

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

Osampo CO・OP

／ 増やしましょ！ ／
我が家の
新定番

生産者訪問レポート



産直トマト

(宇佐市 ひろしま農園)

Co-op Recipe!

『CO-OP 木樽熟成特選丸大豆しょうゆ』を使って

トマト肉じゃが



材料(2人分)

- 豚こま切れ肉…150g
- 玉ねぎ…1/2個
- じゃがいも…2個
- 黒こしょう…適量
- トマト…1個

- A
- 水…300ml
 - CO-OP 木樽熟成特選丸大豆しょうゆ …大さじ2
 - 砂糖…大さじ2
 - 料理酒…大さじ2

下準備

じゃがいもは皮をむき、芽を取り除いておく。トマトはヘタを取り除いておく。豚こま切れ肉は3cm幅に切り、鍋にお湯を沸騰させ、色が変わるまでゆで、ザルに上げておく。

作り方

- ① じゃがいもは一口大に切る。玉ねぎとトマトは8等分のくし切りにする。
- ② 鍋に①、豚こま切れ肉、Aを入れて、落とし蓋をして強火で加熱する。
- ③ 沸騰したら中火にして、煮汁がなくなるまで15分ほど煮る。
- ④ 火から下ろして器に盛り付け、黒こしょうをかけて完成。

CO-OP 木樽熟成特選丸大豆しょうゆ

白杵市にある大分醤油協業組合(フドーキン醤油株式会社)製造。木樽タンクで18カ月以上じっくりと熟成させた特選しょうゆです。

生活協同組合 CO-OP おおいた	
お肉(豚こま)	¥150
じゃがいも(1/2)	¥105
トマト(バラ)	¥95
合計	¥695

200円で1.0ポイント(概算)	
ポイント総額	¥695
1.0% × ¥640	¥640
ポイント対象	¥640
獲得ポイント明細	
お肉(豚こま)	3P
じゃがいも ×1.0	3P
合計獲得ポイント	6P
前日ポイント	100P
本日ポイント	106P
失効予定ポイント	50P
失効予定日	2022/3/31

組合員のみなさんへ大切なお知らせ/ Cataroポイント失効期限をご確認ください!!

総ポイント 106P

失効予定ポイント 50P

失効予定日 2022/3/31

Cataroポイントの有効期限は、ポイント付与日の翌々年度末日です。2022年3月31日(木)で失効してしまうポイント(一部)がございます。失効予定日を過ぎると、該当ポイントはご使用いただけません。お買い物後、レシートで必ずご確認ください。失効予定ポイントはお早めにご利用ください。

※失効予定ポイントをお持ちの方のレシートにのみ表示されます。※Cataroポイントに関するお問い合わせは最寄りのお店まで。

うどんやそばに使います。
解凍するだけなので
便利です。

みんなの
くちこみ!

晩ごはんの
おかずやおつまみに。
冷凍庫に一袋あると
安心です。



丼物はもちろん、
お好み焼きやもずくに
混ぜていただいで
います。

co-op **とろろ芋**
(大和芋入り)

co-op **水・油いらずパリッと
羽根つきの餃子**

適当に並べて焼くだけで
美味しい**羽根つき餃子**が
できます!

みなさんの**声**がカタチになっています

TSU KU RO

フライパンでも調理ができる
春巻があるといいです。

という組合員さんの声にこたえて!



油調理(鍋で揚げる)に加え、
一般家庭にある26cmのフライパンで
一度に焼き揚げ調理ができるようにした商品を
開発しました。

「TSUKURO」のサイトを見に来てね♪

TSUKURO

検索



今月のおすすめ!



co-op **便利なクッキングミニ厚揚げ
スライス**

国産大豆を使用。解凍不要・
油抜き不要で切らずに凍っ
たまま調理できる便利なス
ライスタイプの厚揚げです。
大きさは縦横3cm、厚さ
1.5cm。炒め物やスープの具
などにどうぞ。





2連のハウスが全部で4棟。大きめの1棟では約2500株が、3棟ではそれぞれ約2000株が栽培されている。

宇佐市といえば米や麦などの栽培が盛んな大分県内最大級の穀倉地帯。見渡す限りの田んぼに囲まれて立つ4棟のハウスでトマトを栽培する『ひろしま農園』を訪ねました。代表の廣島善典さんは、コープおいたの産直トマト生産者のおひとりです。

