



年末年始 ハレの日料理

みんなで食べたいハレの日料理に、
いつもと違ったパーティー料理はいかがですか？
良い年を迎える準備にも
お役立てください！



コープやまぐち
キャラクター
「ここ」

安全で美味しい山口県産の鶏肉 産直ふかわ鶏

地元山口県長門市の自然豊かな環境でのびのびと育つ「産直ふかわ鶏」。種鶏の飼育から生産・処理・加工・流通まで一貫した機能を持つ深川養鶏農業協同組合で育てられる産直ふかわ鶏は、飼料に5種類のハーブを配合して鶏肉特有の臭みを少なくし、肉の旨みを引き出しています。



コープの
産直



コープの産直は「産地直結」



産地・生産者が明確で、どんな肥育・肥培方法で育てられたかがはっきりしているコープの産直は、生産者と消費者の交流を通して産地との信頼関係を育んでいます。

野菜巻き鶏ハム



(おいておく時間は除く)

- ① むね肉は皮をとって観音開きにし、包丁の背でたたいて薄くのばす。
- ② 保存袋に①と(A)を入れてもみこみ、冷蔵庫で一晩おく。
- ③ いんげんは筋を取り、にんじんはいんげんと同じ太さの棒状に切り、それぞれ塩茹でする。
- ④ ②の汁気を拭きとり、両面にこしょうをふって広げたラップの上に乗せる。手前に③を3本ずつのせ、手前からきつめに巻く。
- ⑤ もう一重ラップを巻き、両端をきつねじり輪ゴムで留める。
- ⑥ 鍋にたっぷりの湯を沸かし、⑤を入れて弱火で6分程度茹でる。火を止め、蓋をして3時間程度おく。
- ⑦ 鍋から取り出して冷蔵庫で冷やし、食べやすい厚さに切って皿に盛る。☆お好みでピンクペッパーをふってどうぞ。

材料(4人分)

鶏むね肉……2枚 にんじん……縦1/2本 A 塩……小さじ2
ざやいんげん……6本 塩・こしょう……各少々 砂糖……小さじ2

チキンの ブルスケッタ



- ① にんにくはみじん切り、バケットは1cm幅の斜め切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを入れ、にんにくを加える。香りがしてきたら肉を皮目を下にして入れ、塩・こしょうをふって両面を焼き、1~2cm角に切る。
- ③ バケットに刷毛でオリーブオイルを塗り、トースターでこんがり焼く。
- ④ ③の上に、②とスライスしたゆで卵、4等分にカットしたミニトマトをのせる。お好みで粒マスタードを添える。
☆さらにオリーブオイルをかけてもいいですよ。

材料(4人分)

鶏もも肉……1枚 ゆで卵……2個
バケット……1本 ミニトマト……4個
にんにく……1片 塩・こしょう……各少々
オリーブオイル……大さじ1 粒マスタード……適宜



今年の年末年始

心もせわしい年の瀬が近づいてきました。お掃除に食事、お飾りの準備
今回は組合員さんに年末年始の過ごし方や欠かせないアイテムについて

在宅ワークで忙しいときは 簡便商品を活用

在宅ワークのため、年末年始はほぼ仕事の
予定です。そのため、ごはんのおかずはコ
ープに頼っている部分が大いんです。
おすすめは、卵の花や煮物などがパウチになっ
ているシリーズ。美味しくて飽きないし、子ども
も喜んで食べてくれます。あと骨取りさばシリ
ーズは、子どもたちが自力で食べられるので重
宝しています。本当は骨があった方が、魚の食
べ方を学ぶ良い機会だとは思っているのです
が…仕事で忙しいときは頼りにしています。



松本さん

子どもの喜ぶコープ商品と一緒に ゆっくり年越し

夫が31日まで仕事なので、子どもと
一緒に実家に帰ってのんびりする予
定です。年末年始、家族で一緒にい
られない分、クリスマスを家族みん
なで楽しめます。大山のケーキを買
ったり、飾りつけをしたりします。
帰省するときも欠かせないのは、子
どものおやつ用のわいわいスティ
ックゼリー。カップのタイプよりも液体がこぼれなくて食べや
すいみたいで、夕食後のデザートやお弁当にも使っています。



