

あをがき

Take Free

2023 2月号

Vol. 565



商品
探訪

手延素麺
手延葛そうめん
手延葛うどん
おつゆの友

特集

- LGBTQのこと ありのままに生きられる社会を
- 生活スタイルに合わせて上手に使いたい「らくらくお料理パック」



はた機にかけて棒でさばきます

一般にそうめんは細いほどグレードが高い、と思われていますが、このグレードは各産地の「組合」が定めたものです。たとえば一般的なそうめんよりも太い半田そうめん（徳島県）ファンには、「糸みたいに細い麺は食べたくない」との声もあり、グレードと好みは必ずしも一致しません。1984年創業の坂利製麺所は、「細い麺づくりに適した海外産小麦を使うより、国産小麦にこだわりたい」と全ての坂利ブランドの麺を独自ブレンドした国産の小麦粉でつくっています。麺の細さにのみこだわるのではなく、国産重視の姿勢です。細い麺に偏重しがちなそうめんの中で「私どもの国産小麦でそうめんを作りたいの、思いを汲み取り、その商品を取り扱ってくれたのがコープこうべさんやならコープさんでした」と、取締役の坂口利勝さん。

乾燥した麺を一般に乾麺と言いますが、そうめんづくりは湿度の高い夏場には向きません。生地が余分に湿気を吸収し、乾燥の妨げになるからです。なので、降雨が少なく乾燥している冬場におこなわれます。棒状にした生地に打ち粉（国産）をして、専用の機械が撚りながら細く細状に延ばしていきます。この時、麺の表面に少量の油が塗られます。この油は、さらに延ばした麺を箸でさばく際に麺どうしがくっつかないようにするためのものです。一般には綿実油が使われていますが、坂利製麺所では圧搾したサラダにもそのまま使えるごま油を使っています。機械にかけられた麺は「撚り」によってコシが強くなっているの、切れることなく機械に巻き取られています。10センチ間隔の棒に掛け巻きされた麺は風呂と呼ばれる箱の中でしばらく熟成します。次に棒と棒の間隔を40センチ程度になるように麺を引っ張り、箸入れという作業をします。専用の機械が麺をさらに引っ張り延ばして、箸を入れながらさばいて



手延素麺 手延葛そうめん おつゆの友



坂利製麺所本店

【所在】株式会社坂利製麺所
吉野郡東吉野村瀧野



うつわ 赤膚焼 大塩正人窯

野菜豆知識

ほうれん草が苦手さんへの対策は…

- ・ほうれん草を湯がき、水にさらしアクを抜く。
- ・下味をつける（加熱後のほうれん草に薄口醤油少々など）。
- ・小さくカットする。加熱後にカットして薄く平に並べたほうれん草を冷凍し、必要分だけ割り取ると便利です。



奈良絵 赤膚焼 正人窯

今月の産地情報

滋賀有機ネットワークでは生産者約80名が野菜、果樹、米を生産しています。基本的に慣行栽培の半分以下の農薬使用量や無化学肥料で葉物野菜を中心に栽培し、滋賀県の環境こだわり認証にも積極的に取り組んでいます。

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 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

上の写真にあるお雛パンは、プチパンにチョコソースで駄菓子をつけて、食用ペンで顔を書きました。身近な食材で日々楽しんでいます。



ほうれん草とキノコのシーフードスパゲティ

塩とオイルの量を守ってパスタ上手♪

材料 2人分

- ・ほうれん草100g（半束程度） ・水2ℓ ・塩20g
- ・パスタ200g ・オリーブオイル大さじ4
- ・にんにく3片 ・鷹の爪2本程度
- ・むきあさり（冷凍）60g ・しめじ50g
- ・鮭フレーク60g ・薄口醤油大さじ1
- ・みりん大さじ1

作り方

- 鍋に水、塩を入れて火にかけて沸かす。その間ににんにくの皮を剥き5mm厚程度に切り、しめじの石づきを取ってほぐしておく。
- ほうれん草は湯がき、水にさらしてから長さ2センチ程度に切る。
- ①の鍋にパスタを入れて表示時間の1割短めの時間まで茹でて湯切りする。
- ③と同時進行でフライパンにオリーブオイルとにんにく・鷹の爪を入れて中弱火でゆっくり火を通し、別の皿に移す。
- ④のフライパンにむきあさり・しめじを入れて中弱火で炒め火が通ったら③のパスタを入れて薄口醤油・みりんを加えて軽く炒める。
- ⑤に鮭フレーク・ほうれん草を加えてざっくり混ぜる。
- ⑦⑥を器に盛り、にんにく・鷹の爪をトッピングする。

ほうれん草のわさび和え

材料

- ・ほうれん草100g（半束程度）
- ・プロセスチーズ10g ・もみのり少々
- ・A：濃口醤油大さじ1/2 ・粉末だし小さじ1/2 ・練りわさび少々

作り方

- ほうれん草をお好みの方法で湯がく。水にさらしてから長さ2センチ程度に切る。
- Aを混ぜ①と和える。
- チーズを5ミリ角に切り②に混ぜて器に盛り、もみのりをのせる。

作り方②までを多めに作り下味付き具材として活用♪（卵焼き、肉巻き、お吸い物など）

そうめんを茹でる
坂口取締役

そうめんコース料理(一例)

