

あをがき

Take Free

2021 3月号
Vol.542



商品
探訪

CO・OP ブラウンサーブロール



特集

- 「被災地を忘れない」を続けて10年。
“たすけあい・ささえあい・わかちあい”をこれからも
- 2020年度 組合員のつどいを開催しました
やっぱりいいね!CO・OP商品
今日も 明日もあさっても
- あすなら塾公開講座福祉編
人は誰でも老いる 介護は愛情より根性より知識

クローズアップくみかつ

- 2020年度 北・中・南エリアの商品活動

人物紹介



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

そら&だいちの
たべもの
ずかん
その12

食べる



みんなで食べる ひとりで食べる
好きなものを食べる 苦手だけど食べる
自分で作って食べる 作ってもらったものを食べる
楽しく食べる おいしく食べる

食べ物は 人の家の地域の国の歴史があり
食べ物は あなたの元気で からだと 未来を作る

どうしてトマトは赤くなる？

どうしてたまごはかたまるの？

この食べ物はどこからきたんだろう？

食べ物には ふしぎのタネもつまってる

食べることは たいせつなこと

いただきます ごちそうさまでした



しらすごはん

しらすとは、イワシの稚魚のこと。釜で茹でただけのものを釜揚げしらす、釜揚げの後で乾燥させたものを乾燥しらす（しらす干し）、そして干してしっかりと乾燥させたものをちりめんじゃこと呼びます。地域により呼び方が違うこともあるようです。柔らかいものは水分が多くて食べやすく、乾燥させたものは日持ちが良くなります。

いっしょに
つくろう!!

材料 (4人分)
米 2カップ しらす干し 50g
奈良漬 50g 大根葉(茹でたもの) 50g
昆布 3センチ角
【調味料】酒 大さじ1 しょうゆ 大さじ1
みりん 大さじ1 粉末かつおだし 少々

作り方
①米を洗って、15〜30分置く。昆布を加え、いつもの水加減で炊く。
②しらす干しを熱湯に通して、ザルに上げる。
③大根葉を茹でて、みじん切りに。奈良漬もみじん切りにする。
④鍋に調味料と②・③を入れ、軽く火を通す。
⑤ご飯が炊きあがって全部をまぜたら、できあがり。

CO・OP
商品探訪

No.54

CO・OP ブラウンサーブロール



製粉株式会社
【所在】
奈良県桜井市栗殿789-1

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。

焼きたてパンを食べたい時に 食べたい分だけ

CO・OPブラウンサーブロールがならコープに初めて登場したのは1986年4月のこと。実に35年前になります。「週1回の共同購入では1週間通じてコープのパンが利用できない」の声にこたえて、冷蔵庫で日持ちするならコープオリジナル商品として開発されました。この年の春の班長会で試食したところ、「食べたい時に食べたい分だけ使うことができる」「オーブントースターで約2分焼くだけで焼きたてパンができる」と多くの組合員から歓迎されました。

その当時、すでに他社からも同様の発酵済み半焼きパンが出ていましたが、製造に手間がかかるために多

くが姿を消していく中、ならコープでは組合員が生み育てる商品として長く愛され続けてきました。そして現在では、北海道を除く全国の生協で取り扱われている人気商品となっています。全国の生協へは2020年1月〜12月の1年間で124万パックが出荷されています。

アメリカ生まれのパン、 奈良の製粉会社が商品化

そもそもブラウンサーブロールは、アメリカでソフトロール用にブラウンサーブという製法でつくられた半焼きパンです。製パンの技術者がいないところやレストラン等でも焼きたてパンを出せるように考えられたのではないかとわれています。

ン生地は普通に作りますが、パンを焼成するときに焼き色が付く直前で終えます。この半焼きパンを家庭のオーブントースターで焼くと、まるで焼きたてパンのように香り高いふくらとした食感に仕上がるのです。

CO・OPブラウンサーブロールを製造しているのは、「CO・OP熟仕込食パン」「めっちゃめっちゃどうぼん」「バーナードプレミアム食パン」などでおなじみ製粉株式会社です。本社・工場のある桜井市は三輪素麺の産地で、製粉株式会社は明治10年に製粉所として設立されました。そして長年培った製粉技術を生かして製パン部門フロアベル事業部が誕生し、これまでさまざまなパンが私たちに届けられてきました。

焼き上げられたブラウンサーブロール。白いのはご家庭で焼き色を付けるから(写真はレーズン)



ブラウンサーブロールは、全部で6種類あります



全粒粉入り

そのまま焼いて。バターやマーガリン、ジャムを塗っても。ベーコンやレタスを使って調理パンとしても。

バター・北海道産クリーム使用

抹茶 あずき

ほんのり抹茶と甘い小豆。バターやマーガリンも合います。

さつまいも

国産鳴門金時さつまいもの甘露煮が入っています。

レーズン

レーズンの甘みがマッチ。バターやマーガリンも合います。

クルミ

カリフォルニア産ロースト(焙煎)クルミ使用。クルミ好きにはたまりません。

保存方法

必ず冷蔵庫で保存してください。冷蔵用のイーストを使っているため、冷凍保存はしないでください。

上手な焼き方

オーブントースターで1分半から2分程度です。トースターの大きさや入れる本数によって若干異なります。5本入れると真ん中が焼けて両端は焼けにくいなどムラが出ます。3本を均等に並べるくらいがよいでしょう。

今回の商品紹介

CO・OP ブラウンサーブロール

共同購入

毎週種類を変えて案内しています。

※店舗での扱いはありません。



異製粉株式会社



異製粉株式会社の泉尾仁美さん、石井康成さん(右)



商品プレゼント

「CO・OPブラウンサーブロール 4種類 詰め合わせ」を10名様にプレゼントします。(種類はおまかせ)

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3月号プレゼント係」までお送りください。(3月31日締切) ※宛先の住所は記入不要です。

1月号プレゼント「CO・OPおいしい赤飯(160g×3パック)」の当選者は…

西 真裕美さん(奈良市)・大東美智子さん(宇陀市)・志内絵里子さん(橿原市)・塩川清美さん(大和高田市)・大前敦子さん(奈良市)・中本保子さん(吉野町)・山澤さゆりさん(天理市)・平野紀美子さん(奈良市)・中井浩史さん(奈良市)・杉本富美子さん(桜井市)でした。おめでとうございます。(応募総数182通)



③発酵した生地は一度ガスを抜くためにロール状に形が整えられる(一次発酵)



②発酵した生地は頑丈で引っ張ってもちぎれない(一次発酵)



①生地の練り具合を確認しながらミキサーでこねる



⑥異物混入の対策として金属探知機、ウエイトチェッカーで確認



⑤形が崩れやすいパンは手作業で袋詰めされる



④ロール状生地が発酵室で1時間寝かされると膨らんでロールパンの姿に(二次発酵)

