

知る、つながる、くらし楽しむ。

2016 12

無料

ご自由にお持ちください

今月のプレゼントは  
こだわり  
珈琲セット  
P.13をCheck!

特集

# 親子で楽しむ おうちクリスマス

ホットケーキミックスレシピ<sup>®</sup>

レシピはP.3~5に掲載!!

ホットケーキミックスでお菓子を作ろう  
Instagram Twitter 投稿キャンペーン



●ラブコープ／ユーコープ・サンパウロコーヒーフーズ 深い味わいのスペシャルブレンド●質  
問いいですか？／コープ商品はどうやってできるの？●comuxcomu／とっても助かる！ちょっと  
としたボランティア「ちょボラ」●mioトーク／クリスマスの思い出●心温まるホットコラム

COOP 生活協同組合 ユーコープ



## クリスマスグラスケーキ

(直径8cm×高さ8cmのグラス4個分)

## 材料

CO·OPホットケーキミックス ..... 1袋(200g)  
卵 ..... 1個  
牛乳 ..... 150ml  
油 ..... 適量

## 作り方

①ホットケーキミックスの袋の表示に従って4枚焼き、それぞれ1.5cm角に切る。

## （基本のホイップクリーム）

## 材料

生クリーム乳脂肪分42% ..... 1パック(200ml)  
砂糖 ..... 大さじ1

## 作り方

①ボウルに材料を入れ、底を氷水につけながら泡立て器で角が立つまで泡立てる。

## （いちご）

## 材料（グラス2個分）

基本のホットケーキ ..... 半量  
基本のホイップクリーム ..... 半量  
いちご（小粒） ..... 20個  
いちごジャム ..... 大さじ2

## 作り方

①いちごはヘタを落として10個を縦4等分に切ておく。  
②ホイップクリームを口金付きの絞り袋に入れておく。  
③グラスにホットケーキを敷きつめ、いちごジャム・②・①で切ったいちごの順に入れる。同様にもう1段繰り返し、仕上げにホイップクリームと残りのいちごを飾る。

## （抹茶オレンジ）

## 材料（グラス2個分）

基本のホットケーキ ..... 半量  
基本のホイップクリーム ..... 半量  
抹茶 ..... 小さじ1  
マーマレード ..... 大さじ2  
オレンジ ..... 1個  
セルフィーユ ..... 適量

## 作り方

①オレンジは皮と薄皮をむき、身の部分を1.5cm大に切ておく。  
②ホイップクリームに抹茶をよく混ぜ合わせて、口金付きの絞り袋に入れる。  
③グラスにホットケーキを敷きつめ、マーマレード・②・①の順に入れる。同様にもう1段繰り返し、セルフィーユを飾る。

\*抹茶は少量のホイップクリームによく混ぜてから、残りのホイップクリームにサッカリ混ぜ込むとムラになります。

子どもにおまかせ!



## 材料をグラスにつめる

材料の下準備をしたら、あとは順番に重ねるだけなので子どもにも簡単にできます。小さい子どものいるおうちでは、グラスの代わりにプラスチックカップでも。透明容器だと層が見えて楽しめます。



子どもたちはそれほど量を食べないので、グラスケーキはちょうどいいです。簡単なので子どもたちを集め、みんなで作るものいいなと思います!



かつまた 勝亦さん親子

親子で楽しむ!

ホットケーキミックスでおうちクリスマス

今年のクリスマスは親子で楽しく手作りはいかが?

“手作りは大変!”そんなあなたの心強い味方がホットケーキミックスです。

簡単にできるから、子どもたちと一緒に作れますよ!



コレ使いました

CO·OP  
ホットケーキミックス  
800g(200g×4袋入)  
●12月3週  
店大・中・小

「ホットケーキミックスを使うと、土台の生地作りが簡単になるので、子どもとゆっくり飾り付けを楽しめます。スイーツのデコレーションは生クリームにジャムを混ぜたり、リボンやピックを飾ったり、ちょうとした工夫で華やかになります」と教えてくれたのは松見早枝子さん。ホットケーキミックスを使つたレシピと子どもにもできる簡単デコ術で、手作りのクリスマスを楽しんでみませんか。



私が教えます!

