

新しい生活様式をもっと快適に

コープの 人気商品

CO-OP 淡塩さば

健康的な食生活にぜひ取り入れたい青魚。
その青魚を使ったコープの人気商品
CO・OP淡塩さばをご紹介します。
組合員アンケートで、毎年上位人気となる「淡塩さば」
その人気の秘密にせまります。



コープやまぐち
キャラクター「ここ」。

脂ののったノルウェー産のさばを使用

腹骨、カマ、ヒレを取り除いているので食べやすい

海水を太陽熱で蒸発させた天日塩を使用

塩加減は約1.3%で仕上げています

美味しさの 秘密は鮮度の良さ

淡塩さばは、冷凍魚ですが、表面に「グレース」と呼ばれる氷の被膜をつけています。これにより空気を遮断し、脂の酸化と魚の乾燥を防ぎます。一番美味しい旬のさばを低温・短時間で調理パックしていますので、鮮度の良い味を楽しめます。冷蔵庫または流水でゆっくり解凍すると旨味も逃がしません。



淡塩さばのアクアパッツァ



- 1 あざりは砂抜きし、パプリカは細切り、にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。香りが出てきたら、淡塩さばを入れて焼き色をつける。
- 3 ②に白ワイン、水、あざり、ミニトマト、パプリカ、黒オリーブを加え、ローズマリーをのせて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 4 あざりが開いたら、スープの味をみながら、塩・黒こしょうで味を調える。
- 5 最後にイタリアンパセリを散らす。

※さばとあざりの塩分をチェックしてから最後に味を調えましょう。

材料(4人分)

淡塩さば	2枚	白ワイン	100ml
あざり	250g	オリーブオイル	適量
パプリカ	2/3個	ローズマリー	1本
ミニトマト	10個	塩・黒こしょう	各少々
水	1カップ	イタリアンパセリ	適量
黒オリーブ	適量		
にんにく	1片		

※淡塩さばは解凍しておきましょう。

お家で簡単/
動画レシピ



コープの組合員さん募集中!

毎年度春は、春の仲間づくりキャンペーンを実施中!
ぜひこの機会をお見逃しなく! 詳しくは中面をご覧ください

入会には、出資金(100円)が必要です。(こさサポの登録の場合は1000円)
※出資金は生協運営の元手となりますが、生協をおやめになる時にはご返金します。

宅配・店舗に
ついてもっと
詳しく

OPEN



人と人をつなぐ コープやまぐちの

コープは皆様の声に寄り添った商品づくりを行っています。表紙のコープ淡塩さばも「**子**」というお母さんの声から生まれました。こうした取り組みとともに、コープの商品を通して新しい生活様式へと移りゆく中、コープやまぐちはこれからも、人と人のつながりを

★
★
01

只今山口県内で7万世帯が利用中!

表紙で紹介中の
コープ 淡塩さばも
取り扱ってます!
宅配予定
4月1回



宅配

コープ宅配こくるは、現在県内7万世帯が利用中。ご自宅まで直接商品をお届けしています。お買い物の負担を少なくできることと、店舗の少ない地域にも安定して商品をお届けすることができ、毎週決まった時間、曜日に伺っているので、商品が届くサイクルに慣れるとラクチン!です。ぜひカタログでのお買い物を楽しんでください。



こくる宅配

利用者の声

コープの宅配、助かっています!

