

知る、つながる、くらし楽しむ。

mio

2017

4

無料

ご自由にお持ちください

今月のプレゼントは
「声が変わったね」
商品の小箱
P.13をCheck!

特集

春野菜で作っておき

春野菜の作り置きおかず

レシピはP.2～6に掲載!!

わが家の作り置きおかずを作ろう Instagram 投稿キャンペーン



●ラブコープ/ユーコープ・フジクレールワイン 甲州シュール・リー《山梨県産・白》メルロー
《山梨県産・赤》●質問いいですか?/リサイクルセンターって何するところですか?
●comu×comu/子育てママの憩いの場「湘南どんぐりひろば」●miotーク/人には言えない
節約術●CO・OP共済ほっとニュース

coop 生活協同組合 ユーコープ

白だしが、野菜の色を引き立てます。ひと晩おくと、味がしっとりしておいしさアップ。(mio編集担当・齋木)

和風でさっぱり。これからの季節に良さそう！冷たいうどんの具にしたら、おいしかったです。(mio編集担当・竹村)

春の煮びたし

材料(4人分)
 アスパラガス 10本
 にんじん 1本
 ゆで卵 4個
 美味しく白だし 50ml
 水 400ml
 酒 小さじ1

作り方
 ①アスパラガスはハカマを取り、根元を切り落として長さ5cmに切る。にんじんは縦半分に切って乱切り。ゆで卵は皮をむいておく。
 ②鍋に白だし・水・酒・にんじん・ゆで卵を入れて、落としふたをして中火にかける。沸騰したら弱火にして、にんじんに竹串が通るまで煮る。
 ③②にアスパラガスを加えて落としふたをして、さらに5分煮る。



コレ使いました
 CO-OP 美味しく白だし 500ml
 4月3週-5月1週
 大・中・小
 本体価格299円
 (参考税込322円)

アレンジレシピ

汁ごと温めて、ゆでたうどんを加えれば主食に。

新玉ねぎとわかめ、たこのサラダ

材料(4人分)
 新玉ねぎ 1個
 ゆでだこ 100g
 乾燥わかめ 4g
 砂糖 大さじ1/2
 しょうゆ・酢・ごま油 各大さじ1
 ※ボイルいかで作ってもおいしいです。

作り方
 ①玉ねぎは繊維に沿って薄切りにし、水にさらして辛みを取り、水気を切る。ゆでだこは薄切りにし、乾燥わかめは水でもどして水気を切っておく。
 ②①をよく混ぜ合わせる。
 ③②をボウルに入れ、④であえる。

コレ使いました

ながさき南部の
新たまねぎ

④ 毎週
大・中・小

※季節商品のため、3月下旬から取り扱います。

アレンジレシピ

天ぷら粉をまぶして揚げれば、海鮮かき揚げに。

春野菜で作り置き

忙しい日もバランスの良い食卓に！

バランスの良い食事には、野菜をたっぷり使った「作り置きおかず」がおすすめ。冷蔵庫で3~4日もつので、副菜やお弁当のおかずなど、もう一品ほしい！ときにとても便利。食事の支度のすきま時間で作れる、簡単レシピをご紹介します。

厚揚げで食べごたえ十分！ピリ辛なので子ども向けには豆板醤を控えめに。(mio編集担当・齋木)

ウィンナー＆マヨで子どももよく食べます♪ マスタードはほのかに香る程度で辛くありませんヨ。(mio編集担当・藤島)

スナップエンドウとウィンナーのサラダ

材料(4人分)
 スナップエンドウ 200g
 ポークウィンナー 6本
 マヨネーズ 大さじ1
 マスタード 小さじ1
 黒こしょう 少々

作り方
 ①スナップエンドウはスジを取り、塩ゆでする。ウィンナーもゆでしておく。
 ②スナップエンドウを斜め半分に切り、ウィンナーは3等分に切る。
 ③②をボウルに入れてマヨネーズ・マスタードであえて、黒こしょうをふる。

コレ使いました

CO-OP 熟成あらびきポークウィンナー 180g(標準6本入)
 ④ 毎週 大・中・小
 本体価格399円
 (参考税込430円)



アレンジレシピ

溶き卵と一緒にサッと炒めて、主菜やお弁当のおかず。

たけのこの中華風煮物

材料(4人分)
 たけのこ(水煮) 300g
 厚揚げ 2枚
 水 400ml
 鶏がらスープ(顆粒) 大さじ1
 オイスターソース 大さじ1
 砂糖 少々
 しょうゆ 小さじ1/2
 豆板醤 小さじ1

作り方
 ①たけのこは一口大に切り、1~2分ゆでる。厚揚げはざるにのせて沸騰した湯をかけ、8等分に切る。
 ②鍋に水を入れて沸かし、鶏がらスープ(顆粒)を溶かして、たけのこ・厚揚げを入れる。
 ③②を2~3分煮たら④を加えて、ときどき混ぜながら煮汁が1/3量になるまで煮る。

コレ使いました

CO-OP 厚あげ 1枚
 ④ 大・中・小
 本体価格93円
 (参考税込100円)



アレンジレシピ

ナムルと一緒にご飯にのせれば、ピビンバの完成。



mioモニターに聞きました!

