

市民生活協同組合 ならコープ機関紙

あをがき

Take Free

2021 6月号

Vol.545



商品
探訪

はるみち

産直40周年 治道トマト

特集

- 6月は環境月間
- 私たちの暮らしとSDGs



ならコープのスタンダード
 トマトはもともと南米のアンデス山脈付近が原産。本来は長年にわたって開花、結実を繰り返す多年生の植物です。しかし、四季がはっきりしている日本では寒さの厳しい冬を超えることができず1年草の扱いになってしまいました。
 トマトは低温と高温多湿を嫌い、乾燥した環境を好みます。原産地は地面を這うように育ちますが、品種改良された現在のトマトは、支柱などに茎を誘引して、2メートル近い高さにまで育てます。日本では春と秋のハウス栽培にピッタリの作物です。4月下旬、ここ大和郡山市の乾貞夫さん（治道産直出荷グループトマト部会代表）のハウスの中では、トマトの苗が強い日差しを浴び、雨にも当た

らずいきいきと育っています。
 治道トマトの魅力はなんといっても完熟。品種は「桃太郎系」で、果肉がしっかりしていて、甘み、酸味、旨味のバランスがとれたトマトです。今年はグループ全体で苗7万本を購入し、これで220トンの収穫を見込みます。
 「トマトの生育は気温や日照に左右されるので、注文数に追いつかないことや、逆に採れすぎてしまうという状況が、逆にご協力をお願いすることがあります」と乾さん。
 トマトは気温が高いと一気に大量に赤く色づき、低温が続くといつまでも熟しません。注文数量と出荷できる数量が同じになることはないで、治道トマトは取り扱いがスタートした

1981年以来40年、ずっと全量取引（作ったトマトを全て引き受ける）をしています。
樹上で熟す
 完熟とはどういうことでしょうか。これまで熟したら完熟というのかといった決まりはなく、赤くなった完熟と呼びます。スーパーの青果コーナーにも青いトマトってどこにも置いていませんよね。トマトは収穫後も追熟しますから、店頭には常に赤いトマトを並べることができるのです。
 治道トマトは樹（農家の方はトマトを樹と言います）についたまま真っ赤に熟したトマトです。ふつうは収穫後、時間とともに追熟がすすみ、果



産直40周年 治道トマト



治道トマト生産者のみなさん

産地 治道産直出荷グループ
 【所在】 奈良県大和郡山市



子どもおとなもみんなで学ぼう

人物紹介



ならの そら&だいち。そらは冒険が好きな女の子。だいちは双子の男の子。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15

こんにやく

こんにやくは なにからできる？
 こんにやくは こんにやくいもから
 できるんだよ

春にうえて 秋にほって

冬はさむいからおうちでおやすみ

春になったらまたうえて

秋にほって 冬はねんね

そして またまた春にうえて 秋にほって

やっとやっと

こんにやくをつくれるおいもになるんだよ



こんにやく芋の原産地は東南アジアや熱帯地域。日本には仏教が伝わった頃にやってきました。原料として使えるようになるには3年かかります。花はとてもくさいにおいがします。こんにやくは低カロリーで、お腹を掃除する食物繊維、皮膚を保水するセラミドを含んでいます。

いっしょにつくろう!!



系こんに入り野菜炒め
 材料（2人分）
 系こんにやく 1袋（250g）
 豚こま切れ肉 50g
 人参 2cmくらい
 干し椎茸 2〜3個（戻す）
 ピーマン 2個 ちくわ 1本
 ごま油 大さじ1（炒め用）
 【調味料】 砂糖 大さじ1
 しょうゆ 大さじ2 酒 75cc
 （椎茸の戻し汁があれば酒の分量からその分減らす） コシユウ 少々
 作り方
 ① 系こんにやくは下茹でして食べやすい大きさに切る。その他の材料は細切りにする。
 ② フライパンにごま油を熱し、人参を炒め、豚肉、他の材料も炒め、調味料を加えて汁気がなくなるまで炒める。

市販のケチャップよりやさしい味で
自然の甘味と旨味が強いのが特徴です。

治道トマトで作る トマトケチャップ

材料 約750cc分

- 治道トマト2kg ● 砂糖50g ● 塩10g ● コショウ 少々
- 酢100cc ● ハーブソルト 少々

【作り方】

- ① トマトのヘタを取り、湯むきする。
- ② ①を角切りにし、ザルに入れ余分な水分を取り除く。
- ③ ②を鍋に入れて中火にかける(約20分)。
- ④ 火を止めて粗熱を取り、ミキサーにかける。
- ⑤ もう一度鍋に入れ砂糖、塩、コショウをいれ、弱火にかける(約5分)。
- ⑥ 酢、ハーブソルトを入れ、味を整え火を止める。

*②の余分に取った水分は、キャベツ、玉ねぎ、ソーセージ、コンソメの素、
ハーブソルト、オリーブ油でスープにするとおいしい。

【保存】清潔な密閉容器に入れて冷蔵庫で1ヵ月、冷凍庫で3ヵ月程保存できます。

瓶での保存もいいですが、稀に発酵すること。
アルコール消毒したシール容器でも保存できます。



今回の商品紹介

産直 治道トマト

共同購入

7月2回まで 毎週案内
案内する商品の量は
800g前後+200g

店舗



治道トマトでつくったトマトジュース

過熟トマトや極端に変形したトマトを使い切る
ために、治道産直出荷グループでは年間
25,000本の「トマトジュース」を作っています。
洗って、搾って、加熱殺菌するだけのいたって
シンプルなトマトジュースは、ならコープの全
店で、また、関西の有名カフェや米酒店など
でも購入できます。



職員ボランティア「農援隊」が生産者のお手伝い

ならコープでは、10年前から職員ボランティアが生産者を手伝う「農援隊」の活動をしています。今年は3月に、支所、店舗、本部の職員が治道トマト共同圃場で支柱の設置や苗の定植を手伝いました。農家の労働力不足を微力ながら補うことができ、参加職員も生産者のこだわりや苦労を知ることができる機会となっています。



現地検討会で県の担当者からアドバイスを受ける



現地検討会で生産者全員で生育状況を確認

実がやわらかく酸味がなくなってしまうので樹上で完熟にはしません。しかし、治道トマトは「県内産直」なので、樹上で完熟させてから収穫しても、翌日には店舗やご家庭に届けることができます。半面、日によって収量が変わるため、注文どおりにお届けできないということもあります。

一番おいしい、まさに食べ頃のトマト。購入後は新鮮だからと油断せず、できるだけ早めに食べてください。冷蔵庫でよく冷やしてそのままだくと、熟したトマトを丸ごと感じることが出来ます。過熟気味のトマトは料理素材としての汎用性が高いので、スープやパスタ、夏野菜の煮込み料理、カレー、ジャムにすると美味しくいただくことができます。