コープやまぐち組合員の 弘中さん

コープの宅配は、実際使ってみると、お水やお米など重たいものを持ち運ばなくても良いですし、まとめ買いするにも楽で助かっています。よく購入するのは、家族のお弁当を作るときにおかずとしてさっと使える唐揚げなどです。冷凍庫にあるとても便利。あとは新鮮なお野菜やお肉もよく購入します。特にコープで扱っているお肉は、与えている餌など、飼育管理がしっかりされていて安心だから必ずコープで購入しています。



生産者とのつながり



コープの宅配カタログに掲載している商品の中には、毎年生産者と交流を行っている農畜産物等があります。2020年度はコロナ禍ということもあって、産地に出向くことは出来ませんでしたが、代わりにカタログでみかんの生産者樺島さんを紹介。樺島さん宛てに「毎年美味しいミカンを楽しみにしていますよ!」、「美味しいみかんをありがとう」など沢山の嬉しい声が寄せられています。このように私たち消費者と生産者とのつながりも大事にしています。



決められた場所に
商品をお届けします。

肉や魚や野菜等の普段使いの食材以外にも、大阪王将の生協仕様商品、北海道銘菓 三方六など、全国の様々な商品があり、ご自宅でも楽しくお買い物出来ます。



笑顔でつながる
コープの宅配 こくる

コープの宅配を
利用してみませんか?



春の仲間づくりキャンペーン実施中!

期間中にコープのこくる宅配に
新規でご加入された方に、コープやまぐちの
商品券1,000円分 プレゼント!
商品券は、店舗または宅配で使用できます。

お問合わせは
コチラまで

新規加入先着
3,000名様限定!!

5/7
金
まで

0120-49-5657

〈受付時間〉月~金 8:30~21:00 / 土 8:30~18:00

新規ご加入者は4週間、
宅配利用料が無料です!

基本宅配利用料180円(税込198円)

※ご購入金額やサポートによって割引になります。



ホームページをリニューアルしました!!

コープやまぐちのことがまるっとわかる! こだわりの商品やお得なサービスの情報も盛り沢山でお届けします。ぜひ覗いてみてください!

■ ホームページは
コープやまぐち 検索

<https://www.yamaguti-coop.or.jp/>



事業の輪

子どもに手軽で美味しいサバを食べさせたい」

つながりづくり、人々が集える場所や仲間づくりを進めてきました。

大切にしたい事業に取り組んでいます。

コロナ対策実施中!

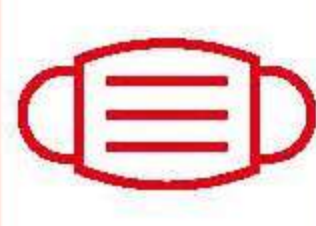
コープやまぐちでは、スタッフや組合員様の安全・安心のため、新型コロナウイルス感染予防に取り組んでいます。

消毒を



おこなっています

マスク着用を



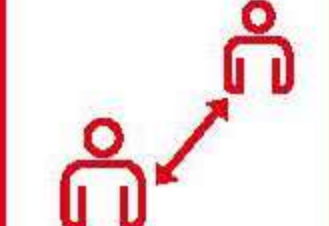
徹底しています

検温を



おこなっています

接触の軽減を



おこなっています

換気を



おこなっています

※熱中症予防のため、宅配の配送担当者は主に屋外作業において、十分な距離（2m以上）を確保できる場合や、直接人と接しない場面ではマスクを外す場合があります。

02

鮮度・こだわりが自慢!

店舗

「野菜コーナーは畑、水産コーナーは市場みたい。」来店されたお客様からそう言っていただけるほど、鮮度・こだわりが自慢のコープのお店「ここと」。「おいしい、たのしい、やさしい、発見・感動」をコンセプトに、店内に一歩足を踏み入れたら、「ワクワク」しながらお買い物を楽しめる居心地の良いひと時をご提供します。



利用者の声 お魚が好き!

コープのお店は、お魚や野菜が新鮮。主人からは、いつも「コープのお魚を買ってきて!」とリクエストされます。他にはアジフライやチキンチキンごぼうも家族からは大人気です。わが家にはなくてはならない大切なお店です。

コープここと宇部店をリニューアル

地元農家のフレッシュな朝採れ野菜の品揃えや、お魚は対面での販売場所を広くする等、地域とのつながり、お客様とのつながりを大切に、地域に根差した店舗を目指してリフレッシュしました。セルフレジなどの最新設備も整え、レジの待ち時間を短縮するなど、お買い物時間を快適に過ごしていただけるように改善しました。

ぜひ一度コープここと宇部店をのぞいてみてくださいね。



住所/宇部市恩田2-2-15
営業時間/9時~21時

03

移動店舗 山口県内は10台!

