

知る、つながる、くらし楽しむ。

mio

2017 5
無料

ご自由にお持ちください

特集

子どもも大好き! 懐かしの味、洋食

今月のプレゼントは
ミックス
キャロット
P.13をCheck!



子どもの日スペシャル
お子様ランチ

レシピはP.2~6に掲載!!

- ラブコープ/CO・OPミックスキャロット
- 質問いいですか?/ネパールの児童労働ってその後どうなりましたか?
- comuxcomu/広がる交流 心のふれあい「ワイワイ子育てルーム」
- mioトーク/学校給食&お弁当の思い出
- おかげさまで30周年。コーブライフサービス

COOP 生活協同組合ユーローフ

合いびき肉を使った、玉ねぎたっぷりの
わが家のハンバーグは
不格好だったけれど、ジューシーで
おいしかったことを覚えていました。
ケチャップと中濃ソースを混ぜた
ハンバーグソースが大好きで、
指でくつて、こっそり味見。
母親に見つかり叱られたこともありました。

昭和の子ども人気メニュー No.3 ハンバーグ



うちの洋食

昔、家庭科で習ったハンバーグを家で作ったら、家族に「とてもおいしくできた」とほめられてうれしかったです。
(mioモニター みなみさま 50代)

おいしそう!のコツ

よくこねて、空気を抜く



全体がねっとりするまで手でよく混ぜるとふんわり仕上がる。

両手でキャッチボールをするようにして空気を抜く。

3本指で押し、真ん中をへこませて、焼いている間にくずれないようにする。

作り方

①玉ねぎを粗みじん切りにし、サラダ油をからめてラップをかけ、電子レンジで加熱(600Wで2分)して冷ます。

②①・合いびき肉・卵・パン粉・塩・こしょう・ナツメグをポウルに入れてよく混ぜる。

③②を4等分して、それぞれ形を整えて、真ん中をへこませる。

④フライパンにサラダ油(分量外)を熱し、③を入れて、中火で焼く。焼き色が付いたらひっくり返し、両面焼く。

⑤④を混ぜ合わせて、④に加える。ときどき返しながら竹串を刺し、澄んだ肉汁が出るまで加熱する。

*にんじんのグラッセの作り方はP.6をご覧ください。

材料(4人分)

玉ねぎ	1/2個	塩・こしょう・ナツメグ	各少々
サラダ油	大さじ1	トマトケチャップ	100ml
合いびき肉	500g	A 中濃ソース	75ml
卵	1個	しょうゆ	大さじ1
パン粉	1カップ		



コレ使いました

ながさき南部の新たまねぎ
(5月2週・5月3週 店 大・中・小)



子どものころ、オムライスと聞くだけで、気分がワクワクしたものです。ケチャップで名前やハートマークを描くのが楽しみでした。自分の分だけでは物足りず父親のオムライスに似顔絵を描いたらケチャップだらけになってしまったこと今では懐かしい思い出です。

昭和のころから、子どもたちの人気メニュー

大好き! 洋食

家族で楽しむゴールデンウィーク、こどもの日にはどんなメニューをお考えですか? 子どものころに大好きだった、あの懐かしのオムライス・ハンバーグ・カレーライスはいかがでしょう。思い出話に花がさくかもしれません。



うちの洋食

オムライスが大好きでした!
ケチャップでハートや星などを描いていました。
(mioモニター くけ子さん 50代)

おいしそう!のコツ

卵が半熟のうちに包む



フライパンの中央にご飯を横長に置く。

向こう側の卵をご飯にかぶせる。フライパンを傾けながら手前側にひっくり返して包む。

すべらせるように皿に移す。

作り方

①鶏モモ肉を1cm角に切る。玉ねぎ・ビーマン・にんじんは粗みじん切りにする。

②フライパンを熱してバターを溶かし、中火で鶏モモ肉・玉ねぎ・にんじん・ビーマンの順に加えて炒める。

③④にご飯を加え、よく混ぜたらケチャップ・しょうゆ・こしょうを入れてさらに混ぜ、火からおろす。

④卵2個・牛乳大さじ1を溶き合わせる。

⑤別のフライパンにサラダ油を熱して、④を流し入れる。強火でよく混ぜ、固まらないうちに火を止めて、③を1/4量入れて包む。

⑥器に盛り付け、ケチャップをかける。

④~⑥を繰り返し、人数分を作る。

材料(4人分)

鶏モモ肉	1/2枚	ケチャップ	大さじ5
玉ねぎ	1/4個	しょうゆ	大さじ1
ビーマン	1個	ビーマン	少々
にんじん	1/6本	にんじん	少々
バター	大さじ2	卵	8個
ご飯	500g(約1.5合分)	牛乳	大さじ4
サラダ油・ケチャップ	各適量		

