

あをがき

商品
探訪

めちやめちやーぶどうぱん
国産小麦のもっちりパン（奈良県産米粉使用）

特集

- いまさら産直 いまだから産直
- 視覚障がいのある方々とともに



ミキサー内はレーズンでいっぱい。ものすごい量です

みなさんがよくご存知の桜井市にあるパンのメーカー「異製粉株式会社」フロアール事業部。ならこープとの取引歴は古く、最初の出会いはこープみなし（榎原市）が開店した1977年になります。

もともとならこープ商品だった「CO・OPブランドンサーブロール」は、今や関東から九州まで全国の生協でヒットを飛ばしています。こープさんき共同開発商品である「CO・OP熟仕込食パン」も皆さんご存知ですよね。そして、最近人気なのが「めっちゃー！シリーズ」「めっちゃめっちゃー！シリーズ」です。「めっちゃー！」「むちゃくちや」が語源の関西弁ですが、元は仏教用語の「無作」ではないかと言われています。手の加わっていない自然なものの、不恰好という意味だそうですが、パンとはあまり関係なさそうですね。「めっちゃー！シリーズ」には、レーズンをはじめオレ

ンジ、鳴門金時、チョコなどがあり、その名を冠するには具の配合比が50%以上であることが条件なのだそう。さらに、配合比が100%以上あれば「めっちゃめっちゃー！」にランクアップするのです。ちなみに「一番人気はレーズンとのこと。」

取材に訪れた日には「めっちゃめっちゃー！ぶどうぱん」が作られています。中種法で二次発酵した生地をミキサーに移して「本ごね」する際にレーズンが投入されますが、その量はまさに「滅茶苦茶でござりまするがな（花菱アチャコ）」。若い方にはわかりませんね。失礼しました。写真を見ていただくとわかるように、ミキサー内がレーズンで埋め尽くされています。パンの生地が見えません。限界突破とも思えるほどの量です。ふと、レーズンをこまで使って上手くパンが焼けるのだろうか、いや、それ



本ごねが終わり、少し寝かせてから成型工程に



めっちゃめっちゃ！ぶどうぱん 国産小麦のもっちりパン （奈良県産米粉使用）



工場外観

【所在】異製粉株式会社フロアール事業部
奈良県桜井市栗殿789-1



より採算はどうなのだろうかという気になりました。

「弊社が製粉会社だった頃、製粉事業の小麦を使うことで他から仕入れる原料が多少高価でも会社全体では採算が合っていました。しかし、現在は、小麦粉を外部から仕入れており、全ての原料価格が高騰している今は



うつわ 赤膚焼 大塩正人窯

野菜豆知識

にんじんをおいしくいただくには、**にんじんの上部**はスープやグラッセに、**下部**はサラダや炒めものに向いているそうですよ。シナシナになったにんじんは、全体を水に漬けて冷蔵庫の野菜室で1日保存すると元気になります。



奈良絵 赤膚焼 正人窯

今月の産地情報

産直「徳島のにんじん」はJA板野郡藍園人参部会が吉野川流域の肥沃な土、温暖な気候条件を利用して春にんじんを育てています。ミネラル豊富で柔らかく甘いのが自慢。4月の上中旬頃、出荷のピークを迎えます。

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

「なるべく調味料を買い足さず、季節ごとに手に入る食材をかんたんに調理」を目標にレシピを作ってきました。組合員さまのおうちごはんのお役に立てていただければ幸いです。1年間、ありがとうございました♪



にんじんサラダ

にんじん好きさんは、加熱なしで生でも召し上がれます

材料 2人分

・にんじん75g ・くるみ10g
・A:米酢大さじ1/2・オリーブオイル大さじ1/2
粒マスタード小さじ1/2・醤油小さじ1/2

作り方

- 1 にんじんは皮を剥き、約3cmの長さの千切りにする。
- 2 ①を耐熱容器に入れてふんわりとラップをして電子レンジ(500W)に約2分かけ、常温になるまで置く。
- 3 160℃に予熱したオーブンで6分程度焼き、レーズン大に砕く。
- 4 ボウルにAを入れて混ぜ、②・③を加えて混ぜる。

にんじんの和風ポタージュ

ご飯粒効果でとろおりポタージュ

材料 2〜3人分

・にんじん1本(約170g) ・ご飯約大さじ1
・バター大さじ1 ・塩胡椒小さじ1 ・水400cc
・和風顆粒だし小さじ1 ・塩昆布適宜

作り方

- 1 にんじんは皮を剥き、火が通りやすい大きさに切る。
- 2 鍋に塩昆布以外の材料を入れてにんじんが柔らかくなるまで中弱火で煮る。
- 3 ②をハンドブレンダーやミキサーで滑らかにして、器によってお好みで塩昆布をどうぞ。

黒酢肉団子炒め

野菜を加えて肉団子のタレも活躍!

材料 1〜2人分

・肉団子4個(CO・OP肉だんご黒酢あんかけを使用) ・家にある野菜(玉ねぎ、にんじんなど)約50g ・塩胡椒適宜 ・ごま油適宜

作り方

- 1 野菜を食べやすい大きさに切る。
- 2 ①を耐熱容器に入れてふんわりとラップをして電子レンジ(500W)で約1分半加熱。
- 3 熱したフライパンにごま油と②を加えて塩胡椒を軽く振り炒める。
- 4 ③に温めた肉団子をタレとともに加えて混ぜ、お皿に盛る。

めっちゃ!シリーズ

下記の商品はCOMET2で案内しています。

めっちゃめっちゃ!ぶどうぱん プレミアム

ならコープオリジナル
国産小麦のもっちりパン
(奈良県産米粉使用)

