

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

Osampo CO・OP

みかんを食べる

幸せ時間

生産者訪問レポート



古庄さんの産直みかん

国東市 古庄農園

新年おめでとうございます。

みなさんにとって、昨年はどんな一年だったでしょうか。私は、保護猫の世話に生活リズムが変わった一年でした。

生協では、くらし全般に役立つ事業やサービスを展開していますが、地域づくりなどの社会貢献活動にも取り組んでいます。昨年は新たに、県内の食材だけで作った「おにぎりキッチンカー」を始めました。万一災害が起きたときには、炊き出しキッチンカーに変身します。おにぎりは、別府大学短期学部の学生と一緒に開発し、昨年イベントでデビュー、大変好評だったので、今年は店頭でも出店する予定です。どうぞご期待ください。

子育て支援にも取り組んでいます。地域の子どもたちだけではなく、誰もがいつでも、気軽に立ち寄れる居場所づくりを始めました。昨年12月、大分市森町に「みんなのスペース“ぬく森”」を開設しました。

私たちは、組合員はもちろん、地域のみなさんと一緒に、元気に明るく、楽しく過ごせる時間と空間を共有したいと願っています。

今年もいろんなことに挑戦します。どうぞみなさんの夢を聞かせてください。きつといつか、実現したいと思います。今年も一年、よろしく願っています。



生活協同組合コープおおいた
代表理事 理事長

あおき ひろのり
青木博範

Osampo CO・OP 今月の表紙

Co-op Recipe!

『CO-OP クッキングシート』を使って

うちdeかわいい! みかん飴

材料(4本分)

- ・みかん…3個
- ・グラニュー糖…100g
- ・水…20ml

作り方

- ①みかんの皮を剥いて、小房に分け串をさします。
- ②フライパンにグラニュー糖と水を加え、中火で加熱します。
- ③グラニュー糖が溶け、とろみが出てきて透明から少し色付き始めたなら火を止めます。
- ④スプーンで①に③をかけ、クッキングシートを敷いたバットを冷蔵庫に入れ、飴が固まるまで冷やしたら完成です。



CO-OP クッキングシート

ウラ・オモテなく使えるシリコーン樹脂加工なので、油や水を通しにくく、天板や皿などを汚しません。蒸気を適度に通しますので、蒸し料理等にも便利です。

トースターで
軽く焼くと外はさっくり、
中はふんわりで
美味しいです。

みんなの くちこみ!

今日は
どの味にしようかな？
と選ぶのが楽しい!



メープルシロップをかけると、
バター風味とマッチして
最高です!

CO-OP ホット
ビスケット

CO-OP ちょっと贅沢な4種の
スープバラエティーセット

いろいろな味が
手軽に楽しめて
大満足です!

みなさんの声がかたちになっています

TSU KU RO

アレルギーの子どもでも食べられる
パンはないのですか?

という組合員さんの声にこたえて!



CO-OP 米粉のふっくらパン

特定原材料7品目不使用。
ふんわりした食感で
優しい甘みです。

小麦アレルギーの子どもさんを持つ
組合員さんからの声をいただき、
小麦を使用せず米粉で作ったパンを開発しました。

「TSUKURO」のサイトを見に来てね!

TSUKURO

検索



今月のおすすめ!



CO-OP アップル&ジンジャー
(国産りんごと生姜使用)

国産りんご果汁に国産しょうが汁を加え、りんごの甘みと酸味、しょうがの風味をバランス良く仕上げました。すっきりしたりんごの味わいに、ピリリと感じるしょうがの刺激がアクセント。気分転換や、疲れてほっと一息つきたいときのお供におすすめです。



太陽の恵みがギュっと つまった産直みかん

国東市安岐町 古庄農園
こしょう

今年もコープおおいたの産直みかんの取り扱いがはじまっています。今回は、産直みかんの生産者のおひとりである『古庄農園』の古庄正信さんにお話をうかがいました。

コープおおいたと『古庄農園』との出会いは2015年のこと。産直みかんの新たな産直生産者を探していたコープ

おおいたが、大分市の市場関係者から「良質なみかんを一定量出荷できる生産者」として紹介されたのが古庄さんでした。2015年秋のギフト商品から取り扱いがはじまり、2017年7月に産直認証を受けて以来、ずっとお付き合いが続いている産直生産者です。

