

知る、つながる、くらし楽しむ。

mio

2016 8

無料

ご自由にお持ちください

今月のプレゼントは
ローリングストックの
小箱
P.13をCheck!

特集

缶詰、大変身!

スタッフバゲット

レシピはP.3に掲載!!

●ラブコブ／ふらののミニトマト●質問いいですか?／総代会ってどんなことを決める
んですか?●comuxcomu／手作り大好き「クラフトカフェ」●miotーク／夏祭り・花火
大会の思い出

coop 生活協同組合ユークス



表紙レシピ

くり抜いて混ぜて詰めれば完成
ランチやパーティーにぴったり

スタッフドバゲット

材料(各2人分)

〈ポテトサラダ×コンビーフ〉

調理時間 一人当たり
約20分 約380円

※冷蔵庫で冷やす時間を除いています。

バゲット(細)……………1本(50cm)
じゃがいも(一口大に切る)……………中2個(300g)
にんじん(いちよう切り)……………1/4本
コンビーフ……………1缶
バセリ(みじん切り)・マヨネーズ……………各大さじ2
こしょう……………少々

〈フルーツ×クリームチーズ〉

調理時間 一人当たり
約15分 約460円

※冷蔵庫で冷やす時間を除いています。

バゲット(細)……………1本(50cm)
クリームチーズ……………200g
キウイ……………2個
CO-OP神奈川県産みかん……………1缶

作り方

- ①バゲットは3等分して中をくり抜く。
- ②具材を作る。(具材の作り方)へ。
- ③バゲットの穴に②をしっかり詰め、冷蔵庫で冷やす。食べやすい厚さに切る。
※しっかり冷やすと切りやすくなります。

具材の作り方

ポテトサラダ×コンビーフ

ゆでたじゃがいもとにんじん・コンビーフ・バセリ・マヨネーズとくり抜いたパンの中身を合わせて粗くつぶしながら混ぜて、こしょうで味を調える。

フルーツ×クリームチーズ

あらかじめ室温にもどしたクリームチーズ・皮をむき縦4等分厚さ1cmに切ったキウイ・缶詰を切ったみかんとくり抜いたパンの中身を混ぜ合わせる。



使って、補充して、非常食にもなる 缶詰&レトルト食品 大変身！

子どもが家にいる夏休み。食事をすぐ作りたいけれど、材料が足りない……そんなときの頼れる“お助けアイテム”が、買い置きしてある缶詰やレトルト食品です。でも、「レパートリーが少なくていつも同じメニュー」「手抜き感が気になる」という方もいるはず。そこで、今回は缶詰やレトルト食品が簡単においしく変身する、mioモニターのアレンジレシピを紹介します！

レトルトカレー / ミックスビーンズ缶 /



具材をのせてオーブンで焼くだけ
夏にうれしい火を使わないレシピ

焼きチーズカレー& ビーンズサラダのプレート

調理時間 一人当たり
約10分 約250円

材料(2人分)

〈焼きチーズカレー〉

ご飯……………茶碗2杯分
CO-OPビーフカレー……………1袋
冷凍ほうれんそう……………適量
とろけるチーズ(ピザ用)……………適量
〈ビーンズサラダ〉
CO-OPミックスビーンズ
ドライバック……………1缶
ベビーリーフ・ドレッシング……………各適量

作り方

- ①耐熱容器にご飯を平らに入れて、レトルトカレーをかける。
- ②①に冷凍ほうれんそうをのせ、とろけるチーズ(ピザ用)をたっぷりかける。オーブンで焦げ目がつくまで焼く。
- ③ビーンズサラダを作る。
ミックスビーンズドライバックにお好みのドレッシングを適量加えて、よくあえる。
- ④②、③とベビーリーフをプレートに盛り付ける。



私のレシピ 詰めて輪切りに！

mioモニター 池田京子さん

フランスパンをくり抜いてクリームチーズやポテトサラダなどを詰めて輪切りにすると、おいしくて見た目が華やかな一品に。食べやすいので、パーティーにも喜ばれます。私は「クリームチーズ×ツナ×ミックスベジタブル」で作るのですが、前日からの作り置きや冷凍保存も可能なので重宝します。



コレ使いました



CO-OP神奈川県産みかん
(ライトシラップ) 295g
8月2週・8月3週
大・中・小
本体価格199円
(参考税込214円)



缶詰のほたて貝柱の水煮、千切りにして塩もみした大根をマヨネーズであえと、食感のあるお手軽サラダに！食べる少し前に作る方が水が出なくておすすめです。(mioモニター リカさん 30代)

私のレシピ かけて焼くだけお手軽メニュー

mioモニター 古川涼子さん

レトルトカレーにミックスベジタブルやツナ缶を混ぜれば、ボリュームアップ！冷えたご飯は、カレーをかけてレンジで温めてから使うと、中までアツアツになっておいしいですよ。



コレ使いました



CO-OP
ビーフカレー中辛
200g
8月2週
大・中・小
※宅配は5個パック



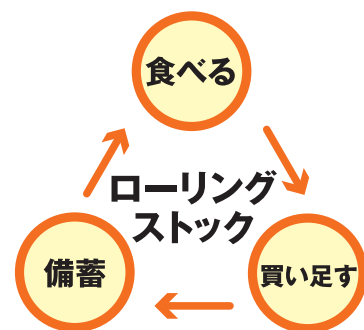
CO-OP
ミックスビーンズ
ドライバック 120g
8月3週・8月5週
大・中・小
※宅配は3缶パック



レトルトカレーに炒めた玉ねぎ、季節の野菜、キノコ、さらにトマトや大豆を足してアレンジ。一人暮らしでも、野菜たっぷりカレーが楽しめます。(mioモニター コデママさん 60代)

