

●ラブコープ/宮城県産活〆銀鮭(養殖・無塩)●質問いいですか?/「ネパール指定募金」ってどうすればできるの?●comu×comu/誰かがいて、おしゃべりできる「オープンカフェ」

●mioトーク/わが家の作りおきおかず●コープライフサービス/エアコンクリーニング

活〆銀鮭のマリネ



∖教えて!/



「洗った直後はいい香りなのに 乾かすとイヤなにおいが…

部屋干し臭は 抗菌・防臭洗剤で撃退



殖を防ぎま

生乾きのにおいがするし



抗菌・防臭の洗剤を 適切な量で!



最近の洗剤は泡切 れが良いので、泡が 目立ちません。その ため、つい洗剤を多 く使ってしまいがち ですが、多く入れて も洗浄力はほとん ど変わらないので 要注意。

素早く干して 乾かす!

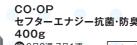
濡れたままで置いておくと菌が発 生するので、洗濯が終わったら、す ぐに干しましょう。細い針金ハン ガーは、表裏の布地がくっついて乾 きにくくなるので、肩幅が広くて太 いハンガーがおすすめ。



菌が増えるのを 抑えるんですね!

ヘコレ使いました/

まうので



€ 6月3週·7月1週 **個**大·中·小

菌のにおい汚れに強い、24時間抗菌 試験実施済の抗菌・防臭タイプ。濃縮 コンパクト液体洗剤で、「すすぎ1回 コース」や「スピードコース」にも対応

は濃縮コンは濃縮コン

※詰め替え用のみ取り扱いの店舗もあります。 ※画像は6月からの新パッケージです。

します。





間隔を空けて風通い部屋干しではなるが 当てるのが効果的 衣類に風が吹き込むように、

通 を良 空け す

一梅雨時のクサ〜イ[部屋干し臭][カビ臭][汗のにおい

"におい汚れ"をスッキリ解決!

におい汚れのお悩みは 適切な洗剤を使えば スッキリ解決しますよ

いつにも増して洗濯物の"におい汚れ"が気になるこの季節。

「イヤなにおいは、その原因のほとんどが "菌"です。目に見える汚れだけでなく、 目に見えない菌もしっかり落とし、増殖を防ぐことが必要です。そのためには適切な 洗剤を使うことが大事!|とコープのクリーン王子こと鈴木亮太郎さん。

さっそく、その洗濯のコツについて聞いてみました。

◇へ 助けて! クリーン王子 / // ◇

私の悩みは

部屋干し臭



鈴木亮太郎さん 静岡県浜松市出身。コープの洗剤 の良さを伝えるため全国各地を 行脚。"より良いくらしは洗剤から" を信条に、時には体も張ります!

人呼んでクリーン王子!

(株) コープクリーン



るとにおいが気 になります。洗 濯機の乾燥機 能は独特のに

おいがあるの で、あまり使い

私の悩みは

カビ臭



タオル。キレイ だけどカビ臭 くって、漂白剤 を使わないと においが取れ ないことがあり

長く使っている

私の悩みは

汗のにおい



に付いた汗のに おいが落ちなく て困ります。い ろいろな洗剤を 試してなんとか においを抑えて

汚れ+菌! イヤなにおいの原因は

汚れをしっかり落とし、「抗菌・防臭 | タイプの洗剤で菌の増殖を抑えるのが効果的





抗菌成分で菌を付きにくくしましょう

「抗菌・防臭」の洗剤を使うと汚れをしっかり落とせるだ けでなく、抗菌成分が洗濯物に付着。菌の増殖を抑えて

わずかな汚れでも菌は増殖します

衣類が湿っていると、菌にとっては居心地がいい場所に。菌 は洗濯で落としきれなかったわずかな汚れをエサに増殖 し、代謝物としてにおいを発生します。





∖教えて!/



「働き者の夫のシャツ。 汗をかくとイヤなにおいが」



「見た目はキレイなタオル。 何回洗ってもカビ臭がします



\教えて!/

酸素系漂白剤・洗剤・柔軟剤の トリプルパワーで菌をブロック!



カビ臭がしたら 洗濯槽をキレイに!

10~30分つけ置きして すぐ洗濯機へ



水に適量の「CO·OP酸素漂白剤 粉末タイプ」を よく溶かし、10~30分ほど衣類をつけ置き。そ の後軽く絞って洗濯機へ。長くつけ置きすると生 地にダメージを与えてしまうのですぐに洗濯す るようにしましょう。

汗のにおいが

改善しました!

mio June 2017

洗剤と柔軟剤のセット使いで

抗菌・防臭効果をアップ!



