普請く熊野古道小辺路 in 野迫川村

2011年9月、紀伊半島を襲った台風12号の豪雨災害により被害を受け、その後も台風や大雨のたびに発生する崩落や倒木の爪跡が残る世界遺産・熊野古道小辺路。2014年から特定非営利活動法人奈良NPOセンターや近畿ろうきん主催のもと道普請が実施され、ならコープは趣旨に賛同して協力してきました。2019年は野迫川村のNPO法人結の森倶楽部による道普請と野迫川村のくらしの一端を体験するイベントとして再スタート。ならコープからは、紀伊半島大水害復興支援への貢献を目的に、ボランティア活動として9月7日(土)～8日(日)に職員4名が参加しました。



桜ライン311の植樹会にて



もっと知りたい! ならコープでんき

電力会社を変えても電気の供給が不安定になったり
停電が増えることはありません。

ご安心
ください!

地球温暖化の影響で異常気象がつづき心配・・・。

災害等停電時にはどうしたら良いの? 電気のトラブル365日24時間受付します。



《ご近所のお宅も停電している場合》

ならコープでんきは、託送料金を負担し、一般送配電事業者(関西電力株式会社)の送電線を通じて組合員宅に電気をお届けしております。送電に伴う停電の可能性が高いため、一般送配電事業者(関西電力株式会社)の停電情報にて停電状況をご確認ください。

《ご自宅のみ停電している場合》

ご自宅にあるブレーカー(分電盤)のご確認をお願いいたします。

ブレーカーが落ちている場合 電気の使いすぎの可能性があり。現在ご使用の家電製品のコンセントを抜き、ブレーカーを上げてください。(解決後にお近くの電気工事業者に相談ください)

解決しない場合 ①すべてのブレーカーを落とします。②メインブレーカーをあげてください。③ひとつずつブレーカーを上げていってください。ブレーカーが上がらない回路で漏電の可能性があり。漏電している回路は使えません。漏電している回路以外のブレーカーを上げてお使いください。(お近くの電気工事業者に相談ください)

《それでも解決しない場合》

ならコープコールセンター(夜間・休日はでんきに関するトラブル専用窓口)にご連絡ください。電気の駆けつけサービスにてご対応いたします。

ならコープコールセンター

☎0120-577-039 (通話料無料)
携帯・IP電話から ☎0743-68-3100
月～金 8:30～21:00 土曜日 8:30～18:00

ならコープでんき 夜間・休日の でんきに関するトラブル専用窓口

☎0800-170-6553 (通話料無料)
月～金 21:00～翌8:30
土曜日 18:00～翌々月曜日8:30

ならコープでんきは、組合員の皆さまからいただく電気代で、太陽光発電や小水力発電などの再生可能エネルギーを応援しています。



品質保証室便り



スライスチーズから砂が出てきた

お申し出いただきました小さな粒は、熱変性したチーズの焦げである可能性が考えられました。

本商品は溶融・乳化・殺菌工程で加熱・攪拌を行い、液状にしたチーズを配管で個包装工程へ送液しています。本工程では、チーズに蒸気を吹き込みながら攪拌していますが、蒸気を吹き込むノズルに長時間チーズが付着するとチーズが茶色く変色し焦げとなります。そのため、チーズの焦げを防止するために一定間隔ごとに蒸気ノズルなどに付着したチーズの除去作業を実施していますが、この付着チーズの除去不足があり、焦げが発生してしまったと推測されました。また、焦げが発生した場合でも、通常フィルター過工程にて除去できますが、今回の焦げは軟らかく微細であったために、通過してしまったと考えられました。

このたびのお申し出を受け、作業員に対し、設備に付着したチーズ除去作業の徹底および品質管理を要請いたしました。



落花生の色が黒い

落花生の原料が千葉県産の場合、関東ローム層という火山灰の土質により鉄成分が多く、その反応によって落花生の殻が黒くなる特徴があります。まれに内側・内皮に至る場合があり、その色素が沈着し、粒にも褐色部分が発生することがあります。落花生は農産物であるため、収穫後の落花生には、生育不良の粒や傷んだ粒など、商品に適さない粒が混じっております。このため製造工場で見視確認を行い、色が極端に黒い、殻のみ・粒のみのものは除去していますが、目視選別は、いずれも殻付の状態で行っているため、殻の中の状態を確認することは難しいのが現状です。なお、この色によって、中の粒の風味に影響が出ることはありません。