先付け

あごだし、かつおぶしと生姜の風味が食欲をそそるにゅうめん

手延葛うどんを鴨出汁でいただく

手延葛そうめんは食べやすくひと口サイズに

本店裏にある桜の滝

坂利製麺所本店
東吉野村瀧野510
コース料理予約は、坂利製麺所本店の公式サイト
または公式instagramより



掛け巻き機でさらに長く伸ばして8の字に掛け巻きにします

麺の表面にごま油を塗ります

出来上がった生地を、機械で擦りながら細状に伸ばします



風呂の中で熟成

200センチまで伸ばします。その後、麺をはた機にかけて、さらに人の手でさばいて、低温乾燥室に入れ、一晚乾燥させます。実際にさばいてみましたが、思った以上にコシが強く、下手な素人が真似てみても麺がちぎれてしまうということはありません。

そうめんづくりは、以前は、農閑期に農家の方が各家で作ったそうめんをはた機に掛けて、庭先で干す様子が冬の風物詩にもなっていました。現在は異物の付着予防など食品衛生の観点から、ほとんどが屋内乾燥です。完全に乾燥すると裁断して天理市の営業所に送り、さらに熟成させて袋詰めされます。

坂利製麺所はもと東吉野村で

写真 西村 仁見

油なので、ほとんど匂わずごしごし洗う必要ありません。食塩は茹でることで減るため、塩分を気にされる方も安心です。

そうめんは短時間で茹でることができ、夏は冷やしそうめん、冬はにゅうめんといろいろな食べ方ができます。常温で長期間保管できるので、災害時の備蓄品として農林水産省も推奨しています。国産小麦粉で作られた坂利製麺所の手延素麺、手延葛そうめんは、主に夏場にご案内しています。ギフトでも毎年好評です。麺をはた機にかける際にできるU字部分のふしは「おつゆの友」という商品名でご案内しています。店舗では年中取り扱っています。お買い得ですからぜひご利用ください。

向かって左が坂口利勝取締役、左から三人目が西田真規営業課長

林業を生業にしていました。しかし、国産材が外材に押され若者の離村が相次ぎ過疎化していく中、雪で山に入ることができない冬場に仕事を提供するために乾麺づくりを始めました。創業者は三人の子どもをもつ女性です。「自分の子に自信を持って食べさせられるものを作る」ということが信念でした。当時の家を改装したのが坂利製麺所本店です。工場の近く、東吉野村瀧野にあり、ここでは「二組(4人まで)限定でそうめんコース料理(ランチのみ)」をいただくことが



低温乾燥室の中で一晚乾燥



麺を40センチほどに伸ばして(写真上)、専用機で巻入れ

坂口さん自らが目の前でそうめんを茹でてくださいました。ここで美味しい茹で方を。茹で時間は袋に書いてある時間を守ること。次に、差し水をしていないこと。かまどで煮炊きしていた頃の名残りなので、吹きこぼれないように沸騰した状態を火力で調節できれば必要ありません。そして坂利製麺所のそうめんは茹で上がったあとは流水でさっと洗うこと。一般に本やネット情報にはしっかり洗うと書いているものがありますが、坂利製麺所のそうめんに使われている油はごま

できます。そうめんの美味しさを知ってもらおうと2022年2月にオープンしました。

麺は全て自社製品。「そうめんどころなアレンジができるのね」と来店者から好評です。この日は「梅シラップ」「おつゆの友サラダ」「ふわり胡麻とうふ」「新(ニュー)麺」「手延葛そうめん」「坂利の手延素麺」「黒ごまめん」「手延葛うどん(鴨出汁)」「葛きり」「コーヒ」でした。

商品プレゼント

今回は「手延葛そうめん(50g×5束)」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2月号プレゼント係」までお送りください。(2月28日(火)締切)※宛先の住所は記入不要です。

12月号プレゼント、(株)丸金の味つけえのき しょうゆ味(215g)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2月末までにお届けします。応募総数117通。

LGBTQのこと

ありのままに

生きられる社会を



LGBTQ関連の絵本や書籍

世界中が熱狂した昨年末のFIFAワールドカップでは、連盟の警告により、ヨーロッパの7チームがLGBTQに対する差別反対を訴える虹色の腕章着用を断念したことが大きな波紋を呼びました。また、日本でも同月、某国会議員が「LGBTQには生産性がない」などと揶揄していたことで謝罪に追い込まれたことも記憶に新しいところです。

LGBTQとは、レズビアン＝女性同性愛者、ゲイ＝男性同性愛者、バイセクシュアル＝両性愛者、トランスジェンダー＝身体の性別と心で自認する性別に違和感がある人、クエスチョニング（クィア）＝性自認が決まっていない、決めたくない人の各頭文字（英語）を組み合わせた表現で、性

的マイノリティ（性的少数者）の総称として使われます。

LGBTQ支援団体「Rainbow Create」代表の定政輝さんは斑鳩町にお住まいで、企業や行政のダイバーシティ（多様性）教育、学校での教職員研修や児童向け講演の講師をす