つけ置き後は抗菌・防臭の洗剤で洗いま

す。さらに抗菌・防臭の柔軟剤を使うと、

菌のブロック効果が高まり、仕上がりも

CO·OP

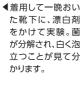
ヘコレ使いました/

フレグランスソフター 花と果実の香り 620ml **23**7月1週 **@** 大·由·小

ヘコレ使いました/

CO-OP

● 6月2週、6月4週



漂白剤

パワフル酵素配合で黄ばみや食 べこぼしのシミをしっかりと漂白。 色柄物にも使えます。

柔軟剤

汗をかくと すぐにおうので 困ります



酸素漂白剤 粉末タイプ 500g

周大·中·小

CO·OP



普段の洗浄には 液体でいいんですね

においだけなら液体 汚れがあれば粉末

CO·OPの「洗たく槽クリーナー」は液体の「塩 素系」と、粉末の「酸素系」の2種類。においの もととなる菌の除菌力が強いのは液体、汚れ やカビを強力にはがし取れるのは粉末です。



ヘコレ使いました!

CO·OP 液体洗たく槽クリーナー 550g 毎6月2週、7月1週

個大·中·小 つけ置きいらず。洗濯槽に穴が ない洗濯機にも使えます。 ※字配は2個組でのご案内です。

ヘコレ使ってね!/

洗たく槽クリーナー 250g×3 **6**月4週

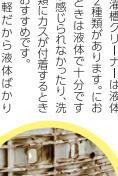




~3カ月に1回洗浄を!



定期的な洗浄には、液体が おすすめです。クリーナー を槽内に入れて、洗濯機の 通常コースまたは槽洗浄 コースを選ぶだけと手軽





※詰め替え用のみ取り扱いの店舗もあります。

ニオイ・頑固汚れを

ふんわり。

ヘコレ使いました/

華やかな花と果実の香りです。

抗菌・防臭効果もあります。

CO·OP

6月3週、7月1週 **個**大·中·小

本体価格265円(参考税込286円) 3つの酵素と酸素漂白剤を配合した 粉末タイプの洗剤です。

洗剤

セフター漂白剤入り 900g

の洗剤を使う うがおす 菌 をブ

とはその

の洗剤は正の洗剤は正



ヘコレ使ってね!/



漂白剤 酸素系漂白剤 高濃度パワー

※詰め替え用のみ 取り扱いの店舗もあります。 ※宅配は「詰め替え用」を毎週

汚れには直接塗り込んで使います CO·OP酸素系漂白剤 素系漂白剤につけた洗濯物は、 る場合は漂白が困難です カビなど繊維の奥まで根が残って ―」は弱酸性で、色・柄物でもOK ためにも、 高濃度パ 洗濯物 めに干 。黒カビ

漂白剤は、洗濯物が広範囲で汚れて 酸素系液体漂白剤を コな汚れ











「また、あの鮭にしてね」とせがまれるおいしさ



宮城県産活〆銀鮭(養殖・無塩)





活〆銀鮭のマリネ

材料(4人分)

宮城県産活〆銀鮭

※店舗は5月下旬~

7月下旬期間限定

まだまだあるよ! 活〆銀鮭レシピ▶

€6月3週

個大·中·小

活	✓銀鮭	2切れ
塩・こしょう		各少々
薄	力粉・揚げ油	各適量
アスパラガス		
そら豆		適量
たけのこ(水煮)		
玉	ねぎ	1/2個
A	白ワインビネガー※・湯	易 …各大さじ3
	コンソメ(顆粒)	
	砂糖	大さじ1
	塩	
	こしょう	少々

※白ワインビネガーは酢で代用できます。

① A をよく混ぜ合わせて、バットに入れる。

②アスパラガスはハカマをむき、斜め切りにしてゆでる。そら 豆もゆでて、薄皮をむいておく。たけのこは一口大の薄切 り、玉ねぎは繊維にそって薄切りにする。

③銀鮭を一口大に切り、塩・こしょうをふり、薄力粉をまぶ す。中温に熱した油で揚げて、油を切ったらすぐに①に入

④③に②をすべて入れて、軽く混ぜて30分以上おき味を なじませる。

最もおいしい時期は水揚げから一度 宮城県では通常、 生き 直

、「鮭の鮮度が良いので、薄味でも生 ない生鮭なの

で取り扱います。



「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。

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。

度が長も

● "におい汚れ"をスッキリ解決!

においだけじゃない洗濯の悩みに!

