

市民生活協同組合ならコープ 機関紙

あをがき

Take Free

2023 6月号

Vol.569



商品
探訪

大山乳業の乳製品

特集

- 6月は環境月間 使用済み天ぷら油がジェット機を飛ばす
- 家計にもっとやさしく 毎日の食卓にもやしを



白バラブランドでおなじみの大山乳業農業協同組合は、いわゆる、全県一区の酪農専門農協です。東は兵庫県に接する岩美町から西は島根・広島に接する日南町まで鳥取県内96戸の農家の生乳は県中央近くにある琴浦町の本所工場に約2時間以内に運ぶことができ、牛乳、各種乳製品や菓子の製造はすべて本所工場でおこなわれているため、常に新鮮で同じ品質の製品をつくることができます。

酪農家で生まれた子牛は、主に県内3カ所の育成牧場に預託され、のびのびと育ち、約15ヶ月の預託期間中に妊娠し、分べんの3ヶ月ほど前に再び農家に戻って搾乳牛として飼育されます。酪農家はできるだけ牛にストレスを与えないように牛舎環境や飼育方法に細心の注意を払い、より良い生乳の生産に取り組んでいます。すぐれた取り組みは農協を通じて酪農



大山乳業の乳製品



大山乳業の製品の一部



大山乳業農業協同組合本所工場

【所在】
大山乳業農業協同組合
鳥取県東伯郡琴浦町



家全員が共有します。また、多くの酪農家が牧草・飼料用トウモロコシなどの自給飼料を栽培し、給与飼料の約40%を県内産でまかっています。

「こうした取り組みは県内単一の酪農専門農協だからできることです」と、大阪営業所から同行くださった乾裕一さん。一つの都道府県

のすべての酪農家による専門農協は全国的にも少ないのだそうです。全国でおこなわれている牛群検定は、乳牛一頭一頭の乳量、乳成分、体細胞数、繁殖状況のデータを記録・分析するものですが、大山乳業は牛群検定実施率が日本一高く、飼養管理の改善や酪農家の経営改善に有効活用されています。



条件がよいと牧場の北側には弓ヶ浜半島と日本海がくっきり見える



野菜豆知識

新じゃがは、皮が薄いので、皮ごと食べやすく、ビタミンCが豊富。カロリーは、ご飯よりも低く意外とヘルシーです。水分が多い新じゃがは、生のまますりおろして、水は入れないで少量の小麦粉を足して焼いたおやきもおすすめの食べ方です。芽が出ないように冷暗所で保存してください。

新じゃがの炊き込みご飯

皮ごとゴロっと、風味豊かな味わい

材料 4~5人分

・新じゃが(中)4~5個・米2カップ・水2カップ強
タレ…濃口醤油大さじ3、ごま油大さじ1、いりごま(白)大さじ1、ねぎ(小口切り)適量、ニンニク(みじん切り)5g、一味唐辛子適量
※ニンニクと一味唐辛子はお好みで入れてください。

下準備

米を洗いザルにあげて水を切り、同量の水を入れ約20分吸水させる。

作り方

- ①新じゃがは洗って、大きいものは火が通りやすいように半分に切る。
- ②吸水させた米の中に新じゃがを入れて炊飯器で炊き、蒸らす。
- ③タレの材料を混ぜ合わせる。
- ④②をお茶碗によそう。新じゃがをつぶしご飯と混ぜ、③をお好みの量をかけて食す。

※余ったタレは、密閉容器に入れて冷蔵庫で保存。ごま油が酸化するので4、5日で使い切ってください。お好みで、豆腐にかけたり、お酢を少し足せば生野菜ドレッシングにもなります。



大豆もやしのナムル

おかずにも、おつまみにも! 韓国家庭料理の定番

材料 4人分

・大豆もやし200g・水4カップ強・いりごま(白)大さじ1
A…ごま油小さじ1、薄口醤油小さじ1、塩・白こしょう少々
下準備
大豆もやしをよく洗っておく(流水で3回位)。

作り方

- ①鍋にもやしを入れかぶる位の水を加え、蓋をして火にかける(沸騰するまで途中で蓋を開けない)。
- ②沸騰したら火を弱め、数分ゆでて、豆が柔らかくなったらボウルにあげる(ゆで汁は、スープに使うので捨てない)。
- ③Aを加えて、器に盛っていりごまをふる。

大豆もやしのスープ

もやしのゆで汁が、おいしいスープに变身!

材料 4人分

・大豆もやしのゆで汁(もやし少量残った)4カップ
・いりごま(白)適量・青ねぎ(小口切り)適量
A…薄口醤油大さじ2、塩少々、白こしょう適量

作り方

温めた大豆もやしのゆで汁にAを入れて、最後に青ねぎといりごまを加える。



育成牧場では牛がのんびり草を食む



農家から届いた生乳を一時保管する貯乳タンク



本所工場のカウイーのみるく館(直売所)



大山と大山まきばみるくの里

あずかりましたが、さわやかな高原で食べる濃厚なソフトクリームは絶品、やみつきになりそうです。今回は取材に同行した「ならっぴ」が表紙で白バラ製品をおすすめしています。商品案内カタログやコープのお店で見かけられたらぜひご利用ください。また、大山を旅するときには、ぜひ「大山まきばみるくの里」にもお立ち寄りください。

写真 西村仁見

大山乳業の製品は「白バラ」のブランド名で全国の生協が取り扱っており、そのおいしさは折り紙付きですが、鳥取県内のスーパーマーケットの乳製品売場も白バラブランド一色で、全国展開している大手コンビニエンスストアでも牛乳をはじめメインの乳製品は白バラです。西に大山がそびえ、北に徒歩10分ほど歩くと日本海が広がる本所工場敷地内にある直売所「カウイーのみるく館」では、ご近所の方が白バラ牛乳やヨーグルトを大量に買っておられ、県民の白バラ愛を感じずにはいられません。今回は、ケーキやシュークリームなどのスイーツを取材したかったのですが、鳥インフルエンザによる鶏卵不足のため製造が制限されています。生協向けの商品も残念ながらつくることができない状況が続いています。