缶詰&レトルト食品はいざという時に備えて使ったら補充のローリングストックが

賞味期限の長い缶詰やレトルト食品は、災害時にもぴったりのアイテムです。
いざという時に役立つ「ローリングストック」を習慣にしましょう！



「ローリングストックを長続きさせる秘訣は、日頃から備蓄している食品をおいしくアレンジして、積極的に食べることです」と折口さん。今回紹介したレシピも活用しながら、ストックを習慣にしたいですね。

『ローリングストック』とは、ローリング（回転）＋ストック（蓄える）のこと。いつも食べている食品を多めにストックし、古いものから普段の食事で使い、新しいものを買って足すというサイクルをつくれれば、災害時用にも一定量の備えができます。「古い食品から順に使うので、賞味期限切れの無駄も防げます」と話すのは、エリアコーディネーターの折口真弓さん。

地域でローリングストックの学習会を開催しました。皆さん防災に関心が高く、とても喜んでいただきました。



川崎2エリア エリアコーディネーター
折口真弓さん
※エリアコーディネーター：地域の活動の推進役

缶詰やレトルト食品のほか、野菜ジュースやお菓子など、家族が好きなものや食べ慣れたものもストックしていると安心です。ストックの目安は3食×3日分×家族の人数。お米や野菜、冷蔵庫にある食材と合わせて、約1週間分になるようにするのが理想です。また、災害時は清潔なお皿などの確保も難しくなるので、ラップ、アルミホイル、ポリ袋も切らずにとなく備えておきたいところ。



▲2月2日 ユーコープ上麻生店（川崎市）で開催した「ローリングストック学習会」の様子。参加者はアレンジ料理も作りました。

ローリングストックのポイント

- ✓ ストック量は3食×3日分×家族の人数が基本！
- ✓ 日頃から積極的に食べてサイクルを作る
- ✓ 食べ慣れたもの、家族の好みに合ったものを用意
- ✓ 食品以外のアイテムも欠かさずストック

オススメ！ローリングストックアイテム！

普段使いもできる備蓄向きの食品です。



CO-OP
コーンヌードルしょうゆ
71g(めん62g)
● 8月3週
店 大・中・小
※宅配は12個パック



CO-OP毎日しっかり
野菜ジュース食塩無添加
920g
● 8月3週・8月5週
店 大・中・小
本体価格189円
(参考税込204円)



CO-OP
おいしい水
(谷川山系) 2ℓ
● 8月3週
店 大・中・小
本体価格84円
(参考税込90円)



CO-OP特別栽培米
岩手ひとめぼれごはん
200g×5
● 8月2週・8月4週・9月1週
店 大・中・小
本体価格529円
(参考税込571円)

はみだし
レシピ

ツナ缶と大豆ドライパックで炊き込みご飯を作ります。米に、しょうゆ、酒、しょうが、ツナ缶、大豆を入れて、既定の量の水で炊飯するだけ。(mioモニター ドラミさん 30代)

／さんま缶／



混ぜるだけで炊きこみご飯風に早変わり

さんまの蒲焼ごはん

調理時間 一人当たり
約3分 約90円

※炊飯時間を除いています。

材料(4人分)

ご飯……………2合分
CO-OPさんま蒲焼……………1缶
大葉(細かく刻む)……………5～10枚
白いりごま……………適量

作り方

温かいご飯に、さんま蒲焼の缶詰(汁ごと)、大葉、白いりごまを加えて、ざっくりと混ぜる。

コレ使いました



CO-OP
さんま蒲焼 100g
● 8月2週
店 大・中・小
※宅配は3缶パック

私のレシピ ご飯に混ぜるだけ！

mioモニター 井上清美さん

味にムラが出ないように、よく混ぜるのがポイントです。さんま蒲焼を2缶使い、味を濃くして、お湯を注いでお茶漬け風に食べるのもおいしいです。



／さば缶／



さばのうま味でおいしさアップ

さば水煮入りみそ汁

調理時間 一人当たり
約10分 約75円

材料(4人分)

じゃがいも……………中1個 CO-OPさば水煮……………1缶
玉ねぎ……………小1個 みそ・みつば……………各適量
だし汁……………600ml

作り方

- ①一口大に切ったじゃがいも、玉ねぎをだし汁で煮て、火を通す。
- ②①にさば水煮缶を汁ごと入れて、みそを溶く。
- ③碗に盛り付けて、仕上げにみつばを散らす。

コレ使いました



CO-OP
さば水煮 190g
● 8月5週
店 大・中・小
※宅配は3缶パック

私のレシピ 汁ごと入れてうま味アップ



mioモニター 山梨仁美さん

ポイントは缶詰を汁ごと入れることです。うま味が加わって、おいしさが増します。缶詰に塩分があるので、みそは普段より少なめにするのがおすすめ。

はみだし
レシピ

さば水煮の缶詰は、野菜と一緒に炒めたり、煮たり、時にはそれを卵でとじたりいろいろな食べ方ができて便利です。(mioモニター マーサさん 50代)



味が濃くてジューシー♡

CO-OP
ココロがよろこぶ
ユーコープ
セレクト

ふらののミニトマト



ミニトマトのサルサソース

材料(2人分)
ミニトマト …… 10個
玉ねぎ …… 1/6個
ピーマン …… 1個
塩 …… 小さじ1/3
レモン汁 …… 大さじ1
砂糖 …… 少々
粗びきごしょう …… 少々

作り方
①ミニトマトを縦4等分に切る。玉ねぎは粗みじん切りにし、水にさらす。ピーマンも粗みじん切りにする。
②①をボウルに入れて、①を加えてよく混ぜ、味をなじませる。唐揚げや焼いたチキン、トルティーヤチップスなどにかけていただく。
※写真ではCO・OP若鶏竜田揚げ(徳用)を使用しました。

