



# くみかつニュース

北・中・南それぞれのエリアの情報をお届けします！

## 組合員活動の紹介コーナー

### 北 エリア

#### 東洋水産(株)の商品学習会 アレンジレシピも教えていただきました

生駒東コープ委員会

2月20日(木)コープいこま調理室で、「CO・OP たまごスープ」やカップ麺などおなじみの東洋水産(株)の商品学習会を開催しました。

「CO・OP たまごスープ」と他社のよく似た商品との違いを聞き、「CO・OP 沖縄県産もずくスープ」など数種類のスープを試飲しました。

他に、レトルトの白がゆに、たまごスープをそのまま混ぜるレシピは、火も水も使わずに作れるので災害時に便利で



す。もずくスープを使っただし巻き卵は、他の調味料を加えずに作れて、ふんわりと仕上がりました。また、「CO・OP 釜めしの素 鶏五目」は、4個入りで、お米1合に対して1個加えて炊くタイプなので、食べたい量が作れて便利。何より、簡単に炊き込みご飯が出来上がるのがうれしいですね。

参加者からは、「わかりやすい説明で、新しい発見もできて楽しい学習会でした」「いつも美味しくいただいているフリーズドライ商品の製造工程や麺類商品のこだわりがわかりました」「東洋水産の商品の多さに驚きました」「アレンジレシピ、参考にします」などの声がありました。



### 中 エリア

#### 災害時の調理実習 “さばカレー”を作りました

郡山西コープ委員会

1月27日(月)コープいまご調理室で、災害時を想定した調理法で“さばカレー”を作りました。ローリングストックできる商品で、洗いや物を出さないように調理、器に牛乳パックを使用するなど工夫しました。

参加者からは、「魚臭さもなく美味しかった」「一度体験しておく、いざというときに役立つ」などの声がありました。



#### \*\*\* 災害時のさばカレー \*\*\*

〈ご飯 1人分〉材料：無洗米90ml、水110ml

作り方：①耐熱性食品用ポリ袋に無洗米と水を入れて



て空気を抜いて、口を上の方できつく結び20分ほど浸水させる。②鍋にお湯を沸かし、①を入れて25分湯煎する。③米が水を全て吸い込んだら、袋を引き上げてタオルでくるみ10分蒸らす。

〈さばカレー 2人分〉材料：さば缶(水煮)1缶、カットトマト缶1缶、カレールウ3.5片、玉ねぎの薄切り(無くてもよい)1/4個

作り方：①耐熱性食品用ポリ袋に全ての材料を入れて空気を抜いて、上の方で口をきつく結ぶ。②鍋にお湯を沸かし、①を入れて25分湯煎する。

### 南 エリア

#### マルコメ(株)のみその学習会 “みそ作り”を体験しました

高田東コープ委員会

2月19日(水)コープなんごう集会室でマルコメ(株)による、みその学習とみそ作りを体験しました。

はじめに、みその種類や保存方法を学び、保存場所は、冷凍でも冷蔵でも常温でもいいということを知りました。また、米こうじを加えることで、出来上がったみその甘さが変わることもわかりました。そして、熟成期間が違うみそと、材料が米・豆・麦それぞれのみそを試食しました。

マルコメオリジナルのみそ作りキット[レトルト大豆、米こうじ(乾



燥)、塩、種みそ、取り扱い説明書、観察ノート、仕込み用容器、保存容器・ラベル、ビニール袋、輪ゴム]を使って、みそ作りを体験しました。作り方は、まず、大豆と米こうじと塩を1つの袋に入れて揉み込みます。これが20分ほどかかり、かなりの力が必要で腕がパンパンになりました。それを保存容器に入れて熟成させます。自分好みのみそに熟成(通常は4ヵ月ほど)させて、いただくのが楽しみです。

参加者からは、「力は要るけど簡単なみそ作り、楽しかった」「毎日口にしていくみその知識が得られてよかった」などの声がありました。



#### 店舗で実施している取り組み

使用済み 天ぷら油 回収拠点	コープおしくま	毎月第1土曜日 10:00～12:00
	コープ朱雀	毎月10日 10:00～12:00
	コープ七条	偶数月15日 10:00～12:00
	コープいまご	偶数月の第1土曜日 10:00～12:00
	コープたつたがわ	毎月20日 10:00～11:30
	コープみみなし	偶数月の第1土曜日 10:00～13:00