こだわりの小麦粉、製法でふわふわロールパンに
パンの原料小麦粉はカナダ産とアメリカ産。国産小麦に比べ、日本人好みのやわらかくふんわりとした食感に仕上がります。「弊社が使う小麦粉は挽きたてではなく、小麦を粉に挽いてから20日以上エイジング(熟成させた小麦粉を使用しております)」と話すのは同社営業部長の大堂敦大さん。挽きたての小麦粉には水分が残っており、生地がベチャツとしてしまいます。熟成させることで、小麦粉から水分をとばして、生地作りや焼成で水分量をコントロールしているのです。
生地は2回に分けてこねる中種法を採用しています。2回の発酵工程を踏むことで、きめが細かくふんわりとした柔らかい食感のパンになります。規定の大きさに分割された生地は最初かわいらしいお饅頭のようにですが、発酵が終わるとふわふわに膨らみロールパンの姿に成長します。この商品の製法で最もたいせつなことは、焼き色をつけずに、しかも中心まで火を通すことにあります。約160度の低温で焼成、中まで火を入れつつも完全には焼き上げない半焼成にします。焼き上がり後、30

分ほど冷却して完成しますが、商品の仕分けは手作業です。機械化すること、やわらかいパンの形が崩れることがあるため、人手に頼らざるを得ないのです。他のメーカーが製造をとりやめた理由がここにあります。
火災からの復興、さらにおいしくリニューアル
異製粉株式会社は2018年に工場が火災に見舞われました。しばらくの間、工場は操業できず、ブラウンサーブロールの生産も停止されました。しかしその後、新しい設備が導入され、製造ラインも一新されました。そして新しい技術を導入することで、卵を使用しない、卵アレルギーの方にも安心して食べられるパンづくりを実現されたのです。
また、以前は発酵バターを使用していたのですが、「子どもにはクセがある」との声を受けて、生クリーム+無塩バターに変更。食べやすさを向上させました。最後に大堂さんは「とある組合員さんが、上京されたお子さんがブラウンサーブロールの味が忘れられないと言うので、実家から送ってあげたそうです」とうれしそうに教えてくれました。

2020年度 組合員のつどいを報告

2020年度
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

1,260人から寄せられた
「組合員のつどい」への寄せ書き

「組合員のつどい」とは、組合員の学びの場として、商品や組合員のくらしをもとに組合員どうし、組合員と職員が交流することなどを目的に毎年開催しています。2020年度の組合員のつどいは新型コロナウイルス感染拡大防止のために「新しい生活様式」に合わせた「5つのカタチのメニュー」で提案し、新たな参加のカタチを広げ、次世代に「伝える」から「伝わる」場となるよう取り組みました。

1万人以上の学びの場に

コロナ禍で制限された中でもできることをカタチを変えて取り組んだ組合員のつどいでした。会場に足を運ばなくても、おうちに居ながら家族での開催など、10,612人の参加がありました。今まで組合員のつどいに参加したことがない方々にも参加していただき1万人以上が学び場となりました。

あたらしいカタチでの参加

①少人数でCO・OP商品 (おしゃべりの種セット)を 囲みおしゃべり

配達では注文書、店舗ではサービスコーナーで、計2,380セットの申し込みがありました。9,520人がCO・OP商品を囲んで学習しました。つどい開催報告書(アンケート・寄せ書き)は1,260人から寄せられました。



②コープ委員会が開催するコープ商品学習会への参加

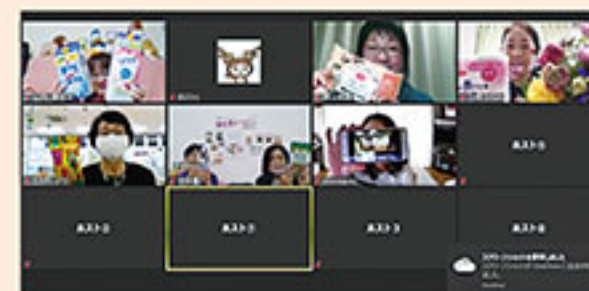
期間中にコープ委員会が開催する「CO・OP商品学習会」を組合員のつどいの一つと位置付けて、20会場に231人が参加、コロナ禍の中で工夫して取り組みました。また商品部職員が講師となるCO・OP商品60周年学習会企画には、10会場に118人が参加しました。



西大和コープ委員会

③オンラインで参加

「私の好きなCO・OP商品」の交流をテーマに開催し、5会場で21人が参加。私のお気に入りのCO・OPの食品や雑貨について話が飛び交い、組合員どうしの交流がすすみ盛り上がりしました。



④ならコープHPからCO・OP商品にふれられる動画閲覧で参加

「どの動画も短めなので時間が無い時にも見やすかった」「たまごスープを飲みたいくなりました」「コアノロールを買ってみようと思いました」など多くの声がありました。

⑤つどいクイズで参加

つどいクイズには注文書参加が177人、Web参加が134人計311人となりました。特にWeb参加者から「CO・OP商品60周年おめでとう」の声をたくさんいただきました。

1	ならコープにはマスコットキャラクターがあります。このキャラクターの名前はなんでしょうか？	① しんちゃん ② ならっち ③ ならっぴ
2	今年はCO・OP商品誕生60周年！〇に入る数字は？	① 45 ② 60 ③ 75
3	1960年にコープ商品第1号として誕生したのは？	① ミックスキャロット ② 生鮮牛乳 ③ 生鮮バター
4	2017年にデビューした生乳シリーズの名前は？	① もぐもぐステップ ② きらきらステップ ③ にこにこステップ
5	今年おこなった全国の組合員によるコープ商品の人気投票「コープ商品60周年総選挙2020」で、ならコープで第1位に選ばれた商品は？	① たまごスープ ② ミックスキャロット ③ 骨切りさばのみぞれ風



CO・OP商品は 60周年を迎え、組合員のために生まれ、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、時代の経過とともに、世の中のスタンダードになったものも数多くあります。改めて、組合員と職員、生産者が一緒になって、他にはない「特別」が、くらしの「あたりまえ」になることをみんなで学びました。

