

知る、つながる、くらし楽しむ。

mio

2016 10

無料

ご自由にお持ちください

特集

可愛いりんごの ほめらレシピ

今月のプレゼントは
旬に搾った信州の
トマトジュース
(食塩無添加)
P.13をCheck!



バラのアップルパイ

レシピはP.5に掲載!!

バラのアップルパイを作ろう Instagram Twitter 投稿キャンペーン



●ラブコープ／旬に搾った信州のトマトジュース(食塩無添加) ●質問いいですか?／なぜ交通安全教室をやっているんですか? ●comuxcomu／採れたて試食付き! 枝豆の収穫を体験 ●mioトーク／体の不調スッキリ! ●“自分の病気のリスク”自宅で検査できます

COOP 生活協同組合ユーニコープ。

簡単・かわいい・おしゃれ!

スイーツもりんごで決まり!

そのままでもおいしいりんご。スイーツでも楽しんでみたいけれど、アップルパイしか知らない!
そんなあなたに、簡単でかわいいりんごのスイーツレシピをご紹介します。



くるくる包んでフライパンで焼くだけ

スティックりんごパイ

※レシピ提供:JA全農長野

材料(1人分)

りんご	1/8個
春巻きの皮	2枚
ヨーグルト(水切りする)	小さじ4
グラニュー糖	小さじ1
シナモンパウダー	小さじ1/2

作り方

- りんごはよく洗い、芯を除き皮付きのまま千切りにする。
- 春巻きの皮に①のりんご半量とヨーグルト小さじ2を細長く乗せ、グラニュー糖・シナモンパウダーを振りかけて巻く。同様にもう1本作る。
- 弱火のフライパンで軽く焦げ目がつく程度に焼く。
- ヨーグルトの代わりにクリームチーズでもおいしいです。

古くなったりんごはレンチンで変身!

りんごジャム

材料(りんご1個分)

りんご	1個
グラニュー糖	100g
レモン果汁	大さじ1

作り方

- りんごは皮と芯を取り、粗く刻む。
- ①とグラニュー糖・レモン果汁を耐熱ボウルに入れて軽く混ぜ、10分ほどなじませる。
- ふわりとラップをかけ、電子レンジで5分加熱^{*}して、よく混ぜる。様子を見ながら、ラップを外した状態でさらに5分加熱する。
- *加熱時間は600Wの場合の目安です。







秋映とシナノスイートがコープの産直に仲間入り
長野のりんご三兄弟®に注目!

各地のりんごが旬を迎えています。今年、コープの産直に新しく仲間入りした長野県産「秋映」「シナノスイート」は、「シナノゴールド」とあわせて「りんご三兄弟[®]」^{*1}と呼ばれています。

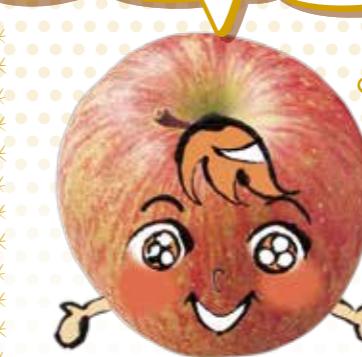
ぼくたちが「りんご三兄弟[®]」です!



香り高い、シャキッとしたしっかり者
長男 秋映

濃い赤色の果皮が特徴。酸味が強く、肉質はシャキッとした歯ごたえがあります。
収穫時期は9月下旬~10月中旬。三兄弟の中では一番早く食べられます。

シャキシャキした食感が好きです。



やさしい甘さでみんなに好かれる
次男 シナノスイート

果汁が多くて、甘みたっぷり。酸味が少なく、すっぱいのが苦手な人にもおすすめ。
収穫時期は10月上旬~10月下旬。秋映よりも少し遅れて旬が来ます。

ジューシーで、甘みがあっておいしい!



さわやかな風味で海外でも人気
三男 シナノゴールド

果皮はゴールド(黄色)です。酸味と甘味のバランスがよく、さわやかな風味は海外からも注目されています。
収穫時期は10月中旬~11月上旬。

さわやかだけど甘みと酸味もしっかりとあります。



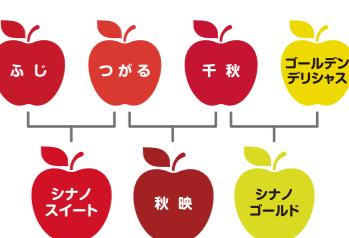
葉がタップリ光を浴びて
りんごがおいしくなるんです。



日を当てて赤いりんごになれるよう、葉を取る栽培方法が一般的ですが、葉とらず栽培は、葉を取らずに育てる方法。光合成が十分に行われて、おいしくなりんごに育ちます。葉の陰で果皮の赤色に色ムラができるが、これこそが太陽の恵みで、おもしろい育った印なのです!

