


コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

Osampo CO・OP

10²⁰¹⁸月号
Vol.3
9月10日発行

TAKE
FREE

生産者訪問レポート

 ベビーリーフMIX

(宇佐市 株式会社安心院オーガニックファーム)



今月の表紙

表紙の料理に使った「パパッとくん」



「パパッとくん」はカットした食材と調味料がセットになった、コニブおおいのオリジナルの食材セットです。コニブの宅配カタログ「食べちゃくれ! おおいだ」またはインターネット注文「eフレンズ九州」から注文できます。



とろ〜りチーズの牛肉ポテト



ペネのミートソース炒め



食後のデザートにいかが?



アーモンドリーフ エスプレッソ仕立て

コーヒー風味に仕上げたキャラメルは、アーモンドと相性抜群。アーモンド+キャラメル+コーヒーのバランスにこだわり、何度も試作を繰り返した自慢のお菓子です。

今月のおすすめ 「パパッとくん」

わかめと豚肉の塩チャンプルー



もち麩とわかめの煮物



※その他のラインナップは宅配カタログ「食べちゃくれ! おおいだ」をご覧ください。

宅配を利用されていない方にも

「パパッとくん」をご自宅までお届けします!

夕方18時ごろまでにお届けするコニブおおいの弁当宅配サービス「ふれあいハート便」にて、食材セット「パパッとくん」もお届けしています。

お届けする「食材セットコース」

Aコース 月・木・金曜にお届け

Bコース 火・木曜にお届け

Cコース 月～金曜の毎日お届け

1セット
(2～3人前)
からの注文
OK!

1セット
594円～

お問い合わせ FREE.0120-056-372
(受付時間:月～金曜 9時～17時)



こんにちは!
コープおおいだ
です!!

コープ下郡 畜産(精肉)担当
なみまつ たくや
並松 拓也

好きなコープ商品
ハト麦入り
さわやか
ブレンド茶

組合員さんに喜ばれる商品づくりを心掛けて、日々仕事に励んでいます。コープのお肉は、僕が自信を持っておすすめします! ぜひ一度ご賞味ください。

コープ南大分

9/20

リフレッシュOPEN!

- お惣菜コーナーにて、店内手作り「おいしい卵焼き」がスタート!
- とれたて庭先野菜が農産コーナー入り口に集合!
- 和菓子・お酒のバリエーションがさらに充実!
- 通路の幅が広がる! カートでゆっくりお買物!

リフレッシュOPENにともなうお知らせ!

- ◇9月18日(火) 午後8:00まで営業
- ◇9月19日(水) 店休日
- ◇9月20日(木) 午前9:30 リフレッシュ OPEN

We Love CO・OP商品!!

コープの商品開発は、「こんなあったらいいな」「もっとこうだったらいいのに」という組合員さんの“声”からスタートします。

今月のおすすめ!

CO-OP フリーリア フェイスクリア

肌負担をかけずに「古い角質(アカ)」をやさしくオフするふきとり化粧水です。次に使う化粧水の導入効果を高め、保湿力がアップします。夏の紫外線ダメージを抱えたお肌もやわらかく整え、明るく澄んだ透明感のある肌に導きます。



CO-OP パクパクさんま開き

北海道沖で獲れたさんまの頭・内臓・中骨・尾ヒレを取り除き、遠赤外線であつくと干しあげました。凍ったままフライパンやグリルで両面をこんがり焼くだけ。骨を気にすることなく、パクパク食べられます。バラ凍結なので好きなだけ取り出して使えます。

みなさんの声がかたち
なっています

TSU KU RO

健康志向の高まりから、
塩分のとりすぎが
気になります。

という組合員さんの声にこたえて

『CO-OP 骨取りさば』シリーズの塩分を
15%~20%カットしました。



「みぞれ煮」「味噌煮」「煮付け(しょうゆ)」の3種類を、
煮汁の味付けはなるべく変えずに、とろみや配合の
バランスを調整することで、現行品と比べて塩分を
15%~20%カットしました。

「TSUKURO」の
サイトを見に来てね!

TSUKURO 検索



みんなのくちこみ!