グループだからできる

トマト部会のメンバーは9人。定期的に会議を開いて、ハウスごとに生育差や味の違いが出ないように栽培のノウハウを共有し、生産方法を取り決めています。トマトは実の大きさと糖度に相関関係があり、一般に大きいほど糖度が低く小さいほど糖度が高くなります。水のやり方や肥料の置き方、病害虫の対処方法、温度管理や誘引方法など多岐にわたります。

4月16日。グループメンバーが生育状況を相互に確認しあう。現地検討会が開かれました。全員でそれぞれのハウスを巡回して「マグネシウム欠乏症が出ていないか」「半身萎凋病の株は、根ごと取り除くと切れた根からうつるので株元から切るべし。トマトが終わった後、8月後半まで水を張ってビニールをかけてしっかりと太陽熱消毒をすると、翌年は収まるよ」などなど意見交換。

同行の奈良県北部農業振興事務所の方からは、「巡回したハウスのトマトの樹勢に問題はありませんが、少し葉カビが発生しているところがありました。湿度が高くなると、どうしても発生するので葉裏のカビに注意して、常に下葉をききとってください。菌を広げないために長靴や作業着の洗濯もこまめに」とのアドバイスがありました。

今年は4月に晴天が多く、ハウスの中のトマトは陽の光をいっぱい浴びて美味しく育っています。治道トマト大好きという方は今まで通りにまだ食べたことがないという方はお試しのつもりで、真っ赤な治道トマトをご賞味ください。



商品プレゼント

「治道トマトでつくったトマトジュース500ml 1本」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6月号プレゼント係」までお送りください。(6月30日締切) ※宛先の住所は記入不要です。



4月号プレゼント「CCO・OP麻婆豆腐の素 中辛(200g×3)とCO・OP粗挽きナッツドレッシング300ml」の当選者は…
松浦 富士江さん(奈良市)・本母 真由さん(奈良市)・齊二 陽子さん(奈良市)・大前 珠己さん(香芝市)・大野 芳子さん(広陵町)でした。
おめでとうございます。(応募総数120通)

私たちにできること

環境問題は地球にくらすすべての人に関わる問題です。「これ以上どうするの?」との声もありますが、できることはきっとあるはず。身近なことから実行しましょう。

電力会社を選びましょう



2019年度の発電における日本の電源構成は、LNG(液化天然ガス)火力が36%、石炭火力が27.8%、自然エネルギーが18.5%となっています(原子力は6.5%)。石炭火力発電はCO₂排出量が多く、2019年の気候変動枠組条約の会議では、時の環境大臣が石炭火力発電からの脱却を明示しなかったことにより、国際環境NGOから「化石賞」という大変不名誉な賞をもらいました。より環境に配慮した自然エネルギーの活用が大切です。そのために、「地球にやさしい発電方法」を採用している電力会社を選ぶようにしましょう。切り替え手続きは簡単です。ならコープも太陽光発電や小水力発電を活用した「ならコープでんき」を供給しています。

使わない、そして確実に分別を



昨年7月にレジ袋などプラスチック製買い物袋が有料化されました。プラスチックは便利な素材ですが、製造や焼却時に多くのCO₂を排出し、放置すると分解せずにいつまでも残り続けるので、少しでも使用量を削減することが大切です。日本のプラスチックごみの多くは焼却されて、大量のCO₂を排出しています。わたしたちが海にごみを直接投棄することはありませんが、大都市の港湾には廃棄されたプラスチックごみが大量に浮いています。細くなったプラスチックは魚などに取り込まれ生物多様性を損なうことになり、それら魚介類を食べた私たちに将来健康被害が出ないとも限りません。代替品があればできるだけプラスチック以外のものを使う、容器などはラベルを剥がして中身を洗うなど正しく分別することが大切です。

「ならコープの2030環境ビジョン」

パンフレットは
こちらからご覧ください。



ならコープの 2030 環境ビジョン



もったいないの思いを



食品ロスは製造時や小売店での食品廃棄だけではなく、農林水産省によると、2017年の食品ロス612万トンのうち、家庭から出されたロス(食べ残しや期限切れ食品、萎びた野菜など)は284万トンで実に全体の46%、金額にすると1世帯当たり年間61,000円(京都市のwebサイトより)にもなるとの報告もあります。買い置きしていることをうっかり忘れて同じものを買ってしまったということはありませんか。「もったいない」の気持ちをもち続け、計画的購入、早めの冷凍、料理のレパートリーを増やすなどを心がけるようにしましょう。

エシカル消費を



Ethical(エシカル)消費=倫理的消費と訳します。どれを買うか選ぶときに、価格、品質、安全性とともに作っている労働者や生産者の役に立っているか、自然環境に配慮してつくられているか、その地域や国を応援することになるのかなど、商品の向こう側に思いをはせる消費行動のことです。環境に配慮した商品、地産地消や被災地・福祉作業所の商品、わけあり商品、フェアトレード商品を購入するなどもエシカル消費につながります。

6月は環境月間 組合員と環境問題を学習し、 地球にやさしい行動をします

- 1 プラスチック問題をオンラインで学習
～リサイクルの現場バーチャル見学会～を開催します。
- 2 店舗で「ならコープでんき」の普及に取り組みます。
- 3 店舗のリサイクルルールをあらためてお知らせします。
- 4 無店舗事業・店舗で環境配慮商品の普及キャンペーンを展開し、エシカル消費を呼びかけます。
- 5 店舗でフードドライブを実施します。
- 6 大気・河川・酸性雨を調査する「環境測定活動」を実施します。
- 7 7月7日(七夕)に全店で「CO₂削減/ライトダウン」を実施します。

* ①と⑤の詳細は、P.13インフォメーションに掲載しています。



Close-up co.op
クローズアップ コープ

6月は環境月間 私たちと環境活動

「星の王子さま」の作者サン=テグジュペリのことばの中に「地球は先祖から受け継いでいるのではない、子どもたちから借りたものだ」というものがあります。アメリカの先住民族に伝わる格言でもあります。急激な気候変動(地球温暖化)、プラスチック類による海洋汚染、水質汚染、大気汚染、森林破壊などによって大きなダメージを負っている地球。未来の子どもたちに借りている地球を美しいまま返すために、私たちにできることは…

