

市民生活協同組合ならコープ 機関紙

あをがき

Take Free
2022 6 月号
Vol.557


商品
探訪

産直 海援鯛

特集

- 赤膚焼き窯元を訪ねて
- 6月は環境月間 PETボトルと食品トレー、エフピコへ。



霧雨に煙る浦ノ内湾

厳選

生憎の雨。取材のこの日は早朝から鉛を張ったような曇り空で、霧のような雨が降っています。ここ高知県須崎市の浦ノ内湾を囲む山々は、垂れこめた雨雲により頂を拝むこともできません。日本は年間のおよそ三分の一が雨天なので、これもむべなるかなと。墨で描いたような港の中を、青、赤、黄と原色の合羽を着た漁師さんたちが水揚げの準備に行き交います。「この船に乗って！」と声をかけられ、小さなボートに乗り込み、複雑に続く入江の二画に設けられた海援鯛の生け簀に向かいます。生け簀は、海上に浮かぶ巨大な額縁のようでその額幅の内側に大きな網が張られています。今日水揚げする生け簀には、およそ5,000尾の真鯛が養殖されています。底の網を引き揚げると赤い宝石のような真鯛が水面に現れます。

すると、「まずは、海援鯛から揚げてー」と大声が。え？全部が海援鯛では…。その理由はのちほど。浅くなつた生け簀の中で泳ぎ跳ねる鯛を網ですくう漁師さんは、やみくもでなく鯛をしっかりと吟味しているようす。これ、と狙いをつけた鯛だけを器用にすくい上げます。生け簀にとりつけられた作業場では、次々に揚げられる鯛を二尾ずつ確認し、魚体が小さなものや色が黒いもの、身の薄いものは生け簀に戻して飼育し直します。漁師の厳しい選別を通過した鯛だけがその場で締められます。その間、わずか数十秒。魚に与えるストレスや苦痛を最小限にすると同



プロの目が海援鯛を見極め、素早く丁寧にすくいあげる



産直

海援鯛

取扱店舗



土佐鯛工房
【所在】高知県須崎市浦ノ内塩間49-2
株式会社みなみ丸
【所在】高知県須崎市大谷214-8

時に、活け締めすることで最良の鮮度を保つのです。

丁寧

水揚げ作業が終わるといよいよ本降りに…。港に戻ると海援鯛とそうでない鯛を注文別に運送トラックに引き渡します。ならこ浦に直送される海援鯛の出荷作業は漁師さんが手



うつわ 赤膚焼 大塩正人窯

野菜豆知識

トマトは、全体の色が均一・皮に張りツヤがある・お尻に放射線状のスジが入っている・ヘタが緑色でピンとしているものを選びます。トマトの青みが残っている場合はヘタ側を下にして常温でしばらく保存して追熟しましょう。



奈良絵 赤膚焼 正人窯

今月の産地情報

今年の治道トマトは、GW前半までの雨と低温で生育が心配でしたが、その後、天気も良く元気に育っています。生産者は美味しいトマトをお届け出来るよう頑張っています。今年も応援をお願いします。

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

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 カラクナイノニスバイシーなナラカラカラー粉の販売開始

「自分が選んだ食材で家族のためにつくるおうちごはん」を思い浮かべて、かん たんでおいしいレシピを心がけています。



今月の野菜

トマト

トマトと鶏肉のチーズダッカルビ

残ったソースはチャーハンの味付けに

材料2人分

- ・トマト1個 (200g) ・鶏もも肉150g
- ・塩胡椒適量 ・もやし1/2袋
- ・溶けるチーズひとつかみ
- ・A: 酒大さじ1・砂糖大さじ1・しょうゆ大さじ1・コチュジャン大さじ1・んにく1片 (おろす)・しょうが1片 (おろす)・鶏がらスープ 小さじ1/4

下準備

- 1 トマトは一口大に切る。
- 2 鶏肉は一口大に切り、塩胡椒をふる。
- 3 Aをビニール袋に入れて2を入れて揉みこむ。

作り方

- 1 グラタン皿などにトマト、もやし、3の鶏肉を調味料ごと入れて、ふんわりとラップをして電子レンジで500W7分 (600W5分30秒) ほど加熱。
- 2 1を左右に分けてできた空間にチーズを入れて1分30秒ほど電子レンジで加熱。チーズがしっかり溶けたらOK! 付け合わせに季節の温野菜があれば◎

トマトの甘酢づけ

出来たてよりも明日がおいしい

材料

- ・ミディトマト20個 (500g程度)
- ・玉ねぎ1/2個
- ・A: 砂糖大さじ2と1/2・塩小さじ1/2・酢50ml・水100ml・昆布1片

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切りにする。
- 2 Aを沸騰させて1を入れて、冷ます。
- 3 ミディトマトは湯むきして2に入れ、冷蔵庫で冷えたらOK!
- 4 3から取り出したミディトマトに青しそとみょうがをトッピングすると和風に変身♪



