

あをがき

商品
探訪

CO・OP鹿児島黒酢ドリンク
CO・OPただの炭酸水



特集

- 春です。塩麹と甘酒を作ってみよう
- 山で暮らす。ーひとつの解ー



工場内部 無数の巨大なタンクと縦横に走るパイプ

約60種類のCO・OP商品

筑後川は、筑紫次郎の異名をもつ「日本三大暴れ川」の一つです。その筑後川が流れる朝倉市は福岡県の南部に位置し、北部の山々は三つのダムを擁する水資源が豊富な土地です。今回訪問した株式会社ふくれんは、水に恵まれたこの地で数多くのCO・OP商品を製造しています。JA全農グループのふくれんは、もとも県産みかんの搾汁工場として竣工しました。そして、1980年に「CO・OPオレンジジュース」が発売されます。豊かなみかんの風味と保管しやすい常温紙容器が好評で、全国の生協で大ヒットしました。

現在は、「CO・OPミックスキャロット」などの果汁混合野菜、天然果汁、果汁飲料、野菜飲料、ビネガードリンク、豆乳、炭酸飲料など約60種類のCO・OP商品を製造しています。ミックスキャロットはCO・OP商品



ミックスキャロットなど野菜入り飲料に使われるにんじん



桜島をのぞむ霧島市の壺畑（黒酢）（提供：ふくれん）



CO・OP鹿児島県の黒酢ドリンク



あまぎ 甘木工場

【所在】株式会社ふくれん
福岡県朝倉市柿原223番地



黒酢のドリンク

訪問したこの日に造られていたのは「CO・OP鹿児島県の黒酢ドリンク」です。いわゆる黒酢ブームが起ったのは今から約30年前。黒酢に含まれるクエン酸やアミノ酸が良いと雑誌やテレビで盛んに宣伝がなされ、



野菜豆知識

ふわふわと巻きがゆるやかな春キャベツは、葉がみずみずしく、柔らかく甘みがあるのが特徴。ビタミンCなどの栄養分も冬キャベツより多く、生でもおいしいので、あまり火を入れ過ぎずに調理するのが、おいしく食べるコツ。保存する際には、これ以上成長して葉の栄養が奪われないように芯をくり抜いて水でぬらしたキッチンペーパーを詰めるか、切り込みを入れる処理をすると長持ちします。外葉や新聞紙などで水分が蒸発しないように包んでから、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

料理・レシピ・制作
チャイニーズレストラン
せい らん
青 藍
大阪府大阪市中央区中寺1-2-23 1F
☎06-6777-5647

春キャベツのカニカマあんかけ

甘い春キャベツを卵白あんでやさしくまとめる

材料 2人分

・春キャベツ120g(大きい葉約2枚)
・アスパラガス2本・卵白2個分・カニカマ40g
A…水150cc・ガラスープの素(顆粒)小さじ2・白胡椒少々
水溶き片栗粉…水小さじ2・片栗粉小さじ2

下準備

春キャベツは、食べやすい大きさに切る。アスパラガスは、はかまを取り、食べやすい大きさに斜めに切る。

作り方

- ① 春キャベツとアスパラガスは、塩と砂糖少々(分量外)を入れたお湯で軽く茹で、水気をしっかり切ってお皿に盛る。
- ② 鍋にAを入れて火にかけ、煮立ったら水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。さらに火にかけながら軽く混ぜた卵白を回し入れ、ゆっくりとおたまで混ぜ卵白を固め、最後にカニカマを入れる。
- ③ ②の熱々の餡をお皿に盛った野菜に回しかけて仕上げる。

たけのことわかめのスープ 桜えびの香り

旬の食材で簡単に春の味

材料 2人分

・茹でたたけのこ、または水煮30g
・生わかめ10g(乾燥わかめの場合は、乾燥状態で小さじ約1/2)・桜えび少々
A…水300cc・ガラスープの素(顆粒)小さじ3

下準備

たけのこは薄くスライスしてひと口大に切る。わかめもひと口大に切る(乾燥わかめの場合は、水で戻してから切る)。

作り方

- ① 鍋にAとたけのこ、わかめを入れて、沸騰するまで火にかける。
- ② 器にスープを注いでから、仕上げに桜えびをふりかける。

このように、市場の先駆けだった軟水による炭酸水も、次々と他社が参入して、現在は市場が拡大しています。お酒や果汁の割り材のイメージが強いのですが、組合員の皆さんにたずねると、意外にも「そのまま飲む」という方が多く、糖分を摂らずにスキツとしたい



工場内ではロボットが活躍



できあがった「鹿児島の黒酢ドリンク」



原料黒酢の投入



「鹿児島の黒酢ドリンク」の原料黒酢



水が豊富な朝倉市のシンボル「三連水車」

朝倉市は、邪馬台国九州説の中の有力な候補地の一つとされています。付近には、朝倉、長谷山、平群郷、筑前高田、三輪雲堤など奈良と共通の地名があり、邪馬台国が九州から大和地方に東遷してヤマト王権になったという説を支えています。市のマスコットキャラクターはその名もなんと「卑弥呼ちゃん」。奈良県民としてどうにも親しみを感じます。COMETで、お店で、「ふくれん」の商品を見か

