

あをがき

Take Free
2020 10月号
Vol.537



商品
探訪

CO・OP
野菜たっぷり
和風ドレッシング



特集

●吉野共生プロジェクト ならの元気は吉野から その2

クローズアップ

●2020年「組合員のつどい」を開催します!
「やっぱりいいね! CO・OP商品
～今日も 明日も あさっても～」



充填



たまねぎの皮むき

地元の老舗企業と生協
和風ドレッシングは、江戸時代から醸造業が盛んな大分県臼杵市に本社と工場を構えるフンドーキン醤油株式会社が製造している。創業は文久元年（1861年）。江戸時代から続く老

魔法のドレッシング
「CO・OP 野菜たっぷり和風ドレッシング」（以下、和風ドレッシング）は、国産の生たまねぎ、生にんにく、生醤油と生の素材をたっぷり使用した風味の良いドレッシング。サラダにサツとかけると野菜嫌いの子どもでももりもり食べてしまう、おいしい野菜をさらにおいしくしてくれる魔法のドレッシングだ。今年、全国の生協で実施された「CO・OP 商品60周年総選挙」（3月19日～5月20日）では全国3位に選ばれた。ならこープでは6位で、2019年度は約2万8千点利用されている。今回は、和風ドレッシングの人気の秘密を探究する。

生協との関係は1953年ごろ当時の臼杵生協（現こーぷおおいた）と地元の醤油味噌屋というつながりから取引が開始された。1955年ごろ臼杵生協の運営が厳しくなったときには、小手

舗企業だ。フンドーキン醤油は、当時臼杵で酒造りをしていた「代屋」（現在の小手川酒造）が酒造りの閑散期に味噌・醤油を造り始め、枝分かれしてできたメーカーだ。
そのルーツについて同社ドレッシング工場長の堺留夫さんは「酒造メーカーを母体としていたので、有用微生物の扱いに長けていました。これが醤油造り、味噌造りで日持ちや品質の安定に活かされました」と説明してくれた。ちなみに社名の「フンドーキン」は、裏表がなく左右対称である「分銅」に、創始者の小手川金次郎さんの「金」をつなげて名付けられたそう。社名にもあらわされている品質の確かさは、酒造りをルーツに持ち微生物の扱いに絶対の自信を持つからかもしれない。

得意を活かして生まれた

醤油は日本の食文化に欠かすことのできない調味料。しかし、1970年代中ごろに入ると食の洋食化が進み、国内での消費量は年々減少していった。こうした状況に危機感を感じたフンドーキン醤油は、自社が持つ技術を活かして他の調味料を開発することになった。数々の試作品の中に、醤油メーカー

川社長が「皆で生協を守ろう」と取引権者へ呼びかけ、経営危機を食い止めた。そして1965年ごろ、組合員から「添加物のない味噌を作してほしい」という要望に、研究の結果、防腐剤の代わりにアルコールの力で静菌する技術を開発した。当時、食品業界では初めての試みで、その技術は後に醤油にも採用された。この取り組みが生協で評価され、1975年に九州地区でこーぷブランド商品開発案が浮上、フンドーキン醤油が生産受託することとなった。

※静菌（せいじん）：微生物の増殖を抑えること。



CO・OP 野菜たっぷり 和風ドレッシング

※今月号の商品探訪は、新型コロナウイルス感染拡大の影響により、直接現場での取材は行わずメール、電話で行い、本記事を作成しました。



300ml 500ml



ドレッシング工場

フンドーキン醤油株式会社
【所在】
大分県臼杵市臼杵501



2020年はCO・OP商品60周年！
今年度の商品探訪は、60周年にちなんで、あをがき企画会議メンバーが選んだ“おすすめ商品”を紹介していきます。

子どもおとなもみんなで学ぼう



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。だいち双子の男の子。だいちはお料理が好き。



豆知識 米は稲の種子で、日本では多くの人々が米を炊いたご飯を主食にしています。災害や停電などで電気が使えない時は、ポリ袋でご飯を炊くことができます。防災ごはんとして覚えておくと、もしもの時に役立ちます。



ポリぶくろでポン酢ごはん

- 用意するもの**
- 白米 100cc 水 100cc ポン酢 20cc
 - co-op 大豆ドライパック 適量
 - ツナ缶 適量
 - 食用ポリ袋（半透明で耐熱仕様のもの）
 - カセットコンロ、鍋、水
- 作り方（1人分）**
- ① 米と水とポン酢をポリ袋に入れ、なるべく空気を入れないようにし、余裕を持たせ上の方で結び、そのまま20分吸水させる。
 - ② 鍋に水を入れて沸騰させる。
 - ③ ①を鍋に入れ20分煮る（鍋肌にポリ袋が当たらないように気を付ける）。
 - ④ 火を止めて蓋をしてそのまま15分おく。
 - ⑤ 袋を開けて大豆とツナを混ぜる。



食べ方いろいろ
CO・OP
野菜たっぷり
和風ドレッシング
を使った簡単レシピ



ドレッシングで簡単煮物鶏じゃが

材料 2人分

- 鶏モモ唐揚げ用200g
- じゃがいも2個
- 玉ねぎ1/2個
- にんじん1/2本
- いんげん4本
- 油大さじ1/2
- A) 野菜たっぷり和風ドレッシング1/2カップ
- 水…1カップ

【作り方】

- 1 じゃがいもは食べやすく切り、玉ねぎはくし形切り、にんじんは乱切り、いんげんは斜め切りにする。
- 2 鍋に油を熱して鶏肉を炒め、肉の色が変わったら①を加えて炒める。油がまわったらAを加えて落とし蓋をし、煮立ったら中火で約15分煮る。

© eフレンズ ぱくぱく献立くんより

合挽きミンチでサイコロステーキ

材料 3〜4人分

- 合挽きミンチ350g
- 油小さじ1
- A) 片栗粉大さじ1
- 塩・胡椒各少々
- B) 野菜たっぷり和風ドレッシング大さじ4
- しょうゆ小さじ1

【作り方】

- 1 ボウルにミンチ、Aを入れて練り混ぜる。
- 2 パットにラップを敷いて①を平らに広げ、2〜3cm角に切る。
- 3 フライパンに油を熱し、②の全面を返しながらかき、混ぜ合わせたBをからめる。

※パットから取り出す際、ステーキナイフなどを使うと、くずれることなく取り出せます。

© eフレンズ ぱくぱく献立くんより

ならではのドレッシングというコンセプトで、生の醤油と野菜を使った「和風ドレッシング」の試作品があった。「弊社は醤油について熟知していますので、醤油を使ったドレッシングに挑戦することに難しさはありませんでした」



