

あをがき

Take Free
2023 11 月号
Vol.574



商品
探訪

CO・OP 白あえベース 酢の物ベース



特集

- オレンジングパワーでキッチン周りのお掃除を
- さばかんで、かんたん・らくちんメニュー

職
員が
届ける

おすすめ商品で
とおきレシピ

コープいこまの巻

簡単! 豆腐とごぼうサラダのお焼き

ごぼうサラダに味がついているので、味つけなしで美味しい。
お好みでポン酢やしょうゆをかけて食べてもOK。

材 料 (2人分)

CO・OPごぼうサラダ・CO・OP国産大豆のべんりな木綿豆腐300g・片栗粉大さじ1・青ねぎ少量・サラダ油適量

作り方

- ① 木綿豆腐を水切りする。青ねぎを小口切りにする。
- ② ボウルに①、ごぼうサラダ、片栗粉を入れて混ぜ合わせ、て丸く形を整える。フライパンにサラダ油を熱して焼く。



今月のおすすめ商品!

CO・OP国産大豆のべんりな木綿豆腐

国産大豆の味がしっかりと味わえる木綿豆腐です。これからの季節はお鍋にもおすすめ! Wパックになっているので、使い勝手が良いと日配部門のメンバーにも好評です。

紹介者 小川温代



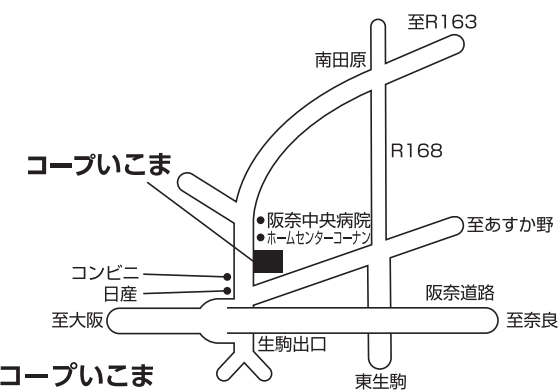
レシピ紹介者

後列左から山田由貴、田中伸子、宮下幸子、藤本翔
前列左から川本京美、小川温代

— ちょこっと お店から アピール —



コープいこま日配部門は、欠品ゼロの取り組みに力を入れています。広い店内をいかして多種多様な商品を取りそろえて、いつ来店されてもたくさんの種類から商品を選べるお店をめざしています。お買い物を楽しんでいただけるように、従業員一同知恵を出し合いながら工夫をしていますので、ぜひご来店ください。 店長 和田直人



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・北田原バス、
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・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フレジズ 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。

〒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

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。



本社から広島市街方面を望む

「あをがき」には、毎月たくさんの方が寄せられます。中でも多いのが献立の悩みです。「最近、お料理の献立が浮かんできません」「毎日献立を考えるのが億劫です」「もっと野菜をとりたいので、手軽に野菜を使えるメニューを教えてください」「帰宅後30分でできる、家族をがっかりさせないメニューを教えてください」「おひとりさまになって、毎日の食事の準備に悩んでいます」「暑い夏に簡単に調理できる献立を」などなど。今月は、このように悩める皆様へのアドバイスの一助になりますよう、「CO・OP白あえベース」と「CO・OP酢の物ベース」をご紹介します。



白あえベースの原料は国産大豆の木綿豆腐

作られています。「白あえベース」が開発されたのは約30年前。当時、白あえを家庭で作ろうとすると、豆腐をすり鉢でつぶすなど相当の手間がかかりました。そこで考え出されたのが白あえベースです。広島に住む生協組合員の「完全調理品をそのまま食卓に出すには抵抗感がある」との声に基づき、ひと手間加えることがコンセプトになりました。



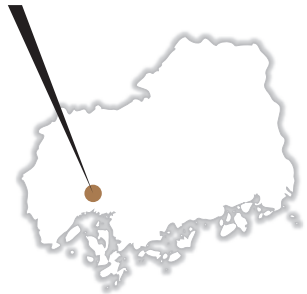
木綿豆腐をきめ細かくつぶして白あえベースのベースをつくります



CO・OP 白あえベース 酢の物ベース



【所在】
堂本食品株式会社
広島市安佐南区伴中央



さつまいものおから白玉団子 ほんのりと、さつまいもの甘さがやさしい

材料 2人分

- ・さつまいも100g・生おから30g・白玉粉40g
- ・三温糖大さじ1・あんこ大さじ1～1.5
- ・おからきな粉(おからパウダー大さじ1/2・きな粉大さじ1・三温糖大さじ1を混ぜる)

下準備

●さつまいもペースト…さつまいもの皮をむき、3cm角に切る。鍋に水を入れ火にかけ、沸騰したらさつまいもを入れ、柔らかくなるまで茹でる。ザルに上げ水切りしてから鍋に戻し、再び火にかけて焦げないように水分がなくなるまで炒り、火からおろす。

※お好みでさつまいもの形をなくなるようにすれば、団子に仕上げた時になめらかな食感になります。

作り方

- 鍋に水を入れて火にかけます。ボウルにさつまいもペースト、生おから、白玉粉、三温糖を入れ、ぬるま湯(分量外)を少しずつ混ぜながら入れて耳たぶぐらいの硬さにする。
- ①を12等分に分け、丸めて沸騰したお湯に入れる。浮いてきたらザルに上げ、冷水につける。
- ③お皿に団子を6個ずつ盛り、上からあんことおからきな粉をかける。

さつまいものおからアイスクリーム さつまいもチップス添え

風味豊かで、食物繊維たっぷりの新食感!

