



食とくらしを共にはぐくむ情報誌 //

COOP LETTER

美味しさのために

手間暇かけた もめん豆腐

2024

11

November



Contents

コープのこだわり商品紹介
もめん豆腐..... p2-3

日本赤十字社山口県支部
×コープやまぐち 防災力向上プロジェクト
地域で仲良く学ぼうさいin柳井を
開催しました!..... p4-5

フードロス削減に貢献できる
コープ商品..... p6-7

インフォメーション
みんなのひろば..... p8-11

もめん豆腐レシピ..... p12



昔ながらのお豆腐の味！

もめん豆腐

コープやまぐちが自信をもっておすすめする商品をご紹介します。
「コープのこだわり商品」。

今回は、昔ながらの大豆本来の風味が生きた味で人気の「もめん豆腐」をご紹介します。

もめん豆腐のこだわりポイント

point 1 遺伝子組換えを行って
いない大豆を使用！

いから誕生した「もめん豆腐」。大豆を加熱せずにしぼる生しぼり製法と二ガリを使うことにこだわること、昔ながらの味と大豆本来の風味が生きたお豆腐に仕上げました。



point 3 「崩し」の工程は
人の手で

もめん豆腐にとって重要な役割となるのが豆腐を崩す工程。凝固した豆腐を箱の中で崩して加圧すると余分な水分が抜け、凝縮された豆腐同士が再結着します。機械化が進む中ですが、日々変化する豆乳の状態に応じて崩し、加減を調節し豆腐の出来上がりが同じになるようにするため、崩す作業は人の手で行われています。



point 2 美味しさのために
“あえて手間のかかる製法”

「他にはない昔ながらの豆腐をお届けしたい」というメーカーさんの熱い想いと、組合員さんの「美味しい豆腐を食べたい」という願いを叶えるために、大豆を栽培しています。



原料の大豆は、コープが指定したロバート・シナーさん（通称ボブさん）を中心とした契約農家（アメリカノースダコタ州とウィスコンシン州）で収穫されたもの。ボブさんの農場では遺伝子組換え大豆の混入を防ぐために、生産から流通、製造加工の各段階で、遺伝子組換え大豆と分けて（分別）管理されている「分別生産流通管理済み」の大豆を栽培しています。



大和食品工業
もめん豆腐
店舗 取り扱いあり
宅配 取り扱いあり

生しぼり製法とは？

一般的な豆腐は大豆に水を加えてすりつぶした「生呉（なまご）」を加熱し、そこから豆乳を絞って作られます。一方「生しぼり製法」は「生呉」を豆乳とおからに分け、豆乳だけを加熱しています。そうすることで雑味がなく、大豆の味と香りが生きた豆腐に仕上がります。



「遺伝子組換え」に対するコープの取り組みとは？

● 遺伝子組換えに関する情報を集め、行政に評価や情報公開など、消費者が安心できるような努力を求めます。
● 消費者が選べるように、遺伝子組み換えでない原料を使ったコープ商品の開発を追求し、情報提供します。
● 国の審査を経て、商品にとって良いものであったり、適正な価格が実現できることが明らかなら、商品開発や取扱いに遺伝子組換えであることだけを理由に選択肢からはずすことはしません。

寄せられた組合員さんの声

コープでしか買えない商品の中から、組合員さんの「よかったよ」「こんなアレンジがあるよ」などの声をご紹介します。みなさんもぜひお試しください！

もめん豆腐の水を切り、潰して大豆ミートのようにひき肉がわりに使っています。パスタのミートソースやグラタン、ホワイトソースなどとして使うとヘルシーに仕上がるのでたくさん食べても罪恶感ないです！

(周南市 E・Nさん)



田楽にしたり、麻婆豆腐にしたりするのが好きです。普通は絹豆腐でする白和えも、木綿豆腐を使うことで豆腐感たっぷりになります。

(周南市 K・Kさん)



固さを活かして、チャンプルーやけんちょうに使うことが多いです。大豆の風味がちゃんとありながら、それぞれの料理の味に馴染み美味ですね。

(山口市 I・Nさん)



