

あをがき



においが少ない 油酔いしにくい

こめ油

特集

- ベランダですくすく育つフルーツ
- コープの遺品整理・空家整理サービスのこと

職員が届ける

おすすめ商品で とっておきレシピ

コープ真美ヶ丘の巻

ポークビーンズ

便利な大豆ドライパックを使った簡単煮込み料理です。家にある好きな野菜で作るので応用がききます。分量は目安なので、参考程度でぜひ作ってみてくださいね。

材 料(4人分)

CO・OP無塩せきベーコンと豚こま切れ肉合わせて150g～200g(ベーコンのみ、豚肉のみでもOK)・玉ねぎ中1個・にんじん中1本・じゃがいも中1個・油大さじ1・にんにく(みじん切り)1片

④:CO・OP大豆ドライパック1缶・CO・OPイタリア産カットトマト 300g・水150～200cc・CO・OPチキンブイヨン1個・塩少々・砂糖小さじ1・こしょう少々・ケチャップ大さじ1

作り方

- 野菜をさいの目切りに、ベーコンは1～2cm幅に切る。
- フライパンに油とにんにくを入れ、香りが出たら豚肉を炒める。さらに①を加え炒める。
- ②に④を入れて具材がやわらかくなったら出来上がり。とろけるチーズをトッピングしてもおいしいですよ!

レシピ紹介者
岡矢直美



今月のおすすめ商品!

CO・OP大豆ドライパック

北海道産の大豆を缶ごと蒸しあげて作っている大豆ドライパックはとっても便利!サラダやスープなど、いろいろな料理に大活躍してくれますよ!

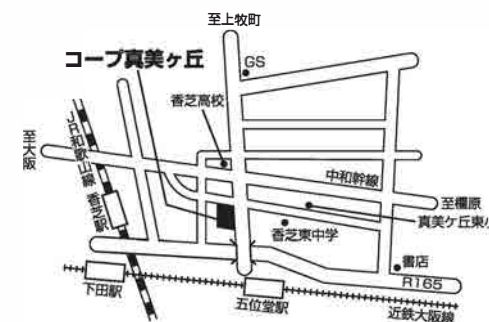
紹介者 岡矢直美

— ちょこっと お店から アピール —



コープ真美ヶ丘には、季節の行事に合わせて色紙などで作ったカワイイ飾りつけがあるのをご存知でしょうか? 店舗で働いている職員の手作りなんです! コープ真美ヶ丘にご来店の際は、見つけてくださいね。

店長 金銅寿樹



コープ真美ヶ丘

香芝市真美ヶ丘1丁目14-5 営業時間:9時～19時
駐車台数45台 ☎0745-77-8200
・近鉄五位堂駅から徒歩約10分
・奈良交通バス真美ヶ丘1丁目バス停から徒歩2分

★コールセンター 0120-577-039 (通話料無料)
携帯電話・東外・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/>

eフレッズ 登録募集中!



★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。



東京ドーム二つ分の敷地には、さまざまな設備が

高野山の麓、和歌山県かつらぎ町にある築野食品工業株式会社は東京ドーム二つ分の広大な敷地でこめ油を製造しています。写真のように巨大なタンクやパイプが建ち並んでいます。油は空気や光に弱いので、最終的に商品として完成するまではこのタンクとパイプの中で精製が繰り返されます。そのため、いつも



向って左から食用油脂2部部長の岡崎隼也さん、高頭明大(たかとうあきひろ)さん

の紙面のように製造しているシーンをお見せすることができません。宝塚、大阪の工場では、各地の精米会社から精米された後の米ぬかを集めて絞って原油を抽出します。和歌山工場に届いた米原油は、パイプラインを通じて約1kmも移動しながら精製されて製品になります。さあ、そのこめ油のおはなしです。説明してくださいのは、食用油脂2部の岡崎さんと高頭さんです。

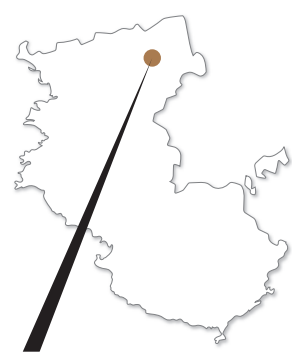


こめ油

500g
・
1500g



本社



【所在】築野食品工業株式会社 和歌山県伊都郡かつらぎ町



肉味噌のレタス包み

生のレタスに甘辛の肉味噌を包んで！お子さまにもおすすめのやさしい味

材料 2~3人分
・レタスの外側の大きい葉を6枚・豚ミンチ300g・野菜100g(※冷蔵庫にあるもの、しめじ、たけのこなどをさいの目に切る。)・生姜・にんにく各2g(みじん切り)・ごま油10g・春雨50g
合わせ調味料…甜麺醤50g、醤油5g、酒20g、豆板醤2g、砂糖10g ※全てをボウルに入れて混ぜておく(豆板醤の量で辛さを調整出来ます)。

下準備
●レタスは水洗いをして、包みやすい大きさ(カップ型)に整え水気を切っておく。
●春雨を180℃の油(分量外)で揚げておく。

作り方
①フライパンに少量の油をひき、豚ミンチをパラパラになるまで炒め、生姜、にんにくを加える。さらに野菜を加え、全て火が通ったら**合わせ調味料**を入れ、汁気がなくなるまで炒め、仕上げにごま油を入れる。
②お皿に肉味噌を盛り、まわりに揚げた春雨を盛り付ける。食すときに混ぜ合わせ、レタスに包んで食べる。