料理研究家  
ビューティーレシピスト  
まつみ さえこ  
松見早枝子さん

美と健康をテーマに、雑誌やテレビなど幅広い分野で活躍中。  
一児の母もあり、親子で楽しめるレシピにも精通。



ホットケーキミックスでお菓子を作ろう

Instagram

Twitter



投稿キャンペーン



December 2016 mio

子どもに  
おまかせ!

。 \* 鹿 鹿 サンタ クリスマスツリー

## 仕上げのカラフルな飾り付け

クリームの絞り出しと具材のトッピングは子どもと一緒に。混ぜるジャムやトッピングはお好みで変えてもいいです。ホイップクリームはクリームチーズを加えて固めに仕上げると溶けにくいです。



かぼちゃやブルーベリージャムでこんなにきれいな色になつて、とてもおいしそう。子どもと一緒に作り、楽しい時間を過ごせるのもうれしいです。

中島さん親子

## NYカップケーキ風デコ・マフィン

(底面直径5cm×高さ4cmのマフィンカップ10個分)

## (マフィン2種)

## 材料

CO·OPホットケーキミックス	1袋(200g)
卵	1個
砂糖・溶かしバター	各50g
牛乳	150ml
□ココアパウダー	大さじ1
A チョコチップ	20g

## 作り方

- ボウルに割りほぐした卵、砂糖、牛乳を入れて混ぜ、ホットケーキミックス・溶かしバターを加え、粉っぽさが消えるまで混ぜ合わせる。
  - ①の生地半量をマフィンカップ5個に分け入れる。残り半量に□を加え混ぜて、マフィンカップ5個に分け入れる。
  - オーブンの天板に②を並べ、180℃に予熱したオーブンで20分焼く。中央に竹串を刺し、生地が付いてこなければ焼き上がり。
- ※生地はマフィンカップの6分目を目安に入れます。

## (ココアマフィン×かぼちゃクリーム)

## 材料

ココアマフィン	5個
かぼちゃ	50g(正味)
砂糖	15g
クリームチーズ(常温でもどしておく)	50g
基本のホイップクリーム(P.3参照)	半量
□かぼちゃ(厚さ5mmのくし形切り)	2枚
A ミックスチョコスプレー	適量

## 作り方

- かぼちゃは皮をむき、一口大に切って水で濡らし、ラップをふんわりかけて電子レンジで加熱(500Wで約1分)。十分軟らかくなったら、砂糖を加えてつぶし、粗熱をとる。
- のかぼちゃんは皮付きのまま電子レンジで加熱(500Wで約40秒)し、トッピング用に切っておく。
- ①にクリームチーズ・ホイップクリームの順に加えてなめらかになるまでよく混ぜたら、口金付きの絞り袋に入れて冷蔵庫で30分以上冷やす。
- マフィンに③を適量絞り出し、□を飾る。

## (プレーンマフィン×ブルーベリーケース)

## 材料

プレーンマフィン	5個
クリームチーズ(常温でもどしておく)	50g
ブルーベリージャム	30g
基本のホイップクリーム(P.3参照)	半量
ブルーベリー・アラザンなど	適量

## 作り方

- クリームチーズをボウルに入れて、ブルーベリージャムを加えてヘラでつぶしながら混ぜる。ホイップクリームを加えて混ぜたら、口金付きの絞り袋に入れ、冷蔵庫で30分以上冷やす。
- マフィンに①を適量絞り出し、ブルーベリー・アラザンなどをのせる。

子どもに  
おまかせ!

## 竹串をクルクル回して、衣付け!

道具はいろいろなものでお試しください。  
野菜は少し堅めにゆでると衣を付けるときに崩れにくいです。衣は膨らむのでたくさん付けなくて大丈夫です。

▶竹串ならそのまま揚げてもOK!