今が旬! 北海道「JAふらの」のミニトマト。組合員からは「フルーツのように甘くてジューシー」(なおりんさん)、「味が濃厚でとてもおいしかったです」(もずさん)と大変好評です。このミニトマトの品種は「SC-0008(ゼロゼロエイト)」。「ミニトマトの宝石」と呼ばれる味の良い品種です。「他の品種に比べて育てるのに手間がかかるのですが、皮が薄くて食べやすいうえ、酸味と甘みのバランスがとれても良いです」と話すのは、ミニトマト



グリーン・プログラム
ふらののミニトマト
8月1週・8月3週・8月4週
大・中・小

まるごと産直の取り組み

ユーコープと「JAふらの」は25年以上前からのお付き合いがあり、生産者と組合員の交流を重ね相互理解を深めてきました。この産直の取り組みを強化するため、2010年に「まるごと産直」の協定を結び、地域単位での商品の品質安定や数量の確保、生産コストの削減などに協力して取り組んでいます。



この時期にぜひ味わってください。
の生産者、山本和弘さん。ふらののミニトマトが一番おいしくなるのは8月。そして樹でギリギリまで熟した実を1粒1粒収穫するから、味が濃いです。



生産者の山本和弘さんご夫婦

ユーコープセレクトは「ココロがよろこぶ」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。

「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
やっています!

ラブコ

コープ商品を使ったかんたんレシピを公開中!



コープの組合員さんって、「食」に対する意識の高い方が多いと思うんです。でも、毎日忙しいと、なかなか料理に時間をかけられませんか。私のレシピは、いろいろな手間を省いて、料理をおいしくする工夫がたくさん入っています。また、毎日食べても食べ飽きないように、素材の味をいかしたシンプルな味付けにしました。毎日楽しく料理をして、家族を笑顔でいっぱいしてください。



家庭料理研究家・奥菌壽子さん

大豆缶



大豆レンジトマト煮

調理時間約5分/1食当たり150kcal/塩分0.7g

材料(2人前)
A CO・OP大豆ドライパック …… 1/2缶
トマト(ざく切り) …… 1個
しょうゆ …… 少々
ピザ用チーズ …… 適量

作り方
①耐熱容器にAを入れ、ラップをして約2分(600W)電子レンジにかける。
②トマトをつぶしながら混ぜる。
③ピザ用チーズをのせて、さらに約1分(600W)電子レンジにかける。



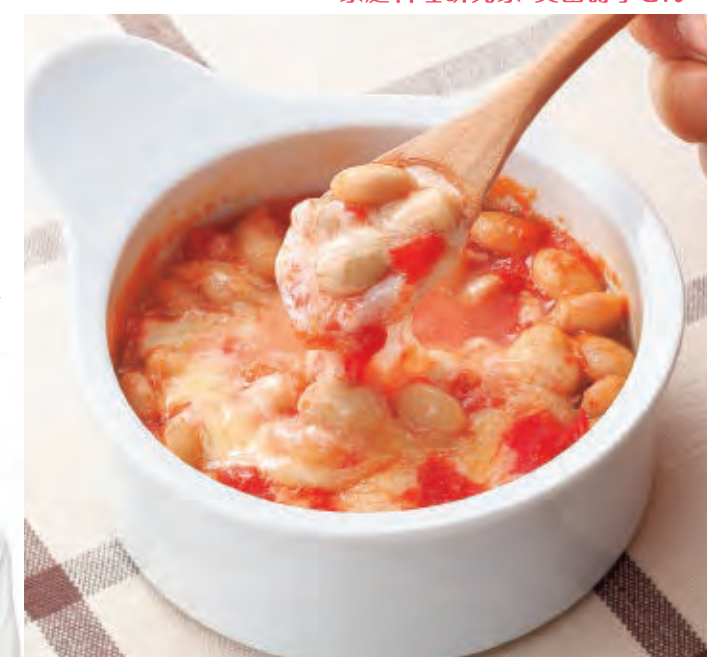
水を加えず、トマトの水分だけを使う。電子レンジに2回かけることで、しっかり煮込んだような味わいに。

奥菌流
ポイント

コレ使いました



CO・OP
大豆ドライパック 140g
8月2週・8月4週・9月1週
大・中・小 ※宅配は3缶パック



ひじき缶



ひじきチヂミ

調理時間約10分/1食当たり275kcal/塩分0.9g

材料(2人前)
A 小麦粉 …… 100g
卵 …… 1個
水 …… 100ml
B CO・OPひじきドライパック …… 1缶
青ねぎ(小口切り) …… 1/4束
桜エビ …… 10g
ごま油 …… 適量
酢・しょうゆ …… お好みで

作り方
①Aをボウルに入れて混ぜる。
②①にBを入れて混ぜる。
③フライパンにごま油を熱し、②をスプーンですくって流し入れ、両面を中火でこんがり焼く。
④お好みで酢・しょうゆをつける。



泡立て器を垂直に持って卵をつぶしながら小麦粉と混ぜる。その後少しずつ水を加えていくとダマになりにくい。

奥菌流
ポイント

コレ使いました



CO・OPひじきドライパック
(国産芽ひじき使用) 110g
8月5週
大・中・小 ※宅配は2缶パック



忙しいあなたにコープ商品でさっとつくれるかんたんレシピを紹介!

コープのかんたんレシピを動画でも見ることができます。商品に付いている二次元コードをスマートフォンやタブレット端末で読み込んでください。



cookpad
「クックパッド」でレシピ公開中!