ならコープと環境活動
ならコープの環境活動は創立4年後の1978年、奈良県への「河川汚染を防ぐ洗剤対策の一層強化に関する請願署名」に始まり、琵琶湖や瀬戸内海の赤潮発生の原因となる洗剤に含まれるリン酸塩の排除とLAS系合成洗剤の使用削減を求めたものです。
1982年、コープ六条オーブンに際しては、「もったいない」との組合員の声を受けて、今では当たり前となっているレジ袋の有料化を先がけて実施。1990年代には「使い捨て」によるごみの増加と資源の減少が社会的問題となり、1991年に「環境基本政策」を策定。捨てればごみ、分ければ資源を合言葉に牛乳パック回収をはじめとするリサイクル運動を県内で先進的に取り組みました。
2011年東日本大震災時の原子力発電所事故では、「日本の原発は世界一安全」の神話が崩れ去り、エネルギー問題が社会の大きな関心事となりました。ならコープは原子力発電に頼らな

ならコープの2030環境ビジョン 目標

- ① 事業によって排出されるCO₂の量を50%削減します(2013年度比)
- ② 食品ロス(無店舗事業、店舗事業で廃棄する食品の量)を50%削減します(2019年度比)
- ③ 無店舗事業の内掛袋や店舗のトレー・レジ袋などプラスチック容器包装排出量を30%削減します(2018年度比)

2020年度ならコープの実績

- ① 事業によって排出したCO₂の量 6,849t(前年比90.9%)
- ② 食品ロス(無店舗事業、店舗事業で廃棄した食品の量) 377t(前年比93%)
- ③ 無店舗事業の内掛袋や店舗で使ったトレー・レジ袋などプラスチック容器包装の量 210t(前年比100%)
- ④ ならコープでんき供給地点数 4,714地点(前年比100%)

い社会づくり、地球温暖化防止の観点から事業所への太陽光発電設備を整えるとともに、住民や行政と一緒に小水力発電事業に取り組み、自然エネルギーを中心とする「ならコープでんき」の供給を開始しました。
2015年には国連で「持続可能な開発目標(SDGs)」が採択され、社会、経済、環境における世界共通の目標が定められました。そして2020年、持続

可能な社会構築のために、未来への約束である「ならコープの2030環境ビジョン」を策定しました。プラスチックや食品ロス削減、店舗の冷蔵・冷凍ショーケースなど省エネ機器設備の積極導入、化石燃料から自然エネルギーへの切り替えを實行するとともに、組合員の行動の変化につながる取り組みを積み上げていきます。



知っておきたい! 暮らしの安心・安全!

詐欺にあわないために
2

ネット通販の定期購入契約

巧妙な手口で近づいてくる詐欺。詐欺にあわない方法を、「特定非営利活動法人なら消費者ねっと」が解説します。

おトク感の強調に気をつけて

「初回0円!」「無料お試し」など、おトク感を強調した健康食品や化粧品などのネット通販広告をよく目にします。しかし、「実は、通常価格で〇回以上の定期購入が条件」であることに気づかず注文し、「思いもよらない高額な請求が来た」というトラブルが多発しています。

これらの原因の多くは契約条件や支払総額など重要な説明文の文字が小さすぎたり、スマホの小さな画面では長いスクロールが必要、といった表示の仕方に問題があります。消費者が意に反した契約をしてしまわないよう、契約内容の明確な表示と注文確認・取り消し画面の設定の義務付けなど規制が強化されてきましたが、相談件数は一向に減っていません。ブログやSNS上の「アフィリエイト広告」(成果報酬を目的に自己サイトに掲載する商品広告)がきっかけで注文することも多いと思われるが、SNS

広告は商品の効果や低価格を強調し、契約内容の記載が不十分な場合があるので販売サイトでの確認が不可欠です。

“解約可能”も要注意!

また「いつでも解約可能」とあるのに、解約を申し出ると「解約には通常価格で購入する必要がある」「次回の商品は発送済みで申請期間を過ぎている」などと言われたり、事業者への電話がつながらないケースも見られます。解約の条件や方法についても注意が必要です。このように一見おトクに見える広告も結局それほど安くはない場合や、悪質でトラブルにつながる場合も少なくありません。「注文」をクリックする前に「定期購入などの条件」「支払い総額」「解約や返品の内容」を再度確認し、必要に応じてスクリーンショットを撮るなど記録を残すようにしましょう。

特定非営利活動法人なら消費者ねっと <http://www.narasn.org>

品質保証室便り



日向夏をむいたら中がカスカスだった。なぜ?

お申し出品は、果肉がカスカスな状態でした。この商品は収穫後、生産地の倉庫で貯蔵し熟成させたのち適宜出荷しています。取引先に確認したところ、過熟気味の個体が混入し、お届けまでの間に熟度がすすみ過ぎたものと推測します。熟度がすすみ過ぎると白いわた部分が少なくなり、カスカスの状態になる場合があります。生産地や農産加工センターで傷みなどの選別をしていますが、この状態の果実は外観からの点検で除去することは困難なため、ご理解いただきますようお願いいたします。



卵の白身の部分が濁り、黄身の部分がシワシワだった。なぜこのようになるのでしょうか。

お申し出品を確認しましたところ、卵黄の表面には細かなシワのような部分があり、卵白には白っぽく濁ったように見える部分がありました。これは卵内にあるカラザの影響が考えられます。カラザは卵黄の膜を覆う繊維質で、基本的には卵黄の両端にあり、卵黄の位置を卵殻内で中央に固定させる働きをします。何らかの要因で紐状のカラザが卵黄の上面に付着すると、卵黄の卵黄膜が引っ張られシワのようになり、カラザが大きく広がることで卵白が白く濁っているように見えることがあります。カラザの主要成分はタンパク質で、お召し上がりいただいても問題はありませぬ。今回のような、カラザが広がっている卵を出荷前に選別することが困難であることをご理解いただきますようお願いいたします。



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。

4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)ポタジエ(食品)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	4月度は見学を実施しておりません。

動画で見る点検活動



2020年度の環境監査と安心安全業務監査が終わりました



News of this month

今月のお知らせ

ならコープでは、「自ら定めた環境管理計画の結果」と「食の安全の独自システムであるフードセーフティシステムが確実に維持できているか」について、毎年、有識者も参加する二つの監査委員会による監査を受けています。

2020年度の環境監査(4月28日)

- ①電気使用量を除き、温室効果ガス排出量等の2020年目標を達成でき、非常に高く評価できます。
- ②「ならコープ下市ステーション」は、地球温暖化による甚大な被害や南海トラフによる大規模地震の際の地域避難所のモデルケースになると評価できます。
- ③電気自動車52台の配置は先進事例として高く評価できます。
- ④フードバンク活動への支援や生ごみリサイクルを推進されたことは高く評価できます。
- ⑤プラスチック包装材削減に真摯に向き合い、課題化・事業活動に反映しようとする姿勢は高く評価できます。これらの評価をいただくと同時に以下の意見をいただきました。
 - ・組合員、自治体、地域と連携して一層再生可能エネルギー導入をすすめる、「ならコープでんき」を積極的に普及してください。
 - ・ならコープの2030環境ビジョンに基づき、組合員といっしょに活動を進めてください。
 - ・供給する商品のプラスチック包装材削減に期待します。
 - ・「吉野共生プロジェクト」や「絆の森整備事業」などの事業を一層発展させ、カーボンニュートラル実現に貢献されることに期待します。

