

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

Osampo CO・OP

あなたはいつも
注目の的

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 えびピラフ』を使って まるごとトマトドリア



材料(4つ分)

- ・CO-OP えびピラフ…1袋
- ・産直トマト…4つ
- ・ホワイトソース…100g
- ・CO-OP とろけるスライスチーズ…3枚

作り方

- ① トマトはヘタから1センチほどを切り、中身をくり抜いて1センチ角に切る。
- ② えびピラフをフライパンで炒め、①のトマトの中身も炒め合わせる。
- ③ ①のトマトの器に②を詰め、ホワイトソースをかけ、とろけるスライスチーズをちぎりながらのせる。
- ④ チーズに焼き目がつくまでトースターで10～15分焼く。

ポイント

パセリやオリーブオイルをかけると風味がUP!

CO-OP えびピラフ

えびと野菜の旨みから作るアメリカンソースの味付けが特徴です。使いやすい1人前の使いきりパック。



ザ・キャビンカンパニー大絵本美術展「童堂賛歌」開催記念 「CO-OP商品の詩」ポストカードプレゼント実施中!

大分県立美術館で4月13日(日)まで開催中の「童堂賛歌」に会場された方に、「CO-OP商品の詩」のポストカードをプレゼントしています。①CO-OPおおいの公式Instagramをフォロー ②ピン留めしているポストカードプレゼントの投稿に「いいね」③館内のCO-OPおおいのブースに提示

※種類はお選びいただけません。
※大分県立美術館内CO-OPおおいのブースでお配りしています。
※ポストカードプレゼントはブース有人時のみです。(有人予定日はホームページをご確認ください。)
※詳細を必ずご確認ください。



詳しくはこちらから!

CO-OPおおいの
ホームページ



CO-OPおおいの
Instagram



「童堂賛歌」についてはP10をチェック! /

ホットケーキに混ぜ込むと、
お食事パンケーキになって
すごく美味しかったです！

みんなの
くちこみ！

このドレッシングを
食べるために
サラダをよく作るよう
になりました！



小さくダイスカット
されているので、
野菜が苦手な子どもでも
食べやすいです！

co-op 彩り10種の
ミックス
ベジタブル



co-op 3種の粗挽きナッツ
ドレッシング

こってりしているので、
和え物などにも使えます！



みなさんの声がかたちになっています

TSU KU RO

『co-op 純正ごま油300g/150g』の
中ぶたが全然取れません。
固くて開栓しづらく、手が痛いです。

という組合員さんの声にこたえて！

プルリング(中ぶ
たの引き手)の形
状や引き抜く方
向を考慮し、開け
やすく改善しま
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 あんたつぷり最中(4個入)

国産もち米を使用した皮
に、独自の缶炊き製法を
用いた、ほど良い甘さの
粒あんをたっぷり使用し
た最中です。あんには北
海道産小豆を使用。便利
な個包装タイプ。



※上記で掲載した商品は、一部店舗・宅配で取り扱いがない場合がございます。



2連のハウスが全部で4棟。今年は一番大きな棟で約2200株、それ以外の3棟でそれぞれ約2000株を栽培。

県内最大級の穀倉地帯として知られる宇佐市。見わたす限りの米・麦の畑に囲まれて立つ4棟のハウスが、産直トマトの生産者『ひろしま農園』です。代表の廣島義典さんがトマト栽培をはじめたきっかけは、名古屋に住む親戚が送ってくれた「りんか409」という中玉品種のトマトでした。

甘くてジューシーな 美味しさの産直トマト

宇佐市 ひろしま農園

「トマトらしい味と香りがしつかりと感じられて、こんなに美味しいトマトがあるんだ！と感動したんです」と廣島さん。さらには「このトマトを作りたい！」と思うようになり、愛知県の特産品生産者のもとで研修を受けました。それから27年、ご自身の農園でトマト栽培を続けています。立派な強化型鉄骨ハウスが4棟立っている場所は、以前は、兼業農家だったご両親が稲作をしていた水田でした。現在は、廣島さんと奥様、お父様、5人のパートナーとともに栽培されています。

『ひろしま農園』のトマトは、「吊り下げ誘引栽培」という方法で栽培されています。地面から3〜4メートルの高さから吊り下げたワイヤーにトマトの茎を





元サッカー選手という異色の経歴を持つ、『ひろしま農園』代表の廣島義典さん。植物本来の力を引き出す栽培を実践する研究熱心な生産者。

糖度が高めの
フルーツ系トマト
「りんか409」



固定しながら成長させます。茎がワイヤーの上部まで成長したら、ワイヤーを吊るしているフックを横にスライドさせながら、斜め方向に伸びる茎が約5メートルになるまで栽培。長期栽培と収穫量アップが見込めます。

