

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

# Osampo CO・OP

早春のたよりお届けします

生産者訪問レポート



ネーブル

(大分市 大在ネーブル出荷組合)



コープおおいた

Co-op Recipe!

『CO-OP 国産若鶏のサラダチキン』を使って

# ネーブルオレンジのサラダ



## 材料(2人分)

- ・CO-OP 国産若鶏のサラダチキン プレーン…1個(100g)
- ・フリルレタス…1/2玉
- ・ネーブル…1個
- ・ペビーリーフ…1袋
- ・カッテージチーズ…適量
- ・ミックスナッツ…適量

- A
- ・オリーブ油…大さじ1
  - ・レモン汁…大さじ1
  - ・塩…適量
  - ・コショウ…適量
  - ・ネーブルの薄皮のしぼり汁…1個分

## つくり方

- ①ネーブルは皮を除き、実の部分を取り出す。残った皮は捨てず、果汁をしぼる。
- ②小さめのボウルにAを入れ、混ぜ合わせる。
- ③大きめのボウルにフリルレタスを手でちぎり、ペビーリーフも加える。
- ④③にサラダチキンとネーブル、②を加え大きく和える。
- ⑤器に盛り付け、カッテージチーズと細かく砕いたミックスナッツを全体に散らす。



## CO-OP 国産若鶏のサラダチキン プレーン

国産若鶏のむね肉をやわらかく仕上げたサラダチキンです。素材の味をいかしたプレーンタイプ。

コープ別府店 チェッカー 飛田 千尋 / ひたちひろ

組合員さんとのレジでの会話がとても嬉しく、いつも元気をいただいています。私もお返しに元気を届けられるよう、笑顔でレジ業務に励みます！

## CO-OP ぶどう酢&マスカット カモミール

スッキリしたい時、特にお風呂上りにおすすめです！別府温泉の後にどうぞ！



好きな  
コープ商品 /



こんにちは！  
コープおおいた  
です！！

おからっぽくない、  
ハンバーグ。  
不足しがちな  
食物繊維がたくさん!!

# みんなの くちこみ!

お酒のお供に  
出したりします!  
ネギの風味と  
食感がいい!



野菜が苦手な子も  
美味しく  
食べられますよ!

CO-OP 緑黄色野菜と  
おからのハンバーグ



CO-OP ねぎ焼

たっぷりのネギと  
トロトロ牛すじがおいしいです。  
さっぱりとした醤油ダレで、  
ご飯やお酒によくあいます。

みなさんの声がかたちになっています

TSU KU RO

『CO-OP 除菌できるウェットティッシュ』は  
アルコール入りですか?

という組合員さんの声にこたえて!



これまでノンアルコールの商品のみパッケージに  
表示していましたが、「アルコール入り」の商品にも  
表示を入れ、選びやすくなりました。

「TSUKURO」のサイトを見に来てね♪

TSUKURO 検索



今月のおすすめ!



CO-OP エクストラ  
バージンオリーブオイル



スペイン国内で搾油したオリ  
ブオイルを日本国内工場  
で充填。香り豊かなエクストラ  
バージン品質。クセが少なく  
爽やかでフルーティな味わい  
です。1月より「くらし応援価  
格」で提供する「くらし応援全  
国キャンペーン」を実施中!



このマークが目印!

※紹介する商品は一部店舗、宅配で取り扱いがない場合がございます。



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。

# 大分市大在育ちの 産直ネーブル

大分市 大在ネーブル出荷組合

華やかな香りと濃厚な甘み  
が特徴のネーブルは外来の果  
物ですが、昔から日本で親し  
まれていた柑橘類の一種です。  
果頂部にへそのような窪みが  
あることから、英語で「へそ」  
を意味するネーブル (navel) と  
名付けられました。ネーブル  
は輸入品が多く流通していま  
すが、日本では明治時代から  
栽培されるようになり、2月



