

知る、つながる、くらし楽しむ。

# mio

2017

無料

ご自由にお持ちください

特集

## 旬の魚で 冬のごちそう

今月のプレゼントは  
白だし&  
太うどんセット  
P.13をCheck!

1



真鯛の酒蒸し

レシピはP.5に掲載!!

- ラブコープ／美味しい白だし●質問いいですか？／書き損じハガキで世界の誰かを救えるんですか？
- comuxcomu／プロが教えるお掃除でおうちスッキリ●mioトーク／わが家のご飯の友●家事支援サービス

COOP 生活協同組合 ユーコープ

## かきのオリーブオイル漬け

濃いめに味付けしてパスタやグラタンにも。  
オリーブオイルに漬けると臭みが和らぎます。

## 材料(作りやすい分量)

かき(むき身).....	約100g
オリーブオイル・塩・こしょう.....	各適量
白ワイン.....	50ml

## 作り方

- ①フライパンにオリーブオイルを入れ、かきをソテーする。塩・こしょうで調味し、白ワインを加えてアルコールをとばしながら中まで火を通す。
- ②粗熱をとった①をビンなどに入れ、かきが漬かるまでオリーブオイルを注ぐ。お好みで乾燥唐辛子やハーブなどを加えて、数時間漬け込む。
- ※ゆでたパスタにオイルごとあえてバセリを散らせば、お手軽かきパスタができます。



コレ使いました

CO-OP  
宮城産冷凍かき大粒  
200g(8~10粒)  
●2月1週  
本体価格530円(参考税込572円)



コレ使いました

コープの産地指定  
宮城県産生かき  
110g  
●大・中小  
本体価格399円  
(参考税込430円)



コープの  
産地  
指定



もっと簡単

かきに片栗粉を付けてのどごし良くなっています!

もっと簡単なレシピを紹介します。かきは片栗粉をまぶして、ゆでて大根おろしとほん酢をかけて食べます。店内試食でも好評です。

もっと簡単



ユーコープの“魚屋さん”が知っている

# 冬の魚の絶品レシピ

健康のために、もっと魚を食べたいけれど、魚料理は難しそう…。

レパートリーは刺身、焼き魚、煮魚くらい…という方が多いのでは?

ユーコープのお店の魚屋さんが、冬の魚レシピと料理のコツをお話しします。



鮮魚部門の担当となり  
約20年。忙しいけれど  
大好きな魚とともに充  
実した毎日を過ごして  
います。

おおや  
ユーコープ大谷店  
(神奈川県海老名市)  
(株)コープ水産  
あくさわ  
阿久澤 智美

味がよく栄養価も高い旬  
の魚。冬は真鯛やぶり、かき  
などがおいしいですね。でも、  
「いつも鍋」「いつも焼くだ  
け」になってしまいませんか?  
魚は種類によって適し  
た調理方法や味付けがあ  
ります。ポイントさえ知つ  
ていれば簡単なアレンジで、い  
ろいろな料理に応用できま  
す」とアドバイスするのは  
ユーコープ大谷店の鮮魚  
チーフパートの阿久澤担当。  
冬の魚をおいしく食べる  
簡単レシピをお教えします。

## めかじきのソテー ドライトマトソース

めかじきはオイルをなじませてから  
調理するとパサつきがなくなります。

## 材料(4人分)

めかじき.....	4切れ
<input type="checkbox"/> オリーブオイル.....	大さじ2
A 乾燥バジル・レモン汁.....	各大さじ1
塩・こしょう.....	各適量
<input type="checkbox"/> ドライトマト*.....	10g
B 白ワイン.....	大さじ5
オリーブオイル.....	大さじ2
レモン汁・しょうゆ.....	各大さじ1

\*ドライトマトがない場合はミニトマトでも代用できます。

## 作り方

- ① [A]を混ぜ合わせてめかじきにすり込み、少しあいて味をなじませる。
- ② ドライトマトをお湯でもどして、粗く刻んでおく。
- ③ ①の両面をフライパンで焼き、火が通ったら皿に盛る。
- ④ ③のフライパンに[B]を加え、混ぜながら火を通してソースを作り、盛り付ける。



コレ使いました

めかじき切身  
●2月2週 店 大・中・小

もっと簡単

めかじきはムニエルもおいしい!

めかじきは煮ると固くなってしまいます。小麦粉をまぶしてバターで焼くムニエルがおいしいです。

はみだし  
コラム

おうちCO-OPのカタログにあったレコードプレイヤーを買ひ、長年聴けなかつたレコードを楽しんでいます。  
配達の方が「こんなのあったんですね」と驚いていて、思いがけず話が弾みました。(神奈川県横浜市 河崎康子さん 60代)





## 真鯛の酒蒸し

表紙  
レシピ

いつもの食卓に、おもてなしに。  
レンジを使うので楽チン。

材料(4人分)

