

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

Osampo CO・OP

12²⁰¹⁸月号
Vol.5
11月12日発行

TAKE
FREE

冬のぬくもり食卓。

生産者訪問レポート

もやし

(竹田市 株式会社ケイ・エス・ケイ)

うれしい
お知らせ

＼ありがとうございます！／

コープおおいたが「厚生労働大臣表彰」を 初受賞しました！



▲表彰式の様子

10月30日(火)に、厚生労働省講堂で表彰式が開催され、全国で活躍している約600の生協の中から、コープおおいたのほかに30の生協と個人(役員)40名が受賞しました。この表彰は、1948年の生協法の施行をきっかけに5年に一度開催されており、良好な事業経営と活発な組合員活動が続いている生協であることが受賞の前提となります。コープおおいたの継続した“食とくらし”に関する取り組みや、積極的に地域社会貢献活動を行っていること、行政や地域からの支持があること。また、災害支援への意欲的な取り組みなどが評価されたと考えています。

コープおおいたの社会貢献の取り組み

※一例です。

- 買い物弱者支援…移動店舗販売、お買い物サポートカー
- 高齢者支援…介護福祉施設の運営(デイサービス、訪問介護など)
- 子育て支援…児童福祉施設の運営(保育園、放課後児童クラブなど)
- 生活支援…くらしサポート(家事代行、お困りごとの支援など)
- 県や自治体との「地域包括連携協定」締結
- 災害復興支援…東日本大震災(ふくしま復興支援)、熊本・大分地震、九州北部豪雨など



▲福島県新地町の子どもたちを大分県に招待する、ふくしま復興支援企画「ふくしまっ子応援プロジェクト」は、今年で8回目を迎えました。

今月の表紙

表紙の料理に使った「パパッとくん」



さつま芋と豚肉の中華炒め



便利な
パウチ容器!

COOP 味付のり

国産海苔を使用し、かつお節や昆布など、魚介の旨みがきいた味付のりです。



ほうれん草とミンチのマヨコcott

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 彩り10種のミックスベジタブル

10種類の野菜をコープオリジナルでミックスした、こだわりの冷凍ミックスベジタブルです。赤・黄・緑ピーマン、コーン、ささげ、揚げなす、揚げズッキーニ、ジャガイモ、ニンジン、タマネギの10種類。パスタソースやオムレツに加えるだけで、野菜の味わい豊かな1品になります。



「トンポーローそば」の作り方は「ヘルシーコープ」で検索!

CO-OP やわらか豚角煮トンポーロー

本場中国のトンポーローにならない、皮付き豚バラ肉を使用することでゼラチン質を含んだトロっとした食感を実現。三段階の長時間煮込み製法により、余分な脂は徹底的に落としながら、うま味をお肉にとじ込みました。



みなさんの声がかたちになっています

TSUKURO

CO-OP 長芋入り国産煮物野菜を、調理済みのお惣菜と間違えてしまいました。わかりやすくできませんか。

という組合員さんの声にこたえて

商品名を変更し(国産煮物野菜⇒国産煮物用野菜)、画像や文字も追加して、味付けていない、冷凍カット野菜であることがわかりやすいパッケージデザインに変更しました。

改善前



改善後



「TSUKURO」のサイトを見に来てね!

TSUKURO

検索



みんなのくちこみ!

CO-OP レンジ用 チーズフォンデュ

専用の容器もついているので、片付けまで楽ちん!家でフォンデュができる~!



CO-OP ミニたい焼き

トースターで温めると皮がパリパリ!つぶあんもおいしいです。

CO-OP お鍋であたためるだけ 海鮮入り寄せ鍋 うどん入り

水を加えないでよくて、つゆの味も良い(^^)具材たっぷりです。





育成ボックスの中で7日間生育した緑豆もやし。この後、異変がないか人の手で感触を確かめながら、洗浄ラインへ移されます。

生産者訪問

Report

レポート

竹田市 株式会社ケイ・エス・ケイ

水質・水量に恵まれた竹田の湧水が育むもやし

「竹田湧水群」と呼ばれる数々の湧水が1日に数万トン湧出する、名水の里・竹田に、コープおおいたのプライベーターブランドの『もやし』を製造している『株』ケイ・エス・ケイがあります。

「もやしは水を食べる野菜」と言えるほど、水だけで成長する野菜なんです。ですから、良質な水をふんだんに使用できる竹田に工場をつくったんです」と『株』ケイ・エス・ケイの川上進工場長。こちらの工場では、2カ所から汲み上げる地下水を使用しているそうです。

