

知る、つながる、くらし楽しむ。

# mio

2017 **7**

**無料**

ご自由にお持ちください

今月のプレゼントは  
鹿児島・大隅産  
うなぎ蒲焼  
P.13をCheck!

特集

## 夏の疲れは 食べてリセット!

ヤム・ウンセン&  
豚肉の冷しゃぶと  
香味野菜のポン酢がけ

レシピはP.4とP.6に掲載!!

●ラブコープ/グリーン・プログラム 鹿児島・大隅産うなぎ蒲焼●質問いいですか?/「こども食堂」に協力しているって本当ですか?●comuxcomu/「うたごえ喫茶」によるこそ!●mio トーク/子どものころの「将来の夢」●CO・OP共済ほっとニュース

COOP 生活協同組合 ユーコープ

食べ盛りも大満足♥

## 豚ブロック肉の酢じょうゆ漬け

冷たいままいただくので夏にぴったりです。夕飯のおかずはもちろん、サンドイッチの具などにも合います。



mioモニター  
古川涼子さん

### 材料(4人分)

豚ブロック肉	400g
長ねぎ(青い部分)	1本分
しょうが	1/2かけ
A  にんにく	1片
酒	大さじ1
水	かぶるくらいの量
玉ねぎ	1~2個
B  しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ1と1/2

### 作り方

- ①豚肉をAと一緒に鍋に入れ、約20分ゆでる。
- ②玉ねぎを薄切りにする。
- ③粗熱をとった①と②をBと一緒に保存袋に入れて空気を抜く。
- ④③をひと晩以上漬ける。

※酸味が気になる場合は、Bを一度火にかけて冷ましてから漬けてください。



## ジューシーで食が進む にらごまソースの チキンソテー

皮をじっくりパリッと焼くのがポイント。塩分控えめでさっぱりしていますが、にらソースをたっぷりつけると、ご飯をモリモリ食べられます。(mioモニター 古川涼子さん)

### 材料(2人分)

鶏モモ肉	2枚
油	大さじ1
しょうゆ・酒	各大さじ1/2
A  にら(細かく切る)	1/2束
しょうゆ・酢・白いりごま	各大さじ1
ごま油・砂糖	各大さじ1/2
片栗粉	適量

### 作り方

- ①鶏肉は両面にフォークで穴をあけて、しょうゆ・酒で下味をつける。
- ②Aを混ぜ合わせてソースを作る。
- ③①の肉に片栗粉を薄く付けて、油を引いたフライパンで皮目から中火で焼く。焼き色が付いたらひっくり返して裏面も焼き、中まで火を通す。
- ④③を切り分けて、②をたっぷりかける。



コレ使いました

コープの産地指定  
はぐみ鶏  
若鶏モモ肉  
③ 毎週  
④ 大・中・小

## バテたときこそお肉を食べよう

豚肉に含まれるビタミンEは疲労回復に。また、鶏肉に含まれる良質なタンパク質も夏バテに効果があるとされます。食欲がないと肉類を避けがちですが、肉はお酢を使った調理で野菜を添えれば、バランス良くさっぱりと食べられます。

リセット  
レシピ

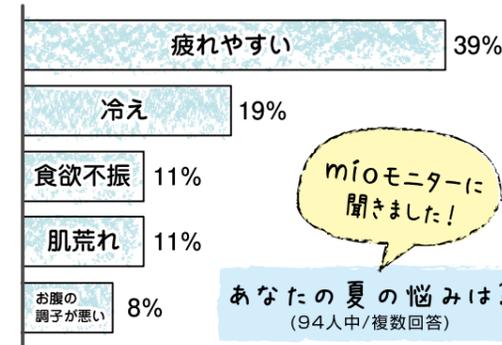
夏は夫が野菜を作ってくれるので、なす・きゅうり・トマトなど旬の野菜をふんだんに使ってスープなどを作っています。(mioモニター のぞりんさん)

## 元気になるアイデアレシピ大集合!

# 夏の疲れは食べてリセット!



暑~い夏。食欲が出ないときこそ、バランスが良くおいしい食事を心がけたいですね。今回は、上手に夏を乗り切るためのmioモニターの夏疲れリセットレシピをご紹介します!



暑い日が続くと、食事を作る気力や食欲が低下しがち。mioモニターに夏の悩みについて聞いたところ、「あつさりした食事ばかりになり、栄養が不安(けめさん)」、「休日の食事はそうめんやそば。食べ盛りの子にがっかりされることも。でも暑い中で料理するのは苦痛(みつちーさん)」といった声が多く寄せられました。そこで、夏の疲れを感じたときに作る料理をmioモニターの皆さんに教えてもらいました。ぜひ、試してみてくださいね。

## ガッツリ食べる 肉・魚 レシピ

## 酢でさっぱりと。作りおきにも! いわしの南蛮漬け



mioモニター  
工藤宏実さん

肉や魚を使ってよく作ります。野菜もたくさん食べられてさっぱりしているので夏にぴったりです!