実はトマト農家になる前までは、サッカー選手だったと

植物本来の力を引き出して 栽培する産直トマト

宇佐市 ひろしま農園

いう異色の経歴を持つ廣島さん。地元の宇佐市に戻って来た時に、名古屋に住む親戚が送ってくれたトマトを食べて「こんなに美味しいトマトがあったんだ!」と、感銘を受けたそうです。それは、トマトらしい味と香りがしっかりと感じられる「りんか409」という中玉の品種。「このトマトを作りたい!」と一念発起し、愛知県のトマト生産者のもとでの研修を経て、トマト栽培をはじめました。それから24年が経ちますが、今なお、より良いトマトづくりを追求し続けていらつしやいます。

立派な強化型鉄骨ハウスが4棟立っている場所は、もともと兼業農家だったご両親が稲作をしていた30アールの土





茎を固定したワイヤーをすらしながら栽培していくと、地面に近い位置で収穫期を迎えるので、収穫は腰をかかめて行うことになる。



糖度が高めのフルーツ系トマト「りんか409」

地。広島さんのほかに、奥様とお父様、4人のパートナーとともに栽培をされています。苗を植え始めるのは8月から。時期をずらして栽培することで、10月下旬から6月までの約8カ月間、収穫しています。広島さんの栽培方法は「吊り下げ誘因栽培」と呼ばれる方法。地面から3〜4mの高さから吊り下げたワイヤーにトマトの茎を固定しながら成長させます。茎がワイヤーの上まで

成長したら、ワイヤーを吊るしているフックを斜め方向にスライドさせ、約5mになるまで栽培します。こうすることで長期栽培ができ、収穫量のアップにもつながります。また、高濃度の酸素が溶け込んだ「酸素水」を使用して、水や養分の吸収率をよくすることもこだわりのひとつ。栽培法についていろいろと試してきた広島さんですが、5年ほど前に植物本来の仕組みをあらためて学び直してからは、水と酸素と光をもとにエネルギーを循環させる「植物本来の力」を引き出すことを特に大切にしようになったそうです。



高い位置での作業は電動の作業台に乗って行う。

そのため、よりいっそう力を入れてるのが微生物を活用した土壌づくり。収穫が終わったトマトの苗はすべて土にすき込み、有機物が微生物によって分解され、土の栄養素になるという、自然の循環の仕組みを生かして土壌環境を整えています。トマトづくりには欠かせないことは「力まず、毎日一株一株丁寧に観察することです」と、まるで我が子のようにトマトに愛情を注ぐ広島さん。コロナ禍前の産直交流会で、自身のトマト栽培を組合員さんに直接見てもらうことを、とても大切にしてくださっています。「食に対する意識の高い組合員さんの期待に応えられるトマトを一生



25歳から3年間、中国のプロサッカーチームで活躍した経験もある広島善典さん。

懸命つくっていきたいです」とメッセージをくださいました。収穫したばかりのトマトを丸かじりさせてもうと、果汁が滴り落ちるほどジューシー。程良い甘さとさわやかな香りを感じた後に、濃厚なトマトの旨味が口いっぱいに広がります。コープおおいの店舗のみでの取り扱いですが、購入されたら、ぜひ「丸かじり」で味わってみてほしいトマトです。

産直トマト
店舗でお取り扱いしています。
(コープ本町店を除く)



コープのレシピ!



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!



1人あたりのカロリー130kcal・塩分0.4g



1人あたりのカロリー647kcal・塩分2.0g



管理栄養士 中津川かおり制作

菜の花のくるみ和え

材料(1人分)

- ・菜の花…50g
- ・食塩不使用生くるみ…15g
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・酒…小さじ1/2
- ・砂糖…小さじ1/3

作り方

- ① 菜の花はさっとゆで、ザルにあげて冷めたら、水気を搾っておく。
- ② ①を2cmの長さに切って、もう一度水気を搾る。
- ③ くるみはすりこぎで粒が少し残る程度に半ずりにして、しょうゆ、酒、砂糖を加えてよく混ぜ合わせる。
- ④ ②と③を混ぜ合わせて器に盛る。

春キャベツの スキムミルクカルボナーラ

材料(2人分)

- ・スキムミルク…大さじ4
- ・イタリアスパゲッティ (1.7mm)…160g
- ・キャベツ…150g
- ・ベーコン…1枚(25g)
- ・にんにく…1片
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・牛乳…300ml
- ・スライスチーズ…4枚
- ・塩…小さじ1/5
- ・粗挽き黒こしょう…適宜

