

知る、つながる、くらし楽しむ。

mio

2016

7

無料

ご自由にお持ちください

今月のプレゼントは
エクストラバージン
オリーブオイル
P.13をCheck!

特集

～毎日の食卓に新習慣～

エクストラバージン オリーブオイル活用術

そうめん
オリーブサラダ素麺

レシピはP.4に掲載!!

●ラブコープ／鹿児島・大隅産うなぎ●質問いいですか?／うなぎはどうして高いんですか?●comu×comu／コミュニティルームでつながろう、私たちと楽しもう!●miotーク／夏のおすすめレジャースポット

くらしの悩みをプロが解決／ふとん丸洗い編

COOP 生活協同組合 ユーコープ

特集 エクストラバージンオリーブオイル活用術

ごはんのついでに井にしてもよし！
オリーブオイルとにんにくで風味up!!



かつおのオリーブ しょうゆがけ

材料(2人分)

かつおたたき	180g	オリーブオイル	大さじ1
にんじん	1/3本	しょうゆ	大さじ1
みょうが	2個	砂糖	少々
大葉	10枚	にんにく(すりおろす)	1片

- ①かつおたたきは幅1cmに切る。刺身用の櫛を使う場合はフッ素樹脂加工のフライパンで表面の色が変わる程度に焼き、冷まして幅1cmに切る。
②にんじん・芯を取ったみょうが・軸を切り落とした大葉はそれぞれ千切りにし、みょうが・大葉は水にさらす。
③みょうが・大葉の水気を切り、にんじんと混ぜて器に盛り、①のをせて[A]をかける。

コレ使いました



日光丸で獲った
1本釣りかつおたたき

◎ 7月4週 店 大・中・小



オリーブオイルと
ガーリック(にんにく)の
相性は抜群。地中海料理の
定番の組み合わせです。



毎日の食卓に新習慣

特集 エクストラバージン オリーブオイル活用術

皆さんはお料理にオリーブオイルを使っていますか？

何となく“体に良さそうだから”と炒め物などに使っている方も多いのではないのでしょうか。一番搾りの「エクストラバージンオリーブオイル」はかけて、つけて、生で味わうのが一番おいしい食べ方なんですよ。



ユーコープ
商品開発担当

吉田大治郎

自宅では2週間に1本のペースで空にするほどオリーブオイルを愛する生協男子。

この夏、CO-OPエクストラバージンオリーブオイルをリニューアルしました。
フレッシュな一番搾りで、これまでに以上フルーティな香りが楽しめるので、そのままかけて食べるのがおすすめです」と話すのは、ユーコープセレクションの商品開発を手がける職員の吉田大治郎。



CO-OP
エクストラバージン
オリーブオイル 456g

◎ 毎週 店 大・中・小
本体599円
(参考税込647円)



オリーブとレモンの爽やか風味！
レンジで簡単に作れます

オリーブオイルとレモンで 洋風蒸しなす

材料(2人分)

なす	2個	白髪ねぎ	
薫るつゆ	大さじ1	ブロッコリースプラウト	各適量
オリーブオイル	大さじ1	すりごま(白)	大さじ2
レモン汁	小さじ1		

作り方

- ①なすはヘタを取り、ピーラーで皮をむいて1個ずつラップで包み、電子レンジ(600W)で2～3分加熱する。
②①を縦半分に切り、斜めにスライスする。
③②を器に盛り、合わせておいた[A]をかけて、白髪ねぎ・ブロッコリースプラウトとすりごま(白)をあえたものをのせて完成。

コレ使いました



CO-OP
だしにこだわった薫るつゆ
500ml

◎ 7月3週・7月4週・8月1週
店 大・中・小
本体349円(参考税込376円)



オリーブオイルとレモンでさっぱりと。
薫るつゆのかわりに、塩・こしょうはちみつで
レモンドレッシングになります。



モッツアレラチーズを豆腐で代用！
和風でさっぱり食べられる

豆腐と大葉の 和風カプレーゼ

材料(2人分)

木綿豆腐	150g	オリーブオイル	大さじ2/3
トマト	1個	塩	小さじ1/4
大葉	5枚	粗びき黒こしょう	少々

作り方

- ①木綿豆腐をペーパータオルで包み、重しをして15分しっかり水けを切る。
②ヘタを取り縦半分に切ったトマトと①を5mm幅に切る。
③器に豆腐とトマトを交互に盛り付け、大葉を手でちぎってのせ、オリーブオイル・塩・粗びき黒こしょうをふりかける。



コレ使いました



CO-OP
北海道大豆で作った木綿
(ダブルパック)175g×2

◎ 毎週
店 大・中・小
本体149円(参考税込160円)





じゃがいもと枝豆の甘みが引き立つ
トロツとおいしい冷製スープ

枝豆の ビシソワーズ

材料(2人分)

牛乳……………200ml 水……………100ml
じゃがいも……………中1個 顆粒コンソメ……………大さじ1/2
枝豆(ゆでたもの・豆のみ) 塩・こしょう……………少々
……………1/2カップ オリーブオイル……………適量

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて6等分にし、軟らかくなるまでゆでる。
- ②①・牛乳・枝豆(飾り用に数粒残しておく)・水をミキサーで攪拌する。
- ③②を鍋で温め、顆粒コンソメを入れて、塩・こしょうで調味する。火からおろして冷蔵庫で冷やし、器に盛り付けて、残しておいた枝豆を飾り、オリーブオイルを垂らす。