もやしの製造工程は、まず、もやしの原料となる豆を早く発芽させるために、約40℃の

お湯に4時間ほど漬け込みます。少し芽が出たところで育成ボックスに移し、23〜27℃に調節した暗室で光を当てずに育てます。育成ボックスには地下水（年間約17〜20℃）を1日4〜8回散水し、約7日間で出荷されます。

「室温を上げて散水量を増やせば、もっと早く、大きく育つのですが、7日間かけて茎が7〜8cmの長さで成長した状態が最もおいしいと私たちは考えています」と川上工場長が製造のこだわりを教えてくださいました。

ちなみに『もやし』は2種類あります。原料豆にブラックマツペを使用したもやしは、昔ながらの細いもやしで、味



写真はもやしの洗浄水槽。バブル洗浄方式により、豆の皮を取り除きながら洗浄します。洗浄する水にも、もちろん地下水を使用。不純物が極めて少ない地下水で成長し、洗浄されることで、色の白い美しいもやしに仕上がるそうです。

お好みの濃さに調えた
コンソメスープにもやしを入れ、
10秒ほど熱を入れたら、
簡単もやしスープの
出来上がり！



竹田湧水群の一つ「河宇田(かわうた)湧水」



『(株)ケイ・エス・ケイ』工場長 川上進さん。「意外と知られていませんが、もやしは栄養価の高い野菜ですので、日頃の料理にたくさん利用していただきたいです。」

がしみ込みやすく、シャキシヤキとした食感が特徴です。一方、原料豆に緑豆を使用したもやしは茎がやや太めで、水分が多いのが特徴。焼き肉など濃い目の味付けの料理に向いています。この2種類を食べ比べてみたり、料理に合わせて使い分けたりしてみたいかがでしよつか。

また、もやしは安価でありながら、カルシウム、カリウム、ビタミンC、ビタミンB1、食物繊維、葉酸、アスパラギン酸など、栄養豊富な野菜であることをご存じですか？室内で製造されるもやしは天候による影響を受けず、比較的安定的に製造されるため、野菜が高騰した時に特に重宝されますが、毎日の食卓に積極的に利用して、気軽においしく栄養を摂りたいですね。

各店舗の農産コーナーと
宅配カタログ(毎週)にて
お買い求めいただけます！

もやし
(ブラックマツペ使用)



もやし
(緑豆使用)



CO-OP商品を使って/ コープクッキング!

『キムチスープ』と『もやし』を使って コクが自慢のブリキムチ鍋

フリーズドライのスープを鍋にアレンジ!

- | | | |
|---------|---------------|--------------|
| 材料(2人分) | ブリ(切り身)・・・2切れ | 春雨(乾燥)・・・40g |
| | 木綿豆腐・・・1/2丁 | 水・・・600ml |
| | 白菜・・・1/8株 | キムチスープ・・・3食分 |
| | 春菊・・・1/4束 | キムチ・・・100g |
| | ニラ・・・1/4束 | ゴマ油・・・大さじ1/2 |
| | もやし・・・1/2袋 | |

- 作り方
- 〈下準備〉
- ・ブリは4等分のそぎ切りにし、熱湯をかける。
 - ・木綿豆腐は6等分に切る。
 - ・白菜、春菊、ニラは3cmの長さに切る。もやしはざっと洗い、ザルに上げて水気を切る。
 - ・春雨は袋の表示通りに戻し、5cmの長さに切る。"

- 1 鍋に水を入れ、火にかけ、沸騰したら中火にし、『キムチスープ』、キムチ、白菜、春雨、木綿豆腐、もやし、ブリ、春菊、ニラの順に加え、火が通るまで煮る。
- 2 仕上げにゴマ油を回しかける。



キムチスープ

たまご、牛肉、白菜など6種の具材入り。酸味を控えめにしておまろやかな旨みとコクのある味付けに仕上げた、フリーズドライの本格派キムチスープです。



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!



カロリー 1人あたり614kcal

ワンポイント

残った煮汁でキムチリゾットもおすすすめ!

Colorful Topics
from OITA

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!



ブリ

大分県内の
主な産地 豊後水道

旬の時期 周年おいしい。
かぼすブリは11月~3月。

大分はブリの生産量が全国2位!!

ブリは「寒ブリ」と呼ばれるように、これから脂がのって冬に旬を迎える魚です。大分県はブリ養殖が盛んで、その生産量は全国2位! 豊後水道の恵まれた環境で育てられています。なかでも、大分特産のカボスをエサに加えて育てた「かぼすブリ」は「味よし、香りよし、見た目よし」。

さっぱりとした臭みの少ない肉質が特徴です。



おすすめレシピ

「お魚ボロネーゼ」

レシピ監修:
(公益社団法人)大分県栄養士会

ひき肉のかわりにブリを使いました!