真鯛	4切れ
白ねぎ	長ねぎ1本
しょうが(千切り)	1/2個
塩	小さじ1
酒	大さじ3
三つ葉	1束

作り方

- 白ねぎ・しょうがの各半量を皿にのせ、その上に鯛を並べて塩・酒をふる。残りの白ねぎ・しょうがをのせてラップをかけ、電子レンジで加熱(500Wで約5分)する。
  - ①のラップを外し、ざく切りにした三つ葉をのせて電子レンジで加熱(500Wで約1分)する。
- ※表紙のように、丸ごと1尾を使用する場合は蒸し器で加熱します。30~40cmで20分が目安です。



コレ使いました

コープの産地指定  
鹿児島県産真鯛切身  
宅 1月4週・2月2週  
店 大・中・小

U

コープ  
ユーコープ  
セレクション

U

コープ  
の  
産  
地  
指  
定

# 聞けばもっとおいしくなる! お魚の話

## まぐろは料理によって使い分け

本まぐろはお刺身でワサビを効かせて食べる  
のがおすすめ。赤身のおいしいキハダまぐろ・  
メバチまぐろは鉄火丼や巻き寿司に。白身でも  
脂がのっているびんちょうまぐろは、サラダにし  
てドレッシングが合います。

## ぶりはあっさり塩焼きが美味

照り焼きが定番のぶりは、実は塩焼きにしても  
おいしいです。お刺身はぶりしゃぶにしてもい  
いですよ。特にエサや育て方をコープが指定して  
いる「コープの産地指定鹿児島県産ぶり」は  
魚臭さが気にならずおいしく召し上がれます。

## 鮭の甘口・辛口

脂のりが良いアラントニックサーモンはス  
テーキに。銀鮭はお弁当やおにぎりの具、秋鮭  
はムニエルや鍋に向きます。「甘口」「辛口」と  
は塩分量の違いのこと。甘口は約3%、中辛は  
約5%、辛口は約7%の塩分があると考えて、料  
理に使ってください。

おいしいのは  
幸せなことですね♥

私が働いている大谷店の鮮魚売  
場では「この魚はどうやって食べ  
るの?」と聞かれることがよくあ  
ります。週末は鍋の食材、平日は  
おかずの一品としてお魚を求める  
方が多いです。私たち鮮魚スタッ  
フは、来店された皆さんに今日は  
どんな食材を求めているのか考  
えて、おいしいお魚とおすすめの  
食べ方を提案しています。「こう  
いう食べ方もあるのね!」「家で  
作つたらおいしかった!」など感  
想をいただけると本当にうれし  
いです。売場で迷ったときは、気  
軽にお声をかけてくださいね。



## まぐろの漬け丼

お茶漬けにしてもGOOD。  
まぐろの代わりにかつおもおすすめです。

材料(2人分)

まぐろ(刺身用)	100g
しょうが(すりおろす)	大さじ1
A 青ねぎ(小口切り)	大さじ3
白いりごま・しょうゆ	各大さじ2

ご飯 茶碗2杯分

作り方

- まぐろを2cm角に切る。
- Ⓐを混ぜ合わせ、①を加えて、約30分漬け込む\*。
- ②をご飯の上にのせる。

※漬け込み時間はお好みで。長いほど味が濃くなります。



コレ使いました

刺身用 めばちまぐろ(解凍)  
● 1月4週  
● 大・中・小

※宅配は冷凍でご案内しています。



## 鮭とせりの混ぜご飯

定番の焼き鮭は、ほぐして混ぜご飯に。  
せりを春菊に代えると大人の味わいに。

材料(4人分)

塩銀鮭	2切れ
せり	1束
だしつゆ	適量
ご飯	2合分
白いりごま	適量

作り方

- 塩銀鮭は焼いて骨と皮を取り除き、身をほぐす。
- せりはゆでて水気を絞り、だしつゆで味付けをする。
- ご飯に①、②と白いりごまを加えて混ぜ合わせる。



コレ使いました

コープの産地指定  
チリ産塩銀鮭切身(甘口)  
●毎週  
●大・中・小

※宅配は冷凍でご案内しています。



コレ使いました

コープの産地指定  
チリ産塩銀鮭切身(甘口)  
●毎週  
●大・中・小

※宅配は冷凍でご案内しています。



おいしさ実感! 今月の  
ラブコープ



素材を生かす国産だしの底力

co-op 美味しく白だし



## シンプルかけうどん

材料(1人分)

CO・OP北海道産小麦使用  
釜揚げ太うどん ..... 100g  
CO・OP美味しい白だし ..... 大さじ2  
水 ..... 240ml  
長ねぎ(小口切りにする) ..... 3cm分  
天かす・かまぼこ ..... 各適量

作り方

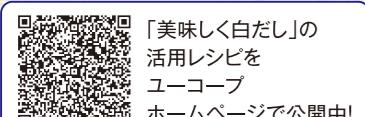
①うどんを約10分ゆで、火を止めて蓋をして約5分蒸らす。ザルに取り、冷水でよく水洗いでぬめりを取り。  
②水を沸騰させ、白だし、①を加えたら火からおろす。  
③器に盛り付け、長ねぎをのせ、お好みで天かす・かまぼこを添える。

皆さん、「白だし」を使ったことはありますか。使い方はだしつゆと同様ですが、素材の色を損なわず料理を上品に仕上げてくれるお助け調味料のひとつです。

「CO・OP白だし」のリニューアルを見据えて、組合員の皆さんに試食していただきながら意見を聞いたところ、「やはり感を抑えて、もっとだし感とまるやかな甘みを」との声が出されました。そこで、だしのメインとして地元静岡県焼津産のかつお節を厳選。そのほかの原料である昆布・さば節・そだかつお節などもすべて国産に限定。50回以上も試作を繰り返し、実際に風味



写真左より時計回りに、きのことベーコンのパスタ、ポトフ、リゾット、アヒージョ



「美味しい白だし」の  
活用レシピを  
ユーロープ  
ホームページで公開中!