※コープたつたがわの回収は6月で終了します。

フードドライブ開催日	全 店 舗	5月15日(木)10:00～12:00
おもちゃ病院 開催日	コープおしくま	毎月第1土曜日 10:00～14:00
	コープたつたがわ	毎月第4月曜日 10:00～14:00
	コープなんごう	毎月第4木曜日 9:30～13:00
お店でふあん☆ふあん (みみっこ広場であそぼう!)	コープみみなし	毎月第3木曜日 10:00～12:00



**1 大人のリフレッシュ体操**  
～暑い夏に向けて～



主催 西の京コープ委員会

自宅のできる体幹トレーニング・ストレッチを教えてください。  
体操の後には、おすすめコープ商品の紹介と試食があります。

日時 6月2日(月)10:00～12:00

場所 コープ七条 集会室

※駐車は出口側の道路沿いに。

参加費 100円

定員(抽選) 10人 大人のみ参加・保育なし

申込 電話、Webで3人まで

持ち物 汗拭きタオル・ヨガマット(バスタオル可)・上靴・筆記用具・飲み物

**2 コープ商品と**  
**アイスクリーム試食学習会**



主催 奈良東コープ委員会

商品部職員によるコープ商品の学習とハーゲンダッツジャパン(株)によるアイスクリームの学習会です。

日時 6月12日(木)10:00～12:00

場所 ならコープ本部 1階会議室

※駐車場がないため公共交通機関で。

参加費 200円

定員(抽選) 27人 大人のみ参加・保育あり

申込 電話、Webで3人まで

持ち物 筆記用具・飲み物

**3 バスで行く！**  
**異製粉(株)フローベル事業部(桜井市)の工場見学**



主催 天理南コープ委員会

「CO・OPブラウンサーブロール」でおなじみ、異製粉フローベル事業部のパンの製造ラインを見学し、フローベルのパンを販売している農産物直売所に立ち寄りします。

日時 6月17日(火)9:30～14:00ごろ

集合 9:30 晃山駐車場(天理市西井戸堂町473-1)

※駐車は6台まで可能(無料)。

参加費 無料・別途、昼食代は各自負担

定員(抽選) 6人 大人のみ参加・保育なし

申込 往復はがきで2人まで

持ち物 筆記用具・飲み物・マスク



**4 (株)タカキベーカリーのパンの学習会**  
**ミニランチも楽しみましょう**



主催 高田コープ委員会

メーカーおすすめのレシピなどを教えてもらい、簡単に調理して試食します。気軽にご参加ください。

日時 6月17日(火)10:30～12:30

場所 コープなんごう 集会室

※駐車場は東側駐車場(テナント棟裏)に、乗り合わせで。

参加費 300円

定員(抽選) 13人 大人のみ参加・保育なし

申込 電話、Webで3人まで

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・筆記用具・飲み物



**5 バスで行く！**  
**(有)なかむら農園(羽曳野市)産地見学と収穫体験**



主催 生駒北コープ委員会

6月限定企画！「産直 デラウェア」の収穫体験&出荷場の見学をしましょう。昼食は道の駅かつらぎで。大人の遠足を楽しもう！

日時 6月19日(木)8:50～15:30ごろ

集合 8:50 コープいこま 1階平面駐車場

※駐車は屋上駐車場東側から、乗り合わせで。

参加費 1,200円(収穫体験代)・別途、昼食代は各自負担

定員(抽選) 16人 大人のみ参加・保育なし

申込 往復はがきで3人まで

持ち物 筆記用具・飲み物(雨天時はレインコート・長ぐつ)

※農園は急斜面のため、スニーカー等でご参加ください。



**6 東洋水産(株)による**  
**フリーズドライ商品試食学習会**



主催 奈良西コープ委員会

「マルちゃん」ブランドでおなじみの東洋水産による試食学習会です。フリーズドライ商品の特長やアレンジレシピを学びましょう。

日時 6月20日(金)10:00～12:00

場所 コープ学園前 2階集会室

※店舗駐車場は2時間まで無料。

参加費 200円

定員(抽選) 8人 大人のみ参加・保育なし

申込 電話、Webで3人まで

持ち物 エプロン・三角巾・マスク・手拭きタオル・筆記用具・飲み物



**7 バスで行く！**  
**治道トマトの産地(大和郡山市)見学とケチャップ作り**



主催 斑鳩・安堵コープ委員会

治道トマトの選荷所やハウスの見学とケチャップ作りをします。できたてのケチャップはホットドッグにかけて試食します。

日時 6月24日(火)9:00～14:00ごろ

集合 ①9:00 コープたつたがわ 駐車場

②9:30 コープいまご 駐車場

※駐車は店舗から離れたところに。

参加費 無料・別途ケチャップ材料代300円

定員(抽選) 17人 大人のみ参加・保育なし

申込 往復はがきで3人まで(集合場所①か②を記入)