さて、その本所工場は衛生管理が厳しく、見学はすべて専用通路からです。新型コロナウイルス、鳥インフルエンザといったところで病原性ウイルスが猛威をふるっていますが、2010年には牛などの偶蹄類のウィルス感染症である口蹄疫が流行し、約29万7千頭もの家畜が殺処分されました。このことを教訓に大山乳業では牛舎や工場の立ち入りに際しての衛生管理を徹底して



カウイーのみるく館の店内

ならっぴの大山乳業訪問記は、ならコープInstagramからご覧になることができます



大阪営業所 乾裕一さん

県西部の育成牧場(放牧場)は、ざっくり大山にあります。「放牧の牛や馬が、草を食うのを止め、立つてこちを眺めていた。ところどころに大きな松の木があり、高い枝で蝉が力一杯啼いていた」とは、志賀直哉の長編小説「暗夜行路」の一節です。主人公の謙作が大山の浄蓮院に向かう景色です。書きあげたのは、みなさんご存じ奈良市高畑町の旧志賀直哉邸(高畑サロン)ですが

います。



工場内はパイプだらけ。衛生管理上中身を見ることはできない

商品プレゼント



今回は大山乳業の白バラ学習帳2冊セットを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」への感想を書いて、〒630-8503 ならコープ「あをがき」6月号プレゼント係までお送りください。(6月30日(金)締切。消印有効) ※宛先の住所は記入不要です。



4月号プレゼント、「CO・OP鹿児島黒酢ドリンク(125ml)12本」にご応募ありがとうございました。応募総数139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6月末までにお届けします。



牛乳製造ライン

使用済み
天ぷら油
が

ジェット機を

飛ばす



ならコープでは、PETボトル、食品トレー、たまごパック、缶、牛乳パック、商品カタログなどを回収・リサイクルしていますが、店舗で「使用済み天ぷら油などの廃食用油」を回収していることをご存じない方もいらっしゃると思います。今月は、環境月間、にちなみ、廃食用油のリサイクルを紹介します。

「バイオディーゼル燃料」 バイオディーゼルフって？

食品メーカーや外食産業、スーパーマーケットでは、フライや天ぷらを揚げるときに大量の食用油を使用します。そして、使用済みの食用油は、法律によって産業廃棄物として適切に処分することになっており、ならコープの店舗も例外ではありません。一般に、廃食用油は、異物を除去して家畜の飼料に添加したり、石鹸の原料にしたり、または燃料として利用されていますが、ならコープの廃食用油は株式会社レボインターナショナルによってバイオディーゼル(BDF)に再生されています。京都市伏見区の本社で経営戦略室の越川裕生室長にお話を伺いました。

「バイオディーゼルフをごく簡単に説明すると、異物を除去した廃食用油にメタノールを混ぜて攪拌し、グリセリンを取り除いたものです。成分的にはディーゼル燃料、いわゆる軽油とほぼ同じと言えます。当社の製

です。それはBDFの原料が産業廃棄物でありそれを資源として有効活用できること、そして、油が植物由来であるため植物が生育する段階ですでにCO₂を吸収しているため燃焼時に排出するCO₂と相殺できるという考え方(カーボンニュートラル)にあります。

BDFをはじめとするバイオ燃料の活用は、ブラジル、アメリカ、ヨーロッパが先んじており日本は後塵を拝しています。レボインターナショナルは、大手航空会社、大手プラントエンジニアリング会社と共同で、「国産の持続可能な航空燃料(SAF)」の商用化の取り組みを開始、当面は実用化されているアメリカの技術を用いますが、今後レボインターナショナル独自の技術でSAFを製造するため愛知県内にプラント建設を決めました。使用済み天ぷら油でジェット機が飛ぶ時代が間もなく到来しそうです。

ゼロエミッションをめざす

カーボンニュートラルという考えに基づけば、廃食用油でなく、むしろアブラヤシ、ココヤシ、大豆、とうもろこし、あぶらな、ひまわり、オリーブなど油脂分の高い植物をそのまま使う手もあります。しかし、今後予想される食料不足のことや植物を育てるための森林破壊を考えると難しいでしょう。そのため、レボインターナショナルはベトナム戦争時に枯葉剤が散布された食用の農作物の栽培が難しい土地でジャトロワ(南洋油桐)の試験栽培をおこなっています」と越川さん。サステイナブル社会づくりを目指すだけあって、SDGsの考え方も奥深いと感じました。

レボインターナショナルがC-FUELを製造して



C-FUEL製造プラント



フィルターで異物を除去

回収された油には天かすなどの異物や水分が混ざっている



炭素循環創造部生産課 平田勇紀さん



京都工場(宇治田原町)の製品タンクと廃食油貯蔵タンク



株式会社レボインターナショナル
京都本社(京都市伏見区)



経営戦略室 越川裕生室長

世界ではバイオ燃料の活用が広がっている

品はC-FUELという名称で商標登録しています。軽油をはじめとする化石燃料は、原油に熱を加えることで得られる連産品で、灯油、軽油、A重油は中間3品と呼ばれており、技術的には廃食用油からバイオ灯油やバイオA重油を作ること可能だそうです。

ならコープでもかつてBDFでトラックを走らせていましたが、ディーゼルの排ガス規制が強まり車両メーカーのエンジンシステムの改良がすすんだ結果、BDFが新型車両装着のDPFのコンピュタシステムに対応できなくなり、使用できなくなりました。このような事態が各地で発生し、現在ではレボインターナショナルで製造されているC-FUELの多くが主にヨーロッパに輸出されています。環境対応がすすんでいるヨーロッパでは、軽油燃料に対して8%のBDFを混合することが定められているから