色鮮やかにできるよ! /



CO-OP
味榮卵
10個入
毎週 店 大・中・小
本体価格265円(参考税込286円)

昭和の子ども人気メニュー No.2

オムライス



作り方

①鶏モモ肉を1cm角に切る。玉ねぎ・ビーマン・にんじんは粗みじん切りにする。

②フライパンを熱してバターを溶かし、中火で鶏モモ肉・玉ねぎ・にんじん・ビーマンの順に加えて炒める。

③④にご飯を加え、よく混ぜたらケチャップ・しょうゆ・こしょうを入れてさらに混ぜ、火からおろす。

④卵2個・牛乳大さじ1を溶き合わせる。

⑤別のフライパンにサラダ油を熱して、④を流し入れる。強火でよく混ぜ、固まらないうちに火を止めて、③を1/4量入れて包む。

⑥器に盛り付け、ケチャップをかける。

④~⑥を繰り返し、人数分を作る。

手作りオムライス♥
Instagramで投稿キャンペーン



5名様に洋食屋生まれの
「フォロのドレッシング」プレゼント!



子どものころ、フォークを麺にさしてくるくる回すのが楽しくて大きな塊となつたスパゲッティが口に入りきらないこともあります。ミートソースにソフトめんも懐かしいメニュー。先割れスプーンでパクリ。上手に食べられずに、制服にソースを飛ばしてしまったこともあります。

麺は太めが昭和風! ミートソース スパゲッティ



材料(4人分)

- 玉ねぎ 1/2個
- にんにく 1片
- 豚ひき肉 400g
- オリーブオイル 大さじ1
- カットトマト(缶詰) 1缶(400g)
- ローリエ 1枚
- 赤ワイン* 100ml
- コンソメ(顆粒) 大さじ2/3
- トマトケチャップ 大さじ3
- 塩 小さじ1
- こしょう・パルメザンチーズ・バセリ 各適量
- CO-OPイタリアスパゲッティ(1.7mm) 400g

*料理酒でも代用できます。

作り方

- ①玉ねぎを粗みじん切り、にんにくをみじん切りにする。
- ②鍋にオリーブオイルを熱し、中火で玉ねぎを炒める。玉ねぎに透明感が出てきたらにんにくを加え、香りが立ったら豚ひき肉を加える。
- ③豚ひき肉の色が変わったらカットトマト・ローリエ・赤ワインを加え、沸騰したらコンソメを入れて弱火にする。途中、へらでトマトをつぶすようにする。
- ④水分が少なくなりとろみが出てきたらトマトケチャップ・塩・こしょうを加えて味を調整する。
- ⑤イタリアスパゲッティを表示通りにゆでて器に盛りつけ、④をかけてパルメザンチーズ・バセリを散らす。

コレ使いました

CO-OP
イタリアスパゲッティ
1kg(1.7mm)
毎週
店大・中・小
本体価格329円
(参考税込355円)

昭和63年頃の「スパゲッティ」は本場イタリアからの輸入品。牛肉を使った「ビーフミートソース」缶とあわせて利用する人も多かったとか。

おいしそう! のコツ

しっかり火を通してうま味を引き出す

豚ひき肉はしっかり炒めて、豚肉独特のくさみを消す。
少しとろみが出たくらいが、コクが出ておいしい仕上がりの目安。

懐かしいコープ商品



学校からの帰り道、家の近くでカレーの香りがすると、うれしくて走って帰っていました。ごろっと大きめに切ったじゃがいもとにんじんに豚肉を使うのが我が家のかレー。できたてもおいしいけれど、翌日の味が染みこんだカレーも好き。「早く明日にならないかな」と、ワクワクしていたことを覚えています。

材料(4人分)

- 豚小間切れ肉 200g
- 薄力粉 適量
- 玉ねぎ 1個
- にんじん 1本
- じゃがいも(小) 2個
- 水 1,000ml
- ローリエ 1枚
- はちみつ 大さじ1
- サラダ油・ウスター・ソース 各大さじ1
- CO-OP&コスモ直火焼カレー・ルー(中辛) 1袋
- りんご(すりおろす) 1/4個

コレ使いました

CO-OP&コスモ
直火焼カレー・ルー中辛
5月3週 店大・中・小

うちの洋食

昭和の子ども人気メニュー No.1

ポークカレー

うちの洋食

子どものころ、カレーライスが大好きで誕生日にも作ってもらいました。
(mioモニター ネココさん 50代)