2020年度下半期の安心安全業務監査(5月6日)

「全体として、引き続き前向きに取り組まれていることを再確認しました」との監査結果が出されました。その上で、以下の意見をいただきました。

- ①農薬グリホサートやゲノム編集食品など食の安全にかかわる情報を適宜発信してください。
- ②放射性物質検査は検査数を維持しながら、正しい情報発信を続けてください。
- ③無店舗事業で使用するペレットタイプのドライアイスは良好な検証結果を得られており、内部で情報を共有してください。
- ④テナントの衛生管理は、基準をより明確にして各店の店長が日常的に管理できるようにしてください。
- ⑤適切に組合員の疑問に答えられるように、ホームページにわかりやすい情報を掲示するなど工夫してください。Zoomやインスタグラムなどのツールを活用して組合員とのコミュニケーションを重視すると同時に誰もが情報を入手できるように工夫してください。

2021年度環境保全活動助成団体が決まりました

ならコープは、1982年にレジ袋有料化を始め、マイバッグ持参運動を積極的に推進してきました。レジ袋の代金は環境資金とし、マイバッグ運動の啓発やリサイクル活動の運営に充て、2005年度からは一部を奈良県内の環境保全活動団体に助成しています。

2021年度環境保全活動助成団体は2月から3月末まで募集。より多くの市民が参加できる活動であり、今後の広がりを重点に審査した結果、15団体に総額60万円を助成することが決まりました。

団体名	団体名
いこま樹園クラブ★ 生駒市西畑地区の樹園の景観と里山再生	山守の会プラス彩雲ひろば 手入れの行き届かない山林の保全
町思会 奈良市五ヶ谷の里の景観保全等	緑友会★ 西ノ京の歴史と環境に配慮した景観保全
アースデイ奈良2021実行委員会★ 4月に開催するアースデイの企画と開催	奈良・人と自然の会★ 平城山地域の環境保全
春日原始林を未来へつなぐ会★ 春日原始林保全のための観察会等	えこ笑郷まほろばの会★ 二上山麓の自然と歴史を学び伝える
川西町・サークルお花畑 結崎駅周辺の美化・雑草の堆肥化	秋篠川源流を愛し育てる会 源流地域の遊歩道を太陽エネルギーで明るくする
馬見自然塾★ 馬見丘陵の自然観察	奈良県勤労者山岳連盟★ 登山道での不法投棄調査や自然を傷つけない登山技術の啓発
サークルおてんとさん★ 再生可能エネルギーの普及等	薔池の会 学園朝日町にある湿地の環境保全
里山の山野草を守る会★ 桜井市の里山に自生するレッドリストの動植物を保全	★が付いている団体の活動は、各団体のホームページやFacebookでご覧いただけます。

ならコープの今 (2021年4月末現在)

- ・組合員数 278,515人(前年比100.4%)
- ・出資金 110億6,949万円(前年比103.5%)

4月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	33億6,463万円	101.0	91.9
無店舗事業	23億8,736万円	102.3	94.2
店舗事業	8億6,574万円	97.3	85.8
宅配事業	1億1,151万円	102.7	93.6

生協って
なんだろう?⑥

ワンポイント解説

一人一票の議決権と総代会

生協は、出資額にかかわらず組合員は一人一票の議決権を持ち、年度決算の承認や次年度方針など大切なことを決定します。しかし、全組合員が一同に集まることは困難であることから、代表として「総代」を選び、総代会で議決します。総代会はならコープの最高意思決定機関で、今年は6月10日に第49回通常総代会を開催します。昨年10月に17の選挙区から選出された510人の総代が、地域の組合員の代表として議案を審議し、議決します。



若い頃、母に作ってもらった着物。一度も着る機会がないまま
たんすの中。私には娘がおらず、このままでは永遠にたんす
のこやし。みなさん、たんすで眠っている着物、
どうされていますか？(50代)

リメイクで洋服に

奈良市 T・K(40代)

母は昔着ていた着物をほどこいて、ベストやロングスカートにリメイクしていました。買い取りもありましたが、査定額を見てがっかりしたそうです。それならばと、リメイクしたものを着て洋服代を浮かせています。

こだわりのインテリアに

大和高田市 K・M(70代)

着物はほどことほぼ直線になりました。私は洋裁の経験はあまりありませんが、振袖はベッドカバーにリメイクしました。袖の着物、総絞りの羽織、更紗の着物で斜めがけのショルダーバック、クッションカバー、座布団カバーや間仕切りのカーテンなど、自分だけのこだわりのインテリアが楽しめますよ。ダメ元で気軽に挑戦してください。案外簡単です。