おいしいコープのキッチン

検索

はみだし
レシピ

大豆ドライパックを使ったカレー炒めがおすすめ。みじん切りの玉ねぎを炒め、缶詰の大豆を入れてひと炒めした後、コンソメ・カレー粉・パセリまたはセロリの葉のみじん切りを入れます。(mioモニター ぼんたさん 40代)

第4回 通常総代会 すべての議案を可決



採決の様子。議案は賛成多数で可決されました



展示コーナー



入り口ではコーすけがお出迎えです



会場発言する総代

採決結果		賛成	反対	結果
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	賛成多数	15	可決
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	賛成多数	16	可決
第3号議案	2016年度予算について	賛成多数	16	可決
第4号議案	役員報酬の件	賛成多数	92	可決
第5号議案	定款変更の件	圧倒的賛成多数	3	可決

総代総数546名うち出席総代数525名
(本人出席360名 代理人出席1名 書面出席164名)

6月9日(木)、新横浜プリンスホテル(横浜市)で「生活協同組合ユーコープ 第4回通常総代会」を開催しました。「2015年度取り組みのまとめと2016年度取り組むこと」など5つの議案はすべて可決されました。

理事長あいさつ

ユーコープ理事長 當眞 伸一

熊本・大分地震で被害にあわれた方に心よりお見舞い申し上げます。ユーコープは全国の生協と力を合わせ、人的支援や緊急募金の取り組みを進めてきました。本格的な復興はこれからです。被災地の方々の気持ちに寄り添った支援を継続してまいります。

さて、昨年から今年にかけて私たちのくらしにかかわる世の中の動きが続いています。ユーコープではそれぞれの考え方の違いを尊重し合いながら、組合員一人ひとりが「自立した市民」になることをめざし、情報や学習の場を提供していきたいと考えています。



夕食宅配マイシイの充実を期待します。とりわけ疾病を抱える高齢者にとっては「生きるを支える」事業となっています。メニュー改善や配達地域拡大を図ってください。

この低金利時代、出資金に対して0.1%(税引前)の配当はとても良いと思います。これを機会に増資したいです。

総代の発言 (一部抜粋)

254名の総代から281件の発言がありました(文書含む)

この組織を大切に思っている組合員が少なくなっているのでは。一般のスーパーとの違いが分かるようなお知らせ方法などを考えていただきたいです。

私が利用している店舗は店員の対応が良いです。小さな優しさが口コミで広がって、お店にお客さんが増えることもあるのだと思います。

第28回 総代会ってどんなことを決めるんですか?



大石さん
静岡県在住ユーコープ職員。
夏休みは愛車で旅に出る予定。
内緒だけど九州が好き。



甲斐さん
山梨県出身20代のママ。
プールで肌を焼いたらシミになる?
若いから大丈夫だよな!?



横須賀さん
神奈川県在住30代の働くママ。
学童がお休みのお盆も仕事。
夫は頼りないし、さてどうしよう。



イラスト／松元 まり子

甲斐 あつ、mio来てる♡
横須賀 月に1回の楽しみよね♪
大石 「質問いいですか?」も人気だそうですよ。
甲斐 自分のこと見てるみたいで面白いもんね。
横須賀 逆にみんながあまり読まないページってあるのかしら?
甲斐 難しいお知らせのページじゃないの? たとえばP.9の「総代会」とか。
横須賀 …大石さん、総代会って何?
大石 総代会は組合員の代表の総代さんが集まって、今年度の方針を決める会議なんです。実は、私も写真撮る会議なんです。

今日はおうちCO-OPの配達の日。カタログの間にmioを見つけてうれしそうなお甲斐さんと横須賀さんです。

影スタッフで参加してたんです。
甲斐 大石さん、写真撮る人なんだ!
横須賀 方針ねえ…。なんか難しそう。
大石 ユーコープでどんなことを実現したいかってことを決めるので、実はワクワクする中身なんです。あつ、ホント?!! どんなん?
大石 はい、例えばですが、ユーコープならではの新商品の開発や、フードバンクなど社会貢献の活動を広げたいとかですね。
甲斐 新商品? おいしい話? それは、ちよつとワクワクするわね♡
横須賀 そういえばおうちCO-OPを始めたとき、お店のポイントがおうちCO-OPで使えないって分かってびっくりしたわ。あれ共通だといんだけど。そういうことは総代会で決めてないの?
甲斐 200円で1ポイント付く、あのポイントのことだね? 私も同感!
大石 お二人ともいい質問ですね! その話は総代会でも出ていました。現在はおうちCO-OPとお店のポイントが別の仕組みなので、残念ながら相互利用できないんですね…。

時間と費用のかかる「組合員の声」の実現に向けて準備しているんだって。

横須賀 そう? 何とかできないの?
大石 費用も時間もかかるので、今年すぐというわけにいかないんですけど、共通にするため準備を進めているところなんです。
横須賀 えつ、ホント? スゴイじゃない。
大石 もちろん、なかには時間がかかることやできないこともあります。でも組合員の声を実現するために、ユーコープでは3年ごとに計画を立てて進めているんですよ。
横須賀 それって、実現したいことを、一つ一つじっくり育てているって感じね。
甲斐 ほかにどんな話があったの?
大石 例えば、おうちCO-OPのカタログもいろいろな種類があるじゃないですか。必要なカタログを選択できる仕組み作りとかですね。
甲斐 それいいと思う♪うちの母も「紙が多い」ってよく言ってるもん。そうだったら、喜ぶと思うなあ。
大石 甲斐さんのお母さんに喜んでいただけるなら、私もうれしいです!
甲斐 ……。
横須賀 あらつ、甲斐さん顔が赤いわよ! 大丈夫!!