『古庄農園』がある国東市安岐町の吉松地区一帯では、南向きの急傾斜地を活かしたみかん栽培が行われています。このみかん畑は今から60年以上前、古庄さんのお父さま、お母さまを含む先代たちの手作業によって開墾されました。日当たりの良い南向きの斜面は、太陽の光が日没までたっぷり降り注ぎ、また、水はけが良いことから、みかん栽培



『古庄農園』の一番高いところにある畑から見下ろした風景。周囲の山々の向こうに別府湾が見えます。



きれいに色づいた
ツヤツヤのみかん。



培に適しているそうです。

『古庄農園』のみかん畑は約2ヘクタール。通常は古庄さんがおひとりで作業されていますが、収穫時期など人手が必要な時は、パートさんにお手伝いに来てもらうそうです。取材にうかがった11月下旬は収穫の最盛期だったため、古庄さんの奥さま、息子さん、パートさんたちも加わって収穫が行われていました。毎年お手伝いに来てくれるパート



下段左から『古庄農園』代表の古庄正信さんと息子の晋太郎さん。中段左から田辺さん、種田さん。上段左から古庄さんの奥さまの美千代さん、中西さん、南さん。

いました。



古庄さんのお父さまがはじめた『古庄農園』は、67年続くみかん農園。

高低差がある畑では、軽トラックで移動しながら作業をしています。畑を見わたすと、至るところに石垣を確認できます。これは、山の斜面を階段状にして平坦な面を作ることで作業しやすくなるようにと、先代たちが手作業で石を積み上げたもの。土や養分が斜面を流れ落ちないように、せき止める効果もあります。まさに、地域の先代たちの知恵と努力の結晶と言える石垣が、現在のみかん栽培にもしっかりと生き続けていました。



地域の先代たちによって、一つひとつ手作業で積み上げられた石垣。

今年のみかんの出来栄を古庄さんにお聞きしてみたところ、「昨年は過去に例をみない不作で、ほぼ出荷ができませんでした。今年は9月に入ってから雨が降らず、10月前半に久々に雨が降ったことも関係して、みかんの玉は小振り傾向ですが、出荷量的には例年通りの量を収穫できそうですので、ぜひご賞味ください！」とのことでした。

『古庄農園』では、9月下旬から極早生みかんの出荷がはじまり、11月上旬から早生みかん、12月上旬から中生みかん、

ん、1月中旬から青島みかん、と、時期を追うごとに品種が変わり、それぞれの時期にそれぞれの品種特有の美味しさがあるそうです。「コープさんに一定量をコンスタントに出荷し続けられるか、毎年気をもみますが、組合員さんの反響が注文数でダイレクトにわかるので、やりがいを感じています」と、古庄さんは笑顔でお話ししてくださいました。

『古庄さんの産直みかん』は、今年も店舗と「食べちよくれ！おおい」カタログでお取り扱っています。この冬もたっぷりとお楽しみください。

古庄さんの産直みかん



※栽培時期の天候状況や品種により、色の付き具合がイメージ写真と異なる場合がございます。

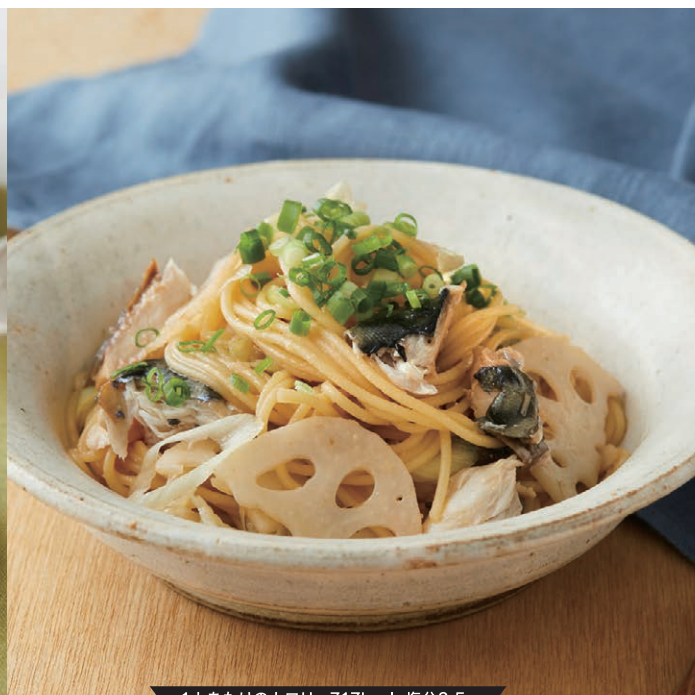
コープのレシピ!