“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



「健康な食生活を送りたい」という組合員の気持ちに寄りそった取り組み、「ヘルシーコープ」が2018年秋から始まります。

ヘルシーコープ 3つの課題と目指すこと

1

ライフステージに合わせて

食事バランスがとりやすい「食べ方(レシピ)」を積極的に開発し、組合員に届けます。



2

一人ひとりの困りごとに応えて

ふだんの食事です使える、おいしく手軽な「健康サポート食品」を開発し、組合員の利便性を高めます。



3

国民的健康課題の達成に向けて

課題①②において、「食塩低減」「野菜摂取増」を最優先で進めます。



詳しくは「ヘルシーコープ」で検索!

osampo diary

コープおおいた おさんぽ 日記

コープおおいたに関するあれこれを、毎回ご紹介していきます！

『おさんぽコープ』に 寄せられた声をご紹介！

今回ご紹介するのは… → 『おさんぽコープ』読者アンケートより

『コープ商品』 について



コープの冷凍食品は大活躍。子どもたちは冷凍おにぎりやピラフが大好きなので、冷凍庫に常備しています。おいしい宅配してくれるし、赤ちゃんがいる身としては買い出しに行かなくてよいのが大助かりです！
別府市・Fさん

今はまっているのは白あえベースです。ほうれん草小松菜など、青物があれば何でも入れています。我が家のお手軽な一品です！
大分市・Kさん



コープの商品で私が一番好きなのはちくわです。お店で売っているものと違い、身が厚くプリプリとしています。「いつもくん」で毎週届くのを楽しみにしています。
大分市・Mさん

子どもが幼いので、時短のためにカット食材やパウチのお魚をよく利用しています。北海道産の栗かぼちゃひと口カットは、チンするだけでおいしい一品になるので助かります。つい、2つチンしてつまみ食い。
大分市・Aさん



『コープおおいた』 について



コープつくみをいつも利用しています。店員さんがいつも丁寧で気持ちよく買い物ができます。子どもはエコバナナの大ファンで、火曜の均一デーが待ち遠しいようです。
津久見市・無記名



移動店舗販売車両が週2回来ます。私は個人配達を利用しているのであまり利用していませんが、一人暮らしの方、車の無い方々は大変助かっているとのこと。
大分市・Oさん

『おさんぽコープ』、毎月楽しみです。ママたちの参加できる企画をしてもらえたらと思います。コープ商品の試食会など！
大分市・Aさん



絵本の世界へようこそ 読み聞かせひろば

コープおおいたは、以下の2箇所で絵本の読み聞かせイベントを開催しています。お気軽にご参加ください。

〒ジョイパークプレイス大分(キッズスペース)

【日付】11月17日(土)、20日(火)、27日(火)
【時間】11:30~12:00

コープ下郡(レストスペース)

【日付】11月12日(月)、19日(月)、26日(月)
【時間】11:00~11:30

information

スタンプカードが新しくなりました！会場ごとに別だったスタンプカードが、1つになってもっと便利に♪プレゼントも一新！もちろんポイントは移行できます。

11～12月のイベント情報

※お子さまと一緒にご参加いただけます。 ※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



親子de クリスマスパーティー

毎年恒例！コープおおいたの大人気企画、クリスマスパーティーを今年も開催します。サンタさんと一緒に楽しいクリスマスの思い出をつくりましょう！

【内容】

- ★読み聞かせ
(絵本・パネルシアター)
- ★クリスマスグッズづくり
(キャンドルライトと光るブレスレット)
- ★歌って踊ろう
- ★お子さま全員にクリスマスプレゼント！

ほか



※前回の様子

前回の様子は
コチラから!!



参加無料

【日付】12月16日(日)

- 午前の部 10:30～12:00(開場10:00)
- 午後の部 13:30～15:00(開場13:00)

【場所】明日香美容文化専門学校10階 大ホール

【募集人数】午前・午後それぞれ250名(合計500名)

【募集締切】12月2日(日)



お申し込みはコチラ



※イメージです

食育

キッズのための 「はじめての食育講座」

身近な食材の「リンゴ」とおして、食べ物への関心を深めます。小さなお子さまが楽しく学べて、体験できる内容です。キッズが主役の食育講座へ、お気軽にお申し込みください。

参加無料

【日付】12月4日(火) 【時間】10:30～11:30

【場所】CO・OPふらいる 2階 調理室

【募集人数】親子8組(1歳以上のお子さまにオススメ)

【募集締切】11月25日(日)



お申し込みはコチラ



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)

別府エリア

冬の薬膳料理教室

講師に野村安佐子氏を迎え、冬の薬膳の学習とお料理を5品作ります♪

【日付】11月28日(水)
【時間】10:00~13:00
【場所】西部地区公民館
【募集人数】20名
【費用】500円
【募集締切】11月16日(金)



※イメージです

託児あり

杵築・日出エリア

クリスマスリース・アロマバスソルト作り

今年は手作りのクリスマスリースを飾りませんか?アロマのバスソルトも手作りします!冬を楽しみましょう!!