長野県は青森県に次ぐりんごの産地。北アルプスのふもとのため日中と夜間の寒暖差が大きく、きれいな水が豊富で、りんご栽培に最適な環境です。今年からコープの産直に、長野県産の葉とらず栽培^{*2}のりんご「秋映」と「シナノスイート」が仲間入りしました。

「りんご三兄弟[®]」の親子関係





パイシートで巻いてバラの花に! バラのアップルパイ

材料(8個分)

りんご	1個	A グラニュー糖	大さじ1と1/2
冷凍パイシート	1枚	バター(常温にもどしておく)	10g
		シナモンパウダー	適量

作り方

- りんごは皮付きのまま縦に4つ割りして芯を取り、3mmほどの厚さに薄切りにする。耐熱皿に平たくのせてAをかけ、ふんわりとラップをかけ、電子レンジで4~5分加熱^{*}する。
- ①をボウルに移して軽く混ぜて、粗熱を取り、キッチンペーパーで軽く水気を切る。
- 冷凍パイシートを縦12×横30cm程度に麺棒で伸ばして、ひも状に8等分に切る。
- 切り分けた冷凍パイシートそれぞれに、巻き始めを1cmあけて、りんご5~6枚を並べ、クルクルとしっかりと巻き、巻き終わりをとじる。200℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。

*加熱時間は600Wの場合の目安です。

簡単ポイント



簡単ポイント

りんごは少しづつ重ねて並べます。巻き終わりは生地でしっかりと止めると崩れにくいです。

コレ使いました



CO-OP
パイシート(発酵バター入り) 4枚入り
宅 10月2週~10月4週 注文コード[8502]
店 大・中・小

*子育てカタログ「ディアム」で案内しています。

おうちCO-OPご利用の方ならどなたでも注文できます。

レンチン蒸しで皮ごとおいしく♪ 丸ごと蒸しりんご

材料(1人分)

りんご	1個	バター	小さじ1
くるみ・レーズン [*]	計25g	メープルシロップ・シナモンパウダー	各適量

作り方

- りんごのヘタの部分からペティナイフを入れて芯とタネをくり抜き、縦半分ほど深さまで4等分に切れ目を入れる。
- くるみ・レーズンを粗く刻み、①の切れ目に詰め、バターをのせる。
- ふんわりとラップをかけて、電子レンジで4~5分加熱^{**2}する。メープルシロップをかけ、好みでシナモンパウダーを振り掛ける。

*1 クランベリーなどのドライフルーツも良く合います。

**2 加熱時間は600Wの場合の目安です。

簡単ポイント



簡単ポイント

芯とタネは数回に分けて取ると簡単です。芯はペティナイフを差し込み、周りを一回転させて切り取り、その穴からタネを取り出します。



ザクザク食感がクセになる アップルクランブル

材料(3~4人分)

りんご	2個	グラニュー糖	30g
バター(常温にもどしておく)	50g	バター(常温にもどしておく)	20g
薄力粉	100g	レーズン	大さじ3
グラニュー糖	70g	シナモンパウダー	大さじ1
シナモンパウダー	適量	バニラアイス	適宜

作り方

- バターを角切りにし、薄力粉・グラニュー糖・シナモンパウダーと共にボウルに入れて、手で混ぜ、そぼろ状にする。
- りんごを3cm角程度に切り、Aを混ぜて、耐熱容器に入れる。
- ②に①をかけて、200℃に予熱したオーブンで25~30分焼く。器に取り、好みでバニラアイスをそえる。

簡単ポイント



バターは指先でこすり、つぶすように混ぜると簡単にそぼろ状にできます。



バラのアップルパイを作ろう

Instagram Twitter



はみだし
コラム

「ポケモンGO」で世の中にざわっているが、7人家族のわが家は誰一人スマホやタブレットを持っていない。
「珍しいねえ」と知人に言われてしまった! (静岡県島田市 なっくんさん 40代)



真夏の畑から、完熟の味をお届け！

co-op 旬に搾った 信州のトマトジュース(食塩無添加)