わが家の定番“作り置き”レシピ



＼シャキシャキおいしい!／

にんじんラペ

材料(4人分)

にんじん……………2〜3本
水……………大さじ2
塩……………小さじ1
レモンの絞り汁……………1/2個分

作り方

①にんじんを千切りにする。
②①をボウルに入れ、水・塩を加え、ときどき混ぜながら30分おいてしんなりさせる。
③②にレモン汁を入れてよく混ぜる。



mioモニター田中幸江さん

食べるときにお好みでレーズンを加えたり、ヨーグルト・マヨネーズであえたりアレンジしてもおいしいです。にんじんの千切りは、スライサーを使うと便利です。

＼キャベツを1玉買ったなら!／

キャベツのシュークルート※1風

材料(4人分)

キャベツ……………半玉
じゃがいも……………2個
ベーコン……………3枚
にんにく……………1片
コンソメ(顆粒)……………5g
白ワイン……………1/2カップ
白ワインビネガー※2……………大さじ2
砂糖……………大さじ1(お好みで)
塩・こしょう……………各適量

作り方

①キャベツはざく切り。じゃがいもは1cm幅のいちょう切りにする。ベーコンは1cm幅に切る。
②①を鍋に入れ、にんにく・コンソメ・白ワイン・白ワインビネガー、お好みで砂糖を入れ、ふたをして10分間蒸し煮する。
③ふたを開けて上下を返したら、塩・こしょうを加えて味を調える。

※1:シュークルートとはフランス・アルザス地方の郷土料理で、キャベツの煮込み料理です。
※2:純米酢でも代用できます。



mioモニター木村 涼さん

キャベツ1玉を使いきれないときに作ります。ウインナーを適量加えると、ご飯のおかずにもなります。お弁当の箸休めにも。



＼保存を良くする!／

作り置きおかずの3つのルール

1. 密閉容器を選び、必ず除菌

保存容器は密閉できるものを。必ず煮沸かアルコール除菌スプレーで除菌し、保存中に細菌が繁殖しないようにします。

2. 冷めてから冷蔵庫へ

おかずは粗熱をとってから冷蔵庫に入れます。「冷蔵庫から出すのは食べる分だけ」を習慣に。

3. 取り分けは清潔な菜箸で

保存容器から取り分けるときは、清潔な菜箸などを使います。じか箸や手で触るのはNG!

はみだし
コラム

82歳の夫と二人暮らしです。私は毎日何やかやと外出が多いのに夫はパソコンの囲碁ゲームに夢中。「夫は元気で留守がよい」の逆です。(神奈川県横浜市 小林初枝さん 70代)



パリパリッの食感が楽しい!居酒屋さんのつき出しメニューみたいでお手軽です。(mio編集担当・竹村)



新玉ねぎって甘〜い♥を実感。冷めてもおいしかったですよ。(mio編集担当・大村)

塩だれキャベツ

材料(4人分)

キャベツ……………6枚
にんにく……………1片
塩……………小さじ2/3
ごま油・白ごま……………各大さじ1

作り方

①キャベツを一口大に切り、ボウルに入れる。
②①にすりおろしたにんにく・塩を入れてよくもみこむ。
③②にごま油・白ごまを加えて、10分おく。

新玉ねぎのまるごとコンソメ煮

材料(4人分)

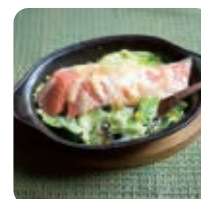
新玉ねぎ……………4個
水……………1,000ml
コンソメ(顆粒)……………大さじ1と1/2

作り方

①玉ねぎの皮をむき、上下を少し切り落とし、上から2/3の位置まで十字に切り込みを入れる。
②鍋で水を沸かし、コンソメを溶かす。①を入れて落としふたをし、弱火で15〜20分煮る。

アレンジレシピ

サーモンと塩だれキャベツのチーズ焼き



耐熱容器に塩だれキャベツを敷きつめて、生鮭の切り身・とろけるチーズの順にのせてオーブンで焦げ目が付くまで焼く。

コレ使いました

CO-OP
純正ごま油
300g
4月3週
大・中・小
本体価格459円
(参考税込495円)

アレンジレシピ

オニオングラタンスープ



カップなどの耐熱容器にスープごと入れて、とろけるチーズをのせて電子レンジで加熱。お好みでこしょうやハーブ類、クルトンをのせてでき上がり。



コレ使いました

ながさき南部の
新たまねぎ

毎週
大・中・小

※季節商品のため、3月下旬から取り扱います。

はみだし
コラム

レジでmioを渡されて、初めて読みました。小生はクイズが好きなので最初にチャレンジしてからその他のページを読みましたが、身近な話題も多く、来月は店頭で入手して読もうと思います。(神奈川県川崎市 帰ってきたイチゴ白書さん 60代)



本場山梨のぶどうと醸造の技に、乾杯! ユーコープ・フジクレールワイン 甲州シュール・リー《山梨県産・白》 メルロー《山梨県産・赤》



～甲州ぶどう～



～メルロー～

ワインの試飲会に参加しました



「気に入ったのはメルロー。チョコレートともあうので驚きました」と、ご夫婦で同じワインが一押しという森上さん

皆さんは、「日本ワイン」をご存じですか? 日本ワインとは生粋の日本生まれで、原料のぶどうも国産のものをいいます。今、日本ワインの評価が国際的に高まっており、ヨーロッパのワインコンクールで入賞するワインが続出しています。

