

あをがき

商品
探訪

産直

越^{こし}さんのほぐしめじ
おがつこえのき茸

特集

● 日本酒を嗜む



長野盆地を悠々と流れる千曲川。日本一長い信濃川の中上流域にあたります



産直

越さんのほぐしめじ おがっこえのき茸

スーパーの青果売り場にならぶ「きのこ」。一般には野菜＝植物の仲間だと思われていますが、「きのこ」は菌類。分類学上は植物ではなく「菌類」です。葉緑体がなく光合成をせず、落ち葉や昆虫などの死骸を分解して栄養を得て、動物と同じように酸素を吸って二酸化炭素を排出します。昆虫やわかめなども、現在の理科では、植物でなく「藻類」として分類されています。みなさんご存知でした？

さて、そんな「きのこ」ですが、私たちの感覚では、やっぱりお野菜ですよね。白菜、白ねぎとともに鍋の定番です。今回は、お鍋に欠かせない「越さんのほぐしめじ」と「おがっこえのき茸」です。どちらも産直品として、皆さんに愛されている商品ですが、「あをがき」で紹介するのは初めてです。小さな「きのこ」に託された生産者の思いをお伝えします。

越さんのほぐしめじ

生産されている株式会社ハーツは、長野県北部の中野市にあります。社屋の窓からは、西に雄大な志賀高原の山々を望むことができます。代表取締役の越裕之さんがしめじの生産を始めたのは38年前。菌応えと旨味が特長の「ぶなしめじ」を人工栽培できるように品種改良されたものです。しめじは、プラスチック製の菌床容器に培地を入れて、そこに菌を付けてそれを育てるのですが、この菌はしめじのクローンなので、何回も繰り返しと弱ってきます。そのため、一定期間ごとに品種の改良が必要で、現在は5代目のKB-7Tという品種です。生育期間が従来よりも10%以上短縮でき、味の良さとが特長です。越社長は、生産だけでなく、このような品種改良にも取り組んでいます。



越 裕之代表取締役



【所在】
株式会社ハーツ
長野県中野市大字安源寺



【所在】
株式会社丸金
長野県長野市篠ノ井小松原



うつわ 赤膚焼 大塩正人窯

野菜豆知識

手で持ってみて重みがあり、みずみずしいものを選びましょう。カットされているものは、断面が平らで白いものがオススメです。白菜は中心部が甘いのでサラダOK!今回の白菜サラダをビニール袋に入れてしっかり揉むとお漬物に変身！



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。



白菜と鶏団子鍋風

あっさりでほっこり♪

材料 2人分

・白菜75g・春雨10g・お好みで大根・人参
A: 鶏ひき肉50g・生姜（すりおろし）小さじ1/2・玉ねぎ25g・砂糖小さじ1/2・濃口醤油小さじ1/2・片栗粉小さじ1
B: 水300cc・濃口醤油大さじ1/2・酒大さじ1/2・オイスターソース小さじ1/2・鶏がらスープの素小さじ1/2・塩胡椒少々

作り方

- ① Aを混ぜて4個の団子をつくる。
- ② 白菜は繊維に沿って細切りにする。
- ③ Bを耐熱容器に入れてふんわりラップをして電子レンジ500Wで6分加熱。
- ④ ③に①と②の白菜と春雨を入れ、ふんわりラップをして500Wで7分程度加熱。お好みで薄くスライスして型抜きでくりぬいた大根と人参を③に加えたり、黒胡椒をかけてお召し上がりください。