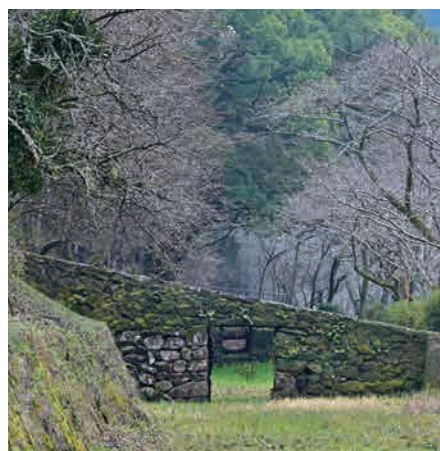
古代のロマン

ときには最適なのだから。炭酸水を衣に使うて天ぷらを揚げるとふんわりサクサクになったよ、煮物に使うと味染みがよくなった、との意見もありました。皆さんは、どのように使われているのでしょうか。ぜひ、一度お試しください。

その黒酢は100%鹿児島県産です。屋外に並べられた陶器の壺に蒸米、米麴、地下水を仕込み、南国の太陽の光を浴びて1年以上かけて熟成する、江戸時代から続く「壺造り」と呼ばれる製法で造られています。この黒酢を飲みやすくするために「CO・OP 鹿児島の黒酢ドリンク（1本125ml）」には、国産のりんご果汁を20%と黒酢6ml（全体の約5%）を配合しています。初夏を迎え、これ



「鹿児島の黒酢ドリンク」の原料「国産りんご果汁」の投入

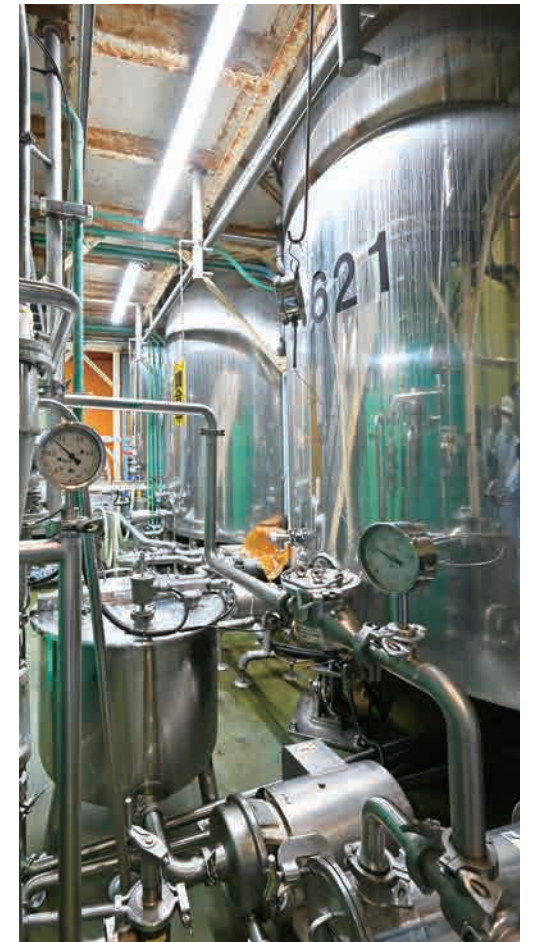


朝倉市北西部の秋月町は筑前の小京都と呼ばれる旧城下町

から徐々に暑くなります。飲みきりサイズの黒酢ドリンクはすっきり、さっぱりした味わいです。ぜひ冷蔵庫に常備したいものです。

ただの炭酸水

この工場で作られている人気商品の一つ「CO・OP ただの炭酸水」。1998年に誕生した息の長い商品です。当時の炭酸水は、多くがビン入



異物の混入を防ぐため、液体と異物の比重の違いを利用した異物除去、磁性異物の除去、風味の劣化を防ぐため液中の酸素の除去など様々な工夫が凝らされています



「ただの炭酸水」の水を汲み上げる深井戸ポンプ

りの輸入品でほとんどが「硬水」でした。「軟水」を飲み慣れている私たちには、口当たりの重い硬水が少々口に合にくく、そこで登場したのが軟水による「CO・OP ただの炭酸水」です。ふくれんの甘木工場がある朝倉市は地下水が豊富で、国土交通省が定める水の郷百選の水源地もあるのだとか。この炭酸水は工場敷地内の深井戸から取水して、炭酸ガスを加えて製品化しています。水の硬度、味は一切調整していません。



CO・OP
ただの炭酸水

CO・OP
鹿児島の黒酢ドリンク

CO・OP
グリーンスムージー

けられたら、そんな古代のロマンにも思いをはせて、ぜひご購入ください。
写真 西村仁見



商品の説明、工場の案内をしてくださった、左から宮本侑子さん（商品開発課）、田鍋成美さん（大阪営業所）、徳安茉依さん（商品開発課）



商品プレゼント

今回はCO・OP鹿児島の黒酢ドリンク(125ml)12本を5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」への感想を書いて、〒630-8503 ならコープ「あをがき4月号プレゼント係」までお送りください。（4月30日（日）締切。消印有効）※宛先の住所は記入不要です。



2月号プレゼント、坂利製麺所の「手延蕎麦そうめん(50g×5束)」にご応募ありがとうございました。応募総数157通。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4月末までにお届けします。

春です。

塩麴と甘酒を作ってみよう

素材を柔らかくおいしくする塩麴、飲む点滴といわれる甘酒は麴でできた発酵食品で、健康面や美容面から注目されています。今回は、発酵ソムリエの奥田昌代さんに麴の魅力と、そのパワーを発揮する自家製調味料（塩麴と調味料）に使える濃縮甘酒）の作り方を教えていただきます。

自身で体験した麴のパワー

「味噌、醤油、日本酒、甘酒など麴でできた発酵食品は、世界に誇れる日本の食文化です」と話す奥田さん。麴菌は、酵素の宝庫と言われるほど多くの酵素を含み、その働きで素材が柔らかくなり、消化吸収を助けます。栄養素も豊富で、腸内環境を整えるオリゴ糖や疲労を回復するビタミンB群、体内で生成できない必須アミノ酸、ミネラルも豊富に含んでいます。奥田さんは、麴のパワーは未知と話します。「初めて作った塩麴に