組合員のつどい 参加者の声



あなたの「特別な、あたりまえ」おしゃべりください！

60周年おめでとう！

CO-OP商品 60周年 おめでとうございます。いつも配達ありがとうございます。

配達員さんのコメント。いつもありがとうございます。お返しは、いつもありがとうございます。

CO-OPの声のカタチ。いつもありがとうございます。お返しは、いつもありがとうございます。

一緒に食事とおしゃべり。いつもありがとうございます。お返しは、いつもありがとうございます。

お散歩。いつもありがとうございます。お返しは、いつもありがとうございます。

ありがとう。いつもありがとうございます。お返しは、いつもありがとうございます。

「被災地を忘れない」を続けて10年。 “たすけあい・ささえあい・わかちあい” をこれからも

▼2012年3生協共同ボランティアバス



ならコープの災害支援活動報告

たすけあい・ささえあい・わかちあい
被災地を忘れない
ならコープ 災害支援活動 10年の歩み



▲上の写真は、「福島の子供も保養プロジェクトinなら」に参加したみなさんから元気な様子が届きました。

◀左の写真は、「桜ライン311」スタッフとメッセージです。

2月13日(土)福島沖を震源とする震度6強の地震が発生しました。被害に遭われたみなさまには心よりお見舞い申し上げます。東日本大震災から10年を迎え、ならコープはこの10年被災地とのつながりを大切にしながら“たすけあい・ささえあい・わかちあい”の活動を続けてきました。震災から10年を機に、活動の記録を動画「災害支援活動 10年の歩み」にまとめました。今回は動画に寄せられた支援活動でつながった諸団体からのメッセージを紹介します。「被災地を忘れない」ことをあらためて考えていきましょう。

原発事故から10年。 課題は山積しています

福島県生協連合会 専務理事
佐藤一夫さん



現在、帰還困難区域は3割程度になり、避難指示解除により住み始めた住民が約3割、約37,000人弱の県民が今も県内外に避難を続けています。震災前約203万人いた福島県の人口もこの10年の間に20万人ほど減少しています。奈良県でいえば、橿原市と大和郡山市の2つの市が消滅することになります。被災の歳月は、支援から分断対立そして寡黙に変わりつつあります。廃炉や中間貯蔵施設問題、汚染処理水問題、根深い風評問題、風化問題など課題は山積しており、福島の復興が一括りでは表せないことを私たちは忘れてはいけないと思います。

津波の到達点に 桜を植樹する活動から 防災減災を

認定非営利活動法人
桜ライン311代表
岡本翔馬さん



「私たちは悔しいです」という言葉のもとに集まったメンバーで始まった桜ライン活動が10年になります。震災以降、熊本の地震や各種災害があったように日本における災害が激甚化、激しくなったことを感じる10年でもあったと考えています。私たちは、これからも日本における防災減災を考える一つのきっかけとして、桜ライン311の事業をしっかりと続けていきたいと考えております。ぜひ引き続き、活動にご参加いただけたらと思います。

避難者さんがいる限り 活動を続けていきます

のまはら(旧奈良県被災者の会)代表
高橋周介さん

のまはら



私たちは2012年に奈良県被災者の会・当時者の会として立ち上がりました。2013年にならコープ本部の1階に事務所を構えて現在に至ります。その間、たくさんのご支援をいただきました。心より感謝申し上げます。私たちは避難者さんの声をしっかりと国に伝え、そして国の支援を避難者さんに伝えて活用していただく、そんな活動を現在続けています。震災から10年。全国にたくさんの避難者さんがおられます。「この状態はどうか」「そうしたことを国に問い続けることも会としての大事な役目と思っています。避難者さんがいる限り活動を続けてまいりたいと思います。

被災地の特産品を各地で 販売して“恩送り”

株式会社かけあしの会代表
菅原則夫さん



震災直後は生協の職員でした。当時はいろんなことが次から次へと起き、全国のみなさんのお力をいただきながら商品を組合員さんに届けました。その中で感じた“命の大切さ”、そして一人も見捨てられない状況を作っていくこと、かけあしの会を立ち上げました。10年を迎え、震災で恩を受けた人々への恩返しはなかなかできません。昨年は、それを次の世代の人たちに“恩送りしよう”と考えていましたが、コロナ禍でほとんど活動ができませんでした。毎年寄せてもらうコープなんごうでは、ご支援いただいている組合員、職員、みなさんとの絆、友情を肌にかけています。感謝の気持ちを、これからも奈良に来て直接お話をしながら返していきたいと思っています。

知っておきたい! 食の安心・安全!

食品を保存するときに気をつけること

2月号では、食品を保存するときの基準に食品中の水と関係があることを紹介しました。今回は、お米や乾燥食品、食用油など保管場所に気をつけるものを紹介しましょう。いつもの場所が間違っているかもしれませんよ。

お米や乾燥食品は冷暗所に

お米や乾燥食品(乾めん、乾燥果実)は、濡れたり、湿気を吸ったりするとカビが発生することがあります。水に濡れる場所、熱や湿気がこもる場所、温度変化が大きい(例:シンク下)には保存せず、冷暗所(冷蔵庫の野菜室など)で保存しましょう。高温多湿の春から秋は、カビや虫が発生しやすく特に注意が必要です。

粉物は密封容器に入れて冷蔵庫に

お好み焼き粉やホットケーキミックス粉などは袋を開封し常温で長期保存していると、粉内にダニが侵入し大繁殖します。これを喫食することにより重篤なアレルギーを発症することもあります。ダニは体長が0.3~0.5mmと小さいため、わずかな隙間があれば侵入し、短期間で繁殖します。開封したら使い切るか、密封容器に入れて冷蔵庫に保存します。

食用油は暗く涼しい所に

食用油は光があたったり、空気に触れたりすると、酸化するため不快な匂いがします。直射日光や蛍光灯などの光が当たらない、涼しいところに保管し、開封後は早めに使うようにしましょう。ガスコンロのそばなど熱くなる所には置かないように。

じゃがいもは光の当たらない所に

じゃがいもを光の当たる場所で長く保存すると、天然毒素(ソラニン、チャコニン)が増えます。天然毒素は光にあたって緑色になった部分や芽に多く含まれます。緑色の部分や芽は皮を厚めに削いで取り除きます。

資料:農林水産省ホームページ
「家庭でできる食品安全一食べ物の購入から後片付けまで」

品質保証室便り

生きくらげを購入後、置いていたら白い物が付いていた、食べられるのでしょうか

白い付着物は「気中菌糸」と推測されます。これは生きくらげの細胞の一種で、きのこ類の中でも「生きくらげ」は、この「気中菌糸」が発生しやすいきのこになります。また、ご購入後も生きくらげは生きておりますので、お届けから日数が経てば、胞子が発生する可能性が高くなります。白い菌糸が付着しておりますが、水で洗い流せば問題なく食べていただくことができます。



なめ茸(えのき茸の加工品)を食べたら中に硬い物があつた。これは何でしょうか?

