

あをがき

Take Free
2022 4 月号
Vol.555



商品
探訪

夕食宅配



特集

- 店舗のスマイルポイントと“お得な日”企画を5月1日(日)から変更します
- 生協と組合員活動



低栄養にご注意を

最近なんだか体重が減ってきた、風邪にかかりやすくなった、少し体力が落ちてきたかな、そんな自覚のある方、特に高齢の方は「低栄養」が原因になっているのかもしれない。「低栄養」とは、エネルギーやタンパク質、ビタミン、ミネラルなどのさまざまな栄養素が慢性的に不足している状態です。骨の原料になるカルシウムも不足していることがあり、骨折する危険性が高まるとも言われています。その原因は、食欲低下によりご飯を食べ残してしまう、三食きちんととらないなどさまざまです。

ならこープ生活支援部の池田賢二さんは、夕食宅配を「料理の支度が困難な方の支援」であると同時に「低栄養状態にならない」ためのライフラインだと言います。ならこープでは、毎日約四千食を届けており、その

75%を65歳以上の方が利用されています。毎夕食を美味しく食べること。しかも栄養バランスがしっかり整っていること。これは、健康を維持するためには、年齢に関係なく、若い方もすべての人に共通する大切なことです。今回は、夕食宅配のお弁当・おかず(表紙の三品)を作っている(株)味の和路の大和路の池田工場を訪ねました。

第1号工場

先ほど夕食宅配をライフラインだと記しましたが、それほど大切な食事を作るために工場では最新かつ細心の衛生管理技術を導入しています。もともと宇宙食の安全性を確保するために考えられた「HACCP」という衛生管理の国際的な手法は、法律で2021年6月までにすべての食品関連事業者が導入することに



おかずを一つひとつ丁寧に盛り付け



夕食宅配



株式会社 味の和路
【所在】 奈良県大和郡山市池沢町230番地



なっています。味の和路は、2016年に奈良県HACCP自主衛生管理認証制度(ならHACCP)の第1号施設として認証されています。工場内での異物混入対策はもとより、定期的な原料メーカーの訪問検査やカメラによる製造の状況及び敷地内の出入り状況のモニタリングも実施。何よりも、HACCP研修会を開いて現場の社員が順番に参加することで、全社的な意識向上をはかっているのです。



うつわ 赤膚焼 大塩正人窯

野菜豆知識

茎が太い、袴が正三角形、穂先が閉じているものがおすすめです。保存方法は、新聞紙などでくるみ、冷蔵庫の野菜室に立てて保存。2~3日中にいただきましょう。



奈良絵 赤膚焼 正人窯

今月の産地情報

産直「綾坂の長〜いグリーンアスパラ(さぬきのめざめ)」(香川県産)は、全長50cmのものもあり、締まった穂先に根元までやわらかく、シャキシャキとした爽やかな甘みが魅力です。

料理・レシピ・制作
キッチンスタジオ カチート
おうちごはん研究家

川北 侑加 先生

プロフィール(奈良市在住)
2014年 キッチンスタジオ カチート オープン(COOKPAD認定料理教室)
2016年 Panasonicリビングショールーム奈良オープニングイベント出演
2020年 カラクナイノニスパイシーなカラカラカレー粉の販売開始

「自分が選んだ食材で家族のためにつくるおうちごはん」を軸に、かんたんおいしいレシピを心がけています。



ゆでない マカロニグラタン風

材料2人分

・アスパラ半束・鶏もも肉75g・玉ねぎ1/4個
・早ゆでマカロニ50g・牛乳250ml・バター大さじ1
・塩小さじ1/3・こしょう適量・小麦粉大さじ1/2
・ピザ用チーズ20g・パン粉大さじ1

下準備

- 1 鶏もも肉は親指大に切る。
- 2 アスパラは袴を取り、食べやすい大きさに斜めに切る。
- 3 玉ねぎは粗みじん切りにする。

作り方

- 1 フライパンにバター、塩、胡椒を入れて中弱火にかけ玉ねぎを入れて透き通るまで炒める。
- 2 ①に小麦粉を入れて炒め、鶏もも肉を入れて軽く炒める。
- 3 牛乳、マカロニ(ゆでず)を入れて混ぜ、時々かき混ぜながらふつふつしてきたら4分間加熱する(煮汁がクリーム状になるまで)。
- 4 ③にアスパラを加えて蓋をして1分間加熱する。
- 5 グラタン皿に移し、ピザ用チーズとパン粉を振りオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

レンジでつくる あさりとアスパラのスープ

材料2人分

・アスパラ2本・あさり100g・酒 大さじ1
・水2カップ強(450cc)・昆布1枚(約2×2cm)
・キューブコンソメ1/2個・塩小さじ1/4
・しょうゆ小さじ1/2

下準備

- 1 昆布は水に浸しておく。
- 2 あさは殻をこすり合わせて洗い、海水程度の塩水に浸して砂抜きしておく。
- 3 アスパラは袴を取り、4等分に斜めに切る。

作り方

- 1 あさりと酒を耐熱容器に入れて、ふんわりとラップをして2分間加熱。
- 2 ①に昆布を浸した水、コンソメ、塩を加えてふんわりとラップをして5~6分間加熱。
- 3 アスパラとしょうゆを入れて一度かき混ぜて、さらにふんわりとラップをして1分間加熱する。
※お鍋でも同じ手順でOKですよ。

夕食宅配をご利用になるには

1週間単位でのお届けになります。月曜日から金曜日までの**週5日間(毎日)**と**4日間**の2パターンがあります。たとえば隔週でのご利用やこの週だけのご利用、ということも可能です。ご希望の方は非対面での受け取りが可能です。専用容器に入れてご指定場所に配置します。コースによって製造会社異なります。

お弁当(おかず)のコース

※写真は一例です。いずれも内容は毎日変わります。

おかずコース (株)味の和路

一番人気のコースです。
1食あたり約400kcal(平均)・食塩相当量約3g(平均)



おかず小コース(株)味の和路

おかずコースの少量タイプ。
1食あたり約350kcal(平均)
食塩相当量約3g(平均)



お弁当コース(株)味の和路

おかずにごはん(奈良県産ひのひかり)をセットしています。
1食あたり約500kcal(平均)・食塩相当量約3g(平均)



メインたっぷりおかずコース カネ美食品(株)

しっかり食べたい方に。
1食あたり約450kcal(平均)
食塩相当量約3.5g(平均)



彩菜御前コース カネ美食品(株)

1食に野菜が150g以上入っています。
1食あたり約500kcal(平均)
食塩相当量約4g(平均)

※「メインたっぷりおかずコース」のみ使い捨て容器ですが、他のコースはお届け時に前日の容器箱を回収いたします。
※お届け商品は、容器に直接人の手が触れないようにラップに包んでお届けします。ラップはプラスチックごみになりますが、衛生上の措置としてご理解ください。