### 材料(2人分)

いわし	5~6尾
にんじん・なす・ピーマン	各適量
塩・こしょう	各少々
片栗粉・油	各適量
A  昆布だし	100ml
酢	大さじ5
しょうゆ・みりん・酒	各大さじ1
砂糖	大さじ2
塩	少々

### 作り方

- ①Aを鍋に入れてひと煮立ちさせる。
- ②にんじん・なす・ピーマンを乱切りにして、電子レンジで軟らかくなるまで加熱する。
- ③いわしは頭と内臓を取り、塩・こしょうをして、片栗粉をまぶしてフライパンで焼く。
- ④②と③を①に入れて、しばらくつけおく。

※いわしの代わりに鶏ムネ肉やササミ、さば、あじなどでも作れます。



リセット  
レシピ

夏野菜を軽くゆでて常備しています。テリーヌにしたり、刻んで冷製スープにしたりさっぱりと食べます。(mioモニター マイキーさん)

すぐ作れる。ビールのおつまみにも!  
きゅうりの梅塩昆布



夫に「ビールのおつまみに最高」と好評の一品。暑いと調理するのが大変ですが、これなら簡単。食欲のないときにも!

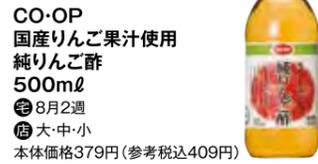
- 材料(2人分)**  
 きゅうり……………2本  
 梅干し……………2個  
 塩昆布……………ひとつまみ  
 白いりごま……………適量
- 作り方**  
 ①きゅうりは乱切りにし、梅干しは種を除いて包丁でたたく。  
 ②①をビニール袋に入れて、塩昆布を加えてよくもむ。  
 ③30分ほど冷蔵庫で冷やして、味がなじんだら器に盛り付け、白いりごまをかける。



冷蔵庫に常備したい  
ピクルス

- 材料(4人分)**
- A**  
 CO-OP国産りんご果汁使用  
 純りんご酢……………200mℓ  
 白ワイン……………200mℓ  
 砂糖……………70g  
 塩・粒白こしょう……………各小さじ1  
 ローリエ……………2枚  
 赤唐辛子(小口切り)……………少々  
 クローブ(粒)……………2個  
 にんにく……………1片  
 セロリ……………1本  
 きゅうり……………2本  
 にんじん……………1/2本  
 玉ねぎ……………1/2個  
 パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
- B**  
 水……………200mℓ  
 塩……………大さじ1
- 作り方**  
 ①Aの材料をすべて鍋に入れ、ひと煮立ちさせて冷ます。  
 ②野菜を一口大に切り、Bに30分ほど漬ける(野菜が浮く場合は重しをする)。  
 ③②の水気を切って保存容器に入れ、①を注ぎ、冷蔵庫で漬け込む。

コレ使いました



お酢や梅干しは疲れを癒やす!

酸味のある食べ物は疲労回復に優れています。ピクルスや浅漬は暑さで疲れた身体にぴったりのメニューです。

わが家では、好きな野菜を一口大に切り、合わせ酢に漬けて冷蔵庫に入れ、毎日食べています。(mioモニター コテママさん)

mioモニターの

夏の疲れ  
改善アイデア

バランスの良い食事  
夏バテ知らず!

夏バテはしたことがありません。普段からバランスのとれた食事や規則正しい生活、温度差を大きくしないように心がけているからかな? (さこたんさん)

甘酒で疲れ解消!  
甘酒を凍らせて、シャーベットのようにしています。(あんぽんさん)

冷たい飲み物で栄養たっぷりですネ!  
一日の食事の支度はなるべく朝の涼しいうちに済ませちゃいます。電子レンジを活用して、室温が上がりやすいように気をつけています。(わかすけさん)

暑い前には作らねえ!  
涼しい時間帯に  
食事の支度は  
涼しく食べる工夫  
流しそうめんをするとき、ミニトマトやキュウリ、チーズなどを一緒に流します。楽しく食事ができますよ。(ランさん)

流そうめん!  
流そうめん!



表紙  
レシピ

とにかく簡単!  
野菜をとれるレシピ

豚肉をサラダ感覚で食べられる  
豚肉の冷しゃぶと  
香味野菜のぽん酢かけ



香味野菜が食欲を増進してくれます。そのとき冷蔵庫にある野菜でもOKですし、わかめやのりを加えてもおいしいです。

- 材料(2人分)**  
 豚肉(しゃぶしゃぶ用)……………300g  
 玉ねぎ・青ねぎ・大葉・かいわれ大根・ぽん酢……………各適量

- 作り方**  
 ①玉ねぎはスライスして水にさらし、水を切る。青ねぎは小口切り、大葉は細切りにし、かいわれ大根は根を外し、2等分に切る。  
 ②豚肉を湯にくぐらせて火を通し、ざるに上げて冷ます。  
 ③②に①をのせて、ぽん酢をかける。

