

ういずコーぷ

4
2024

TAKE FREE

食の安全・安心を提供できるよう
品質を管理しています。

コープおきなわ 品質管理室
山口さん・宮平室長・小橋川さん

特 集

ドレッシングで手軽クッキング
おいしさ新発見！

ドレッシング活用術

ハバツとKITCHEN

脱・にんにくチューブ！いつものお料理が数段ランクアップ
にんにくのオリーブオイル漬け
& エクストラバージンオリーブオイルのアレンジレシピ



コープおきなわ

ドレッシングで手軽クッキング



おいしさ**新発見!**

ドレッシング活用術

皆さんのおうちの冷蔵庫に“使いかけのドレッシング”が眠っていませんか?今回は、少しずつ余りがちなドレッシングを無駄なく活用する方法をご紹介します。コープのドレッシングを使ったお手軽レシピで、毎日の料理をアップデートしましょう。

教えてくれた人
名嘉 ヒロコさん

食育インストラクター、全国料理学校協会講師、調理師の資格を持ち、企業向けフードコーディネートをはじめ、琉球料理講師、大学保育科調理助手として活躍中。



ドレッシングは『万能調味料』



スーパーの陳列棚にずらりと並ぶ種類豊富なドレッシング。ついつい色々な商品に手が伸びてしまい、「賞味期限内になかなか使いきれない」というお悩みもよく聞かれます。

ドレッシングを使いきれない原因は、「サラダにしか使えない」という思い込みかもしれません。市販のドレッシングは、酸味や甘味、塩分、油分などがバランスよく調合されているため、“万能調味料”として考えると、活用の幅がぐんと広がります。さらに、使うドレッシングを変えることで、料理のレパートリーも広がります。

サラダだけではもったいない

使い道は無限大! ✨

ドレッシングを調味料として活用するメリットは、“簡単に味が決まる”こと。あれこれ調味料を合わせる必要がないので、料理初心者にとっても強い味方。忙しい家事の時短になり、食費の節約や食品ロスの削減につながるのもうれしいポイントです。

大量消費をするなら、メインの肉料理や魚料理、パスタなどの調味料をドレッシングに置き換えるのがおすすめ。肉や魚を冷凍する時にドレッシングで下味をつけておけば、忙しい朝のお弁当作りに也大活躍。鍋料理や麺類のタレとして使えば、味変が楽しめます。意外なところでは、炊き込みご飯の味付けにも活用できるので、ぜひチャレンジしてみてください。

- 肉や魚の下味冷凍に
- 唐揚げの下味に
- 焼いた肉や魚の仕上げのソースに
- マリネやカルパッチョの味付けに
- パスタの味付けに
- チャーハンの味付けに
- 炊き込みご飯の味付けに
- ちらし寿司の味付けに
- 鍋料理のタレに
- …etc



活用法いろいろ!

／ コープのおすすめドレッシング ／

種類豊富なドレッシングの中でも人気の商品をご紹介します!



今年36年目を迎える
ロングセラー

CO-OP 和風ドレッシング

あっぶるカタログ
4月2週(402号)掲載
注文:4月1日(月)~5日(金)

醤油屋さんが超特選クラスの生醤油を使用して作るドレッシング。生玉ねぎだけでなく、甘みを出すためにソテーした玉ねぎをプラス。オリーブ・赤ピーマンも加え、野菜の旨みがきいた深い味わいです。

活用法

ハンバーグのソース、肉の下味、炒め物、煮卵など



とことんごまの風味に
こだわった1本!

