

市民生活協同組合ならコープ 機関紙

あをがき

Take Free
2021 10 月号
Vol.549



商品
探訪

東洋ナッツ食品

ナッツ



特集

- 2021年 組合員のつどいに参加しましょう
- 食品ロス削減「食べきれないかな?と思ったら」

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。

そら&だいちの
たべもの
ずかん

その19

きのこは はえる
きのこは のびる
きのこは かおる
きのこは よりそう

しいたけ エリンギ えのきたけ
まいたけ まつたけ ぶなしめじ
なめこ きくらげ マツシユルム

にもの あげもの
いためもの
たきこみごはんにおすいもの

きのこは はえる
きのこは いろいろ
きのこは あじわう
きのこは おいしい



豆知識

古くから食用にされ、「万葉集」には奈良高円山のきのこの記載があります。原木栽培は秋と春、菌床栽培は一年中収穫できます。きのこ類は洗うと風味が落ちるので、汚れやほこりは湿らせたキッチンペーパーなどで拭き取りましょう。

いっしょにつくろう!!

しいたけの
マヨネーズ焼き

材料 (2~3人分)
しいたけ (大) 6枚
マヨネーズ 大さじ3
白味噌 小さじ2
酒 少々 青のり 少々

作り方
①しいたけは石づきを取り、かさの内側を上にして酒を振りかける。
②①の上に白味噌を薄くぬる。
③オーブントースターの天板に②をのせ、マヨネーズと青のりをかける。
④オーブントースターで3~5分程焼く。
※しいたけの大きさによって調味料の量は調節してください。



文と料理・ならコープ食育サポーター/絵・組合員 めぐみ、Y



CO-OP
商品探訪
No.61

東洋ナッツ食品
ナッツ



東洋ナッツ食品株式会社
【所在】神戸市東灘区深江浜町30番地



ナッツは栄養価の高い食品
今回は、東洋ナッツ食品株式会社 (神戸市東灘区) を訪れました。「TON'S」のブランド名でも知られ、1959年に創業した日本で最初のナッツメーカーです。同社の主力製品はアーモンドやピスタチオ、マカデミアナッツといったおなじみのナッツ類です。私たちがイメージするナッツ類の共通点として挙げられるのは、「脂質が多く含まれる種」であるということでしょうか。種には植物が芽生え成長していくための栄養がたっぷり蓄えられており、多くの野生動物にとっても貴重な食べ物です。脂質が多いため、太ったりコレステロール値が上がったりと体に悪い影響があるのではないかと心配される方もいらっしゃるかもしれませんが、ナッツに含まれる脂質の多くは体に良い影響をもたらす種

類のもので安心して召し上がってください。そんなナッツの魅力に加え、世界中の生産地から品質の確かなものだけを集め、独自の製法で美味しいナッツ製品に仕上げている工程には、同社ならではの技術やこだわりが随所に散りばめられています。「たとえばアーモンドの木は植えてから収穫まで7年もの時間を要するため、とても気の長いビジネスです」と同社取締役・業務統括役の大江雅人さん。「ナッツの一粒一粒に生産者の思いが込められています」との言葉からナッツへの強い思いが伝わってきます。

「気まぐれ」な原料との向き合い方
私たちは普段、ナッツの品質がどのようになっているのかをあまり意識することがありません。それは原料調達や加工において、安定した美味しさを守る技術と努力があるからです。ナッツはその年の日照や降雨、気温、さらには受粉に必要な蜜蜂の活動など自然からの影響を強く受ける農産物です。同じ産地だからといって毎年同じ品質のナッツを収穫できるわけではなく、とても「気まぐれ」です。それをいかに安定させ、期待されている味に仕上げるか。「そこには長い年月で積み上げられたノウハウや職人芸ともいえる技術があります」とお話をいただいたのは、品質センター・係長の中山麻子さん。ナッツの素材をローストする工程において、その日の神戸の気温や湿度





アーモンドの種子。
この中にある「仁」がアーモンド



アーモンドの花(アーモンドフェスティバルにて 東洋ナッツ食品(株)提供)

アーモンドフェスティバル
アーモンドの木は、春になると桜とよく似た美しい花を咲かせます。同社の敷地内にもアーモンドをはじめとするナッツの木が植えられ、春になると美しいアーモンドの「花見」ができるのだとか。満開になる3月には本社の前庭を開放してアーモンドフェスティバ



ピスタチオのローストの様子



アーモンドの選別作業。キズや欠けているものは家畜の餌に

などによって最適な製法を判断・実行するのも腕の見せ所とのことでした。

SDGsの取り組み
自然からの影響を強く受けるナッツ類は、近年の気候変動による影響も受けつつあるようです。同社のアーモンドは主に米国カリフォルニア州で生産されていますが、2021年のアーモンド収穫量は前年比で10%減になってしまいう見通しです。原因は、カリフォルニア州の深刻な水不足です。大量の水を必要とするアーモンドの木だけに、水不足の影響をまともに受けた格好です。地球規模で起こっている気候変動による影響は、こんなところにも顕在化しているのです。

今後も美味しいナッツ製品を世に送り出していくためには、自然との調和を重視し、環境保全への貢献が必要と会社は考えています。そのためSDGsへの取り組みとして、レインフォレスト・アライアンス認証を受けている農園の「マカディアナッツ」を発売しています。来春には、コープサステナブル商品としてリニューアルされる予定です。これは森林や生態系の保護、土壌や水資源の保全、さらには農場労働者の労働環境向上などへの取り組みに与えられる認証で、今後も各地の農園に認証の取得を働きかけていきたいと

のことです。さらに、ナッツを油で揚げるときに使うパーム油についても同様にRSPO(持続可能なパーム油のための円卓会議)に加盟し、同社で使用する全量に相当するクレジットを購入する形で参画。いずれも先進的なSDGsへの取り組みとして注目に値します。

※RSPO認証の生産者が、生産した認証油の量に基づきクレジット(証券)を発行。そのクレジットを購入して生産者を支援するしくみ。

人気のフィッシュ&ナッツも
原料へのこだわりはナッツだけではなく、フィッシュにもこだわっています。CO・OPフィッシュ&ナッツには瀬戸内海産を中心に国産のカタクチイワシを使用していますが、この大きさにもこだわりがあります。乾燥させたカタクチイワシは、大きい順に大羽、中羽、小羽、カエリ、チリメンといい、この中のカエリのみを使用しているためとても食感が良いと好評です。近年特に出荷量が急増し、現在新しいラインを増設中です。この新工場ではDX(デジタル技術)によるくらしの貢献が推進され、製造現場の徹底したデジタル化と効率化が図られています。これも安定した品質と価格を守るために重要な取り組みで、ナッツだけではなく、同社のメーカーとしてのこだわりです。説明をいただいた広域営業チームリーダーである保田牧子さんの言葉にも力が込められていました。



