

あをがき

Take Free
2022 11 月号
Vol.562


商品
探訪

産直 奈良県産ひのひかり(特別栽培米)
CO・OP 産直 奈良ひのひかり
CO・OP 産直 無洗米 奈良ひのひかり

特集

- 漆を育む村 曽爾村にて
- 組合員と一緒にていねいに商品をつくる



黄金に色づく稲穂の群れ

お米を食べなくなったら？

2021年度産米の相対取引価格は、その前年に比べて全国平均で約13%下落しています。当然、JAから生産者に支払われる概算金や買取価格が下がり、農家の経営も厳しくなっているといえます。農林水産省による需給安定の指標となる6月末の民間在庫量は180万tから200万tですが、今年は217万tとやや過剰になっており、そのため、国は補助金を出してさらに作付け面積を減らすべく指導するということになりました。

コロナ禍やウクライナでの戦争が長引き、世界的に物価が高騰して今後は食料危機が懸念される中において、日本では主食である米の需要が減り、自給率の向上が叶いません。いわゆる米ばなれがすすむとどうなるのか。農家収入が減り耕作放棄地が増えます。減反を補助するためにわたしたちの税

金が入ります。そして食料自給率が低下します。そうならないように、官民あわせて積極的に「米の利用促進」に取り組んでいます。なかなか成果を上げるにいたりません。

奈良は米どころだった？

そこで、今回はあらためて「コブで一番人気のお米」「奈良県産ひのひかり」を紹介します。ヒノヒカリはコシヒカリと黄金晴の交配によって、1989年に宮崎県で誕生しました。高温耐性があるので九州、中四国、近畿地方に広まり、奈良の気候風土にもぴったり合ったため県の奨励品種となったのです。コシヒカリよりやや小粒ですが、コシヒカリの味を強く受け継ぐ、色艶のよい、粘りのある大変食味のよいお米です。

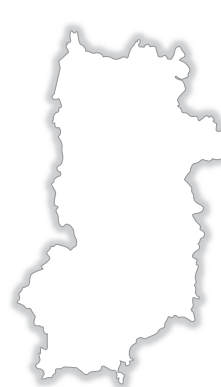
奈良は古来、政治・経済文化の要衝でした。藤原京の人口は約3万人、後



稲穂の実入り加減を見る生産者



産直 奈良県産ひのひかり(特別栽培米) CO・OP 産直 奈良ひのひかり CO・OP 産直 無洗米 奈良ひのひかり



【所在】奈良県

の平城京には5万人から10万人が暮らしていたといえます。こうした巨大都市の胃袋を満たすため、大和平野は穀倉地帯として稲作が大いに発展し、お米を原料にした日本酒もつくられるようになり。正暦寺(奈良市)は日本酒(清酒)発祥の地ともいわれています。さて、写真(P.3)は酒造りの神として信仰を集める大神神社の御神体・三輪山の麓に広がる水田の一つで、ここでは「産直 奈良県産ひのひかり(特別栽培米)」がすくすく育っています。



うつわ 赤膚焼 大塩正人窯

野菜豆知識

ごぼうに限らず野菜は皮にも栄養があるので皮をむきすぎないようにしましょう。ごぼうの皮むきはアルミホイルでこすって薄い皮を落とすイメージで十分です。あく抜き時間が長いと栄養が水に流出し風味が減るので、30秒〜2分程度でOK! 濃いめに味を付ける場合は、お好みであく抜きなしでもOKですよ。



奈良絵 赤膚焼 正人窯

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 奈良素材使用のからくないカレー、ナ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。



八幡巻き

お弁当にもピッタリ♪

材料 2本分

・ごぼう・人参各10cm

・牛肉薄切り(すき焼き用2枚)

A(下煮用): 出汁75cc・濃口醤油大さじ1/2・みりん大さじ2/3・酒大さじ2/3・塩(指3本でひとつまみ)

B(タレ用): 酒大さじ1・みりん大さじ1.5・濃口醤油大さじ1・サラダ油大さじ1

作り方

- 1 ごぼう、人参の皮をむき、ごぼうを縦に4等分する。人参はごぼうの4等分した太さに合わせて切る(余った人参と一緒に煮たり、味噌汁の具などに使ってください)。
- 2 Aを鍋に入れ、ごぼうを入れ蓋をして中弱火で10分加熱後、人参を加えて10分程度加熱する。
- 3 牛肉を一枚ずつ広げ、2のごぼうと人参を2本ずつ端を合わせるように置いて巻く。
- 4 フライパンに油を敷き3を並べ、全体に均等に焼き色をつける。Bを加えて煮汁が少なくなったらトロツとするまで煮詰める。
- 5 冷めたら切り分けて盛りつける。

ピーラーできんぴーらー

するめがおいしくしてくれます

材料 1鉢分

・ごぼう150g・人参40g

・するめ(おつまみのさきいか)40〜50g

・白ごま小さじ1

A: サラダ油大さじ1・鷹の爪1本

B: みりん40ml・濃口醤油40ml

作り方

- 1 ごぼう、人参の皮をむき、ピーラーでスライスして、さきいかのように食べやすい長さに切る。
- 2 フライパンを熱し、サラダ油を入れて、鷹の爪を弱火で軽く加熱する(強火にすると焦げる)。
- 3 2にするめ・人参、ごぼうを入れて炒めて全体に油が回ったら、Bを入れて汁がほぼなくなるまで炒め煮にし、火を止める。水分を大さじ1程度残しておいて材料に吸収させる。
- 4 水分がなくなったら白ごまを混ぜ合わせて器に盛る。