そんな日本ワインのうち、山梨県産ぶどうのみを使用した希少なワインがユーコープセレクション「甲州シュール・リー(白)」と「メルロー(赤)」です。「日本ワインコンクール」で数々の受賞歴のある山梨県勝沼市のフジッコワイナリー株式会社「原料のぶどうの品質と、日本の普段の食事にあう味に」とことごとくこだわり作り上げました。

豊かな香りとコクに、山梨県産ワインを愛飲する地元組合員の皆さんからも「これはおいしいワイン!」と太鼓判を押されました。



ユーコープ・フジクレール
甲州シュール・リー
《山梨県産・白》
720ml
店 大・中・小
1,590円(参考税込1,717円)
発酵後に澱(おり)とともに熟成させるシュール・リー製法により、うま味とコクが生まれています。



ユーコープ・フジクレール
メルロー
《山梨県産・赤》
720ml
店 大・中・小
1,690円(参考税込1,825円)
樽の香りやカシスのような香り、ほどよい渋みがあり、ふくよかな味わいです。

飲み比べて
おいしさ実感!!



姉妹で誘いあって試飲会に参加した土居さん(左)と菊池さん(右)。「メルローがまるやかでおいしかったです。飲み比べてみるといいですね」

和食にもあうワインです。オトナ賢沢をしたい日にお楽しみください。

「いいね!」「おいしいね!」の実感の声をみんなに伝えてコープ商品ファンの輪を広げる取り組みです。みんなの声を参考に、新しいお気に入りコープ商品をぜひ見つけてください。

ユーコープセレクションは「ココロがよるこぶ」こんな商品です
✓原料・製法にこだわっています。 ✓おいしさを追求しました。
✓組合員が参加♥育てています。 ✓ユーコープ生まれです。



春野菜で作りおき

mioモニター
森下さん宅を
訪問

作りおきのある食卓

静岡県浜松市の自然豊かな住宅地にお住まいの

mioモニター森下奏恵さんファミリー。

家庭菜園を楽しみながら、育てた野菜を日々の食事の“作りおきおかず”にも活用されていると聞き、取材に伺いました。



森下さんの
オススメレシピ

小松菜としらすの
炒めもの



材料(作りやすい分量)

小松菜……………1束
ごま油……………適量
だしの素(粉末)……………5g
金揚げしらす……………50g

作り方

- ①小松菜を5cmの長さに切る。
- ②フライパンにごま油を熱し、①を炒める。だしの素をふる。
- ③②がしんなりしてきたら、金揚げしらすを加えてサッと混ぜる。

野菜たっぷり
マカロニサラダ



材料(作りやすい分量)

マカロニ……………150g
にんじん……………1/2本
新玉ねぎ……………小1個
CO-OPライトツナフレーク(油漬)……………1缶
コーン・枝豆……………お好みで
ハーブ入り岩塩・CO-OP美味しく白だし……………各適量

作り方

- ①にんじんは薄いいちょう切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②①とマカロニと一緒にゆでて、湯切りしてボウルに移す。
- ③②にツナフレークをオイルごと加えて、ハーブ入り岩塩・白だしを軽く回しかけて味を調える。

家族みんなでいただきます! 食卓に並ぶのは、色とりどりの野菜を使った作りおきおかずです。「作りおきおかずはよく作ります。子どもが寝ている間や夕飯の支度で余裕があるときなど、ちょっとした時間にまとめて作っておくと便利なんです」と森下さん。

この日のメニューは、「小松菜としらすの炒めもの」と「野菜たっぷりマカロニサラダ」。「小松菜としらすの炒めものは、夫の母から学んだレシピ。しらすを頂くことが多いので食べきれないときに作ります。マカロニサラダはカレー粉を混ぜるアレンジも楽しめて、子どももお気に入りです」と語る森下さんの隣では「今日もおいしいよ!」と夫の大輔さんと子どもたちもにこにこです。

家族みんなで家庭菜園にも



おばあちゃんたちに教わりながら、家族みんなで楽しむ家庭菜園。この日は大根を収穫しました



とれたよ!

挑戦中。畑で育てた野菜はもちろん作りおきに活用するのだそう。子どもの野菜嫌いが気になるという森下さんですが、愛情込めて育てた野菜の作りおきおかずなら、よるこんで食べてくれるかも!?

mioモニター 募集中!!

あなたもmioに参加してみませんか!
詳しくはユーコープHPをご覧ください。

mioモニター



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 コープのホットケーキミックスは食品添加物のアルミニウムが入っていますか?

A 入っていません。

ホットケーキミックスの膨張剤「ミョウバン」にアルミニウムが含まれているといわれますが、コープのホットケーキミックスにミョウバンは使っておりません。



CO-OP
国内産ホットケーキミックス
135g×4
④ 4月3週
⑤ 大・中・小 ※一部の小型店舗を除く

Q 冷凍パンを電子レンジで調理したら黒焦げになってしまいました。

A 冷凍パンを調理する際は必ずオーブントースターを使ってください。

解凍してそのまま召し上がれますが、オーブントースターで加熱するとさらにおいしくなります。電子レンジでは加熱しすぎてしまうため、使用しないようにお願いします。



《ユーコープ・タカキベーカーリー》
味わいある5種の穀物ロール(冷凍)
216g(4個)
④ 4月3週・5月1週
⑤ 本体399円(参考税込430円)

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
もしもしコープ ☎ 0120-473-002 【月～金】9時30分～17時

Q しらすのお腹が赤いです。なぜですか?