白菜サラダ

繊維に沿って切ってシャキシャキ♪

材料 2人分

・白菜150g・塩こんぶ大さじ1程度・ゆずの皮1/4個・お好みでポン酢

作り方

白菜を繊維に沿って細切り、塩こんぶ、ゆずで和える。お好みでポン酢をかけても美味しいですよ。

ぶりの照り焼き

火が通った切り身にタレを絡めて

材料 2人分

・ぶり切り身2切れ・塩少々・サラダ油小さじ2・お好みで粉山椒少々

A: 濃口醤油40cc・みりん40cc・酒40cc

作り方

- ① バットにぶり切り身をならべ、軽く塩をふり20分程置き、ドリップが出たら拭き取る（別にお湯を沸かしておく）。
- ② フライパンにサラダ油を敷き、切り身の表にする面から焼き目をつけ、裏面も同様に焼く。
- ③ ②を取り出しバットに並べ沸かしておいたお湯を掛け回し、余分な脂を落とす。
- ④ 切り身をフライパンに戻してAを合わせ入れて、中弱火でおたまでタレを掛けながら煮詰める。
- ⑤ 焦げないように注意してタレが泡状になったら火を止め、器に盛る。お好みで粉山椒を。



さつと茹でたえのき茸
左が「おがっこえのき茸」で右が市販品

た大豆に納豆菌を噴霧するのと同じ感じですね。接種後19日間、菌糸を培養してその後容器の上部の培地を平面にして菌糸に刺激を与えて子実体を育てます。温度、湿度、照度を調整して一定の高さに育つと、きのこを真っ直ぐに伸ばすため容器の口に紙を巻きます。培地詰めから約50日に出荷できるまでに育ちます。さて、丸金が国産のおが粉にこだわる理由です。「この2種類のえのき茸を比べてみてください」と、金子代



出荷前のえのき茸



一株ずつ、手でほぐします



高い湿度の中ですくすく育つ「しめじ」



カットしたえのき茸は手早く袋詰め



左から酒井努主任、金子あや子代表取締役社長、金子敬介取締役副社長

写真 奈良新聞社

表取締役社長。一方はおがっこえのき茸、もう一方は他社製品です。まず、石づきの切り口の香りは、おがっこえのき茸が木の香りなのにに対し、他社製品はほとんど香りがしません。次は、さつと茹でて食べ比べました。おがっこえのき茸は太く、歯応えとぬめり、甘味が感じられ、明らかに他社製品との違いが分かります。きのこは植物と違い光合成をしないので、菌床（培地）の味がそのまま「きのこ」の味になるのです。家でえのき茸を食べ比べることなどないので、目から舌からウロコの発見でした。

長野県工業技術総合センターの分



しめじの石づきは、近隣農家で肥料にして使ってもらいます

ここまでで70日を要します。さて、ここからは生育に応じて室温を変えつつ子実体^{しじゅうたい}が育つのを待ちます。私たちが口にしている「きのこ」の可食部は、植物に例えると花や果実にあたる子実体です。自然界では雪が積もる前に子実体が伸び傘を開いて、胞子を飛ばすのです。しめじは湿地とも書くほど湿度を好み、微弱な日光で発生するため、薄暗い霧雨が降るような部屋の中で育ちます。越さんのほぐしめじは一般的なしめじよりも大きく育てるので菌ごたえがしっかりとしています。十分なサイズに生育するといよいよ収穫です。「越さんのほぐしめじ」の名の通り、社員のみなさんが、しめじの株から、一つ一つ丁寧に外していきます。家庭では不要な石づきの株がごみにならず助かりますよ。これは越社長発案の全国初のアイデアです。収



国産おが粉の培地（菌床）

おがっこえのき茸
長野市東部、千曲川の支流犀川^{さい}の南側に広がるりんご畑の中にあるのが「おがっこえのき茸」を生産する株式会社丸金の本社です。「おがっこえのき茸」の最大の特長は、国産資材で育てることです。樹齢50年から60年の間伐材（スギ、カラマツ）を碎いたチップを1〜2年間寝かせて、木の樹脂や不純物を取り除いたものを使います。このおが粉に米ぬか、ふすま、牡蠣殻粉を加え混ぜた培地を菌床容器に詰め、高温殺菌後に液体種菌を接種します。ちょうど、蒸し上げ