このたびのお申し出を受け、原料選別・目視確認の精査に取り組み、本落花生品種、産地特徴の提示、並びに商品規格の見直しなどを検討いたします。



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。

12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	1社の取引先	(株)梅守本店(日配、冷凍寿司)の点検を実施しました。
品質保証部門点検	5社の取引先	全農パールライス(株)(米)、(株)アサヒウェルネスフーズ(日配)、(株)ミエライス(米)、(有)クサツバイオニアファーム(米)、(株)玉清(日配)の点検を実施しました。
コープネットの見学	—	12月は取引先の見学を実施しておりません。

第9回健康大学を開催しました

12月9日(月)第9回ならコープ健康大学を王寺町地域交流センターで開催し、83人が参加しました。2017年11月に開校した同大学は、県民に健康の実感と運動の機会の提供を目的に全10回のカリキュラムで実施しています。今回の健康講座はNPO法人音楽の森代表の荒井敦子氏による「歌のチカラ」。参加者は歌を交えながら楽しく講演を聞き、「歌うことで元になり、癒しになった」「9回連続参加しているが、毎回行われる体力測定の結果が良くなり、生活の糧になっている」などの感想がありました。

また、12月16日(月)には、コープみみなしで「健康大学出張版」を開催し、12人が参加しました。CO・OP化粧品でおなじみの(株)ナリス化粧品による「こころとお肌の健康」と奈良県

「あすなら塾公開講座 ～福祉・子育て編～ フードバンクって何?」を開催しました

12月14日(土)、コープふれあいセンター六条で「あすなら塾公開講座 ～福祉・子育て編～ フードバンクって何?」開催しました。講師は、認定特定非営利活動法人フードバンク関西 理事長 浅葉めぐみ氏(写真)。同フードバンクは2003年4月から神戸市で活動を開始。「食べ物は命の糧、命そのもの。大切にしたい。」の思いのもと、余った食べ物をあずかって、必要なところに届ける活動をされています。

講演では、食料の63%を輸入に頼っているにも関わらず、日本で大量に食品ロスが発生する原因や、家庭から廃棄される生ごみの内、約4分の1が手つかずの食品で、その内の4分の1が賞味期限以内であることを説明されました。フードバンクは、食品ロスと毎日の食べ物に困っている人達を繋ぎ、矛盾を解決する仕組み。困難な状況にある人達へ非常に効果的な支援ができること、日本の食品ロス量から考えるとフードバンクはさらに発展する必要があること、しかし収益性がない事業なので、長期継続させるためには、企業と市民の協力が必要であると話されました。

講演後、コープふれあいセンター六条内で活動されるフードバンク奈良の紹介と、提供された食品を保管する倉庫を見学しました。



☆あすなら塾公開講座報告は
ホームページで詳しく掲載しています。▶



News of this month

今月のお知らせ

医療福祉生協みみなし診療所による「健康チェック」を行いました。ペアで体験するハンドマッサージに「気持ち良く、温まりました」と参加者。第10回ならコープ健康大学は、3月9日(月)に卒業式を開催します。また、今年6月からは新たな「ならコープ健康大学」を連続講座で実施します。いきいき健康ライフをめざして、みなさん、ご参加ください。



CO・OP商品誕生60周年 みんなでCO・OP商品の良さを 知って知らせよう!

CO・OPマークでおなじみのCO・OP商品。第1号の生協バターは1960年に誕生しました。それは、まだならコープが設立される16年前のこと。以来、CO・OP商品は、組合員の声から、安心・安全で求めやすい価格を基本に開発を続けています。CO・OP商品誕生60周年を機に、2020年度ならコープは、「CO・OP商品の良さを知って知らせる」活動に事業も組合員活動も全体で取り組みます。

4月から始まる、いろんな形で、組合員のみなさんと一緒にすすめる活動にご期待ください!! あをがきでは、4月号から裏表紙で組合員応募による新企画「食べてみて!私のイチオシCO・OP商品レシピ」が始まります。詳細は今号の裏表紙へ!

