

2020

11
November

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

COOP LETTER

彩り10種のミックスベジタブルで見た目もおいしいカラフルレシピ♪



Contents

わが家のいちおし活動	インフォメーション
彩り10種のミックスベジタブル	みんなのひろば 他
コープのつながり応援	p2-3
ニュースタイル de おしゃべり会	p8-11
くらしのお役立ち	コープのなま
今年はラクラクお掃除チャレンジ!!	エシカル・チャレンジに
p4-5	参加して
p6-7	p12

■ホームページは
コープやまぐち 検索



■フェイスブックは
コープやまぐち フェイスブック 検索



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。



手軽にパパッと彩り鮮やか♪

彩り10種のミックスベジタブル



- 赤ピーマン
- 揚げなす
- 黄ピーマン
- 揚げズッキーニ
- 緑ピーマン
- じゃがいも
- コーン
- にんじん
- ささげ
- たまねぎ の10種類。

CO・OPオリジナルの組み合わせです。じゃがいも、にんじん、たまねぎは国産原料を使用しました。その他の原料についても、定期的に日本生協連の担当者が産地を訪れて点検をしています。

使いたい分だけ使って保存に便利なチャックシール付袋入り。



CO-OP
彩り10種のミックスベジタブル

宅配予定
11月3回

店舗
取扱い



ラブコ



離乳食のときから大活躍

このミックスベジタブルは、サイズが離乳食～乳児食にちょうど良く、色味もカラフルで野菜が10種類というのも気に入っています。ズッキーニ入りは他では見かけないです。（山陽小野田市 こねこの母さん）

材料(2人前)
セロリ 1/2本 / 玉ねぎ 1/4個
彩り10種のミックスベジタブル
塩 少々 / カレー粉 少々
A [マヨネーズ] 大さじ4
B [ゆで卵] 1個
オリーブオイル 適量
塩 少々

セロリのカレーサラダ

作り方

おかげさまCO-OPの組合員ライターさんから教えていただきました！

- ①セロリ、玉ねぎは薄切りにし、水にさらしてから水気をきつておく。
- ②ミックスベジタブルは500W電子レンジで1分加熱し水気をきる。
- ③ボウルにゆで卵をつぶしAを混ぜ、④それを混ぜ合わせる。

(おかげさまCO-OP機関紙「くらしことなかま」旬レシピより)



材料(2人前)
A [ベーコン(角切り)] 50g
CO-OP 彩り10種のミックスベジタブル 1/2袋(150g)
ソーセージ(小口切り) 4
本 / B [水] 100ml / 昆布 約1×10cmのもの1枚 / 布 約1×10cmのもの1枚 / 牛乳 200ml / 片栗粉 小さじ1 / 塩 小さじ1 / オリーブオイル 適量 / 塩 少々

- ①鍋かフライパンにオリーブオイルを熱し、Aのベーコンを炒める。
- ②いい焼き色がついたらミックスベジタブル(凍ったまま)とソーセージを入れる。
- ③B(昆布はキッチン用ばさみで細切り)を入れてふたをして煮る。
- ④ミックスベジタブルに火が通ったら、あわせておいたCを入れる。ところがついたら塩、こしょうで味を調える。



ミックスベジタブルのチャウダー

カンタン！ おいしい！ CO-OPのレシピ

クックパッド「おいしいCO-OPのキッチン」では、CO-OP商品を使った美味しいレシピをご紹介！ぜひご覧ください♪

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中心に取り組む「わが家のいちおし活動」。今回は「彩り10種のミックスベジタブル」のごだわりや、商品に寄せられた組合員さんの声をご紹介します。

ニュー
スタイル
de

「おしゃべり会」とは

「おしゃべり会」のルール

「おしゃべり会」

おしゃべり会は、組合員さんがママ友や近所の人などいろいろな仲間と集まって、好きな場所で開催することができる会です。仲間との語らいの場やつながりのきっかけを、ほんの少しお手伝いします。

おしゃべり会とは

「ニュースタイル de
おしゃべり会」のルール

今回のおしゃべり会では、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、少人数での開催を推奨しています。また、感染状況によっては無理に集まらないようお願いいたします。事前に仲間と商品を分けて、リモートで開催していただいてもOK!



