

知る、つながる、くらし楽しむ。

mio

2016 5

無料

ご自由にお持ちください

今月のプレゼントは
一番摘み
静岡の美味しい
深むし茶
P.13をCheck!

特集

～おいしく入れてホッとひと息!～

たの
日本茶の愉しみ方

深むし緑茶あんみつ

レシピはP.5に掲載!!

●ラブコップ／ながさき南部の新たまねぎ ●質問いいですか?／組合員の声で商品を改善しているって本当ですか? ●comu×comu／みんなでワイワイ「みそ作り体験」
●miotーク／家族の家事分担

coop 生活協同組合ユークス

深むし茶で作っておいしい 茶葉を丸ごと味わうレシピ♪



グリーンティースノーボール

材料(16個分)

深むし茶……………大さじ2 (仕上げ用)
無塩バター……………50g 深むし茶……………適量
粉砂糖……………20g 粉砂糖……………適量
薄力粉……………50g
アーモンドプードル…20g

作り方

- ①深むし茶をすり鉢ですり、細かくする。
- ②室温にもどしたバターを泡立て器(またはハンドミキサー)でクリーム状にして、粉砂糖を加えてさらに混ぜる。
- ③②に薄力粉とアーモンドプードルをふるい入れて、ゴムべらで切るようにしながら混ぜる。①を加えて粉っぽさがなくなるまでさらに混ぜ、ラップの上で15cm角の板状に成型して包み、冷蔵庫で30分ねかせる。
- ④③を16等分に切り、丸めてオープン用シートを敷いた天板に並べる。160℃のオープンで20分焼く。
- ⑤仕上げ用の深むし茶をすり鉢で細かくして粉砂糖と混ぜ、④が温かいうちに全体にまぶす。

深むし緑茶あんみつ



材料(2人分)

深むし茶……………大さじ1 グラニュー糖……………大さじ1と1/2
抽出した深むし茶……………300ml みかんの缶詰・ゆで小豆の缶詰……………各適量
寒天……………3g 黒蜜……………適量

作り方

- ①深むし茶をすり鉢ですり、細かくする。
- ②鍋に抽出した深むし茶・寒天・グラニュー糖を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にし寒天を完全に溶かす。
- ③②に①を入れ、混ぜながら冷ます。少しとろみが出てきたら、パットなどに入れて冷蔵庫で30分ほど冷やして固める。
- ④③を1.5cm角に切って器に盛り付けて、みかん・ゆで小豆をのせ、黒蜜をかける。

深むし緑茶 とうふドーナツ



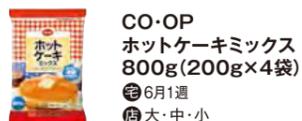
材料(8個分)

深むし茶……………大さじ1 揚げ油……………適量
ホットケーキミックス……………200g ブラウンシュガー……………適量
木綿豆腐……………200g

作り方

- ①深むし茶をすり鉢ですり、細かくする。
- ②①とホットケーキミックス、木綿豆腐を崩すようにして、よく混ぜる。
- ③②の生地を打ち粉(分量外)しながら厚さ1cmにのばして型で抜く。
- ④③を160℃の油でキツネ色になるまで両面揚げ、油を切り熱いうちにブラウンシュガーをまぶす。

コレ使いました



CO-OP
ホットケーキミックス
800g(200g×4袋)
5月1週
大・中・小

コレ使いました



CO-OP
ブラウンシュガー 850g
5月3週
大・中・小
本体284円(参考税込306円)

mioモニターが試食!

お茶の味がしっかり出てます



花澤さん
豆腐のあっさり風味と、茶葉のほろ苦さの組み合わせが抜群です。

コレ使いました

CO-OP
ブラウンシュガー 850g
5月3週
大・中・小
本体284円(参考税込306円)

緑茶 スイーツ

ビタミンEや食物繊維など、お湯に溶け出さない成分も含まれている茶葉。茶葉を使ったスイーツはお茶を丸ごといただけます。

mioモニターが試食!

お茶の魅力が満載



坂部さん
茶葉の香りがたっぷりでおいしい。飲んでよし、食べてよしの魅力に感動!

