

あをがき



商品
探訪



ならコープ

特選こいくちしょうゆ

うすくちしょうゆ

国産丸大豆使用 特選しょうゆ(濃口)

特集

- 「「もったいない」を誰かの「ありがとう」に”がもっと、もっと広まりますように

クローズアップ

- 活動推進委員ってなあに?①
- 今年度のおすなら塾 公開講座がスタートしました
- 「こんなあをがきが読みたいな」の声をお寄せください



ならコープ
特選こいくちしょうゆ
うすくちしょうゆ
国産丸大豆使用
特選しょうゆ(濃口)

家庭に欠かせない調味料。
ならコープ商品第1号
和食はもちろんのこと、さまざまな料理に使用される醤油。醤油をさっと加えるだけで料理の味や香りを引き立たせる。毎日の料理に欠かすことのできない調味料だ。醤油は各地域の味の嗜好に合わせてように全国にさまざまな銘柄がある。
1974年に誕生したならコープ(当時は奈良市民生活協同組合)が最初に開発したのが「濃口しょうゆ」だ。斑鳩町のニシキ醤油株式会社がつくっている。現在は、「ならコープ特選こいくちしょうゆ」(以下、こいくちしょうゆ)、「うすくちしょうゆ」(以下、丸大豆使用特選しょうゆ)、「濃口しょうゆ」(以下、丸大豆しょうゆ)などを醸造している。ニシキ醤油が醸造する醤油は、後味

すっきりで甘味のある香り特徴で、ならコープ商品の醤油もすべてニシキ醤油の特徴が全面に出ている。
斑鳩の地で造る醤油
ニシキ醤油の醤油造りはその土地と自然を大事にしている。ニシキ醤油の蔵は、弘法大師が500番目に掘った井戸があるという伝承が残る斑鳩町五百井に建つ。明治33年に創業された。醤油は、大豆と小麦を原料に麹菌、酵母、乳酸菌の働きによってつくられた発酵食品だ。その味は、土地ごとの自然や文化に育まれた幾種もの「酵母」によって微妙に異なる。ニシキ醤油は120年前、斑鳩の地に育まれた酵母菌で醤油造りをはじめ。その後周辺環境が大きく変化することで、この酵母菌を守るために奈良県の



近隣の屋根よりも高いタンクで醤油を発酵

食品技術センターの指導で「ニシキ酵母菌」として分離して厳しく管理している。創業者が見つけた斑鳩の地の酵母、味を現代まで守り継承している。



ニシキ醤油株式会社
【所在】
奈良県生駒郡斑鳩町五百井1丁目3番10号

co-op 60th
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、あそび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。

人物紹介



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。



中央アジアが原産。日本には平安時代に中国から伝わり、薬用と食用に使われ、食用にしている国は日本と韓国以外ほとんどありません。食物繊維が豊富で皮にはポリフェノールを含みます。文中の「きんごぼう」は「宇陀金ごぼう」のこと。雲母を含む土で作られるためキラキラ光ることから名づけられました。大和野菜のひとつです。



冬野菜ピザ

- 作り方
- ①冬野菜は皮ごと使うので流水できれいに洗う。ごぼうは薄切りにして下茹でする。長いものは、ひげ根を抜いて厚めに切る。レンコンは薄切りにする。
 - ②①を多めの油で焼いて焦げ目をつける。
 - ③ピザ生地、和風ソースをぬり、野菜、ベーコンをのせる。
 - ④チーズをかけて230℃に温めたオーブンで5分焼く。
- 材料(2枚分)
- ・市販のピザ生地 2枚
 - ・冬野菜
 - ・ごぼう、れんこん、長いもなど 適量
 - ・ベーコン1枚(2cm中に切る)
 - ・ピザ用チーズ 30g
 - ・和風ソース
 - ・市販のホワイトソース 大さじ4
 - ・白みそ 小さじ1 (混ぜておく)

いっしょにつくろう!!



ニシキ醤油
株式会社
大方 豊代表取締役
特別インタビュー

「私たちの醤油はニシキ醤油が造る醤油」と愛されて46年間。今後ご愛用を

ならコープ商品第1号「せいきょうしょうゆ」が開発されたきっかけは？

大方 「せいきょうしょうゆ」は、保存料と合成甘味料を使わない本醸造のものがほしいとの組合員様の声をいただき、1974年に開発しました。

開発時のご苦労は？

大方 まずは濃口醤油から供給をスタートしました。無添加で「JAS特級こいくち」の基準を満たした醤油です。醤油は麴をつくって醸造します。自然のものを利用してつくられるので同じ時期に仕込んでタンクごとに出来上がった醤油の色が微妙に違います。そのため通常は「カラメル色素」を添加して色を均一にするのですが、「せいきょうしょうゆ」はカラメル色素を使用せず、複数のタンクをブレンドして色の均一化を図りました。

その後、うすくち醤油も供給を開始します。濃口醤油同様「JAS特級」の基準を満たした醤油です。醤油の等級は「しょうゆ品質表示基準」で決められており、窒素分の含量・色の濃淡で「特急」「上級」「標準」に区分されます。窒素分が多いほどま味がある、と言えますが、通常は色が薄いとうまみ成分も薄くなります。当時は原料の配分を大豆4に対して小麦を6の割合で小麦を増やして色を調整しました。また醤油を殺菌する“火入れ”の工程も工夫をしました。温度が高すぎると色が濃くなるので、1度2度の微妙な温度調整が重要です。当時は火入れの際に、入口温度と出口温度を計って調整していました。当初は人の目にたよっていましたが、現在は、温度を自動で調整する装置