乾燥させたカタクチイワシ。向かって右が「カエリ」。サイズが揃っています



CO・OPフィッシュ&ナッツの箱詰め作業

ピスタチオの パウンドケーキ



作り方 (18cm×8cm×6.5cm型 1台分)

材 料 無塩バター100g・グラニュー糖90g・溶き卵100g(Mサイズ約2個分)
薄力粉80g・ベーキングパウダー3g・ピスタチオパウダー40g
デコレーション: 粉砂糖35g・レモン汁大さじ1/2・ピスタチオ(刻む)適量

下準備 ・バターと卵は室温に戻しておく。
・薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるっておく。
・型にバター(分量外)を塗って、打ち粉(分量外)を振っておく。
・オーブンは170℃に予熱しておく。

ピスタチオパウダーの作り方

- ①ピスタチオ(食塩不使用)の殻を取り、沸騰したお湯で2分程度ゆでる。
- ②ゆでたピスタチオの薄皮をむく。
- ③170℃のオーブンで、10～15分程度、乾燥させる。
- ④粗熱が取れたらフードプロセッサーで細かくする。

- ①ボウルにバターを入れて泡立て器でクリーム状になるまで混ぜ、グラニュー糖を加え、ふわっと白っぽくなるまですり混ぜる。
- ②①のボウルに溶き卵を少しずつ加えながら、よく混ぜ合わせる。
- ③②に合わせてふるった粉とピスタチオパウダーを入れて切るように混ぜ合わせる。
- ④型に③の生地を流し入れ、調理台に軽く落とすようにして、中の気泡を除く。両サイドが少し高くなるように表面をならす。
- ⑤オーブンに入れて約40分焼く。
- ⑥オーブンから取り出して、粗熱がとれたら型から外し、ケーキクーラーの上で冷ます。
- ⑦粉砂糖とレモン汁を混ぜ合わせ、ケーキの表面にかけ、刻んだピスタチオを散らす。

レシピ・制作 ホリオッキングスクール

※「CO・OP食塩不使用ピスタチオ」は10月限定で店舗に配置します。



商品プレゼント

「CO・OPおいしい8種のミックスナッツ(缶)」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 ならこプ「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「CO・OPクオリティ 有機栽培フェアトレードコーヒーグアテマラブレンド170g1袋」に194通の応募がありました。ご応募ありがとうございました。当選者につきましては、今号より個人情報に配慮し、プレゼントの発送をもって発表に代えさせていただきます。なお、プレゼントは今月末までにお届けします。



「2021年組合員のつどい」に参加しましょう

商品や組合員の暮らしをもとに組合員どうし、組合員と職員が学び 交流できる場として、毎年秋に組合員のつどいを開催しています。



今年も
組合員のつどいが
始まるよ!

今年は「エシカル消費」がキーワードです

組合員のつどいでは、「エシカル消費」のことをみんなで学びます。「この商品のマークはこういう意味だったんだ」「こういう商品もエシカルフードなんだ」「この商品(サービス)を選ぶことがこんなことに役立つんだ」ということを発見してください。

組合員のつどいのテーマ

『誰もが安心してらせる地域社会、
みんなが笑顔で生きられる社会の
実現を目指して』

エシカル消費で変わる未来
それは誰かの笑顔につながるお買い物

組合員のつどいの案内は

★詳細および webマークの
申込企画はコチラにアクセス▶

URL <https://www.naracoop.or.jp/action/tsudoi/>
(ならこプホームページ内「組合員のつどい」)

★チラシ(10月3回企画案内書に同封)、店頭掲示板、あをがき、エリアニュースをご覧ください。



エシカル消費ってなんだろう?

エシカル(ethical)とは、「倫理的」「道徳上」という意味の形容詞です。素材の選定、生産、販売までのプロセスで人と地球環境に配慮して作られた「エシカルフード」「エシカルファッション」「エシカルカフェ」など、近年多くの業界でこの言葉が使われるようになりました。これらのモノやサービスを利用することを「エシカル消費」と言い、積極的にそうした行動をする人のことを欧米では「エシカルコンシューマー」と言います。

これまで私たちはモノやサービスの購入に際しては、価格が適正か、優位性があるか、安全であるかなどを基準にし

てきました。しかし、環境問題、動植物の絶滅危機、労働搾取、貧困などの問題が明らかになるなか、商品づくりやサービス提供のために環境が破壊されていないか、劣悪な労働環境が常態化していないか、希少な動植物が絶滅に瀕していないかというその背景にまで関心をもつ消費者が増えていきます。

ただし、無理をして買うようなエシカル消費は長続きしません。できる範囲で無理をせず、ということ意識してください。あなた自身にやさしい買い物、ということもエシカル消費なのですから。

組合員のつどいにはいろんなカタチで参加できます

★エシカルに関する学習会やイベントに参加

私たちの暮らしにかかわるエシカル消費について知りたい、コープで取り扱っているエシカルな商品を知りたいという方には、エリア委員会・コープ委員会主催の学習会や暮らしにかかわる学習会、ワークショップを「あをがき10・11月号インフォメーション」「北・中・南エリアニュース10・11月号」で案内します。組合員でないお友達を誘っての参加も歓迎です。また各店舗でも企画します。

★動画でわかるエシカル

ならこプホームページの「組合員のつどい」から、コープのエシカル消費に触れられる動画を見てみましょう!(上記二次元コードまたはURLからアクセス)。視聴後、参加メールフォームでアンケートに回答いただくと、抽選で50人にエシカルな商品をプレゼントします。

★うちでも参加できる組合員のつどい

家族、友人、職場の仲間
“エシカルなつどいセット”を囲みましょう!

“エシカルなつどいセット”は、気軽にエシカル消費を学べる商品と資料のセットです。

☆1セット:3~5人分 無料 OCR注文書または店舗でお申し込みください。

(申し込みは期間通して無店舗・店舗にかかわらず組合員おひとり1セットのみ)



① 3人以上 集まる。 → ② エシカルなつどいセットを申し込む。 → ③ さあ、開催しましょう。 → ④ 開催後はアンケートを提出しましょう。

組合員が1人以上の3人から5人の集まりで開催しましょう。申込者は組合員に限ります。

無店舗 10月3回企画OCR注文書に注文番号「120987」を記入お届けは10月4日配達週10/25(月)~10/29(金)

店舗 10月18日(月)~10月31日(日) サービスコーナーでお申し込みいただくと、その場でお渡しします(ならこプwithローソン真美ヶ丘店除く)。

3密を避けて、みんなが集まれる場所で、食べて、見て、エシカルのことをおしゃべりしましょう。

セットに同封のアンケートに記入し、返信用封筒でお送りください。12月15日(水)必着。



★WEBでつながるつどい 商品を使って 交流しましょう!