めっちゃ!
鳴門金時ぱん

めっちゃチョコ!やねん

めっちゃ!
オレンジぱん

めっちゃ!ミックスフルーツぱん



ホイロ内で2次発酵

棒状の生地を2本ずつ型に入れます

成型

生地を分割



最終発酵終えて

非常に厳しい状況です。しかし、熱烈的なファンもおられるので、なんとか頑張っています」とフローベル事業部営業次長の石井康成さん。この記事をお読みの皆さん、他所じゃこの価格でありませんよ。っていうか、このような商品、他所にはありません。

「本ごね」が終わり、ストレスのかかった生地を少し休ませた後は成型です。マシンが生地を短めの棒状のロール成型に整えていきます。それを食パンよりも小ぶりの型(ワンローフ型といいます)に2本ずつ入れていきます。ホイロと呼ばれる2次発酵室に1時間ほど入れておくと2本の生地がくっついて型いっぱい膨れます。これを24〜25分間、巨大な焼成機に通して完成です。工場内には焼き立てのパンの香りが充満します。その後、工場内の天井近くに這うコンベヤで工場内を流れ、中心温度が35℃以下になるまで冷却して包装します。



植田定幸製造部長(左)と石井営業次長

ンローフ型の「国産小麦のもっちりパン」が初お目見えしました。こだわりは、国産小麦70%に奈良県産米粉を30%加えたこと。さらに、炊き上げた玄米を20%混ぜ込んだことです。もちふわの焼き上がり、玄米の香ばしい匂い。砂糖と水飴が少し入っている、小腹が空いた時などにそのまま召し上がることができます。いつもの玄米を50%配合して「めっちゃ!玄米パン」にしてはどうですか、と尋ねると「多ければ良いというものではありません。美味しい配合」というものがありますから(笑)と返されました。そりゃそつですね。進化し続けるフローベルのパン。これから、どんな新しい味が誕生するのかとっても楽しみです。「めっちゃ!シリーズ」は「COMET2」でご案内しています。ぜひ、お試しください。



焼成機の内



この中を

ならコープで取り扱いが始まった「めっちゃ!シリーズ」は、今ではコープきんき事業連合、コープ北陸事業連合、コープしこく事業連帯機構の

商品プレゼント



今回はCOMET2で案内のちきりや「ミルクジャム宇治抹茶(110g)」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3月号プレゼント係」までお送りください。(3月31日(金)締切。消印有効)※宛先の住所は記入不要です。



1月号プレゼント、日土段畑そだちの「段畑みかんストレートジュース(720ml) 1本」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3月末までにお届けします。応募総数173通。



このまま天井付近を



焼き上がり



いまさら産直 いまだから産直



産直 海援鯛



産直 日土清美オレンジ

産直 松坂のモロヘイヤ

生乳から脂肪分を除いた調整牛乳でなく、何も足さず何も引かない成分無調整の牛乳。収穫後、共選場で洗浄・ワックスを塗布しない、無選別・ノーワックスのみかん。採卵日を明記してメーカー任せだった飼料を、組合員と生産者が話し合って決めた飼料に切り替えて生産した鶏卵。飼育期間を延ばして、締まりのある肉質を求めた鶏肉。流通途上で赤くするトマトでなく、樹上で完熟したトマト。朝水揚げされた鮮魚をその日のうちに組合員に届けるフレッシュパック。

コペルニフス的とまでは言わないまでもそれまでの常識とは異なる発想と工夫によって、組合員のこんな商品が欲しいという思いに生産者が応えて作り上げた農畜水産物。ならコープの「産直」は単に商品を直送するという意味でなく、組合員と生産者がタッグを組んでお互いに納得できるより良い商品をつくり、利用すること＝産直直結を意味します。

ならコープ創立時、産直商品の開発、普及に携わった牛乳委員会（1974年～1981年）

の元委員長だったNさん（奈良市）は、1974年に誕生した産直商品第1号の生協牛乳（綾部酪農協）開発当時のことを、ならコープ10周年記念誌にこのように記しています。「さまざまな牛乳の目隠しテストを経て、取引



奈良市民生活協同組合10年誌「五万人の一步」

条件、配達方法、容器、価格などを生産者の方々と繰り返し協議、酪農現場の見学、成分無調整や無脂乳固形分のことを学習し、組合員の問いに懸命に説明して12月3日に初めて共同購入の配達を実現。その感激と牛乳の味は今なお忘れることはできません」と。

1993年のならコープの部内報（役職員広報紙）に、綾部酪農協元参事の新庄さんが生協

牛乳誕生当時のことを寄稿されています。「生協牛乳の普及は本

当に苦労しました。当時は生協といっても認知度が低く、何日もホテルに泊まりこんで職員さんと一緒に班づくりに行きました。職員の皆さんは忙しいから、しまいは私一人で加入のお誘いをしながら牛乳の説明です。特に生駒市はよく回りました。当時は生協の牛乳が良いと評判になり、たくさんの方が組合員になってくれました」とあり、組合員と生産者が「直結して、「つかう人」をつくる人」の枠を超えて、より良い商品づくりと普及のために不断の努力をしてきたことがわかります。

生協牛乳（綾部酪農協）に始まった産直商品は、その後、生協牛乳（大内山酪農協）、県内産直たまご（北和養鶏振興会・現NPC）、産直りんご（佐久中央果樹組合・現ふるさと信州、佐久産直センター）、県内産直豚肉（奈良県肉豚出荷組合）、産直みかん（和歌山農民組合産直センター・現紀ノ川農協）、県内産直鶏肉（北和養鶏振興会）と5年間で7商品になり、現在は118商

産直の5原則

- 1 生産者・生産地が明確であること
- 2 双方が確認した生産基準で生産されていること
- 3 品質が良く、組合員ニーズを満たしていること
- 4 安定した供給・価格の実現ができていること
- 5 生産者、組合員相互の願いを実現できるために交流できていること

