

知る、つながる、くらし楽しむ。

mio

2017 3

無料

ご自由にお持ちください

今月のプレゼントは
春を呼ぶ
小箱
P.13をCheck!

特集

具だくさんの断面に萌♡ よくばりサンド

春野菜サンド&カラフル野菜サンド

レシピはP.4に掲載!!

●ラブコップ/好き♡味菜卵●質問いいですか?/福島の被災地支援って今どんな感じですか?●comuxcomu/福島応急仮設住宅の「ふれあいサロン」で交流●mioトーク/私、コレが自慢です!●CO・OP共済 心温まるホッとメッセージ

coop 生活協同組合 ユーコープ



まるごとゆで卵サンド

顔に見える断面がかわいい！
卵はハムとチーズで挟むと転がりにくい。

材料(1人分)

- 食パン(内側にバターを塗る).....2枚
- キャベツ(千切り).....1~2枚
- ロースハム.....2枚
- ゆで卵.....2個
- スライスチーズ.....2枚
- きゅうり(薄切り).....1/2本



重ねる順(下から)

食パン→キャベツ→ロースハム→ゆで卵→
スライスチーズ→きゅうり→食パン

Point

ゆで卵まで重ねたら、ゆで卵を押さえつつ、きゅうり・スライスチーズをのせた食パンをかぶせると挟みやすいです。

野菜も
たっぷり食べられるのが
気に入りました



mioモニター
古川涼子さん

こんなにたくさんの具が挟めるかドキドキしましたが、とても簡単に作れました。家族みんなでボリューム感にびっくり！食べ盛りの中学生の長男は「すごいサンドイッチだね、お腹いっぱいになった～」ととても満足そう。

オムレツサンド

オムレツは厚めに焼くと鮮やかさアップ。
形がくずれにくいからお弁当にも。

材料(1人分)

- 食パン(内側にバターを塗る).....2枚
- グリーンリーフ(ちぎる).....8枚
- オムレツ(下記参照).....1個

重ねる順(下から)

食パン→グリーンリーフ(半量)→オムレツ→グリーンリーフ(半量)→食パン

オムレツの作り方(1個分)

①かぼちゃ60g・パプリカ(赤・黄)各1/4個を約1cm角に切っておく。かぼちゃは電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。②卵4個をボウルに溶きほぐし、①とビザ用チーズを適量加えて混ぜる。③卵焼き器に油を引き、②を流し込んで弱火でじっくりと焼く。



コレ使いました

CO-OP
味菜卵(赤玉)
10個

② 毎週
③ 大・中・小
本体価格285円(参考税込307円)

黄身が濃いオレンジ色の
味菜卵。オムレツにしても
色が鮮やか！



Point

3 自家製ソースで味付け！

味が物足りない時はマヨネーズベースのソースをプラス。細かく刻んだ野菜や漬物などをあわせて、タルタルソース風にしてもGood。具材に絡めて挟めば、ソースがたれにくくなります。



マスタードマヨソース

マスタード・マヨネーズを1:1の割合で混ぜる。何にでも合う定番ソース。素材の味を楽しみたい野菜サンドなどに。



しお漬けマヨソース

刻んだしお漬け・マヨネーズを1:1の割合で混ぜ込む。パリパリ食感をプラスしたい時に。



スイートチリマヨソース

スイートチリソース・マヨネーズを1:1の割合で混ぜる。マヨネーズを少なめにすると甘辛さが生きる。お肉系との相性は抜群。

Point

4 挟んだら大きめのラップでギュッ！



1 ラップをたっぷりの長さに広げて、その上で重ねていきます。具材は下部を平らに、上部は盛ると作りやすい。ゆで卵やミニトマトなど丸いものは、切る位置を意識して中心に並べましょう。挟み終えたら、ラップでしっかり包みます。重しをする必要はありません。はみ出した具材は押し込んで。



2 切れ味のいい包丁やパンナイフで一気に切ります。ピックなどを刺して目印を付ければ切る方向を間違えずにすみます。
※ラップの上からワックスペーパーで包み、テープでとめると、さらにおしゃれな仕上がり。ロール状のワックスペーパーなら好きな長さに切れるので便利です。

Point

1 食パンは6枚切り

具材をたっぷり挟むので厚みのある6枚切りの食パンを使うと安定感がでます。ミミは切らずにそのまま使います。具材の水分が染みないように、内側にバターを塗ってから挟みます。バターは室温でもどして軟らかくしておきます。

※8枚切りでも作れます。

コレ使いました

CO-OP
ハイトースト
6枚
② 毎週
③ 大・中・小
本体価格169円(参考税込182円)

ココロがよろこぶ
ユニーコープ
セレクト



Point

2 具材はカラフルに

赤、緑、白、紫、黄…カラフルな具材を選ぶと、見栄えが良くなります。スナップエンドウやアスパラガス、ヤングコーンなど、断面の形がユニークな野菜を挟むと楽しさもアップ。



ミニトマト



スナップエンドウ



ヤングコーン



にんじん



紫キャベツ



アスパラガス

野菜やお肉などの具材を、たっぷり重ねてギュッと挟んだサンドイッチだから、味やボリュームはもちろん、カラフルな断面も楽しめます。挟み方の基本をおさえれば超簡単。大絶賛間違いなしの、よくばりサンドで笑顔の食卓を!!