夏は本番。熱中症にも気を付けたいですね。でも甲斐さんは熱中症というわけではなさそうです。

※ユーコープでは3年ごとに「中期経営計画」を立てています。詳しくはユーコープホームページをご覧ください。

ユーコープの本棚

検索



千野さん(中央)や「紫式部」のメンバーがテーブルを回り、分からないところをサポート



親戚のように仲が良いという「紫式部」のメンバー。左上から時計回りに山本さん、津嶋さん、眞貝さん、木内さん



「これで合ってる?」「ええ、きれいですよ〜」



細かい作業もおしゃべりしながらやると、楽しさ倍増。「また家でもたくさん作りたいと思います」と酒井さん(右)



これまでの作品。つけ襟、バッグ、アクリルたわしなど多彩

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
5月6日(金)
場 所
ユーコープちづか店
(山梨県甲府市)



完成したブローチを手に記念にパチリ「付けるのが楽しみ!」

ちりめんの柄によってがらりと
雰囲気が変わるのも魅力



指先を使っておしゃべり快調! すてきな作品にうっとり 手作り大好き「クラフトカフェ」

3年半前から活動しているユーコープふれんず※「紫式部」では、
手芸全般を教え合う「クラフトカフェ」を月に約1回開催しています。
5月はちりめんで作るつまみ細工のブローチに挑戦しました。

おしゃべりを楽しみつつ
すてきな作品づくり

「黒い布もシックでいいね」「このラメ、とてもきれい」。色とりどりのちりめんを前に、参加者の創作意欲も高まっているようです。この日は、つまみ細工が得意な千野さんを中心に、お花のブローチを作ります。

まずは、ちりめん(絹の布)を切るところからスタート。ちりめんは柔らかくて切りづらいのですが、「多少ずれても大丈夫ですよ」と千野さんがやさしく声をかけます。花びらを作るのは、折って貼ってひっくり返すという細かい作業の繰り返しなので、皆さん真剣です。慣れてくると、「派手な柄が表に出るように考えながらやってるよ」「脳活になるねなど、おしゃべりも快調に。分からないところは参加者同士で気さくに教え合っています。

約1時間半後、全員が華やかな花のブローチを完成させると、コープ商品を試食しながらのティータイム。作品を見せ合い、さらにおしゃべりに花を咲かせています。「しゃべっ

てばかりいるから、いつも時間内に終わらないんだけど、今日は初めて仕上がったよ」と達成感あふれる表情で話すのは常連の河西さん。初参加の島田さんは、「難しそうでしたが、思ったより上手にできました」と満足げ。「手軽にできる作品が多いので、家でまた作るのも楽しみです」とリピーターの松元さんもうれしそうです。

参加者が友達を呼び
自然に人が集まる

「クラフトカフェ」を企画・運営しているのは、ユーコープふれんず「紫式部」のメンバー4人。編み物中心の「ニットカフェ」を、今年4月に手芸全般を楽しむ会へと変えました。「ニットカフェで、手袋に帽子にレグウオーマーに、冬小物は全身そろったかも」とメンバーの木内さん。「編み尽くしたなと思って、たとき、参加者が見せてくれたクラフトに『それいいね』と全員が飛びついたんです」と山本さんが笑います。

事前申し込み制ではなく当日参加できるようにしたり、

作品に季節感を取り入れたり、参加者に喜んでもらうといういろいろな工夫をしてくれました。「参加した人が次はお友達を誘って来てくれることもあります」と眞貝さん。最近では、参加者が持ち寄った作品の中から、次に作るものを決めることも多いそうです。

「紫式部」のメンバーは全員手芸好きですが、クラフトカフェではサポート役に徹します。「もともとみんなが集まる場を作りたいと思って始めた活動なので、それに教えるのも楽しいですよ」と津嶋さん。純粹に手芸が好きな人が集まるので楽しいし、勉強になるというメンバーたち。笑顔があふれる活動はこれからも続いています。

ユーコープのイベントは「ぶらすmio」各県版、ホームページ「イベントカレンダー」をご覧ください。

組合員の活動に関するお問い合わせ

やまなし県本部 055-243-2440

かながわ県本部 045-305-6116

しずおか県本部 0120-71-8107

(月〜金 9時30分〜17時)

はみだし
コラム

浴衣で夏祭りに行くのが娘の恒例行事。高校まで義母が汗びっしょりで着付けしてくれました。そんな娘も社会人2年目。まだ一人では着られませんがお祭り大好き人間です。(静岡県御前崎市 うさびょんさん 50代)

※ユーコープふれんず:好きなテーマで組合員が3人以上集まってユー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。

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
夏祭り・
花火大会の思い出

今月もたくさんの投稿
ありがとうございました。
屋台に花火にお囃子。
にぎやかな情景が思い浮かぶ楽しい
エピソードに、心が躍ります。

好きだった子と仲良く

自治会の納涼祭でくじを引きま
した。そのときたまたま好き
だった男の子と当たったものを交換
して仲良くなりました。今でもそ
の子とは仲が良く、今年の納涼祭
で告白しようと思っています。
(神奈川県平塚市 あーちゃん 10代)



頑張れ〜♡

花火大会がきっかけに

職場の先輩に誘われた花火大

フリートーク

一週間が待ち遠しい

コープの宅配を30年近く利用し
ています。家族は仕事で帰日も
遅く、ほとんど私が家事をして
います。車も自転車も乗れない
のですが、何でもそろっているの
であまり外出しなくても済みま
す。いつも楽しみで一週間が待ち
遠しいです。
(山梨県南都町 A・Nさん 70代)



次週も伺います！

釧路で暮らす 単身赴任の夫も身近に

今年の春から夫が北海道の釧路
に単身赴任となりました。そん
なときユーコープで「根釧牛乳」
を発見!!「パパがいる所の牛さ
んの牛乳だよ」と子どもたちと
愛飲しています。遠い北海道な
のですが、身近な存在にしてくれ
たコープさんに感謝です♪
(神奈川県相模原市 水嶋恵さん 30代)



パパも飲んでいるかも!?