その他サービス

冷凍おかずセット【(株)味の和路】

お届けの無い土日にお食べいただけるように、2日分をセットでお届けします。

食事制限や介護食を希望される方に

腎臓病や糖尿病の方、やわらかいおかずが必要な方には、専用の食事を用意していますのでご相談ください。

申込・問い合わせ

0120-577-039 コールセンターまで

(月～金:8時30分～21時・土曜日は18時まで)

※一部お届けできない地域があります。詳しくはお問い合わせください。

困ったときには夕食宅配を

夕食宅配の3コースは、大和郡山市にある(株)味の和路に製造を委託しています。毎月1回、メーカーと私たちならコープとで会議をもって、ご利用者から頂戴する声に基づき味やメニューの改善、システムの改善に取り組んでいます。地元メーカーだからこそ迅速に対応いただくことができます。食品添加物等はならコープの基準が守られており、また、工場の衛生管理もしっかりなされていますから、安心してお召し上がりいただけます。

夕食宅配は月曜日から金曜日まで、12時から17時までの間に訪問しており、いつもお会いする方に会えなかった、また、前日にお届けした商品が手を付けられずにそのまま置いてあった、などという場合には行政などと連携する「見守りの取り組み」もおこなっています。これからも食の安心、くらしの安心をお届けいたします。お困りの際は、ぜひ夕食宅配をご利用ください。



生活支援部 夕食宅配担当 池田賢二

商品プレゼント

「CO・OP真っ赤なトマトのスープ(5食入)」と

「CO・OPねばねばオクラとモロヘイヤのスープ(5食入)」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4月号プレゼント係」までお送りください。(4月30日締切) ※宛先の住所は記入不要です。



2月号プレゼント「CO・OP Hi-Charel」「CO・OPレーズンを贅沢に使ったラムレーズンサンド」

「CO・OP澄ましバターと国産小麦のシュガーラスク」各1箱に282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、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4月末までにお届けします。



翌日の仕込みをする

健康づくりを考えて

現在、奈良県にはさまざまな宅配弁当サービスがあります。また、新型コロナウイルスの広がりとともに食事のデリバリーサービスも増えています。そんな中、味の和路は、美味しさとともに「健康づくり」を商品づくりの柱にし

調理・製造は夜間におこなわれ、その朝にお弁当箱に盛り付けられます。盛り付けは、おかずの品目ごとに社員が手作業でおこなっていきまします。おかずが確実に入っているか、きれいに盛り付けられているか確認すると最後は機械が自動で包装して完成です。そしてこれらのお弁当はならコープの配達拠点に搬送し、そこから各ご家庭に配達するので、出来上がった商品の品質検査は、工場の品質保証室とならコープの品質保証室が交互に実施して安全性を確認しています。



品質管理室でおかずの塩分チェック

ています。たとえば、最も利用の多い「おかずコース(表紙手前下)」は1食あたり350kcal、450kcalです。これにご飯1膳を食べると約650kcalになります。朝はパン1枚に牛乳、たまご、サラダ、昼にきつねうどんを食べたとすると1日当たり約1600、1800kcalになります。70歳以上の男性の必要な1日当たりのカロリーは1400、2200kcal、女性は1400、2000kcalなので上手に調整しましょう。ご自分の一日に必要なカロリーはインターネットで検索できます。もう一つ、塩分。先ほどの「おかずコース」の塩分は3.5g以下に抑えられています。たとえば男性の場合は、1日の摂取基準が7.5g以下ですから朝と昼の食事で塩分の摂取を4g以内にしたいものです。工場長の田中誠一さんは、「カロリーと塩分を抑えるために、ビタミンやミネラル、食物繊維などを豊富に含む野菜を多めに



テストキッチンで試作品づくり

声に応えるために

夕食宅配は月曜日から金曜日までの週5回の利用と同期間週4回の利用のどちらかを選べます。1年間週5回利用すると約250食になるの、飽きのこない工夫もされています。主菜、副菜の組み合わせは1万種類以上あり、また、月に2種類以上の新しい惣菜を入れています。取材したこの日は「かき揚げ」を試作されていました。「ご利用組合員さんから要望が高いのは天ぷらです。かき揚げもその声にお応えするメニューの一つで、具材の組み合わせによる味や食感を何度も試しているところです」。

仕上げていますが、最近では野菜よりも、肉や魚介などたんぱく質のボリュームが欲しいとの声をいただくことが増えています。とも。老若男女、さまざまな人が楽しむ夕飯であるだけに、そのメニューづくりにも苦心されています。



64台のカメラが工場内外を監視。いつでもみんなが見られるように事務所にモニターを設置



工場長 田中誠一さん

主菜は基本的に牛、豚、鶏の肉類と魚介をローテーションしています。が、魚料理の要望が強いとのこと。田中さんはもっと頻度を高めたいが、「骨なし」の原料はコストが高くて難しい面もあると言います。「夕食宅配の利用がすすむことで原料調達も容易になれば、より一層皆さまの声に応えることが可能になります」と田中さん。ご利用を検討されている方は、ぜひお試しください。

コープ学園前が 改装オープンしました

3/4
金

コープ学園前が3月4日(金)、3週間の工事を経て改装オープンしました。内装を一新し、明るく、お買い物が楽しくなる店内に変わりました。

“あたたかさが届く・届ける”総合地域拠点づくりをめざし、組合員みなさんに「やっぱり学園前にコープがあってよかったね」と実感していただけるお店になるよう工夫しています。オープン当日は、開店を待つ組合員の列ができ、密にならないように順次入店いただきました。

来店した組合員は「いつもあったか便にお世話になっています。とてもきれいになって通路も広くなったので、年寄りの私でも買い物がしやすくなりました」「今日は楽しみに来ました。コープは信頼しているので、いつも利用しています。とてもきれいになったから、これからも楽しみ」などと話されていました。



アイテムが増えた冷凍食品。水産・畜産コーナーにも設置



新鮮な魚介が並ぶ水産コーナー



健康を意識したコーナー登場

Renewal Open!!