A しらすが食べたプランクトンの色です。

しらすのエサはエビやカニの仲間のプランクトンで、アスタキサンチンという赤い色素があるため赤く見えます。安心して召し上がってください。



コープの産地指定
静岡県産揚げしらす
④ 5月1週
⑤ 大・中・小



Q 懐中電灯に入れっぱなしにしていた乾電池が液漏れしました。なぜですか?

A 乾電池の“過放電”によるものです。

乾電池は使用中に発生するガスを吸収する構造になっています。電池がなくなり、機器が動かなくなった後も電池をそのままにすると、電池がさらに放電する“過放電”を起こし、発生したガスのために乾電池内部の圧力が上がり、安全弁が開いてガスと一緒に電解液が放出されます。これが“液漏れ”です。液漏れ自体は電池の仕組みが正常に動作した結果であるといえます。アルカリ電池・マンガン電池の混合利用、新しい電池と古い電池の混合利用も過放電の原因となります。使わない機器の乾電池は抜いておきましょう。

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 「食塩不使用生くるみ」は生だけどそのまま食べていいですか?

そのまま食べられます。

パッケージに目立つように「そのままおいしい」と表示を追加しました。



※パッケージは順次切り替わります。

声 アイスコーヒー(無糖)は酸味が強くてコクが弱く感じます。

コーヒー豆の量を増やすなどして、おいしさをアップしました!

酸味を抑え、苦みやコクを強めてコーヒーらしい重みのある味に仕上げました。100円とは思えないおいしさです。



CO-OP
アイスコーヒー(無糖)
1000ml
④ 毎週
⑤ 大・中・小
本体93円(参考税込100円)
※加糖タイプ・低糖タイプもあります。

第35回

リサイクルセンターって
何するところですか?

NEW



小石さん

静岡県出身、入職2年目のユーコープ職員。大石さんに似ていると言われるとキョドってしまう。



甲斐さん

山梨県出身20代のママ。懸賞に目覚めてしまったが、いらないものばかり当ててしまう。



横須賀さん

神奈川県在住30代の働くママ。学童を続けるべきか、塾に行かせるべきかチョット悩んでる。



イラスト/松元 まり子

横須賀 こんにちは。あれ!
甲斐 大石さんなの!?
小石 私は、大石の後輩で小石と言います。今日は朝から似てるって言われっぱなしです(笑)。お腹が痛くなった山田の代わりに来ました。
甲斐 あゝつ、びつくりした!! 夢かと思った。もうそっくりなんだもん。
横須賀 ホント、よく似ているわ。小石さん…名前も似てる。親戚?
小石 見た目は似てても、自分あんなに完璧じゃないです…(ふるえ声)。
横須賀 えっ? 何か言った?
小石 いいえあのつ、このカタログはリサイクルですよ、お預かりしますつ。

横須賀 たくさん溜めちゃった。重くて悪いわねえ。
リサイクル資源の価値を上げる!
小石 そういえば、おうちCO-OPのリサイクルセンターが3月21日から稼働したんですよ。
甲斐 おうちCO-OPリサイクルセンター? 何するところなの? そこ。
小石 皆さんから出していた牛乳パックやカタログは、ユーコープの物流センターに集めて業者さんに渡していただくんですけど、その中にはリサイクルできない不純物も混じっているの…。
甲斐 横須賀さんダメじゃん!
横須賀 ハ? 私じゃないわよ。
小石 横須賀さんはたぶん大丈夫です…! いいえ、たぶんじゃなくて絶対大丈夫ですつ! スミマセン。
横須賀 ププツ、気にしていないわよ、面白い人。それで、リサイクルセンターで不純物を仕分けることにしたのね。
小石 はい。そしてプレスをかけて紙類の隙間をなくして、約1トンの大きなブロック状にします。
甲斐 古紙のブロック、テレビで見たことあるわ。
小石 回収方法も見直して、今まで回収車7台で20の宅配センターを回って運んでいたのが1台で済むようになった

リサイクルのカタログを運びながら足元がふらつく小石さん。もっと鍛えるんだ! 強くなって!!

そうですね。
横須賀 つまり、リサイクル品の質も良くなるし、環境にもやさしいのね。
障がい者の働く場として。
小石 実は、もう一つの良いところは、リサイクルセンターで地域の障がい者が働けることです。
甲斐 その人たちはどんな仕事をしているの? プレスとか?
小石 プレスなど機械を操作する作業は健常者がします。障がいのある人たちは、不純物を取り除いたり、仕分け作業を担当したりするんです。とっても熱心な仕事ぶりって聞きましたよ。
横須賀 障がいのある方が働く大切な職場でもあるのね。
小石 宅配のカタログは配った量の半分くらいしか回収できていないんですよ。回収量が増えれば仕事も増えて、働く環境も良くなるかもしれません。どんどんリサイクルに出してくださいね!
甲斐 みんながリサイクルに協力することで、環境も世の中も良くなるのね。

※1: 基本は毎週出してください。

※2: 3月21日より運用開始したおうちCO-OPのリサイクルセンターは、神奈川県大和市にあります。運営は(株)兼子と社会福祉法人同愛会に委託し、現在12種類の資源を分別・処理しています。当初は宅配から始め、将来的には店舗のリサイクル回収品も手がける予定です。

読み聞かせの絵本をご紹介します！

今回は日本語の絵本2冊と英語の絵本1冊の読み聞かせをしました。日本語の大型絵本は図書館で借りてきたものです。

『もりのおふろ』
(西村敏雄 作・絵／福音館書店)

