

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

Osampo CO・OP

一粒に
コメた
想い

生産者訪問レポート



特別栽培米ひとめぼれ

(玖珠郡玖珠町 JAおおいた)

Co-op Recipe!

『CO-OP 北海道のそのまま枝豆』を使って

いろいろ食べたい!ごちそうおにぎり♪



〈枝豆と塩昆布チーズの
おにぎり〉

材料(2人分)

- ・ごはん…80g前後
- ・CO-OP 北海道のそのまま枝豆…8g
- ・プロセスチーズ…8g
- ・塩昆布…少量

作り方

《事前準備》枝豆を解凍しておく。

- ①プロセスチーズを5mm角に切る。
- ②ボウルに①、ご飯・解凍した枝豆・塩昆布を入れて混ぜ合わせる。
- ③ラップにのせ、三角形に軽く握る。
- ④器に盛り付けて完成。

ポイント

ツナや梅干しをのせたおにぎりも
作ってかわいく♪



CO-OP 北海道のそのまま枝豆

北海道十勝産の枝豆を収穫後、茹でて急速凍結しました。塩味付きですので、そのままでも召し上がれます。

宅配事業本部 後藤 大輔 / ごとう だいすけ

宅配事業を通して組合員の皆さまへより良いサービスが提供できるよう、また皆さまの声が反映できるよう努めてまいります。

CO-OP スモークサーモントラウト
切り落とし50g

低温で乾燥させてスモークした、切り落としタイプの商品です。サラダ・サンドイッチ等に使用すると美味しくいただけます。



出汁のきいたつゆが
とっても
美味しいです。

みんなの
くちこみ!

炭酸で割ってレモンソーダに、
お湯で割ってホットレモンに。
万能はちみつです。



CO-OP けんちんうどん

具がうどんと一緒に
冷凍されているので、
とっても簡単で便利です。



CO-OP はちみつレモン

ヨーグルトに
はちみつレモン♪
ジャム感覚で使えて、
レモン風味がお気に入りです。

みなさんの声がかたちになっています

TSU KU RO

『CO-OP くっつかないホイル』が
すぐになくなってしまったので、
もっと長いものがほしいです。

という組合員さんの声にこたえて!



20mの長巻タイプの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 アレンジいろいろお弁当用肉だんご
(甘酢あん)

やわらか肉だんごに、コクのある甘酢あんをからめました。自然解凍で忙しいお弁当作りにも便利。チンゲン菜やにんじん、玉ねぎなどの野菜と一緒に炒めて、簡単に中華風炒め物も出来上がります。

お弁当以外にも
アレンジ♪



※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。

玖珠の風土が育んだ 産直米「ひとめぼれ」

玖珠郡玖珠町 J A おおいた

コープおおいたの産直米

『特別栽培米ひとめぼれ』の産地である玖珠町は、豊かな水と、盆地特有の寒暖差、肥沃な赤土の土壌が米栽培に適しており、昔から続く米どころです。米の食味ランキングで最高ランクの「特A」の評価を度々受けている産地で、その美味しさは折り紙付き。中でも「特別栽培米ひとめぼれ」は玖珠町産のお米を代表する銘柄です。

「特別栽培米」とは、県や地域



小田地区の約55の米農家の作業を受託している武石さんご一家。

によって定められた慣行レベル（節減対象農薬及び化学肥料の使用状況）よりも、農薬の使用回数が5割以下であること、化学肥料の窒素成分量が5割以下であること、という厳しい規定を守り、手間をかけて栽培されたお米のことです。

今回お話をうかがったのは、

『特別栽培米ひとめぼれ』の産直生産者のおひとりである武石仁和さん。自らお米を栽培しつつ、お父さま、お母さまとともに、周辺の米農家の作業受託も行っています。作業受託とは、高齢化や世代交代によって、米づくりが困難になった農家に代わって、作業の一部、または全部を請け負うこと。年々、作業受託の依頼は増えているそうです。



「ひとめぼれ」するような
美しくおいしいお米。
もちもちとした食感が
特長です。



「地域の田んぼを守って
くため、産地全体で生き残っ
ていかなければ」と、武石さ
んのお父さまが作業受託をは
じめたのは20年ほど前。以来、
玖珠町の中でも良質な米を生
産してきた小田地区の田んぼ
を守り、米農家を支え続けて
きました。

「お米作りのすべての作業を
受託することもできますが、お
客様（農家）にちゃんとお金が残
るように、部分的にでもご自
分でできることはしていただ
くように提案しています」