Q.シャツの襟に付いた 皮脂汚れがとれません。

A. 固形せっけんで落とします。

皮脂やドロ汚れなど目に見え るガンコな汚れには固形石け んがおすすめです。衣類を濡 らし、汚れが気になる箇所に 石けんを直接こすりつけてか ら、洗濯機に入れて洗ってくだ さい。石けんは衣服に付いて いることが分かるくらいしっか り付けて、汚れをはがしやすく します。

ヘコレ使ってね!/



個大·中·小

Q.柔軟剤の香りが きつく感じます。

A. 微香性の柔軟剤がおすすめです。

抗菌効果のある柔軟剤はに おい対策の仕上げにぴった りです。しかし柔軟剤の香り がきつく感じるときは、微香 性タイプがおすすめです。

ヘコレ使ってね!/

柔軟剤 CO·OP ソフター 720mℓ **6**月3週

個大·中·小 ※詰め替え用のみ取り扱いの

店舗もあります。

Q.淡い色の服を洗ったり、 白っぽくなってしまいました。

A.洗剤に含まれる蛍光剤の 影響かもしれません。

蛍光剤は衣類をより白く見せる、一種の染料のようなもので す。真っ白なワイシャツなどには良いですが、きなりや淡い色 の衣服には向きません。CO・OPの洗剤はすべて蛍光剤無配 合なので、衣服の自然な風合いを損ねません。

洗濯の悩みを解決するに は、洗剤の使い分けや下 準備などちょっとした手 間が大切です。除菌・抗 菌・防臭を意識した洗濯 で梅雨時もスッキリ気持 ちのいいお洗濯を







Q.新しい洗濯表示の 見方が分かりません。

A. 基本は5つの記号を覚えればOK!

2016年12月に改正された「衣類等の洗濯表示」。基本になって いる5つの「基本記号」と「付加記号」を覚えるのがポイントです。

▶詳しくは消費者庁のサイトで一覧できます。





アイロンの クリーニングの



基本記号と組み合わ せて、禁止を表します。 上限温度。(30・40・50など)



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!

モヤモヤすること

ウーロン茶ペットボトルの泡が消えません。

お茶に含まれるサポニンによるものです。

ペットボトル入りのウーロン茶を振 ると、泡が立ってなかなか消えな いことがあります。これは、茶葉に 含まれる成分「サポニン」によるも ので、緑茶や紅茶も同様です。「サ ポニン」は、お茶のおいしさの成分 のひとつです。





新じゃがいもなのに、芽が出てきました。

保存場所の気温が高いと 芽が出やすくなります。

新じゃがいもでも保存状態により芽 が出ることがあります。暗くて風通し のよい場所に保存すると、比較的長 もちします。



汗をかくとすぐに服が臭くなります。 P.5の方法も試しましたが、まだにおいます。



アイロンをかけてみてください。

洗濯で、汚れやにおいのもとである菌を除去して増殖を抑える のはもちろんですが、どうしてもにおう場合アイロンのスチー ムを当ててみてください。蒸気とともににおいや汚れが出て、 残った菌が熱で死滅します。衣類の表示を確認して、アイロン 使用が可能なものに限ります。

浮いてきました。何でしょうか。

ブロッコリーの「ブルーム」です。

ブロッコリーを洗ったら白い粉のようなものが

野菜や果物は、天候や気温の変化 から身を守るため「ブルーム」とい う白い粉を分泌します。品質には 問題ありません。ブロッコリー以 外にも、きゅうりやぶどう、黒豆な どにもよくみられます。



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】10時~17時

みんなの(声)で変わったね!



「CO・OPむしパンミックス」でむしパンを作りたいのですが、蒸し器を持っていません。

電子レンジで作るむしパンのレシピを掲載しました。

基本の「白むしパン」につい て、蒸し器とレンジ両方のレシ ピを紹介しました。



※ 素朴な味わい むしパンミックス

CO-OP 国内麦 素朴な味わい むしパンミックス 150g×3袋 **個**大·中·小

※一部取り扱いのない店舗もあります。 本体329円(参考税込355円)

①ボンルに本品を入れ、水を少しずつ加えながら軽く混ぜ合われる。 (金額粉性の容器や型に、生地を5等分(4分目ぐらいりにして入れる。 ※容額は低限のマフィン型でも可った)と製の型は使用できません。 (国電子レンジで元分に診らきまで加熱する。 (目安5500W 3分~3分30秒)



ネパール指定募金」って どうすればできるの?



ユーコープ職員。手品が上手になり 山梨県出身20代の子育て中の 頭から鳩やらいろいろな物が出せる ようになってきたらしい。



ママ。保育園児の息子に好きな子 ができたんだって。気になる~♥



神奈川県出身30代の働くママ 6年生のチビが学童をやめること になったけど放課後が心配。



横須賀

働削減に成功

した地区もあるって

田

…あっ、そうだったわ

クの付

いてる牛

ル指定募金」の

組みで、

が 3

セフの

童

闘う 児童

」は毎年 います

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。

募金」の報告をしました。

田さんはユニセフの「ネパ

ル指定

須賀さん。カレーのいい香りの中、

山

「ネパール指定募金」に協力できる「みるくぼきん」を通じてユニセフの

が骨

している甲斐さんと横

エリア会主催「ネパ

ルの家庭料理

(5月号からの続きです)

田・斐

あるものって?