いる工場は、本社から車で約1時間の宇治田原町にあります。ならコープの場合、回収された廃食用油は一旦京都府八幡市にある事業所に集められ、ここで天かすなどの異物が取り除かれます。そして、宇治田原町の京都工場に運ばれます。生産課の平田勇紀さんに工場内を案内していただきました。運ばれてきた油はここでも異物除去がなされ、その後熱を加えて油に含まれる水分が除かれます。そして、メタノール等を加えて化学反応を促すという仕組みです。このときに発生する副生グリセリンを熱源として再利用することでゼロエミッション(廃棄物の排出をゼロにする)を目指しています。

使用済み天ぷら油回収にご協力を

さて、ここでもならコープの使用済み天ぷら油回収のお知らせです。現在、左表のようにご家庭の使用済み天ぷら油を組合員がボランティアで回収しています。2022年度は、6店舗にのべ729人が持参され、計約1,703ℓを回収しました。ビンやPETボトル等に入れて持参いただき、回収容器に中身だけうつして、ビン・PETボトル等は持ち帰っていただきます。循環型社会を実現するためにぜひご協力ください。

コープおしくま
毎月第1土曜日 10時~12時
コープ朱雀
毎月10日 10時~12時
ディアーズコープたつたがわ
毎月20日(6・7月は休止) 10時~11時30分
コープみみなし
偶数月の第1土曜日 10時~13時
コープいまご
偶数月の第1土曜日 10時~12時
コープ七条
偶数月の15日(8月のみ22日) 10時~12時



協同福祉会による

「介護が必要…
その時の備えは？」③

Q. 介護サービスを利用したいのですが、介護認定が必要と聞きました。介護認定とはなんですか？

A. 介護保険制度では、65歳以上の方が被保険者として介護サービスを利用できます。40歳～65歳未満の方は特定疾病に当てはまる方が対象です。利用するには『介護度』を決める審査を受けなければなりません。要介護認定の手続きは、お住まいの市町村（保険者）の介護保険の窓口申請することから始まります。申請は、ご本人、ご家族はもちろんのこと、地域包括支援センターの職員、ケアマネジャーが代行できます。

手順は、①かかりつけの医師に『主治医意見書』を依頼します。②自宅を訪問した認定調査員から『認定調査』を受けます。認定調査では、75項目の全国共通の質問項目に沿って、体の動きの確認、日頃の介護の状況等を質問されます。緊張せずにありのままをお伝えください。③各保険者の認定審査会で『主治医意見書』『認定調査票』をもとに審査が行われ、要介護認定が確定します。認定には30日～60日かかり、その後自宅に『介護保険被保険者証書』『負担割合証』が通知されます。

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すみませう。“介護の備えは知識の備え”。お困りのことや“介護の基本のキ”について協同福祉会の専門家が回答します。

回答者

あすならホーム西の京
主任介護支援専門員 石橋ちひろ

『介護保険被保険者証』には、介護度（介護が必要な度合いに応じて要支援1～2、要介護1～5）、利用できる介護サービス費の上限額、有効期間が記載されています。『負担割合証』には、介護サービス利用時の自己負担割合（1割～3割）が記載されています。どちらも介護サービス利用時に提示が必要ですので大切に保管してください。

認定結果が確定するまで、急ぎ介護サービス利用の必要性がある場合は、暫定的に利用できます。その場合はケアマネジャーが介護サービス計画と一緒に検討しますのでご相談ください。介護認定の更新、認定の有効期間内に介護の必要性に増減があった場合の区分変更の手続きも代行できます。

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



「せとか」を購入したのにヘタが盛り上がっている。これはデコボンじゃないの？

ヘタ部分の盛り上がりは乳頭果と呼ばれるもので、すべての柑橘類で発生することがある生理現象です。昼夜の温度差などで起こる現象で、せとかの生産地ではヘタ部分が大きく盛り上がっているものは選果時に除去しています。お申し出品は問題のない範囲内のもので、複数名で検食した結果、せとかで間違いないと判断いたしました。また、選果場での選別時や農産加工センターでの検品時、小分け時など複数の箇所を確認しており、違う品種のものが混ざる可能性は低いと考えられました。このたびのお申し出品は、生理現象によりせとかのヘタ部分が盛り上がり、しらぬい（デコボン）のように感じられたものと推測いたします。



ぶりを買った中に虫のようなものが入っていた。これは何か？

本製品は天然のぶりを切身にし、塩水に漬けた後、凍結・袋詰めしたものです。加工場で確認したところ、異物の色調・形状等外観の特徴から、いずれも天然のぶりに寄生する「ぶり糸状虫」とよばれる寄生虫であると考えられました。ぶり糸状虫は海中での食物連鎖により、ぶりに寄生します。寄生虫がぶりの身の中に入り込んでいる場合は発見が困難ですが、ぶり糸状虫が寄生している場合は切身の切断面に寄生痕である穴がみられることがあります。加工時には切身の表裏面を目視にて確認し、寄生虫および寄生痕のある切り身を見つけた際は除去しています。このたびは、身の中に入り込んでいた寄生虫を見逃してしまい製品化してしまったものと推測いたします。ぶり糸状虫は、万一、食されても人体に影響はありません。今後は切身加工後、水切り後、および計量・袋詰め工程時の目視確認を徹底するよう作業者にあらためて伝えました。



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。

4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	—	4月度は点検を実施していません。
組合員活動での見学	—	4月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動▼



募金報告

トルコ・シリア大地震緊急支援募金にご協力ありがとうございました

2月6日トルコ・シリア国境付近で発生した大地震は甚大な被害をもたらしました。3月時点で、トルコでは250万人の子どもを含む910万人、シリアでは370万人の子どもを含む880万人以上が支援を必要としています。ならコープでは、2月15日から3月31日まで「トルコ・シリア大地震緊急支援募金」の協力を呼びかけ、785万584円の善意が寄せられました。組合員・職員から寄せられた募金は、日本ユニセフ協会を通じて、支援を必要としている子どもとその家族のために役立てられます。

