

あをがき

Take Free
2024.4月号
Vol. 579

港ヨコスカウまれの
冷凍スイーツ
CO-OP ショコラケーキ
ドレッシング キッシュなど

特集

- ・美味しい紅茶の淹れ方
- ・春眠は快適ですか?
～寝具のはなし～



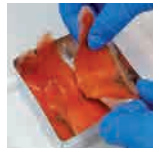
職員の届ける おすすめ商品で とっておきレシピ

コープ朱雀の巻

サーモンパテ&サーモンのグラスサラダ

今回ご紹介するスモークサーモンのレシピは今年のパレンタイン用に店内で紹介したのですが、入学やお誕生日のお祝い事など「おもてなし」の一品にもぴったりです。日頃の感謝やディナーにもぜひ参考にどうぞ。

サーモンパテ
材 料
 スモークサーモン適量・はんぺん2枚・パプリカ1/4個
 10cm角高さ6cm程度の型を使用(牛乳パックなどで代用可)
作り方
 ① パプリカを縦に細切りにする。
 ② はんぺんとスモークサーモン2切れをフードプロセッサーでピンク色になるまで混ぜる。
 ③ 型にスモークサーモンを隙間なく並べ、その上に②の半量を入れて①を並べて、さらに②の残りをに入れて上から押さえる。冷蔵庫で冷やしてから切る。
 ※②でスモークサーモンを混ぜずにはんぺんのみで作っていただくと、断面が紅白になって映えます。



サーモンのグラスサラダ
材 料 (2人分)
 スモークサーモン適量・パプリカ1/4個・フリルレタス・クリームチーズ40g・お好みのドレッシング
作り方
 ① パプリカとクリームチーズは1cm角に切る。レタスは一口大にちぎる。
 ② グラスの底から順番に、パプリカ→レタス→クリームチーズを入れる。
 ③ スモークサーモンを薔薇に見えるように中心から巻いて②の野菜の上に乗せる。お好みのドレッシングをかけてどうぞ。



レシピ紹介者 水産担当 菊谷めぐみ

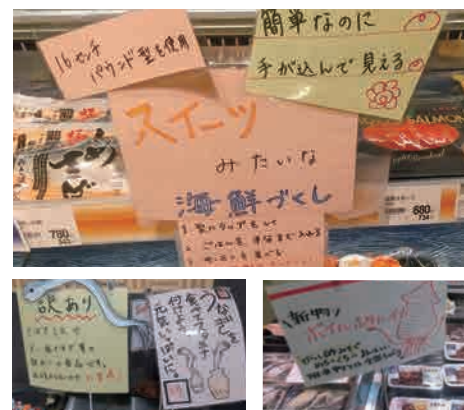
今月のおすすめ商品!



(株)マルヒロスモークサーモン
 記念日やイベントに人気のスモークサーモンは、色鮮やかでお祝いの席が華やかになります。スモークの香りとしっとりとした脂でサラダにしても、もちろんそのままでもおいしくいただけます。

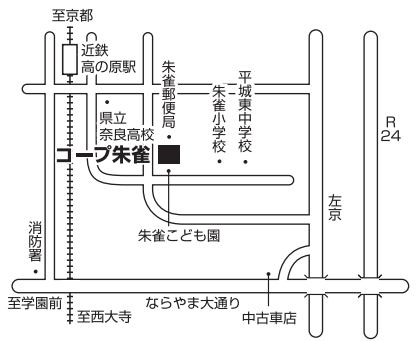
紹介者 店長 足立大岳

ちよこっと お店から アピール



コープ朱雀の水産コーナーでは日頃から手書きポップを水産メンバーで作成して商品をおすすめしています。売り場を盛り上げるべく、わかりやすく丁寧なポップをめざしていますので、コープ朱雀にお立ち寄りの際はぜひご覧ください!

店長 足立大岳



コープ朱雀
 〒631-0806 奈良市朱雀6丁目9番5 営業時間:9時~21時
 駐車台数114台 ☎0742-71-2904
 ・近鉄高の原駅から徒歩約15分
 ・近鉄高の原駅からJR奈良行きバス、または左京循環バスで朱雀第一住宅下車すぐ

- ★コールセンター 0120-577-039 (通話料無料)
携帯電話・県外・IP電話は 0743-68-3100 (通話料は組合員ご負担)
- 商品に関するお問い合わせ、夕食宅配へのお問い合わせ及び注文(月~金 8:30~20:00 土 8:30~17:30)
- 共同購入・こまどり便・受取ハウスの注文(月~金 8:30~21:00 土 8:30~18:00)

ならコープからのお知らせやいろいろな活動については、ならコープホームページをご覧ください(※スマートフォン・タブレットで右の二次元コードを読み取り、アクセスしてください)。
 ホームページ <https://www.naracoop.or.jp/>



★コープベル(意見・要望など)0120-445-151 (月~土 10:00~17:00)
 ★聴覚障がいの方、ご質問などは FAX(0742-34-8060)またはホームページの問い合わせにてお送りください。

あをがき

誌名は古事記に詠まれた「やまとは 国のまほろば たたなづく 青垣 山ごもれる 大和し うるはし」のうたに由来しています。奈良盆地を取り囲む青垣(あをがき)の山々のように、みんなで手を取り合っていこう、との思いを表しています。



写真 ANDCOCO提供

知らずに
冷凍ケーキを食べている？

量販店やコンビニ、パティスリー(洋菓子店)では、ケーキはすぐに食べられる状態で売られており、冷凍のものを見かけることはほとんどありません。ファミリー製菓も以

知らずに
冷凍ケーキを食べている？

ならコープが誕生した50年前は、生協・コープと言えば共同購入。1週間分の食料品なので当然ながら冷凍食品の取り扱いが多く、肉や魚も含めて「こんなものまで冷凍できるのね」と当時の組合員を驚かせたものです。その後、冷凍技術は日進月歩で大きく向上し、今や冷凍食品は「便利」だけでなく、「おいしく」「鮮度がよい」と冷凍食品専門店までオープンするほどの人気となっています。

それでは、みなさんの冷凍ケーキに対するイメージはどのようなものでしょう。

機械と人のハイブリッドで

横須賀市久里浜港。フェリー乗場に隣接するのがCO・OPショコラケーキやドルチェケーキシリーズを製造しているファミリー製菓株式会社です。ペリー来航時の黒船に模したフェリーと青い空に白い社屋が映えます。工場は甘くミルキーな香りに満ちています。案内されて最初に目に飛び込んできたのはドルチェチョコの製造ラインです。ケーキの