完熟の「愛果」は真ん中まで真っ赤



旬に搾った信州のトマトジュース(食塩無添加)
190g

宅 10月2週、10月4週
店 大・中・小(9/28から発売)
※宅配では30缶入りのケースでご案内しています

日の定番にしたいおいしさです。
わってください。



ユーコープセレクションは“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。

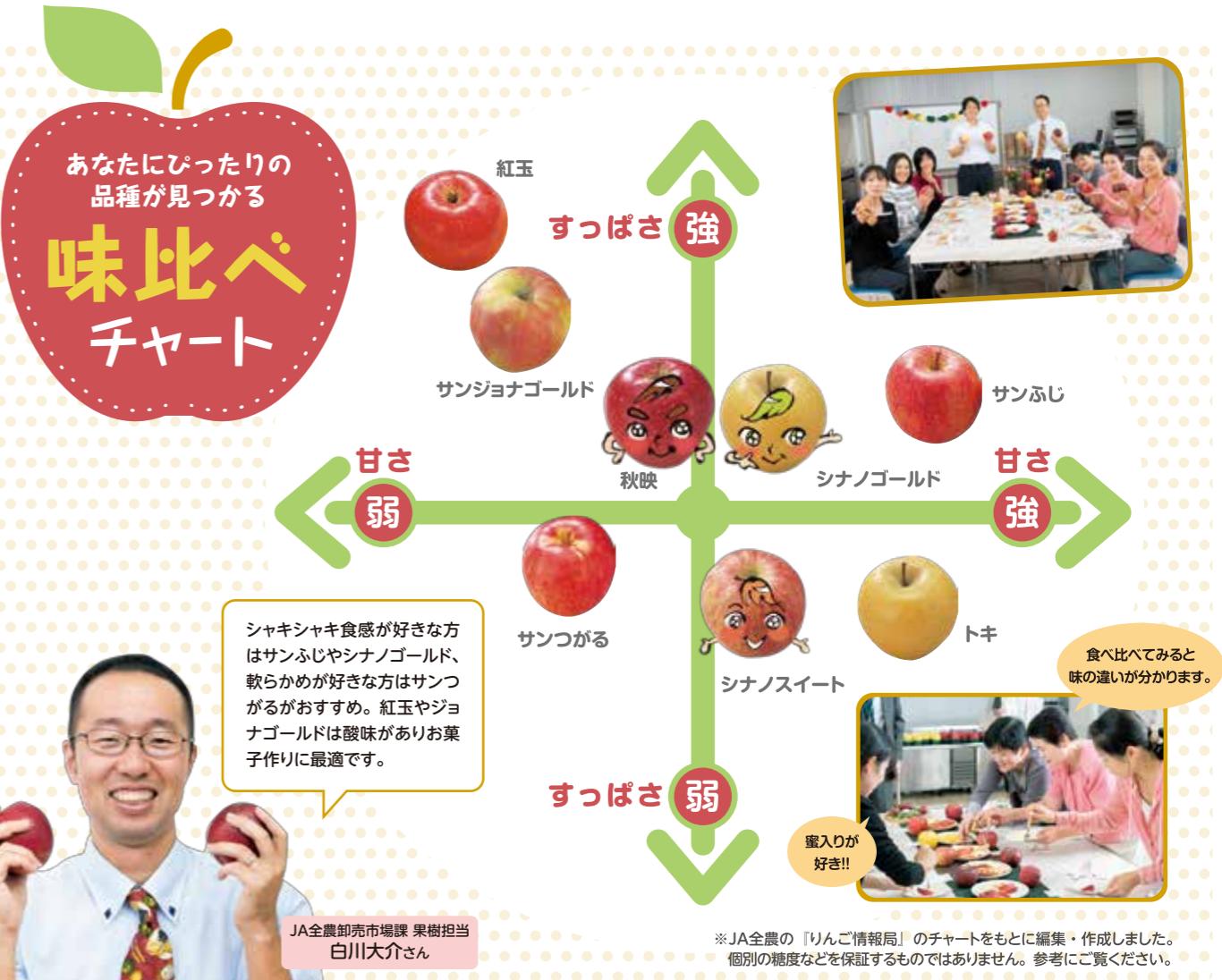


「いいね!」「おいしいね!」の実感の声をみんなに伝えてコープ商品ファンの輪を広げる取り組みです。みんなの声を参考に、新しいお気に入りコープ商品をぜひ見つけてくださいね。

特集: 可愛いりんごのほめらレシピ

りんごがもっと好きになる マイりんごの選び方

それぞれのりんごの味の違いから、保存方法やおいしいりんごの見分け方まで。
mioモニターの皆さんとJA全農 果樹担当 白川大介さんに教えてもらいました。



りんごQ&A

教えて!
白川さん

Q 「サンふじ」と「ふじ」はどこが違う?