ラブコープ  
キャンペーン  
やってるよ!

ラブコ

「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。

ユーロ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。 ユーロープ生まれです。

特集 旬の魚で冬のごちそう

今が旬 脂がのって、ぷりっぷり!

鹿児島県産真鯛&ぶりを召し上がる



## 鯛サラダ

さっぱりとうまい!

作り方

- 鯛(刺身用)をそぎ切りにして、玉ねぎ・バブリカ(スライス)・食べやすく切った水菜・かいわれ大根と混ぜる。
- レモン汁・オリーブオイル・塩を混ぜてカルバッチョソースを作り、①にかけてこしょうをふる。

コレ使いました

コープの産地指定  
鹿児島県産真鯛  
(刺身用)  
大・中型店の一部



東町漁協の養殖場



養殖場がある鹿児島県長島町は、雲仙天草国立公園の南に位置します。大小の島々に囲まれた穏やかな入り江は、年間平均水温19℃、最大潮流毎秒3.5mと、身の引きしまった魚



東町漁協の生産者の皆さん

## ぶりカツ

子どもに大人気!

作り方

- しょうゆ・みりんを混ぜ合わせて、ぶりの切り身を加えて約1時間漬け込む。
- ①に小麦粉・溶き卵・パン粉を順に付けて、揚げる。  
※しょうゆ・みりんの代わりに塩をまぶして約30分おき、塩味で楽しむのもおいしいです。

コレ使いました

コープの産地指定  
鹿児島県産ぶり  
宅 1月3週  
店 大・中・小



養殖に最適な環境で  
一尾ずつ丁寧に飼育

冬に最も脂のりが良くなる  
真鯛とぶり。「コープの産地指  
定鹿児島県産真鯛」と「コープ  
の産地指定期定鹿児島県産ぶり」  
の生産者の皆さんです。

東町漁協では、いかすごとにカ  
ルテを作り、餌やり・病気・投  
薬・水質・環境・出荷まで魚の  
健康を徹底管理。おいしさや品  
質のバラつきをなくすため、餌  
は魚粉と魚油をバランスよく配  
合した、こだわりのオリジナル  
飼料です。また、水揚げは魚同  
士がぶつかって体を傷つけたり  
しないように、一尾ずつ、丁寧に  
選別しながら行います。鮮度を  
保つために、水揚げ後はすぐに  
活〆して出荷。一度も冷凍せ  
ずに組合員の皆さん元に届き  
ます。

ケセがなく、和食はもちろん、  
洋食でもおいしい鹿児島県産  
真鯛とぶり。愛情をかけたこだ  
わりの味をさまざまな料理でお  
楽しみください。

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** 冷凍肉を常温解凍したら、水分がたくさん出てきました。

**A** 冷蔵庫の氷温室でゆっくり解凍するのがおすすめです。

一般的には冷蔵庫の氷温室で解凍すると肉のうま味成分であるドリップ(肉汁)の流出を最小限に抑えられます。常温解凍や流水解凍、電子レンジでの解凍はドリップが出てしまうのでおすすめできません。冷凍肉は解凍後、15~30分程度常温にもどしてから調理するとよりおいしく召し上がれます。



**Q** 肉を解凍したけれど使わなかったので、もう一度冷凍しても大丈夫ですか?

**A** 再冷凍はおすすめできません。  
使いきりましょう。

再冷凍は品質・風味も著しく劣化するためおすすめできません。豚肉や鶏肉を手軽に消費できる豚丼、親子丼や、から揚げなどを作ってみてはいかがでしょうか。

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

「電子レンジにも強いラップ」の使い始めの部分が引き出しにくくて、使いづらいです。

引き出しやすいように工夫しました!



変更前  
テープを引いて出す方式から、ラップの端をカーリさせてそのまま引き出せるようにしました。金属刃は植物由来のプラスチック刃に変更(20mタイプは以前より紙刃)。

### 声

「流せるトイレクリーナー」を使っていると破れてしまいます。

紙を2枚合わせにして強度をアップしました。



電子レンジにも強いラップ  
レギュラー  
30cm×50m  
毎週(2月1週は2本組でのご案内)  
大・中・小  
※「15cm×50m小鉢用」のみサイズが特殊なため、テープを引いて出す方式を継続

二コ二コする山田さん、果然とする甲斐さん。もう大石さんには会えないのでしょうか?