材料 2人分

- ・さつまいも95g・皮付きのさつまいもスライス4枚・ラム酒少々・バニラエッセンス少々・シナモンパウダー少々・豆乳45ml・三温糖大さじ2・豆乳入り生クリーム120ml・生おから20g

下準備

●さつまいもチップス…皮付きのさつまいもを1mm位に4枚スライスし、水にくぐらせてから、水気をよく切る。180℃の油(分量外)でカリッと揚げる。

●さつまいもダイス…さつまいも95gをさつまいものおから白玉団子の下準備と同様に。

※ただしこちらは、さつまいもの粒感を少し残す。

作り方

- 豆乳入り生クリーム、三温糖をボウルに入れ、ハンドミキサーで8分目まで泡立てる。
- ①にラム酒、バニラエッセンス、シナモンパウダー、豆乳、生おから、さつまいもダイスを入れて、ゴムベラでしっかりと混ぜ合わせる。
- ②を密閉容器に入れて、冷凍庫で冷やし固める。
- ④器に③のアイスクリームを盛る(固ければ容器ごと数秒電子レンジにかけてやわらかくする)。最後にさつまいもチップスを添える。

野菜豆知識

寒くなるこの時期、甘い香りの焼き芋を見かける機会も多くなりますね。さつまいもは主成分がデンプンのため、ゆっくり加熱することで一部が糖質に変化して甘くなります。食物繊維やビタミンCも豊富でカロリーはお米よりも低め。積極的に食べたいですね。保存は、新聞紙などに包み、風通しの良い冷暗所で。

料理・レシピ 制作

おからを使った創作料理の店
キッチン スー

kitchen suu

大阪府箕面市箕面6-2-29

☎080-9127-2727

詳細はInstagramで▶





レトルト殺菌機



出来上がった製品はこのあとレトルト殺菌機へ



酢の物ベースの製造



製品の微生物検査（品質検査室）

質検査室では両部署で8人の社員が徹底的に品質を管理しています。こうしたさまざまな努力によって、「白あえベース」「酢の物ベース」は120日の賞味期限を実現し、多くの家庭で冷蔵庫の「常備品」として活躍しています。これから年末にかけて、堂本食品では「おせちセット」や「黒豆煮」「田づくり」「栗きんとん」



白あえベースに片栗粉を加えて揚げると香ばしい「がんもどき風」に

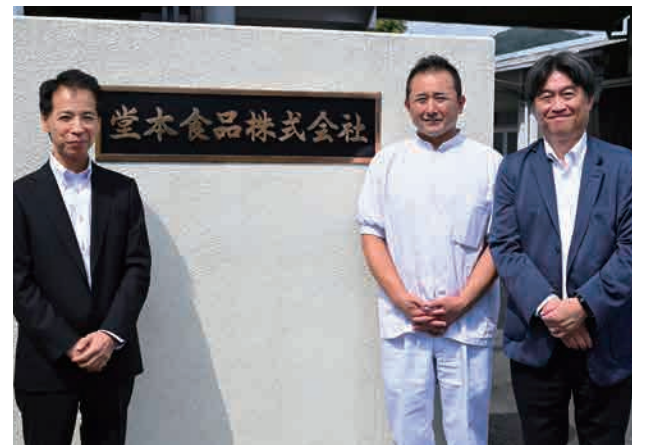


具材のにんじんを洗浄

ひと手間が魅力

この「白あえベース」はごま風味が香る少し甘めの味に仕上げてあり、すでにごんにやくとにんじん、しいたけが入っています。そのまま食べても十分美味しいのですが、ここにお好みの具をちよい足しするとオリジナルの白あえに変身します。ほうれん草、ブロッコリーは定番ですが、サイコロ切りにしたトマト、コーン、ひじきなどもよく合います。他の生協の情報をみて、片栗粉を加えてやや低温で揚げると「がんもどき風」に変身しました。1袋に対して片栗粉大さじ3を加えてスプーンですくって揚げるだけ。下味がついてるので、そのまま召し上がれます。また、「白あえベース」を使ったみなさんのオリジナルのアイデアをはがきやメールでぜひお寄せください。

「酢の物ベース」はにんじん、きくらげが入った緑豆春雨の酢の物です。「白あえベース」同様ごま風味で少し甘めに仕上げてありますから、お酢が苦手な方にも好評です。よりマイルドなりんご酢使用の商品もあります。さて、この商品もひと手間かけることでより層美味しくなります。まずは、包材の裏側を見てみましょう。そこには、こう書かれています。①本品を袋のままお湯に入れ約3分沸騰させてあたためる②すぐに袋のまま冷水で冷やす。緑豆春雨はでんぷん質なので、熱を加えると柔らかくなり、具材との馴染み



