

MiO

12

2013

（無料）

ご自由にお持ちください

参加と交流レポート …… p2・3

ふんわりカステラ作り♪

みんなのコープ商品 …… p4・5

CO・OP焼のり有明産徳用を使って
まきまきパーティー!

特集 …… p10・11

グリーン・プログラム フェアトレードバナナ
あなたのお買い物が
国際貢献につながる!

いなり寿司をステキにアレンジ! トナカイいなり

これを使いました!

CO・OPおいなり上手(10枚)



作り方

いなり寿司の作り方(基本)

炊きたてのご飯にCO・OPすし酢を入れて、うちわであおぎながら、しゃもじで切るように混ぜ、揚げの中につめる。

※写真ではCO・OPおいなり上手を1.5パック使用しています。

※CO・OPおいなり上手1パックにつき使用するご飯の目安は約400g(1.2合)です。

●トナカイ

- 目…のり
- 鼻…ミニトマト
- つ…ウインナー
(縦半分に切り、斜めに切り込みを入れて焼く)
- 耳…いなりの皮
- 手綱…スパゲッティを揚げたもの

●サンタクロース

- 体、ぼうし…ミニトマト
- 顔…マッシュポテト
- 目…ゴマ
- ひげ…スライスチーズ

●雪だるま

- 体…うずらのゆで卵
- マフラー…かに風味かまぼこ
- 目…ゴマ

●ブーツ…ウインナー

●プレゼントBOX…厚焼き卵、かに風味かまぼこ

イクラや炒り卵、サーモン、キュウリをちらし、ハムやスライスチーズを型抜きして飾り付ける。

●クリスマスツリー…マッシュポテトを ブロッコリーなどで飾る

裏表紙で飾りを詳しく紹介しています。



COOP
ユークス

2013年3月21日、コープかながわ・
コープしずおか・市民生協やまなしは
ひとつの生協「ユークス」になりました。

コープの
2020年ビジョン
～私たちのありたい姿～
人と人をつなぎ、
生きるを支える



カステラの作り方

準備
新聞紙で型を作り、オープンシートを敷いておく。

材料 (20×20×8.5cm型の分量)

- 卵 7コ
- 砂糖 250g
- 牛乳 50ml
- ハチミツ 大さじ4
- 強力粉 200g

作り方

- 牛乳を温めてハチミツを溶かして冷ましておく。
- 卵はカラザを取り、10分間ハンドミキサーでよく泡立てる。
- 強力粉は1回ふるいにかけておく。
- ②に砂糖を2、3回に分けて入れ、①を入れてハンドミキサー(強)で混ぜる。
- 強力粉を少しずつ入れながらハンドミキサー(弱)でかき混ぜる。
- ⑤を型に流し入れ、170℃のオーブンで60分焼く。途中でこんがりきつね色になったら、アルミホイルをかぶせる。
- 焼き上がったら型から取り出してすぐラップでくるむ。
- 冷めたら切る。

暑いから気をつけてね

できた!

ほっかほかカステラはどんな味?

いい香りが漂ってきました! みんな気になってオープンのをぞきこみます。「あー膨らんでるよ!」型からあふれ出そうなくらいホッパホッパに焼きあがったカステラが現れました。「やったあ!」成功だね☆拍手と歓声が。さっそく切り分けてお楽しみを試食タイムです。

試食タイム!

市販品のカステラより、純粋な味がしますね

うますぎる!

おいしー

新聞紙の型の作り方 (20×20×8.5cm)

- 新聞紙を広げて6~7枚重ねる。矢印の方向に折って、正方形に切る。
- 各辺の端から17cmのところに折り目を入れ、4カ所にはさみで切り込みを入れる。
- 図の4つの部分を、裏側に半分折って立て、側面にする。
- 飛び出した角を隣の側にそれぞれ差し込み、箱に組み立てる。
- ホチキスで2、3カ所ずつ留めて、箱を固定させる。
- 50cmほどに切ったクッキングシートを2枚用意し、交互に重ねて敷きつめる。

※破れていたり、すき間があると生地が流れ出し、取り出しにくくなるので注意。

今村ゆう子さんと お子さんのたけひと君

コープひろば*にはよく参加しています。そこでこの企画を知って、今回は親子で参加しました。

参加者から「初対面の方ともすぐ打ち解けて、年齢関係なく楽しめた」「親子で参加できるのもうれし」「子どもたちからも「トートバッグを学校の友達に教えたい!」と大好評でした。

※コープひろば: 組合員が試食しながら楽しく学んでおしゃべりする場です。

これからもユーコープで楽しみます

古新聞で トートバッグ作り

焼きあがるのを待つ間、古新聞紙を使って、「トートバッグ作り」も行いました。えっ新聞紙でしょ?大丈夫?と心配もそこそこに、色とりどりの広告が載った新聞紙で早速工作開始! 20分ほどで続々と作品が完成! 2年生の岡本こうへい君は「写真撮って」とアピール。すてきなブルーのトートバッグです。「バッグに何を入れるの?」と聞いたところ「こうへい君のお母さんが「ティガー」のぬいぐるみを入れて、お散歩に行くそうです」と小声でほほ笑みながら話してくれました。

写真とって!