生産履歴書も同封される



コープの店舗に出荷される海援鯛



水揚げ後、熟練の技でただちに活け締めする



一尾一尾しっかり吟味する



生け簀の底の網を引き揚げると、真鯛が水面に現れる



浦ノ内湾の西隣にある野見湾では、店舗の産直「極美勘八」が養殖されている

王者

七福神の恵比寿様が脇に抱えている真鯛。優勝力士が誇らしく掲げる真鯛。お正月やお食い初めに欠かせない真鯛。えびで鯛を釣る、腐っても鯛の尾よりいわしの頭などの慣用句に用いられる真鯛。昔も今も魚の王者と称えられる真鯛。しかし、決して高級魚ではありません。ホンマグロ、ノドグロ、クエ、アマダイ、トラフグなどは「何かの日」でないとなかなか手が出ませんが、真鯛は養殖技術が整備され、今や大衆魚と言っても差し支えないほど普段の食卓の定番になっています。海援鯛は、全店で取り扱っています。土佐の男たちが養殖鯛の改革を目指して育て上げた海援鯛の旨味とコク、そして歯ごたえをぜひご賞味ください。



(画像提供 株式会社みなみ丸)

カメラ／西村仁見

取材が終わるころ、雨も止んで浦ノ内湾に薄日が差しこんできました。猪が泳いで渡るほど波静かな浦ノ内湾のおだやかな姿がそこにありました。



お話を伺ったみなさん



商品プレゼント

今回は「ごはんがすすむ! 甘い鯛みそセット(甘い鯛みそ90g×1・甘い鯛みそコチュジャン入り90g×1)」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(木)締切) ※宛先の住所は記入不要です。



4月号プレゼント「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)」に133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6月末までにお届けします。

矜持

「海援鯛」の名は、土佐出身の坂本龍馬らが結成した貿易結社「海援隊」にちなみます。その鯛を生産するのが、土佐鯛工房です。残念ながら釣り人を指す「太公望」に由来するのと同じく、お聞きさづけてしまいました。出荷を終えた土佐鯛工房とコープに届けてくださる(株)みなみ丸の皆さんにお話を伺いました。

坂本龍馬は日本の改革を目指したが、海援鯛は養殖鯛の改革を目指す。これが土佐鯛工房の考え方です。まず、飼料は魚粉、オキアミ、いかに粉に天然ミネラルを混ぜたオリジナルの海援鯛専

用固形飼料のみを使います。この飼料は肉質がよくなるだけでなく、健康状態を維持できるので完全無投薬養殖を実現でき、さらに海洋を汚染しないというすぐれものです。次に生け簀の工夫です。魚の成長に従って1尾あたりのスペースが十分確保できるように順次分養していきます。出荷サイズの魚は1つの生け簀に5,000尾程度にして、鯛のストレスを軽減します。

さて、先ほどの「まずは、海援鯛について。土佐鯛工房では、全体で約12万尾を育てていますが、そのうち、海援鯛として出荷できるのは40%程度です。海援鯛は上記の飼料、生け簀で育ちますが、仕上がりには個体差があります。

色は天然物と同じ桜色をしていること、背びれや尾びれが切れていないこと、肥満でないこと、そして三日以上ドリップが出ない肉質であることが条件です。これらの条件を満たしているかないのかを、漁師さんは水揚げの際、瞬時に判断していたのです。

海援鯛は、実際に歯ごたえを数値化した破断応力と舌で味わう旨味成分である遊離アミノ酸量が高いことが特長です。海援鯛になれなかった真鯛は、同じように手間とコストをかけているのに般の真鯛として出荷されることになるのです。そんな、海援鯛の生産履歴は土佐鯛工房のホームページから見ることができます。



活け締め真鯛は氷水で鮮度を保つ



絵付手元



赤膚焼窯元を訪ねて

はるか昔、平城京の西方に広がる山や丘は赤茶けて見えたそう。当時の主要な燃料である薪を確保するために柴刈りや雑木を伐採したことで赤土の山肌が露出し、それらが赤膚の山に見えたという。現在の奈良市西部五条山付近は、伊賀(三重県)や摂津(大阪府北西部)と並び粘土質の土壌で、平城京の麓の焼成などにもこの土が用いられていました。鉄分を多く含んだ良質の赤土と陶器焼成に必要な赤松の林が豊臣秀吉の弟で大和郡山城主の秀長の目に留まり、ここで茶器を焼かせたのが赤膚焼の始まりとされています。

現在の赤膚焼は、室町時代の「奈良絵本」という御伽草子などを由来とする奈良絵を絵付した、なんとも可愛らしいデザインが人気です。今回、「あをがき」の連載企画「野菜を食べよう」に毎月「あをがきオリジナル」の奈良絵を提供くださっている「赤膚焼 大塩正人窯」を訪ねました。案内してくださったのは、九代目の大塩正巳さんです。

大塩正人窯で使う赤土を舐めると少し甘みがあるとのこと。奈良市尼辻近辺で採れた土はたいそう甘く「甘が土」が地名の由来とも言われています。赤土は精製してから二年ほど寝かします。その間にバクテリアが土を分解して粘りが出ます。それから練って成形します。乾燥、素焼き、釉薬かけ、本焼き、絵付けをしてもう一度、窯で焼いて完成です。釉薬の原料の一つは地元の無農薬で育てられた酒



赤膚焼 大塩正人窯

奈良県奈良市赤膚町1051-2
☎0742-45-4100
駐車場有り



米の藁灰です。藁を田んぼで焼かせてもらい灰をつくります。本焼に使う赤松の新づくりも仕事のひとつです。窯を千度以上にするために、松ヤニを多く含んだ赤松を6年ほど乾燥させてから使います。

