

市民生活協同組合ならコープ 機関紙

あをがき

Take Free

2023 1 月号

Vol.564



商品
探訪

産直 日土

いよかん
清見オレンジ
不知火オレンジ

特集

●今日は気分を変えて ワンプレートのお作法



愛媛県の西端に位置する八幡浜市は、全国有数のみかん産地ですが、東に大洲市、南に宇和島市、豊予海峡をはさんで西に大分・別府市といった有名観光地に囲まれ、その知名度はあまり高くありません。ところが昨年末に封切られたアニメ映画（全国各地の災いの元になる扉を開めるために主人公たちが旅をする物語）にフェリーターミナルやJRの駅が登場したことで「聖地巡礼」するファンが頻繁に訪れるようになり、一気にその名が知られるようになりました。

ならコープの産直みかんや晩柑類を作っている「日土段畑そだち」の園地は、八幡浜市街から車で10分ほど山間に入ったところにあります。30年以上共に産直活動に取り組んでいるよきパートナーです。減農薬、畜産の堆肥や水産加工場の魚肥などの有機肥料を活用することによって、町内を流れ



みかん園地 急斜面のため、収穫したみかんや晩柑は「モノラック」に積んでおろします



積み込み 1ケースが20kg。積み込みでも腰が痛くなります。この後、トラックは一路奈良へ



る喜木川にたくさんの蛍が飛び交う環境を維持しています。みかん（柑橘類）の園地は山の急斜面に作られています。よく、「作業しやすい平地を稲作や高級で栽培が難しいりんご、梨、桃などに割り当て、一番作りやすいみかんを山に割り振ったため」という説を聞きますが、実際は柑橘類が日照を好み、加湿を嫌う性質によるところが大きいようです。

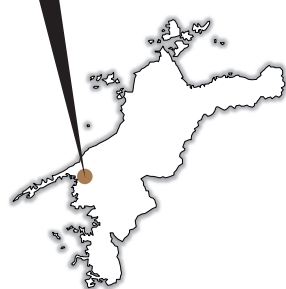
豊作でたくさん実がつき、その後、雨が不足して樹勢が弱くなったからです。糖度は非常に高いのですが、実の数が少ないので「欠品しないように」メンバーが一丸となって揃えてくれています。そのみかんが今まさに大型トラックに積み込まれています。



産直 日土 清見オレンジ いよかん 不知火オレンジ



【所在】 日土段畑そだち 愛媛県八幡浜市



うつわ 赤膚焼 大塩正人窯

野菜豆知識

ブロッコリーはつぼみを食べます！

小房に切ってから洗うと汚れが落ちやすいですよ。茎の部分は厚めに皮をむき、スライスしていただきます。



奈良絵 赤膚焼 正人窯

今月の産地情報

産直ブロッコリーは、紀の川農業協同組合14人の生産者で栽培しています。堆肥を多く入れると旨味がぐんと上がり、とても美味しくなります。手間ひまかけて作ったブロッコリーをぜひお召し上がりください。

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

自分で選んだ食材で簡単に美味しくできる♡つくる人も食べる人も#みんながうれしいおうちごはんレシピを心がけています。



酒粕チャウダー

白みそと酒粕、冷蔵庫で眠ってない？

材料 2人分

・蒸しあさりむき身15g・ブロックベーコン10g
・さつまいも、にんじん、玉ねぎ、ブロッコリー（各35g）
・バター小さじ1・白みそ大さじ1・酒粕10g
・鶏がらスープの素小さじ1/2・水150cc
・牛乳50cc・お好みで黒胡椒など

作り方

- 1 さつまいも、にんじん、玉ねぎ、ベーコンは1cmの角切りにし、ブロッコリーは小房に分ける。
- 2 白みそ、酒粕、鶏がらスープの素、水を大きめの耐熱容器に入れ、ふんわりラップをして電子レンジ500Wで3分程度加熱し、白みそと酒粕を溶かす。
- 3 ①とバターを別の耐熱容器に入れて、ふんわりラップをして500Wで1分程度加熱する。
- 4 ②に③と蒸しあさりむき身と牛乳を加えて、ふんわりラップをして500Wで1分程度（熱くなるまで）加熱する。
- 5 黒胡椒をお好みでどうぞ。

Point 野菜は冷蔵庫に余っているものでOK！

ブロッコリーのいとこ煮

クセになる甘じょっぱさ

材料 1房分

・ブロッコリー1房・水200cc・昆布1片
・ゆであずき（加糖）200g・薄口醤油大さじ1

作り方

- 1 小房に切ったブロッコリーを1%程度の塩水で好みの硬さまでゆでる。
- 2 鍋に①と水、昆布、ゆであずきを加えて混ぜ、中弱火で加熱する。沸騰したら昆布を取り出し、薄口醤油を加えて全体に煮からめて火を止める。煮物は冷める時に味がしみ込みます。冷めてもおいしいですよ。

Check この料理は、郷土料理のアレンジです。煮えたら“追いだし、追いだし、甥々（おいおい）”でいとこ煮。本来は、かぼちゃとあずきの煮物です。



谷筋に連なる日土の町並み
山の斜面はほとんどがみかん園地です



日土段畑
急な斜面を利用して栽培。足場が悪く栽培・収穫は重労働ですが、日当たり、通風、排水がみかん栽培の要です



いよかんの実。見ているだけで何かいい予感がしませんか



手間がかかりますが、鳥獣害を防ぐため
一つずつネットを掛けます(不知火オレンジ)



正面の山は大雨で崩落したみかん園地。
近年、こうした災害が増えています

園地を見せていただきました。急斜面に立っていると、何もしなくてもそれだけで体力が奪われていきます。ここでの施肥、草刈り、剪定、収穫は、いずれも重労働であることが想像できます。また、近年多発する自然災害により園地が崩落してしまうこともあり、高齢化、後継者がいないことで離農する人が後を絶ちません。「日土段畑そだち」の会員は14人でうち6人が若い生産者です。しかし、70歳を超える生産者もおられ、今後、作付けが縮小しないようにすることが課題にもなっています。