「はみだしコラム」の投稿も大・大 大募集中です。

ふるふると投稿くださいな〜!

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!

10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!)

10月号のテーマ

体の不調スッキリ!

「疲れた時は時間を気にせず長風呂でリラックス」や「これを食べ
ると元気が復活!」など、日々のちょっとした不調のあなた流のセル
フケアを教えてください。

<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

「miotーク」行

<切り取ってのはがきに貼ってください(はがれないようにしっかりと付け)>

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)

8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 総代会(P.9) F comu×comu(P.10・11)
G miotーク(P.12・13) H 商品Q&A(P.14)
I お知らせ(P.15) J 裏表紙(おうちレシピ)

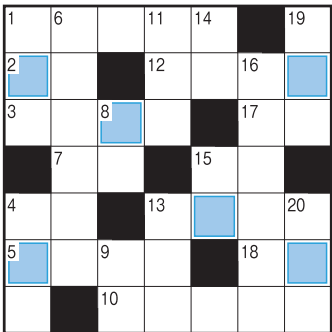
(フリガナ)
●おなまえ
●年代(歳代)
●性別(男 女)
●おとことろ 〒 ー
●TEL (ー ー)
●利用はどちらですか?
●うちCO-OP ●店

2016/8

今月の QUIZ

クロスワード

パズル制作/ニコリ



色部分を並べるとある言葉になります。
さて何でしょう。



今が旬! 味が濃くてジューシーな
赤い実は何?

答

レベル★★★★☆

6月号の答え

ペットボトルでした。

●ヨコのカギ

- 吸ったり吐いたりの子。
走ったので――が荒くなった
- 60集まると1時間
- 北東の方角。鬼門のことです
- ――野菜、――クリーム
- 背中がかゆいときに役立ちます
- トムヤムクンやカオマンガイは
東南アジアのこの国の料理
- 安眠のために目を覆うもの
- 青年や少年少女
- 体温くらいのアタタかさ
- 正解に付けるマーク
- ――の悪い子ほどかわいい
- ――番組、――返し

●タテのカギ

- ――堂々とした態度
- ネームプレートに書くもの
- ちらし寿司や冷やし中華の具に
もよく使う、細くて黄色いもの。
薄く焼いて細く切って作ります
- 雨水を流すもの
- 旧約聖書に登場する――の方舟
- 屋根に載せます
- 打ち消し。――文、暴力の――
- 10本足の軟体動物
- ダーツでねらうもの
- お家の商品見本
- 上等な建材になる木。――舞台
- 品性劣化。政治の――に憤る

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

2名様

ローリング
ストックの小箱

特集(P.2~6)に
掲載した商品を
数種類詰め合わせ
(3,500円相当)。



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(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ことがあります。

6月号の投稿者数1,269人(神奈川県759人・静岡県447人・山梨県55人・その他8人)

子どものころ祖母が仕立ててく

祖母の仕立てた浴衣



楽しい思い出だね。

コープのお祭り

実家はユーコープのお店の近く
です。子どものころ駐車場で夏祭
りがあり、盆踊りを踊るとアイス
がもらえるのですが、恥ずかしが
り屋だった私は、母に背中を押さ
れ渋々踊ったのを覚えています。
「ビューティフルサンデー」を聞く
と、夏祭りを思い出します。
(神奈川県秦野市 フレンチさん 40代)



静岡県沼津市
相模さん 20代



あーん ロマンチックですね。

会。初めて自分で浴衣を購入。
あつという間に時間は過ぎ、
ちよつぱり帰りたいくない気持ち
に。その先輩とはその後3年付き
合ひ、昨年私の夫になりました。
息子も生まれ、いつか3人であの
花火大会に行きたいです。
(神奈川県横浜市 えつちゃん 20代)



冷や汗で涼しさ倍増ですね!

本格的! 肝試し

以前、長野の友人の家に遊びに
行ったとき地域の夏祭りに参加
しました。印象的だったのが肝試
し。真つ暗なあぜ道や神社を二人
一組で回り、境内に置かれた手紙
を持って帰るというもので、お化
け役の大人が隠れていて怖い声
を出すので、大人の私でも冷や汗
をかきました。
(神奈川県横浜市 makeさん 50代)



神奈川県大和市
ちあきさん 30代



お祖母様もきつて
喜んでくれていますよ。

れた浴衣を母に着せてもらい盆
踊りに出かけるのが楽しみでし
た。祖母は10年前他界しました
が、手元で2種類の浴衣を大切
にしています。今では自分で思い
出の詰まった浴衣を着て、近く
の花火大会に家族で出かけてい
ます。
(神奈川県綾瀬市 鈴子さん 40代)



神奈川県海老名市 シェスターー ーさん 50代

なぜか二人きりに

男女複数で行くはずの花火大
会が、ドタキャンされて男性と
二人きりに。その男性が保冷ポ
トルにワインを入れて持ってい
ていたので、2人で飲みながら
お互いにちよつと緊張気味に花
火を見ていたのを25年以上経つ
今でも覚えています。その男性
が今の夫です。
(神奈川県横浜市 あんぽん妻さん 50代)



友達がキューピットでしたね♡

新曲の盆踊りに一苦勞

私が勤めている幼稚園では毎年
夏祭りで盆踊りを4曲ぐらい踊
ります。年々新しい踊りが加わ
り50代の私にとっては覚えるの
が一苦勞。園児はあつという間に
覚えてしまうのに。今年も苦
戦しそうですが、可愛い子ども
たちと踊れる喜びに代わるもの
はありません。おばさんパワ
ーで頑張ります。
(静岡県焼津市 あいちゃんママさん 50代)



お姉さんパワーで!