苗を植え始めるのは8月から。4棟のハウスで時期をずらして栽培することで、10月下旬から翌年6月までの約8カ月間、収穫を続けるのが通常の工程です。しかし、ここ数年は気候変動が著しく、トマト栽培も大きな影響を受けています。特に昨年の猛暑は厳しく、『ひろしま農園』では8月の暑さのせいで苗がうまく育たなかったため、9月に入って一部の苗を植え替えたそうです。「暑さ対策として、遮



電動の作業台に乗って、1株ずつフックをスライドさせる作業。

光カーテンを閉めたり、水を噴霧したりして、ハウス内の温度を下げていますが、今後は植え付けの時期をずらしたり、収穫期間を短縮したりして対応していかないといけないと考えています」と廣島さん。予測できない気候変動に苦労されています。

植物本来の力を引き出すことを大切にされている廣島さんのトマト栽培のこだわりのひとつが、土壌づくりです。収穫が終わったトマトの苗は、もみガラや海藻などとともに土にすき込み、有機物が微生物によって分解されて土の栄養素になるという、自然の循環の仕組みを活かして土壌環境を整えています。



冬は保温用のカーテンを活用。夏は暑さ対策として遮光カーテンに張り替える。

この辺りの土壌は「赤土」という硬めの土で、トマト栽培には適していないのですが、『ひろしま農園』では養分が高いフカフカの土で、毎年美味しいトマトが育っています。土壌へのこだわりが強い廣島さんは、昨年、佐賀県の土壌研究者に『ひろしま農園』の土の分析をお願いし、良い評価がもらえたそう。今後、土壌の質を維持・改善していくため、毎年分析に出す予定だそうです。

組合員さんの産地見学を長年受け入れてくださっている『ひろしま農園』ですが、コロナ禍に休止していた産地見学を、昨

年、再開しました。「組合員のみなさんに喜んでいただける美味しいトマトをお届けしたいと思っています。トマトを食べて、健康に過ごしていただきたいです」と、メッセージをいただきました。

『ひろしま農園』で栽培された産直トマトは、コップおいたの店舗のみでの取り扱いになります。おすすめは丸かじり！さわやかな香りと濃厚な旨味、ジューシーな食感を、ぜひお楽しみください。

産直トマト
店舗でお取り扱いしています。



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230kcal・塩分1.0g



1人あたりのカロリー175kcal・塩分2.0g

焼おにぎりで! おこげ風サラダ

材料(2人分)

- ・焼おにぎり…2個
- ・カットレタス…1袋(90g)
- ・ミニトマト(半分に切る)…4個
- ・ゆでたまご(食べやすく切る)…1個

- A {
- ・マヨネーズ…大さじ2
 - ・粒マスタード…小さじ1
 - ・牛乳…大さじ1
 - ・砂糖…少々
 - ・塩、こしょう…各少々

作り方

- ① 焼おにぎりは包材の表示の通りに温めて、ひと口大に割る。
- ② ①とカットレタス、ミニトマト、ゆでたまごを器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。

スライスチーズの 生ハムロール

材料(2人分)

- ・スライスチーズ…4枚
- ・生ハム…6枚(約40g)
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・粗挽きこしょう…適量
- ・チャービル(お好みで)…適量

作り方

- ① 生ハムは2枚をそれぞれ細く巻く。
- ② スライスチーズ2枚を縦につなげるように広げ、生ハム2枚を上のにせる。これを2つ用意する。
- ③ ①を②の手前側にのせ、奥に向かって巻いていく。
- ④ 同様にもう1本作り、ラップで包み冷蔵庫で30分以上なじませる。
- ⑤ 食べやすい大きさに切り分けて器に盛り付け、オリーブオイルをまわしかけて粗挽きこしょうを散らす。お好みでチャービルを飾る。

食卓に春らしい
彩りを♪



かんたんおいしい!



1人あたりのカロリー354kcal・塩分0g



1人あたりのカロリー87kcal・塩分0.8g

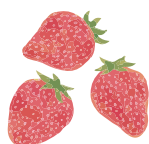
いちごの豆乳スムージー

材料(2人分)

- ・国産大豆の無調整豆乳(フクユタカ)…300ml
- ・いちご…16個(内、飾り用に6個使用)
- ・バナナ…2本
- ・はちみつ…小さじ2
- ・レモン汁…小さじ2
- ・ミントの葉…適量

作り方

- ① スムージー用のいちごはヘタを取る。飾り用のいちごはヘタを取って半分を薄切りに、残りは縦半分に切る。
- ② バナナは皮を剥いて4等分に切る。
- ③ ミキサーに①のスムージー用のいちご、②、はちみつ、レモン汁、無調整豆乳を入れ、滑らかになるまで攪拌する。
- ④ グラスの側面に飾り用のいちごを貼り、③を注ぐ。お好みでミントの葉を飾る。