目視検査



生たまねぎ・生にんにく・酢の混合タンク

生の素材をたっぷり使う
和風ドレッシングは、生の素材を大切にしている。醤油は生醤油を使用。生醤油は、しぼりたての「生揚げしょうゆ」を加熱すると同等の殺菌処理をした醤油のことを指す。同社では「膜ろ過」と

と堺工場長は当時について話す。
1987年、試作品を地元の大分県民生協(現コープおおいた)の組合員にイベント会場で試食してもらったところ「おいしい」と大好評。多くの組合員から商品化を希望する声寄せられ、これを機に試作を重ね、1988年九州地区限定で「CO・OP和風ドレッシング」として商品化された。生醤油と野菜を組み合わせ、和風味は瞬く間に老若男女に広く受け入れられた。
発売当初は生の野菜を使用していることから日持ちが短く、開栓前でも冷蔵保存が必要であったため九州地区限定で発売された。その後、試作をさらに重ね配合を見直し、常温流通ができるように改善、1994年野菜たっぷり和風ドレッシングのネーミングでついに全国発売された。「発売当初は、和風ドレッシングが珍しい時代で、SNSもない時代に、醤油ベースの和風味が食べやすくおいしいという多くの組合員さんの口コミで全国へ広がっていきました」と生協課長の岩崎博隆さんは当時の反響を振り返る。

安心・安全のために
和風ドレッシングに使用する「たまねぎ」と「にんにく」を従業員がひとつひとつ丁寧に手で皮をむき、カットして傷みがないか目視でチェックしている。ドレッシングの生産は二年を通して行われているので、野菜の保管も長期

という方法を採用し、生揚げ醤油を薄い膜に圧力をかけて通して微生物を取り除き、長期保存を可能にしている。
この方法での殺菌処理は、業界でも早期に実現し、高い経験と技術力を持つている。一般的な醤油は、ほとんどが加熱処理をしている。醤油は、加熱することで「火香」と呼ばれる香ばしい香りがついた醤油になる。和風ドレッシングに生醤油を使用する理由について、堺工場長は「ドレッシングは製造工程で加熱処理をしています。つまり加熱された醤油を使うということは、醤油を二回加熱することになり香りが悪くなります。そのため、加熱していない醤油を使うのです」と説明してくれた。
野菜も国産のたまねぎ・にんにくを生でたっぷり使用して、酢に漬け込んで殺菌している。これは微生物のことを知り尽くした同社の強みが活かされている。生の野菜をたっぷり使うことで素材そのものの風味や旨みを残すことができる。こうして醤油の香りと野菜のうまみの良いドレッシングに仕上がる。

「生協とともに」との思いとご縁によって長いおつきあいができています。今後も皆様に愛されるドレッシングを作り続けます」と話してくれた。

時代とともに進化を続ける
こだわりの素材と作り方で全国の組合員から長年支持を集める和風ドレッシングは、2017年に初めてリニューアルした。昔に比べて野菜の味や品質が良くなりました。ドレッシングで野菜の味を損なわないように改良しました」と岩崎課長は話す。リニューアルでは配合している酢の種類を変えて穏やかな味と香りになるように改良、調整した。また組合員からの「容器が使いづらい、液だれする」といった声に応えて、2018年には容器とキャップをリニューアルして使いやすく改善した。コープとの関係について岩崎課長は「生協とともに」との思いとご縁によって長いおつきあいができています。今後も皆様に愛されるドレッシングを作り続けます」と話してくれた。

今回の商品紹介

CO・OP
野菜たっぷり
和風ドレッシング

店舗
共同購入

500mlは10月4日
300mlは11月1日

300ml 500ml



フンドーキン醤油株式会社の堺工場長(左)と岩崎課長

商品プレゼント

CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング300mlとCO・OP国産たまねぎイタリアンドレッシング150ml各1本を5名様にプレゼントします。

ハガキまたはweb(右記二次元コード)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、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10月号プレゼント係」までお送りください。(10月31日締切) ※宛先の住所は記入不要です。



8月号プレゼント「ならコープ はとむぎ茶ティーパック(6g×40 紙箱入り)」の当選者は…

福原美枝さん(奈良市)・鶴本朋子さん(桜井市)・辻多津子さん(香芝市)・東多賀子さん(上牧町)・松山史織さん(香芝市)でした。おめでとうございます。(応募総数141通)



知っておきたい！食の安心・安全！

消費期限も賞味期限も開封前の期限です。開封したら“無効”！

食品に表示されている「消費期限」と「賞味期限」。どちらも安全においしく食べられる期間を表示していますが、「まだ期間内だから開封したままでも大丈夫」や「賞味期限が過ぎたからすぐに捨てなきゃ」と間違った解釈をいませんか？正しく知って、健康を守り、食品のむだをなくしましょう。



消費期限と賞味期限の違い

期限表示の設定は、食品の情報を正確に把握している製造業者が科学的、合理的根拠をもって適正に設定しています。

消費期限 期限を過ぎたら食べない方がよい期限で、弁当、調理パン、そうざい、生菓子類、食肉、魚介、生めん類などいたみやすい食品に、「年月日」で表示されています。

賞味期限 おいしく食べることができる期限。この期限を過ぎててもすぐに食べられないということではありません。スナック菓子、カップ麺、缶詰、ペットボトル飲料、調味料などの、いたみにくい食品に、3ヵ月以内のものは「年月日」で、3ヵ月を超えるものは「年月」で表示されています。

消費期限・賞味期限はどちらも開封前の期限です

表示されている期限は、開封前の期限です。一度開封してしまうと、食品は徐々に変化します。期限に関わらず、早めに食べるようにしましょう。また、食品は表示されている保存方法を守って保存しておくことが大切です。

10月は食品ロス削減月間です。期限表示を正しく理解して、食品をむだにしないようにしましょう。

品質保証室便り

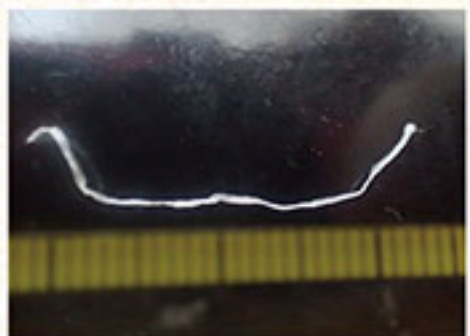


いかに磯辺焼きを調理しようとした時、イカから糸のようなものがでてきた。これは何でしょうか？



お申し出異物は約5cmの白い糸状物であり、水に浸けるとふやけた状態になり、丸まった状態を伸ばすと広がりました。また、熱湯に浸けると縮み小さくなり、引くと伸び縮みしました。この質感および外観から、異物は原料イカの薄皮が丸まったものと考えられました。また、開封品の切身について衣を洗い流しましたところ、薄皮が剥がれ白い糸状に見え、異物と酷似しておりました。