コープでは、人と人とのつながりを大切に考え、つながりを続けたり広げるきっかけづくりを応援しています。その応援のひとつとして、商品を囲んでいつでも誰とも気軽に開催できる「おしゃべり会」をご案内します。

選べる商品セット

「ここくる」掲載価格
1,300円程度の商品が

なんと 390 円(税込)

(本体価格362円)

すべて常温保存OKで個包装になっている商品です!

A



バラエティセット

アソートファミリーチョコレート 156g
ばんち揚 125g(5袋)
油であげないお野菜ポテト(しお味)(Ca入り) 20g×6袋
アーモンドクッキー 8枚入り
国産小麦のミニロールケーキ 10個(個包装)

B



「こ」サポセット

どうぶつビスケット(全粒粉入り) 35g×6袋
わいわいステイックゼリー 15本入り
朝の応援食 牛乳焼きドーナツ
(カルシウム配合) 10個
ぱりぱり小魚 4.5g×15

C スペシャルセット



風味豊かな発酵バターのショートブレッド 12本(2本×6袋)
大山乳業の特選牛乳を使った
ベルギーワッフル 6個入り
アーモンドリーフ エスプレッソ仕立て 8枚
こだわりのおかき しお 95g(個包装込み)

12月9日(水)～12月16日(水)

宅配利用の組合員さんは
11月4回(11月9日、配布)
のカタログと一緒に申込書をご
案内します。お見逃しなく!
コーナーにて申込書を配布し
ます。

店舗利用の組合員さんは
11月9日(月)からサービス
コーナーにて申込書を配布し
ます。

お申し込み期間
11月20日(金)まで

※開催できなかった場合は、報告書に開催できなかつた旨を
ご記入ください。

提出期限は1月15日(金)です。

お申し込み方法

注文ご案内

① 2世帯以上で集まつてください。
・組合員さんがお1人以上いらっしゃればOKです。
・今回は、ご注文は1セットのみとさせていただきます。
・お一人1回までの参加とします。

② 報告書を必ずご提出ください。
(商品セットと一緒に届けします)

・おしゃべりした内容をお聞かせください。
・おしゃべりした内容をお聞かせください。

お申し込み期間
12月9日(水)～12月16日(水)

おしゃべり会 報告紹介♪



おしゃべりはずんでつながる輪♪

昨年度もたくさん組合員さんが開催された「おしゃべり会」。一部ではありますが、皆さんがどんな仲間と集まつて、どんなおしゃべりをされたのか、組合員さんの報告書から紹介します。



▲勝谷43グループの皆さん。(下関市)

最近はコロナの関係で、立ち話する程度だけど、「配達日が楽しみ」なのは変わりません。

「おしゃべりはずんでつながる輪♪」の班は毎週、宅配の配達日がおしゃべり会です。あつという間に2時間ぐらい過ぎますが、この頃は日が短くなり、気が付くと外は暗くなっています。

わが家の主人は、この配達日のことを「うだうだ会の日」と言います。おばさんたちがにぎやかに楽しんでいるので、自分は17時過ぎに帰るよう気に付けています。主人が隣でビールを飲み始め、どなたかがお菓子や手作りパン等を差し入れてくださり、「もちろんご主人も仲間だからね!」と言つても、楽しいひとときです。

「オープの宅配グループで

元同級生のお友達と早めの忘年会

毎年、早めの忘年会も兼ねて、おしゃべり会を開催しています。みんな楽しみにしていて、美味しい商品から新しい発見もあり、これからも続けていきたいです。

以前は子どもの話題が多くたのですが、今は自分の健康や病院、保険のことなど話す内容がすべく変わってきました。親の介護のことなど、自分たちも歳を取ったんだなあ…と思うたり、親になって初めて親の気持ちが分かるね、など親に感謝しつつ、思い出話をしています。いつまでもみんな健康でいようと、次回を楽しみに解散しました。