ほうれん草とフィッシュ & ナッツのごま和え

材料(2人分)

- ・フィッシュ&ナッツ(Ca、Mg)…2袋
- ・ほうれん草…1束
- ・砂糖…小さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1
- ・白だし…小さじ1
- ・白いりごま…小さじ1

作り方

- ① 鍋に湯を沸かしてほうれん草を茹でる。
- ② 水にさらしてしっかり水気を絞り、5センチの長さに切る。
- ③ ボウルに砂糖、しょうゆ、白だしを入れて混ぜる。
- ④ ③に②とフィッシュ&ナッツ、白いりごまを加えて混ぜる。



生協（コープ・COOP）組合員のみなさまへ

こくみん共済 NEWS

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

マイカー共済 3つの安心ポイント

安心1

組合員の安心

生協（コープ・COOP）組合員には、一般掛金よりおトクな「**団体割引**」が適用されます。

団体割引

12.5%割引!

一般掛金 → **団体割引掛金**

掛金例 ▶ ハイブリッド車の場合 トヨタ/ヤリス

おすすめ安心タイプ

月払掛金 **3,120円**

年払掛金 **35,820円**

ECO

安心2

続ける安心

安全運転を続けた優良ドライバーを応援しています。

無事故割引等級&割引率

割引率

最大**65%割引!**

最大**22等級!**

6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 等級

無事故が続くと 割引率がアップ!

等級引き継ぎ可能

現在ご加入の共済（保険）の等級も引き継げます（一部条件あり）

現在ご加入中の共済（保険）の等級

マイカー共済 等級引き継ぎ

安心3

家族で安心

学生や社会人など、**10代・20代のお子様**が運転される場合におすすめの特約です。

マイカー共済 オリジナル 子供特約

【例】父47歳、子ども20歳の場合

運転者年齢条件特約 年齢問わず補償

年払い **89,720円**

運転者年齢条件特約 35歳以上補償

子供特約 年齢問わず補償

年払い **74,740円**

子供特約を付帯した場合

お子さまにあわせて運転者の年齢条件を変更すると掛金が引き上がりますが、**子供特約を付帯すると掛金をおさえることができます。**

安心1・3の掛金例での契約条件はこちらから

スマホでこちらからアクセス

- 本チラシは「生協（コープ・COOP）組合員」向けのもので。
 - ご加入時や生協異動時には、生協、生協組合員番号、氏名など組合員資格を証明する書類が必要になります。
 - 組合員以外の方がご契約される場合は、団体割引を適用できません。また、組合員資格を満たさなくなった場合は、団体割引が適用されなくなり、掛金に変更になります。
 - 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。
- ※記載の団体割引率は、当該団体に対する割引率です。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。

お電話でお見積もり! 資料請求も承ります

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
お電話のかけ間違いにご注意ください。

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

ドコモさんによる
スマホ教室

新年度、基本のスマホ操作をみんなでやってみましょう！ドコモさん利用者でなくても大丈夫。詳しい内容はチラシをご覧ください。



【日付】4月11日(金)
【時間】10:00～12:00
【場所】CO・OPふらいる多目的ホールA・B

参加
無料必ずチラシを
ご覧ください

別府市

自宅でできる
ストレスケア講座

なんとなくモヤモヤ、不安、しんどい…。ストレスチェックでストレスを知って、日々に役立つケアを学べます。



【日付】4月15日(火)
【時間】10:00～12:00
【場所】男女参画センター あすべっぴ
【募集人数】10名
【募集締切】3月28日(金)

プレゼント
あり託児
あり参加
無料必ずチラシを
ご覧ください

日出町

コープおおいた版
腸美活講座

発酵食品「ぬか床」作りに挑戦！腸内環境についての講話もあります。



【日時】4月15日(火)10:00～12:00
【場所】日出町保健福祉センター
【募集人数】15名
【費用】1500円
【募集締切】4月4日(金)

託児
あり必ずチラシを
ご覧ください

豊後大野市

春の寄せ植え教室

ご要望の多かった寄せ植え企画をようやく開催いたします!! 春の綺麗なお花たちで寄せ植えを楽しみましょう!



【日付】4月23日(水)
【時間】10:00～12:00
【場所】三重センター
【募集人数】20名
【費用】1500円
【募集締切】4月11日(金)

プレゼント
あり託児
あり必ずチラシを
ご覧ください

宇佐市

ひょうたん
らんぷ作り講座

ひょうたんに穴をあけてランプを作ります。親子での参加もOKです!



