

始める、つながる、くらし楽しむ。

# mio

2016 4

無料

ご自由にお持ちください

特集

## ~だし薰る幸せな食卓~ 春の一汁一菜

今月のプレゼントは  
だし薰るセット  
P.13をCheck!



### 春野菜の和風ポトフ

レシピはP.3に掲載!!

●ラブコープ／だしにこだわった薰るつゆ・生乳100%のプレーンヨーグルト・静岡県産ニューサマー  
オレンジのマーマレード ●質問いいですか？／学童保育にも配達しているって本当ですか？ ●comux  
comu／プロに学ぶ！簡単・太巻きすしレシピ ●mioトーク／わが家で人気！簡単おかずレシピ

COOP 生活協同組合ユーコープ

# 春の かんたん & おいしい 一汁一菜

「だし」は食材のうま味を引き出します。調味料を少なめにしても、しつかり味が決まります。さまざまな食材が出そろう季節。きちんとだしを生かした一汁一菜レシピを紹介します。



だしで作るポトフは後味がすっきりとやさしく、シンプルなグリーンピースご飯と相性ぴったり。生食でも甘みが感じられる新玉ねぎはドレッシングにして味わいます。

## 春野菜の和風ポトフ

調理時間 カロリー(1人分)  
約35分 394kcal

材料(4人分)

春キャベツ …… 1/2 個 若鶏手羽元 …… 8 本  
新じゃがいも …… 2 個 塩・こしょう …… 少々  
新玉ねぎ …… 1 個 サラダ油 …… 大さじ 1/2  
にんじん …… 1 本 だし汁 …… 1,200ml  
スナップえんどう 8 本 ウィンナー …… 4 本

作り方

- 春キャベツは芯を残したままくし形に切り、新じゃがいもは皮をむいて4つ切り、新玉ねぎはくし形に切る。にんじんは皮をむいて乱切りにする。
- スナップえんどうはスジをとっておく。
- 手羽元に塩・こしょうをふり、サラダ油を入れて熱したフライパンで焼き色をつける。
- 鍋に①と③を入れてだし汁を注ぎ、ふたをして中火にかける。沸騰したら弱火にして30分ほど煮込む。具材が軟らかくなったら、ウィンナーと[A]を加え、さらに10分ほど煮て、仕上げに②を入れてさっと火を通す。



## グリーンピースごはん

調理時間 カロリー(1膳分)  
約10分 193kcal

材料(4人分)

米 …… 2 合 酒 …… 大さじ 1  
だし汁 …… 300ml 塩 …… 小さじ 1  
グリーンピース(さやをむく) …… 80g

作り方

- グリーンピースは塩ひとつまみ(分量外)を加えたお湯で5~6分ゆで、ゆで汁につけたまま鍋底を氷水にあてて冷ましておく。
- 米、だし汁・酒・塩を入れ、規定の水分量で炊飯する。炊き上がったら①を混ぜる。

## 新玉ねぎのサラダ

調理時間 カロリー(1人分)  
約10分 88.9kcal

材料(4人分)

新玉ねぎ …… 1/2 個  
きゅうり …… 1/2 本  
サニーレタス …… 2 枚

作り方

玉ねぎドレッシングの材料はすべて合わせておく。新玉ねぎときゅうりを薄切りにしてさっと冷水に放し水気を切り、サニーレタスは食べやすい大きさに切る。野菜を器に盛り付けて、玉ねぎドレッシングをかける。



野菜の甘さがよく出て  
子どももペロリと完食



一汁一菜 その1

だし素材



かつお削り節

一番ボリュームの花かつお。上品かつおの味わいをそのまま楽しめます。

CO-OP  
花かつお  
80g  
宅 4月2週・4月4週  
店 大・中・小

昆布

素材の味を邪魔しないまろやかな味で鍋やすまし汁にぴったり。他のだしと合わせても美味です。

CO-OP  
日高産切り出し昆布  
65g  
宅 4月3週  
店 大・中・小

煮干し

風味豊かで、独特のコクがあり、みそ汁に向きます。頭と腹ワタを取りると雑味が減ります。

CO-OP  
瀬戸内海産煮干し  
180g  
宅 4月2週  
店 大・中・小  
本体399円(参考税込430円)