レタス・鶏肉・ベーコンのクリーム煮 カレー風味

火が通ったレタスの美味しさをうま味たっぷりの鶏肉と味わって！

材料 2~3人分
・レタス中心部分(肉味噌レタス包みの残り)200g(手で大きめにちぎる)・鶏肉(もも)200g・ベーコン30g(小さくカット)・カレー粉3g・油適量
合わせ調味料…生クリーム150g、牛乳50g、水450g、鶏ガラスープの素5g、塩5g、砂糖10g、胡椒少々
水溶性片栗粉…片栗粉25g、水25g

下準備…大きめの一口大に切った鶏肉(1つ約20g)に、塩・胡椒適量・小麦粉少々(分量外)をまぶしておく。

作り方
①薄く油をひいたフライパンに鶏肉を皮面を下にして焼き、狐色になったら裏返して焼き、皿に取る。※7~8割火が通ればOK。
②鍋に湯を沸かし、レタスをサッとくぐらせ水気を切っておく。
③フライパンに少量の油をひき、弱火でベーコンを炒め、カレー粉を加え香りを出す。そこへ**合わせ調味料**、鶏肉、レタスを順番に入れ、鶏肉に火が通るまで煮込み、**水溶性片栗粉**でとろみをつけ仕上げます。



ニラ醤油は、余ったら清潔な保存容器に入れ冷蔵庫で5日程度保存可能。豆腐や白ご飯、ラーメンにかけたりといういろいろお楽しみいただけます。

野菜豆知識

シャキシャキと歯触りのよいレタス。特においしいのは夏から秋にかけて。ビタミンC・E・K・B1・B6・カリウム・カルシウム・食物繊維などが含まれ、他の野菜と比べカロリーが低め。もっと積極的に食べたいですね。葉がみずみずしく、巻きがゆるく芯の切り口が白く、持った時に軽く感じるものを選び、長持ちするように、芯に爪楊枝を3本ほど刺し、キッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて冷蔵庫で保存してください。

ゆでたまごのニラ醤油かけ

応用の効くニラ醤油を半熟たまごにかけて

材料
・ニラ1束・酒25g・みりん25g・たまご(人数分)
合わせ調味料…鶏ガラスープの素2.5g、醤油50g、にんにく・生姜各2.5g(みじん切り)、鷹の爪1/2本(輪切り)、ごま油5g、炒りごま5g

下準備
●半熟ゆでたまごを作る。たまごを常温にし沸騰したお湯に入れ5分30秒茹で、氷水で冷やす。
●酒とみりんを火にかけ、アルコールを飛ばし冷ます。

作り方
①ニラを水洗いし、しっかり水気を拭き、みじん切りにする。
②煮切った酒とみりん、**合わせ調味料**、ニラを混ぜ、冷蔵庫に入れて冷やし、半熟たまごに適量かける。

料理・レシピ・制作
チャイニーズレストラン
せい らん
青 藍
大阪府大阪市中央区中寺1-2-23 1F
06-6777-5647



工場ではさまざまなこめ油を製造



筒形のフライヤーでにおいを比較する実験。
アクロレインのにおいは息ができないほど強烈だった



玄米からとれるこめ油はわずか1%



工場の建屋にも“米ぬか愛”

塗料や接着剤の成分となり、精製の過程で産出する廃棄物はすべて工場の燃料として活用。築野食品はいわゆるゼロエミッションを実践しており、ここで生産されるこめ油はSDGsの考えに則った商品と言えるでしょう。お買い物のとき、数あるサラダ油の中からこめ油を選択することは、きっと未来につながる一歩になるのだと思います。

※ゼロエミッションとは、廃棄物の排出をゼロにする取り組みのこと。

しつこいようですがこめ油の原料は米ぬかです。多くのサラダ油の原料を輸入にたよっているなか、100%国産原料でまかなわれています。とはいえ、ぬか分や胚芽は玄米の8%に過ぎず、そこから抽出できる原油は20%。そして精製によって30%の副産物が生まれるので、玄米100kgからとれるこめ油はわずか1kg(1%)にしかありません。ですから、国産のこめ油を口にするためには、わたしたちが主食であるお米をしっかり食べてお米の消費を増やすことが大切です。

こめ油の特色は酸化に強く揚げた食材のべたつきが少ないこと。そして油酔いを誘発するアクロレインの発生が少ないことです。用意した筒形のフライヤーに、一方にはこめ油を、もう一方には一般的なサラダ油を入れて熱します。熱せられた油の匂いは容器の中に充満し、筒の口を開けると外に漏れ出します。そこに鼻を近づけると…。こめ油はかすかに香りがしますが、もう一方のサラダ油は猛烈な刺激臭で香りを嗅ぐどころではありません。筆者は涙まですてきました。皆さんに体験していただけないのが残念です。このアクロレインがキッチンやそこからリビングに漏れ出て、気分が悪くなったり食欲がなくなる「油酔い」の原因



隣接する売店では、こめ油やこめ油を用いたお菓子、化粧品を販売



ひろ〜い倉庫



広大な工場の中を巡って、ようやく製品に

因の一つになるのですね。

唐揚げ店や惣菜店などの長時間フライヤーを使用する作業場、天ぷら専門店などお客さんの目の前で揚げるところでは、こめ油が好んで使われています。においが少なく油酔いしにくいことと、揚げるときの泡立ちが少ない、油はねが少ない、お鍋やフライヤーのごびりつきが少ない、換気扇のべとべと汚れが少ないなど、作業性の良さもこめ油が好まれる一因になっています。