を導入しています。それでも醤油は空気に触れると酸化して色が濃く(アミノカルボニル反応)なります。品質には問題はありませんが、「これは濃口なのでは？」とのお問い合わせをいただいたこともありました。

また、夏場は白いカビが発生するということがありました。「産膜酵母」というもので、焼き肉のたれや酢などにも発生しますが、食べても害はありません。昔はこれを濾して使っていたのですが、若い方には馴染みがなくたくさんのご意見をいただきました。少量のアルコールを添加することで解決しましたが、組合員さんを通して私たちが多くのことを学び、またいっしょに商品づくりに励むことができました。

組合員へメッセージを

大方 ニシキ醤油を選んでいただいたことは大変な名誉で励みになっています。今後も愛用していただき家族の歴史とともに紡いでいきたいです。



ならコープでの商品開発第1号



発酵タンクでは温度管理、攪拌が自動で行われる



手前は、原料の大豆の皮を除去する機械。この後、小麦と合わせて仕込む

時間と手間をかけておいしい醤油を

醤油造りは、蒸した大豆と炒った小麦を合わせ、そこに種麴を加えて「麴」を造る。そして食塩水と合わせて仕込んで「もろみ」を造る。このもろみをタンクで6カ月ほど寝かせて発酵・熟成させる。発酵したもろみを絞って得られた「生揚げしょうゆ」を「火入れ(加熱)」工程によって殺菌処理をすると醤油が完成する。

ニシキ醤油では火入れの前に生揚げ醤油を濾す「膜ろ過」という工程を採用。ろ過することで生菌を取り除き、さらに醤油の雑味もここで取り除いている。また、火入れも直接火にかけるのではなく徐々に熱する湯煎型の火入れを採用。この火入れで殺菌だ

素材を活かす縁の下の力持ち

同社営業部長の大方栄さんは「醤油は単体の個性ではなく、調理で素材と合わせることで良さを引き立たせることができるのが特徴」と話す。「こいくちしょうゆ」は、旨味がありどんな料理にも使える万能醤油。煮炊きにも使えるし、かけ醤油としても使うことができる。「うすくちしょうゆ」は、色味を大事にして醸造されており、塩分は高いが関西の煮炊き料理に最適な味だ。

「丸大豆しょうゆ」は、国産の丸大豆、国産小麦、精製塩を使用しているのが特徴。「こいくちしょうゆ」「うすくちしょうゆ」は大豆から油をしぼった脱脂化工大豆を使用するが、「丸大豆しょうゆ」は搾油していない丸大豆を醸造して醤油にしている。まろやかさがより高い醤油となるのだ。

ならコープの味を守り続ける

近年は、蔵周辺の住宅地の開発、地球温暖化による気候変動など醤油造りを取り巻く環境も変化している。発酵タンクを導入し温度管理を機械化するなど、環境が変わる中でもニシキの味を守り続けている。

今後の醤油造りについて大方部長は「ならコープの醤油の味を守り続けたいです。末永くご愛用していただきたいです」と話してくれた。



目視でしっかりと確認



ニシキ醤油株式会社のみなさん

今回の商品紹介

ならコープ

- 特選こいくちしょうゆ
- うすくちしょうゆ
- 国産丸大豆使用 特選しょうゆ(濃口)



店舗 共同購入
COMET2毎週企画

商品プレゼント

「ならコープ国産丸大豆使用 特選しょうゆ(濃口)1ℓ」を10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」12月号プレゼント係)までお送りください。(12月31日締切) ※宛先の住所は記入不要です。



10月号プレゼント「CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング300ml」と「CO・OP国産玉ねぎイタリアンドレッシング150ml」の当選者は…新谷章子さん(田原本町)・高野富喜子さん(奈良市)・古林美千子さん(橿原市)・武田由美さん(王寺町)・森田千枝子さん(大和郡山市)でした。おめでとうございます。(応募総数97通)

今年度のあすなら塾 公開講座がスタートしました

「あすなら塾公開講座」が、10月25日(日)9月に策定した「ならコープの2030環境ビジョン」のアクションとなる環境編からスタートしました。

あすなら塾は、1月に3講座を開催します。P.14のインフォメーションにてご参加ください。新型コロナウイルス感染拡大防止のため会場での学習会とZOOMを活用したオンライン学習会を併用して実施します。

あすなら塾公開講座 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~」

10月25日(日)コープ七条集会所で開催した「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~」に15人(内オンライン8人)が参加。講師は認定NPO法人 気候ネットワークの広瀬和代氏。災害時にどれだけ少ないエネルギーで料理するかと地球温暖化対策について教わりました。



災害時、一度に多種類のメニューがお鍋一つで

災害で長期停電になった場合、カセットコンロのガス1本は強火で1時間しかもたないことや飲み水に限りがある場合に有効なのが、高密度ポリエチレン袋を使った湯せん調理法(雨水の利用可)のポリエチレンクッキング。同時に多種類の調理ができ、調理後の残ったお湯も有効活用できます。この方法を覚えておけば、いざというときに役立ちます。今回は、真空鍋(家庭にあるお鍋でもOK)で、「ミッキヤロご飯」「マカロニポテサラ」「切り干し大根」「蒸しケーキ」「柿のコンポート」の5つのメニューを調理。それぞれの具材を入れたポリエチレン袋をお鍋に入れて10分~15分加熱後、20分~30分保温します。真空鍋は魔法瓶のお鍋版です。普段家庭で使われているお鍋なら、保温時間を5分延長でOKです。出来上がり待の間、「エネルギーと災害をへらそう!」についてお話ししましょう。