勝見さん

少しでも効率的に無駄なく

年末までに済ませておきたい大掃除。コープのセミナーで習ったのですが、カーペット
は押すのではなく手前にノズルを引きながらかけると、カーペットの毛が立ってホコリ
が吸い込まれやすくなるそうです。私は今まで逆の順番で掃除していたので、日ごろ
の掃除から効率的にしていきたいです。

また、年末年始はかさばるゴミも悩みの種ですが、わが家では大根や人参は皮まで料
理に使い、みかんの皮は家庭菜園の肥料にしてしまうので、生ごみはいつも少なく済
みます。ぜひお試しください。

大根の皮のきんぴら ～作り方～

- ①フライパンにごま油を入れて中火で熱し、大
根の皮と唐辛子を入れる。
- ②中火のまま3分ほどしっかり炒め、大根に少し
透明感が出るくらい火を通す。
- ③しょうゆ大さじ1と1/2、砂糖大さじ1、酒大さじ1/2を加える。しっか
り煮詰めて完成。好みでごまをふりかけるなどしても美味しいです。



磯部さん

大掃除は計画的に

年越しは夫と二人で過ごします。二人なのに料理をけっ
こう多めに作ってしまうので、焼うどんを作って、余った
ら卵で巻いてオム焼うどんにするなど、アレンジをしま
しながら食事を作るお正月になりそうです。そういえば、お
正月飾りを前は車や自転車にもつけていたのですが、
子どもに「もう最近では付けてる人少ないよ」と言われて
飾るのをやめてしまいました…。お正月飾り、皆さんは
どこに付けられるか気になります。

年末に大掃除する体力がもうないので、10月からちょ
っとずつやっています。重曹は台所やトイレにも使える
のでおすすめです。重曹だと鍋のこげつきも本当に
きれいになるし、特にホーローは特にピカピカになりま
す。古いシャツやタオルなどの古布を使って拭き取れ
ば、資源を無駄なく使えます。



阿部さん

店舗クーポン

各店、有人レジにてご利用ください!

100円(税込)以上
ご購入で

100円 値引き券

～有効期限～

12月3日(土)～12月31日(土)

本クーポン1枚で、コープのお店ごとで100円以上の商品をご購入の際100
円を値引きさせていただきます。／本クーポンはコープのお店「ことと」(右記)で
のみご利用できます。／ご利用の際は、レジご精算前に商品と一緒にレジ係員に
お渡しください。／本クーポンの換金および返金はできません。／クーポンを営利
目的で第三者に貸与、販売、転売する事を禁止しております。なお、オークション
ならびにインターネットオークションへの出品も禁止します。／コープのポイント
カードをご用意ください。 発行元：生活協同組合コープやまぐち

笑顔がひろがる
コープ
のお店



新鮮な
お魚

出来立て
お惣菜

バーコード
決済も
OK!

LINE LINEミニアプリで
お得なクーポン配信中!

コープのお店でお得にお買い物ができるクーポンや、
最新のチラシをチェックできます。まずはLINEで公式
アカウントをお友だち登録をお願いします。

※クーポンのご利用には、コープの
「ここカード」が必要です。



買い物しやすく 楽しいお店!



ことと いずみ店



山口市泉町 TEL.083-923-2371
営業時間 9:00～22:00 (日曜 21:00まで)

ことと どうもん店



山口市道場町 TEL.083-901-0055
営業時間 9:00～21:00 衣料館 10:00～18:30

ことと 島田店(ミニ店舗)



光市島田6丁目14-17 TEL.0833-74-1570
営業時間 10:00～19:00 ※日曜は定休日

ことと 宇部店



宇部市豊田町 TEL.0836-32-5516
営業時間 9:00～21:00

ことと 新下関店



下関市秋根西町 TEL.083-257-2240
営業時間 9:00～21:00

ことと とくやま店



周南市大字徳山 TEL.0834-27-0320
営業時間 9:00～20:00

ことと 小郡店



山口市小郡下大町 TEL.083-973-2277
営業時間 9:00～20:00

どう過ごす？

など、いろいろと揃えるものも多い時期です。
てお聞きしました。

今年はおせちを 予約注文してみました！

毎年、県内にある夫の実家で過ごしています。いつも義実家におせちのおかず数品を作ってもらってお世話になっているので、今年は初めてコープのおせちを予約して、みんなで食べようと思います！



