

2023

2

February

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



とくぢみろが主役!
ココロもカラダもあったか料理♪



Contents

わが家のいちおし活動

とくぢみろ p2-3

鶏肉の部位ごとの特徴&使い方 ... p4-5

組合員特典

お得なサービス特典 p6

こころの会のご案内 p7

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

「もったいないを、ありがとう」
食品が必要な方に届きますように ... 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。

ホッとする味

とくぢみそ

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、「とくぢみそ」に寄せられた組合員さんの声や、とくぢみそを使ったアレンジレシピをご紹介します。

とくぢみそに寄せられた

組合員さんの声

お土産に買って帰るほど

(宇部市 T・Mさん)

手作りみそに近い味がして大好きです♡大阪に住んでいる親戚は、山口にきた機会にわざわざ買って帰るほどですよ。

みそ焼きにもぴったり

(山口市 Y・Aさん)

実はわが家はみそ汁が苦手！しかし少しでも栄養摂取と考え、みそをみりんで甘く仕上げ、なすびやしいたけの上に塗ってトースターで焼いて食べています。なかなか香ばしいですよ。

手作りの梅みそ

(宇部市 Y・Hさん)

とくぢみそを使って「梅みそ」を作ります。梅、とくぢみそ、氷砂糖をガラス瓶に入れ、待つこと3ヶ月、美味しい梅みそになり、ふるふき大根によく合います。



鍋料理が恋しくなる季節

(周南市 Y・Oさん)

とくぢみそで作る牛すじの煮込みは寒い時に作るととても美味しいです。やっぱり寒い日は鍋料理が恋しくなりますね♡

お気に入りの麦つぶ

(岩国市 孫は男3人女1人さん)

とくぢみそが大好きです。いつも麦つぶを利用しています。

寒くなると度々豚汁を作ります。さつま

いも、人参、大根、油揚げ、里芋など具だく

さんです。



山口県民の味覚に合ったみそ

とくぢみそは、山口県民の嗜好に合った麦みそ。山口県産の麦を指定し、防腐剤等の添加物を使用せず、生協仕様にして開発された商品です。昔ながらの味わいを今でも残す、甘口タイプの田舎風みそになっています。

好きな味わいを選べる

麦すり・麦つぶ・合わせみその3種類あり、好みに合わせて選ぶことができるのも人気のポイントです。食べ比べて、お気に入りを探してみるのも楽しいかも？



大好き
やまぐち



※コブやまぐち
とくぢみそ(麦すり)
宅配予定
2月2回
店舗
取扱い

大好き
やまぐち



※コブやまぐち
とくぢみそ(麦つぶ)
宅配予定
2月2回
店舗
取扱い



大好き
やまぐち



※コブやまぐち
合わせみそ
宅配予定
2月4回
店舗
取扱い



ほんのり甘口で 大好き!

とくぢみそはわが家の基本の味です。家族にすっかり馴染んでおります。時々買い忘れて他のみそを使うと「あれ、このみそ汁いつもと違う!」と言われます。少し甘口で美味しいとくぢみそが大好きです。

(下関市 れいこばあさん)

大好きやまぐち 商品とは?

大好き
やまぐち

このマーク
が目印!

地産地消を守り育てていく商品として、「原料の全部あるいは一部が山口県産」の商品を「大好きやまぐち商品」としています。

※具体的には、主原料・副原料のいずれかに山口県産の農水畜産物を使用し、その原料構成比が上位1位または2位をしめること。

野菜たっぷり豚汁でぽっこり

(宇部市 くまさん)

寒い日が続きますね。そんなときにはとくぢみそを使った野菜たっぷりの豚汁で体を温めています!家族みんな大好きです♡

【今回のテーマ】

寒いときに食べたくなる料理

ラブコも大好き♪



ピリッと感がちょうどいい

(山口市 N・Mさん)

寒いときに食べたくなる商品は、「しょうが湯です。コップのしょうが湯は、しょうがのピリッと感がしっかりと効いていて、体がぽかぽか温まるので大好きです。」



宅配予定 3月1回
店舗 取扱い

出汁がしみしみ

(長門市 M・Mさん)