岡本こうへい君の自信作です。

エリアサポーターが知恵を絞って企画しています

古新聞を使っているから「エコ」で、親子で「食育」にもなる。材料はすべてコープ商品を使ったこの企画には、募集20人に対して2倍の応募があり、急ぎ午前・午後の2部制で開催しました。「参加者の笑顔、ワーッとという歓声。参加してよかった、ありがとうの声。私たちが元気をもらっています」とエリアサポーター。ユーコープの企画にどうぞ参加ください!

地域でつながるっていいね!!

▲東部3エリアサポーター

おいしいカステラが焼きあがりました!

静岡県内の東部3エリア(富士・富士宮)企画「ふんわりカステラを焼こう」参加者の皆さん

材料はすべてコープ商品!型は新聞紙!というステキな企画。みんなで楽しくおいしいカステラを作りました!(企画は2部制で開催。写真は午後の部)

ふんわり

カステラ作り

生地作りからスタート!

「卵を割ってボウルに入れて、ハンドミキサーで泡立ててくださいね」

静岡県東部3エリア会主催の「ふんわりカステラを焼こう」会場の鷹岡まちづくりセンター(富士市)調理室では、あちらこちらで卵との格闘が始まっています。

十分に泡立った卵に砂糖・牛乳・はちみつを入れ、ふるった強力粉を入れます。さつくりと混ぜ、170度のオーブンで1時間焼きます。

一人でやろうと思っただけ、手がしびれちゃった~

代わろうか?

ちよちよいと混ぜちゃえ...OK!

あれ!!? 底にまだ小麦粉が残ってた!

新聞紙で作った型に流し込みます

クッキングシートを敷いて!!

ユーコープでは、組合員や地域の皆さんのくらしのステップアップを応援し、参加者が楽しく学んで交流できるさまざまな企画を開いています。静岡県内ではエリアの活動を推進するエリアサポーターが知恵を絞ります。応募者が殺到と噂の企画「ふんわりカステラを焼こう」を取材しました。

安いのにとても
おいしいです。
2歳の娘は、お
にぎりにのりを
はりながらパク
パクつまみ食い
しています。
(まりばんさん)

組合員の皆さんもおすすめです!
(eふれんず組合員おすすめコメントより)

味が良く、大満足で
す。スーパーで買った
同じ価格帯のものとは
大違い。わが家では
4つに切って、のりの
缶に入れて、おやつ
のように食べています。
(ぼんたさん)

手巻きずしやおに
ぎりに大活躍して
ます。パリッとした
食感と磯の香りが
とても良いです。
20枚入りでこの価
格でこの品質なの
で、何度も注文して
います。
(ゆきあんさん)



CO-OP
焼のり有明産徳用を使って

みんなでまきまきパーティー!

MIOモニターさんにQ!

手巻きずしパーティー。皆さんのおうちでの人気ネタを教えてください!

☆ 手巻きずし上手な巻き方アドバイス ☆

1. のりの大きさは半切り(全形の半分)にします。
2. のりの半分にすし飯をのせます。すし飯は少ないくらいが上手に巻けます。
3. すし飯の上に、具を斜めになるようにのせます。
4. すし飯と具が密着するように、のりの端で軽く押さえます。
5. くるくると放射状に巻いて出来上がり。いくらなどは巻いたあとにトッピングがおすすめ。

ココがおすすめ!

●味がよくて低価格なのが組合員に支持されています。コープののりで売り上げナンバーワン!
●のりの一大産地・九州の有明海で摘み取ったのりを使用。
●やわらかで口どけがよく、濃厚なうま味が楽しめます。
●うれしいお徳用!チャックシールつき。



おいしさを引き出す3つのキーワード

- 1 種(胞子)から育てる
春から夏の間はカキ殻を使ってのりの種を育てます。秋になったら網にのりの「種付け」をして海の中で1カ月以上育て、20cm以上に成長したら摘み取ります。
- 2 潮の満ち引き
有明海は干満の差が最大で6メートル。潮が満ちている間は海の恵みを受けて育ち、潮が引いて海の上に出たら、日光を浴びてうま味をぎゅっと閉じ込めます。
- 3 海水の比重が低い
有明海は川の水が流入するため海水の塩分が薄く、茜色で柔らかいノリができます。



この付近で養殖しています。有明のり産地は福岡県・佐賀県・熊本県です。

うなぎ+イカ+明太子
おさかなソーセージ+卵焼き+ハム
ツナ+マヨ+玉ネギ
焼肉+マグロ+アボカド
定番+クリームチーズ
アボカドディップ

手巻き寿司は家族のみんなも大好き!いろいろな素材を巻いて楽しんでいます。(のぞりんちゃんさん)

から揚げ・ミートボール・ハムなども子どもに大人気です!(ちょもさん)

ツナとみじん切りの玉ねぎをマヨネーズで和えます!(minntoさん)

焼肉とマグロをアボカドと一緒に。さっぱりとして野菜もとれますね。(ふちどりさん)

お刺身・たまご・キュウリなどをクリームチーズと一緒に!(ゆうりょうママさん)

大人に人気。アボカドとクリームチーズとすりおろしニンニクを混ぜマヨネーズと醤油で味付け。(ランさん)

冬の感染症 ノロウイルスにご用心!