異物は大きさ最大約5.0mm×4.0mm、厚さ約3.0mmで、黄褐色をした軽いものでした。異物を観察いたしましたところ、表面には植物繊維状のものが確認されました。異物は水に浮くことが確認され、その特徴から、えのき茸栽培の培地に使われる「コーンコブ」であると考えられました。この「コーンコブ」と呼んでいるものはトウモロコシの芯を粉砕した原料からできています。

調査した結果、異物はえのき茸栽培時に培地が割れ、剥がれた破片で、えのき茸に混入してしまったものを洗浄選別の工程で除去できず、商品に混入させてしまったことが考えられました。



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。

1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	ミヅホ(日配)、マルキ水産(水産)、大内山酪農農協(牛乳)、(株)ハートフルコープよしの(飲料)、JAならけん(米)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	1月度は見学を実施しておりません。

動画で見る点検活動▼



「特別還元!年度末せいかつ応援」を実施します

新型コロナウイルスの感染拡大がなかなか収束せず、不安な日々が続いています。このようなか、組合員の皆さまには、ならコープをご利用いただきありがとうございます。そこで、日頃のご利用への感謝と少しでもらしにお役に立ちたいという思いを込めて、年度末特別還元企画を実施します。無店舗事業では2月3回・4回企画で「2週連続10倍ポイント還元ウィーク」を実施、店舗・宅配推進事業は3月に実施します。みなさん、ぜひご利用ください。

店舗(ならコープwithローソン真美ヶ丘店除く)

第1弾「ならっぴの日スペシャルチャージデー」

3月1日(月)~3月4日(木)の期間中、ならっぴカードに現金チャージ1万円ごとにカードマネー200円をプレゼント。

第2弾「スマイルポイント10倍」

3月20日(祝・土)~3月22日(月)3日間、組合員証をご提示でスマイルポイントを10倍進呈。

コープあったか便移動店舗

3月1週目(3月1日(月)~3月7日(日))のご利用者に除菌シートをプレゼント。

夕食宅配

3月4週目(3月22日(月)~3月26日(金))のご利用者にオリジナルお箸をプレゼント。

ならコープショッピングカード新規ご入会キャンペーン実施中!!

ならコープでは、この春からの新生活応援として、ならコープショッピングカード(クレジット)新規ご入会キャンペーンを実施します。3月1日(月)~3月31日(水)にならコープショッピングカードを新規でお申し込み＆発行いただいた方を対象に、ならコープショッピングカード優待券2,000円分を漏れなくプレゼントします。ならコープスマイルポイント、クレジットポイントがWで貯まる、使って便利、大変お得な「ならコープショッピングカード」を、ぜひこの機会にお申込みください。

(※1)新規カード発送時に優待券を同封

ならコープショッピングカードデー好評実施中!!

毎月第1・第3金曜日は「ならコープショッピングカード」でお支払いいただくと本体価格合計金額から5%割引!!(対象除外品有)



下市町・南都銀行とならコープの三者による「包括連携協力に関する協定」を締結しました

2月16日(火)ならコープは下市町・株式会社南都銀行と「地方創生にかかる包括連携協力に関する協定」を締結しました。この協定は、まち・ひと・しごと創生法第2条の基本理念の主旨に則り、「まち・ひと・しごと」の各分野において、綿密な相互連携と協力のもと、地域活力の増進、地域経済の発展および住民サービスの向上を図ることを主旨とします。三者はそれぞれが保有する知的・人的資源等を有効に活用し、相互に連携・協力し、産業振興と地域活性化に貢献します。

ならコープは、住み慣れた地域で誰もが安心して暮らし続けられるよう、移転閉鎖された南都銀行下市支店を活用し、事業と居場所づくりの新たな拠点「ならコープ下市ステーション」を開設します。3月末に開所式を行い、4月5日(月)からスタートします。これにより、新事業所は下市町・黒滝村・天川村への配達、夕食宅配、受取ハウス、移動店舗の拠点となり、生活必需品や地域の商品を扱う物販コーナー、コミュニティスペース、組合員集会室を設けて地域の交流の場、太陽光発電設備を設置して防災・避難所、環境・エネルギーに関わる情報発信の拠点をめざします。地域のみなさんと一緒に考え、事業と活動を通じて組合員はじめ地域住民の暮らしへの貢献をめざします。

配達の内掛袋・たまごパックのラベル・シールをはがしてください ~リサイクルにご協力お願いします~

汚れたものやシールなどの透明プラスチック以外のものが混ざると資源としてリサイクルできません。たまごパックに付いているシール、共同購入・こまどり便でお届けする内掛袋のシールは切り取ってリサイクルに出しましょう。ご協力をお願いします。一人ひとりの協力で資源を有効に活用しましょう。



ならコープの今 (2021年1月末現在)

- ・組合員数 281,115人(前年比100.4%)
- ・出資金 114億5,712万円(前年比101.9%)

1月	実績	予算比%	前年比%
供給高計	27億4,948万円	105.7	105.0
無店舗事業	18億6,697万円	108.7	104.8
店舗事業	7億8,676万円	99.5	105.9
宅配事業	9,575万円	103.0	102.9

Check! ヒト言メモ 「包括連携協力に関する協定」って?

包括連携協力に関する協定とは、地域が抱える社会課題に対し、複数の政策分野にわたって自治体と民間企業等が双方の強みを生かして協力関係を構築し、課題の解決に取り組むための協定。これにより地域の活性化及び住民サービスのさらなる向上を図ります。ならコープでは、2015年に川上村、2016年に奈良県と吉野町、2018年に下北山村と結び、そしてこのたび下市町と締結しました。



玉ねぎの皮むきがどうしてもうまく出来ません。
爪の間に外の皮がはさまります。皮むきに
良い工夫等あれば教えてください。(80代)



根は切つて上を1cm程残して
包丁で皮を剥ぐ

奈良市 O・K(60代)

玉ねぎの皮をうまくむく方法は、
根の方は切り落とし、上の方は完全に
切り落とさないで1cm位残して包丁で
茶色の皮を下に向かって剥ぐようにむ
くと簡単です。親指と包丁で茶色の
皮を挟むように押さえてそのまま下へ
引っ張るようにむきます。私も玉ねぎ
を毎日食べるようにしています。体に
良いし、常備できるので便利な野菜で
すね。

包丁の手元の角を使って

奈良市 I・K(80代)

中華料理店でアルバイトをしていた
時、中華包丁は使えないので、文化包
丁の手元の角を使って芯をひっかける
ようにむいていました。4〜5回でき
れいにむけました。100個はむいて
いましたので、涙、涙、涙でした。今も
そうしてむいています。

水の中に浸けてからむく

広陵町 K・N(60代)

母からの伝授です。まず玉ねぎの頭
のちよぽとお尻の根の少し上の部分
を包丁で切り落とし、それから水の中
に浸けておきます。10分〜15分程してか
ら皮をむいてください。かなり簡単に
むけますよ。実と皮の間に水が入って
はがれやすくなるのだと思います。ず
うとこうしてききました。