現在、80代の生産者も多い小
田地区で、43歳の武石さんは
地域を担う若手として、持続



「農業は大変なことも多いですが、自分自身でいろ
いろと考えながらできるのが好きです」と話す武石
仁和さん。

可能な農業をめざしていっ
しゃいます。

武石さんご自身の田んぼで
は、「ひとめぼれ」を含む5品
種を栽培しています。これは、
お客様（農家）の「ひとめぼれ」
の受託作業を優先させるので、
時期をずらして自身の田んぼ
の収穫ができるようにするた
めです。

決して手間を惜しまず、丁
寧な米づくりに取り組む武石
さん。農薬の使用を減らすた
めに種子をお湯で消毒（温湯
消毒）したり、地元の畜産農
家による牛ふん堆肥に、もみ
殻を混ぜて発酵させた堆肥を
使用したり、田植えの際に、
1回の施肥で済む「一発肥料」



良いお米をつくるためには、田んぼの水管理と追
肥のタイミングが特に重要。

は使わず、液肥を
使い、田んぼの状
況を見て追肥を行
ったりと、一般の
米農家では簡単に
はできないような
労力のかかる作業
をされています。

「JAに出荷され
たひとめぼれは、食味の測定
を行い、高水準のものをコー
プさんに提供するようにして
います」と、JAおおいた西部
営農経済センターのご担当者
が教えてくださいました。

『特別栽培米ひとめぼれ』



水の豊富な田んぼ、少ない田んぼなど、田んぼ1枚1枚の特性に
合わせて、栽培を行う武石さん。

の新米は、10月③週（10月16
日の週）から宅配カタログに登
場します。物価高でいろいろ
な食品類の値段が上がってい
ますが、お米に関してはそれ
ほど値上がりしていません。
これを機に美味しい産直米を
食べて、米食を見直してみま
せんか？

特別栽培米無洗米
みずいらず



特別栽培米
ひとめぼれ



コープおおいた50周年記念品
として開発されました。
米袋のデザインは組合員さん
から募集したものです。

※宅配カタログ「ふれあい」と店舗にてお取り扱いしています。

栄養
たっぷり！



コープ商品を使用した
レシピ公開中！



かんたんおいしい！ コープのレシピ！



1人当たりのカロリー230kcal・塩分1.0g



1人当たりのカロリー538kcal・塩分2.7g

ごま昆布とれんこんの そばろ炒め

材料

- ・ ごま昆布…50g
- ・れんこん…300g
- ・ごま…小さじ2
- ・鶏ひき肉…320g
- ・青ねぎ…適量

作り方

- ① れんこんは皮を剥いて薄く半月切りにし、水にさらして水気を切る。
- ② フライパンにごま油を中火で熱し、鶏ひき肉を入れて炒める。
- ③ ②に①を加え、れんこんが白く透き通るまで炒め合わせる。
- ④ ③にごま昆布を加えて炒め合わせ、器に盛り、お好みで刻んだ青ねぎを散らす。

ピザ風パングラタン

材料(2人分)

- ・ トマトジュース食塩無添加…200ml
- ・フランスパン(長さ約40cm)…1/2本
- ・溶き卵…2個分
- ・塩…少々
- ・ピーマン…1個
- ・ベーコン…1枚
- ・ピザ用チーズ…80g
- ・コーン(缶詰または冷凍品)…50g

作り方

- ① ボウルにトマトジュース、溶き卵、塩を混ぜる。
- ② バットなどに食べやすい大きさに切ったフランスパンを並べ、①をかけて浸す。
- ③ 耐熱容器に②を入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ500Wで4～5分加熱する。
- ④ ピーマンは薄切りにし、ベーコンは1cm幅に切る。
- ⑤ ③にピザ用チーズ、④、コーンをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで5～10分焼く。

カーライフを応援する、頼れる補償

見直しませんか?
フルマの補償

マイカー共済

自動車総合補償共済



公式キャラクター フルマくん

ポイント1

優良ドライバーを応援

最大22等級
64%割引

3つのおすすめポイント

ポイント2

12.5%の団体割引
でおトクに

ポイント3

お子さまも運転するなら
お手頃な子供特約

団体割引掛金
例えば20等級(事故なし)で
この掛金!