寒い冬がやってきました。冬はノロウイルスによる
食中毒や感染性胃腸炎が流行する季節です。

ノロウイルスは乾燥すると容易に空气中に漂い、これが口に入って
感染することがあります。発症すると発熱(微熱)・おう吐・下痢・腹痛
などを起こします。



ノロは感染力が
とても強いんだ。
予防が第一だよ!



ユーコープ商品検査センター
理化学検査担当 星合大介

① まずは予防!

ノロウイルスは口から感染します。帰宅時や食事の前、トイレの後などには、
必ず手を洗いましょう。12日以上前にノロウイルスに汚染されたカーペット
を通じて感染が起きた事例もあります。

② 発症者が近くにいたら

発症者を看病するときには、手洗いに加えて、患者の便やおう吐物を適切に処理
し、感染を広げないようにしましょう。ノロウイルスはアルコール消毒では効果が
ありません。便・おう吐物で汚れた衣類やシーツの消毒には下記の消毒液を使うこと
や、熱水洗濯(85℃1分間以上)が有効です。乾燥機を使うとより確実でしょう。

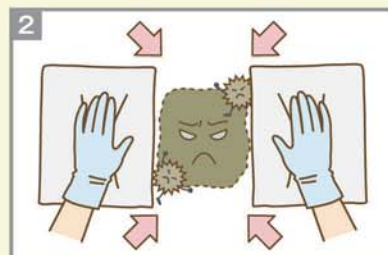


おう吐物の処理方法

最も重要なことは、**感染者を増やさない**ことです。処理者も周りの人も感染ないようにしましょう。



感染拡大防止のため窓を開けて換気をよくし、手袋・マスクを着用する



使い捨ての布やペーパータオルで静かにふき取り、使用後、ビニール袋に入れ、口をしぼる。



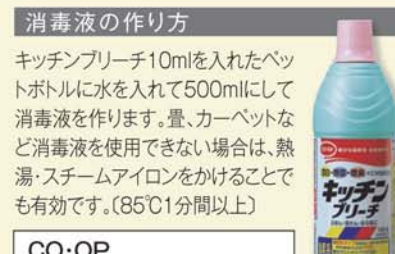
消毒液を作ります。(下記参照)それを浸したタオルで汚れた場所を10分間覆い、そのあと水ぶきします。



汚物が入った袋と使い捨て手袋をビニール袋に入れて口をしぼり廃棄する。



処理後は、必ず手を洗います。二度洗いがあります。また、しっかり換気をお願いします。



CO-OP
キッチンブリーチ(600ml)
※ブリーチの使用上の注意はラベルをご覧ください。

③ 感染してしまったら

何よりも安静が第一です。発症した場合に有効な薬はありません。水分を補給して暖かく過ごしましょう。症状が治っても数週間はウイルスを排出し続けます。二次感染を防ぐためにも、消毒液を使って部屋やトイレ、風呂場などを消毒するようにしましょう。



ご意見・ご質問はご利用の店舗や配送の担当者、または右記にお気軽にお尋ねください。
おうちCO-OPの商品の配達・交換・返品・ご利用の休止・住所変更などはおうちCO-OPサービスセンターまでご連絡ください。
☎0120-581-111 【月～金】9時～17時 【土】9時～17時
もしもコープ ☎0120-473-002 【月～金】9時30分～17時 【土】9時30分～16時



Q② 3カ月前に購入したお米を炊いたらバサバサです。新米なのにどうして?
A② お米は新米であっても精米後、時間の経過に伴って酸化が進み、食味が低下します。袋のままでの保存は避け、清掃した米びつや密封容器に入れ、冷暗所(冷蔵庫での保存をおすすめします。精米されたお米は1カ月を目安にお召し上がりください。



Q① みかんの表面に白いものがついている。洗っても落ちないのですが大丈夫ですか?
A① みかんの表面にある白い点々は液体肥料が乾燥したものです。たいしては雨水で流されますが、表面がくぼんでいたりすると、乾燥して白く残ることがあります。成分はカルシウムですので心配ありません。



CO-OP
イタリアスパゲッティ

Q④ 「CO-OPイタリアスパゲッティ」の麺に黒い斑点がある。
A④ 麺にある黒いものは、小麦の表皮(ふすま)ですので心配ありません。スパゲッティは、デュラム小麦粉と水を原料にして作ります。デュラム小麦は硬質のため粗挽きしているため、多少皮の部分が入ります。



CO-OP
アカシアはちみつ

Q③ ハチミツが白くなってしまいました。
A③ ハチミツが結晶したものです。20℃以下、特に13～14℃が最も結晶しやすい温度といわれています。自然の現象で、品質上の問題はありません。結晶は、容器ごと湯せんすると溶けて液状に戻りますが溶け残りがあると短期間で再び結晶します。ブドウ糖含有量が少なく果糖が多いアカシアはちみつは、比較的結晶になりにくいです。

みんなの声で変わったね! 組合員の声をもとに改善した商品サービスの一部をご紹介します。

声 少食の私には、レンジ用ご飯の1食分は多すぎます。

少量タイプのレンジご飯ができたのね!



