

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

# Osampo CO・OP

りんご、まるごと。

生産者訪問レポート



葉とらずりんご

(青森県 株式会社青研)

Co-op Recipe!

# 『CO-OP 生協バター(食塩不使用)』を使って アップルパイ風トースト



## 材料(1人分)

- ・食パン(4枚切)…1枚
- ・りんご…1個
- ・グラニュー糖…100g
- ・レモン汁…大さじ1
- ・CO-OP 生協バター(食塩不使用)…30g

## つくり方

- ① 食パンは耳にそって5mm程の切り込みを入れ、優しく潰し、器にします。
- ② りんごは芯を取り除き、皮付きのまま厚さ4mm程のいちよう切りにします。
- ③ ボウルに②とグラニュー糖とレモン汁を入れ、混ぜ合わせます。全体が混ざったら無塩バターを加え、ふんわりとラップをかけて500Wの電子レンジで7分程加熱します。
- ④ 一度取り出してからかき混ぜ、再度ふんわりとラップをかけて500Wの電子レンジで5分程加熱します。
- ⑤ アルミホイルを敷いた天板に①を置き、④をのせてトースターで5分程焼きます。
- ⑥ 焼き色が付いたら器に盛り付けて完成。

## ポイント

お使いのトースターによって焼き加減が異なりますので、様子を見ながら調整してください。



## CO-OP 生協バター(食塩不使用)

生乳100%の食塩不使用タイプのバターです。ケーキやお菓子づくりにご利用ください。塩分を控えたい方にもおすすめです。

宇佐センター 配送担当 宮田 大輔 / みやた だいすけ

佐伯市蒲江出身の宮田です。「こんにちは!生協です!」の声を、組合員さんに明るく元気にお届けします。よろしくお願いたします!

好きな  
CO-OP商品



## 濃厚シーザーサラダドレッシング

チーズが濃厚な味わいで、サラダが止まらなくなります。チーズ好きの方、お野菜が苦手な方にもおすすめです。



優しい味付けで卵で巻いてオムライスにしても美味しいです♪

# みんなのくちこみ!

スパイスが効いていて野菜がたっぷり食べごたえあります。



鶏肉・玉ねぎ・いんげん・にんじんと具材が多くてうれしい!

CO-OP チキンライス

CO-OP 長崎風ちゃんぽん

麺のコシがしっかりあります! お昼ごはんに重宝しますよ。

みなさんの声がかたちになっています

## TSUKURO

『CO-OP かき屋さんがつくった広島産かきめしセット』は量が少し多すぎます。という組合員さんの声にこたえて!



3合炊き用(かき180g+タレ75g)から2合炊き用(かき150g+タレ50g)に変更。1合あたりのかきの量もアップし、さらにおいしくなりました。

「TSUKURO」のサイトを見に来てね♪

TSUKURO 検索



## 今月のおすすめ!



🍎 無漂白数の子(醤油味)

カナダで捕獲されたニシンの中でも、厳しい基準をクリアした原卵のみ塩漬けし、国内にて手作業で商品化されます。味付けにはフンドーキン醤油を使用。ポリッとした歯ごたえをご賞味いただけます。



つくる責任 つかう責任

コープおおいたは、持続可能な消費と生産のサイクルを確保します。

「見た目」よりも「味」に  
 こだわったりんごづくり

青森県 株式会社青研<sup>せいけん</sup>

りんごの美味しい季節がやって来ました。真っ赤に色づいたりんごを見たら「美味しそう」って思いますよね。でも今回ご紹介するりんごは、真っ赤ではないけれど甘くて美味しい『葉とらずりんご』。青森県津軽地方の生産者約200名によって栽培され、『株

青研』が、選果・出荷を行っています。

『葉とらずりんご』とはど



収穫は脚立に昇って摘み取り、約5kgのかごを抱えて降りる、の繰り返し。

(のようなりんごなのか、『株青研』代表の竹谷勇勝さんにお聞きしました。

青森県のりんご栽培は150年の歴史があります。その中で、消費者に好まれる赤く色づいたりんごの栽培が主流になりました。これに対して

『葉とらずりんご』は、見た目よりも味にこだわったりんごです。従来の栽培方法では、りんごにまんべんなく赤い色がつくように、まだ生育中の果実の周りの葉をすべて摘み取って、果実に紫外線を当てています。りんごは紫外線によって赤く色づくからです。一方『葉とらずりんご』は、不要な葉以外は自然に落ちるまで摘み取りません。その分、葉や枝の陰になって色むらが





『株』青研』の約200名の生産者は『葉とらずりんご』の品質を維持向上するために、日々研究を重ね、情報を共有しています。



青森に春を告げる  
りんごの花はこんな花!