CO-OP 深煎り胡麻ドレッシング

あっぶるカタログ
4月2週(402号)掲載
注文:4月1日(月)~5日(金)

高温で焙煎したプチプチの粒ごまと風味豊かなすりごま、なめらかさを出すねりごまを贅沢に使用。さらに雑味の少ない一番搾りごま油をプラスし、ごまの濃厚な風味とコクのある味わいを出しています。

活用法

豚しゃぶのタレ、麺類のタレ、野菜の和物など



国産にんじんの
甘みがふんわり

CO-OP にんじんドレッシング

あっぶるカタログ
4月3週(403号)掲載
注文:4月8日(月)~12日(金)

国産にんじんを使った乳化タイプのまろやかなドレッシング。りんご果汁とレモン果汁を加えることで、フルーティーですっきりとした味わいに仕上げました。野菜嫌いのお子様にもおすすめです。

活用法

ちらし寿司、炒飯、パスタサラダなど



国産玉ねぎの存在感がすごい!

**鹿児島島の黒酢入り
たまねぎドレッシング**

あっぶるカタログ
5月2週(406号)掲載
注文:4月29日(月)~5月3日(金)

ざく切り&すりおろした国産玉ねぎをブレンド。発酵させた黒酢のコクが、玉ねぎの旨みと甘みを引き立てます。玉ねぎの使用量は全体の29%。肉や魚、野菜など、さまざまな食材にもよく合います。

活用法

肉の下味、炒め物、魚のカルパッチョなど



爽やかな香りと
すっきりとした味わい

CO-OP 瀬戸内産レモンのドレッシング

あっぶるカタログ
5月5週(409号)掲載
注文:5月20日(月)~24日(金)

瀬戸内産レモンの果汁と果皮を使用した洋風ドレッシング。レモンの豊かな風味と玉ねぎの甘み・コクを調和させ、まろやかな酸味に仕上げています。なたね油と大豆油は遺伝子組換え原料不使用。

活用法

マリネ、魚のソテーのソース、洋風寿司など



野菜はもちろん肉料理とも相性バツグン

**粗挽きハニーマスタード
ドレッシング**

あっぶるカタログ
4月2週(402号)掲載
注文:4月1日(月)~5日(金)

マスタードの辛みとはちみつの甘みを感じる濃厚なドレッシング。瀬戸内レモン果汁と木樽熟成大豆醤油を配合して、深みのある味わいに。粗挽きマスタードの粒感が楽しめます。

活用法

チキンソテーのソース、唐揚げのソース、マリネなど

ドレッシングで手軽クッキング

時短・簡単・節約!

ドレッシング活用レシピ



【レシピ監修】
名嘉 ヒロコさん



トマトときのこのマリネ

材料(2人分)

- ・co-op 瀬戸内産レモンのドレッシング 大さじ4
- ・えのき…1/3株
- ・しめじ…1/2株
- ・ミニトマト…10個(湯むきして半分に切る)
- ・青じそ…3枚(ちぎる)

作り方

- 1 しめじとえのきは根本を切り、しめじはほぐし、えのきは3等分に切る。
- 2 1を耐熱容器に入れて軽くラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱し、粗熱を取ってからドレッシング大さじ2を混ぜ合わせる。
- 3 2が完全に冷めたらトマトを入れ、残りのドレッシングを混ぜ、冷蔵庫で1時間ほど味をなじませる。

使ったのはコレ



co-op 瀬戸内産
レモンのドレッシング

調理約5分で完成!

便利な作り置きおかず

鮭の胡麻ドレソテー

材料(2人分)

- ・co-op 深煎り胡麻ドレッシング 大さじ4
- ・サラダ油 …… 少々
- ・無塩鮭 …… 2切れ
- ・塩コショウ …… 少々
- ・ピーマン(3色) …… 2個(細切り)
- ・薄力粉 …… 少々

作り方

- 1 フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、ドレッシング大さじ1とピーマンを入れて炒め合わせ、皿に移す。
- 2 鮭は軽く塩コショウをして、薄力粉をふる。
- 3 フライパンにサラダ油小さじ1を熱し、2を両面色よく焼き、ドレッシング大さじ3を入れてよく絡める。

使ったのはコレ



co-op 深煎り胡麻
ドレッシング

胡麻ドレに軽く火を入れることで

胡麻の風味が豊かに!



