

2022

5

May

生活協同組合コープやまぐち

食とくらしを共にはぐくむ情報誌

コープやまぐち
Instagramは
こちらから▶



COOP.YAMAGUCHI

COOP LETTER



あじわい豚いろいろ!!

さっぱりメニューでヘルシーごはん♪



Contents

わが家のいちおし活動

鹿野あじわい豚 p2-3

身近に潜む菌を大調査! p4-5

コープの宅配で間違えた...
みんなのあるある集めました! ... p6-7

インフォメーション

みんなのひろば 他 p8-11

コープのなかま

みんなのいちおし大集合!
コープ商品の魅力を広げたい p12

■ホームページは

コープやまぐち

■コープやまぐち公式SNS

最新情報をお届けします♪



ご自由にお持ち帰りください。コープレターは再生紙を使用しています。

美味しい
産直肉を
食卓へ!

安全性と品質を重視した生産

鹿野ファームグループは山口県東部・北部地域で、「養豚」を中心に取り組んでいる生産団体グループです。いずれの農場も密接な協力体制を整え、鹿野ファームグループとして、その特徴である生産方式の「オールイン・オールアウト方式」や子豚生産から肥育出荷までの一貫した管理・肥育体系は同じで、安全性と品質を重視した生産を行っています。

産地直結で共に歩んだ29年

鹿野ファームグループとコープやまぐちは、2008年12月に「産直事業協定」調印しました。取り扱いを開始した1993年より、産地が山口県内であることから産地見学や商品セミナーなど組合員さんとの交流が活発に行われてきました。



美味しいお肉で栄養満点!

ばら肉は炒め物に最適。いろいろな野菜を炒め、塩麴で免疫力アップ。味わい深い、美味しい野菜炒めの出来上がり。食欲をそそります。ロースはよく生姜焼き、トンカツに使います。キャベツ、トマト、きゅうりがトンカツに華を添えてくれます。年を取っても体に大切なお肉。鹿野あじわい豚を食べて、体力をつけましょう。(宇部市 N.Y さん)



鹿野あじわい豚
肩こまぎれ 宅配予定
5月4回



鹿野あじわい豚
パラうすぎり 宅配予定
5月2回



鹿野あじわい豚
ヒレ一口カツ用 宅配予定
5月3回

店舗では、各部位を冷蔵にて取り扱っています。

鹿野あじわい豚

鹿野あじわい豚の特徴

お気に入りの商品や、料理方法など、組合員さんから寄せられた声を伝えて広げる「わが家のいちおし活動」。
今回は、「鹿野あじわい豚」に寄せられた組合員さんの声や、アレンジレシピをご紹介します。



その1 柔らかできめ細やかな肉質「ハイポー豚」

養豚先進国である「オランダ」で作り出された品種です。一般的に流通している白豚は、3系統交配により生産される「三元交配種」ですが、「ハイポー豚」は4系統の豚の良いところをかけたあわせた「四系統交配種」。品質のばらつきが少なく、保水性が高い、柔らかできめ細やかな肉質が特徴のおいしい豚肉です。

その2 豚のストレス軽減と衛生管理の徹底

豚はデリケートな動物なので肥育環境が悪ければ、ストレスにつながり、良質の豚肉は得られないため、鹿野ファームでは、「オールイン・オールアウト方式」を採用しています。これは、一緒に生まれた豚を少数ずつグループごとに管理し、成長に応じて部屋ごとに一斉に移動させることで、病気の感染リスクを抑え、豚のストレスも軽減して健康に育てることが出来ます。豚舎の清

掃・消毒、使わない期間を設けるといった衛生管理も徹底できる仕組みです。

その3 飼料にもこだわり…「緑茶」も!?

成長促進や肉質改善のためのホルモン剤は使用せず、ワクチンを主体にした衛生管理で疾病を予防します。と畜前約110日間は抗生物質等を添加していない飼料を与えることを基本プログラムとし、抗生物質の残留の心配のない安全で美味しい豚肉をお届けしています。

また、現在「あじわい豚」を育てている阿武農場では、飼料に麦と国産米、海藻粉末、とうもろこし、緑茶粉末を使用しています。緑茶粉末を配合することで、臭みが少ない豚肉になると言われています。



組合員さんのアイデアが満載！
アレンジレシピ

生姜焼き&豚丼

(山口市 ニニちゃん)