コレ使いました



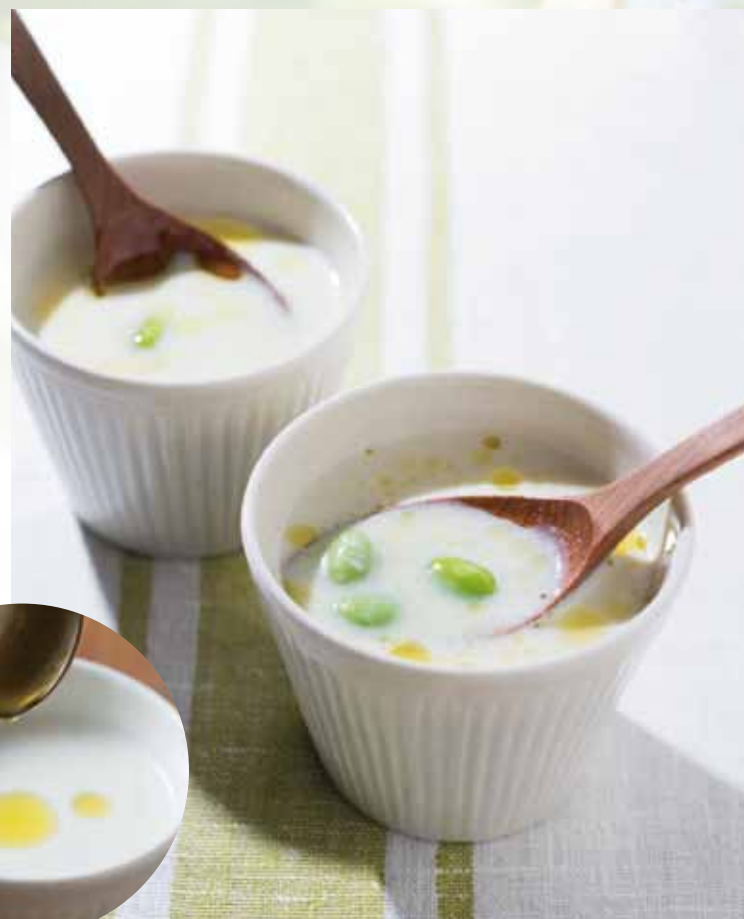
グリーン・プログラム
オレ達のえだ豆

7月2週・7月3週
店 大・中・小



生産者の鈴木さんご兄弟

CO-OP
ココロがよろこぶ
ユーコープ
セレクトジョン



オリーブオイルでお肉と野菜を
さっぱりジューシーにグリル

鶏もも肉と 夏野菜グリル

材料(2人分)

鶏もも肉……………1枚 A オリーブオイル……………大さじ1
ズッキーニ・かぼちゃ……………大さじ1
赤パプリカ……………各適量 しょうゆ……………大さじ1

作り方

- ①鶏もも肉は余分な脂を取り除き、フォークで皮に数カ所穴をあける。
- ②ズッキーニは輪切り、かぼちゃは5mm幅に切り、赤パプリカは6等分に切る。
- ③フライパンにオリーブオイル(分量外)を入れ、中火で①の両面を焼き、8割ほど火が通ったらAを加える。
- ④鶏もも肉を取り出した③の余分な脂をキッチンペーパーで吸い取り、②を入れて弱火でじっくり焼き、器に盛り付ける。

コレ使いました



グリーン・プログラム
信州のズッキーニ
1本

毎週
店 大・中・小
本体159円
(参考税込171円)
※取り扱いは
9月上旬(予定)まで

CO-OP
ココロがよろこぶ
ユーコープ
セレクトジョン



オリーブオイル同様
イタリア料理に欠かせない
バルサミコ酢で
風味豊かに!!



オリーブオイル Q&A

オリーブオイルを
普段の食事に取り入れて
体に栄養を!!

Q オリーブオイルって体にいいの?

A オリーブオイルに含まれる脂肪酸の60～70%が「オレイン酸」です。「オレイン酸」はほかの脂肪酸に比べて酸化しにくいという特徴があり、生活習慣病の原因となる悪玉コレステロールを減らす働きもあります。また、酸化を防ぐビタミンEやビタミンA、ポリフェノールなども含まれています。

Q “エクストラバージン” オリーブオイルって何ですか?

A オリーブの実を搾って、ろ過しただけの「バージンオリーブオイル」の中でも、酸度[※]が0.8%以下のものを「エクストラバージンオイル」と呼びます。
※油の酸化の度合い。数値が低いほど鮮度が良く高品質の油です

Q 開栓したら、 いつまでに使用すれば良いですか?

A 香りや風味が損なわれるので2～3カ月で使い切るのがベスト。冷蔵庫に入れるとオリーブオイルの成分が白く固まるので、直射日光を避けて冷暗所で保存します。



オリーブがほのかに香るつけ汁で
おしゃれにいただきます!