体が温まり、冬こそ美味しい料理といえば、「豚汁」です。わが家では、3日分くらいを大きな鍋でまとめて作ります。野菜もたっぷり入れて、いろんな出汁が出た豚汁の完成！日を追うごとに具材に味が浸み込んで、美味しくなります。



鹿野あじわい豚バラうすざり
宅配予定 2月3回
店舗 取扱い

どんなスープでも使える！

(長門市 ハヌルさん)

中華スープはもちろん、うどんのスープ、ちゃんぽんのスープ、また炊き込みご飯にも欠かせないものです。私にとっても強力助っ人です！



(スープがおいしい) コンソメ
宅配予定 2月2回
店舗 取扱い

すぐに調理できるのも嬉しい

(岩国市 Y・Mさん)

寒いときに食べたくなるのはやっぱり温かい麺類です。冷凍の「長崎風ちゃんぽん」はすぐに調理ができて、食べると体が温まります！



(長崎風) ちゃんぽん
宅配予定 2月2回
店舗 取扱い

体も心もお腹もあたたまる！

(美祢市 夢遠さん)

なんといっても大阪で有名な「蓬菜本館の豚饅」です。ほかほかの豚饅は、体も心もお腹もあたたまります。寒いときこそ、美味しい好きなものを食べて乗り越えたいですね。



蓬菜本館 豚饅
宅配予定 2月3回

時短の工夫

(山口市 H・Mさん)

寒くなると、あたたかいグラタンが食べたくになります。いちから作ると手間がかかりますが、そんな時はコップのシーフードミックスが便利で、よく使っています。



4種のシーフードミックス
宅配予定 2月4回
店舗 取扱い
※規格違い

表紙の料理レシピの紹介

豚とみよしのみそ鍋

材料(2人分)

豚バラ肉...200g
A(合わせみそ...大さじ2 1/2 / にんにく...1/2片 / 生姜...1片)
みよし...2袋 / 青ねぎ...1本 / 酒...大さじ1
1/2 / こしょう...少々 / ラー油...適宜

作り方

1 Aのみにんにくと生姜はすりおろし、みそと混ぜ合わせる。
2 豚肉をまな板に広げて並べ、1をへらで肉全体に均一に塗る。

3 土鍋にみよしの半分を入れ、豚肉の半分をみよしを塗った面を下にして並べる。さらに残りのみよしをのせ、豚肉を同様に並べてこしょうをふる。
4 酒をふり入れ、蓋をして中火にかける。煮立ってきたら弱火にして8〜10分蒸し煮にする。

5 仕上げに小口切りにしたねぎを散らして、お好みでラー油をふる。
★みよしの水分を利用して、蒸し煮にするだけ。簡単で味わい深い一品。

白ねぎのみそグラタン

材料(2人分)

白ねぎ...2本 / ごま油...小さじ1 / 鶏もも肉...200g / みりん...大さじ1
A(ホワイトソース...1缶 / 麦すりみ...大さじ1 / しょうゆ...小さじ1 / 酒...小さじ1)
ミックスチーズ...40g

作り方
1 白ねぎは5cm程度の長さに切る。青い部分はみじん切りにする。鶏肉は小さめの一口大に切る。

2 酒としょうゆに味噌を入れ混ぜ合わせ、さらにホワイトソースを加えて混ぜる。白ねぎはこんがり焼いておく。

3 フライパンにごま油をひき、鶏肉とみじん切りにしたねぎを炒める。

4 ③にみりんを加え、さらにAを加えて、炒め合わせる。

5 耐熱皿に④の鶏肉を入れ、焼いたねぎを並べ、残りのソースをかけて、チーズを振りかけ、250℃のオーブンで10分程度焼く。

★焼いたねぎの風味とみよしの風味がベストマッチ。ひき肉で作ってもいいですね。

生揚げのみそおかか焼き

材料(2人分)