持ち物 筆記用具・飲み物・マスク・エプロン・三角巾・手拭きタオル

※動きやすく、汚れてもよい服装で。



**8 バスで行く！**  
**異製粉(株)(桜井市)工場と(株)ハートフルコープよしの工場見学**



主催 桜井東コープ委員会

異製粉フローベル事業部でパンの製造工程の見学・試食の後、直売所でのお買い物もできます。その後「桜よしの天然水」やフリルレタスの水耕栽培のハートフルコープよしの(吉野町)を見学します。

日時 6月24日(火)10:15～15:40ごろ

集合 10:15 桜井駅 北口ロータリー

参加費 無料

定員(抽選) 5人 大人のみ参加・保育なし

申込 往復はがきで2人まで

持ち物 筆記用具・飲み物・マスク



**9 バスで行く!** **はがき**  
**(株)味の大地(大和郡山市)工場見学**  
 主催 檀原南コープ委員会

ならコープ夕食宅配の弁当の製造工程を見学します。見学後は、道の駅レスティ唐古・鍵で各自昼食やお買い物をお楽しみください。

日時 6月26日(木) 9:30~15:00ごろ

集合 9:30 コープみみなし 駐車場 ※駐車は北側駐車場に。

参加費 無料・別途、昼食代は各自負担

定員(抽選) 17人 大人のみの参加・保育なし

申込 往復はがきで3人まで

持ち物 筆記用具・飲み物



お弁当コース おかずコース

**企画への申込** 申込方法は企画ごとに違います。各企画でご確認ください。

TEL 申込: 5/12(月)~16(金)  
 組織広報部 ☎0742-45-7884 (9:00~17:00)  
 組合員番号をお聞きます。

web 申込: 5/18(日) 23:59まで  
<https://form.run/@kumikatsu-2505>  
 ※アドレスは毎号変わります。



● TEL・web 申込の当落の結果は、締切後1週間以内にはがきを発送します。連絡のない場合はお手数ですが、組織広報部までお問い合わせください。

はがき 申込: 5/16(金) 消印有効  
 往復はがき中面には右記の項目をもちろんご記入ください。締切後1週間以内に返信します。

宛先 〒630-8043 奈良市六条2丁目17番6-11号  
 ならコープ組織広報部 企画係

郵便往復はがき

〒0000000

[返信]

●代表者の住所と氏名

①企画名・主催者名  
 ②氏名(参加者本人)  
 ③年齢  
 ④TEL(携帯電話をお持ちの方はその番号も)  
 ⑤組合員番号  
 ⑥代表者以外の方の氏名・年齢・TEL・集合場所

\*聴覚障がいの方は、申込・質問等にはFAXをご利用ください。  
 送信先: 組織広報部 FAX 0742-55-0504

**10 バスで行く!** **はがき**  
**(株)ナリス化粧品(三木市)工場見学**  
 主催 西大和コープ委員会

国産バラを使ったフリーリアスキンケアシリーズでおなじみのナリス化粧品の工場見学です。

日時 7月1日(火) 8:40~16:00ごろ

集合 8:40 上牧町文化センター 駐車不可  
 (北葛城郡上牧町上牧3241)

奈良交通バス「上牧町文化センター」下車

参加費 無料・別途、昼食代1,100円(※釣銭のないように)

定員(抽選) 12人 大人のみの参加・保育なし

申込 往復はがきで3人まで 持ち物 筆記用具・飲み物

**申込ルールとお願い**

- キャンセルは申込先に連絡ください。企画によってキャンセル料が発生する場合があります。
- 参加は申込者に限りません。
- 応募者数や天候、取引先の都合により、企画が成立しない場合があります。
- 企画内容の変更などで主催者から連絡が入る場合があります。
- 保育は8ヵ月~未就学児が対象。申込時に子どもの名前・年齢・性別・アレルギー有無をお聞きます。
- 参加者は、主催者及び見学先からの注意事項を必ずお守りください。
- 個人情報は、適切に管理し、企画等のお知らせに利用します。
- 飲み物は各自の判断でご持参ください。

店舗等の電話番号	ならコープ本部 ☎0742-34-8731	コープいこま ☎0743-73-8833	コープみみなし ☎0744-24-1200
	コープおしくま ☎0742-41-0777	コープふれあいセンター六条 ☎0742-45-7884	コープなんごう ☎0745-25-1120
	コープ朱雀 ☎0742-71-2904	コープいまご ☎0743-57-0666	たかだ未来づくりステーション 問合せ ☎0742-45-7884
	コープ七条 ☎0742-45-7882	コープたつたがわ ☎0745-45-8181	ならコープ下市ステーション ☎0747-68-9652
	コープ学園前 ☎0742-51-2900	コープ真美ヶ丘 ☎0745-77-8200	ならコープ下市コミュニティスタンド ☎0747-52-8801