それは…「牛乳」です。

須賀

私を誰だと。山田さんだぞ



でも役に立つことがしたいわ。 さんから聞いて、うれ 募金」ってどうすればできるの? なんて切ないわ。児童労働防止に、 の子が学校にも行けずに働いて ねえ、 はい、6月から8月に、ある商品 私もよ。うちの子と同じくら 山田さん。「ネパ しくなったわ 少 る

イラスト/松元 まり子

「ネパ

出

を利用することで協力できるんです

めない」という人もいるよね? …でも「支援したくても、体質で牛乳飲 しているんですよ。 牛乳を飲めば募金になるの 実は「m

できる仕組みになったんです が寄せられて、現金やポイントでも募金

の声

o」にその意見 ね

うか。次回に続く!! 斐さんですが、どうなるのでしょ 日本の子どもの支援が気になる甲 ル指定募金」になるの? とも知っていますか? 00万円ほどになるんです

「みるくぼきん」は全部、「ネパー ひょえ~つ、500万??

コープが募金して 募金総額は毎年

連WFP「学校給食プログラム」に配分 ℓ(換算)につき1 ル指定募金」の いるんです。 円を、 ほか、 お二 ユ 玉 すよ!

甲斐 ねえ、山田 さん。海外の子ど もたちの支援はよ く聞くけど、日本 **山田** ハイ待って 横須賀 困*ってある 覧ください 募金の方法は? ね。ユーコープは何 それ ね。 わ ょ

「児童労働と闘うネパール指定募金」は おうちCO・OP注文書で募金ができます

プラピン の 江文首で券並がてどより。						
1□	コード	ポイント使用コード				
100円	4169	3872				
1,000円	4165	3873				

※店舗をご利用の方は、サービスカウンターにお声掛けください。

の善意は世界の もたまっているから、 わ。注文はもちろ くてね。気休めだけど牛 むから、今度から多めに注文す きん」は始まってるのね。最近ウチの 粗しょう症の予防で毎日 あ 今度募金するわ もたち 乳を飲ませてる もう「みるくぼ 年乳を飲 るねつ♪ 届 皆さん きま ね



ユーコープでは、2018年12月まで、ユニセフ「児童労働と闘うネバール指定募金」に協力しています。「みるくぼきん」(6月~8月) のほか、「ハンガー・フリー・ワールド」(1月~5月)に寄せられた募金も配分してユニセフの支援に生かしているんですよ。もちろん 現金やポイントでの募金もお待ちしています。

オープンカフェ 米粉のロールケーキ レシピ

材料(27cm×27cmの天板1枚分)

CO·OP味菜卵 ······4個
米粉······30g
砂糖·····50g
生クリーム(砂糖15gを入れて硬くホイップ
しておく)200mℓ
あんこ・カットフルーツなど …各お好みで

作り方

- 1 卵を卵白と卵黄に分け、卵白を硬く泡立 てておく(ボウルを逆さにしても落ちない くらいの硬さ)。
- ②卵黄に砂糖30gを入れ、白っぽくなるま で混ぜ、そこに米粉を混ぜる。
- 3②に①を混ぜる。
- ④③を天板に平らに流し入れ、160℃に熱 したオーブンで
- 約20分焼く。 5焼き上がったら よく冷まし、生ク リームを塗って、 あんこやフルー ツなどをのせて

巻く。









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)



料理は中島さんが中心に進めています。前日のまかない料理は家庭から の持ち寄りもあり豪華!



お菓子作りや料理の下準備は前 日にやっています



ご近所同士、自然に会話も弾みます



この日のランチ。メインはスパゲッ ティか炊き込みご飯から選択。煮物 や漬物などがついて150円(上)。 バターケーキやロールケーキなど ケーキ類も全7種類用意(下)



町外からやってきた3人。「一人暮らしなので 手作りの料理がうれしい」と松本さん(左奥)。 「また来ます!」と上田さん(手前左)



オープンカフェ運営スタッフの 水野さん(左)と安藤さん(右)



「なるべくオープンカ フェの日に2階で町内会 の会議を入れて、カフェ も利用しています」とい う町内会長の山田さん



西村さんファミリー。中学生のお子さん(左端)は 「味もとてもおいしく、量もちょうどよくて 小学生のころからお手伝いに来てくれています



いいですね」という萩原さんご夫妻

べ物って一番人をつなぐと思う ることがやりがい。やっぱり だし、楽しみにして来る人が かわかり、情報交換ができるの の参加も多いので、どんな様 輪が広がり、参加者は自然に て、誰かと会って話ができる。 んです」とにっこり。クチコミで 水野さんは「一人暮らしの 中島さんは「私は いるそうです。「ここに ん。ちょボラの活動で いものが食べら んしとい 人が好 来 食