具だくさんの断面に“萌”♡

よくばりサンド

ミートボールサンド

ミートボールとチーズが相性抜群。
子どもがよろこぶ食べやすい味です。

- 材料(1人分)
- 食パン(内側にバターを塗る) 2枚
 - アボカド(スライス) 1/2個
 - にんじん(千切り) 1/4本
 - ミートボール(P.2のスイートチリマヨソースを絡める) 3個
 - スライスチーズ 1枚
 - キャベツ(千切り) 2枚



重ねる順(下から)
食パン→アボカド→にんじん→ミートボール→スライスチーズ→キャベツ→食パン

「野菜もおいしい!」と食べてくれました

mioモニター
石川 紘子さん

スイートチリマヨソースの代わりに、ミートボールのソースにマヨネーズとケチャップを混ぜました。野菜も一度に食べられていいですね! 市販のミートボールを使えば手間もかからないし、他にもいろいろな野菜で代用できそう。子ども用にミニサンドを作りました!



チリビーンズサンド

ピリ辛スパイシーがクセになる!
メキシカン風サンドです。

- 材料(1人分)
- 食パン(内側にバターを塗る) 2枚
 - にんじん(千切り) 1本
 - トマト(スライス) 1/4個
 - チリビーンズ® 60g
 - アボカド(スライス) 1/2個
 - レタス(ざく切り) 3枚
- ※チリビーンズは缶詰を使うと簡単です。

重ねる順(下から)
食パン→にんじん→トマト→チリビーンズ→アボカド→レタス→食パン

たっぷりのせたにんじんはチリビーンズの水気を吸いとってくれます。



春野菜サンド

表紙
レシピ

千切り野菜はたっぷりのせがおすすめ。
ザクッと歯切れのいい食感です。

- 材料(1人分)
- 食パン
(内側にバターを塗り、さらにP.2のマスタードマヨソースを塗る) 2枚
 - 紫キャベツ(千切り) 1~2枚
 - スナップエンドウ(約1分塩ゆでする) 6本
 - 生ハムスライス® 2枚
 - アスパラガス(約1分塩ゆでする) 5本
 - にんじん(千切り) 1本
- ※生ハムスライスの代わりにロースハムでもおいしく作れます。

重ねる順(下から)
食パン→紫キャベツ→スナップエンドウ→生ハムスライス→アスパラガス→にんじん→食パン

アスパラガスとスナップエンドウは固ゆでにして春の食感をしよう!



カラフル野菜サンド

表紙
レシピ

面白い形の食材を挟めばにぎやかに。
ミニトマトはだ円形のものを使うとラクちん。

- 材料(1人分)
- 食パン(内側にバターを塗る) 2枚
 - レタス(ちぎる) 3枚
 - ミニトマト(赤・黄) 各2個
 - スモークサーモン 4枚
 - しば漬けマヨソース(P.2) 適量
 - ヤングコーン(水煮) 5本
 - 紫キャベツ(千切り) 3枚



重ねる順(下から)
食パン→レタス→ミニトマト(赤・黄)→スモークサーモン→しば漬けマヨソース→ヤングコーン→紫キャベツ→食パン

具たくさんで豪華! 小5の娘と作りました

mioモニター
久保田由美子さん

食べごたえがありました。野菜は黄色いパプリカ、紫玉ねぎで代用しました。ミニトマトは残念ながら真ん中に挟まっていなかったようです!





「コクのある風味」と「鮮やかな黄色」を生かしました

好き♡味菜卵



組合員に一番人気の卵「CO・OP味菜卵」。2014年にスタートした商品シリーズ「ユーコープセレクション」では味菜卵を使った商品を続々と開発しています。どれも色鮮やかな黄身やコクなど味菜卵の良さを生かした商品です。もうお試しくださいだけましたか？ あなたの気に入り商品がきっと見つかりますよ！



CO・OP
味菜卵
10個入
毎週
大・中・小
本体265円
(参考税込286円)

※姉妹品としてCO・OP味菜卵 (赤玉) もあります (P.3掲載)



植物性主体の専用エサで育てた鶏が産んだ、くさみが少なくコクのある味わいの卵です。エサに国産のお米(飼料用米)を配合して、日本の農業を応援しています



CO・OP
味菜卵で作ったゴールデンマヨネーズ
400g
3月4週・4月1週
大・中・小
本体249円(参考税込268円)



CO・OP
味菜卵で作ったこだわりカステラ
5切
3月4週
大・中・小 (月一度の限定販売。3/8~3/14)
本体329円(参考税込355円)



CO・OP
味菜卵で作った玉子豆腐
80g×3個
3月5週(シーズン再開)
大・中・小 (3/22よりシーズン再開)
本体149円(参考税込160円)



CO・OP
味菜卵で作ったこだわりプリン
85g×3個
毎週
大・中・小
本体199円(参考税込214円)



CO・OP
いろいろ使える味菜卵の温たま
3個(タレ付き)
3月4週
大・中・小
本体149円(参考税込160円)



CO・OP
味菜卵と国産具材の茶碗蒸し
110g×2個
3月4週(シーズン最終)
大・中・小 (3/21店着分でシーズン最終)
本体199円(参考税込214円)



「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。

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。

よくばりサンド



あんべリーサンド

ベリーの酸味にあんこの甘さがマッチ。
冷凍ミックスベリーを使うとお手軽です。

材料(1人分)

- 食パン(内側にバターを塗る)..... 2枚
- ゆであずき*..... 50g
- ミックスベリー(冷凍)*..... 50g
- クリームチーズ..... 50g