茶葉の甘さが楽しめるから苦みが苦手な人も安心 暑い日は冷茶を楽しもう!

みず
水出し茶



1 茶葉と水を入れて数時間おく

ポットに茶葉と水を入れて、冷蔵庫で3時間以上おきます。茶葉の分量は水1ℓに対して12g(茶さじ約3杯)が目安。水は水道水を一度沸騰してから冷ましたものか、軟水のミネラルウォーターを使います。



2 茶こしを使って注ぐ

茶こしでこしながら器に注ぎます。茶こしに溜まった茶がらは、ポットに戻さず捨ててOK。後片づけを手軽にしたのなら、茶葉を入れるとき「お茶パック」を使います。

こおり
氷出し茶



急須に氷と茶葉を入れて冷蔵庫に入れ、氷の溶けたしずくでじっくり抽出します。氷出し茶は水出し茶よりもさらに甘みが出ます。時間があるときにお試しください。



水出し茶に便利。注ぎ口部分にフィルターがセットされているので、茶こしを使わず、そのまま器に注ぐことができます。



これは便利!

ハリオ フィルター
インボトル 750ml
5月3週
本体1,880円(参考税込2,030円)

深むし茶 水出しの基本

暑い日は冷茶がおすすめです。水出し・氷出しをした冷茶は、茶葉の甘みがよく出て、すっきりと飲めます。時間はかかりますが、入れ方はとても簡単ですよ。

水出し茶の甘い風味は
時間をかける価値あり!



荒茶を
分別します。

手間暇がおいしさを
生むんですね!



蒸し時間が「深むし」「浅むし」
が決まるんですね!! びっくり。

茶葉は蒸し時間が長いほど
柔らかく細かくなります。

mioモニター
お茶
産地訪問②

生産者鈴木さんの自宅にある荒茶工場も見学しました。摘みだした茶葉は蒸す・揉む・乾燥の一次加工をして、荒茶になります。深むし茶は蒸し時間が90〜120秒と長いのが特徴。最盛期は工場もフル稼働で寝る間も惜しんで作業します。
(写真中央が鈴木さん)



生でシャキシャキ、甘〜い!初夏の味

ながさき南部の新たまねぎ



新玉ねぎの丸ごと焼き

材料(1人分)
 新玉ねぎ.....1個
 バター.....大さじ1
 オリーブオイル.....適量
 パルメザンチーズ・塩・こしょう.....各適量

POINT
 一口大に切った鶏もも肉や厚切りベーコン、ズッキーニ、パプリカ、ミニトマトなどを一緒に焼くと食べ応えが出ます。

作り方

- ①新玉ねぎは外皮をむいて洗う。根と上部を切り落とし、6等分の切れ込みを入れて芯を取り除く。
- ②耐熱容器に①と好みの食材をのせる。玉ねぎの切れ込みにバターを入れ、全体にオリーブオイルをさっとまわしかけて、180℃のオーブンで25分焼く。
- ③パルメザンチーズと塩・こしょうをかける。



玉ねぎ部会長の永友誠さん・将弥さん親子

「味付けなしで炒めただけ。1歳の息子も『おいしい』『ポーズ連続です』(ひろ「アラさん」)。「薄くスライスして食べると最高においしい。絶対リピートします」(ひらさわさん)。「ながさき南部の新たまねぎ」には、組合員から絶賛の声が次々と寄せられています。雲仙岳のふもと長崎県島原半島。見渡す限りたまたま畑が広がるこの地で新たまねぎを生産しているのは、ながさき南部生産組合の27人の生産者です。収穫作業に奮闘している、玉ねぎ部会長の永友誠さん・将弥さん親子にお話を伺いました。「環境に配慮して有機質肥料を使っています。化学肥料だけで育てた作物より明らかにうまい」と誠さんは話します。今年から、COOPの産地指定「はぐくみ鶏」の鶏ふんを肥料の一部に使用する産直連携の取り組みを始めました。土壌消毒用薬剤や除草剤は使用せず、特別栽培農産物の基準で栽培しています。3月末から6月は新たまねぎの収穫期です。昼に収穫し、夜は順番で選果場に出るので重労働になります。どんなに疲れていても、利用者から「おいしかった」の声が届くと元気が湧いてくるそうです。

