



食とくらしを共にはぐくむ情報誌 //

COOP LETTER

2025

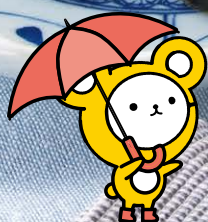
6

June

爽やかな酸味で

梅雨を乗り切る!

恩納村産もずくレシピ



Contents

コープの美味旬菜

恩納村産もずく.....p2-3

6月は食育月間

実践しよう!いろいろな食育.....p4-5

みんなでつなげよう リサイクルの輪...p6-7

インフォメーション

みんなのひろば.....p8-11

もずくレシピp12

■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。

コープの
美味旬菜

もずく×SDGs

恩納村産もずく



恩納村産もずく

宅配	取り扱いあり
店舗	取り扱いあり

恩納村産もずくの
こだわりポイント

沖縄・美ら海の
美味しいめぐみ

沖縄県恩納村のサンゴ礁に囲まれた遠浅の海は透明度が高く、太陽光が海底まで届くためもずく養殖に適しています。

生産者は日々生育状況を確認し、最も品質の良いタイミングでもずくを収穫します。水揚げ後は、隣接する加工場で素早く塩蔵処理することで鮮度と品質を保持しています。

製造加工は、鳥取県境港市にある井ゲタ竹内で行われ、独自の品質基準を設け、厳しく管理しています。加工では手作業で異物除去した上で、金属探知機やX線異物検出器でさらにチェックしています。



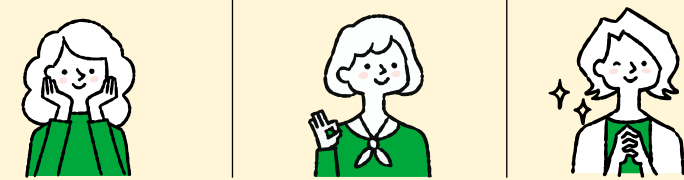
組合員さんの声

組合員さんから寄せられた、今が旬の食材のおすすめポイントやアレンジレシピをご紹介します。皆さんもぜひお試しください♪

1パックが適量なので、家族で1つずつ分けています。太さがあり、食べ応えがあります。
(周防大島町 K・Hさん)

もずくの歯ごたえがしっかりしていて、酸味もきつなくマイルドです。子どもでも食べやすいと思います。
(宇部市 K・Yさん)

そのままいただいても、もちろん美味しいのですが、長芋やキュウリの千切りと混ぜるだけで、これからの時期にピッタリの酢の物が簡単にできます！秋冬には、ナマコと合わせると絶品！
(山口市 T・Kさん)



コープやまぐちがおすすめの旬の野菜や果物を
ご紹介する「コープの美味旬菜」。

今回は、コープのエシカル商品の一つ、「恩納村産のもずく」をご紹介します。

自然豊かな海で育まれた
美味しいもずく

もずくの利用で、
サンゴの海を守り育む
「もずく基金」

もずく商品、1点のご利用につき2円を「もずく基金」としてサンゴの再生に活用していきます。

マークのついた商品が目印です！



もずくを育む豊かな海に欠かせないサンゴですが、海水温の上昇などによって「白化現象」が度々発生しています。2024年夏にも大規模白化が発生し、恩納村海域の約8割のサンゴが死滅したと言われています。



そのような背景から、もずくを養殖する恩納村漁協では、沖縄の豊かな海を「守り」「育てる」取り組みの一環として、2003年からサンゴの植え付けに取り組んでいます。コープやまぐちでは2010年からコープCSネットと一緒に、もずく商品の利用を通じて基金を積み立て、サンゴを守り育む活動に取り組んでいます。

コープCSネットのホームページで「もずく基金」を動画で紹介！ぜひご覧ください！

2024年度の合計金額は
2,569,583円。
ご協力ありがとうございました。



コープやまぐちの職員が 産地視察に行きました！

コープやまぐちでは、組合員や役職員が定期的にもずくの産地である沖縄県へ産地視察に訪れています。
今回は、その視察に参加した職員の報告をご紹介します！

「ベチバー」や「はちみつ」が海を守る!?