※ゆであずきは電子レンジ500Wで30秒~1分加熱して水分をとばします。
※ミックスベリーは室温で解凍しておきます。



重ねる順(下から)

食パン→ゆであずき→ミックスベリー→クリームチーズ→食パン

フレッシュフルーツサンド

フルーツとクリームは一面に敷き詰めて。
旬のフルーツでアレンジも。

材料(1人分)

- 食パン(内側にバターを塗る)..... 2枚
- キウイ(スライス)..... 1個
- 生クリーム..... 適量
- いちご(スライス)..... 中3個
- バナナ(スライス)..... 1/3本



重ねる順(下から)

食パン→キウイ→生クリーム→いちご→生クリーム→バナナ→生クリーム→食パン

よくばりサンドの撮り方

キレイにできたら、食べる前にスマートフォンで撮りたくなりますね。
「おいそう!ステキ!」に見える撮り方を
mioの料理撮影を担当している、阿部吉泰さんに教えてもらいました。
写真はぜひSNSにアップしてくださいね。

自然光



Point
1

自然光(太陽光)を使う

撮影は、昼間がベスト! 電気は消して、窓際で撮ると自然な立体感が出て、おいそうに見えます。日差しが強い日はレースのカーテンをひくと、やわらかい明るさになりますよ。

教えてくれた人ノ

フォトグラファー

あべよしひろ

阿部吉泰さん

ブロウアップ

BLOWUP所属。雑誌・広告で幅広く活躍。料理、人物、風景など何でも魅力的に写してくれるスーパーフォトグラファーです。



Point
2

画面いっぱいにする

カラフルな断面が魅力なので、真四角の画面いっぱいになんて撮りましょう。真上から撮れば、背景に余計なものが写らず、配置も気にしなくてOKです。



＼チョコ当たる!／

よくばりサンドを作ろう Instagram 投稿キャンペーン



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 トイレの黒ずみ(カビ)が気になります。
かんたんにきれいにする方法は?

A トイレのカビには、塩素系の
トイレブリーチがおすすめです。

便器内の汚れに原液を直接かけて
使用します。粘度がある液体なの
で、黒ずみや黄ばみを強力洗浄・
99.99%除菌します(すべての菌を
除菌できるわけではありません)。酸
性の製品と一緒に使うと有害な塩素
ガスが出て危険ですので、絶対に混
ぜないでください。



CO-OP
トイレブリーチ
500ml
③ 3月4週
⑤ 大・中・小
※包材デザインは異なる場合が
あります。

Q 飲むヨーグルトは固形のヨーグルトより
乳酸菌の量が少ないのですか?

A 乳酸菌の量に
大差はありません。

飲むヨーグルトは、固形のヨー
グルトをかくはんして液状にし
て、糖分や果汁などを加えて飲
みやすくした商品です。好みで
お選びください。



CO-OP
のもヨーグルトブルーベリー
950ml
③ 4月1週
⑤ 大・中・小
本体199円(参考税込214円)

Q もやしは使う前に洗ったほうがいいですか?

A さっと水洗いしてからご使用ください。

衛生上の問題はありますが、加熱調
理する前に軽く水洗いをしたほうが、袋
にこもったにおいが飛び、モヤシがシャ
キッと歯ごたえがよくなります。



Q さつまいもを調理したら緑色に変色しました。
食べても大丈夫ですか?

A 食べても問題ありません。

さつまいもに含まれるポリフェノール
「クロロゲン酸」はアルカリ性になると
緑色になります。重曹などと一緒に調
理をする際にそのようなことが起こる
ことがあります。食べても無害です。



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 フルーツグラノーラの味はいいのですが、
パッケージが地味かも。

商品の魅力をより伝えるデザインに
リニューアルしました。

華やかでフルーティーな印象のパッケージに刷新し、商品の特長も大きな
文字で分かりやすくしました。



CO-OP
フルーツグラノーラ
380g
③ 3月4週
⑤ 大・中・小
本体379円(参考税込409円)

声 ミルクココア+Caがお気に入りです。
カルシウムがとれるのもよいです。

カルシウムの量を増やしました。

1杯分(約20g)あたりのカルシウム含有量を、約80mgから約
150mgに増やしました。また牛乳120mlを加えたときのカル
シウム量も表示しました。



CO-OP
ミルクココア+Ca
300g
⑤ 大・中・小
本体279円(参考税込301円)

第34回

福島の被災地支援って 今どんな感じですか?



山田さん

平和を愛するユーコープ職員。
福島のボランティアでは、運転手も
かってでます。



甲斐さん

山梨県出身20代のママ。お正月に
余ったおもちゃでおかきを作ったの。
おいしい♥



横須賀さん

神奈川県在住30代の働くママ。
上の子はもうすぐ6年生。子育て
はあつという間ね♪



イラスト／松元 まり子

甲斐 あつ、今週mio入っているね。
横須賀 ボランティア活動の紹介が載っ
てる。東日本大震災から6年。もうそんな
にたつのね。あのととき私、育休中だったわ。
甲斐 私は学生だったよ。
山田 この1年は熊本や大分で地震が
あつて、鳥取や茨城でもありましたね。
横須賀 日本中どこで地震があつても
おかしくないわよね。
甲斐 そうよね。
横須賀 東日本大震災復興支援募金
は今もユーコープでやっているのよね。
被災地支援は今、どんな感じなの?
山田 コープふくしまが応急仮設住宅^{※1}
で「ふれあいサロン」という交流会を開