向って左から、堂本食品（株） 鶏村修治取締役、吉田勝哉開発室・調味料室室長、山本英樹生協統括シニアマネージャー

が一層よくなります。湯煎しない状態と湯煎した状態の品を食べ比べましたが、食感がまったく異なります。この日、訪問した取材クルー3人は2対1で湯煎した品が美味しいと。緑豆春雨は、緑豆を原料にしておりコリコリした食感が特長なので、ラーメンはバリカタでない駄目、というやや硬めが好みの方は、湯煎せずそのままのほうがいいかもしれません。

ハム、きゅうり、かにかま、海藻などをプラスして酢の物として食べるのが王道ですが、表紙のように「カルパッチョ風」にもアレンジできます。ならコープの組合員さんのアイデアですが、酢の物ベースを湯煎して冷やした後、お皿に移してスライスしたタコと鯛をあえて、青じそを散らしてオリ

などの製造が佳境を迎えます。「白あえベース」「酢の物ベース」とともにぜひご利用ください。



製品のpH（水素イオン濃度）検査（品質検査室）



安佐南区は「平成26年8月豪雨による広島市の土砂災害」で多数の市民が被災しました。今秋開館した「広島豪雨災害伝承館」には、平日にかかわらずたくさんの方が訪れていました。



湯煎した酢の物ベース（向って右）は、緑豆春雨がふくらんでいます（きゅうりは後から加えています）

ブオイルで味を調えています。酸っぱすぎずいくらでも食べられそうです。ポイルエビやスモークサーモン、かつおのたたきなど、さまざまな具材で「味変」を楽しめます。こちらにもアイデアメニューをお持ちの方、ぜひ教えてください。

安心・美味・便利

堂本食品（株）は多くの総菜を製造しており、工場の衛生管理は言うに及ばず食品安全を徹底して求めています。調味料の製造においては、アレルギー物質の混入などがないように、工場に隣接する調味料室で厳重に管理されています。調味料室と品



WEB投稿はこちら



商品プレゼント

今回は「まぜこみあさりごはん（3合用）」を7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・電話番号・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11月号プレゼント係」までお送りください。（11月30日（木）締切。消印有効）※宛先の住所は記入不要です。



9月号プレゼント、「CO・OP濃厚シーザーサラダドレッシング（300ml）」にご応募ありがとうございました。応募総数125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11月末までにお届けします。

リモネンのちからで、油污れがよく落ちまんネン

オレンジングパワーで キッチン周りのお掃除を

無店舗事業で大人気の住居用洗剤といえば、そう、オレンジングパワー。
1995年に発売されたロングセラー商品ですから、知っている(使っている)方は、これからも。知らなかった方は、これを機会にぜひお使いいただきたいと思います。今回は商品を開発したトップ産業株式会社の白居課長に、「オレンジングパワー」を用いた掃除の仕方を教えていただきました。



トップ産業株式会社営業1課長の白居拓人さん
組合員向け学習会の講師として
人気です。(役職員は取材当時)

「オレンジングパワー」は、オレンジオイルを配合した住居用洗剤です。オレンジの皮には、リモネンという精油成分が含まれており、さわやかな柑橘の香りは香料やアロマオイルにも使われていますが、この成分はゴムやプラスチックなど炭化水素系の物質を溶かす性質を備えています。石油ストーブに灯油を入れる際にこぼれて手についたとき、みかんの皮でこすると臭いが消えるという

いたことありませんか。おばあちゃんの知恵袋として昔から言われていますが、これはリモネンが灯油の油分を分解するからです。
発泡スチロールのかげらを純度の高いリモネンが入っているビンに投入してみたところ、短時間で溶けてなくなってしまうました。この力を利用して、頑固な油污れを短時間で効率よく取り除くことを可能にしたのがオレンジングパワーです。



樹脂やゴム、窓ガラス、プラスチックに原液をかけると溶け跡が残るので、水で薄めて使います。特に自動車などは拭き残りと塗装が溶けることがあります。濡れ雑巾にフンブッシュするのだいたい200倍ほどに薄まるので、窓ガラスやフロリングならこれくらいで十分です。換気扇やレンジ周りの頑固な油污れには原液を吹きかけてしばらく置いておきます。換気扇で試しましたが、写真のように泡の中に徐々に油が浮き上がり、しばらくして濡れ雑巾で拭き取ると見違えるようにきれいになりました。使用後、リモネン成分が残らないように必ず二度拭きしてください。



さて、このリモネンを取り出すためのオレンジの皮は、アフリカやブラジルのジューズ工場の残渣で、不要な皮部分を利用しての成分です。560ml本に20個以上のオレンジの成分が入っています。界面活性剤にはヤシ油が使われており、全体の95%が天然由来の成分ですから、生分解性が高い(99%)ことも特徴です。さらに、搾り切った皮は肥料やたい肥に再利用されているので、オレンジを余すところなく活用できるということになります。