10月 まもなく稲刈りが始まりです



水田で見つけたカブトエビ



6月 三輪山を臨む、田植え後の水田



6月 桜井市芝の圃場で田植え

無洗米って？



最近では、ならコープでも無洗米を利用の方が増えました。無洗米は“洗ってぬかを除いたお米”でなく、製造工程でぬかをとり除いたお米です。製法の一つとして、ぬかでぬかを除く方法があります。剥がしきれないシールに別のシールを押し当てて剥がすようなしくみです。なので、ご家庭では洗わずにそのまま炊飯してください。普通精米は家で洗米することでぬかが除かれるので5kgの精米でも食べられるのは約4.85kgになってしまいます。とぎ汁を流さず水が節約できて、歩留まりもよいので無洗米はエシカルでお得だと言えます。

特別栽培米って？



そのお米が生産された地域の慣行レベルに比べて、節減対象農薬の使用回数と化学肥料の窒素成分量がともに50%以下で栽培されたお米です。



商品プレゼント

今回は「CO・OPクオリティ有明海産一番摘み味のり(10切50枚)」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11月号プレゼント係」までお送りください。(11月30日(水)締切)※宛先の住所は記入不要です。



9月号プレゼント、天使の宝石(金揚げしらす)70g(冷凍)×2パックに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11月末までにお届けします。

持続可能な農業を

一昨年は、暖冬もあつて年間通じて気温が高く、夏は大雨と日照不足によつて農産物に少なからずダメージを与えました。特に、中国大陸から偏西風によつて飛来するトビイロウンカによる西日本の米の被害はすさまじく、特別栽培米ヒノヒカリを育てる農事組合法人芝土地利用組合長の榎井利行さんに「50年間農業に携わつてきて、あれほどの被害ははじめて」と言われしめるほどでした。気候変動は農業にも大きな影響をおよぼしており、各地の農業試験場では高温耐性や病害虫耐性のある水稲の開発が研究されています。持続可能な農業の実現は喫緊の課題にもなっているのですが、今年はそのような被害もなく「良い米ができたのでしっかりと食べてください」とも。

大和平野は年間降水量が少ない上、



企画「お米を作ろう」の田植えに参加した組合員親子

水田を潤す森林の保全

周辺の山間部は山が低く水を貯めにくい構造で、実は慢性的に水が不足する地域です。その対策として、倉橋池(桜井市)・白川池(天理市)のような大きな池や小さなため池が数千個も作られ、地下水の利用も積極的に進められてきましたが、それでも農業用水不足を補うには限界があります。そこで、つくられたのが「吉野川分水」です。はるか大台ヶ原を源とする吉野川の水を、大淀町で水路に取り込み、はるばる大和平野の水田に流し込んでいます。ここ桜井市芝のお米は、清らかな吉野の水で育っているのです。

その吉野の水、その水を生み出す山林を保全するためにならコープとJAならけんはならコープが供給する「奈良県産ひのひかり」1袋につき0.5円ずつ積み立て、毎年奈良県森林組合連合会を通じて森林保全活動に役立てています。2009年から取り組んでおり、吉野の山々で広葉樹の植樹やスマート林業(林業の効率化、省力化)を支援しています。縄文時代の後期に中国から伝わたとされる稲作。悠久の歴史の中で奈良の地における稲作の果たした役割は大きく、私たちには稲作文化を後世に伝えていく大きな責任があります。都道府県別の食料自給率は、カロリーベースでも生産高でも奈良県



吉野川分水の東西分木工(御所市)を見学する組合員親子



吉野川分水の取水口(大淀町)



岡山の漆器職人に学んだ柿の葉の漆器

昔ばなし「龍の淵(りゅうのふち)米良の上漆(こめらの上しき)」をご存じでしょうか。漆採り(うるし)の職人が山奥の大きな淵に鎌を落としてしまいます。拾おうと潜ると沼の底には質の良い漆の液が溜まっていて、それを売って大儲けするのですが、ある日、弟が後をつけて兄が沼で漆をすくっているのを見つけてしまいます。兄は弟が近づかないように、大きな木彫りの龍を沈めて怖がらせます。弟は沼に入るのを諦めますが、龍は本物に変身してしまい兄も漆を採れなくなってしまいました。こんなお話です。



さて、漆とは一体どういうものなのでしょう。ご存じのように漆は接着剤、防水剤として古くから使われてきた天然の塗料で、ウルシ科ウルシの樹液です。ウルシに含まれるウルシオールが体に付着すると、かぶれを発症することがあり、葉も樹幹も素手で触れてはいけません。輪島塗(りんごぬり)(石川県)、鎌倉彫(かまくらぼり)(神奈川県)、川連漆器(かわづらしき)(秋田県)などが有名ですが、古くは乾漆造の仏像(興福寺の八部衆立像、聖林寺の十一面観音立像など)や法隆寺の玉虫厨子にも漆が用いられています。

その漆ですが、近年はほとんどを輸入にたよっています。もともと、漆の木は日本各地の山野に生えていましたが、スギ・ヒノキの植林や開墾によって多くが姿を消しました。現在では、国内で使われる漆の97%が中国などからの輸入品で国産品はたった3%しかありません。ですから、大きな文化財修復な



自生しているウルシの樹液
中国産はツンと酸味を感じるが村内産は無臭。どちらも素手で触るとかぶれる。漆掻きの適期は6月から9月。長袖・手袋・ゴーグルをつけての作業は大変

ウルシ
まだ幼く漆掻きはできない。肌の弱い人は、下を通るだけでかゆくなることも



漆採取の道具
漆の幹を掻く「かんな」をつくる職人は今や青森県に一人おられるだけとか



漆を掻いた跡
まず一番下を短く掻き、4日後にその上、また4日後にその上を掻く。一掻きでは少量の樹液しか採れない。1本で約200cc採り、樹液が出なくなれば伐採、株元から生えてくる新しい芽を育てる