“サンゴの白化(※1)”の要因の一つである「海への赤土流出」を防止するために、現地の方々は「ベチバー(※2)」の植え付けを行っていました。

他にも、耕した畑に種を蒔き花を咲かせ、そこに集まってくるミツバチからはちみつを入手・販売し、売り上げを赤土流出対策に役立てるという活動も印象的でした。海と陸からのアプローチで海の環境を整え、質の高いもずくの養殖を行っていることに驚きました。

(※1) サンゴと共生している褐虫藻が失われることで、サンゴの白い骨格が透けて見える現象。
(※2) 土の流出を防ぐのに適しているイネ科の植物。



サンゴ再生に向けて…

死滅したサンゴに藻がついて茶色くなっている映像を見たときはショックでした。サンゴの再生のために、まず死滅した部分をハンマーで砕いて除去する作業からはじめたそうですが、自分たちが時間をかけて大切に作りあげてきたものを砕かなければいけないということは、言葉では言い表せない気持ちだったんだろうなと思いました。



サンゴの基台に願いを込めて

サンゴが定着し成長するための土台となる「基台」には、交流会や視察などで訪れた多くの方からのメッセージが書かれており、その想いを繋いでいくために再利用されています。職員も再生に向けて、生き残ったサンゴを回収し、基台への移植作業と願いを込めてメッセージを書くというとても貴重な体験をさせていただきました。



今回は、「春木田グループの巨峰」のおすすめポイントや「ぶどうのアレンジレシピ」を大募集！
いただいた声は「コープの美味旬菜」でご紹介させていただきます。



9ページの「おたより用紙」から
ご応募ください！



もずくの旬な ちよこっと豆知識

●もずくの旬について？

糸もずくは1月～3月頃、太もずくは3月～6月頃が収穫シーズン。この収穫時期に、1年間分で使用するもずくを収穫し、味付もずく商品は年間を通じて供給されています。

●もずくの由来

天然のもずくは、「他の藻に付いて生息する」ことから、「藻に付く」という意味で、「もずく」と呼ばれるようになりました。

はらぺこ大作戦 ～自分で選ぼう、体にやさしい食べ方～

2024年6月～12月 ここと いずみ店 小学5年生11名

たくさんの食べ物があふれている世の中で、子どもたちが自分自身で体にやさしいものを選んでいけるよう、5回にわたって食べることの大切さについて一緒に考える実習を行いました。



店内で食材を選びます。表示を見たり、野菜を選ぶポイントをみんなで相談。



いろんなメニューの中から、献立を考えます。



栄養バランスを考えながら、お惣菜をお弁当箱につめました。

参加者の感想

- ★塩分が多いと体に悪いことが分かったので、お父さんに塩分のことをいっぱい教えました。
- ★だしをとって味噌汁を作ったら、今までのよりすごく美味しかった。



2025年も
開催します！

日時 6月15日⑩スタート。7月31日⑩、8月21日⑩、9月21日⑩、11月16日⑩ 10:00～13:00

対象 小学校4～5年生 **場所** ここと いずみ店 **応募め切** 6月6日⑩

下記電話番号にお電話ください。

お申込み 組合員活動グループ **0120-27-5520** (月～金9:00～18:00)

参加者募集中！ 大人の食育学習会

毎日食べたい！お豆腐づくりに挑戦

お豆腐は好きですか？自分で作ったお豆腐は、きつとほっぺが落ちるほど美味しいはず！
ぜひ一緒に手作り豆腐にチャレンジしましょう！

日時 6月20日⑩ 10:00～12:30

参加費 ここと いずみ店

講師 コープやまぐち 栄養士アドバイザー 野村京子さん
コープやまぐち 食育サポーター

内容 ★お豆腐づくり ★「和食のすすめ」についてのおはなし

参加費 一人300円 **持参物** エプロン、三角巾、マスク、手拭き

お申込み 下記電話番号にお電話ください。
組合員活動グループ **0120-27-5520** (月～金9:00～18:00)



昼食の準備は
ありませんが、持参した
昼食や購入したものを
集会室で食べても
OKです



アレルギーについて考える 「アレルギーっ子とまなぼう」

今年は
7月27日⑩に
こことくやま店で
開催予定！

2024年10月27日⑩ ここと いずみ店 小学生親子4組

女性いきいき大賞奨励賞受賞団体の「アレルギーっ子の会ばれぽれ」さんの協力をいただき、食物アレルギーを持つ子どもと保護者を対象にした食育学習会を開催しました。



管理栄養士さんから食品表示の見方についてのお話を聞きました。



店舗で商品の表示を見ながらお買い物。学習したことで、今まで購入しなかった商品にもチャレンジすることができました。

参加者の感想

- ★おやつは今まで保護者が確認していましたが、自分で表示を見て、教えてもらいながら欲しい商品を買っていたので、いい経験になりました。
- ★なかなか外で人と一緒に食事ができる機会がないので、当日は参加者のみんなで試食することができてとても嬉しかったようです。