ポリエチレンクッキングの詳細は
ならコープホームページに掲載しています▶



温室効果ガス排出実質ゼロに向けて

地球の平均気温は上昇しています。早ければ2030年に1.5度上昇します。このまま温暖化が進めば、2100年には最大で4.8度上昇するかもしれません。近年の、豪雨と水害の多発化、大規模化は、地球温暖化による気候変動の影響がすでに顕在化しているものです。気温上昇が1度未満でも被害が起こっているのです。気候災害が起こることを想定して備えておくことが大切です。

2016年11月に、地球温暖化の原因となる温室効果ガスの排出を2050年に実質ゼロとする「パリ協定」が発効され、世界のルールが変わりました。地球温暖化対策には、気候変動の影響を回避したり軽減したりする“適応策”と、温室効果ガス排出量の削減やCO₂吸収源の増加を図る“緩和策”を同時に講じていくことが必要です。

世界では、脱化石、自然エネルギー100%が潮流です。脱炭素社会のためにできることは何か?どんなエネルギーを使うか?電力会社を選ぶこと、買い物に何をを選ぶかも私たちの行動です。

「環境・エネルギー」活動推進委員から「CO・OP商品60周年 環境に配慮した商品」を紹介しました

CO・OP商品には、生物の生態系に配慮した商品やプラスチック削減に取り組む商品が多数あります。包材にあるエコマークやラベルの表示に注目してみましょう。

※環境に配慮した商品につけられている各マークの説明は「コープのエシカル」の冊子で紹介しています。右記の二次元コードからダウンロードしてください。▶



10月31日(土)
全店舗で
フードドライブ
開催

“「もったいない」を 誰かの「ありがとう」に”が もっと、もっと広がりますように

ならコープは食品ロス削減と、子どもの居場所や、貧困をはじめとする困難を抱える子どもたちへの支援として、フードドライブに取り組んでいます。フードドライブは家庭で使わずに残っている食品を持ち寄り、こども食堂や福祉施設、現在ではコロナ禍で支援が必要なご家庭などに届ける活動です。

2019年10月に施行された「食品ロスの削減の推進に関する法律」では、10月を「食品ロス削減月間」と定めています。ならコープでは、10月31日(土)に全店舗でフードドライブを開催しました。フードドライブに食品をお持ちいただいた方には、食品が食品ロス削減につながるだけでなく、それを必要とする子どもたちに、特定非営利活動法人フードバンク奈良を通じて届けられることをお伝えしました。全店舗同時開催となったこの日は、受付スタッフに総勢78人の組合員と役員が協力し、219人の組合員から食品と学用品をお寄せいただきました。ご協力ありがとうございました。



コープいまご



コープ学園前

知らなかった
ので、家に取り
に行きます。

子どもたちに
食べてもらって
ください。

こういうことやって
くれてありがとう。
お世話をかけるね。

フードドライブに 寄せられた声

文房具一つ
でもいいの?

もっと知らせて
ほしい。

次回はいつですか?
次に来るときに
持ってきます。



コープおしくま



コープ七条



フードバンク奈良に提供された食品

今後のフードドライブの予定

日程 時間はいずれも10時~12時です。

1月	18日(月)	コープみみなし ならコープwithローソン真美ヶ丘店
	21日(木)	コープ七条
2月	1日(月)	ディアーズコープたつたがわ コープ朱雀
	6日(土)	コープ学園前
	15日(月)	コープなんごう
3月	1日(月)	ディアーズコープたつたがわ ディアーズコープいまご
	12日(金)	コープみみなし

お預かり できる品

- ①常温で保存できるもの
- ②未開封の物(箱の破れ等がないもの)
- ③賞味期限まで1ヵ月以上あるもの
- ④食品表示のあるもの
- ⑤学用品*

ならコープでは、家で使わないで余っている学用品(新品未使用のもの)の持ち寄りも呼びかけています。



集まった食品はフードバンクを通じて24団体へ

この日、寄せられた食品約736kgをコープふれあいセンター六条を拠点に活動されるフードバンク奈良に届けました。11月3日(火)同センターで仕分け作業が行われ、こども食堂や福祉施設など24団体に提供されました。また、寄せられた約14kgの学用品は学習支援をされている団体に寄付する予定です。

“子どもの未来アクション”推進チームメンバー募集中!

“子どもの未来アクション”とは、貧困をはじめとする子どもの問題を社会の問題として捉え、学び、考え、共感の輪を広げていく、全国の生協と取り組む運動。この共感の輪を、活動を通じて広げていくメンバーを募集しています。関心のある方、ぜひ、お問い合わせください。

組織部 ☎0742-45-7884

(月~金・9時~17時)





知っておきたい! 食の安心・安全!

「使わないで済む添加物は使用しない」生協の数の子は1973年から無漂白!

迎春の食卓に欠かせない数の子。「無漂白数の子」は生協の組合員にはおなじみですが、生協ではなぜ数の子を「無漂白」にしているのでしょうか? 今回は「生協の無漂白数の子」の特徴を紹介します。

約50年前から生協の数の子は無漂白

数の子は縁起物で、「黄色いダイヤ」と言われるほど一般的には鮮やかな黄色が特徴です。これは漂白しているからで、日本生協連では、「使わないで済む添加物は使用しない」という方針のもと、1973年に無漂白の数の子を開発しました。

鮮度がよい数の子だけが無漂白にできる

数の子はニシンの卵。昔北海道で大量に獲れていたニシンが1954年から突如来遊がなくなりました。北海道産のニシンの卵はパリパリとした食感が特徴で、日本生協連では、その食感に近いカナダ(太平洋)産を買い付けて加工しています。「無漂白数の子」は、鮮度の良いニシンからしか加工できません。数の子は、鮮度が悪くても漂白すれば色・匂いの問題はなくなりますが、「無漂白数の子」はそのままの色、匂いです。そのため、厳選した原料を使います。