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」⑩

第10章「ターミナルケアをする」

人生の最期をどこで、誰と、どう迎え、どう過ごしたいか

私たち協同福祉会が行う、最後のケアが「ターミナルケア」です。これは人生最期の場所を「どこで、誰と、どう迎え、どう過ごすか?」というとても大切なことであると同時に、デリケートなことであり話題にしにくい内容でもあります。

「自宅で最期を迎えたい。…けれど、家族に迷惑をかけたくないから病院や施設で…」という葛藤を持つ方も多くいます。また、ご家族も不安から同じような葛藤を抱えることも多くあります。そのような不安に寄り添いながら「住み慣れた家や地域から離れて最期を迎えることのないように関わり続ける」ということが、私たち専門職の役割であると考えています。

近年、医療現場や社会でもACP(アドバンス・ケア・プランニング)という言葉が使われるようになってきました。「人生会議」といわれ「自身の人生をどのように考えているか?どのような医療や介護を受けて、最期を迎えるか?重い病気や回復が期待できない場合の治療や生活をどうしたいのか?」を事前に考え、あらかじめ家族や生活支援の関係者に伝えておくことを言います。

繰り返し話し合うことを大切に

最近ではエンディングノートに、どのように最期を迎えたいか記しておく人が増えていますが、その時々で気持ちは揺れ動くものです。私たちは、終末期が近づいたとき、一度や二度ではなく、繰り返し話し合うことを大切にしています。みなさんのそばに「あすなら」があることで、「ご本人やご家族の思いが実現できる」まちづくりを一緒にできればと願っています。



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

店舗のスマイルポイントと

5月1日(日)から



CO-OP

“お得な日”企画を 変更します!

●スマイルポイント ならっぴカードのご利用でスマイルポイントがお得に貯まります!

レジにて組合員証(ならっぴカードまたはならっぴコープショッピングカード)ご提示でお買い上げ金額に応じて付与するスマイルポイントの運用を、5月1日(日)から右表のように変更します。4月30日(土)までの保有のポイントはそのまま新制度に移行します。

新制度では、ならっぴカードでお支払いいただくと、お買い上げ本体価格200円につきさらに1ポイントを付与。これにより、ダブルでポイントが貯まり、500円お買物券プレゼント特典も5万円のご利用(250ポイント+250ポイント)で進呈されます。

●組合員証ご提示いただくと

	4月30日(土)まで	5月1日(日)から
ポイント付与	100円(本体価格)で1ポイント	200円(本体価格)で1ポイント
特典	800ポイントで500円お買物券	500ポイントで500円お買物券*

●ならっぴカードでお支払いいただくと

200円(本体価格)でさらに1ポイントを加算。但し、スマイルポイント5倍などのポイント企画の日も加算は200円(本体価格)1ポイントです。

*ならっぴカードは、プリペイド機能が付いた組合員証です。レジでご提示いただくと、利用履歴登録・利用高登録・ポイント加算されます。あらかじめ現金をチャージしてお支払いにご利用ください。毎月1日～4日は、ならっぴの日「ならっぴカードチャージデー」。1万円ごとのチャージで100円分のカードマネーをプレゼント! まだ白花柄の組合員証をお持ちの方は、店舗にてならっぴカードに交換します。4月末まで交換キャンペーン実施中。

●“お得な日”企画に新企画「はなまるハッピー5倍デー」登場!

お買い物が楽しくなる“お得な日の企画”を5月1日(日)から変更します。新企画「第2・第4金曜日はなまるハッピー5倍デー」が登場します。なお、「店舗ファンクラブメール・Line@5%引クーポン」および「もくもくハッピー5倍デー」は4月末で終了します。

企画名	内容
新企画 はなまるハッピー5倍デー	第2・第4金曜日は、組合員証ご提示でお買い上げ本体価格合計に応じてスマイルポイントを5倍進呈します(他のポイント企画・割引企画との併用はできません。一部対象外商品あり)。
変更 いこいこシニアデー	いこいこシニア会員対象。毎月2回(15日・25日)は組合員証ご提示でお買い上げ本体価格合計に応じてスマイルポイント5倍進呈します(他のポイント企画・割引企画との併用はできません。一部対象外商品あり)。 登録方法…65歳以上の組合員(本人)はサービスコーナーにて組合員証と年齢のわかるものを提示してご登録ください。
変更 お米の日	毎月28日を「お米の日」とし、組合員証ご提示でお米全品に限りお買い上げ本体価格に応じてスマイルポイントを10倍進呈します(他のポイント企画・割引企画との併用はできません。一部対象外商品あり)。 毎月28日(お米の日)は、お買い上げ金額に関わらずコープあったか便利用手数料は無料。

企画名	内容
継続 コープの日	毎月第1土曜日と翌日曜日は、組合員証ご提示でお買い上げ本体価格合計に応じてスマイルポイントを5倍進呈します(他のポイント企画・割引企画との併用はできません。一部対象外商品あり)。
継続 ならっぴコープショッピングカードデー	毎月第1・第3金曜日は、ならっぴコープショッピングカードでお支払いいただくとお買い上げ本体価格合計から5%引します(他の割引企画との併用はできません。コープあったか便(買物代行・お買物サイト)ご利用除く。一部対象外商品あり)。
継続 すくすくパス	0歳から12歳(小学校卒業)までのお子さまがいっぱいの方、18歳未満のお子さまが3人以上いらっしゃる方、毎月2回、お好きな時にお買い上げ本体価格合計から5%引します(他の割引企画との併用はできません。コープあったか便(買物代行・お買物サイト)除く。一部対象外商品あり)。すくすくパスご提示で3歳までのお誕生日月にパスデープレゼント進呈。 登録方法…サービスコーナーにて組合員証とお子さまの年齢がわかるもの(健康保険証など)、または母子手帳をご提示ください。



Every day is Earth day

いつも環境のことを①



おんだんかのこと

地球温暖化に伴う気象災害のリスクが年々高まっています。昨年2月にはアメリカのテキサス州で寒波による大停電、7月には中国南部、ドイツ・ベルギーで豪雨による大洪水、8月にはアメリカ南部で巨大ハリケーン、10月にはアメリカ南西部で巨大竜巻が発生するなど、各国で甚大な被害が出ました。また、高温乾燥による大規模な山火事がアメリカ(西海岸)、ロシア(シベリア)、ギリシャ、トルコ、イタリア等で起こりました。国内でも昨年1月に北陸地方で大雪による車の立ち往生、7月には熱海市で土砂災害、8月には西日本中心に大雨による災害が発生するなど、近年の気象災害は地球全体で多発化・大規模化しています。

「令和3年度版環境白書(環境省)」によると、2020年の世界の平均気温は2016年と並んで観測史上最高となり、米国カリフォルニア州ではなんと54.4℃を記録したそうです。気象庁によると、昨年の国内平均気温は観測史上3番目に高くなったことで、近年の温暖化の傾向は顕著になっていると考えられます。そして、その原因が「人間活動の影響によることは疑う

余地がない」と世界の専門家が断じています。昨年開催されたCOP26では、今から78年後の2100年の世界平均気温の上昇を産業革命前に比べて1.5度以内に抑える努力を追求していくことが盛り込まれましたが、その道筋は平坦でなく、また、1.5度以内では十分ではない、との意見も出されています。