特別な、あたりまえ

他にはない「特別」が、くらしの「あたりまえ」になるように、60年ずっと、CO・OP商品をつくり続けてきました。これからも、組合員の声から生まれるたくさんの「特別」が、すてきな「あたりまえ」になりますように。



2020年はCO・OP商品60周年





子育てでイラっときてしまったときの
対処法が知りたいです。(20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OKです。

第三者と言葉を交わしてみても

奈良市 N・A(30代)

私も子育てをしています。そして、毎日イラっとしています。物理的に子どもから離れたりすることもありますが、それでも自分の気持ちはなかなか落ち着きません。そういうときは、私は全く関係ない第三者と言葉を交わす。生協の宅配の方とか、買い物に出た先で出会った方に、「かわいいわね」と子どもに声をかけられてハッと我に返ったことが幾度とあります。家の中ではイライラの原因になってしまいう我が子でも、外から見たらきちんと(？)かわいく見えています。イライラするのは人間なので仕方ないです。上手にその気持ちをかわして、今しかない育児期間を過ごすことができればいいですね。

好きなことをする時間を作ること

大和高田市 F・A(40代)

私は、いらっとして子どもに当たったりがきつくなることがあるので、子どもが小



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。

優しい言葉をよんで 温かい気持ちに

奈良市 S・R(30代)

12月号のおたすけvoiceで、皆さまが20代の妊婦さんにかける優しい言葉を読んで温かい気持ちになりました。特に結婚を機に知人のいない土地に移った方の言葉は、私自身に重なり励まされました。私も結婚を機に奈良へ移り出産しましたが、知人は1人も

小さいことの積み重ね

天理市 N・K

おらず、また関西の言葉を話せないで、ママ達が集まる場でも気後れをしてしまい、子育てで広場などに出かけるのが億劫になる時があります。ですが皆さまの言葉を参考に、無理せず自分らしく過ごし、楽しみながら子育てをしていこうと改めて思いました。

寒さが身にしみる頃となりました。外出は極力避け、なるべくなら動かずま

長い間コープの 商品を使ってきて良かった

生駒市 A・H(60代)

改装されてきれいになったデザインズコープいこまへ久しぶりに行きました。同じ大きなのに全く異なったスペースになりビックリ。すごく広く感じました。今回、足を痛めて病院に入

コープさん頼むぞ！

大和高田市 Y・K(70代)

り、小さながんばり、小さな喜びを積み重ねたいと思う今日この頃です。

愚痴をこぼせば

王寺町 G・K(60代)

ずいぶん昔のことですが子育てのイライラ思い出します。夫は仕事であまり手伝わってもらえなかったので余計にしんどい思いをしたような気がします。そんな時は同じくらしい年齢の子を持つお母さんとお互いに愚痴をこぼせば心が軽くなるのでは。今では子どもサークル等集まりの場も多いのでいいと思います。ママ友見つけて話をお互い聞きあってください。

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。

長女の里帰り出産、嬉しいやらどうしたらいいやら…皆さんの体験談いただけたらうれしいです(60代)

※字数は200～300字程度でお願いします。

◀「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

●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 ならコープ「あをがき係」(宛先の住所は記入不要)
※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。



4月号の
おたすけ
Voice!!

まちがいさがしクイズ ルック LOOK!

抽選で20人の方に、
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。

今月の
難易度
Aランク



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!

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▶



12月号のクイズの答えは

「A-4・C-1・C-3・D-3」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、453通でした。(敬称略)

新澤 祥子(広陵町)	川端 真弓(奈良市)	堀内 ひろみ(王寺町)
山本 浩美(生駒市)	今西 美代子(橿原市)	藤原 直美(大和高田市)
福塚 サク子(五條市)	松本 悦子(三郷町)	山田 洋子(奈良市)
梅本 好子(橿原市)	安本 京子(生駒市)	吉見 智紗登(大和郡山)
当木 節子(大和郡山)	森本 富江(東吉野村)	峯野 友香(生駒市)
藤岡 国夫(橿原市)	常盤 桂子(桜井市)	中野 多美子(川西市)
大谷 未子(橿原市)	森田 寛(香芝市)	