第32回

## 書き損じハガキで世界の誰かを救えるんですか?



山田さん



甲斐さん



横須賀さん

山梨県出身20代のママ。横須賀さんのキレッキレのダンスにタジタジ。私のほうが若いのに~。

神奈川県在住30代のママ。チビたちが学童で“恋ダンス”を覚えてきたから、一緒に楽しんでるわ♪



イラスト／松元まり子

# 質問 いいですか?

食の安全・環境・社会のことなど、  
日ごろのギモンにサクサク答えちゃう  
コーナーです。

もうすぐおうちCO-OPの配達です。なぜか甲斐さんは「書き損じ年賀状」を何枚も手にして困り顔です。

**横須賀** お正月から困った顔して、どうしたの? その年賀状は。

**甲斐** 大石さんへの年賀状、書いても書いても失敗でこんなことに。やつと1枚だけ書けたから、今日手渡そうと思つて。

**横須賀** ソレ甲斐さんらしいわ!(笑)それでも、もつたいないわねえ。あつ、おうちCO-OP来たわよ。

**甲斐** 大石さ…アレッ、今日の配達は山田さん!?

**横須賀** アラッ、山田さん、しばらくぶりりじやない♪ 今年もよろしくね。

**山田** ハーイ、人気者の山田です♪ 甲斐さん横須賀さん、今年もどうぞよ

**山田** お正月から困った顔して、どうしたの? その年賀状は。

**甲斐** 大石さんへの年賀状、書いても書いても書いても失敗でこんなことに。やつと1枚だけ書けたから、今日手渡そうと思つて。

**横須賀** ソレ甲斐さんらしいわ!(笑)それでも、もつたいないわねえ。あつ、おうちCO-OP来たわよ。

**甲斐** 大石さ…アレッ、今日の配達は山田さん!?

**横須賀** アラッ、山田さん、しばらくぶりりじやない♪ 今年もよろしくね。

**山田** ハーイ、人気者の山田です♪ 甲斐さん横須賀さん、今年もどうぞよ

**山田** お正月から困った顔して、どうしたの? その年賀状は。

**甲斐** 大石さんへの年賀状、書いても書いても書いても失敗でこんなことに。やつと1枚だけ書けたから、今日手渡そうと思つて。

**横須賀** ソレ甲斐さんらしいわ!(笑)それでも、もつたいないわねえ。あつ、おうちCO-OP来たわよ。

**甲斐** 大石さ…アレッ、今日の配達は山田さん!?

**横須賀** アラッ、山田さん、しばらくぶりりじやない♪ 今年もよろしくね。

**山田** ハーイ、人気者の山田です♪ 甲斐さん横須賀さん、今年もどうぞよ

**山田** お正月から困った顔して、どうしたの? その年賀状は。

**甲斐** 大石さんへの年賀状、書いても書いても書いても失敗でこんなことに。やつと1枚だけ書けたから、今日手渡そうと思つて。

ろしくお願いします。何か落ちましたよ? 甲斐さんこれは…。

「書き損じ年賀状」を見られて、甲斐さんは耳まで真っ赤。すべてを察した山田さんの目がキラキラ輝きました。

協力することになつたんです。  
くなつた価値のあるものが役立つっていいわね。

**甲斐** そうなの。じゃあこの書き損じ年賀状は、どうすればいい?

**山田** ハイ、専用封筒をお配りしますのサービスカウンターにあります。

**横須賀** ウチにも、昔コレクションしていた古い切手や、若い時にしていた指輪とかあるわ。そんなのもいい?

**山田** もちろんです! ほかにも、外国紙幣・商品券・中古CD&DVD・ゲームソフトなど、価値がありそうだけれど使わなくなつたものもOKです。

\*1:NPO法人ハンガー・フリー・ワールド…世界の飢餓・貧困撲滅のために活動する民間の国際協力団体。今回の取り組みで集めた支援の50%がハンガー・フリー・ワールドへ、25%が東日本大震災募金、25%がユニセフの「児童労働と闘うネバール指定募金」に寄付されます。

\*2:おうちCO-OPは1月23日から、店舗は1月18日から配布を開始。

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  
2016年9月8日  
場所  
ユーコープさんの店  
(静岡県浜松市)

## プロから聞いた、 お掃除の本当に怖い話

「お掃除エアコンは掃除しなく  
ても大丈夫」は間違い！

エアコンが自分で掃除するのは  
フィルターだけ。内側に付いたホ  
コリやカビは定期的な掃除が必要  
です。しかも、お掃除エアコンは普  
通のエアコンと比べてモーターの  
数が多いので、本格的なお  
掃除はプロにお任せしま  
しょう。



「洗濯機の中で浸けおき洗いが  
楽チン♪」は間違い！

洗濯機に水を張ったまま浸けおき  
するとカビが生える可能性が。浸け  
おき洗いはバケツなどを利用して。  
洗濯物は洗濯槽に溜めずに、洗い  
終わったらフタを開けて乾燥が◎。