写真 西村仁見 文 広報室

商品プレゼント

今回は「こめ油(500g)」を10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5月号プレゼント係」までお送りください。(5月31日(金)締切。消印有効)※宛先の住所は記入不要です。



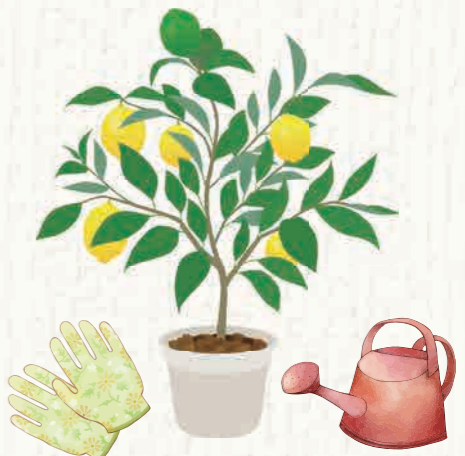
こめ油の優れた点をもう一つ。まずは、スーパービタミンEとも称されるトコトリエンロールを含んでいること。そして血清コレステロールを低下させる作用のあるγ-オリザノールを含んでいることです。後者は米ぬか由来なのでサラダ油ではこめ油だけに含まれています。体内の脂質を酸化から守り、細胞の健康維持が期待できます。こんな使い方も紹介していただきました。炊飯時にこめ油を少量入れると、炊きあがったお米はふっくらつやつやして、冷めても米粒が内釜にくっつかないそうです。あ、お茶漬けは注意してくださいね。油が浮きますから。「でも、こめ油って少し高いわね…」と感じている方もいらっしゃるかもしれません。みなさんは、揚げ物の後、油はどのようにされていますか。処理して捨ててしまう方もおられるでしょうが、取り置いて何度か使うという方もおられます。こめ油は酸化しにくいので揚げると食材や量にもよりますが油を網などで濾して、空気に触れないようにオイルポットに入れて暗い場所で保管すると複数回使うこともできます。食品の廃棄を減らすことにもなりますよ。

脱脂した米ぬかは家畜の飼料に、そして原油はこめ油や医薬品成分、

3月号プレゼント、「金芽米の米粉丸パン(60g×4個)」にご応募ありがとうございました。応募総数407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5月末までにお届けします。

ベランダで

すくすく育つ フルーツ

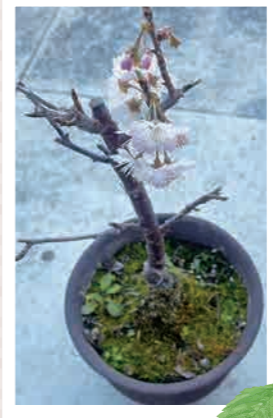


3月号のおたすけVoice「プランターで手軽につくれる野菜」には、みなさんからたくさんアイデア、たくさん感想が寄せられました。たとえ少量であっても、自分で植えた野菜が立派に育って収穫までできるって嬉しいですよね。今月の特集は、もっと嬉しい？かもしれない「ベランダでも育てられるフルーツ」です。教えてくださったのは「COMET」や「くらしのパートナー」でおなじみ株式会社サンダグリーン企画代表取締役の宮原裕文さんです。



株式会社サンダグリーン企画
代表取締役の宮原裕文さん

さくらんぼ



Cherry



果樹というとりんごや梨、桃、柿などが思い浮かびますが、こうした樹木は小さく育てることが可能です。比較的長命な樹木は盆栽のように仕立てることが可能です。それは鉢のサイズによって根の成長が抑制され、そのため木も大きくならないからです。観葉植物や宿根草はほとんど根が成長す

るので植え替え時に鉢増しする必要がありますが、ほとんどの果樹は盆栽のように同じ鉢で長く育てることができます。たとえば、このさくらんぼ（上の写真）は同じ鉢で5年間育てています。6ページのフルーツも含めて、10年くらいは植えかえ不要だそうです。この花が散るとやがて可愛らしいさくらんぼの実が成ります。

紹介している果樹を



スリット鉢

植える鉢の大きさは6号〜10号を目安にしてください。通気性のある素焼鉢がよいですが、重く割れやすいという欠点があります。プラスチックで通気性のあるスリット鉢がよいでしょう。

土は市販の「果樹・花木用の土」で構いませんが、植え込み直後は土が乾燥していて水が浸み込みにくいので、何度かに分けてしっかり水やりしてください。ベランダで育てる場合は、エアコンの室外機から離れた場所で、よく陽にあてながら鉢内の温度を下げるために床に木製のパネルや薄い発泡スチロールを敷いてその上に置いてください。肥料は即効性のある化成肥料よりも、緩効性の発酵肥料などの方が安心です。毎年秋から冬に施してください。それでは無店舗事業で案内されている代表的なフルーツを紹介します。

ブルーベリー

一般的な果樹よりも樹高が低く、ベランダでよく育ちます。自家受粉しにくく、本来は2品種以上育てる必要がありますが、サンダグリーン企画では1本で実の成る品種も案内しているそうです。カタログの説明で確認してご注文ください。ツツジ科のブルーベリーは酸性の土壌でよく育ちますから、植え付けるときに、「ピートモス」を2握りほど土に混ぜ込むとよいでしょう。克蘭ベリー（コケモモの仲間）も酸性の用土で育てます。