にがり生揚げ...2個 / かつお節...2袋 / 麦つぶみそ...大さじ2 / みりん...大さじ2 / 大葉...2枚

作り方

1 生揚げは縦に3等分に切る。大葉は千切りにする。

2 ボウルにみそとみりんを入れて混ぜ、さらにかつお節を入れて混ぜ合わせる。

3 生揚げの上に②を等分にのせる。

4 オープントースターに③を並べ、7〜8分こんがり焼いたら出来上がり。仕上げに大葉を添える。

★焦げ過ぎそうなら、途中でアルミホイルをかぶせればいいですよ。



次回は、「南すおうアスパラ」に関するエピソードや、「彩りを足すときに使う商品」を教えてください。



今回教えてくれたのは…

畜産リーダー 服部さん

鶏肉の部位の特徴や部位ごとの使い方・アイデアについて、お肉に詳しい新下関店の畜産リーダー服部さんに聞きました。



こんにちはおたよりが届きました

お肉の部位によって、料理が格段に美味しくな
ると思いながらあるもので済ませて…うーん、
もっと!とってしまいます。お肉の部位ごと、
例えば鶏ならモモ肉は～、ムネ肉なら～とい
う特集かアイデアを教えてください。

(下松市 Y・Iさん)

教えて!

鶏肉の部位ごとの特徴&使い方

唐揚げ、焼き鳥、チキンカツ…と、私たちの食卓の身近な存在である、鶏肉。日常から特別な日まで活躍の場が多い食材ですが、その栄養や種類については意外と知らない方も多いのではないのでしょうか？今回は、鶏肉の栄養、部位ごとの使い方やアイデアなどを紹介します。

鶏肉の部位と味の特徴を知ろう

鶏肉は、味が淡白なので、和風・洋風・中華風とどんな料理にも幅広く利用できます。さらに食材として部位の特徴を覚えると、もっともっとお料理が楽しくなるはずです。



肉質が最もしまっていて味がよい部位。

骨付 フライドチキン

骨なし バター焼き、酒蒸し、筑前煮



適度な肉のしまりがあり、脂肪分も最も適度な含有。幅広く利用できます。

骨付 パーベキュー、水炊き、

トマト・クリーム煮

骨なし 炒め煮、バター焼き、カツレツ、

すきやき、サラダ



鶏肉の中で最も柔らかく脂肪が少ない淡白な味が特徴。幼児食の献立にもピッタリ。

料理 サラダ、酢の物、衣揚げ、茶碗蒸し、吸い物



可食部分は少ないですが、コラーゲンが多く含まれています。コクがあり美味しい部分。

料理 フライ、揚げ煮、炒め煮、グリルドチキン



歯ごたえがあり、クセがないため、焼き物・煮物どちらでも

料理 炒り煮、みそ煮、から揚げ、塩焼き

ポイント

この中でも、ご家庭でよく使われるのはモモ肉かムネ肉ではないでしょうか？『モモ肉は引き算の料理』、『ムネ肉は足し算の料理』に向いているとされています。脂が乗っていて旨みが出やすいモモ肉は、出汁の味を存分にいかした和食に、さっぱりとしていて淡泊な味わいのムネ肉は、こしょうやスパイスを効かせた洋食によく合います。素材・使い方によって部位を選んでみるのもおすすめです。



鶏肉の栄養



鶏肉は、牛・豚に比べ、高たんぱく・低脂肪・安価で手軽を特徴としています。少ない脂肪分もリノール酸が多く含まれ、またビタミンEも豊富なことから、血中コレステロールの沈着を防ぎ、成人病予防効果も期待できると言われています。

ポイント

比較してみると、ムネ肉は、高たんぱくで低脂肪の食材ということがよく分かりますね。鶏肉=モモ肉というイメージをお持ちの方も多いかもしれませんが、最近では、ヘルシー志向の方も増えてきた影響で、ムネ肉がよく買われていると感じています。

主な食肉類の成分比較		たんぱく質	脂肪
鶏肉(ムネ肉)	皮つき	21.3g	5.9g
	皮なし	23.3g	1.9g
牛肉(和牛肩ロース)	脂身つき	13.8g	37.4g
	脂身なし	14.0g	36.5g
豚肉(肩ロース)	脂身つき	17.1g	19.2g
	脂身なし	17.8g	16.0g

※資料:文部科学省編「七訂増補日本食品標準成分表」より



ひと手間かけてもっと美味しく!