A 「サンふじ」は袋をかけずに栽培する「無袋りんご」です。皮に色ムラはありますが、りんご本来の味を楽しめます。

Q 日持ちのする品種は?

A つがるは軟らかくなりやすい品種ですが、ふじ・ジョナゴールド・シナノゴールドは日持ちがよく、シャキシャキした食感が楽しめます。保存する際は袋に入れて冷蔵庫で。古くなったりんごは捨てないでお菓子作りに活用すれば楽しめが何倍にもなりますね。

Q おいしいりんごの見分け方は?

A りんごの甘さは生育期間中の日照時間や適切なタイミングに収穫できたかに影響されます。しっかりと樹にならせて食べごろに収穫したものは、りんごのお尻(下)の部分が地色まで色づいています。

Q 皮がツヤツヤしているのはワックスですか?

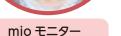
A ツヤはりんごの天然の油分です。果皮の保護のために果実から自然と出るものなので、食べていただくのに全く問題ありません。品種によって違い、例えジョナゴールドはツヤが出やすく秋映は出にくいです。



mioモニター
山田晶子さん



mioモニター
坂部美紀子さん



mioモニター
長澤由美子さん

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 ナスを漬けるときに塩とミョウバンや鉄分を使うとナスの色がよくなるのはどういう理由ですか?

A ナスの色素「ナスニン」が安定するためです。

ナスの色素はアントシアニン系の「ナスニン」といいます。この色素は不安定なので、そのまま漬けると乳酸発酵の「酸」によって褐色に変色します。色落ち防止として塩とミョウバンをナスにすり込み、鉄玉子や古ケギなどと一緒に漬けます。



Q 押麦にも「うるち」「もち」があるようですが、CO・OP押麦はもちですか?

A CO・OP押麦は「うるち」です。

お米と同様、大麦にも「うるち種」と「もち種」があります。食物繊維だけみると「もち」の方がより豊富に含まれています。ただし「うるち」の押麦も栄養価の高い食材です。食感の違いなどもありますので、お好みで召し上がってください。



CO-OP押麦
800g
宅10月3週
店大・中・小

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
もしもしシコーブ ☎ 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

「ほたて風味の磯辺揚げ」を調理すると衣がはがれてしまいます。

はがれにくい衣に変更しました。

衣の素材を変えてはがれにくくしました。また、加熱ムラがおこらないよう、レンジ加熱時間の表示を変更しました。

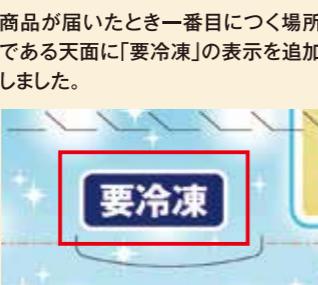


CO-OPほたて風味の磯辺揚げ
100g(6個入り)
宅11月1週
店大・中

声

「フローズンヨーグルト」って冷凍品なの? てっきり普通のヨーグルトだと思いました。

上からも横からも見えるよう「要冷凍」の表示を追加しました。



CO-OPフローズンヨーグルト
宅10月2週・11月2週 店大・中
※宅配では6個入り、店舗では3個入りを扱っています

めなら、私など、いくらでも体を張りますよつ!
甲斐 私のために、そこまで…
横須賀 チッチッ、私のため”じゃなくて子どもたちのためだから。大石さん、体を張つてもケガだけはしないようね。

大石

大丈夫ですよ! 十分気を付け

ていますし、私は完璧ですから

横須賀 おうちCO-OPの交通安全教室でやっていますよ。みんな、一時停止は必ず守りましょう。

大石

ほかにも幼稚園や保育園、学童保育や中学校でもやっています。もちろん年齢に応じて内容は変えます。小さい子どもだと、トラックの周りで遊ばないよう、運転手から見えない「死角」を学んだり、横断歩道の渡り方を体験したりしますね。

大石

おうちCO-OPは、安全運転だけじゃなくて、地域に安心も広げたいわ。しかも無料で。

大石

おうちCO-OPの交通安全教室でやっていますよ。地域の交通安全のことまで考

甲斐

うちの保育園でもやってもらえないかな? 問い合わせ先を教えて。

大石

大石さんが来てくれるといいな

甲斐

…だといいんですけどね。

大石

やっぱりそうなりますよね。下記にお問い合わせください。

大石

…だといいんですけどね。

甲斐

お問い合わせはおうちCO-OPサービスセンターまで

大石

TEL 0120-581-111(通話料無料) 受付時間:9時～20時(月曜日～金曜日)／9時～17時(土曜日)