表紙
レシピ

オリーブサラダ素麺

材料(2人分)

そうめん……………3束(150g) A 薫るつゆ(P.3)……………30ml
レタス・いんげん・オクラ……………水……………60ml
万能ねぎ・ミニトマト・パプリカ……………オリーブオイル……………大さじ4
生ハム・蒸し鶏……………各適量 酢……………大さじ1

作り方

- ①レタスは短い千切り、いんげん・オクラは薄切り、万能ねぎは小口切り、ミニトマト・黄パプリカ・生ハムは5mm角に切り、蒸し鶏は細かくほくしておく。
- ②そうめんをゆでて、水洗いし、器に一口大に盛り付け、①の具材を飾りつける。
- ③Aをよく混ぜて、そうめんに添えて完成。

コレ使いました



CO-OP
手延べそうめん
300g
7月3週
店 大・中・小
本体189円
(参考税込204円)





ふっくら美味は、4度の焼きと鰻師の熱意から

鹿児島・大隅産うなぎ



うなぎの中華風おこわ

材料(2人分)

うなぎ……………70g
もち米……………1合
うなぎのタレ……………大さじ1
A オイスターソース……………大さじ1/2
酒……………大さじ1/2
絹さや(ゆでたもの)……………3本

作り方

- ①洗ったもち米にAを加え規定(おこわ)の水分量にして約15分おいた後、炊く。
- ②うなぎは幅2cmに切り、絹さやは斜めに切り、水に放して種を出して水気を切る。
- ③①が炊き上がった底から切るように混ぜ、うなぎをのせて約10分蒸らす。
- ④器に盛り付け、絹さやを散らす。

夏の土用の丑の日はうなぎを食べたい。おいしいけれど高価なうなぎは、納得のいくものを選びたいですね。「鹿児島・大隅産うなぎ蒲焼」は、鹿児島県大隅半島の山田水産株式会社が生きたうなぎを稚魚から育て、加工まで一貫して手掛けています。山田水産では、鰻師と呼ばれる人々が養鰻場に住居を構え、24時間体制でうなぎと寝食を共にします。その最大の使命は「うなぎを病気にさせないこと」です。水の管理が要で、人が飲めるほどきれいな地下水を使います。餌の食べ方、泳ぎ



グリーン・プログラム
鹿児島・大隅産うなぎ蒲焼カット
140g(70g×2袋)
※毎週



グリーン・プログラム
鹿児島・大隅産うなぎ長焼
※大・中

食べて守ろう!

うなぎの生態は謎に満ちています。近年うなぎの稚魚の漁獲量が大幅に減り、うなぎの完全養殖の研究が進められています。

ユーコープでは土用の丑の日前後の一定期間、対象のうなぎ蒲焼1商品のご利用につき3円を「国立研究法人水産研究・教育機構」に寄付します。詳しくはP.8をご覧ください。ご協力よろしくお願いいたします。



方、池のにおいにも神経を研ぎ澄まし、うなぎに元気がないときは水温調整や塩を投入することです。うなぎの自然治癒力を引き出し、抗生物質・抗菌剤は一切使用せずに養殖します。そして、もう一つのおいしさの秘密は「焼き」と「蒸し」の工程にあります。しっかりと焼き、よく蒸し上げ、さらに専用のタレをつけて焼く工程を4回繰り返すことで、ふっくら香ばしく柔らかく仕上がります。

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♥育っています。
- ✓ユーコープ生まれです。

「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。

ラブコープ
キャンペーン
やってるよ!



CO・OPエクストラバージンオリーブオイルが さらにおいしく なりました!

よりフルーティな味にリニューアルした
「CO・OPエクストラバージンオリーブオイル」。
進化したおいしさの秘密は?!



組合員モニターが試食しました



1 味と品質を追求して
ユーコープが直輸入



原料のオリーブは毎年作柄が異なり、味や風味も変わります。そこで、地中海沿岸を中心とした複数の産地から集めてブレンドし、安定した品質で提供します。

フルーティ



3 爽やかな香り
ほろ苦い風味



ブレンドがテイストングをして、同じ味や風味になるようブレンドしています。現地でも「すばらしい」とお墨付きで、日本人の口にも合うフルーティな味です。

フレッシュな香り



2 本場
イタリアでブレンド



生産委託先はイタリア・トスカーナ州にあるモンタルバーノ農協。写真は不純物が混ざっていないかを丁寧にチェックしている様子。



4 使い勝手の
よいボトル



容器はこれまでのガラス瓶から、軽くて遮光性のある緑色のPETボトルに変更。注ぎ口も油切れがよくなりました。



一番搾りのフルーティさ!
香りがとてもいいので
生で味わってくださいね。



軽くてくどくない
のがいい!

夫がよくパスタを作ります。
リニューアルしたオリーブオイルは
口当たりが軽い感じで、
くどさがないのいいですね。

組合員 山田さん



ほろ苦いおいしさを
初体験!

オリーブオイルを生で食べたことは
ありませんでした。このほろ苦さが、
本当のおいしさなんです。

初めて知りました!
組合員 土屋さん

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 フリーザーバッグの
「耐熱」温度が知りたいです。

A 熱を加える利用はおすすめ
できない商品なので、耐熱
温度は表示をしていません。



加熱を想定していない保存用の袋で
す。鍋等による煮沸の解凍はできま
せん。また、電子レンジの使用は解凍
までとし、加熱調理には使用しない
てください。



CO・OP
フリーザーバッグ(中)
7月3週・8月1週
大・中・小
※宅配は100枚入り(上)、店舗は
25枚入り(下)を取り扱います

Q 寒天でゼリーを作りましたが、
固まりません。

A 加熱不足が原因です。

寒天は、50℃～60℃で溶けるゼラチンと異
なり、95℃以上の高温にならないと十分に
溶けません。このため、噴きこぼれを心配し
て途中で火を弱めてしまうと固まらないこと
があります。

また、加熱の途中でかんきつ類など酸味の
強い果物の果肉や果汁を加えると固まりに
くくなります。寒天を十分に加熱したら火か
ら下ろし、60℃くらいに冷ましてから加えて
ください。



CO・OPかんてんパウダー
2g×16本入
大・中・小
本体360円
(参考税込388円)

Q 大葉の上手な保存方法を教えてください。

A 濡れたキッチンペーパー
や新聞紙などに包み、
密閉容器に入れて冷蔵
庫で保存してください。



Q 3倍濃縮タイプの麺つゆでつけ
つゆを作るときは、水を麺つゆの
3倍入れるんですか?