キッズもぐもぐチャレンジ

今年も9月28日⑩に
こことくやま店で開催予定！

2024年9月29日⑩ ここと とくやま店 小学1～3年生20名

山口県立大学看護栄養学部栄養学科「食育プログラム開発チーム 食育戦隊ゴハンジャー」と共催でイベントを開催しました。



魚が食卓に並ぶまでの工程や、とくやま店水産担当から鮮度の良い魚の見分け方・上手な食べ方などを学習しました。



大学生と一緒に、コープの店舗内の売り場やバックヤード・調理場・冷蔵庫などを見学し、野菜や魚の包装作業も体験！

参加者の感想

- ★自分で作ったアジのホイル焼きが美味しかった！
- ★職員さんが魚をさばっていたのが、かっこよかった。



自分で握ったおにぎりや魚のホイル焼きをみんな
で楽しく食べました♪

6月は
食育月間

実践しよう！
いろいろな食育

コープやまぐちでは、毎年様々な食育活動を行っています。
今回は昨年度の活動の一部を紹介！いろいろな切り口の「食育」に触れ、ご家庭でも取り組んでみませんか？

食育とは

様々な経験を通じて、「食」に関する知識やバランスの良い「食」を選択する力を身に付け、健全な食生活を実践できる力を育むこと

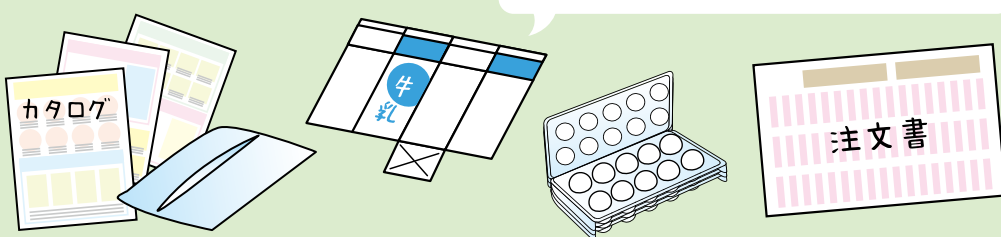
リサイクルの流れ

START!
組合員さんからお預かり



宅配担当者が、リサイクルできる紙バックや卵バック、カタログ等を回収します。

紙バックは中をきれいにすすいで、切り開いてご提出ください♪



- 返却されたカタログ・袋 (シールは剥がしてください。)
- 紙バック (裏がアルミシートの紙バックもOK!)
- 卵バック (シールやラベルは、剥がすか切り取ってください。)
- 提出された注文書

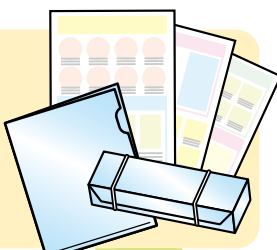
GOAL!



再生された商品利用で
リサイクルの輪が
完成!

再利用

カタログや卵バック
などはチラシの原紙
やクリアファイル、
ペンケースなどに生
まれ変わります。



西日本衛材コアノン工場 (兵庫県たつの市)

豊かで綺麗な一級河川として有名な揖保川の川沿いにある製紙工場。ここで、注文シートと紙バックを原料の一部としたコアノンロールが作られます。



コープCSネットエコセンター (広島県尾道市)



中国地区5生協で回収されたリサイクル品を加工する場所です。宅配のドライ商品・冷凍商品を仕分けるドライセットセンター・冷凍セットセンターと隣接しているため、トラックが各生協から尾道へ帰るついでにリサイクル品が回収できます。

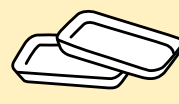
アルミ+スチール缶

各委託契約業者が回収。圧縮後、再生アルミ、粗鋼原料になります。



発泡+透明トレイ

回収後に(株)エフビコの工場へ行き、再生トレイの原料になります。



事前にコープのお店で購入した指定の「マイバスケット」を持参して、レジ通過時にマイバスケットにいれてそのまま持ち帰りできます。袋に詰め直す手間が省け、商品が崩れることはありません。



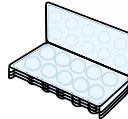
マイバスケットで
さらに便利♪

2020年7月より全国でレジ袋が有料化になりましたが、山口県では2009年から、山口県レジ袋削減運動に賛同したお店がレジ袋無料配布を中止してまいりました。コープやまぐちでも2009年4月からレジ袋の無料配布を中止し、マイバッグの持参を呼びかけています。

マイバッグ持参に
ご協力ください!