柿の葉の乾燥
吉野の渋柿を使用。葉の裏に吉野和紙



中村工房長(中央)と松本会長から工程を聞くあをがき企画会議メンバー



左からぬるべの郷 漆工房 中村憲央工房長、曾爾村企画課 磯野千草課長補佐、漆ぬるべ会 松本 高会長



曾爾村漆復興拠点施設 ねんりん舎
古民家を改築したくつろぎの空間

ぬるべの郷 漆工房

宇陀郡曾爾村大字塩井605 ☎0745-94-2116
(曾爾村役場内 山と漆プロジェクト運営事務局)
イベントや作業公開日は
ホームページ「山と漆とくらし」でご確認ください。

どがあればたちまち国産漆がひっ迫するということになってしまいます。



ここ、奈良県東部の曾爾村では、国産漆の復活が模索されています。平安末期の古文書である「伊呂波字類抄」によると、ヤマトタケルノミコトがこの地に漆に関する役所である漆部造を置いたとの記述があり、古墳時代の4世紀ごろは曾爾村が漆産業の中心であったことがうかがえます。「時代とともに衰退してしまった漆文化を何とか復活できないものかと、村の有志が漆ぬるべ会を立ち上げました」と語るのは、会長の松本 喬さんです。

2002年に村内の空き地の一面で漆の苗づくりがスタートしました。漆の育成経験を持たないメンバーは、国内最大の産地である岩手県まで行って調査します。苗づくりは実生でなく親木の根を切り分けて発芽させる「分根」方式を採り、まずは村内の野生種の根の確保から始めました。1000本以上の苗をつくって定植したのですが、土地が合わず、しかも漆の苗は鹿の好物だったらしくほぼ全滅に。「雑木だからどこでも育つと思っていたが、甘かった」というわけです。



そこで、メンバーが所有する土地を募り、鹿よけの囲いを設けて試行錯誤しながらようやく育成に成功。しかし、樹液を採取するには15年以上育てる必要があります。あと、4年ほどすると皆で育てた漆から樹液を採れ

るようになるそうです。では、現在はどういうに採取しているのでしょうか。「村に自生している木を使っています」とのこと。その貴重な天然漆で作られているのは、柿の葉の漆器です。大きな渋柿の葉に吉野和紙を組み合わせたおしゃれな器です。地元産の漆が塗られていてお菓子や小物をのせるのにぴったりです。厚かましくも、おいしくおたずねしました。苗づくり、漆掻き(樹液採取)、柿の葉採取、制作まですべてが無償労働で成り立っているため、値段は決めているとのこと。曾爾村のふるさと納税返礼品やイベントで販売しているそうです。漆の園地で本格的に漆掻きが始めると「曾爾の漆器」が有力ブランドになるかもしれません。本当に楽しみです。



漆ぬるべ会の皆さんには、ならこープ、(財)再エネ協同基金の環境学習会でお世話になっています。本紙インフォメーションのページを定期的にチェックしてくださいね。



撮影 西村仁見



Every day is Earth day

いつも環境のことを ⑧

～「いつかはEV」を
「次はEV」に～

脱炭素社会の実現に向け、ガソリン車やディーゼル車から電気自動車（EV）への転換を目指すEVシフトが活発になっています。2022年に発売を開始した某社の新車は2ヵ月で2万台以上の受注を受けるなど、EVが身近な存在になりつつあります。私たちが排出するCO₂のうち約12%が家庭由来の自動車など移動によるものといわれています。走行時のCO₂排出量をゼロにできるEVの選択について考えてみましょう。

EVって充電に時間がかかって困るんじゃないの？

電気自動車普及の最大の障壁が充電時間の長さです。ガソリン車であれば燃料満タンまでは約5分。EVは急速充電器でも30分かかります。多くのEVユーザーは自宅に給電設備を設置し、満充電で出かけるので通勤や買い物などの普段使いでは外出先での充電は不要。しかも走行1kmにかかる費用はガソリン車に対し約1/3とお得です。長距離移動の場合は充電場所を事前にリサーチしてから出発する必要がありますが、食事や買い物などの休憩時間と合わせて充電するのもよいでしょう。

バッテリーの劣化は？

スマートフォンと同様にEVも徐々にバッテリー性能が低下していき、航続距離が落ちていきます。バッテリーの劣化を実感するのは、新車購入から5年程度経ってからといわれています。航続距離が短い車種を選択した場合、不便に感じる可能性があります。車種によりバッテリー交換も可能なようです。

今後の課題

EVは走行時にCO₂を排出しませんが、充電する電気の発電時のCO₂排出量を減らさなければ、脱炭素化の効果を得ることはできません。EVシフトは、発電電力に再生可能エネルギーの導入を促進するなど脱炭素とあわせて考える必要があります。ガソリン車・ディーゼル車からEVへの乗り換えは不安に感じるかもしれませんが、EVの電動モーターの加速はとても素晴らしく、走行音も静かです。快適で楽しく運転できるEVにチャレンジし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



キムチが酸っぱすぎる時があるのはなぜ？

キムチは乳酸菌による発酵食品です。発酵させることでコクや深みが生れますが、同時に酸味が増していきます。発酵の進み具合は、製造された日からの経過日数や商品温度の上昇などの影響により変化します。発酵が進みすぎた場合には酸味が強く感じられることがあります。発酵を進める乳酸菌の一部には乳酸と同時に酢酸を作るものもあります。この乳酸と酢酸が酸味に影響を与えます。乳酸はまろやかな酸味であるのに対して、酢酸はきつい酸味が特徴です。