「あをがき」では、読者の皆さんに産直商品をより詳しくお知らせしよう、昨年は「無投薬で飼育する南国元気鶏（マルイ農協グループ）」「資源循環型酪農に挑戦する生協牛乳（大内山酪農

産直 南国元気鶏



産直 奈良ひのひかり



産直 越さんのほぐしめじ



産直 おがっこえのき茸

協「養殖鯛の中から優良個体を選別する海援鯛（土佐鯛工房）」「食べやすい新芽近くの葉にこだわったモロヘイヤ（みえなか農協）」「全国的にも低い奈良県の食料自給率の向上に寄与する奈良県産ひのひかり（JAならけん）」「不要な石づきを除いて一本ずつにほぐした越さんのほぐしめじ（ハーツ）」「国産のおが粉で育てたおがっこえのき茸（丸金）」「木なり完熟にこだわった晩柑（日土段畑そだち）」を紹介しました。

常識に左右されないこだわりの農畜水産物。組合員の期待と生産者の創意と努力が結晶した「産直商品」は、皆さんの利用があつてこそ再生産することができま

す。栽培や飼育にかかる燃料代、飼料代、肥料代がかつてなく高騰している今だからこそ、積極的に利用して産直運動を大きく育てたいものです。

綾部酪農協は、2004年にJA京都と合併しました。ならコープでは現在、JA京都の「京都の牛乳」を取り扱っています。文中の県内産直鶏肉、フレッシュパック、県内産豚肉は現在取り扱っていません。



Every day is Earth day

いつも環境のことを ⑪

「電力自由化と
ならコープでんきのこと」

1年前のロシアによるウクライナ侵攻以降、電力市場が高騰し新電力各社の事業撤退が相次いでいます。今回は電力自由化の意義について考えるとともに「ならコープでんき」のこれからについてお知らせします。

《電力自由化ってなに?》

特定の事業者が独占していた電力事業が2016年に開放され、多くの新電力会社が参入しました。これにより、電気とガス、電気と携帯電話などの組み合わせによるセット割引やポイントサービス、再生可能エネルギーを中心に電気を供給する事業者からさまざまな料金メニュー・サービスが登場し消費者の選択肢がひろがりました。

《新電力各社の事業環境》

電力市場価格高騰の影響を受け、新電力会社の約2割が撤退や倒産など事業停止に追い込まれ、他生協でも事業の縮小や事業モデルの変更を予定されているところがあります。再生可能エネルギー（FIT電気）を重視して調達する新電力会社が、FIT電気の調達価格が市場価格に連動していることから電力の調達価格が販売価格よりも

高く、電気を売れば売れば赤字となるなど経営状況が悪化しているからです。

《ならコープでんきはどうするの?》

ならコープでんきは、原子力発電に頼らない社会の実現と気候変動への対処として、小水力発電や太陽光発電などの地産地消型電源による電力を優先的に調達し供給してきました。これらのFIT電気は上記のように組合員供給価格よりも調達価格が高い状況が続いていることから現在の価格メニューでは事業継続が難しくなっています。また、電力事業の協会社からも、2023年4月以降はこれまでと同等の価格では電源供給ができないとの通知を受けています。事業を継続し、地産地消型電源を調達していくためにやむを得ず、4月の検針日以降の電気料金価格を改定（値上げ）することになりました。ならコープでんきは、再生可能エネルギーの活用を進め、過疎地域での雇用やつながりを生み出し、化石燃料や原子力への依存によるリスクを減らすことをめざして電力事業を継続します。引き続きご支援をお願いします。

環境エネルギー推進部

品質保証室便り

さつまいもを切ると
切口に黒い斑点があった

お申し出品を確認したところ、断面に黒い斑点があり、軟らかくなりカビも発生していました。この状態は、低温障害により変色や傷みが発生したものと推測されます。さつまいもは10℃以下の温度にさらされると、果肉の組織が破壊され変色や傷みを発生します。今回は、収穫後いずれかの段階でさつまいもが低温にさらされ初期の傷みの状態が生じたものと考えます。この商品は生産地で収穫後選別し、農産加工センターに入荷し、点検後低温から守るために気泡緩衝材に包みお届けしていますが、点検で判断、選別できずにお届けされたと考えられます。今回の事例を生産地及び農産加工センターに報告し、商品管理の強化を要請いたします。



届いたトマトから消毒液のような臭いがした。なぜでしょうか?

お申し出品の農産検査および官能検査をしたところ、農産の検出はなく、消毒液のような臭いは感じられませんでした。薬品のような臭いが感じられる原因は、トマトに含まれる苦味成分である「トマチン」による可能性が考えられます。トマチンはいずれも生育、熟成が進むにつれ減少していくといわれていますが、熟成中に気温の変化（温度低下）等の影響を受けると、熟成が進まず、トマチンが残ってしまう場合があります。苦味成分は植物が本来持っている成分のため、お召し上がりいただいても安全性には問題はありません。ただし、成分含有量は個体差があるため、同じ生産者のものでも、薬品のような臭いや味を感じられることがあります。

長い間ご協力ありがとうございました
東日本大震災目的別募金終了のお知らせ

ならコープは、全国の生協とともに東日本大震災の復興支援に取り組んできました。未曾有の甚大な被害に、奈良の地で今できることは何か、何を必要とされているのか、と現地の声を聴きながら取り組んできました。その一つの「東日本大震災目的別募金」には、2011年から2022年3月までに組合員のみなさまから4,523万3,952円をお寄せいただきました。ありがとうございました。