わが家では、あじわい豚で生姜焼きをよく作ります。そして、残った生姜焼きを使って、豚丼を作りまします。ご飯の上に千切りのキャベツをのせて、その上に豚肉をのせます。タレをたっぷりかけると箸が止まりません(笑)。

ホットプレートで簡単もやし巻き

(防府市 うさぎさん)

ホットプレートでもやし3袋、その上にあじわい豚をのせて塩・こしょうのみで味付け蓋をして3分。豚肉でもやしを巻いて食べるのがわが家の定番メニューです。キムチ入りや生姜入りにして、味を変えて楽しんでいますよ！



豚キムチ

(山口市 ふくろうママさん)

薄切りの豚肉200gにキムチをお好みで、ニラ1/2束、エノキ1袋をごま油で炒めるだけ。味付けはキムチの味だけでOK！足りなかったらお醤油を追加してみてもいいです。5〜10分位で完成します♡

豚こんにゃく

(山口市 Y・Mさん)

炒めるとしみ出てくる油の旨み、柔らかい肉質が大好きです。わが家では、「豚こんにゃく」が人気のおかずです。豚バラと板こんにゃくを炒めて、コンソメ・酒・しょうゆで味付けします。こんにゃくから出てくる水分がなくなるまで煮込むと出来上がり。



2022年度わが家のいちおし活動は
エシカル&県内産を
ピックアップ！



これまでコープレターでは、毎月1品いちおし商品をピックアップしご紹介してきましたが、2022年度はそれに加えて「エシカル消費」をテーマにした県内産商品にスポットを当てます。上期は「鹿野あじわい豚(周南市)」下期は「ふかわ鶏(長門市)」をピックアップし、エシカル消費関連のその他の商品と合わせてご紹介していきます。県内産の豚肉・鶏肉の消費拡大に向けて一緒に学習していきますよ。

なおコープレターでは引き続き、いちおしの声やお気に入り商品募集です！ぜひご参加ください！

今後のいちおし
掲載予定はこちら♪

2022年

- 6月号 大好きやまぐち牛乳
- 7月号 もめん豆腐
- 9月号 和風ドレッシング
- 10月号 ふれあい米
- 11月号 ふかわ鶏

2023年

- 1月号 岩国れんこん
- 2月号 とくぢみそ



3月30日(水)に行われた「オンラインわが家のいちおし交流会」の様子については、12ページをご覧ください。

表紙の料理レシピのご紹介

肉巻きレタス蒸し

材料(2人分)

- 豚バラ肉…200g / レタス…6〜7枚
- A 生薬…1片 / 白ねぎ…5cm / しょうゆ…大さじ2 / 酒…大さじ1 / 砂糖…大さじ1/2 / 酢…大さじ1 / ごま油…大さじ1

作り方

- レタスは1枚ずつ折りたたむように丸め、豚バラ肉をしっかりと巻き付ける。長さを2等分に切り、せいろに並べる。
- Aの生薬と白ねぎはみじん切りにする。フライパンにごま油をひき火にかけて、生姜を加え香り立つてきたら、他の材料を加えてひと煮立ちさせる。
- 水を入れた鍋を火にかけて、沸騰したら①のせいろを乗せ、強火で約3分蒸す。
- ②の香味ソースをかけて、出来上がり。

★レタスの歯ごたえを楽しむためには、蒸しすぎに注意！

豚となすのマリネ

材料(3人分)

- 豚こまぎれ…200g / 酒…小さじ1 / 生姜…1片 / 片栗粉…大さじ1 / なす…1本 / ミントマツ…10個 / 玉ねぎ…1/4個 / レモン…1/2個 / バジル…適量 / 揚げ油…適量
- A めんつゆ2倍濃縮…大さじ3 / 酢…大さじ3 / オリーブオイル…小さじ1 / はちみつ…小さじ1 / 赤唐辛子…1個

作り方

- 豚肉はすりおろした生姜と酒をふり、もみ込んで、片栗粉をまぶす。
- フライパンに揚げ油を熱し、①がカリッとなるまで揚げる。
- なすは半月切りにして、②の油で素揚げする。

- ミントマツは半分に、玉ねぎは薄切り、レモンはいちよう切りにする。
- Aの材料をよくかき混ぜ、マリネ液を作る。
- 器に②③④をいれて、バジルののせ、⑤を回しかける。
- 作り置きにもなる一品です。お好みですらに乾燥バジルをふつてもいいですね。