【豆知識】上手な保存の仕方ポイント！

※キムチは温度の影響を受けやすいため、冷蔵庫で密閉容器に保存して必要な分を容器から取り分けて食卓へ。

※プラスチック容器は匂いがとれなくなるのでご注意ください。

冷凍さば寿司に記載されている

「お召上がり方法」通りに電子レンジで調理したら、酢飯が白くボロボロで硬くなったのはなぜ？



ご飯がボロボロで白く硬くなってしまったことを「白蠟化現象^{はくろう}現象」と言います。「白蠟化現象」とは、冷凍したご飯（今回は酢飯）が少し解凍された後、再度凍結された場合に、ご飯から水分が無くなって白く蠟の様にボロボロになることです。特に、夏場は冷凍商品が解凍されやすい状況になるため、商品の取り扱いには注意が必要です。

度凍結された場合に、ご飯から水分が無くなって白く蠟の様にボロボロになることです。特に、夏場は冷凍商品が解凍されやすい状況になるため、商品の取り扱いには注意が必要です。

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。

9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	3社の取引先	(株)小谷穀粉(飲料)、多田製菓(株)(菓子)、(株)CWS農産加工センター(日配)を実施しました。
コープ委員会の見学	1社の取引先	中エリア 12人が若草食品株式会社を見学を実施しました。

動画で見る点検活動



被爆者の手記と家族の思いが綴られた手記集

「奈良県のヒバクシャの声～地域で継承する被爆者の思い～」を希望者に進呈

「ノーモア・ヒロシマ ノーモア・ナガサキ ノーモア・ウォー ノーモア・ヒバクシャ」を訴え続けてきた被爆者の声に背を向けるような事態が進行しています。「平和とよりよい生活のために」を掲げるならコープは、核兵器廃絶を実現する活動を被爆者とともに取り組んでいます。1985年に発足した奈良県原爆被害者の会「わかくさの会」とは、2006年に会員の高齢化により解散されるまで連携して平和運動を推進しました。

わかくさの会は、被爆者援護法制定運動はじめ、教育機関等での被爆体験の講演などの活動を展開され、中でも被爆体験手記集『原爆へ平和の鐘を』全3巻の発行はその継承において貴重な資料となっております。第3巻の作成には、ならコープの組合員が聞き取りやテープ起こしに協力しました。

戦後77年。被爆者の手記や活動の記録の継承が危ぶまれています。この度、この手記集をもとに被爆者とその家族の声を掘り起こした「奈良県のヒバクシャの声手記集」を奈良県生協連が発行。本誌は、奈良市在住で被爆体験伝承者であり、「わかくさの会」の記録と県内被爆者の証言の継承に取り組まれている入谷方直氏と、ならコープ、奈良県生協連によって編集されました。みなさまにぜひ手記集をお読みいただき、核兵器のない世界の実現に向けて共にすすめていきたいと思います。

*「原爆へ平和の鐘を」第3巻は、コープふれあいセンター六条内の平和ライブラリーで展示しています。



希望者には、送料のみのご負担で組合員お一人につき1冊を進呈します。

送料370円分の切手と組合員番号・氏名・郵便番号・住所・電話番号、「奈良県のヒバクシャの声冊子希望」と明記して組織部までお送りください。直接受取りを希望される方は、コープふれあいセンター六条（組織部）または奈良県生協連に事前にご連絡いただいた上でお願いします（部数に限りがあります）。

組織部 〒630-8043 奈良市六条2丁目17-6-11
（コープふれあいセンター六条内）
☎0742-45-7884

奈良県生協連 奈良市恋の窪1丁目2-2
（ならコープ本部内）☎0742-34-3535

全店舗にコミュニケーション
支援ボードを設置しました

聴覚に障がいのある方が、お店のレジやサービスコーナーでコロナ感染防止のためのマスク着用や飛沫防止シートにより、職員への問いかけがわか



らず困っておられます。コミュニケーション支援ボードとは、そのような方に対して分かりやすいイラストを指し示しながら意思を伝えるツールです。昨年11月、コープみみなしとディアーズコープたつたがわに導入、この9月、全店舗に設置が完了しました。支援ボードは、目印の「耳マーク」を指してお知らせいただくと職員が対応いたします。今後もみなさまに安心してご利用いただけるよう改善をすすめていきます。

ISO認証を返上し、独自のマネ
ジメントシステムを運用します

ならコープは環境活動の推進と仕事品質の継続改善を目的に、2003年に国際標準化機構（以下ISO）の環境マネジメントシステム（ISO14001）を、2005年に品質マネジメントシステム（ISO9001）を認証取得し、統合マネジメントシステムとして運用してきました。

認証取得から20年近く運用する中で、事業活動への浸透および管理レベルの向上、組織内の意識も高まり、同システムの確立と活性化が図られたことから、2022年12月をもってISO14001、ISO9001の認証を返上いたします。今後は、ならコープ独自のマネジメントシステムを運用し、さらなる向上に取り組めます。

この間の重大なシステムトラブルに関するお詫び

組合員の皆さまには、今回のサイバー攻撃によるシステムトラブルで多大なご迷惑、ご心配をおかけし深くお詫び申し上げます。引き続き、全面復旧に向けて全力を尽くしております。お買い物が困難な方には、特別体制を組み対応しておりますのでお申し出ください。最新の状況につきましては、ホームページおよび担当者がご訪問の際にお知らせいたします。大変ご不便をおかけいたしますが、よろしくお願い申し上げます。

・ならコープホームページ <https://www.naracoop.or.jp>
・お申し出先：コールセンター ☎0120-577-039（通話料無料）
携帯電話・奈良県外・IP電話から ☎0743-68-3100（通話料は組合員ご負担）
（月～金：8時30分～21時 土：8時30分～18時）

