

知る、つながる、くらし楽しむ。

mio

2016 6

無料

ご自由にお持ちください

今月のプレゼントは
宮城県産活〆銀鮭
寒風干し(甘口)
P.13をCheck!

特集

塩を使っていないから料理の幅が広がる!

“活〆銀鮭”いただきます!

銀鮭ソテー
レモンとバルサミコのソース

レシピはP.4に掲載!!

●ラブコープ/北海道3.7根釧牛乳・セフターENERGY●質問いいですか?/ペットボトルキャップ回収、始めたんですか?●comu×comu/古着のリサイクルでつながる仲間たち●mioトーク/雨の日の思い出/くらしの悩みをプロが解決/エアコンクリーニング編

coop 生活協同組合 ユーコース

June 2016 **mio** 2

特集：塩を使っていないから料理の幅が広がる！“活メ銀鮭”いただきます！



大きめに切った食材で食べ応え満点！
銀鮭とほうれん草の和風パスタ

作り方
①銀鮭に焼き目をつけ、皮と骨を外して大きめに割る。②フライパンにオリーブオイルを入れて、ゆでたスパゲッティ・ゆでて切ったほうれん草・ほぐしたしめじを炒め、①を加えてだしつゆを回しかけて炒め合わせる。③黒こしょう少々をかけてできあがり。

レシピ考案者から一言

鮭は大きめに割り、ほうれん草はゆで過ぎないことがポイントです。味付けは「CO・OPだしにこだわった薫るつゆ」で決まり！

ユーコープ職員
大石さん

少し焦げ目をつけて香ばしさアップ
ご飯がすすむネギみそ焼き

作り方
①長ネギ1本をみじん切りにして、みそ大さじ2・みりん小さじ1と混ぜ合わせる。②銀鮭の表面に①をたっぷりのせて、グリルの弱火でじっくりと焼いたら完成。

組合員
杉山祐美さん

レシピ考案者から一言

みそをのせて焼くだけと、とても簡単にできます。みそは「CO・OP国産素材の長期熟成生みそ」がおすすめです。

CO・OP国産素材の
長期熟成生みそ 750g
毎週
大・中・小
本体341円（参考税込368円）

シンプルなのに、鮭とみそのうま味がいきるレシピですね。お酒のつまみにも良さそう。



ワカメがとろけて鮭のうま味とよく絡む
銀鮭ワカメ炊き込みご飯

作り方
①米を洗い、規定量の水・銀鮭・みじん切したワカメ・しょうゆ・みりんを入れて炊飯する。②炊き上がったら銀鮭をほぐしながら骨を取り除き、全体をよく混ぜる。
※米4合・銀鮭3切に対して、しょうゆ・みりんを各大さじ2が目安です。

組合員
ニシカフ
ミワコさん

レシピ考案者から一言

鮭のうま味が染みておいしい！これだけで立派な一品なので、豚汁とちょっとのおかずと合わせるのがおすすめです。

特別栽培米
岩手ひとめぼれ 5kg
毎週
大・中・小
本体1,880円（参考税込2,030円）



塩を使っていないから料理の幅が広がる！
“活メ銀鮭”いただきます！

簡単♪おいしい♪ 組合員の投稿レシピ大公開

活メ銀鮭は身がしっかりしているのにふっくらとして生臭みも少ない。しかも塩をしていないからいろいろな料理に使いやすいんです。組合員の皆さんから寄せられた、すぐ作れる簡単銀鮭レシピを大公開します！

組合員レシピはホームページでも公開中！

ユーコープ フムフム 銀鮭レシピ

検索

ココロがよるこぶ
ユーコープ
セレクトショップ

コプの
産地
指定

宮城県産
活メ銀鮭(無塩・養殖)
6月3週 大・中・小

カリッと焼いて皮までおいしい！
表紙レシピ 銀鮭ソテー
レモンとバルサミコのソース

作り方
①銀鮭に小麦粉をまぶし、無塩バターを溶かしたフライパンでソテーし、皿に盛る。②①のフライパンにレモン汁・塩少々を入れてバターソースを作り、銀鮭にかける。③耐熱皿にバルサミコ酢としょうゆ・ハチミツ少々を入れてレンジで煮詰め、バターソースに垂らす。