干しいたけ

水でもどすだけでだしが出ます。他のだしと合わせるとクセがなくなります。

CO-OP  
九州産徳用中小葉  
しいたけ 55g  
宅 4月2週  
店 大・中・小  
(一部店舗を除く)

### 昆布とかつお削り節のだしの取り方

だし素材で最初に取っただしを「一番だし」といいます。クセのない味わいなのでどんな料理にも使うことができます。塩ひとつまみを入れ、ペットボトルなどに入れて冷蔵庫で保存できます。2~3日で使いきりましょう。

材料 水 …… 1ℓ  
昆布(10cm角) …… 1枚  
かつお削り節 …… 20g



- 鍋に水と昆布を入れて10分ほどおいてから、弱火にかける。
- 沸騰の直前に昆布を取り出す。沸騰後だとヌメリが出るので注意。
- 火を止め、②の鍋にかつお削り節を入れて沈むまで約2分ほどおく。
- ペーバータオルを敷いたこし網で③をこす。

### だし取りセットで簡単に! おうちCO-OPでご案内



だしの細かいバスケットです。こちらを使えばペーバータオルを使わなくてもだしが取れます。

だしとりとピッタリ重なるサイズの鍋です。

Column だしを取った後のかつお削り節と昆布(刻む)は水気を切り、フライパンでサッと炒めて、みりんやしょうゆで味をつければぶりかけに。煮干しはオリーブオイルとニンニクで炒めるとオイルサーディン風のおかずに。

### 簡単だし取りアイデア



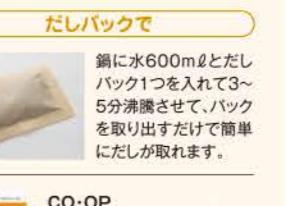
水出して

ボトなどに昆布1枚(5~7cm)と煮干し20gを入れ、水を注ぎひと晩おき、昆布と煮干しを取り出します。塩ひとつまみを入れると冷蔵庫で2~3日もちます。



ラップしてレンジで

耐熱ボウルにかつお削り節15gと水400mlを入れ、ふんわりとラップをかけます。レンジで3分間加熱して、ペーバータオルでこします。



鍋に水600mlとだしパック1つを入れて3~5分沸騰させて、パックを取り出します。塩ひとつまみを入れると冷蔵庫で2~3日もちます。

CO-OP  
味パックお料理だし  
189g(6袋×3)  
宅 4月3週  
店 大・中・小

いわし、あじ、さば、かつお、昆布、しいたけが入っています。

\*「だしとり」「そそぎ上手片手鍋」「お手軽だしポット」は、おうちCO-OP 4月2週の別チラシ「特選お買得市」3ページに掲載しています。



さっぱりした青菜ごはんとよく合う卵とじは、だしで伸びばすとふんわり仕上がります。ポタージュはだしにより新ごぼうのうま味が引き出され、コクが深まります。

### 一汁一菜 その3

## 新ごぼうと新じゃがいものポタージュ

調理時間 | カロリー(1人分)  
約30分 | 189kcal

### 材料(4人分)

新ごぼう	…2本	サラダ油	…大さじ1	塩	…小さじ1
新じゃがいも	…2個	だし汁	…400ml	こしょう	…少々
新玉ねぎ	…1/2個	牛乳	…400ml		

### 作り方

- 新ごぼうは薄皮をむき、斜め薄切りにして水にさらしておく。
- 新玉ねぎは薄くスライスし、新じゃがいもはいちょう切りにする。
- 鍋にサラダ油を入れて中火で熱し、②を炒める。しなりしてたら①を加えて炒め合わせ、だし汁を注ぎ入れて10分ほど煮て、新ごぼうが軟らかくなったら牛乳を加えてひと煮する。
- ④の粗熱が取れたらミキサーにかけて、こし器でこして滑らかにする。鍋に戻して温め、塩・こしょうで味を調整する。

あまりにおいしくて驚き  
だしの底力はすごい!!