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「あをがき係」
※宛先の住所は記入不要です

2月29日の消印まで有効です。

将来的には、 宅配してもらえる生協さん

桜井市 S・H(60代)

免許証返納はなかなか難しい。公共の乗り物に頼れないから。まだ60代、来年70代に突入。将来的には、宅配してもらえると嬉しいなと思います。

院。こまどり便もその間休み…退院して来ていろいろ不足したものを又買い求めなくては…とカタログを見えています。娘がその間家事をしてくれて「コープにしかない物で便利な物が多くあるんだ!」と言ってくれ、長い間コープの商品を使ってきて良かった…と思いました。

よりよいお店づくりのために “組合員の目”で点検しています!

ならコープには、組合員の食卓に確かな商品を提供するための独自の“フードセーフティシステム”があり、そのしくみの中に、組合員が参加する点検活動があります。1月号に続き、今号ではコープウォッチャー(店舗の表示点検)活動の様子を紹介します。

コープウォッチャーとは 組合員が点検します

店頭には必ず食品表示があります。その食品表示にはさまざまなルールがあり、そのルールに準じているか、また、組合員にとってわかりやすいかどうかを、組合員が普段利用する“いつものお店”で月に1度継続的に点検しています(ならコープ with ローソン 真美ヶ丘店除く9店舗)。2005年から始まり、2019年度のコープウォッチャーは42人が登録。任期は3年で、点検項目にある生鮮食品のラベルやPOPを点検し、表示に問題がある場合や気になったことは職員に報告します。点検シートは店長の確認後、フードセーフティシステム推進委員会で報告して課題を共有し、よりよいお店づくりに繋がります。

食品表示の目的 私たち消費者は何を見て選べばいいの?

食品表示とは、食品に関するさまざまな情報を消費者に知らせるための表示のことです。それには、食品表示法などの法律で表示項目が義務付けられている義務表示と、事業者が消費者に伝えたい内容の任意表示の2つに分けられます。

義務表示	安全に食べるための情報 ▶ アレルギー、消費期限、保存方法など
	商品選択のための情報 ▶ 原材料、原産地、栄養表示など
任意表示	商品選択のための情報 ▶ 使い方、料理方法、使用上の注意など
	宣伝の情報

? 考えてみよう! この(↓)原産地表示は正しい?



【答え】
野菜・果物・鮮魚・精肉などの生鮮品は輸入品の場合、原産国名または一般に知られている地名を記載します。



【答え】
鮮魚などの水産物は国産品の場合、水域名または地域名を記載する必要があります。(正しい例: 愛媛県産 など)



【答え】
精肉などの畜産物は国産品の場合、国産である旨を記載します。

コープウォッチャーの点検活動 安心・安全を自分の目で



「活動が始めるまでは、お魚でも冷凍したものを解凍している商品は、『解凍』と表記しないとイケないのだと知りませんでした」と話すのは、コープ七条のコープウォッチャー・今井由紀子さん。今井さんは、以前から生鮮食品の産地が国産かどうかなど食品表示に関心があり、店舗ファンクラブメールでの募集案内を見てコープウォッチャーに登録されました。

12月の点検活動テーマ(取材時)は、『果物2品目、野菜3品目、鮮魚3品目、精肉(任意)2品目』。晩ご飯の献立を考えながらのお買い物と一緒に、テーマとなる項目の食品表示を点検。エビの売り場位置が前月の点検時と違い、鍋材料コーナーへ変わっているのを見て、「お鍋の時期だからでしょうか? こうやって並んでいると買いやすいです」と早速点検シートの“気がついた点”に書き込みをされました。

点検を終えた今井さんは、「多少の価格差があったとしても、やはり安心・安全な商品を選びたいです。私がコープを始めた時もそうだったように思います。近くに住む娘も出産後からコープの利用を始めましたが、若い方々にも『食の安心・安全』に対する意識が根付いていけばいいなと思っています。」と話されました。