レシピ考案者から一言

ソースは温野菜との相性も抜群！さわやかな味で白ワインにもよく合います。有塩バターを使う場合、ソースに塩を入れずに作ります。

組合員
ぼんたびさん



銀鮭と野菜のうま味がしみわたる
銀鮭のロシア風スープ

作り方
①一口大に切った銀鮭に日本酒少々をまぶして鍋に入れ、水を加えて沸騰させ、アクをすくって弱火で15分ほど煮る。②玉ねぎはくし形切り、にんじんは輪切り、じゃがいもは皮をむき6分の1に切り、①に加えてさらに煮る。③野菜が軟らかくなったら、セロリの葉と茎のざく切りを加えて、塩・こしょうで味を調える。

レシピ考案者から一言

ロシアのスープ「ウハー」を再現。ポイントはじゃがいもを煮崩さないこと。鮭と野菜のうま味が絡まり、家族にも大好評です。

組合員
さんきゅうさん





ゴクゴク濃いコク

北海道3.7根釧牛乳



ミルクプリン マンゴーソースがけ

材料(2人分)

水……………50ml
粉ゼラチン……………5g
牛乳……………250ml
砂糖……………30g
バニラエッセンス……………1~2滴
冷凍マンゴー……………100g

作り方

- ①水に粉ゼラチンをふり入れておく。
- ②鍋に①・牛乳・砂糖を入れて火にかける。
粉ゼラチンが溶けたら火からおろす。
バニラエッセンスを加えて粗熱をとり、
器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。
- ③冷凍マンゴーをミキサーで砕き、プリンに
かけていただく。



ねむろくしる
根室・釧路地域
北海道の根室・釧路
地域を「根釧地域」と
いいます。



根釧地域の酪農家は、家畜のふん尿などを利用した有機肥料で質の良い牧草を育て牛のエサにする「循環型酪農」にも取り組んでいます。

ユーコープで年間約100万本も利用されている人気の牛乳が、中身はそのままユーコープセレクトに仲間入り。北海道3.7根釧牛乳は、自然豊かな北海道の根室・釧路地方にまたがる根釧地域の生乳だけを使用しています。牛は暑さに弱いので乳脂肪分は夏に低くなりますが、冷涼な根釧地域の牛乳は真夏でも乳脂肪分が3.7%以上。年間を通してコクと甘みのある味わいが楽しめます。

「牛乳のくさみが少なく、飲みやすい!少し黄色っぽくてまるで生クリーム!」(エリコさん)。

試飲した組合員を驚かせた牛乳の色はエサによるもの。他の地域と比べて根釧地域の乳牛のエサは牧草比率が高いため、牧草の中に含まれるβカロチンに由来し、牛乳の色も少し黄色みがかかること



CO-OP北海道3.7根釧牛乳
1000ml

● 毎週
● 大・中・小

今年も取り組みます!みるくぼん

世界の子どもたちに笑顔と夢を

毎年6月~8月、CO-OPマークの牛乳のご利用1リットルにつき1円をユーコープが寄付。
ユニセフ(児童労働と闘うネパール指定基金)と国連WFP(アジア・アフリカの「学校給食プログラム」)を通じて世界の子どもの支援に役立てます。
2008年からスタートした募金は累計で4,538万6,237円になりました。



があります。

広い牧草地でのびのびと過ごし、良質な牧草を食べる乳牛たち。コクと甘みのある牛乳はそのまま飲むのももちろん、スイーツ作りやお料理にもお使いください。

特集:塩を使っていないから料理の幅が広がる!“活メ銀鮭”いただきます!

野菜の甘みが生きる やわらか煮 銀鮭と野菜の出汁煮

作り方

- ①かつお節のだしを取り、1cm角に切った玉ねぎ・小松菜の葉・にんじんを軟らかく煮る。
- ②銀鮭の皮と骨を外して粗く切り、豆腐と一緒に①に入れる。
- ③火が通ったら同量の水で溶いた片栗粉を加えてよく混ぜ、とろみをつける。



組合員
kymさん

レシピ考案者から一言

だしと野菜、銀鮭の風味を生かしたやさしい味わいです。生銀鮭は離乳食にも使えてとても助かります。



離乳食だけでなく、介護食にも
おすすめできますね。

コレ使いました



CO-OP
北海道産大豆で
作った絹 175g×2
● 毎週
● 大・中・小
本体149円(参考税込160円)

子ども大人も楽しめるサクッと食感

とろけるほうれん草の銀鮭フライ

作り方

- ①銀鮭の皮を外して骨を抜き、ペーパータオルで軽く拭いて側面の真ん中に切れ目を入れる。
- ②切れ目にゆでたほうれん草・とろけるスライスチーズをはさみ、小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて180℃で約2分揚げる。中濃ソースをかけてどうぞ。

コレ使いました



組合員
トムくん

レシピ考案者から一言

鮭とほうれん草のゴールデンコンビにチーズ入り!つまようじて数カ所とめて揚げるとうまくなります。



CO-OP
とろけるスライスチーズ
126g(7枚)
● 毎週
● 大・中・小
本体179円(参考税込193円)



銀鮭を丸ごとサンドして豪快にパクッ!