展示室にはたくさんさんの作品が並んでいますが、ひとつとして同じものはありません。「同じ釉薬をかけても、窯の中の置場や微妙な温度によって毎回違うものができます。長年作っていますが天然素材を使うからこそ、失敗もたくさんあります。けれど、思いもよらない良い焼き上がりの時もあります。狙い通りにはゆきません」と。絵付けは「絵付師」という専門の方がいます。「あをがき」の奈良絵は中沢直子さんの手によります。鹿や童子が器の上で遊んでいるような絵柄が正人窯の奈良絵。奈良絵には「こつでないといけない」との定義はないそうなので、これから「あをがき」紙面も楽しみです。

「赤膚焼は少し値の張るものと思われていますが、良い土を使い、手を掛けてつくっています。自身の手で触れてじっくりくる器、奈良絵に心なごむ器は生活を豊かにしてくれるはずです。ぜひ普段使いして楽しんでいただきたいと思います。もしお気に入りの器が割れてしまったとしても、金継ぎ(修理)して使い続けるとより、その器に愛着がわくと思います。」

一度大塩正人窯を、訪ねてください。



Every day is Earth day

いつも環境のことを ③



エネルギー自給率12%

～エネルギーのこと、私たちの暮らしへの影響～

地 球温暖化はもとより、ロシア軍によるウクライナ侵攻によって、今、世界でエネルギー問題が顕在化しています。今回は、「エネルギーの選択」を考えます。日本のエネルギー自給率は約12%。石油、ガス、石炭は海外からの輸入に頼り、ロシアからも原油や液化天然ガス（LNG）、石炭を輸入しています。ロシアからエネルギー資源の輸入中止を決める国が増えると、資源の取り合いが始まり、私たちの暮らしにも大きく影響します。

日 本のエネルギー政策は、「安全性（Safety）」「自給率（Energy security）」「経済効率性（Economic Efficiency）」「環境適合（Environment）」の頭文字をとったS+3Eの達成を目指しています。2030年の電源構成目標は、再生可能エネルギー36～38%程度、原子力20～22%程度、天然ガス20%程度、石炭19%程度、石油2%で、国産のエネルギー源＝再エネの主力電源化です。

福島第一原子力発電所の事故は核・原子力の制御がいかに

に困難かを世に知らしめました。放射性物質の環境中への放出、エネルギー需給逼迫、莫大な安全対策費、放射性廃棄物の保管・処理費用の増大。また、高レベル放射性廃棄物の最終処分地は決まらず、地中深くに保管しても10万年という途方もない期間、人の暮らしから隔離しなければなりません。今年3月の福島県沖の地震による火力発電所停止、急激な冷え込みによる電力不足を避けるための政府による節電要請は記憶に新しく、大規模発電所の自然災害に対する弱さが明らかになりました。そのため、再エネをはじめとする分散型電源への転換が極めて重要だと考えます。

私たちは、食料品を選ぶように、電気も「作り方」で選ぶことができます。「安心・安全」「国産」「環境配慮」の視点で電気の作り方を評価して電力会社を選択ということですね。私たちもS+3Eを考えて、現在契約している電力会社の発電方法を調べてはいかがでしょうか。

環境エネルギー推進部

品質保証室便り



冷凍コロッケを袋に表示してある通りにレンジで複数温めたらその内の1個の中身が黒くなっていた

お申し出いただいた、レンジで加熱されたコロッケは、中具材が黒く変色しておりました。この商品は製造時に油で揚げた後に冷凍しています。製造時に中身が焦げるほど加熱されていた場合は、衣も焦げるため点検時に除去可能と考えられました。このたびの原因として、電子レンジで過加熱となった可能性が考えられました。電子レンジは、マイクロ波を食品に照射することで食品に含まれる水分を振動させ、その際に生じる摩擦熱で食品が熱くなります。加熱が過剰になると、食品に含まれる水分が蒸気となって抜け、硬くなり次第に炭化します。電子レンジの機種にもよりますが、マイクロ波は庫内の中央よりも中心から離れた周囲の方がよく当たる構造になっています。このことから、加熱状態にムラができて過加熱になり、中具材が焦げてしまったと考えられました。



ビールが漏れています。よく見ると缶に小さなキズがあります

現品を確認しました。工場内では、缶に穴や傷などが発生する箇所はなく、当日の製造記録類に問題はありませんでした。工場出荷以降に何らかの外部衝撃を受け、缶に穴が開き中身が漏れ出したものと考えられました。



＜飲料用アルミ缶について＞
製缶技術の進捗や省エネ・製造資源への取り組みから、飲料に使用しているアルミ缶の厚さは薄い部分で約0.1mm、コピー用紙1枚分くらいとなっています。そのため硬い物や角張ったものが当たったり、押し付けられたり、箱の中に小石が入ったりすると、缶に小さな穴や亀裂、へこみが発生する場合があります。また缶や箱ごと衝撃が加わった場合、缶底が膨らむことや飲み口の溝が開くことがあります。

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。

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	—	4月度の点検は実施していません。
コープ委員会の見学	—	4月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動▼

ならコープwithローソン真美ヶ丘店が
7月、コープ真美ヶ丘として再出発します

ならコープwithローソン真美ヶ丘店は地域の組合員の「コープ真美ヶ丘を残してほしい」との要望に応え、(株)ローソンとの協業によるコミュニティ型店舗として2017年にオープンしました。しかし想定した事業計画からの乖離が大きく、このままでは事業継続が難しいとの判断から(株)ローソンとの契約を解除し、6月2日(木)に一旦閉店して、その後、改装工事をおこない、7月初旬にSDGsを推進するモデル店舗「コープ真美ヶ丘」として再出発します。