みんなの大好きな「CO・OP国内産 全粒粉ホットケーキミックス」でお菓子づくりをしませんか?後日、作ったお菓子や料理を見ながらオンライン(ZOOM活用)でお話ししましょう。申込者には、事前に宅配便にて商品をお届けします。

参加方法 オンライン(ZOOM)

オンライン開催日程

(各回90分間 10時~11時30分)

①11月1日(月)②11月4日(木)

③11月5日(金)

参加費 無料

定員 各日10人程度

参加条件

① wi-fi環境のある方

② 事前にお菓子や料理を作り、それをもとに交流できる方(オンライン当日は作られたお菓子・料理、またはその画像を用いて交流します)。

申込方法 P.6上の二次元コードまたはURLから。

申込 10月4日(月)0時~10月17日(日)23時59分(先着順)
※締切後、オンラインの参加方法についてメールでお知らせします。



国産素材のエシカルな商品。
お友達と一緒に作ってみよう。

★「エシカル消費」あなたの意識度チェック!

あなたの普段のお買い物をチェックしてみましょう!
回答いただいた方には抽選でコープのエシカルな商品をプレゼントします。

Q あなたは次のエシカル消費につながる商品を選んでお買い物していますか?

- ☐ リサイクル素材を使ったものや省エネ製品など、環境に配慮した商品
- ☐ 地元の産品や被災地の産品
- ☐ 障がい者施設で作られた商品
- ☐ フェアトレード商品、寄付付き商品
- ☐ エシカル消費に関連する認証ラベル・マークのついた商品

チェック!...□にあてはまる下の番号を記入してください。

①購入していない ②まあまあ購入している

③探して購入している

参加方法&プレゼント

「エシカル消費」あなたの意識度チェックの回答は、10月3回企画OCR注文書アンケート欄に記入して提出いただくか、ホームページ「組合員のつどい」でご回答ください(11月30日まで受付)。回答いただいた方50人に抽選でエシカルな商品をプレゼントします。
*組合員のつどい企画における商品プレゼントの当選者発表は商品の発送をもって代えさせていただきます。



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
6

リフォーム工事や「駆け付けサービス」のトラブル

「大雨が多いので屋根まわりの修繕をしておきたい」「夜中にトイレが詰まった」…暮らしの中で起こるこんな心配ごとや困りごとで、トラブルにあわないための注意点とは?

宣伝とは違う高額請求や不安をあおる点検商法

国民生活センターのまとめでは、住宅リフォームの訪問販売に関する相談は、屋根、外壁、増改築等のリフォーム工事と「点検商法」を合わせ昨年1年間で1万5千件以上にもなります。

「最初の宣伝とは全く違う高額料金が請求」「何度も断ったがしつこくせまられた」「依頼していないことまで勝手に作業し料金を請求」「料金に見合わないずさんな工事だった」などのケースです。床下や屋根などを「無料」と称して点検し、「このままだと大変なことになる」と不安をあおる点検商法はよくある手口です。最近では「火災保険を使って自己負担なく修繕ができる」といわれ契約したのに、保険金が支払われなかった」という悪質な事例が、秋の台風シーズンに多数発生しています。

必要なればまずは断るのが基本ですが、話に応じる場合はその場で契約せず、相見積りを取るなど冷静に考えることが大切です。公益財団法人住宅リフォーム・紛争処理支援センターでは見積書の見方などの相談を受け付けています。「無料点検」や「今日なら

特別に…」といった甘い言葉には決して乗らないようにしましょう。納得できなければ契約書面を受け取った日から8日以内ならクーリング・オフで無条件に解約できます。

緊急事態の便利なサービスにもご注意ください

また、「家の鍵をなくした」「排水管が詰まった」などの緊急事態に、すぐに駆け付けてくれるサービスがあります。とても便利なサービスですが、リフォームと同様のトラブルも多発しています。あわせてインターネットで業者を調べる際、検索上位に表示される「リスティング広告(検索連動型広告)」の中には悪質業者が紛れていることもあります。緊急で消費者自らが来訪を要請するため、「クーリング・オフは適用除外」と主張する業者もありますが、最近の判例では「事業者が来てから商品や数量が決まる場合は来訪請求にあたらない(クーリング・オフを行使できる)」とされました。おかしいと思ったら、消費者ホットライン188に相談することをお勧めします。

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

Q 商品案内カタログには食品の栄養成分(熱量と食塩相当量)が表記されています。例えば、たくあんや棒ずし、天ぷら、和菓子などの一部には100gあたりの表記はあっても、総重量または1個あたりの重量の記載がない場合があります。そういった商品はカロリーや塩分がわかりません。健康維持のため、栄養成分の表記は注文時の判断情報となります。案内カタログに重量を記載することはできませんか?

A ご意見ありがとうございます。商品特性上の関係で、商品包材への記載が個数表示だけという商品がいくつかございます。包材に重量記載がない商品については、商品案内カタログに表記することができません。貴重なご意見ですので、取引先に協力をいただき対応させていただきます。1個あたりの重量をお知りになりたい場合は、コールセンターまたはコープベルにお問い合わせください。個別商品ごとにメーカーに問い合わせ、カロリーや塩分などの1個あたり目安数値を確認し、お答えさせていただきます。

表記が枚数のみに
なっている。

100gあたりの
栄養成分を表示。



ご質問および
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。

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)CWS農産加工センター(日配)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いません。

動画で見る点検活動



News of this month

今月のお知らせ

2020年度吉野の森と水を守るための募金とドローンを贈呈しました

8月13日(金)吉野運動公園体育館(吉野町)で「2020年度吉野の森と水を守るための募金とドローンの贈呈式」を行いました。

JAならけんとならコープによる地産地消をすすめる会の活動の一つとして、2009年から奈良県産ひのひかり1kgご利用につき、それぞれ0.5円を積み立てる「吉野の森と水を守るための募金」に取り組んでいます。2020年度の募金額は1,050,744円となりました。募金は、奈良県森林組合連合会を通して、吉野の森と水の保全に役立てられます。



今回は、募金の贈呈とあわせてこれまで積み立ててきた募金を活用して、スマート林業を推進するためのドローン機材一式(2,131,494円)を贈呈しました。贈呈後、吉野共生プロジェクト推進委員会座長 碓井照子氏(奈良大学名誉教授)による「UAV(無人航空機)の活用とスマート林業* 吉野共生プロジェクトとの更なる連携を求めて」の講演とドローンのデモンストレーション飛行が行われました。