「換気扇の長年の汚れは重曹  
落ちる」は間違い！

油汚れは蓄積すると酸化が進  
んでタール状になり重曹では落ちな  
くなります。となる前に、3ヶ月～  
半年に一度、重曹を溶かしたお湯  
(60°C以下)に浸けおき洗いをす  
るといいでしよう。落ちなくなつた

汚れは専用  
の洗剤で繰  
り返し洗う  
か、プロにお  
任せして。

プロのハウスクリーニングの問い合わせ  
コーライトサービス  
**0120-390-554**  
(受付時間 月～土 9時～17時30分)

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)



重曹で浸けおきして汚れをやわらかくします。  
お湯の温度は60°C以下で



換気扇用洗剤を使って、ベタベタしていた換気扇の  
ファン(左)がとてもきれいになりました(右)

油汚れの浸けおきは「全部一緒に構わないです」と  
船川さん。仕上げに「汚れ防止剤」をスプレーします



「帰ったらすぐ掃除します」と話す平野さん  
(左)と田中さん(右)



コミュニティルームの電話機を磨く  
鈴木さん。キッチンシートには汚れが  
いっぱい



「キッチンシートクリー  
ナーを使って実際にき  
れいにしてみましょう」と  
エリアコーディネーター  
の矢田さん



左からエリアコーディネーターの矢田さん、長尾さん、石田さん、  
森さん



重曹は脱臭剤としても。小瓶に入れて冷蔵庫に。ペーパーナップキンに包んで靴の中に



「CO・OP重曹電解水キッチンシートクリーナー」でポットを磨きます。  
「きれいになって面白い！」

アズマ工業(株)の船川さん



## 長年の汚れ・こびりつき一掃！ プロが教えるお掃除でおうちスッキリ

お掃除が好きでも手ごわく感じことがある、長年の汚れ。

しづおか西部3エリアが開催した講習会「プロから習うお掃除の極意」に組合員14人が参加しました。

講師はお掃除のプロ、(株)コーライトサービスと提携して家庭のクリーニングを手掛ける  
アズマ工業(株)の船川良介さんです。

学んだあとは実演です。コ  
ミュニティルームにあるキッチン  
の換気扇を、船川さんは手  
際よく外し専用の洗剤で浸け  
おきます。「台所換気扇の古  
い油汚れは重曹では取れなく  
なります。専用洗剤は汚れの  
下に入り込み、はがしてくれ  
るんですよ。30分が経過し、  
取り出した換気扇の部品を洗  
い流すとツルツルに。「きれい  
になつたね」の声がもれ聞こえ  
てきます。

参加者から質問が出されま  
す。「お風呂の扉とパッキンの隙  
間に汚れが溜まるのですが…」  
「台所の水アカはどうやって落  
としますか？」。他の人から出

いた。船川さんは「お風呂の扉と  
パッキンは私も気になつていま  
し。割り箸を作つたへらでかき出  
すとよいそなので、家に帰つた  
ら掃除をしたいです」とつづり。  
隣に座つていた平野さんも「鏡の  
ウロコ汚れ」が気になつていて  
いた。鈴木さんは初参加。「ぶらす  
mioを見て参加しました。重  
曹とクエン酸の使い分けが分  
かりました」と意欲的です。  
電話機をピカピカに磨いて  
いた。船川さんは「お風呂の扉と  
パッキンは私も気になつていま  
し。割り箸を作つたへらでかき出  
すとよいそなので、家に帰つた  
ら掃除をしたいです」とつづり。  
電話機をピカピカに磨いて  
いた。鈴木さんは初参加。「ぶらす  
mioを見て参加しました。重  
曹とクエン酸の使い分けが分  
かりました」と意欲的です。  
この講習会を企画したのは西  
部3エリアコーディネーターの  
4人。森さんは「好評でよかつ  
た」と笑顔を見せます。「掃  
除に関する長年の疑問が解消  
した」と言われて、企画してよかつ  
たなと思います」。矢田さんも

「キッチンの油のベタベタは  
重曹、お風呂の石けんカスの汚  
れはクエン酸で落とせます。鏡  
の白い「ウロコ汚れ」は磨いても  
なかなか取れませんね。これは  
水の中の成分がガラスの表面  
の凸凹にくついたものです。酸  
で溶かしてあげると取れます  
よ」の説明に、真剣な表情の皆  
さんです。

「キッキンの油のベタベタは  
重曹、お風呂の石けんカスの汚  
れはクエン酸で落とせます。鏡  
の白い「ウロコ汚れ」は磨いても  
なかなか取れませんね。これは  
水の中の成分がガラスの表面  
の凸凹にくついたものです。酸  
で溶かしてあげると取れます  
よ」の説明に、真剣な表情の皆  
さんです。

「エリアのイベントに参加する  
のは今回が3回目」という参加  
者の田中さんは、「お風呂の扉の  
パッキンは私も気になつていま  
し。割り箸を作つたへらでかき出  
すとよいそなので、家に帰つた  
ら掃除をしたいです」とつづり。  
た質問にも興味深く耳を傾け  
ています。