★なお、改装後の営業時間は9時～19時、定休日は第2・第4日曜日となります。

2022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年にマイバッグ持参運動に取り組み、2005年度からはレジ袋代金の一部を環境資金として活用し、奈良県内の環境保全活動団体に助成しています。2022年度環境保全活動の助成団体を2月から3月まで募集し、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、19団体に総額70万3千円を助成することが決まりました。今後も地域のみなさんとともに環境保全の取り組みをすすめていきます。各団体の活動および団体のホームページは、ならコープホームページで案内しています▶



2022年度環境保全活動助成団体

いこま棚田クラブ	NPO法人グリーンスポーツ奈良
馬見シェアリングネイチャーの会	馬見自然塾
東洋コウモリ研究所	春日山原始林を未来へつなぐ会
山守の会プラス彩雲ひろば	NPO法人エコパートナー21
奈良・人と自然の会	秋篠川源流を愛し育てる会
特定非営利活動法人サークルおてんとさん	アースデー奈良2022実行委員会
町思会	蒼池の会
里山の山野草を守る会	笑郷まほろばの会
緑友会	奈良県動労者山岳連盟
	川西町・サークルお花畑

ならコープ下市ステーション開設1周年
を迎えました

4月24日(日)、昨年4月に開設したならコープ下市ステーションで周年祭を開催しました。雨にもかかわらず、下市町のみなさんはじめ580人を超える参加者がありました。

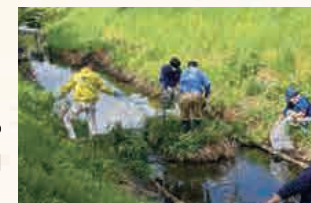


枚本下市町長からは「開設から一年、日頃から下市ステーションには多くの方が訪れています。これからもここで話したりして楽しんでいただき、下市町の拠点として何年も存続することを願っています」とご挨拶いただきました。会場では、町民による作品展示や販売、地元の企業や団体からの出店、また吉野コープ委員会によるエコバッグづくりなどがあり多くの方の協力にぎわいました。

※裏表紙には、下市ステーションの職員による「とっておきレシピ」を紹介しています。あわせてご覧ください。

アースデーinなら
を開催しました

1990年から毎年開催するアースデー。環境川柳やエコチャレンジ宣言、インスタグラム投稿キャンペーンなどで、今年のテーマである「美しい地球を守るために一人ひとりが出来ること」を呼びかけました。4月16日(土)には、環境保全活動団体「秋篠川源流を愛し育てる会」が毎月実施されている「秋篠川クリーンキャンペーン」に、西奈良支所職員など役職員14人と同会のメンバー19人が参加して1.3kmの堤防を清掃しました。



ならコープの今

(2022年4月末現在)

- ・組合員数 279,737人(前年比100.4%)
- ・出資金11,543,177,000円(前年比104.3%)

4月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	32億522万円	99.9	95.3
無店舗事業	22億3,369万円	99.8	93.6
店舗事業	9億1,983万円	100.1	106.2
夕食宅配	5,098万円	101.0	96.6

生協って
なんだろう? ⑫ワンポイント解説
生協用語⑧「コープきんぎってなに?」

商品案内書COMETに「コープきんぎ共同開発」と書かれた商品が多数あります。もちろんお店にもあります。さて、コープきんぎって何でしょう? コープきんぎは、2003年7月に滋賀・京都・大阪・和歌山の6つの生協とならコープによって発足した事業連合です。コープきんぎは220万人を超える組合員の「まとまりの力」を活かして、組合員のふだんの暮らしへのお役立ちをめざして商品の仕入れや開発をすすめ、府県をまたがって事業活動をおこなっています。



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、どんなふうに進めたらいいでしょうか？(50代)

地元で永代供養へ

奈良市 S・Y(50代)

先祖のお墓のあるお寺に相談し、魂を抜いてもらい片付けました。今は地元にある永代供養にお世話になっています。

子ども世代にも意思確認を

橿原市 M・Y(30代)

墓じまい、子どもさんや甥御さん姪御さんがいらつしやるなら、是非若い方の意見も聞いてあげてください。おじいちゃんおばあちゃんとの思い出がなくなるようで悲しいという意見が出るかもしれません。実家の母が同じく墓じまいを相談してきて、個人的には賛成ですが、墓を管理する親世代だけでなく子ども世代にも意思確認をしていくと嬉しかったです。皆さんが納得できる結論が出ると思います。

お寺に相談が一番

生駒市 M・S(60代)

まずは今あるお墓を管理しているお寺や霊園などに相談されるのが一番です。

自分で取り組める環境問題

桜井市 O・H(60代)

4月号に載っていた「いつも環境のことを」の記事が心に残りました。テレビで山火事の特集を観たときも心配でした。自分にできること(リサイクルできるものを店舗に持って行くなど)をやつていきたいです。

組合員活動に感銘

天理市 N・N(60代)

4月号の「生協と組合員活動」の記事で、ならコープの3つの委員会がそれぞれ活動しておられる様子が詳しくわかりました。田原本コープ委員会の大豆を育てることから始めて豆腐を作るなど考えてみたこともなく、食育を考えての取り組みだと知り、感銘いたしました。また「平和の会」の会報「おりづ