CO-OP 日本のかぼちゃ スープ

牛乳を加えて温めるだけなのに、
すごくおいしい! 手間がかりません。



CO-OP パイシート

パイ生地を作るのは面倒だけど、
解凍するだけですぐ使えて便利です。

ニチレイ スティック 大学いも 生協限定品

生協限定というのに魅かれます!
アーモンドがアクセントになって良いです。





発酵済みのほかし肥料。
それぞれのほかし肥料の
役割を熟知し、農場に適した
使い方をすることも
大切なのだそう。

生産者訪問
Report
レポート

宇佐市(株)安心院オーガニックファーム

無化学肥料・無農薬で 栽培されるベビーリーフ

「ベビーリーフ」といえば、
よつと特別感のあるお洒落な
野菜というイメージがあるか
もしれませんが、実はその多
くはレタスやホウレンソウ、
ミズナ、コマツナといった身
近な葉もの野菜の赤ちゃん、
葉丈10〜15cm程度の段階で収
穫されたものです。

コープおおいたでは、産直
商品である『ベビーリーフM
IX』を取り扱っています。栽
培しているのは、コープおお
いたの産直生産者として今年
で5年目になる、宇佐市の『安
心院オーガニックファーム』。
自然に恵まれた安心院町の山
あいにある農場は約1600
㎡(4800坪)あり、現在60
棟のビニールハウスでベビー

リーフをはじめハーブやパク
チーなどが栽培されています。
ベビーリーフは年間で約15種
類栽培されており、『ベビー
リーフMIX』には、そのうち
5〜8種類が混ざって入って
います。

『安心院オーガニックファーム』
のこだわりは、地元資源由
来の「ほかし肥料」を利用した、
化学肥料を使わない無農薬栽
培です。「ほかし肥料」とは畑
の土の微生物そのものを活性
化させて植物の生育を促す有
機肥料のこと。こちらでは、
地元畜産農家からの鶏糞や牛
糞、宇佐市『三和酒類』の麦焼
酎の製造工程で出来る焼酎か
すや酒かす、地元農家からの
米や米ぬか、もみから、豆腐



ベティナイフを使って手作業で収穫されています。来年の3月にはハウスの面積を約2倍に拡大する予定。「土を活かし、人を思いやり、
環境や地域を大切に良い野菜を作り、組合員の皆さんが気軽に遊びに来れるような環境をめざしてまいります」と平子専務。



ベトナムからの
研修生も含め、
現在18名のスタッフが
栽培・収穫・袋詰めを
行っています。

『ベビーリーフMIX』に 使われている野菜

- キク科** アイスパークレタス/グリーンロメイン/
レッドロメイン/ロロロッサ/
エンダイブ など
- アブラナ科** ターサイ/ミズナ/ケール/ルッコラ/
キリハロケット/ピノグリーン(小松菜) など
- アカザ科** グリーンスピナッチ/
レッドスピナッチ/ビート(ビーツ) など

工場からのおからなど、地元
の有機資源を発酵させたほか
肥料を使用しています。こ
うして、農産物↓家畜↓堆肥
↓土が循環していく資源循環
型農業も実現しています。
「地元資源を通じて、人との
縁ができ、モノができ、地元
に経済効果が生まれる、とい
った面での循環も大事にして
います。これらの循環が長く
続くように、決して手を抜か

ず品質の良いものを作り続け
ていきたいです」と安心院オ
ーガニックファーム『取締役専
務の平子直行さん。
人にも環境にも地域にもや
さしい『ベビーリーフMIX』。
柔らかくてクセが少な
く、それぞれの栄養が一度に
摂れて、見た目も華やか。日
常の食卓でもっと気軽に利用
してみませんか。

宅配カタログ「食べよくれ！
おおいた！」にて、不定期で
お取り扱いしています。
コープおおいたのお店でも
お買い求めいただけます。



※一部店舗でお取り扱いのない
場合があります

ベビーリーフMIX

オリーブオイル&岩塩&カボスでシンプルに食べるのが平子専務おすすめ。
ドレッシングならフレンチドレッシングと相性が良いとのこと。

CO・OP商品を使って/ コープクッキング!

『野菜たっぷり和風ドレッシング』と『ベビーリーフ』を使って カリカリしらすとアボカドのサラダスパ

香ばしいしらすの味の決め手!