## 初対面のお隣同士 意気投合でリピーターに

「話を聞くだけだと一方通行に  
なりがち。それよりも実際に体  
験したほうが楽しく学べます  
ね」と続けます。「以前の体験企  
画で、隣の人同士でハンドマッ  
サージをしたら、初対面でもお  
互いすっかり打ち解けて『次も  
来ますか?』とメール交換して  
いますか?」と笑顔を見せます。「掃  
除に関する長年の疑問が解消  
した」と言われて、企画してよかつ  
たなと思います」。矢田さんも

ユーチューブでは楽しいイベン  
トを各地で開催しています。皆  
さんも、興味のあるイベントに  
どうぞご参加ください。

はみだし  
コラム

おなかをこわして寝ていると、4年生の娘がご飯を作ってくれました。子どもの成長に感動して、おなかの具合  
も忘れて完食でした(笑)。(神奈川県横浜市ひーふーままさん 30代)

はみだし  
コラム

娘が幼稚園のとき「酢だこ」を作りました。一口食べた娘が「すっぱい」と言うので、「お酢のたこだから酸っぱいんだよ」と  
と言ったら娘が「今度はメスのたこにして」と。かわいらしい思い出です。(静岡県浜松市 はっしーさん 60代)

# mioトーク

組合員の皆さんの投稿・交流コーナー

今月のテーマ

わが家のご飯の友

炊きたてのご飯とおかずは、思い出も連れてきてくれますね。父の手料理の味、母の仕草、懐かしい景色まで。さて、皆さんはどのおかずを作りますか？

最近話題の酢しょうが  
しようがをみじん切りにして酢飯にかけると酢飯のようになります。娘たちも食べています。一緒に食べたり、サラダや唐揚げにかけたり。冷え性にも良いと聞こえます。卵かけご飯にしらす

私の住んでいる福田地区はしらす漁の盛んな所です。温かいご飯に卵をかけて、その上にしらすを盛って食べます。ほどよい塩味でとってもおいしくいただけます。子どもたちの大好物です。

卵かけご飯にしらす  
最高ですね。  
（静岡県磐田市佐竹洋子さん 60代）  
ハイハイを教えるのかな？  
（神奈川県横浜市タムちゃんママさん 70代）

炒め納豆が最強！  
我が家のご飯の友、最強の一品です。にんにくのみじん切り・ゴマ油をフライパンで熱して香りを出し、ひき肉を炒めます。そこにひきわり納豆と納豆添付のダシ・カラシを入れてサッと炒めます。器に盛り、刻みねぎをのせて。のりで巻いて酒のつまみにも。めんつゆや赤トウガラシを加えてもおいしいですよ！

（神奈川県川崎市ぼうとうイシコさん 40代）  
豆を炒めるんですね！  
（静岡県磐田市きらりんさん 60代）  
うまい味もたっぷり出るよいしそう！  
（静岡県島田市きらりんさん 60代）

しょうがのきんぴら  
味付けや作り方は普通のきんぴらごぼうと同じで、根しようとじゃこで作ります。そのままおつまみに。ご飯にのせてがとじゃこで作ります。そのままおつまみに。ご飯にのせてもおいしいですよ☆  
（静岡県熱海市ぶるさん 40代）  
砂糖・しょうゆ・みりんですね？  
（静岡県熱海市ぶるさん 40代）  
やってみようかな！

おなじみのり佃煮  
市販品は味が濃いので手作りしています。焼きのりをちぎって砂糖としょうゆ、酒少々で煮ます。好みでお酢を少し垂らします。のりの食感も残っていておいしいです。

（神奈川県鎌倉市あおばちゃんさん 60代）  
まだご夫婦でおいしい佃煮が食べられますように…。



組合員の皆さんの投稿・交流コーナー

炊きたてのご飯とおかずは、思い出も連れてきてくれますね。父の手料理の味、母の仕草、懐かしい景色まで。さて、皆さんはどのおかずを作りますか？

イクラのしょうゆ漬け  
北海道の実家の父が作って送ってくれる「イクラのしょうゆ漬け」。新鮮な大粒の筋子をていねいにさらして、絶妙な甘さに漬けたイクラ丼は、お箸が止まらぬおいしさです！  
（神奈川県甲府市びす子さん 50代）  
お箸と手土産を持って遊びに行つてもいいですか？  
（神奈川県横浜市びす子さん 50代）

卵かけご飯にしらす  
（静岡県磐田市佐竹洋子さん 60代）  
地元ならではのとれたて！  
（静岡県磐田市佐竹洋子さん 60代）  
ハイハイを教えるのかな？  
（神奈川県横浜市タムちゃんママさん 70代）

炒め納豆が最強！  
夫が大好きな「しいたけたっぷり」  
紹介します。しいたけを千切りしてしょうゆ・みりん・砂糖を入れて弱火でゆっくり煮ます。最後にゴマ油を回し入れて出来上がり。規格外のお徳用などで、しいたけが安いときにつくれんさん作ります。