本社工場 隣には黒船を模したフェリーが

スポンジ台が超薄型のカッターで3層にカットされ、そこに生クリームが塗られて今度はその3枚が重ねられます。ここまでは自動ですが、最後のナッペ(生クリームを全体に塗ること)には人の手が加わります。



CO・OPショコラケーキ ドルチェケーキシリーズなど



CO・OPショコラケーキ



津軽りんごのアップルパイ



【所在】ファミリー製菓株式会社
神奈川県横須賀市久里浜



野菜豆知識

豆苗は、えんどう豆を発芽させたもので、βカロテン・ビタミンK・葉酸など、豆と緑黄色野菜両方の栄養を併せ持つ栄養価の高い野菜です。クセがなく生でも食べられますので常備すると便利。水耕栽培で、一度カットしても、また育ってくれます。緑の濃い、ハリのあるものを選び、根付きのまま袋に入れて冷蔵庫で立てて保存してください。

料理・レシピ制作

季節料理

みかさ

大阪市中央区東平2丁目4-1 ウェルネス上本町1F
☎06-6761-0030
営業時間/月~土 17時~23時 定休日/日曜

豆苗とじゃこのだし巻き

豆苗とじゃこで、一味違っただし巻きに

材料 2人分

・卵2個・だし汁大さじ1・白だし大さじ1・豆苗10g(刻む)・ちりめんじゃこ10g

作り方

ボウルに卵を割り入れ、白身をよく切るように箸で混ぜ、細かく刻んだ豆苗、その他の材料を全て混ぜ合わせ、熱した卵焼き器に油(分量外)を引き、卵液を数回に分けて流し入れ巻いていく。



2度は食べられます!

上部をカットして料理に使用した後の豆苗の根を水につけ、日当たりのいい場所で時々水を入れ替えて約3週間。こんなに成長しました。

豆苗と豚のロール蒸し

昆布の佃煮が、全部まとめて
バランスの良いやさしい味に

材料 2人分

・豆苗80g(約1/2パック)・豚バラスライス200g(約8枚)・にんじん100g・昆布の佃煮25g・塩少々

作り方

- ① にんじんは千切りにする。
- ② 豚バラスライスの両面に軽く塩をふる。
- ③ ②に洗って水気を切った豆苗・にんじん・昆布の佃煮を豚肉の枚数分にそれぞれ分けて巻く。巻き終わりを下にして耐熱皿に並べて電子レンジ(600W)で3分加熱。肉に火が通っていない場合は追加で1~2分調整する。皿に出てきた水分は、スープに使用するのでとっておく。

豆苗の卵スープ

豚肉のロール蒸しのだし汁を加えて、
栄養満点卵スープ



材料 2人分

・だし汁300cc・白だし大さじ2・豆苗約30g(刻む)・にんじん適量(千切り)・しめじ50g・玉ねぎ40g(薄切り)・卵1個

作り方

- ① だし汁・しめじ・にんじん・玉ねぎを鍋に入れ煮立たせる。「豆苗と豚のロール蒸し」で出た水分と豆苗を加える。
- ② 沸いているところに溶いた卵を回し入れ、火を止めて白だしを加えて味を整える。

豆苗とホタテの炒めもの

ホタテのうま味をまとった豆苗の
シャキシャキ感を味わって!

材料 2人分

・豆苗80g(約1/2パック)・ホタテ100g・にんにく・生姜 各小さじ1(みじん切り)・唐辛子(輪切り)少々・ごま油適量

合わせ調味料...酒大さじ2、オysterソース小さじ1、醤油小さじ1、砂糖小さじ1/2

作り方

- ① フライパンにごま油、にんにく、生姜を入れてから火をつけ、香りが立ってきたら、ホタテと合わせ調味料を入れ、中火で煮汁を煮詰める。
- ② ざく切りにした豆苗を加えたらざっくりと混ぜてからすぐに火を止め、余熱で豆苗がしんなりしたら出来上がり(火を通しすぎない)。※イカやタコなどお好みの魚介でもお試しください。



チーズケーキの焼き上がり



チーズケーキ



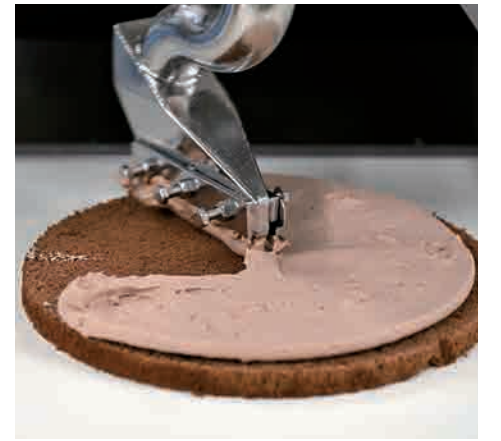
そして人の目でチェック



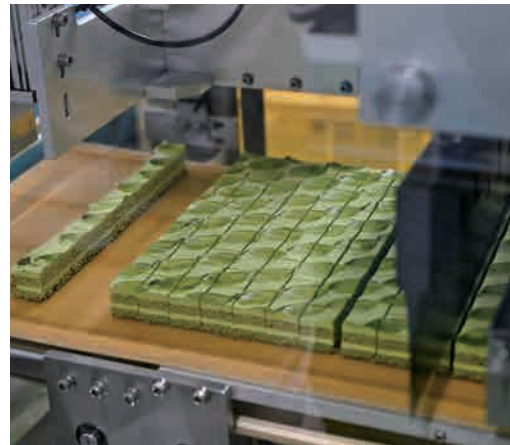
削りたてのチョコレート



自動的に3層に重なる



マシンが自動でクリームを塗る



ホテル用のスクエアケーキ

好みにあわせて解凍できるのも冷凍ケーキの利点ですね」と遠藤さん。アップルパイに限っては、レンジで温めて食べることもできます。某ハンバーガー店のアップルパイは熱々ですものね。ファミール製菓の作るケーキは多くが4切れ入り。1切れあたり100円少々です。街の有名なパティスリーでは1切れが500円以上もすることがあります。「個人のお店では、一日に作ることでできる数量に材料費、人件費を反映するとある程度の販売価格になってしまいます。当社では人の手が入るとはいえ大量生産していますから、コストをダウンすることができます。また、冷凍ケーキなので生のフルーツ類を使っていませんから、その点でも材料費がダウンします」と。4月は出会いと別れの季節と言われています。ひよっとするとみなさん

「たとえばこねる、切る、重ねるなど機械の方が正確にできるところはすべて機械化していますが、味、見た目の美しさなどの重要なところは熟練した職人が手作業しています」と遠藤さん。完全自動化も可能です