容器包装・カタログなどの回収ルール

回収ルールをご確認ください。店舗での回収は島田店を除く全店で行っています。ルール通りでの回収ができないと、リサイクルできない場合がありますので、ご協力をお願いします。

回収対象	カタログ・チラシ  宅配	チラシお届け袋・商品お届け袋  宅配 ※商品の入っている袋（透明と半透明2種類）は、どちらも回収できます。	たまごパック  宅配 店舗	
	ルール ● コープやまぐちで配布したものがすべてが対象です。 ● 新聞・雑誌・他カタログは回収しません。 ● まとめて出さずに毎週出していたらと助かります。 ● 注文シートとは別にして担当者にお渡しください。 ● ホッチキスは外さなくても大丈夫です。	● シールが貼ってある場合は剥がしてください。 ● 汚れのひどいものは出さないでください。 ● 空気を抜いて折りたたみ、まとめてください。（紐や輪ゴムは使わないでください） ● 上記の袋以外は出さないでください。（材質が異なります）	● 生協で購入したパックのみ出してください。 ● 紐や輪ゴムは使わないでください。 ● 汚れのひどいものは洗ってください。 ● シール等はきれいに剥がすか、切り取ってください。 	
回収対象	牛乳パック 内側が銀色の紙パックも可 宅配 店舗 	食品トレイ 店舗 	アルミ・スチール缶 店舗 	ペットボトル ※丸キャップとラベルは外してください。 店舗 
	ルール ● はさみで切り開き、洗ってよく乾かします。 ● 輪ゴムを掛けたり、袋に入れたりせず、開いてそのままお渡しください。	● 汚れのひどいものは洗ってください。 ● ラベル、シールは剥がしてください。 ● 納豆パック、ラーメン等のカップは回収できません。	● 中は洗ってください。 ● ミルク缶、スプレー缶、缶詰（トマト缶など）は回収できません。 	● 中は洗ってください。 ● つぶせるものはできるだけつぶしてください。 ● ワインやしょうゆなどのボトルは回収できません。 

みんなであつなげよう リサイクルの輪



自然と共生して心豊かにくらし、その環境を子どもたちに引き継いでいくために、コープやまぐちは環境活動の一つとして、組合員さんと一緒にリサイクル活動を行っています。

いずみ店・宇部店のみ

古紙・子ども服回収BOX

古紙回収BOXでは、新聞紙とチラシ、雑誌、カタログなどを回収しています。(※段ボール・紙バックは出せません。)また、宇部市内のスーパーでは初めての設置となる子ども服回収BOXで、不要となった子ども服や子育てグッズの回収を受け付けております。詳しくはサービスカウンターまで。

フードバンクポスト

「ここと」全店にフードバンクポストを設置。また、2021年11月からは、宅配でのフードドライブも実施しています。回収された食品は、実施団体(NPO法人フードバンク山口)により、定期的に収集され、福祉施設等で活用されます。



未来の地球と
子どもたちのために
身近な資源を
リサイクル
しましょう!



コープここといずみ店では、リサイクルコーナーは、店舗側面(正面
向かって右側)にあります。



ねえ！
これがええんよ！



おやつにもいいー！

同じグループの人に教えてもらい、今はまっています。お嫁さんにもプレゼントしたら、美味しかったと連絡がありました。おやつにもいいですー！



井桁屋製菓 きんぎょあげ
宅配予定 6月2回 店舗 取扱い

(周南市 Y・Fさん)

孫の好物！

身が柔らかく味付けも優しくて美味しく、骨がとつてあるので子どもにも安心。いつもは少量な孫も大好きで、いつも1人で2〜3切れ食べて、ご飯もすすんで嬉しいです。



骨取りかれいのみりん漬け
宅配予定 6月2回

(下関市 K・Sさん)