豚ヒレ肉の梅肉だれ

材料(2人分)

- 豚ヒレ肉(一口カツ用)…230g / 塩…酒…各少々 / 小麦粉…少々 / サラダ油…適量 / 梅干し…大1個 / にんにく…1片 / 白ねぎ…1/2本 / 大葉…2枚
- A しょうゆ…大さじ1 / みりん…大さじ1 / 酒…大さじ1

作り方

- 豚肉は塩・酒をふつておく。梅干しは種を除き果肉を細かくたたく。にんにくはみじん切りにする。ねぎは白髪ねぎに、大葉は千切りにする。
- 鍋にAを合わせて煮立て、火から下ろす。冷めたら梅干しとにんにくを加えて混ぜ、たれを作る。
- 豚肉の汁気を拭き、小麦粉を薄くつける。フライパンに油を熱し、豚肉を入れ、両面を焼き色がつくまで焼く。
- ①に白髪ねぎを敷き、②を盛り、③をかける。さっぱりとした梅肉だれがよく合います。暑い日もおいしく食べられますよ。



11ページの「おたより用紙」にて、お待ちしています。

あなたの家のキッチン用品は大丈夫？

身近に潜む菌を大調査！

毎日の家事で使う頻度の高い「まな板」「包丁」「スポンジ」…。よく使うものだからこそキレイに清潔に保ちたいものです。今回は、そんな身近なキッチン用品に潜む「菌」を調査しました！



家庭で料理をする時は、菌がどれくらいいるかは目に見えないのでわかりません。生肉を調理した後の道具にどれくらいの菌がいるか、みなさんに目で見えて知ってもらいたいなと思い、今回の調査をしました。この調査を通して、家庭での衛生管理を考えるきっかけになったら幸いです。我が家でも小さな子どももいるので、食中毒を起さないように気を付けていきたいです。



用意するもの

まな板・包丁・スポンジ・鶏モモ肉

調査方法

まな板の上で鶏肉を一口大に切る。使用した道具を①水洗い、②洗剤、③熱湯消毒の順に洗浄する。使用したまな板・包丁・スポンジ毎に、鶏肉を切る前から熱湯消毒後までの各段階での菌の個数を比較・調査する。

①水洗い



②洗剤で洗う



③熱湯消毒



キッチン用品を清潔に保つには？

食中毒予防の3原則

つけない
ふやさない
やっつける

菌をつけないことはもちろんのこと、家庭では「ふやさない」「やっつける」を意識した衛生管理が大切です。

☑ 汚れは残っていませんか？

食材のカスなどが残らないように、目に見える汚れは洗剤で洗い流すようにしましょう。まな板、包丁だけでなく、ザルや水筒のパッキン、お皿の裏面なども要注意です！

☑ 水気を切って乾かしていますか？

水気が残っていると菌が繁殖しやすい環境につながります。汚れを洗い流し、消毒した後はしっかりと水気を切って乾燥させましょう。スポンジなどは水分を含みやすく、衛生管理が難しいため、こまめに取り換えるようにしましょう。

☑ 使用後は消毒していますか？

菌を「やっつける」ためには、消毒が有効です。今回は熱湯で消毒しましたが、プラスチックなら塩素、金属製なら熱湯で消毒するのがおすすめです。シンクの脇で水を流しながら熱湯消毒すると、配管を傷つけずにできますよ！

調査結果は いかに!?



熱湯消毒まで
すると菌が
全然ないね!

こまめな消毒で菌をやっつける

調査の結果、水洗いでは多くの菌が残りましたが、洗剤で洗った場合には、大幅に菌が減りました。熱湯消毒の場合では、すべて菌ゼロとなりました。また、洗剤の場合は、包丁よりもまな板のほうが多く菌が残りました。これは、まな板の表面がデコボコしていることや細かい傷があり、菌が入り込みやすいことが影響しています。見た目ではキレイになっても、時間が経ったら菌が繁殖する可能性もあります。いずれの場合もこまめな熱湯消毒が大切ということがわかります。

調査結果 スポンジ



菌の個数(スポンジ1個あたり)

使用した道具を洗剤で洗った後



42,000,000個

熱湯消毒した場合



0個

調査結果 まな板



菌の個数(10cm²あたり)

鶏肉を切る前



0個

鶏肉を切った後



56,000個

水洗いの場合



38,000個

洗剤で洗った場合



540個

熱湯消毒した場合



0個

調査結果 包丁



菌の個数(10cm²あたり)

鶏肉を切る前



0個

鶏肉を切った後



4,200個

水洗いの場合



3,200個

洗剤で洗った場合



0個

熱湯消毒した場合



0個

今回行った
菌チェックなど、
ご要望があれば
お宅までお伺い
いたします!