さて、今月の後半からは温州みかんに代わり晩柑類の出荷がスタートします。「いよかん」に始まり「清見オレンジ」「不知火オレンジ」と続きます。伊予柑は明治期に発見された古い品種で1970年以降は温州みかんに並ぶ人気を誇りました。しかし最近では、皮をむく煩わしさと水分が多く手が濡れることから敬遠されがちで、清見オレンジ、不知火オレンジにその座を奪われつつあります。産直いよかんは瑞々しく甘味と酸味のバランスがよく、清見オレンジはオレンジの香りと温州みかんの味がしつかりしています。不知火オレンジは濃厚な甘さと手でむくことができる手軽さが人気です。いずれも陽の光をしっかりと浴びて甘く、おいしく

量が少ないので店舗にのみ出荷されています。見かけられたらぜひお試しください。また、近年人気が急上昇している「ニューフェイス」愛果28号(商標:紅まどんな)も導入されているのですが、こちらは生育にももう少し時間がかかりそうです。

量が少ないので店舗にのみ出荷されています。見かけられたらぜひお試しください。また、近年人気が急上昇している「ニューフェイス」愛果28号(商標:紅まどんな)も導入されているのですが、こちらは生育にももう少し時間がかかりそうです。

たわわに実る清見オレンジや不知火オレンジには、12月から1月にかけて1玉ずつネットを掛けます。これはヒヨドリや獣の食害から守るためです。ヒヨドリは群れでやってきて、甘い果実から順に摘み取っていきます。近年はこれに輪をかけて猪による食害が猛威を振るっています。立ち上がって口が届く範囲の実を平らげるので、被害は大きくなります。また、外来獣であるハクビシンは樹上の実を食べてその下方にある実を汁まみれにしてしまいます。先のアニメのように「戸締り」してこれらの災厄を防げるとよいのですがそれは叶いません。

産地によっては、翌年に向け樹勢を保ち、鳥獣害と霜害を避けるために早採りして倉庫で保管することもあるようですが、木に成らず期間が長いほど糖度が上がり酸味が抜けるため、日土の皆さんは出荷直前まで収穫しません。「木なり完熟」は、先のようにリスクが高くなりますが、「良いものを届ける生産者の矜持」としてこだわりを持って取り組んでおられます。

写真
西村 仁見



昨年封切られた大人気アニメ映画の聖地八幡浜港
残念ながらフェリーターミナルは取り壊し中です



雨に煙る八幡浜港とみかん山 八幡浜市は宇和海に面した温暖な気候でみかん栽培に適しています(写真は日土段畑みかんの生産地ではありません)。



左から、山本尚副会長 長岡由紀会長 二宮直樹役員

今期は比較的温暖なので、特に酸の抜けが良いようです。こだわりの「日土段畑の晩柑類」をぜひ、ご賞味ください。

仕上がっています。柑橘類の木はおよそ30年で樹勢が衰えるので新しい木に更新するのですが、その際、生産者の皆さんは新品



たわわに実った清見オレンジ。これからネットを掛けていきます。途方に暮れてしまいそうな数です

商品プレゼント

今回は「段畑みかんストレートジュース(720ml)1本」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1月号プレゼント係」までお送りください。(1月31日(火)締切)※宛先の住所は記入不要です。



11月号プレゼント、CO・OPクオリティ有明海産一番摘み味付のり(10切50枚)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1月末までにお届けします。応募総数86通。



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」⑦

今月のテーマ「ダイエットと低栄養」

ダイエットの注意点

あすならホーム山の辺 管理栄養士 橋本 紗弥

ダイエットとは「体重を減らすだけ」と考えている方が多いのではないのでしょうか？思い通りにいかない減量に極端な方法をとってしまうこともあるかもしれません。しかし、それではリバウンド（体重が戻る/以前より増えること）や、減量によって自らの健康を損なうフレイル（虚弱）になる可能性につながります。“誤った考えは誤ったダイエットを始めるキッカケ”となります。正しい知識を身に付けて、健康に減量ができるよう注意点を3つ紹介します。

POINT ①食事を抜かない

食事を抜くと低血糖を起こすことやその後の食事から得るエネルギーやコレステロールのコントロールが上手くいかず、高血圧や高血糖、油の大量吸収などが起こってしまいます。したがって、食事を抜くのではなく、下記の「ストップ!低栄養」のフレイル予防の食事を参考にしてバランスの良い食事を摂るようにしましょう。

POINT ②運動をする

運動習慣がないとリバウンドしてしまいます。ウォーキングや階段の上り下りなど小さなことから運動の習慣を作りましょう。

POINT ③おすすめ! おやつ選び方

ポテトチップスやチョコレートなど、多くのお菓子には油が含まれており、カロリーが高くなっています。また、アルコールは適量を超えると中性脂肪の合成を促進してしまいます。いずれも摂取量が多いとそれだけでダイエットの妨げになるので、量を今一度見直してみましょう。

お菓子のパッケージ裏に栄養表示が記載されています。それを見て、間食の摂取カロリーを200kcalにすることを目標に選んでみましょう。量に示すと、ポテトチップス袋半分、板チョコレート半分、せんべいは3〜4枚ほどです。



ストップ! 低栄養

あすなら苑 管理栄養士 青木 香奈

低栄養とは、健康な身体を維持するために必要な栄養素が足りない状態です。高齢になると、活動量が減ったり、消化機能が落ちたりすることで、栄養や水分を十分に摂れなくなることがあるので注意が必要です。

低栄養が悪循環の元となり「フレイル」に…

低栄養になると、疲れやすくなる、免疫力が低下して感染症などにかかりやすくなる、筋肉量や骨量の減少、運動機能が低下するなどが起こります。低栄養により悪循環が続くとフレイルになり、さらに悪化すると要介護の状況になりやすくなります。しかし、フレイルが改善すると健康な状態に戻れます。改善するのに大切な要因の一つが食事です。

フレイル予防にたんぱく質が必要

食欲が低下すると、うどんや菓子パン、ごはんなど簡単な主食中心の食事になりがちです。フレイル予防には、主食・主菜・副菜といったバランスのいい食事に、水分も忘れずに摂ることが大切です。特にたんぱく質を摂ることを意識しましょう。簡単にたんぱく質を追加するために、かつお節やしらす、鮭フレークをごはんのにのせる、卵かけごはんにする、みそ汁に豆腐や油揚げを入れる、うどんにはかまぼこやつくねをのせるといいでしょう。

また、ヨーグルトやチーズはたんぱく質を摂る強い味方です。最近見かける「水切りヨーグルト」やいろいろな味がある「デザートチーズ」などをおやつ代わりに食べるのもいいですね。