子どもが小さい時からのママ友と

子どもが小さい頃のつながりのママ友です。普段は子どもの学校も違うため、ほとんど会うことありません。おしゃべり会の企画があり、とてもありがたいです。子どもが大きくなってきたので、進路のこと、受験のこと、思春期になつて大変よね〜など、思いつくままにおしゃべりしました。悩み事はもちろんですが、小さな事でもみんなで話すと気持ちがすつきります。なかなか集まれないので、大切な時間が過ぎました。

ママ友とゆっくりおしゃべり

子どもが同級生なので、最近の小学校の話でお互いに情報交換をしました。子ども関係の話は尽きません。あと、みんなコーポを利用しているので、オススメの商品を教えてもらいました。ママ友のオススメは信頼できるので、普段は立ち話でゆっくりできなかつたりするので、おしゃべり会で美味しいお菓子を食べながら、のんびりすることができる、とても楽しいひとときを過ごすことができました。

普段は立ち話でゆっくりできなかつたりするので、おしゃべり会で美味しいお菓子を食べながら、のんびりすることができる、とても楽しいひとときを過ごすことができました。

ここ何年かの秋のお楽しみ、母の世代と私の世代の女性が集まる行事になりました。今回はこの秋生まれた一人目の孫のことが大きなニュースでした。このメンバーだと、従姉妹や私、妹が小学生だった頃の夏休みやお正月の話で盛り上がるのですが、おんばだつた私がおばあちゃんになつたのが何だかおかしくて、苦笑っていました。

母はおしゃべりで家庭的な人でしたが、今は認知症が進行、時々出る言葉も聞くことが難しくなりました。それでも昔から仲良しの家族の中で、安心した様子で「美味しいね」と笑つ母の顔を見ながら、来年もこうして皆で笑うていたいなと思いました。

親族で集まつて



※掲載の写真は、組合員さんから寄せられた今までのおしゃべり会の様子です。



くらしのお役立ち

今年はラクラクお掃除チャレンジ!!

大掃除を段取り良く行うコツは「事前準備」にあります。掃除する場所や順番、使用する道具や洗剤を事前に決めておくことが大事です。スムーズで楽しい大掃除にするために、掃除用品メーカーのアズマ工業さんに場所に合わせた便利グッズなどを伺いました。

今回お話を伺ったのは…

アズマ工業株式会社
西日本エリアマネージャー
松岡 克明さん
特販部 営業課

アズマ工業株式会社
(静岡県浜松市)

自慢の
グッズを
教えます!



お掃除洗剤基礎知識

洗剤の特徴を活かせば、掃除の効率アップ!
まずはお掃除前にチェックしてみてください♪

お掃除用品を中心とした生活雑貨の企画製造、販売を行っています。取り扱いアイテムは2000を超える、日本の代表的なお掃除道具である、ほうきからモップ、洗剤まで幅広い品揃えを実現。商品は全国のホームセンター・スーパー、生協、通信販売各社、自社ホームページにて販売中。2021年で創立125周年を迎えます。

家中
ピッカピカ!

アズマ工業の お役立ちグッズをご紹介!!

乳酸カビトリーナ洗浄効果プラス

発酵乳酸の効果で除菌しながら皮脂汚れや水アカ汚れを落とします。浴室、キッチンなどの水回りをはじめ、非塩素系で刺激臭が無く、漂白作用もないため、色落ちが気になる畳、ビニールクロス壁のカビ・汚れ落としもOK!ご使用後水拭きで拭き取っていただければ、水で洗い流せない場所にもご使用可能です。



宅配予定
11月4回

ふしぎクロス

発売から35年経つロングセラーの商品。日本製で1枚1枚心を込めて作られています。毛足が長いので、表面積(接地面積)が大きく、汚れをしっかりとキャッチ。軽い油汚れなら洗剤なしで拭き取れます。洗剤を使いにくい「電子レンジ」や「冷蔵庫の中」のお手入れにも便利!