できますが、光合成をした葉が最後の最後まで果実に養分を届けて完熟するから、美味しいりんごに育つのです。

実は『葉とらずりんご』の誕生は、約30年前の平成3年9月の台風19号が関係しています。この台風は全国各地に暴風被害をもたらし、青森県では収穫間近だったりんごが軒並み落下するという甚大な被害に見舞われ、生産者のみなさんは絶望したそうです。

しかし、草が生えた地面に落下したりんごはそのまま2〜3週間たつて熟度が進み、結果的に色むらはできましたが美味しいうりんごになっていました。これらのりんごは低価格で販売されたのですが、支援の気持ちも集まり全国で売れていきました。この出来事がきっかけで、見た目よりも美味しさを追求したりんごをつくっていかうと、『葉とらずりんご』が誕生したのです。りんご農家三代目の竹谷社長はその頃『株青研』を立ち上げ、津軽地方の約200名の意欲的な生産者とともに、



収穫したりんごを1個ずつトレーに置いて、光センサーで色・サイズ・糖度・内部褐変(変色)等をチェックしています。

『葉とらずりんご』の栽培をスタートさせました。『葉とらずりんご』は、葉を摘み取る作業を減らせる分コストが抑えられ、消費者に低価格で販売できます。また、高齢化が進むりんご農家の労力を減らせるというメリットも。栽培方法については、弱アルカリ性の土壌づくりや枝の剪定方法の工夫など、長年、生産者同士で熱心に研究を重ね、技術を磨き続けています。また、『株青研』では、季節に応じて5品種の『葉とらずりんご』をブレンドした、100%ストレートジュースを自社工場加工しています。無加糖・無加水・無香料だから、お子さんにも安心して飲んでいただけます。



『株』青研』代表取締役の竹谷勇勝さん。コープおおいたのお付き合いは約10年。

「これからも美味しさにこだわったりんごをお届けしていきます。人生100年時代、1日1個で医者要らずと言われるりんごを食べて長生きしましょう」と、竹谷社長からメッセージをいただきました。コープおおいたでは、9月から旬に応じて9品種の『葉とらずりんご』を取り扱っています。この冬、ぜひその美味しさを味わってみてください。



1000g 195g



『葉とらずりんご』  
(サンふじ・王林・サンジョナゴールド他)

宅配カタログ「食べちよくれ!おおい」と店舗にてお取り扱いしています。



# 宅配スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
12月②週	12/6	7	8	9	10	11	12
提出する注文書	13日(月)~17日(金)配達分(12月③週)					お休み	
配布されるカタログ	20日(月)~24日(金)配達分(12月④週)						
12月③週	13	14	15	16	17	18	19
提出する注文書	20日(月)~24日(金)配達分(12月④週)					お休み	
配布されるカタログ	27日(月)~29日(水)配達分(12月⑤週)			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <b>2週分同時配布</b>            30日(木)配達分(12月⑥週)            6日(木)配達分(1月①週)         </div>		7日(金)配達分(1月①週)	
12月④週	20	21	22	23	24	25	26
提出する注文書	27日(月)~29日(水)配達分(12月⑤週)			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;"> <b>2週分同時提出</b>            30日(木)配達分(12月⑥週)            6日(木)配達分(1月①週)         </div>		7日(金)配達分(1月①週)	
配布されるカタログ	10日(月)~14日(金)配達分(1月②週)					お休み	
12月⑤週	27	28	29	30	31	1/1	2
提出する注文書	10日(月)~12日(水)配達分(1月②週)			注文書の提出・ カタログの配布はありません。		お休み	
配布されるカタログ	17日(月)~19日(水)配達分(1月③週)			<div style="border: 1px solid black; padding: 2px;">           予約商品の            一斉配達            (おせち・お肉・            お魚など)         </div>			
1月①週	3	4	5	6	7	8	9
提出する注文書	お休み			13日(木)~14日(金)配達分(1月②週)		お休み	
配布されるカタログ				20日(木)~21日(金)配達分(1月③週)			

### 注意事項

※12月④週、12月⑤週、1月①週の【まごころ便】はお休みとなります。

※12月⑤週、1月①週の「いつもくん」は通常通りお届けいたします。(1月①週の月・火・水コースの配送はありません)