唐揚げをモモ肉とムネ肉で作る場合、より一層美味しく作るコツをご紹介します。



★モモ肉編

- だし醤油で下味をつける
- 皮ごと揚げて食感にメリハリをつける



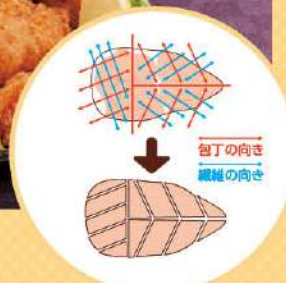
ポイント

モモ肉は、和食に合うため、だし醤油など和のものを使って下味を付けるのがおすすめです。また、火を通すと皮がパリパリになるのもモモ肉ならではの特徴なので、皮ごと衣を付けて揚げて、外はパリパリ・中はじゅわっと食感を楽しむのもいいですね。



★ムネ肉編

- 身をそぐように切る
- 繊維を断ち切るように(繊維に対して90度で)切る
- お肉全体に、砂糖と酒を混ぜたものをまぶす



ポイント

ムネ肉は、よくバサバサしていると思われがちですが、実はその原因は水分量の違いによるものなんです。水分量を保つためには、切り方と下味がポイントです。少し工夫が必要ですが、工夫次第で、しっとり食感のお料理が楽しめる伸びしろのある食材だと思います!

コープ自慢の鶏肉



コープの鶏肉といえば、産直「ふかわ鶏」。自然豊かな長門市近郊が主な生産地域。海と山に囲まれた豊かな環境は、鶏の健やかな成長にうってつけです。



山口生まれの
おいしさ!

山口県産
ふかわ鶏

宅配
取扱い

店舗
取扱い



コープの
産直

ご存じですか?

組合員特典

コープやまぐち 組合員さんだけの お得なサービス特典

コープの組合員カードには、「ここカード」「コープC(クレジット)カード」の2種類があります。組合員カードを提示することで、提携する地域のサービス・施設の割引特典が受けられます。LINEミニアプリにカードを連携することでアプリ画面の提示でもご利用いただけます。今回は、コープ組合員さんだけのお得な特典をご紹介します。

「ここカード」は組合員証も兼ねたポイントカードです。



「ここカード」または「コープC(クレジット)カード」、
「LINEミニアプリ」をご利用ください。

ホテルココランド

とくろにのどる・コミュニケーションホテル

COCOLAND

(宇部市上宇部75) TEL 0836-33-6116

特典① 日帰り入浴

通常料金の半額

※ご本人とそのご家族が対象。



特典② 宿泊・食事・宴会・会議利用・婚礼料金で

コープポイント加算

※コープのお店で付与します。

ホテルココランドフロントで発行する「ポイントサービス券」を1か月以内にサービスカウンターにお持ちください。



特典③ 組合員特別宿泊プラン

先着1日3室(1室2名~5名利用)まで お部屋料金無料!

選べる夕食(税込5,500円~)+朝食(税込1,650円)料金のみ!

※1グループ内に組合員様お一人以上でご利用いただけます。



新車購入応援

特典

対象の販売店でご成約すると、 商品券7,000円分プレゼント!!

コープサービスが安心の取引ディーラーをご紹介します。

必ず販売店に行かれる前に、コープサービスにお電話ください。

新車購入応援のお問い合わせ コープサービス(株)

☎0120-387-201(月~金 9:00~17:00)

対象販売店はこちら!▲

メーカー	販売店名
トヨタ	山口トヨタ全店舗
	山口トヨペット全店舗
	トヨタカローラ山口全店舗
	ネットトヨタ山口全店舗
	レクサス山口・下関・周南
ダイハツ	山口ダイハツ全店舗
メルセデスベンツ	ヤナセ山口・周南支店

メーカー	販売店名
日産	山口日産自動車全店舗
	日産プリンス山口全店舗
ホンダ	ホンダカーズ光東全店舗
スバル	山口スバル全店舗
スズキ	スズキ自販山口全店舗
	山口スズキ全店舗
アウディ	アウディ山口
ルノー	ルノー山口
ボルシェ	ボルシェセンター山口

その他、くらしの様々なところで コープカードがお役立ち!