3月とはいえ、まだ寒い日が続いま
す。甲斐さん、横須賀さんのところに
おうちCO-OPの配達が来ました。

催しているんですが、そこにユーコープ
の組合員ボランティアがお手伝いに
行っているんですよ。
横須賀 あつ、それってこのmioに載っ
ている記事でしょう?(10ページ)
山田 そうですよ。私も月1回参加し
ています。
甲斐 えー? また冗談ばっかりw
山田さんが毎月、福島のボランティ
アに同行しているのは本当です。
横須賀 仮設住宅の皆さんは、「ふれあ
いサロン」みたいな交流会を楽しみにし
ているんですよ?
山田 仮設住宅の人もそうですが、仮
設住宅から復興公営住宅^{※2}に転居して
いった人たちも、人とのふれあいを求め
て来ていますね。
甲斐 ボランティアも顔なじみのよう
に思ってもらえたらうれしいわね。
横須賀 きつと被災地支援が続いてい
ることに意義があるんだわ。
甲斐 組合員ボランティアって2017
年も続けるの?
山田 はい、続ける予定です。ボランティ
アも募集中ですよ。ユーコープができ
ることは小さなことかもしれませんが、
被災地の皆さんを忘れないこと、心の支
えになることが大事なのではないかな。
甲斐 そうよね。私もできるかな?

山田 ええ、お二人もボランティアになっ
て一緒に福島に行きましょう!! 14ペー
ジに案内がありますよ。

避難指示が解除されても、簡単
に戻るわけじゃない。

横須賀 ニュースで、避難指示解除区
域が拡大するって聞いたわ。仮設住宅に
いる人たちも家に帰れるんじゃない?
山田 んなことねーべー!
横須賀 ふあつ!?

山田 若い人たちは復興公営住宅に引
越し済みで、仮設住宅に残っているの
はお年寄りがほとんどです。家に戻ると
しても、修理をしないと入れませんし、
家族でも意見が分かれるみたいですよ。
甲斐 そうかー、そうよね。戻っても家
族バラバラだと、元の暮らしができるわ
けじゃないからね…。
山田 福島の復興にはまだ長い時間が
かかると思いますよ。

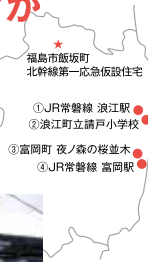
甲斐 だべなア。あつ、うつっちゃった。
横須賀 ふあつ?!

にぎやかに話し続けている3人。
ふと見れば桜のつぼみもふくらみ
始めています。被災地の皆さんにも、
明るい春が訪れますように。

※1: 応急仮設住宅…東日本大震災により、住家が全壊又は流失してしまった方が一時的に居住できるよう仮設した簡単な住居。

※2: 復興公営住宅…東日本大震災の原子力災害により避難指示を受けている方が入居できる住居として、県が設置している公営住宅。

ボランティアが訪れた今の福島



① JR浪江駅。常磐線の浪江一小高間は近々再開予定



② 1階部分が津波に襲われた浪江町立浪江小学校の廊下。児童全員が無事だったそうです



津波で時の止まった浪江町



慰霊碑に手を合わせました



③ 富岡町の夜ノ森。桜並木の名所ですが、今なお住むことはできません



たまごの自販機も中身がそのまま



④ 富岡駅の近くにある福島第二原子力発電所を遠くに見た

組合員の活動に関するお問い合わせ

かながわ県本部 045-305-6116

しずおか県本部 0120-71-8107

やまなし県本部 055-243-2440

(月～金 9時30分～17時)



「自由にデザインしてみてくださいね」と組合員講師の広瀬さん(左)



細かい作業も丁寧です



リボンを巻くと一気に華やかな雰囲気に



リース作りは初めての方ばかり。説明も真剣に聞いています



コープふくしまのボランティア。左から担当の菅野さん、斎藤理事、山田理事



クリスマスカードを手ににこやかな皆さん



リースはひとつとして同じデザインがなく、どれもすてきに仕上がりました



組合員ボランティアの西島さん(右)が静岡の銘菓や富士山カレンダーをお渡ししました



すてきなリース。「部屋に飾ります！」

来たいです」と言い添えました。ふれあいサロンを運営するコープふくしま理事の斎藤さんは「コープからは毎月お茶菓子の支援もいただいて交流の場で活用しています。私たちのことを忘れないでくれるのがうれしいです。6年になるから話せることもあると思うんです」と話します。

コープでは、2016年7月からふれあいサロンへのボランティア派遣を始め、今年度は計8回交流しました。現地を実際に見て知り、それを周りの人に伝えることは、被災地支援を積極的に考えていくきっかけにもなります。まずは現状を知ることが、支援の第一歩だと考えています。

はみだしコラム

年々、老化現象が夫婦で増えてきました。「後でしょう」は忘れることが多いので「忘れないうちにしておこう」を合言葉に笑顔の年にしたいと頑張っています。(神奈川県大和市 元若夫婦さん 60代)

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

2016年12月12日(月)

場所

北幹線第一応急仮設住宅
(福島県福島市)