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



システムトラブル復旧の途中経過をお知らせします

昨年10月に発生したサイバー攻撃によるシステムトラブルによって、組合員の皆様に多大なるご不便とご迷惑をおかけしていますことを深くお詫び申し上げます。

今回のトラブルは、ランサムウェアと呼ばれる身代金要求型の悪意のあるプログラム（コンピュータウイルスなど）に感染したことによります。ランサムウェアに感染すると、端末内や共有のネットワーク上の重要なファイルが暗号化されてしまい、言語、数字、数式一切が使用不可能な状態になります。そのため、注文いただいた商品の読み取りや集計などができず無店舗事業は商品の受発注ができなくなってしまいました。

また、こうした事態は共有ネットワークを構築している日本生協連や他生協、取引先などに感染する恐れがあるため直ちにネットワークを遮断しました。これにより店舗ではオンラインの商品発注ができなくなり、一部商品の品切れが発生、カード決済などのシステムも止まってしまうことになりましたが、現在は完全に復旧できており、通常通りお買い物いただくことが可能となっています。

ならコープでは、奈良県警に被害を届け出て理不尽な要求を拒絶し、感染調査・システム復旧の専門会社や日本生協連の協力を得ながら復旧をすすめることとしました。バックアップデータまで暗号化されていたため一つ一つシステムを構築し直し、無店舗事業は11月末に一旦復旧の兆しが見えたのですが、新たに困難な状況が発生し、12月に再び配達できないことになりました。ご注文いただいた組合員の皆様には何度もご迷惑とご不便をおかけすることになり、あらためてお詫び申し上げます。

組合員の皆様のみならず、お取引先の皆様、全国の生協の仲間からは、この間ご迷惑をおかけしているにも関わらず、惜しめない支援、応援をいただいています。行政の皆様からも、住民のくらしを支える生協の一日も早い復旧を願い協力すると力強い後押しをいただきました。システムの完全復旧には、今後も長時間を要すると考えており、今しばらくはご迷惑をおかけすることがあるかもしれません。ならコープでは二度とこうしたシステムダウンが起こらないよう、復旧とあわせて現在万全のセキュリティシステムを構築しているところです。まずは、この間のシステムトラブルおよび復旧状況の中間報告としてお知らせいたします。

Every day is Earth day

いつも環境のことを ⑨



エネルギーを大切に使うこと③

日本政府は今冬の電力需給について厳しい見通しをしており、加えて、ロシアのウクライナ侵略により、国際的な燃料価格は引き続き高い水準で推移し、燃料を取り巻く情勢は予断を許しません。昨年12月1日から今年3月31日までの期間、政府の無理のない範囲で節電を要請しています。ここではエネルギーを大切に使うことを考えてと思います。

《電気》

家族そろってリビングで過ごしたり、人のいない部屋の照明・エアコンを消すなど、ライフスタイルの見直しをすると省エネになります。床暖房は就寝やお出かけの30分前に切るよう心がけましょう。蛍光灯や白熱電球をLEDに、エアコンを省エネタイプに、給湯器はより高効率なものに変えることも効果的です。消費電力が大きい家電製品（アイロン、電気ポット、電子レンジ、ホットプレート、ドライヤー、トースター、IHクッキングヒーター、食器洗い機、浴室乾燥機、洗濯乾燥機、掃除機）は、需給ひっ迫時には無理のない範囲で使用を控えましょう。

《給湯と調理》

お風呂のお湯の出し過ぎに注意し、入浴は間隔を空けずに入りましょう。シャワーの時間を短くしたり、節水シャワーヘッドに交換することも省エネに効果的です。ガスレンジの炎は鍋底からはみ出さないように火力を調整し、鍋にはふたをし、食器を洗うときは給湯器の温度を下げましょう。

最後に…

2022年はパキスタンの大洪水をはじめとし、世界各地で温暖化の影響と考える洪水や干ばつによる森林火災が相次ぎました。その被害はアフリカや中央アジア、小さな島国など温室効果ガス排出の少ない地域に大きく及んでいます。日本でも大雨による災害頻度が増加しています。地球にやさしい暮らし方、エネルギーを大切に使うことを心がけましょう。

参考：資源エネルギー庁 省エネポータルサイト

https://www.enecho.meti.go.jp/category/saving_and_new/saving/shoene_setsuden/

環境エネルギー推進部

品質保証室便り



マヨネーズを使おうとしたら油と水分が分離してて使えなかった。冷蔵庫で保管していたのに。この商品は問題ないのでしょうか？



マヨネーズは、油脂分であるサラダ油と水分である卵や酢が混合してできています。相互にまじり合わない液体（油と水）がよく混ざり合った状態（乳化といいます）になっています。しかし、さまざまな要因で元の油と水に戻りやすく、取り扱いには注意が必要です。寒い時期や冷凍品との接触、冷蔵庫保存の際などでマヨネーズが0℃以下になると分離してしまうことがあります。一旦分離したマヨネーズは攪拌しても元の状態には戻りませんのでご使用はおやめください。また、高温や直射日光も変色の原因となります。変色したものは変質している可能性がありますのでご使用はおやめください。冷蔵庫内でも冷気が直接当たりやすい場所は、0℃以下になることがありますのでご注意ください。



にんにくにトゲのような物があります。これは何でしょうか？



お申し出品を確認しましたところ、内部が硬くトゲのようになっていることが確認できました。

この状態は、生育時の乾燥状態や天候状況による「とうだち現象」で、花を咲かせる条件を整えようとして、花茎の伸長が促進され硬くなったものです。

内部の状態は、外観からは

見分けがつかずらく、産地や農産加工センターの点検では発見できずにお届けされたものと推測いたします。



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。

10月・11月度 ならコープの産地・工場点検実績表

※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	大内山酪農農業協同組合（牛乳）の点検を実施しました。
コープ委員会の見学	2社の取引先	2コープ委員会27人がタケダハム（株）、（株）リバースの見学を実施しました。

動画で見る点検活動▼



秋の地域別総代会議を開催しました

秋の地域別総代会議を11月9日（水）～11月24日（木）にオンラインを含め29会場で開催しました。2022年度選出の新たな総代510人のうち361人が出席しました。会議では、10月9日（日）に発生した重大なシステムトラブルの経過と復旧の進捗を報告し、2022年度上半期のまとめと事業の遂行状況、下半期の重点課題、次期役員改選にあたっての役員選出プロセスを説明しました。総代からは「1日でも早い復旧を」「これまでもサイバー攻撃やウイルスによるシステム障害への対策の必要性を意見していたが、対策はとられていたのか」など多数の意見および要望が出されました。出されたご意見を課題として受け止め、今後の取り組みに反映していきます。