穫後の培地に残った石づきの株は、肥料として農家に使ってもらい、廃棄物の削減と土壌の改良に貢献しています。越さんが自信を持って育てた「ほぐしめじ」をぜひ、ご賞味ください。



商品プレゼント

今回は「(株)丸金の味つけえのきしょうゆ味(215g)」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12月号プレゼント係」までお送りください。(12月31日(土)締切)※宛先の住所は記入不要です。



WEB投稿はこちら↓
↑からご利用ください

10月号プレゼント、CO・OPしょうが湯・CO・OP抹茶くず湯・CO・OPゆずはっさくネード各1袋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12月末までにお届けします。応募総数144通。



真っすぐ伸びたえのき茸が折れないように紙でガード

菌糸の繁殖を待つたくさんのえのき茸

日本酒を嗜む



蒸米、米麹、酵母、水で発酵中のタンク

タンクごとの発酵具合をみる

奈良は木桶発祥の地でもあります

蒸し上がった米の温度を測ります

洗米されたお米

洗米した米を蒸すところ

無店舗事業、店舗でも各種取り揃えています

店内では、飲み比べ、各種日本酒が販売されており、奈良観光に訪れる方々に賑わっています

株式会社 今西清兵衛商店

〒630-8381 奈良市福智院町24-1
☎0742-23-2255

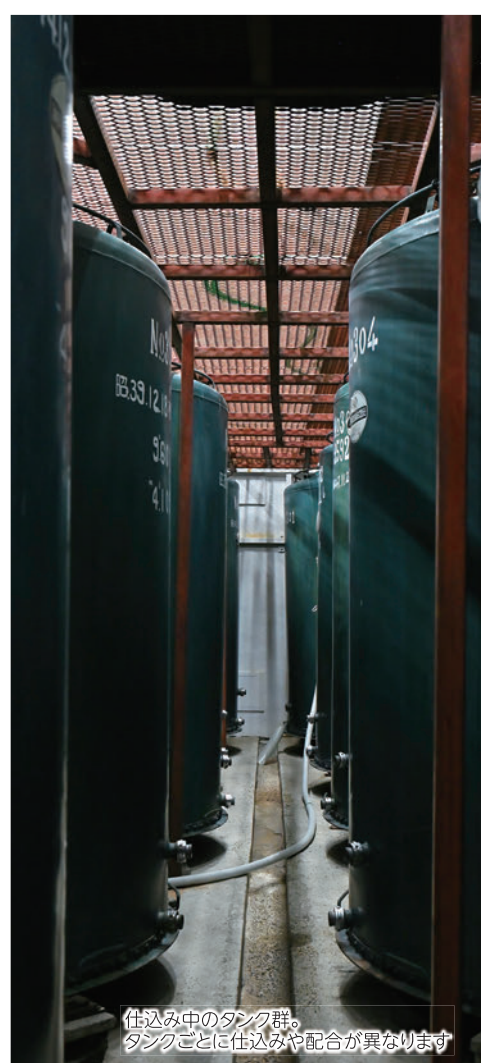
酒蔵SHOPの営業時間は10時～17時
(きき酒受付終了は16時30分です)

奈良町の一角、福智院町に蔵を構える今西清兵衛商店は明治17年創業の酒造会社です。多くの人の知る代表銘柄は「春鹿」。奈良の酒造りは御神酒の発展とともにあり、春日大社と神獣である鹿から春鹿と命名した銘柄です。秋も終わりに近づき、あとひと月もすると新しい年を迎えるこの季節、今西清兵衛商店の中野貴寛課長に日本酒造りを伺いました。

一段と冷え込むこの季節、日本酒は熱燗で、という方も多いと思います。しかし、お酒を温めて飲む習慣は日本以外にはあまりなく、海外の食文化が広まったことや吟醸酒の登場により、最近

