ねぇ！これがええんよ！

お弁当にも入れられるギョーザ

にんにく入りではないので、弁当に入れてもOK。生姜の香りが効いてやみつきです。

（防府市　H・Sさん）

しょうがギョーザ（30個入）

宅配予定 1月2回　※店舗では12個入を取扱い

※次々回は2月2回

子どもが苦手を克服！

野菜が苦手で、すすんで食べない娘が、コープのロールキャベツと野菜をコンソメスープにすると、美味しいと言ってパクパク、きれいに食べてくれました。それからはリピートしています。コープのおかげです！

（防府市　Y・Kさん）

国産豚で作ったロールキャベツ（5個）

宅配予定 1月2回　店舗取扱い

※次々回は1月4回

スイーツのおともに

実家で出された紅茶が、香りが高くて美味しかったので、「これどこの？」と聞いたらコープのものでした。さっそくマネして買いました。美味しいスイーツのおともにぴったりです。

（田布施町　のりこさん）

コープアールグレイ紅茶

宅配予定 1月2回　店舗取扱い

※次々回は2月2回

野菜も一緒に摂れて助かります

あと一品というときによく食べます。2歳と10ヶ月の2人子どもたちも大好きです。10ヶ月の息子には、刻んで食べやすくしています。野菜も摂取できて助かっています。

（山口市　ユキリクさん）

調理焼ビーフン

宅配予定 3月1回

お便りから

気にかけてもらえるありがたさ

11月に入ったある日、水道局から「先月より2,000円ほど少ないですが、何かありましたか？」と気にかけていただき、びっくり。主人が入院したことを知らせると、「そうだったんですね。トイレや洗濯等々、違ってきますよね。お大事になさってください。」と言ってくださり、ありがたいことだと安心しました。

（下関市　N・Oさん）

手入れも楽しい鉄フライパン

ついに!!鉄フライパンデビューをしました。お手入れが大変と聞いていましたが、意外と楽でした。鉄フライパンでの料理は楽しく、またお手入れも楽しんでいます。フライパンに愛着が湧いてきます！

（岩国市　まーちゃんさん）

主人のプチ家庭菜園

最近、主人がネギや春菊を庭の隅に植えるようになりました。ちょっと汁物に入れるときに大助かりです。子育てが終わると植物を育てるようになるんですかネ～？

（山陽小野田市　ミドリンさん）

スリルのあるやりくり

食材はほとんどコープの店舗で購入しているワタクシ。一ヶ月分の食費を「ここカード※」に入れ、何とかそ

リサイクル回収データ 10月分

宅配

- カタログ・チラシ　215,648kg（約392,087セット分）
- 飲料用紙パック　2,307kg（約76,138枚分）　注文シート 3,551kg（約322,818枚分）
- たまごパック（PET）　440kg（約31,428パック分）
- 仕分け袋　2,049kg（約256,125枚分）

お店

- 発泡スチロールトレー　451kg（約153,051枚分）
- 透明トレー　320kg（約17,828枚分）
- アルミ缶　507kg（約29,850缶分）
- スチール缶　176kg（約3,750缶分）
- 飲料用紙パック　774kg（約25,545枚分）
- ペットボトル　1,177kg（約35,682本分）
- たまごパック（PET）　231kg（約16,500パック分）

買い物袋持参率

どうもん店	50,834枚	92.10%
いずみ店	52,235枚	91.15%
小郡店	15.198枚	91.67%
新下関店	69,275枚	90.58%
宇部店	43,353枚	92.34%
とくやま店	26,350枚	93.75%
合計	257,245枚	91.67%

みんなで取り組もう！ 今月のピックアップ！

組合員さんのエコアイディアご紹介♪

靴下の再利用

以前アームバンドに活用されているおたよりがありましたが、私は机や椅子の足にカバーとして再利用しています。　（萩市　美月さん）

捨てるタオルを掃除用に

捨てるタオルは、台所掃除など一度何かに使ってから捨てました。おかげで家もキレイになり一石二鳥♪　（下関市　K・Yさん）

エコは家族団らんにもつながります

最近は「テレビ消そうか」と声掛けが増え、家族団らんの時間が増え、子どももコミュニケーションが増えて嬉しそうでした。良いこと尽くしです(^^)　（山口市　M・Yさん）

の中でやりくりできるか、できないかのスリル満点の(!?)買い物をしています。（山口市　山ちゃんさん）

※組合員証を兼ねた、電子マネー機能付きの店舗のポイントカード。

復興を祈っています

台風の被害に遭われた長野のりんご農家の方々、いつも美味しいりんごを届けていただいていたのにと心配です。一日も早い復興を祈っています。

（下関市　Y・Mさん）

一本！

ご近所さんに菓子折りをいただきました。箱に和菓子と書いてあるのを見た小3の息子。「和菓子って何？」と聞いてきたので、中1の娘が和と洋の説明をじっくりしてくれました！その直後、「じゃあ、ドーナツは和菓子だね」と息子。一体何を聞いていたのか？と思っていたら、娘が「一本やられた～」と。いつまでも「？」な私に、娘が一言、「たしかにドーナツは〝輪〟菓子だね」…大笑いでした。