「奈良桜よしの天然水」のご利用で
奈良県環境県民フォーラムに寄付
しました

ならコープは、2018年度から「奈良桜よしの天然水 8Lボトル」1点ご利用につき1円を「奈良県環境県民フォーラム」に寄付し、奈良県の環境保全活動につなげています。2022年度は64,546円を寄付し、感謝状をいただきました。

2023年度環境保全活動助成団体が
決まりました

ならコープは、1982年からマイバッグ運動に取り組み、2005年度からはレジ袋代金の一部を環境資金として活用しています。2023年度環境保全活動助成団体を2月から3月まで募集、地域に根差した環境保全活動であり、地球温暖化防止を目的にくらしの見直しをすすめる活動であることを重点に審査した結果、下記18団体に総額72万円を助成することが決まりました。各団体の活動及び団体のホームページは、ならコープで案内しています。



NPO法人グリーンスポーツ奈良	里山の山野草を守る会
東洋コウモリ研究所	アースデイ奈良2023実行委員会
若草ネイチャー倶楽部	奈良・人と自然の会
NPO法人エコパートナー21	特定非営利活動法人サークルおてんとさん
いこま棚田クラブ	
川西町・サークルお花畑	町思会
山守の会プラス彩雲ひろば	奈良県勤労者山岳連盟
馬見自然塾	山風舎
馬見シェアリングネイチャーの会	緑友会
春日山原始林を未来へつなぐ会	秋篠川源流を愛し育てる会

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

2011年10月から募金協力を呼びかけてきた「東日本大震災目的別募金」は、2012年から福島県生協連主催の「福島の子ども保養プロジェクト（コヨット!）」の支援を目的とし、2022年度は98万2,954円の善意が寄せられました。募金は福島県生協連に送り、同プロジェクトの企画・運営に役立てられます。なお、プロジェクトが今後終了されることとなり、ならコープは今回の贈呈をもって同募金の取り組みを終了します。組合員のみならずからは12年間で累計4,621万6,906円の善意を寄せていただきました。温かいご支援・ご協力、誠にありがとうございました。募金活動は終了しますが、ならコープは引き続き「被災地を忘れない」取り組みを組合員の皆さまとともにすすめます。

アースデー2023inなら
を開催しました

1990年から毎年開催しているアースデー企画。今年は「考えよう!やってみよう!地球の未来♥みんなの未来」をテーマに、エコチャレンジ宣言、インスタグラム投稿キャンペーンを実施し、店舗ではリサイクルの展示をしました。秋篠川と竜田川の清掃活動は、雨天のため残念ながら中止となってしまいました。4月22日（土）奈良公園登大路園地で開催された「アースデイ奈良」には、ならコープブースを出展し、3R（スリーアール）の呼びかけや食品ロス削減を啓発する「てまえどり」の紙芝居を披露しました。



ならコープの今（2023年4月末現在）

・組合員数 27万9,403人（前年比99.9%）
・出資金115億2,665万円（前年比99.9%）

	4月	実績	予算比%	前年比%
総供給高		30億227万円	97.2	93.7
無店舗事業		20億4,791万円	97.2	91.7
店舗事業		9億604万円	97.3	98.5
夕食宅配		4,753万円	93.2	93.2



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うまくありません。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）

夫婦でラジオ体操を楽しむ

生駒市 T・Y（40代）

まずは毎朝の日課として、一緒にラジオ体操をしてはどうでしょうか。一緒に楽しむところから始め、強制するのではなく体を動かすことが楽しいと思える環境をつくっていくことが大切だと思います。と言っている私も体重増ですが…（笑）

野菜の多いおかずで満腹感を

平群町 M・E（70代）

うちの息子もよく食べてくれるのはいいのですが、太りすぎが心配です。だからなるべく野菜を多くしておかずを作るようにしています。おかずでおなかいっぱいにして、あとはカロリーの高いものを少なくします。