- 材料 4人分**
- アボカド…1個 レモン汁…小さじ1/2
 - ミニトマト…8個 ベビーリーフ…1袋
 - スパゲッティ…150g ゴマ油…大さじ2
 - しらす…50g
 - 野菜たっぷり和風ドレッシング…大さじ3

- 作り方**
1. 鍋に湯を沸かし、塩(分量外)を入れ、表示時間に従ってスパゲッティを茹で、ざるに上げる。
 2. フライパンにゴマ油を熱し、弱火でしらすをカリカリになるまで炒める。
 3. ボウルに茹でたスパゲッティ、『野菜たっぷり和風ドレッシング』を入れ、和える。続いてアボカド、ミニトマト、ベビーリーフを加え、さっと混ぜる。
 4. 3を器に盛り、2を散らす。

カロリー(1人分あたり) 317kcal



野菜たっぷり和風ドレッシング (500ml)

たっぷり使ったおろしタマネギとニンニクがおいしさの決め手です。高酸度の醸造酢で漬け込み、加熱をせずそのまま使用するので、風味やうま味、食感を逃しません。



掲載レシピは「クックパッド」内、「おいしいコープのキッチン」にて公開中!



ワンポイント

アボカドにレモン汁をまぶすことで、変色を防ぐことができます。

「おおいたチラシ・カミ エコアート」 はじまりました！

コープおおいたの読み聞かせイベントでおなじみの「ザ・キャビンカンパニー」をメインアーティストに、コープおおいた主催のテレビ特番の放送がスタートし、さらに展示会も開催予定です。コープおおいたはメインスポンサー企業となり、「ザ・キャビンカンパニー」をはじめ、大分県のアートを応援します！

コープおおいたPRESENTS「おおいたチラシ・カミ エコアート」
メインアーティスト

ザ・キャビンカンパニー

阿部健太郎と吉岡紗希による二人組の絵本作家。1989年大分県生まれ。絵本以外に、絵画、立体作品、アニメーションなども制作しており、さまざまなメディアを使って独自の世界観をつくり出している。コープおおいたの絵本の読み聞かせイベントでも活躍中。



プレゼント
あります!!
P11をチェック!

普段、ゴミとして捨ててしまうダンボールや新聞紙。でも私たちにとっては、実は魔法の素材なのです。

手を伸ばせば、すぐそこにあり、切って、ねじって、くっつけて、自由自在に変形させて、頭の中をあっという間に形造れます。そんな作品を私たちは10年近く作り続けてきました。

今回は、それらの作品を一堂に展示させていただきます。この展示を、いつも応援していただいているコープおおいたさんと協力して開催できることをとても嬉しく思います。

大分市
美術館

コープおおいたPRESENTS

「おおいたチラシ・カミ エコアート展」

9月28日(金)～11月4日(日)

展示会概要 //////////////

「ザ・キャビンカンパニー」のアート作品を中心に、県内外で活躍する個人アーティストによるさまざまな「紙」で作られた作品を展示します。また、県内の障がい者福祉施設利用者団体や美術館、学校施設など22団体のワークショップなどで制作されたアート作品も一堂に会します。「おおいた大茶会」のこの年、大分を代表するエコアートをぜひ間近でご覧ください。

先着200名様に
「コーすけエコバッグ」
をプレゼント!!

参加アーティスト

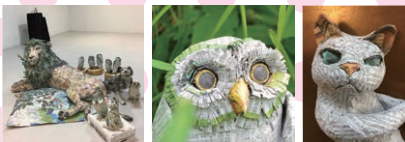
「ザ・キャビンカンパニー」
南面 由子

県内アーティスト
玉田 勝美
稲葉 弥生
ほか5名

県内ワークショップ22団体

1万本の
エコフラワー
展示

県内の福祉施設利用者や小学校の生徒さんなどが、紙やチラシを使って1万本のエコフラワーを制作しました。





OBS大分放送
テレビ特番

コープおおいたPRESENTS

TV program

「魔法のチラシ・カミ エコアート」

8月8日(水)よりスタートした全12回シリーズの特番の一部をご紹介します。



↑子どもたちの目線や、アイデアにはいつも驚かされます。体が小さいので見る目線が違いますし、作品を大人が感じるよりも大きく感じていることもアートの世界に入り込むポイントかなと感じています」と吉岡さん。