定政輝さん 手にする「レインボーフラッグ」はLGBTの尊厳と社会運動のシンボル

る傍ら、こども発達療育教室「ぼずる」を運営しています。定政さんは現在33歳。女性として生を受けましたが幼児期には自分の「性」に違和感があったと言います。「私の場合は先天的に男性の心（脳）でしたが、成長の過程で、ゆらぐ人もいます」と定政さん。心は男の子なのに、赤いスカートに赤いランドセル。決定的だったのは七五三の女の子用の着物でした。定政さんは、身体の性別と心の性別が一致しないトランスジェンダーでしたが、このように何らかの性のあり方が多数の人と異なるという人は世界中に少なからずおられます。

定政さんがカミングアウトしたのは高校生のときです。友人に告白すると「えっ、レズやん!」と言われて、ひどく傷つきました。そして二十歳のとき、成人式の振袖がどうしても嫌で母親に告白。「母は、自分が20年間ずっと我慢して苦

れます。他人の性指向を知ってそれを暴露することをアウティングと言いますが、おしゃべりな人が面白おかしく吹聴することで人を傷つけ、場合によっては命を落とすまで追い込んでしまうということを知っておきたいものです。



お母様の定政実香さんとは大の仲良し

しんできたことを知り、ショックを受けるとともに認めてくれました。父親は、「初めて抱いた我が子は娘やったのに!」と少し時間はかかりましたが、今では、ご両親ともよく理解者です。しかし、カミングアウトをすると「医者に診てもらおう」「今後、家に帰ってくるな」など、心ない言葉を浴びせる親もいます。自分の価値観でしかものを見ることができないというのは悲しいことです。

自分にとって当たり前のことを他人にも押し付ける。まだ結婚しないの「子どもはいつつくるの」、子どもに対して「男のくせに」「女の子なんだから」など、私たちはつい口にしがちですが、当人の気持ちに慮ることなく自分の価値観を押し付けることが「生きづらさ」を生み出します。

Rainbow Createは、奈良県内や生駒市では行政と連携し、不定期ですがLGBTQや多様な性で悩む方、不登校や生きづらさを抱える人達の居場所づくりをしています。また、性的マイノリティのあるカップルの宣誓

LGBTQ支援団体
Rainbow Create
代表 定政輝
☎080-4485-1222

を行政が証明する「パートナーシップ制度」を取り入れる自治体を増やす活動もしています。奈良県では、奈良市、大和郡山市、生駒市、天理市が制度化しています。法的に「家族」と認められるわけではありませんが、公営住宅への入居、病院の付き添い、生命保険の受取人指定、クレジットカードの家族カード作成などさまざまなサービスが利用できるようになります。県内で「男女関係なく制服を選択できる」高校も10校以上になりました。少しずつ理解が広がっているLGBTQや多様な性。無知による差別をなくし、誰もが自分らしく生きることができる社会に変えていきたいと思っています。



公 告

組合員理事候補者としての
推薦希望申出の受付について

2023年1月30日

市民生活協同組合ならコープ 理事長 吉田 由香

役員の任期満了に伴い、第51回通常総代会（2023年6月）で、定款第20条に基づく2023年（6月）—2025年（5月）役員の選任をおこなうに先立ち、役員選任規約第5条により、下記のとおり組合員理事候補者として役員候補推薦委員会の推薦を受けることを希望する組合員からの申出を受け付けます。

記

1. 役員の選任をおこなう総代会の日程及び場所

(1) 日時：2023年6月13日（火）10時～12時（予定）

(2) 場所：橿原文化会館

(3) 名称：市民生活協同組合ならコープ 第51回通常総代会

2. 役員選任規約第3条に基づき、2022年12月23日の
第7回理事会で決定した選任区分別の理事定数

(1) 選任区分：組合員理事

(2) 定 数：18人

3. 申出をできる方

申出をすることができる組合員は、公告のあった日の前月の末日から継続して組合員であるものに限り、次に該当する者は申出することができません。

(1) 未成年者

(2) 破産手続開始の決定を受け、復権していない者

(3) 生協法第29条の3に該当する者

4. 申出受付方法

所定の申出用紙に必要事項を記入し、申し出ください。申出用紙は、役員候補推薦委員会事務局に用意してあります。なお、申出にあたっては住民票（交付日が提出日の1ヵ月以内）を添付してください。

5. 申出受付期限

2023年2月6日（月）午前10時から2月15日（水）午後5時までとします。但し、受付実務は受付期間中の日曜日（12日）を除きます。

6. 申出場所

役員候補推薦委員会事務局

住所：奈良市六条二丁目17番6-11号

電話：0742-45-7884

以上

「重大なシステムトラブルに伴う個人情報についてのお知らせ」を送付しております

2022年10月9日（日）に発生しました重大なシステムトラブルにより、皆様には多大なるご迷惑、ご心配をおかけしましたこと、深くお詫び申し上げます。

1月23日（月）から「重大なシステムトラブルに伴う個人情報についてのお知らせ」を、組合員の皆様に発送しております。お手元に届きましたら、内容のご確認をお願いいたします。なお、お知らせが届かない場合は、配達担当者または店舗サービスコーナー、コールセンターにお問い合わせいただきますようお願いいたします。