「うまく作れた」「今度は先生になれるかな?」。やっぱり自分の作品が一番のお気に入りです

約60戸(取材時)が暮らす北幹線第一応急仮設住宅



震災から6年、福島の被災の現状を知る 応急仮設住宅の「ふれあいサロン」で交流

コープふくしまでは、福島県内の応急仮設住宅で毎月「ふれあいサロン」を開催しています。

2016年7月からはユーコープの組合員ボランティアも参加し、交流をしています。

今回は浪江町から避難した方々が暮らす北幹線第一応急仮設住宅におじゃましました。

震災後の新たな絆 仮設住宅を出る不安も

この日のふれあいサロンは、真っ赤なバラのプリザーブドフラワー(生花の加工品)を使つて、クリスマスリースを作り出す。「きれいだねえ」「やさしくしないと花がつぶれちゃうんだ?」「じゃあ、おしとやかにやろう」。集会室には、あだこさだとおしゃべりする声や笑い声が絶えません。参加者は高齢の方も多く、途中で「手元が見えないよ」なんて声が上がると、組合員講師の広瀬さんやボランティアの西島さんがすぐに近寄つて「お母さん、どう?」と手を貸していました。

約1時間後、全員がすてきなリースを完成させた後は、お茶を飲みつつ、しばしの閑談タイムです。「こうやって集まるのが一番の楽しみ。一人暮らしだし、絆が大事だから」というのは参加者の佐々木さん。ふれあいサロンも声をかけあつて来る人が多いそうです。津波でご家族と家を失った鈴木さんは「来年は災害復興住宅に移る人も多から、また離れ離れになる。新

しいところに慣れるまで、また時間がかかるねえ。命があるだけ幸せなんだろうけど...」と不安を隠せません。仮設住宅に暮らす人は、すでに当初の3分の1に減っています。「息子が家を建てたけど、私らはまだ行かない。やっぱりここがいいんだ。友達がいるから。もう5年以上も住んでいるんだもの」という鎌田さんの言葉からは過ぎた歳月の重みが伝わってきました。

大切なのは現状を正しく知り、伝えること

組合員ボランティアとして参加した西島さんは「仮設住宅の人たちが楽しんでくれたようでよかった。ボランティアは2回目ですが、被災した方の声を直接聞けるのがいいですね。自分が知った福島の現状を周りの人にも伝えたい」と心境を語りました。福島は初めてという講師の広瀬さんは「浪江町の津波の跡を見てショックで涙が出ました。もう5年以上たっているのに...」とやるせない表情。「私にできるのはこれくらいだけど、機会があればぜひまた

はみだしコラム

私の家系をたどっていくと先祖はなんと「海賊」なんだって! 言われてみればそんな感じの親類多い?(静岡県沼津市 清水和世さん 60代)

mioトーク

組合員の皆さんの投稿・交流コーナー

普段は誰にも言わないけれど、たまには自慢したくなる、あんなことこんなことがたくさん寄せられました！今月はなぜか神奈川県の方からの投稿が多かったです。

今月のテーマ

私、コレが自慢です！

とっても健康です

私の自慢は小学校から専門学校まで15年間の「皆勤賞」です。とにかく身体が丈夫で、風邪は片手で数えるほどしかひいたことがありません。学校も楽しくて大好きでした。早寝早起き、好き嫌いなしに育ててくれた両親に感謝して、私の3人の子どもたちにも受け継ぎたいです。

（神奈川県横浜市 ぶすかさん 40代）
素晴らしですわねー！

いちごジャンケン

わが家はいちごの時期になると家族全員でいちごジャンケンをします。勝った順に山盛りのいちごから1つずつ、無くなるまで取っていきます。1箱4パック買ってお楽しみのイベントです。（神奈川県茅ヶ崎市 こがえもんさん 50代）
ジャンケンに強い人はお腹すいてるわねー！



山梨県上野原市
網野君子さん 70代

mio
1月号を読んで

特集「旬の魚と冬のいちご」

特集のページ、いつも楽しく読んでいます。「プリは照り焼きかぶり大根か…」なんて定番メニューになりがちですが、普段思いつかないようなレシピを見ると、すぐ作ってみたい！もつといういろいろな料理がしたい！と意欲がゲンゲン湧いてきます。夕飯の支度早めに始めようっと♪
（神奈川県平塚市 Naokiさん 20代）
皆さんの意欲がかきたてられる特集でしたら幸いです♪

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！

5月号のテーマ、フリートーク、はみだしコラム、イラスト、写真をお寄せください！

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！)

5月号のテーマ

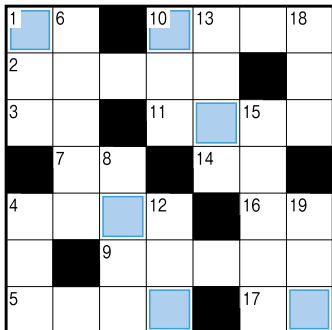
学校給食&お弁当の思い出

「ソフトめんが好きだった」「脱脂粉乳飲んでました」など子ども時代の思い出をぜひぜひ投稿してくださいネ！！

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
色鮮やかな黄色と
コクのある風味が特徴です。
P.7を見てね。

答
レベル★★☆☆☆

1月号の答え

サンチシテイ でした。

●ヨコのカギ

- 鼻先に角のある大きな動物
- パパに——してもらって、背が高く
- 海の——は、海産物
- 配線は、危険なのでやめましょう
- 自動車の燃料に使われます
- アシのこと。「——の髓から天井のぞく」
- が巡回しているので安心だ
- をつく展開で驚いた
- 滑ること
- 長い柄の付いた武器
- 味付けのために塗ったり、かけたりするもの
- 変換ミスでも起こるまちがい