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。

ツバメが来る家

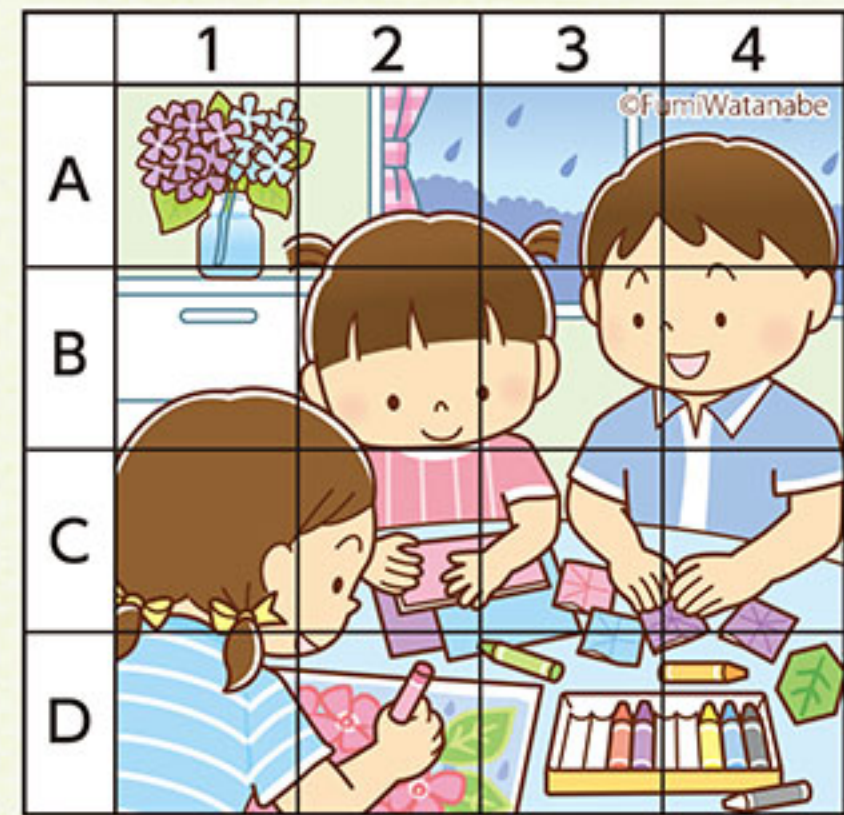
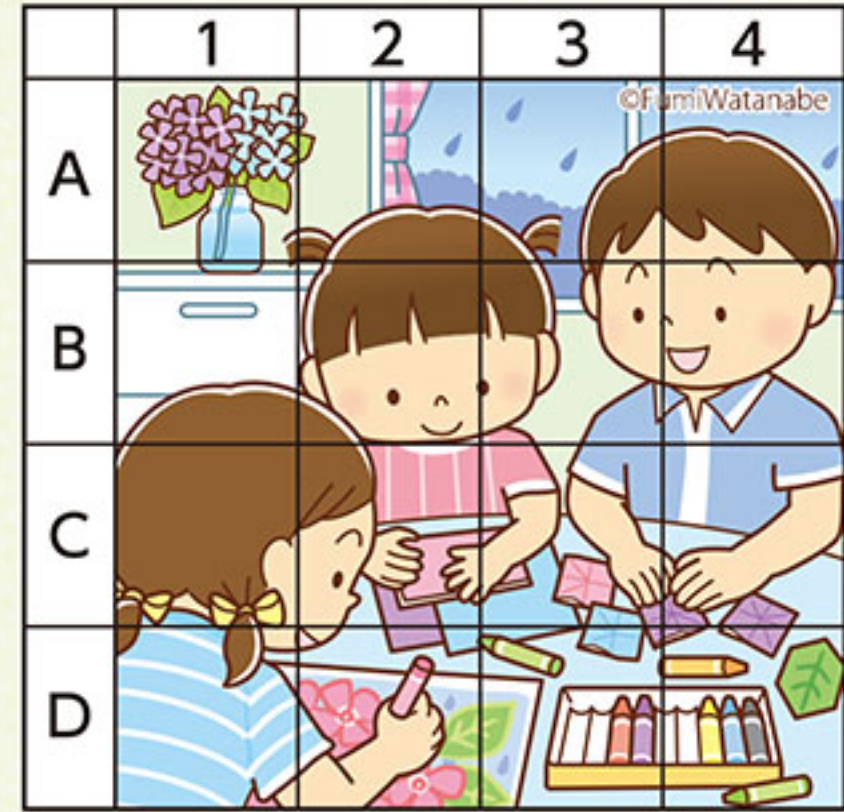
明日香村 Y・H(50代)

今年もツバメが来しました。1週間たつたころでしょうか、巢に真新しく土が追加されていました「あまり大きくなりたら頭が天井に当たるよ」といながら見守っています。



まちがいさがしクイズ ルック
LOOK!
今月の
難易度
Aランク

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。



印刷の汚れ・カスミなどは当てはまらないよ。
今月の間違いは「4カ所」です。よく見て探してね!

あをがきへの
Webでの投稿は
すべてこちらの
二次元コードから ▶

4月号のクイズの答えは
「A-1・B-2・D-1・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、532通でした。

小南 喜美代さん(吉野町)	松本 治美さん(香芝市)	中野 満子さん(宇陀市)
東浦 ゆかりさん(大和郡山)	古川 裕紀子さん(三郷町)	尾下 真知子さん(大和郡山)
森本 登美子さん(五條市)	大井 克也さん(奈良市)	梶井 憲子さん(橿原市)
竹島 由美さん(河合町)	中井 利江子さん(生駒市)	高岡 洋子さん(葛城市)
高木 智栄子さん(橿原市)	吉本 智代子さん(上牧町)	伊本 純枝さん(橿原市)
河村 尚美さん(広陵町)	宮本 幸江さん(奈良市)	柴谷 公子さん(生駒市)
河南 寿子さん(香芝市)	丸山 博美さん(板井市)	

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「あをがきクイズ係」
※宛先の住所は記入不要です
6月30日の消印まで有効です。

着物を着る機会を楽しんで

橿原市 S・E(50代)

50代、私と同じです。まだまだ着る機会があるので着ましよう。私はこの年になっても着物や帯を購入しました。お茶会などは気軽に券を買って着物で参加できます。同じ年の友達はブーツに着物姿で食事会へ来ていますよ。たんすのこやしはもったいないです。

小物から洋服までリフォーム

天理市 O・C(70代)

たんすの中で眠っている着物の中で、ウール地や綿地は虫がつきやすいので広げて光にあて虫食いを調べてから使ってください。手始めは座布団カバーやクッションカバー、のれんやバックなど直線をいかした物から。私は5年ほど前から、大島紬など織の物はコートやワンピース、縮子など染物はブラウスなどに、気に入った着物から洋服に仕立て直して楽しんでいます。着物地で服を作る本がいろいろ出版されていますので、それを参考にして作られたらいいかと思っています。

無理に処分しなくても

大和郡山 M・M(50代)

私にも娘がおらず悩んでおりまして、先日整理をしてシミや黄ばみなどがあるものは処分して、きれいなままのものは親が作ってくれたものなので、またしまいましたよ。置くところがあれば無理に処分しなくても、処分する気持ちになるときは必ず来ると思います。それまで大切にされてはいかがでしょうか？

日傘にも…

奈良市 U・A(40代)

着ない着物をどうするか、私も悩んでいます。フリマアプリで売ろうか、洋服に作り替えようかと思いつつ、相変わらずたんすの肥やしです。手作りキットで日傘にしたら有効活用できそうです。自分ではなかなか実行できないので、お金がかかってもどこかで作っていただくのがいいのかなと思っています。

豆腐の楽しみ方

王寺町 Y・M(60代)

4月号の商品探訪で絹・木綿・充てん豆腐の違いがよくわかりました。わが家は2人家族ながら、揚げ・厚揚げ・木綿豆腐2丁と、毎週たくさん豆腐製品を消費します。厚揚げはグリルで表面カリッと焼きあげ、熱々をショウガ醤油で。木綿豆腐はみそ汁に、白あえに、麻婆豆腐に、冷奴に。揚げは油抜きしてみそ汁や野菜との炊き合わせに。豆腐製品を使いこなすことで一気に食卓が豊かになります。買うときの基準は国産大豆であること。おいしい豆腐はそれだけでもう十分なごちそうです。