おいしそう! のコツ

自然の甘みでやさしい辛さに

作り方

- ①豚肉に薄力粉をまぶす。玉ねぎは繊維に沿って薄くスライス。にんじんは縦半分に切ってから乱切りにする。じゃがいもは皮をむいて乱切りにし、水に浸してから水気を切っておく。
- ②鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎを透明感が出るまで炒める。豚肉を加えて、肉の色が変わったら水を注ぎ入れて、じゃがいも・にんじん・ローリエ・はちみつを加えて強火にする。
- ③②が沸騰したら弱火にし、アグをすぐく。じゃがいも・にんじんに竹串を刺し、火が通つたらカレー・ルーを半量入れて溶かし、ウスター・ソースを加える。
- ④③にりんごを加える。弱火にしてさらに10分ほど煮て、残りのカレー・ルーで味を調える。

玉ねぎをよく炒めて甘さを出す。
りんごとはちみつでまろやかな味に。

懐かしいコープ商品



「カレー中辛徳用」(昭和63年頃)は120gが3個入りで195円。お買い得タイプは今も昔も人気のようです。



おいしさ実感! 今月の
ラブコープ

国産にんじんに、7種の果汁を加えたミックスジュース

co·op ミックスキャロット



野菜汁50%+果汁50%=100% 125ml

「2歳の娘が大好きです。ほかの
ジュースをすすめても、「にんじん
ジュース飲む!」というほど」(あかゆ
きさん)「食が細く好き嫌いも多い
小学生の息子が、これは好きなので、
ストックを切らさないようにしていま
す。飲みきりサイズなのもいいです
ね!」(ちーままさん)※もふれんずおすす
め「メントより」

「ミックスキャロット」の呼び名で親しまれて
いるミックスキャロットは、発売から36
年になるロングセラー商品です。「子
どもに野菜の栄養をとらせたい」とい
う親の思いから誕生し、1981年の
発売以降、全国で累計27億8千万本
以上(160g缶換算)が利用されています。
生で食べても甘くておいしい国産
にんじんを、ゆでてから搾ることでま
ろやかな味わいの野菜汁にし、香料や
着色料を加えず果汁だけをミックス
して、にんじん嫌いの子どもでもおい
しく飲めるよう仕上げました。

「原料の産地が気になる」との声に
応えて、原料の80%以上に国産原料
を使用。風味が引き立つ混濁りんご
果汁をはじめ、オレンジ・みかん・バナ
ナ・パイナップル・ぶどう・レモンの7
種の果汁を合わせ、よりフルーティー
ですつきりとした味わいです。

この6月(予定)から、「パッケージ



CO·OP
ミックスキャロット
125ml×12本

宅 5月2週、5月3週、5月5週

店 大・中・小

*店舗では1本売りもしています。そのほか200ml紙パック
(宅配のみ)・930gペットボトル入りの品ぞろえがあります。

静岡県袋井市の組合員ちよこさんとそしくん母子が
描いたイラストがパッケージになるよ♪

ボクとママの
合作だよ!

ミックスキャロットはちよこさん
が育てて忙しい時に、友達から
すすめられたのがきっかけで
飲むようになったそうです。
「にんじんのにおいがなくてお
いしいです!」



イラストコンテストの優秀作品が
に登場します。どうぞお楽しみに!

特集: 大好き! 洋食

ほくほくと食べごたえ十分!

ポテトサラダ

材料(4人分)

じゃがいも* 3個
きゅうり 1本
玉ねぎ 1/4個
にんじん 1/6本
ロースハム 3枚
酢 大さじ1/2
マヨネーズ 大さじ3
塩・こしょう 各適量

*新じゃがいもは水分が多いのでポテトサラダには向きません。
新じゃがいもを使う場合は皮付きのままつぶして使うのがおすすめです。

作り方

①きゅうりは薄切りにし、塩少々(分量外)をまぶして5分以上おき、水分を絞る。玉ねぎは薄切りにして、水にさらして辛みを取り、水気を切る。にんじんは薄いいちょう切りにする。ロースハムは短冊切りにする。

②じゃがいもを皮付きのまま蒸し器でやや堅めに蒸し、熱いうちに皮をむく。
③④にんじん*をボウルに入れ、へらで粗くつぶし、酢をかける。

④きゅうり・玉ねぎ・ロースハムを加え、マヨネーズ・塩・こしょうで調味してよく混ぜる。

*にんじんは生のまま入れ、じゃがいもの余熱を利用します。

コレ使いました

CO·OP
茶葉豚で作ったロースハム
100g(標準5枚)
5月3週・5月5週 店 大・中・小
本体価格379円(参考税込409円)



おいしそう! のコツ

じゃがいもが熱いうちに調理



皮は熱いうちにむいて調理する
と、ほくほくの仕上がりに。



形がゴロリと残るくらいにざっくりとつぶす。

昭和っぽい!