原料から商品まで徹底した管理

ニシンの腹から出した直後の数の子の品質は千差万別です。そのため日本生協連の職員が現地(カナダ)で、見た目だけでなく、味や匂いが無漂白数の子に向く原料であるかを確認して買い付けます。その後、カナダから中国とベトナムの工場に輸送して、細かい異物や寄生虫(アニサキス)を手作業で取り除き、日本生協連の基準に沿って、サイズ、規格、色目などの選別作業を行います。工場には日本生協連の職員が常駐し、作業管理・指示および品質管理を行います。このようにして安心・安全な生協の数の子が食卓に届きます。



品質保証室便り



大根を切ると中が青くなっている。なぜでしょうか?



大根のカット品を確認しましたところ、カットの断面が若干青みがかったように感じられました。取引先に確認したところ、生育時の温度変化が大きく、養分や水分の吸収の影響による生育障害で、青あざ症が起きたものが混入し、お届けしたものと推測します。なお、青あざ症の大根は食されても害はありませんが、食感はかなりよくないものになります。今回の事例を取引先に報告し、点検を強化するように要請いたしますが、大根の中心部に発生した青あざ症は、外見から判別できないため全ての除去は困難なのが現状です。



CO・OP北海道のナチュラルカットポテトに黒い異物が入っていました。商品のコゲなのか、何なのか調べてください。



異物は約45mm×20mm×10mmの黒いもので、観察の結果、形状と質感から、じゃがいもが過剰に油で揚げられ、焦げたものであることがわかりました。当商品は北海道産のじゃがいもを皮付きのままカットし、油で揚げた後に凍結し包装しています。

油で揚げる工程で、じゃがいもが機械のすき間などに入り込んだ際や、一時的に製造を停止させた際など、機械内で滞留が生じ、今回のような焦げたポテトができてしまいます。このような焦げたポテトの混入を防止するため、油で揚げた後や、凍結後には目視検品により除去しておりますが、このたびは見逃しがあつたと考えられました。検品時にはポテトを広げながら焦げたものを除去するよう担当者に指導いたしました。



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。

10月度 ならコープの産地・工場点検実績表

点検部署	実施数	主な点検先
商品部門・品質保証部門点検	4社の取引先	合同食品(株)(日配)、(株)ヒロツク(日配)、(株)食遊館(日配)、(株)牛信(畜産)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	10月度は見学を実施しておりません。

動画で見る点検活動



奈良市と買い物支援事業に関する協定を締結しました

10月27日(火)「奈良市とならコープによる住民の買い物支援事業に関する協定」を締結しました。これは地理的条件や高齢、その他の要因により買い物に困難となっている住民の生活を維持するため、奈良市とならコープが協力して買い物を支援するものです。協定を結ぶことで、コープあつたか便移動店舗を組合員だけでなく、広く市民の方にご利用いただくことが可能になり、移動店舗を通して地域の集いの場をつくることができます。



また、奈良市は日常の買い物に困っている人への支援策を話し合い、解決に導くために「奈良市買い物支援ネットワーク」を立ち上げました。ならコープも参加して、今後は、同ネットワークでの協議にて、買い物に困っていると思われる地域の情報収集をおこなうとともに住民の声を聞き、移動店舗の運行地域を設定していきます。

吉野共生プロジェクト発“川上村デザイン”パネルのトラックが奈良市を走行!

“ならの元気は吉野から”県南部東部のくらしと経済を地域とともに元気にする吉野共生プロジェクトの新しい取り組みが登場しました。“川上村デザイン”パネルを装着した配達トラックが、11月9日(月)から奈良市を走っています。これは、都市部のみならず吉野地域の良さをもっと知ってもらおうと、川上村とならコープの包括連携協定を具体化したものです。デザインは、同村と連携協定を結ばれている奈良女子大学の学生に制作いただきました。

運行開始にあたり、11月8日(日)西奈良支所で「ならコープトラック川上村デザインお披露目式」をおこない、川上村 栗山村長の挨拶に続き、学生からデザインに込められた思いが説明されました。トラックは奈良市の伏見、平城山、押熊、平城地域を走行します。



ならコープの今

(2020年10月末現在)

- ・組合員数 280,143人(前年比100.4%)
- ・出資金 112億1,696万円(前年比102.0%)

	10月	実績	予算比%	前年比%
供給高計		34億1,493万円	107.16	107.2
無店舗事業		24億3,048万円	112.2	110.1
店舗事業		8億7,011万円	96.0	99.9
宅配事業		1億1,434万円	99.8	107.4

<お詫びと訂正>

あをがき11月号P.11「今月のお知らせ」に掲載した「吉野の森と水を守るための募金」の2009年からの募金総額が間違っていました。正しくは10,659,581円。ここに訂正し、お詫び申し上げます。



News of this month

今月のお知らせ

第16回取引先研修会をオンラインで開催しました

10月20日(火)第16回取引先研修会(主催 ならコープ共栄会・ならコープ)を開催しました。新型コロナウイルス感染症に配慮して、オンラインを活用し、「食品表示基準の最新動向と加工食品の原料原産地表示について」の講演と質疑応答をおこない、取引先66人、ならコープ役員32人が参加しました。

講演は2022年4月に完全施行される「新しい原料原産地表示制度」で、講師の一般社団法人FOOD COMMUNICATION COMPASS代表 森田満樹氏から、法改正への理解を深めるため、改正に至った経緯や原則表示、例外表示など実例を交えて話していただきました。取引先からは「あらためて全体の話聞いた。知らないことも多く、引き続き注意を払っていく」などの感想が寄せられました。なお、講師の森田氏は今年度から、ならコープ安心安全業務監査委員に就任いただいています。