は大きく変わります。ですから、私たちはこんな味のお酒を作りたいと目標を立てると、そのためには何をどうするのかと逆算して仕込むわけです」と中野課長。出来るまでどんな味の酒になるのかわからない、のではなく、狙った味のお酒を造るのがプロの技なのです。

近は常温や少し冷やして飲むことが多いかもしれませんが、お燗をつける甘味が強くなり、辛味、苦味が弱まりますが、冷やで飲むと、日本酒本来の味わいを感じやすくなります。お燗向きのお酒、冷や向きのお酒があるので、酒屋さんやお酒に詳しい方に聞くとよいでしょう。



さて、ここで「辛口」と「甘口」について。「辛口」は糖質が少ないお酒で、料理と一緒に楽しむのもってこいなお酒です。なので、海外では「辛口」が人気です。対して「甘口」は糖質が多いのが特徴です。飲みやすいのですが、やや料理を選び、飲み飽きることもあるので、甘口の場合、スッキリしたお酒を選ぶとよいでしょう。最近では、酒造好適米の山田錦や五百万石などを4割以上精米した吟醸酒や5割以上精米した大吟醸酒も人気です。米のたんぱく質や脂質を極限まで取り除いているため、スッキリとした上品でフルーティな香りを楽しめます。

「酒造りとは、米の中心部にある澱粉を麹菌によって甘くして、それを酵母の力でアルコール発酵させるということです」。ワインの場合、もともとブドウが甘いので、酵母によって一回発酵させる「単発酵」ですが、日本酒の米の澱粉は甘くないので、糖化と発酵の二つの工程を経る「並行複発酵」という方法を採用します。「日本酒造りは複雑な工程を経るため、さまざまな技術が必要となり、それが蔵の味になります。米の品種、澱粉質と脂質の削り具合、酵母の種類、水、温度などによっても風味

日本中がバブル景気にわいていた1990年代。当時、ネクタイを頭に巻いて日本酒を土鍋の蓋にのみなみとそそいで、「イッキ、イッキ」と飲み干したという方もおられるかもしれません。あれから30年。いま、日本酒に当時のイメージはなく、世界の標準的な「リカー」として、和食とともに多くの人に愛されています。

海賊一味が仲間とともに世界を旅する人気漫画に登場する腹巻の剣士の必殺技「鬼斬り」と同じ名の純米超辛口「鬼斬り」は、兄妹が鬼と闘う大人気アニメの世界的ヒットもあって海外からの注文も増えています。ちなみにこのお酒は、節分に合わせて無店舗事業でもご案内する予定です。気になる方はぜひ、お試しください。

撮影 西村 仁見



最近の世界情勢や日本の世相を不安に思い、落ち込んでしまっている人が多いです。気分が晴れるような息抜きの方法や楽しい趣味を教えてください。(30代)

不安とは距離を置いて読書を

香芝市 M・H(50代)
気持ち、よくわかります。散歩がてらに図書館はどうでしょう。私は気に入った本を数冊借り、家で読んだり、図書館で読んだり、公園で読んだり…。不安な情報とは距離をおいています。

気兼ねなく意見をかわせる人を

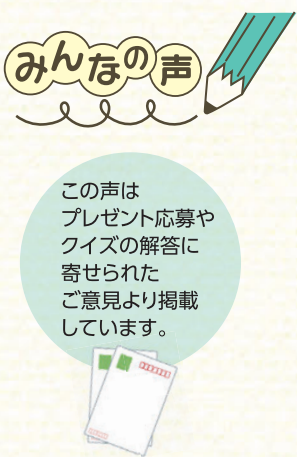
河合町 Y・K(50代)
日本の世相や世界情勢に不安を感じるのは当然で、私もそうです。私の周りでは、何も感じなかったり、無関心の人が多く、そのようなことを話題にしにくいと感じています。その事がストレスになっています。私は配偶者とよく話しをします。気兼ねなく、社会について意見をかわせる人が一人でもいてくれることが必要だと思います。