こどもの日スペシャルお子様ランチ

このような盛り付けは家庭でも
簡単にできます。
こどもの日や誕生日にぜひ作って
みてくださいね。

POINT ご飯やポテトサラダは
丸く盛り付ける

丸く盛り付けるときはプリンの空き容器などを使
うと便利です。

POINT 旗でレストラン度 UP

ご飯のてっなに万国旗
旗をさせばレストラン風
に。旗はつまようじに画
用紙を貼り付けて手作
りしても楽しいですよ。



POINT つけあわせの野菜で
いろどりを!

赤・黄・緑をバランスよく置き、楽しく盛り付けま
す。ひと手間加えてにんじんのグラッセを作
ると、ちょっと高級な洋食屋さん風に。

にんじんのグラッセ

①にんじん1本を横3等分にし、縦半分、厚さ半
分に切る。②①をそれぞれ面取りする。③鍋に
②砂糖20g・バター20g・塩・こしょう各少々を
入れ、にんじんが浸る量の水を加えて、水気が
なくなるまで中火にかける。



「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。



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 「家事支援サービス」を静岡県でも実施する予定はありますか?

A 実施の時期を早めるよう準備しています。

(株)コープライフサービスが神奈川県全域でサービスを展開している「家事支援サービス」ですが、好評につき静岡県内でもなるべく早く開始できるように準備しています。2017年9月下旬よりスタートできるよう、提携先の「まごころ整理株式会社」と調整中です。



Q 氷菓用キャンデーが1本だけ凍らないのですが、なぜですか?

A 「過冷却」という現象です。

安定した状態でゆっくり温度を下げていった場合、凍り始める温度になってしまって液体のままになる「過冷却」が起こっていると思われます。たとくなど刺激を与えると凍ります。



CO-OP
国産果汁100%の氷菓用キャンデーミニ
45ml×10本
●5月3週
※4袋入りのご案内です。

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
※5月22日から受付時間が10時からになります。

みんなの声で変わったね!

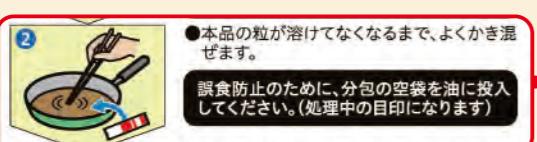
組合員の声をもとに改善した商品サービスの一部をご紹介します。

声

CO-OP油処理剤固めるタイプを油に入れたことを忘れて、もう一度てんぶらに使ってしまいました。

使用方法の表示を変更して誤食を防げることを分かりやすくしました。

この商品はトウガマから抽出したヒマシ油を原料としており、人体に重大な害を及ぼすことはありませんが、量や体調によってはお腹がゆるくなる場合があります。表示を改善して、処理剤を入れたあとに空袋を油に投入することで誤食を防げることを分かりやすくしました。



パッケージ裏面



CO-OP
油処理剤 固めるタイプ
18g×10包入
●5月4週・5月5週
○大・中・小

はみだし
コラム

もうすぐ93歳になるおばあちゃんが初めてのデイサービスから帰ってきて「私が一番若かった」。そんなはずはないけど、気が若いてことかな?(静岡県伊豆の国市 ユウナさん 60代)

第36回

ネパールの児童労働ってその後どうなりましたか?



山田さん



甲斐さん



横須賀さん

平和好きなユーコープ職員。人気急上昇中だが、下手したらタイ系という自覚はある。

山梨県出身20代の子育て中のママ。レジンのチャーム作りがマイブーム。まるで小宇宙よね☆
神奈川県在住30代の働くママ。最近義理の母が同じことを何度も電話してくる。さあどうしよう。



イラスト／松元まり子

山田 そうですね。2014年から取り組んでいる、ユニセフ「児童労働と闘うネパール指定募金」の使いみちを報告するんです。
甲斐 繁張するね。頑張ってね!
横須賀 山田さんの分もネパール力レート用意して待ってるわ。一緒に食べましょうね。

山田 ヨーコープの報告をするのよね。
甲斐 あー、山田さんは職員だから、後で横須賀 山田さんは職員だから、後でユーロコードのお店でネパールの報告をするのよ。

山田 甲斐さん＆横須賀さん、ナマスティ〜(こんにちは)ここでお一人にお会いできるなんてうれしいでーす。
甲斐 あー、山田さん来るじゃん〜
横須賀 山田さんは職員だから、後でユーロコードのお店でネパールの報告をするのよ。

山田 「ネパール指定募金」の報告が始まりました。

山田 児童労働って皆さんご存じですか? 義務教育の年齢の子どもたちが、貧しくて学校に行かずにつ働いたり、有害な仕事をしてたりすることです。

山田 ご声援ありがとうございます。

山田 子どもたちは採石場で石を割つたり、じゅうたんを織ったり、住み込みのお手伝い、バスの助手などいろいろな仕事をしています。

山田 そうなんだ…。

山田 子どもたちは採石場で石を割つたり、じゅうたんを織つたり、住み込みのお手伝い、バスの助手などいろいろな仕事をしています。

山田 そうなんですか?