原料の加工業者では、薄皮部分をできる限り除去し、切身加工時に1切れずつチェックし薄皮が残った切身は包丁にて削ぎ落としています。また製造工場では、粉付け・袋詰め工程にて異物付着がないか検品しています。この時に、イカから剥離し飛び出している薄皮は異物のように見えるため、除去を行っております。今回は、加工業者にてこの薄皮を除去しきれず、その後の工程で薄皮が剥がれ丸まったものを、製造工場の検品でも発見しきれずに商品化してしまったものと考えられました。加工業者に対しては薄皮除去について改めて指導・徹底を要請し、製造工場に対しては袋詰工程の検品について、指導致しました。



イタリアンピザ4種のチーズを購入して、家で商品をよく見るとカビが生えている。



お申し出品は未開封品1点で、製造工場にて、製品の包材を確認いたしましたところ、傷や穴などの損傷跡はなく、シール(封)状態にも問題ございませんでした。次に、開封し中身を確認したところ、トッピングのチーズに黒い塊が埋もれておりましたので、取り出したところ色調等の特徴より、トッピングに使用しているブラックオリーブと考えられました。その他の箇所を確認しましたが、カビの発生は見られませんでした。

これらのことから、お申し出いただきましたカビのようなものは、ピザにトッピングされているブラックオリーブの一部であると考えられました。ご心配をお掛けしました。



ご意見・ご要望は

コープペル 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。

8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・品質保証部門点検	1社の取引先	(株)牛信(畜産)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	8月度は見学を実施しておりません。

動画で見る点検活動



令和2年7月豪雨災害支援募金にご協力ありがとうございました 被害を受けた産直生産者にお見舞いをお届けしました

7月3日から降り始めた豪雨により、甚大な被害が九州・中部・東北地方に発生しました。ならコープでは、「令和2年7月豪雨災害支援募金」に8月末まで取り組み、みなさまから9,297,931円(9月7日現在)を寄せていただきました。ご協力ありがとうございました。寄せていただいた募金は、日本生協連を通じて、被害の大きい自治体への義援金と、被災地で生活支援等の活動を行う民間団体等への支援金として活用いたします。

一方、産直産地でも大きな被害が発生しました。宮崎県の(株)サン・グリーン出荷組合(ピーマン)では、冠水による漏電からの火災で一部ハウスの半壊や泥の流入被害を受け、熊本県の(有)肥後農産出荷組合では、大雨の影響でメークインなどの農産物に腐りや病害が発生し、一部で廃棄するなどの被害がありました。これを受け、ならコープは災害支援活動積立金を活用し、お見舞い金として産地に各5万円を送金し、励ましの色紙を郵便にてお届けしました。本来なら産地を訪問してお見舞いを申し上げるところですが、新型コロナウイルスの感染拡大を考慮し、訪問は控え、後日、オンラインなどを活用して組合員と生産者のみなさんとの交流を行います。



(株)サン・グリーン出荷組合の被害の様子

ならコープの食品添加物自主基準を改定しました

ならコープが取り扱う商品(食品)は、「ならコープ食品添加物に関する自主基準(以下、自主基準)」および「食品添加物運用基準」に基づいて、商品企画と商品調達を行います。8月理事会にて不使用添加物2品目の削除と、使用制限添加物1品目の削除および1品目追加が承認され、自主基準を改定しました。

現行の自主基準は、2013年の見直しで「不使用添加物」「使用制限添加物」を定め、管理運用しています。自主基準は、行政および日本生協連等の情報、最新の科学的知見による評価を反映させ、随時見直すこととしています。

今回は、2020年2月に厚生労働省が流通実態のない添加物として削除した既存添加物において、ならコープの自主基準に対象となる3品目があつたことから、不使用添加物である「骨炭色素」「ヘゴ・イチョウ抽出物」、使用制限添加物である「レバン」を削除しました。

また、「カンタキサンチン」(赤系の着色料)を使用制限添加物に指定しました。カンタキサンチンは、2015年に食品衛生法において使用範囲が「かまぼこ」のみと定められ、使用量の基準が設けられました。これに伴い日本生協連では「カンタキサンチン」を自主基準で使用制限添加物としましたが、当時、ならコープでは流通実態が確認できない状況で早急な追加は不要として、今回の必要な自主基準改定期間に追加を検討することとしました。今回、3品目の削除によりならコープ自主基準の改定が行われたことで、商品政策検討会議で協議を行い、「カンタキサンチン」を使用制限添加物としてリスク管理を行うことにしました。

☆ならコープ食品添加物自主基準の詳細はこちら▶



ならコープの今

(2020年8月末現在)

- ・組合員数 279,388人(前年比100.6%)
- ・出資金 110億4,802万円(前年比102.0%)

8月	実績	予算比%	前年比%
供給高計	31億6,731万円	116.5	104.1
無店舗事業	20億8,415万円	120.2	103.8
店舗事業	9億7,178万円	110.9	105.2
宅配事業	1億1,137万円	103.4	100.1

Check!

ひと言メモ「産直(産地)」って？

組合員と生産者が直接結びついて発展させていく「ならコープの産地直結=産直」。1974年産直第1号の「生協牛乳」以来、今では全国117(県内25)産地から商品が届けられ、生産者とは産地見学、学習会、産直交流会を通じて組合員と交流しています。近年、豪雨や台風等の自然災害で被害を受ける産地も多く、被害が大きな産地には組合員からの励ましの色紙とお見舞い金を贈っています。(今年度はコロナ禍のため訪問は控えています)



ならの 吉野から その2

吉野の森と水の保全と活用をし、自然・文化・歴史を守り、吉野地域の産業振興や人々とのふれあいの場づくりを目的に発展する「吉野共生プロジェクト」。9月号「吉野共生プロジェクトとは?」に続き、人々の暮らしに根ざすさまざまな課題に向けて、事業や活動をすすめる諸団体の取り組みを紹介します。

“吉野の源水”が育む商品と雇用

吉野事業所は就労継続支援A型事業所^{※1}として、2016年にならコープ子会社の(株)ハートフルコープよしのによる運営が始まりました。吉野の豊かな水資源を利用した「奈良 桜よしの天然水」の宅配事業と、その水を活用した水耕栽培事業に加え、田原本事業所での物流作業支援や店舗業務の一部なども担っています。当時2人だったフレンドリー社員^{※2}は、2020年8月現在で45人となりました。吉野町とも連携し雇用創出に取り組み、町内イベントの参加などを通じて地域との関わりも深めています。