調味料はドレッシングだけ!

コクと旨みでご飯がすすむ

STIR FRY



豚バラとキャベツ炒め

材料(2人分)

- ・鹿児島黒酢入たまねぎドレッシング大さじ5
- ・にんじん30g(細切り)
- ・豚バラ薄切り(ひと口大に切る) 200g
- ・サラダ油 …… 大さじ1
- ・キャベツ …… 4枚(ざく切り)

作り方

- 1 豚バラにドレッシング大さじ2を加え、下味をつけておく。
- 2 フライパンにサラダ油を熱し、1を入れて炒める。
- 3 肉の色が変わったらにんじん、キャベツの順に加えて、野菜がしんなりするまで炒める。
- 4 3にドレッシング大さじ3を加えて炒め合わせる。

使ったのはコレ



鹿児島黒酢入
たまねぎドレッシング

コレ1本で

初心者でも本格イタリアン

PASTA



バジル香る冷製パスタ

材料(2人分)

- ・co-op 大分県産バジルのドレッシング ……大さじ6
- ・トマト 1個(湯むきして乱切り)
- ・冷凍アスパラ ……100g
- ・スパゲティ(1.4mm) 160g (自然解凍して塩少々をふる)
- ・むきえび ……120g
- ・塩 ……少々

作り方

- 1 スパゲティは塩(いつもより多め)を入れたたっぷりの湯で茹で、茹で時間残り1分になったらえびを加えて茹でる。
- 2 1をザルに上げて流水で洗い、水を切って冷蔵庫で10分ほど冷やす。
- 3 トマトは塩小さじ1/4をまぶし、冷蔵庫で冷やす。
- 4 ボウルに2、3、アスパラを入れて混ぜ、ドレッシングであえる。

使ったのはコレ



co-op 大分県産バジルのドレッシング

お豆ごろごろ♪炊き込みご飯

材料(3~4人分)

- ・米…2合
- ・冷凍むき枝豆(解凍しておく)…100g

[具材]

- ・サラダチキン(フレークタイプ) … 85g
- ・ミックスピーンズ ……1缶
- ・ひじき(ドライパック) ……30g

[調味料]

- ・co-op にんじんドレッシング ……100cc
- ・塩…小さじ1/2
- ・コンソメ…1個

使ったのはコレ



co-op にんじんドレッシング

作り方

- 1 お米を洗って水を分量入れ、調味料を加えて混ぜる。
- 2 1に具材を加えて30分置き、炊飯器のスイッチを入れる。
- 3 2が炊き上がったたら、枝豆を入れて混ぜる。

COOKED RICE



包丁要らず!

炊飯器におまかせの簡単レシピ



組合員さんの声

おすすめドレッシング

コープの「粗挽きナッツドレッシング」がお気に入りです。つぶつぶのナッツが入っていて濃厚で香ばしくて、温野菜や揚げ物にかけても合います♪



「にんじんドレッシング」一択で、毎回リピしています! サラダにかけると箸が止まりません♪ 隠れた名品だと私は思っています☆



食欲が湧かない夏の日、冷蔵庫に「バジルドレッシング」があったので、トマトとパスタと和えて冷製パスタにしました。バジルの風味とさっぱりとした後味にハマリ、よく作っていました!



忙しいパパ・ママのミカタ

簡単にできて、家族が笑顔になるごはん♪

コープ商品を使って、お料理初心者にも作れる

やさしいレシピをご紹介します。



調理時間
10分

脱・にんにくチューブ!

いつものお料理が数段ランクアップ

にんにくの

オリーブオイル漬け

オリーブオイル # にんにく

いろいろな料理に活用できて

お味も格段に美味しくなります!