茶道で気持ちゆったり

榎原市 M・K(50代)
茶道はいかがでしょうか？意外に堅苦しくなく、日常から少し離れてゆったりとした気持ちになります。私の一番の楽

自分の身体に「ありがとう」

大和高田市 N・M(60代)
気温の寒暖差で自律神経が乱れることによって、身体に影響があるそうで、気持ちも落ち込みます。そのようなときは、自分の身体に癒しを与えます。好きな入浴剤を入れたお風呂にゆっくりとつかり、その後お気に入りの保湿クリームで時間をかけてマッサージするように塗ります。3日程続けると肌が柔らかくなるように思え、他に爪を磨いたりして自分の身体に「ありがとう」を伝えています。



この声はプレゼント応募やクイズの解答に寄せられたご意見より掲載しています。

しみはお抹茶と四季折々の和菓子です。

キャンプでリフレッシュ

生駒市 M・Y(30代)
ここ数年は家族でキャンプにハマっています。準備など大変な面もありますが、開放感のある屋外で非日常を楽しんでいます。気軽に楽しむならキャンプ場などでバーベキューをすること。近場でリフレッシュできて、身体の疲れも少ないのでオススメです。

里山散策、睡眠、飲食 etc

生駒市 M・K(60代)
私もテレビのニュースや情報番組を見ると、本当に頭の痛くなる希望の持てない、こんな世の中になるなんて…と嘆くことが多くなってしまっています。家で一人で家事をしても、つい頭をよぎり、憂鬱になります。そんなとき友人と二人でも奈良の里山を散策したり、美しい風景を見てウォーキングを楽しんだりすると心が晴れますよ。もちろん第一によく眠ること。おいしい好物を食べることが大切です。

ホット飲料を夫婦で楽しむ

平群町 Y・T(60代)
寒くなりホット飲料が恋しくなりました。大阪育ちの主人は子どもの頃、母と市場に買い物に行くとき冷やしあめを飲むのが楽しみ。私にはなじみがないので、甘い生姜味が好みなんて、若い頃は年配の味だと思っていました。あをがき10月号の商品探訪を読み、100%国産原材料を使用しているとか、レモンも生姜も丸ごとペーストにして乾燥など、購入したくなりました。他にレモンードやゆず、抹茶味など、この冬には夫婦で楽しめそうな気がします。

葛がアメリカでは厄介者に驚き

奈良市 S・K(70代)
ヘルシー、自然派志向の私です。あをがき10月号の商品探訪を読んで葛は

胃袋を満たし、しっかりと眠り、自然の中で気分転換する。世の中が変わるわけではないですが、心は晴れますよ。また人と話すこと。笑える時間を持てたらいいですね。

ウォーキングで気持ち和らぐ

奈良市 H・N(60代)
気分転換に外に出てウォーキングをします。3分ゆっくり歩き、3分早歩きと交互にするインターバルウォーキングはどうでしょうか。最初から無理せずにのんびり歩くだけでも良いかもしれません。自然や家並みを見ていると季節の移り変わりを感ずる気持ちになります。

海外の様子を観てほっこり

王寺町 U・H(60代)
気分転換に動画共有サイトはどうですか。私も毎日の報道に不安ばかりでしたが、調べものをする時、北欧やスイスなど外国の様子が紹介されているものがあり、ふと見るとほっこり。それ以来、毎日少しずつ見えています。お気に入りが見つかるかもしれません。

高級食材と認識していますが、アメリカでは厄介者となっているというこぼれ話。ところ変われば認識も変わると思いました。

料理が苦手は私だけじゃなかった

奈良市 N・H(30代)
あをがき10月号の「料理が苦手なあなたへ」がとても参考になりました。私も料理が苦手で自信がありません。レシピサイトがなければ手も足も出ません。でも、この記事を読んで料理が苦手なのは私だけじゃないとわかり、肩の力が抜けました。ありがとうございました！