山田 いいことですが、子どもたちは食べるにはいいことですか?

山田 非常にいい質問です。食べるときに困つて児童労働に戻ることがないよう、子どもの家族への支援にも、私たちの募金が活用されています。

山田 ハイツ先生、質問です! 児童労働を禁止して学校に行けるようになるのはいいことですが、子どもたちは食べていけるのですか?

山田 非常にいい質問

mioトーキーク

組合員の皆さんの投稿・交流コーナー

脱脂粉乳・クジラ肉・あげパンに
ミルマーク。世代は違っても、
給食やお弁当は共通体験ですね。
今月も皆さんから
たくさんの思い出が届きました。

今月のテーマ
学校給食&お弁当の
思い出



mioバックナンバーは
ユーチューブでもご覧いただけます。

その声がだれかを救うのか。

神奈川県厚木市
おじさん 20代

投稿大募集!

7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OKです!)

7月号のテーマ

子どものころの「将来の夢」

大人になったら何になりたかった?そして夢は叶いましたか?
「将来の夢」についてのエピソードを教えてください。自分の子
どもや孫たちの将来の夢でも歓迎です!

<はがき表面 郵送宛先(切り取ってお使いください)>

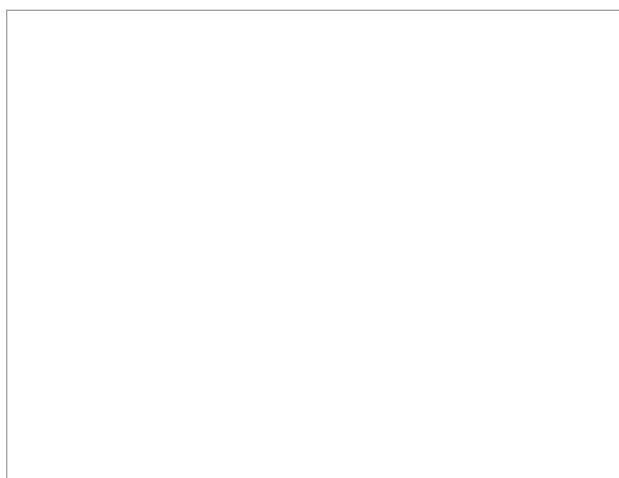
〒231-0062

神奈川県横浜市中区桜木町1-1-8
日石横浜ビル22階 生活協同組合ユーチューブ
広報・コミュニケーション推進部

mioトーキーク行

<切り取ってはがきに貼ってください(はがれないようにしっかりとのり付け)>

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)



5月号
クロスワードの答え A B 希望するプレゼントに○

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) Fcomuxcomu(P.10~11) Gmioトーキーク(P.12~13)
Hお知らせ(P.14) Iコープライフサービス(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()

●おところ 〒 -

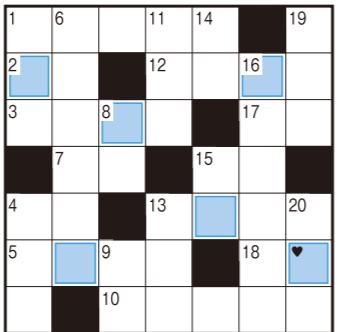
ご利用はどちらですか?
●おうちCO-OP ●店

2017/5

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。♥がついたマスを先頭にしてください。

ヒント 大人も子どもも大好きなこのメニュー。
家の外までただよう香り。

答
レベル★★☆☆☆

3月号の答え
アジサイランでした。

ヨコのカギ

- 死んでも、またよみがえる
フェニックス
- 1尺は10——にあたります
- カップケーキっぽい、おなじみの
小さなパン
- ハサミを振りつつ横歩き
- 窓にかけます。——レール
- メスの反対
- 奇術師ともいいます
- 赤いチャンチャンコを着てお祝いします
- 時間が来たら鳴るようセット
- 上りや下りがある道
- ネコが研ぐもの
- エダのような角がある動物
- 絵が描かれたものもある建具
- 足の爪先の反対側
- 交響曲のことです
- 腰を下ろすときに使います
- をかけただけあって、
よい出来に仕上がった
- いやな——が的中した
- 「私はできるやつだ!」と
自己——をかけてから挑戦
- を天に任せてチャレンジ
- 椀や丂よりも平たい食器
- 故障車の牽引にも使います
- この薬の——は長持ちします
- タイトルや賞を持つてないこと。
——の帝王

今月の プレゼントは

A
7名様
ミックス
キャロット

125ml×12本



図書カード(500円分)
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)

*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。

締め切り
5月28日必着!