↑「ザ・キャビンカンパニー」のアトリエで撮影しました！アーティストであり、子育て真最中でもあるおふたりの、作品制作へかける思いや絵本作りに込めるお気持ちをご堪能ください。

→黙々とワークショップに取り組む生徒さん。



できた〜♪



↓玉田さんの作品を見て生徒さんたちは「すごいリアル！これ全部紙なの？」とビックリ！



↑大分県立大分鶴崎工業高校で、厚紙やチラシで昆虫を作るワークショップを取材してきました！講師は玉田勝美さん。玉田さんの作品もアート展に展示されます。



放送スケジュール

9月以降の放送スケジュールをご案内します。

9月8日(土)	11:40~11:45	「西区内児童クラブワークショップ」
9月12日(水)	18:55~19:00	「ザ・キャビンカンパニー 特集4」 大分県立美術館から
9月19日(水)	18:55~19:00	「おおいたチラシ・カミ アート展」
9月22日(土)	11:40~11:45	「おおいたチラシ・カミ アート展」
9月26日(水)	18:55~19:00	「佐伯市立渡町台小 エコフラワーワークショップ」
10月5日(金)	18:55~19:00	「大分市美術館 コープおおいたPRESENTS おおいたチラシ・エコ アート展」



↑コープおおいたからのお知らせコーナーでは、コープ商品を使ったオリジナルレシピを4品、シュガーズキッチンの園田寿先生に監修していただきました！

9～11月のイベント情報

※定員イベントについては、応募者多数の場合は抽選となります。※お預かりした個人情報は、イベントのご案内以外に使用いたしません。

コープおおいたのイベント

コープおおいたのイベントに関するお問い合わせは TEL.097-524-0118(コープおおいた役員室)まで



このマークが付いたイベントはハガキでご応募できます。ハガキに①お名前 ②組合員番号(組合員以外の方は「員外」と記入)
③住所 ④日ごろご連絡のつく電話番号 ⑤代表者を含めた参加人数(大人〇名、子ども〇名)を記入し、
〒870-0278 大分市青崎1-9-35 コープおおいた 「〇〇〇〇〇(イベント名)」係までお送りください。



子育て 親子de楽しく 映画館で読み聞かせ

テーマは「ハロウィン」。お子様全員に、お菓子の詰め合わせをプレゼントします。仮装もしてきてね♪



参加無料



お申し込みはコチラ

【日付】10月11日(木)
【時間】11:00～12:00
【場所】T・ジョイ パークプレイス大分
【募集人数】70名 【応募締切】9月30日(日)



子育て おにぎり学院 ～つだつよしさんと につぼんのおにぎりを握ってみよう!～

食育を織り交ぜながらおにぎりのにぎり方をレクチャーし、最後に出来たおにぎりをいただきます。



参加無料



お申し込みはコチラ

【日付】10月28日(日) 【時間】10:00～12:00
【場所】コープ別府店2F 会議室
【募集人数】20名(幼稚園生～小学生対象)
【応募締切】10月5日(金)



交流 産直祭りinふらいる

CO・OPふらいる店内で、産直生産者の皆さんとふれあいながらおすすめレシピの試食ができます。



申込不要



詳しくはコチラ

【日付】10月27日(土)
【時間】11:00～12:30
【場所】CO・OPふらいる店内及び店頭



交流 産直交流会

コープおおいたの産直について学び、産直生産者のみなさんと交流します。生産者の方に質問などしてみませんか？



参加無料



お申し込みはコチラ

【日付】10月27日(土)
【時間】13:00～14:30
【場所】CO・OPふらいる2F ホールAB
【募集人数】30名 【応募締切】10月5日(金)

エリアイベント

各エリアイベントの詳細については「イベントカレンダー」をご覧ください(下記参照)

日田・玖珠エリア 日田会場 こどもに多い病気(症状)の手当

日本赤十字社の方を講師に、もしもの時のための応急手当を学びます。



【日付】9月25日(火)
【時間】10:00~12:00
【場所】日田市 桂林公民館
【募集人数】10名程度
【応募締切】9月21日(金)