元氣なうちから
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」⑧

今月のテーマ「運動で健康を保つ」

あすなら苑 作業療法士 白沢 匠

運動不足は心身に悪影響を及ぼします。全身の筋力が低下、疲れやすくなると、身の回りのことや、人との関わりが億劫になります。この状態が続くと、転倒や骨折の増加、持病の悪化により要介護状態になる可能性が高くなります。

運動不足を防止し、心身の健康を保つためには、活動的に毎日過ごすことが大切です。ガーデニングをしたり、愛犬と散歩したり、友人とゴルフなど運動をしたり、ランチに行くことも有効です。

身の回りの物を活用しよう

自宅で身体を動かす場合は、身の回りの物を活用しましょう。無理なく続けることが大切です。運動後に少し息が弾むくらいが丁度良いです。

例えば、新聞紙を掌の大きさに丸めて30回握ると握力の運動になります。また、棒状に丸め、両手で両端を持ち、10回雑巾のように絞ると、前腕の運動になります。タオルをテーブル上に広げて両手で押さえ、背筋を伸ばした状態を保ちながら、前後に拭く動作をすることで体幹の運動になります。

すきま時間も活用できます。テレビコマーシャルや電子レンジでご飯を温める間に、スクワットをすると足の運動ができて一石二鳥です。

寒い時期が続きますが、日常生活に運動を取り入れ、心と身体の健康を保ち、いつまでも元気で活き活きとした生活を続けていきましょう。

新聞紙で
雑巾絞り椅子を使って
スクワット

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

Every day is Earth day

いつも環境のことを ⑩



「原子力発電のこと」

日本政府は脱炭素社会への移行を目指す戦略の基本方針をとりまとめ、既存原子力発電所を廃炉し、次世代型原子力発電所に建て替えることや、これまで最長60年としていた原発の運転期間の延長などを明記しています。一方、昨年の国際エネルギー機関の報告書によると2050年の世界の電源は87.6%が再生可能エネルギー（以下再エネ）、原子力発電は7.7%と予測され、脱炭素の主役は再エネにあるようです。今回は原子力発電（以下、原発）について考えてみましょう。

《ならコープの考え方》

東日本大震災に起因する福島第一原子力発電所の事故は施設の損傷にとどまらず、放射性物質が放出されるという重大事故に至りました。原子力発電所の老朽化、地震の頻発や気候災害の甚大化によるリスクの増大、未解決な放射性核廃棄物の処理問題が解消できていないことから、ならコープは原発への依存度を段階的に低減し、原発に頼らない社会の実現を目指し、再生可能エネルギーの開発や拡大と省エネルギーの推進に取り組んでいます。

《原子力発電のリスクは解消された?》

ロシア軍によるウクライナ侵攻などに伴い資源価格が高騰しています。今冬は家庭や企業に節電が呼びかけられ、電力の確保が課題ですが、電源となる原発のリスクは解消されたのか疑問が残ります。放射性核廃棄物の放射能レベルが天然のウラン鉱物ほどに下がるまでには約10万年、再処理を施しても約8,000年かかると言われています。何世代にもわたって安全に管理できるのか不安が残るだけでなく最終処分地も未決定です。原発事故による福島県内外への避難を継続されている方もおられ、事故の教訓を忘れてはいけません。

《私たちのエネルギーの選択》

稼働すれば核廃棄物が生まれることを避けられない原発ですが、発電時にCO₂を排出しないというメリットもあります。私たちが何気なく使っている電気。次世代にこのかけがえのない地球を引き継ぐためにはどんな発電方法が良いのでしょうか。エネルギーの選択について一人ひとりが考える必要があります。

環境エネルギー推進部

品質保証室便り



バナナが黒くなっている。どうして黒くなってしまうのでしょうか？

バナナは、青いうちに収穫されたものを船便で輸入し、国内で追熟をおこないます。バナナが黒くなったり、果肉が軟化する原因としては以下のことが考えられます。

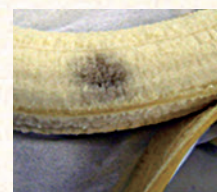
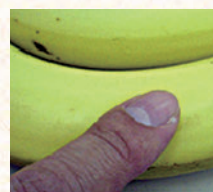
●バナナは熱帯の作物であるため、低温になるとバナナの皮の内側より徐々に黒色に変色します。輸送中などに衝撃を受けた場合に、組織の一部が破壊されたことにより急速に変色することがあります。この場合は衝撃を受けた側全体が変色します。

たとえば… 保冷材が当たると⇒皮も中身も変色します。



●同じく輸送中に、バナナの重なり合った部分でじっくり圧力がかかった場合、皮には影響が及ばず、組織の一部が崩れ、変色します。

たとえば… バナナを指で押さえると⇒翌日、皮に変化はありませんが中身が変色していることがあります。



なお、皮に変化が無い内部の変色の場合、外観からの見分けが困難な場合があります。検品の強化などの対策を行っておりますが、混入してしまうことがあります。これらの場合、食味は損なわれますが、健康を害するものではありません。

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。

12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	—	12月度は点検を実施していません。
コープ委員会の見学	1社の取引先	北エリア活動交流会で8人が東吉野村つくばね発電所の見学を実施しました。