最近は忙しさにまかれて顆粒だし頼りでしたが、自分で取っただして作る料理があまりにおいしくて驚き！味覚に敏感な子どもたちの食べっぷりもいつもと違いました。

mioモニター 山田晶子さん



ごぼうのポタージュが一番おいしかった！

## アスパラガスとしらすの卵とじ

調理時間 | カロリー(1人分)  
約15分 | 126kcal

### 材料(4人分)

たけのこ(水煮)	…60g	だし汁	…100ml	A	みりん	…大さじ1
アスパラガス	…4本	砂糖	…大さじ1	B	酒	…大さじ1
卵	…4個	塩	…ひとつまみ		しょうゆ	…小さじ1

### 作り方

- たけのこ(水煮)は薄くスライスする。
- アスパラガスは根元の堅い部分を切り落とし、下半分の皮をむき3~4等分に切り、塩少々(分量外)を加えて30秒ほどゆでておく。
- フライパンにだし汁を入れて煮立て、たけのこを入れたらAを加え、ふたをして弱火で5~6分煮る。
- ボウルに卵を入れて溶きほぐし、砂糖・塩・しらす干しを加えて混ぜる。
- ③のフライパンに④を半量入れ、ふたをして1~2分煮て、ひと混ぜし②を加える。④の残りを回し入れ、ふたをして火を通して、半熟に仕上げる。



CO-OP味菜卵  
10個入

毎週 店 大・中・小  
本体265円(参考税込286円)

## 青菜ごはん

調理時間 | カロリー(1人分)  
約10分 | 192kcal

※炊飯時間を除いています。

### 材料(4人分)

米	…2合	酒	…大さじ1
だし汁	…300ml	塩	…小さじ1
小松菜	…2株(40g)	白いりごま	…大さじ1

### 作り方

- 小松菜は塩少々(分量外)を加えたお湯でさっとゆで冷水に取り冷ます。水気をしっかりと切ったらみじん切りにしておく。
- 洗った米・だし汁・酒・塩を入れて規定の水分量にして炊く。炊き上がったら①と白いりごまを入れて混ぜ、器に盛り付ける。

## 鶏つくねと春野菜のあんかけ

調理時間 | カロリー(1人分)  
約30分 | 255kcal

### 材料(4人分)

鶏ひき肉	…300g	新玉ねぎ	…1/2個
木綿豆腐	…200g	赤パプリカ	…1/2個
塩	…小さじ1/3	黄パプリカ	…1/2個
しょうゆ	…小さじ1	スナップえんどう	8本
しおり	…小さじ1	片栗粉	…大さじ1
片栗粉	…大さじ2	だし汁	…300ml
サラダ油	…大さじ1		

### 作り方

- 新玉ねぎはくし形切りにして、赤・黄パプリカは5mm幅に切る。
- スナップえんどうはスジをとり、塩少々(分量外)を加えたお湯でさっとゆで、半分に開く。
- 木綿豆腐の水気をよく切りボウルに入れる。鶏ひき肉とAを加えて練り混ぜ、12等分にして小判形にする。
- フライパンにサラダ油を引き、③を並べて中火で焼く。焼き色がついたら裏返してふたをして5~6分焼き、中まで火が通ったら皿に盛り付ける。
- 野菜あんを作る。だし汁を鍋に入れて温めて、①を入れてひと煮し、Bで調味する。大さじ1の水で溶いた片栗粉を加えてとろみをつけ④にかけて②を添える。

## 雑穀ごはん

調理時間 | カロリー(1人分)  
約1分 | 209kcal

※炊飯時間を除いています。

### 材料(4人分)

米	…2合
おいしい雑穀十五穀	…1袋(20g)
水	…適量

オリーブオイル

…大さじ1

### コレを使いました

CO-OPおいしい雑穀十五穀  
20g×10袋

毎週 店 大・中・小



### 作り方

- 炊飯器に洗った米、目盛り通りの水を入れた後、雑穀を加えて軽く混ぜ、最後につや出しのためのオリーブオイルを回し入れて炊飯する。

## さわにわん 沢煮椀

調理時間 | カロリー(1人分)  
約15分 | 76.9kcal

### 材料(4人分)

にんじん	…ごぼう
長ねぎ	…長ねぎ
ゆでたけのこ	…豚バラ肉
緑ざや	…各50g

A 薄口しょうゆ 小さじ2  
B 酒 小さじ1  
塩 小さじ1/2

### 作り方

- にんじん・ごぼう・長ねぎ、ゆでたけのこ・豚バラ肉は千切りにする。
- 緑ざやはスジを取り、さっとゆでて千切りにする。
- だし汁を鍋に入れて温め、①を入れてひと煮立ちさせてアクを取る。Aを加えて味を調え、椀に盛り付けて②を飾る。

少ない調味料でも素材のうま味引き出す

沢煮椀は「こんな少しの調味料で味がつくのかな?」と思いましたが、しっかり味があり、野菜のうま味も感じられました。自分でだしを取ると料理が味わい深くなります。

mioモニター 森下奏恵さん



つくねがおいしい!!