●タテのカギ

- 瓶を——にしても出てこないと思ったら中身が入っていなかった
- 水源から河口まで、何百キロもあるもの
- いくつかに割りやすい、力カオが原料のお菓子
- 今日フリーニングに出すと——は来週になるそう
- 在宅しているのにしていないふり
- 感動のラスト——、涙が止まらない
- エベレストは——山脈の最高峰
- スクランブルエッグともいう
- 木のこと。——ブロック
- 電子——で冷凍食品を解凍した

今月の
プレゼントは

A
3名様

春を呼ぶ小箱

・コープ商品の詰め合わせ
(3,000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は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(イラスト・写真)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。

1月号の投稿者数1,381人(神奈川県804人・静岡県503人・山梨県65人・その他9人)

締め切り
3月26日必着！

（静岡県御殿野市 ぶちちゃん 50代）
うちも見習いたいです。

家の中がきれいです

家の片付けをこまめにやっているの、いつ来客があっても大丈夫なことが自慢です。家族にはもう少しゆるくても…と言われますが、いつも片付いているので、物が無くなったり同じ物を買ってしまったということもありません。

（神奈川県横浜市 永田美智子さん 80代）
始めたときより若いかも。

水泳やエアロビクスも

定年を迎えた60歳のとき、「このままだと太っちゃう」と思いスポーツクラブに入会。はじめは全然泳げませんでしたが、今はクローリング・平泳ぎ・背泳ぎもできます。皆さんが上手と褒めてくださるので、ますます自信がつきました。エアロビクスもやっています。

（神奈川県横浜市 ぽちねえさん 30代）
これからもステキなお部屋で！

雑誌に載りました

インテリアや雑貨が好きで、付き合っていた彼が一人暮らしをしていたアパートを完全に私の趣味でコーディネートしてしましました。そのお部屋が雑誌の特集に載ったことがあります。彼とは昨年結婚しました。

（神奈川県横浜市 ぽちねえさん 30代）

世界中を旅しました

海外旅行・世界遺産が大好きで55カ国を旅しました。何度も危険な目に遭い、死にそうになったり、おいしい食べ物や美しい景色を見たり、何よりも人々の優しさにふれあっていました。物ではなく、思い出や体験が私の自慢です。

（神奈川県秦野市 kuwa婆さん 60代）
その勇氣に拍手！

懸賞で当たります

結婚してからの39年間で、くじ引きや新聞・雑誌の懸賞でいろいろなものに当選しました。自転車・栄養ドリンク1年分・ホテルの宿泊券・レストランの食事券・本・レカ・お米・バス旅行など。コッポツはがきを出すのが楽しみになっています。

（神奈川県藤沢市 ミントさん 60代）
当たるコツをコッポツに教えてくださーいね！



静岡県御殿場市
うっぴーさん 10代

6年間続けています

人に言えない自慢、それは3人の子に順番に6年間授乳していること！上が2歳の時に2人目を出産。妊婦時代も先生に相談しながらノンストップであげています。もうすぐ終わりですが楽しくて幸せな時間でした。

（神奈川県藤沢市 ホット麦茶さん 30代）
がんばりましたね！！



愛犬のマルナちゃんです。高齢の母にも優しく、いるだけで家族の癒やしです。

神奈川県横浜市
ハナマルさん 40代

フリートーク

フリートーク

うっかり声をかけられない

最近、外で子どもに声をかけることが昔のように気楽にできなくなりましたね。先日、電車で隣に座った3歳くらいの女の子がかわいらしくて「こんにちは！可愛いわねー」と声をかけたら、30代前半くらいの母親ににらまれてしまいました。殺伐とした世の中になりました。殺伐とした世の中になりました。殺伐とした世の中になりました。

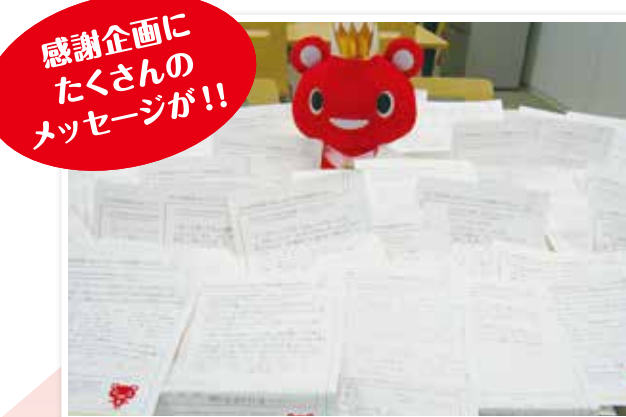
（神奈川県鎌倉市 白ゆりさん 60代）
そういう時代なのでしょうが。寂しいですね。

はみだし
コラム

もうすぐ4人目のお産を迎えます。おうちCO-OPに加えて夕食宅配「マイシイ」も利用して産後を乗り切りたいと思います。がんばるゾー！(神奈川県藤沢市 ほっしーさん 30代)

あなたと家族のそばで見守っているよ ありがとうの笑顔が見たいから

CO・OP共済では2016年秋に「長期加入者向け感謝企画※」を行いました。ご自身は一度も共済を使うことがなかったけれども、ご家族が共済金を受けられた方も多く、思い出や思いのつまった1,000通を超えるメッセージが寄せられました。今回はその中から一部をご紹介します。



コーすけがサプライズ訪問！



元気をもらえて、
ありがとうなのだ！

楽しくて
家族みんなで
笑いました！
コーすけ、
また遊びに来て！

すごくドキドキして
楽しかった！

静岡県袋井市の内藤さん宅にコーすけがサプライズ訪問！！
内緒の訪問に子どもたちも大興奮です

家族のお守りです

コーすけには長い間お世話になっ
ています。子どもたちも皆成人しまし
たが、生協の配達に頼っているよう
で、共済もこれまで請求することな
く、過ごしていますが、お守りとしてこれ
からもよろしく願っています。