コレ使いました

コープの産地指定  
茶美豚  
豚モモしゃぶしゃぶ用  
7月3週-8月1週



ネバネバパワーのあわせ技  
ネバネバ丼



納豆とオクラのネバネバが疲労回復に良いと聞いてから、一緒に食べるようになりました! からしやキムチで味の変化をつけられます。

- 材料(2人分)**  
 オクラ……………1袋  
 納豆(たれ付き)……………1パック  
 めんつゆ・白いりごま・かつお節……………各適量

- 作り方**  
 ①オクラを軽く塩もみして、うぶ毛を取り除き、水洗いする。  
 ②①をラップに包み、耐熱皿にのせ電子レンジで加熱(600Wで約1分)し、小口切りにする。  
 ③納豆にたれ・めんつゆ・オクラを入れよく混ぜる。  
 ④③を温かいご飯にのせて、白いりごま・かつお節のせる。

コレ使いました



CO-OP  
国産大豆中粒納豆  
40g×3  
8月2週  
大・中・小  
本体価格109円(参考税込117円)



リセット  
レシピ

夏野菜の辛口カレー。なすやオクラ、玉ねぎ・にんじんはみじん切りにして、ひき肉を使うと火の通りが早く、時短カレーになります。(mioモニター お散歩さん)

リセット  
レシピ

夏野菜といえばゴーヤ! 薄切りの天ぷらにして塩をふりかけ、熱々を食べるのが最高です。ビールのおつまみにもぴったりで、夫の好物です。(mioモニター ミッキーさん)



ふっくら美味は、4度の焼きと鰻師の熱意から



## グリーン・プログラム 鹿児島・大隅産うなぎ蒲焼



「鰻師が、早朝からの水質チェックやエサの食べ具合やうなぎの体調が分かるというところに驚きました。」

伝説の鰻師・加藤尚武さん(左)と増田洋亮さん(右)



グリーン・プログラム  
鹿児島・大隅産うなぎ蒲焼カット  
140g(70g×2袋)  
毎週



グリーン・プログラム  
鹿児島・大隅産うなぎ長焼  
大・中

「鰻師が、早朝からの水質チェックやエサの食べ具合やうなぎの体調が分かるというところに驚きました。」

「鰻師が、早朝からの水質チェックやエサの食べ具合やうなぎの体調が分かるというところに驚きました。」

日本で最初に無投薬(抗生物質・合成抗菌剤不使用)の養殖に取り組み、うなぎと寝食を共にする鰻師が魂を込めて送り出す「グリーン・プログラム鹿児島・大隅産うなぎ蒲焼」。そのおいしさの理由を産地で確かめようと、昨年9月、組合員の根本さんと宮内さんが山田水産株有明事業所(鹿児島県志布志市)を訪れました。

養鰻場は集中管理室で131面の池を管理し、鰻師が泊まり込み付きっきりで世話をしています。1日2回の水質検査を実施し、うなぎの体調を気遣い、うなぎの状態によってその日に与えるエサの量や水温調整でうなぎの病気を防いでいます。



山田水産(株)有明事業所所長の上杉利幸常務(左)に組合員メッセージを渡す根本さん(中央)と宮内さん(右)。2人は2016年6月27日~7月30日に開催した「うなぎ大試食会」に協力した店舗くらぶ「湘南辻堂駅前店見守り隊」メンバー

たくさんの方々のこだわりが、品質のいいうなぎが食べられるのです。ね」と根本さん。宮内さんは「うなぎが病気にならないための最善の努力をされていることや、鰻師が24時間寝食を共にして育てていることを知り、さらに驚きました」と、生産者のこだわりと熱意がおいしいうなぎの秘密だと知ったようです。

### 大試食会でも好評の味!

冷めてもとてもおいしく食べられる。味もはっきりしていて身が厚く最高です!(寺尾台店)

肉厚でふっくら、うなぎの味がしっかりしていておいしい。抗生物質などの薬を使っていないので、安心なのはとてもいいですね。(富士中央店)

ふっくらしておいしかった。味も良く食べやすかったです。(ちづか店)



「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。

ユーコープセレクトは「ココロがよるこぶ」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。

夏の疲れは食べてリセット!

## 食欲がすすむ! ピリ辛レシピ



### ピリ辛のたれで味わいアップ キムチの肉チヂミ



mioモニター  
田中幸江さん

もともと食が細いうえに夏休みの部活で食欲をなくした娘が、「これなら食べられる!」と喜んだメニューです。ホットプレートを使えば、エアコンのある部屋で涼しく食べられます。

- 材料(2枚分)
- しょうゆ …… 大さじ3
  - 酢 …… 大さじ1
  - にら …… 1束
  - 豚バラうすぎり …… 40g
  - 薄力粉 …… 200g
  - 片栗粉 …… 大さじ1
  - 卵 …… 1個
- 和風たれ
- しょうゆ …… 大さじ2
  - 酢 …… 大さじ1
  - 砂糖・コチュジャン …… 各小さじ1/2
- 韓国風たれ
- しょうゆ …… 大さじ2
  - 酢 …… 大さじ1
  - 砂糖・コチュジャン …… 各小さじ1/2
- ※すだちの搾り汁はレモン汁でもOK。