白玉だんごを作る時、水の代わりに豆腐を使い、少しずつ入れて固さを調整しています。他にも、ホットケーキミックスに豆腐を入れて一口大に丸めたものを油で揚げ、熱々のまま砂糖とシナモンを入れた熱に強いビニール袋に入れてフリフリするだけの豆腐ドーナツにもハマっています。

(山口市 H・Yさん)



豆腐のちょっと豆知識



軽く水切りをする方法

●ざるを使う

豆腐をバックから出し、水を捨て、ざるにのせて5～10分おきます。冷奴やサラダなど、なめらかな豆腐の食感を味わうメニューに適しています。



●キッチンペーパーを使う

豆腐をキッチンペーパーで包み、5～10分おきます。手早く簡単に水切りしたいときに♪

●手で絞る

キッチンペーパーやふきんなどに包み、手でやさしく絞ります。豆腐クリームや白和えなど、豆腐の形をくずしてもOKなメニューにおすすめ！



しっかり水切りをする方法

●重しを乗せる

キッチンペーパーで豆腐を包み、均一に重さがかかるよう皿やバットをのせ、20～30分ほどおきます。炒め物や焼き物に使う時に。

●電子レンジを使う

豆腐をキッチンペーパーに包んで耐熱容器にのせ、電子レンジで2～3分加熱します。時間をかけずしっかりと水切りができます。



●ゆでる

鍋にたっぷりの水と豆腐を入れ、沸騰したら弱火で3～4分ゆでてザルに上げます。味をしっかりつけた炒め物や麻婆豆腐におすすめです。

次回は、「すし酢」のおすすめポイントや「すし酢のアレンジレシピ」を大募集！いただいた声は「コープのこだわり商品」ページで紹介させていただきます。



「おたより用紙」から応募してください。

地域で仲良く学ぼうさい in 柳井を開催しました!

8月28日、コープやまぐちは日本赤十字社山口県支部と「防災分野における包括連携協定」を締結しました。この協定に基づく取り組みとして、9月4日(水)アクティブやないにて、防災について楽しく学ぶ「地域で仲良く学ぼうさい in 柳井」を開催しました♪

学習会 第1部

1 三浦 房紀教授による講演会 南海トラフ巨大地震が もたらす被害とその備え

8月8日に発生した日向灘地震により「南海トラフ地震臨時情報」が初めて出されたことについて冒頭で触れ、「天気予報とは違うので、“一週間経過して、地震が起きなかったから安心。”と思わないでほしい。南海トラフ地震臨時情報が解除されたからといって地震発生確率が下がるわけではない。」と強調されました。

山口県の試算では死者614人(津波死582人)、負傷者は最大1477人とされており、柳井港では、最大約3.8mの津波が約2時間で到達するケースも想定されているそうです。

普段からの心構えや家庭での防災(HCP: Home Continuity Plan)の重要性、衛星システム「みちびき」とFMラジオによる災害時の情報発信の実証実験など、最新技術を活用した防災情報についても教えていただきました。

最後に、「南海トラフ巨大地震は確実にやってきます。最初から完璧を求めず、できるところから備えを始めて、バージョンアップしていくことが大切です。誰一人取り残さず、山口県内の死傷者ゼロを実現できれば、被害の大きい地域を手助けすることができるのです。」と力強く語られました。



2 家具安全 対策ゲーム (KAG)



2023年度からスタートした日本赤十字社の防災シミュレーションカリキュラムのひとつ「KAG」を体験しました。この安全対策は、「いのちを守る・素早く避難・在宅避難に備える」の3つをねらいとしています。

冒頭に、日赤講師の徳本様より、家の中の危険箇所や安全なスペースを確保するための対策をレクチャーしていただき、その後、各自に用意されたワークシートに自宅の家具の配置を描き、自宅の危険な場所を見つける・考える時間を設けました。さらに、隣同士の参加者と配置図を見せあいながら意見交換することで、自宅の安全対策への理解を深めることができました。

参加者から「私がいつも立っているキッチンが危険でいっぱいなことに気づきました。」「まずは自宅の整理整頓からはじめたい。」など、多くの発見があったようです。



3 動画で学ぶ! 知ってる? ローリングストック!