まずはお気軽にお問い合わせください
☎0120-27-5520
月～金 9時～18時

毎月の報告は9ページをご覧ください。

見学(1回につき10名まで)・出前講座(リ

モート可)・出張調査など受付中!

店舗や宅配、夕食宅配で取り扱っている商品の

検査と、店舗の包丁やまな板などの衛生検査

を行っています。

生協とJAで協同して設立された一般社団

法人「やまぐち食の安心・安全研究センター」。



楽しくごはんを食べるために

今回は、生の鶏肉で調査を行いました。とりわけ生ものには、菌がいるのが当たり前です。それでもほとんどの菌は無害ですが、中には食中毒を引き起こすO157やサルモネラ、カンピロバクターなど、人間にとって有害な菌があります。これらを放置して調理すると食中毒が起る可能性があります。大変危険です。菌が増える条件として、「温度」「水分」「栄養」が挙げられます。汚れを洗い流す・水気を切る・消毒することを徹底して菌が繁殖しない環境を作ることが大切です。有害な菌のほとんどは、熱に弱いので、熱湯消毒すればほとんどが死滅します。これから気温が上がり、菌が繁殖しやすい環境が出来やすい季節となります。家庭で楽しくごはんを食べるためにも、日頃から衛生感覚を身につけ、食中毒を予防していきましょう。



こんなおたよりが届きました



今日はコープの配達日。あれ〜!同じものが2個届いた。
明細を見ることなく、またやってしまった!今週のおすすめ欄
にチャッチャッと注文してカタログを見ながらもう一度注文
したのが原因。今回はチョコ!被った分を娘たちにおすそ
わけすると、「またやったん」と笑われました。皆さんもこんな
経験ありますか? (周南市 K・Yさん)



このおたよりを1月号のコープレターに掲載したところ、
「私も同じことしたことあります!」「すごく共感します!」など多数の反響がありました。
思わず、「あるある」と頷いてしまうおたよりばかり。せっかくなので載せちゃいます!

コープの宅配で間違えた! みんなのあるある集めました!

思わず共感してしまう!

みんなの あるある 失敗談!



注文欄の罠

私は百円均一セールで1個を2
個に書き換える時に、「1」を消し
てなぜか隣の欄に「2」と記入。頼んだ覚え
のないものが2個届きました。それも2回
も…。嫌いな食品ではなかったので良かっ
たですが。(笑) (光市 S・Tさん)



冷凍保存で乗り切って

私は、ついつい同じ商品を頼ん
でしまうので、注文を忘れて同じ
物が届くことがよくあります。1週間前の
ことはどこかへ飛んでいます。冷凍保存し
て乗り切っています。

(周南市 もも0505さん)



先週の私はそうだった

とても共感しました!よく注文カ
タログを見ている時に同じよう
なものを注文しているようです。今週は、
おうどんとラーメンがたくさんいろいろ
届きました。先週の私はきつと「麺」が食べ
たかったみたいです!(笑)

(岩国市 M・Iさん)



ゆっくり楽しめます

同じ物が2個届いた!ってよくあ
ります、あります。そしてその倍、
2個入りのものが2個届いて4個になっ
たり…。でも笑って分けられるものは分け、
保存できるものはゆっくり楽しめます。

(光市 としこさん)



怪我の功名

私は番号の記入ミスで、ケーキ
ではなくプリンを注文してしま
いました。しかし、結果美味しかったので
今も注文しています!間違っただけ、いい
ことありました。(笑) (下関市 やっさ

Instagramで募集した コープの注文に関する アンケート結果



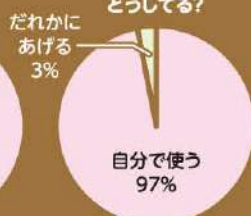
コープやまぐち
Instagramはこちら



コープの注文
忘れたことある?



コープの注文で
被ってしまったものは
どうしてる?