(神奈川県横浜市 Mさん)

自然と笑顔に

7年前に夫が旅立ち、CO・OP共済
から共済金をいただきました。その手
紙の中に入っていた折り鶴。喪失感の
中にいた私は驚きとともに自然と笑
顔になり夫の仏壇に供えました。

(静岡県島田市 Hさん)

思いやりあふれる商品

コープ商品の中で一番愛されている
のがCO・OP共済だと思っています。本
当に困ったときに助けてもらいまし
た。保障内容は日々進化し組合員への
思いやりにあふれています。

(神奈川県横浜市 Kさん)

共済に見守られて

子どもたちがよそ様にける迷惑やケ
ガなど、さまざまなリスクにドキドキ
せず仕事を続けられたのもコープのお
店と共済があったからです。子どもた
ちも成長し、長男はこの春社会人です。

これからも見守っていて

子どもが2歳のときに加入して20年。
ケガも病気もなく「安心のお守り」に
なっています。月々の掛け金が安かっ
たので続けてきました。これからも見
守っていてください。そして何かあつ
たらよろしく願っています。

(静岡県静岡市 Fさん)

心が温かくなりました

娘が入院したので共済金を請求しま
した。CO・OP共済センターのオペ
レーター対応も素晴らしいのでしたの
ですが、家に届いた書類に同封されて
いた折り鶴に感動しました。

(神奈川県平塚市 Eさん)



ちりめんで作った「折り鶴」。
Eさんの手作りです

コーすけがサプライズ訪問！



コーすけは赤ちゃんのときから
好きだったから
うちに来てくれてうれしかった

横浜市港南区の組合員Tさん宅

※CO・OP共済 長期加入者向け感謝企画

1987年～2000年にCO・OP共済にご加入いただき、2016年8月末時点で共済金の請求履歴がない26,943名に、感謝のお手紙とエコバッグをお届けしました。メッセージカードを返送いただいた方には「末永く健康に」の気持ちを込めて万歩計をプレゼントしました。また、希望されるお宅にコーすけがサプライズ訪問しました。

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

大規模災害時の 徒歩帰宅者を支援します

地震などの大規模災害が発生し、交通手段がなくなり徒歩で帰宅しなければならない…。そんなときに水道水・トイレ・休憩場所の提供・道路情報サービスを受けられる「災害時帰宅支援ステーション」にユーコープ店舗が協力できるよう、ユーコープと神奈川県が協定を結びました。

大規模災害時の帰宅困難者対策のため、現在首都圏を中心に行政と民間事業者間の協定が進められています。ユーコープでも神奈川県内のすべての店舗で災害時の徒歩帰宅者を支援します。



「災害時帰宅支援ステーション」に賛
同しているお店にはこのステッカー
が掲示されています



2016年12月、神奈川県庁で協定書の手交式を行いました。
協定書を手にする理事長の富具伸一(左)と神奈川県安全防
災局長の和田久様

「福島ふれあいサロン」 組合員ボランティアを募集しています

本誌P.10～11で紹介した「ふれあいサロン」。月に1回、1泊2日でユーコープの組合員ボランティア数名が福島を訪れ、応急仮設住宅で被災地の皆さんの交流のお手伝いをしたり、津波の爪痕が残る被災地を見学しています。この取り組みは2017年度も実施する予定です。

ボランティア登録は1月25日現在31人。なるべく多くの方に参加していただきたいと考えて、ボランティア登録を継続募集しています。

コープの参加申し込みダイヤル
0120-553-379
受付 月～金 9:30～17:00



ユーコープの経営数値1月度累計 (2016年3月21日～2017年1月20日)

組合員数 **181万9,666人** 出資金 **361億7,455万1,342円**

【商品供給高】(予算比 100.1%)	【経常剰余】(予算差 +15億6,477万円)
予算 1,452億7,439万円	予算 21億7,536万円
実績 1,453億6,675万円	実績 37億4,013万円

【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。
予算 4,270万9,089人	
実績 4,237万9,449人	

理事会だより

2017年1月16日に、第6回理事会が開催されました。

- 議決事項**
- 下記の1～4の議決事項について提案があり、可決されました。
- 2017年度予算編成方針
 - 生活協同組合ユーコープ「役員推薦委員会」の設置について
 - 日本コープ共済生活協同組合連合会臨時総会での議決権の行使について
 - 横浜東部センター建替え計画 総投資金額変更(追加投資)について

- 報告事項**
- 2017年度経営基本方針(案)