生協加入45年。時の流れを感じて

平群町 K・Y(80代)

生協に加入してから45年弱。加入

子どもたちの学びの機会

平群町 Y・Y(40代)

幼稚園の年長の親です。今いろいろなことに興味を示し、その反応がいいのでいろんな経験をさせるためにもお出かけしたいのですが、コロナでままならず…。けれど子どもは子どもなりに家でも十分楽しいんだということがわかり、無理して出かけずとも学びの機会は周りがあると気づかれています。

生協は安心・安全の合い言葉

生駒市 S・M(60代)

孫ができてから、食べ物やお菓子を注意する際、お嫁さんに「生協さんにあった物」と、言葉をかけます。この言葉は「安心・安全な物」という意味で、お嫁さんとの共通の認識になっています。

ネコの成長を見守る

生駒市 T・S(60代)

昨夏の終わり頃に、ネコを飼いはじめました。片手でヒョイと抱えられるぐらいの小さな仔でしたが、今や貫禄も付いてすっかり重くなりました。命の重みも感じながら、成長を見守っています。

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。



8月号のおたすけVoice!!

よその犬に毎日のように壁や傘立てにおしっこをされます。知らないうちにされているのでどうしたらよいか対処法を教えてください。(50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 6月30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でした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。



私たちの暮らしとSDGs

1 貧困をなくそう  世界では、7億人以上が1日136円以下で暮らす極度の貧困状態にあります。	2 飢餓をゼロに  環境破壊や干ばつ、生物多様性の損失によって約8億人が慢性的な栄養不良に陥り、9,000万人以上の5歳未満児が低体重になっています。(2014年)	3 すべての人に健康と福祉を  5歳の誕生日までに命を落とす子どもが600万人を超え、はしかや結核など予防可能な病気で毎日16,000人が命を落としています。
4 質の高い教育をみんなに  高い貧困率や武力紛争、その他の緊急事態などの課題に直面している国では、学校に通えない子どもの割合が増えています。	5 ジェンダー平等を実現しよう  性的暴力や虐待、家事労働の不平等分担、国や官公庁の意思形成における差別が、今も大きな障壁となっています。日本も例外ではありません。	6 安全な水とトイレを世界中に  世界の人の40%が水不足に苦しんでいます。今後、気候変動の影響によって飲み水の確保はさらに難しくなると予測されます。
7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに  化石燃料による温室効果ガス排出量の増大は、気候システムに大きな変化をもたらしており、全世界で再生可能エネルギーへの転換が求められています。	8 働きがいも経済成長も  国際労働機関によると2015年の失業者は2億400万人以上です。持続的な経済成長、雇用創出、そして強制労働や奴隷制、人身取引の根絶が必要です。	9 産業と技術革新の基盤をつくろう  技術革新によって新たな雇用を生み出すことができます。経済面、環境面双方の課題を解決するうえでも産業、技術革新の基盤づくりは重要です。
10 人や国の不平等をなくそう  少数の富裕層に世界の富が集まっています。性別、年齢、障がい、人種、民族などによる差別は、国内や国家間の所得格差を是正するうえで妨げとなります。	11 住み続けられるまちづくりを  世界人口の半分以上が都市部に集中し、極度の貧困も都市部に集中しています。都市空間を整備し、管理方法を変えて持続可能な街づくりをすすめる必要があります。	12 つくる責任 つかう責任  経済成長と持続可能な開発を達成するためには、天然資源の効率的な管理、廃棄物発生抑制と処理方法の改善、再利用の促進、持続可能な消費行動への移行が重要です。
13 気候変動に具体的な対策を  温室効果ガス排出量は1990年と比較して50%以上増えています。地球温暖化は気候システムに長期的な変化を及ぼしており、今すぐ対策を講じる必要があります。	14 海の豊かさを守ろう  海洋は地球上に生物がすみえるシステムを構築しています。そして30億人以上が漁業を頼りに生計を立てています。しかし、海洋汚染は危険な水準に達しています。	15 陸の豊かさを守ろう  地球はかつてない土地の劣化に直面しています。干ばつや砂漠化がすすみ、8,300の動物種のうち、8%は絶滅し、22%が絶滅の危険にさらされています。
16 平和と公正をすべての人に  武力紛争と情勢不安の高まりは、国家の存亡にもかかわります。法の支配がなければ性暴力、犯罪、搾取、拷問が蔓延します。暴力の廃止と人権の推進が求められます。	17 パートナーシップで目標を達成しよう  開発途上国向けの投資や政府開発援助(ODA)、ルールに基づく公平な普遍的取引システムづくりによって、すべての人が利益を享受できるようにすべきです。	

SDGs(Sustainable Development Goals)は2015年に国連総会で採択された『我々の世界を変革する:持続可能な開発のための2030アジェンダ』の中の行動指針「持続可能な開発目標」のことです。難しいことのようにですが、平たく言うと、“世界が今以上によくなるために、2030年までに全世界の人々が協力して解決したい目標”で、決して私たちと無関係ではありません。

私たちにできること

私たちは、生活行動として意識・無意識にかかわらず、常に何かを選択しています。どこに買い物に行こうか、いつ行こうか、歩いて行くべきか。どの魚を買おうか、どっちのりんごにしようか。こうしたことをさまざまな情報を駆使して決定しています。その情報の一つにSDGsが入っていると、選択の幅が広がります。とはいえ、17の目標すべてだと覚えるのも大変ですから、興味あること、できそうなことから意識してみたいかがでしょう。

行動する前にちょっと考えてみる

例えば、「使いきれぬかな?(廃棄を減らす)」「容器の素材は?(もっと環境負荷の少ない素材はないかな)」「フェアトレードなどの認証マークはついているかな?(開発途上国の生産者・労働者の生活改善と自立に役立つ)」「天気がいいから歩こうかな?(CO2が出ない)」「地元産かな?(輸送エネルギーの消費が少ない・生産効率のよい旬の産物を得られる)」「この服はこれからは着るかな?(開発途上国などで再利用されることがある)」などなど。普段の暮らしを通じて、少し意識するだけでSDGsに貢献することができます。10人いれば10通りの暮らしが、100人いれば100通りの暮らしがあります。みなさんの暮らしの中でできることをぜひ考えてみてください。



協同福祉会による
元気なうちから実践しよう
「生協10の基本ケア」②

第1章 「換気をする」

ご家庭で当たり前の習慣として3つのことに取り組みしましょう。

1つ目は、常に新鮮な空気を吸う習慣を作ること。朝一番に窓を広く開けて部屋の空気と外の空気を入れ換えてください。とても清々しくて気持ちが良いものです。部屋の生活臭を一掃してください。また、一日を通してこまめに換気してください。春夏秋冬を問わず可能であれば常時換気(空気が流れている)、困難であれば空気が入れ換わるようにこまめに換気してください。