「あをがき」今月号から、私たちの次の世代、その次の世代が気候災害や食糧不足で困ることのないように、「いま、私にできる環境にやさしいこと」のヒントになるような情報を1年間提供していきます。4月22日はアースデー(地球の環境を考える日)。全世界共通の記念日ですが、この日に限らず、毎日、いつでも地球環境のことを考え、そして行動する人が増えることを願っています。

※1「気候変動に関する政府間パネル」は、国際的な専門家で作る、地球温暖化についての科学的な研究の収集、整理のための政府間機構

※2 国連気候変動枠組条約第26回締約国会議

環境エネルギー推進部

品質保証室便り



卵パックをあけたら消毒液のようなにおいがします。

取引先にて確認したところ、明確に薬品臭と判断できるにおいは感じられませんが、過去にお申し出と同じようなにおいへのお問い合わせがあり、それは鶏舎内のおいと洗浄時の次亜塩素酸ナトリウムのおいが混ざったものと考えられました。

たまごの殻は周囲のにおいを吸着しやすいという特徴があります。体温が約41℃の鶏から産み落とされたたまごは、冷えていく過程で周囲のにおいを吸着します。たまごは殻の殺菌のために次亜塩素酸ナトリウムを使用して洗浄して、その後すすぎ、乾燥、パック詰めします。防虫対策として密閉度の高いパックを使用していることもあり、すすぎ水の温度が低くなる季節や湿度が高い季節では、閉じ込められた臭気がパックにこもる場合があります。一方、たまごの殻には気孔と呼ばれる小さな穴があり、空気の入りにより個体差はありますが、時間の経過とともににおいがなくなっていくます。



購入した冷凍ポテトですが真っ白の状態です。大丈夫でしょうか？

確認したところ、ポテトの色は白っぽい状態でしたが、揚げ色にムラはなく均一にそろっていました。使用している色見本と比較した結果、正常品の範囲内でした。お申し出商品の状態から原料のじゃがいもに含まれる糖分の量による仕上がりの色の違いと考えられました。例年9月～10月にかけて収穫されるじゃがいもは、収穫直後は糖分の含有量が少なく、長期貯蔵したものは糖分の含有量が多くなります。糖分は加熱により褐色になるため、収穫直後のじゃがいもを使用したポテトは色が薄く、貯蔵期間が長くなるにつれて揚げ工程での揚げ色が濃くなります。そのため、揚げ色の濃すぎるものは基準外として除去します。揚げ色が時期によって変わることについては、商品包材に「じゃがいもの加工時期により、揚げ色に濃淡がありますが、いずれも品質には問題ありません」と記載しております。

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。

2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	2社の取引先	(株)ハートフルコープよしの(飲料)、(株)奈良コープ産業(日配)の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	—	2月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動▼



ユニセフ募金・被爆者救援募金の配分が決まりました

●ユニセフ募金

2021年度ユニセフ募金に136万4,275円の善意が寄せられました。ならコープは、93万円をミャンマー指定募金として「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援プログラム」を支援し、43万4,275円を一般募金として奈良県ユニセフ協会を通じて日本ユニセフ協会に送りました。2021年度から2023年度の指定募金はミャンマーを対象に実施しています。ミャンマーでは、2021年2月の軍事クーデター以降もユニセフが活動を継続しています。軍が支配する政府とは関わりを持たず、NGOや地域の保健団体とのパートナーシップを通じて支援活動を行っています。

●被爆者救援募金

2021年度被爆者救援募金に40万2,561円の募金が寄せられました。76年前の被爆によって、今も苦しんでおられる被爆者を支援するために、ならコープの平和活動と関係性の深い団体に贈呈しています。

原爆被害者相談員の会	257,561円
広島原爆被爆者支援事業団	85,000円
NPO法人ノーモア・ヒロシマ記憶遺産を継承する会	20,000円
日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)	20,000円
日本赤十字社広島赤十字・原爆病院	10,000円
日本赤十字社長崎・原爆病院	10,000円
合計	402,561円

オンラインで産直交流会を開催しました

「ならコープの産直(産地直結)」は、組合員と生産者が商品の供給を通じてお互いの生活の向上をめざして、双方が信頼と納得で結ばれ、よりよい商品を提供する取り組みです。毎年、組合員と生産者が交流する場として産直交流会を開催しています。コロナ禍の今年も昨年に続き、2月16日(水)オンラインで開催。生産者・取引先23人、組合員25人、役職員62人が参加しました。



(株)サン・グリーン出荷組合
黒木氏

テーマは「産直産地報告と新しい生活様式における作業などの変化と現状」。初めにならコープから「産直事業2021年度の到達点と課題」を報告し、生産者からの報告は、(株)サン・グリーン出荷組合代表取締役 黒木康司氏に「環境と健康に配慮した循環型栽培に向けた取り組み」をお話いただきました。続いて、商品政策検討会議メンバーであるエリア委員が、昨年実施した「JAピンネ(産直産地)とのオンライン交流会」を報告しました。今回は、参加者に事前にサンプル商品を送り、試食いただいたうえで組合員と生産者がそれぞれの思いや要望を出し合いました。

ならコープの今

(2022年2月末現在)

- ・組合員数 282,377人(前年比100.3%)
- ・出資金12,050,515,000円(前年比104.5%)

2月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	30億3,601万円	102.2	99.7
無店舗事業	21億7,494万円	105.6	97.8
店舗事業	7億6,330万円	94.6	105.3
宅配事業	9,776万円	93.7	99.8

ロシアによるウクライナへの軍事侵攻に抗議し、即時中止を求めます

2月24日のロシアによるウクライナへの軍事侵攻開始により、尊い人命が奪われていることを受け、ならコープは2月25日の理事会で、「ロシアによるウクライナへの軍事侵攻への抗議と即時中止を求める声明を発する」ことを採択し、声明文を在日ロシア連邦大使館に送付しました。

また、3月17日から、命と生活が脅かされている750万人のウクライナの子どもたちとその家族への人道支援を目的に「ウクライナ緊急募金」を開始しました。寄せられた募金は日本ユニセフ協会「ウクライナ緊急募金」に送金し、ウクライナ国内とその周辺国に避難した子どもと家族の支援に充てられます。組合員のみなさまのご協力をお願いします。

〈ウクライナ緊急募金〉

●共同購入・こまどり便・受取ハウス

OCR注文書またはeフレンズで、5月3回企画(5月14日(土))まで受付。次の6桁番号と口数を記入してください。

1口=100円 151858 1口=1,000円 151866

●店舗

募金箱をサービスコーナーに設置して5月31日(火)まで受付。

声明文は二次元コードからご覧ください。▶



ならコープ平和の会が店頭でウクライナへのメッセージと募金を呼びかけました

3月10日(木)コープおしくま店頭で、ならコープボランティアグループ平和の会が、ウクライナの支援活動をおこないました。同会は、ロシアの軍事行動に対する抗議文を在日ロシア連邦大使館に送るとともに、組合員に「ウクライナの惨状を見て思うこと」と題したメッセージと支援募金を集める活動をこの日から始めました。組合員は「報道を見て、居ても立ってもいられない」「子どもを守りたい」と話し、メッセージを「平和の木」に貼られていました。メッセージは在日ウクライナ大使館へ、募金は日本ユニセフ協会に送られます。



おたすけ
Voice!!