甲斐

…だといいんですけどね。

大石

…だといいんですけどね。

<h3

mioトーキーク

組合員の皆さんの投稿・交流コーナー

今月のテーマ

体の不調スッキリ！

肩が凝った、イライラ、気分がすぐれない…

体調不良をスッキリさせる

とびきりの方法です。

全部、試してみた～い♥

不調まではいかなくともイラ
イラがたまつときは、夜中に
こつそり高級チヨコを食べて
スッキリします。以前は冷蔵庫
に隠してましたが、子どもに見
つかり今は野菜室が保管場所。
(静岡県浜松市 はるまさん 40代)

見つからないよう祈ります！

歯は大事です

私は最近、親知らずを抜きました。下の歯は横向きに生えてしまいましたが、上の歯は2本ともとても立派で自分で驚きました。最初は不安でしたが、終わってみると体の不調がスッキリ。実際はそんなことはないと思いますが、顔も少し小さくなつた気がしました。



神奈川県藤沢市 ラッキーさん 60代

高級チヨコを食べます

姉妹で楽しみます

私たち三姉妹は横浜の地下鉄沿線に住んでいます。「温泉&グルメ俱楽部を結成して10年近く、毎月一度の部活動。3人集まって食べてしまつて笑い転げています。少し不調などさっパリします。

近づくに姉妹がいるつて心強いですね。

泣く・ドキドキする

私の体の不調スッキリ！は「泣く」ホラーのDVDか「あつと驚いたやう」DVDか「あつと驚いて」とか見ることで、なんだかスッキリします。私も姉妹で過ごすとスッキリします。



神奈川県静岡市 なんこさん 30代

わが子を見れば

5月に第1子が生まれました。慣れない子育てに悪戦苦闘です。泣き声で寝不足ですが、笑顔や寝顔、バタバタと足を動かして遊ぶ姿を見ると可愛くて疲れも吹っ飛んでいきます。これからもわが子と一緒に成長していきたいと思います。



山梨県甲斐市 むらママさん 20代

不調を乗り越えるノート

70歳まで人生やっていると、山あり谷ありがたくさんあります。その都度乗り越えて今があります。私は山・谷の内容をノートに綴つて、落ち込んだとき、そのノートを読むようにしています。いかに乗り越えたか：そうすると意外なほど元気が出ます。

言葉に重みがありますね！

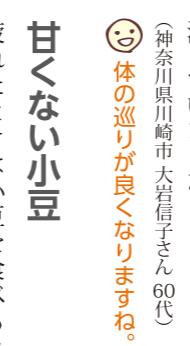
夫の上手なマッサージ

毎日息子を抱っこしていると首、肩、背中はガチガチ。そんなどきは夫にマッサージをしてもらっています。夫も昔からひどい肩こりでマッサージに通っていたのですが上手なんです。最近はお願いしなくても「マッサージを頼まるところだな」と分かっているようです。夫に感謝です！

『ステキな夫・大賞』を差し上げたいですね!!

ウォーキングにGO!

体が不調な時はウォーキングに出かけます。先日も肩こりがひどくユウウツでした。が、思い切つて涼しい日を選んで10kmウォーキに参加しました。出かけるまでは気が重かったのですが、仲間とおしゃべりしながら歩いたら、気分も変わりスッキリし、いつの間にか肩こりも治っていました。



神奈川県川崎市 大岩信子さん 60代

甘くない小豆

疲れたときは小豆を食べるとよいと本で読みました。小豆をただやわらかく煮て、メープルシロップやはちみつをかけ

はみだし
コラム

外食や買い弁が結構とお腹が疲れます。そんなときは野菜が一番。青虫になった気分でたくさん食べちゃいます。

(山梨県忍野村 びよさん 50代)



mioより大切なお知らせ
はがきで投稿する場合しっかり貼ってね!

● そしてぐっすり寝たら、また頑張るぞ！って思えますね。

投稿大募集！

12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、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OKです！)

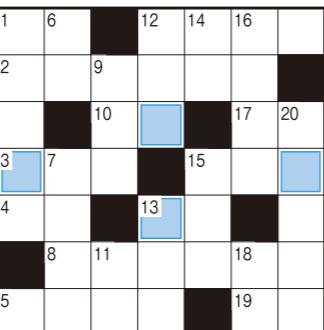
12月号のテーマ

クリスマスの思い出

「子どもがサンタさんのプレゼントに大よろこび」「彼と食事に行ったら、サプライズが」「今年のクリスマスは○○したい！！」など、楽しい投稿お待ちしています!!