【日付】11月29日(木)
【時間】10:00~12:00
【場所】日出保健福祉センター
【募集人数】20名
【費用】1,500円【募集締切】11月16日(金)



※イメージです

託児あり

竹田・三重・臼杵エリア

竹田コープパーティー

生産者さんをお呼びして学習会、試食会を開催します。お気軽にお越しください。

【日付】12月1日(土)
【時間】10:00~12:00
【場所】旧岡本分館
【募集人数】30名
【募集締切】11月23日(金)



参加無料 託児あり

津久見・佐伯エリア

こーぷのわ

コープのおせちを試食していただけます。試食の数には限りがあります。

【日付】12月3日(月)
【時間】13:00~15:00
【場所】コープつくみ
【募集人数】30名



※イメージです

参加無料

申込不要

畑中エリア

はじめてクラブ

子育て中のママさん対象。生協についてのお話や試食、クリスマスリース作りなど♪

【日付】12月4日(火)、
12月17日(月)
【時間】10:00~12:00
【場所】穂田公民館
【募集人数】10名
【募集締切】11月23日(金)



参加無料 託児あり

中津・宇佐エリア

日赤・災害時の高齢者生活支援

日本赤十字社より講師をお招きします。「もしもの時、高齢者の為に知っておきたい技術」などを学びます♪

【日付】12月5日(水)
【時間】10:00~12:00
【場所】さんさん館
【募集人数】15名
【募集締切】11月30日(金)



参加無料 託児あり

二目川エリア

クリスマスおたのしみ会

バスタオルレースやクリスマスツリー作りなど親子で楽しい時間をすごしましょう♪

【日付】12月13日(木)
【時間】10:00~11:30
【場所】CO・OPふらいる
2Fホール
【募集締切】11月30日(金)
※応募多数の場合は抽選となります。



※イメージです

参加無料

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

「ろうきん」は「コープおおいた」から出資をいただいております。

だから生協組合員はろうきん会員として、同一生計の同居ご家族のみならず、
ろうきん会員と同様に預金・ローンがご利用できます。

※ローンご利用時には組合員番号を確認させていただきます。

～〈ろうきん〉とは？～

「一人は万人のために、万人は一人のために」の精神のもとで労働組合や生活協同組合などの働く仲間が、お互いを助け合うために資金を出し合っ

カーライフローン・教育ローン キャンペーン中

2019年4月30日(木)まで



カーライフローン

安心の保証料込！

変動
金利型

年 **2.15%** ~

固定
金利型

年 **2.45%** ~

ご融資金額：1,000万円以内(1万円単位)
ご融資期間：10年以内

最大
引下げ
金利

教育ローン

安心の保証料込！

変動
金利型

年 **2.25%** ~

固定
金利型

年 **2.65%** ~

ご融資金額：2,000万円以内(1万円単位)
※(株)セディナ保証は1,000万円以内(1万円単位)
ご融資期間(据置期間を含む)：
[変動金利型] 20年以内 [固定金利型] 15年以内

最大
引下げ
金利



A ~ D に該当すると、最大 0.2% 金利引下げ

NEW

A 他金融機関等ローンの借換資金を含む方

<カーライフローンをお申込みの場合> お借入資金に、他金融機関等の『自動車ローン』の借換資金を含む方
<教育ローンをお申込みの場合> お借入資金に、他金融機関等の『教育ローン』の借換資金を含む方

0.2%
引下げ

B 3取引以上ご契約の方

以下のa~fのいずれか3項目を、「融資お借入日までにご契約いただける方」および「すでにご契約いただいている場合」に引下げ対象となります。

取引項目

a: 給振・年金 b: 財形預金・エース預金・斉積立
c: 無担保ローン契約 d: 公共料金口座振替 2 契約以上(※)
e: UICカード契約 f: ろうきんダイレクト契約

0.1%
引下げ

C カードローンをご契約の方

※マイプラン・Be サイド・ツカエ〜のご契約者が対象となります。
(普通預金貸付サービス・教育ローン(カード型)のご契約は対象外です。)