**各エリアでコープ委員を対象に活動交流会を開催しました**

**北エリア委員会**

~コープ・ラボ たべる\*たいせつミュージアム~

2月28日(金)、2024年度第3回活動交流会を開催しました。今回は和泉市にある大阪いずみ市民生協の商品検査センター「コープ・ラボ たべる\*たいせつミュージアム」を見学しました。

施設内には、「オリエンテーションゾーン」「食の安全ゾーン」「食育ゾーン」「ワークショップゾーン」があり、子どもも大人も楽しく食の安全や食育のことを学べます。商品検査室では、大阪いずみ市民生協やコープきんきの商品など、年間約2万5千件(80%が微生物検査)の検査をしています。また、各検査で食品成分だけでなく、産地偽装の疑いがわかることもあるそうです。

施設の方に説明を受けながら、実際に商品を袋から取り出して検査しているところを見学。ガラス越しに並んださまざまな検査機器に参加者は興味津々で、あれこれ尋ねていました。



ワークショップでは「味覚テスト」と「糖度チェック」を体験。「味覚テスト」では、甘み・からみ・酸味・苦み・旨みの5種類の味が判別できるかチャレンジ。「糖度チェック」では飲料にどのくらい糖分が入っているのか、糖度計で計測しました。

参加者からは「食べ物に対する関心が深まった」「品質検査の設備が立派なのでびっくりした」「親子企画の参考になった」などの声がありました。

**中エリア委員会**

~産直「あまゆう」でお芋プリン作り~

2月5日(水)コープたつたがわ、2月7日(金)コープいまごで、2024年度第2回活動交流会を開催。調理室で、産直さつまいも「あまゆう」を使って「お芋プリン」を作り、試食しました。茹でたさつまいもでカフェで味わえるような美味しいプリンが簡単に出来上がります。

「べにはるか」という品種のさつまいもを決められた温度・貯蔵期間熟成させたものが「あまゆう」というブランドで商標登録されます。甘くてしっとりした特性がこういうお菓子作りに向いています。茹でただけのお芋を試食して皆さんビックリ!「甘くてすでにお菓子のような食感」「お砂糖を加えなくてもいいくらいね」という声が上がっていました。もちろんプリンも大絶賛で、両店舗のさつまいも売り場にディスプレイしてもらいました。



ならコープの「産直」とは、「産地直結」を意味し、組合員と生産者の双方が信頼と納得で結ばれた商品です。産地訪問や産直交流会など、生産者と組合員が直接交流できる機会もあります。プリンレシピは、昨年10月にコープきんき産地交流会で「あまゆう」の産地、千葉の多古町旬の味産直センターを訪れた際に、現地でご案内いただきました。みなさんもぜひ作ってみてください。

作り方は二次元コードから→



**南エリア委員会**

~「chocobanashi」と「吉野共生プロジェクト」~

2月27日(木)コープみみなし研修室で、2024年度第3回活動交流会を開催し、chocobanashiと吉野共生プロジェクトについて学習しました。

chocobanashiは、五條市でサステナブルな取り組みをすすめているクラフトチョコレートブランドで、カカオ豆の焙煎からチョコレート作りまで店舗内でおこなっています。カカオ豆を選別し、低温でゆっくり時間をかけてローストしてから、石臼で3日間かけてじっくりとなめらかになるまで砕くという、手仕事を大切にされています。

講師の杉川工場長は、長年、細胞学などを専門に研究されていた方なので、チョコレートのことだけでなく、化学に関することも交えながら日ごろなかなか聞けないようなお話を伺うことができました。

また、産地の異なるカカオ豆で作った2種類のチョコレートの試食で、産地によって香りや味に違いがあることを実感しました。



参加者からは、「研究者ならではのお話が聞けて新鮮で楽しかった」「時間の使い方、人とのつながり方、生き方まで考えさせられる学習会でした」などの声がありました。

後半は、吉野共生プロジェクトについて学びました。吉野共生プロジェクトは、「ならの元気は、吉野から」を合言葉に地元の企業や団体と連携し取り組んでいる活動です。地元で湧き出る天然水を使用した宅配水事業や吉野の天然水を利用したフリルレタスの水耕栽培など、障がい者雇用の場として人と地域をつなげる拠点にもなっています。参加者からは「とても意義のある事業だと思う」との声がありました。