半分にカットしてからむく

五條市 M・T(60代)

私は玉ねぎを半分に切つて両端に
包丁を入れてから皮をむきます。簡単
に皮むきができます。丸ごと使われる
場合も両方のヘタを抜き取つてすると
むきやすいと思います。包丁だけでむ
くので手は全く痛みません。

根の方からがむきやすい

広陵町 S・T(50代)

玉ねぎの皮は根の方からがむきや
すい。特に根の方と葉の方を薄く

商品を見直しされて、私たちのくらし
にとても役立っております。

チューリップの芽で心が明るく

橿原市 I・T(60代)

1月、2月、寒さの一番厳しい時期です
が、少しずつ日が長くなってきました。
チューリップの芽も出てきました。この
事が、毎年、心を明るくしてくれます。

「組合員のつどい」の再開が
楽しみです

上牧町 Y・H(70代)

「組合員のつどい」に参加できそうな
場所があれば応募させていただいていま
したが、コロナで以前のような集まり、お
勉強会がなく残念に思っています。日も
早い収束と再開を楽しみにしています。
あをがき読むのは楽しみです。

切り落とし、半分に切つてから根の方
からむくといとも簡単にむけます。

先っぽと根っこを切り落として

生駒市 F・Y(30代)

私はいつも先っぽと根っこの部分を
両方切り落とし、さらに縦半分に割つ
てからむいています。端(角)になつてい
るところ(こ)を包丁でかりかりとめく
るとさらに向きやすくなります。試し
てみてください。

使い捨てゴム手袋でむく

大和高田市 T・O(50代)

くらしのパートナーやCOMETで
注文できる超薄手の使い捨てゴム手
袋をするとむきやすいです。においも
つきません。水洗いしてタオルで拭く
だけ。使い捨てですが破れるまで何度
も使えて便利です。

こまどり便の利用が10年に

三郷町 F・M(40代)

気がつけば10年以上こまどり便を
利用させていただいています。前から
助かっていましたが、このコロナ禍で
より生協さんを頼りにしています。
配達日には息子が受け取りしてくれ
ることも増えました。彼は料理以外
の家事ができるようになり、頼もし
く成長しています。息子に声をかけ
てくださるF配達員さん、いつもあ
りがとうございます。

コープのお店での買い物に
いつも感謝

橿原市 O・M(60代)

早朝からのパートを昼前に終え
て、立ち寄るお店にいつも癒されてい
ます。いつもの場所にいてくださるス

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。

貯金をしたいのにできません。どうしたら確実に貯金できますか？
(20代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

※字数は200〜300字程度でお願いします。

締切日 3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。



5月号の
おたすけ
Voice!!

記事についての
意見や感想、
日々の出来事などを
投稿してみませんか?
クイズの解答ハガキに
書いてもOKです。

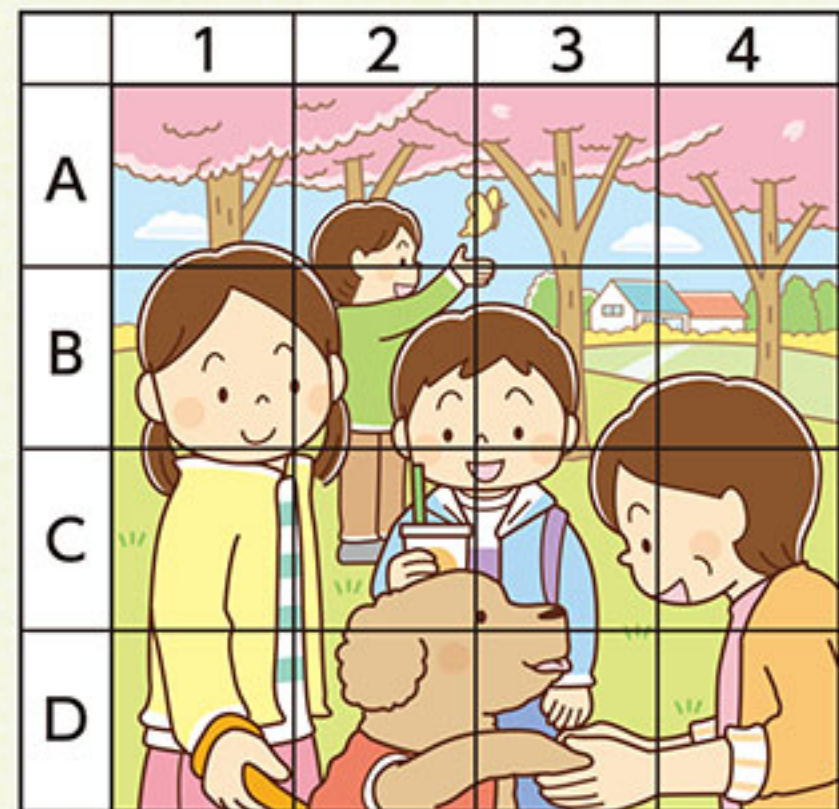
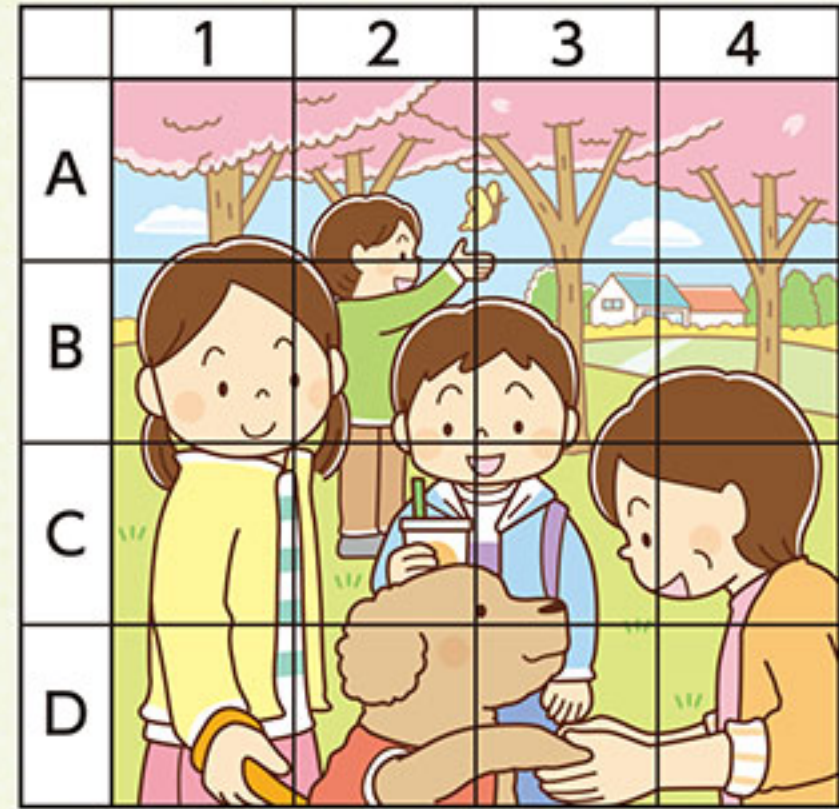