参加無料 託児あり

日田・玖珠エリア 玖珠会場 こどもに多い病気(症状)の手当

日本赤十字社の方を講師に、もしもの時のための応急手当を学びます。



【日付】9月27日(木)
【時間】10:00~12:00
【場所】玖珠自治会館
【募集人数】10名程度
【応募締切】9月21日(金)

参加無料 託児あり

竹田・三重・臼杵エリア 臼杵こーぷかふえ

おすすめコープ商品の試食などを行います。どんな商品が登場するか、お楽しみに♪



【日付】10月15日(月)
【時間】10:00~12:00
【場所】コープうすき ホール
【応募締切】10月17日(水)

参加無料

二目川エリア 終活セミナー

「終活」ってなに? 「エンディングノート」はどう書くの? お気軽にご参加ください。



【日付】10月15日(月)・
10月18日(木)
【時間】10:00~12:00
【場所】佐賀関公民館・
二目川センター
【募集人数】各30名程度 【応募締切】9月21日(金)

参加無料

杵築・日出エリア 1day shop

日出にマルシェがやってきました! 詳しくはイベントカレンダーにてお知らせ!



【日付】10月17日(水)
【時間】10:00~13:00
【場所】日出センター(予定)
【費用】各ショップによって異なる

申込不要

竹田・三重・臼杵エリア 三重コープパーティ

生産者の皆さんと交流しながら、おすすめコープ商品の試食を行います。お気軽にお立ち寄りください。



【日付】10月27日(土)
【時間】10:00~12:00
【場所】豊後大野市中央公民館

参加無料 託児あり

申込不要

二目川エリア コープパーティ

「パパッとくん」を製造している『(株)めん食』をお呼びして、食育について学びます。



【日付】11月8日(木)
【時間】10:00~12:00
【場所】CO・OPふらいる
【募集人数】50名程度
【応募期間】10月1日(月)~
10月12日(金)

参加無料 託児あり

この他の
イベントも!

イベントカレンダーを チェック!

8・9ページに掲載のイベントへのお申し込みや、その他のイベント情報については、ホームページ内「イベントカレンダー」をご覧ください。



コープおおいた イベントカレンダー

検索

毎月第4金曜日は「おおいた県産魚の日」。 おおいたの魚を知って、買って、食べよう!



アジ

大分県内の主な産地 大分市・佐伯市・臼杵市・津久見市など

旬の時期 一年中出回る。梅雨時から初夏にかけて最も脂がのる。

「味がよいからアジ」ともいわれています!

淡白でクセのないアジ。実は、うまみ成分のイノシン酸が豊富なお魚。刺身、から揚げ、干物などさまざまな料理に使用して、とつても万能です! 大分市民のアジへの支出は長崎市、宮崎市、松江市について全国4位(※)! かなりのアジ好き県と言えますね。関あじをとる一本釣りのほかに、佐伯市鶴見などでは「まき網漁業」も盛んです。



まき網水揚げの様子

(※) 都道府県庁所在市別1世帯当たり 年間の品目別支出金額(総世帯)より



おすすめレシピ

「ムニエル・トマトソース」

レシピ監修:
(公益社団法人)大分県栄養士会

酸味の苦手な子どもでも食べられるように、
トマトソースに少し砂糖を入れました。

“キラリと跳ねる!!”豊の国を彩るおおいたの魚たち
レシピ集公開中!

大分県漁業管理課ホームページ



「おおいた県産魚の日」についてのお問い合わせ 大分県 漁業管理課 団体流通班 TEL.097-506-3915

肌タイプ別 おすすめ化粧水

コープ基礎
スキンローション

脂性肌 さっぱりとした清涼感のある
化粧水がおすすめ

さっぱり

コットンに化粧水を含ませてパタパタとパッティング
をすると、皮膚の温度が下がり、毛穴が引き締まる
ので、皮脂が出にくくなります。

ふつう肌 どんな化粧水でもOK

しっとり

ただし季節や体調によって変化しやすい肌とも言われている
ので、ご自身の今の肌状態に合わせて化粧水を選びましょう。

乾燥肌 保湿力が高い化粧水がおすすめ

アルコールフリー・高保湿

乾燥しやすいほほ・目元・口元にはコットンパックを。
化粧水をコットンにたっぷり含ませ、約3分間気になる
部分にパックするだけで乾燥対策になります。



教えて! 肌にイイこと

Q 化粧水の選び方が
知りたい!