2020年NPT再検討会議開催に向けて

知ろう! 核兵器をめぐる世界の状況 考えよう! 私たちにできること

今、世界に存在する核弾頭は13,880!! みなさん、この数字をどのように捉えますか? ならコープは、創立以来「平和でよりよい暮らし」を掲げて活動しています。世界で唯一の戦争被爆国に住む私たちにとって、核兵器が存在する世界は平和でしょうか? ならコープでは、核兵器のない世界を実現するために、組合員とともに被爆の実相を学び、伝える活動を続けています。11月30日(土)「ピースアクションinなら2019」(奈良県生協連・ならコープ平和の会主催)で、長崎大学核兵器廃絶研究センター准教授 中村桂子氏による基調講演「核兵器をめぐる世界の動き 私たちにできること」が行われました。講演から「核兵器をめぐる世界の状況」を抜粋して紹介します。

「13,880の核弾頭! 存在する限りは使われる」

昨年11月に来日したフランシスコ・ローマ教皇は、被爆地の長崎で「核兵器から解放された平和な世界の実現には、相互不信の流れを壊さなくてはならない。それには全ての人の参加が必要」と訴えました。この盛り上がりを一過性にしないために、今こそ、私たちにできることを一歩前へ進める時です。世界の現状は、核兵器廃絶に向け厳しい現実があります。2019年6月発表の世界の核弾頭数は13,880。その9割は米国とロシアが保有。核兵器は存在する限り使われます。

世界の核弾頭保有数 13,880

「核兵器のない世界」に向けた世界的な潮流

2017年7月、核兵器を全面的に非合法化する歴史的な「核兵器禁止条約」は、国連加盟国193の内122カ国が賛成し採択されました。採択された瞬間、議場は「今、自分たちが主役で世界を変えるんだ!」という熱気に包まれました。核兵器禁止条約は50カ国目の批准後、90日で発効されます(2019年11月現在34カ国が批准)。また、核兵器に依存しない政策をとる「真の非核兵器国」は約150カ国、世界の圧倒的多数は核兵器のない世界を望む人々です。

「核兵器のある世界」を望む核保有国

一方、「核兵器のある世界」を望む核保有国はますます核兵器への依存を強めています。寿命を迎えている核弾頭が米口で約4,500あり、今が減らすチャンスなのに、反対に米国は予算を増やし、新型の小型核の開発や配備を進めています。1987年に米ソが署名した中距離核戦力(INF)全廃条約も昨年8月、米国の脱退で失効し、長年の外交努力が積み重ねてきた「核をめぐる国際秩序」が崩壊しています。核保有国は「さらに強いものを作ったものが勝ち」という風潮です。100発の小型核爆発が都市部で起こった場合、地球規模で飢餓が起こる可能性が高く、20億人に影響がでると言われています。核兵器には勝者はいません。

ピースアクション in なら 2019

奈良県生協連・ならコープ平和の会主催



「核兵器のない世界」に近づくために、世界の国や人々の努力

1970年に発効したNPT(核兵器不拡散条約)の3本柱は、「核不拡散」「核軍縮」「原子力の平和利用」。核軍縮では、核兵器をゼロにするために誠実に交渉することを義務づけています。核兵器国が核をゼロにするという軍縮目標の達成を約束している多国間条約はNPTだけです。1970年発効以来5年ごとに開催される再検討会議は、条約規定の履行状況の評価、さらに強化するための措置を勧告する最終宣言への合意を図ります。

今年4月末から同会議が国連本部のあるニューヨークで開かれます。どうしたら核兵器廃絶への道筋がつけられるかは厳しい状況ですが、核兵器禁止条約で掲げる「核兵器の非人道性」をハッキリ世界に伝えることで、核抑止に依存することの正当性を崩し、核兵器国と「核の傘」依存国への圧力になります。

私たちにできること

日本は2つの顔を見せています。被爆国の顔と「今は核兵器が必要。核兵器があるから守られている」を発信する顔です。被爆者の胸の内を考えるといたたまれない気持ちになります。私たちは、核兵器の問題は全ての人の命のことという認識を持たないと解決できません。核兵器1発が何をもたらすのかということ想像する感性を被爆者の力を借りて身につけることが必要です。そうすれば世界は変わります。核兵器のない世界の実現に希望を持ちましょう。