森のお風呂にたくさんの動物たちがやってくるお話です。動物が出てくるお話は子どもたちに大人気。冬だったので、温かみのあるお風呂をテーマにした絵本を選びました。



『もこもこもこ』
(谷川俊太郎 作、元永正定 絵／文研出版)

「しーん」「もこもこ」「によきにょき」。なんだか不思議な表現やイラストが楽しい一冊です。ページをめくるたびに「どうなるのかな？」とあれこれ想像が膨らみます。



『Excuse Me! A Little Book of Manners』
(Karen Katz 作・絵／Grosset & Dunlap)

ページをめくるしかけ絵本は、子どもたちが大好き。話もシンプルでわかりやすく「Excuse Me!」などのフレーズと一緒に読むのも楽しいです。



組合員の活動に関するお問い合わせ

かながわ県本部 045-305-6116

しずおか県本部 0120-71-8107

やまなし県本部 055-243-2440
(月～金 9時30分～17時)

ユーコープイベント



英語の手遊び歌にママたちもノリノリ！



好きな時間に来て、好きなだけ過ごせるスタイル



毎回必ず行う絵本の読み聞かせはママにも好評



筒の中からボールが出てくると、子どもたちは大喜び！



湘南どんぐりひろばのスタッフ。
左から、原田さん、榎原さん、待鳥さん



ママの手作りお弁当をおいしそうにほおばっています



ランチやおやつを持ち込みもOK



「娘とのおでかけデビューは湘南どんぐりひろばでした！」という参加者親子



「おともだちはどうぞしてねー」「じょうずにできたねー」
ママも子どもたちも笑顔です

コミュニティールームは店舗併設なので
買い物ついでにフラリと立ち寄れます



コミュニティ&コミュニケーション
comu×comu

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
2016年12月2日(金)
場所
ユーコープ湘南台店
(神奈川県藤沢市)

地域の子育てひろば・湘南編 子育てママの憩いの場「湘南どんぐりひろば」

ユーコープ湘南台店のコミュニティールームでは
月に一度、子育てひろば「湘南どんぐりひろば」が開催されています。
子育て中の親子が気軽に集まり、のんびり過ごせる場所です。

珍しい大型絵本や 英語の絵本の読み聞かせも

「いま何カ月？」「かわいいねえ」。ひろばのスタッフとママたちが明るくあいさつを交わしています。ユーコープ湘南台店の2階にあるコミュニティールームに、続々と親子が集まってきました。今日は月に一度の「湘南どんぐりひろば」の開催日です。

部屋にはボールプールや室内用の滑り台、カラフルなおもちゃや絵本がいっぱい。子どもたちは興味津々で近寄り、自由に遊び始めました。そのまわりでは「こういうおもちゃって、何歳くらいから遊んだ？」「最近、指しゃぶりが増えたかも…」など、ママたちの情報交換やおしゃべりも弾んでいます。後半には毎回、ひろばのスタッフによる手遊び歌と絵本の読み聞かせもあります。子どもたちは珍しい大型絵本や英語の絵本にくぎ付けになり、ママたちも物語の世界に引き込まれていました。

この日、初めて参加したという安達さんは「少し上の月齢の

子のママにいまの悩みを話したら、うちもそうだったよ」と言ってもらえて安心しました」と晴れやかな表情を浮かべました。親子でお弁当を食べていた上島さんは「ここで友達になったママもいるんですよ」とにつこり。すでに何回も来ているという真壁さんは「娘が毎回とても楽しみにしているんです。店に買い物にきて、ひろばの日じゃないとわかれると大泣きしちゃうこともあるくらい」と笑います。近所のママも多く、幼稚園の情報交換などにも役立っているそうです。

情報発信の拠点として 地域のママをつなぎたい

「湘南どんぐりひろば」を立ち上げた組合員の榎原さんは、小学生のお子さんのママでもあります。「子育てサークルは子どもが成長すると自然消滅することが多く、もったいないと感じていました。もつと継続的なものにして、後に続くママたちにも喜んでもらいたいと思い、湘南どんぐりひろばを始めたんです」。組合員以外にも参加できるので、近所のママも誘いやすく、自然に輪が広

がっているようです。

「この場に来ることにつながりが増えるのと同時に、地域へもつながりを広げていってほしい」と榎原さん。地域の子育て情報のハブ(連携の拠点)になることを目指し、ほかの子育てサークルやイベントのチラシも積極的に置いています。「スタッフも赤ちゃんと癒やされながら楽しんで活動しています。長く続けていくために、一緒に盛り上げてくれるスタッフも入ってくれるとうれしいですね」。

はみだし
コラム

残った煮物の汁を次の煮物に使っています。味に深みが出ているような気がする～(笑)。
(静岡県焼津市 ウユニンさん 30代)

はみだし
コラム

90歳の母が毎回楽しみにクロスワードに挑戦しています。昔から得意であったようです。景品が当たることよりも正解できたことを喜んでいます。これからも元気で挑戦し続けられることを願っています。(静岡県三島市 澄江代理さん 60代)

組合員の皆さんの投稿・交流コーナー

今月のテーマ

人には言えない節約術

着古した衣類は雑巾に、お風呂のお湯は再利用。野菜の根っこは植えて再収穫。まだまだあります、ビックリ・ちゃっかり節約術をご紹介します！

お湯だけシャンプー

人には言えない節約術は「湯シャン」です。シャンプーを使わずにお湯ですすぐだけ。シャンプー&リンスの代金が節約です。今のところ髪もしっとり、不快感もなく過ごせていますが、汗をかく時期になったらどうなるかちょっと心配です。
(神奈川県横浜市ひらそるさん 40代)