2つ目は、埃を溜めない生活。埃は、カビ、細菌、ウィルスの温床と言われています。床だけではなく壁や天井、カーテンなどいろいろなところに埃は付着しています。換気をしながら埃を溜めないようにしっかりと掃除してください。

3つ目は、熱中症や脱水症、感染症を予防するために温度と湿度を調節してください。5月～夏場は気温が27℃、湿度が70%を超えると熱中症になりやすいといわれています。冬場は湿度が低くなり感染症が蔓延しやすくなります。こまめな水分補給はもちろん、気温や湿度を計測し、快適な環境に調節してください。

以上、3つのことをご家族の健康を守る第一歩として当たり前の生活習慣にしていただけたらと思います。

生協10の基本ケア

- ①換気をする
- ②床に足をつけて座る
- ③トイレに座る
- 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
- ⑧夢中になれることをする
- ⑨ケア会議をする
- ⑩ターミナルケアをする

介護についてのご相談は協同福祉会(あすなら苑、あすならホーム・ハイツ)までお気軽にどうぞ

あすなら安心フリーダイヤル ☎ 0120-19-6565



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 ならコープLPAの会学習会 ～遺言書保管制度を知ろう～

要申込 無料 先着順

法務局が遺言書を預かる制度ができました。今後は自分で保管するか、法務局に預けるか選ぶことができます。これから遺言書を書こうとお思いの方はもちろん、既に書いている方も利用できます。費用や手順、決まり事を知っておきませんか？(①②は同じ内容です)

日時・場所 6月28日(月) コープみなし2階研修室1
①10時～10時45分 ②11時～11時45分

講師 ならコープLPAの会 定員 各10人(先着順) 保育なし
持ち物 筆記用具 申込締切 6月25日(金)

申込・問合せ 組織部 ☎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

日本では、今、7人に1人の子どもが貧困状態と言われています。日本の貧困は路上でくんだり、餓死するような貧困ではなく、周りの皆にはわかりにくい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 6月24日(木) コープいまご
6月28日(月) たかだ未来づくりステーション

6月29日(火) コープ学園前

※時間はいずれも10時～12時

講師 子どもの未来アンバサダー(組合員) 定員 各会場5人

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

3 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 6月26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 6月1日(火)～6月25日(金)12時までに総務企画部
☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

4 「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)。少しでも興味のある方は下記にお問い合わせください。利用をお考えの方は、まずお電話でご相談ください。

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)

5 5生協合同企画 ライブ配信 「気になる食の不安情報 その正体 食品添加物 から残留農薬まで」 科学ジャーナリスト 松永さんの講演と座談会

要申込 無料

週刊紙やネットニュースを賑わす、食の不安情報。世の中にあふれる情報に私たちはどう向き合えばいいのでしょうか。コープしが、京都生協、いずみ市民生協、わかやま市民生協との共同開催で、科学ジャーナリスト松永さんから分かりやすく解説いただきます。パソコンやスマホから、限定公開されるYouTubeで視聴します。

ライブ配信日時 7月3日(土)13時～15時 参加費 無料

講師 科学ジャーナリスト 松永 和紀氏

内容 講演 13時5分～

「気になる食の不安情報 その正体」

座談会 14時15分～

「あなたが感じている不安」

*参加申込時にあなたが気になっている

「食の不安」を教えてください。

申込方法 オンライン参加の申し込みは

6月26日(土)まで。こちらから▶

*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。申込者には、6月28日(月)にご登録いただいたメールアドレスに公開アドレス(URL)を送ります。

問合せ コープベル ☎0120-445-151(月～土・10時～17時)



6 みんなで学ぼう! コロナ禍の消費者問題

要申込 先着順 無料

今、コロナ禍で起こっている消費者問題について、正しい知識と情報、対処法など「特定非営利活動法人 なら消費者ねっと」の講師を迎え学びます。

日時 7月12日(月)10時～12時

会場 コープみなし2階研修室またはオンライン(ZOOMを使用)

講師 特定非営利活動法人 なら消費者ねっと

参加費 無料 保育なし 定員 会場15人(先着順) オンライン
20人(先着順)

申込・問合せ 7月2日(金)までに組織部
☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

【ZOOMでオンライン参加】はこちら▶

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。右記の二次元コードからお申し込みください。申込者には、後日ご登録いただいたメールアドレスにZOOM参加のご案内をお送りいたします。



7 住まいの相談会

要申込 無料

毎日の生活で、「住まい」に関するお悩みはありませんか？

「暮らしやすく生活しやすい住まい」にリフォームしませんか？専門家といっしょに考えていきましょう。地域密着のならコープ提携住宅会社が「住まいづくり」のお手伝いをしています。無料で相談できる「住まいの相談会」です。

日時 7月17日(土) 13時～17時

場所 コープみなし・コープなんごう・ディアーズコープいこまの
集会室*1組1時間程度の予約制、申し込みは2日前まで。

申込・問合せ 住宅サービス(ならコープ組合員さんの住宅相談窓口)
☎0120-233-039(9時～17時・日祝休み)
携帯電話からは☎0742-62-0408

環・境・月・間のイベント&企画

1 リサイクルの現場バーチャル見学会

ペットボトルや食品トレーのリサイクル工場見学と
ならコープ物流センター(株)ハートフルコープよしの
リサイクル作業見学

要申込 無料 先着順

くらしに欠かせないプラスチックですが、私たちの普段の生活や経済活動により川や海に捨てられたりして、最終的に海洋を漂うプラスチックごみになります。一緒にプラスチック問題について考えてみませんか？

日時 6月19日(土)14時～16時

参加方法 オンライン会議システム(ZOOM)にて開催します。

申込方法 二次元バーコード▶

またはメールアドレスkankyo@naracoop.or.jp

①氏名 ②組合員番号

③メールアドレスを記載の上送信ください。

参加費 無料 定員 50人(先着順)

申込締切 6月16日(水)

電話申込 コールセンター0120-577-039(通話料無料)
携帯電話・奈良県外・IP電話は☎0743-68-3100
(月～金・8時30分～21時 土・8時30分～18時)



2 [eco市民カレッジ] 地球温暖化とソーラーランタンづくり

要申込 先着順



エネルギーについて楽しく学びながら、自然エネルギーとLEDを使って世界でひとつのオリジナルソーラーランタンを作ります。

日時 7月3日(土) 17時～19時 ※19時30分～点灯式
点灯式にはどなたでも参加できます。お気軽にお立ち寄りください。

会場 コープなんごう集会室

講師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会

持ち物 ペットボトル(1.5L炭酸系の寸胴型)、はさみ、カッター
ナイフ、セロハンテープ、鉛筆、黒油性マジック、蛍
光ペン、でんぶん糊、書きたい絵の下書き、作業時に
下に敷く新聞紙