まちがいさがしクイズ ルック

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 ▶



1月号のクイズの答えは

「A-2・C-2・D-3・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
ならコープ商品券をお送りします。

当選者 応募数は、897通でした。

中島 美輪さん(河合町)	村井 由美さん(奈良市)	西畑 まゆみさん(大和郡山)
篠北 裕子さん(明日香村)	岡田 礼平さん(奈良市)	磯井 武子さん(三宅町)
栗原 昭子さん(斑鳩町)	鮫島 里美さん(奈良市)	上田 美和さん(奈良市)
佐々木 千津子さん(上牧町)	杉本 佳代さん(御所市)	酒井 正枝さん(奈良市)
井上 光代さん(高取町)	山城 美代子さん(奈良市)	大山 多永子さん(大和高田市)
荒木 明子さん(生駒市)	山口 多加代さん(奈良市)	大家 陽子さん(田原町)
水落 利住さん(大和高田市)	梅谷 紀子さん(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。
〒630-8503 ならコープ「あをがきクイズ係」
※宛先の住所は記入不要です
3月31日の消印まで有効です。

「コロナ禍」で学んだこと

奈良市 M・A(70代)

「コロナ禍」はいろんなことを教えて
くれました。食品流通の今後もいかに
あるべきかを示唆しています。街中で
「こまどり便」をよく見かけますね。宅
配便も供給高は増えているみたいだに
感じます。近所を歩いていると、他社
の移動販売車も見かけます。高齢化
による「買物難民」かな?

2020年度北・中・南エリアの商品活動

2020年度の商品活動は、コロナ禍で試食の提供や参加を募っての学習活動ができませんでした。その中で工夫しながら取り組んだ北・中・南のエリアの「CO・OP商品60周年」はじめ「たべる、たいせつ」の活動を今回は北・中・南エリア委員会から紹介します。



あすなろ塾 公開講座 福祉編

人は誰でも老いる 介護は愛情より根性より知識



あすなろ塾公開講座福祉編(主催:福祉・子育て政策協議会)を、1月16日(土)ならコープ本部会議室とオンラインで開催、50人が参加しました。「人は誰でも老いる 介護は愛情より根性より知識～予防より備えー利用者や家族が知っておきたい『生協10の基本ケア』～」を、大阪健康福祉短期大学附属福祉実践研究センター長、(社福)協同福祉会理事である川口啓子氏から学びました。冒頭にご自身の介護体験から「介護は愛情と根性だけではつづれます。知識があったら乗り切れます。予防も大事ですがまずは備え。それには知識が必要です」と話され、講演を始められました。

生協10の基本ケア

- | | |
|-------------|---|
| ①換気をする | ⑧夢中になれることをする |
| ②床に足をつけて座る | ⑨ケア会議をする-ケア会議には専門
家・利用者・家族も参加する。家族
のための会議にならないようにする |
| ③トイレに座る | ⑩ターミナルケアをする-施設入所を
せず自宅で最期を迎えるための生
活再建に取り組む |
| ④あたたかい食事をする | |
| ⑤家庭浴に入る | |
| ⑥座って会話をする | |
| ⑦町内におでかけをする | |



生協10の基本ケア②を実際に椅子を使って説明
「床ドン!! 床に足の裏をしっかりとって立つ…これがとても大事。椅子は下腿長に合わせた高さにする。ふかふかのソファは人をダメにしますよ」と川口さん

人はみんな歳をとる、誰だって歳をとる

人生100年時代。長生きすればみんな弱ります。65歳から75歳の半数がフレイル(虚弱)または半フレイルの状態です。活動量が低下すると⇒筋力低下⇒エネルギー消費量低下⇒低栄養⇒体重減少⇒身体機能が低下となり、この循環が要介護へととなります。どうしたら活動量を低下させないかが大事です。

「自宅で暮らす」権利を守ることって?

「どこでどのような介護を受けたいか?」をアンケートすると、約7割が「自宅で最期までがいい」と回答。しかし、現状は77%以上が病院死。高齢の単身世帯、夫婦のみ世帯が増え、家族に介護を求めても家族がいません。自宅で最期までを実現するには、どうすれば「自宅で暮らす」権利を守れるかです。在宅介護=家族介護ではなく、「with支援で自立すること」です。with支援とは介護を受ける権利です。介護保険を使って重度化を予防し、そして主体的に生きるために「生協10の基本ケア」を知り、くらしの中で実践することです。

生協10の基本ケアは協同福祉会から誕生

「生協10の基本ケア」とは、ならコープの組合員によってつくられた(社福)協同福祉会から誕生しました。1999年に開設された特別養護老人ホームあすなろ苑は、「オムツ外し」を実践して要介護度を改善したことが有名です。設立10年のとき、それまでの実践を「10の基本ケア」にまとめられました。「尊厳を護る・自立を支援・在宅を支援」を大事にするケアです。「1.換気する、2.床に足をつけて座る…」は、すぐく当たり前のことで普段の生活でできます。このケアを、2018年に日本生協連と協同福祉会が連携・協同して「生協10の基本ケア」として発表しました。協同福祉会から全国へ。介護職員向けに研修が行われていますが、私は組合員にこそこのケアを広める必要があると思います。

高齢期前から考えても早すぎない「私が主役」の自立支援、在宅支援

「自分が住んでいた家に最期まで住む」というのは当然の権利です。「10の基本ケア」はこれを実現するスキルです。自宅で最期を迎えられるよう、高齢期前から考えても早すぎることはありません。超高齢化社会は「無縁社会をつくるな」というアラームです。誰が介護を担うのか、どんな介護を受けたいかを要介護の高齢者と介護職員だけが考えるのではなく、今あるつながりを続ける、なくさないこと、ちょっとした介護マインドをもつことが大切です。組合員のみなさんは、「食の安心安全」を生協の合言葉にしてきたように、「10の基本ケア」を介護の合言葉にして、みんなが普段のくらしの中に取り入れられるよう地域で広めていきましょう。

北 エリア 2020年度の北エリア委員会は、挑戦の一年でした

2020年はCO・OP商品60周年イヤー。「組合員のおすすめCO・OP商品」と題したポップを作り、北エリア5店舗の陳列棚に掲示したり、北エリア運営協議会のみなさんとディーズコープいこまで公開している「店舗で動画」に参加したり。新しい形の組合員活動に挑戦しました。

1月開催の北エリア活動交流会(コープ委員対象の企画)では、ならコープ産直「有明水豚」の産地と直接リモートで結んだ学習会を開催。まさに産地直結の学習会となりました。

北エリア委員4名、次年度も新しい活動に挑戦していきます!