コレ使いました  
コープの産地指定  
茶美豚  
豚バラうすぎり  
毎週  
大・中・小

- 作り方
- キムチは一口大に切り、にら・豚肉は3cmに切る。
  - 材料を混ぜてたれを2種類作る。
  - 薄力粉・片栗粉・卵と①を加えて混ぜ、ホットプレートで焼きながら②を付けていただく。

## 夏には暑い国の料理 ヤム・ウンセン(春雨サラダ)

簡単に作れるタイ料理です。酸味と辛味が食欲を刺激してくれます。タイのサラダは日本でいう「あえもの」です。栄養バランスが良く具たくさんで食べごたえ十分です。

- 材料(4人分)
- 春雨(乾燥) …… 40g
  - きくらげ …… 少々
  - 無頭えび …… 4尾
  - 鶏ムネ肉 …… 20g
  - 赤玉ねぎ …… 1/4個
  - きゅうり …… 1/4本
  - 万能ねぎ …… 3本
  - パクチー …… 1株
- にんにくすりおろし …… 1/2片
- パクチーの根(みじん切り) …… 少々
- A 砂糖 …… 小さじ1
- レモンの絞り汁・ナムブラー …… 各大さじ1
- 一味唐辛子 …… 適量
- ※ナムブラーはしょうゆで代用できます。

- 作り方
- 春雨ときくらげを水でもどす。えびは尾を残して殻をむき、背ワタを取る。
  - ①と鶏ムネ肉を沸騰した湯でゆでる。
  - 春雨をさっと水洗いし、食べやすい長さに切る。きくらげは千切り、②の鶏肉はほくす。
  - 赤玉ねぎは繊維にそって薄切りに、きゅうりは千切り、万能ねぎは長さ3cmに切り、パクチーは飾り用の葉を少し残して粗みじん切りにする。
  - すべての材料をボウルに入れ、よく混ぜ合わせたAを加える。
  - 器に盛り付けて、パクチーを飾る。



表紙  
レシピ



コレ使いました  
CO-OP  
緑豆春雨  
100g  
7月3週  
大・中・小  
本体価格159円(参考税込171円)



レシピ提供  
橋本加名子さん  
料理研究家、フードコーディネーター。タイ料理を中心としたアジア料理と旬の和食の教室を主宰。

mioサポーター募集します!!

あなたもmio誌面に登場してみませんか! 詳しくはP.14をご覧ください。



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** エクストラバージンオリーブオイルは、そのまま料理にかけてもいいですか?

**A** 料理にかけてそのまま食べられます。

エクストラバージンオリーブオイルは、オリーブの実を搾って過しただけのバージンオイルの中でも鮮度がよく高品質のオイルです。独特の香りや風味を楽しめるように、加熱せずに食べるのがおすすめです。ただし、油なので過剰摂取にならないようご注意ください。

CO-OP  
エクストラバージン  
オリーブオイル  
456g  
毎週  
大・中・小  
本体599円(参考税込646円)



**Q** 日焼け止めは石けんだけでも落ちますか?

**A** 石けんだけでは不十分です。

落とし方についてはお使いの日焼け止めのパッケージ表記を参考にしてください。メイク落としを使用するように書かれている場合はクレンジングオイルなどで落としてください。

CO-OP  
クレンジングオイル  
120ml  
8月3週  
大・中・小  
本体890円(参考税込961円)



**Q** 開封していないお米に虫が付きまして。最初から入っていたのでしょうか?

**A** 米袋にあいている通気口から虫が入ったと思われます。

お米の精米時に虫や小石などの異物は確実に除去されています。米袋には通気のための穴があいており虫の侵入経路となる場合があります。密閉できる清潔な容器に移し替え、夏場は冷蔵保存し、なるべく早めにお使いください。

CO-OP  
特別栽培米  
岩手ひとめぼれ  
(普通精米)  
5kg  
毎週  
大・中・小



**Q** おうちCO-OPでカタログのリサイクルをしていると知りました。ホチキス止めされているものを出してもいいですか?

**A** 出しても大丈夫です。

ホチキス程度の小型の金属であれば、古紙の製造過程で取り除くことが可能です。ホチキスが付いたままリサイクルに出しても問題ありません。



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の商品や配達について  
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

店舗の商品やご利用について  
もしもコープ ☎0120-473-002 【月～金】10時～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** ポットのお掃除に使うときの使用量目安が分かり  
にくいです。

使用時の目安量を分かりやすく記載しました。

使用時の目安量が分かりやすいように、「3~4L容量のポットにクエン酸大さじ約4杯(約50g)」と、ポットのサイズを記載しました。

ポットの容量が3Lと4Lの2種類ありますが、クエン酸の目安量は「3~4L容量のポットにクエン酸大さじ約4杯(約50g)」と記載されています。ポットの容量が3Lの場合は、クエン酸大さじ約3杯(約38g)を目安にしてください。