丁度いい量！

グリーンスムージーにはまっています。野菜1食分が含まれているのに、125mlと程よい量です！これから暑くなるので、ウォーターキングの後にピッタリだと思いますー！



グリーンスムージー(1食分の野菜)
宅配予定6月2回 (宅配はケース売りのみ) 店舗 取扱い

(光市 T・Nさん)

わが家のお気に入り！

梅酢たこがわが家のお気に入り商品のひとつになっています。ほんのり梅の風味があり、わかめもずくなど酢の物の具材にあわせてよく使っています。美味しいですー！



梅酢たこ
宅配予定 6月4回

(山口市 M・Iさん)

わが家のいちおし商品

今月号からは「知ってよかった！マークの意味とその想い」をテーマに、コープ商品に記載されている様々なマークの意味についてご紹介します。

ご存知ですか？

コープやまぐちの開発商品

下記のマークがついている商品はコープやまぐちのプライベートルンドとして開発されています。

山口県に密着した商品で、組合員の声によって開発・見直し・改善が行われ続けています。



和風ドレッシング

通常より高い酸度の酢に漬け込むことで、加熱せずに生のたまねぎとにんにくを使うことが可能になりました。しょうゆはもろみを絞っただけの生しょうゆを使用。まろやかであきのこないドレッシングです。大分県にあるフンドーキン醤油株式の工場では、玉ねぎの皮むきを人の手で行い、外見だけでは分からない傷みも人の目でチェックしています。

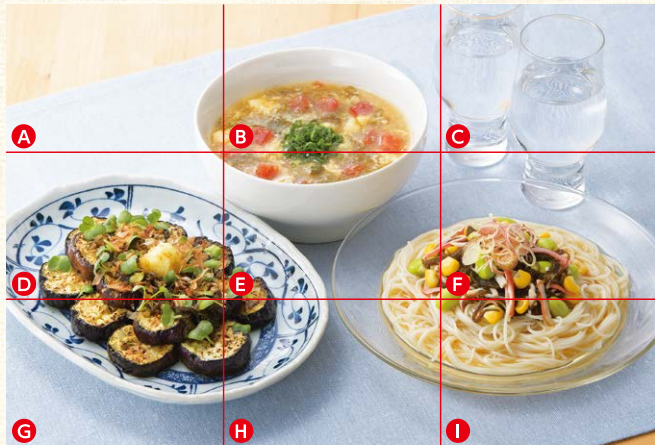
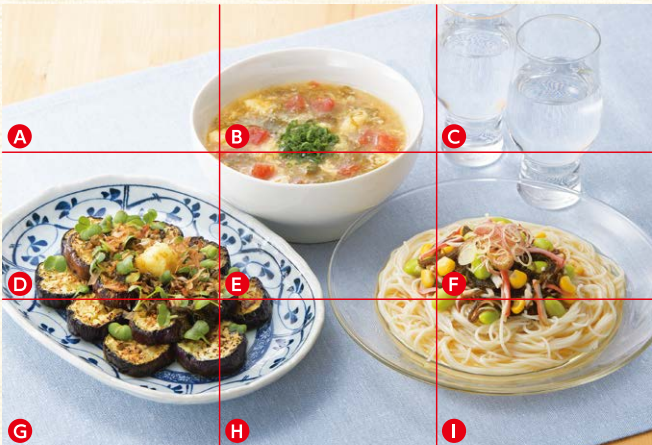


組合員さんの声

わが家では、カルパッチョの時に和風ドレッシングを使っています。醤油ベースなので、まぐろ、サーモン、鯛などの具材とよく合います。野菜もたくさん食べられるので、おススメですよ。

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？



キリトリ線

お便りから



この時期は大変です…

花粉に加えて黄砂も大量に来て、鼻水、くしゃみ、涙に頭痛と大変です。花粉の薬は強いらしく、昔肝機能障害になっていたからは薬を止めているので、この季節になると花粉のなところへ行きたくなります。

(宇部市 K・Sさん)

出会いに感謝！

新学期が始まり、新しい子どもたちとの出会いがあります。この年になってもお仕事をいただけることに感謝。そしてたくさんの方に出会いに感謝。体に気を付けて頑張りたいです！！



(光市 K・Mさん)

楽しんでます！

大輪の真っ赤な椿の蜜をついばむため、ヒヨ鳥が様子をみながら毎日飛んできています！咲きほこっている椿の花を守るため、主人がネットをかけてくれましたので、楽しみながら花を眺めています。

(熊毛郡平生町 S・Mさん)