みそソースの銀鮭サンド

作り方

- ①銀鮭に塩をふり、少しおいてから水分を拭く。
- ②①に軽く塩・こしょうしてホイルを敷いたフライパンで両面を焼く。
- ③白みそ・レモン汁を混ぜてソースを作る。
- ④トーストにマーガリンを塗り、ちぎったフリルレタス・スライスしたマッシュルーム・輪切りトマト・②をのせ、③を塗りサンドする。

コレ使いました



組合員
ジェイさん

レシピ考案者から一言

ボリューム満点で食べ応えがある、ヘルシーなサンドです。白みそのソースが味のアクセントになります。



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



「活メ銀鮭」の組合員レシピは裏表紙でも紹介しています!

第26回 ペットボトルキャップ回収、始めたんですか？



大石さん

静岡県在住ユーコープ職員。
宮城県産活け銀鮭を使って、
パスタの次は炒飯を作ろうかな。



甲斐さん

山梨県出身3歳児のママ。パート
の仕事でスワロフスキーのパーツ
を眺めるのが何より楽しいの。



横須賀さん

神奈川県在住30代のママ。
子どもたちも成長したので、最近
は泊まりの出張にも行ける。

質問 いいますか？

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。



イラスト／松元 まり子

甲斐 こんにちは大石さん。お店で
ペットボトルキャップのリサイクル
が始まったみたいね？
横須賀 私も気が付いたわ。リサイクル
コーナーに回収ボックスがあったわね。
大石 こんにちは！組合員の声に応え
て、3月21日からユーコープの店で回
収を始めたんですよ。
甲斐 そっかあ、よかった！学校でも

甲斐さんがユーコープのお店
に買い物に行き、ペットボトル
キャップのリサイクルが始まって
いることに気が付いたようです。
おうちCO-OPの配達で、職員
の大石さんに聞いています。

横須賀 ねえ大石さん、ペットボトル
キャップの回収はおうちCO-OPもや
らないの？とってもいいことよね。
大石 ペットボトルキャップはおうち
CO-OPでも回収できるように検討
しているんですよ。

リサイクルのルールを守ると、で
きることも広がるかもしれないね

横須賀 障がいのある方の働く場
にもなっているのね。売却益は年間い
くらになる予定なの？
大石 1月に実験回収をしていて、1週
間で1店舗あたり3.7kg程度集まる見
込みです。試算すると全体で10万円く
らい寄付できそうなんです。
甲斐 ワクチンで何本分？
大石 麻疹(はしか)のワクチンで試算
すると、2960人の子どものワクチン
接種ができるんですよ。
甲斐 麻疹ね。うちの子も1歳で受け
たな。

横須賀 まずは、今のリサイクルのル
ールをみんなが理解してルール通り
出すようになってことよね。
大石 そうです。リサイクルのル
ールはリサイクルボックスの表示や「お買
物めも」に載っているので確認してく
ださいね。
甲斐・横須賀 はい！



部屋干ししても、もう臭わない！

セフター^{エナジー}ENERGY抗菌・防臭



梅雨のシーズン到来です。洗濯物がなかなか
乾かず、そのうちに嫌な臭いがしてきて結局
洗い直しなんてこともありますね。セフター
エナジー抗菌・防臭はこの時期の洗濯に大活
躍する洗剤です。
「洗濯物の生乾きの臭いの悩みが解消され
ました。使ってみる価値あります！洗剤の香
りも爽やかです」(ハッピーさん)、「子ども3
人の洗濯は大変。さすが1回で良いので時間
短縮。香りに癒され、コンパクトで良いことず
くめです」(こゆひるあらさん)と、組合員の喜
びの声が絶えません。

セフターエナジーは少ない量でしっかり洗
え、泡切れが良く、すぎも1回で済むので
経済的です。生分解性の良い高級アルコール
系界面活性剤や植物原料(パーム核油)を使
用することで環境に配慮し、蛍光剤や着色
剤といった添加剤も不使用です。
ユーコープでは今年から日本生協連の進
める「ボルネオのみどりをつなごう」キャン
ペーンに協力します。期間中コープの洗剤
を利用すると1商品につき1円を寄付しま
す。この夏あなたもセフターエナジー体験し
ませんか。