誰もが働きやすい職場へならコープは育児休業の取得を推進しています

昨年11月22日（火）と12月2日（金）にNHKで、10月中旬から1年間育児休業を取得する桜井支所の男性職員が紹介されました。ご覧になられた方も多いことと思います。家事・育児の負担が依然として女性に偏り、出産・育児による離職がなかなか改善されない現状を鑑みて、国は、男性の育児休業を取得しやすくするために2021年6月に育児・介護休業法を改正し、10月に「産後パパ育休（出生時育児休業）制度」を施行しました。

男性が育児休業取得を躊躇する理由に「収入を減らしたくない」「職場の理解がない」「自分にしかできない仕事」があると言われています。ならコープでは、1992年4月に、子を養育する職員の福祉の増進を図ることを目的に育児休業規程を設け、男女問わず3歳未満の子を持つ職員の育児休業取得を可能にし、安心して暮らせるように福利厚生制度を整え運用しています。

生活協同組合で働く職員が育児や家事を経験することは、組合員のくらしに貢献するためにはとても意義があります。これからも育児休業だけでなく、誰もが働き続けられる職場、働きやすい職場づくりを推進します。

1月～3月「くらし応援全国キャンペーン」くらしに身近なCO・OP商品をずっとお得な価格で案内します



原油や原材料価格の高騰、急激な円安などによる相次ぐ食品や日用品の値上げが家計に切実な影響を与えています。日本生協連は組合員のくらし応援として、食パン、ハム、乳製品、豆腐、冷凍食品など普段使いのCO・OP商品を、1月～3月の期間、ご利用しやすい価格で提供します。ならコープは、これを受け店舗で35品目（1月4日～3月31日）と無店舗で30品目（1月2回～3月5回）を特別価格にして、みなさまのくらしを応援します。



5週間の育児休業は幸せな時間でした

第1子出生に当たり、早い時期から5週間の育児休業を申し出、さまざまな後押しや配慮のもと取得しました。休業中は、これまで経験したことのない子ども中心の生活でしたが、子育てや家庭のことを知ることは業務にも生かせ、また家族との時間を大切にすることは、自分にとっても家族にとっても、とても良かったと思います。あつという間の幸せな時間でした。

事業開発部 山下直也

ならコープの今（2022年9月末現在）

システムトラブルにより、10月以降の決算概況の報告ができません。上半期（4月～9月末）の状況を報告します。

・組合員数 28万1,646人（前年比100.5%）
・出資金120億9,730万円（前年比103.8%）

4月～9月	実績	予算比%	前年比%
供給高	198億2,787万円	99.4	97.9
事業経費	56億7,219万円	101.5	101.8
事業剰余金	1億1,960万円	54.6	37.4
経常剰余金	3億9,701万円	120.0	65.0

※2021年度から収益認識に関する会計基準を適用していますが、2020年度以前の基準で表示しています。

生協って
なんだろう？⑤

ワンポイント解説
組合員活動ってなに？②
「知って知らせる商品活動」

生協に加入する理由に「コープ商品がほしいから」が挙げられます。コープ商品は組合員の声をもとに開発されていますが、普及には市販品のような商品CMではなく、組合員が商品の良さを学び広める…“知って知らせる”活動を創立以来続けています。主に地域のコープ委員会やエリア委員会が、メーカーによる学習会や産地見学を企画して案内します。最近では、生産者となぐオンラインを使った学習会や産地見学も実施しています。



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、洗濯はまとめ洗い、ご飯も2日分炊きます。(50代)

捨てる野菜を減らす工夫を

大淀町 T・K(60代)

節約の知恵というほどのものではありませんが、私は生協で配達されたりスーパーで買ってきた野菜に、購入日(配達日)を記入したシールを貼っています。そうすることで、うっかり古い野菜より新しい野菜を先に使ってしまったり、放置している間に日が経ち過ぎて傷んでしまったりということが減り、結果、捨てる野菜も減りました。小さいことですが、これも節約のうちななと思っています。

節約と断捨離が同時にできた

大和高田市 N・M(60代)

コロナ禍で家にいる時間が長くなりました。そこでタンスをはじめ冷蔵庫や押し入れなど、家の中の物を見直しています。新品の使えそうなものや、まだまだ着られる服などが出てきたりして、節約と断捨離が同時にできて良かったと思っています。

買い物にはメモを持つて

東吉野村 K・H(50代)

お買い物に行くときは必要な物をメモ書きして行きます。買ったものを余らせないような献立を考えて使い切るようにしています。それでも残ったときは、具沢山のお味噌汁にしています。

貯めたポイントで買い物

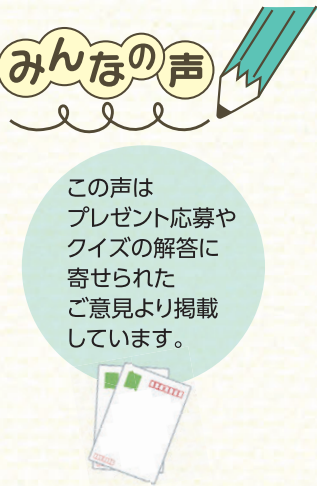
奈良市 K・M(40代)

買い物に行く回数減らしたり、歩だけでポイントが貯まるアプリを入れて、貯めたポイントを使って買い物しています。

フードロスが節約に

大和郡山市 S・Y(50代)

質問者はかなり節約されていると感じました。私はフードロスを徹底的になくすことに気をつけています。買い過ぎない。腐らせない。野菜などの廃棄部分を極力減らす工夫します。にんじんは皮をむかずに食べる。大根の皮はきんぴらにする。白ねぎの青いところも刻ん



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。

システム障害で店内も品薄に

橿原市 M・S(70代)

10月10日にコープに買い物に行くと、システム障害でチャージができなかった。現金のみ。えっ！1ヵ月分チャージしたところなのに。店内は品薄にはなるし、コープの商品に舌が慣れているので家族は渋い顔。どうしてコープ商品のミックスキャロットが品薄なの？やと11月10日、棚に並びました。

で料理に使う。かぼちゃの種も揚げておやつにするなどなど。ネットで探せばいろいろとアイデアを見つかることができます。おすすめですよ。

安い時に買って冷凍ストック

天理市 H・K(60代)