湯豆腐の昆布再利用！  
（静岡県島田市きらりんさん 60代）  
うまい味もたっぷり出るよいしそう！  
（静岡県島田市きらりんさん 60代）  
湯豆腐で残った、だし用昆布を小さく切り、だし・しょうゆ・酒・みりん・かつおの削り節とともに煮詰め、ゆずの皮も入れて佃煮にします。仕上げにゴマも入れ、温かいご飯にのせれば絶品です。

高菜のゴマ油炒め  
（静岡県島田市きらりんさん 60代）  
ああ～ご飯が食べた～い  
（静岡県島田市きらりんさん 60代）  
高菜漬けを刻んで、しらすやさつま揚げ、かまぼこなどを入れてゴマ油で炒めてしょうゆで味付け。火を止め、ゴマ油とごまを入れて風味を付けたら出来上がりです。ご飯が何杯でも食べられます。

高菜のゴマ油炒め  
（静岡県島田市きらりんさん 60代）  
ああ～ご飯が食べた～い  
（静岡県島田市きらりんさん 60代）  
高菜漬けを刻んで、しらすやさつま揚げ、かまぼこなどを入れてゴマ油で炒めてしょうゆで味付け。火を止め、ゴマ油とごまを入れて風味を付けたら出来上がりです。ご飯が何杯でも食べられます。

義母のゆず大根  
（神奈川県横浜市あおばちゃんさん 60代）  
好いな味にできるのがいいですね！  
（神奈川県横浜市あおばちゃんさん 60代）  
わが家のご飯の友は、義母の作ったゆず大根。毎年たくさん送ってくれます。とにかくおいしいので、ご飯がすすんであつという間に食べてしまします。冷蔵庫に常備したくて、とうとうレシピを聞きました。それでも作つて送つてくれる優しい義母に感謝です。

（神奈川県横浜市あおばちゃんさん 60代）  
秘伝のレシピですね！

（神奈川県横浜市あおばちゃんさん 60代）

# くらしの解決! 悩みを解決!

家事支援サービス編 byコープライフサービス

## 家事支援サービスはじめました!!

### 家事支援サービスとは

家事支援サービスは、組合員のご要望や生活スタイルに合わせてご家庭にお伺いし、日常的なお掃除や買い物、草むしりなどご家庭の家事をお手伝いするサービスです。1月からはサービス対象エリアを拡大し、神奈川県全域で展開します。

#### ●こんなお悩みのある方におすすめ!!

- ◆屈んでお風呂・トイレを掃除するのがつらい
- ◆庭が広くて草むしりが大変
- ◆赤ちゃんの世話で家事ができない
- ◆一人暮らしの父が心配…

#### ●基本サービス(2時間)

風呂・トイレ・台所・お部屋の掃除、窓ふき、買い物、草むしりなど

### サービス利用の流れ



### 「これからも利用したい!」という方に、お得な<3ヶ月定期コース>

今までにお試しパックをご利用された組合員の約5人に1人の方が「定期コース」を継続利用しています!  
(2016年10月末日現在)

例えば月1回コースの場合  
1回あたりの金額が通常基本料金8,000円(税込8,640円)のところ  
**6,500円(税込7,020円)に!!**

参考例(月1回コース)  
交通費700円(税込756円)/1回を加えた定期コースの合計金額**21,600円(税込23,328円)**  
(内訳:19,500円(基本料金6,500円×3ヶ月)+2,100円(交通費700円×3回)+消費税)

※月2回コースの場合は、さらにお得です!

●定期コースも毎回作業内容の確認をします。 ●担当者の指名も可能な限り対応いたします。 ●月1回または月2回の利用を選択できます。 ●コース契約時にお支払いいただきます。

#### もしもの場合も安心

過失によりお客様に損害が生じた場合、賠償責任保険に基づいて保険会社から受け取った保険金額を上限として損害賠償責任を負うものといたします。但し、保管ができない貴重品や、その他取り扱いに注意を要するものについては、事前にご連絡ください。

※お申し込みの際、組合員コードをお伺いしますので、ご用意の上お電話ください。

**0120-0556-36**

365日 8:00~18:00 受付しています。

お申し込みの際、組合員コードをお伺いしますので、ご用意の上お電話ください。

### まごころ整理株式会社

企画/(株)コープライフサービス TEL:0120-47-3577

(月~土 10:00~17:00)

古物商 静岡県公安委員会 第491320000028号

産業廃棄物収集運搬 第02201168394号

産業廃棄物処分業 第02221168394号

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

### あれ? 冷蔵庫に○○あったっけ?を解決! ユーコープmyアプリ登場!

2016年秋におうちCO-OPやユーコープのお店を利用している組合員のためのアプリをリリースしました。

購入した商品情報を自動で反映し、スマートフォン上で食材管理と家計簿管理ができる便利なアプリです。他店で購入した情報もレシート撮影で簡単に取り込むことができます。



詳しくは  
コチラ



明日のくらし、ささえあう  
**CO-OP共済**

### 謹賀新年なのだ!

コープの「コー」と、たすけあいの「すけ」で「コーゆけ」。一人前を夢見てがんばるクマの生協職員です。「クマった(困った)人をたすける」という思いをこめた、クマのキャラクターです。



コーゆけはCO-OP共済のキャラクター。おさんに大人気です!見かけたらお声をかけてください。  
CO-OP共済のご相談は、おうちCO-OPの配送担当が最寄りの店舗までお気軽にどうぞ。



詳しくは  
コープ共済



### ユーコープ公式Instagramスタート

### 今日役立つレシピを発信中! フォローしてね!



スマートフォンでInstagramアプリをダウンロードしたら、@ucoop.ouchicoop を検索!