下準備

キャベツは一口大に切り、にんにくは薄切りにする。
ベーコンは5mm幅に切る。

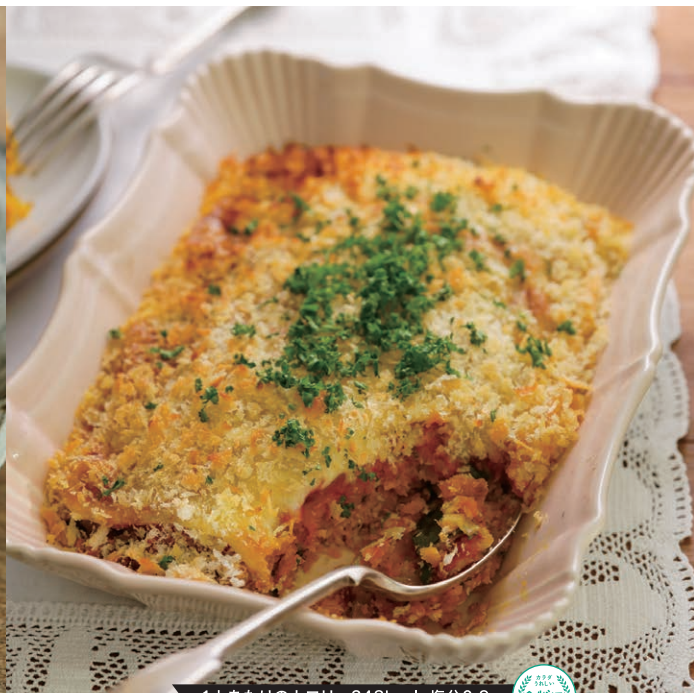
作り方

- ① 鍋にたっぷりの湯を沸かし、スパゲッティを包材の表示通りに8分ゆでる。ゆで上がりの1分前にキャベツを入れて一緒にゆでる。
- ② フライパンにオリーブオイル、にんにく、ベーコンを入れて中火で熱し、香りが立ってきたら、牛乳とスキムミルクを入れてダマにならないようにしっかり混ぜる。ちぎったチーズを入れて、チーズが溶けるまで混ぜながら加熱する。
- ③ ①をザルに上げて湯をしっかりと切り、②に入れてよくあえ、塩で味を調える。
- ④ 器に盛り、お好みで黒こしょうを振る。



1人あたりのカロリー81kcal・塩分0.9g

管理栄養士 中津川かおり制作



1人あたりのカロリー248kcal・塩分0.9g

管理栄養士 中津川かおり制作



新じゃがいもの バターしょうゆ

とろ〜りチーズの スコップコロッケ

材料(4人分)

- ・生協バター 塩分50%カット…10g
- ・新じゃがいも… 300g
- ・白すりごま…大さじ1/2

- A
- ・水…100ml
 - ・しょうゆ…大さじ1と1/3
 - ・砂糖…大さじ1
 - ・酒…大さじ1

作り方

- ①じゃがいもはよく洗い、皮付きのまま食べやすい大きさに切る。
- ②①を耐熱皿にのせ、ふんわりとラップをかけ、500Wの電子レンジで3分加熱する。
- ③小鍋にAを入れて中火にかけ、ひと煮立ちさせる。②を入れ、落とし蓋をして6〜7分煮る。
- ④煮汁が少なくなってきたら、すりごまとバターを加え、煮絡める。

材料(4人分)

- ・とろけるスライスチーズ…4枚
- ・ミートソース…1/2缶
- ・北海道の栗かぼちゃ…1袋
- ・カレー粉…小さじ1
- ・パン粉…大さじ6
- ・オリーブオイル…大さじ2
- ・パセリ…適宜

作り方

- ①北海道の栗かぼちゃは耐熱容器に並べラップをかけ、包材の表示通りに500Wの電子レンジで約6分30秒加熱する。
- ②①をフォークの背を使って粗めにつぶし、カレー粉を加えて混ぜる。
- ③グラタン皿に②を入れ、ミートソース、とろけるスライスチーズの順に重ねる。
- ④パン粉を散らし、オリーブオイルをかけ、予熱したオーブントースターで6〜7分ほどこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤お好みでみじん切りにしたパセリを散らす。

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

おおいたパパくらぶ協力 楽しく子育てパパママひろば

夫婦のパートナーシップ講座の後に、パパはお子さんの年齢に合わせて
Aベビーマッサージ B読み聞かせと新聞紙遊びのいずれかにチャレンジ
します。その間にママはストレスケアと子育て交流でリフレッシュ♪
パパ、ママいずれかのみでの参加も大歓迎!!