※12月⑤週、1月①週の個配料は課金されますのでご確認ください。(1月①週の月・火・水コースの配送はありません)

# 店舗の営業時間



	12月			1月			
	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	1日 (土)	2日 (日)	3日 (月)	4日 (火)
	大歳の市(全店開催)				初売り(大分駅店)		初売り(他7店舗)
	営業時間		営業時間		営業時間		営業時間
コープ大分駅店	9:30~22:00		9:30~20:00	全店お休み	9:30~22:00		9:30~22:00
CO・OPふらいる	9:00~21:00		9:00~20:00				9:30~21:00
コープ南大分	9:00~21:00		9:00~20:00		お休み(大分駅店以外)		9:30~21:00
コープ下郡	9:00~21:00		9:00~20:00				9:30~21:00
コープ別府店	9:00~21:00		9:00~19:00				9:30~21:00
コープうすき	9:00~20:00		9:00~19:00				9:30~20:00
コープつくみ	9:00~20:00		9:00~19:00				9:30~20:00
コープ本町店	9:00~19:30		9:00~18:00				9:30~19:30

**注意事項**

- ※コープ本町店は12月26日(日)は営業します。
- ※12月29日(水)~1月3日(月)は曜日別サービスを実施しません。
- ※お買い物サポートカーは1月4日(火)より稼働開始します。
- ※移動店舗販売は1月5日(水)より稼働開始します。

最新情報は  
コープおおいたホームページにて  
ご確認ください。



最新情報でもっとお得に!もっと便利に♪

## お店のLINE、にぎわっています!!

お友だち限定のポイントクーポン毎月プレゼント! お買い得チラシやおすすめ商品、店長のつぶやきなど配信中!

コープ大分駅店



CO・OPふらいる



コープ南大分



コープ下郡



コープ別府店



コープうすき



コープつくみ



コープ本町店

# \\ コープおおいたのイベント //

Co-op Event

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

## オンライン食育体験 五平餅づくり

お正月に食べられることの多い「お餅」。実は特別な道具がなくても、お家で作れるんです！九重の産直米がどんなふうに使われているのかを親子で学んで、おいしい産直米を使った中部地方の郷土料理「五平餅」を楽しく作ります。お子さんと一緒にチャレンジしてみませんか？



【日付】1月29日(土) 【時間】10:30～11:30

【場所】各ご家庭(Zoom)

オンライン参加が不安な方はご相談ください！

【募集人数】幼児～小学生の親子15組程度

【募集締切】1月16日(日)

※参加者1世帯に、九重産の新米を事前に送ります。

※通信料は各ご家庭で負担となります。

必ずチラシを  
ご覧ください！



参加  
無料



## オンライン産地交流会

～大分製紙(株)コアノンロール編～

コープの人気商品「コアノンロール」を製造している「大分製紙(株)」豊前工場とみなさんをオンラインでつなぎ、産地交流会を行います！工場見学の動画や、クイズをとおしてコアノンロールのことをもっと学んでみませんか？

早期募集締切までに応募された方には、コアノンロール2ロールプレゼント！

参加  
無料

プレゼント  
あり

【日付】2月5日(土) 【時間】10:30～11:40

【場所】各ご家庭(Zoom) オンライン参加が不安な方はご相談ください！

【募集人数】30組程度

【早期募集締切】1月16日(日)

※試供品お渡しの関係で店舗・宅配利用の方に限らせていただきます。

【通常募集締切】1月30日(日)

※通信料は各ご家庭で負担となります。

必ずチラシを  
ご覧ください！



マスク着用



検温



健康状態申告書



入場制限

■イベント参加時は、マスク着用・検温・健康

状態申告書・入場制限にご協力ください。

■体調不良等がみられる場合は、参加を見合わせていただくことがあります。

■イベントは内容変更または延期・中止になる場合があります。



イベント  
カレンダーは  
コチラ

※掲載写真はイメージです。※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。



各エリアイベントの詳細は、ホームページをご覧ください。イベントは内容変更または延期・中止になる場合があります。

大分市

### 来年の目標・希望 漢字一文字募集!

来年のあなたの目標や希望を漢字一文字で表現すると何になりますか?教えてください!