CO-OPセフター
ENERGY(エナジー) 抗菌・防臭



ラブコープ
キャンペーン
やってるよ！



「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
なを参考に、新しいお気に入り
コープ商品を見つけてください。

2016 コープの洗剤を利用して
ボルネオの
みどりをつなごう

期間 2016年4月21日～10月20日
対象品 コープの洗剤 11アイテム

寄付先 NPO法人 ボルネオ保全トラスト・ジャパン
『ボルネオ緑の回廊プロジェクト』
アブラヤシのプランテーション開発によって分断され、ボルネオの熱帯雨林をつなげることで「生物多様性」を守る活動です。
※ユーコープでは2015年まで宮城県産「カキ」の産地の森の植樹活動をしている「グリーンングローブの会」の支援をしてきました。2015年度の寄付金は269,714円です。ご協力ありがとうございました。

1品購入につき1円を寄付

「エコロジー菅の会」の リサイクルの仕組み



ファイバーリサイクルネットワークの協力で、回収した衣類をリサイクル工場につなげています。

神奈川県内で
ファイバーリサイクルに関心がある方のお問い合わせ先

ファイバーリサイクルネットワーク

電話 045-710-6507
(受付：月～金 10 時 30 分～16 時
土日祝日お休み)

※ファイバーリサイクルネットワークは古布・古着がつかなく市民のゆるやかなネットワークです。

ユー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！



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

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)



前代表の橋本さん。「もとは引っ込み思案だったのよ」にメンバーから「えーっ」の声



代表の渡辺さん。「私がこの会に入るとき下の子はまだ幼稚園だったわ」



メンバーからの信頼も厚い、菅店の青木店長



菅店は住宅街にあります。店の前に衣類が並べられると人目を引きます



子ども服もあります。まだまだきれいです



「福袋に入っていたけど気に入らなくて」「友達から頼まれて」と、次々に古着が集まってきます。「昨年、新卒の学生がスーツの上下とネクタイを300円でそろえられたと喜んでたわよ」

年前に開店した菅店の誘致からずっと関わり続けている橋本さんは「お店は私にとって無くてはならない場所なの」と、にこやかに話します。青木店長が「私は4年前に店長として来ましたが、ここは人情のある町だと感じています。組合員の皆さんがとても元気で、お店を応援してください」と話すと、橋本さんも「青木店長は明るくて元気が良くていい人なのよ」とほほ笑みます。

会の活動は、「ファイバーリサイクル」や今回の「タンス在庫一掃セール」のほか、不要になった雑貨等も販売する「ガレージセール」にも取り組んでいます。

「社会的な意義だけでなく、組合員同士のつながり作りにもなっていると渡辺さんは感じています。『この活動をしていなかったら知り合えなかった人たちがたくさんいます。善意でつながっている関係が心地よいです。今後、若い人たちにも入ってもらえるといいですね。ゆるやかに会は続いています。』



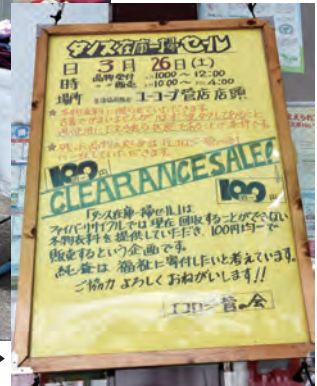
はみだし
コラム

70代の母は、なぜかカタカナの「一」が苦手です。mio 4月号クロスワードの答え「マーマレード」が「ママレード」になっていました。惜しい！（神奈川県茅ヶ崎市 ドナっちさん 40代）



「エコロジー菅の会」メンバーとお手伝いの皆さん。すてきな衣類がいっぱい集まりました。「どれでも1着100円です。どうぞ来てくださいね」

日付が変えられる手作りのポスターは年季が入っています。



誰か使ってね！まだまだ役に立てるから 古着のリサイクルでつながる仲間たち

エコ・リサイクル・チャリティ・・・目立たないけれど、誰かの役に立つこと。
組合員のささやかな活動が地域に根っこを張り、人と人とをゆるやかにつなげています。
ファイバーリサイクルの活動をしているユーコープふれんず※「エコロジー菅の会」の皆さんをご紹介します。