募金は、福島第一原発事故の影響により子どもの心身の健康に不安を感じる保護者の気持ちに寄り添った「福島の子どもの保養プロジェクト（コヨット!）」等の支援に活用してきました。2012年には、福島の子どもたちを関西に招待して「思いきり外遊びをしてみよう」と、生活協同組合コープしが、大阪府生活協同組合連合会、奈良県生活協同組合連合会、ならコープが合同で開催し、2013年から2019年までは、ならコープが主催して、組合員ボランティアや県内の様々な団体の協力を得て奈良公園散策、鹿とのふれあいなどを楽しんでもらいました。また、福島県で開催されている子どもの週末保養企画の支援としても活用してきました。

東日本大震災から12年が経過し、福島の復興は道半ばではありますが、ひとつの区切りとして、福島の子どもの保養プロジェクト（コヨット!）が終了することになりました。そのため、これまで取り組んできた「東日本大震災目的別募金」を2023年3月で終了します。12年間、組合員のみなさまのあたたかいご支援とご協力、誠にありがとうございました。

今後も「被災地を忘れない」との思いを大切に、東北にかかわる商品のご利用など引き続き組合員のみなさまのあたたかいご支援をいただきますようお願い申し上げます。



感謝のつどいにて

昨年11月、福島で開催されました福島県生協連主催「コヨット!感謝のつどい」では、「福島の子どもの保養プロジェクトinなら」に参加された、今は高校生になられた方から「コヨットでは奈良での思い出が一番印象に残っている」との報告がありました。福島での生活では放射線の心配から屋外にあるものに触れることができず、奈良に来て大仏の台座に触ることができなかったそうです。その様子を感じ取ったボランティアスタッフの方から「触っても大丈夫」と優しく接していただいたことにとても感謝している、と話されました。

このようなうれしい報告を聞き、あらためて組合員のみなさまからの募金およびボランティアスタッフとしてご協力いただいたことに、そして運営にご参加いただいた他団体のみなさまに感謝申し上げます。長きにわたり東日本大震災目的別募金にご協力いただきありがとうございました。

理事長 吉田由香

生協って
なんだろう? ⑩

ワンポイント解説

組合員活動ってなに? ③ 「平和な社会を求めて」

平和を願わない人はいないのに、平和な世の中にはなかなかありません。平和であることは、人々が安心してくらせるための大前提です。生協は第2次世界大戦中に活動を制限されたり、戦時経済統制で事業停止を余儀なくされ、平和でなければ活動ができないことを経験しました。戦後、「平和なくして生活は守れない。平和なくして生協はありえない」を強く決意し、「平和とよりよき生活」をスローガンに平和活動を生協の大きな使命の一つとして取り組んでいます。

ならコープは「子どもたちに平和で明るい未来を残すために」をスローガンに掲げ、募金でユニセフや被爆者を支援する活動、憲法学習、被爆証言の継承、核兵器のない世界の実現のための行動などに継続して取り組んでいます。一人ひとりの力は小さくても、組合員が学び、考え、広めあうことが、協同の力で戦争のない平和な社会を築く礎となります。

動画で見る点検活動

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。

1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	1社の取引先	ミツホ(株)(食品)の点検を実施しました。
組合員活動での見学	1社の取引先	中エリア 12人がタケダハム(株)の見学を実施しました。



一人暮らしに合う料理を教えてください。
です。(70代)



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。



冷凍食品やレンジで時短料理

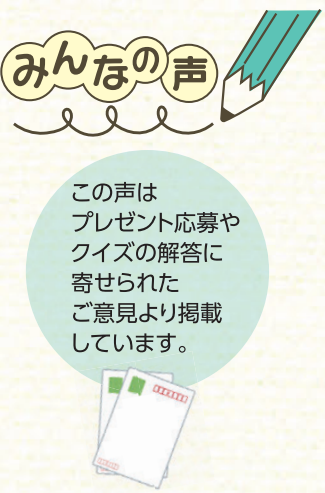
奈良市 K・M(70代)

私もわんちゃんと二人暮らしです。テレビの料理番組を見ておいしそうだなと思うたらコープさんに材料を買いに行き作って食べるのを楽しみにしています。またコープさんの冷凍食品もストックして時々いただきます。やわらか豚角煮を鍋に煮汁ごと入れ、水1/2カップを入れ、いちよう切りにした大根をレンジでチンして一緒に煮込みます。時短！

野菜や肉をマリネで活用

大和高田市 K・H(40代)

日持ちするもので飽きないものが良いと思います。一人暮らしの男の子が野菜やお肉を別々に酢につけて(マリネ)ちよつとずつ食べていると言っていました。お肉も一人分ずつ小分けして冷凍しているらしく、お肉にマリネをのつけてレンジで加熱して一品料理をつくることもあるそうです。一人暮らしはどうしても食事が寂しくなりがちで、食べなくてもいいやなどと感じることもある



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。

いよかんが好き！

大和郡山市 S・T(60代)

日土の柑橘類をいつも美味しくいただいています。個人的にはいよかんが好きなので、あをがき1月号の商品探訪に、最近では敬遠されがちという記事を読み、とても残念です。鳥獣の被害にもめげずに、水分が多くてみずみずしいいよかんを出荷してくださっている産地の方々の苦勞に

かと思えます(私がそうでした)。ご自身で簡単に作れ、大好きな物があれば3種類ぐらい冷蔵庫に入っていると食欲が出ると思っています。私はもずく酢にネギと卵をといいて厚焼き卵にしたものがとても簡単で大好きなので、面倒くさい時はお味噌汁、お新香をそえて食べていました。好きな物があると楽しい食卓になりますね。

なんでも小分けして冷凍！

田原本町 H・K(40代)

意図と違うかもしれないですが、なんでも冷凍することをオススメします。毎回一人分作るの面倒だし、買った食材を傷ませてしまいがち。料理を多めに作って小分け冷凍します。その日の気分で解凍すれば、品数の多い食事になり、光熱費の節約にもなります。

おかずスープで満足

奈良市 H・A(30代)