営業部長の遠藤晃洋さん

「たえばこねる、切る、重ねるなど機械の方が正確にできるところはすべて機械化していますが、味、見た目の美しさなどの重要なところは熟練した職人が手作業しています」と遠藤さん。完全自動化も可能です



生クリームの攪拌

写真 西村仁見 文 広報室



エキゾチックな街だが、横須賀駅から望むアメリカ海軍基地には、一般人は立ち入れない



スポンジケーキの焼き上がり(主にホテル用)

の生活にも何か変化があるかもしれない。ちよつと気分を変えたいときに午後のケーキと紅茶はいかがでしょう。冷凍ケーキを食べたことのないという方は、この機会にぜひお試しください(5〜6ページには美味しく紅茶を淹れる方法を載せています。あわせてお読みください)。

「さて、そのこだわりは随所に感じられます。ケーキの味の大きな部分を占めるスポンジは、ミックス粉類を使わないオリジナルの配合です。次々に焼きあげると乾燥しないように丁寧に箱詰めして、一旦冷却します。クリーム室では冷凍してもクリームが割れるとか食感が損なわれることのないように、こちらもあり

冷蔵庫で2〜3時間

「このように美味しく作られているケーキ。家庭ではどのように解凍したらよいのでしょうか。一番のおすすめは、食べる分だけを冷蔵庫に移して2〜3時間かけて解凍する方法です。常温でも可能ですが、結露のようになり余計な水分がつくことがあります。中心が少し凍ったままの方が好きだとおっしゃる方もあるので、

「ジナルのクリームが作られています。その配合は企業秘密です。丁寧に生クリームを何回にも分けてミキシングしていきます。ドルチェチョコに降りかかっている粉チョコも都度、工場板チョコを削って風味よく仕上げられています。」



仕上げには人の手が加わる

商品プレゼント

今回は「ドルチェミルクリッチ(4切れ入り)」を5名様にプレゼントします。ハガキまたはWeb(右記二次元コード)に、住所・氏名・年齢・電話番号・組合員番号を記入の上、「あをがき」への感想を書いて、〒630-8503 ならコープ「あをがき4月号プレゼント係」までお送りください。(4月30日(火)締切。消印有効)※宛先の住所は記入不要です。



2月号プレゼント、「CO・OP冷凍かき大粒(170g)」にご応募ありがとうございました。応募総数223通。当選者につきましては、プレゼントの発送をもって発表に代えさせていただきます。なお、プレゼントは4月末までにお届けします。



ダーズリン(インドの地域名) ファーストフラッシュ(一番摘み) 爽やかな甘味を感じられる清々しい味わい
ダーズリン セカンドフラッシュ(二番摘み) 香りが豊かでくせのない味わい
アッサム(インドの地域名) セカンドフラッシュ 深いコクと強い渋み
ウヴァ(スリランカの地域名) メンソールのようにすつと鼻に抜ける刺激的な味わい
キーマン(中国の地域名) 甘く香るマイルドな味わい
ケニア(アフリカ) バランスの良い味わい



Let's have tea!

ティーバッグの淹れ方



ティーバッグはソーサーを被せて2分ほど蒸らす

- 温めたティーカップにティーバッグを入れます。
- 沸騰したカップ1杯分の熱湯を直接ティーバッグに当たらないように注ぎます。
- ティーカップにソーサーを(マグカップなら小さいお皿を)かぶせて2分ほど蒸らします。
- ティーバッグを軽く揺らして紅茶をよく切って(絞らない)取り除いたら出来上がりです。



リーフティーの淹れ方



茶葉がジャンピングしている様子



日本茶同様最後の一滴まで注ぎきる

- ティーポットとティーカップを温めておきます。
- ティースプーン1杯(3g)の茶葉をポットに入れます。
- 沸騰したカップ1杯分の熱湯をポットに注ぎます。
- ポットにふたをしてティーコジー(鍋帽子などでも可)をかぶせて3分~4分蒸らします。ポットの中で茶葉が上下運動(ジャンピング)しますので、全部沈んだら出来上がりです。
- さじでひとかきしてから、茶こしをつかって温めておいたカップに注ぎます。



How To Brew

~美味しい紅茶の淹れ方~

神戸紅茶
ESTABLISHED 1925

さて、ケーキの相棒といえばやっぱり紅茶。いやいやコーヒーという声もちらほら聞こえてきますが…。そこで、西の港コウベに本社を置く神戸紅茶株式会社のブランド戦略室主任久保田陽香さんに「美味しい紅茶の淹れ方」を教えていただきました。

ブランド戦略室主任 久保田陽香さん



神戸紅茶は日本で初めてティーバッグ紅茶を製造した創業100年の老舗紅茶メーカーです。皆さんは紅茶の葉がどのような植物かご存じですか。そう、あのお茶の木です。お茶の葉を発酵させたものが紅茶、半発酵したものが烏龍茶、発酵を経ないものが緑茶です。不思議ですよね。産地の気候、萎凋(温風による茶葉の乾燥)、発酵などの具合によって味や香りが異なりインド、スリランカ、アフリカが世界の三大産地といわれています。神戸紅茶は2名の紅茶鑑定士が在籍しており約160カ所もの産地エリアからクオリティシーズン(旬)に採れる茶葉をテイスティングして買い付け、日本の水に合わせてブレンドしています。最近では、日本の茶

葉を使った和紅茶も徐々に作られるようになってきています。海外旅行されたときに、その地域で飲んだ紅茶がことのほか美味しかったので買って帰ったら、思ったような味でなかったという経験はありませんか。実は紅茶は大変デリケートな飲み物で、軟水か硬水かで茶葉のブレンドが異なります。ヨーロッパ、アメリカ、中国は硬水の地域が多いので、その地の紅茶を日本の軟水で淹れると味が異なることがあります。神戸紅茶では紅茶鑑定士が日本の水(軟水)に合う紅茶をブレンドしていますから、お家で紅茶を淹れる場合は硬水のミネラルウォーターではなく軟水のものや水道水を使ってください。

ミルクティーにするときは、ミルクを室温または人肌程度に温めると、紅茶がマイルドになります。レモンティーはレモンを入れたらすぐに抜き取ります。長く入れると紅茶の色が薄くなってしまいます。渋みの少ない紅茶がよく合いますよ。