ちょボラについてのお問い合わせ: たすけあいネットワークセンター 045-594-7570(月~金、10~17時)



スタッフには組合員も多く、料理にはコープ商品も よく利用しているそうです。前列右端が中島恵美子さん

オープンカフェは約4年前に新しくなった公会堂にて、 毎月第3日曜日(※3月、8月はお休み)に開催

地域のふれあいの場づくりに組合員が貢献

誰かがいて、おしゃべりできる「オープンカフェ」

ちょボラ*のコーディネーターをしている中島恵美子さんは、活動を通じて知り合ったユーコープの仲間や 民生委員など地域のメンバーと月に1回、地元の公会堂でオープンカフェを開いています。 誰でもフラリと立ち寄れて、楽しいひとときを過ごせる地域の居場所になっています。

えるといいなと思って」と言う初 越してきたので、知り合いが増 ¹加の萩原さんご夫婦は、さっ 村さんは「ここで料理の作 く参加者との会話を楽し

るきっかけにもなっています」

交流ができ、古くから住む人と

者と子どもなど世代を越えた

町内会長の山田さんは「高齢

にしたいのでがんばっています_ らしの方にも無理のない値段

新たにやってきた人が打ち解け

なるんですよ」とほがらかに話 べりをすると、気持ちも明るく るのが楽しみ。ここに来ておしゃ れます。「毎回、皆さんの顔を見 旅行者など、平均20~ の高齢者、赤ちゃん連れのファ のは常連の古川さん。「最近引 一、たまたま通りかかった ,40人が訪

がはじまり、和気あいあいとし ぐにそこかしこでおしゃべり 。ご近所の顔なじみも多く 続々と人も集まってき ープンカフェには一人暮ら

りと並びまり コンのスパゲッ れたかのよう

いましたが、スタッフのまかな をそれぞれ みませんか?」と声がかかりま が広かった中島さんに「やって の活動などを通して地域に カフェの発案があり、ちょボラ した。当初はケー く、いまでは料理も150円料理も食べたいという人が 町内会役員からオー わっている組合員 00円で出 キとコー 返ります。 前からにな いる Ė して

コミュニティ&コミュニケーション

※ちょボラ:神奈川県内で展開する、くらしたすけあい活動のひとつ。組合員を中心とした有償ボランティアが、高齢者世帯や産後ママなど 手助けを必要とする方々を支援している。

多く、いまでは料理も1

で提供するようになりました。

赤字ギリギリですが、年金暮

ここに来れば誰かが

ーキが大人気作りの料理や

エーコープHPでもご

写真をお寄せください!

8月号のテーマ

T231-0062

クロスワードの答えし

(フリガナ)

●おなまえ

●おところ 〒

●TEL(

良かったページを○で囲んでください(いくつでも)

実名での掲載を希望されない方はペンネームも(

▲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**comu×comu(P.10·11) **G**mioト−ク(P.12·13) **■** お知らせ(P.14) **■** エアコンクリーニング(P.15) **』**裏表紙(おうちレシピ)

(投稿のみ、クイズ応募のみもOKです!)

くをゴマ油で炒め、酢・砂糖・薄く切ってねじったこんにゃ 照り焼きこんにゃく

醤油を同量ずつ加えて煮詰め

す。さっぱりとしていて、

、食欲が かけ

まらな

さん 40代)

投稿大募集!

8月号のテーマ、フリートーク、はみだしコラム、イラスト、

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!

子どものころの夏休みの自由研究、何をテーマにしましたか?

大人になった今は何に興味がありますか? 好奇心旺盛は若さの

秘訣!さあ、あなたはどんなことを研究してみたいですか?

日石横浜ビル22階 生活協同組合ユーコープ

神奈川県横浜市中区桜木町1-1-8

広報・コミュニケーション推進部

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)

大人だってやってみたい!自由研究

仕上げに白ごまをふり

神奈川県逗子市 AOIさん 8歳

クロスワード

仕上げにかつお節・白ごま 々。食欲のない夏場はおす ん 50代)

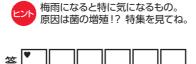
気を切っ

後、酒・み

しょうゆを入れて煮詰めま

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。



4月号の答え

つくりおきでした。

レベル★★☆☆☆

本日の夜

首都はナイロビ 煙でいぶして、乾燥させて

―クリーム、――キャンデー 12 ♂の記号で表します

13 海面が高くなっている時 10 1メートルは100---メートル 11 あんこやしるこの材料になる豆

12 ザアザア降ります。――警報 13 ――坊主。続かないこと 14 参加——、1等—

●タテのカギ

1 シティーバンクと呼ぶこともあります

アフリカ赤道直下の国。

風味を付けた食品

11 ものを噛むとき動きます

15 [ひび]のこと。

人間関係に入ってしまうこともある 17 太陽が東の空に現れるころ 19 10本足の軟体動物を、

細く細く切りました

18 入場——、定期——、回数—— 今月の プレゼントは

5名様

A · B

ご利用はどちらですか?