面倒に感じるにんにくのみじん切りですが、一気に作っておけばいつでも使えて意外と楽チン! 冷蔵庫で数カ月は保存が可能で、漬けているオイルもガーリックオイルとして使えて便利♪ にんにくチューブと置き換えれば格段に風味がアップします。

レシピ監修

木場 太一郎さん

1日1組限定の宿を経営。お料理のオーダーはお客様に常に大好評。簡単だけど美味しい! 誰もが親しみやすい料理が得意。プライベートでは二児のお父さん。

材料

- ・にんにく 1株
- ・**co-op** エクストラバージンオリーブオイル 適量

作り方

1. にんにくをみじん切りにする。

にんにくの皮のむき方とみじん切りのコツ

- 根元を切り落とす際に、包丁の刃先で皮をまな板に押さえつけるようにしてはがすとむきやすい。



- 瓶の底でにんにくを叩くと残った皮がむけやすく、みじん切りの時短にもなります。



2. 煮沸した保存瓶に、みじん切りにしたにんにくを入れる。
3. にんにくがかぶるくらいまでオリーブオイルを注ぎ、しっかりかき混ぜる。
4. 空気に触れないようにさらにオリーブオイルを注ぎ、オイルで蓋をする。保存は冷蔵庫に。



次号は 『島原手延べそうめんを使ったレシピ』です!

エクストラバージン オリーブオイル

香り豊かで
クセが少なく爽やか
フルーティな味わいです



フレッシュな味わいを
保つためのこだわり

空気に触れると風味が落ちてしまうため、スペインで搾油したオリーブオイルを窒素を充填した専用容器に入れて輸送し、国内で瓶詰めしています。また、輸入時や工場での受入時には品質検査を行い、厳しい基準をクリアしたもののだけを使用。オリーブを搾った時の鮮度を維持し、フルーティな風味を保つた状態でお届けしています。

生食・加熱調理、
どちらにも

エクストラバージン品質ならではのフルーティな香りを楽しむなら、サラダやスープ、ピザにひとかけしたり、加熱せず仕上げに使うと豊かな風味とコクが加わります。和食との相性も良く、味噌汁や焼き鮭、納豆にひとかけするのもおすすめです。パスタやソテーはもちろん、アヒージョなど加熱料理でもおいしく召し上がっていただけます。



エクストラバージンオリーブオイルを使って

にんにくの
オリーブオイル漬け
を使って



味付けは塩コショウだけ!?

旨味爆発!フレッシュトマトとエリンギのパスタ(2人分)

フライパンに左ページのにんにくのオイル漬け(大さじ1)、オリーブオイル(大さじ1)を入れ、弱火で香りが出るまで熱する→さいの目に切ったトマト(1個)を加え、潰しながら炒めて塩コショウをする→トマトを端に寄せ、手で裂いたエリンギ(1パック)を加え塩コショウをし炒める→刻みパセリを加え全体を混ぜ合わせ、茹でたパスタ(200g)を入れてしっかりと和える。 ※味がほやけないう塩コショウは気持ち強めに

材料をミキサーで
攪拌したら
完成!



いつものサラダにたっぷりかけたい!

手作り野菜ドレッシング

にんじん(100~200g) 玉ねぎ(30~50g) ※量はお好みで加減してOK
オリーブオイル・しょうゆ・酢(各50g) はちみつ(20g) 砂糖(15g)

材料をミキサーにかける。にんじん・玉ねぎが入っているので、サラダにかけるだけで野菜がプラスとれます。作ってそのまま使えますが、1日置くと味が馴染んでさらに美味しくなりますよ♪



なが〜く愛されて40年 芯なしトイレットペーパー 『コアノンロール』

多くの組合員に愛され続けている『コアノンロール』は、昨年40周年を迎えました。誕生秘話や製品づくりのこだわりなどについて、コープ九州エリアのコアノン製造を担う大分製紙さんに教えていただきました。

組合員が見つけなければ コアノンは誕生しなかった!?