この先の報告もお待ちしております。

化粧品サンプル

化粧品を買った時「旅行に行くので同じ物のサンプルを一週間分ください」と言います。でも旅行には行かず、一週間サンプルで過ごします。旅行することたまにはあるし、いいですよ。

空想旅行ですね！
(神奈川県秦野市うちの子カエルさん 50代)

おばあちゃんありがとう！

自分でもいろいろ節約をしていますが、一番の節約は「おばあちゃんの家遊びに行くこと」。お昼ご飯をごちそうになり、帰りにはお米をもらってきます。おばあちゃんも孫に会えてうれしそうだからいいかな」と甘えています。

きつなおばあちゃんも喜んでますよ。
(静岡県袋井市おかきさん 30代)



静岡県静岡市
アラビアータさん 40代

靴下は同じものを買う

夫のビジネス用靴下はなるべく同じ種類、同じ色を買います。片方破れたときは組み合わせを変えればOK。夫には秘密の節約です。

しっかり者ですね！
(静岡県静岡市マイマイさん)

ラップをタワシ代わりに

使用済みのラップをとっておき、軽く丸めてフライパンや鍋洗いに使います。カレーや油で汚れても、惜しげもなく捨てられます。
(神奈川県川崎市野澤正恵さん 70代)

タワシのにおいを気にしなくて済みますね。

水道代ゼロです

雨が降った日に網戸を外して外に出しておきます。ほとんどの汚れが落ちるので、後は雑巾で拭くだけです。
(神奈川県横浜市K.Hさん 80代)

水も労力も節約ですね！



神奈川県横浜市
もはもはちゃんさん 40代

節約術の達人です

私の母(節子)は名前の通り節約の達人です。割り箸についているつまようじをとっておく、汚れたレジ袋を洗って使う、菜っ葉のゆで汁は庭の雑草に、外出先でトイレを済ませるなど、人には言えない節約術がたくさんあります。

節子さんステキです！
(静岡県磐田市イケヤマケイさん 40代)

クリーニングの袋も活用

クリーニングのビニールカバーはハンガーの穴を縛って閉じて袋状にして、2枚重ねてゴミ箱にセットしています。スパーのレジ袋が有料になったときからの苦肉の策です。

すごい！思いつかなかった。
(静岡県静岡市周作フアンさん 60代)



静岡県静岡市
うさぎさん 60代

マスク再利用

「使い捨てマスク」って実はホコリをよく吸着するんです。わが家では、捨てる前に階段などの掃除をして「使い・拭き・捨てマスク」

にしています。

フロアリングシートの節約ですね。
(神奈川県相模原市あび太郎さん 50代)

コープでよかった
レジの方の気配りがう
れしい

私は組合員になって、すごく満足したことがあります。それは、お会計の際に「1円玉」が足りなくて困っていたら、レジの方がポイント交換してくれたことです。他店ではこんな少額なポイント交換をしないのに、助けあいの真心ある生協だなと感じました。
(山梨県甲府市ビリンさん 60代)

いつもご利用とお褒めの言葉をありがとうございます。ふれあいポイントで「ポイント1円」でご利用いただけることをご存じない方も多いので、これから笑顔で声掛けを行いました。と思っています。



ちづか店 レジ担当
(左から)小澤・池上・北原

フリートーク

餅まきにビックリ！

転勤族なので今までいろいろな県に住みましたが、3年前静岡県に来て驚いたことは、イベントの多さと必ず「餅まき」があること。初めて餅まきに参加したときは、

はみだし
コラム

毎日出るお米のとぎ汁は優れもの！フライパンの油汚れを落として水と洗剤の節約に。床掃除ではワックス効果があります。安全・安心なのもうれしいです。(静岡県浜松市 リエティーさん 30代)

餅が宙を舞う光景や、みんなが必死に餅を奪いあう姿にカルチャーショック(笑)。それでも袋いっぱいにお餅が拾えると達成感があり、すっかりハマってしまいました。
(静岡県浜松市なつちろりんさん 30代)

餅まきは楽しいですね。静岡だけなのかな？



静岡県静岡市
山中結月さん 10代

mio

2月号を読んで

ヒバクシャ国際署名

いつもmiotークやはみだしコラムを読むと、ほっこりした優しい気持ちになります。今回は「ヒバクシャ国際署名」の記事に衝撃を受けました。今の幸せな毎日を一瞬で奪う核兵器。子どもたちが安心して生きていける地球を守りたいと強く思います。
(神奈川県川崎市松林啓子さん 40代)

皆さん、署名にも協力ください。

miotークバックナンバーは
ユーコープHPでもご覧いただけます。

投稿大募集！

6月号のテーマ、フリートーク、はみだしコラム、イラスト、写真をお寄せください！

投稿が掲載された全員に図書カード(500円分)をプレゼント！
(投稿のみ、クイズ応募のみもOKです！)

6月号のテーマ

わが家のつくりおきおかず

夏になると作る、家庭に好評のおかずレシピを教えてください。簡単レシピに、エピソードも添えてくださいネ！

<はがき表面 郵送宛先(切り取ってお使いください)>

〒231-0062
神奈川県横浜市中区桜木町1-1-8
日石横浜ビル22階 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