母の手縫いの浴衣

子どものころ、毎年夏に母が浴衣
を縫ってくれました。忙しい中で
の針仕事で、太鼓の音が聞こえて
きたのに仕上がってなくて、パン
ツ一枚で母と玄關の間を行つた
り来たり。あのドキドキ、ワクワク
は太鼓の音でよみがえる夏の
思い出です。
(神奈川県横浜市 デコボンさん 50代)



待ち遠しい思い出ですね。

旅先でのお祭り

家族4人で黒部・立山を旅し、松
本に泊まりました。夕方に外が慌
ただしくなり、そのうち大音量の
音楽が流れ出し。松本市最大
のお祭り「松本ぼんぼん」に出
会ったのです。♪ぼんぼん松本
ぼんぼん♪しばらくわが家の
愛唱歌でした。
(神奈川県川崎市 古林芳子さん 60代)



偶然お祭りに出会うなんて
ステキですね。



神奈川県横浜市
山口妙子さん 70代

はみだし コラム

鎌倉に一人で行き、観音様の前でしばらくの間、目を閉じて気付くことができました。夫や息子を責めている自分が。反省しています。(神奈川県横浜市 あんずさん 60代)

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。

お知らせ

We Support

 ユニセフ

「児童労働と闘うネパール指定募金」

2014年1月から5年計画で実施しているユニセフ「ネパール指定募金」。ユーコープもその趣旨に賛同して協力しています。この2年間で2,078万2,555円の募金(ユーコープのみるくぼきんも含む)が集まり、2015年1月から現地での事業がスタートしました。ネパール地震に対する緊急支援への集中で実施が遅れましたが、児童福祉システム強化、児童労働を強いられている子どもたちの社会復帰、自治体の制度強化や学習などの支援に活用しています。

『熊本地震支援募金』期間を延長します

熊本地震の支援募金を8月20日(土)まで延長して取り組みます。ご協力よろしくお願いします。

CO-OP 共済 ミニ劇場 その4

～ 待望の「先進医療特約」が仲間入りの巻～



安心して下さい!!
CO-OP共済「先進医療特約」が仲間入り!!

※2016年7月16日以降申し込み受け付け分より。
《たすけあい》J1900円コース、V1000円コース、
W1000コース、シルバー70コース、
募集停止コースを除く。

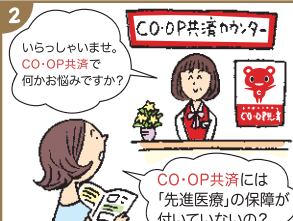


結婚したばかりのヒルさん
医療の保障がほしくて
CO-OP共済の加入を
考えています。



CO-OP共済《たすけあい》に
月々プラス100円で安心もプラス!!

私、CO-OP共済に
加入するわ!!



CO-OP共済カウンター
いらっしゃいませ。
CO-OP共済で
何かお悩みですか?

CO-OP共済には
「先進医療」の保障が
付いていないの?

先進医療は平成28年5月1日時点、
97種類定められています。

2016年9月27日以降発効(7月16日以降申し込み受け付け分)から、CO・OP共済の《たすけあい》に「先進医療特約」の保障が付けられるようになります。



コープのお葬式

※山梨県では
行っていません

神奈川県

こころの安心、たすけあい

「NEW!!」そろそろ考えておきたい人生のエンディング&お葬式準備ガイド」無料進呈中!

 ゆきげ

ゆきげ案内センター TEL 045-473-0534
葬儀受付 TEL 0120-688-990

静岡県

心のこもった、あたたかいお葬式

友引限定 家族葬のラビュ展示相談会開催!

コープ葬祭サービス…TEL 0120-878-940
葬儀受付 ……TEL 0120-033-144



理事会だより

2016年5月23日に、第12回理事会が開催されました。

議決事項

下記の1～7の議決事項について提案があり、可決されました。
1. 生活協同組合ユーコープ顧問委嘱の件
2. 店舗POS関連システム更改及び一部契約延長について
3. 2016年度出向職員の退職給付費用の負担額について
4. 2016年度第4回通常総代会議案について
5. 加盟団体総会での議決権の行使について
6. 静岡県生活協同組合連合会への代表権のある役員の派遣について
7. おうちCO-OPシステムの地図ライセンス更新とシステム改修について

報告事項

1. 「2015年度 監査意見書」の提出について
2. 4月度経営報告
3. 2016年度店舗赤字克服方針に基づく閉店提店舗及び閉店対象店舗について
4. ユーコープ桜づつみ店の設備更新及び売場変更について

ユーコープの経営数値6月度累計
(2016年3月21日～2016年6月20日)

組合員数	178万6,566人	出資金	358億1,921万1,218円
【商品供給高】(予算比 100.5%)		【経常剰余】(予算差 +6億8,254万円)	
予算	430億5,601万円	予算	6億7,138万円
実績	432億5,333万円	実績	13億5,392万円
【利用者人数(のべ)】(予算比 98.8%)		さらに詳しいユーコープ所有の情報をお知らせになりたいときは、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。	
予算	1,309万6,106人		
実績	1,293万4,553人		

ユーコープ各種
お問い合わせ



「ユーコープ、
お問い合わせ」で
検索!