「ローリングストック」という言葉をもっと身近に感じてもらうために、コープやまぐちが作成したローリングストックの紹介動画を上映しました。「何だか難しそう…」というイメージを払拭するために、女性2人の対話形式で、基本的な知識や、ローリングストックに役立つコープ商品の紹介をしました。

劇中に登場した「CO-OP大豆ドライパック缶」は参加者プレゼントとして、レシピと一緒にお渡ししました。



参加者の声

- 被害想定で怖がらせるだけではなく、「被害の元を断ち切るのだ!」という具体的な話をしていただき、分かりやすかったです。緊急地震速報から揺れまでの約30~40秒間の行動の大切さをあらためて実感しました。
- リビング、ダイニング、寝室など「我が家は大丈夫!」と安心していましたが、2階の廊下に本棚が並んでいるという事に気づきました。
- 先延ばしにせず、帰ったらすぐ実践できること(家具の固定や整理)をやりましょう。
- コープの注文をする時にも、「防災の視点」をプラスしながらカタログを見られると良いなと思いました!



2025年3月には
第2回「地域で仲良く
学ぼうさい in 周南」を
開催予定です!!

「地域で仲良く学ぼうさい」の目的って?

近い将来、必ず発生すると言われている「南海トラフ巨大地震」。私たちの住む山口県も例外ではなく、県東部では最大震度6強の揺れに襲われるケースも想定されています。自分や大切な家族の身を守るためにできることを学び、体験することを目的として開催しています。

日本赤十字社山口県支部 × 生活協同組合コープやまぐち

地域で仲良く



学ぼうさい

in 柳井

学習会

第2部

日赤の防災講習(希望者のみ)

A

ひなんじょ
たいいけん



避難所の運営を、カードゲーム形式で体験しました。いつ起こるかわからない大規模災害を想定して、「避難者の目線」で避難所における「自助」と「共助」の力の向上を目的としたカリキュラムです。

小さなお子さま連れの方や持病のある方、感染症罹患の疑いがある方、海外の方など、待たなしで次々とやってくる避難者への対応に、参加者たちは悪戦苦闘しながら避難所で運営の難しさや避難者同士に必要な配慮について学びました。



B

災害図上
訓練(DIG)



ハザードマップを囲みながら、参加者全員で災害リスクをイメージ(見える化)し、予防策や対応策を考える参加型の図上訓練です。地域の防災マップの作成を通じて、災害時の危険箇所や備えについて把握・理解し、防災意識を高めることを目的としたカリキュラムです。

今回は柳井市の地図を中心に実施し、参加者からは「市役所や庁舎などの公的な建物が、津波浸水想定域だったことに驚いた。」「自分の住んでいる地域の地図でもやってみたい。」といった感想がありました。



参加者の声

A.ひなんじょたいいけん

- 避難所を運営するというのは初めての体験でした。「ルールを作り、ルールを守る事」が大切なんだと、とても勉強になりました。
- 病気の人や高齢の人、小さい子ども、海外の方…とそれぞれ配慮することが異なり、避難所生活の大変さをつくづく感じました。

B.災害図上訓練

- 柳井市の地図だったので難しかったです。旅行者の気分で訓練しましたが、実際旅行中に災害に遭うと本当に不安でしょうね。家に帰ったら、自宅付近のハザードマップを確認しようと思います。
- 市役所や駅など一見安全そうな施設でも、危険な場所に建っていることもあるので、自分の住んでいる地域を広く知る事が大切だと思いました。



フードロス削減に 貢献できるコープ商品

コープ商品から「フードロス削減に貢献できる商品」が登場しているのをご存じですか？規格外として廃棄されたり、食品として活用しきれいかなかったりする原料を使った商品を学びの商品としてこのクラブのメンバーさんや総代さんに試していただきました。フードロスだけでなく、美味しさにちちゃんと配慮した商品です。皆さまぜひお試しください！