ハイブリッド車 トヨタ ヤリス の場合

おすすめ安心タイプ

【月払掛金】 **3,040円** ^{*1} 【年払掛金】 **34,870円**

●型式 MXP110 ●初年度登録年月 令和3年11月 ●型式別掛金クラス 対人7、対物7、人傷9、車両8

●車両共済金額 240万円(自己負担額10万円) ●運転者年齢条件 35歳以上補償 ●主たる被共済者年齢区分 40歳以上50歳未満 ●弁護士費用等補償特約 付帯あり

適用割引

12.5% 団体割引*2 3% 新車割引 (普通・小型乗用車) 9% 衝突被害軽減ブレーキ(AEB)割引

軽自動車 ホンダ N-BOX の場合

おすすめ安心タイプ

【月払掛金】 **2,910円** ^{*1} 【年払掛金】 **33,440円**

●型式 JF3 ●初年度登録年月 令和3年11月 ●型式別掛金クラス 対人1、対物1、人傷1、車両2

●車両共済金額 210万円(自己負担額10万円) ●運転者年齢条件 35歳以上補償 ●主たる被共済者年齢区分 40歳以上50歳未満 ●弁護士費用等補償特約 付帯あり

適用割引

12.5% 団体割引*2 2% 新車割引 (軽四輪乗用車)

※補償内容は「人身傷害補償5,000万円、対人賠償・対物賠償無制限・車両損害補償あり」のおすすめ安心タイプとなります。

*1 上記は2022年1月時点において、2022年1月1日を効力発生日として試算しているため、試算日によっては型式別掛金クラスや車両共済金額の変動などにより、実際の掛金と異なる場合があります。

*2 記載の団体割引率は、当該団体における平均的な割引率です(車種や補償内容により契約個々の割引率は異なります)。また、適用される割引率は、毎年11月末時点の実績(契約件数・損害率)で決まるため、変動することがあります。団体割引は、多くの組合員の利用と安全運転に支えられています。

今すぐ無料でお見積もり!

お見積もり時には、ご加入いただいている生協、生協組合員番号、氏名の情報が
必要になりますので、これらの情報が確認できる書類をお手元にご用意ください。

ホームページからご自身でお見積もり!



「CO・OP共済 公式ホームページ」のトップページからスクロールをして

車の補償 を選択してください。▶ <https://coopkyosai.coop/>よりご確認ください



- ご希望にあわせて、お見積もりできます。
- 保険証券の満期日が2カ月以内の場合は、加入申込書でお申し込みいただくこともできます。

※お手元に車検証、保険証券(共済契約証券等)、ご購入時の注文書(売買契約書等)をご用意いただくと、正確な掛金が、お見積もりできます。

こくみん共済 coop より加入申込書を
送付させていただいた方にプレゼント!

反射板キーホルダーを
プレゼント! (2024年3月まで)

※画像はイメージです。予告なく変更になる場合があります。

スマートフォンで簡単見積もり依頼!



詳しくはこちら

車検証・保険証券(共済契約証券等)の画像を撮影し、
資料の送付先を入力します。



- 「ご要望プラン(現在ご加入の補償内容と同程度のプラン)」と「おすすめプラン」のお見積書をお届けします。
- 保険証券の満期日が2カ月以内の場合は、加入申込書でお申し込みいただくこともできます。

※新規購入等で、車検証がお手元ない場合は、ご購入時の注文書(売買契約書等)で代用してください。

車検証・保険証券の画像で
お見積もりされた方にプレゼント!

こくみん共済 coop の共済ショップで手続きを希望する場合は、本チラシをご持参いただくか、組合員であることをお申し出いただき、生協、生協組合員番号、氏名の情報が確認できる書類をお持ちください。

7才の交通安全プロジェクト

こくみん共済 coop では、模範旗の寄贈や、特設サイトでの情報発信
など、子どもたちの安全を守るための取り組みを行っています。

詳しくは
こちら



※本内容は「生協(コープ・COOP)組合員」向けの商品をご案内したものととなります。組合員向けのマイカー共済では、組合員向けの団体割引をご用意していることから、加入時や生協異動時に、組合員資格を証明する書類が必要になりますので、ご協力をお願いします。

※本内容は商品の概要を示したものととなります。詳細はパンフレット(ご契約のてびき)をご確認ください。

マイカー共済
コールセンター



0120-6031-60

受付時間 月～土(祝日営業) 9:00～18:00 ※日曜・年末年始休み

※受付時間は変更となる場合があります。※電話番号のおかけ間違いにご注意ください。

取扱団体 日本コープ共済生活協同組合連合会(コープ共済連)

契約引受団体 全国労働者共済生活協同組合連合会(こくみん共済 coop)

各種資料のご請求や本内容に関する疑問など、みなさまからのさまざまなお問い合わせにお答えします。

コープ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ふらいる産直マルシェ

CO・OPふらいるで産直マルシェを開催します!店舗内でのイベントや、生産者さんとの交流会・抽選会などイベント盛りだくさん! また、2階ホールではフラワーアレンジメント教室も開催します。どなたでもお申し込みの上お気軽にご参加ください!