NPT再検討会議にカーン陽子さんを派遣します

4月27日～5月22日に開催されるNPT再検討会議に、組合員代表としてカーン陽子さんを派遣します。カーンさんは4月25日渡米し(5月3日帰国)、ニューヨークで被爆者とともに活動されます。代表者の渡航費用および残金を被爆者救援募金とします[NPT代表派遣応援募金]へのご協力をお願いします。

*募金方法…OCR注文書・eフレンズからは注文番号(1口100円…151599 1口1000円…151602)と口数を記入。あったかポイント振替可。店舗に募金箱を設置しています。



1 「被災地を忘れない」東北と奈良をつなぐ 2020年災害復興支援交流会

2011年に発生した東日本大震災から9年が過ぎようとしています。被災地の復興状況について学び、被災地を忘れず継続して「私たちのできること」について考え、交流します。

日 時 3月7日(土) 10時～13時
場 所 奈良ロイヤルホテル(近鉄新大宮駅から徒歩約10分)
定 員 100人 **保 育** あり(要申込)
内 容 基調講演:「福島復興のこれまでとこれから、福島の子どもの保養プロジェクトの取り組みについて」
 福島県生活協同組合連合会・専務理事 佐藤一夫氏
 講演後、リレー報告と災害復興支援企画として「被災地の特産品展示販売交流会」を開催します。
申 込 2月28日(金)までに組織部
 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)へ

2 3月の子ども料理教室 「ぐるぐるのり巻(2種)」 「ミルクずもち」をつくろう!!

日程・場所・定員 3月7日(土) コープみなし 12人
時間は各日とも 3月14日(土) コープなんごう 10人
 10時～12時30分 3月21日(土) コープ七条 12人
 3月28日(土) コープなんごう 10人
 ※最小催行人数4人
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
キャンセル料 2日前(木)・・・450円 前日(金)・当日(土)・・・750円
 ※キャンセルの場合は必ずご連絡ください。
 当日の連絡先は返信はがきにてご確認ください。
締 切 2月18日(火)必着。抽選後、返信はがきで当落通知します。
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。全員の①～⑥を記入。
 〒630-8043 奈良市六条2丁目-17-6-11
 ならコープ組織部「子ども料理教室」係
問合せ・キャンセル 組織部☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

3 ならコープLPAの会 暮らしの見直し講演会 爆笑!おもしろ人生100年のススメ～健康・ 生きがい・人間関係・そして、お金～

毎日笑って暮らせる老後を送ろう! 相続やエンディングノートなどの考え方も伝授します。テレビ、ラジオ多方面で活躍中、お笑い系ファイナンシャルプランナーの肩のこらない楽しいセミナーです。ぜひお気軽にご参加ください。
日 時 2月27日(木) 13時30分～15時30分(開場13時)
場 所 コープふれあいセンター六条(奈良市六条2-17-6-11)
定 員 70人 **保 育** なし
講 師 いちのせかつみ氏(生活経済ジャーナリスト CFP)
申 込 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

4 海洋動物学者 永田雅一氏 「世界一受けたい授業」講師による 講演会「世界一受けたい『うみ』の授業 ～地球環境のいま～」

気候変動は地球温暖化と密接に関わり、私たちの暮らしを脅かす問題です。「世界一受けたい授業」講師でもある海洋動物学者 永田雅一氏を講師に迎え、気候変動問題と世界の海の現状、地球の未来について一緒に考えませんか?

日 時 2月22日(土) 14時～16時
場 所 生駒市文化ホール(生駒市元町1丁目6番12号
 生駒セイセイビル)
定 員 200人(先着順) 申込フォームは
申 込 (一財)再エネ協同基金 こちら▶
 ☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)



5 「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) 下記日程以外でも問い合わせ可。
日程・場所 2月14日(金) コープいまご 2階集会室A
 2月15日(土) コープ学園前 2階集会室
時 間 各日とも10時30分～12時
持ち物 会員に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
 ☎0742-35-1183
 (月～金・9時～17時)