*スマート林業:林業の成長産業化に向け、林業特有の課題(低い労働生産性や高い労働災害率)を解決するために、地理空間情報やインターネットを活用したコミュニケーションなどの先端技術を活用すること。



2017年度、2018年度、2020年度 夕食宅配ご利用組合員の利用分量割戻額に誤りがありました

2017年度、2018年度、2020年度に実施しました夕食宅配ご利用の「利用分量割戻額」に誤りがあったことが判明し、該当する組合員のみなさまに郵送で「お詫びと訂正」をお送りしました。大変ご迷惑をおかけし誠に申し訳ございませんでした。今後、再発防止に向け対策を徹底いたします。

本来、年度毎の利用分量割戻金は、該当年4月～翌年3月で計算しますが、2017年度、2018年度、2020年度の夕食宅配ご利用分を該当年3月～翌年2月の誤った期間で算出しました。結果、過少に割戻しをおこなっていたため、割戻額を修正し、差額を出資預り金に加算させていただきます。個別の手続きは必要ございません。

*1 利用分量割戻金は、ご利用高(税抜)に応じて2017年度は0.10%、2018年度は0.10%、2020年度は0.40%を割戻いたしました。

*2 お預かりしている割戻額が、1,000円以上となる場合は、1,000円単位で出資金に振り替え、1,000円未満の額は出資金預り金としてお預かりいたします。

コープ学園前改装に伴う休業期間と対応について

コープ学園前は、高齢化する組合員の暮らしを宅配・無店舗事業と一体となって支える拠点となるよう、今秋、改装します。10月22日(金)から3週間余を休業し、改装工事をおこないます。改装オープンは11月12日(金)(予定)。休業期間中はご不便をおかけしますが、ご協力よろしくをお願いします。

●休業期間中(2021年10月22日(金)～11月11日(木))の対応

- ①コープあったか便(お買上げ商品配達・買物代行)は、コープおしくまら対応します。買物代行は、休業前後含む10/18(月)～11/16(火)の間は、コープおしくま(☎0742-41-1700)に注文をお願いします。
- ②お買い物バスをコープ学園前からコープおしくまに運行します。
月曜日・木曜日 1日4便運行(予定)
(行)コープ学園前発 9時・10時・11時・12時
(帰)コープおしくま発 10時30分・11時30分・12時30分・13時
- ③受取ハウス、ダイソー、スギ薬局、ノムラクリーニングは通常営業します(但しノムラクリーニングは10/25(月)、11/4(木)、11/5(金)を休業)。南部銀行ATMは休業します。
- ④組合員集会所:10月1日(金)～11月30日(火)は原則使用できません。
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)携帯電話・県外・IP電話からは☎0743-68-3100(通話料は組合員様ご負担)

9月～11月は「ならコープ仲間づくり月間」です

9月～11月を「仲間づくり月間」とし、無店舗事業、店舗事業を中心に組織一体となって取り組みます。コロナ禍では自宅を過ごす時間が増え、各事業でご利用が増加し、あらためて生協の良さが組合員の口コミで広がりました。そこで、現在実施しております「ご紹介キャンペーン」(店舗は11月末まで、無店舗は来年4月1日まで)に、組合員のみなさまにご協力いただきますようお願いいたします。ご紹介いただいた方が加入されると、紹介者と加入者双方に、店舗ではお買物券1,000円分、無店舗(商品配達)ではあったかポイント1000ポイントをプレゼントします。まだ生協にご加入いただいていない方に、ぜひ、おすすめください。

ならコープの今 (2021年8月末現在)

- ・組合員数 279,970人(前年比100.2%)
- ・出資金 11,560,567,000円(前年比104.6%)

8月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	32億2,460万円	98.8	101.8
無店舗事業	21億9,085万円	97.5	105.1
店舗事業	9億1,870万円	101.8	94.5
宅配事業	1億1,498万円	101.8	103.2



毎週、卵を買っているのですが、レパートリーが限られています。どんなおかずがいいか教えてください。(70代)



卵は、料理を明るくする食材

五條市 N・K(70代)

卵はお米同様、なくてはならない食材です。朝はゆで卵、昼は彩りよく青菜の卵とじ、オムレツ、だし巻き、卵かけなど、主役より華やかです。どんな料理も明るくしてくれる食材です。

電子レンジで簡単！温泉卵

奈良市 F・T(50代)

卵の調理法ですが電子レンジで温泉卵はいかがでしょうか？陶器の器に卵を割り入れ、大さじ1杯の水を足し黄身部分を爪楊枝で数回刺してから500Wで40秒、様子をみながら10秒ずつ追加して作ります。簡単です。

めんつゆで味付け卵

大和高田市 N・M(60代)

わが家では味付け卵をたくさん作っておきます。ゆで卵をめんつゆに半日程浸けておくだけで完成です。冷蔵庫で3日位は保存できます。麺類にのせたり、何か一品欲しいときなど活躍します。

おすすめ卵料理 ア・ラ・カル・ト

錦糸卵の土佐酢かけ

奈良市 O・C(70代)

①きゅうり1本は小口切りにして軽く塩でもみ、15分ほどおき、水洗いしてしぼっておく。②卵1個で2〜3枚の薄焼き卵を作り錦糸卵にする。③器に①と②を盛り土佐酢をかけて食べる。おいしそうに見えるし、実際おいしいです。

イタリアンオムレツ

奈良市 U・C(50代)

きのこやベーコン、残り野菜などを炒めて、卵に牛乳と塩コショウを入れた卵液をフライパンに流し入れ、キッシュ風はいかがでしょう？

トマトと卵の炒めもの

奈良市 A・K(50代)

トマトと卵の炒めものはどうでしょう？スープの素などで味付けした卵を炒め、そこにトマトを加えるだけでできあがりです。

薄焼き卵のおにぎり

奈良市 H・M(60代)

子どもが小さい頃から薄焼き卵で巻いたおむすびが好きなのでよく作っています。

卵の巾着煮

生駒市 K・Y(70代)

油あげを半分切つて袋状にして卵を割り入れ、つまようじで留め、だし汁で煮ます。巾着煮と言います。

卵かけごはん

奈良市 U・C(60代)

食べやすい卵かけご飯。「お野菜が…」というときには刻んだオクラやほうれん草、キムチをプラス。簡単！サラサラと食べてください。

スコッチエッグ

橿原市 M・K(60代)