楽しんでね！

4月から年中さんになった息子。年少さんのときも、行き渋りなど全くなく毎日楽しそうに1年間通いました！新しいお友だちも沢山増え、色々な経験をし、より頼もしいお兄さんに成長しました。年中さんも楽しんでね！



(下関市 S・Kさん)

心にゆとりが…

今月2人目が産まれ退院し、身体を休めたいのですが旦那が全く料理ができないため私が作っています。長女(3)と長男(0)のお世話をしながらだと大変ですが、コープで注文した物が冷蔵庫にある、買い物に行かなくて良いというだけで心にゆとりがあります。ミールキットだともっと楽になれるので今度注文してみようと思います。



(長門市 Y・Iさん)

がんばれ！！

3人兄妹の長男は大学進学のため、昨年から一人暮らし。いつもより長い春休みに実家に帰ってきました。今までのように一緒にご飯を食べたり、買い物に行ったり、会話をしながら普通の生活を送っていましたが、とうとう春休みも終わり、戻ってしまいました。弟、妹、私もとても寂しいです。でも、長男もひとりで頑張っているの、次会える日を楽しみに、そして遠くから応援しようと思います！！

(宇部市 S・Hさん)

古着でワクチン？

他県にいた子どもが半年、研修で帰省してくるようになりました。今の生活のままで物は多すぎる…と思い断捨離を決意。「古着deワクチン」を知り、やる気が拍車がかかっています。断捨離を検討されている方は「古着deワクチン」おススメです！



(山口市 M・Fさん)

クイズの答え	フリガナ	ご住所 ()市・町
	お名前	TEL () -
おおすすめポイント		年代 20〜30代 / 40〜50代 / 60代以上

今回は「春木田の巨峰」のおおすすめポイントをお募集！いただいた声は、「コープの美味旬菜」でご紹介させていただきます。



おおすすめポイント
※今回の商品以外でも、お気に入り商品の「おおすすめポイント」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、読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！

広報戦略スタッフ行

※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。応募メ切は6/20(金)です。

もずくレシピ紹介

もずく酢そうめん

材料(2人分)

調理時間 約15分

そうめん	2束	かにかまぼこ	4本
太もずく	2パック	粒コーン	適量
めんつゆ	60cc	みょうが	1片
むき枝豆	適量	酢	適宜

作り方

- ① そうめんはたっぷりのお湯で茹で、流水にさらしてめりを取り、水気を切っておく。
- ② もずくとめんつゆをボウルに入れて混ぜ、むき枝豆とほぐしたかにかま、粒コーンを加えて混ぜ合わせる。
- ③ そうめんを皿に盛り、その上に②をかけ、小口切りにしたみょうがを添える。お好みで酢をかける。

POINT

そうめんの味変レシピです。具材はお好みで変えても楽しめますよ♪



POINT

とろみがついているのでのごしがよく、酢が食欲増進に効果的です!



POINT

なすのトロツとした食感と風味に、もずくの旨みと酸味が絶妙に合いますよ!



焼きなすのもずく酢和え

材料(2人分)

調理時間 約15分

太もずく	1パック	かつお節	適量
なす	2本	しょうが	1片
塩	少々		
サラダ油	大さじ2		
かいわれ	適量		



作り方

- ① なすは1.5cm幅の輪切りにし、塩をまぶす。しょうがはすりおろす。
- ② フライパンに油をひき、なすを並べて中火で両面こんがり焼く。
- ③ ②を皿に盛り、汁気を切ったもずくとかいわれ、かつお節、おろししょうがをのせる。

もずくのサンラータン

材料(2人分)

調理時間 約15分

糸もずく	2パック	<水溶き片栗粉>	
トマト	1個	片栗粉	小さじ2
卵	1個	水	大さじ1.5
酒	大さじ1	小ねぎ	適量
中華スープの素	小さじ1	酢	適宜
しょうゆ	小さじ1	ラー油	適宜
水	1.5カップ		

作り方

- ① トマトは熱湯にくぐらせ、冷水にとって皮をむき、1cm角に切る。
- ② 鍋にAを入れて中火にかけ、煮立ったらトマトを加え、さらに水溶き片栗粉を混ぜながら回し入れる。
- ③ 溶いた卵を細く流し入れ、半熟状になったらもずくを加えて火を止める。
- ④ 器に盛り、小口切りにしたねぎを散らし、お好みで酢とラー油をかける。