障がい者の特性にはそれぞれ差があり、どう安定して仕事に来てもらうかを工夫する大変さもあるため、指導員が社員一人ひとりに寄り添いながら、仕事を覚えらるよう支援しています。私たちの一番の願いは、一人でも多くの社員が働く力をつけて一般就労することです。社員の皆さんがここでの経験を次に繋げることができれば、障がい者のステップアップと、世間の課題でもある人材確保の両方が叶う場になると思います。人の働きが機械化されるなか、水耕栽培のレタスは人の手で育てています。これには雇用創出だけでなく

意味もあると思います。例えば皆さんが買い物で「一つずつ人の手で育てられたもの」という理由で私たちのレタスを選んでもらえれば嬉しいです。吉野の豊かな自然で製造される、「奈良 桜よしの天然水」「フリルレタス」のご利用、そして私たちの取り組みの応援をよろしくお願いします。



フリルレタス

※1…就労継続支援A型事業所…「障害者総合支援法」に基づき、一般企業への就職が難しい障がい者に就労機会を提供し、生産活動を通してその知識と能力の向上に必要な訓練を行うことで、一般就労を目指した障がい福祉サービスを提供することを目的とした、県から認可を受けた事業所。

※2…フレンドリー社員…知的、精神、身体の不備があるが、または複合的な障がいを持つ社員。



株式会社
ハートフルコープよしの
吉野事業所
次長 白濱真理雄氏



インタビュー
全文はならコープ
ホームページ
「吉野共生プロジェクト」からご覧いただけます
<https://www.naracoop.or.jp/action/yoshino/>

自然エネルギーによる地域の活性化



過去のつくばね発電所

小水力を利用した東吉野村の「つくばね発電所」は、大正3年から昭和38年までの間稼働していました。関西電力に勤める傍ら、過疎化する村を潤すことができないだろうかと思え、幼少の頃から馴染みのあった「つくばね発電所」を復活させたいという想いが芽生えました。

2013年に地元有志による「東吉野村小水力利用推進協議会」を発足、2014年には「東吉野水力発電株式会社」を設立しました。さまざまな困難もありましたが、ならコープグループはじめ多くの方からの支援を受け、発電所の復活が2017年に実現しました。現在は「ならコープでんき」の電源として組合員の皆さんに自然エネルギーを活用した電気をお届けしています。事業の利益は、東吉野村の活性化に役立てたいと思っています。

自然エネルギーを活用し、村民の力で復活を遂げたつくばね発電所は、全国から注目されています。約1800人もの人が見学に訪れ、私自身も講演のため各地に赴きました。視察に訪れた方が同じように地元の発電所の復活を実現したという話を聞くと、「やってよかった」と改めて感じます。現在では、発電所を中心とした地域のネットワークが出来つつあります。古民家を活用した子どもたちの集える場もできました。吉野共生プロジェクトではこの間いろいろと支援いただき、発電所の隣には桜やカエデなど33本が「吉野の森と水を守るための募金」によって植樹されました。そのスペースも、今後人々がつどい、森と水を考える場にできればと思っています。

つくばね発電所の復活は始まりにすぎず、これからも地域のコミュニティが広がり、子どもの教育の場などもできればと思っています。ぜひ東吉野村、つくばね発電所に遊びに来てください。



東吉野水力発電株式会社
代表取締役 森田 康照氏



現在のつくばね発電所

自然に触れて学ぶ森林と人の共生



奈良県南部農林振興事務所
林業振興第一課
田中正臣氏

2007年にならコープと協定を結び、2008年から始まった黒滝村での「絆の森整備事業」活動は、①里山林整備、②手工芸品作り、③キノコ植菌の3つの分野を柱として、それぞれ年に1回開催しています。①里山林整備では、スギ・ヒノキの間伐や歩道整備・花木や山野草の植栽を行っています。山野草植栽はササユリの植栽が中心で、イノシシやシカ避けの防護柵も設置しました。昨年から、開花するササユリも増え、今後組合員の皆さんと一緒に鑑賞会・展示会、お花見ができればいいなと夢を描いています。②手工芸品作りでは、木の実やスギ・ヒノキの枝葉など山からの素材・恵みを使ったツリーやリースなどを作ります。③キノコの植菌は、原木の伐採から植菌までを体験します。これらの活動は、黒滝村にお住まいの方を講師に招いたり、村の皆さんと共同で行ったこともあります。今後も村の皆さんとの交流も含め、組合員の皆さんが参加しやすい企画・活動を取り入れたいと思います。

現在黒滝村では村の特産品を作ろうと、昨年度からタモギタケなどの栽培を奈良県南部農林振興事務所と共同ですすめています。絆の森整備事業においても、村民の皆さんと一緒に植菌体験や試食会など開催できればと思っています。将来は、ならコープ商品として多くの組合員さんにご紹介できるまで一緒に育てていただければこんなに嬉しいことはありません。

黒滝村村史の冒頭には「郷土黒滝村は高原の桃源郷」という言葉がでています。絆の森が、地域のそして組合員の皆さんの桃源郷となるように里山の保全・整備を続けていきたいと考えています。

※3…絆の森整備事業…森林環境教育などの利用のための森林空間やアクセス道などの整備、地域コミュニティやNPOなどの参画を得た里山林の整備の推進が目的。森林所有者が所有森林を解放し、市民参加型による森林の造成を推進する事業。



タモギタケ



絆の森整備事業

村民による村民のための事業活動



一般社団法人
かわかみらいふ
専務理事 竹内 満春氏

奈良県の南東部に位置する川上村は高齢化率が57%という過疎の村です。若者世代の流出のほか、都市部に住む子どもからの呼び寄せによる高齢者の転出が多いことも社会問題の一つになっています。こうした要因や将来人口予測を把握し、誰もが安心して住み続けられる仕組みづくりを考えて、村外の民間企業や村内の団体、地元金融機関や行政等が関わり「一般社団法人かわかみらいふ」を2016年に設立しました。

ならコープの宅配事業のほか、地元スーパーと協業した移動スーパー事業や、村内唯一のガソリンスタンド経営も行っています。拠点施設では復活した子ども会活動の支援など、住民との交流の場づくりを行っています。特徴的な取り組みとして、移動スーパーには看護師と歯科衛生士が同行し、お買い物に来る住民の健康チェックや生活相談、食生活のアドバイスを行っています。食材の提供だけでなく、美味しく食べることが日々の健康に繋がる「口は健康の入り口」の考え方を実践しています。お買い物のついでに健康相談ができることで病気の早期発見・早期治療となり、それが結果として地域の医療費の削減にも繋がっています。

地域でお買い物をすることで地域の中でお金が回り、それが生活支援につながる仕組みの「見える化」にもこだわっています。直近では、吉野消防署の協力を得て、急病対応としてスタッフ全員が救命講習を受講し、すべての車両にはAEDを搭載し、救急救命指導資格も取得しました。

日々のお買い物は、一人ひとりが関わる地域づくり活動という大切な仕事でもあります。これからも高い安さだけでなく、付加価値のある楽しい暮らしを村民の皆さんと一緒に考えていきたいと思っています。



看護師・歯科衛生士の移動スーパー同行



宅配先にて

おたすけ
Voice!!