コープ商品を使用した
レシピ公開中!



1人あたりのカロリー113kcal・塩分1.1g



1人あたりのカロリー717kcal・塩分2.5g

おさかなソーセージと じゃがいものきんぴら

材料(4人分)

- ・ チルドおさかなソーセージ…4本(80g)
- ・じゃがいも…2個
- ・にんじん…1/3本
- ・ごま油…大さじ1/2
- ・輪切り唐辛子(お好みで)…適量
- ・白いりごま…小さじ2

- A {
- ・しょうゆ…大さじ1
 - ・酒…大さじ1と1/2
 - ・砂糖…大さじ1/2

作り方

- ① おさかなソーセージは半分の長さに切って細切りにする。
- ② じゃがいもとにんじんは皮を剥いて細切りにし、じゃがいもは水にさらして水気を切る。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、お好みで輪切り唐辛子、②を入れて炒め、じゃがいもが透き通ったら①を加えてさっと炒める。
- ④ Aを入れ、汁気がなくなるまで炒め合わせ、白いりごまをふって混ぜ、器に盛る。

さばとれんこんの パスタ

材料(2人分)

- ・ 骨取りさばの味噌煮…2切
- ・れんこん…50g
- ・長ねぎ…1/2本
- ・スパゲッティ…160g
- ・オリーブオイル…大さじ1と1/2
- ・おろししょうが…小さじ1/2
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・青ねぎ(お好みで)…適量

作り方

- ① 骨取りさばの味噌煮は袋の表示に従って温める。
- ② 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。長ねぎは斜め薄切りにしておく。
- ③ スパゲッティは湯2ℓに対して塩小さじ2を入れた鍋で茹でて水気を切る。
- ④ オリーブオイルを入れて中火で熱したフライパンに、れんこんを入れて炒め、透き通ったら長ねぎ、おろししょうがを加えて炒める。
- ⑤ 長ねぎがしんなりしたら、茹でたスパゲッティ、さばを煮汁ごと入れて粗くほぐし、しょうゆを入れてさっと炒め合わせる。
- ⑥ 器に盛り、お好みで刻んだ青ねぎを散らす。

寒い冬に
食べたい!



かんたんおいしい!



1人あたりのカロリー296kcal・塩分2.4g



1人あたりのカロリー168kcal・塩分0g

冬野菜ポトフ

材料(2人分)

- ・コンソメ…1個
- ・かぶ…2個
- ・キャベツ…1/4個(約300g)
- ・ウインナー…6本
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・水…250ml
- ・パセリ・粒マスタード…お好みで各適量

作り方

- ① かぶは皮を剥いて半分に切り、キャベツは芯ごと半分に切る。ウインナーは斜めに3カ所切り込みを入れる。
- ② 鍋にオリーブオイルを中火で熱して①のウインナーを入れ、炒める。
- ③ ②に薄く焼き色がついたら①のかぶとキャベツ、水、コンソメを入れ、煮立ったら蓋をして弱火で10～15分煮る。
- ④ かぶが柔らかくなったら器に盛り、お好みでパセリを散らし、粒マスタードを添える。

りんごコーヒー

材料(1杯分)

- ・モカブレンドレギュラーコーヒー…12g
- ・りんご…50g
- ・はちみつ…大さじ1/2
- ・熱湯…150ml
- ・ホイップクリーム…25g
- ・シナモン(お好みで)…適量

作り方

- ① りんごは皮ごと1cm角に切る。
- ② ①を耐熱容器に入れ、はちみつを加えてラップをふんわりとかけ、レンジ500Wで約1分加熱し、カップに入れる。
- ③ ②にドリッパーとフィルターをセットしてコーヒーを入れ、熱湯を注ぎ淹れる。
- ④ ③にホイップクリームを絞り、お好みでスライスしたりんご(分量外)を飾ってシナモンをかける。