どうぞお疲れがでませんように

高取町 K・T(50代)
スマホに【緊急・重要 商品が届けら

まちがいさがしクイズ ルック
LOOK!
今月の難易度 Bランク
抽選で20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 ▶
WEB投稿はこちら
WEB投稿はこちら

10月号のクイズの答えは
「A-1・B-3・D-1・D-4」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。

10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。応募総数468通。

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。
12月31日(土)の消印まで有効です。

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。
自己肯定感が低くいつも自分のことを嫌いになってしまいます。何か自分を好きになる方法はありませんか?。(50代)
▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! 締切日 12月31日(土)
※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。



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 12月のフードドライブは12月15日(木)ならコープ全店舗で10時～12時に開催します

ならコープでは、毎月フードドライブで「食品ロス削減」と「子ども食堂や困窮世帯への支援」に取り組んでいます。寄せられた食品は(特非)フードバンク奈良にお渡しします。

お預かりできる食品…①常温で保存できるもの ②未開封のもの(箱の破れ等がないもの) ③賞味期限が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です。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

フードドライブサポーターを募集!

フードドライブを受け付けするサポーターになりませんか。毎月15日、ならコープのお店での活動です。

活動内容 フードドライブの受付、準備、片付け、報告

活動費 ならコープ商品券1,000円と交通費(活動毎に) フードドライブサポーターにご興味がある方は、組織部工藤までお問い合わせください。

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

② 福祉学習会 「最期まで安心して暮らし続けるために」

要申込 無料 先着順

人生100年時代、自分の最期をあなたはどのように描いていますか? これからの医療と介護はどうなるのか、国の施策や協同福祉会の取り組みを聞きます。

☆学習会終了後、協同福祉会のケアマネジャーがご相談に応じます。

日時 1月13日(金)10時～12時

会場 ディアーズコープいこま 3階集会室

講師 (社福)協同福祉会 村城 正理事長

「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?～」

講師 あすならホーム菜畑・東生駒 岡田知香子施設長
「突然介護がいざという時のために」

募集人数 30人(先着順)

申込 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)

共催 あすなら友の会・ならコープ北エリア

③ 再エネ協同基金による講演会 「地球を救う! 昆虫食とSDGsの話」

要申込 無料 先着順

現役の大学院生で起業家、「昆Tuberかずき」こと清水和輝氏。最近では小泉進次郎氏とインスタライブを開催したり、国際フォーラムで講演会をしたりと、精力的な活動を続けています。今回は清水氏を講師に、最新の昆虫食事情や、昆虫食が地球を救う可能性についてお話しいただき、美味しい昆虫食をご紹介します。コオロギコーヒー他様々な昆虫食の販売も有ります。

日時 2月23日(木・祝) **定員** 200人(先着順)

会場 奈良公園バスターミナル レクチャーホール

申込 (一財)再エネ協同基金へ

右記二次元コード、e-mail(saiene@kyodokikin.com)

または ☎0742-33-6443(月～金・9時～18時)にて。



④ 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も結構です。ご協力ください(年齢不問)。資料をお送りしますので、少しでもご興味のある方は下記までご連絡ください。利用をお考えの方は、まず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 第18回 桜あかりの集い2023 忘れない阪神淡路大震災・東日本大震災からの復興を願う 心がけよう、早めの避難! 今できる備えを

無料

1995年1月の阪神淡路大震災、2011年3月の東日本大震災では多くの尊い命が奪われました。「鎮魂の桜」(2005年1月 特別養護老人ホームあすなら苑に植樹)のもとへ毎年、神戸の「1.17希望の灯り」を運び、震災で亡くなられた方々のご冥福をお祈りしています。震災を忘れず、語り継ぎ、復興を願う場として、この集いを続けています。最近では線状降水帯の発生が増え、「命を守る行動を!」という呼びかけがテレビから聞こえてきます。いざという時のために、慌てず今できる備えをし、「早めの避難!」を考える機会にしたいと思います。コロナ禍のため、今回は燈火会のみを行う集いとなります。