冷蔵庫にあるもので具だくさんの

思いを馳せながら、今年もいよかんをいただきました。と思います。

日土のみかん、懐かし

橿原市 N・K(50代)

愛媛の実家は八幡浜の隣町でみかんを作っていました。たわなに実ったみかんの表紙と日土の文字に引かれ、老眼鏡をかけてあをがき1月号を熟読しました。栽培の苦勞など全く知らなかったですが、奈良へ嫁いだとき、日土のみかんを見て懐かしく嬉しかったです。それから店舗でもよく日土みかんを購入しています。新しい品種も楽しみにしています。

さらに楽しくワンプレート

天理市 N・S(60代)

あをがき1月号に載っていた「ワン

おかずスープを作ってはいかがですか。野菜、きのこ、肉や魚をバランスよく入れると、この一品で満足度は高いです。栄養面でもバッチリです。同じ具材でも、味噌、コンソメ、鶏ガラスープで味付けを変えれば全く違う料理にも。献立を考える手間もありません。おすすめです。

スープの味変で楽しんでは？

奈良市 F・T(50代)

肉じゃがやカレー、ポトフを作ることができる玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、お肉のスープをたくさん作り、味を変えて楽しんだらいかがでしょうか？

事前の工夫で楽しい一人鍋

田原本町 B・N(80代)

鍋物をよく作ります。一人鍋に肉や野菜、魚と野菜といろいろ組み合わせたの味もすき焼き風からポン酢など、野菜も一度に切って袋に入れてストック。楽しく食事ができるよう工夫しています。

プレートの「お作法」をじっくり読みました。片付けが簡単なので人数の多い食事の時は私もよくやります。4つのお作法でもっときれいに、もっと楽しく作って食べられるなあと感動しました。クッキングシートで小鉢風に作ったり、カラフルな食材も使ったり、高さを意識して盛り付けたり……。とても参考になりました。ぜひやってみます！

わが家で大人気！間違い探し

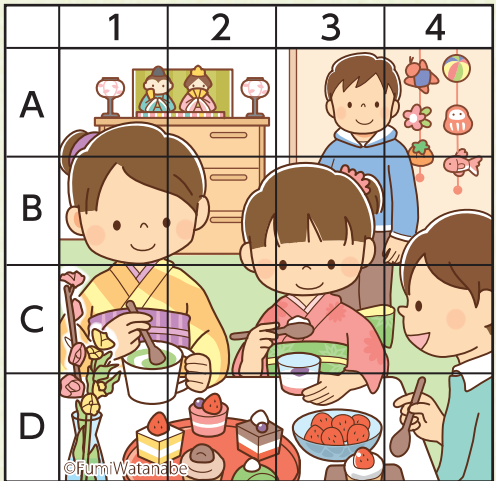
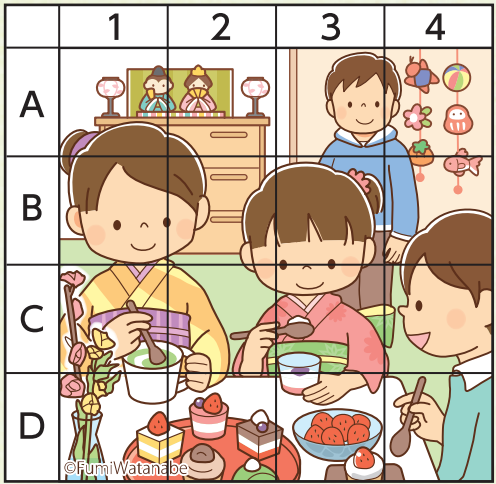
奈良市 T・Y(60代)

4歳と5歳の孫は仲良しなのにケンカも絶えず、今日も1本の輪ゴムの取り合いで取っ組み合い(笑)そこで私が「あ！まちがいがしがある！」と言ったとたん、ケンカはピタリと止まって、すぐに「あをがき」の

まちがいがしクイズ LOOK!

今月の
難易度
Aランク

抽選で20人の方に、
ならコープ商品券(2,000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 ▶



1月号のクイズの答えは

「A-3・A-4・D-1・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。

1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573通。

まちがいがし「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。

3月31日(金)の消印まで有効です。

健康的な減量の参考に

明日香村 Y・H(50代)

あをがき1月号の「元氣なうちから実践しようIIダイエットと低栄養」の記事が良かったです。ダイエットで減量するのも正しい知識を身につけて、健康に気をつけなくてはならないとあらためて思いました。そんなわが家の食事メニューは魚と野菜中心のコープで購入した魚を並べます。特にカレイと赤魚とウナギが最高に美味しく大好きです。

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。

人生100年時代、50歳を過ぎたのでこれから折り返し地点だと思うと、今から何か始めたいと思うようになりました。今から始める趣味では何がおすすめでしょう?(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 3月31日(金)

※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。

視覚障がいのある方々とともに



左から安藤 泉さん、島田 陽子さん、島田 尚志さん、浦西 寛さん、安藤 文平さん

厚生労働省によると視覚に障がいのある方は、全国に30万人以上もおられ、踏切や駅に限らず、歩道、バス停、コンビニ、スーパーなどあらゆる生活環境において不便を強いられています。2022年4月、県内の踏切内で全盲の女性が列車と接触して大きな惨事となりました。原因は踏切内の点字ブロックの摩耗と欠損で、国土交通省はこれを受けて点字ブロックの整備を全国の道路管理者に求めることとなりました。ならコープでは、組合員のサークル「視覚障がい者ガイドサークルあんどもあ」が、視覚障がい者が安心して生活できるように「ガイド」の仕方を広めています。とはいえ難しい事ではありません。気軽に「お手伝いしましょうか」と声かけられるように、メンバーの安藤泉さんと全盲の島田陽子さん、奈良県視覚障害者の生活を守る会会長で全盲の浦西寛さんにお話を伺いました。