す。やり方や費用はいろいろです。私の場合、何代か前までは土葬だったそうので、完全にしまつことができませんでした。

母が片付けてくれました

奈良市 S・M(60代)

実家の母が生前にお墓を片付けてくれました。長く続いた家でしたが跡取りの無いことを折々に説明し、最後は永代供養料をお包みして過去帳等総てをお寺に預けました。母はお墓の片付けには一歩も引かない構えだったと思います。

最寄りの集合墓地から探しては

奈良市 Y・Y(10代)

まずは最寄りの所で、建物内などに設けられている集合墓地を探されてお墓を移してはいいかがでしょうか？それが無いようでしたら、それから墓じまいを検討されては？

お墓の引越をしました

奈良市 T・T(90代)

私たちが他府県から奈良へ越してき

る」の発行なども初めて知り、さまざまな活動に頭が下がりました。

骨取り済み魚に助かりました

葛城市 Y・M(40代)

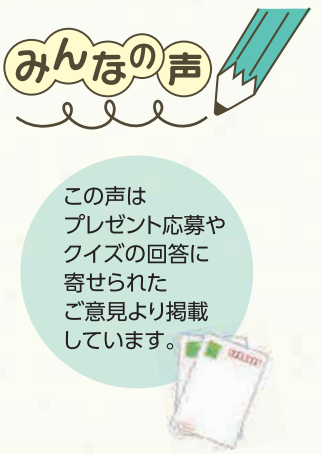
CO・OPの骨取り魚には感謝します。特に祖父母の介護食の調理には大変助けられました。たまたま家に遊びに来ていた魚嫌いな友達も「これなら食べやすい」と、コープに加入したそうです。

若い女性に助けられました

香芝市 S・Y(60代)

先日、夫とATMで振り込みをしようにとしたが、うまくいかない。あきらめて帰ろうとした時、若い女性が「お手伝いをしましょうか？」と声をかけてくださいました。一瞬迷ったが、現金を

た際、以前のお墓のお寺に挨拶をして、お性根を抜き、奈良で新しい墓地を探して建墓しました。そして命日にお墓参りをしています。お盆は大変な人々ですが、ご先祖様も、近くに來られて良かったのだと思っています。



近い将来の参考に夕食宅配

奈良市 O・K(70代)

4月号の夕食宅配の記事、近い将来必要になるかも？と興味を持って読みました。栄養のことや容器の回収など、コープならではの！と思います。「年をとっても自分で料理を作る」は希望ですが、非常時、例えば体調が悪く買い物に行けなくなるなどの時にはぜひ利用したいです。

家庭菜園を再開します

大和郡山市 S・Y(50代)

今年こそは家庭菜園を再開することに決めました。お弁当を作っていたとき重宝していたミニトマトやピーマン。簡単にできておいしくて彩りもいい。毎年、たくさん収穫していたのにお弁当作りを卒業した途端、家庭菜園への熱意が消えてしまいました。小さな畑は雑草だらけ。まずは草取りをがんばって肥料を入れなければ。重い腰を上げてみます。

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!!

料理ができない息子。この先、共働きをする際、奥さんのためにどのような育て方をしたら良かったのか、今さらおそいでしょうか？(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。

※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。

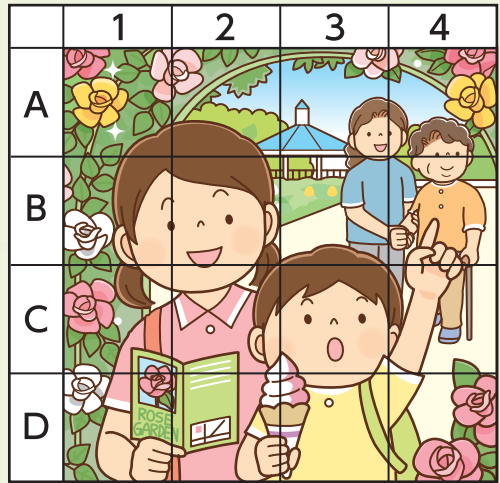
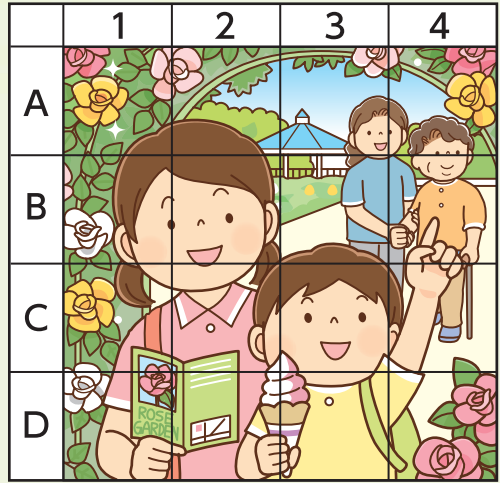
記事についての意見や感想、日々の出来事などを投稿してみませんか？クイズの解答ハガキに書いてもOKです。



まちがいさがしクイズ ルック

LOOK!