参加費 700円(材料費、再エネふれんずは350円)

定員 15人(先着順 対象:小学生以上 1、2年は要保護者)

申込 (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▶

*再エネふれんずは、(一財)再エネ協同基金
の賛助会員です。



3 ほうがえ 萌芽枝の保護(絆の森整備事業)

要申込 先着順 無料

黒滝村里山で萌芽枝(キノコ原木を伐採した切り株から伸びる
枝葉)がシカに食べられないように防護網を張って保護します。

日時 6月26日(土)10時～15時(雨天中止)

場所 黒滝村栗飯谷の山林

集合 黒滝案内センター(道の駅)(近鉄下市駅乗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 20人(先着順)持ち物 弁当・飲み物・マスク・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 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

4 小学生の皆さん フードドライブを体験しながら一緒に学ぼう♪ 「食品ロス」と「リサイクル」

要申込 無料 先着順

小学生の皆さん、一緒にフードドライブの受付体験、リサイクル
の学習を通してごみ問題(食品ロス)を考えてみませんか。
フードドライブとは、おうちで食べきれない食品を持ち寄って、
地域のこども食堂などにお渡しする活動です。当日はフードラ
イブの受付体験(約50分)、リサイクルの学習(約50分)があり
ます。終了後にはコープ商品をプレゼント!

日時・会場 6月19日(土) コープなんごう

①9時50分～12時 ②12時50分～15時

6月26日(土) コープ七条

①9時50分～12時 ②12時50分～15時

定員 各回6人(フードドライブの受付とリサイクル学習を半数
ずつ入れ替えて行います)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

*当日は店舗の集会室に保護者同伴でお越しください。

5 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貸付世帯等への食品の提供
を目的に、フードドライブを実施します。お預かりした食品は、
「特定非営利活動法人・フードバンク奈良」に、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。※家庭で
栽培さ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

6月3日(木)ディアーズコープたつたがわ

6月5日(土)コープ学園前

6月10日(木)ディアーズコープいこま

6月14日(月)コープみなし

6月15日(火)コープおしくま

6月16日(水)たかだ未来づくりステーション(14時～18時)

6月19日(土)コープなんごう(午後あり)

6月26日(土)コープいまご・コープ七条(午後あり)

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
お預かりできる文房具 子どもの学習向きの新品、未開封のものに限ります。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

※6月19日(土)コー
プなんごうと6月26
日(土)コープ七条の
時間は、②を参照く
ださい。子どもたちが
受付をします。

職員から 届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

コープみみなし
日配部門とみみなしキッチンの巻

冷凍さつまいも(国産)を使った天ぷら

萬成水耕栽培の冷凍野菜シリーズをご存じですか?本来なら廃棄される運命にあった食品(野菜の端材など)を、お料理やお菓子に使えるように冷凍食材として加工した商品です。野菜のカット工場に出たさつまいもやカボチャなどの端材を、手作業で選別、丁寧に蒸しあげて冷凍。
今回、みみなしキッチン(コープみみなしのオリジナル総菜部門)で揚げ方を試してみました。結果、解凍してから揚げるよりも、冷凍のまま揚げた方が「もっちり」とした美味しい天ぷらになりました!

材 料 萬成水耕栽培の冷凍さつまいも CO・OP天ぷら粉

作り方 ①凍ったままの冷凍のさつまいもに水で溶いた天ぷら粉をつける。
②170℃で3分揚げると完成。



さつまいも天ぷら



レシピ紹介
みみなしキッチン
木川 節子さん

— ちょこっと お店から アピール —

2月の改装を機に冷凍食品コーナーを大幅に拡大しました。今回紹介の「冷凍さつまいも」はじめ、くらしを豊かにする冷凍食品をたくさん品揃え。たとえば、シンガタの「お茶碗丼(海鮮丼)シリーズ」は丁度お茶碗一杯分で使いやすい。「サーモンたたき丼」や「ぶりのピリ旨ユッケ丼」など、家族一人ひとり、好きな海鮮丼をお楽しみください。

副店長 本田 岳



日配部門
逢坂 玲子さん



冷凍食品コーナー

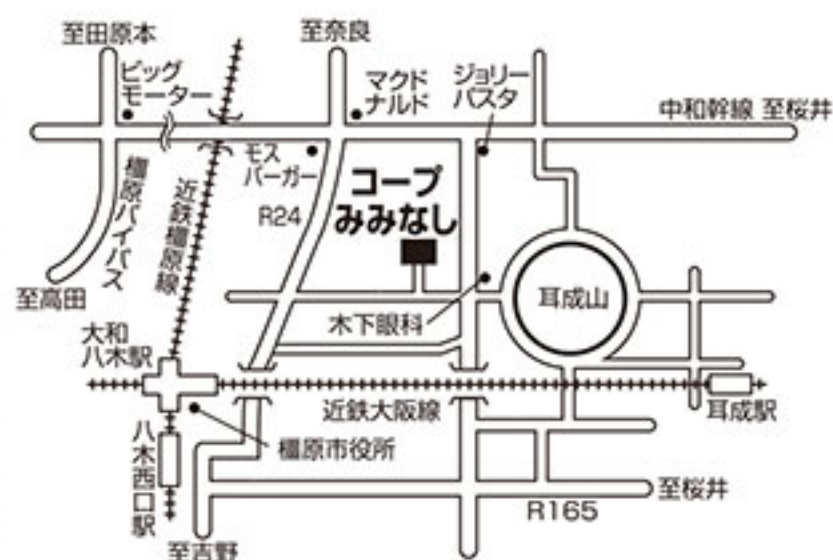
まんなり (株)萬成水耕栽培 さつまいも(国産) 1袋300g

今回の「さつまいも」は奈良市にある(株)萬成水耕栽培で製造しています。野菜の加工時に出る野菜の切れ端を加熱して冷凍しています。「おいしい野菜なのだから最後まで使い切りたい!」という想いからできました。こちらの加工場では、ハンディーキャップのある方々が心を込めた丁寧な作業で商品をつくっています。ぜひ、ご利用ください。



※全店取り扱い商品

今月のおすすめ商品!



コープみみなし

〒634-0006 橿原市新賀町478
営業時間:9時~21時 駐車台数120台
☎0744-24-1200
近鉄八木駅から徒歩約10分

- ★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申込は毎月1日からとなります(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。

ならコープからのお知らせやいろいろな活動については、ならコープホームページをご覧ください(※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)。

ホームページ <https://www.naracoop.or.jp/>

eフレンズ 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。