125周年記念
5枚組 宅配予定
11月2回



+1枚

ふんわりワイパーシート

厚手でふんわり、ボリュームたっぷりのから拭き用フローリングワイパーシート。もこもこの繊維が細かいミゾに入り込み、ミクロのホコリから髪の毛、食べこぼしまでしっかりとキャッチします。



宅配予定
11月2回

拭きあときれいガラス&鏡シート

マイクロファイバーを配合しているため、汚れをしっかりと引き取ります。さらに拭きあとを残さないよう、薬剤の配合には充分な研究がされています。



宅配予定
11月4回

「アズマジック」シリーズ

「アズマジック」はハウスクリーニングのプロのノウハウが詰まった清掃用品シリーズです。より早く、よりラクに、よりキレイにできるように仕上げています。プロがすすめる圧倒的な汚れ落ちを実感してください。



<商品の一例>

- Ⓐ アズマジック鏡のウロコ・水アカ洗剤
- Ⓑ アズマジック油汚れ洗剤
- Ⓒ アズマジック浴室洗剤

宅配予定
12月1回



度水でしっかり洗い流してください。
の洗剤は別のタイミングで使い、使用後はその都
※塩素系漂白剤と酸素系漂白剤を一緒に使用する
と有毒ガスが発生する場合があります。それぞれ

■漂白剤

種類	塩素系漂白剤 (主成分: 次亜塩素酸ナトリウム)	酸素系漂白剤 (主成分: 過酸化水素・過炭酸ナトリウム)
効果のある汚れ・箇所	・カビ汚れ ・ふきんの漂白 ・ぬめり	・洗濯槽 ・キッチン用品の汚れ ・風呂釜
メリット	・漂白力が強く除菌・殺菌力が高い	・白物や色柄物にも使用可
デメリット	・染料まで脱色してしまう事があり、色柄物には使用不可 ・酸性の洗浄剤と混ざると有毒な塩素ガスを発生する	・塩素系の漂白剤と比べると漂白力が弱い

一般的に漂白剤の種類は大きく分けて2種類あります。

■洗剤

液性	酸性	中性	アルカリ性
効果のある汚れ	・尿石 ・水アカ ・こびりついた石けんカス	・軽い汚れ(付着後、長時間経過してない汚れ)	・しつこい油汚れ ・シミ
メリット	・便器の尿石、石けんカスに対する効果が高い	・比較的安全性が高い ・材質への影響が少ない	・油汚れに対する効果が高い
デメリット	・材質に与えるダメージが大きい(特に天然石タイル・金属には影響大)	・他と比較すると洗浄力が弱い	・皮膚や目に与える刺激が強い ・材質に与えるダメージが大きい
商品例	・トイレ用洗剤 ・クエン酸	・食器用洗剤 ・浴室用洗剤	・セスキ炭酸ソーダ ・重曹

1 トイレ

尿石や水アカによるアルカリ性汚れには、酸性の洗剤がおすすめ。アズマ工業では「アズマジックトイレ洗剤」がお役立ち。便器のかえし部分に適した形状のブラシを使えば、見えない内側の汚れもすっきり!また、壁や床にも尿の飛び散り汚れが付くので、定期的に拭くようにしましょう。

2 風呂

鏡についた白い汚れは、石けんカスや水に含まれるカルシウムの汚れ。汚れが蓄積して結晶化(ウロコ)してしまうと、なかなか落とすことができません。そんな時は「アズマジック鏡のウロコ・水アカ洗剤」。付属のスポンジを使えば、水アカを溶かしながら磨けるのでラクラク♪お風呂全体の汚れには「アズマジック浴室洗剤」がオススメ!