## 一汁一菜 その2

主菜のあんかけは太めに切った野菜と大きめのつくねで食べ応えを出すのがポイント。沢煮椀は野菜ができるだけ細く切り、シャキシャキ感を楽しみましょう。







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

## Let'sチャレンジ

### 巻き寿司巻きまきのコツ!



### ユーコープのイベントは どなたでも参加できます!

「ぶらすmio」各県版、ホームページ  
「イベントカレンダー」を見てね!



組合員の活動に関するお問い合わせ

しづおか県本部 0120-71-8107  
かながわ県本部 045-305-6116  
やまなし県本部 055-243-2440  
(月~金 9時30分~17時)



「今日は予約の商品である  
“七福恵方巻”を作ります」



「具材はシーフードかまぼこ、  
玉子、ごぼう、かんぴょう、し  
いたけ、おぼろ、きゅうり」



「きれいにできました～！」  
大石さん(左)と佐藤さん(右)ペア



「おいしそう～」と歓声があ  
がりました。



「いつもよりワンランクアップした感じ！」  
とにかくやかな石田さん親子



「緊張したけど楽しかった」と講師を  
務めた総菜部門パート職員の松下さん

城北店の望月店長

エリアコーディネーターの皆さん。  
左から西村さん、大石さん、望月さん、北風さん



チャレンジ

「きれいにできました～！」  
酢飯は平らに。「こんな感じかな？」  
「うん、よさそう」



「お店から差し入れの春  
巻きと、食べ比べのスープもあります！」



松下さん

望月さん

西村さん

大石さん

北風さん

が、どんなふうに作られている  
のか分かると、安心感が生まれ  
ますね」と子育て中の佐藤さん  
はつっこり。一緒にペアを組んだ  
大石さんも「実際に食べるとお  
いしさも分かりますし」とニこ  
やかに話します。

今回の企画を準備したエリ  
アコーディネーターの望月さ  
んは、「こうした企画を通じ  
て、ユーコープのプロ(職員)の  
技や商品のおいしさを知つて  
もらいたいと思っています」と  
話します。城北店の望月店長  
も「商品により親しみを感じ  
てもらえたたらうれしいです  
ね。組合員の方と交流する貴  
重な機会でもあるので、ぜひ  
また行いたいです」と力を込  
めて話していました。

商品を使って食べて学ぶ企画「食べて知るコープ」は、神奈川県・静岡県・山梨県の各地で開催しています。  
ぶらすmioなどをご覧になり、お気軽にお申し込み・ご参加ください。

太巻きずし作り歴11年の  
プロの技はさすが!  
やっとコツが分かりました。



「ぐるぐるではなく  
一気に巻くのがコツ。  
「せーの！」

「作ってみたら意外に簡単でした。今度家でも作ってみます！」と参加者の安田さん(左)と遠藤さん(右)

## 初めてでも上手に巻ける！ プロに学ぶ！簡単・太巻きずしレシピ

ここ10年ほどですっかり全国に広まった節分の恵方巻。  
しづおか中部1エリアでは、食べ知るコープ「プロに学ぶ“褒められ恵方巻”」講座を開催しました。  
太巻きずし作りは初めてという人もいましたが、皆さん上手に巻けたでしょうか？

「ここからが重要ですよ」  
という講師の声に、参加者の  
皆さんは思わず前のめりにな  
りました。太巻きずし作りの  
実演をしているのは、ユーコー  
プ城北店の松下さん。太巻き  
ずしを作つて11年になる総菜  
部門のパート職員です。「巻く  
のは一回だけなんですよ」と言  
つて、慣れた手つきで一気に巻  
き上げると、「わあ、きれい！」  
「おいしそう～」と歓声があ  
がりました。