まだ着られる衣類を リサイクル

この日の朝、ユーコープ菅店の前に「タンス在庫一掃セール」の看板が置かれていました。ユーコープふれんず「エコロジー菅の会」のメンバーがそろいのエプロンを身につけ、即席で作った台の上に集まった古着を並べています。買い物に来た組合員が次々にのぞきこみ、気になる衣類を広げては「ねえ、これどうかしら」「いいじゃない、ステキ！」「1000円は安いよね」とメンバーと笑いあいます。別の組合員は車からポリ袋に入った古着を降ろして「友達のものも持ってきたわよ」とスタッフに渡しています。

社会的意義だけでなく 活動を続ける理由

会の代表を務める渡辺佳織さんは話します。「会が発足して25年になります。私は最初『名前だけでもいいから』と言われて入りましたが、不要になった衣類のリサイクル工場見学に誘われて行ったときから、環境のことをより深く考え

るようになったのよ」。

当時、川崎市では古くなった衣類などは燃えるゴミとして捨てていました。古着のリサイクルはあまり進んでおらず「もったいない」「使えるものは使ったほうがいいね」との思いから、誘い合ってグループを結成しました。ファイバー（古布・古着）リサイクルの回収ルートを開拓すべくリサイクル工場に話しにも行きました。「冬服など工場で引き取ってもらえない古着もあって、メンバーの家のタンスで保管をお願いしました。でも個人宅はスペースに限りがあるでしょ？」。そこで、着られるものは着てもらおうと考え、春と秋の年2回、菅店の店頭にてタンス在庫一掃セールの開催して1着100円でお分けすることにしました。

最近では学校や新聞販売店でも古着の回収をするようになり、以前よりも回収量は減ったそうですが、知人にも声をかけて古着を集めています。

「お店の宣伝にもなるからちょうどいいの。私たちこのお店が大好きなのよ」というのは前代表の橋本正子さん。30

※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。

mioトーク

組合員の皆さんの投稿・交流コーナー

雨が降ると心に浮かぶこと、思い出す人…。雨音が聞こえそうなエピソードです。たくさんの投稿ありがとうございました。

今月のテーマ

雨の日の思い出

雨の結婚式

結婚式が雨で、外でバルーンを飛ばすことができませんでした。夢が叶わずとても残念でしたが、式の後に子どもたちにバルーンをあげたら大喜び。雨の挙式も悪くないと思い直し、最高にハッピーな一日になりました！

(静岡県掛川市 ななちゃん 20代)

たくさんさんの祝福に包まれた式になりましたね！



静岡県三島市
GOさん 10代

母の優しさ

私は傘をさすのが下手で、よくぬれて学校から帰ってきました。「ただいま〜」と帰ると母は、「今日もぬれたね、ちゃんと傘をささないよ」と小言をいいながらもいつもお風呂を用意してくれました。

(静岡県浜松市 昼ね さん 40代)

お風呂の温かさは母の愛です。

筋金入りの雨女です

雨女の私。高校の卒業式を皮切りに、大学の入学式・卒業式、成人式、果ては結婚式や出産時も雨。だからどの瞬間もあー雨だったな、と記憶に残っています。すべてがうれし涙の雨かな。

(神奈川県横浜 市 春うさぎさん 30代)

お祝いの雨ですね。

傘をなくさないで

バス、電車、タクシー、訪問先…ありとあらゆる所で傘をなくしてきました。昨年の父の日に子どもたちから折りたたみ傘を贈られ、カバンと紐でつながれています。これから雨の多くなる季節、どうかなくしませんように。

(神奈川県真鶴町 さつちゃん 50代)

しっかりと結べば大丈夫。

キャンプ場での出会い

夫と初めて会ったのは山中湖キャンプ場。ものすごい風雨でテントでは寝られずバンガローに避難。1つのベッドを4人で使い、その時たまたま横にいたのが夫です。あの雨がなければ…。出会いとは面白いですね。

(神奈川県相模原市 アミさん 60代)

人生を決めた雨ですね！

宝のような思い出

雨降りの登園途中、息子に話しかけていると「ママ、ちよつと静かにしてくれない？今、雨のポツポツ聞いているんだ」。傘に当たる雨の音が好きだったようで、あまりにもかわいい言葉に胸がジンとした母でした。そんな息子も今は26歳、雨が降ると時々思い出す宝のような思い出です。

(神奈川県横浜 市 友田紀子さん 50代)

なんて豊かな感性！

娘が借りた彼の傘

夕方から急に雨になり、娘にと傘を持って駅まで迎えに行ったところ、なんと彼に借りた傘で帰ってきました。優しい彼ができ、うれしいやらがっかりやら。今では結婚して幸せに暮らしています。