3月号の投稿者数1,573人(神奈川県898人・静岡県599人・山梨県71人・その他5人)

オシャレなランチなのに!
昔、中学生だった弟のお弁当に、
オシャレと思つてコーンフレー
クと牛乳を持たせました。感謝さ
れると思いきや「何持たせてくれ
るんだ!みんなに笑われた!」
と激怒されました。いまだに怒ら
れただことに納得がいきません。

(静岡県富士市 こあんさん 40代)
むずかしいお年頃だったんで
すよ、きっと(笑)。

(神奈川県横浜市 ちゅらみつちゃんさん 60代)
昔の給食 口に合わないものも
多かったのですよね。

(山梨県甲府市 ゆでたまごさん 30代)
育ちざかりですかね。

私は毎日給食のために学校に
行つているような小学生でした
(笑)。いつも男子に混じつて
ジャンケンをして余つたおかげ
で、デパートを取り合つてしま
た。ガツガツしていて、家でちや
んと食べてないみたいで恥ずか
しいですね。

江戸川区立小学校に通つて、
毎日給食をもらつていて、
とても高校生活を送つたのが懐か
しい思い出です。

(神奈川県海老名市 きのこさん 30代)
それは事件でしたね!

給食とのお別れは悲しい
28年間小学校の教師をしていま
した。退職するとき一番悲し
かったのは給食に「さよなら」す
ることでした。給食室の皆さん、
ありがとうございました。(笑)。
(静岡県富士市 きょんちゃんさん 80代)
感概無量ですね。

先生が褒めてくれたから
小学校入学当時好き嫌いが多
く昼休みになつても給食を食
べていました。でも担任の先生
は全く怒らず、完食できたら褒
めで連絡帳にシールを貼つ
てくれました。そんな私は栄養士
となり保育園の給食を作る立
場になりました。あのとき辛い
思いをしていたらこの職には
つかなかつたかも。先生には感
謝しています。

(神奈川県横浜市 にさん 40代)
そんなこと言つたら、先生が感
動して泣いちゃうかも!

先生が褒めてくれたから
小学校入学当時好き嫌いが多
く昼休みになつても給食を食
べていました。でも担任の先生
は全く怒らず、完食できたら褒
めで連絡帳にシールを貼つ
てくれました。そんな私は栄養士
となり保育園の給食を作る立
場になりました。あのとき辛い
思いをしていたらこの職には
つかなかつたかも。先生には感
謝しています。

(静岡県富士市 ななさん 30代)
なんでおいしそうなお弁当
頑張ります!



地域限定給食メニュー
静岡県限定の「さくらごはん」。
ほんのりしようゆ味で、具は
入つてないけれど今でもたま
に食べたくなる懐かしい味。
大学生になって初めて他県では
給食出ないと知りました。

(神奈川県平塚市 ななさん 30代)
頑張ります!

特集「よくばりサンド」
思わず食べてみたりなりました。
70歳をとうに過ぎて、食べるもの
に興味がなくなりますが、野菜
いっぱいのサンドイッチを見
とワクワクします。これを持って

(静岡県静岡市 なすびさん 50代)
ビビンバも出るんですね!



神奈川県横須賀市
スミレさん 50代

(静岡県三島市 市川絵理沙さん 20代)
しようゆとお酒のみ。静岡では
定番ご飯ですね。

小学校に勤めています。6年生
の人気ナンバーワンの献立が給
食に出ました。何だかわかりま
すか?なんとビビンバ!私が子
どものころはなかつたですね。
ちなみに私のナンバーワンはあ
げパンです。

／もっと安心・もっと楽しく・もっと快適／

コープライフサービス

おかげさまで30周年。

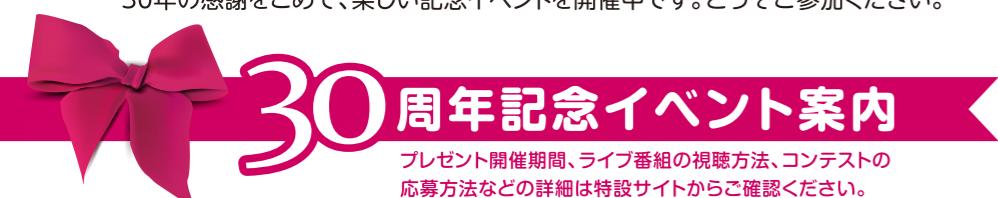
コープライフサービスはこれまで、そしてこれからも、組合員の皆様のより良い生活をサポートいたします！