新玉ねぎと新じゃがのサラダ

材料(2人分)
 新玉ねぎ.....1/2個
 新じゃがいも.....1~2個
 油.....適量
 かつお削り節.....適量

ドレッシング
 みりん 大さじ1/2
 酢 大さじ1/2
 しょうゆ 大さじ2/3
 砂糖 小さじ1/2

作り方

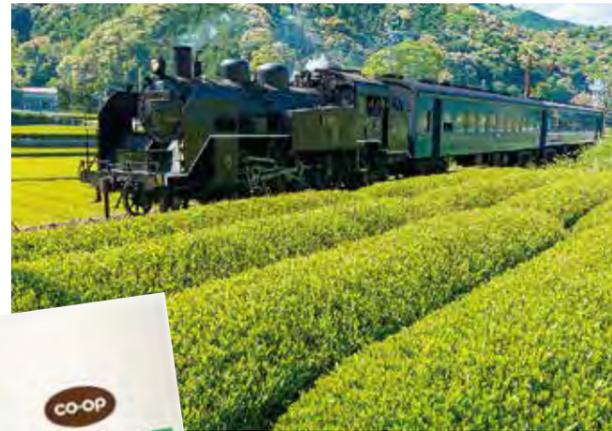
- ①みりんは電子レンジで30秒加熱してアルコール分をとばし、他の材料を合わせてドレッシングを作る。
- ②新玉ねぎを薄切りにする。
- ③新じゃがいもは皮つきのまま4等分し、低い温度でじっくりと素揚げする。
- ④②と③をドレッシングであえ、削り節をかける。



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。

「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。



写真提供:大井川鐵道(株)



CO-OP 一番摘み 静岡の美味しい深むし茶 100g
 5月3週・6月1週 大・中・小
 本体599円(参考税込646円)
 ※店舗は5/18発売

産地へのこだわり

島田市金谷地区は北部が山に囲まれ、南部には牧之原台地が広がる大井川中流域にあります。昼夜の寒暖差が大きな地域もあり、茶畑が大井川水系からわき立つ朝霧に包まれて、香りや味の良い茶葉へと育つ環境です。

キレイな色とおいしさを両立

島田市金谷地区の中でも、深く濃い緑色が特徴の大代五和地域の茶葉と、濃厚でコク・甘みがある味わいが特徴の菊川牧之原地域の茶葉をバランスよくブレンド。キレイな色のおいしいお茶に仕上げました。



mioモニターが試飲!



濃緑なのに渋みが少ない

田代さん
 色は濃いけれど、渋みが少なく、後味もすっきり。毎日何気なく飲んでいるお茶とは味わいが違います。



甘みが強くておいしい!

石川さん
 お茶は毎日5杯以上飲むほど愛飲しています。この深むし茶は甘みがよく出ていて、冷茶にしてもおいしいのがいいですね。

CO-OP 神奈川の煎茶 一番摘み あしがら茶 100g
 5月3週・6月1週 大・中・小
 本体649円(参考税込700円)

CO-OP 神奈川の煎茶 あしがら徳用 180g
 5月4週・6月2週 大・中・小
 本体739円(参考税込798円)

CO-OP 静岡の深むし一番茶 (生産者限定) 100g
 5月4週・6月1週・6月2週 大・中・小

CO-OP 静岡の深むし茶 (生産者限定) 200g
 5月3週・6月1週 大・中・小
 本体743円(参考税込802円)

丹沢・箱根山麓および神奈川県西部地域で栽培されたあしがら茶。一番摘み茶は深みのある甘い香りとすっきりとした味わいです。一番茶・二番茶をブレンドした徳用タイプもオススメ。

環境保全型農業に取り組む生産者「袋井茶農家の会」の茶葉のみを使用。濃厚でまろやか、苦みや渋みが少なく飲みやすいお茶です。

教えて声沢さん!