移動店舗

コープの店舗こことから、商品を積んで販売する、愛称「おひさま号」の移動店舗。県内10台が稼働しています。山口県では高齢化がすすみ、出かける手段もなく困っている高齢者も多く、買い物が不便な方もいらっしゃいます。そこでコープやまぐちでは、「移動店舗販売事業」に取り組み、お買い物のお手伝いを行っています。販売拠点は、顔なじみの人どうしのつながりの場。「イチゴどこにあったの?」「このお寿司美味しかったよ!」等、マスク越しでも分かるみなさんの素敵な笑顔が広がっています。

利用者の声

これがあったら大丈夫!

この移動店舗、利用し始めてもう2年になります。週に1回だけ、一人暮らしの私はこれで十分。そしてここでの買い物が楽しいです。



このイエローデザインの車両見たことありますか?

コープやまぐちのお買い物サポートカーです。コープのお店こことまでを無料送迎します。現在山口県内で7台稼働しています。毎週一組のメンバーなので、サポートカーの車内では楽しいコミュニティがつけられます。



見る・知る・食べる

『サバ』の秘密

近年、注目を浴びているサバ。焼き魚、煮物、干物など
いろいろな美味しい食べ方ができる「サバ」のあれこれをご紹介します

サバは、生・干物・冷凍・缶詰・いろいろな形態で売られていますが、家庭でもっと手軽に青魚が食卓に並ぶことで、健康的な食生活を心がけるきっかけになればと思います。どの魚を食べたらよいのか分からない、そんな時は魚屋さんやスーパーで旬の魚を実際に見たり、聞いてみてください。魚の姿を見ると意外な発見もあり、大人も子どもも楽しくなると思います。知って選んで食べて、笑顔の食卓が1番の心の栄養になり、体の栄養になります。

キッズ食育トレーナーの資格を持つ管理栄養士で
コープやまぐちの組合員さん。子ども食育教室
「育空キッチン山口下関スクール」主宰。

管理栄養士
中井 忍さん



1

すごいぞ、青魚！

青魚に多く含まれる栄養素

DHA 脳機能や神経組織の情報伝達を活性化
する働きがあるとされています。

EPA 血液サラサラ作用、血圧の調整・中性脂肪の
低下などの効果があるとされています。

一緒に食べると栄養がより効果的に摂れる

【ビタミンEの多い食材】

ナッツ類、モロヘイヤ、かぼちゃ、アボカドなど。

【ビタミンCの多い食材】

パプリカ、ブロッコリー、かぼちゃ、じゃがいもなど。

2

気になるニオイは、
これで解決！！

切り身で塩焼きする場合

両面に塩をまんべんなくふり、15～30分ほどそのまま置いて
おきます。そのあと、キッチンペーパーで水分を拭き取り、ボウ
ルに酒を50cc入れてサバを洗います。

煮こむ場合

サバをボウルに入れ、90℃以上の熱湯を加え軽く混ぜます。
全体が白っぽくなった後水を足しサバの表面を洗い流します。
牛乳や酢に浸けたりするのも効果的！

3

意外と知らない？サバ知識！

国産サバ

ゴマサバは脂質が少なく、一年を通してほとんど味が変わりませんが、
旬は夏。主に缶詰に加工されますが、焼き・煮込みなどにも適しています。

マサバは10月～11月を「秋サバ」、12月～翌2月頃までを「寒サバ」と
呼びます。脂質が多いので、塩焼き・南蛮漬けなどで、さっぱりいただくと
美味しいです。

大西洋サバ

一般的に店舗で見かける塩サバは、大西洋サバ。脂質の多い冬の2ヶ月、
集中的に漁をします。焼き・野菜あんかけなどで美味しくいただけます。

Look!