抽選で10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 ▶



4月号のクイズの答えは

「A-1・B-4・C-4・D-2」です。

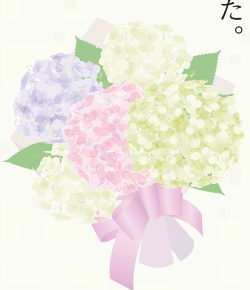
図解での解答は上記二次元コードから。
Aランクでしたので、20人の方に2,000円分の
ならコープ商品券をお送りします。

4月号クイズへの応募総数は680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

6月30日(木)の消印まで有効です。



コープの配達の方々に感謝

香芝市 K・Y(60代)

隣に住む義妹が3月末に心筋梗塞で帰天しました。夕食宅配のお弁当が配達された昼には「ありがとう」と返答したそうです。しかし、夕方、こまどりの便の配達に來られた方から「応答がない」と連絡があり、早く気づいてやれました。毎日片付けをしています。コープで注文した物がいいので、カタログを見て注文するのが彼女の日々の楽しみだったのだと思います。コープの配達のみなさまに感謝です。本当にありがとうございます。



透明プラ容器の選別 (エフピコ)



トレー洗浄 (エフピコ)



ペレット



◀ならコープ
のリサイクル
ルールはこちら

さて、これらのPETボトルは、機械がラベルを剥離して、PET以外の素材を選別し、その後さらに人が目で見て選別します。ならコープのきれいなPETボトルにはこの工程が不要なので、工場にとっても優良な素材だと言えるのだそうです。その後機械がフレーク状に粉碎し、PETのフレークは洗浄されます。高温真空の炉を通してさらに不純物を取り除くと食品容器に使えるPETペレットになります。これによって、新しくPET製の透明容器ができていくのです。

トレーはどうでしょう。まずは白いトレーと色柄トレーを手作業で選り分けます。次に機械で異物を除去して破碎し、熱水と洗剤で洗浄します。真水ですすぎ脱水した白いトレーをチップ状に粉々に砕いて熔融するといよいよ食品トレーの原料となるペレットが完成し、このペレットを原料に新しい食品トレーが作られます。これらは「エコトレー®」と言い、製造段階でのCO₂排出量が少ないことが特長です。ちなみに色柄トレーは、黒いペレットになりハンガーなどにリサイクルされます。

リサイクル素材のトレーや容器を不衛生と感じる方もあることから、エフピ

コではリサイクル原料を真ん中にして、外面と中面に新品の原料フィルムをラミネートしています。国内では再生PETに関する法制度が未整備であるため、米国食品医薬品局 (FDA) の認可も得ています。こうしたトレーや容器はならコープの店舗でも取り扱っていますので、ぜひ容器の裏側の刻印「エコトレー®」を確認してみてください。そして、それらをリサイクルする際は、前述のルールを守っていただくようお願いします。



元気なうちから
実践しようII

協同福祉会による
「最期まで自分らしく生きるためのヒント」①

今月のテーマ「脱水を予防する」

あすならホーム西の京 看護主任 棚橋沙織

暑くなってきましたね。年々、夏が暑く、また長くなってきています。それに伴い、「熱中症」や「脱水」という言葉をよく耳にするようになりました。高齢者の方々は、加齢とともに主に次の3つの変化がおこります。

- ① 水分を蓄えるための筋肉が減少し、体内の水分量が少なくなる
- ② 腎臓の機能が低下すると、水分や電解質を再吸収できずに尿として排出するため、体液が失われやすい状態になる
- ③ 体の感覚が鈍くなり、のどの渇きも感じにくくなるため、水分が必要でも本人が気付かない

.....
この3つの変化により、成人に比べ高齢者の方々の体は渇きやすくなっています。

予防策は大きくわけて3つ

① エアコンを活用し室内の温度を下げる、涼しい 恰好をする、帽子や日傘を使用し日差しを避ける

扇風機ですと、風はまわるものの、室内の気温は下がりません。暑い部屋で扇風機のみ使用は、熱を奪う前に汗だけが乾き、体温は上がったままになり危険です。

② 水分補給

1回に飲む量は少しずつでもいいので、こまめに水分補給をしてください。スポーツドリンクの活用もおすすめです。

③ 日ごろから体調を整える

寝不足や二日酔いなどの体調不良時や低栄養状態の方も熱中症や脱水になりやすいといえます。



気をつければ防げるのが、「熱中症」「脱水」です。みんなで意識して、「熱中症」「脱水」ゼロを目指しましょう!



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

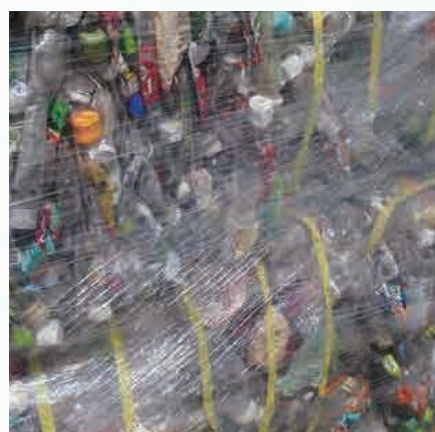
6月は環境月間



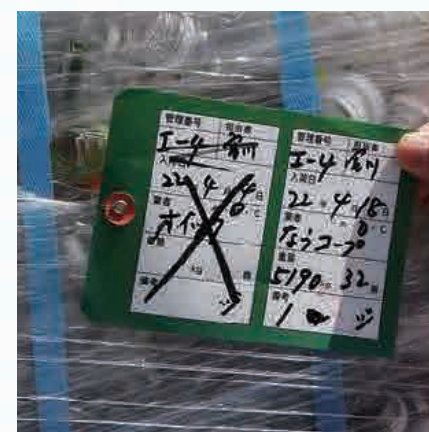
各地から集まるトレーは人の手で選別 (エフピコ)