ハンバーグのたねの中に黄身がトロリとなるゆで卵を包み、パン粉をつけて油で揚げます。切った時の卵の感じがたまります。

学童は大切な場所

奈良市 M・N(30代)

8月号のあすな学童の話、興味深く読みました。わが子も学童に通っていますが、子どもたちにとって大切な場所でありながら課題も多いと感じています。あすな学童のような施設が増えると素敵だなと思います。

小川珈琲とSDGs

奈良市 M・M(60代)

8月号のあをがき、いつも飲んでいる小川珈琲の記事でもしよく読みました。SDGsについてはなんとなく理解している程度ですが、こういう形の参加もできるのかと思いました。ありがとうございます。

一人ひとりの声が社会を動かす

大和郡山市 S・T(40代)

平和のためにできること、2021年1月に発効された核兵器禁止条約について知り、関心を持っていました。何かできることはないかと考えていたので署名させていただきました。一人ひとりの声が社会を動かす平和へのつながりを感じています。

大好きなコーヒーから知る

奈良市 K・K(60代)

8月号のあをがきの表紙、これまで一番好きでした。SDGsのこと、エシカル消費のこと、印象に残りました。すべての活動がこの地球全ての人の平和につながっていると思います。

改めて気を付けたい犬の散歩

奈良市 U・A(40代)

私は犬の散歩のときには人家付近ではおしっこをさせないように注意しているつもりですが、他の場所でもおしっこをしたら水をかけています。8月のおたすけVoiceを読んで、自分にとってはかわいい犬も、犬に興味のない方には迷惑な存在になってしまうこともあるということを、改めて心に留めて散歩しようと思いました。

プラスチックごみの再生プロセス

奈良市 N・K(60代)

透明容器の実験回収、プラスチックごみを減らすことに大賛成です。同じプラスチック容器でも透明とそれ以外にわけ理由、再生プロセスなどもう少し詳しく知りたいです。

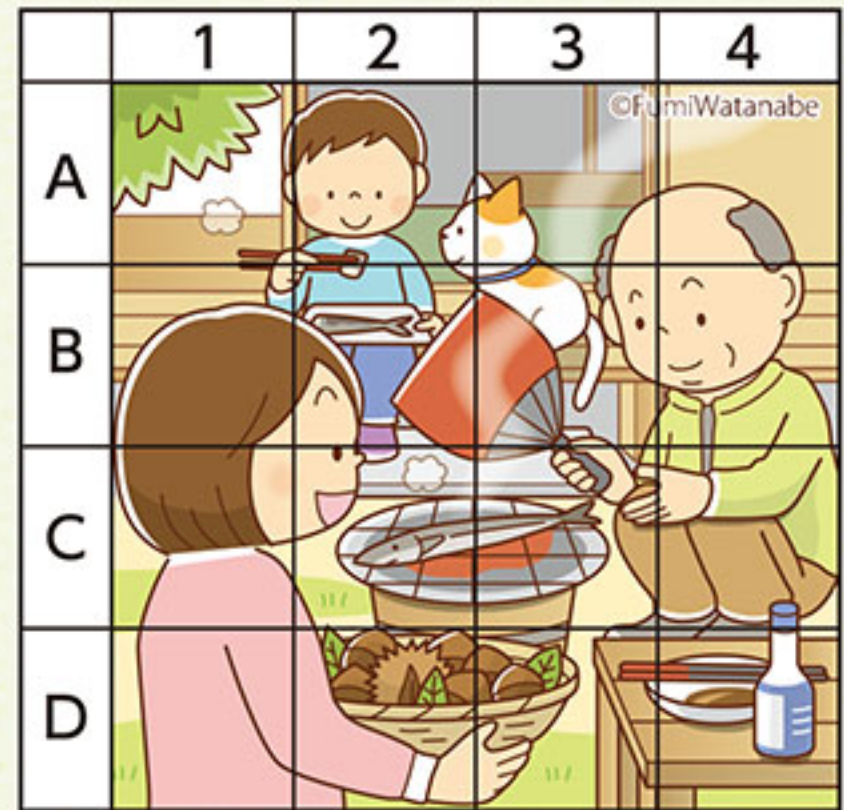
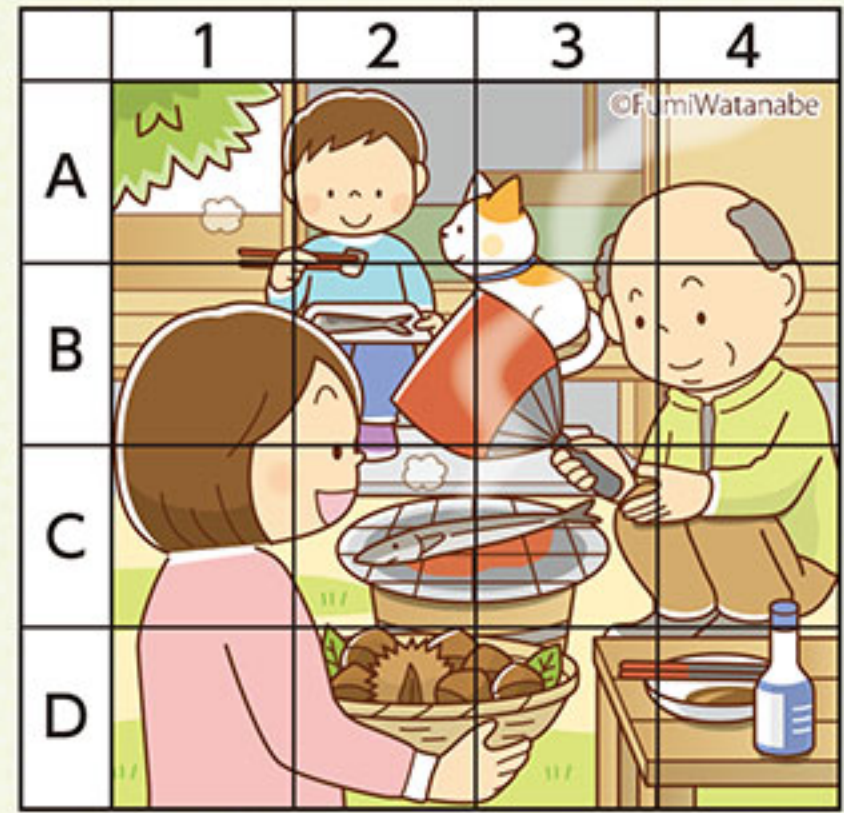
まちがいさがしクイズ ルック