「miotーク」行

<切り取ってはがきに貼ってください(はがれないようにしっかりのり付け)>

応募・投稿用紙(書ききれない場合は別の用紙にお書きください)

4月号 クロスワードの答え

□	□	□	□	□
---	---	---	---	---

良かったページを○で囲んでください(いくつでも)

☐ A 表紙	☐ B 特集(P.2～6)	☐ C ラブコープ(P.7)	☐ D 質問いいですか?(P.8)
☐ E 商品Q&A(P.9)	☐ F comu×comu(P.10・11)	☐ G mioトーク(P.12・13)	☐ H お知らせ(P.14)
☐ I CO-OP共済(P.15)	☐ J 裏表紙(おうちレシピ)		

(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()

●おところ 〒 -

●TEL (-)

ご利用はどちらですか?
●おうちCO-OP ●店

希望するプレゼントに

A ・ B

今月の
プレゼントは

クイズ正解者の中から抽選で
ご希望の品をプレゼントします。

A
5名様

「声で変わったね」
商品の小箱

B
20名様

図書カード(500円分)

編集部が選んだ

「みんなの声で変わったね」で
紹介したコープ商品詰め合わせ
(1,500円相当)



図書
カード 500
円分

※プレゼントの当選発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

投稿・クイズの応募はこちらから

●携帯・スマホ



●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。

●FAX: (045) 305-6208

FAXの場合は別紙に書いて送信してください。

●郵送(切手代はご負担ください)

※お預かりした個人情報はプレゼント発送およびコープからの問い合わせのみに使用します。いただいた投稿(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。

2月号の投稿者数1,364人(神奈川県769人・静岡県537人・山梨県50人・その他8人)

締め切り
4月23日必着！

顧客満足度

ななな〜んと
4年続けて

No.1

ありがとう
なのだ!



顧客満足度

第1位

CO・OP共済

4年連続



2016年度JCSI(日本版顧客満足度指数)
調査結果 生命保険部門

「ありがとう、CO・OP共済」の声が毎日届いています

● 日帰り手術も共済金が!

日帰りで大腸ポリープ切除手術を受けたのですが、まさか共済金がいただけたとは思っていません。後日知人に聞いて請求しました。とても対応が早くて満足しています。

(静岡県浜松市 50代)

● 親身な相談でHappyに

私たち家族の保障について親身に相談にのっていただき、大満足のプランに加入しました。月々の支払いはコンパクトなのに充実した保障内容になってHappyです。

(神奈川県横浜市 40代)

● 対応も保障も満足です

まさかの入院も長期になってくるとやはり入院費のことが心配になりました。すばらしい電話対応に安心感を感じ、少ない掛金でも保障内容に満足しました。

(神奈川県茅ヶ崎市 40代)

● 住宅災害共済金を受け取りました

雪害から2年。職員から「住宅災害共済金が請求できますよ」と聞いて共済センターに電話をしたら「お支払いします」とのこと。すでに共済期間が終了した夫の分もあわせて共済金が出ると言われ、さうにびっくりしました。

(山梨県南アルプス市 60代)



このメッセージは、共済金で請求時にメッセージカードを通じて寄せられた声から抜粋したものです。

CO・OP共済のお問い合わせ

CO・OP共済専用 ユーコープ コープ共済センター

0120-473-005 月曜～土曜 9:00～18:00

インターネットでのご加入や資料請求はこちらから

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



みんなの
お役に立てて
うれしいのだ!!



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。

みんなでつながろう



作りおきをシェア♪
Instagram
投稿キャンペーン
開催中



今月号で紹介した作りおきおかず。「わが家の作りおきおかず」をInstagramで投稿してね! ハッシュタグ「#作りおき #うちコープ」を付けて投稿した方の中から、抽選で5名様に「CO・OP美味しく白だし500ml」をプレゼント。応募は4/16(日)まで!



詳しくはコチラ

ユーコープ公式Instagram(@ucoop.ouchicoop)では旬のレシピを配信中。フォローしてね!

ユーコープの経営数値2月度累計

(2016年3月21日～2017年2月20日)

組合員数 **182万4,629人** 出資金 **361億7,426万6,604円**

【商品供給高】(予算比 100.0%)

予算 1,595億6,930万円
実績 1,594億8,990万円

【経常剰余】(予算差 +17億771万円)

予算 23億542万円
実績 40億1,313万円

【利用者人数(のべ)】(予算比 99.3%)

予算 4,690万7,448人
実績 4,656万4,190人

さらに詳しいユーコープ所有の情報をお知らせしたいときは、情報公開制度をご活用ください。詳しくは店舗、うちCO・OPサービスセンター、情報公開受付窓口(電話:045-305-6124)にお問い合わせください。

理事会だより

2017年2月10日に、第7回理事会が開催されました。

議決事項

下記の1～4の議決事項について提案があり、可決されました。

1. 2017年度経営基本方針
2. 2017年度組織編制方針
3. 執行役員任命について
4. 「住所不明長期未利用組合員のみなし自由脱退に関する規則」の改定について

報告事項

1. 1月度経営報告

お知らせ

うちCO・OPご利用の組合員の皆さんへ リサイクルにご協力をお願いします

3月21日(火)から「うちCO・OPリサイクルセンター」が稼働しました。現在お買物めもの回収率は50%。うちCO・OP利用者の2人のうち1人が、まだお買物めものをリサイクルに出されていません。回収率アップのため、ご協力よろしくお願いします。