時間に余裕があり、
体を動かしています

河合町 Y・K(50代)

私はまだ50代で、フルタイムで仕事をしていますが、連れ合いは64歳で、まだ働いてはいますが、フルタイムではなく、少し時間に余裕があります。朝は散歩を約1時間、午後はゴルフの打ちっぱなしで、体を動かしています。家の片付けや庭の草引きなど、料理以外の家事を二日一つ、してくれています。

好きな読書を

榎原市 U・I(60代)

昨年60代に仲間入り。バツイチ歴15年のシングルなので、まだまだ現役オフィスレディ(笑)、普段は趣味のダンスを楽しんでいましたが、コロナで自宅軟禁状態になり、再開したのは好きだった読書。お金のかからない図書館をフル活用し、週に2〜3冊読んでいます。好きなのは謎解きミステリー、ただし最後まで止められないのが難点です。

おうち時間、

子どもがいる家庭では料理や子どもの退屈解消に
悩みがあると思いますが、私たちの年代の方は
何をされて過ごしていますか？(60代)

ずっと終活をして

奈良市 S・T(60代)

コロナで家にいる時、ずっと終活をしていました。いろいろな片付けて本当に良かったと思っています。外に行かないでいるなんて、なかなかなかったことでチャンスでした。仕上げは、子どもへの手紙を書こうと思っています。いろいろ考えた、大切な時間でした。

プレゼントやクイズで

奈良市 O・T(70代)

私は70代ですが、雑誌や会誌にはたいいていプレゼントやクイズが載っています。私はよくそういうものに応募します。なかなか当りませんが退屈しのぎになり、ある種のギャンブル気分にも。今は手作りマスクを作った？親しい方にプレゼントすると喜ばれるかもしれません。本を読んだらどうですか。女性週刊誌でも良いでしょう。人々の人生がわかりやすく綴られていますよ。また、たまにはよその新聞をコンビニで買って来て読

絵手紙を始めました

大和高田市 O・K(60代)

毎日暑い日が続きます。コロナ騒ぎもなかなか厳しく、家でのんびり一番安心できます。子どもも巣立って、私は絵手紙を始めました。以前は机の前に座るのも嫌でしたが、子どもの残っていたクレヨンや色えんぴつ、その他学用品。捨てるのももったいないので友人に出しています。電話やメールより心があたたかくなるように思います。



皆さまのお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。お便りは老若男女問いません。

子育て奮闘中の新米母ちゃんです！子どもにはできるだけ手作りのものを作りたいのですが、パンケーキや芋などしか思いつきません。もしお子さんに作っていたおすすめのおやつがあれば是非教えていただきたいです。(30代)

▲「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 10月31日

※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 ならコープ広報部「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。

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。



みんなの声

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。

先が見えない今日の頃

奈良市 T・S(90代)

新型コロナウイルス感染が減少から一転増加中。いつ終息するのやら先の見えない今日の頃です。ひたすら広報の指示事項を守って巣居生活をしており、体力の保持に近距離の散歩、自己流の体操で頑張っており、しかし老人仲間の交流まで途絶

家族で心をひとつに

榎原市 T・T(40代)

コロナのため、そして主人の母の入院もあり、主人の実家の畑を手伝っています。仕事をフルタイムでしながらのそれはとてもきつい！ですが、家族で心をひとつにするのって、いいものです。

すがすがしい朝

奈良市 T・J(60代)

朝、庭先で草抜きをしていました。登校中の小学生から「おはようございます」とあいさつを受けました。「おはようございます」と返すと「がんばって

手術をしてから、日記を

天理市 F・T(60代)

50歳のとき大腸癌になり、手術をして、完治しました。その時完治を目標に5年日記をつけました。今3冊目です。昨年胃癌になり手術しました。経過は良好です。4冊目を目標にしています。

とても助かっています

宇陀市 M・K(70代)