漬けた唐揚げを食べたときのおいしさ、柔らかさは衝撃でした。長年悩まされていた便秘が改善し、体調もよくなり、肌の保湿力がアップしたのも麴・発酵生活を始めてからだとい私は思っています。調味料の塩を塩麴に、砂糖を濃縮甘酒に置き換えると減塩と減糖もできます。塩麴作りは、気温20℃～25℃が最適で、春なら3月中旬から6月梅雨入り前まで、秋は9月中旬から11月の肌寒くなる前がいいですよ」

写真 西村 仁見

塩麴を使ってみよう

塩麴はジャンルを選ばず和・洋・中どんな料理にも使え、魚や肉の臭み取りにも使われています。酵素がしっかりと働き、素材から旨味を引き出し柔らかくするには、野菜などは30分くらいから、それ以外は4時間から1日漬けてみえます。麴には驚くほどの栄養があるので、漬け込み後は洗わないで使います。気になるなら軽く拭き取る程度に。焼き物は焦げやすいので火加減に注意が必要ですが、塩麴の完成時にブレンダーで混ぜておくと焦げにくくなります。

・漬けたときの塩麴の量は食材の重量の10%。例えば、鶏肉200gに塩麴大さじ1(20g)。
・塩の置き換えで減塩…塩小さじ1は、塩麴小さじ2に。量は倍になるが塩分は1/5に。

濃縮甘酒を使ってみよう

濃縮甘酒(甘酒)は麴菌や酵素が生きて発酵し続けています。甘酒には身体に必要な栄養がバランスよく含まれていて、飲む点滴といわれています。江戸時代には夏バテ予防に飲まれていました。また、甘味が濃厚なのに砂糖に比べ糖質が低いのが特長。砂糖代わりに使えます。濃縮甘酒を水や炭酸水で薄めると飲料になります。アルコールを含まないで誰でも飲めます。
・砂糖の置き換えで減糖…砂糖大さじ1を濃縮甘酒同量が倍量で使うと糖質は白砂糖の約1/5に。

自家製調味料を作ってみよう



濃縮甘酒の完成

濃縮甘酒(甘酒)の作り方

材料 乾燥麴200g・炊きたてのご飯1合・水300cc～400cc

※料理用温度計を用意してください。

作り方

- ①常温で1時間以上おいた麴をパラパラにしておく。
 - ②米1合をやや柔らかめに炊く。
 - ③炊飯器の中炊きたてのご飯に水を入れ、ふたをせず55℃～60℃になれば①を入れてよく混ぜる。
 - ④内釜に濡れ布巾をかけて(ふたをしない)保温モードで55℃～60℃くらいに保ち8時間程度おく。途中2、3回混ぜ温度管理をしっかりとる。
 - ⑤好みの甘さになれば、粗熱を取りお好みでブレンダーして、煮沸した保存容器に入れ冷蔵庫で保存する。
- ★酵素が生きているので味は日々変化します。保存は冷蔵庫で1週間から10日。冷凍するとシャーベット状になり、作った時の味をキープします。



塩麴の完成

塩麴の作り方

材料 乾燥麴200g・天然塩60g・軟水ミネラルウォーター300cc

※生麴を使う場合は、水を生麴と同量～プラス50ccに。麴がヒタヒタに隠れる程度に入れすぎない。

作り方

- ①麴は常温で1時間以上おいておく。
- ②ボウルに麴を入れ、手でパラパラにする。塩を加えてよく混ぜる。
- ③煮沸した保存容器(少し大きめのもの)に②を入れ、水を少しずつ加えながら清潔なスプーンでよく混ぜる。緩めにふたをする(完成するまで閉めない)、常温の日陰に置き、熟成まで1日1回必ず混ぜる。夏は1週間、冬は2週間熟成して完成。
- ④完成の目安は、麴の粒がつぶれて柔らかくなり、おかゆのようにトロリになったら、お好みでブレンダーをしてふたをしっかりと閉める。保存期間は冷蔵庫で約半年。



奥田昌代さん

Profile

「発酵でHAPPY」を主宰。発酵ソムリエ。発酵調味料・お味噌アドバイザーとして、麴調味料・お味噌作り出張レッスンで行う。生駒北コープ委員。



春の発酵メニュー

大皿(塩麴ポークソテー・きのこの塩麴マリネ・春のグリーンサラダ・発酵ポテトサラダ)
発酵豆ごはん 大根の甘酒煮 甘酒ドレッシング
新玉ねぎの味噌汁 イチゴの甘酒スムージー

発酵ポテトサラダ

- ①濃縮甘酒を使ってポテトサラダのソースを作る。ソースの割合(濃縮甘酒1:マヨネーズ3、レモン汁と胡椒は適量)
- ②じゃがいもを茹で、好みの材料とクリームチーズ適量を混ぜる。
- ③②に①のソースを加減しながら加える。

イチゴの甘酒スムージー(1人分)

イチゴ80g・濃縮甘酒100cc・無糖ヨーグルト80gをブレンダーで混ぜる。



(ブレンダー前)

塩麴ポークソテー

- ①筋切りした豚肉に塩麴(豚肉の重さの10%)を両面に塗り冷蔵庫で一晩おく。
- ②①の豚肉に胡椒をして常温に30分おく。
- ③熱したフライパンに油を引き、スライスしたニンニクを炒め取り出す。
- ④②に小麦粉を薄くまぶし、弱中火でじっくりふたを使って両面を焦げないように焼く。