【日付】4月17日(日)
【時間】10:00~11:30
【場所】コンバルホール 4階集会室
【募集人数】15組程度
※Aベビーマッサージは一人歩き前のお子さんが対象になります。
【募集締切】4月3日(日)

参加
無料

お申し込みは
こちら

プレゼント
あり

託児
あり



オンライン体験しませんか? in CO-OPふらいる ~プレオンラインお茶会~

なかなか手を出しづらいオンラインアプリ「Zoom」の使い方をお教えします。お買い物ついでに体験してみませんか?体験後は2階集会室でコープのおすすめ商品紹介等も行います。ぜひご参加ください♪

【日時】①4月25日(月) 10:00~13:00 ②4月27日(水) 13:00~16:00
【場所】CO・OPふらいる 1階レストコーナー前
【募集人数】15組程度
【募集締切】①4月22日(金) ②4月25日(月)

※ネットワークに接続できるスマートフォン・タブレットをお持ちください。
※オンラインアプリ「Zoom」をインストールするために必要なIDやパスワードをご用意ください。
※通信料は個人でのご負担となります。
※当日参加も可能ですが事前予約の方が優先となります。

参加
無料

お申し込みは
こちら

プレゼント
あり



ふれあい体験農場in九重

コープおおいたの産直米生産者の協力を得て、32年前から行っている「体験農場」です。5月には田植え、秋には稲刈りが体験できます。生産者との交流、「食べ物」や「いのち」にふれる楽しいひとときを過ごしてみませんか。

【日付】5月7日(土)
※田植えと稲刈りの日程の要項は参加者にあらためてお知らせします。
9月頃に「ミニ収穫祭」を開催予定
【時間】10:15~12:30(予定)
【場所】大分県玖珠郡九重町 湯坪の田んぼ
【募集人数】30名程度
【募集締切】4月24日(日)

参加
無料

お申し込みは
こちら

プレゼント
あり



※過去の様子。



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

自分で作ろう！ お弁当フォトコンテスト

4月10日(日)の「お弁当の日」にちなんで、家族のため自分のために作ったお弁当の写真を投稿しませんか？ ささまざまな賞をご用意しています。ぜひご応募ください。



参加
無料

参加賞
あり

必ずチラシを
ご覧ください！



【日付】3月14日(月)～
【場所】各ご家庭
【募集締切】4月5日(火)

津久見市・佐伯市

春爛漫！ フォトコンテスト

一人ひとりが思う春爛漫を撮影して投稿してください。優秀作品の方には豪華賞品を差し上げます。



参加
無料

参加賞
あり

必ずチラシを
ご覧ください！



【日付】3月21日(月・祝)～
【場所】各ご家庭
【募集締切】4月29日(金)

佐伯市

カラーセラピーで 自分を知らう！

カラーセラピーとは、色で心を癒やすメンタルケアのことです。自分について知り、自分に合ったお守り香水を作りましょう！



必ずチラシを
ご覧ください！



【日付】4月26日(火) 【時間】10:00～12:00
【場所】八幡地区公民館
【費用】材料費500円(税込)
【募集人数】10名 【募集締切】4月1日(金)

コープの“あるある”をつめこんだ マンガ好評配信中!!



バックナンバーは
こちらから



CO-OP WEB コンテンツ

日に日にコープ





※写真はイメージです。

70th Anniversary 創立70周年スポーツイベント ウォークラリー

～共に歩み、ふるさとの良さを再発見～

詳細は次月号及びホームページなどにて案内いたします。

【日付】5月14日(土)
【時間】9:30～12:30
【集合場所】田ノ浦公園 T-wave
【募集人数】100名
【募集締切】4月29日(金)

参加
無料

参加賞
あり

詳細はこちら！



ピースアクションinオキナワ～第39回沖縄戦跡・基地めぐり～ ねえ知ってる？ 沖縄のこと。

沖縄県生協連と日本生協連は、沖縄戦の実相と現在の沖縄が抱える基地問題を学び平和について考える機会として、毎年沖縄で県内の戦跡・基地をめぐる活動に取り組んでいます。

これまで現地に足を運ぶことができなかつた方も、オンラインでご自宅から沖縄について学んでみませんか？

詳細はこちら！



【日付】3月25日(金)
【時間】14:00～17:30
【場所】各ご家庭



星が降る夜。
 鉱石を薄く
 伸ばした
 銀色の
 シートを
 湖畔に
 広げますと、
 スケート
 リンクに
 なり
 ました。
 ニ匹の
 魚が
 やってきて
 スケートを
 始めます。
 楽しくて
 楽しくて
 ニ匹の魚は
 星がやむまで
 すべり
 続けました。

アルミ とろろ 魚

Co-op 商品の詩
 Vol. 21 作・絵 / ザ・キャビンカンパニー

読者からの
 おたより

～今回のテーマ～

節分・ひなまつりのエピソード

いつもうちは豆をまいた瞬間、犬に食べられないように人間が拾いまくるという行動を取ります(笑)はたから見るとめっちゃ恥ずかしい行為ですけどね。
 <大分市 お米ちゃんさん>