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・B-2・B-4・C-1」です。

図解での解答は上記二次元コードから。Cランクでしたので、10人の方に1,000円分のならコープ商品券をお送りします。

8月号クイズへの応募総数は554通でした。

当選者につきましては、今号より個人情報に配慮し、商品券の発送をもって発表に代えさせていただきます。なお、商品券は今月末までにお届けします。

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
10月31日の消印まで有効です。

皆さまのお便りを募集しています



12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。

お鍋にいとると案外おいしいものはなんでしょう。(60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 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。



消費期限と賞味期限

賞味期限は おいしいめやす



消費期限ポスター

消費期限は、安全に食べることのできる期限です。ですから、期限を過ぎたら食べない方がよいです。「いたみやすい食品」に表示されています。

賞味期限は、おいしく食べることができる期限です。消費期限に比べて「いたみにくい食品」に表示されています。消費者庁は食品ロス削減の取り組みとして、賞味期限を「おいしいめやす」という愛称で普及・啓発しています。この期限を過ぎても、すぐに食べられなくなるわけではありませんから、あわてて捨てる必要はありません。

※開封後はできるだけ早く消費してください。

冷凍保存の 過信は禁物

- 必ず冷ましてから保管してください。その際、庫内温度の上昇にご注意ください。
- 食品はふた付きの容器や食品保存用袋、ラップを活用して保管してください。
- できるだけ早く食べきってください。
- 長時間冷凍庫を開け放しにしないでください。



食べきれない かな？と思ったら

10月は食品ロス削減月間
(食品ロス削減推進法)

12 つくる責任
つかう責任



SDGs目標12「つくる責任 つかう責任」では、食品ロスについて具体的に目標が示されています。

食品ロスとは、まだ食べられるのに廃棄される食品のことです。2020年4月に消費者庁が発した食品ロスの調査報告書によると、食品ロスのことを知っている人と回答した人が80.2%で、知らない人と回答した人(19.8%)の数を大きく上回っています。「食品ロスを減らすために取り組んでいること」の設問に対しては、残さずに食べる、冷凍保存を活用する、賞味期限を過ぎてもすぐに捨てるのではなく自分で食べられるか判断する、料理をつくり過ぎない、が上位にきています。しかし、日本では、製造工場、小売店、家庭から年間で600万トン以上もの食品が廃棄されているのです。

また、ハウス食品株式会社が実施した「食品ロスに関するアンケート調査(2021年1月)」では、「最近捨ててしまった食材」の第1位はみかんで、きゅうり、大根、白菜、キャベツ、レタスなどの野菜類が上位に、「賞味期限・消費期限が近づいて焦ったことのある食品・食材」では、牛乳、豆腐、納豆、卵、ヨーグルトなどが上位にきています。SDGs目標12の「つくる責任」を全うするためには、食品を使いきる・食べきることが大切ですが、それでもうっかりということがあります。そこで、今回は「食べきれないかな？」と思った食材の冷凍保存を紹介します。



元気なうちから実践しよう

協同福祉会による

「生協10の基本ケア」⑤

第4章 「あたたかい食事をする」

食事は生きる源 一食一食を大切にしましょう

料理を適温でいただくことは美味しく食べる為に大切なことですが、第4章の「あたたかい食事をする」は、単に適温にこだわるだけではありません。

自分の力で、そして自分の口からしっかり栄養をとり、美味しく楽しく食事することが「あたたかい食事をする」ことであり、食事は生きる源であるという意味を込めています。

“自分の力で、自分の口からしっかり食べる”

そのためには、第2章「床に足をつけて座る」ことのできる椅子に座り、座った時に肘より低い机に食事が見えるように配膳します。適正座位をとり、今から食べるものを認識することで食べる意欲が増し、また、前傾姿勢で食事をとることで誤嚥性肺炎を予防します。

食事を準備する時間は、出汁の香り、ご飯が炊ける匂い、料理する包丁の音を五感で感じ、食べる意欲の向上につながる大事なウォーミングアップの時間です。

食べる直前に口の中が潤っていることも「おいしく食べる」ための条件です。お茶を飲むことも良いのですが、出来れば会話をしたり、口腔体操「ぱ」と「た」と「か」と「ら」の発声で口の中をしっかり動かすと唾液の分泌が促され誤嚥性肺炎の予防ができます。

そして、美味しく楽しく食事をする

コロナ禍で黙食やマスク会食と言われますが、一食一食を楽しみ、大切な誰かと美味しい時間を共有できることは、心も体もあたたかくなり、免疫力も高まります。感染症予防対策をしっかり行い、一食一食を大切にしていきたいものです。



生協10の基本ケア

- | | |
|-------------|--------------|
| ①換気をする | ⑥座って会話をする |
| ②床に足をつけて座る | ⑦町内におでかけをする |
| ③トイレに座る | ⑧夢中になれることをする |
| ④あたたかい食事をする | ⑨ケア会議をする |
| ⑤家庭浴に入る | 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



こんな食材も冷凍保存が



卵 殻のまま冷凍すると中身が膨張して割れることがあります。割卵してよく溶き混ぜて容器に入れて冷凍してください。冷蔵庫で解凍してから卵焼きなどの加熱調理に。



バター 使いやすい分量に切り分けて、アルミ箔とラップで包んで保存袋に入れて冷凍。加熱する場合はそのまま使ってください。



小麦粉 小分けにして冷凍してください。粉なのでそのまま使います。



ワイン 冷凍すると飲用には向きませんが、調理に使えます。製氷トレイに注いで冷凍すると使う分だけ取り出せて便利です。



ちくわ・豆腐 そのまま冷凍。豆腐は冷蔵庫内で解凍し、水分を捨てて調理してください。スポンジ状になるので煮込み料理に適しています。ちくわは凍ったまま加熱調理を。



納豆 乾燥しないように保存袋に入れて(付属のタレやからしも)冷凍してください。



ナッツ類 袋に入れて密閉して冷凍庫に入れるだけです。



こんにゃく 水気をふいて小さく切って冷凍。解凍後はスポンジ状になります。水分をしぼって煮物に。

果物・野菜の冷凍方法



キウイ 皮をむいて輪切りにして、くっつかないようにバット等に並べます。



グレープフルーツ 皮をむいてバット等に並べます。



スイカ・メロン 使いやすい大きさにカットして、バットに並べます。夏場は凍ったまま食べるとよいでしょう。



バナナ 必ず皮をむいてレモン汁をかけ、1本ずつラップで包み、保存袋に入れます。



ブドウ 一粒ずつ皮ごとで冷凍します。



アスパラガス・キノコ類・キャベツ・ゴーヤ・玉ねぎ・にんじん・ねぎなど 使いやすい大きさに切って、ラップに包み冷凍します。



かぼちゃ スライスしてレンジで加熱してからバット等に並べてください。



きぬさや・ピーマン・もやし・ほうれんそう 茹でてから保存袋に入れます。



キュウリ スライスして塩もみしてから保存袋に入れます。



セロリ・白菜 スライスしてそのまま、またはさっと炒めてから保存袋に入れます。



大根 おろしたものを薄くのばしてラップに包みます。



なす 焼いて皮をむいてラップに包むか保存袋に入れます。

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 食品ロス削減の日(10月30日)のフードドライブにご協力ください