まちで見かけたら

やはり、最も困るのは出かけるときだそうです。人間の五感による知覚の

近は、確かに声をかけられることが増えています。ただ、せっかく声をかけていただいても、大丈夫ですと返すことがあります」と島田さん。「そのときは、慣れた道や慣れたことでの大丈夫なので、どうか気を悪くされないで」と添えられました。一人ひとりの変化の積み重ねで少しずつ社会が変わります。

奈良県視覚障害者の生活を守る会は、視覚障がい者だけでなく健常者も共に活動しましょうという会で、現在60人の会員でハイキングや遠出もします。会員の中には外出に消極的な人もおられ、そういう方を外へお誘いするのも役割として活動されています。この6月には奈良市で全日本視覚障害者協議会奈良大会が開かれます。

視覚障がい者ガイドサークルあんどもあは、視覚障がい者のお出かけをサポートします。一緒に行動することでお互いに社会の視野を広げることができます。外出サポートが誰でもできる社会になることをめざして活動しています。

連絡先 安藤 ☎090-4307-7144



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」⑨

今月のテーマ「あすなら安心支援システム」で楽しく健康寿命を延ばしましょう

あすならハイツあやめ池 医療介護事務員 田中唯穂

「あすなら安心支援システム」とは、概ね75歳以上の介護保険を利用されていない元気な方に向けて、協同福祉会（あすなら）の事業所がある地域で行っている活動です。介護施設なんて自分にはまだ早い!とお思いの方もいらっしゃると思います。ですが、この活動で元気なうちから夢中になれることを見つけることによって今の生活を長く続け、楽しく健康寿命を延ばすことに繋がります。そのお手伝いをあすならではさせていただきます。

どんなことをしているの?

毎月「0」と「5」のつく日に地域の皆さんとランチに出かけたり、登山やお花見に行ったり、電車や徒歩では行きづらいスーパーへ買い物に出かけたり… 季節の移り変わりを楽しみながら暮らすお手伝いをしています。あすならハイツあやめ池でも地域にお住まいの方にイベントのお誘いや、月6回朝9時45分から施設でラジオ体操をしています。「〇〇のランチ行ってきたの!美味しかったよ～」 「最近病院に通っていて～」 などなど、体操をきっかけに近況報告や相談の場にもなっています。

ご相談もお気軽に

介護が必要になるかもしれないご自身やご家族の将来のことを相談できる場として悩みを持つ方のお力になります。あすならの事業所に来ていただいている皆さんのどんな些細なお悩み事やご相談も、在籍するケアマネジャー・看護師・管理栄養士・介護福祉士、その他数々の心強い専門職が承ります。お気軽にお越しください。

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



気後れせず声を

「近所さんや知人とすれ違っても、それがどなたなのかわかりません。人の気配を感じるだけです。だから、気後れせずに、ぜひ声をかけてください。そこから会話が弾み、私たちも見聞を広げることができそうです」と島田さん。どうサポートしたらよいのかわからないので腰が引けてしまう、という声を聞くことがありますが、全盲の島田さんは掃除、洗濯、料理などの家事を自分でこなされます。「外出時のちよとしたサポート、そしてコミュニケーションがとも嬉しい」のです。

お買い物が楽しみ

「私は近くのスーパーによく買い物に行きます。そこでは、サービスコーナーでお買い物のガイド（手引き）をお願いすると、従業員の方が一緒に店内を回ってくださいます。説明を聞きながらのお買い物はとても楽しいものです」。ならコープのお店でもガイドを実施していただければ助かります、と浦西さん。島田さんは1982年頃、近所の班に入れてもらって共同購入を開始。当時は、商品案内書を班の方に読んでもらって注文されていましたが、10年ほど経った頃、他の生協が案内書をカセットテープに吹き込んで配布されていることを聞き、ならコープにもできないものかと相談されました。今では音訳ボランティアが吹きこむ声の商品案内書（CD）が毎週、利用者に届けられ、お買い物をされています。

生活環境に潜む危険

浦西さんは、40年ほど前に踏切内で



言葉六ツネニ

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 ピースアクション in オキナワ 「第40回沖縄戦跡・基地めぐり」 オンライン学習講演会

無料

77年前の戦争により、沖縄では多くの市民の命が奪われました。戦後はアメリカ軍政下で抑圧された生活を余儀なくされ、日本に返還後も広大な米軍基地を抱える状態が固定化されています。沖縄戦における子どもたちの戦争被害の実相を、体験談、専門家による講演で学び、現地の若者からその目を見た米軍基地の実態を聞きます。沖縄戦から現在に至る歴史を学びながら、平和の大切さを考え、その心をつないでいきましょう。

日時 3月23日(木) 14時～16時55分
(沖縄からオンラインライブ配信)

テーマ 「沖縄で学ぶ 子どもと戦争」

内容 ①学習講演 講師：川満 彰(沖縄国際大学非常勤講師)
②戦争体験者による講話 講演者：平良啓子(対馬丸の生存者)
③報告 大学生協連学生委員、Peace Now! Okinawa 現地実行委員

※講演者及び内容は状況により変更する場合があります。ご了承ください。

参加方法 どなたでも参加いただけます(参加申し込み不要)。
3月23日(木)13時30分から下記URLまたは、二次元コードから「ピースアクションinオキナワ専用サイト」にアクセスして「学習講演会視聴」ボタンより、ご視聴ください。

<https://peace.jccu.coop/40thokinawa>

主催 沖縄県生活協同組合連合会
日本生活協同組合連合会

問合せ ならコープ組織部 ☎0742-45-7884
(月～金・9時～17時) 岡・渡辺まで



2 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 3月25日(土)10時～13時

相談会 1人30分以内

定員 6人(先着受付順)