Cranberry



Blueberry



みかん

レモンと同じように管理してください。レモンやみかんは「接ぎ木」の苗が多く、台木には樹勢の強いカラタチが使われます。結構な頻度で台木からカラタチの芽が出るので、必ず掻き取ってください。



Mandarin orange



レモン



Lemon

普通によく育ちます。マイナス5度を下回るような冬の夜は、できれば風がよけられる場所に移すか、段ボールなどで囲うとよいでしょう。葉がアゲハ蝶の幼虫の好物ですから、朝の水やり時にチェックしてください。剪定はほとんど必要ありません。2月頃に伸びすぎた枝を整える程度です。



いちじく

プラ鉢で小さく育てることができます。いちじくは新枝に実がつくので、12月から2月の間に強く剪定します。太い枝を残して細い枝を切ります。



冬に短く剪定を



Fig

ラズベリー

「ベリー」と名が付きますが、バラ科なのでピートモスははいりません。生育旺盛で茎に細かいとげがついていますから、気を付けてください。



Raspberry





協同福祉会による「生協10の基本ケア®」

第1章 換気をする

新型コロナウイルスの感染拡大を機に、換気をするこの大切さが周知されてきました。しかし喉元過ぎれば熱さを忘れるということになってはいないでしょうか？換気をすることから始まり、生活環境を整えることが健康に過ごす基本となります。ほこりはウイルスの温床とも言われていますので、定期的に室内の空気を入れ替え、掃除をすることでほこりをためない生活を心がけましょう。

また、部屋の温度、湿度にも気を配りたいところです。湿度が高くなるとカビが生えやすくなりますし、反対に低くなると乾燥し、感染症が広がりやすくなります。まず、朝一番の換気で一日をスタートし、その後は時間を決めて定期的に換気をする習慣をつくりましょう。

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。

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

5月から夏場にかけて気温が27℃、湿度が70%を超えると熱中症にかかりやすくなります。こまめな水分補給はもちろん、気温や湿度を計測し、快適な環境に調節してください。

効果的な換気方法

- 対角線にある2か所の窓を開け、空気の通り道を作る
- 「1時間おきに10分を1回」よりも「30分おきに5分を1回」の換気



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 **あすなら安心フリーダイヤル 0120-19-6565** 協同福祉会にお気軽にご相談ください。



品質保証室便り

冷凍のミンチカツの中に黒い塊があった。

確認したところ、中種の一部が焦げて黒く硬くなっていました。当商品は衣付けしたものを油で揚げて凍結させ、検品後に包装しています。油で揚げたまでの過程で、製造設備やミンチカツ同士が接触してひびや割れが生じ、中種が油に直接ふれてしまうと焦げて硬くなってしまいます。その後の検品工程では専任の検品者が基準表をもとに、ひび割れや衣はがれ、揚げ色に不具合のあるものを除去しています。

再現テストとして傷や穴をあけたミンチカツを油で揚げたところ、今回お申し出いただいた状態と同じになることがわかりました。工程上では検品を実施しているものを見逃し、商品化してしまいました。製造元では作業者に内容を周知し、そのうえで検品基準と作業の重要性を再教育しました。



2024年7月から物流センター新ドライ棟稼働します

「誰も取り残さない 安心してらせる地域づくり」のための環境整備(案内商品の多様化への対応や環境、食品ロス問題への対応)の一環として、物流センター新ドライ棟稼働します。これまでドライ商品の仕分けは、枚方市にあるおおさか協同物流センターに委託していましたが、自前化によりCO₂の削減や店舗・無店舗事業での取扱い商品の共通化、在庫管理の強化に取り組みます。

これに伴い、7月1日の配達から今まで青色だった「折りたたみコンテナ」が変わり、組合員名等を記載しているラベルシールの印字情報が繰り返し書き換え可能なリライタブルラベルになります。また、ドライ商品の内掛け袋も廃止します。この取組みにより年間約670万枚のラベルシールと内掛け袋が削減され、約50トンのプラスチック容器包装削減につながります。



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。

3月度 ならコープの産地・工場点検実績表

※商品調達部門・品質保証部門と合同で点検を実施しているものをそれぞれ含んでいます。

点検部署	実施数	主な点検先
商品部門・品質保証部門点検	1社の取引先	(株)ハートフルコープよしの(飲料)の点検を実施しました。
組合員活動での見学	—	3月度は見学を実施していません。

7月1日(予定)から

個配利用料金が

最大20円(税込22円)値上げになります

現在、無店舗事業では物価上昇や人員確保のための費用が増加しております。安定した商品のお届けや品質向上のため、7月から個配利用料金を改定いたします。ご利用のみなさまにはご負担をおかけいたしますが、ご理解を賜りますようお願いいたします。

現在	週利用金額(税込)			なかよし配達	なかよし配達(15,000円以上)	すくすく割引	福祉割引
	1円～7,999円	8,000円～14,999円	15,000円以上				
A 個配基本利用料金 ※1	80円(税込88円)			80円(税込88円)			
B 個配システム利用料金 ※2	100円(税込110円)	50円(税込55円)	無料	50円(税込55円)	無料		
個配利用料金(A+B)	180円(税込198円)	130円(税込143円)	80円(税込88円)	130円(税込143円)	80円(税込88円)	80円(税込88円)	80円(税込88円)