株式会社コープライフサービスは、1987年11月2日に生活協同組合ユーコープの前身である、かながわ生協の子会社として設立され、保険、チケット、リフォーム、くらしのサービス、葬祭(静岡地域)といったくらしのサービスを提供しています。さらに、がんに対する啓蒙活動として「コープのがんセミナー」の開催や小児がん支援団体「ゴールドリボンネットワーク」への協賛、無料映画上映会開催など、もっと安心でもっと楽しく、もっと快適なくらしづくりをお手伝いする取り組みを進めてきました。今後も、より一層ご満足いただけるサービスを心がける所存でございますので、ご愛顧を賜りますようお願い申し上げます。

30年の感謝をこめて、楽しい記念イベントを開催中です。どうぞご参加ください。

30
th

おかげさまで30周年



30周年記念
特設サイト



プレゼント開催期間、ライブ番組の視聴方法、コンテストの応募方法などの詳細は特設サイトからご確認ください。

スロットde抽選プレゼント

好評開催中!
「ブランド品」「レジャー」などコースを選んで素敵な賞品を当てるスロットde抽選!
スマートフォンからご参加ください。
9月までの各抽選期間ごとにお一人様1回(スマートフォン一端末につき1回)のチャンス!



その他にも続々とお楽しみコンテンツが登場します!

近日開催 レシピコンテスト



「低糖質」「ベジタブル＆フルーツ」「減塩」の3つのテーマで募集。
優秀レシピは柿沢シェフ監修のもと表彰・発表します。
★ ★ ★

30周年記念イベントに関するお問い合わせは…
通話料無料(月～土 10:00～17:00)

0800-800-6881

サービス案内

コープライフサービスは組合員の皆様のより良いくらしをサポートします！

保険

団体割引が適用され保険料も割安な
コープの組合員専用・団体保険がおすすめです。
秋には12回目となる「コープのがんセミナー」を開催します。ぜひご参加ください。

お問い合わせ 0120-885-615 (月～土9:00～18:00)

今年の「母の日」のプレゼントに！
●エアコンクリーニング10%OFF (5/8～6/3)
●ふとん丸洗いキャンペーン (5/8～11/25)
●家事支援サービス(神奈川地域)の
「初回限定・お得なお試しパック」

お問い合わせ 0120-390-554 (月～土9:00～17:30)

チケット

“組合員価格”でのチケットやネット限定チケットを
多数お取り扱いしています。
毎回好評の「組合員無料映画上映会」を、2017年
度も企画しています。開催予告は「チケットガイド」
に掲載しますのでお見逃しなく！

お問い合わせ 0120-47-3577 (月～土10:00～17:00)

リフォーム

お住まい全体をサポートします。
エクステリア商品半額キャンペーン (~6/3)
外壁塗装足場代半額キャンペーン (~6/24)

お問い合わせ 0120-390-554 (月～土9:00～17:30)

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

ユニセフ「児童労働と闘うネパール指定募金」の経過報告

義務教育を受けるべき年齢の子どもが、生活のために学校に行かずに働く「児童労働」。教育を受ける機会を奪うだけでなく、身体・精神にも深刻な影響を及ぼし、子どもの未来をも閉ざしてしま



働いているネパールの子どもたちが
通学している学校「アウト・オブ・スクール」

う可能性がある重大な問題です。ユーコープでは、アジアの中で児童労働がもっとも多い国の一であるネパールに支援するため、神奈川県ユニセフ協会の取り組みに賛同し、2014年1月から5年計画で「児童労働と闘うネパール指定募金(以下ネパール指定募金)」に取り組んでいます。神奈川県ユニセフ協会ではこの3年間で合計40,358,470円の活動資金を送ることができました。

募金は以下の取り組みに活用されています。

- “国家的な子ども保護システム”的育成と強化
- 児童労働・子どもの虐待・ネグレクト・搾取の被害を防ぎ、救助・復帰のための社会的支援の提供
- 「子どもにやさしい司法」の提供
- 児童労働の危険についての意識を高める

ネパール指定募金の募金活動は2018年11月末まで継続して取り組みます。引き続きご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

■おうちCO-OPでの募金は、下記の申込番号を注文用紙に記入してください。

※ポイント残高が募金の合計金額に満たない場合、募金できません。

名称	用途	1口の金額	コード	ポイント使用*
ユニセフ ネパール指定募金 (通常)	ユニセフ「児童労働撲滅 ネパールの子供たちに希望 を」プロジェクトを支援します。	100円	4169	3872
		1,000円	4165	3873

通常総代会を開催します

生活協同組合ユーコープ第5回通常総代会を開催します。
総代会はユーコープの最高議決機関です。総代会には総代(組合員の代表)が参加し、前年度の事業・組合員活動と決算報告、および今年度の新しい事業計画と予算案などについて討議・決定を行います。

●日時: 2017年6月9日(金) 10:30～13:00

●会場: 新横浜プリンスホテル(横浜市港北区)