もともと、芯なしトイレットペーパーは業務用として作られていましたが、専用のシャフトがないと使えないこともあり、あまり広がりませんでした。そこで、関東のある生協のお店のトイレに置いてもらったところ、組合員から「おもしろいから、生協で売ってみては？」という声があがったそうです。それをきっかけに1982年、コープこうべがコアノンロールを開発。翌年、コープ商品として発売がスタートし、全国の生協に順次広がっていきました。

芯がないコアノンロールはゴミが出ないので、ラクでエコ。当時の一般的なトイレットペーパーはシングルの場合1ロール約55mなのに対し、コアノンは130mで圧倒的な長さを誇りました。豊前工場長の田北さんは、「当時の生協には班があり、コアノンロールの使い方や良さを組合員さんが伝え広めてくれた。スーパーに置いても売れなかっただろう」と振り返ります。

芯穴のギザギザの秘密

芯なしトイレットペーパーの中心が丸いものと、ギザギザになっているものがありますが、この違いをご存知でしょうか。丸いものは、中心を丸く固めている



手前)中心がギザギザ
奥)中心が丸

ため、最後まで使用できない商品もあります。一方、ギザギザになっているものは、中心までパラパラとほどけ、最後まで使い切れるように作られています。コアノン生産メーカーグループは、40年も前からこの技術を開発し、特許を取得しています。

環境にも、社会にも配慮

コアノンの原料は100%再生紙。コープ九州エリアでは、エフコープ、コープおいた、コープさが、生協くまもと、コープみやざきから回収した牛乳パックや協同購入カタログが再資源化され、大分製紙でコアノンに生まれ変わっています。

2017年に開設されたリサイクル施設「コープ九州鳥栖エコセンター」では、庫内作業をハートコープさがに業務委託し、障がいのある方の自立を支援しています。



コープ九州鳥栖エコセンター。
2022年度に回収された紙資源の総量は6,881.3トン



リサイクル原料の山

洗浄しています。そこで使われた水は、工場内で培養された微生物で分解し、きれ

沖繩の皆さん、細穴タイプを長く
ご愛用いただきありがとうございます!

教えてくれた人

大分製紙株式会社
専務取締役
豊前工場長
田北 信行さん



大分製紙工場内の製造風景

いな水に戻して
から海に還して
います。

水の浄化後
に残った異物
は固形化され、
製鉄所の溶鉱
炉などで利用。牛乳パックのポリエチレンなども固形化され、燃料として販売しています。

このように、回収した古紙は余すことなく有効に再利用され、研ぎ澄まされた繊維でコアノンが作られているのです。

現在、日本全国7カ所にある生産メーカーでコアノンを製造。年に2回、「コアノン品質技術会議」を開催し、グループ丸となって品質向上に努めています。

ラインナップは全9種類

細穴・太穴、シングル・ダブル、やわらかタッチなどお好みに合わせて選べます。

【商品の一例】



第14期:2024年10月31日まで
コアノンシリーズ1パックご購入につき1円が、学校づくりを支援するためにユニセフを通じてアンゴラ共和国に寄付されます。



新生活応援!春のエアコン清掃キャンペーン開催中 エアコン内部の汚れは大丈夫!?

もうすぐジメジメとした梅雨到来。エアコンを本格稼働させる前に清潔にしておき、快適に過ごしたいものです。そこで今回は、コープハウジングで好評の「エアコン清掃」について教えてもらいました。

教えてくれた人

コープハウジング
狩俣 元さん



なぜエアコン清掃が必要なの?

エアコン内部は、冷房使用時に発生する結露によって湿度が高くなり、カビが繁殖しやすい環境です。エアコンフィルターは、空気中のほこりがエアコン内部に入るのを防ぐために付いています。また、エアコンに付いているお掃除機能の大半は、フィルターのほこりを自動で取るためのもので、カビの除去まではできません。エアコンを汚れた状態で使用すると、健康面や衛生面での心配はもちろん、通常よりも多くの電力を消費するため、電気代にも影響します。

家庭での清掃と何が違うの?