日時 1月14日(土)16時～17時30分

場所 (社福)協同福祉会 あすなら苑の苑庭
(大和郡山市宮堂町160-7 ☎0743-57-1165)

内容 燈火会(桜あかりの点灯)「1.17希望の灯り」を分灯しランタンにとします。

*ランタンを被うメッセージをお寄せください(A4用紙を横向きにご使用ください)。メッセージは、阪神淡路大震災・東日本大震災に思いをはせ、災害対策に大切なことなど。

メッセージの受付 ①福祉情報センター(あすなら苑3階)に持ち込みいただくか、またはFAX(0743-57-1151)で。②当日、会場にご持参いただくか、または来場後、会場でご記入ください。

●ベルマークをお持ちください。東日本大震災で被災した小学校へ送ります。

主催 ならコープサークル「桜(鎮魂)の会」

共催 あすなら苑・ベルちゃんボランティア

問合せ 「桜(鎮魂)の会」 ☎ 090-8826-1787(前田)



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」⑥

今月のテーマ「冬の脱水症予防について」

あすならホーム山の辺 看護主任 北 彩

空気の乾燥と身体の水分不足

秋から冬にかけて体の水分が不足しやすくなります。その原因は「乾燥」です。汗や尿のほか、皮膚からの水分蒸発によっても外に出ていきます。湿度が低く、乾燥する季節はこの水分蒸発が進むため、より水分が失われやすい傾向にあります。

また、夏に比べると喉の渇きを感じにくいいため、水分を積極的に摂らない人が多くなりがちです。体の外に出ていく水分が多く、体の中に補給される水分は少なくなるため、脱水になりやすくなるのです。

1日1.5Lの水分をとる習慣を

冬の脱水症を防ぐために、1日1.5リットル程度を目安に2～3時間おきに水分をとる習慣をつけましょう。高齢者の場合は、特に気温や体調の変化、喉の渇きなどを感じにくいことから、慢性的に水分が不足しがちです。寝ている間にも水分は体から蒸発します。血液中の水分が不足すると血液の濃度が濃くなり血栓ができやすくなるため、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクが高まります。朝起きたときにコップ1杯以上の水を飲むことが大切です。室内では次のような乾燥対策も併せて行くと効果的だと思います。



室内の乾燥対策

- 加湿器を使う、洗濯物や濡らしたタオルを室内に干す、定期的に窓を開け換気をする。
- さらに、冬は寒さ対策として気密性の高い素材を使った下着や衣類を身につける機会が増えますが、熱がこもりやすく体が熱くなると発汗して、水分を失う要因になり得ます。厚着をしているときも、意識して水分を摂るようにするとよいでしょう。

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



◆◆◆ 年末年始 店舗の営業時間・配達日程などのお知らせ ◆◆◆

店 舗

- ・12月31日(土)営業時間は全店9時～19時
- ・1月1日(日)～1月3日(火)店舗休業日
- ・1月4日(水)より朝9時から通常営業
- ・1月のならっぴカードチャージデー「ならっぴの日」は1月4日(水)～1月7日(土)に実施します。

共同購入・こまどり便・受取ハウスのお届け

- ・年末の通常最終配達日は【12月4回】12月26日(月)～30日(金)までとなります。
- ・生鮮宅配は12月31日(土)
- ・年始は1月6日(金)から通常配達となります。
- ・年始の配達開始日
月曜日:1月 9日(祝)
火曜日:1月10日
水曜日:1月11日
木曜日:1月12日
金曜日:1月 6日

コープあったか便

- ・コープあったか便のお買上配達と買物代行は12月31日(土)まで通常営業します。詳しくは各店舗にお問い合わせください。
- ・コープあったか便移動店舗
12月29日(木)まで営業。年始は1月6日(金)から。