お茶碗に軽く1杯分

1食200gの現行品では多すぎるとの声にこたえて、1食120g(お茶碗に軽く1杯分)の少量タイプを開発しました。



声 中のフィルムがサッと開けられるようにしてほしいです。

手で開けられるようになったのね!



ハサミを使わず開封できます。

クリームチーズを包んでいるフィルムの材質を変更し、ハサミを使わず手で開けられるように改善しました。



MIOモニターに
聞きました

家事の時短・裏ワザ!

パート1
食事の準備編



年末はすぐそこ。一年ってあつという間ですね。でも忙しくても家事は待ってくれません。効率よく家事をこなして、いいお正月を迎えましょう!今回はMIOモニターの皆さんに、家事の裏ワザをお聞きました。

★炊飯器でワザ!

- ご飯を炊くとき、ニンジンやイモ類を入れて一緒に蒸し野菜を作ります。ゆで卵も作れますよ。(今日もウォーキングさん)

MIO おかず調理用プレートのついた炊飯器もお手ごろ価格で市販されているようです。

★電子レンジでワザ!

- 野菜を炒めるときはあらかじめレンジを使って、早く火が通りやすくしています。料理のサイトで知りました。(ゆうりょうママさん)
- 野菜はシリコン容器に入れてレンジでチン! ニンジン、ピーマンなどもやわらかくしてドレッシングやしょうゆの味付けで一品できます。シリコン容器、ほんとに便利ですよ。(ちかちかさん)

MIO 根菜類を電子レンジでチン、シリコン容器の利用は大勢のモニターさんからご意見をいただきました。



★まとめて作るワザ!

- セール時にお肉をまとめて買い、調理して冷凍保存するとお弁当作りに大活躍!(かんびょう巻きさん)



★小ワザ!

- ショウガをおろすときはホイルを敷いてからおろすと繊維がおろし金に残らず、しぼり汁が簡単に搾れます。(スライムタワーさん)
- 保温調理鍋を使っています。汁物・炒め物・ご飯と、夕飯には必ずこの鍋を使います。ガス代節約にもなります!(アベルさん)
- 肉や魚を切るとき、まな板を使わず、牛乳パックを洗って乾かしたのを使います。(うさ612さん)
- 野菜のゆで汁で卵をゆでます。パスタを作るときも一緒に付け合わせの野菜もゆでます。(加藤そのみさん)

MIOモニターの皆さんから、食事の準備だけでなく、掃除や洗濯でもたくさんのアイデアをいただきました。今後MIO誌面でご紹介していきます。

MIOモニター:MIO誌面作成に協力している組合員の皆さんです。2013年度は220人が登録しています。

食を通して育む「心」と「からだ」

「離乳食」から始まる「食育」

将来の健全な食生活を身につけるための準備期間

「食育」という言葉を耳にすることがふえています。「食育」は「知育」「徳育」「体育」などの基礎となり、生きるうえでとても大切な教育です。その始まりとなるのが「離乳食」です。

生後5〜6カ月になると赤ちゃんは、母乳やミルクだけでは鉄分やビタミンなど多くの栄養素が不足するため、「離乳食」に移行します。離乳食にはほかに、消化機能を高める、飲むことやかむことを覚える、味覚をつくるなどの役割があります。離乳食をとることは将来の健全な食生活のための準備といえます。

ベビーフードも上手に活用

時間があるときは、離乳食作りに挑戦してみるのもよいでしょう。調理の苦手な方は、手作りにこだわらず市販のベビーフードを上手に利用するのもよいでしょう。赤ちゃんの月齢に合わせてさまざまなタイプがあり、大変便利です。

離乳食は、赤ちゃんにとって初めての食事です。味、におい、食感などが原因で好き嫌いがおこることもあります。もし、嫌いなものがあっても「好き嫌いダメ」と無理やり口に入れては逆効果。少しでも食べられたら、ほめてあげてください。ほめられることで、達成感が増し、自分に自信をもつようになります。

食べることの大切さを伝えて

食事は、家族全員で食卓を囲むことが理想です。仕事で帰りが遅くなるなら、朝に時間をつくり、朝食だけでも一緒に食べるようにしましょう。

「食育」の原点は、食べることの大切さ、ありがたさを理解することにあります。家族で食卓を囲み、食事の楽しさを感じることで、食べ物を大切に、食べ物に感謝することのできる心豊かな人間に育つことでしょう。



成長に合わせて変わる
離乳食の食べさせ方

生後5〜6カ月
離乳食初期(こっくん期)

野菜スープのうわずみから始め、次第にドロドロ状のものに。1日1回食から。

生後7〜8カ月
離乳食中期(モグモグ期)