宿泊:湯本観光ホテル西京(長門市)、レゾナイトクラブくじゅう(大分県)、久住高原コテージ(大分県) **レジャー:**秋吉台自然動物公園サファリランド(美祿市) **ショッピング:**洋服の青山(全国どこでも)、はるやま(山口県内)、コジマ(山口県・福岡県・広島県)、メガネのヨネザワ(山口県内)、ソフトバンクワイモバイル(山口県内店舗) **ギフト:**大進(※生協宅配利用者のみ) **レンタカー:**オリックスレンタカー 新山口駅前店(山口市) **旅行:**防長トラベル(県内各支店) **スポーツ:**スポーツクラブNAP(山口市)、SSS(宇部市・防府市・山口市・周南市・岩国市) **生活支援:**中国ろうきん **ガソリンスタンド:**ミータス参宮通SS(宇部市)



CO・OP住まい倶楽部

CO・OP住まい倶楽部 からのお知らせ

2021年10月発足のCO・OP住まい倶楽部は、コープサービスが窓口となり、県内外の各19社(プロ)と協力し、生協組合員さんの住まいに関する困りごと、悩みごとなど、さまざまな要望に迅速にお応えできる組織をめざし日々活動しています。



お問合せ

☎0120-88-7233

(月~金 9:00~17:00)



2023年1月現在

詳しくは コープやまぐちホームページ または 問合せセンター(0120-49-5657)まで。

(月~金 8:30~21:00 土 8:30~18:00)



※現在の開催状況についてはホームページをご確認ください。

参加無料

「知る」から始めるSDGs講演会

「性の多様性について考えよう」
参加者募集

SDGsの理念にある『誰一人取り残さない』社会をめざすには、多様性を理解して尊重することが大切です。
この講演会では、世界でも関心の高まっている、「LGBT」や「SOGI」といった様々な性のあり方に関して学びます。
誰もが自分らしく生きられる社会になるように、一緒に考えてみませんか？

講師

山口県男女共同参画課
主幹 栗井 理子 氏

日時

2023年2月22日(水)
10:00~12:00



●新型コロナウイルス感染拡大防止策を講じて開催しますが、感染状況に応じて中止とさせていただきます。
ご了承ください。

申込締切
2/10(金)

会場・定員 下記の3つからお選びください。

①小郡コミュニティセンター はあもにい〜♪ 定員30名
(山口市小郡下郷大正下1328-4 ここと小郡店横)

②コープやまぐち宅配センター
センターでは、小郡会場の様子をリモート中継します。
定員は各センターによって異なりますので、詳細はお問い合わせください。

③Zoomを使用して自宅から参加 定員制限なし
右記の二次元コードよりお申込みください。
開催日前日までに、ご入力いただいたメールアドレスにZoomミーティング招待メールをお送りします。

※ZoomアプリのダウンロードやWi-Fiなど視聴環境を予め整えておいてください。

お問い合わせ
お申込み

組合員活動グループ

☎0120-27-5520

✉info@yamaguchi.coop
9:00~18:00 土・日曜日除く

(一社)やまぐち食の安心・安全研究センター報告 12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85検体のべ284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/クロストリジウム属菌)

店舗商品15検体のべ54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)

※その他、夕食宅配19検体のべ76項目の検査を実施。
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。

【理化学検査】

残留農薬検査:宅配商品12検体のべ2,078項目、店舗商品13検体のべ2,228項目、夕食宅配商品4検体のべ697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。
※その他の依頼32検体のべ5,500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、出会う場・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、経験を開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

2/3(金) 10:30-13:30 「とくやま店組合員集會室」(周南市)

2/15(水) 10:30-12:30 「厚狭センター組合員集會室」(山陽小野田市)

2/17(金) 10:30-13:30 「萩センター組合員集會室」(萩市)

3/14(火) 10:30-13:00 「周東センター組合員集會室」(田布施町) 2月は休み

3/28(火) 10:30-12:30 「はあもにい〜♪」(小郡店前) (山口市) 2月は休み

※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)

宅配フードドライブへのご協力 ありがとうございました!

