

知る、つながる、くらし楽しむ。

# mio

2016 11

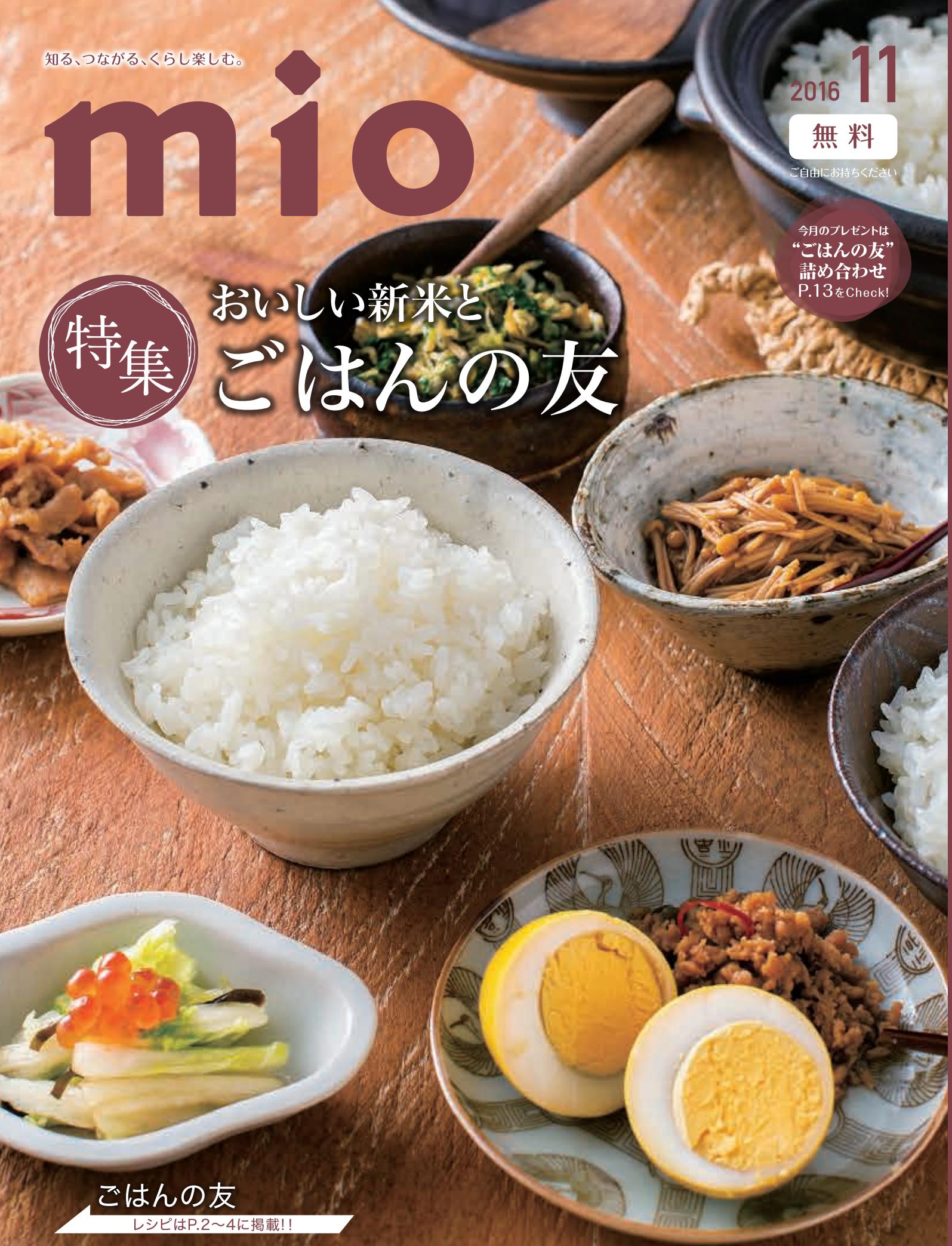
無料

ご自由にお持ちください

特集

## おいしい新米と ごはんの友

今月のプレゼントは  
“ごはんの友”  
詰め合わせ  
P.13をCheck!



ごはんの友

レシピはP.2~4に掲載!!

- ラブコープ／コープの産地指定 はぐくみ鶏 ●質問いいですか？／産直連携って何ですか？
- comuxcomu／決して忘れない、語り継ぎたいヒロシマの夏 ●mioトーク／わかっていてもやめられません ●上手に食べて低栄養予防！ コープの夕食宅配「マイシイ」

COOP 生活協同組合 ユーコープ





# ごはん3つの知恵

洗米に水加減、ほぐしに保存。  
ごはんをおいしくするひと手間を習慣にしましょう!