A 麺つゆ“1”に対して
“2”の水を加えます。



CO・OPだしにこだわった
蒸るつゆ 500ml
7月3週・7月4週・8月1週
大・中・小
本体349円(参考税込376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

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

家族にマンゴーアレルギーがある
ので、ミックスキャロットにマン
ゴーが入ってしまったのが残念です。

マンゴーを抜きました。



にんじんに加えて、りんごとみかんも
国産に切り替え、全体の83.5%が国産
原料になりました。マンゴーといちごを
抜き、すっきりフルーティになりました。

CO・OP
ミックス・キャロット
125ml
7月2週・7月4週・8月1週
大・中・小
※宅配は125ml×12を取り扱います

声

内袋についているひよこの目をサブレ自体に
も入れられたら可愛いですね。

ひよこの型に目を新たに付けました。

併せて原料も国産小麦に変更しました。個包装のパッケージにも、アレルギー物質の表示を追加しました。



CO・OP ひよこちサブレ
8枚
7月2週・8月1週

第27回 うなぎは どうして高いんですか?



大石さん

静岡県在住ユーコープ職員。
海よりも山が好き。空気が澄んで
星がきれい。ほら、天の川も見える。



甲斐さん

山梨県出身20代のママ。
鎌倉の海でシーグラス集めに夢中。
どんなアクセに加工しようかしら。



横須賀さん

神奈川県在住30代のママ。
甲斐さんから手作りネックレスを
たくさんもらうけど趣味じゃない。



イラスト/松元 まり子

横須賀 うなぎかぁー。いいお値段よ
ねっ! (ため息)
甲斐 うちは「土用の丑の日」にいつも
食べるのよ。母がお金を出してくれ
るから。
大石 日本は世界で一番うなぎを食べ
る国なんです。日本の国民食といえ
るかもしれません。
横須賀 大石さん静岡県民だからう
なぎのこと詳しいわね。
大石 いえいえ、うなぎだけじゃなく
何でも詳しいですよw
横須賀 うなぎってどうしてこんなに

高いの? 気軽に食べられないわ。
大石 横須賀さん、うなぎはどうやって
育つかご存じですか?
横須賀 えっ! 川に住んでいるのよね。
大石 うなぎは海で生まれ、海流に
乗って日本沿岸に来ます。天然のうな
ぎの場合は川を上って成長するん
です。ちなみに天然ものうなぎ市場全
体の1%以下です。
横須賀 ということは私たちが食べる
うなぎは99%以上が養殖なのね?
大石 養殖です。とはいえ日本沿岸に
来た天然のシラスウナギ(稚魚)を獲
て、これを養殖するんですが、漁獲量が
激減して稚魚が高騰しているんです。
甲斐 どのくらい?
大石 価格変動もあり、高いと1kg
150万円以上にもなるそうです。1kg
5000匹で計算すると1匹300円
になりますね。それがそっくりうなぎ
の値段に上乗せになるんですよ。しか
も、最近うなぎは絶滅危惧種に指定さ
れたんです。
甲斐 じゃあ、稚魚を人工的に増やし
たらどう? 大儲けじゃん!!
横須賀 それが簡単にはできないか
らこんなに高いんじゃないの?
大石 うなぎの生態は謎に満ちてい
ます。太平洋のどこで卵を産んで、ど
のように育って日本にたどり着いてい
るのか、ずっと調査研究がされてきま
した。そして! 少しずつ謎が解明さ

大石さん、なぜかいつも増して髪
とお肌つやつや。うなぎはビタミン
やコラーゲンも豊富みたいです。

甲斐 毎年うなぎはユーコープで頼ん
でいるから今年も予約するね。食べて
応援になるなら、協力しやすいわ!
横須賀 うちはうなぎを食べないけ
ど、完全養殖の研究は応援したいわ。
大石 そういう方のために、現金での
募金も受付しています。
横須賀 あら、じゃあ募金するわね。
大石 お二人ともありがとうござい
ます。うなぎも食文化も未来に残した
いですね!