値上げ値上げで日持ちする食品類は余分に買ってストックできます。が、肉類や野菜、生ものは安いときに余分に買って冷凍しています。これもコープに加入してからの知恵。意外と何でも冷凍できます。中でもお気に入りはまんじゅうや和菓子。欲しいとき食べられます。

売って買う、現代流の物々交換

生駒市 K・Y(40代)

欲しいと思ったものは、まずフリマアプリにあるか探します。あれば購入しますが、わが家のルールとして、先に家にある要らないものを売って、その販売ポイントで欲しい物を買います。現代流の物々交換、と思って楽しんでいます。

孫も喜ぶことでしょう。これからこんなことが二度と起こらないよう、起こったときは最小限、コープ商品が並ぶようにしてほしいです。お願いします。

いろいろ参考になりました

大淀町 K・C(70代)

10月号の「最期まで自分らしく生きるためのヒント」は圧迫骨折予防のお話でした。うちの主人が圧迫骨折になって、今も調子悪いです。記事に骨を作る栄養素やカルシウムの吸収を助ける栄養素、軽い運動などが載っていて、いろいろ参考になりました。

しっかりご飯を食べよう！

橿原市 S・E(80代)

10月号の商品探訪「産直奈良県産

ひのひかり」を読ませていただいて、私も小さい頃ご飯をおいしくたくさん食べて大きくなりましたが、今ではお米を食べなくなったなあと感じました。農業をされている姿を見させていただいて、私もしっかりご飯を食べ、子どもや孫たちにも話して聞かせようと思います。

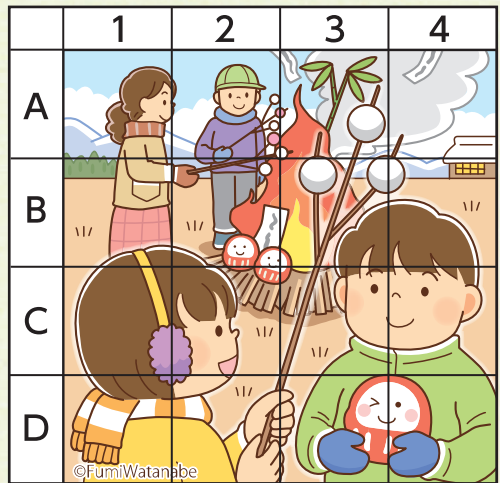
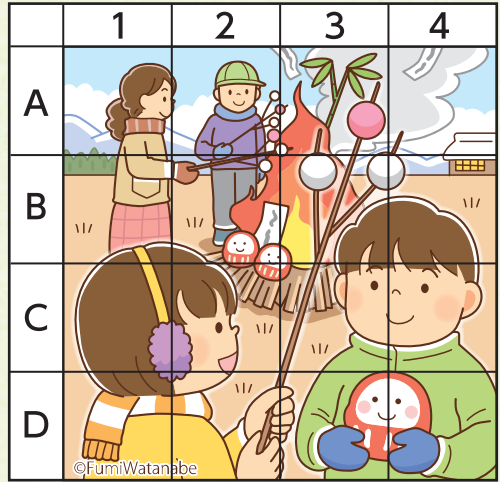
日本産の漆が増えるといいな

香芝市 N・Y(60代)

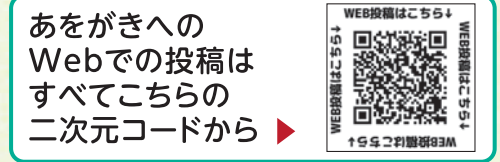
あをがき10月号「漆を育む村」を興味深く読ませていただきました。漆を使用するようになるまでのことがよくわかりました。輸入品が多いことにも、日本産が増えていくと良いなあと思いました。何年かかるとのこと。地道なことの積み重ねが大事なのだなと思います。なんでもです。

まちがいさがしクイズ ルック

LOOK! 今月の難易度 Cランク 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!



11月号のクイズの答えは「A-2・A-4・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。

11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282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。1月31日(火)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。

一人暮らしに合う料理を教えてください(70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 1月31日(火)

※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。

今日は気分を変えて

ワンプレートの作り方

一つのプレート(お皿)に、主食、主菜、副菜と一緒に盛り付けたワンプレートクッキング。もともと、ハワイで移民どうしがランチのおかずを交換して皿に盛ったことが起源のようですが、食材が少なくすみ食費が節約できる、料理と片付け時間が短縮できる、豪華に見栄えする、栄養バランスがとりやすい、子どもが喜ぶなどの理由から積極的に取り入れている方も多いようです。本紙「野菜を食べよう」に執筆いただいているキッチンスタジオカチートの川北侑加先生に「ワンプレートクッキングのお作法」を教えてくださいました。

いつもの献立をワンプレートで変えちゃいましょう

「毎日の食事に変化しないなあ」いろいろな作ってお皿をいっぱい使うと後片付けがいやだなあ」と思っている方、そんなときにおすすめするのがワンプレートクッキング。お作法をマスターして、楽しい食卓を！



お作法① メニューはいつものお料理で

ワンプレートで気になるのが料理の取り合わせ。油分のあるものや汁気のあるものをご飯と一緒に盛り付けると味の混ざり合いが気になります。と言って、メニューを特別に用意しなくても大丈夫です。基本は主食+主菜+副菜で、いつものお料理でOKです。汁気のあるものには小鉢を使い、油分の多いものやサラダは、クッキングシートの端をキュッキュッと結んで小鉢風にしたものに入れます。クッキングシートを切ってお料理の下に敷くと、タレの流出も防いでくれます。

お作法② 彩りよく心をかける

主菜の茶色(肉など)に緑黄色野菜をたっぷり使うと華やかになり、栄養バランスもバッチリです。

お作法③ 盛り付けのイメージを持つ

紫玉ねぎやキャベツ、赤大根、赤カブを添えるとカフェ風になります。ハーブを添えたり、野菜パウダーで色付けた胡麻、ピンクペッパーなどをトッピングするとカラフルな一品に。



お皿は24センチ以上のもので、ただ並べると平面になるので高さを意識して盛り付けます。例えば、お茶碗によそったご飯をひっくり返すだけでこんもりします。今回紹介する麻婆豆腐は、ご飯の真ん中に洗ったプリンの空容器などであけた穴に入れました。盛り付けに高さを出せば、同じ量でもお皿に余白が出て上品な感じになります。