(神奈川県横浜 市 綿貫三男さん 70代)

父の心は複雑です。



静岡県三島市
ピアノさん 60代

かっぱの下は…

中学の時、雨の日に上下雨がっぱを着て自転車で登校し、学校に着いて真っ青！何とスカートを脱ぐわけにはいけなくなり、運動部の友達にジャージを借りて一日過ごしました。

(静岡県湖西市 ハゲさん 60代)

かっぱを脱ぐ前に気付いてよかったです。



神奈川県横浜 市
いちせなママさん 40代

優しい夫

私はシルバークーを押していて傘がさせませんので、急の雨の時には夫に電話をします。夫はすぐに大きな傘を持ってくるれます。昔を思い出して相合傘。たまには雨もいいな。

(山梨県上野原市 山崎琴さん 80代)

いつまでも仲良しで！

はみだし
コラム

1月で40歳になりました。なっすぐは、アンケートなどの年齢欄、つい39歳と入力してしまっていました。やっと最近40歳にも慣れてきました(笑)。(神奈川県厚木市 かいママさん 40代)

フリートーク

コープでよかった
教えてくれてありがとう！

ユーコープ竹山店の魚担当の方にアサリの砂抜きに使う塩の量、適温があることなど詳しく教えていただき、ありがたかったです。(神奈川県横浜 市 遊悠音さん 50代)



竹山店
近藤恵一

mio

4月号を読んで

mioトークのレシピ

紹介されていた「やみつぎキュウリ」早速作りました。お父さんとお母さんがビールのつまみに最高と喜んでくれました。(神奈川県茅ヶ崎市 カミえもんさん 10代)

親孝行ですね。喜んでくれてよかったです！

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！

8月号のテーマ、フリートーク、皆さん教えて、イラスト、写真、コープで良かったことなど何でもお寄せください！

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！)

8月号のテーマ

夏祭り・花火大会の思い出

「毎年楽しみにしているお祭りや花火大会」「ゆかたで花火大会に」「知る人ぞ知る変わったお祭り」など、夏祭りや花火大会の思い出を教えてください。

<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 生活協同組合ユーコープ

広報・コミュニケーション推進部

「mioトーク」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のリ付け)>

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)

6月号 クロスワードの答え 希望するプレゼントに○ A ・ B

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.7-8)

D

質問いいですか?(P.9)

E

comuxcomu(P.10-11)

F

mioトーク(P.12-13)

G

お知らせ(P.14)

H

くらしの悩みをプロが解決(P.15)

I

裏表紙(組合員レシピ)

(フリガナ)

●おなまえ

●年代()

歳代()

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?

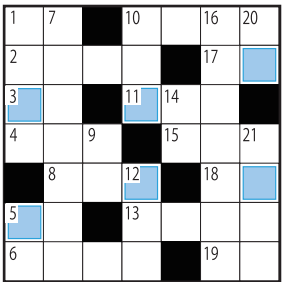
●おうちCO-OP ●店

●TEL (-)

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 ユーコープの店で
キャップの回収を始めました！

答 レベル★★☆☆☆

4月号の答え

マコマレロードでした。

●ヨコのカギ

- 神社で働いています
- 話の——が合わないよ
- 筆——、ボール——
- 熱気。人——、草——
- ほど願って針ほどかなう
- 遠山の金さんはお——さま
- 帆掛け船の一種
- チャーシューともいいます
- 自信作の俳句を——した
- シート、——グレー
- 歯を抜くときにかけるもの
- は千年カメは万年
- 十二支で卯と巳の間
- カツ——、牛——、海鮮——

●タテのカギ

- 可能な容器なので、中の汁が漏れることはありません
- えり足くらいの長さの髪形。ダッチ——、ショート——
- チームではプレーしません
- お店が大繁盛、レジの前に長い——ができています
- いも、——なでしこ
- 報われない無駄な努力
- 十二支で巳と未の間
- 本を立てておくもの
- ワインやウイスキーの醸造に使われる容器
- の虫にも五分の魂

今月の
プレゼントは

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。

A
5名様

宮城県産活〆銀鯉寒風干し
(甘口・5000円相当)《冷凍》



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。
※A賞は冷凍のためメーカーより直送となります。

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。いただいた投稿は「掲載」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。

4月号の投稿者数1,049人(神奈川県618人、静岡372人、山梨55人、その他4人)

締め切り
6月26日必着！

くらしの悩みを プロが解決!

mio モニター
高野比呂美さん

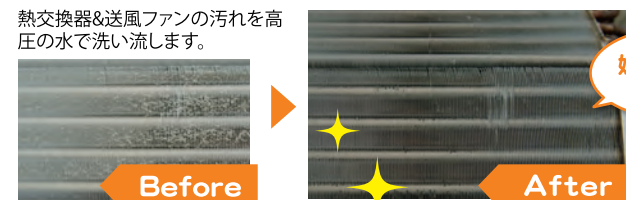


Q エアコンフィルターをまめに掃除していても臭いがするのはどうして?