店舗では、回収する品目ごとに「どのような状態でお持ちいただくか」を掲示しています。たとえば、牛乳パックは開いて、洗って、乾かす。PETボトルはきれいに洗い、キャップとラベルをはがして乾かし、食品トレーは洗って乾かし、割らずにそのまま白色と白以外に分別します。今年の2月から新しく加わった透明容器は、食品の容器に限り(半透明容器、プリンや味噌の容器などは素材が異なるため不可)。結構厳しいルールに見えますが、これができているとその後の「再生」の効率が格段に良くなります。

店舗で集められたこれらの資源は、一旦田原本物流センターに運び、(株)ハートフルコープよしののフレンドリー社員が仕分け作業をおこないます。話を聞くと、たとえばPETボトルは約95%がルール通りできており大変優秀だそうです。しかし、中にはラベルを剥がしていないもの、キャップが付いたままのものがあり、これらはすべて職員が手作業で取り除いています。トレーは白と色柄を分け、透明プラスチック容器もリサイクル可能なものとそうでないものを選び分けます。こうして、1次選別した「資源」は、食品トレー・容器の製造とリサイクルを手掛ける株式会社エフピコに送られます。



キャップもラベルもついたままのPETボトル (エフピコ)



ならコープのPETボトルは優良素材 (エフピコ)

PETボトルと 食品トレー、 エフピコへ。

食品トレー394万4,400万枚、PETボトル220万5,000本。これはならコープの店舗が2021年度1年間に回収した容器の数です。他にも、店舗では透明容器、牛乳パック、卵パック、空き缶、PETキャップを回収しています。これらの資源はどのように活用されているのでしょうか。今回は、「トレー、PETボトル、透明容器」のリサイクルを紹介します。



コープみなしのリサイクルボックス



ハートフルコープよしので選別作業 (物流センター)

岐阜県輪之内町にある(株)エフピコ中部リサイクル工場では、食品トレーと透明容器をエコトレーに、PETボトルを透明容器に再生しています。ご案内くださったのは、環境対策室の新矢シニアマネージャーと営業企画部藤井マネージャーです。工場に積み上げられたPETボトル。ラベルもキャップもそのまま残っているものがたくさんあります。その隣には、キャップとラベルがないきれいなもの。そうです、ならコープの物流センターから届いたPETボトルです。

(一財)再エネ協同基金
2022年度助成事業を案内します



再エネふれんずとは(一財)再エネ協同基金の活動を応援する会員です。賛助会員になると上記助成を受けられます。
年会費 1口1,000円※法人は10口以上をお願いします(非営利法人除く)。詳細はホームページにてご確認ください。

https://naracoop.or.jp/saiene→
※(一財)再エネ協同基金は、ならコープからの寄付(太陽光発電収益)の一部を受け運営しています。
問合せ (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528



6月は環境月間

①ドキュメンタリー映画
「ヴェンデ 光と水のエネルギー」上映会

地域が主体となった再エネの取り組みを紹介するドキュメンタリー映画。東吉野つくばね発電所も登場します。ならコープでんきの発電所に携わる人たちのいきいきとした姿が必見です。ならコープは上映会に協力しています。

日時 7月16日(土)奈良県橿原文化会館
7月17日(日)奈良県文化会館

*上映時間は両日とも(90分) ①10時半 ②13時

●12時15分～45分 高垣監督と出演者によるトークショー

参加費 大人1000円 大学生以下無料

主催・問合せ 映画「ヴェンデ」奈良上映実行委員会

☎070-3919-0228



②環境月間「循環型社会をめざした
リサイクルループを拡大する取り組み」

牛乳パック交換会&リサイクル・環境クイズを開催します。洗って乾かした1Lの牛乳パック5枚(500mlは10枚)とコアノンロール1巻を交換します。電気の検針票をお持ちいただき、電気料金シミュレーションをされた方もプレゼント。※紙パックマーク(図)のついたパックが対象。

時間 10時から12時

6月 4日(土) コープみみなし★・コープいまご★

6月10日(金) コープ朱雀★・コープおしくま★

6月15日(水) コープ七条★・コープ学園前

6月20日(月) Dコープたつたがわ★

6月29日(水) コープなんごう・Dコープいこま

★マークの店舗では使用済みたばら油回収時の説明もします。



③憲法学習会
「もし憲法が変わったら
私たちのくらしはどうなるの?」

日本国憲法と私たちのくらしのどのように関わっているのでしょうか?憲法を知り、憲法改定をめぐる情勢を学び、あらためて改憲の論点についてみんなで一緒に考えてみませんか?

日時 6月30日(木) 10時～12時

場所 コープふれあいセンター六条1階集会室

講師 弁護士 宮尾耕二氏

(奈良弁護士会所属、日弁連憲法委員会事務局次長)

定員 会場50人、オンライン(Zoom)50人(先着順)

参加費 無料 申込締切 6月24日(金)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

※オンライン参加の申し込みは必ずWebからお願いします。後日、登録メールアドレスにオンライン(Zoom)のご案内をお送りします。

④ひよこパーティーwith
“キッズルーム”た～たん

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をするグループです。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!参加者には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

7月 7日(木) Dコープいこま

9月12日(月) D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)

企画③・④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。



⑤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 7月16日(土) 13時～17時

会場 コープいまご・コープなんごう・コープ朱雀の集会室

※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

⑥6月のフードライブは6月15日(水)