CO-OP  
クエン酸  
300g  
大・中  
本体284円(参考税込306円)

※パッケージは7月上旬より順次切り替わります。

**声** 袋の口が小さくて取り出しに  
にくいです。

袋の幅を1.5cm広くして中の  
ティーパックを取り出しやすくしました。



※こちらは印刷前のパッケージです。



CO-OP  
水出し緑茶  
4g×52袋  
7月4週  
大・中・小  
本体379円(参考税込409円)

第38回

### 「こども食堂」に協力しているって 本当ですか?



小石さん

入社2年目のユーコープ職員。ボランティア先でいつも小学生に絡まれる。愛されキャラ化!?



山田さん

平和を愛するユーコープ職員。「ヒバクシャ国際署名」が目標の10万筆を超えてうれしすぎて。



甲斐さん

山梨県出身20代子育て中のママ。ネット広告は宝石ばかり。うちはそんな余裕ないのに〜。



イラスト/松元 まり子

**山田** 甲斐さん、おいしい♡  
おかわりも完食ツ?(意外!)

戸惑いながらも受付でお金を払い、ボランティアが準備した食事を受け取って席に着きました。今日のメニューはカレーです。

**山田** 着きました! 入りましょう。  
**甲斐** ここは? 「こども食堂」って書いてあるけど、私も入っていないの?  
**山田** 甲斐さんは特別に...はジョークです。大丈夫ですよ。どうぞ。

日本の子どもの貧困支援が気になっている甲斐さんは、山田さんに誘われて「こども食堂」にやってきました。

## 質問 いいてすか?

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。

**小石** こんばんは! 来てくださったんですね。  
**甲斐** アツ、大石さん? じゃなかったか、小石さん。「こども食堂」のお手伝いも

食後のコーヒーを持ってきたのは、  
なんと小石さんではありませんか!

**甲斐** ええ、最近は一入暮らしのお年寄り、子育て中のママさん、障がいのある方、病後療養中の方など地域のさまざまの方が利用しているんですよ。  
**山田** そうなんだ。地域のみんなの居場所なんだね。

**甲斐** つまり、子どもが利用できる食堂って意味なんだ。  
**山田** ええ、最近は一入暮らしのお年寄り、子育て中のママさん、障がいのある方、病後療養中の方など地域のさまざまの方が利用しているんですよ。

**甲斐** うん。  
**山田** そうすると栄養も偏るし、食べないで過ごす子もいるかもしれません。

**甲斐** ねえ山田さん、ここには大人もたくさん来ているみたいだけど、なぜ「こども食堂」っていうの?  
**山田** はいそれは...ひとり親だったり、仕事で親が不在の家庭では、晩ごはんは子ども一人つてことが多いんですね。

**山田** どういたしまして!  
**甲斐** 山田さん、今日はステキなところを誘ってくれてありがとう!

**山田** どういたしまして!  
**甲斐** アハッ。小石さんは十分若いじゃない! 「こども食堂」はいろいろな人が集まる場所になって、地域のコミュニティづくり役に立っているのね。

**山田** そうです。始まったばかりの「こども食堂」の活動に、ユーコープも食材の協力をして少しでも役に立てればうれしいです。

**甲斐** 山田さん、今日はステキなところを誘ってくれてありがとう!  
**山田** どういたしまして!

**小石** 主婦、学生、地元の議員さんなどさまざまです。夏休みには小学生もお茶係やりんごの皮むきの手伝いに来てくれるんですよ。私も若返るっていうか...  
**甲斐** どんな人がボランティアに来てくれるの?

**小石** 主婦、学生、地元の議員さんなどさまざまです。夏休みには小学生もお茶係やりんごの皮むきの手伝いに来てくれるんですよ。私も若返るっていうか...  
**甲斐** どんな人がボランティアに来てくれるの?

**小石** はい。でも今日は個人的に、ボランティアで来たんですよ。  
**甲斐** 小石さんってまじめ。エライね。  
**小石** はい。でも今日は個人的に、ボランティアで来たんですよ。

**甲斐** ええー。キャンセル商品? 提供始めたんだ。  
**小石** ハイ。先日からおうちCO-OP宅配センターのキャンセル商品を「こども食堂」で活用していただく取り組みを始めたんですよ。  
**甲斐** へえー。キャンセル商品? 提供始めたんだ。

**ユーコープは地域の  
人と人とのつながり  
づくりを応援しています**

**「ユーコープふれんず」は  
組合員の自主的な活動を  
応援する制度です**

**登録するには**

子育て・環境・福祉など活動テーマは自由。組合員3人以上でチームを作り、ユーコープふれんず登録用紙に必要事項を記入し提出します。

**支援1**

**店舗コミュニティルームを  
無料で使用できます**

コミュニティルームを優先的に使用できます(要予約)。  
※コミュニティルームのない店舗もあります。また、やむを得ず外部の会場を使用した場合は会場費の補助があります。