カビには塩素系漂白剤を使用いただくのが一般的ですが、それでも落とせない場合は①カビが浸透してしまっている②カビ汚れではないことが考えられます。

3 キッチン

レンジフードやガスコンロは表面に塗装がされています。そこに油汚れが付着そのまま放置すると、塗装と油が融合し汚れを落とす際に塗装面も取れてしまう場合があります。汚れを放置しないよう普段からこまめに油汚れを拭き取りましょう。軽い汚れなら洗剤なしで使える「ふしぎクロス」、しつこい油汚れなら「アズマジック油汚れ洗剤」がおすすめ。

4 リビング

お部屋のガラス窓のパッキン部分、結露などで発生する黒カビ防止には、結露吸水パッドなどのご活用をおすすめいたします。また、ホコリは拭き掃除の後にから拭きなどで水分を取りていただくことで、再付着にくくなり、キレイが長続きします。「乳酸カビトリーナー洗浄効果プラス」はパッキン部分の黒カビにも○。除菌もできて一石二鳥♪



5 窓ガラス

手あかやタバコのヤニ等で汚くなってしまう窓ガラスには「拭きあときれいガラス&鏡シート」。サッと拭き取るだけで拭きあとが残りにくいから手軽にピッカピカ!



エシカル・チャレンジ

2020に

ご参加ありがとうございました！

普段のお買い物で商品を選ぶとき、「お買い物することで誰かの役に立つ」視点をプラスする「エシカル消費」。コープやまぐちではこの夏、エシカル・チャレンジ2020」を実施。484名もの方にご参加いただきました。

(実施期間：8月3日～10月2日)

1 左のマークの中から 5種類を集めてください。

もしく基金マーク

もしくの養殖に欠かせないサンゴ礁を守り育む取り組み

FSC認証

適切に管理された木材とその製品で作られた商品

エコマーク

「つくる」から「する」までの、環境負荷をなるべく削減した商品

コープの産直

どこのだれがどんなふうに育てたかがはっきりしている商品

スマイルスクールプロジェクト

アンゴラの学校づくりを支援

応援食クッキーで障害者ノルディック
スキー応援キャンペーン
困難を乗り越え挑戦する人々を応援



レインフォレスト・
アライアンス認証
より持続可能な農業を営む農園
で育てられた商品

国産素材

主要な原材料に国産素材を使用
している商品



MSC認証
持続可能な漁業で獲られた水産物



大好きやまぐち
原料の全部あるいは一部が山口
県産の商品

—今回のチャレンジでご紹介した
以外のマークを一部ご紹介！

フェアトレード

発展途上国の農産物や製品などを市場の価格で買いつけるのではなく、農家の生活が成り立つように考慮した「フェア（公正）な価格」で継続的に輸入し消費する取り組みです。



洗剤環境寄付キャンペーン

コープの洗剤にも使われているパーム油。原料となるパーム農園の開発は、熱帯林喪失の大きな原因です。生協は、洗剤の売上の一部で生産性の低い小規模パーム農家が、森を伐り開かず、持続可能な生産ができるよう、WWFジャパンとともに生産地の支援に取り組んでいます。



2 「エシカル」ってなあに？

(□に当てはまる文字を答えてね)

クイズの答えは「え・し・か・る」でした。

- ① □がおでつながる
- ② □ようひんから考え方
- ③ 地域・□んきょう・社会・人々のつながり
- ④ でき□ことから始めよう

★参加者インタビューはP12をご覧ください。

私たちにできることは、日々の暮らしの中の小さな工夫を続けていくこと。まずは普段のお買い物から、Let'sエシカル・チャレンジ！

(一社)やまぐち食の安心・安全研究センター報告 9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113検体のべ371項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/腸炎ビブリオ/サルモネラ属菌/クロストリジウム属菌)

2検体2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。

店舗商品20検体のべ67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。

※その他、夕食宅配42検体のべ129項目、他の依頼24検体のべ78項目の検査を実施。

【理化学検査】

残留農薬検査:宅配商品25検体のべ4,331項目、店舗商品12検体のべ2,015項目。結果は、すべて良好。

※その他、夕食宅配4検体のべ691項目、他の依頼52検体のべ9,013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。いつ来ていつ帰ってもOK ただし、気兼ねなく使っていただきため、光水熱費やドリンク代、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げ、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、経験を聞いたりすることで気が楽になることもあります。

今月の
日程

10:30～13:30 (周東センターは10:30～13:00)
(厚狭センターは10:30～12:30)

次回
11/24(火)