収穫したネーブルは、約2カ月間貯蔵庫の  
引き出しの中で追熟させます。

から4月にかけては国内産ネ  
ーブルが最も流通します。

大分市大在地区も50年以上  
の栽培の歴史があるネーブル  
の産地で、生産者グループ「大  
在ネーブル出荷組合」によって  
「大在ネーブル」が栽培、出荷  
されています。現在、5戸の  
生産者が所属する同組合は、  
コープおおいたと40年以上の  
お付き合いが続く『ネーブル』  
の産直生産者です。「コー  
プさんとは長いお付き合いで、  
毎年行う産地点検によって私  
たちも安心できるので感謝し  
ています」と話すのは、組合長  
を務める藤澤敏彦さん・つた江  
さんご夫妻。

「大在ネーブル」の品種は、  
明治時代に初めて日本に導入  
されたといわれる「ワシントン





『大在ネーブル出荷組合』の  
ネーブルは、  
大在地区の小学校の給食に  
毎年提供されています。



『大在ネーブル出荷組合』のみなさん。ともにネーブル栽培に励み、時には一緒に旅行に行ったり、食事会を開いたりして、交流を深めてきました。

ネーブル」という品種。「香り豊かで、甘みと酸味のバランスがよく、美味しさはこの品種にも負けない自信があります」と、藤澤さん。温州みかん以外の柑橘類が少なかった時から人気の高い柑橘です。

「ネーブルの栽培は常に自然との戦いです。特に最近気候の変動が激しいので、今年の天候はどうなるかと、毎年ハラハラしています」と藤澤さん。梅雨や台風により風雨にさらされたり、夏の暑さで枯

れた枝が果実を傷つけたりすると、病気の原因になってしまふため、木や枝のこまめな管理や、必要に応じて消毒を行わなければなりません。近年は花の受粉に必要なミツバチが不足し、イノシシやシカ、タヌキなどの害獣に園が荒らされることも増えているため、収穫を迎えるまでの対策や管理はますます大変になっています。

ネーブルは寒暖差が大きくなる秋から次第に色づきはじめ、冬の寒波がやって来る前の、12月10日頃から約20日



ビニール袋に一つひとつ入れられて、貯蔵されています。



『大在ネーブル出荷組合』組合長の藤澤敏彦さん・つた江さん。

間のうちに収穫してしまします。収穫後、2〜3日置いたらサイズ別に選果し、1個ずつビニール袋に入れて貯蔵庫へ。約2カ月追熟させ、香りや糖分が増し、美味しくなるところで出荷されます。

『大在ネーブル出荷組合』のみなさんは、70代の藤澤さんご夫妻以外は80代とのこと。みなさんはお互いに協力しながら「大在ネーブル」の品質向上に努め、地元のブランドへと押し上げてきた同志。「いつまで続けられるかわかりませんが、1年でも長くネーブル

を栽培したいと、毎年思っています」と藤澤さんよりうれしい言葉をいただきました。組合のみなさんにはいつまでもお元気で、美味しいネーブルを長く作り続けてほしいですね。跡継ぎの方がいらっしゃる生産者の方もいるそうなので、今後の『ネーブル』の存続にも期待できそうです。

今年には台風の影響で果実に傷が付いてしまったため、収穫量は例年よりもやや少なめとのこと。産直生産者のみなさんのご苦労に思いを寄せて、今年のご『ネーブル』も大切に味わいましょう。

**ネーブル**



※宅配カタログ「ふれあい」(2月2週以降)とCO・OPふらいるにてお取り扱いしています。(売り切れ次第、販売終了となります)

## 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人当たりのカロリー-231kcal・塩分0.3g



1人当たりのカロリー-224kcal・塩分0.8g

## フライドポテト コーンスープ風味

### 材料(4人分)

- ・ 北海道のナチュラルカットポテト…1袋
- ・ 粒入りコーンスープ・カップ…1袋
- ・ベーコン…2枚
- ・サラダ油…大さじ3

### 作り方

- ① ベーコンは1センチ幅に切る。
- ② フライパンにサラダ油(分量外)を少々入れて中火で熱し、①をこんがりとするまで焼き、取り出す。
- ③ ②のフライパンにサラダ油を中火で熱し、ポテトを入れる。
- ④ 温度が高くなりすぎないように注意し、6~7分揚げ焼きにする。
- ⑤ ③の油を切って温かいうちにコーンスープをまぶし、ベーコンを加えて混ぜ、器に盛る。