2022年11月7日(月)～11月18日(金)の期間中、宅配を利用されている組合員さんのご家庭で使いきれない食品の回収を行い、集まった食品を組合員さんと協力してNPO法人フードバンク山口の各地域ステーションや、子ども食堂を運営されているNPO法人とりにて寄贈しました。

宅配の10センターすべて合わせて、およそ2,400点の食品が集まりました。今回の取り組みを活かし、今後もフードドライブを継続していく予定です。皆様のご協力、誠にありがとうございました。

フードドライブとは

食品ロスの削減と、食糧を必要としている方への役立ちを目的に、ご家庭や企業で余っている食品を集めて活かす活動のこと。



12ページでは、フードドライブに参加された組合員さんのインタビューを掲載しています。ぜひご覧ください♪



光



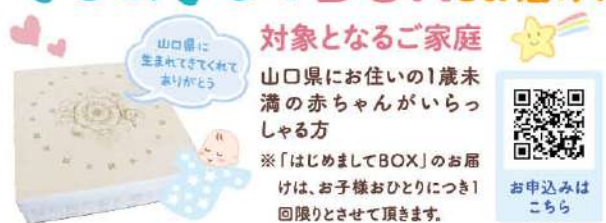
各地域でのお届けの様子

防府

萩



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



2023年生協まつり中止のお知らせ

いつもコープやまぐちをご利用いただき誠に有難うございます。

全国の生産者・メーカーさん・県内各地の組合員さんが集う「生協まつり」ですが、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、**2023年3月の生協まつりは中止**の判断をさせて頂きました。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。

リサイクル 回収データ 12月分

宅配
カタログ・チラシ
205,927kg(約374,413セット分)
飲料用紙パック
1,828kg(約60,330本分)
注文シート3,042kg(約276,545枚分)

たまごパック(PET)
303kg(約21,643パック分)
仕分け袋
1,935kg(約241,875枚分)

お店
発泡スチロールトレイ
614kg(約186,000枚分)
透明トレイ
414kg(約23,000枚分)
アルミ缶
649kg(約34,680缶分)
スチール缶
240kg(約7,231缶分)
飲料用紙パック
525kg(約17,327本分)
ペットボトル
14,056kg(約426,080本分)

たまごパック(PET)
497kg(約35,500パック分)
買い物袋持参率



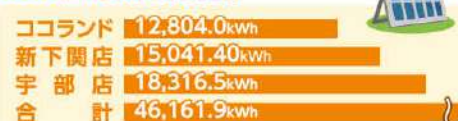
組合員さんと一緒に 進める環境活動

次世代の子どもたちに安心して暮らせる地球を残すことをめざし、環境問題を身近な暮らしの中から、考える活動をすすめています。

今月の Pick UP! ピックアップ

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!ココランド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。

【2022年12月分の発電量】



ねえ！
これがええんよ！



ワインにぴったり♡

チョコレートが大好きです。ほどよい甘さと苦みがあり、ワインにぴったりです。いつも冷蔵庫に常備しています。サステナブルなものも嬉しいポイントです。



カカオ70%チョコレート
宅配予定 2月2回 店舗取扱い

(山口市 K.Hさん)

あつたかくて時短になる！

いつも重宝しています。あつたかおでんが恋しい季節！時短になるのも助かっています。わが家は他にもじゃがいも、時にはウインナーやシウマイも入れちゃいます♡



あつたかおでんセット
宅配予定 2月4回

(防府市 H.Mさん)

ボン酢でアレンジ

岩国れんこんが入っていてお気に入りになりました。調理は、電子レンジで簡単にできるし、味はさっぱりしていて美味しいです。ボン酢をかけて食べています。



岩国産れんこん入り
とうふハンバーグ
宅配予定 2月4回

(柳井市 K.Sさん)

