

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

Osampo CO・OP

7 2019
月号
Vol.12
6月10日発行

**TAKE
FREE**

普段使いで
楽しむ中華

生産者訪問レポート



チンゲン菜(福岡県 中繁農園)



生活協同組合コープおおいた

今月の表紙

『CO-OP やわらか豚角煮トンポーロー』を使って パワーチャージ!トンポーローそば

管理栄養士 中津川かおり作



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、皮付豚バラ肉(三枚肉)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。三段階に分けて長時間煮込むことにより、余分な脂は徹底的に落としながらうま味はお肉にじ込めました。冷めても脂浮きしません。

材料(2人前)

CO-OP やわらか豚角煮トンポーロー…1袋(5切入り)
そば(乾麺)…200g
チンゲン菜…80g
長ねぎ…10cm
めんつゆ…(3倍濃縮) 70ml
水…350ml
七味唐辛子…適宜

作り方

- ① 鍋に湯を沸かしてそばをゆで、ゆで上がる1分前にチンゲン菜を加えて一緒にゆでる。
- ② ざるに上げて水気をよく切り、そばを器に盛る。
- ③ 鍋にめんつゆと水を合わせて温め、②にかける。包材の表示通りに温めた『CO-OP やわらか豚角煮トンポーロー』、2.5cm幅に切ったチンゲン菜、小口切りにした長ねぎをのせ、お好みで七味唐辛子を振る。



コープ共済の お手続きに関するフリーダイヤルが 変わりました

コープ共済では2019年4月1日より、お問い合わせ内容に応じた全国统一フリーダイヤル番号の変更を進めています。今後コープ共済に関するお問い合わせは、下記の連絡先へおかけいただきますようお願い致します。

CO・OP共済についてのお問い合わせは、
コープ共済コールセンターへ

月曜日～土曜日(祝日含む) 9:00～18:00
※年末年始は休業

ご加入やご契約に関する窓口

☎ 0120-50-9431

共済金のご請求に関する窓口

☎ 0120-80-9431



自然災害緊急募金に ご協力ください

2019年3月4日にモザンビークとマラウイで、熱帯低気圧として発達した大型サイクロン「イダイ」。最も影響を受けたモザンビークでは、子ども100万人を含む185万人が、切実に支援を必要としています。コープおおいたでは、自然災害緊急募金に取り組み、引き続き、皆様のご協力をお願いいたします。

コープおおいたの募金状況

2019年5月10日時点で
87万1400円

※カタログ注文募金のみ受付

募金受付 7/19(金)まで

募金方法については
ホームページをご覧ください。



お問い合わせ

コープおおいた役員室

TEL.097-524-0118

月曜日～金曜日 9:00～17:00

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な」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 台湾風ルーロ一飯 (甘辛豚肉煮込みのせご飯)

ルーロ一飯とは台湾の代表的なローカルフードです。コープのルーロ一飯は、押麦入りごはんの上に細かくカットした豚肉や、椎茸、角切りのたけのこを加え、八角の香り豊かに仕上げた肉もと豚肉甘辛煮をのせました。チンゲン菜と半熟たまごもトッピングしています。



CO-OP むきえび

タイ・ベトナム・インドネシアで養殖されたバナメイえびを海洋深層水に漬け込み、プリッとした食感のむきえびにしました。塩で下味をつけてあり、バラ凍結なので使い勝手もよく、いろいろなメニューにご利用いただけます。加熱してお召し上がりください。

みなさんの声がかたちになっています

TSU KU RO

『CO-OP なめらかなりごま(黒・白)』の、
ごまが沈殿して固まってしまっ
て出てきません

という組合員さんの声にこたえて

分離や固まりの対策として、
50℃のお湯に5分つける表示を追加し、
開栓後常温保存を表面でも強調しました。

また、中身が見えるよう容器の
透明部分を広げました。



「TSUKURO」の
サイトを見に来てね♪

TSUKURO 検索



みんなのくちこみ!