我が家の節分は、毎年主人が鬼になって豆まきをしていました。子ども達も全員独立して二人になりましたけど、今でも主人が鬼になって豆まきしています。
 <宇佐市 ヨッシーさん>

小さい頃は桃の節句ケーキでお祝いしていましたが、3月3日に妹が生まれてからは誕生日祝いに！子どもの頃は「同じ日じゃなければケーキを2回食べられるのになあ」と思っていました。
 <佐伯市 くままるさん>

神社やお寺が大好きな娘が1歳の時、雛人形に向かって合掌していたのを思い出しました。そんな娘も受験生。どうぞ合格しますように！
 <大分市 がらこさん>

高校生になった長男。保育園時代の豆まきで、鬼に扮した園長先生がよっぽど怖かったのか、ダダをこねた時に「鬼さんがきさちゃんかもよー」って言うと、ピタッとおさまりました！その節は鬼さんお世話になりました～。
 <豊後高田市 ベンペンママさん>

一人娘でしたが、大きな雛人形を飾ってもらっていました。「ちゃんとすくにしまいったんで！」という母。おかげで結婚できました。
 <大分市 はやひろママさん>

子どもが鬼のお面を気に入ってしまい、当日含めてそこから1週間もつけようとして困りました。豆まきより変身願望が強かったのかも知れません。
 <大分市 もふこさん>

娘が産まれた30年ほど前、実家の両親から大きな雛壇が届き華やかに飾りました。歩き始めた娘が雛壇に登り、あわや大惨事。どうにか修復して事なきを得たのでした。今は孫のために飾っています。
 <宇佐市 紅美さん>

孫の初節句で張り切って豪華7段飾り雛を購入してくれたおじいちゃん。豪華過ぎて住まいのアパートの一室を丸ごと占領。その後、新居に移るまでお蔵入りでした。
 <大分市 こみこさん>

コープ化粧品が45周年を迎えます!



左から、スキンローション高保湿タイプ、しっとりタイプ、さっぱりタイプ、ミルクローション(乳液)

組合員さんの声に応え、想いをかたちにしたコープ化粧品は、誕生から45周年。そんな節目となる今年、コープ化粧品の第1号商品である、「コープ基礎シリーズ」の限定デザインボトルが登場します! デザインは組合員さんの投票によって選ばれたものです。

いつもご愛用の方も、まだ使ったことがない方も、ぜひお見逃しなく!!

6月	対象商品: スキンローションさっぱりタイプ、 ミルクローション(乳液)	デザインボトル 先行発売
9月	対象商品: スキンローションしっとりタイプ、 高保湿タイプ	デザインボトル 発売

コープ化粧品の歩み



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!



産直トマト



木樽熟成
特選丸大豆しょうゆ



ルランホワイトニング
美肌パウダー



曲げわっぱ弁当箱

アンケート

『Osampo CO・OP』4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D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** レッツ節約!みなさんのお買い物節約術を教えてください。
- 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

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、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

スマホの場合 応募専用フォームから



応募締切 4/10(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。

■ 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
3/28	29	30	31	4/1	2	3
春のお友だち 紹介キャンペーン 実施中 (~5/31)			店頭 チラシ	週末チラシ★		ポイント 5倍デー★
4	5	6	7	8	9	10
			店頭 チラシ	生鮮大市★		
				組合員★ サービスデー 5%オフ		
11	12	13	14	15	16	17
母の日・父の日 企画 締め切り週				お買い物デー★ 10ポイント	店頭 チラシ	お買い得チラシ
		宅配 商品代金 振替日		ポイント5倍デー (本町店のみ)	ポイント 5倍デー★	楽しく子育て ババママひろば (大分市)
18	19	20	21	22	23	24
いつでも注文 チラシ配布週			新聞折込 チラシ	コープフェア 大分駅店・ふらいる・下郡・南大分・別府店		
おさんぼコープ 5月号発行日					ポイント5倍デー 大分駅店・ふらいる・ 下郡・南大分・ 別府店	
25	26	27	28	29 昭和の日	30	5/1
Zoom体験会 (CO・OPふらいる)	カラーセラピーで 自分を知らろう! (佐伯市)	Zoom体験会 (CO・OPふらいる)	店頭 チラシ	コープフェア コープフェア うすき・つくみ・本町店		
	宅配 商品代金 再振替日			ポイント5倍デー うすき・つくみ・ 本町店	月末大市 10ポイント	

※イベントやチラシの内容は急ぎ変更になる場合がございます。※チラシはホームページやLINEでも見るすることができます。