ドロドロ状からかむ練習のため舌でつぶせるくらいの硬さに。1日2回食に。

生後9〜11カ月
離乳食後期(カミカミ期)

舌の動きも上手になり、歯ぐきでかめるようになる。1日3回食に。

生後12カ月
離乳食完了期(パクパク期)

歯が生えてきますが、かむ力は不十分なため、少しやわらかめに。



いまだ よしお
今田 義夫

医学博士。昭和49年昭和大学医学部卒業。同年、日本赤十字社医療センター小児科入局。現在、日本赤十字社医療センター附属乳児院施設長



(顧問)、昭和大学医学部客員教授。育児書、育児雑誌などに多数執筆している。



▲バナナ農園は自然がいっぱい



▲フロートラバン・アセンブリー(代表者)の皆さん



▲家庭に飲料水フィルターを配置して安全な水を確保します



▲還元金で教室を建設

バナナ農園従業員に1袋約4円の還元金
 ユーコープのフェアトレードバナナはコロンビア共和国で生産されています。
 フェアトレードバナナを供給するターボン・グループのサマリア社では、環境に配慮し、栽培期間中、化学合成農薬、化学肥料は使いません。また、地域の熱帯雨林や生物を守り育てる農業を進めています。労働環境の改善にも力を入れており、従業員はすべて正規雇用(18歳以上)で、従業員の月収はコロンビア平均の1.3倍です(日本円換算で51480円)。
 従業員が生活する地域に、バナナ1袋あたり約4円を還元してい

ます。還元金は従業員が作るバナナ労働者基金「フロートラバン」で、使い道を決めています。恩恵を受けるのは、従業員640家族と地域の300家族です。バナナの発注から還元金の入金や管理の仕組みまでの全てをフェアトレードの認定団体「ビオトロピコ」が監査をして、正しく活用されていることを確認しています。

2012年〜13年は教室の建設と学校設備の改善、家庭の飲料水用フィルター(安全な水の確保)や子どもの伝統音楽教育などに使用しています。
 2012年度の還元金は、ユーコープから約

191万円で、「フロートラバン」の還元金の7割になります。フェアトレードバナナの取り組みが始まって5年。ぜひフェアトレード商品を利用して、国際貢献に参加しましょう。



グリーン・プログラム フェアトレードバナナ
あなたのお買い物が国際貢献につながる!



フェアトレードバナナ
600g(3~8本) 298円

有機栽培表記について
 栽培期間中、化学合成農薬、化学肥料は使っていません。しかし、輸入時の検疫で特定の害虫や病気が発見された場合、くん蒸処理を受けます。この場合「有機栽培」表示はしていません。

グリーンのラベルが目印!

フェアトレード商品の仲間です!!
CO-OP フェアトレード炭焼珈琲
 2013年3月発売。フェアトレード認証を受けたブラジルの農園で栽培されたアラビカ種のコーヒー豆を使用。

 10袋入(店舗のみ取扱い) / 20袋入(宅配のみ取扱い)

農園の従業員 アレックスさんのお手紙

 ▲10月29日、ユーコープの常務理事長(右)は駐日コロンビア大使/パトリシア・カルデナス氏(左)より「カルタ・デ・アグラデシメント(感謝状)」をいただきました。
 ▲ドン・ディエゴ村の自宅の前で、アレックスさんと娘さん
 「ユネコープの皆さんから、フロートラバンを通じて、住宅など支援していただきました。心より感謝しています」

バナナ農園従業員はユーコープの皆さんにとっても感謝しています。

 フェアトレードバナナを供給するターボン・オーガニック・ジャパン(株) 原田久美さん
 ※小型店では取り扱っていない場合もあります。

フェアトレードって何?
 フェアトレードは1900年代後半アメリカやヨーロッパで始まり、国内では2000年代より、特に「コーヒー」などで知られるようになりました。
 発展途上国で作られた作物や製品を適正な価格で継続的に取り引きすることで、生産者が自立できるように支援する仕組みです。
 「誰でも、日常の買い物を通じて国際貢献できる」というのがフェアトレードの良いところ。
 最近の大手新聞社の調査では、「フェアトレード」の認知度は43%とのこと。しかし「良いことだと思っし関心はあるけれど、どこで売っているのか分からない」という方が多いようです。
 ユーコープでは、宅配※・店舗でいつでもフェアトレードバナナを扱っています。ぜひ利用して、取り組みを応援してください。

MIOTーク

組合員の皆さんの投稿・交流コーナー

今月のテーマ **「私の別腹! 大好きな食べ物」**

私の別腹! 大好きな食べ物

「がね」です

鹿児島弁で「カニ」のことを「がね」とい
い、揚げた形がカニに似ているのでサ
ツマイモの天ぷらのごとをそう呼びま
す。祖母から教わった定番メニュー。主
人はもちろんのこと1歳2カ月になる
息子も大好物で、3人で取り合いにな
ります。揚げていると甘く香ばしい香
りが漂ってきて、ついついつまみ食
いします。息子が大きくなつてから
「ああ、がね食べたいな」と思つてもら
えるように祖母の味を受け継いでいき
たいです。

(神奈川県大和市 まつっさん 20代)

フリートーク

親子で初めての
体験でした!