（山口市　マイネームさん）

インフルエンザにご注意！

寒い時期になり、今年もインフルエンザにビクビクしていますが、先日予防接種をしてきました。できる対策はなるべくしていきたいと思います。元気な冬を過ごしたいです！

（下関市　M・Mさん）

がんばれレノファ！

この秋、1歳の息子を連れて初めてレノファ山口の試合を観に行きました。周囲の応援を真似しながらとても楽しめました！残念ながらその日は負けてしまいましたが…。今シーズンはもう終わりましたが、次はぜひ、たくさん観に行きたいです。

（山口市　T・Kさん）

いちおし商品レポート「岩国産れんこん入りとうふハンバーグ」

今回は11月のいちおし商品「岩国産れんこん入りとうふハンバーグ」に寄せられた声をご紹介します。

豪華に楽しみます

とうふハンバーグの上に、とろけるチーズをのせてレンジでチン。千切りにした大根を敷いたうえにハンバーグをのせ、ポン酢でいただきます。トマト、きゅうり、大葉などを添えると豪華に。

（光市　Y・Mさん）

ホットサンドにして試食！

作り方 ①とうふハンバーグを軽くレンジで温めて、フライパンで焼く。②食パン(6枚切り)に、ポケットになるよう切り込みを入れる。③①に照り焼きソースをからめて、レタスと一緒に②にサンドして出来上がり。

ハンバーグはレンジを使うとふっくら、フライパンで焼くと表面がカリッとなって美味しいです。レンコンがシャキシャキして、大きさがちょうど良い。食べごたえのある量です。

（宇部地域　恩田コープ委員会）

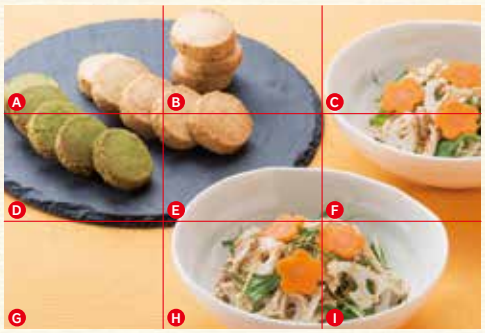
まちがいさがし

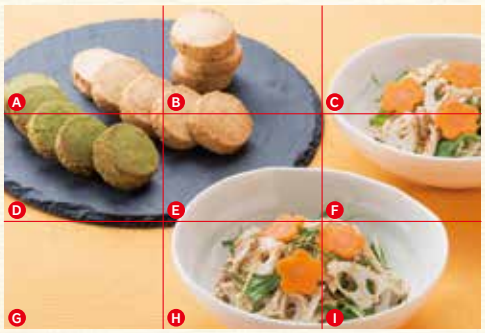
クイズに答えて　詳しくは下記にて

コープ商品券（又は図書カード）プレゼント！

〆切 1/24(金)

わが家のいちおし「手ずり風すりごま」を使った料理





正解者の中から抽選で10名の方にコープ商品券（又は図書カード）500円分をプレゼントします。

左の2枚の写真には4カ所のまちがいがあります。さぁて、どこでしょう？

必要事項、ご意見・あなたのいちおしを記入し、切り取って配達担当者又は店舗サービスコーナーへお渡しください。（クイズは回答しなくても構いません。）

"国産ポークあらびきウィンナー"の「いちおしポイント」を大募集！いただいた声は、「わが家のいちおし活動」でご紹介させていただきます。

答えはこちらへ

キリトリ線

クイズの答え	ご意見（おたよりだけでもOK！）	あなたのいちおし
	※身の回りの出来事や、子育てや暮らしのアイディア・コープレターを読んでの感想などをお聞かせください。	※その他、お気に入りの商品の「いちおしポイント」や、アレンジレシピを教えてください。

フリガナ

お名前

おすすめレシピやメッセージをチラシ等に掲載する時の希望するお名前を○印でご選択ください。　※指定のない場合はイニシャルで掲載いたします。

本名・イニシャル・
匿名で掲載（ペンネーム：　　）

ご住所　（　　）市・町

TEL　（　　）　　－

年齢　　性別　男・女

※個人情報はクイズ対応とアンケート集約の他には使用いたしません。応募〆切は1/24(金)です。

2019年コープレター11月号クイズ：正解はABDI、応募者は268名、正解者261名です。

発行●生活協同組合コープやまぐち 〒753-0872 山口市小郡上郷901-21 TEL.083-995-3600 FAX.083-995-3711 ホームページアドレス https://yamaguti-coop.or.jp
編集●組合員活動グループ TEL.083-995-3607 FAX.083-995-3712 フリーダイヤル 0120-27-5520 Eメール info@yamaguti-coop.or.jp