実はこの商品、計画製造なのでならコープでは

無店舗事業でしか手に入りません。これから年末に向けて、キッチン周りのお掃除に1本あれば大変重宝します。9月には、組合員の声にこたえて新たに少量タイプ(220ml)も登場しました。今まで知らなかったという方はぜひお試しください。いずれの商品も11月5回COMETの家庭用品のページで案内しますので、ぜひご利用ください。詰替用もあります。





職場体験実習を行いました

9月19日、県立山辺高等学校 自立支援農業科2年の生徒12人が五條市のコープの農場で、農業と福祉の連携推進事業の一環として奈良県が主催して、障がい者の就労体験と農業の担い手育成で職場体験実習が行われました。

今年は残暑厳しく、この日も気温が30度を超える中、いちご(古都華)の苗400株を植える作業とさつまいもの収穫を体験してもらいました。ならコープでは耕作放棄地の有効活用と地産地消の推進および障がい者雇用と地域雇用の促進などを目的に2022年7月から農業に参入しています。



コープの農場初イベント! さつまいも掘りを行いました

10月1日、五條市のコープの農場で初めて、組合員が参加してさつまいも掘りを行いました。参加者は8家族30人。職員からさつまいもを探して掘る“コツ”の説明があり、最初は戸惑いながら土を掘っていましたが、さつまいもを見つけると大人も子どももどんどん夢中になって楽しんでいました。最後に家族ごとにさつまいもを1つ選び重量対決が行われ、一番大きなものは2.2kgもありました。



ママ友CLUBがあらたに「すくすくくらぶ」に生まれ変わりました!!



ならコープの子育て応援サイト「ママ友CLUB」が、より子育てに役立つ、そして使いやすい「すくすくくらぶ」に生まれ変わりました。ならコープウェブサイト(ホームページ)とは別に「すくすくくらぶLINE@」を運用し、子育ての情報をタイムリーにお届けします。お友だち限定キャンペーンなども展開する予定です。

「すくすくくらぶ」は
右記二次元コードから▶



2022年度「吉野の森と水を守るための募金」の贈呈をしました

9月5日(火)JAならけん柏木支店で「吉野の森と水を守るための募金」の贈呈式を行いました。ならコープはJAならけんと発足した地産地消をすすめる会の活動の一つとして、2009年から奈良県産ひのひかり1kgご利用につき、それぞれ0.5円を積み立てる「吉野の森と水を守るための募金」に取り組んでいます。2022年度の募金額は894,496円となりました。募金は奈良県森林組合連合会を通して、吉野の森林整備事業や植樹活動などに役立てられます。

「吉野の森と水を守るための募金」贈呈式



コープス(Coop's)商品の一部取り扱い終了について

ならコープ店舗で販売している生活協同組合コープこうべのプライベートブランド「コープス(Coop's)」商品の一部(砂糖、はちみつ、小麦粉、お茶など)が取り扱い終了となります。長年のご利用、誠にありがとうございました。

ならコープの今 (2023年9月末現在)

・組合員数 28万1,020人(前年比99.8%)
・出資金118億3,515万円(前年比97.9%)

9月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	31億1,589万円	97.2	95.0
無店舗事業	21億5,811万円	96.6	93.1
店舗事業	9億608万円	98.7	99.9
夕食宅配	5,093万円	94.3	92.2

協同福祉会による「介護が必要…その時の備えは？」⑧

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

あすなら苑 介護主任 横山侑介

Q. 特別養護老人ホームとは？

A. 常に介護を必要とする人に対して、入浴や食事など日常生活を送るうえでの支援や機能訓練、療養上のケアをすることを目的とした公的施設です。略して「特養(とくよう)」と呼ばれ、介護保険法では「介護老人福祉施設」と言われます。他の公的施設に比べて比較的費用が安く、24時間体制の介護、看取りまで可能といったことが特徴です。このような手厚いケアを受けられることから入居希望者が多く、地域によっては年単位で待機となることも少なくありません。入居対象は、原則「要介護3以上の認定を受けた65歳以上」となっています。ですが入居の必要性が高い人が優先されるので、実際に入居できるのは要介護4以上の人が多いという現状もあります。一般的な入居施設では車いすに座ったままの食事や、ストレッチャーや椅子に座ったままの機械浴となることが多い

のですが、それでは人間の尊厳が失われます。特養あすなら苑では、車いすではなく、普通の椅子に座り替えて食事をし、一人用のひのき風呂に入って頂いています。社会性を取り戻すためにも、衣類と一緒に選び、外出し、時には外食を楽しんでいます。また、故郷へ泊まりがけでお出かけすることもしています。特養で最期を看取することもありますが、自宅で最期を過ごしたいと希望された場合は、自宅での看取りもさせていただいています。あすなら苑では、その人らしいこれまでの生活を継続できるようにケアを心がけています。