発酵豆ごはん(4人分)

- ①米2合・うすいえんどう1カップ・塩麴大さじ2・酒大さじ1・昆布10cmを用意する。
 - ②調味に使う塩を塩麴に置き換え、いつもの要領で炊く。
- ★白ごはんを炊く際に、米1合に塩麴小さじ1を入れるといつものごはんがふっくらします。





協同福祉会による

「介護が必要…
その時の備えは？」①

もしも、家族や自身に介護が必要になったら…そのとき、相談するところや介護保険のサービスなどを事前に知っていたら慌てずに済みます。介護の備えは知識の備え。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」が3年目を迎えました。今年度はQ&Aで役立つ情報をお届けします。

Q. 一人暮らしをしている母が、足腰の衰えと少し認知症があるようで生活に支障が出てきています。どこに相談すればいいですか？

回答者

大和郡山市第三地域包括支援センター
主任介護支援専門員 大森 尚美

A. お母様がお住まいの地域に、自治会などが主催している認知症カフェや体操教室、サロン等がありますでしょうか？認知症の方には、地域の理解と支えが必要です。まず、ご近所の方に聞いて、参加できる場があれば参加されるとよいと思います。住み慣れた生活圏の中での交流は脳により刺激となり、認知症の進行を緩やかにする効果もあります。体操に行くことで足腰の筋力低下を予防することにもつながります。認知症の方は、環境が変わることで、その進行を早めてしまう可能性があります。まずは住み慣れた地域でつながりを作ることを考えてみてください。

それ以上に心配な状態であれば、お住まいの市町村にお問い合わせいただくと、最寄りの地域包括支援センターを紹介されます。ここでは、介護保険の申請やいろいろなサービスを使う手立てを教えてください、地域の認知症施策などの情報も得ることができます。同センターがお近くにない場合は、最寄りの居宅介護支援事業所（ケアプランセンター）でも対応してくれます。

あすなら苑、あすならホーム、あすならハイツのある地域にお住まいの方は協同福祉会にお気軽にご相談ください。

あすなら安心
フリーダイヤル **0120-19-6565**



品質保証室便り

『キウイフルーツ』
キウイの中から画鋸の様なものが。
これは何？

お申し出いただいた異物は、長さが約7mmで画鋸の様に見えますが、キウイフルーツの芯の部分でした。キウイフルーツには、実の枝付きの側にとがった状態の芯の硬い部分がある場合があります。その長さは個体によってバラツキがありますが、今回のお申し出ではそれが長かったものです。食べる際に取り除いていただくと問題はございません。

たけのこ水煮（たて切り）に
白い粉がついている。

お申し出品のたけのこの周りに見られる白い粉は、たけのこに含まれる「チロシン」と言われるアミノ酸の一種と思われます。チロシンが茹でた熱で溶けだし、冷えて結晶化し、今回は量が多く目立ったものと考えられます。たけのこの成分から出たもので、食べても問題ありませんが、気になる場合は水洗いしてからご使用ください。



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。

2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	合同食品（株）（畜産）の点検を実施しました。
組合員活動での見学	—	2月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動



2022年度産直交流会を開催しました

「ならコープの産直（産地直結）」は、組合員と生産者が商品の供給を通じてお互いの生活の向上をめざして、双方が信頼と納得で結ばれ、よりよい商品を提供する取り組みです。毎年、組合員と生産者が交流する場として産直交流会を開催しています。

2月15日（水）奈良ロイヤルホテルで開催した「2022年度産直交流会」に、生産者・生産者組織31団体49人、組合員36人、役職員51人が参加しました。テーマは「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」。最初にならコープから「2022年度産直政策の進捗報告と今後の取り組み」を報告し、JA香川県と五條市にある（株）美吉野農園からそれぞれの取り組みが報告されました。続いて、商品政策検討会議メンバーのエリア委員から「（有）西吉野産直組合の柿の産地点検と見学」が報告されました。今回は、4年ぶりに会場で開催することが可能となり、15の産直提携先から届いた産直品で作られた料理をいただきながら組合員と生産者が語り合いました。

3月6日「のまはら」に
活動資金50万円を贈呈しました

東日本大震災により奈良県に避難した被災者の互助会として発足した「のまはら（名は祭事：相馬野馬追に由来）」は、これまで震災支援に取り組んできました。東日本大震災から12年が経過し、避難者の生活再建がすすむ中、現在の活動は奈良県での地域支援にシフトしています。代表の高橋周介さんは、もとは福島県で旅館業を営んでいましたが、現在は奈良県民として奈良市都祁で農業に従事しています。同時に、高齢化により放棄された耕作地や遊休農地の再生、過疎化によって増え続ける空き家の活用を、ボランティアを募ってすすめています。「あをがき」でも、のまはらの「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～」を毎年案内しています。将来はNPO法人格をとって、新規就農支援にも取り組みたいとのこと。楽しみです。

再エネ協同基金は再エネ・省エネ設備の導入を支援します

ならコープは、ならコープグループ事業所の太陽光発電設備などでつくった電気を売電して得た収益の一部を拠出し基金を創設、基金は一般財団法人再エネ協同基金が管理運用しています。

同基金では再生可能エネルギーの拡大、省エネルギーの推進を目的に学習講座の開催や再生可能エネルギー・省エネルギーを推進するための機器に対して助成事業を行っています。2023年度の事業内容は同法人ホームページでご確認ください。下図は支援するご家庭での再エネ・省エネ設備です。
<https://www.naracoop.or.jp/saiene/>