\\ コープおおいたのイベント //

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。

ふらいるdeおはなし会 & プチママカフェ

今年度4回目の「ふらいるdeおはなし会」を行います。絵本の読み聞かせや親子あそびなど、楽しいプログラムを予定しています。おはなし会終了後にはプチママカフェも開催！親子で楽しいひとときを過ごしましょう！ご参加お待ちしております。



【日付】2月22日(木)
【時間】おはなし会10:30~11:00、
プチママカフェ 11:00~11:30(自由参加)
【場所】CO・OPふらいる2階ホール
【募集人数】15組程度 【募集締切】2月11日(日)
※プチママカフェは、おはなし会の参加者のみ参加可能です。

参加
無料

プレゼント
あり

詳細は
こちら



【日付】3月2日(土)
【時間】10:00~14:00※コープおおいたの出展時間
【場所】男女共同参画センターたびねす
※うめはるフェスタは3月2日(土)、3日(日)の2日間開催されます。

大分市 うめはるフェスタ 検索 ※1月下旬より公開予定

大分男女共同参画うめはるフェスタ

大分市男女共同参画センター主催の「うめはるフェスタ」にブース出展します！SDGsに関するクイズの出題やエシカル消費の紹介、関連するコープ商品のサンプル配布などを行います。ぜひお気軽にお立ち寄りください。



参加
無料

プレゼント
あり



コープのアプリ 「コーププラス」が始動中！

コープの配達も、お店も、組合員活動などのイベントもひとつになった、新しいコープのアプリ「コーププラス」が登場！コープの様々なサービスや情報を通じて、たくさんのおいしいとワクワクをお届けします。わかりやすく、おトクに、便利に。コープとつながるアプリで、毎日のくらしに笑顔をプラスします。



詳しくはコチラ



くらしに「楽しい・嬉しい」が広がる

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。

杵築市

終活セミナー (遺品整理)

遺品整理業者が伝える遺品整理。身の周りの整理や終活について、一緒に考えましょう。



【日付】2月2日(金)
【時間】10:00～12:00
【場所】きつき生涯学習館
【募集人数】30名
【募集締切】1月19日(金)



豊後大野市

バレンタイン お菓子作り

このエリアでは久しぶりとなるお菓子作りです。是非ご参加お待ちしております♡



【日付】2月5日(月)
【時間】10:00～12:00
【場所】豊後大野市緒方公民館
【募集人数】16名
【費用】1000円
【募集締切】1月26日(金)



大分市

終活セミナー

今回の終活セミナーは、①「遺品整理のお話」、②「昨今の葬儀事情」の2部構成で行います。ご参加お待ちしております。



【日付】2月8日(木)
【時間】10:00～12:00
【場所】うるま優交社 寒田会館
【募集人数】20名
【募集締切】1月26日(金)



別府市

一緒に学ぼう！ 災害への備え

災害復興支援NPOに出向した講師が、日頃からできる備えのヒントをお話します。何をどの程度まで備えておけばよいか、一緒に学びましょう！



【日付】2月14日(水)
【時間】10:00～12:00
【場所】コープ別府店2階
【募集人数】10名
【募集締切】2月9日(金)



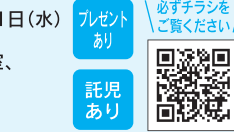
日田市・玖珠町

麺のある食卓の提案 ～おうちで手軽に麺クッキング～

「麺」が身体にいいとは聞けれど、活用法がよく分からない...という方、多いのでは？おうちの麺の育て方と、活用レシピを教わります。



【日付】日田2月15日(木)、玖珠2月21日(水)
【時間】各日10:00～12:00
【場所】日田:日田市桂林公民館・調理室、
玖珠:森自治会館・研修室
【募集人数】各日8名 【費用】500円
【募集締切】2月2日(金)



LINE@

コープおおいたの子育てLINE@
「コープdeすくすく」
毎週木曜配信！



子育てに関するレシピや
イベント情報などを
お届けしています！

@fic3048x

コープdeすくすく



宅配事業部より約款変更のお知らせ

～宅配事業定型約款～

長年、組合員さんからの要望であったカタログお届け停止機能を追加しました。2023年より生協くまもと、ララコープが先行導入し運用しており、コープおおいたでは2024年2月5日(月)より日田センターにて実験導入を行います。そのため、宅配事業定型約款の記載条項の一部を変更する必要があります。