CO-OP パラッと炒めた 本格炒飯

このチャーハンが冷蔵庫に
あると、高校生の息子が喜び
ます。



CO-OP 中華風 ふつくらかに玉

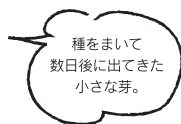
あつたかご飯にのせて丼にし
ています。卵がごちそうにな
るのでうれしい一品です。



CO-OP くっつかない ホイル

これを使い始めてから、油の消
費量がぐっと減りました。油ハ
ネもないので掃除も楽です。





生産者訪問

Report

レポート

福岡県 中繁農園

長年の経験に工夫を加えて 周年栽培されるチンゲン菜

チンゲン菜といえば中国野菜のひとつですが、今や日本の食卓にすっかり定着していますよね。味にクセはなく、火を通してしゃきとした歯切れの良い食感が楽しめることから、炒め物、煮物、和え物、汁物と、幅広く利用できる野菜です。

コープおおいたの産直商品である『チンゲン菜』は、『(株)グリーンファーム・コミユニケーションズ』を通して一年中納品されています。生産するのは、福岡県久留米市田主丸町にある『中繁農園』です。田主丸町では、耳納連山みなのうのふもとに広がる日当たりの良い傾斜地を利用した、ブドウをはじめとする果樹栽培が昔か

ら盛んでした。『中繁農園』でもかつてブドウを栽培していたそうですが、ある時からチンゲン菜の栽培に切り替えたとです。現在は二代目の中野偉人さんがお父さまの後を継いで14年、お母さまとパートナーさんとともに栽培されています。

チンゲン菜が栽培されているビニールハウスは、全部で15棟。時期をずらしながら栽培しているのが、年間を通して出荷されています。種をまいて苗が育ち収穫するまで、夏場は約5週間、冬場は約16週間。季節によって、夏用と冬用の品種を使い分けているそうです。

「有機質を混ぜ込んで良質な土づくりを行い、できるだけ



15棟のビニールハウスで、一年中栽培されているチンゲン菜。一旦収穫が終わると、土づくりのため有機質を土にすき込み、1〜2週間置きます。夏場のビニールハウスの中は40℃近くになることもあるそうなので、これからの季節の作業は特に大変になります。

チンゲン菜を塩もみして
鷹のツメと一緒に漬けた
一夜漬けが好きです。
そうめんのトッピングにも
おすすめです！



「中繁農園」二代目の中野偉人さん。祖父の中野繁行さんの名前から
「中繁農園」と名付けられたそう。



チンゲン菜は、根元を包丁で一つひとつ切って収穫されます。

化学肥料に頼らないように
しています。そうすることで、
栄養が行き届いた健康できれ
いなチンゲン菜を、一年中安
定的に出荷することをめざし
ています」と中野さん。最も気
を遣うのは、高温多湿になる
夏場に発生する病害虫対策だ
そうです。病害虫予防対策に、
椿油かすを土に混ぜ込むなど
して対策をしています。種ま
き、雑草取り、収穫、土づく
りなど、どれも機械ではでき

『チンゲン菜』は
コープおおいたの宅配カタログ、
または、各店舗にてお買い求め
いただけます。



チンゲン菜

チンゲン菜はβカロテンが
豊富な緑黄色野菜です。カリ
ウムやカルシウム、ビタミン
Cなども含んでいるので、積
極的に食べたいですね！

ないそうで、ほとんどの作業
が手作業で地道に行われてい
ました。
36歳と若い生産者でありな
がら、14年のチンゲン菜栽培
の実績を持つ中野さん。その
経験を生かしつつ、より良い
栽培法を模索しながらトライ
されていきました。今後ますます
美味しいチンゲン菜栽培を
期待できそうですね。

CO-OP商品を使って/ コープクッキング！

『チンゲン菜』と『生冷し中華(しょうゆ味)』を使って

冷やし坦々麺

あっという間に、本格中華！

材料(4人分)

- ・長ねぎ…1本
- ・しょうが…1かけ
- ・にんにく…1かけ
- ・チンゲン菜…1株
- ・トマト…1個
- ・ごま油…大さじ2
- ・豚ひき肉…250g
- ・もやし…1袋
- ・生冷し中華(しょうゆ味)…3食分

- ・味噌…大さじ2
- A・酒・砂糖…各大さじ1
- ・豆板醤…小さじ1

- B・生冷し中華(しょうゆ味)のスープ…3食分
- ・しゃぶしゃぶ用ごまだれ(市販のもの)…300ml
- ・ラー油…小さじ1と1/2
- ※混ぜ合わせて冷やしておく。

作り方

1.フライパンにごま油を熱し、みじんぎりにした長ねぎ、しょうが、にんにくを弱火で炒め、香りが立ってきたら豚ひき肉を加え、中火で火が通るまで炒める。2.1によく混ぜ合わせたAを加え、汁気がなくなるまで炒める。3.根元から4等分に切り分けたチンゲン菜ともやしを茹で、ザルに上げて冷まし、水気を絞る。4.再び湯を沸かし、生冷し中華を袋の表示に従って茹で、ザルに上げて流水で冷やし、水気を切る。5.器に4の麺、3の茹で野菜、8等分にくし形切りにしたトマトを盛り、2の肉味噌と混ぜ合わせて冷やしておいたBをかける。