コープの配達日。「頼んだ
覚えのない商品が!」「1個
のはずが2個届いた!」「そん
な誰しもが1度くらいは経
験しているであろう失敗談
と予防策をご紹介!



もう
間違え
ない!

私はこうして解決しました!!

岩国市
濱中さおりさん



注文番号を間違えて、違う商品が届くなんてこと、ありますよね。私も以前、フリー欄の番号を間違えて、頼んだ覚えのない商品が来てしまったことがありました(泣)。お友達におすそ分けしたり、自分で工夫して保存したり、失敗を楽しんで結果オーライ。ですが、その失敗を踏まえ、現在は、番号を打ち込んだら商品が確認できるアプリの注文番号入力で頼んでいます。打ち間違えには『番号は存在しません』と出るのありがたいです。子どもたちの書きかけなど、もう使っていないノートを控えとして活用することで、商品が重複することなくなりましたよ!



みんなも使ってる?

注文の確認にも便利な コープアプリ



アイコンが
目印!

生協のお得情報が届くコープアプリ。1月にスタートし、約11,000人を超えるコープやまぐちの組合員さんにご登録いただいています。Web注文や注文履歴の確認がすぐにできるなど、うれしい機能がいっぱいです♪もしかしたら、番号間違えや商品の重複が防げるかも?



アプリでは、
配達曜日の
翌日19時まで
注文可能ですよ

コープアプリの
ダウンロードは
こちらから



iPhoneの方



Androidの方



ワクワクしながら楽しく活用しています!

コープアプリ早速使わせてもらっています!ポイントの残高もひと目で分かるし、注文履歴もすぐに見れるのが便利。eふれんずにもすぐにアクセスできたり、レシピもあつたりとワクワクしながら楽しく活用させてもらっています!

(長門市 S・Tさん)

先日注文し忘れた商品があり、注文書を提出した後だったので急いでアプリに登録して注文しました。使ってみると簡単で便利!紙のカタログは、1枚1枚めくって選ぶのが好きなのですが、これからはアプリも使ってみたいです。

(山口市 T・Sさん)

コープの宅配こくらに
関するお問い合わせはこちら

コープやまぐち
問合せセンター

☎0120-49-5657

月~金 8:30~21:00
土 8:30~18:00

山口県立大学と一緒にやる食育活動キッズもぐもぐチャレンジ

おうちでモ〜っとちょうせん ぎゅうにゅうのひみつを学ぼう

ご参加ありがとうございました!

昨年12月から今年1月にかけて実施した、山口県立大学との協働企画「ぎゅうにゅうのひみつを学ぼう」に小学1〜2年生から85名の参加がありました。多くの方にご参加いただき、親子で料理に挑戦した感想をイラスト付きで送ってくれました。



参加されたお子さんの保護者から

「珍しく集中して、動画を見て、ワークブックに取り組んでいました。動画を見終わったら、すぐにホットケーキを作る!って盛り上がっていました」



がんばってくれたみんなに

チャレンジしてくれた皆さんにはゴハンジャーからのお返事をお届け。

今回はおうちでできる食育活動として、宅配の配達便を活用してワークブックに取り組んでもらいました。コープやまぐちでは、今後子どもたちを対象にした食育イベントや、食育活動を応援していきます。



(一社)やまぐち食の安心・安全研究センター報告 3月

一般社団法人やまぐち食の安心・安全研究センター生協検査部門では、生協独自判定基準に従って、宅配・店舗・夕食宅配取扱商品の抜き取り検査等を行っています。



【微生物検査】

宅配商品106検体のべ325項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/サルモネラ属菌/腸炎ビブリオ)

すべてコープやまぐちの基準値以内で問題ありませんでした。

店舗商品13検体のべ42項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/サルモネラ属菌/腸炎ビブリオ)