おうちCO-OP ●店

2017/6

歳代

16 起立、——、着席

ヨコのカギ

眠りにつく場所

―のデザートに、

国会——、——立法

トゲだらけの海産物

ム・・・ ユバ ―スープ、――燃料

フルーツゼリーを用意しました

軍艦巻きや丼ものの具に使う、

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。



図書カード(500円分)

締め切り



※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。

6月25日必着! 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「掲載し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。

たくさんの投稿

ありがとうございました。

組合員の皆さんの投稿・交流コーナー

野菜スープアレンジ自在!

塩しょうがトマ

神奈川県横浜市 ひでさん ソエスト多発中

40代

神奈川県横浜市 めいかえさん

40 代

おいしい! 絶品! 家族も絶賛♪

旬の食材を使って手軽にできる

「作りおきおかず」レシピをご紹介!

ンコンソメを入れて鍋で15分煮切ったセロリ・ピーマンにチキざく切り玉ねぎと、さいの目に とアレンジ。味は塩・こしょう付けたり、ポタージュにしたり たり、カレーパウダーで風込むだけ! 好きな野菜を 凍保存しても。 で調整。夏場は小分けにして冷 -で風味を 加え

手作り福神漬け

マ

が、佃煮にすると大好独特の苦みで敬遠され

ると大好評。薄切

がちで

ゴーヤの佃

絞り、ごま油で炒めし

んなり

したゴーヤをさっと塩ゆでして

たら、塩昆布・おかか・しょう

料(ごま油・酢・砂糖・しょうゆ・コーンに合わせておいた調味リー・油を切ったツナ・缶詰の角切りトマト・ゆでたブロッコ レモン汁)を混ぜて 。ブロッコリ 0) 代わり お り ま

をかけてできあがり。作りおきぶれてドロッとしてきたらゴマを入れて炒めます。ゴーヤがつ

備しています。大根・なす・ゆで付け合わせに、大量に作って常

にならないほどあっという間に

酢・しょうがの合わせ汁 たレンコンを、しょうゆ・砂糖・

晩

漬け込みます。簡単でおいし

んつゆで炒めたにんじにんじんをピーラーでな

-でむいて、

しめ

をゆでこぼして辛味を抜き、わが家の夏の定番。新しょう

めんつゆで味付け簡単

)ん・ツナ缶を汁ごと入れて炒が出たら、せん切りにしたにん ブ油で炒め、 香 先輩直伝の肉みそ

にんじんツナ炒め

にんにくをオリ

とヘルシー ンのからいりをたくさん入れるどで味付け。すりおろしニンジ して持たせてくれました。ひに悩んでいた私に、先輩が冷 肉を炒って、みそ・オイスタ 結婚したばかり ス・しょうゆ・焼肉のたれ かつ甘みとコ のころ食事 ク き

今月のテーマ

わが家の

作りおきおかず

ます。油揚げにとろけるチ

|揚げにとろけるチーズと||げに大葉の千切りを加え

緒にのせて

ースターで焼

たり、しいたけや大根のステ

上にも。7歳の娘が大好きでリ

夏に作っていたこれを常備しまりますよね。そんな時、母が毎年 彩りマリネ ぜるだけ! さっ 角切りしたトマトに塩を適量混 夏は暑くて食欲も気力もなくな い♪簡単でおすす 。みじん切りしたしょうがと トとブロッコリー かご飯に ね。そんな時、母が毎年 ぱりして かけてもお 20代 **(D)**

きゅうりをくれるので、

「えび豆」

んざ

定番レシピです

40代

く生活を送ってい京都から引っ越れ

してきて

や楽

む父が夏になるとたくがり。家庭菜園で野菜作

、毎夏の、さんの

し、なぜ、



静岡県静岡市 あーちゃんのかーさん 30代

く生活を送っていますが、やは で、、桜えびを使ったえび豆。桜 で、桜えびを使ったえび豆。桜 で、と大豆水煮をだし・酒・み りん・しょうゆ・砂糖で煮るだ

子どもでもおいしいです。冷めの酸味でピーマン臭さが消え ま油少々)に漬け込んでできあ汁 (しょうゆ・酢・豆板醤とご てもさっぱりといただけます子どもでもおいしいです。冷 しょうをふるだけです。レモンン・しょうゆをかけてこ きゅうりのピリカラ漬け ピーマンとウインナ 母が夏場に作 口大に割ったきゅうりを漬け (しょうゆ・酢・豆 って 50代 ま を炒 \aleph