カロリー：1人あたり623kcal

生冷し中華(しょうゆ味)



麺はつるつる感とコシのある麺に仕上げました。ハチミツ、レモン果汁、リンゴ酢を使用した、さっぱりさわやかなしょうゆ味のたれが麺によく合います。



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！



ワンポイント

市販のごまだれと
『生冷し中華』の付属スープで
本格的な味わいに。

コープ商品
うたの詩 Vol.5
作・絵ノ
ザ・キャビン
カンパニー

牛乳雲

朝ごはんのときね。ぼく牛乳
こぼしちゃった。青いテーブルに
白い牛乳が。か。か。か。空の
わたぐもみたい。となりには、
目玉焼きをおいたら、
おひさまわらってる。
わたぐもわらってる。
きょうも
てんきい。



読者からのおたより



新しいカードの名前「カタロ」、イントネーションは上がる？さがる？どちらなのでしょう？ふと疑問に思いました。

生協 はい！Cataro(かたろ)は、「お芋」や「時計」と同じイントネーションです！

我が子が離乳食期のとき、コープのすりおろし人参やコーンをこしたものだ大変便利でお世話になりました。きっと、離乳食期のお子さんを持つお母さんには大活躍のはず。誌面で少し紹介していただけると、もっと認知度が上がるのでは！

生協 左のページにて、離乳食・幼児食の特集を企画しました！

この間、冷凍の『**CO-OP** 骨とりサバの味噌煮』を注文して家族で食べましたが、3歳の娘の分の骨を取る手間もなく、何より味が濃すぎることなくふっくら美味しくて本当に感動しました。来週出産予定なので、今後もストックとしてたくさん注文したいです！

生協 実は『**CO-OP** 骨取りさば』シリーズの骨を取り除く作業は、すべて手作業で行われています！

孫に『**CO-OP** スティックゼリー』を送りました。小さな口で食べるのにとても便利らしく、喜んで食べているそうです。先日「ゼリーたべてもいい？」と息子に聞いたらしく、今度また送ってとリクエストが来ました。そうなるとばあばは生協へ買いに行っちゃいますよ。

生協 『**CO-OP** スティックゼリー』にまつわるあったかファミリーストーリー、素敵です！夏場は冷やして食べるのもお子さんに人気です！ ぜひどうぞ！

いつもおすすめコープ商品の記事を見て、新たな商品の開拓をしています。今まで手に取らなかった商品に挑戦するいい機会になっています！私のおすすめ商品は冷凍の『**CO-OP** 中華丼の具』です！冷凍の中華丼は色々ありますが、これは具材もたっぷり、お値段もリーズナブルでこの味が一番！です。

生協 ありがとうございます！ラーメンや皿うどんにかけてもおいしいですよ！



osampo diaz

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！

離乳食も幼児食も コープにおまかせ！

今回ご紹介するのは… → 子育てをサポートするコープ商品

コープの乳幼児食シリーズ「きらきらステップ」

66人の組合員さんと33人の赤ちゃんに参加してもらい、乳幼児食に対するさまざまな声をいただきました。その声をもとにして誕生したのが「きらきらステップ」シリーズです。

国産原材料

冷凍食品

～月齢に合わせて広がるバリエーション～

九州産小麦使用
やわらかいミニうどん



5カ月頃
から



ほぐしうどん

7カ月頃
から



かぼちゃうどん

他にも
様々な商品があります！



9カ月頃
から



卵うどん

1歳頃
から



焼うどん

なめらかにペーストしています！うらごし野菜も便利！！

たとえば『北海道のうらごし枝豆』は離乳食に、スープに、ずんだ餅にも使えちゃう！



上記の商品は宅配カタログ「すくすくスマイル」でお取り扱いしています。ネット注文「eフレンズ九州」でいつでもご注文いただけます。
店舗の品揃えについては、各店にお問い合わせください。

6～7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は、お電話からもお申し込みいただけます。TEL.097-524-0118

食育

2019年度・食育講演会

「科学ジャーナリストからみた食品の安全性」～話題のゲノム編集・超加工食品・免疫力の話を中心に、食品との付き合い方を学ぶ～(仮題)。



託児あり

参加無料



詳細とお申し込みは
コチラ

【日付】①佐伯会場：7月8日(月)、②大分会場：7月9日(火)
【時間】10:00～12:00
【場所】①保健福祉総合センター和楽、②コンパルホール
【募集人数】①50名、②80名 【募集締切】6月27日(木)