※写真はマサバ

『クイズ』と『アンケート』に答えて/ 抽選プレゼント!!

正解者の中から抽選で右記いずれかのプレゼントをお贈りします！

クイズ

- Q1 コープ淡塩さばの表面についている
氷の被膜の名前は？ ○○ーズ
- Q2 山口県内で、コープやまぐちの宅配を
利用しているのは○万世帯？
- Q3 ココランドのテイクアウト弁当で、
女性に大人気なのは？ ○○○弁当

締切
4/20
(消印有効)

アンケート

- ① コープのご利用状況についてお答えください。
(ア.宅配を利用中 イ.店舗を利用中
ウ.利用をお休み中 エ.利用していない)
- ② くらしまぐち春号で興味をもったコーナーは？(複数回答可)。
(ア.表紙「淡塩さば」 イ.中面 コープやまぐちの事業の輪
ウ.裏表紙 サバの秘密 エ.裏表紙 ココランドのテイクアウト
オ.裏表紙 抽選プレゼント)
- ③ ご希望の資料をお届けします。
※選択肢にない場合は③にご記入ください。
(ア.宅配の資料がほしい イ.コープ共済の資料がほしい
ウ.ココランドの資料がほしい エ.今は必要ない)
- ④ 今後の広報で取り上げてほしいテーマは何ですか？
- ⑤ くらしまぐち春号の感想や、コープへのご要望などをどうぞ。

コープ商品券 3,000円分 3
名様

コープ商品券 1,000円分 10
名様

図書カード 1,000円分 10
名様

応募方法

次の内容と、住所、氏名、年齢、電話番号を記
入し、ハガキやFAX、メールでご応募ください。

必須 クイズの答

必須 アンケートの回答(該当の記号を記入)

ハガキ: 〒753-0872
山口市小郡上郷901-21
コープやまぐち くらしまぐち係
FAX: 083-995-3712
MAIL: info@yamaguchi.coop

携帯電話・スマートフォンからもOK

<http://bemss.jp/yamaguchi-coop/>

携帯サイトの応募メール
フォームはこちら



※いただいた個人情報はアンケート集約とプレゼ
ント・資料送付の他には使用しません。※当選の発
表は賞品の発送をもって替えさせていただきます。
※アンケートの内容は抽選には関係ありません。

くらしまぐち2020年夏号の応募総数は1,233人。まちがいさの答えは「B・D・E・G」でした。

COOP TOPIC

TOPIC1

ココランドの テイクアウト

お慶びの日の華やかな席に、会議に、
ご家族やお友達と。

他にも、おまかせ日替わり弁当(1,000円)や四川風麻
婆丼(650円)等、豊富なメニューが10種類以上！
ぜひ、ホテルの味をお楽しみください。



ココランド料理長
おまかせ幕の内弁当

3,000円

※予約 3日前まで



手まり弁当

1,000円

※価格は全て税込みです。

他にもプランが盛りだくさん！詳しくはココランドまでお問い合わせください。

お問い合わせ
ご予約

COCOLAND

ココランド

〒755-0091 宇部市上宇部75(常盤川畔)

TEL: 0836-33-6116

宿泊やその他の詳細は
パソコン・スマホから
簡単にチェックできます！

ココランド

検索

新型コロナウイルス感染拡大に
対する当ホテルの取り組みにつ
きましては公式ホームページより
ご確認いただけます。

TOPIC2

生協まつり中止 のお知らせ

コープやまぐちが毎年3月に開催している「生協
まつり」は、春を告げるイベントとして多くの方に
参加いただいておりますが、新型コロナウイルス感
染拡大防止のため、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す。

楽しみにして下さっていた
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。