ご家庭でフィルターを清掃するだけでは、吹き出し口の汚れや内部のカビなどを落とすことができません。専門業者によるエアコン清掃では、カバーやルーバーなどを分解して洗浄するため、自分では落とせない汚れまできれいにすることができます。ご家庭で内部まで清掃をすると故障の原因になる場合もあるため、専門業者への依頼をおすすめします。

内部はこんなにも汚れています!



掃除前



吹き出し口付近にカビを見かけたら、内部にもカビが生えているサインです

掃除中



エアコン内部の汚れを取り除くため、洗浄剤をまんべんなく塗布しています

春のエアコン清掃キャンペーン

2024年5月31日(金)まで

★抗菌・除菌・消臭スプレー塗布サービス施工

※抗菌・除菌・消臭の効果を保証するものではありません

エアコン	通常価格(税込)	キャンペーン価格(税込)
お掃除機能なし 1台目	11,110円	10,560円
お掃除機能あり 1台目	18,040円	17,270円

複数台お申し込みの場合、2台目以降お値引き!(条件あり)

※お掃除機能のある富士通/クリア、日立白くまくん、三菱霧ヶ峰シリーズは一部機種が別料金となるため、受付時に型番(例:AS-X254R)を確認させていただきます。
※幅90cmを超えるサイズは業務用(パッケージエアコン)となり別料金です。

インターネットでのお申し込みはさらにお得

お掃除機能なし1台目 10,230円(税込)



お申込みの前にお読みください

- 清掃当日は組合員さんの立ち合いをお願いいたします。代理人の場合は大人の方でご対応ください。お子様(未成年)の立ち合いはご遠慮くださいませうお願いいたします。
 - お申込みの前に組合員番号とエアコン情報(お掃除機能の有無、メーカー名、製造年)をご用意ください。
 - 受付から2~3営業日程度で施工担当者より日程調整でご連絡いたします。混み合い状況により清掃まで3週間程お待ちいただく場合もございます。
 - キャンセルのご連絡は前日(清掃日が日・月曜の場合は金曜)の17時までにコープハウジングまでお電話ください。
- ※不具合のある場合や年式によってはお断りすることもあります。詳しくはお問い合わせください。

事前チェック

清掃開始前に動作確認を必ず行います

- ☒ 表面のキズ・破損
- ☒ 風向ルーバーが正常に動くか
- ☒ 水漏れ
- ☒ フィルターお掃除機能などの動作確認
- ☒ リモコンの動作確認
- ☒ エアコン本体の動作確認など...



組合員さんの声



那覇東ブロック
奥野 麻衣さん

エアコンのお手入れは自分でもしていたので、そんなに汚れてはいないだろうと思っていたものの、丁寧な作業と出てくる汚れを目の当たりにして、プロのお仕事の威力を実感!後日電話で清掃内容や作動の確認もあり、とても安心です!リフォーム積立でクリーニングをお願いすることも可能とのことなので、次回の依頼に備えて積立も検討中です。

【お問い合わせ】

コープハウジング 098-996-4598

月~金 8時30分~17時30分

コープリフォーム
積立制度

エアコン
清掃にも
使えます

毎月1,000円から積立できます!

資料請求:宅配ご利用の方 注文番号1787

総代会に向けてコープおきなわへの理解を深めました 2月地域別総代会議

2024年2月8日(木)
沖縄市ブロック



2月8日に開催された沖縄市ブロック総代会議

2月5日(月)から11日(日)にかけて各地域ブロックで2月地域別総代会議が開催され、総代のみなさんは「会場参加(実参加・Zoom)」「資料を読む」「動画を視聴」のいずれかの方法で参加しました。今回は、コープおきなわ及びグループ会社が2023年度に取り組んだ事業活動や経営状況の報告、2024年度方針の概要説明に加え、監事・監査規則の改定についての説明がされました。