リラックスできる家庭環境を

大和高田市 I・H（50代）

歳をとるほどに、社会的に責任を負うようになり、ストレスから体重が増えたり、数値に出てくるといこう



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。

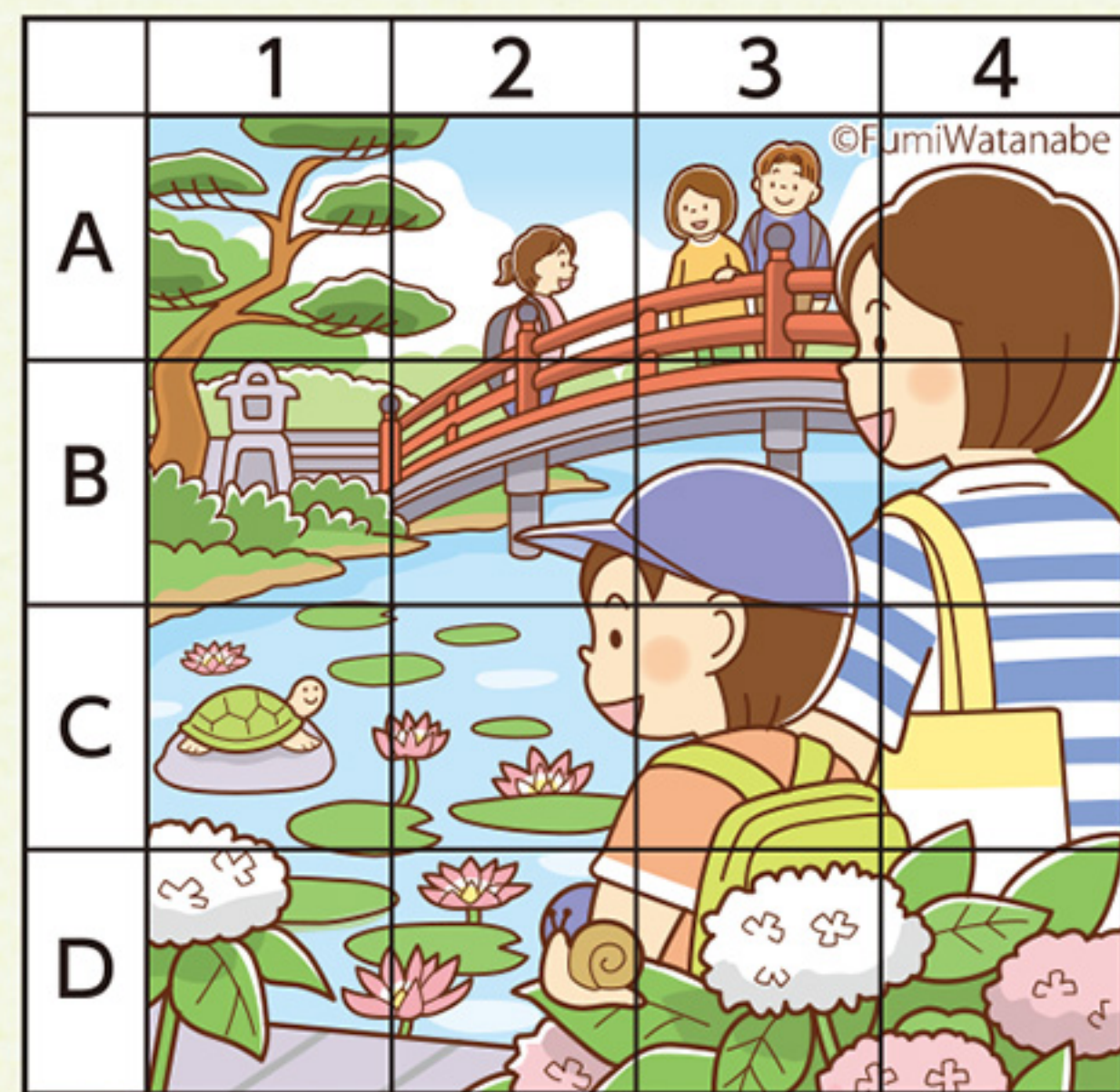
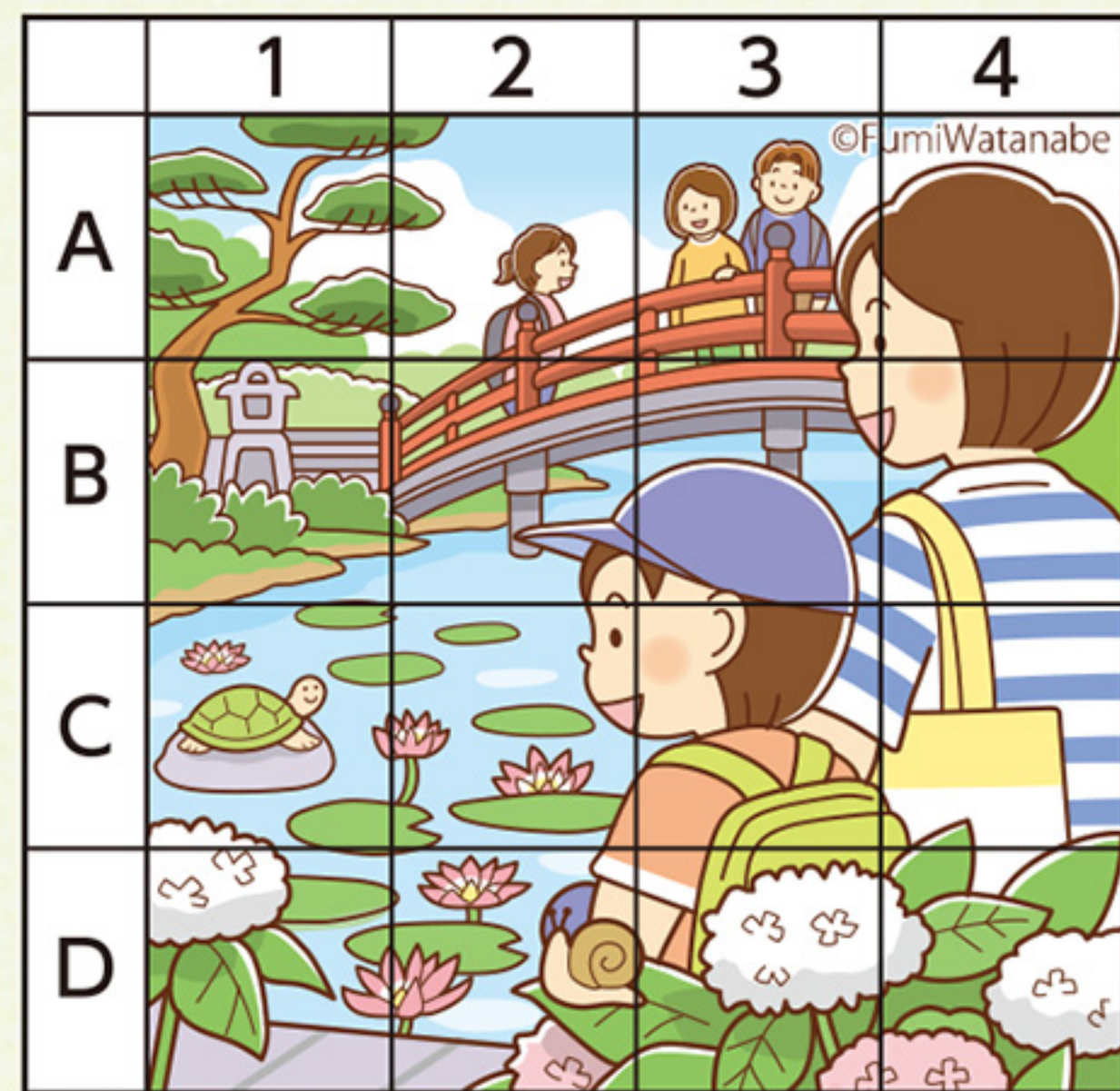
アースデイ奈良2023

奈良市 Y・K（70代）

4月に開催された「アースデイ奈良2023」に初めて行ってきました。ならコープさんも出展され、数多くの企業の出展ブースも見学しました。日本だけでなく世界中が環境のことを考え、地球温暖化に対してもっと真剣に取り組んで実行に移していかなければならないと、メでしようね…とつくづく感じました。楽しく見学させていただき、アンケート

ましがいがしクイズ LOOK!