参加無料  
プレゼントあり

必ずチラシをご覧ください

【日付】12月13日(月)~  
【場所】各ご家庭  
【募集締切】12月24日(金)

大分市

### ちょこつとSDGs クイズ in X'mas

今年の締めくりに「クイズ」と「ぬりえ」と「文字探し」で、楽しく答えを完成させてください。



参加無料  
プレゼントあり

必ずチラシをご覧ください

【日付】12月6日(月)~  
【場所】各ご家庭  
【募集締切】12月24日(金)

別府市

### 寅とらクイズ

2022年は寅年ですね。先駆けてトラの漢字クイズをします。景品も目玉商品をご用意しています。詳しくはチラシをご覧ください。



参加無料  
プレゼントあり

必ずチラシをご覧ください

【日付】12月13日(月)~  
【場所】各ご家庭  
【募集締切】12月24日(金)

大分市

### コモパンの ひみつを学ぼう!

ロングライフパンでおなじみの「(株)コモ」の学習会をオンラインにて行います。工場の見学やアレンジレシピも教えてもらえます。



参加無料  
プレゼントあり

必ずチラシをご覧ください

【日付】1月27日(木)  
【時間】10:00~12:00  
【場所】各ご家庭  
【募集人数】20名  
【募集締切】12月22日(水)

豊後大野市

### みつろうラップ作り

繰り返し何度でも使えるみつろうラップを作ろう!



参加無料  
プレゼントあり

必ずチラシをご覧ください

【日付】2月3日(木)  
【時間】10:00~11:30  
【場所】三重センター会議室  
【費用】500円(税込)  
【募集人数】10名  
【募集締切】1月21日(金)



### みんなのすきな絵本 大募集!

子どもの頃好きだった絵本、いつもお子さんに読んであげている絵本など、みなさまのおすすめの絵本を教えてください!何度でもご応募いただけます。



【投稿方法】  
右のQRコードより応募要項をご確認いただき、メールにて投稿ください。



HOME プレゼントあり



コープおうちの組活、はじめました。

Instagram

Follow Me!!



@coopita\_kumikatsu ▶



イベントの様子やコープ商品の活用方法などを各エリアからお届け!





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!

お正月の定番祝肴!



# かんたんおいしい! コープのレシピ!



1人あたりのカロリー-157kcal・塩分1.1g

## 田作り

### 材料(4人分)

- ・食塩不使用ミックスナッツ…50g
  - ・ほりほり小魚…8袋
  - ・いりごま…小さじ1
- A
- ・しょうゆ…大さじ1
  - ・みりん…大さじ2
  - ・砂糖…小さじ1
  - ・酒…大さじ1

### 下準備

ミックスナッツは粗く刻む。  
ほりほり小魚と共にザルに入れ、余分な粉を振り落とす。

### 作り方

- ① フライパンに、ミックスナッツ、ほりほり小魚を入れて弱火でから煎りし、一度取り出す。
- ② 同じフライパンにAを入れて弱めの中火で熱し、煮立ったら火を弱め、とろみがつくまで煮詰めてタレを作る。
- ③ ①を加え、手早くからめて火を止め、いりごまをふって混ぜ合わせる。
- ④ クッキングシートを敷いたバットなどに広げて冷ます。

### 読者からの

### おたより

### ～今回のテーマ～

## 年末に向けての大掃除エピソード

大掃除とは考えず、毎日1箇所の掃除もしくは1つ物を捨てる。これで随分物が減りました。今年仕事が一区切りした74歳の母も、ただいま実行しています。実家も随分とスッキリ。  
〈佐伯市 あずきママさん〉

張り切って掃除洗剤、掃除道具を買い、いざ本番となると半分も使いこなしてない現実にガックリします。形から入るとそれだけで満足してしまいます。  
〈佐伯市 しおちゃんさん〉

子どもの頃、秋晴れの日に一家揃って大掃除をしていました。畳を上げて日に当てるのですが、畳のヘリから床下に小銭が落ちていることがあり、それを見つけて拾うのが楽しかったです!  
〈大分市 ハナさん〉

吹き抜けの屋根裏にはりめぐっている柱に登り、埃を取ったことが思い出。アスレチックのようで楽しかったのを思い出します。  
〈豊後大野市 たまさん〉

田舎の両親が畳を干したり、障子を張り替えたり、防腐剤を家の壁や床下に塗ったりと、大忙しの中お昼の出前をみんなで楽しく囲みながら過ごしていました。幼い頃の温かい思い出です。そんな時間がとても幸せだったと改めて思います。  
〈大分市 ほろんさん〉