各国から届く茶葉。フィルター、振動、風力、人の目と手など何段階にもわたって茶葉に紛れ込む異物を徹底的に除去



神戸紅茶は日本で初めてティーバッグの紅茶を製造。これが1967年製の現役マシン。神戸紅茶は国内で唯一、紙でないコットンのティーバッグも製造。コットンなので紙のおいが紅茶にうつらない。

※3月号「お味噌のはなし」で蔵乃屋VISON店の土・日・祝の営業時間に誤りがありました。正しくは10時~18時です。お詫びして訂正いたします。また、文中に「赤みそ」という言葉がありますが、これは赤っぽい色の濃いみそという意味です。



協同福祉会による「生協10の基本ケア®」

いつか来るその時のために
正しい知識を身につけましょう。

人生100年時代と言われる現在、2040年には2.6人に一人が65歳以上になると予測されています。それに伴い介護を必要とする人も増えてきます。しかしながら、「まさか自分が介護をする、または介護を受けることになるとは思わなかった」という声がよく聞かれます。「介護は突然やってくる」という印象があるかもしれませんが、防災と同様、元気なうちから正しい知識を身につけ、日ごろから備えることが大切です。協同福祉会では、介護が必要になってもその人らしく本人の意思に沿った暮らしを送るための支援ができるような介護の考え方を「あすなら10の基本ケア」にまとめ、実践を重ねてきました。現在では「生協10の基本ケア」として全国の生協の介護の基本的な考え方となっています。



生協10の基本ケア®



- ①換気をする
- ②床に足をつけて座る
- ③トイレに座る
- ④あたたかい食事をする
- ⑤家庭浴に入る
- ⑥座って会話をする
- ⑦町内にお出かけをする
- ⑧夢中になれることをする
- ⑨ケア会議をする
- ⑩ターミナルケアをする

「生協10の基本ケア」は誰もが持つ「自分らしい普通の生活を送り続けたい」という願いに寄り添い、「尊厳を守る」「自立を支援する」「在宅での生活を支える」ことを大切にしています。いざ、介護が必要になったときに慌てないためにも元気なうちから介護について考えてみませんか。次月から10の基本ケアの項目について一つずつご紹介していきます。

あすなら苑、あすならホーム、あすならハイツのある地域にお住まいの方は
協同福祉会にお気軽にご相談ください。

あすなら安心フリーダイヤル **0120-19-6565**



品質保証室便り



CO・OP鶏ささみフレーク70gを調理後食べるときに、大きな骨が入っていることに気が付いた

確認したところ異物は4片あり、お申し出のように骨のようなものでした。製造元に異物を調査したところ、大きさは1片が約5cm、他はいずれも約5mmでした。念のため、骨の成分であるカルシウムに反応する薬品を使用した検査を行ったところ異物は骨と確認できました。また、原材料の鶏に由来するものと考えられました。当商品は鶏ささみ肉をゆでて冷まし、機械でほぐして作業員による目視選別を経て、調味液とともに容器に詰めて加熱殺菌を行っております。原材料の鶏ささみ肉は骨のない部位ですが、まれに、鶏肉の加工工場で部位ごとに分ける際に、周囲の骨が付着することがあります。工場には骨の付着がないかを確認し、徹底して取り除くよう依頼しています。工場でも目視選別の際には筋や打痕(内出血)を取り除くとともに、残存している骨がないか確認するよう指導していますが、このたびはこれらの除去作業が不十分だったものと考えられます。大変ご不快な思いをおかけしてしまい、誠に申し訳ございません。

このたびのお申し出により、工場担当者には、ほぐした鶏ささみ肉で骨が埋もれて除去が不十分にならないように、目視選別の際には選別用の台の上に広げる鶏ささみ肉の量を調整し、くまなく確認するようあらためて指導いたしました。原材料の鶏ささみ肉の供給元に対しても、異物の除去を徹底するよう再度要請いたしました。当商品でこのようなお申し出をいただいたことを重く受けとめ、今後もみなさまに安心してご利用いただけるよう、商品の提供に努めてまいります。



ご質問およびご意見・ご要望は **コープベル 0120-445-151**までお気軽にお電話ください。(月曜～土曜 10:00～17:00)
※商品についての連絡は、配達担当またはコールセンターまでご連絡ください。

2月度 ならコープの産地・工場点検実績表		
点検部署	実施数	主な点検先
商品部門・品質保証部門点検	4社の取引先	全農パールライス(米)、(株)ヒロツク(日配)、(株)タカキペーカリー岡山工場(パン)、(株)椿き家(日配)の点検を実施しました。
組合員活動での見学	1社の見学	1エリア委員会13人がコープの農場見学を実施しました。

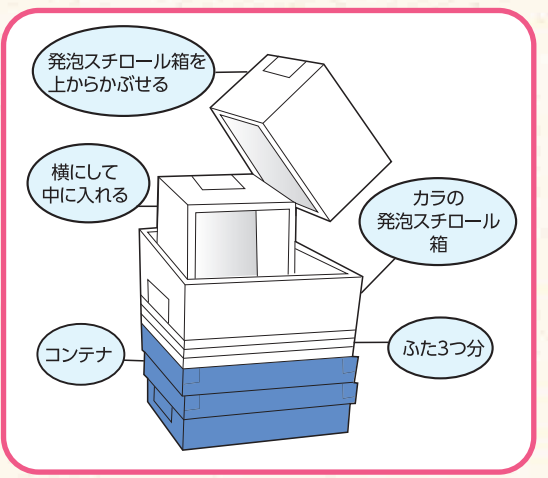
配達でお届けした備品を返却する時のお願い

こまどり便では毎週決まった曜日にご指定の場所まで商品をお届けしています。コンテナや発泡スチロール箱などの備品は1週間後の配達までお預かりください。※原則として配達日以外での備品の回収はできません。返却し忘れた場合は次週にまとめて返却してください。

- 不要になった案内書、保冷剤、しきりは青コンテナに入れてください。
- 個人宅配ベルト(カギは開錠したまま)と個人宅配カバー(折りたたむ)も、青コンテナに入れてください。
- 発泡スチロール箱の中にOCR注文書は入れないでください。見落とす原因になります。
- 発泡スチロール箱は3個組で重ねられます。



▲片づけ方の動画はこちら



カタログ全停止について

組合員の「紙がもったいない」「見ないチラシ・カタログはいらない」という声にお応えして、2022年10月からeフレンズ上でチラシ・カタログを選択停止できるようにしています。このほど京都生協、コープしが、ならコープによる「3生協共同システム」が稼働することになり、無店舗事業(共同購入(班)・こまどり便・受取ハウス)をご利用中の組合員で、カタログ全停止を選択している方には、5月からこれまでお届けしていた「あをがき」「エリアニュース」の配布も停止することになりました。今後はならコープホームページ内「ならコープライブラリー」からご覧いただけますようお願いいたします。