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。よく見て探してね!



4月号のクイズの答えは

「B-1・B-2・C-3・C-4」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。

4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558通。

ましがいがし「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。
6月30日(金)の消印まで有効です。

落葉の清掃に一念発起

香芝市 S・S（80代）

桜の花吹雪の中、老人会の皆さんと楽しいひと時を過ごしました。でもこの後、落ちた花びらや葉っぱは誰がお掃除しますか？公園の掃除を市に任せている自治会に疑問を感じている私です。83歳の私、決心してもう5、6年。どんぐりの葉、桜の葉、その他小中学生の通学路だけでもとごみ拾いを兼ねて落葉の清掃にがんばっております。

産直の果物や野菜が楽しみ

奈良市 K・M（70代）

私はコープさんに毎週宅配をしていただいております。ご当地の有名なお

精密検査を避けるために

大和高田市 I・T（60代）

お悩みの方のご主人と同様に、私も健康診断で精密検査を受けるよう指摘されている項目が多数あります。私の職場は精密検査の結果を報告しなければならぬのですが、ご主人の場合はいかがでしょうか。精密検査を受ける手間と費用を考えると自然に節制を心がけています。

美味しい低カロリー食を作って

奈良市 K・Y（60代）

本当は自分の健康は自分で守ってもらうしかないのです。奥さんは協力するだけ。他人の考え方を考えるのはなかなか難しいストレスもたまります。こうなったらがんばって美味しい低カロリー食を作って、知らず知らずのうちに痩せさせましょう。

一歩踏み出す勇気が大切

大和郡山市 M・I（50代）

職場の人間関係に悩み、知らない場所への異動に不安がありました。が、勇気を出し異動願いを出して4月から新しい職場になりました。精神的にも楽になり、一歩踏み出す勇気の大切さを知りました。

今年もチャレンジ

生駒市 M・Y（70代）

今年も共同購入でエアコン室外機

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。

年々夏の気温が高くなっているように思います。昨年は大変暑く夏の終わりにはバテて、クタクタになりました。夏はこうやって乗り切ってバテ知らず!という方がいらっしゃったら教えてください。(50代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! 締切日 6月30日(金)

※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。





もやしの豚バラ蒸し

もやし1袋、キャベツ100gをフライパンに重ねてその上に豚バラ肉100gをのせ、塩こしょう、水大さじ3を入れ蓋をして中火で7・8分蒸し、ねぎを入れて火を止めます。仕上げにミニトマトを飾って出来上がり。餃子のたれやゆずポン酢、胡麻だれなど好みのたれでどうぞ。

フライパン一つで簡単にできます。キャベツの代わりにおうちにある野菜でOK。

電子レンジしか使わないので片付けもカンタン！

レンチンで豚肉巻

もやし、舞茸、豆苗を塩こしょうしたしゃぶしゃぶ用の豚肉でくるくる巻いて、耐熱皿にのせてラップをかけずに電子レンジ600Wで7分加熱して出来上がり。ぽん酢でお召し上がりください。電子レンジの時間は目安です。豚肉に火が通ったらOK。



残ったらじゃがいもをつぶしてまぜてコロッケに。

残り野菜のマーボー炒め

もやしと人参の細切りを少しの水で蒸しゆでにし、ベーコンを加えて炒め、麻婆豆腐の素で味付けます。水分が残っているところに春雨を入れて、かいわれ大根を混ぜます。粉ふき芋にしたじゃがいもにかけます。

油あげを開くのがちょっと面倒かも。でも焼いたあげは美味です。

もやしと豚肉のあげ包み焼

もやし、豚肉（薄切り肉でも焼き肉用でもなんでもOK）、にんじん、チーズ、味噌を、半分に切って袋状にした油あげに詰め込み、フライパンで焼きます。油あげは、油抜きした後めん棒で伸ばすと袋状に開きやすくなります。具材を入れた後は、水で溶いた小麦粉をつけて口を閉じてください。



家計に もっと やさしく

～毎日の食卓にもやしを～

もやしは、買いやすい価格でさまざまな料理に使うことができ、しかも栄養価が高い「物価高騰時代」のエリート野菜です。今回は、あをがき企画会議のメンバーがそれぞれとおきのもやしメニューを紹介します。家計にやさしいもやしを、ぜひ食卓に取り入れてください。



味付けはお好みで。彩りもいいので甘辛い味にすると、お弁当のおかずにもピッタリ。

もやしたっぷり牛肉巻

レンチンしたにんじんともやし、生のほうれん草を塩こしょうした薄切り牛肉で巻いてフライパンで焼きます。分量は適当です。斜めに切って、盛り付けます。

プチプラで栄養満点、ボリュームもたっぷり！！

もやしと切り干し大根とカニカマの和え物

切り干し大根1袋を2分ゆでてその後もやし1袋も投入して1分ゆでる。ザルで水を切り、絞ってごま油大さじ1、ゆずポン酢大さじ3、マヨネーズ大さじ1を混ぜ、粗熱が取れたら千切りにしたきゅうりとほぐしたカニカマを混ぜる。盛り付けてすりごまをのせる。