毎朝の習慣に

朝食にヨーグルトを食べていますが、はちみつと黒胡麻アーモンドきな粉を入れ、よくかき混ぜて食べるととても美味しいです。家族も喜んでいます。これからも続けていきたい習慣です。



黒胡麻アーモンドきな粉
宅配予定 2月3回

(光市 きよんちゃんさん)

お便りから



貴重なよちよち歩き

息子が1歳の誕生日に一人ですくくと立てるようになったと思ったら、2歩、3歩、8歩、20歩とあれよあれよと言う間にすたすたと歩き始めました。歩いてもこけて、またすぐ立って、ペンギンのよちよち歩きのような期間って貴重でした。もっと見たかったなあ…。

(防府市 T.Mさん)

断捨離スタート！

思っていたものの、なかなか手を付けられなかった断捨離を始めました。自分のものはともかく、家族のものがなかなか減らせず(本人たちは減らす気がなく、夫にいたっては「使われないなら俺がもらこ」とまた戻してしまう始末。まだ当分かかりそうです。

(宇部市 ふわふわさん)

芋にもいろいろ？

お芋掘りの季節。孫が「お芋掘り」と言っていたら、旦那さん(孫の父親)は、「何のお芋がとれるかな」と言っていました。「そうですね、お芋にはじゃがいも・里芋・山芋・さつまいもなどいろいろあるよね。お芋掘りさつまいもとは限らないもんね」と思いながら微笑ましく見守っていました。柔らかな顔のお父さん、子育てフレイフレー。

(光市 T.Mさん)

未来が明るくなりますように

SDGsという言葉聞いたところ、目にするようになってきました。未来が明るくあるように、子ども、孫、その後の世界がもっともっと幸せな笑顔で溢れるように切に願います！

(岩国市 M.Hさん)

旦那のDIYデビュー

家の外倉庫、洗濯干し場として作ったのに、ただの物置になったままで早十年が過ぎました…。どこの工務店にお願いしても、見積もりまでいかず。結局、DIY初挑戦の旦那が立派な倉庫にリノベーションしてくれました！

(平生町 M.Nさん)

終活の準備

先日、義母が終活をしていて、100点以上あった茶道具を処分しました。元々買ったときの値段の1/10の値打ちしかなく、とても残念がついていて、私までせんなくなりしました。でも私も見習って、いろいろ終活しなければ！とも思いました。

(光市 K.Mさん)

いつか楽しく食べてほしいな

先日から子どもの離乳食が始まりました。最初は不思議そうな顔をしていてその後はどうも嫌そうな顔…。さつまいもやかぼちゃなどを時間をかけて裏ごししてもプイッとされて終わってしまいます。いつかパクパク食べてくれるのを楽しみにしています。

(柳井市 R.Oさん)

タオルの活用法に目からウロコ

コープレター11月号に掲載されていた「タオルの再利用法」を読んで目からウロコでした。バスタオルを使う習慣がないので家にあるバスタオル、どうしたものかと悩んでいました。とりあえずミシンを引っ張り出すところからスタートです！



(岩国市 Y.Sさん)

いちおし 商品レポート



今年のいちおし商品「ふかわ鶏」にまつわるコラムをお届けします♪

コープの産直



ふかわ鶏の産直協定

深川養鶏農業協同組合とコープやまぐちは、2011年11月15日に「産直協定」に調印し、より強固なパートナーシップで協力し合うことを約束しました。



産直協定調印

コープの産直三原則

- 1 産地・生産者が明確であること
商品の産地・生産者が常に特定でき、かつ加工や流通を含めた生産から消費までの流れが明確で管理環境が整っていること。
- 2 肥育・肥培方法・管理が明確であること
肥料や農薬、飼料が適切に使用され、その内容が管理されており、必要に応じて確認がとれること。
- 3 生産者との交流が行われていること
産地視察や商品セミナーなど、生協組合員と生産者の交流が定期的におこなわれ、生産者の意欲的な参加がえられること。

味や安心安全、安定した生産にこだわった、地元山口県で育てられた「ふかわ鶏」をこれからもよろしく願います♪

※加工：野菜の袋詰めやテーブルリット処理など生鮮食品として必要な加工作業

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
2/17
(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)】