土用の丑の日前後の一定期間、うなぎ蒲焼
1商品のご利用につき3円を、うなぎの完
全養殖を研究している「国立研究法人水
産研究・教育機構」に寄付しています。
店舗・7月6日(水)・8月2日(火)
おうちCO・OP・7月2週・7月4週

れ、2010年に完全養殖が試験段階
で成功したんです!
甲斐 大石さん、すごーい!
大石 私が養殖しているわけじゃない
ですが(笑)。うなぎの完全養殖を応援
するため、昨年からユーコープでは「う
なぎぼきん」に取り組んでいます。

ユーコープは地域の
人と人とのつながり
づくりを応援しています

「ユーコープふれんず」を始めるには

子育て・環境・福祉など活動テーマは自由。組合員3人以上でチームを作り登録します。登録すると、ユーコープ店舗のコミュニティルームを無料で使用できます。また、上限3万円の財政補助も受けられます。

1 登録は組合員3人以上

ユーコープふれんず登録用紙に必要な事項を記入し提出します。

2 店舗コミュニティルームを無料で使用できます

コミュニティルームを優先的に使用できます(要予約)。

3 財政補助を受けられます

申請に応じて、講師料・商品の試食代などの補助が受けられます。(1チーム年間3万円上限)

※詳しくは各県本部にお問い合わせください。



コミュニティルームのない店舗もあります。また、やむをえず外部の会場を使用した場合は会場費の補助があります。

組合員の活動に関するお問い合わせ

しずおか県本部 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)



コミュニティルームの入り口。壁にはその月の利用スケジュールが



八千代店サービスカウンターの職員小林さん。「仲間とつながれるのもユーコープの良いところです」



基本ステップ、ターンとハーフターンの練習

ダンスを楽しむ「カサブランカ」の皆さん。スクエアダンスはアメリカ版フォークダンスで基本的な動作を覚えれば誰でも踊れます。手前右の男性が講師の井上さん。皆さんとてもすぐです

「私たちが活動場所が見つかったよ」
夕方6時過ぎのコミュニティルームで、ユーコープふれんず「カサブランカ」のメンバーによるラウンドダンス・スクエアダンスの練習が始まりました。「私たち、ここの活動は今回が初めてなんです」と代表の大石きみ子さん。「今までの練習場所が使えなくなつて。お店のサービスカウンターで『組合員でチームを作れば部屋が無料で借りられますよ』と聞いてユーコープふれんずに

登録しました。何十年とコープを利用していますが、こんな部屋があるとは知りませんでした。本当にありがたいです。練習後にお買い物して帰れるのも助かりますね」と話します。今日は、チャチャの音楽に合わせて社交ダンスのステップから練習します。「競技ダンスとは違って楽しむためのダンスです。失敗しても笑顔になり、運動不足も解消します。男性の参加者は身だしなみにも気を配るようになりますよ」と講師の井上先生。大会やパーティーでは、女性はフリルのかわいらしいドレス、男性はウエスタンの衣装で参加します。最初は恥ずかしがっていても「今度どんなドレスを着ようか」と楽しみにするのだとか。

はみだし
コラム

めいが3歳のころ。祖母が入れ歯を外したのを見て「私の歯が取れないのはなぜ?」と質問したので、みんなで大笑いでした。(神奈川県横浜市 横浜サクラさん 60代)



弦楽器の合奏を楽しむ「アンサンブル」の皆さん。演奏するときは真剣な表情。一番長く練習したのは、歌謡曲「北の宿から」です



チェロの瀧さん(右)を中心に笑顔が広がっていきます



ここのテンポは? 楽譜で確かめ合います

いくつになっても輝ける、喜びを分かち合える コミュニティルームでつながろう、 私たちと楽しもう!

ユーコープ店舗のコミュニティルーム(集会室)。
組合員の活動の場として活用されているのはご存じでしょうか。
コミュニティルームで活動するユーコープふれんずのチームを取材しました。

音を合わせる喜び 共通の趣味で集まると

屋過ぎの店内に弦楽器の音色がゆつたりと響きます。コミュニティルームで活動をしているユーコープふれんず「アンサンブル」の皆さんです。中心メンバーは70代。バイオリン、ヴィオラ、チェロなどの弦楽器を演奏するチームです。難解なモーツァルトからおなじみの歌謡曲までこなします。「これからテンポが80になるよね。6連符あるからリズムを取つてね」と先生役の瀧さんが檄を飛ばすと全員が集中。演奏し終わると「その旋律、チェロがこいいね」「たまにないね」と互いに褒め合うメンバーたち。リラックスした雰囲気包まれています。

「音楽は生きる喜びです。きれいにハモったときは最高にうれしいです。老花予防にもいいですね。85歳まで続けたいなあ」と話す代表の浮田さんは今年80歳で頭脳明晰。ヴィオラの宮さんも「順番に旋律を奏で、お互いに聞き合いメロディーをつなげていく。音がピタッと二つになったとき、心が震えるほどの喜びを感じますね」と優しく微笑みます。瀧さんも「18歳のときに音楽に魅せられ、今72歳ですがまだ飽きません(笑)。老いてはますます壮なるべし、という感じです。仲間がいると楽しみが何倍にもなる

はみだし
コラム

私の祖母は今年で95歳になります。「元気の秘訣は?」と聞くと、「恋をすること」ですって。(神奈川県横浜市 シフォンケーキさん)

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
4月5日(火)
場所
ユーコープ八千代店
(静岡県静岡市)

mioトーク

組合員の皆さんの投稿・交流コーナー

皆さんのおすすめスポットはどれも魅力的♪ この夏、ぜひお出かけくださいね！ たくさんの投稿ありがとうございました。

今月のテーマ
夏のおすすめ
レジャースポット

横浜で楽しめます

横浜の実家に帰ると「八景島シーパラダイス」で白イルカを見るのが楽しみです。中華街やみなとみらい、子どもには「アンパンマンミュージアム」もおおすすめです。子連れだと出費もかさむので、お弁当を用意して出かけています。