はみだし  
コラム

今、妊娠8カ月で体重管理が大変です。出産したら自分へのごほうびに、おうちCO·OPで新潟の笹だんごを注文しようと思っています。元気な赤ちゃんを産みたいです!(静岡県藤枝市 ひいさん 30代)

## ワインナーと野菜のアメリカンドック風ピンチョス

材料(4人分)

CO·OPホットケーキミックス	1袋(200g)
豆乳(無調整)	150ml
衣 マヨネーズ	大さじ2
塩	小さじ1/4
※マヨネーズを入れると衣がサックリ仕上がります。	

かぼちゃ	100g(正味)
具 プロッコリー	4房
材 アボカド	1/4個
「ウインナー	4本
揚げ油	適量

## 作り方

- ウインナーは長さを半分に切る。かぼちゃは皮付きのまま厚さ2cmの一団大に切り、水でサッと濡らして耐熱皿に入れ、ラップをふんわりかけて、電子レンジで加熱(500Wで約2分)する。プロッコリーはゆで、アボカドは皮をむき一口大に切る。具材はすべて竹串に刺す。
- 衣を作る。ボウルにホットケーキミックス・豆乳・マヨネーズ・塩の順に加えてなめらかに混ぜ合わせる。
- ①の具材に②を付け、180℃に熱した油で1分ほど揚げる。お好みでトマトケチャップや粒マスタードを付けていただく。

野菜を使ったものもあり、ヘルシーで朝食やおやつにもなりますね!手を汚さず食べられるのもうれしい♡



吾妻さん親子

“中身は何か?”と話しながら食べるのも楽しいです。





おいしさ実感! 今月の  
ラブコープ



## ドリップコーヒーの入れ方

### 必要な用具

ドリッパー・ペーパーフィルター・サーバー・ポット

### 材料

	コーヒー	湯の量	出来上がり量
1人分	12g	130ml強	130ml
2人分	20g	260ml強	260ml
3人分	30g	390ml強	390ml

### 作り方

- ①ペーパーフィルターをドリッパーにセットし、分量のコーヒー(粉)を入れます。
- ②沸騰した湯をドリップ用ポットに移して、適温の90°Cにします。
- ③平らにしたコーヒー(粉)の中心に細く円を描くように湯を注ぎ、サーバーに落ち始めたら止めます。
- ④コーヒーが落ちて約20秒後、粉が膨張したら4回に分けて円を描くように湯を注ぎます。



お湯は、中心から円を描くように注ぎます。



コーヒーの入れ方のコツを  
動画で公開中!

ユーヨープ・サンパウロ  
コーヒーフーズ  
深い味わいの  
スペシャルブレンド  
200g(粉)

大・中小  
本体599円(参考税込646円)

\*宅配では12月3週に「焙煎したて! 鮮度が自慢のスペシャルブレンド」として同じブレンドコーヒーを取り扱っています。

\*姉妹品「フルーティーな香りのマイルドブレンド」も店舗にて発売中。



スイーツと味わう、くつろぎのひととき

## ユーコープ・サンパウロコーヒーフーズ 深い味わいのスペシャルブレンド



夕食後のスイーツのおともにも「深



(有)サンパウロコーヒーフーズ  
代表取締役 久野富雄さん。  
焙煎職人でもあります。



(有)サンパウロコーヒーフーズは東京都内に  
焙煎工場 兼 店舗を構え、コーヒー豆の小売り  
もしています。

家事や仕事が一段落したときに  
飲む一杯のコーヒーが気分を上げて  
くれたら…そんな期待に大いに応え  
てくれるレギュラーコーヒーが9月に  
発売になりました。

「深い味わいのスペシャルブレンド」が  
スペシャルな理由の一つはコーヒー豆。ブレンドの中核は、貴重なスペシャルティコーヒーのグアテマラSHBアンティグアとコロンビアウエススペシャルを合計60%配合しています。

スペシャルな理由の二つ目は直火焙煎。(有)サンパウロコーヒーフーズの熟練した職人が、その日の気温や豆の状態を確認しながら、昔ながらの方法で愛情込めて焙煎しています。豆の香りやコク、甘みなどが十二分に引き出されて味わい豊かなコーヒーになっています。

の終わりにあなたの疲れを癒やしてくれでしょう。

「深い味わいのスペシャルブレンド」を。一日の終わりにあなたの大切な時間を充実させてください。



特集: ホットケーキミックスでおうちクリスマス

## 簡単センスアップ!

# おうちにあるものでかわいくできる 華やかスタイリング術



## 赤・白・金をベースに 全体をまとめよう



クリスマスの飾り付けは赤・白・金の3色を中心にまとめるとセンスアップ。チェックやドット、ストライプなど柄モノを使うときも、3色をベースにしてくださいね!