仕事をしながらの家事、特に食事の準備が悩みです。
みなさんはどんな工夫をされていますか？(40代)



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。



毎日だから無理しない！

桜井市 M・N(50代)
食事作り、悩みますよねー。毎日のことだから一番は無理しないこと。野菜たっぷり焼きそばや豚汁でも十分一品！それに生協で買った魚を焼いたり、卵焼きで済ませる日もありますよ。働いているんだから無理しないことです！そして休みの日はちよつとだけ品数を増やすとかでも立派ですよ！

コープのらくらくお料理パック

王寺町 U・H(60代)
仕事をしている時は、コープの「らくらくお料理パック」を毎週利用していました。材料が全部パックされていて、すぐに使えて時短になり助かりました。メニューもいろいろあり、わが家ではお気に入りでした。帰宅時間が遅いときに使うようにしていました。

休日に野菜を切つて冷凍

大和高田市 S・M(30代)
使いやすいように休みの日に野菜を

カットして、それぞれジッパー付き保存袋に入れて冷凍しておき、野菜の皮をむいて切る手間を無くしています。たまにお肉と調味料も入れてそのまま冷凍、解凍して焼くだけメニューも。

電気圧力鍋やオーブンを活用

橿原市 S・R(30代)
電気圧力鍋やオーブンを使う！具材を入れてスイッチを押すだけで、自動で焼き加減も調節してくれるので、とても時短になるのでおすすめです。

1週間分の献立を立てる

奈良市 K・H(70代)
私も40年間仕事を続けてきましたが、他の家事と違って時間の制約を受ける食事作りは大変ですね。食べることはとても大切なのであまり手抜きもしたくないし、添加物の多い市販品も避けたいし……。私は1週間分の献立を立てることでずいぶん楽になったと思っています。お弁当も含めてデザートの果物まで書いて冷蔵庫に貼っています。

平日と週末のメリハリ

斑鳩町 K・Y(50代)
出来合いのもの、半調理済みのもに罪悪感をもつのをやめていいと思います。週末など時間のある時に作りたいものを家族と楽しんで作るなど、メリハリがあれば楽しそうです。

漬け込みはおすすめです

生駒市 O・Y(40代)
鶏肉や魚を前日の夜に漬けこんで、翌日火を通すだけの調理が時間も光熱費も短縮できて楽々です。塩麹や甘酒、味噌、レモン汁+オリーブ油、甘酢、めんつゆなど、レシピ本を参考にしたり自分でアレンジしたりしてみてください。漬け込みには、耐熱ポリ袋やステンレス製タッパーが役立ちますよ。

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。

先祖の墓が遠いところにあり、管理していくのが難しくなってきました。「墓じまい」をしていくことを考えていますが、どんな風に進めたらいいでしょうか？(50代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

※字数は200～300字程度をお願いします。

※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・
良かった記事を記入して

〒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。



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。

エンディングノートの書き方

香芝市 T・K(60代)
2月号のあをがきに載っていた「エンディングノートはハッピーなときに書き始めよう」はためになりました。今、元気で若いつもりですが着実に一年に一つ歳を取り、いずれと考えると今のうちに作っておくべきですね。学友もエンディングしているとのこと。良い提案、アドバイスありがとうございます。

再エネ電力とSDGs

田原本町 K・Y(70代)
2月号の「毎日使うでんきのこと」の中で、国内で生み出される電力のうち再エネ電力比率は20.8%であることを初めて知りました。今後、SDGsを含めてしっかりと取り組んでいく必要があると感じています。

愛犬亡き後も歩く散歩道

御杖村 S・N(60代)
愛犬死す。2022年2月2日午前8時45分。瞬の出来事でした。心臓のきわに腫瘍があると診断されて1年4カ月。去年の年末に食欲はないし、散歩も休憩しながらでした。年を越すのは無理かなと思っていましたが、持ち直し、まあ調子よく散歩、食事もしていたのです。1月末から食べるものの散歩中は数メートル歩いたら休憩、また歩く

久しぶりに生協で買い物

生駒市 H・K(50代)
受取ハウスに取りに行くのが面倒くさくなり、半年ぐらい生協と疎遠になっていました。あつたポイントが3月末で消えるというハガキをいただいたのがきっかけで、久しぶりに注文書に書き込みました。衣料品に雑貨など、見るものに釘付け。特に雑貨はホームセンターに行く必要がないほど買っていました。

冬は星を眺めながら出勤

斑鳩町 N・K(50代)
スーパの早朝パートに行っています。朝早く家を出るので、冬の間は星を眺めながらの出勤です。これを書いている2月の東の空にはもう夏の星座が上がつてきていて、夏の三大角や蠍座のアンタレスがきれいです。暖かくなると日の出を見ながらの出勤になり、そろそろ紫外線対策の季節到来になります。