「総代会」は生協の最高の意志決定の場で、年に1回6月に開催されます。各地域の総代・オブザーバーが集まり、1年の活動報告・決算報告をはじめ、次年度の活動方針・事業計画や予算など、生協の重要なことを決める場です。

「地域別総代会議」とは、総代会開催前に各地域で年2回(2月・5月)開催される会議のことで、総代が生協の状況を知り、方針や重要政策について意見を寄せる場となっています。総代会で決定される議案のなかには、ふだん聞きなれない会計用語や株式会社とは異なる

る協同組合独自の用語が出てきます。そこで、全ての総代が総代会で不安なくスムーズに議決に参加できるように、役員と質疑応答しながら議案についての理解を深めています。



グループ交流では活発に意見が交わされました



総代ってなあに？

総代とは「組合員の代表」のこと。生協は一人ひとりの組合員が出資金を出し合い、方針を決めて運営する「協同組合」です。約24万人もいる組合員が集まって話し合うのは無理なこと。そこで、地域ごとに選ばれた「総代」が会議に参加して、方針や活動を決定します。

2月8日に開催された沖縄市ブロック地域別総代会議では、実会場に総代10名が参加しました。和気あいあいとした雰囲気が進められたグループ交流では、2025年秋頃のオープンに向けて準備を進めている新店出店、送迎サービス「買い物BUS」、夕食宅配「ゆ〜たく」、アプリ「コーププラス」などへの関心が集まり、さまざまな要望や意見が直接役員に伝えられ、有意義な交流の場となりました。

VOICE 参加者の声

- 今回、初参加です。色々な課題や夕食宅配のことが詳しく聞けて良かったです。
- 用語解説があったので、とてもわかりやすかったです!!

- 楽しかったです!気軽にコープに対する自分の要望が言えて良かったです。私たち組合員の声にちゃんと耳を傾けてくれるんだなと思いました。



循環型野菜を通して食と環境のつながりを学ぶ あらぐさ&コープおろくを見学しました

2023年12月9日(土) 主催:コープおきなわ南部西ブロック



八重瀬町にある農業生産法人有限会社あらぐさの見学を終えた参加者の皆さん

安全・安心で環境にやさしい リサイクルの輪を確立

去る12月9日、「循環型野菜を通して食と環境のつながりを学ぶ」ことを目的にした見学学習会が開催され、小学1年生から高校生までの子どもを含む14名の組合員が参加しました。

初めに訪れたのは、平成12年からコープおきなわと連携して食品廃棄物の肥料化リサイクルを行っている農業生産法人有限会社あらぐさです。あらぐさは、コープおきなわ全店舗から出る生ごみ（年間約200トン）を回収し、専用の堆肥製造装置を用いて栄養豊富な有機堆肥「つちカエル」を製造。自社農場で有機農業による野菜を栽培するほか、「つちカエル」を使って栽培された委託農家の野菜を集荷し、コープおきなわに納入しています。



コープ店舗から回収された生ごみを間近で見ました



約30トンの専用タンク(コンポスト)で20~30時間かけて生ごみを発酵させて有機堆肥を製造

ダイオキシン類の発生原因となる焼却処分をすることなく、微生物による発酵技術で食品残さの再生利用を実現している業者は、県内唯一。全国でも先進的なこの取り組みは、平成30年に環境省・農林水産省から食品環境資源再生利用事業計画認定を受け、高く評価されています。

貴重な体験を通して 循環型農業への理解を深める

参加者一同は、あらぐさ総務部長の池田光雄さんと堆肥製造を担う久田友介さんの説明を受けながら工場を見学。コープのお店から回収された生ごみが専用タンクに投入される瞬間を見たり、発酵を経てできあがった有機堆肥に触れたりしました。子どもから大人

からも積極的に質問がされ、関心の高さが伺われました。

池田さんからは、「コープとあらぐさはグッドパートナーです。皆さん、誇りに思ってください。この素晴らしい取り組みの歴史や本来の目的をみんなで共有し、意識を持続けてほしい」と組合員に向けてメッセージをいただきました。