神奈川県秦野市で行われた「ヤマの
がっこう・サツマイモと落花生の収穫
体験」に行ってきました! 落花生は私
たち夫婦も初体験だったので「本で見
た通りだ!」と子どもたちと興奮状態。
ファミリーで泥んこになりながら体験
できたことに感謝します。ありがとう
ございました。

(川崎市多摩区 こまこまさん 40代)



イラスト 神奈川県茅ヶ崎市
かなかなさん 10代

ていねいな運転手さん

この前、とてもていねいな運転手さん
のバスに乗りました。発車します「右
に曲がります」と、その都度アナウンス
します。バス停でお客さんが乗り終
わつてもしばらく発車しないので「
」と思つていると、「走ってくる方を、
待つております」とアナウンス。その人
が現れて、本人は気づかないけれど、乗
客みんなが、間に合つて良かったね、と
見つめてしまいました。

(横浜市青葉区 佐藤幸子さん 50代)

「おむらいます」です

幼いころから父が誕生日やクリ
スマスに作つてくれました。赤いチキ
ンライスが卵の中から出てくるの
もうれしかつたです。父に特にわか
いがられていた私は、父の思いと重
なります。

(静岡市葵区 高橋さん 80代)



イラスト 神奈川県藤沢市
K.Tさん 40代

何といつてもみかん!

父の転勤で、小学生のときに都会か
ら愛媛の南の端の半島に引っ越し、
辺り一面段々のみかん畑に感動し
たのを覚えています。採りたての新
鮮なみかんは本当においしくて、手
のひらが黄色くなるまでたくさん
食べました。今妊娠中でつわりがキ
ツイのですが、酸っぱいみかんだけ
はいくらでも食べられます。甘酸つ
ぱい想い出も一緒に食べているの
かもしれませぬ。

(横浜市港南区 りくママさん 40代)

母の手作りアップルパイ

私の大好物は母のお手製アップル
パイです。生地からこねて作つて
いるのでサクサクでおいしいん
です。先日、コープで注文したパ
ンアイスのをせてみたところさら
においしくなり、別腹の別腹にな
つてしまいました。

(静岡県富士宮市 コジコジさん 20代)



イラスト 神奈川県茅ヶ崎市 のほこさん 20代

コープの豆乳です!

豆乳のおやつに目がない私は、あ
るとき発見したのです!! 本当はみ
んなに教えたくないのですがお試
しあれ☆カスタードプリンを食べ
るとき中央に少し穴をあけて、豆
乳を注いで食べてみてください!!
何と豆乳プリンです!!

(神奈川県鎌倉市 アンジェリーナさん 50代)

餅ならいくらでも

以前の職場では年明けに「餅つ
き」がありました。私はきなこ餅、あ
んな餅はいくらでも入り、自分で
「餅腹」が別にあるなあ、と思いま
した。気付いてみると私には「餅腹」の
ほか、「ケーキ腹」「酒腹」など、いく
つも別腹があるではありません
か!! あ、「チョコレート腹」もこれ
はヤセないはずですよ。

(川崎市高津区 きなこさん 50代)



写真「白鳥と富士山」
静岡県御殿場市 御殿場バアバさん 60代

何といつてもごはんが一番

ケーキは別腹という仲間がほとん
どの中、私はごはんが大好きです。
おにぎり、お寿司のシャリ、チャ
ハン、お茶漬けなど。残念なのは、友
達と一緒に楽しむことができません。
ケーキを食べる様子はほほ笑まし
いけれど、食後におにぎりなんてと
ても言えません。

(横浜市神奈川区 ごはんちゃんさん 60代)

2月号のテーマは、

「若気の至りでした」

フリートーク、皆さん教えて、
はみだしコラム、イラスト、
写真も大募集!!

投稿のみ、クイズのみの応募もOK!
おたよりお待ちしております!

投稿大募集

投稿が掲載された方全員と、
クイズ正解者から抽選で20名様に
500円分の図書カードをプレゼント!



応募方法

●携帯電話



●FAX
(045)472-9085

投稿用紙に書ききれない場合は、
別紙に書いて送ってください。

●インターネット

ユーコープのホームページ
「MIO投稿フォーム」より投稿。

●郵送(切手代はご負担ください)
投稿用紙にご記入の上、はがきの表面
にA、裏面にBをはって郵送。封書でも。

今月のQUIZ 数独

パズル制作/ニコリ

数独ルール

- ① まだ数字の入っていないマスに1から9までの数字のどれかを
1つつづ入れましょう。0(ゼロ)は使いません。
- ② タテ1列、ヨコ1列、太線で囲まれた3×3のブロックのいずれにも、
1から9までの数字が1つつづ入ります。
- ③ 同じ列やブロックの中で数字が重複してはいけません。

(レベル ★★☆☆)

3	6	4		7				
	9		2		5			
7			1	8	9			
2			9	6	3			1
		3			5			
4			2	5	1			7
	3		5		7			9
	8			4			7	
		9		2	1		3	

問題

二重枠のマス(2つあります)
に入った数字の合計は
いくつになるでしょうか?