実演後のやりとりも盛り上  
がり、「具材を多くしたいとき  
は？」という参加者の質問には  
「のりしる”部分を少なくして  
みてください」とアドバイス。

切るときは「包丁」を酢で湿ら  
せて、まな板に対してまっすぐ  
包丁を下ろすときれいに切れ  
ます」と松下さん。中身の具材  
は、トンカツやエビフライなど  
の揚げ物、レタスやアボカドを  
入れたサラダ風も合うそうで  
す。「アレンジのアイデアまで  
教えてもらつてうれしい」と皆  
さん大満足の様子です。

この日のレシピは、2月3日  
の節分のとき実際にお店で販売  
する恵方巻とほぼ同じもの。参  
加者の中には「工場で作られて  
いると思っていました」という人  
もいて、「一本一本お店で手作りし  
ていることを知ると驚いていま  
した」「お店で売っているもの  
は初めてで、とても楽しかった  
です。うまく教えられるか心配  
でしたが、皆さんとっても上手  
ですね」とうれしそうです。

### 手作りの安心感や おいしさが分かる

※エリアコーディネーター  
…地域の組合員活動のサポート役

はみだし  
コラム  
「揚げ団子」の話をしていたら、祖母が「あべなおこさん？」と聞き間違いをしたので、笑ってしまいました。(神奈川県川崎市 kururiさん 10代)

### 太巻きずしのコツは 一気に巻くこと

「ここからが重要ですよ」  
という講師の声に、参加者の  
皆さんは思わず前のめりにな  
りました。太巻きずし作りの  
実演をしているのは、ユーコー  
プ城北店の松下さん。太巻き  
ずしを作つて11年になる総菜  
部門のパート職員です。「巻く  
のは一回だけなんですよ」と言  
つて、慣れた手つきで一気に巻  
き上げると、「わあ、きれい！」  
「おいしそう～」と歓声があ  
がりました。

各テーブルをまわってアド  
バイスする講師の松下さんは、  
普段組合員の皆さんとは売  
場で立ち話程度しか交流の時  
間がもてません。こうした機会  
は初めてで、とても楽しかった  
です。うまく教えられるか心配  
でしたが、皆さんとっても上手  
ですね」とうれしそうです。

続いて2人一組で巻きず  
しに挑戦。各組とも10分足  
らずできれいな恵方巻を完  
成させました。「こんなに上手  
にできたのは初めて」と満面  
の笑みを見せるのはイベント  
初参加の山本さん。「最後ま  
でボロボロせずに食べられ  
る」といつておいしそうに頬  
張っているのは、親子で参加  
している石田さんです。



# くらしの悩み ズバッと解決!

## 安心生活編

by CO-OP共済



くらしの中のさまざまなお悩みに、  
その道のプロがお答えします。

子どもに保障が必要かどうか、悩んでいます。  
夫や私は入っていますが、  
子どもにも保障は  
必要でしょうか？

体験談  
お話しします！

教えてくれた人！

ミアクチーナ柳島店  
(神奈川県茅ヶ崎市)  
共済担当  
永野雅美

その1 加入のきっかけ

### 立ち寄りやすく相談しやすい！ 身近さが魅力で加入を決めました

「窓口の方がどれほど相談にのってくれるのか、本当に信用できるのかに不安があって、なかなか保障を検討できずにいました。CO-OP共済はいつも買い物に行く店にカウンターがあり、担当の永野さんも親身に話を聞いてくれて気軽に相談できるのが魅力でした」と伊藤さん。手厚い保障内容でありながら掛け金も安く、ケガの多い子どもたちのお守りがわりに加入を決めたそうです。

その2 安心の保障内容

### 入院以外のケガでも手厚い保障！ 一輪車で転倒した長女の骨折で実感

小学生になれば子どもの行動範囲も広がり、学校に入る保障だけではカバーできないのが現実。CO-OP共済はお守りがわりと考えていた伊藤さんも、直後に長女が一輪車で転倒して左手首を骨折。「入院にならない軽いケガでしたが、しっかりと共済金が支払われて、加入してよかったです」と伊藤さん。

支払いの多い子どものケガ通院・病気入院の上位  
CO-OP共済の支払割合データ(全支払件数 191,782 件)

ケガ通院の原因	支払件数割合	平均支払通院日数
1位 転倒・転落	41.2%	6.0日
2位 スポーツ用具との衝突によるケガ	11.1%	5.3日
3位 衝突によるケガ	9.4%	4.0日