A 季節の変わり目でお肌も敏感になりやすい季節
になってきました。今まで使っていた化粧水が
「なんか違う…」と違和感のある方も少なく
はない。同じシリーズでも、化粧水には様々な
種類があり、どう選べばいいのか迷いますよね。
そこで今回は、肌タイプ別のおすすめ化粧水
をご紹介します☆

プレゼント
あります!!
P11をチェック!

コープおおいたの店舗をご利用の皆様へ

お知らせ

1

お店の曜日サービスが10月より変わります!

10月より、店舗曜日サービスの子育て世帯応援企画「コープdeすくすく」は、水曜日へお引越します。

変更後の曜日サービスは右記のとおりです。皆様のご来店を心よりお待ちしております。

月	とくとく65(レジにてお会計から5%引) / 朝食の日
火	いいものいっぱい均一デー
水	コープdeすくすく(レジにてお会計から5%引き)
木	ポイント3倍デー / たまごの日
金	お菓子10%引き
土	土曜日 / 冷凍食品・アイスクリーム30%引き
日	ポイント2倍デー / お米5%引き

お知らせ

2

2018年9月を持ちまして「コープで5GO」企画が終了します

来店回数によるポイント付与サービス「コープで5GO」は、2018年9月30日(日)を持ちまして終了いたします。多くの組合員様にご利用いただきまして、誠にありがとうございました。

【お問い合わせ】コープおおいた店舗事業本部 TEL.097-524-0115

PRESENT

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選でご希望の品をプレゼントします!



1名様

※限定デザインボトル /



5名様



3名様



3名様

1 産直リンゴ(3kg・10~12玉)
※画像はイメージです。※数種類の品種をミックスしてお届けする予定です。

2 co-op 化粧水&乳液セット

3 「ザ・キャビンカンパニー」サイン入り絵本「おかしな?ハロウィン」

4 co-op 果実と野菜のスムージー(125ml×12本)

アンケート

『Osampo CO-OP』10月号を読んでお答えください。

- Q1 ご希望のプレゼント番号をご記入ください。
- Q2 誌面の中でおもしろかったページを教えてください。(3つまで)
- Q3 誌面の中でおもしろくなかったページを教えてください。(3つまで)
- Q4 4・5ページの「生産者訪問レポート」の感想を教えてください。
- Q5 組合員モニターとして誌面に登場する企画や、コープ商品のモニター企画などがあれば、参加してみたいですか。(はい・いいえ)
- Q6 誌面へのご意見・ご感想や商品の口コミなど、ご自由にお書きください。

応募方法

ハガキの場合

アンケートの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、組合員の方は組合員番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。
〒870-0278 大分市青崎1-9-35
コープおおいた「おさんぽコープ」係

スマホの場合

応募専用
フォームから



応募締切

9/30(日)
当日消印有効

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※お答えいただいたアンケート内容は、今後の誌面制作の参考にさせていただきます。
※お送りいただいた個人情報他は他の目的では使用いたしません。

組合員さんの人気投票で選ばれました

昨年大好評の
コープ基礎
デザインボトルが

デザイン新たに再登場!!

コープ基礎シリーズ
(通常ボトル)



※通常ボトルもデザインボトルも
中身・容量は同じです。

シリーズ
人気
NO.1
2018年通常ボトル
全国生協への出荷数より



コープ
スキンローション
(しっとり)



コープ
スキンローション
(アルコールフリー
高保湿)



コープ
スキンローション
(さっぱり)



コープ
ミルクローション

＼ こだわりPOINT /

5つの無配合

無香料	無着色	
鉱物油 無配合	パラベン (防腐剤) 無配合	石油系 界面活性剤 無配合

うるおいたっぷり

水溶性セラミド (グルコシルセラミド)	リピジュア® (ポリクオタニウム-51)
アズ果汁	アケビ茎エキス
NMF成分 (ピロリドンカルボン酸ナトリウム、 ヒドロキシプロロン)	セラキュート® (メタクリル酸グリセリルアミドエチル/ メタクリル酸ステアリル) コポリマー