申込 3月1日(水)～3月24日(金)12時までに総務企画部へ
☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

3 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。年齢は問いません。少しの時間でもご協力いただける方をお待ちしています。資料をお送りしますので、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)

4 のまはら「地域農援プログラム」 ～自分のたべるお米と野菜を作ってみよう～

要申込 無料

高齢化や不採算により田畑を維持することが難しい地域を応援しながら、自分達が食べるお米、野菜を楽しんで作る「支援・学習イベント」です。収穫したお米、野菜はこども食堂等支援団体に一部寄付します。

開始日 4月2日(日)または4月6日(木)の都合の良い日(コロナ禍で調整有)。以後の参加は調整して参加日を決めます。小雨決行
集合 9時50分までに現地(奈良市都祁吐山町1679)へ。電車送迎は要相談。

定員 制限無し。1日の参加は5人程度(調整有)

参加資格 高校生以上、Eメールで送受信ができること

作業内容 土づくりから収穫、出荷まで農業活動全般

特典 昼食有。25歳までの学生は交通費補助。今期3回以上の参加で1参加につき米3kg(提供は2回目参加から計算)、または採れた野菜を適宜提供。

申込締切 開始日の参加は3月30日(木)まで。以降は随時募集。

申込 Eメール:mail@nomahara.net

問合せ ☎070-8571-3447 高橋

Webサイト <https://nomahara.net/>または『のまはら』で検索

※『のまはら』は、東日本大震災で奈良に避難した被災者の互助会「奈良県被災者の会」から始まり、震災支援を継続しながら災害支援、奈良の地域支援に活動を広げています。

5 3月のフードドライブは3月15日(水) 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15日に開催するフードドライブで「食品ロス削減」と「こ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ます。

問合せ 組織部☎0742-45-7884(月～金・9時～17時)

アースデー2023inならを開催します!

毎年4月22日は「地球環境について考える日」として、世界中で環境集会や行動が行われています。ならコープは1990年から「アースデー」に取り組んでいます。今年のテーマは「考えよう!やってみよう!地球の未来♥みんなの未来」です。誰でもご参加いただける企画を準備中です。詳細はあをがき4月号でお知らせします。ぜひご参加ください。

6 ならコープ 自分みがき講座 4月開講 第3期生募集!! C'est la vie!～セラヴィ!～「人生ってすばらしい!」大人気講座の案内です

要申込

春です。ならコープで新しいこと始めませんか?

期間 4月～9月(全6回講座)

場所 コープなんごう 集会室

時間 10時～12時30分(産地見学は別途)

参加費 1500円(全6回分、資料、実習、体験費込)
参加初日に納入してください。
※欠席された場合の返金はいたしません。

定員 20人(定員を超えた場合は抽選)

申込 二次元コードまたはURLから。

<https://form.run/@jibunmigaki3>

申込締切 3月19日(日)

問合せ 組織部☎0742-45-7884
(月～金・9時～17時)



4月20日(木)	開講式	オリエンテーション	(株)クラブコスメチックス
5月18日(木)	産地見学	マスク生活ともさようなら?!マスクを取ったら素肌美人!「クラブコスメチックス学習会」	タケダハム(株) 羽曳野工場
6月15日(木)	講座	産直「生協牛乳」をもっと知って応援しよう!! 手作りバターにもチャレンジ!!	大内山酪農農業協同組合
7月20日(木)	講座	パネトーネ種の恵みを受けて… 「コモのパン」のおいしさと長持ちの秘密に迫る	(株)コモ
8月24日(木)	講座	奈良の郷土料理「柿の葉ずし」 柿の葉ずしの葉巻き体験してみよう!! 美味しくできるかな!?	(株)奈良コープ産業
9月21日(木)	講座	当日のお楽しみ♥シークレット企画 わくわくドキドキが止まらない	
	閉講式	茶話会	

トルコ・シリア大地震緊急支援募金にご協力お願いいたします

2月6日、トルコ南部とシリア北部の国境地域でマグニチュード7.8の大地震が発生し、甚大な被害が広範囲に及んでいます。厳寒の中で、多くの子どもと家族が住む家を失い、国際社会からの人道支援を必要としています。ならコープは緊急支援募金を2月15日(水)から店舗で開始し、組合員のみなさんにご協力を呼び掛けています。寄せられた募金は、日本ユニセフ協会を通じて、安全な飲み水や衛生用品等の緊急支援物資の提供、教育の再開支援、子どもの心理社会的サポートなど被災地の緊急・復興支援活動に役立てられます。ご協力お願いいたします。

《募金方法》

◆OCR注文用紙・eフレンズで募金…受付3月18日(土)まで

6桁番号欄に右記番号と

口数を記入してください。

1口= 100円	151858
1口=1,000円	151866

◆店舗で募金…受付3月31日(金)まで

サービスコーナーに設置している募金箱へ。



©UNICEF/UN0777983/al Sayed/AFP

共同購入・こまどり便・受取ハウスご利用の方へ「あったかポイント」の使用期限が迫っています!