病気入院の原因	支払件数割合	平均支払通院日数
1位 せんそく	6.5%	6.4日
2位 肺炎	5.4%	7.7日
3位 虫垂炎(盲腸)	4.9%	6.1日

2013年度くたすけあい>共済金支払データより

CO-OP共済についてのご相談は、ユーコープ店舗の共済カウンター、または、おうちCO-OP配達担当者までお気軽にお声掛けください。

●下記のコープ共済連のホームページでもご案内しています。

<http://coopkyosai.coop> [コープ共済] 検索

その3 スムーズな請求手続

### 請求手続が簡単。支払いもスムーズ！ 急なケガでも安心して相談できました

ケガや病気による出費は大変なもの。伊藤さんも長女の骨折、長男の野球のケガで、その大変さを体験しました。そうした中で、CO-OP共済の請求手続の分かりやすさ、スムーズな支払いには助かったと言います。「この程度のケガで請求できるのかや手続きの方法など、分からぬところがあれば、すぐに永野さんに相談できるので心丈夫でした。実際、申請してから7日～10日程度で支払いもあり、このスピードにも満足。CO-OP共済に加入して本当に良かったです」。



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

## 「フードドライブ」に協力！ “家庭で眠っている食品”を 組合員から集めてフードバンクに寄付

1月、ユーコープ島田おびりあ店(静岡県島田市)ご利用の組合員に、家庭で眠っている食品の提供を呼びかけました。回収ボックスを設置し、未開封の常温食品で賞味期限まで1ヶ月以上あるものをご提供いただきました。これは「フードドライブ」といい、家庭で眠っている食品を回収し経済的に困っている方々に寄付する活動です。集まった食品は島田おびりあ店で陳列期限が過ぎたクリスマス菓子などを加え、総重量56.2kgにものぼりました。これらの食品全品を2月12日にボランティア団体のNPO法人「フードバンクふじのくに」にお渡しました。食品は静岡県内の行政や社会福祉協議会・支援団体を通じて、必要な方に配布されます。



## 理事会だより

2016年2月9日に、第8回理事会が開催されました。

### 議決事項

下記の1～9の議決事項について提案があり、可決されました。

- 2016年度経営基本方針
- 2016年度組織編制方針
- 執行役員の任命について
- 2015年度出向職員の退職給付費用の負担額について
- 「経理規則」の改定について
- 2016年度情報公開審議会委員の選任について
- 生活協同組合ユーコープ第4回通常総代会の開催日等と議案について
- 「内部統制システムに関する基本方針」の改定について
- 食品安全管理規則の改定について

### 報告事項

- 1月度経営報告
- 「第1次中期経営計画2次案」について

## お知らせ

### あなたもこの夏、 グリーンカーテン エコチャレンジ♪

家庭で手軽に取り組めるグリーンカーテンで夏を涼しく過ごしませんか？

ちょっとした節電効果があり、青々と茂った葉が目にもやさしく、気持ちも爽やかにしてくれます。お庭で、ベランダで、ぜひチャレンジしてみてください。

ユーコープでは、組合員の皆さんが育てたグリーンカーテンの写真やコメントを募集します。栽培のコツや工夫したところなどもどしどし投稿してください。グリーンカーテンづくりのアイデアも交流しましょう！

投稿者全員に50ポイントを進呈(おうちCO-OPポイントまたは店舗ふれあいポイント)。いただいた画像はユーコープホームページに掲載します。

投稿募集期間 7月21日(木)～9月20日(火)

投稿方法 ユーコープホームページからメールフォームまたはメールで応募します。

詳細は投稿募集期間にホームページに掲載します。

皆さんの投稿お待ちしています♪



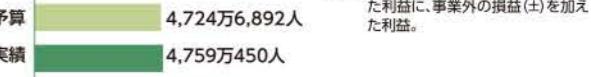
## ユーコープの経営数値 2月度累計 (2015年3月21日～2016年2月20日)

組合員数 181万8,436人 出資金 371億4,847万5,810円

【商品供給高<sup>(注1)</sup>】(予算比101.1%) 【経常剰余<sup>(注2)</sup>】(予算差+18億9,485万円)



【利用者人数(のべ)】(予算比100.7%) (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、事業外の損益(±)を加えた利益。



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。  
詳しくは店舗、おうち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。