1検体から1項目のコープやまぐち基準超過があり、取引先に改善指導を行いました。※その他、夕食宅配48検体のべ144項目、その他依頼検査1検体のべ4項目を実施。

【理化学検査】

残留農薬検査:宅配商品29検体のべ4,839項目、店舗商品13検体のべ2,038項目。すべてコープやまぐちの基準値以内で問題ありませんでした。

※その他、夕食宅配4検体のべ704項目、その他の依頼35検体のべ5,343項目の検査を実施。

■詳しい結果はホームページで月次報告中。

コープ子育てひろばのお知らせ

子育てひろばは赤ちゃん・未就学児を対象にした、出会いの場・ふれあいの場です。

参加予約は不要、いつ来てもいつ帰ってもOK。ただし、気兼ねなく使っていただくため、光熱水費やドリンク代、保険の一部として利用料1家族1回100円をいただきます。

●催し物は特にありません。

絵本やおもちゃなどの遊び道具はありますが、基本的にノンプログラムで、のんびりくつろぎ、自由に過ごせる空間を提供する場です。

●先輩お母さんのスタッフさんがサポートします。

専門家ではありませんが、子育ての悩みなどに対して、経験の聞いたりすることで気が楽になることもきっとあるはず。



今月の日程

5/10(火) 10:30-13:00 「周東センター組合員集会所」(田布施町)

5/12(木) 10:30-13:30 「とくやま店組合員集会所」(周南市)

5/20(金) 10:30-13:30 「萩センター組合員集会所」(萩市)

5/24(火) 10:30-12:30 「はあもにこい〜」(小郡駅前) (山口市)

6/15(水) 10:30-12:30 「厚狭センター組合員集会所」(山陽小野田市)

5月はお休みとさせていただきます

※子育てひろばの急なお休みや、コロナ対策に関するお知らせはホームページをご覧ください。

お問い合わせ: ☎ 0120-27-5520 (月〜金 9:00〜18:00)

第16回

女性いきいき大賞

3月22日 県知事へ表敬訪問を行いました

住み良い地域社会づくりと男女共同参画

社会づくりをめざして、女性が中心となって活動している団体を表彰し、応援する「女性いきいき大賞」。

3月3日(木)には、受賞団体の皆さんにお集まりいただき、コランダにて表彰式を行いました。また、3月22日(火)には、最優秀賞を受賞された「特定非営利活動法人もりのこえん」の皆さんが村岡県知事を訪問し、懇談会を行いました。



▲表彰式の様子



▲表敬訪問の様子

各受賞団体のご紹介や講評については、コープやまぐちホームページをご覧ください。



※第17回女性いきいき大賞の応募受付開始は7月からの予定です。

女性いきいき大賞に関するお問い合わせ
組合員活動グループ
0120-27-5520
(月～金 9時～18時)

山口県 生活協同組合 コープやまぐち はじめましてBOXをお届け!



対象となるご家庭

山口県にお住いの1歳未満の赤ちゃんがいらっしゃる方
※「はじめましてBOX」のお届けは、お子様おひとりにつき1回限りとさせていただきます。



お申込みはこちら



2021年度

「もずく基金」約240万円が集まりました!! ご協力ありがとうございました!!

もずくを養殖する豊かな海には、サンゴ礁はなくてはならない存在です。しかし現在、海水温が異常に高くなるなど急激な環境の変化が起こり、サンゴが死滅してしまう危機が叫ばれています。

コープやまぐちでは、サンゴ礁の再生事業を支援し、沖縄の豊かな海を守りはぐくむ「もずく基金」にコープCSネットと一緒に取り組み、昨年には組合員さん45名が参加したオンライン交流会も行いました。

基金対象商品1点につき2円(一部商品は1円)がもずく基金として積み立てられます。2021年度、組合員さんの商品利用で積み立てられた基金は240万2,741円になりました。皆様のご協力、まことにありがとうございました。

このマークが目印です!



〈対象商品の一部〉



リサイクル 回収データ 3月分



宅配

カタログ・チラシ

206,116kg(約374,756セット分)

飲料用紙パック

1,976kg(約65,214本分)
注文シート3,089kg(約280,818枚分)

たまごパック(PET)

351kg(約25,071パック分)

仕分け袋

2,004kg(約250,500枚分)

お店

発泡スチロールトレイ

555kg(約168,182枚分)

透明トレイ

349kg(約19,383枚分)

アルミ缶

589kg(約29,453缶分)

スチール缶

106kg(約3,190缶分)

飲料用紙パック

677kg(約22,343本分)

ペットボトル

1,230kg(約37,284本分)

たまごパック(PET)

406kg(約29,000パック分)

買い物袋持参率

	枚数	割合
どうもん店	49,355枚	92.11%
いずみ店	49,848枚	90.45%
小郡店	14,804枚	91.00%
新下関店	74,551枚	90.29%
宇部店	52,135枚	91.37%
とくやま店	23,828枚	94.07%
合計	264,521枚	91.24%

みんなで取り組もう!