今回は

“南すおうアスパラ”のいちおしポイントや、「彩りを足すときに使う商品」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。応募メ切は2/17(金)です。

2022年コープレター11月号クイズ: 正解はA,B,E,F、応募者は315名、正解者306名です。

11 2023年コープレター1月号クイズ: 正解は、A,D,H,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。

「もったいないを、ありがとくに」 食品が必要な方に届きますように

昨年11月にコープの宅配で取り組んだ「フードドライブ活動」。おかげさまで、多くの食品が寄せられ、各地域のフードバンクステーション・NPO法人へのお届けも実施することができました。今回は、岩国地域でその活動に参加された乗川優子さんに活動への想いを伺いました。



岩国地域
乗川 優子さん

地域のつながりを

きっかけに始めた活動

11年前、出産を機にコープの宅配を利用するようになったという乗川さん。その後地域のイベントをきっかけに、地域の組合員さんの誘いで、次第にコープの活動に参加することに。「いま地域組織委員も3期目で、慣れてきて楽しく活動できています。でも、誘われた当時は子育てに必死だったので、最初は断ったんですけどね(笑)。とにかく日々の生活も目まぐるしくて。でも参加してみると、岩国地域で活動されている他の方の雰囲気がよく良く、だんだんと打ち解けることができました」。

普段心掛ける「無駄のない生活」

今回のフードドライブ活動にちなんで、乗川さんが自身の普段の生活についてお尋ねすると、「特になにもして

ない」と謙遜されながら、普段心がけられていることをお話してくださいました。「ちよとしたことですが、お買い物のときに買いすぎないようにすると、なにか食べ物頂く時にも、使い切れないほどは頂かないとか、普段から食品を余らせないように心がけています。店舗に行くといついつい衝動買いをしてしまうこともあります。やりすぎないことを意識することがコツかもしれません。あとは、割引のシールが貼られているものは、食品ロスの削減に少しでも貢献できればという気持ちでよく購入しています」。食品ロスの削減という難しいと思いますが、日々の何気ないことから取り組めるといふことを教えていただきました。

フードドライブ活動に参加して

今回のフードドライブ活動で岩国地域に集まった食品は約200点以上あったそうです。「集まった食品の仕

け作業に参加し、その多さにびっくりしました。特に今年は非常食のようなものや飲み物が多いと感じました。また、粉ミルクもあったりして、幅広い世代の方に参加していただけていることを実感しました。私も経験しましたが、ミルクを多めに買っても突然飲まなくなることがあったので、そんなことを思い出す機会にもなりましたよ。そもそも食品ロスを出さないことも大事ですが、それでも余った食品はこのようなフードドライブ活動で本来必要とされている方に届くように活用されるのは良いことだと思います。『NPO法人とりで』さんにお届けした際には、「ありがと」と何度も言われて、その言葉が励みにもなりました。今後機会があればぜひ参加してみたいです」。



▲NPO法人とりでさんにお届け

コープやまぐちのフードドライブ活動

「もったいないを、ありがとくに」
フードドライブ、フードバンク活動は、家庭で余っている食べきれない食品を持ち寄り、それを必要としている福祉、団体・施設などに寄付する活動です。コープやまぐちでは、2020年7月にコープのお店「こと」全店へフードバンクポストを設置。また、2021年からは期間限定で宅配でのフードドライブ活動を実施しました。寄せられた食品は、実施団体(NPO法人フードバンク等)にお届け、福祉施設等で活用されています。

「賞味期限までに食べきれそうにない」「たくさんもらって余っている」など、ご家庭で眠っている余剰食品があればぜひ、こと各店のフードバンクポストへお持ちよりください。



詳しくはこちら



フードバンクポストで 取扱い可能な食品

- 缶詰やお菓子 ● 嗜好品(茶葉など)
- 乾物・麺類・インスタント食品・レトルト食品
- 飲料(ジュース、お茶、飲料水など)
- 調味料、食用油
- 特殊な食品(ベビーフード・離乳食など)
- 備蓄品(乾パンなど)

※賞味期限が1ヵ月以上あるものをお願いします。