主人に感謝！手作り野菜

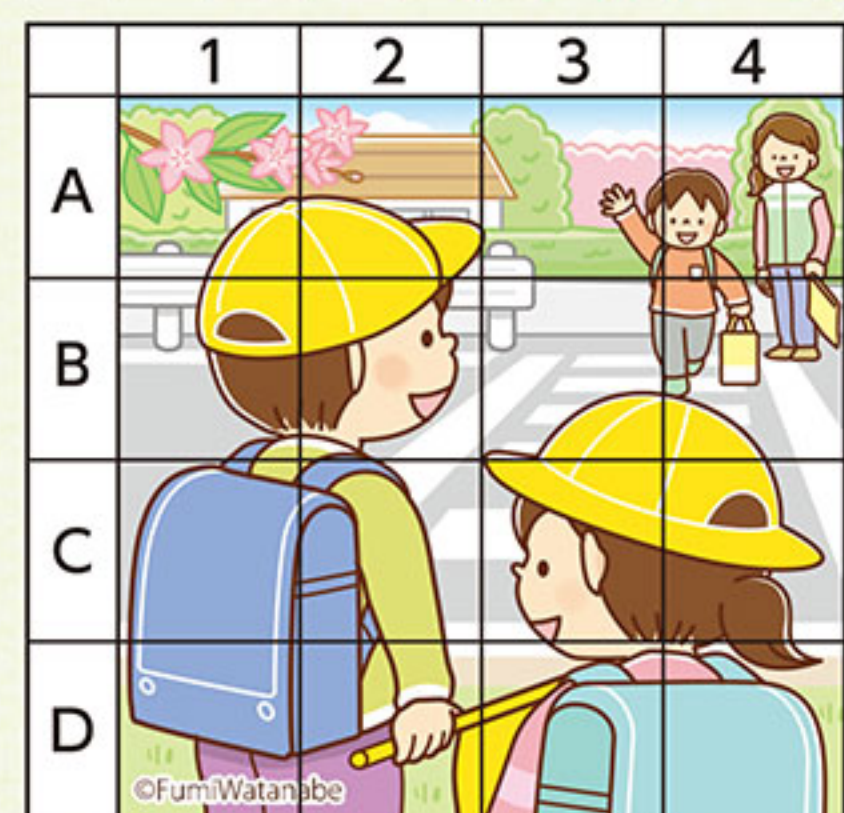
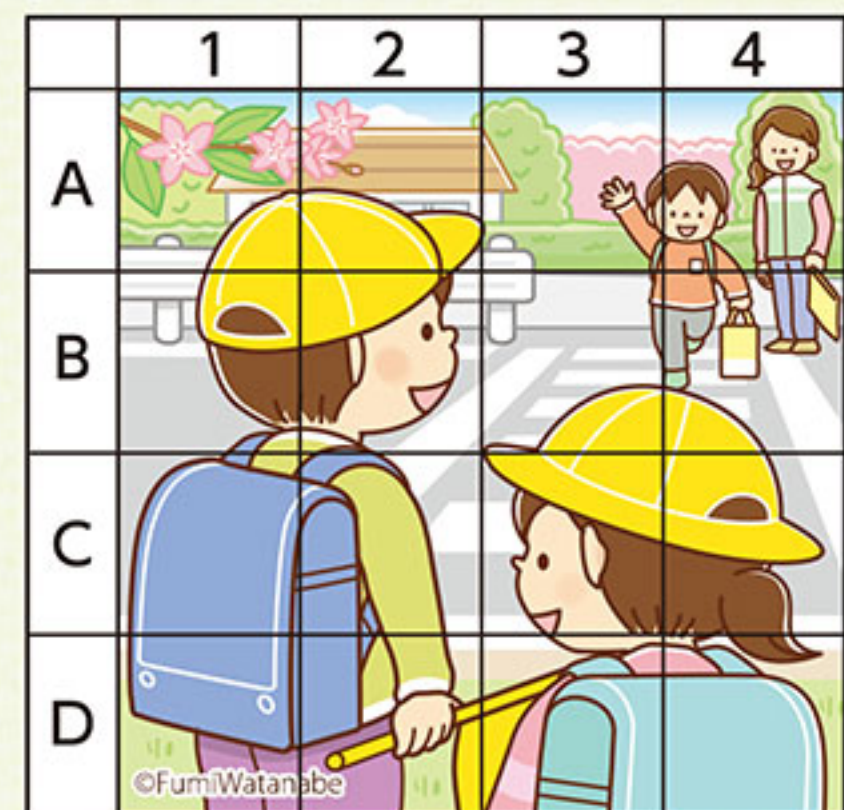
香芝市 I・Y(80代)
今日もわが家の食卓には主人が育てた野菜たちが並んでいる。虫やカラスなどの敵と戦い、丹精込めて作られた大根、白菜、里芋、人参たち。年々歳を重ねることに頑固さに磨きのかかる昭和のオヤジの顔を湯気の向こうに見ながら、白菜のみそ汁をいただいています。日々感謝です。

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 ▶



2月号のクイズの答えは

「A-4・B-4・D-1・D-2」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。

2月号クイズへの応募総数は847通でした。
当選者につきましては、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、良かった記事を記入の上、「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

4月30日(土)の消印まで有効です。



生協と組合員活動

「この法律は、国民の自発的な生活協同組織の発達を図り、もつて国民生活の安定と生活文化の向上を期することを目的とする」。いきなり小難しい文章で恐縮ですが、消費生活協同組合法(生協法)第1条の条文です。生協は国民が自発的に発展させるもので、その目的は生活の安定と生活文化の向上であると法律は規定しています。

生協のさまざまな組合員活動は、まさにこの法の趣旨に則ったもので、自らの生活文化を高めるために生協を発展させているということになります。今回は、皆さんがどんな思いをもって、そこでどんな活動を展開されているのかを取材しました。新年度、皆さんも何か新しいことをはじめませんか。

南エリア委員会の場合

ならコープは奈良県を北、中、南の三つのエリアに分けて、それぞれの地域性、文化、風土を大切にさまざまな組合員活動を展開しています。エリア委員会は、各エリアの方針に基づいて自主的、自発的に取り組む組合員の組織です。今回は、南エリア委員会を取材しました。



2月末のこの日は、みんなで2022年度の活動計画を検討。参集できない委員はオンライン参加です。ここでは南エリアの食育のテーマを考え中。「健康の視点で学習できるものがないね」「SDGsの視点も入れておきたいわね」など活発に意見が飛び交います。続いて環境月間の取り組み、店舗の周年祭、福祉学習会、コープ委員会の交流会、平和の取り組みなどが次々に決まっています。

「子どもが小さかった頃はとにかく外出がなかった。生協には子どもを預かり保育してもらいながら参加できる場があり、そこにいる人々と話すことがで



きて、たくさん知識を得られました。そこからずつと何かの活動を続けていきます。食品の安全、環境のこと、介護のことなど難しいこともありますが、人と話し、人に聞くことで確実に知識が増え、動きに敏感になると言います。

万一、親や配偶者に介護が必要になったとき、どこに、誰にどう相談したらよいのか知ることが出来ます。無理をしないです。少しでも環境に負荷を与えない暮らし方がわかってきます。こうした知識は自分自身の安心につながると同時に、まだ知らない人にもぜひ伝えたい。ここが組合員活動の醍醐味だそう。

お子さんを預けて参加したとき、「〇〇君のお母さん」から「〇〇さん」と、久しぶりに自身の個性を取り戻せたように感じました。コロナ禍が続く、ストレスも溜まりがちです。生協の組合員活動は、自分の個性を解放できる場でもあるのです。



田原本コープ委員会は、田原本町の7人のメンバーで商品やSDGsの学習に取り組みんでいます。平時にはエリアユニースで組合員によびかけて、商品の工場見学や試食会・調理実習、また環境や福祉の学習会などを開いていますが、最近は新型コロナウイルス感染症を避けるため、こうした取り組みができ

田原本コープ委員会の場合

「それじゃあ、今度の調理実習はお豆腐を作ることではないですか。お豆腐は豆腐になるかもしれないけど笑」と、委員長。2021年度、委員会メンバーは「大豆」を学習テーマに各自で大豆の栽培に挑戦。ある人は畑で、ある人は庭で、ある人はプランターで、そして田原本支所の花壇でも育ててみました。そして、収穫して乾燥・脱穀した大豆で豆腐を作ってみることに。どうか、無事豆腐になりますように。