6 「コープたすけあいの会」主催 認知症学習会「認知症になっても 我が家で暮らしたい」

自分や家族が認知症になった時「自分の家で暮らしたい」という思いを実現させるにはどうしたらよいか一緒に学びませんか?
 たすけあいの会会員以外の方も是非ご参加ください。
日 時 2月27日(木) 10時～11時30分
場 所 三の丸会館 研修室1(大和郡山市南郡山町529-1)
 近鉄郡山駅から徒歩5分 JR郡山駅から徒歩15分
講 師 (社福)協同福祉会 あすなろハイアツあやめ池施設長
 石丸大輔氏
申 込 組織部内 コープたすけあいの会事務局
 ☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

①～⑧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。▶
 (※通送料は組合員ご負担となります。)



7 「しっかり声を出して 元気になる」講座

声をしっかり出すことで気持ちにハリが生まれ脳も体も元気になります。声を出す喜びを味わいませんか。資料を基に一緒に大きな声を出しましょう。お申込頂いた方には事前に講座の資料をお送りしますので、まずはお家で音読なさってからご参加ください。
日 時 3月2日(月) 10時～12時
場 所 橿原市内膳町すみれホール 4階シクラメンB
講 師 楽しい朗読会ひばり代表 古賀志津江氏
参加費 無料 **定 員** 20人
保 育 あり(8ヵ月以上・要申込)
締 切 2月24日(月)
申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

8 「きのこ(シタケ、なめこ、マイタケ) の原木栽培・植菌」 (絆の森整備事業)

黒滝村里山のサクラやヒノキ、クリの木を使ってきのこ(シタケやナメコ)の植菌を行います。植菌は駒打ちとサンドイッチ方式の2種類で行い、マイタケのホダ木を山の中に詰め込んで、マイタケを発生させる作業をします。
日 時 3月15日(日) 10時～15時(屋外での作業のため雨天中止)
場 所 黒滝村栗飯谷 山林 奈良県吉野郡黒滝村栗飯谷
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 15人(先着順) 1家族1つの作成となります。
持ち物 お弁当・飲み物・タオル・軍手・山作業
 できる服装(長そで、長ズボン、運動靴)
申 込 経営管理部 ☎0742-34-5158
 (月～金・9時～18時)



9 2020年度「環境保全活動助成団体」募集!

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3日(月)～3月16日(月) ※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 所定の申請用紙を組織部(下記参照)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 〒630-8043 奈良市六条2-17-6-11
 ならコープ組織部「ならコープ環境保全活動助成」係
 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

10 ママの夢サミット奈良vol.23

ママが夢を語るイベントを全国各地で開催。自分の夢を語り、他のママの夢も応援し合う、ご縁が広がるイベントです。一人の女性として、あなたの夢は何ですか?自分と向き合い、言葉にすることからあなたの一歩が始まります。共に大きな一歩を歩みましょう!
日 時 3月16日(月) 10時30分～14時(開場10時)
場 所 奈良ホテル 大和の間(奈良市高畑町1096)
定 員 80人(先着順) ※成人女性に限る
締 切 3月12日(木)
保 育 なし(キッズスペースあり)
参加費 3000円(税込) ランチ代含む ドレスコード:ワンピース
共 催 (一社)癒しの会.Nara、ママの夢
後 援 奈良県、奈良市
問合せ 癒しの会.Nara事務局
 iyashinokai.nara@gmail.com
 申込フォームはこちら▶



11 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 2月22日(土) 10時～13時(1人30分以内)
場 所 コープおしくま集会室
定 員 6人(先着順)
申 込 2月3日(金)～2月21日(金)12時まで
 総務部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

ならコープでんきでは、みなさまからいただく電気代で、太陽光発電や小水力発電、風力発電やバイオマス発電などの再生可能エネルギーを応援しています。

ならコープでんき利用者の方からの
紹介キャンペーン開催中!

ご家族やお友達・お知り合いに、
ぜひ「ならコープでんき」
を紹介してください!