6月15日(水)10時～12時にならコープ全店舗(ならコープwithローソン真美ヶ丘店除く)でフードライブを開催します。ご協力をお願いします。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

イベントおよび企画に関するお知らせ

本ページに掲載するイベントおよび企画について、新型コロナウイルスの感染拡大を考慮して、主催者の判断で中止になる場合があります。あらかじめご了承ください。

《「あらたな生活様式」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商品と食の安全のミニ学習会
を開催します

産直ってなに?品質保証って?など、食の安全や商品にまつわる学習会を開催します。会場参加とオンラインでも参加できます。この機会に、ぜひ、ご参加ください。

*日程とテーマ(時間はすべて14時～15時 テーマは変更になる場合があります)

日程	テーマ
6月 7日(火)	セフター学習会
7月12日(火)	産直政策と生協版GAP点検
8月 9日(火)	品質保証の安心・安全の取り組み
9月13日(火)	サステナブル学習
10月11日(火)	添加物について
11月 8日(火)	農福連携に関する学習会
12月13日(火)	店舗のバイヤー(農産、畜産、水産)による産直学習会

会場 コープふれあいセンター六条
(奈良市六条2丁目17-6-11)

定員 各回20人(先着順)

申込 電話またはメールにて参加方法を教えてください。
kumikatsu-2@naracoop.or.jp 組織部 尾野

申込期間 各回開催日の1ヵ月前から受付

締切 開催日2日前の17時まで

*オンライン参加の申込は必ずメールからお願いします。後日、登録メールアドレスにオンライン(Zoom)のご案内を送ります。

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

②夏休み親子体験
吉野川分水ツアー

6月の大和盆地。田んぼに満々とはられた水。この水ってどこから来ているのでしょうか?米づくりに欠かせない水=吉野川分水を見学するツアーです。親子でご参加ください。お一人でも参加もできます(お子様だけの参加はできません)。

日時 7月28日(木) 9時20分～14時30分(予定)

集合 近鉄大和八木駅南口ロータリー

解散 近鉄大和八木駅

定員 20人(先着順) お子様は小学生以上

参加費 500円(昼食代含む)

申込 組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)

締切 7月20日(水)まで

主催 地産地消をすすめる会

職員から届ける

おすすめ商品で とっておきレシピ

ならコープ下市ステーションの巻

とんかつ太巻き

「巻き寿司はハードルが高いわぁ」という方もコープのやわらかとんかつを揚げて、炊いたご飯にべんりな合わせ酢を混ぜて巻くだけ。味付けもケチャップ・ソース・マヨネーズで簡単!お手軽ですヨ♡

材 料 5本分

CO・OP衣サクサクやわらかとんかつ5枚・CO・OP有明産きず焼きのり5枚
レタス1玉・きゅうり3本・ご飯3合・CO・OPべんりな合わせ酢135ml
CO・OPTマトと5種の野菜入りケチャップ適量・マヨネーズ・ソース適量

- 作り方**
- ① やわらかとんかつを揚げる。
 - ② ご飯に合わせ酢を混ぜて冷ます。
 - ③ ラップを広げて海苔を置く。
 - ④ ②のご飯を軽く(野球ボールより少し大きいくらい)丸める。
 - ⑤ ③の上に④を置いて海苔の端1.5cmあけて広げる。
この時ごはんを押さえすぎずやさしく全体に広げる。
 - ⑥ 海苔の中央から少し下の所にレタスを置き、マヨネーズ・ケチャップ・ソースをレタスの上にかける。その上にサンドするようにレタスを置く。

- ⑦ とんかつを縦半分に切りレタスの上に並べる。
- ⑧ とんかつの手前に縦4等分にカットしたきゅうりを置く。
- ⑨ 海苔とご飯の手前をラップごと持ち、1.5cmあけている海苔の部分をめがけて着地させ、ラップをそのまま向う側にずらす。半回転したらラップで包み、しばらくそのまま置く。海苔がくっつくのを待ち、ラップに巻いたまま切る。



下市ステーション職員。そろって試食



レシピ紹介者 吉本明美

今月のおすすめ商品!

「クオリティシリーズ」 CO・OPTマトと5種の野菜入りケチャップ(300g)

トマトケチャップの酸味を敬遠していましたが、これに出会って、「ケチャップっておいしいんだ!」「さすがクオリティシリーズ!」と思いました。今では、白いご飯にのりの佃煮のようにこのケチャップをかけて食べています。いろんなお料理にお試しください。とんかつ太巻にも合います。

上田広志



事業所から — ちょこっと — アピール —



周年祭のようす

下市ステーションは開設から1年を迎えることができました。地域の方々と組合員みなさんのおかげです。本当にありがとうございます。感謝を込めて4月24日(日)に周年祭を開催しました。下市町は人口減少と高齢化がますます進んでいます。多くの問題を抱えています。配達担当者5人と事務3人、私を含めた9人で、少しでもくらしやすいまちづくりに貢献できるようにがんばります。

責任者 上田広志



周年祭「屋外ではお餅つきも」



なら下市ステーション

〒638-0041 吉野郡下市町大字下市100

- ★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フレシズ 登録募集中!



お知らせ

2020年4月号から2022年3月号まで「あをがき」に連載した「そら&だいちの たべものずかん」がホームページのライブラリーでご覧いただけます。ご利用ください。

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。

〒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。

●表紙 PHOTO/西村 仁見