（山梨県甲斐市 コニさん 40代）

😊 **港町ヨコハマ、魅力的な街ですよね！**

大自然を満喫！

南伊豆、特に最南端の石廊崎の海は絶景です。10歳に初めて訪れて以来、私の大好きな場所となりました。子どもは海水浴、夫は海の幸、そして私は南伊豆の静かで大きな自然の中で夏を思い切り満喫します。今年も行くよ、待ってね！

（山梨県甲府市 Junさん 30代）

😊 **広大な海と大自然、夏を感じますね！**

ゆったり美術鑑賞

人気の展示や話題の展示ではなく、人の少ない常設展示がおすすめ。涼しくて静かで、時間を忘れます。ソファアで休みながら

ゆったりと美術に浸れます。

（神奈川県横浜市 友田紀子さん 50代）

😊 **ひたすら涼みたいときの穴場です！**

のんびり花木を満喫

花博跡地の「浜名湖ガーデンパーク」。珍しい花や樹木で整備された公園です。木陰は浜名湖の風がとても涼しく、お弁当持ちでのんびりできます。お子さんも遊べる水際スポットや遊具もあるし、何と言っても入場料、駐車料タダがうれしい。広いので飲み物持参で。

（静岡県浜松市 坂ラッぺさん 40代）

😊 **お外のレジャーに要チェック。**



夏は帰省を兼ねて北海道へ。神奈川県横浜市 Tomyさん 40代

都内にある大自然

東急大井町線上野毛駅から歩いてすぐの「等々力渓谷」です。都内にありながら緑が多くひんやりとした涼しさを感じられます。涼んだあとは近くのお店で食事でも、小旅行にぴったりです。

（神奈川県相模原市 山田晶子さん 60代）

😊 **気軽に楽しめるおしゃれ旅！**

天然のクーラー

「鷺沢風穴（静岡県浜松市）」です。洞窟なので夏でもとても涼しい天然のクーラーです。あまり混んでいないので、穴場かも！

（静岡県浜松市 中津川美穂さん 30代）

😊 **探検気分も味わえます！**

富士山の湧き水を使った淡水魚水族館

山梨県忍野村の、さかな公園にある「森の中の水族館」です。公園にじゃぶじゃぶ池があり、こども富士山の湧水が流れています。小さなお子さんの水遊びに最適！

（静岡県三島市 そらまめママさん 40代）

😊 **水もきれいで涼しげですね。**

お台場で科学ざんまい

天候や気温に左右されない、お台場の「日本科学未来館」をおすすめします。分かりやすい展示内容に大満足。カフェやレストランもあり、「こでしか食べられない」科学つばいメニューを楽しめます。

（神奈川県川崎市 ねねつちよろさん 40代）

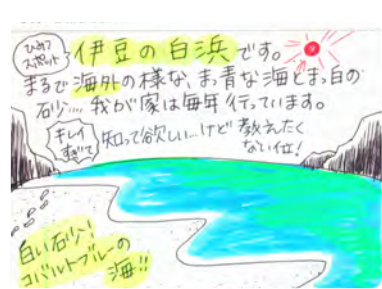
😊 **科学つばいメニューって何!? 気になる。**

羽田空港もいいですよ

夏の外は暑いけれど、空港は広くて涼しく、飛行機が離陸・着陸するところが見えて子どもたちは大興奮！ 大人はいろいろなお店のウィンドーショッピングもできますよ。

（神奈川県横浜市 かおりんさん 40代）

😊 **旅行気分も味わえますね。**



神奈川県座間市 M.Tさん 30代

フリートーク 娘もおうちCO-OP

共働きの娘にコープ商品を少しずつあげていたら、「私も取ろうかな！」とおうちCO-OPを始めました。特典も利用できるし、平和の問題などにも興味を持ってもらえたら、と思っています。長い目でゆつくりと見守ります。

（神奈川県横浜市 フーミンさん 60代）

😊 **親子一代でコープ生活ですね。**

はみだし コラム

祖母が得意だった野菜の煮物。味の決め手は目分量で入れる調味料と舌でした。私も挑戦して3度目、少しずつおばあちゃんの味に近づいてきたかな。（静岡県磐田市 さやちゃんのファンさん 20代）

mio

5月号を読んで

自分で作ったみそ よかったです

ユーコープふれんず「クローバー」の会のみそ作りの記事ですが、私も作りました。1年してからこのみそでほうとうを作りましたが、おいしかったですよ。楽しそうな企画が多いので、積極的に参加したいと思います。

（山梨県甲府市 堀内昭子さん 60代）

😊 **自分で仕込んだみその味は最高ですよ！**

特集「日本茶の愉しみ 方」を読んで

静岡では、皆さん緑茶をよく飲まれます。結婚して静岡に来た私も紅茶派からいつの間にか緑茶派になり、一日に何杯も飲むようになりました。紹介されていた水出し茶や氷出し茶をこの夏ぜひ試してみたいです。

（静岡県静岡市 オレンジさん 30代）

😊 **さわやかな冷茶で暑さを吹き飛ばしましょう！**

mio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！

9月号のテーマ、フリートーク、皆さん教えて、イラスト、写真、コープで良かったことなど何でもお寄せください！

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！)

9月号のテーマ

夫には言えません・妻には内緒です

「実は週1でママ友と数千円のランチをしています」や「妻へのプレゼント用にへそくりを貯めています」などごめんなさいからちょっといい話まで、夫・妻には言えない秘密を教えてください。

<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

「mioトーク」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リ付け)>

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)