## 紙皿×紙コップ ケーキスタンド作り



紙コップに紙皿を重ねて貼りつけば、ケーキスタンドが完成。紙皿・紙コップの表面にマスキングテープを貼ってアレンジして使うのも可愛いですよ。



## 透明ラッピングバッグで 手土産をかわいく

透明のラッピングバッグをかぶせて、針金入りのカラータイヤリボンで口をとめて簡単ラッピング。持ち寄りパーティはもちろん、持ち帰り用にも活躍します。ラッピングバッグは100円ショップなどで入手できます。



## 色画用紙×つまようじ ケーキピックが完成



色画用紙に星形を2つ描いて切り抜き、つまようじを挟むようにして両面テープで貼り合わせればケーキピックのできあがり。



「まったく失礼しちゃう! お店の人が私をおばあさん扱いするのよ!」と70過ぎの友人が怒って話すのを聞いて、おばあさんって何歳以上の人のいうのだろうと考えてしまいました。(静岡県伊豆の国市 ポッチャさん 60代)

私が教えます!

フード stylist  
えんどう ふみか  
遠藤 文香さん



料理本や雑誌などでのフード  
スタイリングを中心に活躍  
中。mioの料理写真のスタイ  
リングも担当しています!

くらしの  
気になること  
何でもOK!

みんなの声をもっと聞かせて!

# Q & A

モヤモヤすること  
一気に解消!

Q パルメザンチーズは、開封したら冷蔵庫で保存したほうがいいですか?

A 水分15%以下の乾燥チーズなので、開封後も常温保存です。

冷蔵庫で保存すると、湿気と温度差で固まってしまうことがあります。高温多湿を避け直射日光の当たらないところで保存しましょう。



Q 小豆はひと晩水に浸けてから煮たほうがいいですか?

A 小豆は水に浸けずに煮ることができます。

小豆は皮が硬いため、水に浸けおくと膨らんで皮が破れてしまいます。見た目を大切にする料理の場合は、さっと洗った小豆をそのまま多めの水で煮て、アカを取り除くため沸騰後に一度煮汁を捨てます。その後もう一度水を加えて煮ます。砂糖は十分な軟らかさになってから入れます。



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寄せください。

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  
おうちCO-OPサービスセンター ☎ 0120-581-111 【月～金】9時～20時【土】9時～17時  
ももしもシコープ ☎ 0120-473-002 【月～金】9時30分～17時  
2016年12月31日～2017年1月2日は休業します。

## 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

期待して食べたら味が薄かったです。もっとおいしい減塩タイプのカップラーメンが欲しいです。

減塩タイプでもうま味を感じられるようにしました。



### 声

CO-OP九州産 大麦若葉の粉末青汁の原料の野菜は全て九州産ですか?

原料産地を分かりやすく表示しました。

原料の野菜が全て九州産であることが分かるように、商品名に「6種の九州産野菜配合」と表示を追加しました。



第31回

cope商品は  
どうやってできるの?



静岡県在住ユーコープ職員。  
チーズケーキよりイチゴ・ショコラチーズ派。生クリームがないとね。



山梨県出身20代のママ。  
「君の名は。」は3回観たわ~。聖地にも行きたい!



神奈川県出身30代の働くママ。  
年末もぎりまで仕事。家のことはパパお願ひ!みんな、ごめん!



イラスト/松元まり子

甲斐 大石さん甘党なんだ!フフ。

大石 あつ、お目が高いですね!ビターとミルク味の高級感のある小さいチョコ、なめらかな舌触りで止まらなくなりますよね!

甲斐 私、ミルク味が好き。

大石 私はビターのほうが好きです。甘党なんですかね☆

大石 こんなちは!いつもご利用ありがとうございます。

甲斐 大石さんいらっしゃい♪

横須賀 ちょうど新発売のショコラチップを食べてました。大石さんもちょっと休憩しない?

大石 年末の昼下がり、コーヒーとショコラでんびりしている二人。そこにおうちCO-OPの配達が来ました。

横須賀 コーヒーに砂糖とミルクをたっぷり入れておくわ。

大石 どちらになります。

商品開発にはそれぞの物語が



甲斐 「うまい」と深み、だし感もあるおいしい白だしが欲しい。しかも国産原料で」という声に応えるため50回以上も試作をして、完成したのが「CO-OP美味しく白だし」なんですね!