食育

おにぎり学院

大人気企画第3弾！田北調理師専門学校講師、学生さんによる「につぼんのおいしい和食文化」体験活動に参加してみませんか。



参加無料



詳細とお申し込みは
コチラ

【日付】7月27日(土) 【時間】10:30～12:30
【場所】豊後大野市中央公民館 調理室
【募集人数】幼稚園生～小学生対象20名
【募集締切】7月14日(日)

体験

大分県生活協同組合連合会主催 大分県近郊の戦争遺跡めぐり

大分県内を含め、私たちの身近に今なお残る戦争遺跡を一緒にめぐり、平和を願う気持ちを新たにしませんか。



参加無料



詳細とお申し込みは
コチラ

【日付】7月27日(土) 【時間】①と②のルートで異なります
【場所】①佐伯・津久見地区の戦争遺跡めぐり(定員25名)
②大刀洗の戦争遺跡めぐり(定員15名)
【募集締切】7月7日(日)

体験

JA全農おおいた共催 田んぼの生きもの調査

稲は田んぼでたくさんの生きものたちと一緒に育ち、やがて皆さんの食卓にたどり着きます。一緒に田んぼの世界をのぞいてみませんか。



参加無料



詳細とお申し込みは
コチラ

【日付】7月20日(土)
【時間】9:00～12:00
【場所】大分市宮河内の田んぼ
【募集人数】15家族前後 【募集締切】7月7日(日)

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)

中津・宇佐エリア

はじめてクラブ～2回シリーズ～

子育て世代を対象に、安心・安全なコープのお話をします。同世代の方と色々な情報共有もできます。

【日付】6月18日(火)、
7月2日(火)
【時間】10:00～12:00
【場所】うさ児童館
【募集人数】両日参加できる方6～10名
【募集締切】6月14日(金)



参加無料 託児あり

畑中エリア

アロマせっけん作り

登録講師の大戸智代さんをお招きして、アロマせっけん作りをします。一緒に作ってみませんか？

【日付】6月27日(木)
【時間】10:00～12:00
【場所】大分市植田公民館
【募集人数】20名
【費用】500円
【募集締切】6月14日(金)



託児あり

杵築・日出エリア

自然のやさしさ・こわさ ～地球の病気と大雨～

元大分地方気象台長“お天気おじさん”こと花宮廣務さんに、温暖化や大雨のお話をお聞きます。

【日付】6月29日(土)
【時間】10:00～12:00
【場所】日出町保健福祉センター
【募集人数】小学生対象親子10組
【募集締切】6月21日(金)



参加無料

二目川エリア

アクティブライフ～アロマテラピー講座編～

アロマトリートメントオイルを作って、セルフマッサージュ法を学び、心も体もリフレッシュ！

【日付】7月11日(木)
【時間】10:00～12:00
【場所】CO-OPふらいる2階
【募集人数】申込者全員
【費用】800円
【募集締切】6月14日(金)



託児あり

竹田・三重・臼杵エリア

親子陶芸教室 臼杵・三重

手ごねでカップや小鉢など、自分だけの作品を作ろう！講師は陶芸家エラン工房の薬師寺和夫さんです。

【日付】①臼杵:7月23日(火)
②三重:7月24日(水)
【時間】10:00～12:00
【場所】①臼杵市観光交流プラザ
②豊後大野市中央公民館
【募集人数】各日30名 【費用】1200円
【募集締切】7月17日(水)



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

※掲載写真は、すべてイメージです。

にじいろマルシェ Vol.6



手作りショップや飲食店、ワークショップなどが大集合！詳細は次号にてお知らせします。

8月7日(水)10:00～15:00
場所:CO-OPふらいる

絵本の世界へようこそ 読み聞かせひろば

T・ジョイパークプレイス大分のキッズスペースとコープ下郡のレストスペースで、絵本の読み聞かせを開催しています。お気軽にお立ち寄りください。



詳しくはコチラ

2日限り!

TOTO 大分ショールームで開催

入場
無料

リフォーム相談会

どなたでも
お気軽に
ご来場
ください。

6/22 23
土 日

開催時間 10:00~17:00

ご来場特典
ご来場者全員に
素敵なプレゼント!

今の時期 大活躍
CO-OPの
ハンドソープを
プレゼント!

※1家族1個



大分ショールームで開催

住所: 大分市下郡北1-4-11

☎ 0120-43-1010



ご来場者全員!
楽しいゲーム

サイコロの目の
出た数だけ

トイレトパーパーが
もらえる!