## えびサラダパイ

### 材料(4人分)

- ・ パイシート…2枚
- ・ むきえび…80g
- ・リーフレタス(一口大にちぎる)…4枚
- ・ミニトマト(4等分に切る)…4個
- ・パプリカ(薄切り)…1/4個

- A  $\left\{ \begin{array}{l} \cdot \text{ケチャップ…大さじ2} \\ \cdot \text{マヨネーズ…大さじ2} \end{array} \right.$

### 作り方

- ① パイシートの長辺を1センチほど重ねてつなげ、生地の周りを折ってふちを作る。フォークで数ヶ所穴を開ける。
- ② ①をオーブントースターで15~20分焼く。途中、焦げそうになったらアルミホイルをかぶせる。
- ③ ②が焼き上がったら、ふちを残して中央をスプーンなどで押さえる。
- ④ むきえびは解凍して茹でる。
- ⑤ ③にリーフレタス、ミニトマト、パプリカ、④をのせ、Aを混ぜ合わせてかける。

手軽なのに  
華やか!



かんたんおいしい!



1人当たりのカロリー547kcal・塩分2.5g

管理栄養士 板橋里麻制作



1人当たりのカロリー134kcal・塩分1.9g

## サラダ豆キーマカレー

### 材料(2人分)

- ・キーマカレー…2袋
- ・蒸しサラダ豆…1袋
- ・トマト…1個
- ・サラダ油…少々
- ・ケチャップ…大さじ1
- ・温かいご飯…300g
- ・温泉卵…2個
- ・パセリ(お好みで)…適量

### 作り方

- ① トマトはひと口大に切る。
- ② サラダ油を中火で熱し、①をペースト状になるまで炒め、ケチャップを加え炒める。
- ③ 火を止めてキーマカレー、蒸しサラダ豆を入れて再び火をつけ、軽く水分を飛ばす。
- ④ 器にご飯を盛り、③、温泉卵をのせて、お好みでパセリを散らす。

## ハムとキャベツの ミルクカレースープ

### 材料(4人分)

- ・生ハムロースツインパック…1パック(48g)
- ・みんなのコープカレー中辛…2かけ
- ・玉ねぎ…1/2個
- ・キャベツ…3枚
- ・サラダ油…少々
- ・水…400ml
- ・牛乳…300ml
- ・パセリ(お好みで)…適量

### 作り方

- ① 玉ねぎ、キャベツはそれぞれ2センチ角に切り、生ハムは4等分に切る。
- ② 鍋にサラダ油を熱し、玉ねぎ、生ハム、キャベツの順に入れて炒める。
- ③ 水を注ぎ、煮立ったら蓋をし、弱火で約5分煮て火を止め、カレーを加えて溶かす。
- ④ 再び火をつけて牛乳を入れ、軽くとろみがつくまで煮て器に盛り、お好みで刻んだパセリを散らす。

# \\ 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

## ～CO-OP共済 健康づくり支援企画～ 第3回コープおおいたウォークラリー

今年で3回目の開催となります。「レゾナックドーム大分(旧昭和電工ドーム大分)周辺(約4km強)をクイズを解きながら歩きましょう!入賞者には景品もご用意!ゴール後は健康チェックやお楽しみコーナーもありますよ。ウォークラリーなので、体力や年齢に関係なく楽しめます。お友だち、お子さん、お孫さんを誘ってのご参加もお待ちしています!」

【日付】3月22日(水) 【時間】9:30～12:30

【受付】レゾナックドーム大分

(旧昭和電工ドーム大分)西ホワイエ

【募集人数】100名 【募集締切】3月6日(月)

※3名までグループ参加できます。

※参加者には賞品・景品を差し上げます。

※ウォークラリーとは…コース図を頼りに、途中で出題されるクイズを解きながらゴールをめざす野外ゲームです。

参加  
無料

お申し込みは  
こちら

プレゼント  
あり



## コープセフター学習会

ロングセラー商品「コープセフター」を製造している(株)コープクリーンさんをお招きして、「コープセフター」の商品学習会を行います! 環境への配慮をしながらも愛される商品のこだわりを聞いてみましょう! 柔軟剤のにおいを実際に試すほか、洗浄力実験なども行います!