A エアコン内部には、臭いの原因となる汚れがついています。普段のケアで手の届かない部分はプロにお任せください!



高圧洗浄機を使い、カビやホコリをしっかりと洗い流します。



購入後約2年でこんなに汚れが!

きれいになりました!



子どもが喘息なのでまめにフィルターの掃除をしていましたが、内部はこんなに汚れていたのでびっくり。自分では分解しての掃除が難しいので、プロにお任せできるのは助かります。

エアコンクリーニング編 byコープライフサービス

くらしの中のさまざまな悩みに、その道のプロがお答えします。

教えてくれた人!



(有) 清和商会
作業スタッフ
東田知也さん

臭いの原因は、カビ・ホコリ!

これからの季節に活躍する、エアコンの冷房・除湿機能。エアコン内部は結露が発生して、水分とホコリでカビが繁殖しやすくなります。スイッチを入れたら嫌な臭いがして、よく見たら奥に黒ずみが! これはエアコンクリーニングが必要なサインです。高野さんのエアコンは、ホコリが溜まっていてカビが発生する一歩手前でした。

プロが伝授!
エアコン
お手入れのコツ



カビの繁殖を抑えるコツは、冷房・除湿を使ったあとは送風モードで内部を乾燥すること。このひと手間がカビの発生を遅らせます。

市販のエアコン洗浄剤を使うときのコツは、洗浄後よくすすぐことです。奥に汚れを押し込んだままになり、内部に洗剤分が残るとトラブルの原因になるケースも!?

お掃除機能付きのエアコンでも内部は汚れている場合もあります。部屋の環境にもよりますが、2年に1回程度、プロのクリーニングを活用しましょう。

機種	価格	1台	2台 (1台あたり)	3台以上 (1台あたり)
家庭用壁掛けエアコン (横幅110cmまで)		11,800円 (税込12,744円)	10,000円 (税込10,800円)	9,500円 (税込10,260円)
家庭用壁掛けお掃除機能付きエアコン		17,000円 (税込18,360円)	15,500円 (税込16,740円)	14,675円 (税込15,849円)

2016年6月4日までのお申し込みなら、さらに5%OFF!

Webから

フリーダイヤル **0120-390-554**
(9:00~17:30 月~土・祝日受付)

※作業日については提携会社よりお電話で打ち合わせをします。作業時間は1台あたり約1時間30分(壁掛けエアコンの場合)です。



注文コード	258000	258001	258002
	神奈川県内	静岡市以西+山梨県内	富士市・富士宮市以东

おうちCO-OP注文書でもご注文できます。お急ぎの方はWebまたはお電話で!

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

(株)コープライフサービスは、保険事業やチケット販売・静岡県内での葬祭あせん事業をはじめとした、さまざまなくらしのサービスを提供し、組合員がもっと安心で楽しく快適なくらしをおくるお手伝いをするコープの子会社です。

お知らせ

6月は環境月間

6月5日は「世界環境デー」と国連で定められ、日本では6月が環境月間です。コープでは下記のイベントを行います。一緒に「身近なエコ」を進めませんか?

捨てちゃダメ!もったいないよ♪
「捨てないレシピ」大募集!!

5/30(月)
~6/26(日)

夏を涼しく
グリーンカーテンエコチャレンジ

7/21(木)
~9/20(火)



詳しくはホームページで

理事会だより

2016年4月8日に、第10回理事会が開催されました。

議決事項

下記の1~6の議決事項について提案があり、可決されました。

- 2016年度資金運用計画について
- 2016年度借入金最高限度額の設定について
- 2016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
- 2016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
- 「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
- 「特定非営利活動法人メンタルサポートあおば」第10回通常総会での議決権行使について

報告事項

- 3月度経営報告
- コープ旭ヶ丘店の設備更新及び売場変更について

コープの経営数値4月度累計

(2015年3月21日~2016年4月20日)

組合員数 **177万6,171人** 出資金 **356億8,160万5,766円**

【商品供給高^(注1)】(予算比101.4%)