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。

ヒント 秋映とシナノスイートは〇〇〇栽培。P.2特集を見てね。

答 □□□□
レベル★★☆☆☆

8月号の答え
フラノトマトでした。

ヨコのかぎ

- 1 カマボコを食べるとき外す
- 2 この試合は、——で全国に中継されています
- 3 植物——で花の名を調べた
- 4 ホタルが光らせる部分
- 5 昔は甲斐の国と呼ばれた県
- 6 エジプトのピラミッドの横にある有名な像
- 7 モグラのように穴掘りする虫
- 8 まんが。——雑誌
- 9 真ん中にンを入れても同じ鳥
- 10 最終ページまで読み通すこと
- 11 絵描き
- 12 キャンドルの材料

タテのかぎ

- 1 酢飯を油揚げで包んだら
- 6 ——を転がすような美声
- 7 人の心をひきつける人。——店員、——美容師
- 9 生命——、医療——、——金
- 11 金魚の先祖にあたる魚
- 12 亀やカッパが背負ってる
- 13 刃物の切れ味をアップさせる
- 14 白——、信州——、——煮
- 15 松茸を入れた——蒸しを作った
- 16 高校時代は自転車で——していました
- 18 砂糖、——胡麻、——字
- 20 全体の50%を超えていました

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

CO・OP旬に搾った信州の
トマトジュース(食塩無添加)
1ケース(190g×30缶)

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

ユーチューブのホームページ
「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)

締め切り
10月30日必着!

※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を使用します。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。

10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トーキーク(P.12-13)
[H]お知らせ(P.14) [I]病気のリスク自宅検査(P.15) [J]裏表紙(おうちレシピ)

(フリガナ)
●おなまえ

実名での掲載を希望されない方はペンネームも()

●おとこ

—

●TEL()

ご利用はどうですか?
●おうちCO-OP ●店

2016/10

忙しいあなたをサポート!!

“自分の病気のリスク” 自宅で検査できます

病気は早期発見や定期チェックが大切。でも忙しくてなかなか病院へ行けない。
そんな方には「自宅検査キット」がオススメです。
お申し込み・検査・結果のお知らせまで自宅でできるのでとても手軽です。



忙しくて
がん検診を受けていない

最近
胃の調子が悪い

大丈夫?
食べすぎ
飲みすぎなど

こんな方におすすめ!

1 がんリスクチェックカード
9,050円 (税込9,774円)

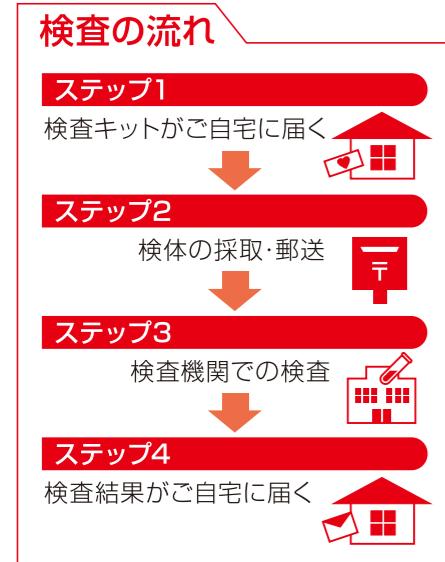
2 胃がんリスクチェック(ABC分類)
8,300円 (税込8,964円)

3 ピロリ菌検査キット(採尿タイプ)
4,400円 (税込4,752円)

4 生活習慣病+糖尿病セルフチェック(男女用)
6,150円 (税込6,642円)

この検査キットは病院でできる血液検査と同じです。特に「p53抗体」は、自覚症状のない早期の大腸がん、乳がん、食道がんなど幅広いがんの早期発見に非常に有用です。
【検査項目】p53抗体、CEA

この検査キットは過去にピロリ菌に感染しているかどうかが分かります。
【検査項目】ヘリコバクター・ピロリ菌抗体



●今回ご提案のキットは、早期発見をめざすものですが、医療機関でのがん検診の代わりになるものではありません。医療機関での定期的な健康診断を受けましょう。

お申し込み方法 お申し込み期間:2016年9月26日(月)~10月31日(月)

①おうちCO-OPの注文書
②お店の受付カウンター
③FAX:0120-47-1072
④WEB 

注文コード 255004	注文コード 255005	注文コード 255017	注文コード 255006
1 がんリスクチェックカード 9,050円 (税込9,774円)	2 胃がんリスクチェック(ABC分類) 8,300円 (税込8,964円)	3 ピロリ菌検査キット(採尿タイプ) 4,400円 (税込4,752円)	4 生活習慣病+糖尿病セルフチェック(男女用) 6,150円 (税込6,642円)