お買い物がより便利に! 11月、店舗・コープあつたか便事業に新しい決済方法を導入

ならコープ店舗での決済手段について、コロナ禍で非接触型決済手段を希望される声や組合員の利便性を求める声に応じて、店舗・コープあつたか便事業にQRコード決済を新たに導入しました。11月11日(水)からPayPayを全店舗に導入し、auPay、楽天Payも順次導入します。コープあつたか便の買物代行と移動店舗でのご利用に関しては、各店舗のあつたか便担当者にご確認ください。また、一般クレジットカードでのご利用も12月7日(月)から全店舗で可能になります。コープあつたか便では買物代行とお買い物サイトで利用ができます。ただし、移動店舗では利用できません。

使用可能なクレジットカード



Check! ひと言メモ 取引先の会「ならコープ共栄会」って?

「ならコープ共栄会」は創立10周年の1984年2月、生協と生産者相互の事業の向上発展をすすめることを目的に、発足されました。現在165会員(メーカーや生産者)が、商品の研究や食の安全について学び、会員間の交流、組合員との交流に取り組んでいます。毎年恒例の共栄会主催「商品展示試食学習会」(今年は中止)には、大勢の組合員が参加します。上記の取引先研修会は会員を対象におこなっています。



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っています。そろそろ離乳食後期、完了期なのでおやつも作りたいのですが、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)

素材そのものを味わえるように

離乳食後の手作りおやつは、忙しいだけに、毎日の家事の負担にならないよう、簡単に作れるものにしてほしい。甘いものばかりだと、むし歯が心配なので、果物そのままをおやつにすることが多かったです。また、果物を使って、フルーツヨーグルトやフルーツゼリー、フルーツ寒天なんかをよく作りました。ホットケーキもよく作りましたが、中に人参のすりおろしやミックスキャロットジュースを混ぜたり、小さく切ったサツマイモ、プルーンなどを混ぜたりして作りました。小さいうちは、できるだけ素材そのものを味わえるようにしてあげるのがいいですね。

きな粉のお菓子を おススメします

きな粉のお菓子をおススメします！白玉豆腐ダンゴ。水をつかわずに絹ごし豆腐を白玉粉と適当に耳たぶ

の固さまで混ぜて、熱湯で浮くまで湯がいて、きな粉と砂糖をまぶす。子どもと歌いながら生地を丸めて鍋のお湯にポンポン入れてできあがりを楽しみに待ちました。もちろんおいしい。そんなことをしていた息子が父になり、私はおばあちゃんになりました。新米ばあちゃんです。今度は孫に作ってやろうと思っています!!

手作りにえらいなあと思います

子育て奮闘中のママさん、手作りがんばつていて、えらいなあと思います。私の子育て中はりんごをすってガーゼでしばってよく飲ませていて、おやつはやはりお芋さんくらいしか思い浮かびません。少し大きくなってからはドーナツを手作りしました。

子どもが喜んで食べます

りんごを薄切り(1cmくらい)にして、バターを熱したフライパンで蓋を

日々考えるようになりました

コロナ禍、生活スタイルが一変しましたが、悔いのない時間の過ごし方を、日々考えるようになりました。命の大切さ、人との絆、感謝、優しさ、自分自身を真剣に見つめ直すことに努めています。

コープさんと繋がっていたい

子どもも成人し、夫婦だけの生活になりました。近くで買い物もできますが、それでもいつまでもならコープさんとは繋がっていたいと思つています。宅配だけでなく「あをがき」も、よりどころです。

して両面を焼きます。火が通るのに少し時間が掛かりますが、しんなりしてから油断すると焦げやすいので、気をつけてください。砂糖無しでも、アップルパイの中身のようになって、子どもが喜んで食べていました。



素材そのままの味で

まだ味覚が未完成なこの頃は、おやつも、なるべく素材そのまま味わえる物で十分だと思いますよ。大きくなったら、世の中には甘い物が溢れていて、食べさせたくなくても仕方ないことが多くなりますよねえ。じゃがいものおやきや、ふかし芋、栗、かぼちゃ、果物などの甘味で十分じゃないでしょうか？

オンライン講座に挑戦

ステイホームも長くなると読書三昧も断舍離もひと休み。ニュースでは大学生のオンライン授業の様子が流れ、年甲斐もなく興味をわきました。某大学のオンライン講座に挑戦することにしました。娘のアドバイスを頼りに、78歳を一旦忘れることにして受講。居ながらにして意義深い体験をしています。6か月間楽しくなりそうです。

心を休める時間を

父の介護のすき間時間にフラット二人で出かけることにしています。亡くなった主人と一緒に行ったレストラン、一緒に歩いた道、見学した所など。近

皆さまのお便りを募集しています



2月号のおたすけVoice!!