グリーンスムージー



緑の野菜をメインに使用し、キウイ味に仕上げました。1食分(117g)の野菜を原料に搾汁した野菜汁と果汁をあわせて飲みやすくしました(野菜汁60%+果汁40%)。収穫後、青果用にカットされる際に残るブロッコリーの茎、アスパラの茎の根本部分を無駄なく使用し、フードロスの削減に貢献します。

もったいない POINT



青果用のブロッコリーやアスパラガスの茎や根元を使用！そのまま耕されることもあります。が、加工して「グリーンスムージー」へ再利用しています。筋張っていて固いので、ピューレ状にせず、ボイル後に搾汁して加えました。

もったいない さおいしく

◆飲まれた方からの声
●この商品を利用することで、SDGsの実践にもなるね！
●野菜をあまり摂らない夫が、「これなら飲める」と2日に1本飲んでます。子どもにも受けが良く、チューチューしています。売り出しが増えるといいな。

甘みがつまった にんじんジュース



にんじんの優しい甘みと濃厚な味わいで満足感を得ることができ、にんじんジュースに仕上げました。「加熱↓搾汁↓濃縮還元」と加工されたにんじんを使うことで、独特の臭み・えぐみがなく、にんじん本来の甘みが楽しめます。にんじん搾汁時の残ったパルプ(搾りかす)を7%配合して、1本あたり8.5gのフードロス削減に貢献します。

もったいない POINT



にんじんを搾汁する際に残ってしまうパルプ(搾りかす)は今まで廃棄されていましたが、「甘みがつまったにんじんジュース」へ加えました。とろみをつける役割もあります！

◆飲まれた方からの声
●美味しかった。人参をそのまま飲むような濃い味なのに飲みやすいね。
●食品ロス削減につながるコープの商品良いですね。味は美味しいし、環境保護にもなるし、一石二鳥ですね。



他にもある! もったいないを おいしいに変えるコープ商品

COOP 国産小麦と おからのドーナツ

国産小麦の生地におからを配合することで、ふっくらした食感に仕上げました。豆乳を絞った後に残るおからを無駄なく使い、フードロス削減に貢献します。



COOP バナナチョコアイスバー

バナナの果汁5%を配合したバナナアイスを、バナナ味の黄色のチョコでコーティングしたアイスバーです。コープ商品のペルー産有機栽培バナナの生鮮用の選別基準に沿わなかったバナナをピュレ化して使用しています。



COOP ミックス キャロットスムージー

国産にんじんを60%、7種類の果汁40%をブレンドした、すっきり飲みやすいスムージータイプのミックスキャロットです。原料には選定工程で生鮮用の厳格な規格に沿わなかったバナナを無駄なく使用しています。



COOP 完熟 バナナスムージー

果汁40%、野菜汁60%、食物繊維配合。糖度の高い完熟バナナを使用したフルーティーなスムージー。規格外バナナを使用しフードロス削減に貢献します。



カタログやお店で
ぜひチェックしてみ
てくださいね♪



ねえ!

これがええんよ!



綺麗な羽根に感動!

おすすめですよ! 油なしで綺麗に羽根ができました。4歳の孫も喜んで食べてくれました。手作りもいいけれど、これは便利です。



大阪王将羽根つき餃子

宅配予定
11月3日

(長門市 みんなさん)

とり天好きにはたまらない!

とり天が大好きで、こちらを購入してからいつも利用しています。名前の通りだしの香りが良く、やわらかいと天です。子どもでも食べやすく、家族で美味しく食べています。



だし香るやわらかとり天

宅配予定
11月3日

(下関市 hironさん)

コクが出て美味しくなる!