千年以上の長きにわたり日本人が親しんできた緑茶は、現代の私たちにもなじみ深い飲み物。最近では体に良いとされるカテキンなど、緑茶に含まれる成分が話題になっていますが、何よりオススメしたい理由は、気持ちのリラックスできることです。特に一番摘みの深むし茶は、うま味、香りともに豊かで、深い緑の色合いが目にも美しく、心と体に沁みわたるおいしさです。ぜひ、お茶を入れるわずかな時間、おいしく入れるひと手間をくらしの中で楽しんでみてください。心からほっとできる豊かな時間がもてると思います。

声沢さんからひと言!

同じ茶葉で何煎目まで楽しめるの? 二煎目までおいしくいただけます。お茶をおいしく楽しめるのは二煎目まで。もつと飲みたいときは、茶葉を継ぎ足すのではなく入れ替えましょう。

茶葉はどうやって保存したらいいですか? 湿気・酸化光が茶葉の大敵。アルミバック入りの茶葉は未開封で冷暗所に。開封後は口をとめ、チャック付の袋に入れて冷蔵庫で保存しましょう。

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 夏場は、小麦粉・片栗粉など粉もので
冷蔵庫がいっぱいになってしまいます。

A 密封すれば常温でも
保存できます。

常温保存・冷蔵保存に関わらず湿
気やにおい移りを防ぐため、密閉容
器などに入れて保存しましょう。古
い小麦粉はお掃除用に。キッチン
のこびりついた油污れにふりかけて
からめ取るときれいになります。



CO-OP
北海道薄力粉
900g
5月3週 大・中・小
本体199円(参考税込214円)

Q アルミホイルが変色しました。
使わないほうがいいですか?

A 変色したものを使用しても健康への影響は
ありませんが、見た目が悪くなります。

保管中に温度差などならんかの原
因で結露が発生し、真ん中に水がた
まって酸化し変色したのと思われ
ます。酸化は徐々に進みますので、
必要な分だけ購入し長期保管は避
けます。なるべく湿気の少ないとこ
ろで保管してください。



CO-OP
ホイルレギュラー
5月3週 大・中・小
※宅配と一部店舗は25cm×25m、
店舗は25cm×10mを取り扱い

Q 豆腐が余りました。
冷凍保存してもいいのでしょうか。

A 豆腐を冷凍すると、まったく
別の食感になります。

豆腐を冷凍して解凍すると高野豆腐
のようにスポンジ状になり、豆腐の食
感が失われてしまいます。冷蔵保存
の上、消費期限内にお召上がりく
ださい。



CO-OP国産大豆木綿
400g
5月3週 大・中・小
本体122円(参考税込131円)

Q 本みりんとみりん風調味料は
何が違うのですか?

A みりん風調味料は
みりに似せた調味料です。

本みりんはもち米と米こうじに焼酎な
どを加えて熟成させたもので、アル
コールが14%前後含まれています。
みりん風調味料はアルコール分が1%
未満と少なく、調味料や水あめなど
みりに似た味に仕上げた調味料で
す。みりん風調味料は開封後冷蔵庫
で保存してください。



CO-OP本みりん
1000ml
5月3週 大・中・小
本体284円(参考税込306円)
CO-OPみりん風調味料
1000ml
5月3週 大・中(一部店舗を除く)

◆ご意見・ご質問はご利用の店舗や配送の担当者、または下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・住所変更などは
おうちCO-OPサービスセンターまでご連絡ください。
☎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

第25回 組合員の声で商品を 改善しているって本当ですか?



大石さん

静岡県在住ユーコープ職員。
ホットケーキミックスとメープル
シロップを自分用に購入している。



甲斐さん

山梨県出身20代のママ。
保育所に行き始めた息子がすぐに
熱を出すので仕事にならない(涙)。



横須賀さん

神奈川県在住30代のママ。
このところスーパーフードをお試
し中。でも、意識高い系じゃないわ。



イラスト/松元 まり子

甲斐 え〜っ、年寄りじゃないわよ。
ギリ50代よ。ヒドイ。
大石 この商品はふたが小さいから、
開けにくい方もいらつしやるかもし
れないですね。その声はぜひユーコー
プにお寄せください!
甲斐・横須賀 改善してもらえるの?
甲斐 そういえばこの商品、ビンのふた
が開けにくいってうちの母が言ってたわ。
横須賀 ん、そう? 私は別に開けに
くなくないけど。きつとお年寄りは握力
が弱いからだね。
大石 改善だけじゃないです。「この商
品扱っていますか」という内容のものか
ら「少量パックがほしい」「薄味の商品
がほしい」など品ぞろえの要望まであ
ります。