卵が高騰していますが…。家族全員大好きです。

もやしと豚バラのとん平焼

もやしと豚バラ肉を塩こしょうで炒めて、卵で包み、お好み焼きソースとマヨネーズ、青ねぎをかけて出来上がりです。もやしから水分が出るので、卵で包む前にザルに炒めたもやしと豚バラ肉を入れて水切りするのがポイント！



あをがき企画会議メンバー



イベント・企画での新型コロナウイルス感染症防止対策について

5月8日から新型コロナウイルス感染症が5類に移行したことから、【組合員活動の運営ガイドラインの変更】を行いました。イベント・企画においては基本的な感染対策（手洗い・手指消毒・換気など）を継続します。なお、高齢者・幼児等が参加する活動については、主催者（運営者）側で基準を設ける場合があります。



【組合員活動の運営ガイドライン】はコチラ▶

1 再エネ協同基金による学習会 【eco市民カレッジ】地球温暖化と ソーラーランタンづくり

要申込



七夕の夕方、ソーラーランタンづくり講座を実施します。自分の書いた絵が光る、世界に一つだけのオリジナルランタンを作りながら、自然エネルギーや省エネについて楽しく学びましょう。

日時 7月7日(金) 17時～19時30分頃(19時30分からの点灯式にはどなたでも参加できます。お気軽にお立ち寄りください)

会場 コープ朱雀 会議室

講師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会

持ち物 ペットボトル(1.5L炭酸系の寸胴型)、はさみ、カッターナイフ、セロテープ、鉛筆、黒油性マジック、蛍光ペン、ヤマト糊、書きたい絵のイメージや下書き、作業時に下に敷くチラシ等

参加費 700円(材料費)再エネふれんずは350円

定員 15人(対象 小学生以上 1・2年は要保護者)

申込 (一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528

(月～金・9時～18時)または二次元コード



2 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?「安心安全で快適なお住まい」にリフォームしませんか?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。まずは専門家といっしょに考えていきましょう。無料で相談できる「住まいの相談会(個別)」です。

日時 7月15日(土) 13時～17時

場所 コープみなし・コープなんごう・コープ朱雀の店舗集会室等
*1組1時間程の予約制、申し込みは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

3 コープくらしの法律相談会

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 6月24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 6月1日(木)～6月23日(金)12時までに総務企画部へ

☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

4 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。少しの時間でも活動にご協力を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合せください。ご利用をお考えの方は、まずお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 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

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、野菜はこども食堂支援団体に一部寄付します。高校生以上の方で、関心や興味のある方はいつからでも参加できます。まずは、ご連絡ください。ぜひ、一緒に農作物を作りましょう。詳しくはWebサイトでご覧いただけます。

場所 奈良市都祁吐山町1679

集合時間 9時50分までに現地集合(駅からの送迎は要相談)

作業内容 土づくりから収穫、出荷まで農業活動全般(米づくり、季節の野菜栽培)

参加資格 高校生以上 EメールまたはLINEが送受信できること

活動日 Webアプリを使いメンバー間で日程調整して決めています

特典 昼食有。25歳までの学生は交通費補助。採れた野菜を適宜提供。お米の提供などあり。詳しくはWebサイト(「のまはら」で検索)を参照。

申込 Eメールmail@nomahara.net

またはLINE公式アカウントを登録

問合せ 070-8571-3447高橋

*「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。



毎月15日は店舗フードライブの日 6月のフードライブは6月15日(木)

ならコープ店舗(ディアーズコープたつたがわ除く)で
10時～12時に開催します

6月は環境月間です

大人の工場見学 (株)エフピコ見学ツアー ～ペットボトルの行方～

要申込

ならコープのペットボトルや透明容器はどのようにリサイクルされているの? 岐阜県にある(株)エフピコの中部工場にリサイクルの行方をたずねます。

日時 6月19日(月)8時30分～17時 予定

集合 8時30分に近鉄大和八木駅南口ロータリー

(「ならコープお買い物バス」で移動します)

コース(予定) 大和八木駅→(株)エフピコ中部工場(研修室で昼食)→大和八木駅 途中10分程度トイレ休憩

参加費 500円(昼食代含む)

定員 20人(抽選) 当選者の方に6月12日(月)までに電話またはメールで連絡いたします。

申込 ならコープコールセンター0120-577-039(月～金・8時30分～20時、土・8時30分から17時30分)携帯電話・県外・IP電話からは0743-68-3100)または二次元コードより6月10日(土)までにお申し込みください。



ワークショップ 「プラントミルク飲み比べ会」

無料

大豆やアーモンドなど植物由来の代替乳プラントミルク。「飲んでみたい」と思っている方もどれがおいしいのかわからない、少し高いかもと思ったことはないですか?試飲をしながら、プラントミルクの魅力や、生協牛乳のサステナブルな取り組みについて学び、お気に入りを見つけてみませんか?

日程と会場 6月14日(水)ディアーズコープいこま
6月29日(木)コープ真美ヶ丘

※時間はいずれも10時～なくなり次第終了

特定のアレルギーがある方はご遠慮ください。

参加費 無料



6月19日(月)から 「ならコープお買物サイト」 が始まります

「ならコープお買物サイト」とは、インターネットからならコープ店舗の商品が購入できるサービスです。組合員のみならずさまざまなライフスタイルに合わせたご利用ができるよう、いつでもインターネットからご注文いただけます。ご注文された商品ご希望の配達日時(2日前から注文可能)にお届けします。最短でご注文当日にご自宅へお届けします。

●ならコープお買物サイトをご利用できるエリアは、店舗から概ね半径5km以内が対象となります。配達エリアはならコープホームページでご確認ください。コープあったか便の配達エリアに準じています。

●6月19日(月)からサービスを開始する店舗は、コープ学園前、コープ朱雀、コープおしくま、コープみなしの4店舗。今後「ならコープお買物サイト」が利用できる店舗を順次拡大していく予定です。

●「ならコープお買物サイト」にはマイページの登録が必要です。



ならコープマイページの登録はこちら▼



* 予告 * CLYTIA 吉野のお水 の取り扱いがスタートします!