10月は食品ロス削減月間です。ならコープでは、毎月第4土曜日に店舗で実施しているフードドライブを、10月は「食品ロス削減の日(10月30日)」に行います。ご家庭で使わない食品・学習向きの文房具がありましたら、ご提供ください。※コープおしくまは10月15日(金)10時～12時も実施します。

日時 10月30日(土)10時～15時
場所 ならコープ全店舗(コープ学園前除く)
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※家庭で栽培されたお米はお問合せください。
文房具 子どもの学習向きで新品・未使用のもの
問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

② 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ご用意しています。詳しくは店舗ポスター、ホームページをご覧ください。
テーマ ～教育資金・健康づくり～
応募資格 組合員とその家族(未発表作品に限る)1人1作品のみ
応募方法 ①店舗共済プラザ(コープ朱雀・おしくま・学園前・七条・みみなし・なんごう、Dコープいこま・たつたがわ)に設置の応募用紙にご記入の上、応募箱に投函。
応募期間 10月1日(金)～2022年1月7日(金)
結果発表 2022年2月15日(火)
問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

③ ならコープLPAの会 学習会 ～エンディングノートを書いてみよう～

LPAの会が独自に製作したエンディングノートです。病氣や介護、急な事故などに備えて大切な情報を家族に伝えるためのものです。「もしも」はいつ訪れるかわかりません。幅広い年代の方のご参加をお待ちしています。
日時 10月28日(木)10時～11時30分
会場 ディアーズコープたつたがわ 研修室1 **定員** 5人(先着順)
資料代 500円(エンディングノート含む) **持ち物** 筆記用具
講師 ならコープLPAの会
申込・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

くらしの悩みを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 10月23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1日(金)～10月22日(金)12時までに総務企画部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

⑤ 吉野川流域での木と水とのふれあい企画 ～植樹と吉野杉の間伐材で箸づくり～

「吉野の森と水を守る」ための保全活動の取り組みとして、ならコープ吉野事業所周辺に広葉樹を植樹し、吉野杉の間伐材を利用したワークショップ「箸づくり」を行います。ご家族でご参加ください。
日時 11月6日(土)10時～14時 現地集合
場所 ならコープ吉野事業所(吉野町大字西谷1121-4)
定員 10家族20人(先着順・お一人でも参加OK)
持ち物 弁当・飲み物・タオル・軍手・植樹作業できる服装(長そで、長ズボン、運動靴)
申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)に電話またはWebで。

⑥ 環境測定30周年記念学習会～「市民の環境活動」「地球の水環境(川・雨)」私たちの取り組んだ環境測定から見たこと

環境測定は、環境月間の取り組みの一つとして1992年からスタートしました。酸性雨や河川の水質、大気の状態を市民レベルで調査、30年間で参加人数は延べ8,499人、有効サンプル数は7,200個を超えました。そのデータから何が見えるのか?講師は山-川-海を含めた流域の水圏環境を一貫して研究されている藤井教授をお招きします。
日時 11月13日(土)13時～15時 **参加費** 無料
会場 ①ならコープ本部 ②オンライン(Zoom)
講師 奈良教育大学副学長 藤井智康教授
定員 ①・②とも40人(先着順)
申込締切 10月28日(木)※詳細は郵送・メールでご案内します。
申込 コールセンターに電話またはWebで。
問合せ コールセンター ☎0120-577-039、携帯電話・県外・IP電話から ☎0743-68-3100(月～金・8時30分～21時、土・8時30分～18時)

⑦ コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)の活動会員募集!

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)

⑧ 福祉講演会「10の基本ケア」を毎日のくらしに取り入れて 最期まで 私らしく

年齢を重ねれば衰えてくるのはあたりまえ。人生100年時代、ひとり暮らしでも、認知症になっても自分らしく生き抜くために知っておきたいことはいっぱいあります。
日時 10月20日(水)10時～11時45分(開場9時30分)
会場 榎原文化会館小ホール(近鉄大和八木駅徒歩3分)
講師 大阪健康福祉短期大学付属 福祉実践研究センター 川口啓子センター長
定員 150人(先着順) **共催** あすなら友の会・協同福祉会
申込 あすなら苑内・あすなら友の会事務局 ☎0743-57-1165またはFAX0743-57-1170
※参加される方は当日検温とマスクの着用をお願いします。コロナ感染状況次第で中止となる場合があります。

⑨ 住まいの相談会

毎日の生活で、「住まい」に関するお悩みはありませんか?「安心安全な、暮らしやすい住まい」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 11月20日(土)13時～17時
会場 コープみみなし・ディアーズコープたつたがわ・コープ学園前の集会室等(1組1時間程の予約制、申込みは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です) ☎0120-233-039(9時～17時・日祝休み)携帯電話からは ☎0742-62-0408

⑩ さくらい菜の花プロジェクト参加者募集

山の辺の道 菜の花ロードづくりに参加しませんか。
日時 第1回 10月16日(土)・17日(日)14時～15時(雨天中止)
内容 山の辺の道での菜の花栽培(別途案内を送付)
持ち物 弁当、飲み物、軍手、長袖、長ズボン、長靴、着替え
申込締切 10月15日(金)
申込・問合せ NPO法人さくらい菜の花プロジェクト Email hidekonishida@gmail.com ☎090-2380-0383 ☎0744-46-3400(東)
主催 さくらい菜の花プロジェクト

⑤・⑥・つどい②・③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。



2021年組合員のつどい企画 今年は「エシカル消費」がキーワード

①「被災地を忘れない」東北と奈良をつなぐ学習交流会

岩手県宮古市で地域の復興をめざして活動されている「(株)かけあしの会」代表 菅原則夫さんをお招きして被災地の現状をお話いただき、私たちにできることを考えましょう。当日はコープなんごう店頭で「東北の特産品販売会」をおこないます。
日時 11月6日(土)13時～14時 **会場** コープなんごう集会室
内容 被災地復興のためのエシカル消費を学び、被災地の現状を知り、私たちにできることを考えます。
定員 10人(先着順) **申込締切** 10月29日(金)
申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)
主催 くらしの安心・安全政策協議会