5階シンフォニア

●議案: 第1号議案

2016年度取り組みのまとめと2017年度取り組むこと

第2号議案

2016年度決算報告および剰余金処分案について

第3号議案

2017年度予算について

第4号議案

役員選任の件

第5号議案

役員報酬の件

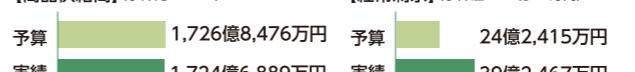
※総代の皆さんには、後日直接資料を郵送いたします。

ユーコープの経営数値3月度累計

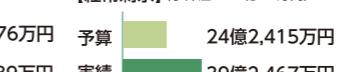
(2016年3月21日～2017年3月20日)

組合員数 177万5,387人 出資金 348億1,260万6,506円

【商品供給高】(予算比 99.9%)



【経常剰余】(予算差 +15億52万円)



【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。

理事会だより

2017年3月9日に、第8回理事会が開催されました。

議決事項

下記の1～5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2017年度予算
2. 生活協同組合ユーコープの役員報酬等委員会設置の提案
3. 2017年度情報公開審議会委員の選任について
4. 執行役員規則改定について
5. OCR業務システムのリプレースについて

報告事項

1. 2月度経営報告
2. おうちCO-OP宅配事業本部2017年度事業計画
3. 店舗事業本部2017年度事業計画
4. 参加と連携推進本部2017年度事業計画
5. 統合マネジメント本部2017年度事業計画

コープの
お葬式

神奈川県
YUKIGE

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

静岡県

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

*山梨県では葬祭サービスは実施しておりません。

みんなからの“教えちゃう”

おうちレシピ



RECIPE 22

華やかな旬のごちそう！

かつおのお寿司

材料(4人分)

日光丸で獲った 1本釣りとろかつお	300g
■ しょうゆ	大さじ2
酒	大さじ1
A みりん	小さじ2
しょうが汁	小さじ1
白いりごま・万能ねぎ・しょうが	各適量
ご飯	茶碗4杯分(約2合分)
すし酢	大さじ3

使ったのは
コレ!

作り方

- かつおは水気を拭き、厚さ5mmのそぎ切りにする。
- [A]を混ぜて漬け汁を作り、①を入れる。10~15分おいてなじんだら、かつおを取り出して漬け汁と分けておく。
- ③万能ねぎは小口切り、しょうがは千切りにする。
- ボウルにご飯を入れ、すし酢と混ぜ合わせる。ぬれふきんをかけて約1分蒸らし、温かいうちに白いりごまと漬け汁を回しかけて混ぜる。
- ④⑤を器に盛り、かつおをのせて③を散らす。

※好みで大葉やみょうがなどをのせてもおいしいです。

日光丸で獲った
1本釣りとろかつお宅 5月5週
店 大・中

※一部店舗を除く。

※宅配は冷凍でお届けします。



RECIPE 23

ごろごろ野菜でいろいろ鮮やか

野菜たっぷりえびのアヒージョ風

材料(2人分)

赤えび(頭・殻付き)	4尾
CO-OPエクストラバージン オリーブオイル	100ml
にんにく(スライス)	1片
赤唐辛子(輪切り)	少々
野菜類(なす・かぶ・ピーマン・ズッキーニ・ミニトマト・マッシュルーム・かぼちゃ・ブロッコリーなど)	各適量
生もずく	1パック
塩・こしょう	各適量

使ったのは
コレ!CO-OP
エクストラバージン
オリーブオイル
456g宅 毎週
店 大・中・小

本体599円(参考税込646円)

作り方

- 赤えびは流水でよく洗い、水気を切っておく。野菜類は食べやすい大きさに切る。
- 小さめのフライパンにオリーブオイル・にんにくを入れ、弱火で熱する。
- にんにくが色づいたら、唐辛子・えびを加え中火にする。1~2分したらえびを裏返し、野菜類をすべて加えて5分炒め煮にする。
- 火が通ったら、生もずくを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

※オリーブオイルを多めにして、パスタにからめてもおいしくいただけます。



今月のレシピ提供
すみ
角 悅子さん
(神奈川県横浜市)



はなみずき
ユーコープふれんず「花水木の会」で活動しています。ハナミズキは華やかでみずみずしく春を告げる花であり、秋には真っ先に紅葉して夕日に映えます。私たちもそれに習い、季節折々の行事や料理を楽しんでいます。そのほか、料理講習会の開催や区民まつりへの参加、ユーコープの店舗の応援など、皆さんの力になれたらと思い活動を続けています。若い方もぜひ見学に来てください。

※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

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」6月号は 5月29日(月)発行

おうちCO-OPは5月29日~6月2日に配布

ユーコープ



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