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



さんまに青い斑点がある。青い斑点が何なのか調査希望。

さんまのウロコは全体的に透明ですが、一部は半透明の青色(もしくは緑色)です。さんまのウロコは非常に剥がれやすく、漁獲する際にほとんど摩擦で剥がれてしましますが、ごく少量のウロコが表面に残っていることがあります。また、剥が

れたウロコがさんまの口から入り、おなかの中から発見されたりすることもあります。気になる場合は取り除いてから調理をお願いします。



カツ丼を電子レンジで温めたところ、ご飯が硬かった。調べてください。

お申し出品はご飯の一部が白く硬くなっており、カツに付着しているご飯の一部も白くなっていました。電子レンジはマイクロ波を発生させて加熱する仕組みですが、必ずしも一定ではなく、商品の大きさや数量、使用時の諸条件などによりさまざまな影響を受け、加熱ムラが生じます。また、冷凍食品の場合は食品の表面に霜や氷が付着していると、融けて水になった際に急激に加熱が進みやすくなります。その場合、表面が硬くなる特性もあり、過加熱は加熱時間の数秒の差や、電子レンジ庫内の配置によっても発生することがあります。今後、ご飯が白く残っているような場合は、ラップなどを軽くかけて電子レンジ(500W~600W)で10秒ずつ加熱することで、解消されると考えられます。



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。

9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。

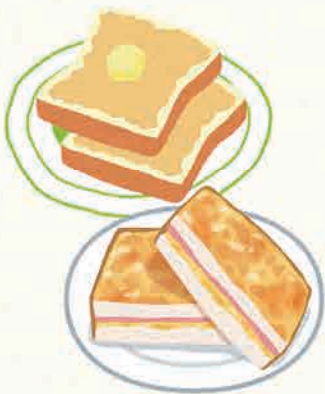
点検部署	実施数	主な点検先
商品部門・品質保証部門点検	2社の取引先	大内山酪農協同組合(牛乳)、(株)CWS農産加工センター(日配)の点検を実施しました。
組合員活動での見学	—	9月度は見学を実施していません。

動画で見る点検活動▼



おたすけ Voice!!

朝食に食パンを食べていますが、ジャム・チーズトースト・卵トーストばかりでワンパタンになってしまいます。簡単に美味しいレシピや工夫はありますか？(40代)



キッシュ風楽しんでます

奈良市 S・Y(10代)

私は普通のパンに飽きたときはキッシュ風にして食べています。深めのお皿に野菜を少し入れて、パンを4等分にして入れます。最後に上から牛乳と玉子を混ぜた液を流し入れて、電子レンジに入れます。簡単でいつもと違うパンが食べられます。

バナナトースト、キムチトースト

大和郡山市 M・M(50代)

①食パンにバターかマーガリンを塗り、バナナを食パンの長さにスライスしてのせて、シナモンシュガーをふってからトーストする。バナナの甘さとシナモンの風味が食欲をそそります。②食パンをトーストしてからバターかマーガリンを塗り、お好みのキムチをのせる！キムチ好きな方なら、めっちゃハマりますよ。

冷凍コロッケで、時短サンド！

田原本町 Y・C(30代)

冷凍コロッケを温めてソースやマヨ

ネーズをかけてコロッケサンドにします。千切りキャベツやチーズを一緒にさむこともあります。

ピザ屋さんを参考に

大和高田市 N・E(50代)

ピザ屋さんのトッピングを真似してみたらどうでしょう？私はポテマヨサラダが好きなので、のせてトーストしたら美味しそうと考え中です。

彩り野菜で、美味しくキレイ

大和郡山市 I・S(60代)

食パンの上にピーマンの細切りとしたりす、コーン、トマト等をのせてもおいしくいただけますよ！簡単に彩りもきれいで見た目も最高です。

残り物のお惣菜で、SDGs

橿原市 K・H(50代)

●食パンにマヨネーズを塗り、残り物のきんぴらごぼうやひじきの煮物とチーズをのせて焼く。●食パンにのりの佃煮とチーズをのせて焼く。●食パ

和菓子風トースト

生駒市 A・A(60代)

私は少し変わったところで、和風にして工夫しています。食パンに薄くこし餡をぬり、その上にきな粉や抹茶、紫芋の粉などふりかけて食べています。和菓子感覚で美味しいですよ。

残ったパスタで「のつけトースト」

奈良市 N・M(60代)

1週間に一度はパスタを作ります。その際少し多めに作っておいて、朝のパンにのせるだけです。ミートソースやクリーム系ならパスタなしでOKです。ナポリタンはパスタごとパンにのせてしまいましょ。焼きそばパンのパスタ版ですね。味変したかったらカレー粉を使ってみると新しい味に出会えますよ。

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。

難病がある高齢犬を飼っています。足がしっかり立てなくなったワンちゃんのリハビリなどはどうしているのか、体験談などお聞きたいです。(60代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! 締切日 11月30日(木)

※字数は200～300字程度をお願いします。

※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 ならコープ広報室「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。