**支援2**

**財政補助を受けられます**

活動の内容によって、講師料・商品の試食代などの補助が受けられます。(1チーム年間3万円上限)

※詳しくは県各本部にお問い合わせください。



**組合員の活動に関するお問い合わせ**

やまなし県本部 055-243-2440

かながわ県本部 045-305-6116

しずおか県本部 0120-71-8107

(月~金 9時30分~17時)

ユーコープイベント



歌の途中、杉平さんがマイクを差し出すと、はにかみながらもマイクを手にする人も



会場は会議室なので参加者が多くても大丈夫



歌集に載っている約300の歌の中から、参加者のリクエストも聞いて歌います



参加者の皆さん。「若いとき新宿のうたごえ喫茶に行ったことがあるから懐かしい」と行田さん(右手前)。「いつもは孫を叱る声ばかりだから、今日は違う声が出てよかった」と佐藤さん(左手前)



佐藤さん(左)と社会人合唱団に所属する伊東さん(右)はこの会の常連



顔を上げさせながら歌う矢島三千代さん(右)と友人の矢島宮子さん(左)



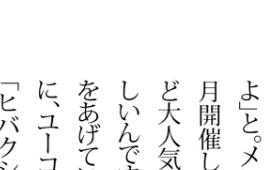
ユーコープふれんず「ケロッピ」メンバー。左から、川田さん、鷹取さん、沖田さん



詩吟を披露した石井さん(左)、白井さん(右)は「思いきり歌えて楽しい」



「mio」を手にする沖田さん



うたごえ喫茶なので、コーヒーやお茶などもあります

ケートで『生きる力になった』といったコメントを見るとうれしくて、準備の大変さが吹き飛んでしまいます。メンバーの鷹取さんも「知らない人とおしゃべりするのを楽しみに来る人もいますよ」と。メンバーの川田さんも「毎月開催してほしいと言われるほど大人気です。実際はなかなか難しいんですけど、うれしい悲鳴をあげています。今回は休憩時間に、ユーコープで取り組んでいる「ヒバクシャ国際署名」への協力をお願いが沖田さんからありました。こうしてみんなが歌えるのも平和があつてこそですから。歌とともに思い出がよみがえり、生きる喜びにつながっていく「うたごえ喫茶」。それぞれの思いをのせた歌声はハーモニーとなつてみんなを包んでいました。

はみだし  
コラム

85歳の義父がこっそりレンタカーを運転していることが発覚！ 説得して免許証を返納させました。免許証ソックリの運転履歴証明書をもって特典もあり、まんざらでもないようです。もっと早く返納させればよかった。(神奈川県横浜市 かわちよろ2号さん 50代)



手をつなぎ、輪になって『ふるさと』を歌いました

左からアコーディオン奏者の大久保さん、ギターの梅屋さん、うたの案内人・杉平先生

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  
2017年3月14日(火)  
場所  
上野原市もみじホール  
2F会議室  
(山梨県上野原市)



生きる喜びも、平和への思いもみんな歌声にのせて  
**「うたごえ喫茶」によろこそ!**

アコーディオンなどの生伴奏に合わせて、みんなで1つの歌を合唱する「うたごえ喫茶」。地元で年2回開催しているのは、ユーコープふれんず「ケロッピ」のメンバーです。懐かしい歌から地元・山梨の民謡、昭和歌謡まで、会場はすてきな歌声でいっぱいになりました。

**自分のペースで  
歌を思いっきり楽しむ**

この日開催された「うたごえ喫茶」では、春にぴったりの『おぼろ月夜』から『北国の春』『早春賦』と続いたあと、三橋美智也さんの『古城』そして地元・山梨の民謡『武田節』などおなじみの歌が会場に響いています。「歌いすぎて酸欠にならないように気をつけてね!」とユーモアを交えて歌唱指導するのは、うたの案内人・杉平先生です。参加した約40人は、歌集を手には、アコーディオンの伴奏に合わせて思い思いのやり方で歌を楽しんでいます。立ち上がった歌を奏して、目を開くと響かせる人もいれば、目を閉じてリズムに合わせて気持ちよそように体を揺すっている人も。なかには持参のギターをつま弾きながら歌う男性の姿もあります。ユーコープのイベント情報紙「みよ」を見ても参加した矢島三千代さんは頬を赤くしながら「歌うつてやっぱり楽しい。友達を誘ってよかった」と話します。友人の矢島宮子さんは「北国の春」が大好きで、今日歌えて本当「うれしい」とニコニコ。毎

**みんなの歌声と笑顔が  
次回への励みに**

回参加しているという佐藤さんは「大きな声で歌ったり、みんなとおしゃべりしたりすると気持ちがいいね。男性の参加も増えるといいんだけど」と話します。『武田節』の最後に見事な詩吟を披露した石井さんは昔ちやうとだけ詩吟を習っていました。マイクを向けられてびっくりしちゃったと照れながらも笑顔を見せます。終了後、参加者からは「歌の苦手な私も楽しい時間を過ごせました。また参加したいです!」100歳若返った「気分爽快!」といううれしい感想が寄せられました。