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。

簡単で栄養のとれる朝ごはんを教えてください。(30代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

締切日 12月31日

※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。



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。

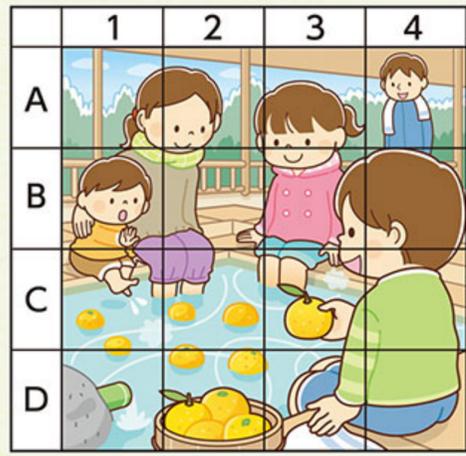
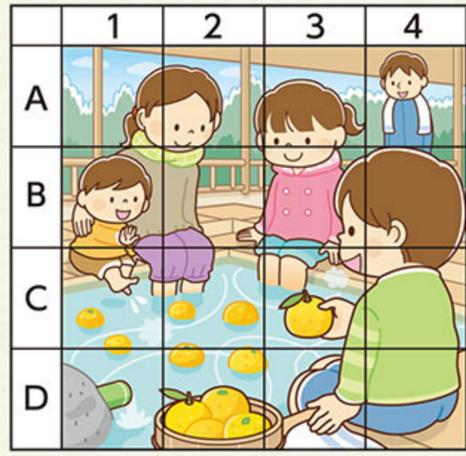
「お米」を大切に!!

いつもかわいいうイラストとわかりやすい文章の「たべものずかん」を楽しみにしています。10月は米でしたネ! 今年はウンカ(稲の害虫)が大量発生し、あちこちの稲が枯れていました。農家にとっては大変な痛手です。「お米」を大切にしましょう!!

まちがいさがしクイズ LOOK!

今月の難易度 Bランク

抽選で20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

10月号のクイズの答えは「A-2・B-2・C-1・C-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、426通でした。 児島 美穂さん(上北山村) 松本 加代子さん(川西町) 米田 京子さん(吉野町)...

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。



「こんなあをがきが読みたいな」 の声を寄せください



いま皆さんが読んでいるならコープ機関紙「あをがき」は、組合員が参画する「あをがき企画会議」で、年間シリーズ企画や特集・おたすけvoiceのテーマを決めています。

企画会議メンバーは、毎月、ハガキやwebに寄せられる感想や意見に目を通します。それ以外にも、読者アンケートをしたり、直接声を聞き取ったりして、より身近な機関紙になるよう、そして、みなさんに読まれる誌面づくりをしています。



あをがき
企画会議メンバー

機関紙とは？

機関紙とは、組織・団体の方針や見解を伝えるために発行する媒体です。ならコープでは、総代会で決められたことを執行する理事会の方針に基づき、組合員の声の反映を大切に「あをがき」を発行しています。

読者への聞き取りやあをがきに
寄せられた主な声を反映しました



組合員の声から次の企画が誕生しました!

裏表紙
「私のイチオシCO-OP商品レシピ」



もっと身近なコープ
商品を使ったレシピを。

組合員がつくる
ページがあれば
いいね。



子どもの食育になる
ページがほしい。

P.1
「そら&だいちの
たべものずかん」

P.8「知っておきたい食の安心・安全」



食の安心・安全について
など役に立つ情報を。



P.8
「品質保証だより」

品質保証室だよりは
知りたかったことが
書かれていていい。



今月号は何が載ってる
かわかるような表紙が
いいな。

みなさんの声を聴く キャラバン

11月、企画会議メンバーが店舗で、組合員に声を聞くキャラバンを実施しました。



アンケートに記入してもらいました

これからも、「あをがき」が
もっともっとみなさんに愛されるように、
ハガキ、web、FAXなどで
ご意見ご要望を寄せてくださいね。
byあをがき企画会議メンバー 一同

活動推進委員ってなあに？①

みなさん、活動推進委員をご存知ですか？ 昨年4月からスタートした「新たな組合員組織」の中に設けられた新しい活動です。私たちの暮らしの中の課題を、ならコープでは福祉・子育て、環境・エネルギー、くらしの安心・安全(平和・消費者問題・男女共同参画など)に括り、それぞれに政策(考え方)を持っています。組合員の活動ですめること・事業としてすすめることを活動推進委員、役員と一緒に協議して推進しています。それでは、活動推進委員はどのような活動なのでしょう？ 今号から3回にわたって紹介します。第1回目は、「環境・エネルギー」活動推進委員の登場です。

「環境・エネルギー」活動推進委員の活動

・ワークショップと2030環境ビジョン

楽しみながらくらしの中でプラスチック容器包装を削減する機会の提供に、くり返し使える蜜ろうラップづくりをすすめています。



2030環境ビジョンの意見交換会でも、プラスチック問題を考えるきっかけにワークショップをしました。

・いこま環境フェスティバルで実演



9月27日蜜ろうラップづくり実演

・「プラ削減POP」作成

プラスチック削減を呼びかけるPOPを店舗に設置。「ポリ袋の使用をやめることに苦情が出て、賛同してくれる人が必ずいると思います」POPは吉村さん作成。

・「マイバッグよびかけ」POP作成

「ならコープのレジ袋削減を身近に感じてもらえるように、店舗の実績を組合員さんに感謝を込めてPOPにして掲示するのがいいと思いました」POPは辻村さん作成。



活動推進委員の

辻村輝美さんと吉村 恵さんに インタビュー

吉村さん



辻村さん

★環境・エネルギーの活動してみようと思われたのは？

辻村：子どもが幼稚園の時、PTA活動で「家計を節約する方法教えます」というテーマで講演会をしました。講師は奈良ストップ温暖化の会。実は、内容が環境のこととは思っていませんでしたが、お話を聞いて以来、環境に興味を持つようになって、この活動をしてみようと思いました。

吉村：活動推進委員は「学習したことを広めること」と知り、自分ができるとなったらどう？と考えました。環境の取り組みは、私だけでも実践したら何億分の1かもしれないけど役立てると思いました。実際、省エネを実践したら電気代が減り、わが家にも役立ちましたね。