答え

11

応募方法:上記の応募方法で応募してください。
抽選対象締切:12月31日(到着分)
当選発表:賞品の発送をもって代えさせていただきます。

宛先 〒222-0033
神奈川県横浜市港北区新横浜2-5-11
生活協同組合ユーコープ
広報・コミュニケーション推進部広報課
「MIOTーク」行

応募・投稿用紙
「MIOTーク」・「はみだしコラム」投稿のみ、または数独のみでも。
お気軽にお寄せください。(書ききれない場合は別の用紙にお書きください)

12月号 数独の答え

2013/12

※お預かりした個人情報(住所)はプレゼントやお知らせのみに使用し、いたいた投稿は「掲載」を
前提とさせていただきます。また、MIOのほかホームページその他の媒体にも掲載させていただきます。

良かったページを○で囲んでください(複数可)

A 表紙 B 参加と交流(p2-3) C コープ商品(p4-5) D Q&A/みんなの声(p6-7) E コラム(p8)
F くらなるほど(p9) G 特集(p10-11) H MIOTーク(p12-13) I インフォメーション(p14-15) J 裏表紙
(フリガナ) ●おなまえ ●年代(歳代)

実名での掲載を希望されない方はペンネームも()

●おとこ 〇 女

ご利用はどちらですか?
●おうちCO-OP ●店(店)

TEL(- -)

はみだしコラム 30年近く住むマンション。子どもの姿を見かけなくなった折、幼い坊やが越してきて、少し活気づいたこのごろです。
(横浜市緑区 松本久子さん 70代)

夕食宅配「マイシィ」の配達エリアが広がります

夕食宅配「マイシィ」の配達エリアが11月25日(月)よりさらに広がります。神奈川県海老名市、座間市、大和市、綾瀬市、静岡県富士市、富士宮市、浜松市中区、南区の一部でもスタート。

お申し込み・お問い合わせ
 おうちCO-OPサービスセンター ☎0120-494-252
 (月～金 10時～20時、土 10時～17時)
 マイシィ



岩手県の「コープの田んぼ」で「特別栽培米岩手ひとめぼれ」の親子稲刈り体験をしました



10月12日(土)、ユーコープ組合員親子が生産者やJA岩手ふるさとの職員、関係者と一緒に稲刈りを行いました。鎌で稲を刈り、束ねて棒に掛けて乾かします。コンバイン試乗も行いました。作業の後は新米で炊いたおにぎりを試食しながら生産者と交流。「生産者の皆さんがとてもご苦労されてお米を作っていることがよくわかりました」と参加者から感想が出されました。

ユーコープ馬場店(横浜市) 9/26リニューアルオープン!!

手軽に料理できる合わせ調味料やレトルト総菜、ドレッシング・お菓子類・スイーツを増やし、冷凍弁当も提供しています。品ぞろえが増えてお買い物しやすくなったユーコープ馬場店をどうぞご利用ください。



住所
 神奈川県横浜市
 鶴見区馬場4-37-10
 電話番号
 045-582-4486

「暮らし見直し川柳」受賞作品決定!!

「輝く女性のライフプラン」をテーマに7月29日～9月25日まで川柳を募集し、3県組合員から147作品(かながわ95、しずおか46、やまなし6)の力作が投稿されました。受賞作品が決まりましたので、一部紹介いたします。

賞 ユーコープ賞(6人)

一人旅 残った夫は 家事上手
(かながわ サコさん)

良く笑い 早寝早起き 一万歩
(しずおか 御殿場ハアさん)

”今でしょ”と流行る心にひと呼吸
(かながわ バールつ子さん)

母の顔 嫁のつきあい 妻の声
(しずおか 正人さん)

家計簿の 端にちよこつと自分誉め
(しずおか きらりんさん)

つれあいの いてくれるだけでいい 老い支たく
(かながわ よしべえさん)

♥ 連続添って40年。そばにいてくれるだけでいいと思えるようになりました。
 ♥ 最近悩んだり、落ち込んだりすることがぐーんと減りました。
 ♥ 感謝!! 感謝!!
 ♥ 「いつ買おうの?」「今でしょ」と買うモードに入ったとき、心の声に止められました。
 ♥ はつらつと元気でかわいいおばあさんであるために頑張ります。
 ♥ 夫が家事をひと通りできるよくなりました。安心して旅行に行けます。

ユーコープ賞のほか、ライフプラン賞(30名)に選ばれた皆さんに賞品をお送りしました。受賞作品はコープ共済連で広報などに活用させていただきます。

理事会だより

2013年10月8日に、第4回理事会が開催され以下のことを話し合いました。

【議決事項】 経営会議の廃止に伴う関連規則の一部改定・廃止について

- 【報告事項】
- (1)9月度経営報告
 - (2)2013年度 第2四半期報告
 - (3)「消費税増税」に関する意見表明について
 - (4)消費税引き上げ時の、ユーコープの基本的な対応方針について
 - (5)「CO-OP商品の商品力強化、信頼と愛着を向上させる取り組み」の進め方について
 - (6)2013年度幹事監査活動 中間報告について