みんなの声

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。

これからはブルームきゅうり

桜井市 K・S(30代)

いつも食べているきゅうりですが、9月号の商品探訪で初めて「ブルーム」というものを知りました。小さい子どもがいるので、これまでよりも農薬や添加物には気をつかっているのですが、無知ゆえの勘違いで良いものも避けて通っていたと思うととってもたいなかななと思っています。

できなかった、 父の運転免許証返納

大和郡山市 S・Y(60代)

今は亡き父の運転免許証の返納は、亡くなるまでできませんでした。警察署にも相談しましたが、「気持ちにはわかるが助けられない」と言われました。杖を使って歩いているのに、運転をやめない。どんなに言葉を尽くしても説得できませんでした。事故が起きませんようにと祈る毎日だったことを、今でも思い出します。あをがき9月号の記事をきっかけに、還暦を迎えた私自身は将来、何をタスキングにやめようかと考え始めました。

応援しています！ 音訳ボランティア

吉野町 K・K(60代)

あをがき9月号で30年も前から音

訳ボランティアによる音訳活動があることを知りました。苦労されたこと、努力されたことに頭が下がります。何の協力もできませんが、いつまでもがんばっていたきたいと思っています。応援しています。

治道トマト大好き

香芝市 O・N(40代)

今年は毎週治道トマトを2箱注文して、毎日家族6人で食べ、足らずに週末はお店で追加購入がルーティンの夏になりました。暑過ぎて治道トマトが身体にしみる。これ以外のトマトは食べられなくなりました。案内が早々になくなれば、お店へGO！です。また来年楽しみにしていますので、がんばってくださいね！

きゅうりがマクワウリに

奈良市 H・C(60代)

毎年きゅうりを作っていますが、今年は病気で葉が黄色くなってどんどん枯れて、2本しかできませんでした。去年はどんどんできたのに、きゅうりの苗は接ぎ木だったので、その後はマクワウリになりました。

感謝！持つべきものは友達

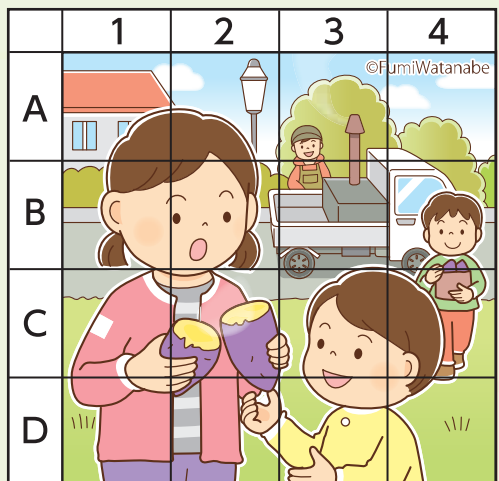
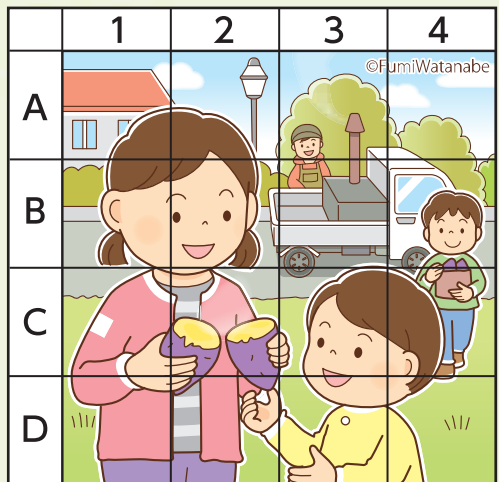
大和郡山市 M・M(50代)

先日、新型コロナウイルスにかかりました。ちょうどその時は主人が出張中で私一人。時間を追うごとに衰弱しているのを身体で感じ、そんなとき友達や玄関に食料品や医薬品を運んでくれて感謝でした。持つべきものは友達！ありがたいです。

まちがいさがしクイズ 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 ▶



9月号のクイズの答えは

「B-1・B-2・B-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。

9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587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。

11月30日(木)の消印まで有効です。



ご飯がすすんでめんなさい!
でもいっぱい食べて〜

お弁当に入れてもいいですよ

さば水煮缶のサモサ

茹でたじゃがいもを潰したところにさば、コーン、カレーパウダーを混ぜて塩こしょうで味を調えます。3等分に切った春巻きの皮にスライスチーズとじゃがいもをのせて三角に包み、きつね色になるまで油で揚げます。具材にピーマンを入れてもおいしいですよ。

ごま油とキムチの香りさば缶

軽くほぐしたさばの上にスライスして水にさらした玉ねぎ、みじん切りした青ねぎ、キムチをのせます。同量のしょうゆとごま油を混ぜたドレッシングを上からかけ、彩りにブロッコリースプラウトを散らします。

スープで体ポカポカ、
時短、節約メニュー!