中 エリア さかなdeヘルシー ~もっと知って楽しもう~

今年度の食育活動として、もっと魚の事を知っていただきたいと、ならコープが取り扱っている魚の紹介や、豆知識、簡単レシピなどを小冊子にして発信しました。中エリアニュースのコラムでは、「コープの良いもの、魚ッちゃん」を掲載し、たくさんの感想をいただきました。

また、店頭にて「好きなお魚料理を教えてくださいアンケート」をとり、ランキングを中エリア4店舗にて貼り出し中です(3月末まで)。これからも多くのコープ商品を通じて組合員の皆さんとつながっていききたいと思います。応援よろしくお願いします!!



南 エリア 「CO・OP商品60周年」ずっと愛され続ける商品

フレッシュな4人の新人を迎え、エリア委員9人でスタート!! 2020年度の商品活動はCO・OP商品「おすすめ60」と決めました。商品説明・商品のある風景・アレンジ・おすすめポイントを入れた独自のフォーマット(写真)を作り、1枚1枚出来栄のチェックをしながら完成させました。うれしいニュースが入ってきました。秋の地域別総会議のサンプル「CO・OP三陸産わかめ」の案内チラシに採用されました。次年度も商品の良さを知らせる活動につなげていこうと考えています。



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。《「あらたな生活様式」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 アースデー2021inなら テーマ「みんなで考えよう地球のこと」

環境について考え行動する日としてアースデーを開催します。地球温暖化や環境問題に関心を持ち、楽しみながら行動できる取り組みです。

①環境作文募集!

環境をテーマ(下記)にした作文を小学生の部、中学生の部、高校生以上の部、成人の部より募集します。最優秀作品、優秀作品、入賞作品にはならコープ商品券をプレゼント。

テーマ ①「プラスチック削減の工夫」

②「再生可能エネルギー」 ③「温暖化対策の工夫」
文字数…小学生の部・中学生の部・高校生以上の部・成人の部すべて800字以内

応募資格 組合員またはその家族

(応募は1人1作品まで。未発表作品に限る)

応募方法 環境作文と①氏名 ②年齢(学年) ③住所

④組合員番号を記入して郵便・Eメールでお送りください。

〒630-8043 奈良市六条2-17-6-11

ならコープ組織部

「アースデー2021inなら 環境作文募集」係まで

E-mail:y.ono@naracoop.or.jp

締切 3月31日(水)必着

②COMETと店舗で「環境マークを探せ!」に参加しよう!

4月3回企画の商品案内カタログCOMETのにある「環境マーク」を探してOCR注文書のアンケート欄に記入してください。参加者にはあったかポイント5Pをプレゼント!



配付 COMET4月3回は 4月5日(月)~4月9日(金)配付

提出 OCR注文書を4月12日(月)~4月16日(金)提出
店舗では「環境マークを探せシールラリー」を4月25日(日)に実施します。ならコープ全店舗で環境マークのついた商品のシールを探してみよう。

予告 4月22日(木)コープふれあいセンター六条~コープ七条までの道のり約1.2kmを清掃します(小雨決行)。詳細は4月号で案内します。

問合せ 組織部へ ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

2 子どものSOS聞こえていますか【初級編】 ~日本の貧困 相対的貧困とは~

要申込 先着順

日本では、今、7人に1人の子どもが貧困状態とされています。日本の貧困は路上でくらしたり、餓死するような貧困ではなく、周りの皆には当たり前の生活や、様々な機会が失われる相対的貧困です。貧困などの困難を抱える子どもをあたたく見守り、支えるために私達にできることを一緒に考えてみませんか。

日時・場所 3月18日(木) コープいまご 集会室

4月15日(木) ディアーズコープたつたがわ 研修室

4月22日(木) コープなんごう 集会室

※時間はいずれも10時~12時 定員 各会場5人(先着順)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

3 フードドライブ・子どもが使う文房具の 提供にご協力ください

食品ロス削減とこども食堂や緊急支援が必要な世帯への食品の提供を目的に、フードドライブを開催します。お預かりした食品はコープふれあいセンター六条にある「特定非営利活動法人・フードバンク奈良」へ、文房具は学習支援を行う団体にお届けします。ご家庭に残っている食品、使っていない文房具がありましたら店頭にお持ちください。

※お家でとれたお米の場合は事前にお問い合わせください。

日時・場所 ※時間はいずれも10時~12時

3月12日(金)コープみみなし・3月15日(月)コープおしくま

3月27日(土)コープいまご・4月1日(木)コープ七条

4月2日(金)コープ学園前・4月3日(土)コープ朱雀

4月10日(土)コープなんごう(ここのだけ11時~13時)

お預かりできる食品 ①常温で保存できるもの

②未開封のもの(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

お預かりできる文房具 子どもの学習向けの新品、未開封のものに限りです

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

4 コープくらしの法律相談会

要申込 無料 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。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。

日時 3月27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 3月26日(金)12時までに総務部

☎0742-34-8731(月~土・9時~18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!

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 2020年度ならコープ健康講座 奈良県医療福祉生協 すこやか塾《生活習慣病について》

要申込 無料

気になっていませんか?日本人の死亡原因の約6割を占める生活習慣病。糖尿病や高血圧症、脂質異常症は、最初は症状がなくても心筋梗塞や脳卒中などの病気につながる可能性があります。でも、普段の生活習慣を見直すことで予防できるので!重松先生にいろんな疑問を聞いてみましょう。

日時 3月25日(木)13時30分~15時30分(受付13時~)

場所 コープみみなし2階集会室

講師 みみなし診療所 所長 重松信子医師

参加費 無料 保育 なし

定員 30人(申込多数の場合は抽選)

申込・問合せ 奈良県医療福祉生協同組合

☎0744-23-1170(月・火・木・金 10時~15時)

※新型コロナウイルス対策のため入室前の検温・マスク着用をお願いします。

7 東日本大震災から10年そのとき障がい者は… 映画「星に語りて~Starry Sky~」を上映します

要申込

東日本大震災から10年。1万8千人を超える死者の中で障がいのある方の死亡率が全住民の2倍だという事実はあまり知られていません。震災当時の障がい者のおかれた状況と支援者の活動を描く映画です。この映画から災害支援のあり方や復興支援について考えましょう。

日時 3月13日(土)開場12時 上映13時30分~15時25分

場所 奈良県文化会館小ホール 参加費 無料

内容 きょうさん40周年企画映画「星に語りて~Starry Sky~」、生協の復興支援の取り組み展示、田崎飛鳥さんの絵画展示

定員 100人 主催 奈良県生協連

共催 きょうさん・「田崎飛鳥絵画展」を奈良で実現する会

後援 奈良県社会福祉協議会

申込 奈良県生協連 ☎0742-34-3535(月~金・9時~17時)

※新型コロナウイルス感染予防のため、当日はマスク着用をお願いします。感染状況で中止・延期になる可能性があります。

共同購入・こまどり便・受取ハウスご利用の方へ「あったかポイント」の利用期限が迫っています!