①~④のいずれかの方法でお申し込みください。
住所・氏名:組合員コード(10ヶタ), 6桁の注文コードと数量をお知らせください。

お問い合わせ
【電話料無料】0120-47-3577
受付時間:月~土 10:00~17:00(日曜休業)※お電話でのご注文は受付しておりません。

1 「がんリスクチェックカード」
2 「胃がんリスクチェック ABC分類」
3 「ピロリ菌検査キット(採尿タイプ)」についての
お問い合わせ

株式会社リージャーデメカルサポートセンター
0120-100-302
受付時間:9:30~17:30(土・日・祝除く)

4 「生活習慣病検査キット+糖尿病セルフチェック」
についての
お問い合わせ

検査機関(検査内容に関するお問い合わせ)
ファセリア臨床検査センター
0120-82-1213
電話料無料(携帯・PHSからもOK)
受付時間:9:00~17:15(土・日・祝日、年末年始を除く)

●個人情報のお取り扱いについて
お預かりしたお客様の個人情報は、商品の発送および連絡、ご利用代金の請求に利用します。株式会社コープライフサービスの取り扱い商品・各種サービス及びご加入の生活協同組合の商品・サービスのご案内に利用することができます。各種ご利用代金の口座振替手続きに必要な情報をご加入の生活協同組合に提供します。

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

お知らせ

第11回コープのがんセミナー 抽選で150名様を無料でご招待!!

コープライフサービスでは、組合員の皆様にがんに対する知識を深めていただくとともに「早期発見・早期治療」の大切さ、万一がんになってしまって立ち向かっていかることをご理解いただけるように今年も「がんセミナー」を開催します。ぜひご応募ください。

第一部『がんの傾向と予防要因を知って健やかな毎日を』

株式会社 病診経営
代表取締役社長 村上 賢二さん



第二部『50歳を前にして見つかった乳がん今だから話せる人生観とは』

麻木 久仁子さん

日 時 2016年11月27日(日)13:00~15:45(12:00開場)

場 所 関内新井ホール

神奈川県横浜市中区尾上町1-8 関内新井ビル11階
※会場に駐車場・駐輪場はございません。公共交通機関をご利用ください。
※当日は保育の準備はございません。

申込期間 2016年9月26日(月)~11月4日(金)

当選発表 ※応募多数の場合は抽選となります。

当選した方には11月18日(金)までに招待状を郵送します。
当日は、招待状をお持ちの上お越しください。
※招待状の発送をもって当選通知にかえさせていただきます。
※会場の案内図は招待状に記載します。

お申込み方法 最大3名様までお申込みいただけます

- インターネットで
- 注文書で: おうちCO-OPの注文書に
注文コード 4929 を記入し、
数量欄に参加希望人数(3名様まで)を
ご記入ください。※11月2週の注文書まで受け付けます。

お電話で: 通話料無料 0120-47-3006 (月~土 9:30~17:30)

お問い合わせ・主催
株式会社コープライフサービス
http://www.coop-lifeservice.co.jp
※個人情報のお取り扱いについては当社ホームページをご覧ください。

コープオリジナルの 団体保険のお知らせ

組合員専用 団体割引が適用され
保険料が割安 となっています。

コープの団体がん保険

(1年ごとの更新タイプ)がん保険(1年契約用)

満20歳~満70歳までの方が新規加入の対象です。

※満79歳まで継続可能です。

資料請求はこちら!

- Webで
- おうちCO-OPの注文書で
資料請求コード 4914



●お申し込みは店舗サービスカウンターでも承っております。

コープの団体がん保険についてのお問い合わせ
(株)コープライフサービス 団体保険係
「mio10月号を見た」と
お伝えください。

通話料無料 0120-885-615 受付時間: 9:00~18:00(月~土)
(引受保険会社:共栄火災海上保険株式会社)
※詳しくは資料請求後にお送りするパンフレットをご覧ください。

●個人情報のお取り扱いについて、詳しくは当社ホームページ
<http://www.coop-lifeservice.co.jp>をご覧ください。

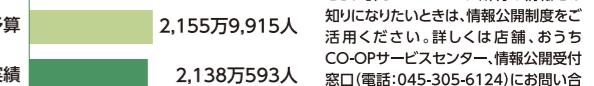
B1623140E0801-20160804

ユーコープの経営数値8月度累計

組合員数 179万4,198人 出資金 358億7,692万3,371円



【利用者人数(のべ)】(予算比 99.2%)