大石 「あ~それはショックねえ…。

甲斐 「うまい」と深み、だし感もあるおいしい白だしが欲しい。しかも国産原料で」という声に応えるため50回以上も試作をして、完成したのが「CO-OP美味しく白だし」なんですね!

大石 「うまい」と深み、だし感もあるおいしい白だしが欲しい。しかも国産原料で」という声に応えるため50回以上も試作をして、完成したのが「CO-OP美味しく白だし」なんですね!

甲斐 「あ~それはショックねえ…。

大石 「うまい」と深み、だし感もあるおいしい白だしが欲しい。しかも国産原料で」という声に応えるため50回以上も試作をして、完成したのが「CO-OP美味しく白だし」なんですね!

大石 「うまい」と深み、だし感もあるおいしい白だしが欲しい。しかも国産原料で」という声に応えるため50回

## くらしたすけあい活動「ちょボラ」を利用するには

「ちょボラ」は神奈川県内に住む方なら  
どなたでも利用できます。

### ●利用したい方は

利用料金30分300円・基本1日2時間まで。  
ボランティアの交通費(実費)をご負担いただきます。コーディネーターが利用希望者と  
ボランティアをつなぎますが、ボランティアが少ない地域は、ご希望にお応えできない  
場合もあります。まずはご相談ください。

### ●ボランティアをしたい方は

説明・研修後にボランティアに登録します。  
活動時は利用者の方から30分300円の利  
用料金と交通費を受け取ってください。活動  
維持のため、年間1,000円の「ちょボラ推進  
費」をご負担いただきます。

### ●ちょボラサポーターズ

ボランティア活動に参加できなくても、活  
動に賛同し、活動・運営の財政支援をして  
くださる「ちょボラサポーターズ」も募って  
います。年会費は1口1,000円以上でお  
願いしています。詳しくはたすけあいネット  
ワークセンターへ。

### ●お申し込み

たすけあいネットワークセンター

電話:045-594-7570

(受付:月~金 10時~17時)

「ちょボラ」で  
どんなことを頼めるの?



「ちょボラ」のボランティア活動



「お願いしまーす」  
「はーい」連携ブ  
レーで双子の入浴  
もスムーズ



お風呂から出て、ねむくなっちゃった~



子育てが一段落してきた今年4月からボランティア  
を始めた前田さん(左)と利用者の相原さん(右)



くらしたすけあい活動事務局長の炭竈正子さん(中央)。  
たすけあいネットワークセンター事務所(神奈川県  
横浜市)にて



庭の掃除もお手伝いします

### 組合員の活動に関するお問い合わせ

「ちょボラ」は神奈川県内の活動です。

かながわ県本部 045-305-6116

しづおか県本部 0120-71-8107

やまなし県本部 055-243-2440

(月~金 9時30分~17時)

団塊の世代が75歳以上になる  
2025年をめどに、厚生労働  
省では「地域包括ケアシステム」  
の構築を推進しています。地域  
包括ケアシステムとは、病気な  
どで介護が必要な状態になつて  
も、住まい・医療・介護・予防・生  
活支援を住み慣れた地域で受け  
ることができ、自分らしく暮ら  
し続けられることをめざすもの  
です。その中にはボランティアに  
よる生活支援も組み込まれてい  
ます。「ちょボラ」は今まさに社会  
から求められている活動です。  
今後の課題。ボランティアを増  
やし、気軽に参加してもらいた  
いです」と炭竈さん。私たちの暮  
らし方、生き方のヒントが「ちょ  
ボラ」の中にあります。

はみだし  
コラム

1年前に深刻な虫歯になってから、予防が大事だと思い、歯ブラシ、歯間ブラシ、糸ようじで、毎日きっちり頑  
張っています。見違える歯になったと先生に褒められました。(神奈川県藤沢市 aiさん 40代)



「まだ子どもが小さくて家にいることが多いので、兼高さんとおしゃべりするのも楽しみなんです」と笑う  
丸目さん(右)とボランティアの兼高さん(左)