ホームページは
こちら▶





家庭内LINEでの連絡は普通のことですか？子どもは大学生と中学生。気がついたら、子どもとのコミュニケーションがありません。みなさんの家庭ではどうですか？（40代）

*LINEは、LINE株式会社が運営・開発するアプリケーション。SNSの一つです。

自分から話しかけています

大和郡山市 M・H（40代）

友達同士ではLINEを使うので、それが当たり前の感覚になっているのではないのでしょうか？連絡（手段）という点については、文字に残るので間違えないメリットもあるかと思っています。とはいえコミュニケーション不足は心配になりますよね。うちにも大学生と高校生の子がいて、用事があるときは直接伝えますが、そつがなく単語で返ってくることが多いです。でもめげずに自分から話しかけるようにしています。

使いわけしています

宇陀市 E・H（50代）

いつもの会話がほとんどLINEではさみしいですね。うちは大学生の息子が2人います。自分たちの都合が悪い時は面倒くさそうにあらわれながら、ちよつとした会話は対面でしています。ですが、LINEを使う時もあります。例えば部屋にこもってなかなかご飯を食べにこない時や、私の怒りが

MAXで直接言うともまずそうな時はLINEに代弁してもらったり…。入浴の時も同じ感じで使っています。スルーされる時もありますが。

家族でルールを決めては？

桜井市 Y・H（30代）

家庭内LINEは目的を明確にし、家の外と中での連絡手段にとどめるべきです。そこは家庭内のルールを家族会議で共通認識を図るべきで、もし、LINEで用件を伝えてきても緊急時以外は応答しないよう徹底した方がいいと思います。

大人になればわかりますよ

橿原市 M・Y（40代）

今の親世代が子どもの頃はスマホがない時代だったので、今の子ども達は何でもスマホで済ませてしまうのにはビックリしますね。バイトや仕事で家にいなくても連絡ができて、文字に残るから後で確認もしやすい等の利点ももちろんありますが、同じ家について

手作業で取りのぞくんですね

橿原市 K・H（60代）

9月号の商品探訪、天使の宝石（釜揚げしらす）では「ちりめんモンスタ」を手作業で取りのぞかれていたとのこと。子どもの頃、カニやエビなどが入っていると宝物を見つけたみたい嬉んだものですが、そういえばこの頃は混じっていませんね。

食物アレルギー表示ありがたい

奈良市 T・Y（50代）

以前、品質保証室便りで「くるみアレルギー急増」について載っていましたが、コープさんは食物アレルギーの表示についてきっちり表示されているうえに、くるみがアレルギーとなることも伝えてくださってありがたいで

LINEだけというのも寂しいもの。ただ、自分の若い頃を振り返ってもそうですが、反抗期が終わったり、働き出したりすると、人と人とのコミュニケーションが大事だと改めて気づくと思います。それまでは今のままでもいいのではないのでしょうか。

むしろ便利とらえては？

奈良市 T・Y（60代）

家庭内LINEは、普通というよりは便利と思っただけでしよう。昼食は無理でも朝食か夕食を「できるだけ一緒に食べよう」くらいでどうでしょう？親子より友達や兄弟のコミュニケーションがあればいいのでは？

休日のティータムで会話を

奈良市 O・N（50代）

子どもが親と何でも話すのも小学生まで。中学生になると帰宅も遅くなり課題に追われ、塾や習い事で家にいない時間が長くなりました。高校生、大学生ともなると、親より友人。直接話す

す。輸入量が増えて食べる機会が増えたことも原因とのことで、パンやトッピングに使われている多さを考えると納得できます。私はアレルギー体質で知らずに口にするこの怖さを知っている、このような記事は本当にありがたいです。

ウクライナの子どもたちに幸あれ！

大和郡山市 O・M（50代）

ウクライナ緊急募金の支援先を、あをがき9月号で細かに教えていただきありがとうございます。春にわずかな額ですが子どもたちの手で募金箱に入れました。記事を見せて「こんなことに使われたんだよ」と教えてあげたいです。そして、まだまだこれから募金が必要なことを伝え続け

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。

食料品、光熱費、燃料費、何でも高騰している今、節約の知恵を教えてください。私は、買い物に行く回数を減らしたり、洗濯はまとめて洗い、ご飯も2日分炊きます。（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 11月30日（水）

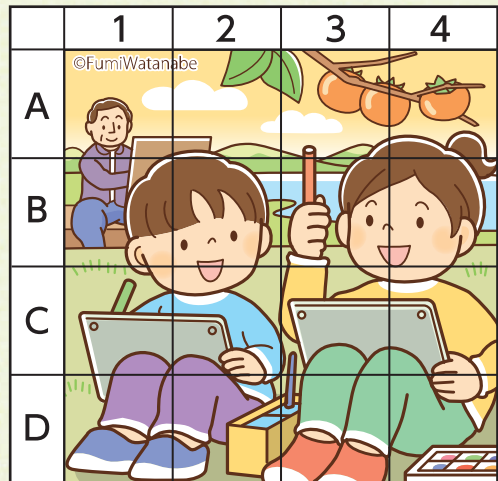
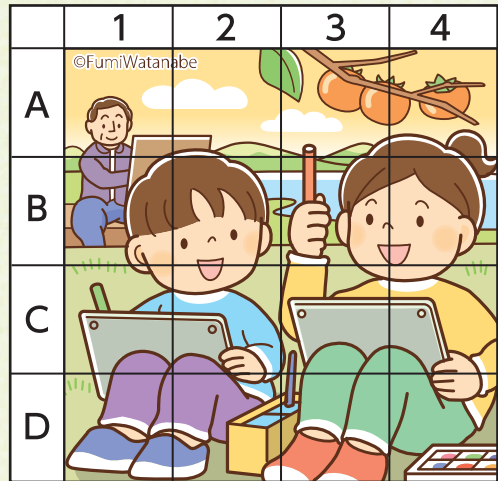
※寄せられたご意見は「みんなの声」で掲載する場合がございます。事前に連絡はしませんのでご了承ください。