※1 個配基本利用料金は個配基本料金に名称が変わります。
 ※2 個配システム利用料金は個配配達料金に名称が変わります。

改定後(2024年7月1日～)	週利用金額(税込)			なかよし配達	なかよし配達(15,000円以上)	すくすく割引	福祉割引
	1円～7,999円	8,000円～14,999円	15,000円以上				
A 個配基本料金	90円(税込99円)			90円(税込99円)			
B 個配配達料金	110円(税込121円)	55円(税込60円)	無料	55円(税込60円)	無料		
個配利用料金(A+B)	200円(税込220円)	145円(税込159円)	90円(税込99円)	145円(税込159円)	90円(税込99円)	90円(税込99円)	90円(税込99円)

なかよし配達

こまどり便をご利用の方が2人以上集まり、1か所に配達することで、個配配達料金を割引します。商品配達がない場合は個配基本料金90円(税込99円)のみが必要です。

すくすく割引

母子手帳発行からお子さんが12歳(小学校卒業)まで、個配基本料金90円(税込99円)のみでご利用いただけます。さらに、自動注文サービスを3点以上登録いただくと、個配利用料金が全額免除となります。事前に申し込みが必要ですので、地域担当またはコールセンターにご連絡ください。

福祉割引

①組合員本人が、後期高齢者にあたる満75歳以上の場合。
 ※ご利用にあたり、生年月日登録が必要となります。ご本人確認をさせていただきます。
 ②組合員、または同居のご家族が「身体障害者手帳」「療育手帳」「精神障害者保健福祉手帳」の交付を受けている場合。
 ※①②の該当者は個配基本料金90円(税込99円)のみでご利用いただけます。
 ※②のご登録については、割引適用が確認できる証明書類が必要となります。詳しくは地域担当またはコールセンターにお問い合わせください。

能登半島地震災害支援募金にご協力ありがとうございました



今年の1月1日に発生した能登半島地震では、石川県並びに近隣各地に甚大な被害が出ました。ならコープでは1月5日から3月31日まで「令和6年能登半島地震災害支援募金」の協力を呼びかけ、29,394,526円の善意が寄せられました。募金は日本生協連を通じて義援金として被災者に届けられる他、被災地支援に活用されます。

2023年度ユニセフ募金・被爆者救援募金の配分が決まりました

●ユニセフ募金

2021年度から2023年度の指定募金はミャンマーを対象に実施しています。ミャンマーでは2021年2月の軍事クーデター以降もユニセフ活動を継続しています。NGOや地域の保険団体とのパートナーシップを通じて支援活動を行っています。2023年度ユニセフ募金に2,317,581円の善意が寄せられました。ミャンマー指定募金として1,200,000円を「ミャンマーの女性と子どものための栄養支援プログラム」に活用し、残りを一般募金として奈良県ユニセフ協会を通じて日本ユニセフ協会に送りました。

●被爆者救援募金

2023年度被爆者救援募金に498,107円が寄せられました。今もお苦しんでおられる被爆者を支援するために、ならコープの平和活動と関係性の深い団体に贈呈しています。

◇2023年度被爆者救援募金贈呈先

原爆被害者相談員の会	318,107円
広島原爆被爆者援護事業団	100,000円
特定非営利活動法人ノーモア・ヒバクシャ記憶遺産を継承する会	20,000円
日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)	20,000円
日本赤十字社広島赤十字・原爆病院	20,000円
日本赤十字社長崎・原爆病院	20,000円
合計	498,107円

ならコープの今 (2024年3月末現在)

- ・組合員数 27万8,473人(前年比99.8%)
- ・出資金113億935万円(前年比98.6%)

3月	実績	予算比%	前年比%
総供給高	30億9,413万円	99.6	94.1
無店舗事業	21億2,096万円	99.9	90.8
店舗事業	9億2,051万円	99.1	102.5
夕食宅配	5,176万円	95.9	97.6



納豆が苦手なので、いろいろな納豆料理を教えてください。(80代)



ちよい足しで苦手克服

大和高田市 M・Y(60代)

私は納豆のネバネバが苦手でした。混ぜるのはほどほどにして、後からわさび、青ねぎ、オリーブ油をポタリ。キムチを混ぜることも。今は毎日好んでいただいています。

おやき、焼飯、トーストにも

大和郡山市 K・C(40代)

納豆はチャーハンに入れたり、豆腐やネギを混ぜたおやきがオススメです。ほかにも食パンにおろしニンニクとマヨネーズ、納豆、チーズをのせて焼き、卵黄と海苔をトッピングするトーストも絶品です。焼くとカリカリして美味しいです。

味噌汁やカレーに入れても

広陵町 M・A(30代)

納豆は食べる直前に味噌汁やカレーに入れても美味しいです。ネバネバが少なくなるので食べやすいかもしれません。また、納豆でできたお菓子があるのでこちらもおすすめです。

天からの声で食べるように

上牧町 Y・M(80代)

私が納豆に目覚めたのは67歳です。前から体に良い食材だから何とか食べられないかと工夫しては失敗。しかしある時、天から納豆を買えーと声が聞こえ、その日以降食べられるようになりました。大好きな納豆は豆紀さんの商品で、セットされたタレ・辛子で100回混ぜて食べています。私の場合、納豆料理にしてしまうと量が多くなるためダメでした。いつか訪れる納豆本来の美味しさに目覚める日まで待つてくださいーい。

和風オムレツ、美味しいです

大和郡山市 Y・T(70代)

溶きたまごに納豆と付属のタレとさざみネギ、ちりめんじゃこなどをしっかりと混ぜフライパンで焼きます。オムレツのように焼いても美味しいです。



なめ苺と一緒にパスタで

奈良市 T・M(60代)