おっかけ隊ニュース

組合員さんからの声をおっかけて

お店や宅配で職員が直接お聞きした声や、問合せセンター、活動報告書などを通して寄せられた声など、コープは組合員さんからいただいた声を事業改善や見直しにつなげています。

「声をおっかけて」では、組合員理事が「おっかけ隊」として、組合員さんの声やコープ委員会報告書をおっかけて、委員会の活動やくらしの知恵をご紹介していきます。

おっかけ隊ニュース その1

食べ比べで商品学習！

（下関地域　唐戸コープ委員会）

今回は商品の食べ比べを中心に活動している唐戸コープ委員会にお邪魔しました。子育て世代が中心のフレッシュな委員会です。これまで、トマトや豆腐、魚肉ソーセージなど、メンバーが気になっている商品をピックアップして、商品学習をされてきました。魚肉ソーセージを食べ比べたときは、〝MSC認証マーク〟を知るきっかけにもなったそう。

11月の商品学習は、旬真っ盛りのりんごです。りんごは、産地、値段、食べたい品種など話し合いながら5種類を選びました。皆さんスマホで写真を撮りながらお買い物されている様子は流石といったところ。まずは皮つきを縦割りにして、断面や香り、蜜の具合をチェック。一口サイズに切り、ひとつずつ試食しながら味や食感を確かめ、気づいたことは表に書いて比較します。「表にすることでみんなの意見も書き込めるし、分かりやすくなります。」と委員さん。委員会で意見交換することが、実際に買う時の参考にもなっているそうです。お子さんも一緒に「どれが好き？」と、楽しいおしゃべりが弾みます。

この度新しい委員さんも増えて、おしゃべりが広がり、これからどのような発見があるのか、唐戸コープ委員会の楽しい食べ比べはまだまだ続きます。

▲唐戸コープ委員会の皆さん。

▲活動の様子。

委員さんの声

「普段買わない品種を試食できました。今度自分で買ってみたいと思います」

「弘前ふじが一番柔らかく、茶色くなるのが早いように感じます」

「サンジョナゴールドは一番しまりのある食感。好みです」

「津軽ゴールドはトキよりも酸味がありました」

▲左からトキ（青森県産）、シナノスイート（長野県産）、弘前ふじ（青森県産）、津軽ゴールド（青森県産）、サンジョナゴールド（青森県産）

おっかけ隊ニュース その2

コープのエシカル Ethical

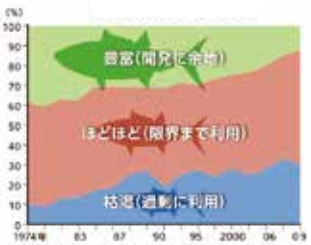
唐戸コープ委員会さんもチェックされていた「MSC認証」を詳しくおっかけます！

世界の水産物の漁獲量は増え続けていますが反面、枯渇の危機にある魚種は増えています。そんな海の資源を守ろうと、漁期や漁獲量などを制限し、基準を満たした商品に〝MSC認証マーク〟がつけられているのをご存知ですか？

MSC（Marine Stewardship Council）とは、持続可能な漁業を推奨する非営利団体です。水産資源の減少から増加への転換、漁業者の生計維持、世界の海の環境保護を目指しています。

対象商品を消費することは、世界に持続可能で適切に管理された漁業が広がることにつながります。

世界の水産資源の動向



出典:FAO.The State of World Fisheries and Aquaculture 2012を基に作成

海のエコラベル 持続可能な漁業で獲られた水産物 MSC認証 www.msc.org/jp

持続可能な漁業とは？

～CO・OPフィッシュソーセージの原料・アラスカ産スケトウダラの場合～

①中層トロール漁法を採用

漁獲量は厳しく管理された上、海洋環境に与える影響を最小限にとどめる「中層トロール漁法（※）」が採用されています。

※魚群探知技術を使い、魚群の位置や深さを特定し、漁船と網の進み方を調整する漁法。海底と接触することがありません。

②搬入にオブザーバーが立ち会い

工場ラインへの搬入は必ずオブザーバーが立ち会い、魚種の混獲の有無などを確認します。

③漁獲した漁船まで管理

工場は、いつどこでどの漁船が漁獲した原料で生産された製品かを確実に管理し、製品のトレーサビリティ（流通などの過程を明確にすること）を実現しています。

対象商品の一例

▲フィッシュソーセージ

▲さばの味噌煮