動画で見る点検活動





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がありますか？（50代）

よかったことを思い出す

大和高田市 N・M（60代）

ある研修会で学んだ事ですが、寝る前に今日一日の中で嫌だったことを思い出すのではなく、良かったことや嬉しかったことを三つ思い出すようにします。そうすることで、ストレスもやわらぐようです。これを毎日続けていくことも大切だそうです。私も思い出し、最後に「ありがとう」「楽しかった」「嬉しかった」「良かった」の言葉で締めくくるようにしています。

筋トレで身体も心も改善

奈良市 Y・H（50代）

筋トレはどうでしょう？私も50代ですが、ジムに通いだして半年になるのですが、少しずつ筋肉も付いてきて身体が引き締まっているのを実感できます。トレーニングを開始して少し経つてくると、運動を続けている自分を褒めたいくなります。ちょっとした変化があると、「私でも出来た！」が続きます。元々低かった自己肯定感が高

なっていると密かに思っています。動画共有サイトを見ながら家でするトレーニングでも効果ありますよ。

小さな親切からはじめては

桜井市 Y・H（30代）

自己肯定感を上げるために、「考え方を変えろ」とは言われても難しいですね。まずは、小さな親切をはじめませんか。些細なことでもいいから、日頃一つでも誰かに親切なことをして、それをした自分を褒めてあげてください。例えば、ゴミを拾った、車で道をゆずった…その積み重ねを肯定することからやってみませんか。

自分のできる事を黙々と

桜井市 U・Y（60代）

私も自分に自信がなく、いつも周りにびびっていました。嫁いでは特に舅、姑の顔色ばかり気にして、小さくなっていました。でもこの歳になつて感じたことは、人は誰でも弱い所があって、何らかの苦を持って生き

ているのだと。だから、人の目を気にしたり、羨ましがすることはありません。自分ができる事を黙々とやっていたらいいのです。そして、数少なくとも友達がいれば、また何か息抜きできる趣味があればストレス発散になると思います。

明日の自分に期待する

橿原市 H・H（60代）

自己肯定感ってなにかないと考えると、他人と比べることから始まるんですよね。他人と比べない。比べるなら昨日の自分と比べる。ありのままの自分を受け入れる。そして明日の自分に期待する。自分を愛していいんですよ。

自分を思い切りほめて

大和郡山市 S・Y（50代）

自己肯定感が低いのは、もしかして自分に対して厳しいジャッジをしているのではないのでしょうか。それはとても悲しいことです。ぜひ夜寝る前に「今日も1日、無事に過ごせた。ありが

えのき料理の仕方を活用！

奈良市 Y・Y（60代）

あをがき12月号の商品探訪「おがっこえのき茸」はすごく透き通るような白さで普通のえのき茸とは全然違うのが一目でわかりました。ぜひ食べたいで、生産している丸金のホームページでえのき料理の仕方を利用したいと思います。

家庭菜園の野菜をお鍋で

香芝市 S・A（70代）

わが家の小さな畑で少しの野菜を作っています。12月、霜が2〜3日前に降りて、白菜、水菜がおいしそうです。これからの季節、お鍋に役立ちそうに楽しみにしております。

「野菜を食べよう」参考に！

天理市 S・M（60代）

「今日の夕飯何しようかな」が毎夕の悩みの種。料理本やレシピ紹介を見ればいいというものでもなく、家族の嗜好、料理の腕、今ある食材、消費期限…など、考えがまとまらないうちに時間が経ち、最後は、えい！と発進。夕食が始まると、昼食のメニューと被っていることが発覚。あーそこまで手が回らなかった…なので「野菜を食べよう」のページで食材の利用等の紹介があると嬉しいんです。

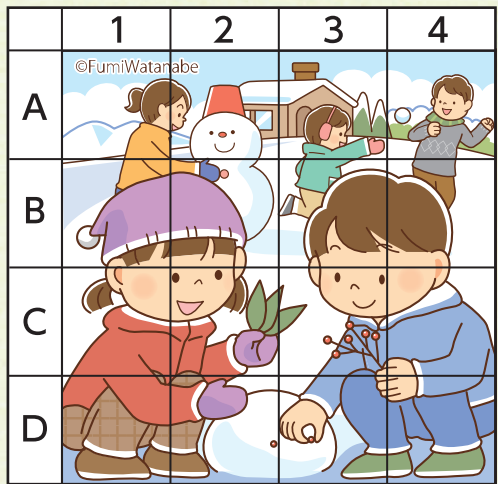
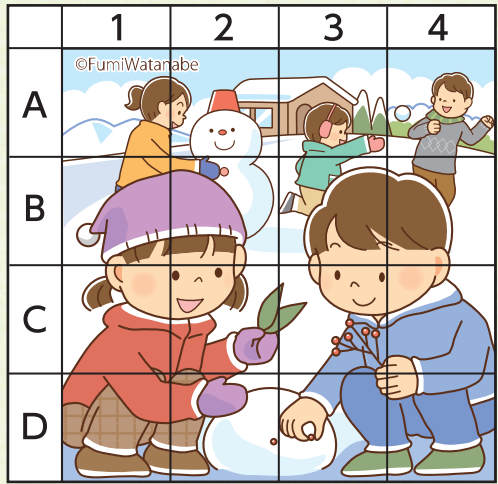
日本酒のプロの技に感銘