さば味噌煮缶のチゲ鍋風スープ

さば味噌煮缶(汁ごと)、水、すりおろしたしょうがを煮立たせて、キムチと絹ごし豆腐を入れます。そこへもやしとニラを入れてひと煮たちさせて出来上がり。味が物足りないときは中華だしを加えて調節してください。

番外編

調味料なし!
炊飯器に
入れるだけ

大豆缶とひじき缶の炊き込みご飯

通常通りの水を入れたお米3合に大豆缶、ひじき缶、なめたけの瓶詰を入れて、炊飯ボタンを押すだけ!



さば缶で、 かんたん・らくちんメニュー

台風や大雨、地震に備えて買い置きしている缶詰。「コレ、いつ買ったんだっけ?」と思いつけないほど、ずっとわが家に居続けている缶詰。缶詰は日持ちするものの、年に1回は新しいものと買い換えたいですよね。そこで、あをがき企画会議では、家で眠っている缶詰を使った料理を提案することにしました。簡単にできていずれも美味しいメニューの数々。ぜひ、お試しあれ。



マヨネーズと和えるだけ!
いんげん豆や枝豆でも♪

うどんやそうめんにかけても

さば缶のみぞれ煮

だし汁に砂糖、酒、みりん、しょうゆを入れて煮立たせ、さば水煮缶を汁ごとに入れて3分ほど煮ます。そこへ軽く水気を切った大根おろしを入れて弱火で3分。仕上げに青ねぎを散らしてもOK!



さば味噌煮缶で簡単サラダ

さば味噌煮を軽くほぐして、きゅうり、茹でたブロッコリー、にんじんなど食べやすく切った野菜と合わせます。あとはマヨネーズを加えてよく混ぜて、レタスやミニトマトを飾って完成!

子どもも大人も好きな味!

さば缶とトマト缶のパスタ

鷹の爪とにんにくをオリーブオイルで炒めたところに、さばとトマトの缶詰を入れます。隠し味にしょうゆを少し加えるのがポイント!茹でたパスタをからめて出来上がりです。辛いのが苦手な方は鷹の爪を入れずに、食べる際にタバスコなどで調節してください。





感染症防止対策について

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。
【組合員活動の運営ガイドライン】はコチラ▶

① ならコープLPAカフェ開催 要申込 無料 先着順

家計管理の考え方を題材にLPA(ライフプランアドバイザー)と気楽にお話しませんか。金融教育・リテラシーという言葉は最近よく耳にするようになりました。金融知識を高めるには家計管理・人生設計・金融商品・外部からの知識〜この4つが必要と言われています。今回のテーマは、家計管理。疑問や方法をLPAと参加者のみなさんで飲み物やお菓子を囲み一緒にお話ししましょう。

日 時 11月27日(月)

- ① 10時～10時45分 定員5人
- ② 11時～11時45分 定員5人
- ①②ともに家計管理を題材にします。



場 所 コープなんごう 集会室1

申 込 <https://form.run/@lpakafe>

または二次元コード

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)

② NPO法人アットリンク奈良 設立2周年記念講演 性暴力・性虐待被害者の理解とトラウマインフォームドケア 要申込 先着順

性暴力や性虐待の被害者の支援に役に立つ、被害後の症状や回復した姿などをお伝えし、さらに、性被害にかかわる人たちやその周辺の人すべてに必要なトラウマインフォームドケアについてお伝えします。

日 時 11月19日(日)13時～15時

会 場 奈良県人権センター(奈良市大安寺1丁目23-1)

参加費 1,000円(税込、当日現金またはPayPay)

定 員 100人(先着順)

申 込 二次元コードから

問合せ NPO法人アットリンク奈良

☎0742-93-7435

共 催 市民生活協同組合ならコープ

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 11月25日(土)10時～13時

相談会 1人30分以内 定 員 6人(先着順)

申 込 11月1日(水)～11月24日(金)12時までに人事総務部へ

☎0742-34-8731(月～土・9時～18時)

④ 超高齢社会 これからのくらしはどうなる? ～元気なうちから知っておきたいこと～ 要申込 無料 先着順

人生100年時代。自分の思いや願いを大切にしながら暮らすために今から取り組めること、役に立つ情報についてのお話を聞いてみませんか?お気軽にご参加ください。

日 時 12月5日(火)10時～12時

会 場 コープたつたがわ 2階研修室

講 師 (社福)協同福祉会 村城正 相談役

あすならホーム柳本 植田恵美 施設長

定 員 30人 共 催 あすなら友の会・ならコープ中エリア

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

または二次元コードから

※参加される方は当日検温とマスクの着用をお願いします。

⑤ 福祉講演会 「私が私らしく生きるために 本人の選択と家族の心構え(リビングウィル)」 要申込 無料 先着順

介護や医療を受ける際には、自分の気持ちをしっかり伝えることが重要です。毎日の暮らし、食事や買い物と同じです。特にもしもの時をどのように迎えたいかを考えておきましょう。どのようにすればそれを実現できるかについてお話します。

日 時 12月14日(木)10時～11時45分(開場9時30分)