今年2月に夫が亡くなり、私は車の運転ができないため買い物に困っていたところ、娘にならコープの再加入を勧められ、30年ぶりに個別宅配を利用

させてもらっています。重いものも玄関まで運んでもらえて大助かりです。

お身体に気をつけてと

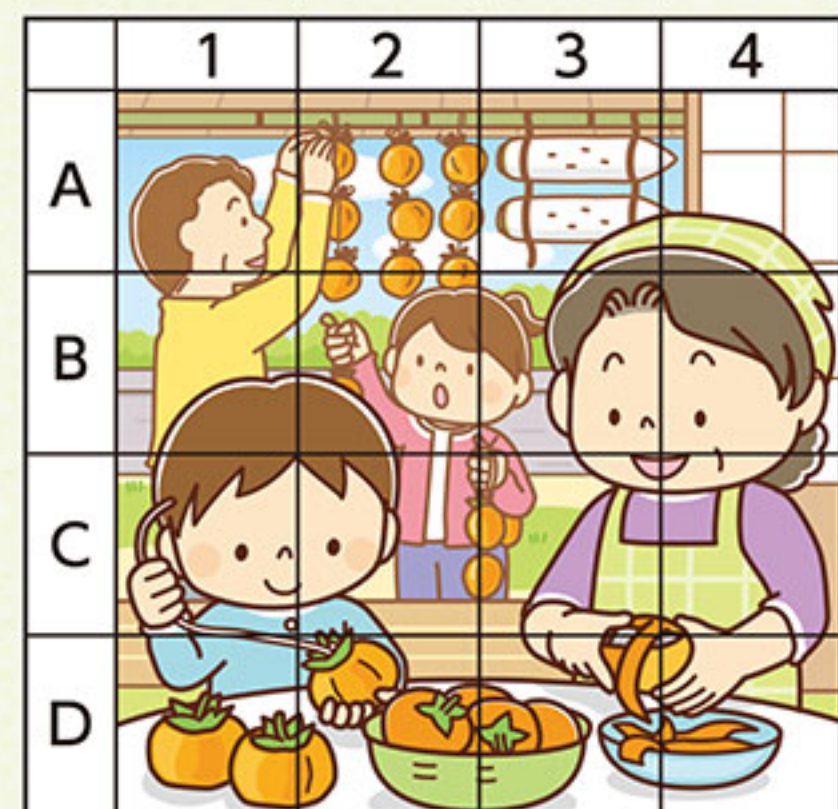
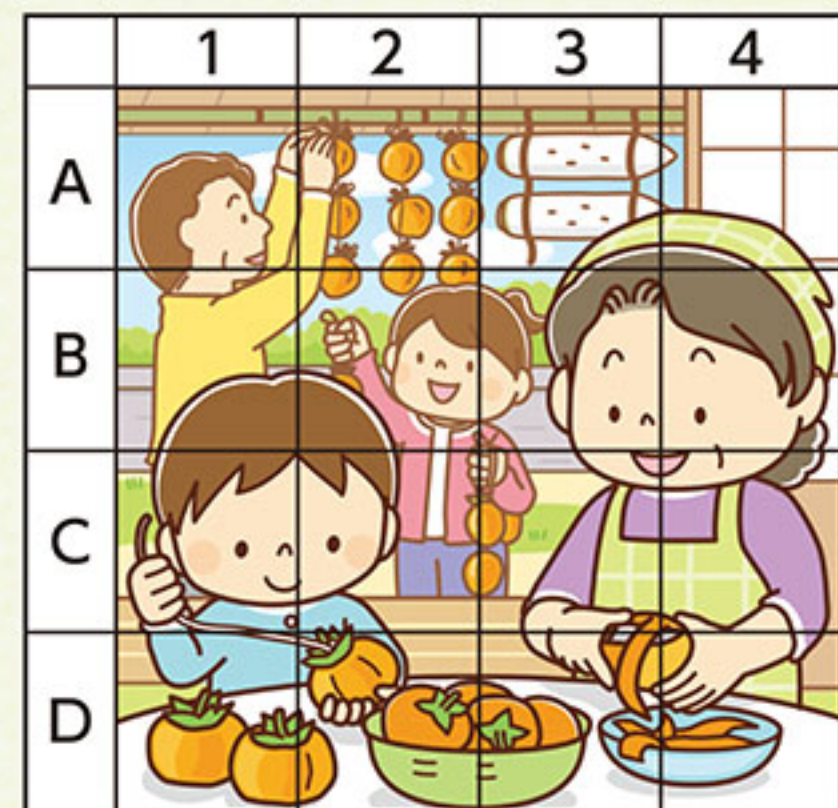
天理市 H・Y(60代)

コロナウイルスで自粛生活が続いています。毎日、何をするか前日に決める日々です。午前中はしっかり動き、午後は自分向上の時間と想っても、ウトウトしてしまう日々反省ばかりです。生協配達担当のみなさんには暑いなか大変だな、お身体気をつけてと。トラックを見るたびに思

まちがいさがしクイズ ルック
LOOK!

今月の
難易度
Bランク

抽選で20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 ▶



8月号のクイズの答えは

「A-2・C-1・C-4・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、464通でした。

水野菜美さん(原本市) 小川俊子さん(大和郡山) 米井祥子さん(桜井市)
出端陽子さん(奈良市) 山田清子さん(三郷町) 池尻幸子さん(斑鳩町)
前田スミ子さん(橿原市) 福田里子さん(桜井市) 豊原三佳さん(生駒市)
川上ゆかりさん(香芝市) 武智行子さん(河合町) 花岡 修さん(奈良市)
三輪佳子さん(橿原市) 中野美智子さん(奈良市) 山本美穂子さん(高取町)
奥野由佳さん(奈良市) 松田浩子さん(大和高田市) 加藤郁子さん(斑鳩町)
濱崎知子さん(奈良市) 尾崎フミ子さん(大和高田市)

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
10月31日の消印まで有効です。

co-op 60th

2020年は
CO・OP商品
60周年!

2020年「組合員のつどい」を開催します!

組合員のつどいテーマ

「やっぱりいいね! CO・OP商品 ~今日も 明日も あさっても~」

今年の組合員のつどいは今までとはカタチを変え開催します。

家族や友人など少人数で今年のテーマ「CO・OP商品」を囲みながら、つどい、おしゃべりを楽しむ、おうちに居ながらちょこっと参加できる参加スタイルなど、新しい生活様式に合わせた組合員のつどいを企画しました。プレゼント企画もあります!ぜひ、お気軽に参加ください!

今年は
5つの参加の仕方があるよ!
自分にあったものに参加してね。
詳しくはホームページ
を見てね!



みんな大好きコープ商品!
今年はコープ商品について、学んでみませんか?

1 家族や友人、3~5人の少人数でCO・OP商品を囲んでつどいましょう!

集まりで使えるCO・OP商品と資料セット「おしゃべりの種」を提供します!

※代替品となる場合があります。

「おしゃべりの種セット」は、CO・OP商品も囲んで気軽に楽しくたくさんおしゃべりを楽しむためのセットです。

① 3人以上あつまる。

② 好きな商品を選ぶ。
AorB(1セット5人分入)店舗
限定おしゃべりの種セットの申し込み方法
(いずれかを一人さま1点限り)

- 無店舗** 10月1回企画申込書で注文いただいた方に、10月2回配達週(10月12日~)にお届け予定(受付は終了しています)。
- 店舗** 10月19日(月)~10月30日(金)の期間サービスコーナーで申込みいただくと、その場でお渡しいたします(ならコープwithローソン真美ヶ丘店を除く)。
- 参加対象** 3~5人の集まりに組合員が1人以上(申込者は組合員に限る)。家族で、職場で、お友達が集まりに!
- 開催場所** 家庭で、集まれる場所で。3密を避けてつどいましょう。
- 開催方法** おしゃべりの種セットでCO・OP商品と商品情報の詰まった冊子をお届け。食べて、見て、おしゃべりしましょう!
- お約束** 開催後に同封のアンケート、寄せ書きを記入し同封の返信用封筒で返送ください(必ず提出ください)。

③ 申し込み

- 無店舗** 10月1回企画注文書で注文
10月2回企画で受取
- 店舗** 10月19日~10月30日
申込と受取

④ 開催

⑤ 開催報告を提出
(12月15日) 締切

2 オンラインで参加!!

家で参加したい!
私のお気に入りのCO・OP商品を紹介したい!