新規契約で
お得な
特典あり



お水1セット
(12L×2本) 無料

Instagram ならコープ公式Instagram

CO・OP商品などおすすめ商品の紹介やレシピ紹介など配信中!キャンペーンなども開催していますのでぜひご覧ください。



フォローよろしく
お願いします!

▼二次元コードの読み込みはこちら



naracoop_official

▲IDでの検索はこちら

レンジで簡単!鶏むね肉のパリパリチップス!

料理をあまりしない僕はガスコンロの前に立つのも苦手です。そんな僕でも簡単に作れたおつまみを紹介します!これからさらに暑くなる季節にビール片手にピッタリな簡単レシピです。ぜひ皆さまもお試ください。レシピおよび今月のおすすめ商品を紹介します。

材 料

鶏むね肉200~300g・塩こしょう・好みでカレーパウダーや青のり

作り方

- ① 鶏むね肉は皮を取り除いて冷凍します。
- ② ①を半解凍の状態にして包丁で薄く(0.5~1mm)スライスします。
- ③ クッキングシートに重ならないように敷き詰めて塩こしょうを振ります。塩こしょう以外にもカレーパウダーや青のりをかけても美味しいです。
- ④ 電子レンジ(600W)で5分ほど加熱します。加熱時間は電子レンジの性能やスライスした厚さによって変わります。こんがりきつね色になるまで時間を調整してください。表面の水分が抜けて、パリパリになっていたら大丈夫です。
- ⑤ 粗熱がとれたら器に盛って完成です。



レシピ紹介者
畜産部門チーフ
熊澤 裕介



今月のおすすめ商品!

国産若鶏むね肉

値上げの影響が各所で感じられる昨今、食肉の中では安価な鶏むね肉です。高タンパク・低カロリーで毎日の健康にも積極的に取り入れていただきたい食材です。これから暑くなる季節にさっぱりメニューを作ってみてはいかがでしょう?ならコープでは鶏肉の大きすぎる皮や脂はカットしており、よりヘルシーになる加工をめざしています。ご利用お待ちしております。



— ちょこっと お店から アピール —

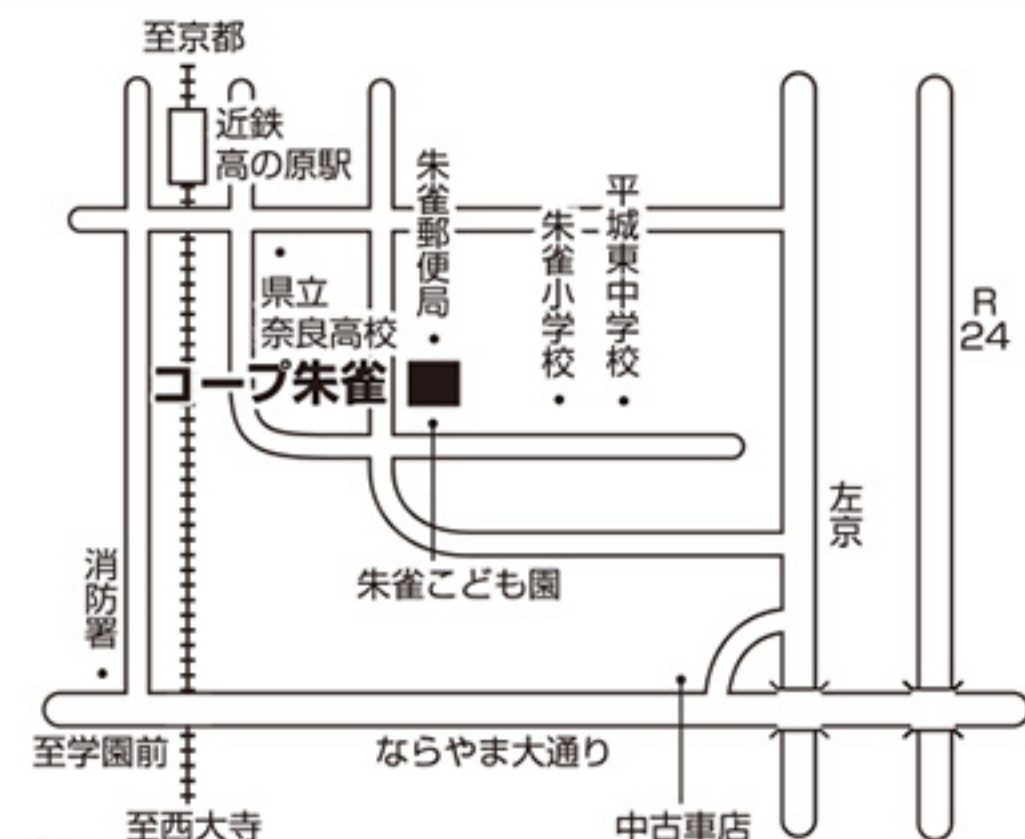


畜産部門の熊澤さんは新任チーフです。料理は苦手と聞いていましたが、良い機会と考えるとこの企画をお願いしました。すぐに得意の検索能力でメニューを見つけて作ってくれました。お肉に関する知識が豊富で、加工技術も申し分ありません。これからの活躍にご期待ください。コープ朱雀畜産部門をよろしくお願いいたします。



で、加工技術も申し分ありません。これからの活躍にご期待ください。コープ朱雀畜産部門をよろしくお願いいたします。

副店長 和田 直人



コープ朱雀

〒631-0806 奈良市朱雀6丁目9番5 営業時間:9時~21時
駐車台数114台 ☎0742-71-2904
・近鉄高の原駅から徒歩約15分
・近鉄高の原駅からJR奈良行きバス、または左京循環バスで朱雀第一住宅下車すぐ

★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。