中エリア2021年度たべる、たいせつ商品の「大豆」を栽培しました

ていません。そうした中、食育の一環として種から大豆を育ててそれを調理することにしたのです。

「コープ委員会ですか？わたしたちにとっては、居場所かな。生協さんの趣旨とは違うかもしれないけど(笑)」。年齢も住んでいる地域もばらばらのメンバーが、月に一回出合って近況報告をしあい、それぞれの地域の様子を教えあうことが楽しみです。もちろんそれだけではありません。この日の話題はプラスチック問題。紙ストローで飲むとなくなくまずくない？竹ストローとかステンレス製品とかもあるけど、使い勝手とかどうなのかしら…。こうしたよもやま話が次の企画のヒントになっていきます。

平和の会の場合

メンバーは、みんなで考えて企画する産地・工場見学、商品学習会やSDGsの取り組みも居場所づくりの一つだと考えています。私たちがだけではなく、たくさんの方に楽しんでもらいたい。そして今回の企画を楽しみにして欲しい。参加した皆さんの頭の片隅にでもコープ委員会の記憶があれば、それはきっと居場所になっているに違いないのだと。



「平和とよりよい生活のために」。1951年に設立された日本生活協同組合連合会の「創立宣言」の一文です。これは後に誕生したならコープも含めて全国の生協の共通のスローガンとなります。1980年代に入り、米ソを中心とした東西対立が激化し核戦争の不安が高まる中、組合員による「平和のための委員会」現在の平和の会(「子」)がつけられます。

「平和の活動って聞く」と、構えてしまう人がいます。署名ひとつにして、どここの団体？どここの政党？って。けど、生協だって言うとおんなじ安心するんですよ。なので、平和とよりよい生活のために、というならコープの初心を、これ



会報「おりづる」

からもならコープ自身に忘れてもらいたくないという強い思いがあります。

現在、会員数は232名です。いままでの情報提供手段としてSNSを始めようかという話も出ますが、残念ながら「できる人」がいまありません。どなたかお手伝いいただけませんか。年会費は1,000円で、会の活動は基本的にこの会費でまかなわれています。世話人の手による年6回発行される会報「おりづる」は実際に読み応えがあり、これを手にすることができればでも会員冥利に尽きると言えるかもしれません。

今回ご紹介した活動へのお問い合わせは14ページのインフォメーションをご覧ください。

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▶



1 ひよこパーティーwith “キッズルーム”た〜たん

要申込 無料 先着順

未就学児の皆さん、た〜たんスタッフと一緒に遊びませんか。た〜たんは、ならコープの各種企画で保育するグループです。エプロンシアター、パネルシアター、お絵かき、手づくりおもちゃと一緒に遊ぼう!参加者にプレゼントがあります。親子でご参加ください。

日時と会場(集会室) ※時間はすべて10時30分〜11時30分

5月19日(木) コープふれあいセンター六条

6月6日(月) コープなんごう

7月7日(木) ディアーズコープいこま

9月12日(月) ディアーズコープたつたがわ

定員 各日親子5組(先着順)

申込み・問合せ WEBまたは電話で組織部 ☎0742-45-7884 (月〜金・9時〜17時)



2 【4月度フードドライブのご案内】 家庭で余っている食品・子どもが使う 文房具の提供にご協力ください

ならコープでは、食品ロス削減と特定非営利活動法人フードバンク奈良を通じて子ども食堂や福祉施設、児童養護施設や困窮世帯への支援として、フードドライブを開催しています。家庭で余っている食品、子ども向けの新品・未使用の文房具を店舗にお持ちください。ご家庭でとれたお米の提供はご相談ください。

日時 4月15日(金) 10時〜12時 ならコープ全店舗
ならコープwithローソン真美ヶ丘店含む

4月から全店舗毎月15日に実施することになりました。
お間違いないようお願いいたします。

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、未使用のものに限ります。

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 4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 4月1日(金)〜4月22日(金)12時までに
総務企画部 ☎0742-34-8731 (月〜土・9時〜18時)

4 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?「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 5月21日(土) 13時〜17時

会場 コープいまご・コープなんごう・コープおしくの店舗集会所
※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

5 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!

組合員が高齢者や産前・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)。資料をお送りしますので、少しでも興味のある方は下記の問合せ先までご連絡ください。利用をお考えの方は、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)

できる時に、できる人が、できることで 始めませんか?

〜やりたいこと・できることが見つかるかも〜

今月号のP.11〜P.12でエリア委員会・コープ委員会・平和の会の活動を紹介しています。コープの組合員活動は、いつからでも誰でも参加できます。4月、気分も新たに、何かを始めようと思われている方、活動はここで紹介するものだけではなくありません。活動内容やメンバー募集など、まずは組織部に気軽にお問い合わせください。

組織部 ☎0742-45-7884 (月〜金・9時〜17時)
FAX0742-55-0504

★エリア委員会

北・中・南エリアに1つずつあります。エリアの中の食育をすすめたり、エリア内の組合員の活動や地域の活動と連携したり、独自で企画もします。

★コープ委員会

県下に39あるコープ委員会は、お住まいの地域で活動しています。日々利用している商品のことを産地見学や学習会を企画して、地域の組合員と一緒に学び、ひろめます。

★ボランティアグループ

平和・ユニセフ・食育・福祉・子育て・男女共同参画をテーマに活動しています。音訳ボランティアはならコープ福祉情報センター(☎0743-57-1151 月〜金・9時〜16時)にお問い合わせください。

アースデー2022inなら

テーマ「美しい地球を守るために一人ひとりが出来ること」

アースデーは、地球環境について考え行動する日。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を、新型コロナウイルス感染症の予防対策をしておこないます。詳細はならコープホームページでご確認いただけます。



①環境川柳「美しい地球を守るために一人ひとりが出来ること」

応募期間 4月1日(金)〜15日(金)

投稿方法 店舗サービスコーナーに設置した専用の箱に専用の用紙に川柳を書いて投函してください。ならコープのホームページにある投稿フォームからも応募できます。
※優秀作品10名に、ならコープ商品券1000円分を進呈します。

②おもちゃドクターがやってくる!

「奈良 健やか交流塾 おもちゃ病院」に出張していただき、おもちゃを修理する活動を通じて「修理して直す」「大事に使うこと」を学びます。

日程 4月23日(土)10時〜12時(時間内の出入りは自由)

場所 コープなんごう店内[組合員ひろば]

※修理の受付は個別対応となります。

③あなたのエコ教えてください!