注文カタログ「お買物めも」やコープのお店で人気のレシピを発信中!あわせてユーコープの取り組みも紹介しています。  
投稿キャンペーンなども定期的に実施しています。ちょっとステキなプレゼントが当たるかも!?

ユーコープInstagram  
はコチラ



### ユーコープの経営数値11月度累計

(2016年3月21日~2016年11月20日)

組合員数 181万552人 出資金 360億4,853万8,216円

[商品供給量] (予算比 99.9%)	予算 1,136億6,890万円	[経常収益] (予算差 +12億6,404万円)	予算 10億2,352万円
実績 1,135億8,348万円	実績 22億8,755万円		

[利用者人数(のべ)] (予算比 99.2%)	予算 3,433万6,576人	[経常収益] (予算差 +12億6,404万円)	予算 22億8,755万円
実績 3,406万2,950人	実績 22億8,755万円		

さらに詳しいユーコープ所有の情報を知りたいときは、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11月8日に、第4回理事会が開催されました。

#### 議決事項

下記の1の議決事項について提案があり、可決されました。  
1.「ペイジー口座登録サービスの信用金庫導入」に伴う口座開設について

#### 報告事項

1.10月度経営報告  
2.「事故・緊急事態」・「法的及びその他順守事項」に関する上期実績報告

### 「台風10号による集中豪雨災害緊急募金」に 911万6,777円

2016年9月8日~9月30日に取り組みました。ご協力ありがとうございました。

お預かりした募金は、北海道生協連と岩手県生協連を通じて半分ずつお渡しました。

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……0120-688-990



こころのこもった、あたたかいお葬式  
コープ葬祭サービス……0120-878-940  
葬儀受付……0120-033-144

みんなからの“教えちゃう”

## おうちレシピ



RECIPE

14

まな板を使わない防災食レシピ  
ぱらぱらチャーハン

## 材料(1人分)

ウインナー	2本(約50g)
青ねぎ	2本
CO·OPおいしいご飯	(山形県産はえぬき使用)
(山形県産はえぬき使用)	1パック(200g)
卵	2個
白いりごま・油	各大さじ1
塩・こしょう	各少々

使ったのは  
コレ!CO·OPおいしいご飯  
(山形県産はえぬき使用)  
200g● 1月3週・2月1週  
店 大・中・小  
※宅配では3パックまたは  
10パックでご案内しています。

## 作り方

- ①ウインナー・青ねぎはキッチンバサミで小口切りにしておく。
  - ②ご飯は加熱せずそのままポリ袋に入れ、そこに卵を割り入れ、ほぐして混ぜる。
  - ③フライパンにウインナー・白いりごま・油を入れて香りが出るまで炒める。
  - ④②の中身を③に入れて、塩・こしょうで調味し、フライパンの底に付かなくなるまで炒める。最後に、青ねぎを入れて混ぜる。
- ※レトルトのご飯のほか、アルファ米やコンビニのおにぎりでも作れます。



RECIPE

15

計量カップがいらない防災食レシピ  
アレンジコーンスープ

## 材料(4人分)

スイートコーン	
(うらごしタイプ)	1缶(190g)
CO·OP旬に搾った信州のトマトジュース	
(食塩無添加)	1缶(190g)
牛乳	約100ml
塩・こしょう	各少々

使ったのは  
コレ!CO·OP旬に搾った信州の  
トマトジュース(食塩無添加)  
190g● 1月3週・2月1週  
店 大・中・小  
※宅配では30缶入りのケースで  
ご案内しています。

## 作り方

- ①スイートコーンを鍋に入れ、その空き缶で1/2杯分(約100ml)の牛乳を量り加える。
  - ②①にトマトジュースを入れる。かき混ぜながら火にかけ、塩・こしょうで調味する。
- ※トマトジュースを使わず、牛乳を1と1/2杯分(約300ml)加えれば、シンプルなコーンスープになります。
- ※好みでハムやミックスベジタブルなどを加えてもおいしいです。



今月のレシピ提供  
**石川和見さん**  
(静岡県掛川市)



「学びあい・つたえあい」の組合員講師で、PoPo(ばば)クラブを主催しています。被災体験から生まれたレシピを提案する坂本廣子先生のテキストを参考に、防災クッキングをみんなで楽しく学んでいます。まな板や包丁がなくても、1~2歳の小さな子どもと一緒にできる内容がとても好評です。

※学びあい・つたえあい:組合員講師制度。多彩なキャリアを生かし、組合員同士お互いに学びあい伝えあうことを行っている。

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」2月号は 1月30日(月)発行

おうちCO·OPは1月30日~2月3日に配布

ユーコープ

検索

mioのパ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