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。

まちがいさがしクイズ ルック

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 ▶



9月号のクイズの答えは

「B-4・C-1・C-3・D-3」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。

9月号クイズの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

11月30日（水）の消印まで有効です。

組合員と一緒に、ていねいに商品をつくる

ならコープオリジナル

おやつかすてらのリニューアル

コープ商品には、原材料、味、安全性、使いやすさ、環境や社会状況への配慮など、さまざまな組合員の声が反映されています。2月号に掲載したコープオリジナルシリーズの商品は、1000人規模の組合員モニターによる試食がおこなわれていることを紹介しましたが、今回は、2016年4月に登場したならコープオリジナル「おやつかすてら」のリニューアルをご紹介します。もともと、子育て中の組合員が参加して作り上げた「おやつかすてら」を、さらに美味しい商品に仕上げようと、エリア委員や当初の商品開発に携わった組合員、支所や商品部の職員が参加して6カ月かけて作り上げました。



神社の参道に立ち並ぶ屋台からほのかに漂ってくる小麦粉とたまごの甘い香り。大人に手を取られ、焼きたての小さなカステラをほおばりながら次はどの屋台をのぞくか…。そんなノスタルジックなお菓子、それが今回紹介する「おやつかすてら」です。初代は小麦粉とたまごに豆乳を加えてしっとり感を増した人気商品でした。しかし、お菓子は短命です。日々新製品が登場し、人気

が落ちると市場から姿を消していきます。誕生から6年を経過する中で、さらに美味しさを求めて皆で意見を出し合いながら「おやつかすてら」をリニューアルしました。

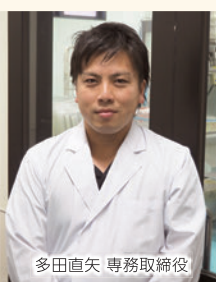
一口サイズのカステラ焼きは、もともとベーシックなお菓子なので大きく作り変えるわけにはいきません。今回は、既存品にソイ（大豆）ペーストを配合してさらにしっとり感を引き出すことにしました。モニターに参加したエリア委員のみなさんは、「かなりしっとり感を出せたと思います」「試作品を家に



持ち帰って、子どもと夫にも意見を求めましたが、夫だけでなく子どもも甘みを抑えたものがよい、とのことでした。甘さを控えたほうが大豆のコクを感じられるようです。「おやつかすてら」と聞くと、子ども向けの商品のように思いますが、これがコーヒーにも合うんですよ。大人のお茶請け、コーヒー請けにもってこいなんです」と大絶賛。試作品の原材料の配合の違いによる味や食感の変化を実感した皆さん、みんなの意見で作り上げ

た商品に愛着もひとしおです。

さて、「おやつかすてら」をつくるのは大阪府枚方市にある多田製菓株式会社です。多田直矢専務取締役役には新商品の特長をお聞きしました。「従来品も豆乳を配してしっとり食感に仕上げていたのですが、もっとしっとり、



ということで、さらにソイペーストを使うことにしました。近隣の豆腐メーカーから仕入れた、豆腐になる前の、大豆に水を加えてすりつぶした生豆（なまご）を配合したのです。このソイペーストを4%配合したものと8%配合したものの二つの試作品をつくってモニターの皆さんに比較して



もらったところ、美味しいとの評価が高いのは4%配合のものでした。より配合比の高い8%のものは、豆乳感が

増すものの甘さが感じにくくなるなどの結果でした。子どもだけでなく高齢の方もおいしく召し上がっていただれます。

豆乳にソイペーストまで配合したカステラ焼きは市場に少なく、組合員が決めた味・食感ならコープオリジナルのもので。間もなく完成するので、見つけたらぜひお試しください。このようにコープの商品の多くに組合員の声が反映されているのですが、お店の小さな説明書きや商品案内書の限られた紙面からなかなか読み取ることができません。みんなで作った商品にどんな特長があり、どんな苦労があったのか、これから「あをがき」の紙面を通して皆さんにお伝えしていきます。



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」④

今月のテーマ「圧迫骨折の予防」

あすならホーム西の京 管理栄養士 清水 麻衣

「圧迫骨折」とは、外傷で背骨が押しつぶされて変形してしまう骨折です。主に、骨がもろくなる骨粗鬆症が原因で引き起こされます。骨がもろくなると咳やくしゃみ等の少しのきっかけで骨折になることもあります。そのため、普段から骨を強く保つことが重要となります。

①骨を強くする食事を摂りましょう

丈夫な骨を作るために大切な栄養素は、「カルシウム」「ビタミンD」「ビタミンK」です。カルシウムは単体で摂取しても体内に吸収されにくいので、その吸収を助けるビタミンDやビタミンKと一緒に摂取することが大切です。加工食品（例：カップ麺、漬物、スナック菓子）、食塩、アルコールといったカルシウムの吸収を妨げる食品を摂りすぎないようにしましょう。

②日光を浴びましょう

カルシウムの吸収を助けるビタミンDは、日光を浴びることで体内で作ることができます。日光浴を兼ねた散歩など外出する機会を生活の中に取り入れることで骨の健康につながります。

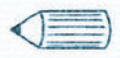
③軽い運動を取り入れましょう

骨は負荷をかけるほど骨をつくる細胞が活発になります。「片足上げ」は、負荷をかけるとともに転倒予防にもつながります。片足で左右1分間ずつ立つことを1日3回行いましょう。※必ず机やテーブルなど、つかまるものがある場所で行いましょう。