広島産のかきを使用して、他のところでは目にしないので見つけたらいつも購入しています。着色料を使用していないので安心ですし、料理に使うとコクが出て美味しいです。



オイスターソース(広島産かき使用)

宅配予定
11月3日

(岩国市 M・Hさん)

お楽しみのステーキ丼

玉ねぎとステーキをフライパンで焼いて、付属のタレをかけて、ステーキ丼にして食べています。大好きな商品です。



熟成旨み牛やわらか
フィンガーステーキ

宅配予定
11月3日

(柳井市 K・Nさん)

お便りから



子育ては悩みの連続

「ごめんなさい」がなかなか言えない息子。悪いことをしたときは怒られて泣くだけです。先日も植木にいたずらをしていたので私が「謝りなさい!」と言うと、「ありがとう」と。ああ……。どこで道を間違えたんだろうと悩ましいです(笑)。

(柳井市 M・Yさん)

やれやれと思う日々……

老眼になって、文字の読み書きや小さな作業をする時には眼鏡が欠かせません。先日、眼鏡をかけているにも関わらず懸命に眼鏡を探していました。やれやれ、頭も老化かな……。です。

(光市 T・Mさん)

切り替え上手な息子

年少の息子はとても甘えん坊で、なんでも「ママがやって!」とご飯も自分で食べず、口を開けて待っています。しかし、先日幼稚園で親子いっしょに食事をする事があったのですが、自分でパクパク。3歳でも周りを見て態度を変えるのね、とびっくりしました(笑)。

(山口市 M・Fさん)

久しぶりの1人時間

パパと息子2人が動物園へお出かけ。私は久しぶりの1人時間。嬉しくて、色々詰め込むとあつという間の一日。どこへ行っても、子どもたちのことを考えて買い物したり、借りる本を選んだり。結局子ども中心なんだなと改めて感じた日になりました。次の1人時間はいつになるかな……!

(防府市 T・Mさん)

6年前の自分へ

子どもが生まれて、初めからMAXに可愛いと思えなくて悩んでいる6年前の自分へ。子どもと共に過ごしていくうち、好きなところ、たまらなく可愛いところ、自分と違う考えを持っているところ、と思い出を積み重ねてやっ子どもへの愛し方が分かったような気がします。不器用にゆっくり愛する母親もいいと思うよ。

(下関市 A・Nさん)

継続は力なり

前は雨ですぐやめてしまったランニングを、令和6年6月6日を節目に、「なにか始めて継続するにはいいかも」と身体に言い聞かせて再開してから、まだ続いています。毎日だいたい決まった時間に帰宅し、走る時間がとれているのも続けられている一因かなと。一石何鳥もの目標を掲げてのランニングなので、まだまだがんばります!

(周南市 K・Kさん)

我が家は空前のマンカラブーム

マンカラは、アフリカや中近東、東南アジアにかけて古くから遊ばれている伝統的なボードゲームです。単純なルールですが奥が深く、なかなか子どもに勝てません。その他にもトランプやウノ、将棋など、家族で楽しんでいます。



(下関市 みけのねさん)

いつ言えるかな……?

1歳3ヶ月になる息子は少しずつ言葉が出るようになりました。はつきり喋ることのできる言葉の1つがなんと「やぎ」。絵本から覚えたようです。ちなみに「パパ」はまだ言えず、パパは少しさみしそうです。

(下関市 A・Nさん)

もっと
広げ隊！ いちおし商品

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」。2024年度は、みんなに届け！あなたのいちおし!!をテーマに、おひさま通信がらすにてお知らせ中！紙面を見て、あなたの「いいね」コメント＆写真を募集しています。

10月のテーマ
「長年愛用されています！
コープ自慢のロングセラー商品」

親子2代に渡ってご利用いただいているロングセラー商品や組合員さんから長年愛されているコープやまぐち独自開発商品の声をピックアップしてご紹介しました。

愛されて
43年
ミックスキャロット(ケース)



私が幼い頃に母が箱買いしてくれて、いつも家にありました。にんじんが入った野菜ジュースなのに甘くて美味しく、子どもの頃から大好きです。最近、コープの宅配を自分で利用するようになったので、懐かしくてつい買っちゃいます！相変わらず美味しいですね！
(宇部市 AKAちゃんさん)

愛されて
38年
大好きやまぐち牛乳



大好きやまぐち牛乳について、このクラブで学習し、飲んでみました。味風味がよく、口当たりもいんです。牛乳独特のにおいが少なく飲みやすいと大好評でした。5月には値上がりしましたが、「なくなったら困るーみんなで飲もうー」利用登録しよう！と盛り上がりしました！
(北部地域ゆや小町このクラブの皆さん)