あをがき3月号掲載の「あったかポイントの交換方法」に誤りがありました

あをがき3月号P.13掲載の「あったかポイントの交換方法」のポイント還元番号の一部に誤りがありました。あをがきをご覧ください。右記番号を記入された方は、ご希望の交換方法と異なりますので、お手数ですが、その旨を配達担当またはコールセンターまでお申しつけください。この度は多大なるご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

- ①被爆者救援募金の1000ポイント単位欄の「007609」を記入された方は、「出資金への振替（増資）1000ポイント単位」での還元となります。
- ②出資金への振替（増資）の保有ポイントすべて欄の「007706」を記入された方は、「ご利用金額との相殺」での還元となります。

【お問い合わせ先】 ならコープコールセンター 0120-577-039（通話料無料）

携帯電話・奈良県外からは0743-68-3100（通話料組合員ご負担）
（月～金 8時30分～20時 土 8時30分～17時30分）



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。朝までぐっすり眠るために、みなさんはどうされていますか？（70代）

あまり悩みすぎない方が…

王寺町 U・H（60代）

私も寝付きは良いのですが、途中何度目も目が覚めて困っていました。トイレに行きたくてもよけいに目が覚めてしまっているので、行かないようにもしていました。でも、トイレに行きたい時は行くほうが良いとテレビ番組で専門家の先生が言っておられました。その方がすっきりして寝られるそうです。やってみると、すぐに眠っていました。今日もあまり眠れなかったと悩まず、明日は寝られると良いな…と気にするのをやめてから、少し眠れるようになりました。あまり悩まず、良い方向にいきましょう。

ラジオ深夜便を聴きながら

奈良市 O・C（70代）

若い頃はいくらでも寝ることができて、朝はなかなか起きられないのが悩みでしたが、今やこの方と全く同じ悩みを持っています。ところが、「NHKラジオ深夜便」を聞き出してから悩まなくなりました。枕元でラジオを聞きながら寝

て、目が覚めている間は途中からでも聞き、知らぬ間にまた眠ってしまいます。おすすめですよ。

とにかくリラックス！

生駒市 H・K（60代）

私も最近ぐっすり眠れませんが、リラックスできるよう、寝る前に今日一日の楽しかったことを10個考えます。優しい曲調の音楽を聴いたり、足の裏の土踏まざをマッサージして血行を良くしたりして、とにかくリラックス。うまくいった日には楽しい夢が見られます。

気にしないで横になる

天理市 W・S（70代）

私も70代になって、必ず夜中に1回起きるようになりました。トイレに行ったら時計を見て、「朝までまだまだあるなあ」と思うと、今眠れなくてもそのうちまた眠ってしまうだろうと気にしないで横になつてみると、いつの間にか…。眠れなくても体が欲すると眠れるようになります。思います。

眠くなるまで待ちましょう

五條市 N・K（70代）

私も退院後10年、不眠に悩んでいます。あなたは寝付きは良いんですね。寝床は寝るだけの場所だから眠たくないときには無理に入らないようにしています。もう寝る時間だからと寝床に入っても頭や体は起きていますから、眠くなるまで静かに待ちましょう。

脳を休める準備を

奈良市 S・Y（50代）

脳を休めるために、寝るギリギリまでテレビや携帯を見ない。食べない。軽く体操をしたあと入浴し、湯冷めしない程度に寝る。あと、病気など原因がないか調べるのも大切かも。

目が覚めたら起きて読書など

田原本町 K・Y（60代）

途中で目が覚めると書いてありますが、それは夜中ということなんです。しょうか？私は目が覚めた時間が夜中であれ、明け方であれ、起きることにしてい

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。

夫は結婚当初から20kg増え、健康診断の数値も改善を要するものばかり。運動は大嫌いで体重の話をするとも機嫌が悪くなります。私も本当は「たくさん食べてね」と言いたい!! こんな頑固な夫にどうしたら痩せるスイッチを入れられるでしょうか？（50代）

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!!

締切日 4月30日（日）

※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。

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。



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。



コープの学習会に初参加

橿原市 U・I（60代）

ならコープを利用して35年、今日初めて学習会に参加してきました！平日は

他人様への干渉しすぎでは

奈良市 T・K（30代）

ここ数年、さまざまな考えを尊重する、受け止めるという風潮ですが、そもそも他人様へ干渉しすぎていると思います。自分や人を傷つけることはやめなければいけません、それ以外は自由でいいと感じることが多いです。

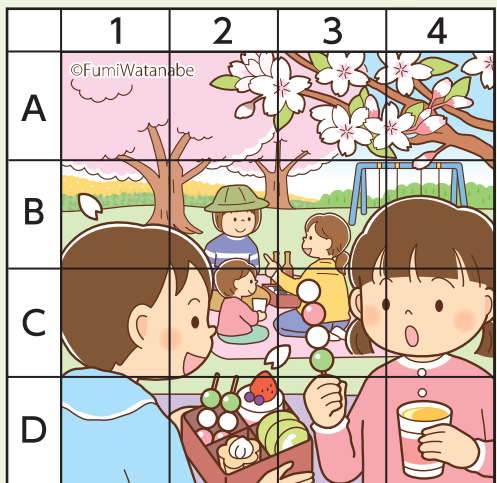
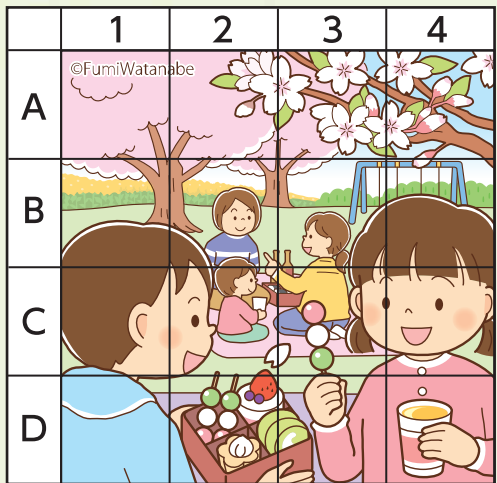
スキマ時間で体を動かそう

奈良市 O・N（70代）

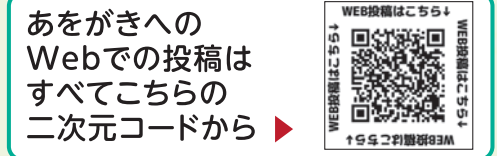
年を重ねると去年はできていたこと

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!