【日付】11月4日(土)

【時間】10:00~15:00 【場所】CO・OPふらいる

【募集人数】フラワーアレンジメント(10:00~11:00)

電話受付先着20名 ※詳しくは右記QRコードから!

【費用】フラワーアレンジメント1000円

【募集締切】10月31日(火)

※フラワーアレンジメント教室には、汚れても良い服装でお越しください。



参加
無料

詳細は
こちら

プレゼント
あり



【日付】11月22日(水)

【時間】10:00~12:00

【場所】J:COMホルトホール大分201・202会議室

【募集人数】50名程度

【募集締切】11月12日(日)

子育て講演会

毎年好評の子育て講演会を今年も開催いたします!今回は、助産師の矢野妙子様を講師にお呼びし、頑張りすぎず余裕を持ち、楽しく子育てする方法についてご講演いただきます。「自分の時間ってどうやって作るの?」「楽しく子育てしたい!」など悩みを抱えているみなさま、子育てをする上でのヒントを見つけてみませんか?

参加
無料

お申し込みは
こちら

託児
あり

プレゼント
あり



講師の矢野妙子氏

うみたまごdeナイト!

夜のうみたまごを貸し切って抽選で70組をご招待!夜の水族館で普段見ることのできない生き物の姿を見ませんか? 8月に開催した「すいせいせいぶんかんさつにつき」表彰式も開催いたします! さらに会場内ではクイズラリーも開催! コープに関する問題に答えてコープ商品をもらっちゃおう!



【日付】11月25日(土)

【時間】19:00~21:00

【場所】マリンバレス水族館うみたまご

【募集人数】70組240名※組合員限定

【募集締切】11月12日(日)



お申し込みは
こちら

参加
無料



親子deクリスマスパーティー

実開催のクリスマスパーティーが4年ぶりに帰ってきます！ クリスマスのお話や工作など内容盛りだくさんでお届けします。今年もサンタさんがやってくるかも…？ 一緒に楽しい時間を過ごしましょう♪



※オンライン開催の様子



【日付】12月3日(日)
 【時間】開場10:00、開演10:30～12:00(終了予定)
 【場所】明日香美容文化専門学校
 【募集人数】100名程度
 ※組合員限定、応募多数の場合は抽選とさせていただきます。
 【募集締切】11月19日(日)

参加
無料

お申し込みは
こちら



プレゼント
あり

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。

日出町 はじめてクラブ

1回目はリンパケア講座、2回目は布ナプキンのお話・手作り講座を行います。ぜひご参加ください。



【日付】1回目11月1日(水)、2回目11月7日(火)
 【時間】10:00～12:00
 【場所】日出町保健福祉センター
 【募集人数】各日5名
 【募集締切】10月20日(金)

託児
あり

参加
無料

必ずチラシを
ご覧ください



佐伯市 はじめてクラブ

子育て世代の方が対象、組合員以外の参加OK！1回目はおやつ作り教室、2回目は災害時、子どもに私ができること学習会を開催します。



【日付】1回目11月1日(水)、2回目11月15日(水)
 【時間】10:00～12:00
 【場所】1回目:さいき城山桜ホール
 2回目:佐伯東地区公民館
 【募集人数】各日8名程度
 【募集締切】10月20日(金)

託児
あり

参加
無料

必ずチラシを
ご覧ください



大分市 フレイル予防講座と コープ宅配弁当試食会

いつまでもいきいきと暮らし続けるために、「フレイル予防講座」について学んでみませんか？コープ宅配お弁当の試食会も行います！



【日付】11月9日(木)
 【時間】10:00～12:00
 【場所】植田公民館
 【募集人数】16名
 【募集締切】10月22日(日)

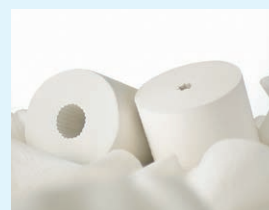
参加
無料

必ずチラシを
ご覧ください



津久見市・佐伯市 牛乳パックと コアノンロールの交換会

回収した牛乳パックは、トイレットペーパーやティッシュの原料になります。身近なリサイクルで大事な資源を守りましょう！



【日付】津久見12月13日(水)、佐伯12月14日(木)
 【時間】10:00～12:00
 【場所】津久見:コープつくみ集会所
 佐伯:佐伯ステーション
 【募集締切】12月1日(金)
 ※要予約となりますので、ご注意ください。

参加
無料

必ずチラシを
ご覧ください





© 23 SANRIO CO., LTD. APPR. NO. L642802



クリスマス

迎春準備



ゼーんぶ おまかせ!