【日付】4月26日(土)
【時間】10:00～12:00
【場所】安心院中央公民館
【募集人数】15名
【参加費】1000円
【募集締切】4月11日(金)

プレゼント
あり必ずチラシを
ご覧ください

津久見市

牛乳パックと
コアノン交換会

お持ちいただいた牛乳パックをコアノンロールに交換をさせていただきます。



【日付】4月28日(月)
【時間】10:00～12:00
【場所】コープつくみ横 集会所
※エコパック持参をお願いいたします。

プレゼント
あり参加
無料必ずチラシを
ご覧ください

日出町

miniぱれっと
フェスタ

カタログ「ぱれっと」商品の学習&体験会。事前申込で「むすびや」のおにぎり1個プレゼント。コアノンロール交換会も同時開催!!



【日時】5月14日(水)10:00～13:00
【場所】日出センター
【募集人数】参加希望者全員
【募集締切】4月25日(金)

参加
無料プレゼント
あり必ずチラシを
ご覧くださいアレルギー特定原材料が
8品目になりました。

「くるみ」のアレルギー表示が義務化され、特定原材料が7品目から8品目になりました。4月より宅配カタログでも「くるみ」の表示を行います。

ア 8品目無

アレルギー特定原材料
8品目を使用していない
商品に記載されます

ア くるみ

原材料にくるみを
使用した商品に
記載されます



ザ・キャビンカンパニー「童堂賛歌」メインビジュアル 2024年

ザ・キャビンカンパニー大絵本美術展

どろ どろ さん か

童堂賛歌

展覧会ページはこちら



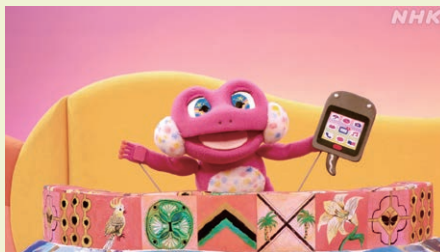
2025 2/7金 - 4/13 日 大分県立美術館 1階 展示室A

ザ・キャビンカンパニーは、由布市の廃校をアトリエにし、日々さまざまな作品を生み出している阿部健太郎と吉岡紗希による二人組の絵本作家／美術家。2009年のユニット結成以来手がけてきた40冊以上の絵本原画や立体作品、舞台美術など、「夢と驚きあふれる現代のアートびっく箱」ともいえる創作活動の全貌をご覧ください。会期中は公開制作等のイベントも開催予定!どうぞお楽しみに!

本誌掲載「コブ商品の詩」原画も展示!



「あいみょん・傷と悪魔と恋をした!」ツアーパンフレット 原画 2021年



《しりたガエルのけけちゃま》おかあさんといっしょ (NHK Eテレ)



『がっこうにまにあわない!』原画 2022年

大分県立美術館

開館時間 10:00~19:00
※金曜日・土曜日は20:00まで
(入場は開館の30分前まで)
〒870-0036 大分市寿町2-1
TEL:097-533-4500 FAX:097-533-4567
https://www.opam.jp/

観覧料 一般 1,000(800)円／大学・高校生 800(600)円／中学生以下無料
※()内は有料入場20名以上の団体料金

コブおたの組合員証
(カタカード・コブプラスの
ご提示で1回につき5名様まで200円引き)



主催:公益財団法人大分県芸術文化スポーツ振興財団・大分県立美術館

共催:大分合同新聞社、TOSテレビ大分

特別協賛:株式会社 海地獄、株式会社 タバタホールディングス、株式会社 明治、生活協同組合コブおたの

助成:一般財団法人地域創造

後援:大分県、大分県教育委員会、NPO法人大分県芸術振、西日本新聞社、毎日新聞社、エフエム大分、NOAS FM、J:COM大分ケーブルテレコム、大分経済新聞

うちの娘の好きなもの。
いつもコープでこれ買って！
カゴに入れたのお菓子かな？
いえいえまんまるトマトです。
赤青黄色のかわいい野菜。
甘くすっぱいお日様の味。
買いものおわりの帰り道。
赤青黄色のしんごうき。
あれみて
トマトと
言い出した。

帰り道

コープ商品の詩 Vol.39
絵+詩ノザ+キャビンカンパニー

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



3種の粗挽き
ナッツドレッシング

5
名様

B



鹿児島県産有機茶葉の
粉末緑茶

3
名様

C



ピクニックレジャーシート
(150cm×200cm)

1
名様

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** 「春の訪れを感じる時」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

4/6(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他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
3/31	4/1	2	3	4	5	6
月末10ポイントプレゼント			週末チラシ			
7	8	9	10	11	12	13
					独自チラシ 	
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
	コープフェア うすき・つくみ		コープフェア ふらいる・南大分・別府店・大分駅店・南春日		 	
28	29 昭和の日	30	5/1	2	3	4

※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。※コープのアプリ「コーププラス」でもイベント情報をご覧いただけます。