大石 うーん、全部は難しいですけ
ど、改善される商品もあります。
全国の声を集め組合員の視点で改善
大石 日本生協連で取りまとめてい
る、全国生協の組合員から出される声
は月平均で1万3千件もあるんです。
甲斐 わ〜! そんなにあるの!!
横須賀 それは「商品を改善して」つ
て声だけ?
大石 改善だけじゃないです。「この商
品扱っていますか」という内容のものか
ら「少量パックがほしい」「薄味の商品
がほしい」など品ぞろえの要望まであ
ります。
甲斐 なるほどねえー。
大石 その中から商品に関する声を、
組合員の視点で「深掘り」します。例え
ば「このコンニャクはアク抜きが必要
ですか?」って声が出ていくけど、パッ
ケージには表示してある。表示が分
かりにくいのでは」などです。
横須賀 その「深掘り」とやらは職員が
やっているの? だったら、本当に組合員の
視点なのか疑問ね。
大石 安心してください。その作業に
は組合員が携わっているんですよ。も
ちろんユーコープの組合員も参加して
います。
横須賀 フーン、やるじゃない。

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 化粧水のアルコール成分が肌に合いま
せん。アルコール成分が無配合の化粧
水がほしいです。

コープ基礎シリーズにアルコール
無配合の化粧水を開発しました。

コープ基礎シリーズは美容液(モイスチュアエッセンスB)以外アルコール無配合。
アルコールに敏感な方でもシリーズでお使いいただけるようになりました。



CO-OP
基礎スキンケア化粧水
(アルコールフリー・
高保湿) 150ml
5月3週 大・中(一部店舗除く)
本体800円
(参考税込864円)

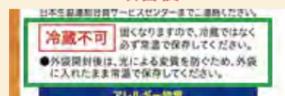
声 常温で保存できる「CO・OP焼うどん」、
外袋を開けても常温で保存できますか?

「外袋に入れたまま常温で保存」する
よう案内を加えました。

改善前



改善後



CO-OP焼うどん お好みソース味
(国産小麦使用うどん生タイプ)
211g×3食入
5月3週 本体189円(参考税込204円)

甲斐 例えばどんな商品がどんな声で
改善されているの?
大石 一例ですけど、隣のページの「み
んなの声で変わったね!」に載せてお
きましたよ。しかもですよ、改善した
商品や新たに開発中の商品は組合員が
試食して「本当に商品説明通りに「ふ
んわり」と言えるのか、「たっぷり」と
言っているけど、たたくと入っているの
か」なども確認しています。
横須賀 組合員が参加しているってと
ころ、安心感があるわね。
甲斐 気がついたことは、配達するとき
に言えばいいの?
大石 それでもいいですし、電話でも。
皆さんに気軽に意見を出していただ
けるよう、パッケージ裏にも案内が
あります。
甲斐 ホントだ!
横須賀 意見を
出しやすい仕組
みを作って、私た
ちのつぶやきを
しっかりキャッチ
しているのね。
それを商品の改
善に生かしていることが分かってうれ
しいわ!



商品の見直しに組合員も参加

Let'sチャレンジ

みそができるまで

山梨県産の青大豆は10～12時間水につけ、約2時間ゆでる

機械で大豆を挽く。家庭ではマッシャーやフードプロセッサーを使えばOK

アメ(大豆の煮汁)に塩を溶いたものと大豆を混ぜる。アメを使うとコクや栄養価がアップ!

塩をなじませ練るようによく混ぜつつ、温度を冷ます

人肌より少し温かい程度まで冷めたら麴を加える

さらによく混ぜ、容器に詰めやすいよう、丸めて団子を作る。あとは容器に詰めるだけ!

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!



ユーコープイベント 検索

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

しずおか県本部 0120-71-8107

かながわ県本部 045-305-6116
(月～金 9時30分～17時)



材料は5kg分なら、
①青大豆1.3kg、②麴約1.6kg
③塩600g。材料をぜいたくに
使った極上仕上げです!