家庭訪問前日の大掃除が毎年の恒例行事だったんですが、コロナ禍で家庭訪問が中止になり、2年間片付けがおろそかになっている我が家…  
〈臼杵市 サンキャッチャーさん〉

「しよう、しよう」と思いながら、気づけば年末。大晦日になると「今更バタバタしても仕方ない」と開き直ってしまいます(笑)  
〈大分市 レモンさん〉

窓を掃除する時、大人は外から高压洗浄機で、子ども達は中から新聞紙でふきふき。窓に向かってくるすごい勢いの水に、キヤーキヤー大騒ぎの子どもたち! 毎年暮れのお楽しみです!  
〈日出町 あきちんさん〉

新居に引っ越して初めての年末なので、気合いを入れて取りかかっています。毎年、年の瀬に焦らないように、12月の土日を利用して少しずつ終わらせる作戦です。  
〈大分市 そうたママさん〉

お店から  
お知らせ

# 恵方巻のご予約が始まります！

2021年12月20日(月)～(予定)

2022年2月3日は節分  
コープの恵方巻は心を込めて店内手巻き！  
特上・海鮮・中巻きセットなどを  
ご用意しています！

ご予約でうれしい特典付き！

※詳細は店頭ポスターでご確認ください。

締切 2022年1月27日(木)

受渡 2022年2月3日(木)

※ご予約に関するお問い合わせは最寄りのコープのお店まで。



七福巻

特上  
恵方巻

## 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！



葉とらずりんご・  
葉とらずりんごジュースセット



食塩不使用ミックスナッツ・  
ほりほり小魚



コーヒードリップポット

### アンケート

『Osampo CO・OP』1月号を読んでお答えください。

- Q1** ご希望のプレゼントをAからCの中よりお選びください。
- 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** 入学式・卒業式の思い出を教えてください。
- Q4** 誌面の感想やコープ商品の口コミ、コープおおいたについてのご質問など、ご自由にお書きください。

### 応募方法

アンケートの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、ペンネーム、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

ハガキの場合

スマホの場合  
応募専用  
フォームから



応募締切

1/9(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は他の目的では使用いたしません。

# CO・OP CALENDAR

2022. 1

■ お店
 ■ 宅配
 ■ イベント (詳細は中面でご確認ください)

★全店(本町店は除く) ※本町店の曜日別サービスとチラシは異なります。くわしくはホームページをご覧ください。

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						 本町店店休日
12/27	28	29	30	31 大晦日	1/1 元日	2
チラシ 歳末市		チラシ 大歳の市	曜日別サービスお休み		店休日	初売り 大分駅店 店休日 大分駅店を除く
3	4	5	6	7	8	9
店休日 大分駅店を除く 曜日別サービスお休み	初売り 大分駅店除く全店 お買い物デー 20ポイント お買い物サポートカー稼働開始	移動店舗販売 稼働開始	チラシ ワクワク木曜日&土曜生鮮市★		ポイント 5倍デー★	
10 成人の日	11	12	13	14	15	16
			チラシ 週末チラシ★ 宅配 商品代金振替日		ポイント 5倍デー	
17	18	19	20	21	22	23
チラシ 月曜・火曜・水曜セール★ おさんぼコープ 2月号発行日					チラシ お買い物得チラシ★ ポイント 5倍デー★	組合員★ サービスデー 5%オフ
24	25	26	27	28	29	30
	チラシ コープフェア うすき・つくみ・本町店・大分駅店		チラシ コープフェア 南大分・ふらいる・下郡・別府 恵方巻 ご予約締切 コモバンのひみつを学ぼう! (オンライン)	ポイント5倍デー うすき・つくみ・本町店・大分駅店	ポイント5倍デー 南大分・ふらいる・下郡・別府店 食育体験 五平餅づくり (オンライン)	
31	2/1	2	3	4	5	6
月末大市	チラシ 節分チラシ★	宅配 商品代金再振替日	みつろうラップ作り (豊後大野市)	チラシ 週末チラシ★	ポイント 5倍デー★ 産地交流会 コアノン編 (オンライン)	

※イベントやチラシの内容は急ぎよ変更になる場合がございます。※宅配や店舗の年末年始のスケジュールは中面をご覧ください。

2022

1

7th 42

コープおおいた情報誌「おさんぼコープ」  
 2021年12月13日発行

発行/生活協同組合コープおおいた 編集/コープおおいた役員室  
 〒870-0278 大分市青崎1丁目9番35号 <https://www.oita.coop>