【日付】3月14日(火)

【時間】10:00～12:00

【場所】コープ南大分 集会所

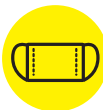
【募集人数】15組程度

【募集締切】3月5日(日)

参加  
無料

お申し込みは  
こちら

プレゼント  
あり



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。

## みんなのすきな絵本大募集!

子どものころ好きだった絵本、いつもお子さんに読んであげている絵本など、みなさん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。投稿いただいた内容は、コープおおいた組合員活動のInstagramにて紹介いたします!





# Cataroポイントの失効期限をご確認ください!!



生活協同組合 コープおおいた		
＊ほうろんでう	¥100	
＊レタス(1/2)	¥62	
＊とまと(バラ)	¥105	
合計	¥695	
*****		
200円で 1.0ポイント(税抜)		
ポイント明細		
1.0×	¥640	¥640
ポイント対象		¥640
獲得ポイント明細		
お買上ポイント		3P
Cataroマネー	×1.0	3P
合計獲得ポイント		6P
前回ポイント		100P
総ポイント		106P
失効予定ポイント		50P
失効予定日		2023/3/31

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。2023年3月31日(金)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。お買いもの後、レシートで必ずご確認ください。失効予定ポイントは早めにご利用ください。

**総ポイント 106P**

---

**失効予定ポイント 50P**

**失効予定日 2023/3/31**

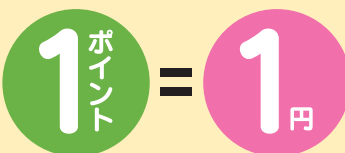


失効予定ポイントをお持ちの方のレシートにのみ表示されます。

Cataroポイントに関するお問い合わせは最寄りのお店まで。

## ポイントの使い方

1ポイント=1円としてコープのお店でのお買いものにご利用ください。自動的に失効予定ポイントから使われます。



「Cataroポイントを〇ポイント使います!」と会計時に伝えてください。

Cataroマネーのお支払いなら  
いつも **ポイント2倍!**

毎月8日は  
Cataroカード提示で  
**5%OFF!**



**コープのお店  
おすすめ商品や特典を  
プレゼント!**

対象期間:2月11日(土)~2月26日(日)

**お申し込みやご質問は店舗サービスカウンターまで!**

※このキャンペーンは新規店舗組合員さんが対象です。  
家族カード等の新規発行は対象となりません。  
※無料カード発行は1枚(本人)限り。※家族カード、再発行は有料。

コープおおいたの組合員になるには  
出資金500円からご加入できます。

※脱退の際にお預かりした出資金はご返却いたします。



新規組合員加入キャンペーン  
かたろ  
**Cataro**  
コープおおいたの電子マネーカード  
**持ってる?**

☞ Cataroカードを作って  
プレゼントをもらおう!  
Chance!

もしもに  
備える保障

大学生・専門学校生のための

# CO・OP 学生総合共済 があります!



\*G1200コースからの更新・更改専用のコースです。新規加入はできません。

**CO・OP学生総合共済のお申し込み方法**

- ① 新規のご加入
- ② ご加入中のCO・OP共済《たすけあい》からの移行(切り替え)

CO・OP学生総合共済は卒業後も、同じ掛金で「新社会人コース」\*へ継続できるので安心!

健康状態に関わらず  
継続が可能です

**CO・OP共済で、ずっと安心!**

## CO・OP学生総合共済 (G1200コース)

月掛金  
1,200円

<b>病気入院・事故(ケガ)入院</b> 1日目から360日分	<b>日額</b> <b>10,000円</b>
<b>事故(ケガ)通院</b> 事故日から180日以内 1日目から90日分	<b>日額</b> <b>2,000円</b>

病気やケガによる入院、ケガによる通院も1日目から保障します

加入できる年齢(発効日時点) 満18歳以上満34歳以下 (大学生・専門学校生)	保障の終了日 卒業予定年月の末日 (最長満35歳の満期日まで)
---	---------------------------------------