Zoomを使ってオンラインでつどいましょう。
あなたのお気に入りのCO・OP商品を持ち寄ってみんなで商品や生協のことをおしゃべりしましょう! 参加後、簡単なアンケートにお答えいただくと素敵な商品をプレゼント!

- 案内** WEB申込み **参加対象** 組合員でなくてもOK
- 開催場所** 自宅などWi-Fi環境がある場所 **定員** 各回10名程度
- 開催日程** 10月29日(木) 11月2日(月)
① 10時30分~11時30分 ④ 10時30分~11時30分
② 13時30分~14時30分 ⑤ 13時30分~14時30分
10月31日(土) 11月7日(土)
③ 10時30分~11時30分 ⑥ 10時30分~11時30分
- 申込受付** 9月28日(月)~10月23日(金) (先着順) 右記二次元コードより申込
- URL** <https://form.run/@tudoizoom2020>

開催期間は
10月~11月

今年は開催のカタチを変えました!

CO・OP商品は誕生から60周年を迎えました!



CO・OP商品は組合員の声から生まれ、開発や改善に多くの組合員が関わってきました。安心安全、環境配慮、地産地消など組合員の声から生まれたさまざまな商品には、時代の経過と共に世の中のスタンダードになったものも数多くあります。

2020年の組合員つどいでは、これまでのようにこれからも組合員の願いや想いを受け止め、みんなでCO・OP商品の価値を確認し、共感を広げ、次世代に継承していくことをめざします!

3 商品学習会に参加!!

コープ委員会が商品学習会を企画し開催します。
エリアニュースからお申し込みください。
組合員でないお友達を誘っての参加もOK!

- 開催期間** 10月~11月
案内媒体 北中南エリアニュース9月~11月号で企画案内しています。(9月号受付は終了)

せっかくだから
コープ商品の学習会に
参加したい!



4 ならコープホームページから参加「組合員のつどい」ページにアクセス!

CO・OP商品にふれられる特別な動画をご用意しています。
閲覧後は参加メールフォームでアンケートに答えて、
抽選で100人に素敵な商品をプレゼント!

- 参加対象** ならコープ組合員に限ります。
URL <https://www.naracoop.or.jp/action/tsudoi/>



5 クイズに参加!!

ならコープホームページからクイズに挑戦!
全5問正解の方に抽選で100人に
素敵な商品をプレゼント!

- 参加対象** ならコープ組合員に限ります。
URL <https://form.run/@tudoizoom2020>

家でクイズを
楽しみたい!



昨年のテーマ

食品ロス
「ひとりひとりの
“もったいない”
できることから
はじめよう」



食品ロスについて学び、自分たちができることを交流し、たくさんの反響をいただきました。フードドライブや家庭での実践など、ひとりひとりができることを考えるきっかけとなりました。

昨年のようす



いただいた感想



食品を廃棄することで多くの問題を起していることに気が付きました。ただ、もったいないだけではないということ。

その日に使うものは手前から取るようにしたいと思います。

食品ロスはお金を捨てること。ズシリと胸に染みました。

イベントおよび企画に関するお知らせ

本ページに掲載するイベントおよび企画について、新型コロナウイルスの感染拡大を考慮して、主催者の判断で中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。中止状況はこちらからご確認ください。▶



※企画に参加される場合は、体調管理の上、マスク着用をお願いします。

1 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。今回は電話でご相談を受けます。相談に関わる資料があればご準備ください。内容・個人情報等は厳重に管理します。

日程 10月24日(土)10時~13時 電話相談会(1人30分以内)
定員 6人(先着順)
申込 10月12日(月)~10月23日(金) 12時まで
問合せ 総務部 ☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)

2 第2回Oneピースかふえ 「島は知っている~戦後75年オキナワから学ぶ~」

県民の4人に1人が亡くなった沖縄の地上戦を知っていますか。その悲惨な歴史や現在も沖縄が抱える基地問題について現地で学び肌で感じたことをお話しいたします。同じ過ちを繰り返さないために、命の尊さや平和について一緒に考えましょう。

日時 11月5日(木) 10時~12時
場所 コープふれあいセンター六条
講師 ならコープボランティアグループ平和の会
参加費 無料 定員 20人(先着順) 保育 なし
申込・問合せ 10月30日(金)までに組織部
☎0742-45-7884(月~土・9時~17時)

3 あすなろ塾公開講座 環境編 「エネルギーを選んで災害を減らそう!」 ~かんたん、おいしい、防災クッキング~

特定非営利活動法人気候ネットワーク 広瀬和代氏を招いて、現在世界各地で深刻な問題となっている地球温暖化、気候変動による災害の備えについてを学びます。

日時 10月25日(日) 10時~11時40分
会場 コープ七条集会所
定員 会場20人 オンライン参加可 参加費 無料
講座内容 ・地球温暖化、気候変動についての学習
・火を使わずに真空鍋を使った防災クッキングの実演
・家にある物で簡単にできる防災アイテムの紹介
申込 組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

4 ならコープLPAの会「川柳募集」

LPAの会では今年も川柳を募集します。優秀作品には賞品も用意しています。詳しくは店舗ポスター、ならコープホームページをご覧ください。

テーマ ~老後資金・年金~
応募資格 組合員とその家族(未発表作品に限る)ひとり作品のみ
応募方法 店舗の共済プラザ(コープ朱雀・コープおしくま・コープ学園前・コープ七条・ディアーズコープいこま・ディアーズコープたつたがわ・コープみみなし・コープなんごう)に設置の応募用紙に記入の上、応募箱に投函。
応募期間 10月1日(木)~2021年1月8日(金)
結果発表 2021年2月16日(火)
問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

5 「コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)」活動会員募集!

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)。少しでもご興味のある方は下記の問合せ先までご連絡下さい。

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)

2~5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。▶
(※通信料は組合員ご負担となります。)



6 奈良・町家の芸術祭 はならあと2020開催!

町家を使って地球環境問題をテーマとした芸術祭です。

開催地・日程 奈良・町家の芸術祭
<こあエリア> はならあと
◆橿原(今井)エリア
10月23日(金)~10月26日(月)、10月30日(金)~11月3日(火・祝)
11月6日(金)~11月9日(月)
<さてらいとエリア>
◆天理市エリア 9月26日(土)~10月18日(日)
◆吉野町上市エリア 11月1日(日)~3日(火・祝)
<はならあとSUNDAYマルシェ>
◆橿原市今井町 西口児童公園前広場
10月25日(日)、11月1日(日)、11月8日(日)

開催時間 こあエリア、さてらいとエリアの開催時間はWEBサイトで確認ください。

はならあとSUNDAYマルシェ:11時~14時
主催 奈良・町家の芸術祭HANARART実行委員会、奈良県
問合せ 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▶

※新型コロナウイルス感染症の拡大状況により、イベントの中止又は内容を変更する場合があります。



7 つくばね発電所見学つき!! 【親子エネルギー教室】 ~どうやってでんきってつくるんだろう~

私たちのくらしに欠かせない電気。どこでどうやって作られているのでしょうか。どんな電気を選ぶのが良いのでしょうか。ならコープでんきのふるさと「つくばね発電所(東吉野村)」で手回し発電機などを使って電気について楽しく学んでみませんか?