ユーコープふれんず「ケロッピ」が結成されたのは8年前。ケロッピとは「世の中をカエル(変える)」という意味です。東日本大震災の被災地訪問、横須賀の軍港見学など、平和をテーマにしたバス見学会を開催してきました。もっと幅広い人たちが参加するきっかけになればと考えて「うたごえ喫茶」を開催したところ大盛況。知り合いが声掛けをしたりチラシを配ってくれたりと広がりました。代表の沖田さんは「ア

はみだし  
コラム

実家の母は今年で80歳。私の子どもたちも巣立ち、あらためて母への感謝が増えています。これからは母娘で旅行を楽しみ、母と過ごす時間を大切にしたいと思います。(神奈川県横浜市 佐々木清美さん 50代)



# CO・OP共済の契約者から 「ありがとう」「入っていて良かった」 の声がたくさん届いています。



2016年度JCSI(日本版顧客満足度指数)調査結果 生命保険部門



「組合員どうしが少しずつお金を出し合っ、困ったときに助け合えるような仕組みができないかしら?」そんな思いから生まれたのがCO・OP共済です。  
CO・OP共済には契約者の皆さまから、日々たくさんの「ありがとうの声」が届いています。2016年度には5,724件の「声」をいただきました。その一部をご紹介します。

**● 加入してよかった**  
子どもに持病がありますが、加入できると聞いて加入しました。何度か入院し、保護者の付き添いが必要で医療費以外にかかる費用もありました。共済に加入して助かりました。  
(静岡県駿東郡 40代)

**● 制度が改善されていく**  
年々、保障内容が改善され「入っていてよかった」と思うことが多あります。病気・ケガがないに越したことはありませんが、もしものことがあってもあわてなくてすみます。  
(山梨県甲府市 40代)

**● 説明がていねいでした**  
共済の良いところも悪いところも加入前にしっかり説明を受けたので安心して加入できました。誠実さを感じられると信頼できます。対応二重丸です。  
(神奈川県横浜市 30代)

**● コープだから加入できました**  
他社の保険では加入できなかったのですが、職員から妊娠中でも加入できるプランがあることを教えてもらい加入。過去に不妊治療していたということが関係なく、現在どうなのか加入の条件となることもとてもありがたかったです。  
(神奈川県横浜市 30代)

**● 検診で再検査！元気で過ごしたい**  
加入しようと思っていたとき、検診で再検査の通知が。結果は異常なしでしたが、共済担当にわかりやすく説明していただき加入しました。これからは健康に留意し元気に過ごします。  
(山梨県南巨摩郡 60代)

**● 20年以上加入しています**  
加入して20年以上。保障内容の充実など進歩していくので安心して続けます。ありがとうございます。  
(静岡県伊東市 60代)

CO・OP共済のお問い合わせ  
CO・OP共済専用 ユーコープ コープ共済センター  
0120-473-005 月曜～土曜 9:00～18:00  
インターネットでのご加入や資料請求はこちらから  
コープ共済連のホームページでもご案内しています。

CO・OP共済について詳しくはフリーダイヤルまでお電話ください。  
ご希望の方には自宅にお伺いして説明いたします。  
お気軽にお申し出ください。



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。

お知らせ

## 「うなぎぼきん」にご協力ください

土用の丑といえうなぎ。現在、絶滅が心配されている「うなぎ」の稚魚を人工的に増やす研究がすすまっています。ユーコープでは、土用の丑の日前後の一定期間、うなぎ蒲焼1商品ご利用につき3円をうなぎの完全養殖の研究に寄付する「うなぎぼきん」を実施します。ご利用よろしくお願ひします。  
“うなぎは食べないけれど協力したい”という組合員の声に応じて、募金も受け付けています。詳しくは、お買物めもや店舗チラシをご覧ください。



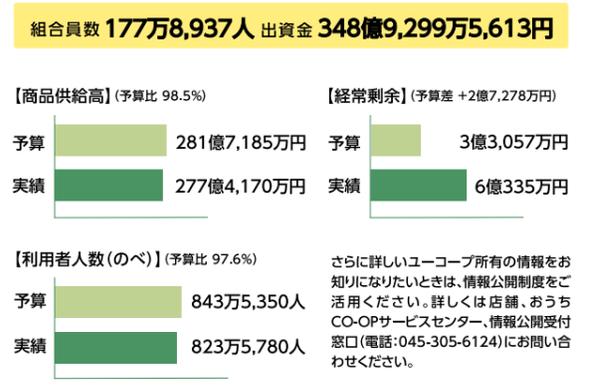
## 2017年度mioサポーターを募集します

mio誌面作りに参加したり、おうちで好評の料理レシピを提供したり…mioをサポートしていただく組合員を募集します。  
活動期間 2017年7月21日～2018年3月30日  
対象・内容  
●ユーコープ組合員で、店舗・おうちCO-OPいずれかを利用している方。  
●パソコン・スマートフォンを介してメールの送受信ができる方。  
●おうちで作っている料理レシピ・くらしの知恵・アイデア提供に積極的に協力いただける方。  
●撮影会に参加するなど、mioの取材に協力していただける方。(希望者のみ)  
その他 お礼等はありません。mio取材交通費等はユーコープが負担します。  
応募 ユーコープHPからご応募ください。  
募集期間 7月20日(木)まで