今月のピックアップ!

太陽光パネルで自家発電!



2022年3月から、新下関店・宇部店で太陽光パネルが設置され、電力供給がスタートしました!コランダにある太陽光パネルと合わせて、発電量を報告いたします。

コランダ	22,457kWh
新下関店	20,152.6kWh
宇部店	19,467.1kWh
合計	62,076.7kWh

2022年3月分の発電量



ねえ!

これがええんよ!



うなぎが食べたい時に

うなぎが食べたいけど、高くて買えない…。そんな時にこの「うなぎ蒲ちゃん」がおすすです! かまぼことは思えないくらい、うなぎに近い蒲焼です!

(周南市 T・Mさん)



蒲焼風うなぎ蒲ちゃん

宅配予定 5月3回 店舗 取扱い

あの味・柔らかさには敵わない!...

レトルトの「さばの味噌煮」は、子どもから大人まで大好評です。自分でイチから作ってもなかなかあの味、あの柔らかさにはならず、悔しいけど、つい注文してしまいます(笑)。

(長門市 A・Yさん)



骨取りさばの味噌煮

宅配予定 5月3回 店舗 取扱い

サツとお味噌汁の完成!

隔週で購入しています。賞味期限が短いので、うちでは届いたその日に全とお味噌汁用に千切りにし、冷凍しているので乾燥わかめと油揚げであつという間にお味噌汁ができます。いつも重宝しています。

(下関 K・Oさん)



あぶらあげ

毎週 取扱い 店舗 取扱い

ちよつとしたスパイス

これで何でもお漬物にしています。その中に、七味とうがらしを少し入れると絶品になります。たまにしかカタログに載らないので、掲載されている時に2本ずつ購入しています。

(宇部市 K・Fさん)



べんりで酢

宅配予定 5月2回 店舗 取扱い

お便りから



お礼の品は...

車のない私を仕事に行くついでに送ってくれる近所の方がいます。お礼に車代...と差し出しても「仕事で行くのですから」と受け取ってもらえません。そこで、考えました。コープのお菓子を差し上げたらずと。するととても喜んでもらい、私もほっとしています。コープの商品は何を差し上げて全部お味が良く、安心して渡すことができます。

(山陽小野田市 Y・Kさん)

一緒に買い物

最近4歳になった次男が「ここのるのチラシを見つける」と、オレ、ちよつと買い物するわ。」と宣言。「これとー、これとー、あ、枝豆も買つところかな。おみかんとー、ぶどうとー。」などと言いながら楽しんでいきます。一緒にお買い物ができるお年頃になりました♡

(岩国市 M・Iさん)

小さな幸せ

久しぶりに暖かい日差だったので、昼間ふとんを干しました。夜、そのフカフカのふとんに入ってラジオを聞き、そのうちトロトロと眠くなり寝入ってしまいました。日常の、小さな幸せでした。

(光市 ひまわりさん)

お仕事がんばるぞ!

63歳にして、人生初のフルタイムのお仕事に就きました。老体に鞭打って頑張っています。若いエネルギーをもらって、とても楽しいです。この年だからこそ、ゆったり構えて充実しています。



(光市 kooさん)

娘たちと一緒に

娘たちが剣道を習い始めたのを機に、私も20年ぶりに竹刀を振り始めました。状況によりなかなか参加できない日が続きますが、とてもワクワクしながら一緒に稽古をしています。

(宇部市 K・Iさん)



リサイクルを意識して

最近リサイクル意識が高まっていて、お肉のトレイは洗ってリサイクルしたり、紙ゴミはきちんと分別したりと気を付けています。また、フードバンクポストの存在を知り、フードロスの削減にも目を向けてみようと思っています。

(周南市 Y・Kさん)

みんなの片付け術は?

お部屋を片付けても、その状態を維持するのは難しいな...と日々思っています。今流行りの「サステナブル」な片付け、良い方法があれば知りたいです。子どもが増えたと物も増えるし、片付けに割ける時間は減るし、なかなかうまくいかず...。どなたか教えてください!