ユーコープのデータ2013年度累計 (2013年3月21日～10月20日) 組合員数 181万8,865人 出資金 399億6,893万円 (2013年10月20日現在)

【商品供給高(注1)】 (予算比98.7%)	【経常剰余(注2)】 (予算差-3億3,750万円)	【利用者人数(延べ)】 (予算比99.0%)
予算 1,036億7,593万円	予算 -6億9,989万円	予算 3,340万561人
実績 1,023億3,962万円	実績 -10億2,740万円	実績 3,305万9,794人

(注1) 商品供給高…一般的な売上のこと。
 (注2) 経常剰余…事業活動によって生まれた利益に、事業外の収益(土)を加えた利益。
 この件についてのお問い合わせ……生活協同組合ユーコープ役員室 ☎(045)472-7975

ユーコープの情報公開制度をご活用ください。さらに詳しいユーコープ所有の情報をお知りになりたいときは、情報公開制度をご活用ください。詳しくは、おうちCO-OPサービスセンター、情報公開サービスセンター☎(045)473-7272までお気軽にお電話ください。

ユニセフ・シリア緊急募金にご協力ありがとうございました

内戦が続くシリアでは、周辺国に逃れた国民は160万人、緊急支援が必要な子どもは400万人といわれています。おうちCO-OPでは8月26日～8月30日、店舗では9月10日まで取り組んだ「ユニセフ・シリア緊急募金」には795万2,940円の募金が寄せられました。皆さまから寄せられた善意は、ユニセフ協会を通じて、シリア危機人道支援資金として国内外の避難民の子どもたちの清潔で安全な水や衛生キットなどの支援に役立てられます。



©UNICEF/NYHQ2013-0494/John Wreford
 2013年6月17日、シリアで。退去させられた人々のための避難所で、テントから覗く子ども。

マンスリーレシピ

コープ商品を使った簡単でおいしいレシピをご紹介します!



大人のフライドチキン おうちでハッピークリスマス!!

材料 / 15コ分
 はぐくみ鶏モモ肉 ……3枚
 全卵 ……1/2コ
 小麦粉 ……大さじ5
 牛乳 ……大さじ2
 しょうゆ ……大さじ1
 黒こしょう ……大さじ1
 砂糖 ……小さじ1
 塩 ……小さじ1
 オリーブ油、おろしニンニク、カレー粉、
 コンソメ(顆粒)、おろしショウガ
 ……各小さじ1/2

作り方
 1. 鶏モモ肉以外の材料を混ぜ、ポリ袋に入れる。
 2. 1枚を5等分に切った鶏肉を入れて少しもみ、1時間漬けておく。
 3. 分量外の小麦粉をまぶし、180度の油でじっくり揚げる。

Point!
 黒こしょうとカレー風味でスパイシーです。

山梨県甲府市 よこよこさんのレシピ



切干大根のマヨネーズあえ

材料 / 2人分
 CO-OP切干大根 ……30g
 かに風味かまぼこ ……6本
 ゴマ ……適量
 マヨネーズ ……大さじ4
 A 塩、ねりがらし、しょうゆ
 ……適量

作り方
 1. 切干大根を水でもどして、水分をよく搾る。4~5cmくらいに切る。
 2. かに風味かまぼこをさいて、切干大根と一緒にAの調味料をあえる。仕上げにごまをふる。

Point!
 切干大根は水でもどしてそのまま食べられます。



コープ商品を使った 簡単でおいしい レシピ大募集!!

郵送またはメールフォームよりご応募ください!!
 レシピが掲載された方には、
 図書カード(500円分)を進呈いたします。



応募の決まり オリジナルレシピをお送りください。
 レシピは、料理タイトル・材料(分量、人数)・作り方をお書きください。

応募方法 本誌の「応募・投稿用紙」での郵送、
 またはメールフォームよりお送りください。



※レシピは、一部変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。※掲載時匿名を希望される方はペンネームをお書きください。

表紙の飾り紹介!!

ミニトマトのサンタさん
 マッシュポテトで顔を作る。ミニトマトを半分に切り、片方のフチに細く切ったスライスチーズを巻き付ける。マッシュポテトの顔にゴマの目とスライスチーズのひげをつけ重ねて完成!
 うまく重ねられない時はようじなどで刺して固定してください。



うずらの卵の雪だるま
 ゆでたうずらの卵を、揚げたスパゲッティで刺す。ゴマで目を、ケチャップで口を書き、かに風味かまぼこのマフラーをして出来上がり!



厚焼き卵のプレゼントBOX



厚焼き卵を立方体に切り、かに風味かまぼこの赤い部分をリボンに見立てて巻き付ける。



ウインナーの長靴
 ウインナーを図のように切りピックを刺して出来上がり!

ユーコープ

検索

MIOバックナンバーはホームページをご覧ください。

次号「MIO」1月号は2014年1月6日(月)発行

おうちCO-OPは1月6日~1月10日に配布