田原本町 K・M（20代）

12月号の「日本酒を嗜む」に惹かれました。日本酒が作られる工程の記事や写真がとても詳しく書かれており、狙っ

まちがいさがしクイズ 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 ▶

12月号のクイズの答えは「A-4・B-2・C-4・D-3」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。

12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407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。
2月28日(火)の消印まで有効です。

年末年始のシステム障害は

橿原市 H・H（60代）

この度のシステム障害には、本当に困りました。生協だから安心安全だから利用しているのです。わざわざ店舗まで行きましたが、欠品もあり不自由でした。11月4回からやっとな部が注文できるようにになりましたが、OCR注文のみ。ずっとeフレンドで注文していた者にとって、この上無く不便です。年末年始の準備もあり、この時期にシステム障害が起きたのは生産者や組合員にとって最悪な事態だと思っています。

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。

最近、寝付きは良いのですが途中で目が覚めて、それから寝られないのが悩みです。朝までぐっすり寝るために、みなさんならどうされていますか？（70代）

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

※字数は200〜300字程度をお願いします。

締切日 2月28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。

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。





生活スタイルに合わせて 上手に使いたい 「らくらくお料理パック」



新型コロナウイルス感染症の流行から3年を経過し、この間、非接触、外出を控えるといった行動様式が一般化しました。食生活では外食が減り、「うち食」が増え、それに伴いミールキットの消費も大きく伸びました。ミールキットは「食材・調味料・レシピ」をセットした簡便調理キットで、2010年代初めにアメリカで急成長したサービスです。アメリカで最も人口の多い世代（現在30歳から40歳）は共働きで子育てする世帯が多く、インターネット通販に何の抵抗もない世代でもあり、「食分の食材・調味料セットのネット通販が大ヒットしました。」

大和路、(株)CWSの3社の商品を京都生協とコープしが(タイヘイ商品は4月から予定)共同で取り扱っています。「袋を開ける」「食材をフライパンに入れる」「炒める、または煮る」の三つのアクションで本格的な一品料理が約10分〜20分で完成します。一食分は約2人前で設計しています。

そのまま調理するものですから食品衛生は徹底しています。取材のこの日、チ



ンゲン菜、はくさいは、軸を除去した後、異物が入っていないか全ての葉を一枚ずつチェックされていました。

利用されている組合員からは「下ごしらえ済なので調理時間が短縮できて便利」「自分には難しそうな料理でも、気軽に新

しい味に接することができ「帰りが遅くなりそうな時、お料理パックが冷蔵庫にあると思うと気持ちが楽になる」と歓迎する声上がる一方、「量が少なくて物足りない」「肉や野菜は自分で増量できるがタレは増量できない」「割高感がある」「味付けが子ども向きでなかった」などの意見もあります。

タイヘイ(株)の引本武志さんは、ミールキットのメリットとして、調理時間の短縮、味付けを失敗しないこと、食材を無駄にしないこと、美味しいこと、しっかり野菜を摂ることができることを挙げた上で、「デメリットとして、何と比較するか難しいのですが少し割高であること、食べ



タイヘイ株式会社
フレッシュデリカ事業部
引本武志 関西工場長

盛りのお子さんなどには量が少ないかもしれないこと、料理のこだわりが強い方には物足りないかもしれないことを挙げられました。皆さんの生活スタイルに合わせて上手に利用したいですね。

写真 西村 仁見 / (株)きかんしエムエス

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 環境保全活動団体交流会を開催します 要申込

2022年度ならコープが助成している「環境保全活動団体」の活動について、活動情報の発信・共有の機会として交流会を行います。地域の環境活動に興味のある方、助成申請（詳細は下記②の募集要項を参照）を検討されている方、是非ご参加ください。

日 時 2月11日（祝・土）13時～15時

会 場 コープふれあいセンター六条 集会室

申 込 右記二次元コードまたは
環境エネルギー推進部

☎0742-33-6443（月～金・9時～18時）



2 環境保全活動団体助成申請を募集します 要申込

2023年度「環境保全活動団体」の助成を行います。ならコープがすすめる買い物袋持参運動では、レジ袋ご利用1枚につき5円をご負担いただき、環境資金としています。資金の一部を活用し、県内で活動する環境保全活動団体に総額80万円（上限4万円）を限度に支援します。

対 象 「地域に根ざした環境保全活動」「地球温暖化防止を目的に生活様式の見直しをすすめる活動」

資 格 県内で活動する団体・NPO・グループ・サークルなど（個人は除く）

応 募 所定の申請用紙をならコープ環境エネルギー推進部（☎0742-33-6443）にご請求の上、送付ください。用紙はならコープHPからダウンロード可。

応募期間 2月1日（水）～3月11日（土）当日消印有効

宛 先 〒630-8503奈良市恋の窪一丁目2番2号ならコープ環境エネルギー推進部「ならコープ環境保全活動助成」係

問合せ ☎0742-33-6443（月～金・9時～18時）

3 ガイドサークルあんどもあ主催「ガイド講習会」 要申込 無料 先着順

視覚障がい者を見かけたとき、気軽に「お手伝いしましょうか?」と声かけができるように話を聞いて体験してみませんか?今回から盲導犬も参加します。

日 時 2月14日（火）13時～15時

会 場 大和郡山市三の丸会館2階（駐車場無料）

定 員 20人（先着順）

内 容 映像と「視覚障害者の生活を守る会」の嶋田陽子さんのお話でガイド方法やポイントを知る。アイマスクをしてガイドと館内を歩いてみる。

申込・問合せ ☎090-4307-7144 安藤

4 地産地消をすすめる会 じゃがいも定植・収穫体験家族を募集 要申込 先着順

家族で農作業を体験しよう!