現行	変更
(お届け明細書および請求書) 第10条 生協は、商品等のお届けと併せてお届け明細書をお届けします。請求書については月1回、月ごとの請求額をまとめて発行し、商品等の配達時にお届けします。	(お届け明細書および請求書) 第10条 生協は、商品等のお届けと併せてお届け明細書をお届けします。請求書については月1回、月ごとの請求額をまとめて発行し、商品等の配達時にお届けします。なお、<u>カタログお届け停止機能をご登録されている場合はeフレズ九州のマイページに掲載します。</u>

マイカー共済

自動車総合補償共済

こくみん共済coop
公式キャラクター
ビットくん



**無事故が続けば
最大22等級・64%割引!**

安全運転が続けられた
優良ドライバーを応援
しています。



子供特約をご存じですか?

学生や新社会人など、年齢の若いお子さまが
いる場合、運転者の年齢条件を変えなければ
なりません。年齢条件を変更す
ると、掛金が引き上がりますが、
マイカー共済の子供特約を付帯
すると、掛金を抑えることができ
ます!(一部の場合を除く)



団体割引 適用!

組合員には**12.5%***の
団体割引が適用されます。



割引制度と
組み合わせれば
さらにおトク!

カンタン! 無料! お見積もり

保険証券(共済契約証書)と車検証のコピーをご用意の
うえ、スマホでもお見積もりができます。
お見積もり時には、ご加入いただしてい
る**生協、生協組合員番号、氏名**が確認
できる書類をお手元にご用意ください。
<電子車検証をお持ちの方へ>
車検証を自動車検査証記録事項と読み替えてください。



特約を付帯してさらに安心!



弁護士費用等補償特約
「もらい事故」の対応を
依頼するときも安心



自転車賠償責任補償特約
自転車事故で法律上の
賠償責任が生じたときに など

24時間・365日受付の マイカー共済ロードサービス!



**自走不能場合の
レッカーけん引または
積載車による搬送**
(100kmまで)

※現場から最寄りの
指定整備工場までは無制限



**燃料切れ時の
ガソリン等お届けサービス**

ガソリンまたは軽油を
10Lまで無料サービス
(1共済期間1回のみ)



**現地に実施可能な
30分以内の
路上クイックサービス**

●バッテリーあがり
●パンク
●キー閉じ込み など



**脱輪・落輪等
引き上げサービス**

クレーン等の
特殊作業も無料



●組合員向けのマイカー共済では、加入時や生協異動時に、ご加入いただいている生協、生協組合員番号、氏名の確認が必要になることから、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。
●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申し出いただき、上記組合員資格を証明する書類をお持ちください。
*記載の団体割引率は、当該団体に対する割引率です(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。

おすすめプランは

		ご自身の補償		相手方への賠償		
四輪自動車	基本の 補償	人身傷害補償 最高 5,000万円 (被共済者1名につき)	自動車事故傷害見舞金 左記と別枠で見舞金の支払い (例)死亡の場合 500万円	対人賠償 無制限 (被害者1名につき)	対物賠償 無制限 (1事故につき)	対物超過修理費用 最高 50万円
	お車の 補償	車両損害補償 一般補償 (自己負担額 10万円)	付随諸費用補償 お車の事故により発生する 代車費用等を補償	特約 をプラスしてさらに広がる安心! 割引 制度で掛金がおトクに!		
二輪車	シンプル タイプ	自損事故傷害特約 1,500万円 入院:日額6,000円(被共済者1名) 通院:日額4,000円(1につき) 支払限度日数:事故日から200日	無共済車傷害補償 無制限	対人賠償 無制限 (被害者1名につき)	対物賠償 無制限 (1事故につき)	対物超過修理費用 最高 50万円

本チラシに記載されている内容は、「生協(コープCOOP)組合員」向けのマイカー共済の概要を説明したものです。ご契約の際は「パンフレット」「ご契約のてびき(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。