講師の
磯部裕子さん

大豆のゆで加減は芯が残っておらず親指と小指ですつとつぶれるくらい。「やわらかい〜」



「塩は大豆の煮汁に溶かして混ぜ込むとムラなく混ぜられます」と磯部さん



混ぜていくとだんだんめらめらになっていくのがわかります

重しがわりの塩は、みそ5kgに対して2kgくらい用意してくださいね



発酵すると膨らむので容器の8分目までを目安に。すじに見えるところは空気なので、このあと念入りに手で押し込み空気を追い出します



「クローバーの会」メンバーの2人。代表の小林さん(右)と峯田さん(左)



みそ作りのあとは、昨年ここで仕込んだみそを使った豚汁とコープの「五目釜めしの素」を使った炊き込みご飯を試食



昔ながらの味わいの豚汁。「おいしい〜」と思わず頬を緩める竹井さん

んに情報を発信したり、一緒に何かやりたいという気持ちがあるんです」と小林さん。クッキングや手芸など多彩なオープン企画は毎回好評でリピーターも多く、参加者の「また来たよ〜」とか「楽しかった!」という声や笑顔が活動の原動力になっているといいます。「今後もできる限り活動を続けていきたいですね。地域や世代の枠を超えた交流の輪が、ますます広がっていきそうです。このような体験企画は各地で行われています。情報は「ぶらすmio」に掲載されています。興味のある企画があれば、ぜひご参加ください。



思っていたより簡単に作れました。家族に食べてもらうのが楽しみです!

3世代で参加した金塚さん親子(右)と小林さん(左)。「初めてだけど上手にできました!」

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
2月22日(月)
場所
みそ工房の郷
(山梨県甲府市)



おしゃべりしながら作るから楽しい! みんなでワイワイ「みそ作り体験」

「寒仕込み」といわれるように、みそを仕込むのに最も理想的なのは1～3月。山梨県で活動するユーコープふれんず*「クローバーの会」では、毎年この時期にみそ作り体験を行っています。山梨県産の青大豆をたっぷり使ったみそは「ひと味違う」と評判。リピーターも多い人気企画です。

みそ作り成功のカギは容器への詰め方にあり

「これでちゃんと混ぜてくれるかな?」「けっこう力があるんだねえ」。ゆでてつぶした大豆に塩を混ぜ、さらに米麴を加えると、参加者たちの手に一層力がこもりました。「洗濯機みたいに回しながら混ぜてくださいね〜」と声をかけているのは、この日の講師である「みそ工房の郷」の磯部裕子さん。大変な作業でも、大勢でワイワイ話しながらやると、自然に笑顔になるから不思議。大豆と麴のいい香りがあたりに立ち込めています。手際よくみそを団子状に丸めていた竹井さんは、参加4回目のリピーター。「ここで作るみそが夫の両親にすごく好評で。ここ数年はお年始に持って行くのが恒例なんですよ」とうれしそうに話します。みそ作り初体験の久保田さんは「これがおいしいおみそになるなんて、まだ想像できないですね〜」と言いつつ、丸めたみそ団子を丁寧に容器に詰めています。磯部さんいわく、カビを発生させない一番のコツは「容器に詰

参加者の声や笑顔が活動の原動力に

このイベントを主催したのは、約6年前から活動しているユーコープふれんず「クローバーの会」。代表の小林さんは「みそ作りは毎年やっている恒例企画。せつかく近くでこんなにおいしいみそが作れる場所があるんだから、みんなに知ってほしくて」と笑顔で話します。メンバー4人という小規模なグループながら、メンバー以外の組合員も参加できるオープン企画も開催しています。「メンバーだけの活動も楽しいですが、ユーコープの活動支援を活用して、他の組合員の皆さ

*ユーコープふれんず:好きなテーマで組合員が3人以上集まってユー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。

これからも被災地・被災者に寄り添った支援を継続します 東日本大震災復興支援募金にご協力をお願いします

震災発生から5年。いまだ17万人の方が避難生活を続けています。被災地の復興も十分に進んでいるとはいえません。ユーコープでは、震災直後より復興支援募金に取り組み、2015年度は755万7,455円(店舗181万2,036円、おうちCO-OP352万4,800円、その他222万619円)が寄せられました。