台風一過の空にきれいな虹が架かっていました



## ボランティアも利用者も笑顔になれるステキな活動 とっても助かる! ちょっとしたボランティア「ちょボラ」

神奈川県内で展開する、くらしたすけあい活動「ちょボラ」。

高齢者世帯の食事作りや買い物、子育て世帯の支援などくらしの困りごとを  
30分300円の利用料金で手助けする有償ボランティアです。

80代の相原さんは、ご近所で  
  
ボランティアの兼高さんは、双子のお子さんがいる丸目さん宅に、週に1~2回来ています。簡単な掃除と赤ちゃんたちをお風呂に入れなお手伝いです。「実家が遠くて子育ての支援が受けられないのですが、兼高さんに来てもらおうと一人でゆっくりお風呂に入れるので、気持ちに余裕ができました。私がイライラしないで夫も喜んでいるんですよ(笑)」と丸目さん。兼高さんは、「双子の赤ちゃんが本当にかわいくて! お休みで会わない寂しく感じるほど」と目を細めながらやさしく赤ちゃんをあやしていました。

「ちょボラ」の活動を推進する、くらしたすけあい活動事務局長の炭竈正子さんは、「ちょボラは、お互いさま」の助け合い。困っている人も助かるし、ボランティアも人の役に立てたことに満足できる。お互いにメリットがあることが大事だと思っています」と説明します。介護保険や家事支援サービスとも違う、「ちょボラ」は、シニア世代の社会参加を促す側面もあります。

ユーロープは、日常のちょっとした困りごとを手助けする「ちょボラ」という神奈川県内の有償ボランティア活動を支援しています。「ちょボラ」には、高齢者世帯や産後のママなど、手助けを必要とする方々の役に立ちたいと考えているボランティアが登録しています。

### 赤ちゃんのお世話をお手伝い

高齢者世帯の家事をお手伝い

「ちょボラ」を利用している岩城さんの紹介で、ご自身も利用を始めました。ボランティアの前田さんは、主に水回りの掃除をお願いしているそうです。「とても気持ちいい満足感で、顔を見ただくと本当にうれしい。やったことが自分に返ってくるのを感じますね」とですが、子のお子さんがいる丸目さん宅に、週に1~2回来ています。簡単な掃除と赤ちゃんたちをお風呂に入れなお手伝いです。「実家が遠くて子育ての支援が受けられないのですが、兼高さんに来てもらおうと一人でゆっくりお風呂に入れるので、気持ちに余裕ができるようになりました。私がイライラしないで夫も喜んでいるんですよ(笑)」と丸目さん。兼高さんは、「双子の赤ちゃんが本当にかわいくて! お休みで会わない寂しく感じるほど」と目を細めながらやさしく赤ちゃんをあやしていました。