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



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 組合員のつどい2022

コーヒーとエシカル消費の学習会

要申込 無料 先着順

京都の珈琲職人が独自の焙煎とブレンド技術で創り上げた「有機コーヒー」を味わいながら、小川珈琲(株)のフェアトレードやエシカル消費の取り組みを学習します。

日 時 11月10日(木) 14時～16時

会 場 コープ真美ヶ丘イトインコーナー

講 師 小川珈琲(株) 定 員 10人(先着順)

申 込 右記二次元コードかコールセンターへ

0120-577-039(月～金:8時30分～21時・土:8時30分～18時)

携帯・県外・IP電話0743-68-3100(通話料組合員ご負担)



② 組合員のつどい2022

「きらきらステップ商品 学習会」

要申込 無料 先着順

ひよこパーティーwith“キッズルーム”た～たん

1歳半前後の幼児食「CO・OPきらきらステップ商品」の学習会に参加しませんか。パネルシアター・エプロンシアターのお楽しみ企画もあります。お子さま連れでご参加ください。

日程と会場 11月25日(金) ディアーズコープいこま

12月 5日(月) コープみみなし

※時間はいずれも10時30分～11時45分

定 員 親子5組(先着順)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884

(月～金・9時～17時)またはWEB



③ 「コープたすけあいの会

(有償たすけあい活動)」説明会

無料

組合員どうしのたすけあい活動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)。

日程と会場 11月16日(水) コープみみなし

11月18日(金) コープ七条 11月30日(水) コープ学園前

時間はいずれも10時30分～12時

持ち物 登録していただける方は、筆記用具・印鑑(認印で可)・年会費(1,000円)が必要となります。

問合せ 組織部内 コープたすけあいの会事務局(問合せ随時) ☎0742-35-1183(月～金・9時～17時)

『毎月15日は店舗フードライブの日』
11月のフードライブは11月15日(火)

ならコープ全店舗で10時～12時に開催します

④ 「コープたすけあいの会」主催
～秋のウォーキング～「紅葉とコスモスの里
法隆寺方面へ」 秋の大和路を歩いて心も
身体もリフレッシュしませんか?

要申込 無料 先着順

日 時 11月24日(木) 10時～14時(小雨決行)

集 合 10時JR法隆寺駅 解散 JR大和小泉駅14時予定

※拝観はしません。周辺散策です。

定 員 30人(先着順) 持ち物 弁当・飲み物・数物・雨具

申 込 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)

申込期間 11月7日(月)～11日(金)

⑤ 憲法学習会「なぜ、今、憲法を変えよう
としているの?～何を変えるの? 私たちの
暮らしにどのような影響があるの?～」

要申込 無料 先着順

憲法改定を巡る議論がすすめられています。日本国憲法と私たちの暮らしは、どのように関わっているのでしょうか?憲法改定の論点についてみんなで一緒に学びながら様々な疑問について解決していきましょう。

日 時 11月26日(土) 14時～16時

会 場 ならコープ本部1階会議室(奈良市恋の窪1丁目2-2)

またはオンライン(Zoom)

講 師 伊藤 真弁護士(法学館憲法研究所所長)

定 員 会場80人 オンライン(Zoom) 90人(先着順)

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

※オンライン(Zoom)参加の申し込みは必ずWebか

らお願いします。後日、登録いただいた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。

申込締切 11月18日(金)

申込URL <https://form.run/@kenpou20221126>

⑥ 【はじめようEVのある暮らし方】
講演会&EV試乗会

要申込 無料

環境にいいとわかってはいても、いざEVに乗り換えるとなると、性能のこと、充電のこといろいろ不安があるのではないのでしょうか。「EVで日本一周急速充電の旅」を達成したEVsmartブログの編集長 寄本好則さんがそんな不安を吹き飛ばします。奈良日産自動車(株)による試乗会も開催します。

日程と会場 12月11日(日) コープなんごう駐車場・集会室

講演会 11時～12時「はじめようEVのある暮らし方」

定 員 30人(先着順)

試乗会 11時～14時の間に5組(申込者の中から抽選)

試乗車は日産LEAFもしくはSAKURAの予定

申 込 いずれも二次元コードまたはコールセンター

0120-577-039(月～金:8時30分～21時・土:8時30分～18時)

携帯・県外・IP電話 ☎0743-68-3100(通話料組

合員ご負担)

申込締切 12月9日(金)

⑦ 未来への風景づくり 水源地の村
白屋地区清掃活動

要申込 無料 先着順

500年も前から川上村で続杉・桧の人工林や原生の森を守り、自然と共に生きる豊かな暮らしを育むには、水源地の環境保全活動を継続的に行うことが大切です。美しい景観づくりの清掃活動に参加してみませんか?

日 時 12月3日(土) 10時～12時(小雨決行)

場 所 川上村白屋地区 定 員 20人(先着順)

集 合 10時 白屋展望台(川上村白屋133-1)清掃活動終了後解散

白屋展望台で昼食後は、各自で川上村観光を。

持ち物 弁当・飲み物・タオル・軍手・清掃作業できる服装(長そで、長ズボン、長靴)

申 込 11月25日(金)までに組織部へ電話

☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

⑧ ならコープLPAの会学習会

お金の寿命と健康寿命を知ろう

要申込 無料 先着順

お金の寿命ってなんだろう?わが家のお金の寿命を把握して将来の不安を解消し、健康寿命を延ばしましょう。下記のご希望の内容①～③にお申し込みください。

①～③にお申し込みください。 持ち物 筆記用具

日 程 12月7日(水) 会 場 コープおしくま集会室1

内 容 ①10時～10時45分 わが家のお金の寿命を把握

②11時～11時45分 健康寿命をのばすための運動の大切さ

③12時～12時45分 健康寿命をのばすための快適な住まい

講 師 ならコープLPAの会 定 員 各回5人(先着順)