2月号のクイズの答えは

「A-2・A-3・C-2・C-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。

2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603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。
4月30日（日）の消印まで有効です。

幸せに生活を送る権利

橿原市 S・Y（60代）

2月号の「LGBTQ」を読んで。以前からどうして差別するのか、法的に家族と認められないのかと思っていた。このことは本当に悲しいことです。LGBTQの当事者が打ち明けるまで、どれだけの苦しみがあったかと思うと…。私にも2人の息子や孫がいます。もし息子や孫がそうであると言ってくるのがあれば、生きている限り全力で応援しますし、認めます。すべての人が平等に幸せな生活を送る権利があります。笑顔いっぱい世の中が良いですね!

山で暮らす。

— ひとつの解 —



建物外観



梅の古木が満開



福寿草の群落

弥生三月。ここ五條市西吉野町津越地区は標高約400mで、奈良市中心部より約300mも高く、比較的暖かいこの日も周囲を山々に囲まれた隠れ里とも呼べるようなここは流石にびんやりしています。ですが、寒々しい山枯れの斜面には紅白の梅の花が咲き、足元には点々と福寿草の黄金色が散らばっていて、春がもうそこまできてきていると実感できます。

ならコープが誕生した一九七四年。取り扱い商品も少なく、無店舗事業の商品案内書が手書きだった頃、ここで梅干を作っていた故・青木静太郎氏の「吉野梅干」の供給をスタート。その後、長女ご夫婦に家業を譲られ、四十年間多くの組合員に親しまれてきました。現在は廃業されて、当時の漬け込み工場や天日干し場はありません。ですが、工場跡の更地の向こうのお住まいは、外観はそのままにして内部はシックにリノベーションされています。

青木さんの長女の大庭明美さんが梅干の製造をやめた後、しばらく実家は空き家のままになっていました。大庭さんの妹・松原壽美恵さんは故郷の実家が朽ちてい

くのをるのが忍びないと一念発起。畿央大学で教鞭をとっていた松原さんは、教員仲間や友人たちと春には竹の子掘り、夏には水遊び、秋にはみょうが採りと年中この地を訪れていました。そんなとき、皆から保存をすすめられ、大工仕事の協力も得て三年前に古民家風に改装されました。「去年は漆喰を塗りましたが、現在も改装進行中です」と。

テレビ番組では「山の中の一軒家」ブーム。津越地区は一軒家ではありませんが、近い将来、そうならないとは限りません。松原さんは田原本町に住みながら、この家に通います。山菜採り、川遊び、バーベキュー、花火、冬はこたつを囲んでのお鍋と、四季を問わず大勢の友人や知人の方々が訪ねてきます。二月下旬から三月は福寿草が咲き誇り、これを目当てに少なからずハイカーが訪れるので、踏かないように遊歩道に落ちた枯れ枝の除去にも余念がありません。

ちなみに津越地区の福寿草群落は、西日本では最大規模で奈良県の天然記念物に指定されています。そしてその大半が、青木さんの私有地にあります。不届きに



向かいの山を望む



友人と楽しいお茶のひととき(カナダから一時帰国中のご夫妻と女優尾野真知子さんのお父様)



古民家の室内をくつろぎの空間に改装。肝心なところは地元の工務店に依頼



松原さん(左)と大庭さん

も盗掘して持ち帰ったところで、平地では絶対に根付きませんので、本来のあるべきところで観賞するようにしましょう。群落とはいえ、花壇のようには人の手で植えただけではないので、点々とそれぞれの草が自分の気に入ったところに根を張っていて、可憐でありながら野趣たっぷりです。

「コロナ前までは、フラダンスの合宿やゼミの学生の協力を得て認知症カフェも開いていたんですよ」と松原さん。山間地の空き家の一つの活用方法を見た思いがします。今日も、三人の友達を訪ねて来られました。軒先のテラスから皆の笑い声がこだまします。写真 西村仁眞

組合員から寄せられた

「エシカルな暮らしのヒント」

『ひとりひとりの選択が未来を変える～エシカル消費2022～』をテーマに開催した2022年組合員のつどいは、さまざまなカタチでSDGs・エシカル消費・産地直結を学ぶ機会としました。中でもコープの商品を真ん中に置きながら家族、友人、職場の仲間と少人数でつど『エシカルなつどいセット2022』を使った企画では、希望者に気軽にエシカル消費を学べるセット(エシカルな商品と学習資料)を配布し、小さなつどいが各所で実施されました。セットを申し込む期間にシステムトラブルが発生したため無店舗事業でのお届けが遅れましたが、10月～2月で600セットの申し込みがありました。その中に同封したアンケート「あなたのエシカル行動をおしえてください」に431通の“エシカルな暮らしのヒント”が寄せられました。紹介するのはほんの一部ですが、みなさんもできることから始めましょう。