予算 143億4,011万円 実績 145億3,670万円

【利用者人数(のべ)】(予算比99.1%)

予算 440万2,775人 実績 436万4,101人

さらに詳しい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。

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。

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

定款により、次の2つの条件を満たす組合員の方については2017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。

- 「コープからののお知らせ」(決算配当通知書)が宛て先不明でコープへ戻ってきた方
- 5年以上コープを利用していない方

対象となった方の名簿は、2016年5月21日から7月20日までお店・宅配センターおよび各県本部で閲覧できます。

ご自分の名前が掲載されている場合は、最寄りのお店・おうちCO-OPサービスセンターへご連絡の上、脱退取り消しの手続きをお願いいたします。

なお、脱退日の2017年3月21日以後も、脱退取り消しや出資金払い戻しのお申し出をいただければ、出資金に出資配当相当額も加えた金額で組合員の再登録または出資金の返却をいたします。

お問い合わせ/生活協同組合コープ 出資係
電話0120-045-385 (受付 月~金 10時~17時)
※5月21日~7月20日

CO-OP共済ミニ劇場 その2 ~ジュニア18コースのいいところの巻~



共済金の請求忘れはありませんか? いざというとき共済金をお支払いし、お役に立つことがCO-OP共済の役割。だから「共済金請求忘れゼロ運動」に取り組んでいます。詳しくは



コープ各種 お問い合わせ



「コープ・お問い合わせ」で検索!

- おうちCO-OP TEL 0120-581-111
- 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 045-473-0534
- 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

- 夕食宅配マイシイ TEL 0120-494-252
- 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※1 TEL 0120-390-554
- 生活応援サービス※2 TEL 0120-47-3577

※1 家事サービス
(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、ふとん丸洗いなど)
※2 生活応援サービス
(メガネ、スーツ、教育教材、引越、ピアノ調律、不要品回収、簡易健康検査キットなど)

はみだし
コラム

オクラが入っているネットにゆで卵を入れ、押ししぼるときれいなみじん切り卵になります。まな板も汚れず、楽ですよ!
(神奈川県三浦市 スーテンさん 60代)

塩を使っていないから料理の幅が広がる！ “活メ銀鮭”いただきます！

P.4～6でも組合員レシピをご紹介します



宮城県産活メ銀鮭



フライパン一つでできる♪ 鮭のチャンチャン焼き

材料(2人分)

宮城県産活メ銀鮭……………3切
塩・こしょう……………各少々
キャベツ・にんじん・玉ねぎ・
しめじ・もやし……………各適量
バター……………適量

たれ

みそ……………大さじ5
酒……………大さじ4
砂糖・みりん…各大さじ1と1/2
しょうゆ……………大さじ1



CO-OP国産素材の
長期熟成生みそ
750g
宅 毎週
店 大・中・小
本体341円(参考税込368円)

使ったのはコレ！

作り方

- ① 銀鮭に塩・こしょうをふる。野菜はそれぞれ食べやすい大きさに切る。たれの材料はすべて合わせて混ぜておく。
- ② バターをフライパンに溶かして①の銀鮭を焼き、火が軽く通ったら野菜とたれを入れ、ふたをして蒸し焼きにする。

※野菜はお好みで変更してください。

レシピ考案者から一言

フライパンひとつで簡単に作れます！野菜もたっぷりとなります。



組合員
こんざえもんさん



食べごたえ満点のほくほく食感 鮭ポテト焼き

材料(2人分)

じゃがいも……………中3個
宮城県産活メ銀鮭……………2切
粉チーズ……………大さじ3
牛乳……………大さじ1
片栗粉……………小さじ1
オリーブオイル……………大さじ2



静岡三方原のじゃがいも(男爵)
宅 毎週
店 大・中

作り方

- ① じゃがいもは皮をむき、ゆでてつぶし、銀鮭は焼いて骨と皮を外し、ほぐす。
- ② ①に粉チーズ・牛乳・片栗粉を混ぜ合わせて、平たい円形にする。
- ③ フライパンにオリーブオイルをひいて②を焦げ目がつくまで焼き、皿に盛る。

レシピ考案者から一言

子どもが喜んで食べてくれます。形を変えて焼くのも楽しい！



組合員
杉山祐美さん



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。



先行試食会にて

活メの銀鮭は身がしっかりしているのに、ふわっとしておいしい。エサにもこだわっているのので安心して食べられる鮭です。塩を使っていないので、いろいろな料理に使いやすいですね。(組合員 トモのぞさん)