コミュニティ&コミュニケーション  
comuxcomu

いきいきとくらしを楽しむ  
組合員や各地で行われている  
さまざまな企画や  
イベントを紹介します

取材日  
8月30日(火)  
場所  
神奈川県横浜市



CO·OP共済

# 心温まる ホッとコラム

# 共済カウンターは 優しさが集まる場所



ユーコープのお店にあるCO·OP共済の「共済カウンター」。

共済の手続きだけでなく、いろんな人がおしゃべりに立ち寄るスポットでもあります。

今回はハーモス深谷(横浜市)共済カウンター山崎担当のほっこりエピソードを紹介します。

り、数日後、折り鶴を持ってきていた。主人のために千羽鶴を折つてのこと。「誰かのお役に立てるなら」と折り紙をお持ちにな

いました。「私も折らせて貰えますか?」

聞けば長く入院されているご

主人のために千羽鶴を折つて

たこと。「誰かのお役に立てる

なら」と折り紙をお持ちにな

りました。

その日から、その女の子はお店

に来るたび椅子に座つて鶴を折つてくれました。

また、ある日女性に声をかけられました。

「私は、CO·OP共済は投薬中の

方でも加入できることがあるん

でしょ?」と問い合わせがあ

りました。

実は、CO·OP共済は投薬中の

方でも加入できることがあるん

でしょ?」と問い合わせがあ

りました。

CO·OP共済では、共済金を申

請された方に、全国の組合員から

寄せられた「折り鶴」を同封してい

ます。共済カウンターでもこの折

り鶴を集めています。

ある日、お母さんと一緒に買

物に来た小学生の女の子が「あた

しも折り鶴できるよ」と話しかけ

てきました。

「これはね、病気やケガをした人

たちに、早く良くなつてくださいと

いう願いを込めて折つているの。

一緒に折つてくれますか?」

「うん!」

その日から、その女の子はお店

に来るたび椅子に座つて鶴を折つてくれました。

また、ある日女性に声をかけられました。

「私も折らせて貰えますか?」

聞けば長く入院されているご

主人のために千羽鶴を折つて

たこと。「誰かのお役に立てる

なら」と折り紙をお持ちにな

りました。

かりました。つい、自分の子どもの

ハーモス深谷 山崎 智子



ケガをしたとき、保障のことを誰に聞けばよいか分からない人は大勢います。私の仕事は、組合員の皆さんのが本当に困ったときにお役に立つこと。「よかった」と喜んでいただけることがうれしいんです。共済だけでなく、いろいろな話ができるような安らぎとお役立ちの場所でありたいと思います。

※CO·OP共済は持病のある方でも一定条件を満たしていれば加入できます。詳しいはお問い合わせください。

CO·OP共済についてのご相談は、店舗、またはおうちCO·OP配送担当者までお気軽にお声掛けください。

●コープ共済連のホームページでもご案内しています。

コープ共済 検索

「折り鶴でつながる  
やさしさの輪」



「病気でも  
加入できますか?」

よう感じてしまい、放つてはおけずに「すぐにいらつしゃい!」とカウンターに来ていただきました。顔を見ながら話を聞き、その場で説明しながら書類を整えました。これをきっかけに彼は買いました。ついでにカウンターに立ち寄ってくれるようになりました。元気な声をかけてくださいね。

よろしくお問い合わせください。

ユーコープの最新ニュースはホームページでもご覧いただけます。[ユーコープ](#) 検索

お知らせ

## hunger free world. “家庭で眠る資源”を支援に！回収にご協力ください。

生活協同組合ユーコープは、特定非営利活動法人「ハンガー・フリー・ワールド」と協力し、東日本大震災の被災者とアジア・アフリカで飢餓や児童労働に苦しむ人々の支援を行います。家庭で眠っている使われない資源や書き損じハガキなどを回収します。ご協力よろしくお願いします。

### ■募金として活用できるもの

年賀ハガキ・官製ハガキ(書き損じ・未使用)、未使用切手(日本・中国のみ)、使用済み切手、商品券、ブルーチップ・グリーンスタンプ、未使用テレカ、プリペイドカード、外国紙幣(コインは対象外)、中古CD・映画DVD・ゲームソフト・ダイヤ・金・銀・プラチナ製貴金属品

支援いただく品物は、次のように使われます。



©ハンガー・フリー・ワールド  
ブルキナファソ(西アフリカ)での栄養改善事業で、おかゆを食べる赤ちゃん



### ■期間

2017年1月16日から5月末まで取り組みます。



ハンガー・フリー・ワールド事務所で切手の仕分け作業をするボランティア

ハンガー・フリー・ワールドは、飢餓のない世界を創るために活動する国際協力NGOです

世界では7億9,500万<sup>\*</sup>人の人々が飢餓に苦しんでいます。特定非営利活動法人「ハンガー・フリー・ワールド」では、世界中の飢餓問題解決のため、開発途上国の事業開発や啓発活動、青少年育成などに取り組んでいます。活動国は日本、ブルキナファソ、ベナン、ウガンダ、バングラデシュ。  
※データ 国連食糧農業機関(FAO) 2015

お問い合わせ ユーコープ 組合員参加推進部政策企画課  
電話 045-305-6115

## ユーコープの経営数値10月度累計

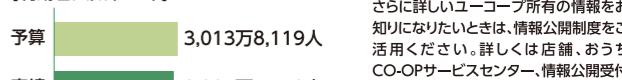
(2016年3月21日～2016年10月20日)

組合員数 180万5,621人 出資金 359億8,957万6,021円

【商品供給高】(予算比 99.7%) 【経常収益】(予算差 +12億8,390万円)



【利用者人数(のべ)】(予算比 99.1%)



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。詳しいは店舗、おうちCO·OPサービスセンター、情報公開要付窓口(電話:045-305-6124)にお問い合わせください。

皆さんの

### “CO·OP共済エピソード”募集します。

CO·OP共済にまつわる、心のあったくなる体験談を募集します。あなたも「心温まるホッとコラム」に登場してみませんか。P.13「mioトーク」の投稿用紙で応募してくださいね。