日 時 定植体験は2月26日（日）9時40分集合

10時～12時作業 ＊収穫体験は6月中旬を予定

場 所 奈良市高樋町1295（駐車は弘仁寺の駐車場に）

参加費 500円（6月の収穫体験時に集めます）

定 員 10家族30人（先着順）

持ち物・服装 軍手・飲み物・帽子・長靴・汚れてもよい服装

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884（月～金・9時～17時）

締 切 2月16日（木）

※参加者には詳細を郵送でお知らせします。

5 家族の話をしよう ～LGBTQの理解を深める～学習会 要申込 無料 先着順

誰にも話せない自分だけの秘密。それを家族にカミングアウトしたら、その時家族は…。あたたかな家族の話を通じて誰もが生きやすい社会の実現のために一緒にLGBTQについて考えてみませんか。

日 時 2月28日（火）13時～15時

会 場 コープみみなし 2階研修室

講 師 浦狩知子（三重県いなべ市地域おこし協力隊

LGBT専門相談員でトランスジェンダー
の子どもからカミングアウトを受けた母）

榊原衣麻（LGBTQ当事者）

定 員 30人（先着順）

申込・問合せ 二次元コードまたは組織部

☎0742-45-7884（月～金・9時～17時）

締 切 2月20日（月）17時まで

主 催 くらしの安心・安全政策協議会



6 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 2月25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 2月1日（水）～2月24日（金）12時までに総務企画部へ

☎0742-34-8731（月～土・9時～18時）

7 コープたすけあいの会（有償たすけあい活動）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）

8 おてらおやつクラブ学習会「見えない子どもの貧困」 要申込 無料 先着順

誰かの笑顔につながる「おそなえ、おさがり、おすそわけ」のおてらおやつクラブの取り組みから、日本の子どもの貧困問題を学びます。今こそ知ろう!子どもの貧困。

日 時 3月14日（火）10時～12時30分

会 場 コープなんごう別棟集会室

講 師 おてらおやつクラブ 桂 浄薫 理事

定 員 30人（先着順）

申込・問合せ 組織部 ☎0742-45-7884（月～金・9時～17時）

主 催 ならコープ子どもの未来アクション推進チーム

9 平和ハイキング「ウトロ平和祈念館と現地フィールドワーク」 要申込 先着順

2022年4月に開館した宇治市にあるウトロ平和祈念館と周辺のウトロ地区をガイド付きで回ります。ウトロ地区の朝鮮人の歴史や住んでいた人々の暮らしを知り、2021年に起こった放火事件などに見る、差別やヘイトを考えます。現地フィールドワークは約30分程度です。

日 時 2月28日（火）9時35分（近鉄伊勢田駅西出口集合）～12時（現地解散）

参加費 500円（平和の会会員は300円）

定 員 10人（先着順）

申 込 ☎0742-41-4325（堀江）17時以降

☎080-1453-9021（大藪）

ショートメールで氏名・人数・連絡先を記入してください。

主 催 ならコープ平和の会

10 第32回奈良県生協大会「地域で安心して暮らし続けるために～コミュニティナースの活動に学び、地域を元気に!～」 要申込 無料 先着順

過疎化、少子高齢化の進行、新型コロナウイルス感染拡大により地域のたすけあいがますます重要になってきます。コミュニティナースの取り組みについて学び、地域で安心して暮らせる地域共生社会づくりについて考えましょう。

日 時 3月4日（土）13時30分～16時30分

会 場 奈良ロイヤルホテル鳳凰の間

講 演 「コミュニティナースの活動に学び、地域を元気に!」

講 師 Community Nurse Company株式会社

矢田明子 代表取締役

クロストーク 矢田明子、奈良県南部東部振興・移住交流担当
米田学次長、コミュニティナース梅本久美子

定 員 100人（先着順）

申込・問合せ 2月24日（金）までに右記二次元コードまたは奈良県生活協同組合連合会 ☎0742-34-3535（月～金・10時～17時）



11 にじいろi-Ru 講演会 性の多様性から「じぶん」について考える～誰もが排除されない社会をめざして子どもたちとの出会いからみてきたこと～ 要申込 無料 先着順