パスタを茹でて皿に盛り、納豆となめ苺を和えたものをのせます。青じそやさざみ海苔をかけてどうぞ！ポイントはなめ苺をたっぷり使うこと。納豆のにおいを消してくれます。

大根おろしで食べやすく

奈良市 H・Y(40代)

納豆のにおいが苦手な場合は熱を入れるとおいやすいので、そのまま食べる方が良いと思います。ネバネバが苦手な場合は、大根おろしを入れるとネバネバが減って食べやすくなると思います。

無理せず、他の大豆製品で

奈良市 I・K(50代)

そもそも苦手な納豆を食べなくてもよいのではないのでしょうか。豆腐や厚揚げなども大豆製品ですし、味噌も大豆発酵食品ですから塩分の摂りすぎに注意しながら、味噌汁など積極的に取り入れるのはいかがでしょうか。

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。



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。



7月号のおたすけVoice!!

趣味の幅を広げたいのですが、みなさんのはまっているものは何ですか?(50代)

▲「おたすけVoice!!」にぜひ応援のメッセージを!! 締切日 5月31日(金)

※字数は200~300字程度でお願いします。

※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。



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。

金芽米の米粉パンが一番!

奈良市 K・S(60代)

あをがき3月号号に載っていた金芽米の米粉パン、大好きです。いつも見かけると注文しています。すぐにもなくなるのでできれば毎週案内して欲しいです。他のお店にも米粉パンはありますが、この米粉パンが一番美味しいです。お腹の持ちもいいし、クリームチーズを塗って食べています。

興味深かったお味噌のはなし

奈良市 H・K(50代)

83歳の実母は50年近く味噌作りを続けています。年々体力的に厳しく、今年は寒仕込みの手伝いをしたところ、今年は引き継ぐ世代として、あをがき3月号の「お味噌のはなし」は興味深い内容でした。

お小遣いは子どもの性格別に

大和郡山市 A・M(50代)

あをがき3月号号にも載っていました、「子どものお小遣い」は悩ましいところ。わが家では子どもの性格に合わせて渡すようにしていました。上の子は渡すと使い切るタイプなので、小分けに渡すようにしていました。下の子は買いたい物の目録まで貯めるタイプなので、定額

今、母とゆっくり話したい

奈良市 O・N(50代)

4人の子どもがみな成人して、家を出た子が2人。そして末っ子も昨春大学生になり、いよいよ自分も老境。仕事、家事、育児と多忙で賑やかだった頃も遠い昔。母の介護と見送りも経て、気づけば外出もなくなり、体力も落ちて気力まで減退。これが人生だ、と理解していてもさみしいも

甘酒で、より元気に!

橿原市 O・R(70代)

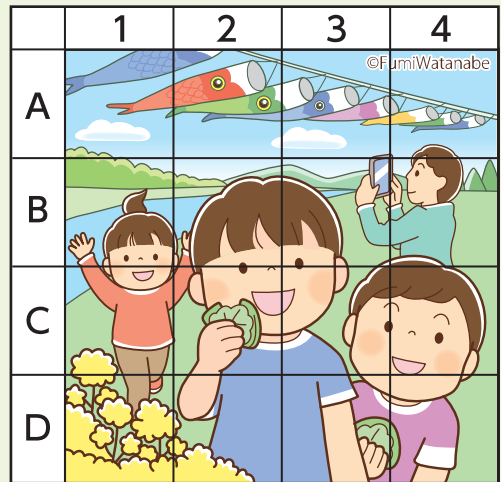
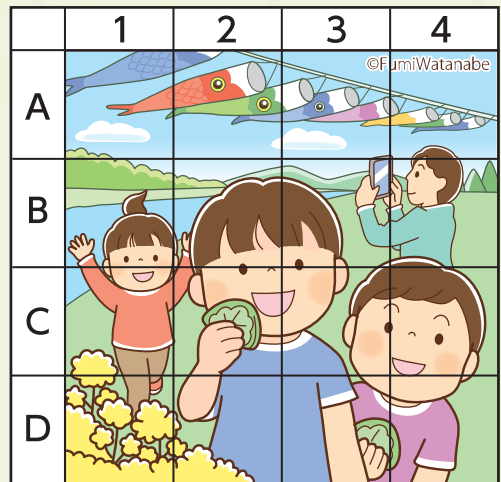
友人に薦められて、今年になって甘酒を飲み始めました。子どもの頃は好きではなかったのですが、優しい甘さとお腹の調子にはまっています。一番の変化は朝のお通じでした! もともと毎日のタイプでしたが、より元気なのです! ちょっと嬉しい出来事でした。



まちがいさがしクイズ ルック

抽選で20人の方に、ならコープ商品券(2,000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。

今月の難易度 Aランク



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



3月号のクイズの答えは

「A-1・A-3・B-3・D-3」です。

図解での解答は上記二次元コードから。Cランクでしたので、10人の方に1,000円分のならコープ商品券をお送りします。

3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575通。

まちがいさがし「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。

5月31日(金)の消印まで有効です。

コープの

遺品整理 空家整理



サービスのこと



倉庫の中



サーフボード

廃棄の際のやっかいもの
(マットレス)も

釣り具は海外で人気なのだとか



大型家具

ぬいぐるみ

残された親族が困らないように、生前に身辺整理をして遺品をできるだけ少なくする断捨離。もとは不要なものを絶ち、ものへの執着心をなくして身軽で快適な生活を手に入れようとするヨガの考え方です。しかし、人は生きている限り衣服を着てお買い物に出かけ、食事をとり、テレビや音楽を楽しむものです。そしてこれらの生活に必要な生活用品は、簡単に断捨離できるものではありません。万一、その家に住まう人がいなくなった場合、親族はそうした残された家具や家電、衣類や雑貨品などの遺品を整理・処分しなければなりません。近ければ週末ごとに通って少しずつ作業することもできますが、遠く離れた他府県などの場合は難しいのが現実です。そこでならコープが提携している遺品整理などの「おかたづけサービス」の専門会社株式会社リリーフの赤澤社長に遺品整理の実情をお聞きしました。