CO·OP共済についてのご相談は、店舗、またはおうちCO·OP配送担当者までお気軽にお声掛けください。

●コープ共済連のホームページでもご案内しています。

コープ共済 検索



コープの  
お葬式

神奈川県 YUKIGE 家族葬・1日葬・直葬  
事前相談……TEL 045-473-0534  
葬儀受付……TEL 0120-688-990

静岡県

こころのこもった、あたたかいお葬式  
コープ葬祭サービス……TEL 0120-878-940  
葬儀受付……TEL 0120-033-144

※山梨県では葬祭サービスは実施しておりません。

みんなからの“教えちゃう”

## おうちレシピ

「mio」はスペイン語・イタリア語で  
「私のもの」という意味です。

12月号 発行日 2016年 11月 28日



## RECIPE

12

ワン・ツー・スリーで作れるクリスマス  
ぽん酢チキン

## 材料(4人分)

はぐくみ鶏若鶏手羽元 … 12本(約800g)  
CO·OP味付ぽん酢 ……………… 100ml  
みりん(仕上げ用) ……………… 適量

## 作り方

- ①味染みをよくするため、鶏手羽元をフォークで数力所刺しておく。
- ②①をポリ袋に入れ、ぽん酢を加えてよくもみ込む。
- ③油(分量外)を引いて熱したフライパンに②を入れ、焦げないようにじっくり焼く。火が通つたらみりんを回し入れ、照りを出す。

使ったのは  
コレ!



CO·OP味付ぽん酢  
360ml  
宅 12月3週・1月1週  
店 大・中・小  
本体139円(参考税込150円)

コープの産地指定  
はぐくみ鶏若鶏手羽元  
宅 毎週  
店 大・中・小



## RECIPE

13

お皿の上がパーティーみたい♪  
チキンロール大理石風

\*ユーコープ白根店ベーカリーカフェヤシマ社長オリジナルレシピです。

## 材料(4人分)

はぐくみ鶏若鶏モモ肉 ……………… 3枚  
バセリ(生) ……………… 3本  
大葉 ……………… 5枚  
赤パブリカ ……………… 1個  
塩・こしょう ……………… 各少々

## 作り方

- ①鶏肉の皮をきれいに外して捨てずにとておく。肉は1cm大に切る。
- ②バセリ・大葉を細かく刻み、パブリカは粗みじん切りにする。
- ③①の肉を3等分して②の具材それぞれを混ぜ、塩・こしょうで味を調えて3種類の具を作る。
- ④①の皮1枚をアルミホイルの上に広げて③を1種類のせ、端から巻く。残り2種も同様にして、アルミホイルで包む。
- ⑤あらかじめ熱しておいた蒸し器に④を入れ、30分ほど蒸し、中心まで熱を通して。粗熱がとれたらホイルをはがし、4等分する。

使ったのは  
コレ!



コープの産地指定  
はぐくみ鶏若鶏モモ肉  
宅 每週  
店 大・中・小



\*このレシピはハーフカットの肉では上手に作れませんのでご注意ください。冷凍肉はしっかりと解凍して調理してください。

## 今月のレシピ提供

ユーコープふれんず  
「あさひ mio クッキング」



ユーコープ白根店(神奈川県横浜市)を中心に活動しています。mioに掲載されているレシピを参考にコープのおすすめ商品を調理・試食して、コープ商品の良さを実感しています。また私たちは地域の皆さんにも参加していただく企画として料理教室なども開催しています。皆さんにもコープ商品の良さを知ってもらい、ユーコープのお店に足を運んでいただければと思っています。

\*ユーコープふれんず:好きなテーマで組合員が3人以上集まってコープに登録すると、試食代などの支援を受けることができる制度です。  
詳しくは組合員参加推進部までお問い合わせください。 電話:045-305-6115

## 商品説明のマーク

宅 おうちCO·OP次回取り扱い予定  
店 店舗取り扱い [大]大型店 [中]中型店 [小]小型店  
価格・取り扱いは変わることがあります。

次号「mio」1月号は 1月3日(火)発行  
おうちCO·OPは1月3日~1月7日に配布

ユーコープ

検索

mioのバーコードはホームページでご覧ください。

ユーコープの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