日時 11月7日(土) 10時~13時
集合・解散 東吉野キャンプ場 駐車場(東吉野村大字小1159-3)
参加費 大人1500円 小学生以下500円(協力金・昼食代・飲み物代含む)
内容 ・親子エネルギー教室(60分)
「でんきってどうやってつくるんだろう」
・つくばね発電所見学(60分)
・昼食交流会
多機能子ども食堂「つくばねこ村ってどんなところ?」

定員 親子15人 申込 下記★へ

8 野外でエコクッキング& 市民共同発電所見学&大野寺散策

美しい里山の麓で持続可能な地域コミュニティづくりに取り組む特定非営利活動法人「うだ夢創の里」。そこで収穫した自然農の作物を使ってアウトドアクッキングを体験し、楽しく地産地消に取り組みます。その後市民共同発電所を視察し、希望者は大野寺付近散策をします。

日時 10月31日(土) 10時~14時30分
集合解散 近鉄生口大野駅 10時集合
※生口大野駅から徒歩で移動します。
会場 特定非営利活動法人うだ夢創の里(宇陀市室生)
講師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会、特定非営利活動法人うだ夢創の里
体験料 1,500円(再エネふれんずは750円)(大野寺拝観料は別途400円要)
定員 20人(先着順) 申込 下記★へ
※キャンセルは開催日の2日前までをお願いします。

9 【かしこくなるエネルギー教室】 ~ロケットストーブDIY講座と アウトドアクッキング~

エンジンオイルなどの20ℓ廃油缶で、シンプルな作りでありながら調理にも使えるロケットストーブを作り、アウトドアクッキングやエネルギーの自給について学びます。あたりまえのようにガス栓をひねって毎日お湯を沸かし、料理したりする暮らしに慣れていますが、もし災害などでガスや電気がとまったら...。災害時の備えとなるロケットストーブを作ります。

日時 12月6日(日) 10時~14時
場所 コープなんごう集会所
参加費 3,000円(材料費・食材込み)(再エネふれんずは2,000円)
持ち物・服装 汚れても良い服装、軍手
定員 10人(先着順) 申込 下記★へ

★7~9の企画の申込は(一財)再エネ協同基金
☎0742-33-9528(月~金・9時~18時)
または右記二次元コードからアクセスください。▶
※再エネふれんずは、(一財)再エネ協同基金の賛助会員です。



子どもたちも考える、平和のこと ~オンライン企画参加報告~



2020年8月で被爆75年を迎えました。被爆者の平均年齢は83歳を超え、証言活動を続けることが難しくなっています。被爆や戦争体験を次世代へ継承するために、未来の担い手である子どもたちが「平和」について学び考えてほしいという想いから、日本生協連主催で全国の子どもたちを対象にオンラインを活用した「子ども平和会議2020」を開催しました。ならコープからも1組の組合員親子の参加があり、ホームページにて参加報告を掲載しています。ぜひご覧ください。



10月は食品ロス削減月間です フードドライブにご協力ください

10月31日(土)10時~16時、ならコープ全店舗にてフードドライブを実施します。ご家庭で使わない食品(賞味期限1ヵ月以上)があればぜひご提供ください。詳しくはホームページにて案内します。



迎春商品の予約受付中!!

迎春準備は早くして損なし!
ならコープ女性職員がプロデュースした人気の「結賀」や奈良女子大学共同監修の「地産地消おせち」、オードブル、かに、数の子など迎春の食卓に欠かせない品を取りそろえて案内します。
早期予約に続き、店舗では、10月17日(土)~12月20日(日)の期間で予約を受け付けます。共同購入・こまどり便・受取ハウスは、先行予約号が10月4回・11月1回、お正月準備号が11月2回~12月1回です。おせちの予約は、ぜひならコープで!



イラストはイメージです



食べてみて!

私のイチオシ CO・OP商品レシピ

co-op 60th
2020年はCO-OP商品60周年

CO・OP国産小麦手延べそうめん CO・OP播州手延べそうめん

商品特長

国産小麦を30%配合。コシがありながらももちもちした食感です。仕込みから出来上がりまで30時間以上かけてつくった手延べそうめんです。



共同購入・個配取扱商品

店舗取扱商品



知りたい、みんなの家庭でのCO・OP商品の使い方。
組合員のみなさんからのレシピをご紹介します!

簡単そうめんピザ

Recipe episode

子どもはそうめんが好きですが、両親ともそんなに食べないのでなんとか残ったそうめんを美味しく食べられないか考えて、子どもも好きなピザにしてみました。

材料

- そうめん2束(茹でて残ったものでもOK) ●ハム4枚 ●トマト
- ピーマン ●チーズ ●ピザソース又はケチャップ ●オリーブオイル

作り方 (26cmフライパン1枚分)

- 1 そうめんは商品に記載時間の通り茹でおく。
- 2 フライパンに少し多めのオリーブオイルを敷いて、そうめんを薄くきれいに丸くひろげて、カリッとするまで両面を焼いていく。
- 3 焼きあがったら、ピザソースまたはケチャップ(マヨネーズをまぜても美味しいです)を焼いたそうめんにぬっていく。
- 4 あとはピザのようにハム、トマト、ピーマン、チーズをのせて、フライパンにフタをして蒸し焼きにしたら完成。

残ったそうめんが少ない時は一口サイズにして焼けばおやつがわりに!
柚子胡椒とマヨネーズを混ぜたソースにトマト、千切りしたシソをのせればおつまみに。明太マヨネーズをのせても美味しいですよ。味付けはいろいろアレンジできるので、ぜひ試してみてください。

投稿者 P.N たろーさん(生駒市)



12月号は「おさかなソーセージ」 あなたのレシピ募集

お魚のおいしさがしっかりと楽しめるよう、
あっさりとした味わいのタラに、うま味や
コクのあるカジキマグロを加えました。



応募方法(12月号用レシピ募集 締切:10月31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(ペンネーム可)・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10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(なくてもOK)

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10月号レシピ応募」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](#)



【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レシピを採用する方には、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。

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

@フレンズなら 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。