神奈川県相模原市 山口尚美さん 50代

冷凍して、お弁当のおかずにして んつゆで味付け。カップに入れりや、小松菜と油揚げを炒めて に入れて 20代

ピーマンとウインナ

June 2017 **mio** 12

新しょうがの佃煮

納豆に加えたりしてもお 納豆に加えたりしてもおいけ。ご飯に混ぜたり、卵焼き

.静岡県静岡市 浜のんさん 20代)

4月号の「塩だれキャベツ」、まいうっ! ごま油とにんにくは最強の味ですね。作りおきするはずが、あっという間に食べ終わってしま いました。ビールのおつまみにも合いますよ。(静岡県静岡市 山ばあばさん 60代)

エアコンをつけたら「何だかくさい」 その悩み、掃除のプロにお任せを

使っているから

フィルターは

キレイなのに…



これからの季節に大活躍するのが、エアコンの冷房・除湿機能。 久しぶりにエアコンを使ったらにおうこと、ありませんか?

今回はプロのエアコンクリーニングをmioモニターが体験しました

においに悩む mioモニターさんぞへ

永冨さん、 フィルターだけが キレイでも ダメなんです!

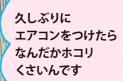
においの原因は

エアコン内部の

熱交換器に付いた

ホコリやカビです

フィルターのさらに奥









根崎勇城さん



フィルターをすり抜けて内部に入りこんだ微細なホコリは、熱交換器や送風 ファンへ蓄積されて、カビの原因になります。パワフルな高圧洗浄機でこびり ついたホコリとカビをしっかりかき出して洗うのは、プロにしかできません!

ズバリ!! においの元となる 内部のカビやホコリを つことが大切なのです!!

水が真っ黒になるほど 永冨さん、 汚れてたなんて驚き!

こんなに汚れが 購入後3年で 取れましたよ こんなに汚れが!



BEFORE

、例えば/3台以上まとめてお申し込みなら

家庭用 壁掛けエアコン

ホコリもにおいも

作業も丁寧だし、

よかった~!

スッキリしてうれしいわ!

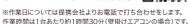
(税込10.260円)

家庭用壁掛け エアコン (横幅110cmまで) 10,000円 (税込10,800円) 家庭用壁掛け お掃除機能付き エアコン

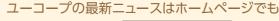
258133 258134 258135 258136 **静岡** 但 おうちCO-OP注文書でも注文できます。お急ぎの方はWebまたはお電話で

2017年6月3日(土)までのお申し込みなら さらに10%OFF!

通話料無料 0120-390-554 (9:00~17:30 月~土・祝日受付)



Webから コープライフ エアコン



ご覧いただけます。「ユーコープ

お知らせ

住所不明長期未利用組合員の 「みなし自由脱退」手続きのお知らせ

定款の定めにより住所不明長期未利用組合員の「みなし自由 脱退」に関する公告を行います。次の2つの条件を満たす組 合員は脱退の予告があったものとみなし、毎年3月20日をも って脱退の手続きを行わせていただきます。

(1) 「ユーコープからのお知らせ」(出資配当通知書)が宛て 先不明で返却された組合員

(2)5年以上の未利用の組合員

上記の条件に当てはまると思われる組合員は、お手数ですが 下記の電話番号までご連絡ください。対象となっている場合 は、脱退取り消しの手続きについてご案内いたします。

なお、脱退後もお申し出があれば再度組合員に登録させて いただきます。

生活協同組合ユーコープ 出資係

電話 0120-045-385 (受付:月~金10時~17時)

ご協力ありがとうございます

ペットボトルキャップの回収に

2016年分のペットボトルキャップの収益を、4月に「世界の子ども にワクチンを 日本委員会(JCV) |へ寄付しました。寄付金は東

南アジアを中心に、ポリオ・は しか・風しんなどのワクチンの

24.3トン(約1,044万9千個)

2016年3月21日~

2017年3月20日

ペットボトルキャップがワクチンにかわるまで

ペットボトル キャップ回収

2016年度の募金額

676万7.246円

震などの被災地支援にも活用します。

期間 2017年4月21日~10月20日

対象品 コープの洗剤 11アイテム 🙉

NPO法人 ボルネオ保全トラスト・ジャパン

アブラヤシのプランテーション開発によって分断された、ボルネオの熱帯雨林をつなげることで 「生物

「ボルネオ緑の回廊プロジェクト」

多様性」を守る活動です。

ワクチン接種

ペットボトルキャップをリサイクルして 得た収益をユーコープから直接「世界の 子どもにワクチンを 日本委員会」へ寄付

飲料用のペットボトルキャップをポリ袋に入れ、配達の際にお 出しください。店舗では回収ボックスに入れてください。 ※飲料以外のキャップは回収できません(しょうゆ、ソース、油など)。 ※キャップはよく洗って乾かしてお出しください。