協力:(株)ミツハシ、木徳神糧(株)

## 知恵1 お米は手早く混ぜ洗い、水をすぐ捨てる!

洗米が遅いとお米がとぎ汁を吸いヌカ臭くなります。最近のお米はヌカが少ないので、とがずに混ぜ洗う程度で十分です。



### 洗い方のコツ

- ①はじめの1回はお米が泳がない量の水で手早く洗い、さらにたっぷりの水を加えて混ぜたらすぐに水を捨てる。
- ②次に、2~3回水を替えて洗う。※無洗米の場合は洗米不要ですが、気になるときは軽くゆすいでください。

## 知恵3 炊き上がったら米粒をつぶさないようにほぐす

底の方から大きく掘り起こすように混ぜると、余分な蒸気(水分)が逃げて、ふっくらと仕上がります。



①お釜の周りにしゃもじを入れてぐるりと一周させて、釜肌からごはんを離す。



②真ん中を4等分にする。



③ひとかたまりずつ底の方から大きく掘り起こし、つぶさないようにふんわり混ぜる。

### おいしいごはんを楽しむには保存も重要!

#### 残りごはんは早めに冷凍庫へ

乾燥や黄ばみを防ぐため、炊飯器での長時間保温はおすすめできません。残りごはんは、ラップに包み冷凍保存すると風味を保てます。



#### お米は必ず密閉容器で保存

乾燥トウガラシをお茶パックなどに入れて同封すると、防虫効果が。精米後1ヵ月以内がおいしく食べられる目安。冷蔵庫や直射日光の当たらない涼しい場所での保存がおすすめですが、流し台の下はNG。水濡れによるカビの発生や洗剤などのにおい移りに注意です。

もっとおいしく!

mioモニターの  
ラクうま  
レシピ

# 何杯でもごはんが食べられる わが家で人気の友!



## しょうゆが香る 自家製なめたけ

材料

エノキタケ..... 200g  
酒・みりん・しょうゆ..... 各大さじ2  
酢..... 小さじ1

作り方

- ①エノキタケの根元を切り捨てて、長さを4等分に切る。
- ②鍋にエノキタケを入れて、酒・みりん・しょうゆを加えて、弱めの中火で煮る。沸騰したら、酢を入れてさらに2~3分煮る。



mioモニター  
小野陽子さん

ごはんにはもちろん、青菜のおひたしに混ぜると、子どもも喜んで食べてくれます。



## シャキシャキ感が楽しい セロリじゅこ

材料

セロリ(葉の部分)..... 1本分  
ちりめんじゅこ..... 適量  
しょうゆ・みりん..... 各大さじ1  
ごま油..... 適量

作り方

- ①セロリの葉の部分を細かく刻む。
- ②①とちりめんじゅこをごま油で炒める。しょうゆ・みりんで味付けして、火を止めてからごま油を軽く回しかける。※しょうゆの代わりに塩味でもおいしいです。



ピン詰めして  
手土産に!

mioモニター  
有賀恵理子さん

母から教わったおかげです。熱々のごはんと一緒に食べると最高です!



セロリじゅこは冷蔵庫で3~4日保存できるので、ピンに詰めてお手軽に分けて楽しめます。

mioモニターのごはんの友



もどした刻み昆布とさつま揚げ・豚肉・にんじん・さやえんどうなどお好みの具材をめんつゆで煮て、クーピーリチー(沖縄の郷土料理)を作ります。  
(ニックムーねさん・30代)



もやしと、ほうれんそう・エノキタケ・にんじんを切ってさっと火を通し、大根は塩もみして、全てを鶏ガラスープの素とごま油であえてナムルに。  
(ランさん・30代)



しょうがを薄く切り、酒・しょうゆ・砂糖・みりんで煮込む。ピリ辛でクセになります。  
(KIYOさん・20代)



いりこ・かつお節の出しガラを炒り、しょうゆ・みりん・少量の砂糖・塩で味を付け、さらに粉末にしたいりこ・かつお節・のり・ごまを足して「骨元氣ぶりかけ」を作ります。  
(さこたんさん・60代)