まちがいさがしに答えて コープポイントをゲットしよう！

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？

※切
11/22(金)



必要事項、ご意見・あなたのおすすめを記入し、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。webからのご回答も受付中です。(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名の方にコープポイント500Pをプレゼントします。

※ポイントの付与は、応募メチから約1か月後の予定です。



キリトリ線

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 () -

年代 20～30代 / 40～50代 / 60代以上

今回は

「すし酢」のおすすめポイントを大募集していた声は、「コープのこだわり商品」でご紹介させていただきます。



おすすめポイント

※今回の商品以外でも、お気に入りの商品の「おすすめポイント」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・コープレターを讀んでの感想などをお聞かせください。



webからのご応募は
こちらから！

※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。応募メチは11/22(金)です。

広報戦略スタッフ行

2024年コープレター9月号クイズ：正解はB,D,E,I。応募者は249名、正解者は239名です。

2024年コープレター10月号クイズ：正解はC,D,F,H。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。

ふれあい米稲刈り交流会

上手に収穫できました♪

産直活動の一環としてすすめている「ふれあい米稲刈り交流会」は、仁保地区で30年目、佐々並地区で26年目を迎えました。今年もJA山口県の方や生産者の方とコープやまぐちの組合員さん親子が、稲刈り体験や質疑応答を通して交流を深めました。鎌を使った稲刈りに挑戦したり、赤とんぼや青ガエルなど自然とも触れ合ったりしながら、楽しい時間を過ごしました。

稲刈り交流会の様子を、一部ではありますが、写真でご報告いたします。

仁保



佐々並



(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を行っています。



【微生物検査】

宅配商品77検体のべ247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)店舗商品について、1検体から3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23検体のべ92項目の検査を実施。結果はすべて良好。

【残留農薬検査】

宅配商品7検体のべ1,356項目、店舗商品14検体のべ2,800項目。結果は、すべて良好。

※その他、夕食宅配4検体のべ800項目、その他の依頼38検体のべ7,516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、いつ来てもいいです。

子育てひろばへの参加は無料です。皆様のご参加をお待ちしております！

- 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お互いのつながりづくりや気軽に楽しめるようにサポートします。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きっとあるはず。



今月の日程

※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。

日付	時間	場所
11/1(金)	10:00-13:00	「とくやま店組合員集会所」(周南市)
11/11(月)	10:30-12:00	「周東センター組合員集会所」(田布施町)
11/15(金)	10:00-12:00	「岩国センター組合員集会所」(岩国市)
11/15(金)	10:30-13:00	「萩センター組合員集会所」(萩市)
11/20(水)	10:00-14:00	「厚狭センター組合員集会所」(山陽小野田市)
11/26(火)	10:30-12:30	「はあもにい〜」(小郡駅前) (山口市)

次々回
12月6日

クリスマスのリースをつくろう
センターのツリーを飾ろう!

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

★コープやまぐち組合員さん限定 2025年 家計簿モニターさん募集中

家計簿をつける
ことで普段のくいの
バランスも見えてきます。
ぜひご応募ください。



コープやまぐちでは、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ます。

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ご提出いた
だき、コープやまぐちから月ごと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。

家計簿モニター募集申込締切 **12月10日(火)**

※「生協の家計簿」は宅配では2025年
3月4回まで注文番号「343412」で
ご注文できます。

お問い合わせ・お申し込み

コープやまぐち組合員活動グループ **0120-27-5520** 月～金 9:00～18:00

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!



2024年9月
お申込み410名!

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回限りとなります。



お申込みはこちら

防府センターがオープンしました



山口市大内御堀の「コープやまぐち中部センター」を、さらなる利用拡大や配送効率
の改善、被災時の物流拠点づくり、働きやすい環境整備等を目的に、山口市・防府市に
分割しての移転準備を進めてまいりました。この度、防府市西仁井令に防府センターを
新設し、10/14(月)より通常配達が稼働いたしました。また、福祉生活協同組合さん
コープが運営する「訪問介護、通所介護(デ
イサービス)(防府市八王子)」を移転し、防
府センター横に併設します。2024年11月
18日より移転営業の予定です。

オープンを記念して、イベントも開催する
予定ですのでぜひお越しください!