10/27(火) 「はあもにい～♪(小郡店前)(山口市)

11/5(木) 「とくやま店組合員集会室」(周南市)

11/10(火) 「周東センター組合員集会室」(田布施町)

11/19(木) 「厚狭センター組合員集会室」(山陽小野田市)

11/20(金) 「萩センター組合員集会室」(萩市)

※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。
※しばらくの間、岩国センターでのひろばはお休みさせていただきます。



お問い合わせ: 0120-27-5520 (月～金 9:00～18:00)

インターネット注文  をつかった

copeの新しい宅配サービス “きずなサポート”

11月スタート予定
お申込み受付中



例 送り主

組合員さん



私がいつも宅配で利用している商品を、県内に暮らすお母さんにも届けたい!



お届け先

離れて暮らすお母さん



山口県内の方に限ります

※このサービスは、copeの宅配を利用されている組合員さんと、県内にお住まいのご家族の方が対象です。

※毎週・隔週・毎月など、日常的な頻度でご利用いただける方を対象としたサービスです。

わくわく便
との違いは?

利用できる商品
対象地域
お届け方法

わくわく便

ドライ・冷凍に限る
全国(地域別の送料あり)
一般業者による宅配便

きずなサポート

宅配カタログのすべての商品
山口県内(基本利用料180円+税)
cope担当者によるお届け

お問い合わせ
お申し込み

問合せセンター

0120-49-5657

月～金 / 8:30～21:00
土 / 8:30～18:00

ご利用手順(イメージ)

step1

組合員さんによるきずなサポートの登録手続き。
あわせて、e-furenzu(ネット注文会員)にもご登録いただけます。

step2

組合員さんから
インターネットでご注文。

「届いたよ」
「今度は何を
注文しようか?」など、
親子のきずなを
サポート♪

step3

お届け先に商品をお届け。
(商品の購入代金は
組合員さんのお支払いです。)



2021年3月 生協まつり中止のお知らせ

いつもcopeやまぐちをご利用いただき、誠にありがとうございます。

copeやまぐちでは、1年に1回、全国の生産者・メーカーさんや県内各地の組合員さんが集う「生協まつり」を開催しています。生協まつりは、春を告げるイベントとして多くの方にご参加いただいていますが、新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、**2021年3月の生協まつりは中止**の判断をさせていただきました。

楽しみにしてくださっていた皆様には大変申し訳ありませんが、何卒ご理解のほどよろしくお願い申し上げます。



リサイクル品の回収について

生協まつりのリサイクルコーナー用に募集しているリサイクル品は、今年は回収いたしません。
ご了承くださいようお願い申し上げます。

*copeやまぐち組合員さん限定 家計簿モニターさん募集中 2021年

copeやまぐちでは、家計簿モニターを募集しています。
家計の収支を年代別に集計・分析し、組合員さんの家計管理の参考にしていただいている。

モニター登録された方には、毎月の集計結果を専用用紙で提出いただき、copeやまぐちから月毎の集計結果を載せた「家計簿だより」を送付します。**1年提出された方には翌年分の「生協の家計簿」をプレゼント!**

※個人情報・プライバシーは厳守します。

家計簿をつけることで
普段のくらしのバランスも見えできます。
ぜひご応募ください♪

家計簿モニター
募集中申込締切

11月30日(月)

※「生協の家計簿」は宅配では2021年3月4回まで
注文番号「300454」でご注文できます。



お問い合わせ・お申し込み 組合員活動グループ 0120-27-5520 月～金 9:00～18:00



冷凍とは思えない美味しさ

「プリッとしたえびフライ」、カラッと揚がって、冷凍と思えないくらい美味しいし、子どもも旦那も喜んで食べています！

5本入りなので、余った2本はお弁当のおかずに残せるのも◎！



COOPプリッとした
ブラックタイガーエビフライ
宅配予定
12月3回

お母さんの朝も応援

1歳の子の朝食に何をあげようか悩む毎日。そんな時はcopeでドーナツを購入。離乳食の進みがまずまずの子がパクパク、もっとくれれど2個ペロリ。いつもは食べるのに時間がかかるけど、このドーナツを出した日は短時間で完食してくれて、ママのストレスもなくて良い一日がスタートできます。ありがとうございます。ドーナツが柔らかくて、うちの子には食べやすいようです。また、注文できる日を楽しみにしています。