(宇部市 M・Yさん)



子どもの成長

急に小学校が休校になりました。うちは共働きで仕事も休まず、初めて3兄妹で留守番。6年生の長男が3年生の長女、1年生の次男の面倒を見てくれ、なんと1日1日子どもたちだけの留守番が続いています。長男の頼もしいところが発見できたという嬉しいこともありました。(大変さはありますが...)。

(宇部市 Y・Mさん)

いちおし 商品レポート



今回は2月のいちおし商品「発酵バター」のショートブレッドに寄せられた声を紹介します。



これはハマる

コープレターで見て、とても美味しそうだったので、お店で買ってみました。そのまま食べても美味しく、ハマりました。またリピートします。



(山口市 H.Mさん)

いつも挑戦!

表紙のスイーツ、食べたくてたまらず! 毎回楽しみにレシピを見ながら作っています。チョコがけとっても美味しかったです! レパートリーが増えたいです。

(山口市 Y.Aさん)

自分用として

コープレター2月号で紹介されていたショートブレッドを使ったチョコがけアラカルトですが、とても簡単なので、高級感のあるショートブレッドをこんな風に使ったアイディアは素晴らしいですが、とても賛成に思っているので、自分チョコとして楽しみたいです(笑)。



(山口市 N.ーさん)

まちがいさがしに答えてコープ商品券(又は図書カード)プレゼント!!

下の2枚の写真には4カ所のまちがいがあります。さあて、どこでしょう?

メ切
5/20
(金)



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。)

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。



キリトリ線

クイズの答え

フリガナ
お名前

ご住所 () 市・町

TEL () -

年齢 性別 男・女

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)】

今回は

“もめん豆腐”のいちおしポイントや、とうふのアレンジレシピを大募集! 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。



いちおしポイント

※今回の商品以外でも、お気に入り商品の「いちおしポイント」や、アレンジレシピがあれば教えてください。

ご意見(おたよりだけでもOK!)

※身の回りの出来事や、子育てや暮らしのアイデア・コープレターを読んだ感想などをお聞かせください。

※個人情報(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。応募メ切は5/20(金)です。

2022年コープレター2月号クイズ: 正解はA,D,E,H, 応募者は408名、正解者は389名です。

11 2022年コープレター4月号クイズ: 正解はC,D,E,I, 応募者は集計中です。当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます

コープの
ななかま

みんなのいちおし大集合！

お気に入りの商品や、その商品を使った料理方法など、組合員さんから寄せられた「声」を中心に取り組んでいる「わが家のいちおし活動」。
今回は、3月30日に開催されたいちおし交流会の様子や、参加者である品川香寿子さんのいちおし商品への想いをお届けします！

▶ 周南地域
品川香寿子さん



品に選びました。

夏休みに開催したキッズコープ委員会では「もめん豆腐」を題材に子どもたちが食べ比べをしました。「食べ比べをするのは全員が初めてだったので、「こっちのほうが大豆の味が濃いね！」とか言いながら、すごく盛り上がりましたね」。

また、地域組織委員会で集めたもめん豆腐のレシピを1つの冊子



また、地域組織委員会で集めたもめん豆腐のレシピを1つの冊子

もめん豆腐の魅力を伝えたい

今回、周南地域で選んだいちおし商品は、「もめん豆腐」。「原料の大豆がアメリカ産だったこともあり、私自身、このもめん豆腐を一度も食べたことがなかったんです。ですが、商品の学習をしていくうちに、すごくこだわりを持って作られた豆腐なんだということを知って、かつての私と同じように敬遠している方々にも届いてほしいという想いから、いちおし商

たくさんのご参加
ありがとうございました！

今回のわが家のいちおし交流会には、7地域から58名の参加がありました。今年は、オンラインでの開催となりましたが、オリジナル溢れる動画で今年度のいちおし活動について発表したり、質問やクイズ大会などで地域間交流が行われたりするなど、みなさんが楽しんで参加されている様子が印象的でした。



下関地域
すし酢
組合員と職員が
一体となってオ
スス！



中部地域
こんにゃく
市内3店舗でこんにゃくの普及
活動を実施！



宇部地域
えのき
毎月発行の「きのご新聞」でレ
シピや豆知識を広げる！



周南地域
もめん豆腐
集まった豆腐レシピ集をみな
さんへお届け！



北部地域
恩納村産味付太ももずく
他社製品との比較でコープの
ももずくの良さを実感！



周東地域
産直桃色たまご
ゆで卵を食べ比べし、味の違
いにびっくり！



岩国地域
COMO
毎日クロワッサン
COMOの美味しさ・
長持ちの秘訣を学習！



わが家の
いちおし
活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動

活動