申 込 12月3日(土)までにご希望の内容①～③を選んで、組織

部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)まで。

⑨ 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、ならコープホームページをご覧ください。

テーマ 「キャッシュレス(電子マネー・クレジットカード)」

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

設置の応募用紙に記入の上、応募箱に投函。

応募期間 2023年1月6日(金)まで

結果発表 2023年2月14日(火)

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

⑩ コープくらしの法律相談会

(電話相談会)

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。電話による相談会です。

日 時 11月26日(土)10時～13時

相談会 1人30分以内(先着受付順) 定 員 6人

申 込 11月1日(火)～11月25日(金)12時までに

総務企画部 ☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

⑪ 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 11月19日(土) 13時～17時

場 所 コープいまご・コープ真美ヶ丘・コープ学園前の集会室

※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

⑫ 福祉学習会

要申込 無料 先着順

『最期まで安心して暮らし続けるために』

私たちが地域で安心して暮らし続けるためには、どうあればいいのでしょうか?これからの医療と介護はどうなるのか、国の施策や葛城市、平群町の取り組みを聞きます。

①日 時 12月9日(金) 10時～12時

会 場 葛城市歴史博物館「あかねホール」

講 師 葛城市職員「葛城市の取り組みと今後の福祉政策について」

募集人数 60人(先着順)

※学習会に協同福祉会ケアマネジャーが参加し、ご相談に応じます。

共 催 あすなら友の会・ならコープ南エリア

②日 時 12月12日(月) 10時～12時

会 場 平群町総合文化センター中央公民館「くまがしホール」

講 師 平群町職員「介護が必要になったときのために」

募集人数 60人(先着順)

共 催 あすなら友の会・ならコープ中エリア

※上記①②とも(社福)協同福祉会 村城 正理事長のお話があります。「これからの医療と介護はどうなるのか～本当に安心して暮らし続けられますか?～」

☆申 込 (2会場とも) あすなら苑内・あすなら友の会事務局

☎ 0743-57-1165(月～金・9時～18時)

⑬ 【かしこくなるエネルギー教室】

要申込 先着順

ロケットストーブDIY講座とアウトドアクッキング

20ℓオイル缶で、ロケットストーブを作ります。庭でお茶を沸かしたり、キャンプに連れて行ったり、災害時に簡単な調理をしたり、使い方はいろいろです。作りながら、エネルギーについて考えてみませんか。

日 時 12月3日(土) 10時～14時

会 場 コープなんごう 定 員 10人(先着順)

参加費 4,000円(材料費・食材込み)(再エネふれんずは3,000円)

持ち物・服装 軍手、汚れても良い服装

申 込 (一財)再エネ協同基金

☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)

Email saiene@kyodokikin.com

または二次元コードから



職員から届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

コープ真美ヶ丘の巻

豚角煮バーガー

温めてのせるだけの超簡単クッキング!やわらかくておいしい豚の角煮をパンにはさんでみました。写真ではトマトを使用していますがスライスしたゆで卵をのせてもおいしいですよ。ぜひ一度お試しください。

材 料(2個分) ハンバーガーパンズ2個・CO・OPやわらか豚角煮トンポーロー4枚・スライスしたトマト2切れ・レタス2〜3枚・マーガリン適量・からし適量

作り方

- ① マーガリンとからしを混ぜておく。
- ② パンズに①を塗る。
- ③ パンズにレタスを敷き、その上に温めたやわらか豚角煮トンポーローとスライスしたトマトをのせる。
- ④ パンズで挟んでできあがり♪



★レシピおよび今月のおすすめ商品は、
近浦千里からの紹介です。

「CO・OPやわらか豚角煮トンポーロー」

やわらか豚角煮トンポーロー(125g・5枚入り)は、豚の皮付きバラ肉を柔らかく三段煮込み製法で煮込み、余分な脂分を落とした豚角煮です。お箸でもホロリと簡単にほぐれるくらいにやわらかく、満足感もあり、あるととっても便利です。もちろん、そのままからしをつけて食べるだけでもとっても美味しいのでおすすめです!



今月のおすすめ商品!

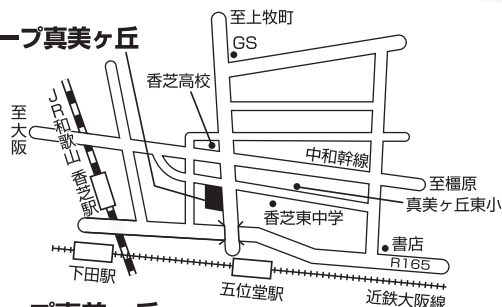
— ちょこっと お店から アピール —



コープ真美ヶ丘は7月3日(日)にリニューアルオープンし、組合員の皆さまのご利用のおかげで4ヵ月を迎えることができました。本当にありがとうございます!至らない点もあるかと思いますが、「コープ真美ヶ丘に来てよかった」と言っていただけよう、職員一同、最高の笑顔でお迎えさせていただきます。皆さまのご来店、心よりお待ちしております。

店長 金銅 寿樹

コープ真美ヶ丘



コープ真美ヶ丘

〒639-0223香芝市真美ヶ丘1丁目14-5

営業時間:9時~19時 駐車台数40台 定休日:第2・第4日曜日

☎0745-77-8200

●近鉄五位堂駅から徒歩約10分

●奈良交通バス真美ヶ丘1丁目バス停から徒歩2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!



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。ご活用ください。

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