※左の表は保障内容の一部です。他に手術や学業復帰支援臨時費用などの保障もあります。

※CO・OP共済の詳しい保障内容は商品パンフレットをご覧ください。

※CO・OP共済に加入するには、出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。

契約引受団体 / 日本コープ共済生活協同組合連合会  
K-81970-2301

詳しくは…

コープおおいたのお店やセンターの共済担当者まで

CO・OP共済についてのお問い合わせは  
(コープ共済センター)

●ご加入やご契約に関する窓口●

フリーダイヤル  
**0120-50-9431**

CO・OP共済の資料請求はこちら!



コープ共済  
検索



受付時間 月曜日～土曜日(祝日含む)  
9:00～18:00 ※年末年始は休業

読者からの

おたより

～今回のテーマ～

上手なお餅の消費方法を教えてください！

我が家は柔らかいお餅に茹でたさつまいもを混ぜ込んで、きな粉をまぶして食べます。鹿児島出身の母がよく作ってくれていました。冬休みのお昼ごはんに、子どもも喜んで食べますよ。

〈大分市 ともカピさん〉

うちでは茶碗蒸しに入れます。おでんの餅巾着も大人気です。あとはよくやると思うけど、ごはんを炊くときに炊飯器に入れておいて、もちもちにして、おこわっぽくします。でも、たくさん買わないので余りませんけど。

〈中津市 まるさん〉

餅に豚肉を巻いてキャベツで巻いたロールキャベツや、餅をのせたグラタンを作ります。

〈別府市 パバスさん〉

小さく切って、少し干して、揚げたら砂糖で絡めておやつに。手が止まらなくなる危険なおやつので完成です。

〈佐伯市 ふうちゃんさん〉

春巻きにチーズと巻いて揚げたり、豚肉に巻いて焼い甘辛く味付けしたりしておかずにして消費しています。

〈佐伯市 だいふくさん〉

餅ピザを作ります！餅を薄くスライスしてフライパンに敷き詰めピザソースを塗り、普通のピザのようにいろいろな具材をトッピングして作ります。私は大好きです。

〈竹田市 コスモスさん〉

焼いてマーガリンを塗って、パンみたいな感じで食べる！

〈日出町 はるまさん〉

切り餅や冷凍した餅などをトースターで膨らまない程度に焼いて、一辺を切った寿司揚げに詰めて爪楊枝で止めます。これをいつものおでんに入れると自家製餅巾着に！少し焼いてお餅を柔らかくすることで食べるとトロトロになってとても美味しいです。

〈別府市 みなといちごさん〉

お餅を小さく切って、ザルに乾燥させて、おかき。また、お餅をレンチンして片栗粉の上でのばしてあんこを包んで、いちごを添えて、いちご大福。ココアや抹茶オレ、カフェオレの粉末をかけて食べても美味しかったですよ。

〈臼杵市 しいさん〉

お好み焼きに入れる！

〈別府市 ほんさん〉

## 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！

A



10名様

クラブコスメチックス  
高保湿化粧水+ミルクローション

B



3名様

除菌できるウェットティッシュ

C



1名様

ミニボトルブレンダー

## アンケート

『Osampo CO・OP』3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 新生活のエピソードを教えてください。ご本人はもちろん、ご家族のことでOK！
- 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

3/5(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)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
2/27	28	3/1	2	3 ひなまつり	4	5
			ひなまつり		 	
6	7	8	9	10	11	12
			週末チラシ			
13	14	15	16	17	18	19
 					独自チラシ	
20	21 春分の日	22	23	24	25	26
			コブフェア	ふらいる・下郡・南大分・別府店・大分駅店	ふらいる・下郡・南大分・別府店・大分駅店	
27	28	29	30	31	4/1	2
	コブフェア	うすき・つくみ		うすき・つくみ		ふらいる・下郡・南大分・別府店・大分駅店

※イベントやチラシの内容は急きょ変更になる場合がございます。※チラシは各店のLINEとコブおおいのホームページで配信中です。  
 ※新聞折込チラシはエリアによって入らない場合がございます。ご了承ください。