▲ならコープライブラリーはこちら

なら消費者ねっとが適格消費者団体に認定されました

なら消費者ねっとは消費者が安心して安全に暮らせる社会を実現するために、消費者、消費者団体、専門家、事業者が連携し、2013年2月に設立されました。これまでに消費者教育や「不当な事業活動を行っている事業者への申し入れ活動」など、消費者の権利の擁護を図るための取り組みを行ってきました。そして2月6日、消費者の利益を損ねるような不当な勧誘・契約を行っている事業者に対して消費者に代わって差し止め請求の訴訟などを行う権限を付与された「内閣総理大臣認定 適格消費者団体」に認定されました。全国で26番目の認定となります。これを機に、誰もが安心して消費生活を送れる社会をめざして一層力を入れて取り組むことにしています。

特定非営利活動法人なら消費者ねっと
☎0742-93-7741(平日10時30分～15時30分)

ならコープの今 (2024年2月末現在)

- 組合員数 28万2,459人(前年比99.9%)
- 出資金121億7,952万円(前年比99.6%)

2月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	30億7,826万円	98.9	104.6
無店舗事業	21億6,047万円	99.3	103.5
店舗事業	8億6,581万円	97.9	107.4
夕食宅配	5,020万円	94.7	106.9

3月5日「のまはら」に活動資金を贈呈しました



福島県で旅館業を営んでいた高橋周介さんは、東日本大震災により奈良県に避難し、同様の被災者の方々と互助会「のまはら」を発足され、震災支援に取り組んでこられました。避難者の生活再建がすすむ中、現在は奈良県民として奈良市郡で農業に従事され、高齢化で放棄された耕作地や遊休農地の再生、過疎化によって増え続ける空き家の活用をボランティアを募ってすすめています。ならコープは2013年から毎年活動資金の贈呈を行っており、今年度も50万円の資金を贈呈しました。「のまはら」の取り組み・活動は10年を経過する中で安定してきており、資金の支援は今回をもって終了します。それに伴い、本部1階の事務所も3月末で移転されました。今後は地域支援として引き続き連携して取り組みをすすめます。

夕食宅配の引落日変更の延期について

本紙3月号で、夕食宅配のご利用代金の請求締め日と引落日の変更をお伝えしましたが、一時延期になりました。ご利用のみなさまには変更の日程が決まりましたらあらためてお知らせいたします。





毎日サラダを食べるようにしていますが、メニューがマンネリ化しています。意外な食べ方など教えてください。(50代)



デパ地下のサラダを参考に

桜井市 M・M(50代)

毎日、確かにマンネリ化しますよね。私はレシピサイトも参考にしますが、外食で食べたサラダやデパ地下のお惣菜のサラダが美味しいとすぐに真似をして作ります。最近のおすすめは、ナッツとオリーブオイルをたっぷり入れたサラダ、手作りドレッシングを入れたり、お肉やたまごなどタンパク質が入ったメインのおかずになるサラダを食べたりしています。パンの耳が余っていたら、カリカリのクルトンにして入れるのもおすすめです。食感の違いが楽しいです。手作りドレッシングはオリーブオイルとバルサミコ酢とレモン、すりおろしのにんじんと玉ねぎ、ポン酢や出汁醤油をお好みで混ぜてかけると美味しいです。

スムージーについては

川西町 K・M(60代)

スムージーは季節の葉物野菜などに果物をプラスすると飲みやすく、シーズン毎に楽しめますよ。蜂蜜や



この声はプレゼント応募やクイズの解答に寄せられたご意見より掲載しています。

久しぶりに大好きな牡蠣料理

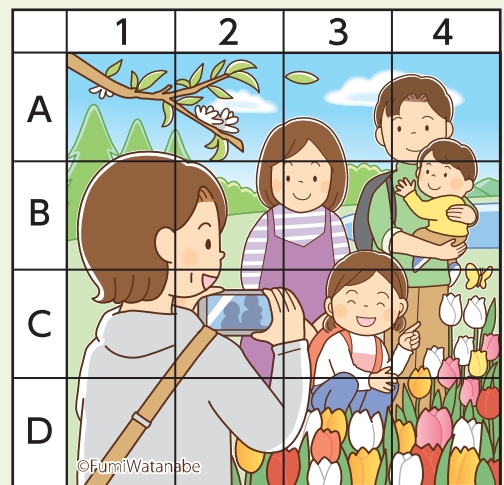
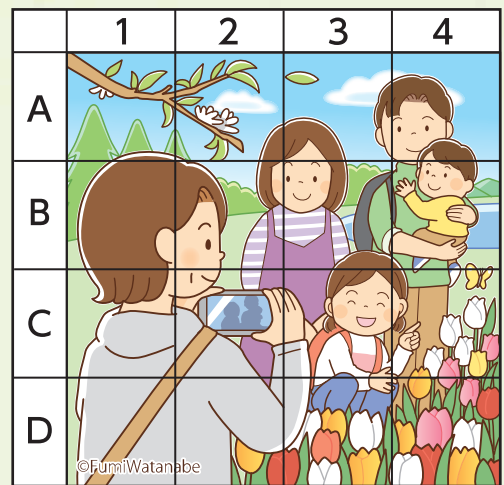
桜井市 K・S(30代)

あをがき2月号の冷凍牡蠣の記事を読ませていただきました。牡蠣は大好きなのですが、スーパーなどで買った牡蠣は加熱するとびっくりするくらい縮むので、毎回なんだか損した気分になりました。今回の記事を読んで真水につけて浸透圧で大きくしている

まちがいがしクイズ ルック! LOOK!

今月の難易度 Bランク

抽選で20人の方に、ならコープ商品券(1,000円)をお送りします。LOOK!は、イラストをじっくりみることが肝心です。解答は、たとえば「A-1」や「B-2」というように書いてください。



印刷の汚れ・かすれなどは当てはまらないよ。今月の間違いは「4カ所」です。よく見て探してネ!