お作法④ 小物は家庭にあるもので

豆皿や小皿を使うとアクセントが出て、おもてなし感、おしゃれ感がでます。器で高低差をつけたり、プチココットやガラス容器(ミルクピッチャーや酒器など、家庭にあるものでひと工夫します。可愛いクッキングペーパーやペーパーナプキン、紙皿、懐紙も使えますよ。



ワンプレートクッキングは良いことづくめなのですが、毎日だと「子どもの食事マナーが身につかない」「器も含めて味わうという食文化が継承されない」などの提起もあるようです。上手に活用したいものですね。

撮影 西村仁見

麻婆豆腐
蒸し鶏
豆乳ゼリー

レンジで作る 川北先生 おすすめ ワンプレート

麻婆豆腐

材料 4人分

豆腐200g・豚ミンチ肉160g・しめじ1パック・きざみねぎ適宜・糸切唐辛子適宜・ごま油大さじ1程度・片栗粉大さじ1
調味料:にんにく(すりおろし)小さじ1・土生姜(すりおろし)小さじ1・ガラスープの素小さじ1/2・砂糖大さじ1/2・醤油大さじ1と1/2・甜麺醤大さじ1・豆板醤小さじ1/2・オイスターソース小さじ1・水135cc・ごま油

作り方

- ①豆腐をキッチンペーパーに巻いて皿にのせ、ふんわりラップをして電子レンジ500Wで3分加熱後、重しを乗せて5分程度水切り後、1センチ角に切る。
- ②調味料を計量して合わせておく。
- ③耐熱ボウルに豆腐を入れ片栗粉を絡める。その上にミンチ肉、しめじの順に重ね②の調味料を回しかける。
- ④③にふんわりラップをかけ、電子レンジ庫内中央に置き500Wで6分加熱後、一旦かき混ぜてさらに、ふんわりラップをかけて500W4分加熱する。火通りが確認できたら香りづけにごま油を回しかけてまぜる。



「ふんわりラップ」とは片手が入るくらいが目安

POINT! 水切り後の豆腐に片栗粉を絡めると、とりま上手に。

蒸し鶏

材料

鶏むね肉200g・土生姜ひとかけら・白ねぎ5cm・醤油大さじ1・酒小さじ1・砂糖小さじ1・(あれば)八角1個・盛り付け用の生野菜適宜
タレ:甜面醤大さじ1・豆板醤少々

作り方

- ①鶏むね肉は常温に戻して皮目にフォークで穴をあけておく。土生姜は細切り、白ねぎはぶつ切りにして、生野菜と八角を除く材料すべてをビニール袋に入れて揉みこむ。
- ②①を耐熱容器に入れ(鶏むね肉は皮面を下にして)八角を加え、ふんわりラップをして電子レンジ500Wで5分加熱後裏返して2分加熱する。レンジから出してラップしたまま10分放置し余熱で火を通す。

POINT! 鶏むね肉に水分を全て揉み込むとおいしく仕上がります。

豆乳ゼリー

材料 4人分

豆乳400ml・砂糖大さじ2・バニラシロップ(ガムシロップでOK)大さじ1・★粉ゼラチン5g・★水大さじ3・(あれば)ミント適宜
ソース:ジャスミンティ大さじ3・砂糖小さじ2

作り方

- ①★を合わせ、ふんわりラップをして電子レンジ500Wで30秒加熱。
- ②豆乳に砂糖とバニラシロップを入れて、ふんわりラップをして電子レンジ500Wで1分加熱し砂糖を溶かす。
- ③②に①を加えてしっかり混ぜ、人数分の容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ④ソースを作る。ジャスミンティに砂糖を入れ、ふんわりラップをして電子レンジ500Wで20秒加熱し砂糖を溶かす。
- ⑤ゼリーにソースをかける。

簡単
紫玉ねぎドレッシング
添え

花びら大根

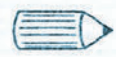
- ①大根を塩もみする。適量の大根を薄くスライスして半月に切りビニール袋に入れて、大根の量の1%の塩を加えて揉みこむ。しんなりして水分がでたら完成。紅麹や赤色色素などを耳かき1杯分混ぜるとほんのり紅色になる。



- ②①の大根をしっかり絞り、花びらになるよう1枚ずつ交互に巻きつけていく。
- ③ある程度大きくなったら花びら部分を少し押し広げ、お花のようにする。まん中に紫玉ねぎドレッシングを飾る。

●簡単紫玉ねぎドレッシング

- ①適量の紫玉ねぎをみじん切りにし、塩を振り軽く絞る。
- ②ビニール袋に玉ねぎと同量のかんたん便利酢を入れてよく揉む。
- ③②を絞って水分を切る。



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 2022年度産直交流会を2月15日(水)に開催します

要申込 先着順

ならコープの産直は、産直品を通じて組合員と生産者が共に食生活の安心・安全と豊かな暮らしを実現することを目的とし、交流を大切にしてい取り組んでいます。近年産直産地は、担い手不足、耕作放棄地の拡大、海外の安価な農作物の輸入、資材の高騰などさまざまな影響を受けています。交流会では、産直生産者がどのようにして私たちに安定して供給しているのかや生産のこだわりを学びます。試食も交え3年ぶりに奈良ロイヤルホテルで開催します。ご参加ください。

テーマ 産地の生産へのこだわりとならコープ(組合員)に望むこと

日時 2月15日(水) 10時30分～13時

会場 奈良ロイヤルホテル(奈良市法華寺町254-1)

内容 産直生産者から報告(JA香川県、美吉野農園を予定)

参加費 500円 **定員** 50人(先着順)

申込み・問合せ 1月27日(金)までに組織部

☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)へ

2 ひよこパーティwith “キッズルーム” た～たん

要申込 無料 先着順

未就園児のみなさん!た～たんスタッフと一緒に絵かき、手づくりおもちゃで遊ぼう。エプロンシアター、パネルシアターのお話会もあります。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。た～たんはならコープの企画で保育をするグループです。

日時・会場 2月16日(木) 10時30分～11時30分 コープ学園前
3月 6日(月) 10時30分～11時30分 コープなんごう

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)

3 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 1月28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 1月9日(月)～1月27日(金) 12時までに総務企画部へ
☎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、暮らしやすいお住まい」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 2月18日(土) 13時～17時

場所 コープみみなし・コープなんごう・コープ朱雀の集会所*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お問い合わせください。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)