■おうちCO-OP …… TEL 0120-581-111
■CO-OP共済 …… TEL 0120-473-005
■お葬式
神奈川県: ゆきげ案内センター … TEL 045-473-0534
葬儀受付は …… TEL 0120-688-990
静岡県: コープ葬祭サービス …… TEL 0120-878-940
葬儀受付は …… TEL 0120-033-144
■福祉サービス
神奈川県: 福祉事業部 …… TEL 045-912-5323

■夕食宅配マイシイ …… TEL 0120-494-252
■コープライフサービス
自動車・火災・ペット保険 …… TEL 0120-47-3277
団体保険 …… TEL 0120-885-615
生命保険・保険相談 …… TEL 0120-47-3006
チケット …… TEL 0120-47-3577
住まいのリフォーム …… TEL 0120-390-554
家事サービス ※1 …… TEL 0120-390-554
生活応援サービス ※2 …… TEL 0120-47-3577

※1 家事サービス
(エアコンクリーニング、ハウスクリーニング、宅配クリーニング、ふとん丸洗いなど)
※2 生活応援サービス
(メガネ、スーツ、教育教材、引越し、ピアノ調律、不要品回収、簡易健康検査キットなど)

みんなの **声** をもっと聞かせて!

くらしの
気になること
何でもOK!

モヤモヤすること
一気に解消!

Q & A

Q ぶどうの房の上と下では、どちらが甘いですか?

A 房の上(枝に近い部分)のほうが甘いです。



ぶどうは枝に近い果実から熟すので上のほうが甘くなります。このため、食べるときには下(房の先)から上に向かって食べると最後までおいしく食べられます。

Q レトルトカレーが日持ちするのは、保存料が入っているからですか?

A 保存料は使っていません。



長期保存できる袋や容器に入れて密封し、高温・高圧で殺菌処理して保存性を高めています。レトルト食品は、食品衛生法により、保存料・殺菌料を使つてはいけなと決められています。

CO-OPビーフカレー 甘口
200g
8月2週
店 大・中・小
※宅配は5個パック

Q 購入したばかりのぶどうの粒が取れています。古いのですか?

A 古いとは限りません。

ぶどうは熟してくると糖度が上がり、収穫後の日数に関わらず枝から実が落ちやすくなる性質があります。見た目は良くありませんが、糖度は高くなっています。

Q 一度温めたレトルト食品を、未開封のままならば常温に戻して後日食べられますか?

A 衛生上の問題はあります。

レトルト食品は高温・高圧で殺菌済の食品です。適温に温める程度では、容器包装も中の食品も変化せず、また再度加熱しても問題はありません。ただし長時間温度が高い状態で保存すると、商品により風味が劣化する場合もあります。

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 「ノンオイルドレッシング青じそ」が
液だれしてしまいます。

注ぎ口にある「水切り」を改善して
液だれしにくくしました。



CO-OP
ノンオイルドレッシング青じそ
8月5週 店 大・中・小
※店舗では200ml、宅配と一部店舗では500mlを取り扱います。

声 「きんぴら風ごぼう飯の素」には唐辛子が入っているのに、「ピリ辛」などの表示があるといひです。

辛みがある商品であることをラベルに
分かりやすく表示しました。



CO-OPきんぴら風ごぼう飯の素
230g(3合用)
8月2週-9月1週
店 大・中(一部店舗を除く)
本体299円(参考税込322円)

※2017年1月1日よりのびです。
(日本生協連産品検査センター作成)

唐辛子を使っていますので辛味に弱い方はお気を付けてください。

《お願い》

- 開栓後は、1回で使い切ってください。
- 品質保持のため、開栓後はすぐに冷蔵庫、タイマーによる予約炊飯および保温は避けてください。

※その中に本品を
含みあげてください。

RECIPE

6

潮の香りいっぱい

あさりと生青のりのパスタ



材料(2人分)

CO-OPイタリアスパゲッティ (1.4mm) ……………200g
オリーブオイル……………適量
にんにく……………1/2片
玉ねぎ……………小1個
あさり(砂抜きして水を切る) ……200g
酒……………50ml
昆布水(昆布を一晩浸けておく) ……75ml
生青のり……………40g



CO-OPイタリアスパゲッティ (1.4mm) 1kg

宅 毎週

店 大・中・小

※パッケージは写真のものに変わります。

使ったのはコレ!

作り方

- ①大きめの鍋に湯を沸かし、スパゲッティをゆでる。
- ②フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れ、中火で香りを出す。
- ③②に、くし形切りにした玉ねぎ、あさりを入れて炒め、酒を加えて強火にしてフタをする。あさが開いたら取り出し、昆布水を入れて玉ねぎを煮る。
- ④①のスパゲッティ、刻んで水を切った生青のりを③に加えてからめ、器に移してあさを盛り付ける。

※生青のりの代わりに、冷凍青のりやアオサ、板のりを使ってもおいしくいただけます。

RECIPE

7

千切りの新食感!

シャキシャキじゃがいもサラダ



材料(4人分)

じゃがいも(メークイン) ……………2個
にんにく(すりおろす) ……………1/2片
パセリ(みじん切り)……………適量
A CO-OP味菜卵で作った
ゴールデンマヨネーズ……………大さじ1
塩・こしょう……………各適量



使ったのはコレ!

作り方

- ①じゃがいもは皮をむき、スライサーなどで薄くスライスしてから細い千切りにして、水にさらす。
- ②鍋に湯を沸かし①をサッとゆでる。透き通ったらザルにあげ、水で洗う。
- ③ボウルにAを入れ混ぜ、水気をしっかり切った②を加えて、あえる。

CO-OP味菜卵で作った
ゴールデンマヨネーズ
400g

宅 8月2週-8月4週-9月1週

店 大・中・小

本体249円(参考税込268円)



今月のレシピ提供
たけとみ
武富麻衣さん
(静岡県富士宮市)



ユーコープふれんず「マクロビクッキング」

小学生・幼稚園児のママたちで結成した、ユーコープふれんず「マクロビクッキング」で活動しています。添加物を極力使わず、季節の地もので、安全で安心、そしておいしい料理を作ろうと考えています。「マクロビオティック」を意識しつつも、育ち盛りの子どもたちのために程よく肉や魚も使い、月に一度のランチ会感覚でワイワイ楽しんでいます。

※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 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。