リサイクルのルール

お買物めも

明細書と注文用紙を外し、二つ折りにしてお出ください。

注文用紙

注文がないときでも×(バツ)をして、お買物めもとは別にしてお出ください。

紛失防止のため、注文用紙・ギフトなどの注文用紙・共済の申し込み書などは、お買物めもとは別にしてお出ください。

そのほかうちCO・OPでは、牛乳パック・発泡トレイ・たまごパック・個人セットポリ袋なども回収しています。



2017年度 「被災地復興支援募金」に取り組みます

震災から7年目となる東日本大震災復興支援と、2016年に発生した熊本地震の支援に加え、新たな自然災害に緊急に対応していくため、2017年度から「被災地復興支援募金」に取り組みます。ご協力よろしくお願いいたします。

募金期間 2017年3月21日～2018年3月20日

●うちCO・OPご利用の方

被災地復興支援募金(通年)1口の金額	コード	ポイント使用時のコード
100円	4175	3890
1,000円	4176	3891

コードを注文用紙に記入してください。ポイント残高が募金の合計金額に満たない場合、募金できません。

※募金は記入していただいた週1回のみで継続で引き落としにはなりません。

●店舗ご利用の方

サービスカウンターに募金箱を設置しています。ぜひご協力ください。

コープのお葬式

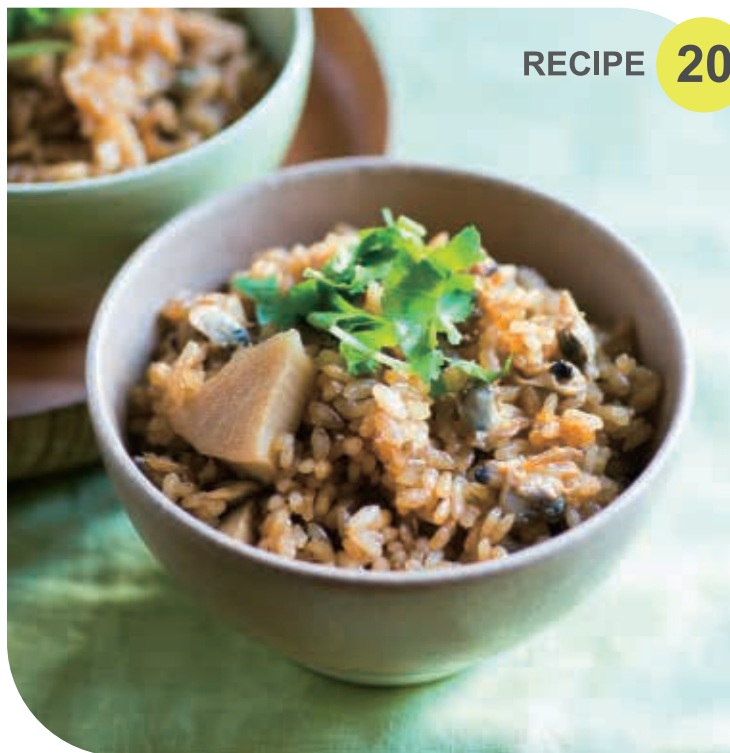


家族葬・1日葬・直葬
事前相談……TEL 045-473-0534
葬儀受付……0120-688-990



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……0120-878-940
葬儀受付……0120-033-144

※山梨県では葬祭サービスは実施していません。



RECIPE 20

春たっぷりの炊き込みご飯
あさりたけのこご飯

材料(4人分)

たけのこ(水煮)……………100g
 CO-OPだしにこだわった薫るつゆ
 (3倍濃縮)……………50mℓ
 水……………100mℓ
 酒……………大さじ2
 あさり水煮缶……………1缶(約180g)
 米……………2合
 三つ葉……………適量

作り方

- ①たけのこを食べやすい大きさに切る。
- ②だしつゆ・水・酒を混ぜ合わせ、①とあさり水煮缶を汁ごと入れる。
- ③米をとき、②を汁ごと加える。規定量になるよう水(分量外)を加えて、炊飯する。仕上げに三つ葉を散らす。

使ったのはコレ!



CO-OPだしにこだわった
薫るつゆ(3倍濃縮)
500mℓ

4月2週・4月4週

大・中・小

本体349円(参考税込376円)

セレクト



RECIPE 21

混ぜるだけだから簡単!
いちごヨーグルトシェイク

材料(4人分)

いちご……………5個
 いちごジャム……………大さじ2
 バニラアイス……………1カップ
 CO-OP生乳100%の
 プレーンヨーグルト……………400g

作り方

- ①いちごはヘタを取っておく。
- ②ミキサーに材料をすべて入れて、混ぜ合わせる。

使ったのはコレ!



CO-OP生乳100%の
プレーンヨーグルト
400g

毎週

大・中・小

本体199円(参考税込214円)

セレクト



今月のレシピ提供

高木博美さん(右)
 増田恵美さん(左)
 (静岡県三島市)



食育インストラクターの仲間と活動するユーコープふれんず「食体験びーんず」です。箱根西麓の工房「ふくらしや」でパン作りなどを教えている高木博美さんを中心に、食に興味のあるメンバーで食について学んだり、イベントに参加して食の大切さを伝えたりしています。また、子ども向けに食育講座を開催するなど、食をテーマに活動しています。

※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・取り扱いには変わることがあります。