エシカルなつどいセット2022

家族全員
エコバッグを
持っています。

徒歩や自転車
で可能な距離はなるべく
車を使わない。
ガソリンの節約と、
健康のため！

新聞紙で
ごみ袋を作って
生ごみを
捨てています。

いろいろな
エシカルマークが
ついた商品を買
うようにします。

出来る限り
奈良の野菜や
フルーツを
購入するように
している。



イベント・企画でのマスク着用について

3月13日(月)から新型コロナウイルス感染拡大防止対策のマスク着用を、屋内外を問わず個人の判断に委ねる政府方針が適用されたことにより、ならコープは【組合員活動の運営ガイドライン】を一部変更しました。イベント・企画におけるマスクの着用は政府方針に準じ、マスク以外の基本的な感染対策(三密を避ける)は継続します。
【組合員活動の運営ガイドライン】はコチラ▶

1 親子対象企画 お米をそだてよう!
初まきから収穫まで

要申込 先着順

初まきから、収穫までの米づくりを4回企画として開催します。作業を通して、普段食べているお米のことを学習しましょう。ご家族、お友達、おひとりでのご参加も大歓迎です。

スケジュール

	企 画	場 所
第1回	5月20日(土) 10時~12時 開講式・初まき	JAならけん 水稻育苗センター広陵
第2回	6月24日(土) 10時~12時 田植え体験	明日香村(亀石前)
第3回	7月4週目 吉野川分水ツアー	大和平野土地改良区 南近畿農政局
第4回	10月21日(土) 10時~12時 稲刈り体験	明日香村(亀石前)

※吉野川分水ツアーの日程は詳細が決まり次第、要項をお送りします。

※詳しい開催要項及び持ち物は、開催前に参加者にお送りします。

定 員 10家族30人(先着順)

参加費 1家族1,000円(全4回分 第1回に集めます。欠席された場合の返金はいたしません)

申 込 5月5日(金)17時までに組織部に電話でお申し込みください。(☎0742-45-7884 月~金・9時~17時)

主 催 地産地消をすすめる会

2 傾聴学習会

~くらしの中で活かす傾聴~

要申込 無料 先着順

傾聴とは相手の気持ちに寄り添うコミュニケーションの方法です。身近な人のたすけになるかも?

知ってほしい傾聴の学習会です。

日 時 5月22日(月)13時30分~15時30分(受付13時から)

会 場 ならコープ本部1階会議室(奈良市恋の窪1丁目2番2号)

講 師 吹田傾聴「ほほえみ」代表 長谷川美津代

定 員 40人(先着順)

申込・問合せ 組織部内コープたすけあいの会に電話
☎0742-35-1183(月~金・9時~17時)

または二次元コードから

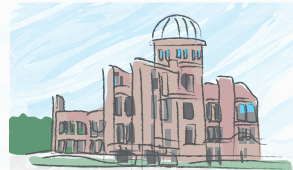
申込受付期間 4月24日(月)~5月12日(金)

共 催 コープたすけあいの会・ならコープ

3 2023年度ヒロシマの旅
参加者を募集します

要申込

ならコープでは毎年8月に被爆地ヒロシマを訪れて、被爆の実相や平和の尊さを学んでいます。今年は4年ぶりに組合員を公募し、「被爆者救援募金」の贈呈



先訪問、平和記念公園や資料館を見学、平和記念式典見学および被爆証言を聞くつどいに参加し学習する予定です。

日 程 8月5日(土)~6日(日)[1泊2日]

行 程 【1日目】京都駅集合(新幹線)―広島駅着―訪問・見学―宿泊 【2日目】平和記念式典見学―平和のつどい参加―広島駅集合―(新幹線)京都駅解散

募 集 2人 対象は参加後の報告や今後の被爆体験の継承活動にご参加いただける方。親子での参加可。但し、小・中・高校生のみ参加はできません。

参加費 京都駅から広島駅までの往復新幹線交通費、朝食を含む宿泊費はならコープが負担。集合場所までの交通費、現地での食費、自由時間の交通費等は参加者の負担となります。

申 込 ①組合員番号②氏名(ふりがな)③住所④電話番号⑤年齢⑥参加してみようと思われた理由(300字程度)を記入の上、封書で郵送または二次元コードからお申し込みください。親子で参加される場合は、子どもの名前と年齢を明記のこと。

宛 先 〒630-8043奈良市六条2丁目17-6-11
ならコープ組織部「ヒロシマの旅」係まで



締 切 4月28日(金)必着

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

※応募多数の場合は抽選とし当選者には別途実施要項をお送りします。

※参加者はこれからの被爆体験継承活動のため、参加報告レポートを作成いただきます。

4 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

くらしの悩みを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 4月22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 4月1日(土)~4月21日(金)12時までに総務企画部へ
☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)

毎月15日は店舗フードドライブの日
4月のフードドライブは4月15日(土)

ならコープ全店舗で10時~12時に開催します。

5 第24回あすなら友の会
総会の開催ご案内

特別養護老人ホームあすなら苑は、多くの組合員の募金によって1999年に開設しました。苑を運営する社会福祉法人協同福祉会の取り組みとそれを支援する組合員・市民の組織「あすなら友の会」の活動をご報告します。あすなら友の会会員に限らず、興味のある方はぜひ聞きに来てください。お待ちしております。

日 時 5月13日(土)10時~12時

アースデー2023inならに参加しよう!
テーマ「考えよう! やってみよう!地球の未来♥みんなの未来」

地球環境について考え行動する日として、アースデーの企画を開催します。地球温暖化や環境問題に関心を持ち、楽しみながら行動できる取り組みをおこないます。詳細はならコープホームページでご確認いただけます。

①アースデイ奈良2023に出展します!