延井さん

お餅はアレンジして楽しめます！

義実家ではお餅も作っていて、新しいお餅なら冷凍で保存しても、冷凍したままオリーブオイルで両面を揚げ焼いて、砂糖醤油で食べると美味しいんですよ。私も今年のお正月はアレンジして、お雑煮以外にもお好み焼きに入れたりしてみます♪



コープの宅配で 買い忘れ防止！

自営業のため年末は31日まで仕事。1～3日まで休んで、同居の家族とゆっくり過ごします。

いろいろと買うものも多くなる年末ですが、基本的に食材を余らせたり、何かを買い忘れることはありません。コープの宅配で、購入するものをカタログで見て選んで、買ったものは忘れないようにメモしているので、無駄遣いや買い忘れの防止になっています。コープの宅配の注文はアプリでもっと便利になりましたし、今年の年末もお世話になります♪

ネット注文
お試しは
コチラ▼



コープの宅配のネット注文は便利なお試しサイトがあるんです。ぜひ試してみてください♪



永富さん

大人数のときは届けてもらえる 宅配が頼りになる

最近の年末年始は夫と二人で過ごしています。お正月には手作りの黒豆に、コープで買った栗の甘露煮を入れて食べます。昔は三社参りに大坪八幡宮、赤間神宮、亀山八幡宮へ行っていましたが、今は夫があまり歩けないため、大坪だけ行っています。

コロナ禍前、妹夫婦たちと集まったときは10人以上の大人数になるので、鍋やすき焼きパーティーをしていました。そういうときは大量にお肉を買わないといけなくなるので、コープの宅配で注文することで、届いた日にすぐに使って冷蔵庫や冷凍庫を圧迫しないようにしましたね。



宮本さん

笑顔でつながる
コープの宅配 **ココくる**

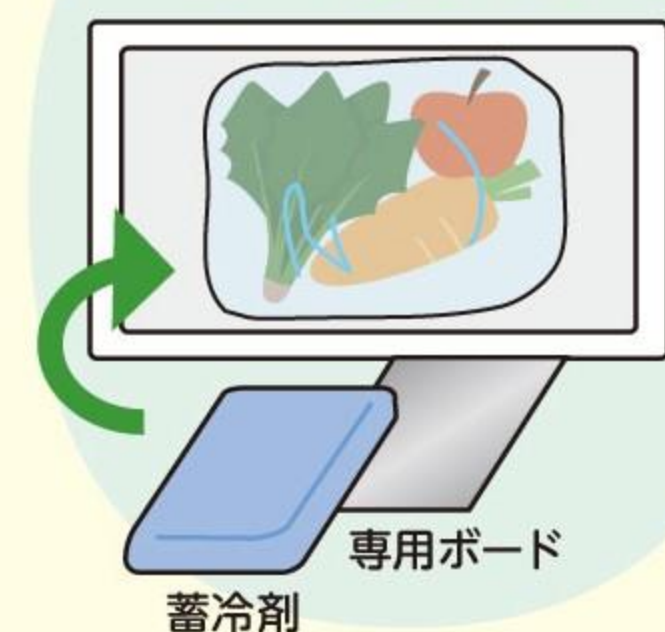
コープの宅配は
こうやってお届けします！

玄関先まで
お届けします



生鮮 葉もの野菜や果物に蓄冷剤が直接触れないよう、専用のボードを挟んでいます

冷凍 冷凍商品は、冷凍用蓄冷剤またはドライアイスで保冷効果を高めています



※お届け商品の量等によって、保冷の仕方は異なります。

こくろのお問い合わせは

0120-49-5657

(月～金) 8:30～21:00
(土) 8:30～18:00

スマホで
検索！



宅配クーポン

宅配担当者に直接お渡しください！

コープの宅配を新しく始めた方に

**商品券
500円分
プレゼント券**

－有効期限－

12月3日(土)～2023年1月31日(火)

有効期限内にコープの宅配を始めた方へ、500円分のコープ商品券をプレゼントします。／お手続き時に担当者へ本券をお渡しください。／web加入の場合は、後日担当者がお伺いする際に本券をお渡しください。／本クーポンの換金および返金はできません。／クーポンを営利目的で第三者に貸与、販売、転売する事を禁止しております。なお、オークションならびにインターネットオークションへの出品も禁止します。／コープのポイントカードをご用意ください。

発行元：生活協同組合コープやまぐち