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。

ペットボトルキャップはおうちCO-OPでも回収します

店舗に続き、9月19日から全宅配センターでも回
収が始まりました。

- (1)キャップはよく洗って乾かしてください
- (2)油・調味料などのキャップは回収できません
- (3)ポリ袋に入れて配達時にお出しください

収益金は世界の子どもたちのワクチン接種
費用として活用されます。ご協力よろしくお
願いします。



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……TEL 0120-688-990

静岡県
通話料無料

こここのこもった、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。

「mio」はスペイン語・イタリア語で
「私のもの」という意味です。

10月号 発行日 2016年 9月26日

発行者：生活協同組合ユーコープ 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企画課(22階) 電話 045-305-6126 編集協力：印刷：(株)アイフランツ



RECIPE

8

大人も子どもも楽しい
オバケオムライス

材料(4人分)

鶏もも肉(小間切れ)	200g
玉ねぎ(みじん切り)	中1個
にんじん(みじん切り)	1/3本
オリーブ油	大さじ1
CO-OPスイートコーン(水を切る)	1/4缶(40g)
ケチャップ	大さじ4
コンソメ	1個(5g)
塩・こしょう・のり	各少々
ご飯(硬め・粗熱を取っておく)	3合分
卵	4個
A マヨネーズ	大さじ2
水溶き片栗粉	大さじ4
赤ワイン・ケチャップ	各大さじ4
はちみつ	大さじ3
B 中濃ソース・しょうゆ	各大さじ2
バター	小さじ4



CO-OPスイートコーン 198g(固形量155g)×3缶

宅 毎週
店 大・中・小
本体299円(参考税込322円)

作り方

- ①フライパンにオリーブ油を入れ、鶏もも肉・玉ねぎ・にんじんを炒める。
- ②①にスイートコーンを加えて、水分が飛ぶまで炒め、火を止めてケチャップ・コンソメ・塩・こしょうで調味し、ご飯を加えてよく混ぜる。
- ③[A]を混ぜ合わせ、薄焼き卵を4枚焼く。
- ④ソースを作る。鍋で[B]のバター以外を煮詰めてアルコールを飛ばし、火を止めてからバターを加えて溶かす。
- ⑤型などを使い、②のご飯を皿に盛り付け、③をかぶせ、ソースをかける。のりで目口を付ける。



RECIPE

9

おいしいハロウィン
豆腐のmousse au potiron

材料

かぼちゃ…中1/2個(ワタと種を取り除き400g)	
CO-OP北海道産大豆で作った絹 …80g	
牛乳	150ml
A 卵黄	2個
砂糖	50g
粉ゼラチン(水大さじ5でふやかしておく)	9g
生クリーム(乳脂肪分35%)	200ml
砂糖	50g
シナモンパウダー	小さじ1
B ラム酒	小さじ2
ナツツ・ラムレーズン	各適量



CO-OP北海道産大豆で作った絹 175g×2

宅 毎週
店 大・中・小
本体149円(参考税込160円)

作り方

- ①かぼちゃのワタと種を取り除き、中が軟らかくなるまで電子レンジで加熱する。粗熱が取れたら、皮を厚さ1cmほど残し中身をスプーンでくり抜く。
- ②豆腐を電子レンジで3～4分加熱^{※1}して水気を切る。
- ③①の中身と②を合わせて、ミキサーなどでペースト状にする。
- ④[A]をよく混ぜ合わせ、かき混ぜながら加熱し、沸騰直前に火から下ろし、ゼラチンを加えて粗熱が取れるまで混ぜ続ける。③を加え、混ぜながら氷水に当てて人肌より冷やす。
- ⑤生クリーム・砂糖を合わせて七分立てにし、④とお好みで[B]を加えて混ぜ、①の皮に詰め、冷蔵庫^{※2}で冷やし固める。

^{※1} 加熱時間は600Wの場合の目安です。 ^{※2} 急ぐときは冷蔵庫を使用します。



今月のレシピ提供
里森早希さん
(静岡県富士市)

エリア会主催の料理教室の講師として活動しています。栄養士で一児のママでもあるパーティシェールです。離乳食の講座や力フェメニュー考案の活動もしつつ、子育て経験を生かし、「子どもに食べさせたいおやつ」をコンセプトに焼き菓子のレシピ開発や販売もしています。ほかにも、離乳食に関するアドバイスもしています。



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」11月号は 10月31日(月)発行

おうちCO-OPは10月31日～11月4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をご覧ください。

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