寄せられた募金を活用し、現地の生協とも協力をしながら、支援活動を継続しています。「東日本大震災を忘れない」「正確な情報発信に努める」という思いを胸に、これからも被災地・被災者に寄り添った支援を継続していきます。

福島の被災地 バス見学会



組合員が福島県を訪問。いまだ除染作業の続く被災地の現状を知りました。2015年度は7回実施し、組合員のべ197人が参加しました。写真は福島第二原子力発電所を遠方より眺める参加者。

福島の子供も 保養プロジェクト



2015年3月、福島の子供32人を神奈川県横浜市の野島に招き、楽しい5日間を過ごしました。写真は柴漁港で恐る恐る魚に触れる福島の子供たち。今年も実施していきます。

被災地に 思いも届けます



2015年度も組合員から寄せられた「クリスマスカード」「ひなまつりカード」などのメッセージを届けました(左)。岩手・宮城・福島の仮設住宅で取り組まれている「ふれあいサロン・喫茶」に、地域の銘菓や手芸品のキット、パズルなどを毎月お贈りし、交流に役立てていただきました。

理事会だより

2016年3月7日に、第9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 2016年度予算
2. 「第1次中期経営計画」について
3. 執行役員規則改定について
4. 生活協同組合ユーコープとユーコープ企業年金基金間での質貸借契約の締結について

報告事項

1. 2月度経営報告
2. おうちCO-OP宅配事業本部 2016年度事業計画
3. 店舗事業本部 2016年度事業計画
4. 参加と連携推進本部 2016年度事業計画
5. 統合マネジメント本部 2016年度事業計画
6. 2016年度 店舗の設備更新及び売場改装の計画・概要について
7. 2016年度 桜山店の改装について

ユーコープの経営数値 3月度累計

(2015年3月21日~2016年3月20日)

組合員数 176万9,607人 出資金 356億3,974万5,151円	
【商品供給高 ^(注1) 】(予算比101.0%)	【経常剰余 ^(注2) 】(予算差+18億3,725万円)
予算 1,722億4,445万円	予算 17億4,403万円
実績 1,740億4,271万円	実績 35億8,128万円
【利用者人数(のべ)】(予算比100.7%)	(注1) 商品供給高…一般的な売上のこと。 (注2) 経常剰余…事業活動によって生まれた利益に、事業外の損益(±)を加えた利益。
予算 5,123万7,860人	
実績 5,160万1,838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)にお問い合わせください。

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

通常総代会を開催します

生活協同組合ユーコープ第4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会議です。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について討議・決定を行います。

- 日時:2016年6月9日(木)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
2015年度取り組みのまとめと2016年度取り組むこと
第2号議案
2015年度決算報告および剰余金処分案について
第3号議案
2016年度予算について
第4号議案
役員報酬の件
第5号議案
定款変更の件

※総代の皆さんには、後日直接資料を郵送いたします。

2016平和行進♪ あなたも一緒に歩きましょう♪

東京夢の島から広島まで、今年も平和行進がスタートします。神奈川県内(川崎から湯河原まで)5月7日(土)~5月19日(木)、静岡県内(湯河原から湖西市新所原まで)5月19日(木)~5月31日(火)、山梨県内は7月9日(土)~7月17日(日)の期間で東京へ向かうルートを歩きます。平和と核兵器廃絶を願い、一緒に歩きましょう。詳しくは、各県本部にお尋ねください。

- 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
- (受付時間:月~金 9時30分~17時)



CO-OP共済ミニ劇場 その1

~WEB共済加入の巻~

CO-OP共済はスマホから加入できるの! ここからでも大丈夫よ!

のぞみ、孫太ちゃん共済とか、ちゃんと考えてる?

お母さん、まだ考えてないわよ~

よかったわね、孫太ちゃん♥

ユーコープの加入とCO-OP共済の加入がまとめてできるのね。便利~

いま実家だから、手続きとか大変そう...