日 時 3月19日（日）13時30分～15時30分

会 場 すみれホール5階多目的ホール（近鉄大和八木駅南口徒歩2分）

講 師 にじいろi-Ru 田中一步・近藤孝子

定 員 50人（先着順）

申込・問合せ ☎090-7365-6238（松田）16時～20時

（ショートメールでの受付は随時可能。参加人数と代表者名を記入。なるべくショートメールでお願いします）

主 催 ならコープ男女共同参画研究会いこ～る

12 福祉講演会 認知症のある人が暮らしやすい街になるために知っておきたいこと 要申込 無料 先着順

人生100年時代。65歳以上の5人に1人が認知症。残念ながら誤解がいっぱい。正しく理解して誰もが安心して暮らせるコッソをギュギュ～ッとお伝えします。

日 時 3月1日（水）14時～16時（開場13時30分）

会 場 やまと郡山城ホール小ホール

（近鉄大和郡山駅徒歩7分・有料駐車場あり）

講 師 北里大学病院 相模原市認知症疾患医療センター
大石 智 センター長

募集人数 200人（先着順）

申込・問合せ （社福）協同福祉会あすなら苑内・あすなら友の会事務局 ☎0743-57-1165 FAX0743-57-1170

共 催 あすなら友の会・協同福祉会

※当日検温とマスクの着用をお願いします。コロナ感染状況次第で中止となる場合があります。

予告

4月「ならコープ自分みがき講座（第3期生）」を開講します
3月号で受講生を募集します。

毎月15日は店舗フードライブの日 2月のフードライブは2月15日（水）

ならコープ全店舗で10時～12時に開催します。

フードライブサポーター募集

フードライブの受付をする「フードライブサポーター」になりませんか。フードライブとは家庭で余っている食品を持ち寄り、（特非）フードバンク奈良を通じて地域の子どもの食堂やその食品を必要とする家庭に届ける活動です。毎月15日、ならコープのお店での活動です。

活動内容 フードライブの受付、準備、片づけ、報告

活動費 ならコープ商品券1,000円と交通費

フードライブサポーターに興味がおありの方は、下記までお問合せください。

問合せ 組織部 工藤 ☎0742-45-7884（月～金・9時～17時）

職員から届ける

おすすめ商品で
とっておきレシピ

コープいまご ドライ部門の巻

バレンタインチョコレートフォンデュ

バレンタインにチョコレートフォンデュはいかがですか？パンやビスケット、果物など好きな材料で！お子さまには少し冷まして、大人の方ならお好みでブランデーを加えてお召し上がりください。耐熱ボウルに入れてレンチン*でもできますよ。

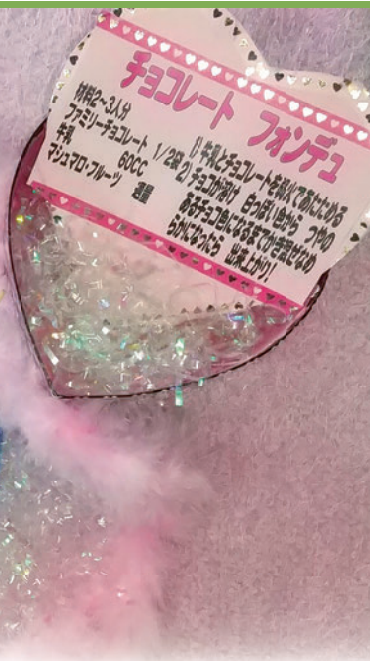
材 料 2人～3人分

CO・OPファミリーチョコレート約15個・牛乳60cc・マシュマロとお好みのフルーツは適量

作り方

- ① チョコレートと牛乳を小鍋に入れて弱火で温める。
- ② チョコが溶け、白っぽい色からつやのあるチョコ色になるまでかき混ぜ、なめらかになったら出来上がり。

*電子レンジを使う場合は、チョコレートと牛乳を耐熱ボウルに入れて500Wで約1分加熱してください。



左から十川、岡田、後藤、中山



左から吉田、清水

★レシピおよび
今月のおすすめ商品は、
ドライ部門からの紹介
です。



今月のおすすめ商品！

CO・OPファミリーチョコレート 151g

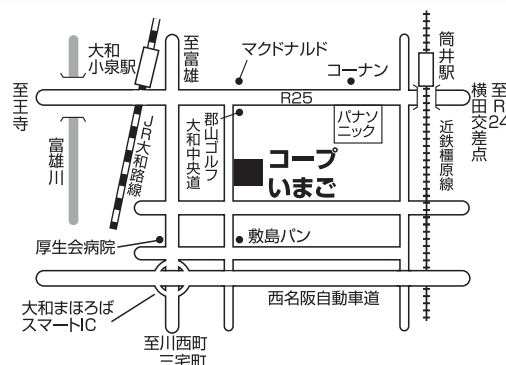
マイルドなミルク風味に、カカオの香りが際立った味わい。食べやすいひと口サイズで、嬉しい個包装。開発段階から組合員さんの声を取り入れて商品化がすすめられ、1979年に発売開始。以来40年以上の長きにわたって人気商品です。

— ちょこっと — お店から アピール —



コープいまごでは毎月全部門が料理提案をおこなっています。テーマに沿って各部門の商品を使った料理見本を作り、月に1度、農産コーナーに展示しています。「なるほど、こんな食べ方が」「こんな商品知らなかった」など、新しい発見があるかもしれません！ぜひ一度ご覧ください。

店長 峯岡恵美子



コープいまご

〒639-1031 大和郡山市今国府町366-5

営業時間：9時～20時 駐車台数60台

☎0743-57-0666

近鉄筒井駅から徒歩15分 JR大和小泉駅から徒歩18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