株式会社リリーフ
代表取締役社長 赤澤知宣さん

ものは分別しておきます。使う予定のあるもの、思い出の品、資産価値のあるものなどです。そして、その内容に基づく見積りを見て納得したらあとは、おまかせです。作業当日の立ち合いができない場合は、思わぬ場所から金品や有価物が出てきたりすると電話、メールが届きます。有価物などは処分をまかせて、料金と相殺することも可能です。

道路が狭くてトラックが入らないようなところでも作業は可能なのでしょうか。「道路幅は関係ありません。通常は1日で作業が終わりますが、2日ほどかかることがあります」とのこと。

さて、持ち出された家具や食器、衣料品、生活用品のうち不用品については、一般廃棄物の収集運搬許可業者を通じて各市町村のルールに沿って処理されます。まだ使用に耐えられる品の多くは、「もったいない」のでリユース品として海外に送られて、再



大型コンテナがいっぱいになると海外へ

奈良から遠く離れた埼玉県東松山市の実家で遺品整理をされた経験のあるNさんは、何度も帰郷してのべ10日以上もかけて処分したそうですが、市の分別に従ってレンタカーで何度も処分場に持っていかねばならず、かなり疲弊したとのこと。会社勤め現役世代なら長期の休暇がとりづらく、さりとていつまでも空き家を放置するに忍びないという場合はやはり専門会社にたのまざるを得ません。リリーフは全国に22の拠点をもっている。遠方であっても心配いりません。では、どのようなものを整理してもらえるのでしょうか。「弊社では基本的に処分できない品はありません」と赤澤社長。たす、ベッド(マットレス)、冷蔵庫、洗濯機、エアコンなどの大型家具・家電はもちろん、食器や調理備品、衣料品、風呂トイレの衛生用品、雑誌や書籍、釣具やゴルフクラブなどなんでも可能だそうです。ピアノはどうですか?「重機を使う場合別途料金が発生しますが可能です」。大型の農機具なども大丈夫とのこと。まさに処分できないものはないのだそうです。

依頼に際しては、できればまずは実際にその家でのように整理したいのか擦り合わせします。ここで処分したくないが活躍することになります。家電については「家電リサイクル法」に基づいて処分されます。ただし、農機などは処理のための別途契約が必要になることもあります。それではみなさん気になる料金です。あくまで平均的な概算ですが3LDKのマンションですと20万円前後、1戸建てのお宅で30万円前後とのこと。ピアノや農機の処分、庭木の伐採などは別途費用がかかるそうです。

少し古いですが、総務省による平成30年の統計調査報告では、全国の空き家率は13.6%です。故人と生活を共にしてきた家屋や思い出の品々ですから、親族で片付けるのが理想でしょうが、そうしたこともできないという方に代わっておこなうおかたづけサービス。困っていたという方は一度見積もりを依頼してもよいかもしれませんね。お電話の際に、「ならコープの組合員です」と伝えてください。

写真 広報室

Relief

株式会社
リリーフ

0120-112-089
(土日祝対応)



1 商品活動サポーター企画！ 治道トマト産地見学

要申込 先着順

ならコープといえば“治道トマト”!!ケチャップ作りや試食(というより軽食)付き♪バスに乗ってレッツゴー!

日時 6月27日(木)9時30分~13時30分
集合・解散 田原本駅(西出口ロータリー)

定員 15人
参加費 300円
持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル・飲み物(動きやすく、汚れてもよい服)

申込 5月6日(月)~5月17日(金)までに二次元コードから
問合せ 商品部 ☎0744-33-8081(月~金・9時~17時)



2 離乳食講座 CO・OPきらきらステップ 試食学習交流会

要申込 無料 先着順 保育あり

初めての離乳食どうしよう、もっと簡単で安心できる離乳食を探しているんだけど...そのような声に応えて「CO・OPきらきらステップ」の商品試食学習会を開催します。

日時 5月27日(月)10時~12時
場所 コープ七条 集会室

定員 12人
申込 5月10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)
主催 福祉・子育て政策協議会



3 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描きや手作りおもちゃで遊ばせませんか?エプロンシアター、パネルシアターのお話会もあります。参加者にはプレゼントがあります。

日時 5月29日(水)10時30分~11時40分
場所 コープいまご 2階集会室

定員 未就学児の親子10組(先着順)
申込 5月6日(月)~5月24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)



4 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?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 5月25日(土)10時~13時
定員 6人(1人30分以内)

申込 5月6日(月)~5月24日(金)12時までに人事総務部 ☎0742-34-8731(月~土・9時~18時)

5 2024年度 ヒロシマの旅 参加者募集

要申込 抽選

毎年8月に被爆の実相や平和の尊さを学ぶ、「ヒロシマの旅」を実施しています。平和記念公園や資料館、平和記念式典を見学して、被爆者からお話をお聞きます。

日時 8月5日(月)~6日(火)1泊2日
行程 【1日目】京都駅集合-(新幹線)広島駅着-見学他
【2日目】平和記念式典見学-他見学-広島駅集合-(新幹線)京都駅着