ご紹介者・ご紹介された方にそれぞれ・・・
1,000円分 あったか
 ポイントプレゼント!
 (2020年6月中旬ポイント付与予定)

二次元バーコードの紹介キャンペーン
 フォームに入力いただくか、コールセン
 ターまでご連絡をお願いします。



ならコープ
 コールセンター **0120-577-039**
 受付時間:月曜～金曜 AM8:30～PM9:00、土曜 AM8:30～PM6:00
 携帯電話・奈良県外・IP電話からは0743-68-3100 https://denki.cwsnara.co.jp/



写真は1人分です。

材料(2人分)

- ブリ1切れ、かぶら中2個、八丁味噌、ミニトマト、菜の花、うるい(山菜)、レッドオニオン、黄色パプリカ、唐草かぶらの軸(なくてもOK)
- ① 鰯だし1カップ、みりん大さじ1と2/3、薄口醤油小さじ1、塩少々、
② お酒、みりん、濃口醤油各大さじ1
③ フレンチドレッシングとケチャップ各大さじ1を合わせて混ぜる。
④ 玉味噌: 八丁味噌 60g、卵黄1個、砂糖35g、みりん大さじ1、鰯だし大さじ3を合わせてよく混ぜて火に掛ける。味噌をしゃもじで持ち上げ、暫くして流れ落ちる感じまで練る。(焦げないように注意、硬くなれば出汁で伸ばしてください)

作り方

- ① かぶらは皮を剥き1cm厚さの輪切りにして固めに茹で、①で煮崩れに注意しながら煮る。
- ② ブリは塩を振り5分程置き水で洗う。水分を拭き取り二等分し、②に1分程漬けて、薄く油を敷いたフライパンで焦げないように両面を狐色に焼く。
- ③ レッドオニオンはスライスして水に晒し、ミニトマトは頂点に×を入れて湯剥きし菜の花は塩茹でする。うるいはサッと茹でる。
- ④ ブリをかぶらではさみ、器に盛り④を掛ける。唐草かぶらをトッピングして横に③を盛り③を添える。



食べてみて!

私のイチオシ CO・OP商品レシピ大募集!!

2020年はCO・OP商品誕生60周年!そこで4月号からのあをがきでは、組合員のみなさんから、毎月CO・OP商品を使ったレシピを募集して紹介します。レシピに使うCO・OP商品は、毎月2か月前の号でお知らせします。応募方法については下記をご覧ください。

応募方法(4月号締切:2月29日・消印有効)

ハガキ(封書でも可)またはWeb(二次元コード)、E-mail(kouhou@naracoop.or.jp)に住所・氏名・年齢・組合員番号・つながりやすい電話番号を記入のうえ、必ず下記の①～⑤を添えてお送りください。(問い合わせ 広報部: ☎0742-34-5158) 〒630-8503 ならコープ広報部「あをがき 4月号組合員レシピ」係まで ※宛先の住所は記入不要です。

- ①料理レシピのタイトル
- ②レシピができたエピソードなど
- ③材料名(CO・OP商品を含む)・分量・調味料を含め、料理に使う全ての材料を詳細に記載ください。分量を計っていない・覚えていない場合でも、目分量を記載ください。
- ④作り方
- ⑤完成した料理の写真

写真は、材料のみや料理の一部でなく、料理のできあがりや写っているもの。ピントがぼけているなど不鮮明な場合は掲載できません。画像のみを上記メールアドレスへの送付もOKです。その場合、必ず件名に「あをがき4月号レシピ」とご記入ください。

★採用者には薄謝進呈。

Webで投稿は [こちら](#)▶



4月号は「CO・OP大豆のドライパック」缶を開けてそのまま使える大豆のアレンジレシピ、お待ちしております!

【応募にあたっての注意】

- ①レシピは、投稿者本人が考えたレシピであるもの、また写真については、投稿者本人が著作権を持つものであることが条件です。他からの引用レシピは掲載できません。
- ②レシピを採用する際には、内容等の確認のため掲載前に連絡いたします。
- ③応募されたレシピについては、「あをがき」をはじめとするならコープの発行する広報媒体に転載・引用・開示することができるものとします。

- ★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。
★二次元コードの読み取りおよびWeb申込の通信料は組合員ご負担。



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・タブレットで右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/>



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

登録募集中!

〒630-8503 奈良市恋の窪一丁目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 ※本誌の無断複製・転載を禁じます。

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。

素材を活かすプロの技

鰯と蕪の重ね味噌

(2人分)



〈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〉 チョンゴル鍋

材料 木綿豆腐、アサリ、豚肉うす切、
参考 海老、エリンギ、玉葱、長ネギ、白菜
キムチ、卵1個、胡麻油、コチジャン、
好みで一味少々