おいしさ実感! 今月の  
ラブコープ



ジューシーやわらか♥愛されお肉

## copeの産地指定 はぐくみ鶏



### 鶏ムネ肉のやわらかピカタ

#### 材料(2人分)

はぐくみ鶏ムネ肉	1枚
塩・こしょう	各適量
薄力粉	大さじ1
卵	1個
パセリのみじん切り・パルメザンチーズ・オリーブオイル	各大さじ1
トマトソース	適量

#### 作り方

- ①鶏ムネ肉は繊維を断つようにそぎ切りにして、軽く塩・こしょうをふり、薄力粉をまぶす。
- ②卵を溶いて、パセリ・パルメザンチーズを加えて混ぜる。
- ③フライパンでオリーブオイルを熱し、①に②を絡めて中火で両面焼く。
- ④器に盛り付け、トマトソースをかける。



copeの産地指定  
はぐくみ鶏ムネ肉

宅 毎週  
店 大・中・小

役立てください。

佐賀県のはぐくみ鶏生産者の富永さんご夫妻。鶏舎に入ったばかりのヒナと一緒にお

「copeの産地指定 はぐくみ鶏」は、「やわらかくて臭みがない」(ぼお~ちゃん)、「ムネ肉がしっとりして、パサつきもなくておいしい」(よこさん)と、組合員の皆さんに好評です。どのような料理に使っているのでしょうか。

「我が家のは定番はフライ。薄くスライスしてから大葉やチーズをサンドして、フライパンで揚げ焼きにしています」(Lunnaさん)、「臭みがないので、ゆで鶏などシンプルな料理でもうまさが引き立ちます」(ほかりさん)など、肉質の良さやおいしさを生かし、さまざまな料理に大活躍しているようです。

はぐくみ鶏の開発は20年前にさかのぼります。

佐賀青森・群馬・栃木の産地で約50日間快適な環境で大切に育てたはぐくみ鶏を、皆さんの食卓のメインにお役立てください。



※現在、佐賀県のはぐくみ鶏の一部に飼料用のお米を5%配合した飼料を与えています。

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。



特集 おいしい新米とごはんの友



5/21 大潟村の清塙さんの田んぼで田植えをする組合員親子



9/24 組合員が参加して稲刈りです



「ソーラーライスク・減・減米生産組織」の皆さん。前列左が佐々木さん、最後列が清塙さん

生産者  
限定

## 澄んだ水と広大な大地で育てた CO・OP特別栽培米「秋田大潟村あきたこまち」

秋田県大潟村は、東京ドーム約3345個分という広大な土地です。干拓地で稻が育つのに必要な養分がとともに土壌に多く含まれるため、農薬の使用を減らし、有機質の肥料を中心とした特別栽培での米づくりが広がってきた地域です。全国各地から入植してきた生産者も2代目となり、さらにおいしい米作りに力を注いでいます。

特別栽培米に取り組む若い生産者たちが、豊作を願い自然と格闘

干拓事業で52年前に誕生した秋田県大潟村は、東京ドーム約3345個分という広大な土地です。干拓地で稻が育つのに必要な養分がとともに土壌に多く含まれるため、農薬の使用を減らし、有機質の肥料を中心とした特別栽培での米づくりが広がってきた地域です。全国各地から入植してきた生産者も2代目となり、さらにおいしい米作りに力を注いでいます。

大規模農地での米作り

秋田県大潟村は、東京ドーム約3345個分という広大な土地です。干拓地で稻が育つのに必要な養分がとともに土壌に多く含まれるため、農薬の使用を減らし、有機質の肥料を中心とした特別栽培での米づくりが広がってきた地域です。全国各地から入植してきた生産者も2代目となり、さらにおいしい米作りに力を注いでいます。

Check!

こちらの商品にも秋田大潟村あきたこまちを使っています。  
ぜひご賞味を!

CO・OP指定産地米と国産牛のライスバーガー(冷凍)260g(2個入)  
11月3週、12月2週  
店 大・中・小  
※宅配では5個入りも取り扱いています。

P.8「質問いいですか?」もあわせてご覧ください。

## 秋田と岩手、2つの「copeの田んぼ」

J.A岩手ふるさとのcopeの田んぼで組合員が田植えと稲刈りを体験



秋田県大潟村のほか、ユーフードでは「特別栽培米岩手ひづめぼれ」の産地のひとつJA岩手ふるさととも交流を深めています。



CO・OP特別栽培米  
秋田大潟村あきたこまち  
(普通精米・無洗米・玄米)各5kg  
宅 普通精米・無洗米11月3週・玄米11月4週  
店 大・中 玄米のみ、小 玄米2kgのみ