夕食宅配

- ・年末のお届け 12月29日(木)まで。
- ・年始のお届け 1月6日(金)から。
- ・介護食、健康管理食は12月31日(土)もお届けします。

コールセンターの営業時間を1月5日(木)から変更します

*注文受付時間は変更ございません。

	月曜日～金曜日	土曜日
変更	・商品に関するお問い合わせ ・夕食宅配へのお問い合わせおよび注文	8時30分～20時 8時30分～17時30分
変更なし	共同購入・こまどり便・受取ハウスの注文	8時30分～21時 8時30分～18時

※音声ガイダンスに従ってご利用ください。

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(通話料は組合員ご負担)

職員から 届ける

おすすめ商品で とっておきレシピ

コープみみなし畜産部門の巻

見た目もおいしく!! 簡単・時短のミルフィーユ鍋

豚ばらと白菜を重ねただけで簡単なのに見た目も映えるミルフィーユ鍋はいかが? 味の決め手はポン酢!! あっさり、酸味の効いたさわやかな味付けでいくらでも食べられます。

材 料 産直有明名水豚ばらうすぎり200g・白菜200g・にんじん200g
調味料: 鶏ガラスープの素小さじ2~3・酒大さじ1
ポン酢適量 (お召し上がり時にお好みで)

作り方

- ① 白菜を3cm幅に切り、向きを交互にして鍋の中に敷き詰め、白菜の間に食べやすい大きさに切った豚ばら肉をはさみます。
- ② 3cmの長さに薄切ったにんじんを彩りよく白菜と豚ばら肉の間に差し込み、空いた隙間には残った白菜を詰めると安定します。
- ③ 水300ccと調味料を②の鍋に入れて火にかけ、中火で10分~15分煮込んだら完成です。
- ④ 最後にポン酢を少しかけると美味しく食べられますし、お召し上がり時にポン酢を使われても美味しいですよ。



★レシピおよび
今月のおすすめ
商品は、畜産担当
石田貴也からの紹介です。

畜産担当メンバー(左から
川本チーフ、石田、畑山)

今月のおすすめ商品!

「産直 有明名水豚 ばらうすぎり」

有明名水豚は、新鮮な良質の水とオリジナルの配合飼料を与え、健やかにストレスなく飼育されています。肉質もきめ細かく、旨味の多い肉です。加熱後のなめらかな脂の甘味が特長です。



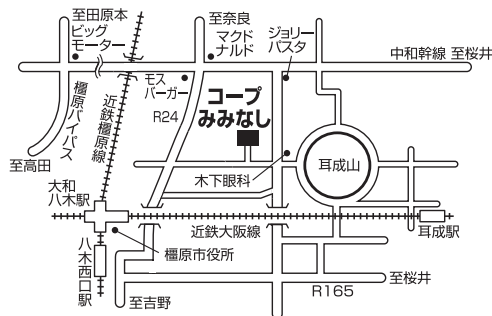
— ちょっと — お店から アピール —



当店の畜産部門では、何かおすすめの商品があると、それにちなんだ調理見本を作って展示しています。お野菜をたっぷり使った「ミルフィーユ鍋」は職員の石田が作りました。

これからいろいろな調理見本を展示します。コープみみなしにお越しの際はぜひ、お立ち寄りください!

店長 上川 雅央



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 近鉄大和八木駅から徒歩約10分

この間のシステムトラブルでは、多くの組合員の皆さまにご不便、ご迷惑をおかけしています。申し訳ございません。最新の情報は、あをがき臨時号、ホームページ(下記二次元コード)でお知らせしていますので、そちらをご覧くださいようお願いいたします。

あをがき11月号のお詫びと訂正

11月号裏面に掲載しましたコープ真美ヶ丘の電話番号が間違っておりました。正しくは ☎0745-77-8200です。訂正の上、お詫びいたします。

★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)または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フレジズ 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。