② Web 教えて! コープサステナブル商品学習会

日本生協連は、SDGsおよびエシカル消費の取り組みをより一層発展させるため、環境や社会に配慮した主原料を使った商品を共通のロゴマークを付けてシリーズ化し、「コープサステナブル」として本格展開しています。環境・社会問題に配慮した商品が生み出された背景や魅力、使い勝手、今後の「コープサステナブル」商品の拡充の方向性などについて学習します。
日時 11月3日(祝・水)14時～16時
会場 コープ七条集会室またはオンライン(Zoom)

⑪ マイクロバスで行く 曾爾村の自然満喫体験

自然豊かな曾爾村で「樫(かや)の実拾いとクッキング」「漆原木を使った染物」をご体験いただけます。
日時 10月20日(水)10時～17時 **集合・解散** 近鉄大和西大寺駅南口
企画 そこのわGLOCAL **定員** 11人(先着順)
参加費 4,000円(昼食代1,000円含む) 再エネふれんず3,000円
申込 ⑫の下☆へ

⑫ 奈良の鎮守の森「春日山原始林」を歩こう

身近で貴重な世界遺産「春日山原始林」をCO₂を出さない移動手段(徒歩)で満喫し、地球環境について考えませんか。
コース(予定) 北部遊歩道～若草山山頂で昼食後下山(約4km)
日時 11月20日(土)10時～15時 小雨決行
参加費 500円 **定員** 20人(先着順 小学生以上、低学年は保護者同伴)
集合 10時 春日大社本殿バス停前 **持ち物** 弁当・飲み物
講師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会

☆⑪と⑫の申込 (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。▶
※各講座再エネふれんずは半額補助(上限1,000円)。再エネふれんずとは(一財)再エネ協同基金の賛助会員です。年会費1,000円



講師 日本生協連コープサステナブル商品企画担当者
定員 会場参加30人(先着順)、オンライン90人
申込締切 10月29日(金)※詳細はメールでご案内します。
申込 コールセンターに電話(下記)またはWebで。
主催 環境・エネルギー政策協議会

③ ペットボトルや食品トレイリサイクルのオンライン見学会 Web 店舗に集まったリサイクル品が再生産されるまで

私たちのくらしにかかせないプラスチックですが、人々の生活や経済活動から海に流れ着いたり、直接海や川に捨てられたりして、海洋を漂うプラスチックごみになることが大きな問題になっています。プラスチックリサイクルのこと、これからのプラスチックとの付き合い方を考えませんか?
日時 11月23日(祝・火)14時～16時
会場 オンライン(Zoom)
講師 (株)エフビコ環境対策室 他
定員 オンライン90人
申込締切 11月19日(金)※詳細は申込後メールでご案内します。
申込 コールセンターに電話(下記)またはWebで。
主催 環境・エネルギー政策協議会

②・③の企画の申込・問合せは

コールセンター ☎0120-577-039
携帯電話・県外・IP電話から ☎0743-68-3100(通話料組合員ご負担)(月～金・8時30分～21時、土・8時30分～18時)

職員から 届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

コープいまご 水産部門の巻

秋さばの青じそ焼き

秋ですね。真さばの旬がしばらく続きます。今回ご紹介するレシピはフライパンでできる料理です。ぜひご家庭で作ってみてください。レシピは水産部門メンバーからの紹介です。

材 料 3切れ分

真さば片身・大葉6枚・塩小さじ1/2・小麦粉適量
サラダ油適量・粉山椒適量

作り方 ①真さば片身を3切れにして塩をふる。

しばらくおいてから水気をふいて小麦粉をまぶす。

②フライパンにサラダ油を熱し、①を両面こんがり焼く。

③フライパンの脂をふき取り、皮面に粉山椒をふり大葉をちらし、その面を下に再度焼いて仕上げる。



レシピ紹介者

左から脇阪健一郎、山本京子、松田真一

真さば

秋はなんといっても真さばがおいしい季節です。もっと寒くなったら、皮の下の白い層が厚くなってきます。白い層はたっぷり脂のある証拠ですよ！みそ煮、塩焼き、煮つけ、フライなどでどうぞ！

水産チーフ 脇阪健一郎



今月のおすすめ商品！

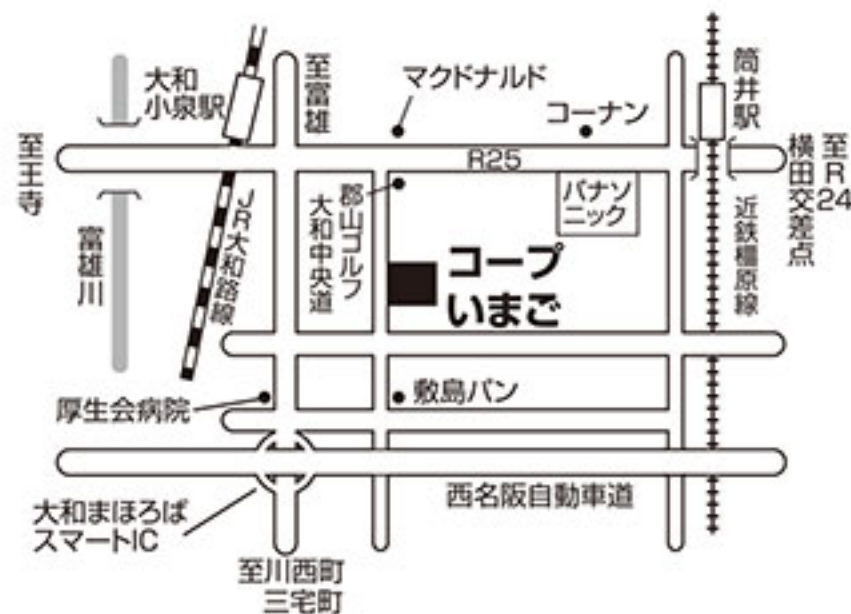
※商品は店舗のみ取り扱いです。

— 一ちょっと お店から アピール —

コープいまごはベテランぞろいのお店です。1993年のオープンから、あれやこれやと、もう28年！ご利用、いつもありがとうございます。

職員みんなで、「たくさん情報を発信したい！キレイな商品をつくりたい！いろんな種類を並べたい！」とこだわりをもって、毎日、取り組んでいます。どうぞ、コープいまごにご来店ください！

副店長 山下直也



コープいまご

〒639-1031 大和郡山市今国府町366-5

営業時間：9時～20時 駐車台数60台

☎0743-57-0666

近鉄筒井駅から徒歩15分 JR大和小泉駅から徒歩18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、ご質問などはFAX(0742-34-8060)・HP問い合わせにてお送りください。



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。