COOP朝の応援食
牛乳焼きドーナツ
宅配予定
11月2回

(山口市 A.O.さん)

残った煮汁も活用

味がすごく好きです。残った煮汁がもったいないので、ゴボウや焼きネギを煮たりしています。



献立市場 いわしの梅煮
宅配予定
11月3回

(山口市 みのりゅさん)

一発で味が決まります
肉じゃがやカボチャの煮物が、だし入り醤油とみりんでいつも美味しい出来上がり、助かっています。

おやつや離乳食に便利です

上の子2人は「かぼちゃとにんじんのおやつパン」が好きです。値段もお手頃で、私も食べてしまふのですがなくなります(笑)あと、「オートミールのおかゆ」がすごく便利♡レンジでチンすればすぐ食べさせられます。



オーガニック
オートミールおかゆ
宅配予定
11月2回



かぼちゃとにんじんのおやつパン
宅配予定
11月4回
店舗取扱い

(周南市 K.T.さん)



生協だし入り醤油
こー一本!
宅配予定
11月3回

素敵なお便りから



先日、テレワーク続きの主人が「腰が痛い…」と。それをレーニングでつぶやいたら、娘夫婦からクッションが届いてびっくり! 「すまんなあ~すまんなあ~」と主人は何回も言っていました。ありがとうございました♪

(山口市 まみーちゃんさん)

リサイクル 回収データ 8月分

宅配 カタログ・チラシ
180,836kg(約328,792セット分)



飲料用紙パック
2,344kg(約77,359枚分)
注文シート 3,063kg(約278,454枚分)



発泡スチロールトレー
509kg(約172,780枚分)



透明トレー
396kg(約22,000枚分)



アルミ缶
688kg(約40,500缶分)



スチール缶
176kg(約3,750缶分)



飲料用紙パック
798kg(約26,337枚分)



ペットボトル
1,827kg(約55,364本分)

たまごパック(PET)
400kg(約28,571パック分)



仕分け袋
1,928kg(約241,000枚分)



たまごパック(PET)
350kg(約25,000パック分)



買い物袋持参率



宅配で回収された資源物はこんな製品に生まれ変わります!

いつもリサイクルにご協力いただき、ありがとうございます!回収している資源物は再生製品に生まれ変わり、暮らしに役立っています。

資源物	回収時のお願い	再生製品の例
飲料用の紙パック 宅配注文シート	パックは中を洗って、切り開いてご提出ください	コアノロールなど
たまごパック	copeでご利用いただいたものに限ります	たまごパックや繊維など
宅配カタログ	注文シートや鉛筆など、紛れ込まないようご注意ください	チラシ厚紙、再生紙など
仕分け袋	名前のシールは剥がすか、ちぎって取り除いてください	フィルムやゴミ袋

今年もご協力よろしくお願ひします♪

ストレス退散

長年使ったフライパン、ティフロン加工も取れてしまい、使うと食品がこびりついていました。最近やつと新しいフライパンを購入。こびりつきのストレスが無くなりました。むつと早く買い替えれば良かった(笑)

(下松市 M・Tさん)

一口サイズのお楽しみ

主人も私もパンの耳の固いところが苦手です。一枚の食パンの、二方を切り落として食べます。切り落としたパンの耳が6本くらい貯まつたら一本を5つに切り、卵液と牛乳に塩コショウを加えたものに少し漬け込み、フレンチトーストのようにして卵焼き器で焼きます。美味しいマイブームです。

(光市 ピロコさん)

週末はホットプレートレシピ

Withコロナの日々が続き、なかなか外食もできないので、わが家の週末ディナーはホットプレートレシピ。ハンバーグ、ぎょうざ、瓦そば、焼肉、もんじゃ、お好み焼き、チーズタッカルビ…ホットプレートなら熱々のまま食べられるし、後片付けも子ども達や夫が協力してくれるので助かります!