6 2023年度ならコープ歩く会メンバー募集

要申込 抽選

10km前後のハイキングコース(中級程度)を平日に歩く会です。

回	日程	コース	距離
1	3月31日(金)	桜の京都御苑・平安京コース 京阪出町柳駅～京都御苑～護王神社～大極殿跡～JR花園駅	約9km
2	4月7日(金)	山の辺の道から、なら歴史芸術文化村をたずねる JR・近鉄天理駅～石上神社～山の辺の道～なら歴史芸術文化村～長岳寺～JR柳本駅	約10km
3	5月19日(金)	荒牧バラ園から昆陽池公園を巡る JR中山寺駅～荒牧バラ園～天神川～昆陽池公園～JR北伊丹駅	約10km
4	6月9日(金)	枚方・山田池公園の花しょうぶ園をたずねて JR長尾駅～王仁(わに)公園～山田池公園～JR藤坂駅	約10km
5	9月22日(金)	キトラ古墳から古代をたずねる飛鳥コース 近鉄壺阪山駅～キトラ古墳壁画体験館～高松塚古墳～朝風峠～かかしロード～石舞台～飛鳥駅	約9km
6	10月27日(金)	大和長寿道からコスモスの藤原宮跡へ JR・近鉄桜井駅～土舞台～安部文珠院～天の香久山～藤原宮跡～おふさ観音～近鉄八木西口駅	約10km
7	11月17日(金)	壺阪・高取コース 近鉄壺阪山駅＝バス＝壺阪寺～高取城跡～土佐街道～壺阪山駅	約9km
8	12月1日(金)	三宅八幡・下鴨神社コース 京阪出町柳駅＝叡山電車＝三宅八幡駅～三宅八幡～宝ヶ池公園～下鴨神社～糺の森(ただすのもり)～出町柳駅	約9km

集合と解散時間 9時30分頃～解散(現地) 15時頃です。

参加対象 コースを完歩できる健康な人 **定員** 80人(抽選)

会費 年間2,000円(通信費、資料代、保険料含む)。納められた会費は返金できませんのでご了承ください。

申込 往復はがきに①住所(郵便番号も)②氏名③年齢④電話番号⑤組合員番号を明記のうえ下記まで。

※1枚のはがきで2人まで申込可。2人の①～⑤を必ず記入してください。
〒630-8043奈良市六条2-17-6-11 ならコープ組織部歩く会係

締切 1月31日(火)必着 抽選後、返信はがきで当落を通知します。
※当選者には集合場所・時間などを書いた詳しい予定表をお送りします。

7 2023年度ならコープ史跡めぐりグループメンバー募集

要申込 抽選

お弁当持参の企画です(全6回)。ウォークは5kmから8km。

企画	(火)コース	(水)コース	(木)コース	(金)コース
在原業平のゆかりの地 ～不退寺から宮跡庭園～	4月4日	4月12日	4月6日	4月14日
松尾芭蕉のゆかりの地 ～俳聖殿から伊賀上野城・組紐の里～	4月25日	5月10日	4月27日	5月12日
商業の町・大和高田 ～高田寺内町の町家から築山古墳～	5月30日	5月24日	6月1日	5月26日
鑑真和上・行基菩薩のゆかりの地 ～唐招提寺から喜光寺～	9月19日	9月13日	9月21日	9月15日
源氏物語・宇治十帖のゆかりの地 ～平等院から源氏物語ミュージアム～	10月3日	10月11日	10月5日	10月13日
城下町・大和小泉 ～小泉城跡から大塚古墳・慈光院～	10月24日	11月1日	10月26日	10月20日

講師 ならコープ史跡めぐり担当講師 小宮みち江

年会費 3,500円(講師料・資料代・保険料を含む)

定員 火・水・木・金 各コースとも70人(抽選)

※各コースは6回共通。回ごとのコース変更(日・曜日)はできません。

申込 往復はがきに ①希望コース(第2希望まで記入可)

②氏名 ③年齢 ④住所(郵便番号も) ⑤電話番号

⑥組合員番号を明記のうえ下記まで。

※1枚のはがきで2人まで申込可。2人の①～⑥を必ず記入してください。

〒630-8043 奈良市六条2-17-6-11 ならコープ組織部史跡めぐり係

締切 1月31日(火)必着 抽選後、返信はがきで当落を通知します。

8 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、昆虫Tuber清水和輝氏。最近はお泉進次郎氏とインスタライブを開催したり、東京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、美味しい昆虫をご紹介します。コオロギコーヒー他さまざまな昆虫食の販売も有ります。

日時 2月23日(木・祝) 14時～16時 **定員** 200人

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 右記二次元コード、

e-mail(saiene@kyodokikin.com)または

☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)



9 中村哲DVD上映会「荒野に希望の灯をともし～医師中村哲 現地活動35年の軌跡～」

要申込 無料 先着順

パキスタンの医療活動に始まり、ついにはアフガニスタンの大地を緑でうるおし平和に尽くした医師(故)中村哲さんの感動のドキュメンタリーです。何が平和をもたらすのか、ぜひご覧ください。

日時 1月28日(土) 13時30分～15時30分

会場 コープみみなし 2階研修室 **定員** 40人(先着順)

申込 ☎090-7365-6238(松田)・☎0742-41-4325(堀江)

主催 奈良県医療福祉生活協同組合・ならコープ平和の会

10 [eco市民カレッジ] 火を囲むカフェ

要申込 先着順

火を見つめていると何となく落ち着きませんか?薪、ペレットストーブは暖かいだけでなく、木質バイオマスが燃料なのでCO₂を増やさず、地球にやさしい暖房です。みんなで火を囲んでほっこりしませんか。

日時 2月15日(水) 14時～15時30分

会場 恋の窪カフェ(ならコープ本部隣あすならハイツ1階)

講師 (特非)奈良ストップ温暖化の会

参加費 300円(お茶・お菓子代) **定員** 10人(先着順)

申込・問合せ 下記★へ

11 下市ステーションで薪割体験

要申込 無料 先着順

薪ストーブに興味のある方、薪割を一度やってみたかったという方ご参加ください。力が弱い子どもや女性も簡単に使える道具や薪割機も準備していますのでご家族でお楽しみいただけます。

日時 2月18日(土) 13時～15時 **集合・解散** 現地

会場 ならコープ下市ステーション(吉野郡下市町下市100)

講師 (一社)大和森林管理協会 小島 忍

定員 30人(先着順)