あをがきへのWebでの投稿はすべてこちらの二次元コードから

2月号のクイズの答えは

「A-2・B-2・C-3・D-3」です。

図解での解答は上記二次元コードから。Bランクでしたので、20人の方に1,000円分のならコープ商品券をお送りします。

2月号クイズの当選者につきましては、商品券の発送をもって発表に代えさせていただきます。なお、商品券は今月末までにお届けします。応募総数625通。

まちがいがし「LOOK!」の答えは、ハガキに何月号のクイズかを明記し、住所・氏名・年齢・組合員番号、良かった記事を記入の上、「あをがき」への意見や感想を添えて下記までお送りください。〒630-8503 ならコープ「あをがきクイズ係」※宛先の住所は記入不要です。4月30日(火)の消印まで有効です。

手作りおもちゃに挑戦

平群町 O・E(30代)

0歳と2歳の子育て中です。毎日バタバタですが子どもとの遊びの時間を大切にしたいと思っていますので、あをがき2月号のキッズルーム「たぐたん」の記事を見て、手作りおもちゃに挑戦してみようと思いました。上の子が何でも自分でやりたい時期なので、一緒に作って楽しい親子時間を過ごしたいと思っています。

野菜の切り方を変える

上牧町 F・T(50代)

野菜の切り方を変えてみるのはどうでしょうか? キュウリや人参、大根はピーラーで薄く長くそぎます。キュウリは乱切りにして熱湯でサッと茹でてから使えば食感が変わります。キムチや浅漬けなど市販品を少し混ぜても、目にも口にも楽しいですよ。

トッピングやドレッシングで

平群町 M・M(50代)

私もサラダが大好きです。生野菜だけでなく、茹でたキャベツやもやしにカリカリに炒めたベーコンや蒸し鶏のささみをトッピングしたり、れんこんや人参、じゃがいも等をまとめて蒸して好きなドレッシングで食べたりしています。

ブロッコリーをごま油と塩で

王寺町 U・H(60代)

ブロッコリーの食べ方をYouTubeで知ってから、そればかり食べています。作り方は茹でた(またはレンチンした)ブロッコリーにごま油と塩をかけるだけです。とてもおいしくてたくさん食べることができ、レタスでもいけます。いろいろな野菜にも合うのではないかと思います。一度試してみてください。



野菜作りはイノシシとの勝負

高取町 K・J(80代)

昨年は植えたさつまいもをイノシシに全部やられてしまい意気消沈。二度と野菜は作るまいと思っていました。温かい空気と何も植つてない畑を目にしたら、また作ろう!とやる気になってきました。今年こそイノシシには負けません!

コープいまごを盛り上げます

大和郡山市 K・Y(50代)

店舗活動グループいまごfanで組合員活動をしています。2月2日にコープいまごでぜんざいをふるまいました。外はとても寒かったのですが開始前から大行列で、温かいぜんざいを食べて体も心も温まっていたかったです。「ぜんざい美味しかったよ!!」「今日はぜんざいの日? お買い物に来て良かった!!」

夢に向かって、娘が東京へ

橿原市 O・F(50代)

県外に進学した長女が3月に大学を卒業し、就職は奈良に戻らず東京へ。思えば18歳で家を出て一緒に過ごした年数が短く、この先の人生の方が長かったなあ...と今、振り返っています。あなたが決めた道。夢に向かって身体に気をつけてがんばれ!

皆さまのお便りを募集しています



日頃の疑問や悩み、お気軽にお寄せください。お便りは老若男女問いません。怒りをコントロールする方法が知りたいです。疲れがたまり余裕がなくなるとイライラして、必要以上に子どもを怒ったり、夫婦喧嘩をしたりします。安心して笑顔で過ごせる家庭にしたいです。(40代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! 締切日 4月30日(火)

※寄せられたご意見は「みんなの声」で掲載する場合がございます。事前に連絡はしませんのでご了承ください。

お便り採用分には薄謝進呈! 住所・氏名・年齢・組合員番号・良かった記事を記入して 〒630-8503 ならコープ広報室「あをがき係」(宛先の住所は記入不要) ※お便りを掲載する際には、趣旨を変えない範囲で字句を修正することがあります。



記事についての意見や感想、日々の出来事などを投稿してみませんか? クイズの解答ハガキに書いてもOKです。

春眠は快適ですか？

寝具のはなし

春眠を覚えず、処々啼鳥を聞く。春はよく眠れるので夜が明けたことに気づかなかった。もうあちこちで鳥が鳴いている、という漢詩の一節ですが、皆さん、このようにぐっすりやすめていますか。

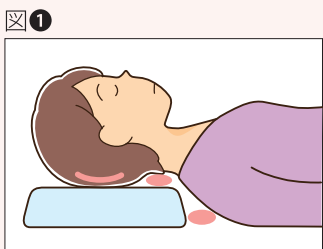
朝起きると体がだるい、腰・肩が痛い、何度も目覚める、寝返りが多く寝具が乱れているという方は、よく眠れていないのかもしれませんが。今回は、ならこープの協友店でもある「ぐっすりなかじま(中島寝具株式会社)」の中島秀和さんに「睡眠と寝具」のお話を伺いました。



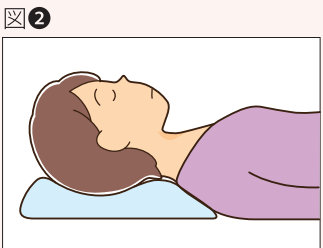
さまざまな眠りの相談に応じますよ、と中島さん

現在、日々の睡眠に何の不都合も感じていないという方は、特に寝具の新調や交換をする必要はありません。きつと自身の体にフィットしているのでしょうか。もし睡眠不足や起床後に首、肩、腰

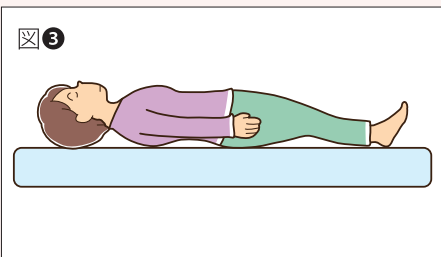
などに痛みを感じるといの方は、寝具が合っていないのかもしれませんが。人は一生の三分の一を寝て過ごすので、快適にぐっすり眠りたいですね。しかし、実際には