0.1%
引下げ

D 住宅ローン(有担保)をご利用中の方

※当金庫住宅ローン(有担保)をご利用いただいている方が対象となります。

0.1%
引下げ

商品名	金利区分	キャンペーン金利
カーライフローン	変動金利型	年 2.35% ~ 年 2.38%
	固定金利型	年 2.65% ~ 年 2.68%
教育ローン	変動金利型	年 2.45% ~ 年 2.48%
	固定金利型	年 2.85% ~ 年 2.88%

最大
0.2%
引下げ

最大引下げ後金利

年 2.15% ~ 年 2.18%
年 2.45% ~ 年 2.48%
年 2.25% ~ 年 2.28%
年 2.65% ~ 年 2.68%

◎キャンペーン金利は2019年4月30日までに受付し、2019年5月31日までに借入(ご契約)した場合、適用となります。キャンペーン期間中に表示金利が変更される場合もございます。◎変動金利型は、年2回適用金利を見直します。◎お借入後に返済方法(返済額・返済期間など)を変更される場合には、手数料(税込5,400円)がかかります。変更内容によってはご希望に添えない場合もございます。◎お借入予定資金に九州ろうきんで現在ご利用中のローンの借換が含まれる場合は条件がございます。◎ご返済額の試算はお気軽に「ろうきん」まで。パソコンや携帯電話から九州ろうきんホームページの「ローンシミュレーション」もご利用いただけます。◎記載内容は2018年10月1日現在の内容で、保証先を(一社)日本労働者信用基金協会または(株)セディナとする場合があります。◎くわしくは、九州ろうきんホームページまたは店頭の商品概要説明書でご確認ください。◎融資には審査がございます。審査の結果、ご希望に添えない場合もございますので、あらかじめご了承ください。

中津支店 ☎ 0979-22-1925	佐伯支店 ☎ 0972-22-2561	別府支店 ☎ 0977-22-5331	臼津支店 ☎ 0972-63-4161	日田支店 ☎ 0973-22-6285	三重支店 ☎ 0974-22-0880	鶴崎支店 ☎ 097-521-8101
大分県庁支店 ☎ 097-538-7011	大分支店 ☎ 097-536-2211	宇高支店 ☎ 0978-32-6700	竹田支店 ☎ 0974-63-1411	国東支店 ☎ 0978-72-3311	玖珠支店 ☎ 0973-72-1155	ローンセンターおおいた ☎ 097-536-6366

くわしくはホームページへ！九州ろうきん

検索

<http://kyusyu.rokin.or.jp/>

つかえるろうきん みんなのろうきん
九州ろうきん



クリスマスと迎春のご予約承り中

♪ コープおおいたのお店ではただいま、「クリスマス」と「迎春」のご予約を承っています。



クリスマス

大分市内の人気パティスリー8店の数量限定クリスマスケーキのほか、ローストチキンやステーキなどのお肉料理、蟹やお刺身といった海鮮もとりそろえました! 各種オードブルもお手頃価格でご用意しています♪

クリスマス	予約締切	商品お渡し
数量限定 ケーキ屋さんの 本格クリスマス ケーキ	12月15日(土)	12月22日(土) 12月23日(日) 12月24日(月)
クリスマス商品	12月9日(日)	

迎春

「オリジナル和風おせち」は、毎年改良を加え、今回は前回よりもさらにボリュームを増やし、ご家族で楽しめるおせちが出来上がりました。おせちのご予約は、早期割引で、表示価格から10%引きでお買い求めいただけます。

迎春・おせち	予約締切	商品お渡し
早期割引 おせちのみ	12月15日(土)	おせち・オードブル・寿司… 12月31日(月) その他商品… 12月30日(日)~31日(月) お花… 12月28日(金)~31日(月)
その他商品 (おせち含む)	12月24日(月)	

※店舗用カタログと宅配用カタログの内容は異なります。※宅配用のクリスマスカタログはございません。

クリスマス・迎春商品のご予約はコープおおいた各店舗サービスカウンターにて受付中!

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

1 コープおおいた
特別栽培米5kg



3
名様

2 「ヘルシーコープ」
対象商品詰合せ
(1,000円相当)



5
名様

3 「城島高原パーク」
入園無料券(ペア5組)

アンケート

『Osampo CO・OP』12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 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。
- Q3 10年後のコープおおいたに望むことを、どんなことでもご自由にお書きください。
例:10年後、子育て中の家族に、もっとやさしいコープおおいたになっている! 災害時など、万が一のときに私たちが頼れる存在になっている。 など
- Q4 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「おさんぼコープ」係

スマホの場合

応募専用
フォームから



応募締切

11/30(金)
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は他の目的では使用いたしません。