2016年度「東日本大震災復興支援募金」

ご協力ありがとうございました

福島・宮城・岩手の被災地支援に活用しました。2017年度から

は「被災地復興支援募金」として東日本大震災を中心に熊本地

ユーコープの経営数値4月度累計

(2017年3月21日~2017年4月20日)

組合員数 178万3,230人 出資金 348億4,944万3,010円

【商品供給高】(予算比 98.8%)

144億3.572万円 予算

142億6,287万円

1億4,005万円 3億6,067万円

【経営剰余】(予算差 +2億2,062万円)

【利用者人数(のべ)】(予算比 98.1%)

430万9 459 人 422万5.691人

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

理事会だより

2017年4月11日に、第9回理事会が開催されました。

議決事項

下記の1~8の議決事項について提案があり、可決されました。

- 1.第5回通常総代会発言推薦チーム委員の選任について
- 2,2017年総代選挙の総代定数と選挙区および立候補受付期間について
- 3. 「特定非営利活動法人メンタルサポートあおば」への役員推薦について 4. [特定非営利活動法人メンタルサポートあおば]第11回通常総会での
- 議決権行使について
- 5.2017年度資金運用計画について
- 6 2017年度借入金最高限度額の設定について
- 7.2017年度 住所不明長期未利用組合員の「みなし自由脱退」について
- 8.生活協同組合ユーコープの2017年度役員候補者について

報告事項

- 2.3月度経営報告
- 3. 店舗赤字克服方針に基づく2017年度閉店提起店舗及び閉店対象店舗について

0120-688-990

事前相談……TEL 045-473-0534

28万2.652円 よろしくお願い

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 1



体をいたわり 小腹を満たす さっぱり鶏茶漬け

材料(2人分)

ご飯茶碗に軽く2杯
はぐくみ鶏ムネ肉
切り落とし100g
CO·OP美味しく白だし ······25ml
錦糸卵 ······ 卵1個分
大根おろし・小ねぎ(小口切り)・
みょうが(千切り)・刻みのり・いりごま・・・ 各適量

作り方

- ①鶏肉を500mlの沸騰した湯に入れてゆ で、取り出してほぐしておく。
- ②①のゆで汁のアクをとり火にかけて、白だし を加えてだし汁を作る。
- ③器に入れたご飯の上に、大根おろし・鶏肉・ 錦糸卵・小ねぎ・みょうがをいろどりよく盛 り、②を注ぐ。仕上げに刻みのりいりごまな どを散らす。



CO·OP美味しく白だし 500mℓ

● 6月2週、6月4週 セレク

/B 大·中·小 本体299円(参考税込322円)

RECIPE 25

とにかく簡単! 箸休めにもピッタリ! なすの煮びたし

材料(2人分)

CO·OP

国産揚げなす(冷凍)・・・・1/2袋(110g)	
めんつゆ(3倍濃縮)·····25mℓ	
水······100mℓ	
大葉適量	

作り方

- ①水とめんつゆを鍋に入れ、火にかける。
- ②沸騰してきたら、揚げなすを凍ったまま加え て、回しながら1~2分熱し、火を止めた後 しばらくおく。
- ③器に盛り、大葉の千切りを飾る。若鶏竜田 揚げを1口大に切って加えるとボリューム がアップします!



CO・OP国産揚げなす 220g

37月1週

個大·中

※一部店舗の取り扱いです。 本体299円(参考税込322円)



今月のレシピ提供 横浜南1エリア エリアコーディネータ 原 登志子さん (神奈川県横浜市)



横浜南 1 エリアは、横浜市磯子区・栄区・西区・中区を担当しています。 私たちがめざすのは、ユーコープのイメージアップ。若いママたちの「コープ商品って結構お しゃれ!」「ユーコープもやるじゃん」という声と、「一時保育があるから、久しぶりに自分時間 を楽しめたわ!」の笑顔に励まされながらイベントを開催しています。 皆さんも一緒にユーコープでステキな自分を発見しましょう!

·コープのイベントはどなたでも参加 できます! 「ぷらすmio」各県版、ホームページ「イベントカレンダー」を見てね!

商品説明のマーク

名 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]7月号は6月26日(月)発行 おうちCO-OPは6月26日~6月30日に配布