★活動の中で、これはいいなと思われたことは？

吉村：プラスチック問題のことをこれまで考えたことがなかったのですが、活動することで知らなかったことを知ることができていいことですね。

辻村：ならコープのお店を省エネやCO2を減らす目的で視察しました。すると、常温商品が冷蔵商品の関連として冷蔵ケースに並べられていたり、同じ銘柄の飲料がスペースを取っているのを見て、これって必要？と思いました。店内で今まで「あたりまえ」と思っていたことに疑問を感じたり、新たな発見するこ

とがありました。

吉村：「2030環境ビジョン」を策定するプロジェクトにも参加して、何が問題かをあぶりだし、それを解決する「ありたい姿」に近づけるための協議や、視察などをしてビジョンにまとめていく作業に意見を出しました。いろんな視点でいろんなことを考えるって大事だと思いました。買い物する側の気持ち、事業する側の気持ち、組織の気持ち、いろんな考え方があってならコープが出来上がっています。みんなが自分だけのことじゃなく、いろんな人のことを考える、調和って大事だと思いました。

辻村：環境のことをもっと知りたいと思って活動に入ったのですが、学習会でごみの処理に莫大な税金がかかっていることを知りました。ごみを減らすと、例えば処理に使われている税金が社会保障にまわせます。みなさんにこのことを知ってほしいな、ごみを減らすことを一人ひとりが自分の問題として考えてほしいなと思います。

辻村・吉村：「環境・エネルギー」活動推進委員は現在2人です。環境に関心のある方、ぜひ気軽に活動をのぞいてみてください。

問合せ 組織部へ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

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。〈「あたらな生活様式」に沿った組合員活動の運営ガイドライン〉はコチラ▶
※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 **あすなら塾公開講座～福祉編** **要申込** **先着順** **無料**
Web **「介護は愛情より根性より知識～利用者や家族が知っておきたい(生協10の基本ケア)」**

あなたの大切な人を喪たきりにさせないための、(社福)協同福祉会あすなら苑が挑戦する「あすなら10の基本ケア」。この考え方は奈良県で生まれ、全国の生協でも取り入れられています。一緒に介護の基本、心得について学びませんか?

日時 2021年1月16日(土) 10時～12時
会場 ならコープ本部会議室またはオンライン(ZOOMを使用)
講師 大阪健康福祉短期大学 附属福祉実践研究センターセンター長 川口啓子氏
参加費 無料 定員 会場20人(先着順) オンライン30人

2 **あすなら塾公開講座～商品編** **要申込** **先着順** **無料**
Web **「食品添加物について学ぼう(食の安心・安全)」**

メディアでさまざまな情報が飛び交う食品添加物。食品添加物って一体なに?身近だけれどあまり知らない食品添加物。正しい知識を持ってかしこく商品を選びましょう!

日時 2021年1月19日(火) 10時～12時
会場 コープふれあいセンター六条またはオンライン(ZOOMを使用)
講師 一般社団法人 FOOD COMMUNICATION COMPASS 代表 森田 満樹 氏(消費者庁「食品表示一元化検討会」委員などを歴任)
参加費 無料 定員 会場20人(先着順) オンライン30人

3 **あすなら塾公開講座** **要申込** **先着順** **無料**
Web **「ベルばら憲法カフェ」**

漫画「ベルサイユのばら」をテキストに、憲法について考えてみましょう。ベルばらの世界から愛と激動の憲法の扉を開いてみましょう。
※事前に漫画「ベルサイユのばら」をお読みいただくことをお勧めします。

日時 2021年1月28日(木) 13時～15時
会場 コープなんごう または オンライン(ZOOMを使用)
講師 橋本 智子 弁護士(明日の自由を守る若手弁護士の会)
参加費 無料 定員 会場20人(先着順) オンライン20人
申込締切 1月15日(金)までに組織部へ

※1～3のあすなら塾の申込み・問合せは、組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)
オンライン参加の申込みはこちらから▶
(会場参加の申込みもできます)
※オンライン参加にはWi-Fiなどのインターネット環境が必要です。



4 **「防災・減災学習会～巨大地震の教訓とママ防災から学ぼう～」** **要申込** **先着順** **無料**

1995年1月17日に起こった阪神・淡路大震災。その教訓から今後起こり得る地震や自然災害において「被害を防ぐ」「被害を低減する」ことを考え、日頃からいざというときに備えておくためにこくみん共済coopの方を講師に招き、クイズを交えながら学びます。

日時 2021年1月18日(月) 10時～12時
会場 コープいまご 集会室
講師 こくみん共済coop 高西正和氏
参加費 無料
定員 12人(先着順)
申込・問合せ 1月13日(水)までに組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)



1～4の Web マークの企画はWebでの申込みが可能です。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。)



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!** **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。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ください。

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)

6 **【eco市民カレッジ】火を囲むカフェ** **要申込**

暖を取りながら火を見つめていると、ゆったりした時間が流れ、なんとなく落ち着きませんか?薪、ペレットストーブは暖かいだけでなく、木質バイオマスが燃料なのでCO₂を増やさず、地球にもやさしい暖房です。みんなで火を囲んでほっこりしませんか。



日時 ①1月20日(水) ②2月17日(水) ③3月17日(水)
※各日ともに15時～16時30分
会場 あすならハイツ恋の窪1階 カフェ恋の窪(奈良市恋の窪1丁目2番2号(ならコープ本部の隣))
講師 特定非営利活動法人 奈良ストップ温暖化の会
参加費 300円(お茶・お菓子代)
定員 各回10人
申込 (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)



7 **第16回桜あかりの集い 2021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～コロナ禍での災害 今できることを!～** **無料**