※1:減・減米とは、化学合成農薬と化学肥料を減らして育てたお米のこと。

※2:気温が35度以上になると、稻穂の中の米が白くなり、食味が低下してしまう。「あきたこまち」は高温にあまり強くない。









入退院をきっかけに始めたマイシ。  
「気に入っています」

「飽きない」。  
だから「続けられる」  
「同じ献立が続けて入っていることがないし、素材の味を生かした献立だから、長く食べても飽きがこない」。高齢の方、一人暮らしの方にとって栄養バランスの良い食事をずっと続けられることは大切。最近は私がマイシを続けているのを知つて、自分で食事を作れるけれど始められる方もいるの(笑)」。

## 栄養バランスのよい夕食を玄関先までお届け!



管理栄養士が塩分・カロリーを監修。  
「週5日お届け(月～金)」もしくは  
「週3日お届け(月・水・金)」から選べます。

### コープの夕食宅配マイシ

TEL 0120-494-252  
月～金10時～20時 土10時～17時

※一部お届けできない地域がございます。

加齢とともに食が細くなり、食べやすいものに偏るなど、必要な栄養素が不足する「低栄養状態」の方が増えていくことが近年話題となっています。自覚なく低栄養状態が続くと、筋力や免疫力が低下し、骨折や感染症のリスクも高くなりります。

### あなたは大丈夫? 低栄養チェック

#### BMIの算出法と体重の変化

①あなたのBMIはいくつですか?

$$\text{体重 kg} \div \text{身長 m} \div \text{身長 m} = \text{BMI}$$

例 体重50kgで  
身長160cmの場合  $50 \text{ kg} \div 1.6 \text{ m} \div 1.6 \text{ m} = 19.5$

②ここ6ヶ月で体重が2～3kg減りましたか?  はい  いいえ

BMI18.5未満または6ヶ月間に2～3kgの体重減少がある人は低栄養になる可能性が高いといわれています。

改善のポイントは食生活の見直し。しかしこれでは、つい食事もワンパターンになりがち。そこで、3年前にマイシを始めた前野かず子さんにお話を伺いました。「食材がたくさん入っているので本当にビックリ! 栄養も考えられてるのだそうです。ヘルパーさんや近所の方に献立表を見せて、食材の多さに驚かれてるのだそうですね」。



# 上手に食べて低栄養予防! いきいき元気の「かくし味」



神奈川県在住  
前野かず子さん

### コープの健康管理食

サービス開始!

おいしさそのまま、冷蔵(クール宅急便)で、週1回5日分を個包装でお届けします!

かむ力が弱い方に	▶ やわらか普通食
かむ力・飲み込む力が弱い方に	▶ きざみ食(5～10mm角)
糖尿病・ダイエット中の方に	▶ ムース食
腎臓病・人工透析中の方に	▶ カロリー1600調整食
腎臓病・人工透析中の方に	▶ カロリー1440調整食
腎臓病・人工透析中の方に	▶ たんぱく40g調整食
腎臓病・人工透析中の方に	▶ たんぱく60g調整食

\*朝・昼・夕のいずれか2食以上  
\*「おかずのみ」「ご飯・汁物セット」(たんぱく調整食は汁物なし)のいずれか選択  
\*糖尿病の方・腎臓病の方・透析されている方は事前に主治医・栄養士にご相談ください。

コープの健康管理食の  
お申し込み・お問い合わせ  
TEL 0120-105-570  
月～金10時～20時  
土10時～17時

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

## フードドライブ活動に協力しました

8月の1カ月間、静岡県内の17店舗で来店者に「家庭で眠っている食品」の提供を呼びかけました。集まった約528.5kgの食品は「フードバンクふじのくに」から行政や社会福祉協議会・支援団体を通じて、食の支援を求める方に提供されます。



## Facebookで情報発信中

旬のレシピやイベントなど、最新情報発信中! 「ユーコープっていいね!」を広げます。お得なプレゼントキャンペーンも。



## CO・OP共済からのお知らせです! 共済カウンターってなあに?

共済カウンターは組合員の保障の相談窓口です。ユーコープでは24店舗に共済カウンターを設置し、ご来店された組合員の皆さんに保障提案を行っています。



- ご自身やご家族の保障を検討されている方。
- 現在ご加入の保障の見直しを考えている方。
- CO・OP共済に興味のある方。お気軽に立ち寄りください。

共済カウンターを開設している店舗はユーコープホームページをご覧ください。  
詳しく述べる場合は「ユーコープ共済カウンター」検索

## ニホンウナギの稚魚を育てる研究に95万円を寄付

漁獲量が激減しているニホンウナギの稚魚。その養殖研究を支援するため、土用の丑の日を中心にうなぎ蒲焼の利用1点につき3円を寄付する「うなぎぼきん」に取り組みました。2年目の今年は研究応援募金も合わせて「水産研究・教育機構」に寄付をお渡しききました。ご協力ありがとうございました。