4月22日(土)10時~16時、奈良公園登大路園地にて開催される「アースデイ奈良2023~つなげようアースデイのわ(輪・和・環)~」(雨天



決行・入場無料)にならコープブースが出ます!誰でも楽しく参加しやすいイベントを通じ、地球のこと、環境のこと、平和のことなどを考え、発信する場です。

今年のテーマは「みんなで生みだそう、アースデイの波!」。いのちが循環する未来にむけてアースデイのわ(輪・和・環)をつなげ、広げてください。会場ではならコープの「ELEMOMO」(多用途小型電気商用車)がステージの電気を供給します。



内 容(予定) 各団体・個人による企画、触れる見る聞く作る体験型を基本としたブース出展(ワークショップ、

会 場 協同福祉会あすなら苑3階ホール(大和郡山市宮堂町160-7)
総会議事 2022年度活動報告・会計報告の件、2023年度活動計画案・予算案の件、役員の選出の件
学習会 「いつまでもおいしく食べるためにオーラルフレイルを予防しよう」
講 師 協同福祉会 今田昭子(日本歯科衛生士会 認定歯科衛生士/在宅療養指導・口腔機能管理)
問合せ 協同福祉会あすなら苑・あすなら友の会事務局
☎0743-57-1165(月~金・9時~18時)

地産地消マーケット、エコグッズの紹介・販売、参加団体活動紹介等)、春日山原始林ツアー(春日山原始林を未来へつなぐ会)、長持ちしている物を持ち寄る「長生きさんコレクション」など。

主 催 アースデイ奈良2023実行委員会

共 催 奈良県地球温暖化防止活動推進センター、春日山原始林を未来へつなぐ会



②Instagram投稿キャンペーン

普段から取り組んでいるあなたのエコな行動の画像を投稿してください。投稿者の中から、抽選で30人にCO・OP商品詰め合わせをプレゼントします!



投稿期間 4月1日(土)~30日(日)

「#アースデー2023inなら」をつけて投稿してください。詳細は二次元コードから。

③リサイクルの展示

店舗のリサイクルボックスの取り組みや食品の包材のことを全店でお知らせします。

④エコチャレンジ宣言

共同購入・こまどり便・受取ハウスご利用の皆さん、環境に配慮した行動(5項目)にチャレンジしましょう。実行した方はOCR注文書のアンケート欄にご回答ください。参加者全員にあったかポイント5Pプレゼント!eフレンズご利用者も専用のサイトから参加できます。

・回答は、COMET4月3回企画・4回企画で配布するOCR注文書で。提出週は4月10日(月)~4月21日(金)。

チャレンジ項目

1	食べ残さない、生ごみを減らす工夫をしている
2	移動手段をなるべく徒歩・自転車にしている
3	洗う前に食器などの汚れをふきとっている
4	マイバッグを持参している
5	環境に配慮した電力会社を選んでいる

問合せ 環境エネルギー推進部内アースデー2023inなら実行委員会事務局☎0742-33-6443(月~金・9時~17時)

職員が 届ける おすすめ商品で とっておきレシピ

コープおしくま日配の巻

厚揚げのみそチーズ焼き

みそとチーズの香りが食欲をそそります。食卓でおかずやおつまみになります。また小さくカットすればお弁当にも便利です。春です、これからの時期のお花見や行楽にもおすすめ! ぜひ一度お試しください。

材 料 4人分

CO・OP国産大豆の絹厚あげ4個・とろけるチーズ40g

玉ねぎ1/4個

調味料:みそ大さじ1・酒小さじ2・砂糖小さじ1・醤油小さじ1

作り方

- ① 玉ねぎをスライスし調味料と混ぜ合わせておく。
- ② 厚揚げに①とチーズをのせる。
- ③ オーブントースターかグリルでチーズが溶けるまで焼く。
お好みできざみネギを添える。



左から岡本桃花、福本英美

★レシピおよび、今月のおすすめ商品、お店からちょこっとアピールは、日配部門の岡本桃花と福本英美が紹介しました。



今月のおすすめ商品!

CO・OP国産大豆の絹厚あげ

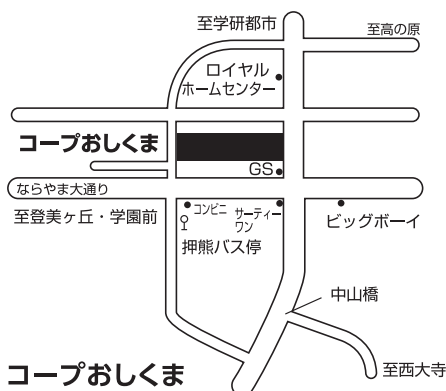
中はふんわり柔らかく仕上げた短冊タイプです。煮ても焼いても、なめらかな口あたりで幅広い用途で使っていました。国産大豆を使った、使い勝手の良い4個入りの絹厚あげです。



— ちょこっと お店から アピール —



コープおしくまでは「はなまる運動」として、店内各所におすすめ商品の料理見本を置いて展開しています。中でも日配部門は、毎週売り場ではいろいろな料理を提案しています。今回の簡単・時短のCO・OP国産大豆の絹厚あげを使った料理もそのひとつです。3月には、ひな祭りにちなんで、アレンジお寿司の見本を置きました。さて今月は…。
みなさん、見に来てくださ～い。



コープおしくま

〒631-0011 奈良市押熊町1115

営業時間: 9時～21時

駐車台数220台 ☎0742-41-0777

・近鉄大和西大寺駅から押熊行きバス、
終点押熊バス停下車北へ徒歩5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