2019年度に貯まった「あったかポイント」は、3月4回のご注文3/15(月)~3/19(金)までにご使用をお願いします。

あったかポイントの交換方法 下記のポイント還元番号を使用してご注文ください。

	100ポイント単位	1000ポイント単位	保有ポイントすべて
東日本大震災目録別募金	007536		007544
福祉募金	007501		
ユニセフ募金	007510		
被爆者救済募金	007528		
出資金への振替(増資)		007609	
ご利用金額との相殺	089999※1		007706
スマイルポイントへの移行	007498		

※1 eフレズでは【注文受付一覧】画面からご使用ください。

eフレズ eフレズからは「ポイント使用」メニューよりポイントをお使いいただけます。

■お問合せ ならコープコールセンター
☎0120-577-039(月~金・8時30分~21時、土・8時30分~18時)
☎0743-68-3100(通話料組合員負担)

8 平和ハイキング「生駒周辺の歴史を訪ねて」

要申込

「弾除け神社」ってご存じですか?かつて稲蔵神社は「徴兵除け神社」とも呼ばれました。戦跡ばかりでなく旧生駒トンネルや「遭難事故慰霊碑」、その際の朝鮮人犠牲者をまつる宝徳寺など生駒駅周辺の歴史も訪ねます。講師は植物にも造詣の深い吉川好胤先生、お楽しみに!(昼食はディアーズコープいこま集会室利用)マスクをつけて、歩きやすい靴でご参加ください。

日時 4月4日(日)9時30分~15時(雨天決行)

集合 近鉄東生駒駅改札を出たところ

講師 吉川好胤さん(歴史教育者協議会会員)

参加費 300円(平和の会会員100円)・バス代実費

定員 12人 持ち物 筆記具・飲み物・お弁当(現地調達可)

申込・問合せ 大川 ☎0742-41-7600

小林 ☎0742-49-5495 ☎0742-49-5649

※参加者名と住所、電話番号をお知らせください。

主催 ならコープ平和の会

9 のまはら「地域農援プログラム」 ~自分のたべるお米と野菜を作ってみよう~

要申込

高齢化や不採算により田畑を維持することが難しい地域を応援しながら自分達が食べるお米、野菜を楽しみながら作る「支援・学習イベント」です。収穫したお米、野菜はこども食堂等支援団体に一部寄付します。

開始日 4月8日(木)または11日(日)の都合の良い日。以後の参加は調整して参加日を決めます。小雨決行

集合 9時50分までに現地(奈良市都祁吐山町1679)へ

電車送迎は要相談

定員 募集枠は無制限。1日の参加は5人程度(調整有)

参加資格 高校生以上、Eメールで送受信ができること

作業内容 土づくりから収穫、出荷まで農業活動全般

特典 昼食有、25歳までの学生は交通費補助有、今期5回以上参加で1回につき米5kg(提供数は2回目以降で計算)、とれた野菜を提供

締切 開始日の参加は4月6日(火)まで申込。他、随時

申込・問合せ 高橋 ☎050-3636-7132

あったかポイント100ポイントを
店舗のスマイルポイント
168ポイントに交換します。
スマイルポイントはならコープのお店の
みご利用いただけます。

請求明細書の右下に記載

あったかポイント明細欄	
前回までの保有ポイント数	1619.5P
(訂正などによるポイント増減)	P
今回使用ポイント数	P
今週獲得ポイント数	15.2P
(ご利用代金による獲得ポイント数)	15.2P
(ボーナスポイント数)	P
利用金額倍率 1.5倍 利用人数倍率 2.0倍	
現在の保有ポイント数	1634.7P
21年3月25日までに失効するポイント	380.1P

この欄の表示ポイントが失効の対象となります。



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プレーンヨーグルト 450g

商品特長 そのままでも食べやすい、ほどよい酸味。生きて腸まで届くビフィズス菌BB-12を使用しています。砂糖は不使用です。

次回案内予定: 3月4回

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!

「いちごフロズンヨーグルト」

Recipe episode

さっぱりと食べることができ、子ども達も大好きです。いちごの他にバナナや旬の果物を使って年中食べることができます。

材料

- CO・OPプレーンヨーグルト200g ● 生クリーム200g
 - 砂糖80g(※) ● 果物(いちご) 240g(1パック) ※飾り用は好みで(材料外)
- ※果物の甘さにより、砂糖を増やしてください。

作り方

- ① いちごは洗ってヘタを取り、水分を拭く。
- ② 冷凍可能な大きめの容器に、いちご1パックと砂糖の半量を加えて、フォークの背で粗く潰す。
- ③ 生クリームに残りの砂糖を加え、やわらかいツノが立つぐらい泡立てる。
- ④ ③にヨーグルトを加えて混ぜる。
- ⑤ ②に④を流し入れ、軽く混ぜる。
- ⑥ 冷凍庫に入れて半分くらい凍ったら取り出し、全体を混ぜ冷凍庫に戻す。何度かくり返して、さらに固めて完成。

投稿者 ちくたく(大和郡山市)



ひと手間加えて

自家製ジャムで作りませんか?



りんご、キウイ、金柑など、自家製ジャムを使っても美味しくできます。自家製ジャム(200g)を使う場合は、材料の砂糖は40gで作ります。フォークの背で潰せない果物は、1cm角ぐらいのざく切りにします。種は取ってください。

自家製ジャムの作り方は、果物の重さに対して3分の1の砂糖を加え、中火で5分ほど煮ると作れます。アクはすくって取ります。ぜひ、お試しください。

4月号から
新企画が始まります!

予告

職員からとっておき&おすすめレシピを紹介します

4月号から新しい企画が始まります。ならコープのお店や支所の職員は、来店する組合員のみなさん、配達を担当する組合員のみなさんにぜひご利用いただきたいと、おすすめ商品を使ったレシピを用意しています。とっておき?秘蔵?それとも超カンタン?...どんなレシピが出てくるでしょう。あをがきでは毎月、店舗や支所をめぐりながら、職員からレシピを紹介します。ご期待ください。

コープなんごうのおすすめ▶



- ★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。<https://www.naracoop.or.jp/m/>



登録募集中!

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

〒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。