定員 12人 ※小・中・高校生への参加はできません。
参加費 大人(中学生以上)20,000円、子ども(小学生)10,000円
申込 往復はがきに①代表者の氏名(ふりがな)②住所③電話番号④組合員番号⑤参加者全員の氏名(ふりがな)、年齢、性別を明記のうえ下記までお申込みください。
〒630-8043奈良市六条二丁目17番6-11号
ならコープ組織部「ヒロシマの旅2024」担当係

締切 5月31日(金)必着
問合せ 組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

6 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(年齢不問)。資料をお送りしますので、少しでも興味のある方はお問合せください。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)

7 ならコープLPAカフェ

要申込 無料 先着順

ネット銀行や投資が初心者の方、ライフプランアドバイザーとお茶を飲みながら金融商品を題材にお話しませんか。

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 5月16日(木)までに組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)

8 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かわからない方、その不安を解消してみませんか?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)13時30分(開場13時15分)
会場 やまと郡山城ホール 2階会議室 定員 50人
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 5月22日(水)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)

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



9 環境測定モニター募集! ~わたしたちのまちの環境を調べてみよう~

要申込 無料 先着順

私たちの住んでいる地域の雨・河川・大気の状態を調べてみませんか?少しの時間で楽しみながらできる簡単なバックテストです。今年で33回目、初めての方も継続して測定されている方もふるってご参加ください。

測定内容 酸性雨 6月13日(木)以降の雨
河川 6月13日(木)~16日(日)の都合の良い日
大気 6月13日(木)~14日(金)の期間

定員 300人
申込期間 5月6日(月)~6月6日(木)まで
※実施要項と測定キットは、6月10日(月)ごろ郵送します。

申込 二次元コードまたはコールセンター 0120-577-039

問合せ 環境エネルギー推進室 ☎0742-33-6443(月~金・9時~17時)



10 適格消費者団体認定記念 シンポジウム

要申込 無料 先着順

不当な勧誘や契約条項によりトラブルに遭ったとき、消費者の権利と利益を守るために実際に取り組んできた事例をまじえて、適格消費者団体にできることを考えます。

日時 6月8日(土)14時30分~16時30分
会場 奈良県コンベンションセンター 206号
内容 暮らしの中で適格消費者団体にできること
講師 特定非営利活動法人消費者支援機構関西(KC's) 差止検討委員長 松尾善紀 弁護士

定員 100人
申込 5月6日(月)~5月31日(金)までに二次元コードもしくは特定非営利活動法人なら消費者ねっと ☎0742-93-7741(10時~16時)まで



省エネ・創エネ学習講座(一財)再エネ共同基金

1 [eco市民カレッジ] 陽楽の森散歩&薪割体験

要申込 先着順

王寺町にある「陽楽の森」を谷林業の谷茂則さんと散歩し、ツリーハウスなどを見学して一緒に森の未来を考えます。ふもとの薪ストーブ店「KUBERU」で薪割体験も!

日時 5月25日(土)10時~12時
集合 9時30分JR島田駅(陽楽の森まで徒歩約10分)
講師 谷林業 谷茂則氏
定員 20人(先着順)
参加費 500円(再エネふれんずは半額)
申込 5月6日(月)~5月22日(水)までに二次元コードから▶



問合せ (一財)再エネ共同基金 ☎0742-33-9528(月~金・9時~18時)
※各講座再エネふれんずは半額補助(上限1,000円)あり。(再エネふれんずとは(一財)再エネ共同基金の賛助会員です(年会費1,000円))

第52回通常総代会を 開催します

総代会は組合員の代表510人の総代によって、2023年度の事業報告および決算関係書類、2024年度の事業計画、収支予算案、定款の一部変更、役員報酬議案を審議・議決します。

日時 6月12日(水)10時~12時(予定)
場所 奈良ロイヤルホテル
傍聴 希望される方は5月17日(金)までに組織部 ☎0742-45-7884(月~金・9時~17時)にお申込みください。

11 NPO法人アットリンク奈良 3周年記念講演会

なかったことにしないために
~家庭内や関係性の中での性暴力~

要申込 無料 先着順

これまでは隠されることの多かった家庭や身近な関係性での性暴力。身近な人から傷つけられ、苦しんできた当事者たちはこれからどう生きて行けばよいのか、また周りの人たちや支援者はそれをどう支えればよいのでしょうか。

日時 6月1日(土)13時~15時(開場12時30分)
会場 なら100年会館 中ホール
講師 原宿カウンセリングセンター顧問 日本公認心理師協会会長 信田さよ子氏

託児 先着順、申込時にご相談ください
申込 二次元コードから
問合せ NPO法人アットリンク奈良 ☎0742-93-7435
共催 ならコープ



2 EV(電動車)の疑問、解決します! 講演会&試乗会

要申込 無料

先着順 抽選

EVに興味はあるけれど乗り換えるのは不安...と思っている方!EVで「日本一周急速充電の旅」をしたEVsmartブログの寄本好測編集長がいろいろな疑問にズバツとお答えします。EV車試乗会では、PHEVや水素自動車もあります。

日時 5月19日(日)10時~14時
場所 コープなんごう(講演会は集会室で開催)
内容 ①講演会「EVだから出来ること」
定員 50人(先着順)
②EV車試乗会
定員 20組(事前申し込み後、抽選)

申込 5月6日(月)~5月15日(水)までに二次元コードから▶