1995年1月の阪神淡路大震災、2011年3月の東日本大震災では多くの尊い命が奪われました。「鎮魂の桜」(2005年1月植樹)のもとへ毎年「1.17希望の灯り」を神戸より運び、震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りし、震災の体験を語り継ぐとともに災害からの復興を願う場として集いを続けてきました。今、新型コロナウイルス感染症の拡がり収まらず、災害時の避難対策等が懸念されています。このようなコロナ禍において、災害時への備えを考える機会となりますようお願いしつつ、大震災を思い起こし、追悼の燈火会を開催いたします。



日時 2021年1月16日(土) 16時30分～17時30分
会場 (社福)協同福祉会あすなら苑 苑庭(大和郡山山市宮堂町160-7 ☎0743-57-1165)

参加費 無料
内容 燈火会(桜あかりの点灯)「1.17希望の灯り」を分灯しランタンにとします。

※この度は燈火会のみを行います。ランタンを被うメッセージをお寄せください。(当日記入もOK)

※メッセージには…阪神淡路大震災・東日本大震災に思いをはせ、災害体験の継承、コロナ禍での災害対策に関する提案や意見を文字やイラストで。

メッセージの送付方法
①A4用紙に書いて福祉情報センター(あすなら苑3階)に届けていただく。
②ファックスかメールで送付
Fax 0743-57-1151 e-mail miyoko@pearl.ocn.ne.jp
主催 ならコープサークル「桜(鎮魂)の会」
共催 あすなら苑
連絡先 「桜(鎮魂)の会」 ☎090-8826-1787(前田)

献立にお悩みの方へ 店舗に料理レシピ動画を設置

「今晚の献立、なににしよう?」と悩んでいる組合員のみなさんに朗報です!全店に料理レシピ動画(デリッシュキッチン)を設置しました。旬の食材を使った簡単レシピや動画を放映しています。よく見るとコープの職員も出ていますよ!レシピカードをモニター画面の二次元コードで読み取ってね!



● **歳末 組合員大還元まつりレシート還元**
全店舗で実施(ならコープwithローソン真美ヶ丘店除く)
期間中ならコープの店舗で発行したピンクレシートご利用金額合計10,000円(税込)以上で500円のお買物券を1枚プレゼント。15,000円(税込)で2枚、5,000円(税込)増えるごとに1枚をプラスしてプレゼントします。
対象レシート期間 12月12日(土)～18日(金)
交換期間 12月18日(金)～24日(水)
お買物券ご利用期間 2021年3月31日まで
交換場所 店舗サービスコーナーにてお問合せください。
※レシートは別店舗のものを合算可。交換の際は組合員証をご提示ください。

年末年始の店舗営業時間のお知らせ

●12月31日(火) 営業時間 全店9時～19時まで
●1月1日(金)～1月3日(日) 店舗休業日
●1月4日(月)より 通常営業
9時～20時…コープいまご、コープ学園前、ディアーズコープいこま、ディアーズコープたつたがわ
9時～21時…コープおしくま、コープみみなし、コープ朱雀、コープなんごう、コープ七条
★1月のならびカードチャージデー「ならびの日」は1月4日(月)～1月7日(木)に実施します。
※年末年始営業時間はならコープwithローソン真美ヶ丘店は除きます。
●コープあったか便(お買上配達受付、買物代行、お買い物サイト)の営業は、店舗に準じます。
●コープあったか便移動店舗
12月28日(月)まで営業。年始は1月5日(火)から。

年末年始の配達のお知らせ

共同購入・こまどり便・受取ハウス
●12月4回は、通常配達となります。
●12月5回【12月27日(日)～30日(水)】は、年末特別配達。
●生鮮宅配は、12月31日(木)
●年始は、1月6日(水)から通常配達となります。各曜日の配達開始日は次のようになります。
・月曜日は1/11(月)から ・木曜日は1/7(木)から
・火曜日は1/12(火)から ・金曜日は1/8(金)から
・水曜日は1/6(水)から
夕食宅配
年末は12月29日(火)最終。年始は1月6日(水)から。



食べてみて!

私のイチオシ CO・OP商品レシピ



CO・OPおさかなソーセージ

商品特長

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。

④ 次回案内予定: 2021年1月2回

④ …共同購入・個配取扱商品

④ …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!

おさかなソーセージのケーキサレ

Recipe episode

食べる時間があまりない朝食に、一品だけでたんぱく質もとれるものはないかな? と考えました。

材料

- CO・OPホットケーキミックス200g ● 卵1個 ● 生協牛乳80cc
- CO・OPおさかなソーセージ2本80g ● CO・OP冷凍むきえび50g
- CO・OPとろけるスライスチーズ1枚(18g) ● 人参40g
- CO・OPコープ朝もぎ枝豆の実25g

作り方

- ① むきえびは1cm、ソーセージは3mm幅、人参3mm角にカットしチーズは適当にちぎり、枝豆はさやから出しておく。
- ② ①とその他の材料全てをボウルの中で混ぜる。
- ③ クッキングシートをパウンドケーキ型に敷き、その上に②を全て入れ、180度に余熱したオーブンで30分焼く。

投稿者 なつの海風さん(奈良市)



2月号は「ならコープ白菜キムチ」あなたのレシピ募集

ピリリとあとを引く辛さの白菜キムチ。



【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。

応募方法(2月号用レシピ募集 締切:12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11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、料理のできあがりか写っているもの。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12月号レシピ応募」とご記入ください。

Webで投稿は [こちら](#) ★採用者には薄謝進呈。



- ★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、みんなの手を取り合っていこう、との思いを表しています。