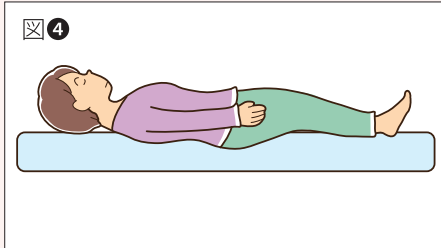
枕に頭をのせると隙間ができる。



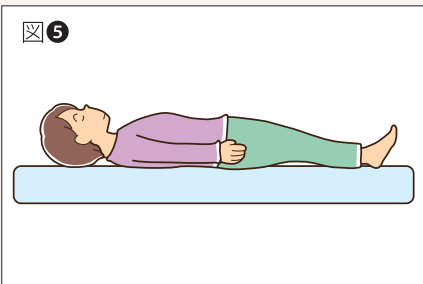
枕と敷寝具で首の隙間がなくなる。



固すぎると腰や膝裏に隙間ができる。



柔らかすぎると腰に負担がかかる。



隙間ができず、腰が沈みすぎないのが理想。

うとよいでしょう。当社でも無料で相談を受けています。

まずは「枕」です。最も重要なことは高さで固さです。がっしりしている方、スリムな方、首の長い方、短い方など、体形によって適した高さがあります。敷寝具が固めの場合はいよいのですが、柔らかい敷寝具だと枕が沈むので低くなってしまいます。図①のように、敷寝具と首、枕と首の間に隙間があると肩や首の筋肉が緊張し血流が悪くなるため、首の痛みや肩こりが起こります。図②のように枕で隙間を埋めると頭の重さを広く分散でき血流もよくなります。頸椎の湾曲に沿った高さが理想なので、専門店で測定することをおすすめします。また、敷寝具の固さも血流に大きくかわりますので後ほどお話しします。

枕の大きさは幅70cm、奥行き40cm以上のサイズにしましょう。小さい枕は前述のように隙間ができます。また、寝返りの際に頭が枕からはずれることがあります。枕の中身の素材は、ワタ、ソバ、ダウン、パイプなどお好みのもので構いませんよ。なお、現在ちょっと高すぎるかなと感じている方は少し低い枕の方がよいでしょう。高すぎるとあごが引けて血流が悪くなります。国立循環器病研究センターは高すぎると脳卒中を発症するリスクが高くなると警鐘を鳴らしています。

就寝中腰が痛くて目が覚める、背中を丸めて横向きに寝る、膝を立てて背中を丸めると楽にならな、寝相が悪いという方は、敷寝具が合っていない



これゼーンぶ枕



敷寝具のウレタン

さまざまな事情でぐっすり眠れない方があり、その場合、自分の体格・体形と寝具の状態に折り合いをつけることで楽になることがあります。寝具の専門店に相談して自分の体形を測定してもら

いのもかもしれません。まっすぐ仰向きに寝て、膝裏と寝具の間に隙間があると血流が悪くなり腰が痛くなりがちです。体重を体全体で敷寝具に分散させることが大切です。図③や④のように固すぎる、あるいは柔らかすぎるとどこかに負担が集中してしまいます。図⑤のように自分の体に合ったものが理想です。

西川認定のスリープアドバイザーが常駐。体格の測定や枕や敷寝具の無料相談をお受けしています。その他睡眠に関するさまざまな悩みをいっしょに考えます。

ぐっすりなかじま

榎原店

榎原市木原町236-1
(コープみみなしぐ)
フリーダイヤル 0120-51-2108

学園前店

奈良市鶴舞東町2-13VIVビル1F
(コープ学園前南側)
☎0742-46-2800



店内(榎原店)

写真・文 広報室



1 お米を育てよう! 初まきから収穫までのご案内

要申込 先着順

初まきから、収穫までの米づくりを4回企画として開催します。作業を通して、普段食べているお米のことを学習しましょう。ご家族、お友達、おひとりでの参加も大歓迎です。

日程	企画	場所
第1回 5/25(土)	開講式・初まき	広陵町育苗センター
第2回 6/15(土)	田植え体験	明日香村(亀石前)
第3回 7月4週目	吉野川分水ツアー	大和平野土地改良区 南近畿農政局
第4回 10/19(土)	稲刈り	明日香村(亀石前)

※日程は予定です。
※吉野川分水ツアーの日程は、詳細が決まり次第、要項をお送りします。
※詳しい開催要項及び持ち物は、開催前にお送りします。



定員 10家族 30人
参加費 1家族1000円 (全4回分を第1回に集めます。欠席された場合の返金はいたしません。)
申込 4月8日(月)~5月3日(金) 17時までに二次元コードまたは商品部 ☎0744-33-8081 (月~金・9時~17時)
※申し込み時に参加人数をお知らせください。
主催 ならコープ商品部内・地産地消を進める会事務局

2 ひよこパーティーwith “キッズルーム”た〜たん

要申込 無料 先着順

た〜たんスタッフと一緒に絵かきや手づくりおもちゃで遊びませんか?エプロンシアター、パネルシアターのお話し会もあります。参加者にはプレゼントがあります。

日時 4月26日(金)10時30分~11時40分
場所 コープみみなし 2階研修室
定員 未就学児の親子10組(先着順)
申込 4月8日(月)~4月19日(金)までに二次元コードから



問合せ 組織部 ☎0742-45-7884 (月~金・9時~17時)

3 コープたすけあいの会 (有償たすけあい活動)の活動会員募集!

組合員による、高齢者や産前・産後の方などへの家事援助や、子育て支援をおこなっています。活動は少しの時間で結構です。ご協力ください(年齢不問)。資料をお送りしますので、少しでもご興味のある方は下記の間合せ先までご連絡ください。また利用をお考えの方は、まずはお電話でご相談ください。

問合せ 組織部内 コープたすけあいの会事務局
☎0742-35-1183 (月~金・9時~17時)

4月15日(月)は店舗フードライブの日

ならコープ全店舗で10時~12時に開催します。

4 「コープの農場応援隊」募集!

要申込 無料 抽選

五條市にあるコープの農場で植え付けから収穫までを体験しませんか?定期的に作業を行うことで農作物の成長、収穫の喜びを共有し、コープの農場ファンづくりをすすめる応援隊を募集します。7月は「とうもろこし」などを収穫する予定です。収穫時にはおみやげあり!

日程 4月27日(土)、5月25日(土)、6月22日(土)、7月20日(土)
場所 コープの農場(五條市東阿田285番地)
定員 5人(抽選)すべての日程に参加可能で現地までご自身でお越しいただける方 ※当落のご連絡をします。

応募期間 3月29日(金)~4月12日(金)まで
申込 二次元コードまたは組織部 ☎0742-45-7884 (月~金・9時~17時)



5 ならコープ共栄会主催 「商品展示試食学習会」

要申込 無料 先着順

商品の良さを実感し、メーカーや生産者の方々との交流を深めましょう。

日時 5月18日(土)
●第1部開催時間 10時~11時50分
入場時間 Aグループ10時~ Bグループ10時30分~
●第2部開催時間 13時~14時50分
入場時間 Cグループ13時~ Dグループ13時30分~

会場 奈良ロイヤルホテル2階
※ホテル駐車場には限りがあります。公共交通機関または無料送迎バスをご利用ください。(近鉄新大宮駅及びJR奈良駅から運行)
定員 各グループ先着250組(1組5人まで)
申込 4月22日(月)10時~5月10日(金)17時までに二次元コードまたは、ならコープ商品部内・共栄会事務局 ☎0744-33-8081 (月~金・9時~17時)



6 ならコープLPAの会 くらしの見直し講演会

要申込 無料 先着順

投資を始めてみたい方、何から勉強をしていいのかわからない方、その不安を解消してみませんか?