申込・問合せ 下記★へ

★⑩と⑪の申込(一財)再エネ協同基金

右記二次元コード▶

e-mail:saiene@kyodokikin.com

または☎0742-33-9528(月～金・9時～18時)



12 講演会「脱炭素革命への挑戦～世界の潮流と日本の課題」

要申込 無料 先着順

異常気象が頻発する待ったなしの気候変動。ピンチをチャンスに変えるために今何が必要なのか?私たちがやるべきことは何なのか?NHKスペシャル「激変する世界ビジネス“脱炭素革命”の衝撃」など数々の番組を制作してきたプロデューサーに講演いただき、希望ある未来を考える機会にしたいと思います。

日時 2月10日(金) 14時～16時30分(開場13時30分)

会場 奈良県コンベンションセンター2階会議室204

(近鉄新大宮駅から徒歩10分)

講演 「脱炭素革命への挑戦～世界の潮流と日本の課題」

講師 NHKエンタープライズ

エグゼクティブ・プロデューサー げんだつ 堅達 京子

定員 100人

申込・問合せ 宮田 ☎090-3846-2766

E-mail:otentosan02@yahoo.co.jp

主催 (特非)サークルおてんとさん

毎月15日は店舗フードライブの日 1月のフードライブは1月15日(日)

ならコープ全店舗で10時～12時に開催します。

職員から届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

ディアーズコープいこま水産部門の巻

わかってしまえば難しくない!

お魚屋さんが教える「本格的!煮魚の作り方」

当店自慢のお魚屋さんから「おいしい煮魚」を作るコツを伝授します。

コツ1 生姜を入れる?野菜を入れる?

香りがほしいときや青魚を煮るときは、土生姜のスライスを4〜5枚入れると臭みがなくなり上品に仕上がります。旬の野菜や下茹でした根菜と一緒に炊くと風味が増しますが、鮮度が良く、臭みのない白身魚にはシンプルが一番うまいということも。“魚と調味料のみ”がベストパフォーマンスの魚もありますよ。

コツ2 一番大事な工程は「霜降り」

霜降りとは、残ったうろこやぬめりを取り、煮汁に移る雑味を少なくする最も大切な仕事です。魚をサッと熱湯にくぐらせ冷水にとり、水の中で表面の汚れを洗います。

コツ3 味付けの黄金比は6:1:1

酒+水+醤油を6(基本3:3)とし、濃口醤油を1、みりんを1の割合で味付けます。砂糖は味をみながら0.5までで加減します。なぜ「酒+水」かは、魚種によっては酒を減らしても良いからです。特に甘鯛、金目鯛、のどぐろ、きんきなど上品な白身魚は、素材の旨味を立たせるために酒の量を抑えます。酒は塩分が入っていない清酒を使います。

コツ4 短時間で煮付けするのが最適!!

火にかける時間は長くて10〜15分程度。短時間で調理するのは、魚に味が染み込むより、旨味のある魚を煮汁に絡ませながら食べるのが、煮魚の最適解なんです!

コツ5 必ず落し蓋をして

キッチンペーパーやアルミホイルで落し蓋を。少ない煮汁でも味が回ります。煮汁の量は、魚体が半分出るくらいでOK。火加減は強火から沸騰したら中火に。

コツ6 煮汁は必ず煮詰める

魚の旨味の移った煮汁を魚と一緒に、または魚を先に盛り付け、甘辛く煮詰めます。強火でやるとあつという間で、照りが出てきたその瞬間に、おいしい煮魚の完成です!



※魚はすすぎです

今月のおすすめ商品!

ならコープ特選いくちしょうゆ
CO-OP国産素材国産米料理清酒
CO-OP国産素材国産米本みりん

料理の基本はまずは調味料。シンプルで何でも使えるコープ商品です。酒、本みりん、濃口醤油に薄口醤油も合わせて是非、ご家庭に常備ください。



いよいよ 煮魚にトライ!

材料

旬のお魚(冬はぶり、寒サバなど) 人数分・付け合わせの野菜(さといも、ほうれん草など。今回はごぼうとオクラ) 適宜・土生姜スライス 4〜5枚(青魚や香りがほしいとき)
調味料:水3、酒3、濃口醤油1、みりん1、砂糖0.5は「割合」です。同じおたまで1、2と数え、作る量に合わせて同じ割合で増やします。

作り方

上記のコツを参考に、霜降りした魚を、煮立たせた調味料の中に入れ、落し蓋をして10〜15分煮付ける。野菜は、根菜は煮付けの最初から入れ、葉物は付け合わせとして添えます。



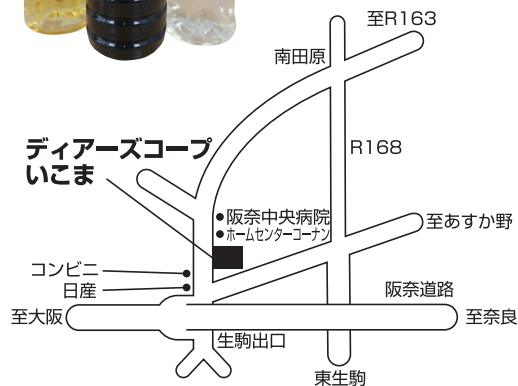
★レシピおよび今月のおすすめ商品は、水産部門チーフ藤本恭志からの紹介です。

— 一ちょっと — お店から アピール —



全部門の職員が明るく元気なお店で、す!気軽に声かけください。組合員のみなさまのお気に入り商品や職員自慢の商品を多数そろえています。広場「いこっぴ」では、地域の方々の催しや企画を催しています。「いこっぴ」

内のきっずスペースには、みなさまから寄付いただいたおもちゃも増えてきましたよ!ディアーズコープいこまでお待ちしています♪ 店長 瀧澤 友之



ディアーズコープいこま

〒630-0243 生駒市俣口町758-1
営業時間:9時〜20時 駐車台数130台 ☎0743-73-8833
・近鉄生駒駅生駒台循環外回り・北田原行バス、俣口阪奈中央病院バス停下車徒歩すぐ
・阪奈道路生駒出口から車で2分

★コールセンター 0120-577-039(通話料無料)

携帯電話・県外・IP電話は 0743-68-3100(通話料は組合員ご負担)

- 商品に関するお問い合わせ、夕食宅配へのお問い合わせ及び注文(月〜金 8:30〜20:00 土 8:30〜17:30)
- 共同購入・こまどり便・受取ハウスの注文(月〜金 8:30〜21:00 土 8:30〜18:00)

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!



★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。

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