(下関市 T・Yさん)

お湯少ない目でスープをじろじろに

今回は9月のいちおし商品「コープヌードル」に寄せられた声をご紹介します。

「コープヌードルは本当に大好きです。特に白ごま坦々麵は、お湯を少しだけ少な目に入れるとスープがとろとろになるのが良いですよ。

(周南市 うーちゃんさん)

水で調理できて防災食に良いですね

「コープヌードルを水で調理して試食しましたが、お湯で調理すると比べてもまったく劣らず、美味しくいただきました。むしろ、麺がのびなくていいなと思いました。防災食として皆様にもっと知つてもらいたいです。水を入れて30分後に食べたらちょうどよい具合ですよ。

(北部地域 めいりんコープ委員会)

「いちおし商品レポート コープヌードル」



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。)



まちがいさがし

クイズに答えて 詳しくは 下記にて /

11/27(金) メ初

コープ商品券(又は図書カード) プレゼント!

わが家のいちおし「彩り10種のミックスベジタブル」



A B C
D E F
G H I



クイズの答え		
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

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。

あなたのいちおし

※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。

※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11/27(金)です。

2020年コープレター9月号クイズ: 正解はA,B,G,I。応募者は178名、正解者171名です。

2020年コープレター10月号クイズ: 正解はC,E,G,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
なかま



誰かの笑顔につながるお買いもの エシカル・チャレンジに参加して

コープの商品についている「エシカル」なマークを集めて、身近な商品からエシカルについて学んでただくエシカル・チャレンジ2020(※)。参加された組合員さんお一人から、今回の企画を通して気づいたことや、これからチャレンジしてみたいなどをお聞きました。

※詳しくは8ページをご覧ください。

エシカル・チャレンジをきっかけに もぞく基金を知りました

岩国市 島津教恵さん

◀恩納村の海で育っている、
基金で植えつけたサンゴ。



対象商品1点につき1円を沖縄県恩納村の
サンゴ再生事業に寄附しています。

「楽しそうだな」と思って参加したエシカル・チャレンジ。宅配のカタログを見ながら「こんな意味があったんだ」とマークについて学んだり、普段買つてるところにやくじや国産素材マークを見つけて「これにやあつたー」と多くの気づきがあり、面白かったです。

「エシカル」という言葉を知ったのは最近ですが、環境問題には以前から関心があり、消費者運動や環境保全活動にも携わってきました。私は海辺育ちで、海の環境を守るために活動していました。私は海辺育ちで、海の環境を守るために活動していました。



▲島津さんが集めたマークはこれら。

同じ商品でも「エシカル」な方を選んでいたら

山口市 岩山陽子さん

以前から、食品はどちらだけ国産のやいや、地産地消を意識してチョックしてしまった。エシカルという言葉 자체は聞いたことがありました。意味を知ったのは今回のエシカル・チャレンジがきっかけでした。

エシカル・チャレンジは「正直」「透明」「セント」のキッキンペーパーも魅力的だったのですが(笑)、マークを集めたりするのも好きだったので、楽しく取り組めました。マークを探すのには苦労しましたが、まずは私が「これ」を落とさず、リサイクルにつながる方法で捨てるなど、本当に身近なところから気を付けることが大切だと思います。エシカル消費することで、資源が上手く循環し、環境問題に「つた」をかけられたないと願っています。



▼「エシカル」なマークが付いた商品と一緒に。

今、環境は悪くなっています。一方なので、なんとかして踏みどりまつてほしいですね。プラスチックなど、海の環境問題で取り上げられていますが、今や便利な世の中になくてはならない素材です。無くすことは難しくても、まずは私たちが「ここ」を落とさず、リサイクルにつながる方法で捨てるなど、本当に身近なところから気を付けることが大切だと思います。エシカル消費することで、資源が上手く循環し、環境問題に「つた」をかけられたないと願っています。



▲岩山さんが集めたマークはこれら。