お問い合わせ ユーコープ広報・コミュニケーション推進部 担当 大村  
電話045-305-6126(受付時間 月～金 9時30分～17時)

## ユーコープの経営数値5月度累計 (2017年3月21日～5月20日)



## 理事会だより

2017年4月24日に、第10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。  
1.生活協同組合ユーコープ顧問委嘱の件について  
2.神奈川県生活協同組合連合会への代表権のある役員派遣について  
3.静岡県生活協同組合連合会への代表権のある役員派遣について  
4.「旧ハーモス相模大野」建物の解体について
- 報告事項**  
1.5月総代懇談会資料  
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

## 総代立候補を受け付けます ～ユーコープ総代選挙のお知らせ～

総代は、総代会に出席しユーコープの重要な方針決定に参加する組合員の代表です。ユーコープの商品・事業・活動について広く知り、意見や要望を直接伝えることができます。あなたも総代になりませんか。

- 選挙区と定数  
3県の総代定数を550人としてします。
  - 当選者のお知らせ  
総代選挙管理委員会は、当選者に当選の旨を通知するとともに店舗に総代一覧を掲示します。
  - 総代任期  
①2017年7月から1年間  
②総代は、任期終了後であっても後任者が就任するまでの間は、その職務を担います。
  - 総代立候補資格  
2017年6月20日現在、ユーコープ組合員(本人名義)であること。
  - 総代立候補受付期間  
2017年6月23日(金)～7月20日(木)正午
- | 選挙区          | 定数  |
|--------------|-----|
| 神奈川県(神奈川県全域) | 308 |
| 静岡県(静岡県全域)   | 169 |
| 山梨県(山梨県全域)   | 73  |
- 詳細については、下記にお問い合わせください。
- お問い合わせ  
神奈川県選挙区 かながわ県本部 電話045-305-6116  
静岡県選挙区 しずおか県本部 電話0120-71-8107  
山梨県選挙区 やまなし県本部 電話055-243-2440  
受付時間:月～金 9時30分～17時

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  
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いません。



RECIPE 26

おひさま色の素敵なコラボ  
にんじんゼリー

材料(4個分)

- 水……………100ml
- 寒天パウダー……………5g
- 砂糖……………50g
- にんじん(すりおろす)……………100g
- A CO-OPオレンジジュース……………200ml
- レモンの搾り汁……………大さじ1

作り方

- ①水に寒天パウダーを入れ、混ぜながら弱火にかけ、ふつふつとしてきたら砂糖を加え、そのまま1分ほど加熱する。
- ②①に[A]を入れ、さらに1分ほど加熱する。
- ③型に流し入れ、冷やし固める。

使ったのはコレ!



CO-OP  
オレンジジュース  
1000ml  
毎週  
大・中・小  
本体149円(参考税込160円)



RECIPE 27

小麦粉なしでも作れちゃいます♪  
お好み焼き風オムレツ

材料(2人分)

- ツナ……………1缶
- キャベツ……………2枚
- 小ねぎ……………2~3本
- CO-OPおさかなソーセージ……………2本
- 卵……………3個
- 砂糖・塩・こしょう・油・ソース・マヨネーズ・かつお節……………各適量

作り方

- ①ツナは油を切る。キャベツは千切り、小ねぎは2cmに切る。おさかなソーセージは半月の薄切りにする。
- ②ボウルに卵を入れて溶きほぐし、砂糖・塩・こしょうと①を入れて混ぜる。
- ③熱したフライパンに油を引き、②を流し入れ中火で両面を焼く。
- ④皿に移し、ソースを塗り、マヨネーズ・かつお節をかける。

※おさかなソーセージの代わりに風味がまほこでもおいしくできます。

使ったのはコレ!



CO-OP  
おさかなソーセージ  
8本入(172g)  
毎週  
大・中・小  
本体189円(参考税込204円)



今月のレシピ提供  
鈴木きよみさん  
(静岡県磐田市)



「しずおかLPAの会」では、「くらしの見直しに役立つ情報」を組合員に提供し、自分に合ったライフプラン作りが進むよう支援することを目的に活動しています。メンバー全員、1級または2級ファイナンシャルプランニング技能士の国家資格を取得しており、ファイナンシャルプランナー入門講座・3級講座の開催や、組合員の要望に沿った学習会等を行っています。

おうちレシピ HPで公開中!



商品説明のマーク

- 宅 おうちCO-OP次回取り扱い予定
- 店 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。