今年中に水廻りリフォームを計画されている方は必見です。

是非この機会に「リフォーム感謝券」を利用しませんか!

実際の展示場の商品を見ながらゆっくり
リフォームのご相談ができます。

ご来場特典

2日間限りの特価商品をご用意致しております。 ◆TOTO大分ショールーム展示場の写真です。

リフォーム感謝券

で買いリフォームしませんか?

これで増税後も安心!

詳細はリフォームアドバイザーに
お尋ね下さい。

安心保証

見積無料



両日

ご自宅の図面を
お持ちください。

リフォームアドバイザーが
具体的なアドバイスを
させていただきます。

事前来場予約をされるとゆっくりと
ご相談が出来ます。

(株) コープハウジング大分

〒870-0171 大分市法勝台1丁目5-15

☎ 0120-500-443

来場の
事前予約者
プレゼント!

お電話、またはホームページで事前来場予約を
されると、CO-OP商品プレゼント!

☎ 0120-500-443

事前申し込み
6月20日まで

ホームページ コープハウジング大分 検索

※詳細は6月10日からの「おうちへおかえり展示会チラシ」をご覧ください。

お買い物サポートカーが運行しています!!

コープおおいたの店舗から車で片道およそ20分圏内の方に、週に1度、決まった曜日に無料で送迎を行っています。ご利用者の方からは「楽しくお買い物ができる」「お友だちと行く小旅行のよう」と多くの笑顔をいただいています。ご利用には事前登録が必要です。その他詳細やご利用条件などは、下記ご連絡先までお気軽にお問い合わせください。



ご利用の流れ

① お電話でお問い合わせ

下記のお問い合わせまで、①お名前②ご住所③ご連絡先をお知らせください。



② ご説明と事前登録

コープおおいたからご説明にお伺いします。希望のお時間をお聞きして運行の日時を決めさせていただきます。※ご希望に添えない場合がありますのでご了承ください。

③ 送迎スタート

専用の送迎用車を運行し(運転手含め乗車定員8名)、ご自宅の近くからコープのお店まで、無料で送迎します。

- 毎週1度、決まった曜日・時間にお伺いします(事前登録の際に確認します)。
- 万が一、乗車されなかった場合は安否確認のため、ご連絡させていただきます。
- コープ大分駅店は除きます。

お問い合わせ 生活サービス事業部 移動店舗販売 TEL.097-529-7216(月曜日～金曜日 9時～17時)

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



3
名様



3
名様

1 産直野菜詰め合わせ
(約1kg)

2 CO-OP 中華風ふっくらかに玉、
CO-OP くっつかないホイル、
CO-OP オイスターソースのセット

3 稻積水中鍾乳洞
ペア入場券

アンケート

『Osampo CO・OP』7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 現在もっとも気になっている食品や食材を教えてください。
(例)タピオカミルクティ

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

6/30(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。

★
おさんぽ
★
おおいた
★
大分のおすすめおでかけ
★ スポットをご紹介します！

太古の神秘に出会える 涼スポットへ！



洞窟ダイビング



夏

に向かってだんだんと暑くなっていくこれからの季節におすすめの、ひんやり涼しいおでかけスポットをご紹介します！

30万年前の阿蘇山大噴火により水没し形成された、世界的にもめずらしい『稲積水中鍾乳洞』は、日本最長の水中鍾乳洞としても知られています。一年中16℃と快適な温度を保つ洞内は、エメラルド色に輝く美しい水と自然の造形美が織りなす幻想的な空間。涼しく神秘的な地底の世界が、しばし外の暑さを忘れさせてくれます。

園内には、ほかに楽しいスポットがたくさん！お食事処や美術館、昭和の町を再現した「昭和タイムトリップ ロマン座」や、新たにオープンしたアンティークショップなどもある。一日ゆっくりと楽しむことができます。夏はエアコン完備のバンガローを備えたキャンプ場（下記参照）や、国内初、水中鍾乳洞でのスキューバダイビングやシュノーケリングもおすすめです。（予約制）それぞれのスタイルで楽しめる鍾乳洞、ぜひこの夏のレジャーにいかがですか。

稲積水中鍾乳洞

住所 豊後大野市三重町中津留300
電話 0974-26-2468
営業時間 9:00～17:00※夏季延長
定休日 なし（年中無休）
入場料 大人1,300円 中高生1,000円
4歳～小学生700円
ホームページ <http://www.inazumi.com/>

プレゼント
あります!!
P11をチェック!

いなづみ白山川キャンプ村

バンガロー（5人から15人用）
平日：1泊6,500円～
土・日・祝前日：1泊8,500円～