リサイクル 回収データ 9月分



宅
カタログ・チラシ
166,617kg(約302,940セット分)
飲料用紙パック
1,850kg(約61,056本分)
注文シート2,659kg(約241,727枚分)

たまごパック(PET)
460kg(約32,857パック分)
仕分け袋
1,790kg(約223,750枚分)

お
発泡スチロールトレイ
642kg(約194,515枚分)
透明トレイ
512kg(約28,450枚分)
アルミ缶
734kg(約36,720缶分)
スチール缶
134kg(約4,041缶分)
飲料用紙パック
871kg(約28,746本分)
ペットボトル
1,848kg(約56,018本分)

たまごパック(PET)
163kg(約11,643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

コープやまぐちでは、店舗に太陽光パネルを設置し、
店内への電力供給を行っています。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。

【2024年9月分の発電量】

ココランド	25,354.0kWh
新下関店	38,735.5kWh
宇部店	44,394.0kWh
いずみ店	17,577.0kWh
合計	126,060.5kWh



もめん豆腐レシピ紹介

甘辛豆腐ステーキ

材料(2~3人分)		調理時間	約20分
もめん豆腐	400g	サラダ油	大さじ1
片栗粉	大さじ2	マヨネーズ	適量
しょうゆ	大さじ1	小ねぎ	適量
砂糖	大さじ1	糸唐辛子	適宜
A みりん	大さじ1		
酒	大さじ1		
コチュジャン	小さじ1		

作り方

- 豆腐はキッチンペーパーで包んで皿に入れ、ラップをかけずに500Wのレンジで2分30秒ほど加熱し、粗熱をとる。
- ①は縦半分に切りさらに1cm幅に切り、片栗粉を全体にまぶす。
- フライパンに油を熱し、②を入れて両面に焼き色が付くまで焼く。
- ③にAを入れて中火で炒め合わせ、味をなじませる。
- 皿に盛り付け、マヨネーズをかけ、刻んだ小ねぎと糸唐辛子を散らす。

POINT
甘辛い味付けが豆腐によく絡み、お箸が進む一品です。調味料はお好みで加減してくださいね。



POINT
淡白な豆腐に長芋のなめらかさと、チーズと卵の旨みがよく合いますよ♪



POINT
塩麹でまろやかな味わいです。温まる一品なので、これからの季節におすすめ!



豆腐と長芋のチーズ焼き

材料(2~3人分)		調理時間	約20分
もめん豆腐	200g	ミックスチーズ	50g
長芋	150g	きざみのり	適量
卵	1個		
めんつゆ(2倍濃縮)	大さじ1.5		

作り方

- 豆腐は水切りし、8等分に切る。
- 長芋は皮をむき、すりおろす。
- ボウルに②と卵、めんつゆを入れてよく混ぜ合わせる。
- 耐熱皿に①を並べ、③を回しかけ、チーズをのせ、オーブントースターで焼き色が付くまで7分程度焼く。
- 最後にきざみのりを散らす。



あんかけ豆腐

材料(2~3人分)		調理時間	約15分
鶏ミンチ	200g	塩麹	大さじ2
もめん豆腐	300g	片栗粉	大さじ2
ちんげん菜	1束	A 酒	大さじ1
サラダ油	小さじ1	生姜	1片
かにかま	2本	水	大さじ1

作り方

- ちんげん菜は長さを4等分に切り、株は六つ割りにする。
- 生姜はすりおろし、Aは混ぜ合わせておく。
- フライパンに油を熱し、鶏ミンチを炒める。色が変わったらちんげん菜の株元を加えて炒め、しんなりしてきたら、水300ccを加える。
- 煮立ったら豆腐をスプーンですくい入れ、温まったらちんげん菜の葉とAを加えて、混ぜながらとろみが出るまで煮る。
- 器に盛り、かにかまをほぐして散らす。