テーマ 投資で失敗しないために知っておきたい3つのポイント
内容 投資の基礎知識と失敗しない第一歩の踏み出し方をわかりやすく、ていねいに解説します。

日時 5月26日(日)開場13時15分 開演13時30分~(途中5分休憩あり) 質疑応答15時15分~15時25分 終了15時30分
会場 やまと郡山城ホール 2階会議室
定員 50人
保育 8ヵ月以上 5月8日(水)までに要予約
講師 深田晶恵氏 生活設計塾クルー取締役
ファイナンシャル・プランナー(CFP®)テレビ出演・書籍多数



申込 4月8日(月)~5月22日(水)まで二次元コードから
問合せ 組織部 ☎0742-45-7884 (月~金・9時~17時)
主催 ならコープLPAの会
後援 日本コープ共済生活協同組合連合会

7 ならコープLPAカフェ

要申込 無料 先着順

人生設計、金融商品を題材にお話しします。カフェ形式でお茶とお菓子を準備してお待ちしています。

内容 数字を入力して人生設計(ライフプラン)を作成します。インターネットにつながるPC、スマートフォンを持参してください。お持ちで無い場合は記入用の紙をお渡しします。なお、通信費はご負担ください。
日時 4月25日(木) ①10時~10時45分 ②11時~11時45分
場所 コープなんごう 調理室(別棟)
定員 各3人 **申込期間** 4月8日(月)~4月22日(月)

内容 金融商品についてお話しします。ネット銀行や投資が初心者の方が対象です。
日時 5月20日(月) ①10時~10時45分 ②11時~11時45分
場所 コープなんごう 調理室(別棟)
定員 各5人 **申込期間** 4月8日(月)~5月16日(木)
申込 組織部 ☎0742-45-7884 (月~金・9時~17時)

8 平和の会総会イベント 露の新治落語とお話

要申込

芸人九条の会のメンバーで奈良の夜間中学設立運動に関わり「お笑い人権高座」でも有名な上方落語家 露の新治さんの落語とお話の会です。平和の会会員によるお琴とバイオリンのセッションもあります。

日時 4月20日(土)13時~14時30分(開場12時30分)
場所 特別養護老人ホームかんだん園 2階(大和郡山市南大工町1-13)駐車場はありません。
参加費 500円(平和の会会員は無料) **定員** 20人
申込 4月8日(月)から ☎0742-41-4325(堀江)17時以降または☎080-1453-9021(大藪)ショートメールにお名前と人数を書いてください。
主催 ならコープ平和の会

9 第25回あすなら友の会総会の開催ご案内

特別養護老人ホームあすなら苑は、多くの組合員の募金によって1999年に開設しました。苑を運営する社会福祉法人協同福祉会の取り組みとそれを支援する組合員・市民の組織「あすなら友の会」の活動をご報告します。友の会会員に限らず、興味のある方はぜひ聞きに来てください。お待ちしております。

日時 5月11日(土)10時~12時
場所 協同福祉会あすなら苑 3階大ホール(大和郡山市宮堂町160-7)
内容 総会議事 ・2023年度 活動報告・会計報告の件
・2024年度 活動計画案・予算案の件
・2024年度 役員選出の件
学習会 「介護サービスについてのキホン~知っていれば後悔しないポイントと心構え~」
講師 協同福祉会 あすならホーム菜畑 岡田知香子 施設長
問合せ 協同福祉会あすなら苑・あすなら友の会事務局 ☎0743-57-1165 (月~金・9時~18時)

10 コープくらしの法律相談会

要申込 無料 先着順

くらしの悩みを弁護士に相談してみませんか?ならコープにご加入の組合員であれば無料です。相談に関わる資料があればご準備ください。内容・個人情報等は厳重に管理します。電話による相談会です。

日時 4月27日(土)10時~13時
相談会 1人30分以内 **定員** 6人(先着順)
申込 4月8日(月)~4月26日(金)12時までに人事総務部 ☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)

11 アースデー2024inならに参加しよう! テーマ「あなたの力で地球を守ろう」

地球温暖化や環境問題に関心を持ち、楽しみながら行動できる取り組みとして、ならコープのお店や配達利用の中で参加できるアースデー企画です。詳細はならコープホームページでご確認いただけます。また、エリアニュースでもそれぞれの取り組みを掲載します。
問合せ 環境エネルギー推進室 ☎0742-33-6443 (月~金・9時~17時)

- ①アースデイ奈良に出展します!
- ②デコ活チャレンジ宣言

「デコ活」ってご存じですか?脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動で、二酸化炭素(CO₂)を減らす(DE)脱炭素(Decarbonization)と、環境に良いエコ(Eco)を含む「デコ」と活動・生活を意味する「活」を組み合わせた新しい言葉です。共同購入・こまどり便・受取ハウスご利用の皆さん、デコ活(5項目)にチャレンジしましょう。参加者全員にあったかポイント5Pプレゼント! eフレンドご利用の方も専用サイトから参加できます。



③アルミつき紙パック リサイクルキックオフ
アルミつき紙パックはどのようにリサイクルされるのか、実験回収をスタートします。回収のルールや再資源化について学びませんか?洗って乾かしたアルミつき紙パックをご持参ください。ミックスキャロット1000mlをプレゼントします。

日時 4月19日(金)13時~14時
場所 コープ真美ヶ丘 **定員** 20人
講師 日本テトラパック社 和喜田恵介氏
申込はこちらから▶



12 ならコープ環境保全活動助成団体主催 アースデイ奈良2024~つなげよう、 広げようアースデイのわ(輪・和・環)~

4月22日の地球の日に合わせて地球のことを思い行動できる日とするため、「100年後は毎日がアースデイ!」を合言葉に、今年のテーマは「18才のRestart」。本会場でのパネル展示や県内各地での協賛企画のスタンプラリー、キッズヨガなどを開催します。

日時 4月21日(日)10時~16時 詳しくはInstagramにて!▼
場所 奈良市ボランティアインフォメーションセンター(はぐくみセンター)1階会議室
問合せ アースデイ奈良2024実行委員会