Instagram投稿キャンペーン 4月1日(金)〜24日(日)

普段から取り組んでいるあなたのエコな行動を写真に撮って投稿してください。投稿者の中から、抽選で20名にCO・OP商品詰め合わせをプレゼントします!投稿ルールは右記二次元コードから。



問合せ 環境エネルギー推進部内 アースデーinなら実行委員会事務局 ☎0742-33-6443 (月〜金・9時〜17時)

④リサイクルの展示

店舗のリサイクルボックスで取り組んでいることと食品の包材のことを下記店舗でお知らせします。

展示期間 4月16日(土)〜4月24日(日)

開催場所 Dコープいこま、コープ朱雀、コープ七条、Dコープたつたがわ、コープなんごう、コープみみなし

⑤「エコチャレンジ宣言」

共同購入・こまどり便・受取ハウスご利用のみなさん、環境に配慮した取り組み(下記5項目)にチャレンジしていただき、OCR注文書のアンケート欄にご回答ください。参加者全員にあったかポイント5Pプレゼント!

※eフレンズご利用の方も専用のサイトから参加できます。詳しくはCOMET4月4回企画(4/11〜4/15)で配布するもぎたて情報便でご確認ください。なお、回答は翌週(4/18〜4/22)提出のOCR注文書にご記入ください。

設問内容	
1	食べ残さない、生ごみを減らす工夫をしている
2	移動手段はなるべく徒歩にしている
3	洗う前に食器などの汚れをふきとっている
4	マイバッグを持参している
5	環境に配慮した電力会社を選ぶ

誰一人取り残さない世界を ならコープは1年間通じて募金活動をおこなっています

下記の募金はいつでも受け付けています。無店舗事業をご利用の方は、OCR注文書(6桁番号と数量記入)とeフレンズでは100円募金・1000円募金ができます。あったかポイントの振り替えもできます(福祉募金除く)。店舗には募金箱を設置しています。ご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

《ユニセフ募金》

1984年から「ユニセフ募金」に取り組み、2015年度から「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援プログラム」を指定募金として関西・中四国の生協とともに取り組んでいます。ミャンマーの子どもたちは慢性的な栄養不良に苦しんでいます。※ミャンマーでは、2021年2月以降の政治的混乱後もユニセフが活動を継続しています。

1口=100円	151505
1口=1,000円	151521
あったかポイント (100ポイント=1口)	007510

《被爆者救援募金》

1984年から取り組む「被爆者救援募金」。被爆の影響で今もなお苦しんでおられる被爆者を被爆者団体および

1口=100円	151513
1口=1,000円	151572
あったかポイント (100ポイント=1口)	007528

被爆者支援団体、病院等を通じて支援しています。贈呈先はP.7「今月のお知らせ」をご覧ください。

《東日本大震災目的別募金》

甚大な被害をもたらした東日本大震災は今もその爪痕を残しています。この募金は福島県生協連が週末保養として福島で開催している「福島の子どもの保養プロジェクト」に役立てられます。

1口=100円	152048
1口=1,000円	152056
あったかポイント (100ポイント=1口)	007536

《福祉募金》

誰もが住み慣れた地域で暮らししていくために、コープたすけあいの会と(社福)協同福祉会を支援する募金です。

(あったかポイントから振り替えることはできません)

1口=100円	151700
1口=1,000円	151718
1口200円×50週	150011

職員から すすめる商品で 届ける とっておきレシピ

コープおしくま 日配部門の巻

春ダイエットに ちぎりこんにゃくとまいたけのピリ辛炒め

春です。薄着の季節がやってきます。低カロリーのこんにゃくときのこを使った一品「春ダイエットレシピ」をご紹介します。

材 料 2~3人分

生芋たっぷりこんにゃく1枚(150g)・まいたけ1パック(約80g)・
鷹の爪1本・ごま油適量
調味料…顆粒だしの素小さじ1/3・酒小さじ2・しょうゆ小さじ2

作り方 ①こんにゃくは食べやすい大きさにちぎり、下茹でをしてざるに
上げ水気をきる。
②フライパンを温めてごま油をひき中火で①をよく炒める。
③鷹の爪と食べやすい大きさにほぐしたまいたけを入れて炒め、
調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めれば完成。



レシピ紹介者
日配部門
中本 薫



今月のおすすめ商品!

「生芋たっぷりこんにゃく」 (株)若草食品

三年もののこんにゃく芋をベースに先人の
経験と知識を受け継いで丹念に造り上げた
こんにゃくです。コープおしくまで人気の高
い商品です。 日配部門 小川 温代



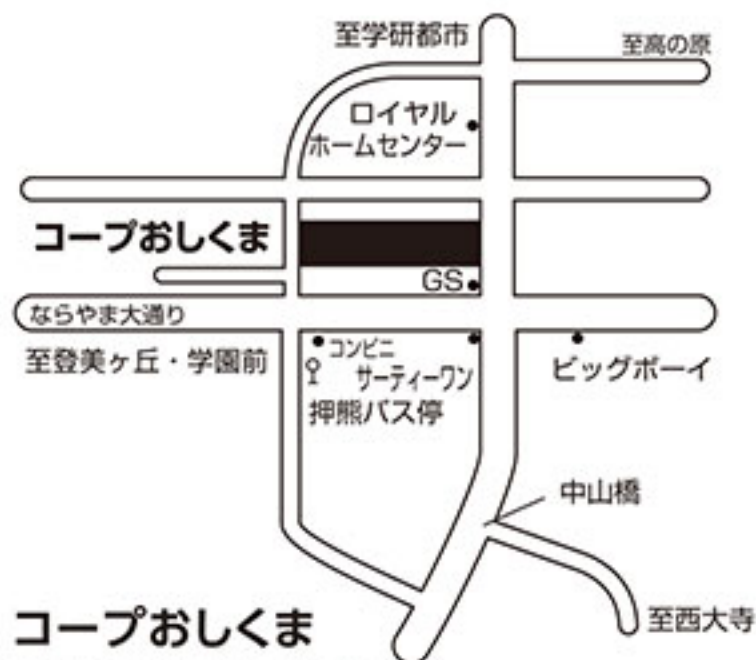
— ちょこっと お店から アピール —

今回は日配部門の中本さんからのレシピ紹介ですが、料理提案はコープおしくま
独自で結成している「買い場づくりチーム」での取り組みの一つです。各部門から1~2



人が参加しているチームで、
メンバーそれぞれが自部門
でレシピを考えて店内で展
開しています。今回は「春ダ
イエットレシピ」をテーマに
作っていただきました。

店長 足立 大岳



コープおしくま

〒631-0011 奈良市押熊1115

営業時間: 9時~21時

駐車台数220台 ☎0742-41-0777

・近鉄大和西大寺駅から押熊行きバス、
終点押熊バス停下車北へ徒歩5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)・ホームページの問い合わせにてお送りください。

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、アクセスしてください)。

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。