早めに入ったほうがいいわよ。お守り代わりにするし

CO-OP共済はインターネットからも加入できます。24時間365日いつでも申し込み可能。まだユーコープに加入していない方も、ユーコープ加入も共済加入もWEBで一括申し込みできます。

ユーコープ各種お問い合わせ

- おうちCO-OP TEL 0120-581-111
- 夕食宅配マイシー TEL 0120-494-252
- CO-OP共済 TEL 0120-473-005
- お葬式
神奈川県:ゆきげ案内センター ... TEL 043-473-0534
葬儀受付は TEL 0120-688-990
- 静岡県:コープ葬祭サービス ... TEL 0120-878-940
葬儀受付は TEL 0120-033-144
- 福祉サービス
神奈川県:福祉事業部 TEL 045-912-5323
- コープライフサービス
自動車・火災・ペット保険 TEL 0120-47-3277
団体保険 TEL 0120-885-615
生命保険・保険相談 TEL 0120-47-3006
チケット TEL 0120-47-3577
住まいのリフォーム TEL 0120-390-554
家事サービス TEL 0120-390-554
(エアコンクリーニング、ハウスクリーニング、
宅配クリーニング、ふとん丸洗い・仕立て直し、庭木の手入れなど)
- 生活応援サービス TEL 0120-47-3577
(メガネ、スーツ、教育教材、引越し、ピアノ調律、
不要品回収、簡易健康検査キット、手作りキットの頒布会など)

受付時間・曜日・お申し込みフォームなどはこちら



スマホ・携帯



RECIPE

3

野菜のやさしさがたっぷり
ハーブ豆乳スープ

材料(4人分)

- 新玉ねぎ・にんじん …… 各1/2個
- 春キャベツ …… 1枚
- 新じゃがいも …… 1個
- ぶなしめじ …… 1/2パック
- セロリ …… 1/3本
- ベーコン …… 1枚
- 水 …… 600ml
- 固形コンソメ …… 1個
- 乾燥バジル・オレガノ・こしょう・塩 …… 各少々
- CO・OP国産大豆の無調整豆乳 …… 200ml
- 油 …… 適量



使ったのはコレ!

CO・OP国産大豆の無調整豆乳
1000ml
5月2週
大・中・小

作り方

- ① 野菜とベーコンは1.5cm角ほどの食べやすい大きさに切る。セロリの葉はトッピング用に少しとっておく。
- ② 鍋に油を引き、野菜とベーコンを順に炒める。
- ③ ②に水・コンソメ・乾燥バジル・オレガノ・こしょうを加え、ふたをして強火にかける。沸騰したらアクを取り、中弱火で10分煮込む。にんじんが軟らかくなったら豆乳を加え、塩で味を調える。器に盛り、セロリの葉を飾る。



RECIPE

4

ぱぱっとヘルシー、このうま味!
さわらの包み焼き

材料(2人分)

- さわら(切り身) …… 2切れ
- 小麦粉 …… 適量
- ミニトマト・ズッキーニ(輪切り)・
オリーブの実・マッシュルーム …… 各適量
- あさり …… 6粒
- 白ワイン・オリーブオイル・
塩・こしょう …… 各適量
- 油 …… 適量



使ったのはコレ!

コープの産直ミニトマト
130g
※埼玉産または熊本産
毎週
大・中・小
本体199円(参考税込214円)

作り方

- ① さわらに塩・こしょうし、小麦粉をまんべんなくまぶす。フライパンに油を引き、強火で表面に焼き色をつける。
- ② クッキングシートに①と野菜・あしりをのせて、白ワインとオリーブオイルをかけて包み、200℃のオーブンで10～15分焼く。
- ③ 包みを開き、塩・こしょうする。

※野菜はお好みで変更してください。ハーブを足してもおしゃれです。



今月のレシピ提供
平林睦美さん
(静岡県島田市)



ユーコープの「学びあい・つたえあい」の講師に登録。「食育の入り口、まずはお菓子作りから♪」をキャッチフレーズに、地域の子育て中のママたちを食の面からお手伝い。体にやさしいおやつ教室を行っています。最近では「ゆる菜膳」も好評で、季節に合った食養生を提案中。カンタン♪安心なお菓子・お料理と一緒に楽しませませんか。

組合員講師制度「学びあい・つたえあい」：多彩なキャリアを持つ組合員がユーコープに登録し、講師として活動しています。
 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

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。