●ヨコのカギ

- 満月の晩に、人間から野獣になっちゃうとか
- 本当の気持ち
- 針に通します
- 弦楽器のひとつ。ピックを使って弾く人もいます
- 口先だけのお世辞
- 田んぼや池の水面を覆うほど増えていることもある植物
- 織姫と——、七夕の晩に雨が降ると会えないかな
- ダウンジャケットに詰まっている
- 行儀作法。テーブル——
- きれいな言葉。——麗句

●タテのカギ

- 顔に塗る化粧品のひとつ
- 夫の母は、妻には——の母
- オフの反対
- 技量が十分なレベルに——した
- サークル活動の——を徴収する
- このお店にはお酒をボトル——してあるんだ
- ワインボトルの栓に使う
- 懸賞に多数の——がありました
- 夏。——セーター
- あかり。風前の——
- 案内すること。カー——
- 手のひらの反対側は手の——
- トマト——、ミックス——

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
10名様

CO-OP
エクストラバージン
オリーブオイル
456g



B
20名様

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ために使用します。いただいた投稿は「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くことがあります。

5月号の投稿者数1,109人(神奈川県644人、静岡県421人、山梨40人、その他4人)

締め切り
7月24日必着!

7月号
クロスワードの答え

希望するプレゼントに○
A ・ B

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** comuxcomu(P.10・11)
G mioトーク(P.12・13) **H** お知らせ(P.14)
I ぐらしの悩みをプロが解決(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

2016/7

くらしの悩みを プロが解決!

ふとん丸洗い編 byコープライフサービス

くらしの中のさまざまな悩みに、その道のプロがお答えします。

組合員
河合淳子さん



Q ◆ 娘がホコリ・ダニアレルギーです。
ふとんをキレイにしてあげたいけれど、
自宅で干すだけでいいのでしょうか？

教えてくれたプロ！

株式会社アプロ
代表取締役
仲村嗣さん



A ◆ ふとんの中綿に付着したホコリやダニは
干すだけでは取れません。中綿まで洗浄して、
じっくりと乾かすふとん丸洗いが効果的です。

中綿の気になる汚れを洗浄！ふっくら仕上げます

①ふとんのチェック

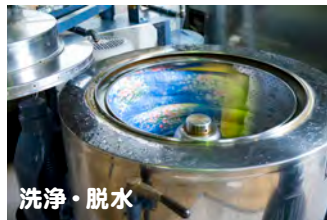
材質や状態をチェックし、洗浄で
ふとんを傷める可能性があれば組
合員に相談します。

②しみ抜き

目立つ汚れは専用洗剤を使って、
手作業で落とします。

③洗浄・脱水

大きな洗濯機にたっぷりの水で約
30分洗浄します。



洗浄・脱水

④乾燥

約2時間かけ、ふとんの中央部まで
しっかり乾かし、ダニを死滅させます。



乾燥室

⑤タンブラー乾燥

熱を当てながらドラムを回転させ、
固まった綿をほぐして、中綿のホ
コリやダニを落とします。

⑥お届け

きれいになったふとんはビニール袋
に梱包し、組合員のお宅へお届けし
ます。



タンブラー乾燥

ふっくら&きれいになりました！



重かったふとんが、とてもふかふかに！
ふとんを洗うという発想はなかったですが、出来上
がりを見て、またお願いしたくなりますね。一枚一
枚丁寧に扱ってくれるのにも感謝しました！

プロが伝授！ふとんお手入れのコツ

月に一回、表2時間、裏2時間とふとんを日にあてると、かびやダニの発生が抑え
られます。保管場所は湿気の少ないところを選びましょう。ふとんを干しただけで
は除去できないダニや汗などの汚れは、1年に1～2回の丸洗いがおすすめです。干し
てもすぐにベシヤンコになる、ニオイがすると感じたらぜひお試しください。

枚数が多いほどお得です。

＼例えば／
3枚セットをお申し込みの場合

	1枚	2枚セット	3枚セット	4枚セット	5枚以上
注文コード	258003	258004	258005	258006	258007
通常価格	5,500円 (税込5,940円)	7,000円 (税込7,560円)	9,500円 (税込10,260円)	12,000円 (税込12,960円)	枚数×2,950円 (税込15,930円～)
値引額	—	200円引	300円引	500円引	

※まとめてお申し込みの場合、通常価格から値引き！
(他のサービス券・キャンペーンとの併用はできません。)
※木綿・羊毛・羽毛・合繊、敷・掛、こたつ布団、毛布どれ
でも組み合わせ自由！
※ムートン・カーペット・ジュータンはお取扱いしていません。

Webから コープライフ ふとん 検 索

おうちCO-OP注文書でもご注文いただけます。お急ぎの方はWebまたはお電話で！

ふとん丸洗い専用受付

神奈川県組合員 : 0120-288-620(月～金9:00～17:30)
静岡県組合員 : 0120-472-372(月～金9:00～17:30)
山梨県組合員 : 0120-948-874(月～金9:00～17:30/土曜9:30～17:00)

＼もっと安心・もっと楽しく・もっと快適／
コープライフサービス

(株)コープライフサービスは、保険事業やチケット販売・静岡県内での葬祭あっせん事業をはじめとした、さまざまなくらしの
サービスを提供し、組合員がもっと安心で楽しく快適なくらしをおくるお手伝いをするユーコープの子会社です。