会 場 DMG MORIやまと郡山城ホール 小ホール

講 師 福祉ジャーナリスト 浅川澄一 氏

(元日本経済新聞社編集委員)

定 員 300人 共 催 あすなら友の会・(社福)協同福祉会

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

または二次元コードから

※参加される方は当日検温とマスクの着用をお願いします。

⑥ 福祉講演会「認知症当事者の声から 社会参加を考える」～丹野智文さんの講演、パネルディスカッション 要申込 無料 先着順

認知症になっても住み慣れた地域で安心して暮らすことができる地域づくりを目指し、認知症の当事者が社会参加できるにはどうしたらよいのかをお話します。

日 時 12月13日(水)14時～16時45分(開場13時30分)

会 場 奈良県社会福祉総合センター6階大ホール

近鉄畝傍御陵前駅(東出口)から徒歩3分。

講 師 丹野智文さん 39歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断され、周囲の理解や支援を受けながら現在も仕事を続ける。

定 員 400人(先着順)

申 込 (社福)協同福祉会あすならホーム畝傍

☎0744-24-1165または二次元コードから

主 催 橿原市地域包括ケアシステム連絡会

※参加される方はマスク着用をお願いします。

⑦ ひよこパーティーwith “キッズルーム”た～たん 要申込 無料 先着順

保育グループた～たんスタッフと一緒に絵かきや手づくりおもちゃで遊びませんか?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。

日程と会場 12月4日(月)10時30分～11時40分

コープみみなし 2階研修室

12月8日(金)10時30分～11時40分

コープいこま 3階集会室

定 員 未就学児の親子10組(先着順)

申 込 二次元コードから

締 切 11月30日(木)

問合せ 組織部 ☎0742-45-7884 (月～金・9時～17時)

再エネ協同基金による学習講座 要申込 先着順

① [eco市民カレッジ] ～奈良の鎮守の森「春日山原始林」を歩こう～

奈良が誇る世界遺産「春日山原始林」が危機に瀕しています。博識で面白いガイドさんのお話を聞きながら、一緒に森の守り方を考えませんか。

予 定 北部遊歩道～若草山(山頂で昼食)～下山(約4km・初級コース)

日 時 11月23日(木・祝)10時～15時(小雨決行)

※持ち物、集合場所は参加者にメールで連絡します。

参加費 500円

定 員 20人(小学生以上、低学年は保護者同伴)

講 師 特定非営利活動法人奈良ストップ温暖化の会 春日山原始林を未来につなぐ会

①・②の申込は(一財)再エネ協同基金 ☎0742-33-9528 (月～金・9時～18時)

メール saiene@kyodokikin.com

または二次元コードから▶



※各講座再エネふれんずは半額補助(上限1,000円) 再エネふれんずとは(一財)再エネ協同基金の賛助会員です。(年会費1,000円)

コープなんごう 「ならコープお買物サイト」でのお届けがスタートします!

スマートフォンやパソコンから、ならコープ店舗の商品を購入できる「ならコープお買物サイト」。すでに開始していた8店舗に加えて、11月13日(月)からコープなんごうでも始まります(コープ真美ヶ丘エリアはコープなんごうからお届け)。

最短で注文した当日にご自宅にお届けします。利用できるエリアは、店舗から概ね半径5km以内です。

全店舗で12月31日(日)まで

利用手数料無料キャンペーン実施中!

この機会にぜひご利用ください!

詳しくはこちら▶



② [かしこくなるエネルギー教室] ～ロケットストーブDIY講座とアウトドアクッキング～

20Lオイル缶で、シンプルで可愛いロケットストーブを作ります。お庭で小枝を燃やしてお茶を沸かししたり、キャンプに持って行ったり、災害時に簡単な調理をしたり、使い方はいろいろ。いざという時の備えにもなるロケットストーブを作りながら、エネルギーについて考えてみませんか。

日 時 12月9日(土)10時～14時 場 所 コープなんごう

参加費 4,000円(材料費)※再エネふれんずは3,000円

定 員 10人(先着順)

持ち物・服装 汚れても良い服装、軍手



リビア洪水緊急支援募金にご協力をお願いいたします

9月10日、北アフリカのリビアを激しい暴風雨が襲い、ダムが決壊して多くの家屋が流されました。病院や学校など、重要なインフラに甚大な被害が出ており、約4,000人が死亡、さらに9,000人以上が行方不明になり、少なくとも約3万人が避難生活を続けています(9月18日時点)。ならコープは緊急支援募金を9月27日(水)から開始し、組合員のみなさんに協力を呼びかけています。寄せられた募金は日本ユニセフ協会を通じて、安全な飲み水や医療物資、移動式保健チーム、心理社会的支援、および家族の捜索など、被災地の緊急・復興支援活動に役立てられます。11月18日(土)まで受付しておりますので、ご協力をお願いいたします。

募金方法

無店舗

OCR注文用紙またはeフレンズの6桁番号欄に下記番号と口数を記入してください。

10=100円	151858
10=1,000円	151866

店 舗

サービスコーナーに設置している募金箱へ。