1冊で選べちゃう!

店頭やホームページの予約カタログをご覧ください!



都内高級ホテルなどの
クリスマスケーキを
多数取り揃え

予約締切 12月 6日(水)

※一部商品除く



有名料亭やコープオリジナルの
おせちを
多数取り揃え



予約締切 12月20日(水)

※一部商品除く



ご予約はお早めに!



写真はイメージです。

健康のために心がけていることは？

散歩と腹八分目です！でも、さつま
いもや栗のお菓子がカタログに出
ると、ついつい購入してしまいます。
ダメですね～。

〈別府市 リえさん〉

9月に入ってから、毎日15分運動を
スタートしました！

〈大分市 しいさん〉

腹八分の食事と、週1回通っているヨ
ガを楽しむことです。

〈大分市 かるちゃんさん〉

暑さに気をつけつつ、歩くようにして
います。アプリで歩数だけでなく、
キャラクターを育てたり、お花のタネ
をまいたり、楽しみつつです。

〈臼杵市 まるさん〉

運動は苦手なので、買い物に出かけ
た時はわざと遠い駐車場に停めたり、
屋上の駐車場に停めたりしてな
るべく歩数を増やしています。

〈大分市 チャミさん〉

週3回ジムで筋トレ、週2回バドミント
ンを続けて30年近く経ちます。これ
からも続けます！

〈中津市 いもあんさん〉

涼しくなったら…と自分に言い訳し
ていましたが、そろそろ始めます！

〈大分市 大分一年生さん〉

よく食べ、よく寝て、毎日の筋トレで
す！

〈大分市 ふなあんりさん〉

夕方が涼しくなってきたので、子ど
もと散歩しています。

〈宇佐市 とも母さんさん〉

子どもが寝ている際にウォーキン
グに出ます！ただし、日がさしてき
たら終了です。

〈別府市 ノワールさん〉

エレベーターなどを利用せず、でき
るだけ階段を利用しています。

〈大分市 またまこさん〉

YouTubeを見ながら娘と運動して
います。

〈日出町 さなえさん〉

毎朝ラジオ体操をしています。

〈佐伯市 ねこちゃんさん〉

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

5
名様



練香水せっけん

B

3
名様



はちみつレモン

C

3
名様



きんぴら風ごぼう飯の素

アンケート

『Osampo CO・OP』11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** あなたの冬支度を教えてください。
- 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

11/5(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
10/30	31	11/1	2	3 文化の日	4	5
		はじめてクラブ 1回目 (佐伯市) はじめてクラブ 1回目 (日出町) 組合員親睦 ゴルフコンペ (大分市)	店頭 チラシ 週末チラシ		CO・OPふらいる 産直マルシェ (大分市) みんなの 防災教室 (大分市)	
6	7	8	9	10	11	12
	はじめてクラブ 2回目 (日出町)	組合員 サービスデー 5%オフ	フレイル 予防講座と コープ宅配弁当 試食会 (大分市)		新聞折込 チラシ 独自チラシ ポイント 5倍デー さつまいも 収穫祭第3弾 (豊後大野市)	
13	14	15	16	17	18	19
大晦日一斉配達 チラシ配布 おさんぽコープ 12月号発行日 宅配 商品代金 振替日		10ポイント プレゼント はじめてクラブ 2回目 (佐伯市)		冬ギフト早割 締切	組合員 サービスデー 5%オフ	
20	21	22	23 勤労感謝の日	24	25	26
	新聞折込 チラシ コープフェア うすき・つくみ	子育て講演会 (大分市)	新聞折込 チラシ コープフェア ふらいる・下郡・南大分・別府店・大分駅店	ポイント5倍デー うすき・つくみ	ポイント5倍デー ふらいる・下郡・ 南大分・別府店・ 大分駅店 うみたまごde ナイト! (大分市)	
27	28	29	30	12/1	2	3
宅配 商品代金 再振替日			10ポイント プレゼント			

※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。※チラシは各お店のLINEとコープおおいた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。

2023

11

7th 64

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」
 2023年10月16日発行

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