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

お知らせ

総代立候補を受け付けます —ユーコープ総代選挙のお知らせ—

総代は、総代会に出席しユーコープの重要な方針決定に参加する組
合員の代表です。ユーコープの商品・事業・活動について広く知り、意見
や要望を直接伝えることができます。あなたも総代になりませんか。

●総代選挙と選挙区
3県の総代定数を550人としします。

選挙区	定数
神奈川県区(神奈川県全域)	309
静岡県区(静岡県全域)	168
山梨県区(山梨県全域)	73

●総代の任期
①2016年7月から1年間
②総代は、任期終了後であっても
後任者が就任するまでの間は、
その職務を担います。

●総代立候補資格
2016年6月20日現在、ユーコー
プ組合員(本人名義)であること。

●総代立候補受付期間
2016年6月22日(水)～
7月15日(金) 正午まで

●当選者のお知らせ
総代選挙管理委員会は、当選者
に当選の旨を通知するとともに
店舗に総代一覧を掲示します。

詳細については、下記にお問い
合わせいただくか、ユーコープの
ホームページ・店頭掲示などで
ご確認ください。

●お問い合わせ
かながわ県本部
電話045-305-6116
しずおか県本部
電話0120-71-8107
やまなし県本部
電話055-243-2440
受付時間:月～金 9時30分～17時

理事会だより

2016年4月22日に、第11回理事会が開催されました。

議決事項

下記の1～2の議決事項について提案があり、可決されました。

- 第4回通常総代会発言推薦チーム委員の選任について
- 新動怠システム導入について

報告事項

- 5月総代懇談会資料
第1号議案 2015年度取り組みのまとめと2016年度取り組むこと
第2号議案 2015年度決算報告および剰余金処分案について
第3号議案 2016年度予算について
第4号議案 役員報酬の件
第5号議案 定款変更の件
- 「事故・緊急事態」・「法的及びその他順守事項」に関する下期実績報告

ユーコープの経営数値5月度累計

(2016年3月21日～2016年5月20日)

組合員数 178万1,578人 出資金 357億1,997万9,631円			
【商品供給高 ^(注1) 】(予算比100.6%)		【経常剰余 ^(注2) 】(予算差+4億8,439万円)	
予算	286億3,811万円	予算	3億4,705万円
実績	288億1,462万円	実績	8億3,143万円
【利用者人数(のべ)】(予算比98.5%)			
予算	871万7,444人		
実績	858万4,604人		

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。

CO-OP共済ミニ劇場 その3 ～ジュニア18コース パワーアップの巻～



2016年9月27日以降発効(7月16日以降申込)より《たすけあい》
ジュニア20コースにパワーアップします。さらに!!《たすけあい》に先
進医療特約が付帯できるようになります。

詳しくは コープ共済

検 索

ユーコープが2015年度取り組んだことと2016年度取り組むことを掲載した「第4回通常総代会議案書」
がユーコープホームページでご覧いただけます。お店のサービスカウンターにも用意しておりますので、お気
軽にお声がけください。

詳しくは

ユーコープの本棚

検 索



材料を詰めて焼くだけの“なんちゃって”レシピ

油揚げで簡単・時短おかず

ライスコロツケ風

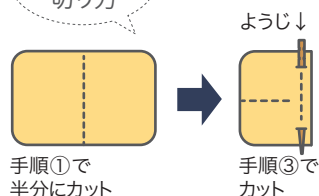
材料

CO・OP国産大豆手揚げ風油揚げ……………1枚
CO・OPチキンライス……………100g
具 (凍ったままでOK)……………適量
とろけるチーズ……………適量
ケチャップ……………適量

作り方(共通)

- ①油揚げを半分に切り袋状に開いて、よく混ぜた具を詰め、ようじで口を止める。
- ②フライパンに①と30mlの水を入れ、ふたをして中火で蒸し焼きにする。
水分がなくなり、表面に焼き色が付いてカリッとするまで焼く。
- ③ようじを外し、②をカットして器に盛り付け、それぞれにケチャップやかつお節・ソースをかける。

油揚げの
切り方



手順①で
半分にカット

ようじ↓
手順③で
カット

お好み焼き風

材料

CO・OP国産大豆手揚げ風油揚げ……………1枚
キャベツ(みじん切り)……………50g
具 マヨネーズ……………大さじ1
揚げ玉・干しえび・切り餅(刻む)……………各適量
かつお節・ソース……………各適量

焼きカレー風

材料

CO・OP国産大豆手揚げ風油揚げ……………1枚
レトルトカレー……………適量
具 ごはん……………100g
とろけるチーズ……………少々



CO・OPチキンライス
250g×2
● 7月4週



CO・OPチキンライス
450g
● 大・中・小 (一部店舗除く)



今月のレシピ提供
野間英子さん
(神奈川県横浜市)



横浜中1エリア(保土ヶ谷区、旭区、瀬谷区)のエリアコーディネーターをしています。エリア会ではコープ商品を真ん中に、人と人をつなぐさまざまなつどいの場を企画しています。コープ商品を使ったアレンジ料理を紹介して「こんな食べ方あるの? ぜひ試してみるわ!」と組合員の皆さんに笑顔になっていただけるのが特にうれしいです。エリア会のイベントへのご参加をお待ちしています!

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!



商品説明のマーク

● おうちCO-OP次回取り扱い予定
● 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」8月号は 7月25日(月)発行
おうちCO-OPは 7月25日～7月29日に配布

ユーコープ

検索

mioのバックナンバー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