7才の交通安全プロジェクト

「未来ある子どもたちを交通事故から守りたい」
そんな思いから、こくみん共済coopはみんなで子どもたちを
事故から守っていく取り組みをはじめました。

マイカー共済の
お見積もり1件につき、
横断線1本寄贈する
取り組みを実施します。



マイカー共済
コールセンター

各種資料のご請求や補償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。

フリーダイヤル
0120-6031-60

お電話のかけ間違いに
ご注意ください。

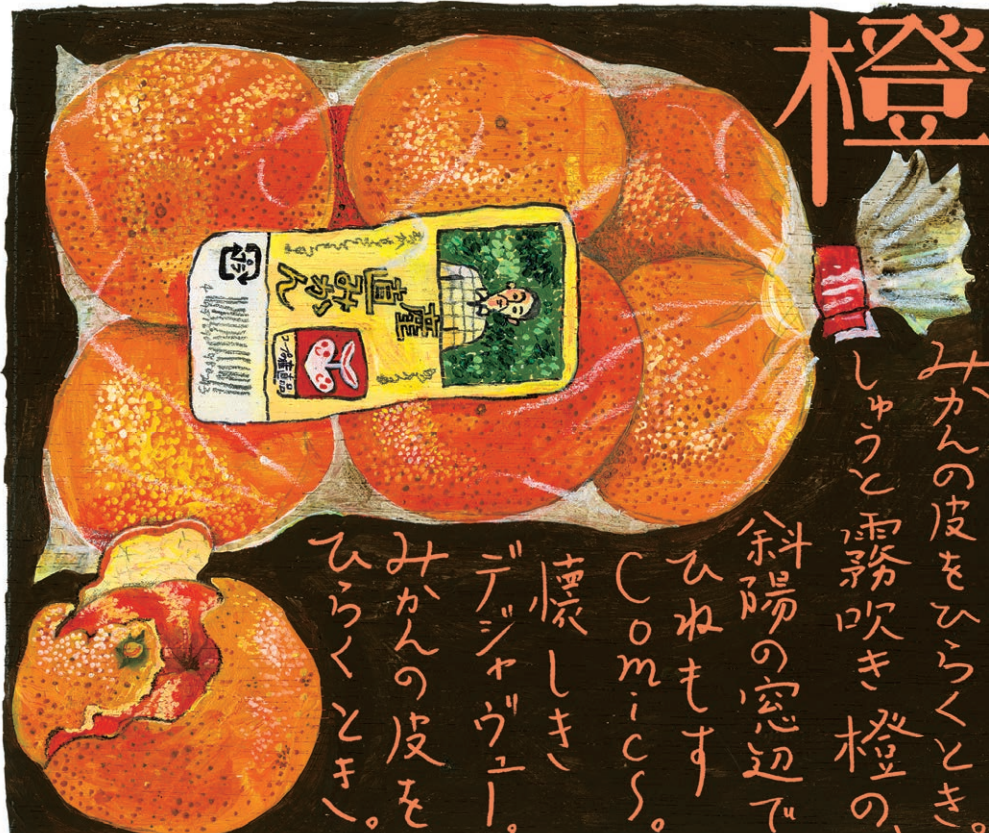
受付時間 月～土(祝日営業) 9:00～18:00 ※日曜・年末年始休み
※受付時間の変更となる場合があります。

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)

橙のデジャヴー

コープ商品の詩 Vol. 32
絵+詩/ザ・キャビン
カンパニー



みかんの皮をひらくとき。
しゅうと霧吹き、橙の
斜陽の窓辺で
ひねもす
Comics。
懐しき、
デジャヴー。
みかんの皮を
ひらくとき。

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



産直みかん

3
名様

B



ミルキー
ローション

5
名様

C



ハニーマスタード
ドレッシング

3
名様

アンケート

『Osampo CO・OP』2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** 2024年の抱負を教えてください。
- 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

2/11(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。

1月号に掲載したコープ南春日の住所に誤りがありました。

正しくは、**大分市南春日12番15号**です。訂正してお詫び申し上げます。

■ 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
1/29	30	31	2/1	2	3 節分	4
5	6	7	8	9	10	11 建国記念の日
12 振替休日	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23 天皇誕生日	24	25
26	27	28	29	3/1	2	3

2月上旬にコープ南春日がオープンする予定です。

※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。