2023年3月に失効する「あったかポイント」は、
3月5回のご注文3/20(月)～3/24(金)までにご使用をお願いします。

あったかポイントの交換方法 下記のポイント還元番号を使用してご注文ください。

	100 ポイント単位	1000 ポイント単位	保有ポイントすべて
東日本大震災目的別募金	007536		007544
福祉募金	007501		
ユニセフ募金	007510		
被爆者救済募金	007528	007609	
出資金への振替(増資)			007706
ご利用金額との相殺	089999 ※		

※ eフレンズでは「089999」を入力するとエラーになります。[注文受付一覧]画面からご利用ください。

● スマイルポイントへの移行については、今回の重大なシステムトラブルにより利用できません。再開は4月以降の予定です。



eフレンズからは[ポイント使用]メニューもしくは[注文受付一覧]画面内ポイント使用欄からご使用ください。

■お問合せ **ならコープコールセンター** ※音声ガイダンスに従ってご利用ください。

携帯電話・奈良県外・IP電話から

☎0120-577-039(通話料無料) ☎0743-68-3100(通話料は組合員ご負担)

■受付時間 ●商品に関するお問い合わせ、夕食宅配に関する お問い合わせ・注文
月～金 8時30分～20時 土 8時30分～17時30分

●共同購入・こまどり便・受取ハウスの注文
月～金 8時30分～21時 土 8時30分～18時

請求明細書の右下に記載

あったかポイント明細欄	
前回までの保有ポイント数	1309.8P
(訂正などによるポイント数増減)	50.0P
今回使用ポイント数	P
今週獲得ポイント数	48.0P
(ご利用代金による獲得ポイント数)	48.0P
(ボーナスポイント数)	P
利用金額倍率 2.0倍 利用人数倍率	2.0倍
現在の保有ポイント数	1357.8P
23年3月25日で失効するポイント	188.4P

この欄の表示ポイントが失効の対象となります。



職員から 届ける おすすめ商品で とっておきレシピ

コープ七条 水産部門の巻

寒ぶりをおいしくいただく

～「ぶり大根の竜田揚げ」と「ぶりしゃぶのたれ3種」～

寒ぶりは、太平洋側では、2月から3月にかけて多く水揚げされます。今回は少しの工夫でさらにおいしく、いつもとはひと味違った食べ方を提案します。ぜひ、脂ののった寒ぶりでお楽しみください。

●ぶり大根の竜田揚げ

材 料 2人分

●ぶりの竜田揚げ…ぶり切り身2切れ・片栗粉適量・揚げ油適量

調味料A:しょう油大さじ1/2・酒大さじ1/2・すりおろしにんにく大さじ1・すりおろししょうが大さじ1

●大根の竜田揚げ…大根長さ5cm・小麦粉と片栗粉適量(1:1)・揚げ油適量

調味料B:しょう油小さじ1・すりおろしにんにく小さじ1・すりおろししょうが小さじ1

●調味料C:しょう油大さじ1・酒大さじ1・みりん大さじ1

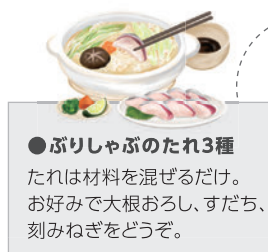
作り方

- ① 切り身のぶりを1口大に切る。
- ② ビニール袋に調味料Aと①を入れて揉み込む。
- ③ ②に片栗粉をしっかりとまぶして油で揚げる。
- ④ 大根を1cmの棒状に切る。
- ⑤ ビニール袋に調味料Bと④を入れて揉み込んで15分置く。
- ⑥ ⑤に片栗粉と小麦粉をしっかりとまぶして油でカラッと揚げる。
- ⑦ フライパンに調味料Cを入れて、③のぶりを入れて絡め、⑥の大根も加えて絡める。
- ⑧ ⑦を皿に盛りつけ、お好みでラー油、七味、青ねぎを。

★レシピ紹介者 水産部門 杉村智子

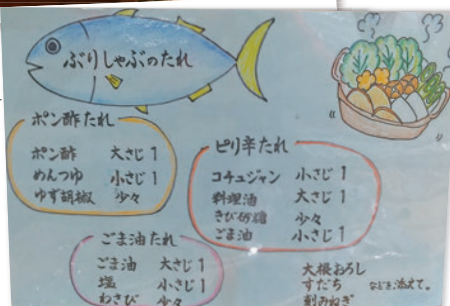


左から中谷チーフ、谷口、関、藤本、杉村



●ぶりしゃぶのたれ3種

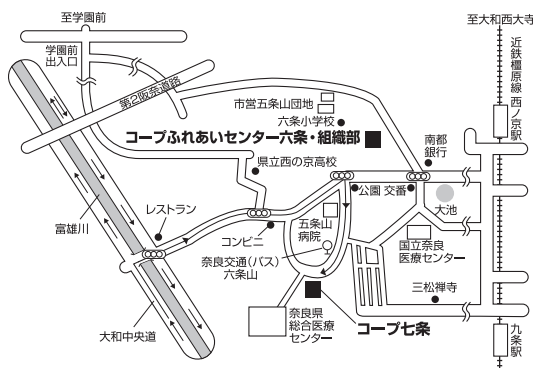
たれは材料を混ぜるだけ。お好みで大根おろし、すだち、刻みねぎをどうぞ。



今月のおすすめ商品!

「ひろびろいけすぶり」(株)兵衛

「ひろびろいけすぶり」は、一般漁場の約50倍(60m×40m×深さ20～25m)の巨大な生簀で育った養殖ぶり。運動量が豊富で全体に適度に脂がのり、身が締まってどこを食べても美味しい。いろいろな食べ方でおいしく召し上がっていただきたい気持ちで日々商品を提供しています。 水産部門チーフ 中谷隆司



コープ七条 〒630-8054 奈良市七条西町2丁目1100
営業時間:9時～21時 駐車場台数110台 ☎0742-45-7882
●近鉄西ノ京駅より奈良県総合医療センター行きバスで六条山バス停下車徒歩100m

— ちょっと お店から アピール —



1月から始まった「くらし応援全国キャンペーン」。対象商品は農産を除く全部門にあります。中でもドライ部門の商品を店内の中通路に集めて展開しています。いつご来店いただいても同じ所にある、遠くから見てもわかりやすくをコンセプトにして取り組んでいます。

ドライ部門 三浦達哉(写真左) 鷗川和弘

★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・ごまどり便・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フレックス 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。

〒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 仁晃

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。