水産研究・教育機構 理事長 宮原正典氏(右)に目録をお渡しするユーコープ理事長 岩井伸一

### 寄付総額: 95万3,274円

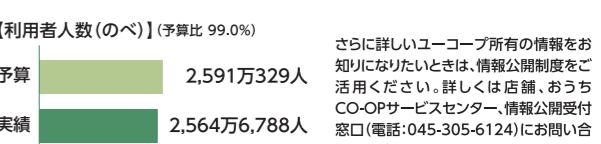
内訳: うなぎ蒲焼の利用による寄付34万2,930円(11万4,310点の利用)、研究応援募金61万344円



## ユーコープの経営数値9月度累計

(2016年3月21日～2016年9月20日)

組合員数 179万9,575人 出資金 359億3,855万5,205円



さらに詳しいユーコープ所有の情報をわかりたいときは、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。

## 理事会だより

2016年9月9日に、第2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。  
1. 横浜東部センター建替え資金の調達について  
2. 2017年度からのおうちCO-OPリサイクルの取り組みについて

### 報告事項

1. 8月度経営報告  
2. 2016年度小型店の設備更新及び売り場変更について

## 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

※山梨県では葬祭サービスは実施しておりません。



こここのこもった、あたかいお葬式  
コープ葬祭サービス……TEL 0120-878-940  
通話料無料  
葬儀受付……TEL 0120-033-144

みんなからの“教えちゃう”

## おうちレシピ



RECIPE

10

カルシウムも取れる懐かし系おやつ  
もちもちお焼き

材料(12個分)

サクラエビ(乾燥) ..... 10g  
白玉粉 ..... 1/2カップ  
CO-OP北海道産大豆で作った絹 ..... 70g  
青のり(粉末) ..... 適量  
油 ..... 小さじ2  
塩 ..... 少々

使ったのは  
コレ!

CO-OP北海道産大豆で作った絹  
175g×2  
毎週  
大・中・小  
本体149円(参考税込160円)

作り方

- ①サクラエビは飾り用に12個残して、レンジで30秒加熱※して細かく刻む。
- ②白玉粉と絹豆腐を合わせてよく練り混ぜて、耳たぶくらいの固さになるように水(分量外)で調整する。①と青のりを加えてさらに混ぜる。
- ③②を12等分して、丸めて平らにつぶし、片面に飾り用のサクラエビをのせて軽く押さえる。
- ④油を熱したフライパンで③の両面をこんがりと焼き、塩をふる。

※加熱時間は600Wの場合の目安です。



RECIPE

11

玉ねぎにチーズで、すてきにプランチ  
玉ねぎのマルゲリータ

材料(2人分)

玉ねぎ ..... 1個  
ミニトマト ..... 6個  
塩・こしょう ..... 各少々  
CO-OPミックスチーズ・オリーブオイル・バジルの葉 ..... 各適量

使ったのは  
コレ!

CO-OPミックスチーズ  
200g  
毎週  
11月4週・12月2週  
大・中・小  
本体329円(参考税込355円)

作り方

- ①玉ねぎは輪切り、ミニトマトは4つ切りにする。
- ②玉ねぎを耐熱容器に入れ、塩・こしょうをふりラップをして、電子レンジで5分加熱※する。
- ③②のラップを外し、ミニトマト・ミックスチーズをのせてオーブントースターで5分焼く。仕上げにオリーブオイルを回しかけて、バジルを飾る。

※加熱時間は600Wの場合の目安です。



今月のレシピ提供  
細川道恵さん  
(山梨県中央市)



## ユーチューブふれんず「チェリッシュ」

メンバー8人で活動し、そのうち6人は15年以上の付き合いになります。食べるこのの大好きな私たちは、毎年テーマを決めてレシピを考えています。毎年11月に開催するイベントでは正月料理を紹介し、参加者の皆さんにも好評です。「おばあちゃんになっても付き合っていこうね」と話しています。

※ユーチューブふれんず：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

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」12月号は11月28日(月)発行

ユーチューブ

検索

おうちCO-OPは11月28日～12月2日に配布

mioのバックナンバーはホームページでご覧ください。

ユーチューブの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