はみだし  
コラム

妹が生まれ、「お母さんはおっぱいを出すから、いっぱい食べなきゃね」とお店でカゴにたくさんパンや果物を入れてくれる息子。  
優しいお兄ちゃんで、お母さんはうれしいよ！(静岡県長泉町 家からコープの放送が聞こえますさん 40代)

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。

4月号 発行日 2016年 3月28日

発行者：生活協同組合ユーヨーブ 神奈川県横浜市中区桜木町1-1-18 日石横浜ビル21階～23階  
ホームページアドレスhttp://www.uocoop.or.jp/  
編集 広報・コミュニケーション推進部広報課(22階) 電話 045-305-6126 編集協力：印刷：(株)アイフラネット



## RECIPE

1

模様がきれい!! ホットケーキミックスで簡単  
みかんのアップサイドダウンケーキ

## 材料(直径18cmのケーキ型1台分)

みかんなど柑橘類 ..... 2~3個  
レーズン ..... 大さじ2~3  
(ぬるま湯でもどし水気を切る)  
卵(卵黄と卵白に分ける) ..... 3個  
砂糖 ..... 40g  
CO-OPホットケーキミックス ..... 90g  
バター ..... 大さじ1  
CO-OPブラウン・シュガー ..... 大さじ2



CO-OPホットケーキミックス  
800g(200g×4袋)  
宅 5月1週  
店 大・中・小

使ったのは  
コレ!

## 作り方

- みかんは1個分の果汁を搾り、残りは皮をむいて7mmの輪切りにする。 ケーキ型にバターを塗りブラウンシュガーを振って、底に輪切りのみかんを並べ、隙間をレーズンで埋める。
- ボウルに卵黄・砂糖の2/3・①の果汁50mlを入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを入れ混ぜ合わせる。
- 別のボウルに卵白と砂糖を入れて、ツノが立つまで泡立てる。
- ②の中に③の1/3量を入れて練らないように混ぜたあと、③に戻し入れてさっくり混ぜ、ケーキ型に流し入れて上を平らにする。
- 180℃に予熱したオーブンで30~40分焼く。焼けたら熱いうちにひっくり返して型から抜き、冷ます。



## RECIPE

2

厚切り食パンをポケットに!かわいいサンドイッチ  
春キャベツのポケットサンド

## 材料(2人分)

食パン(4枚切り) ..... 2枚  
春キャベツ(千切り) ..... 2~3枚  
玉ねぎ(みじん切り) ..... 1/8個  
マヨネーズ ..... 大さじ3  
塩・こしょう ..... 少々  
粒マスタード ..... 好みで  
CO-OPスライスチーズ ..... 2枚  
CO-OP熟成ロースハム ..... 2枚  
ミニトマト ..... 4個



CO-OPスライスチーズ  
126g(7枚入)  
宅 4月3週・5月1週  
店 大・中・小  
本体179円(参考税込193円)

使ったのは  
コレ!

## 作り方

- 春キャベツと玉ねぎはボウルに入れ塩ひとつまみ(分量外)を振って混せておく。
- 食パンは半分に切って、切り込みを入れ袋状にする。トースターで軽く焼き、好みで袋の内側に粒マスタードを塗る。
- ①の水気を軽く切り、マヨネーズ・塩・こしょうで味を調えて②に詰める。
- ④スライスチーズは対角線で半分に、ロースハムも半分に切り、重ねて巻いて詰めミニトマトを飾る。



CO-OP熟成ロースハム  
70g(標準5枚入)  
宅 毎週  
店 大・中・小  
本体299円(参考税込322円)



今月のレシピ提供  
山崎初美さん  
(神奈川県川崎市)



## ユーヨーブふれんず「コンシェルジュ」

ユーヨーブの組合員活動で知り合った6人で、「コープ商品の良さは食べてみなければわからない」を信条に活動しています。商品学習会「まなんdeランチ」では、コープ商品を使った簡単でおいしいレシピを提供しています。仲間と活動を続けて来られたのもユーヨーブならでは。コープ商品を通じてたくさんの知り合いが増えるのが楽しみです。

※ユーヨーブふれんず：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、試食会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 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」5月号は4月25日(月)発行

おうちCO-OPは4月25日~4月29日に配布

ユーヨーブ

検索

mioのパッケージバーはホームページでご覧ください。

ユーヨーブの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