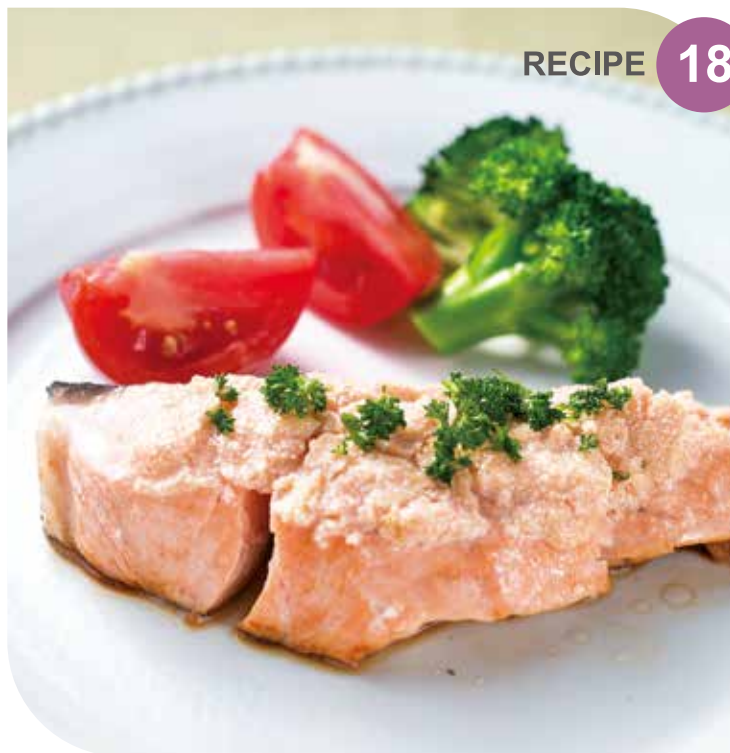
コープの お葬式

家族葬・1日葬・直葬
事前相談……TEL 045-473-0534
葬儀受付……0120-688-990

※山梨県では葬祭サービスは実施していません。



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



RECIPE 18

ジューシーでご飯がすすむ♪

鮭のたらこマヨネーズ焼き

材料(2人分)

宮城県産活〆銀鮭……………2切れ
たらこ……………20g
マヨネーズ……………小さじ2
塩・こしょう・油・酒・パセリ……………各少々

作り方

- ①銀鮭は軽く、塩・こしょうをふる。
- ②たらこは腹を開いて、マヨネーズを混ぜ、①の上にのせる。
- ③フライパンに油を引き②を片面のみ焼く。酒を加え、ふたをして中まで火を通す。
- ④皿に盛り、パセリのみじん切りを飾り、ゆでたブロッコリーやトマトを添える。

使ったのはコレ!

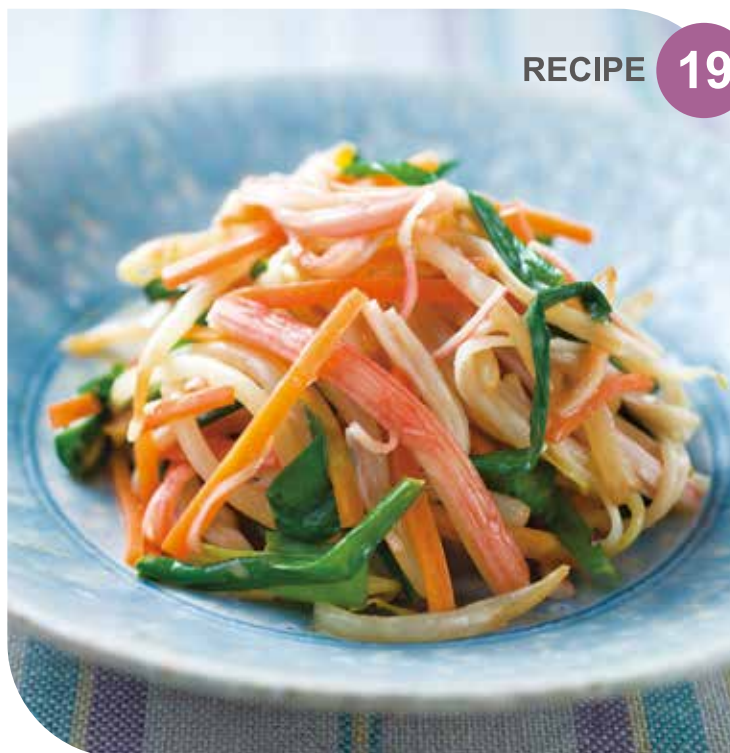


宮城県産活〆銀鮭(無塩・養殖)

3月4週



※塩をしていない銀鮭です。
店舗ではこの時期宮城県産銀鮭切身を取り扱っています。



RECIPE 19

パパッとできる“もう一品”

もやしとにらのごまダレ

材料(4人分)

もやし……………200g
にんじん……………1/3本
にら……………1束
CO-OP風味かまぼこ(かにかま)……………1袋
練りごま・砂糖・しょうゆ …… 各大さじ2
A 酢・水…………… 各大さじ1
しょうが汁…………… 小さじ1

作り方

- ①にんじんは千切り、にらは5cmの長さに切る。
- ②①ともやしをゆでて、水気をしっかり切っておく。
- ③かにかまを細く裂く。
- ④Aを混ぜ合わせてごまダレを作り、食べる直前に②、③とあえる。

使ったのはコレ!



CO-OP風味かまぼこ 10本(80g)

毎週

店 大・中・小

本体93円(参考税込100円)



今月のレシピ提供

伊藤佐和子さん
(神奈川県伊勢原市)



ユーコープふれんず「沼目食事会なごみ」

高齢の方をお招きしてお弁当を出し、手芸を楽しんだり歌や踊りを見たりする活動を1997年から行い大変喜ばれてきました。拠点となる店が閉店した現在も、メンバー15人が月1回集まり、コープ商品を使ってお弁当作りや小物作りを楽しんでいます。メンバーも年々高齢化し、このような集いを開くことが楽しみでもあり大切なことだと感じています。

※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お問い合わせください。 電話：045-305-6115

商品説明のマーク

① おうちCO-OP次回取り扱い予定

② 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。