次に訪れたコープおろくでは、普段なかなか入ることができないバックヤードを見学。実際に店舗で出される生ごみやお店に並ぶあらぐさの循環型野菜を見て、食と環境のつながりについてより理解を深めました。



あらぐさの循環型野菜を手にする参加者

VOICE 参加者の声

- 発酵した土を触らせてもらいました。ふわふわしてあったかかったです。
- あらぐさのような施設が、沖縄にも日本にももっとたくさんできると、子どもたちは体に良い野菜を食べて成長でき、日本も豊かな国になると思いました。
- あらぐさの工場を見学させてもらい、循環型野菜の意味がよくわかりました。とても良いことだと思いました。

みんなのひろば

ういずこーぷを読んで

今月は2月号の感想です。2月号の情報はこちらから▲



「ういずこーぷ」を手に取りました。是非とも作ってみたいです。いつもありがとうございます。

浦添市 じえんじえんさん

表紙の「生チョコケーキ」のレシピが良かったです。バレンタインのレシピを探していた娘が食い入るように見ていました。お友だちと作るそうです。デコレーションも素敵で目を引く表紙でした。

豊見城市 イールさん

「スキンケア特集」を読んで、コープ化粧品基礎シリーズのことを詳しく知れて良かったです!キャップが開けやすいなと思っていたら、ちゃんと考えられていたことに感動しました!



那覇市 はるのみどりさん

「スキンケア特集」。コロナが落ち着いてきて以前より顔全体を出す機会が増え、私もほうれい線が気になっていましたので、記事の内容に共感しました。毎日のスキンケアも、記事を参考に行っています。 浦添市 浦添のアメリカさん



コープ化粧品の基礎シリーズには、番号があるので、78歳の母にプレゼントしたらとても喜んでくれました!

沖縄市 みかりんさん

コープスキンケア基礎シリーズを利用中。県外大学に通う娘、帰省中に使い切り...、昨年秋から2カ月単位でまとめて購入し、娘へ郵送(笑)お財布に優しい商品で感謝!!「さっぱり化粧水」「うるおう乳液」また注文します!!

南風原町 78ままさん

「パパッとキッチン」の「鶏ムネ肉とブロッコリーのチーズ焼き」は、家族に大好評!ブロッコリーを細かく



切って使うアイディアに感動。簡単でおいしい、すてきなアイディアをありがとう。

名護市 ミコリンさん

「自分に合うメガネで新生活スタート」の記事がためになりました。昨年末に白内障手術を行い、メガネ買換えが必要となり、検討中でした。当記事を拝読したところ、「手元から遠距離まで見えるように補助してくれるレンズ」が有る事を知り、メガネ作成に前向きに考える事ができそうです。

那覇市 Euさん



ボランティア団体援助金「名護こども食堂」の取り組みが良かったです。自分自身も高校受験の際、名校大学の学生の方にボランティアの学習塾でお世話になりました。母子家庭というもあり、塾には入らなかった中そういった助けがあり、志望校に入学できました。とても素敵な取り組みだと感じます。

名護市 ソウジユさん

「今月のお知らせ」の「今年の目標を運動にしたい人大募集!」の申込みがQRコードな



ので、スマホ初心者の方は、一瞬とどまったのですが、娘に教えてもらいながら、やっと申込みOK!!おかげ様で脳トレができました。これまで、ハガキひとすじでしたが、時代の流れですね。スマホの手順がスムーズにできるよう、これからがんばります。

那覇市 マツキーさん

わたしのストレス解消法

お料理が大好きで、学生の頃から家族の料理作りを担当しています。レシピを調べて、メニューを考え、買い物して、料理して、食べて...全て大好きです。新しいメニューにチャレンジするのもワクワクするし、何より家族がくれる「美味しい」の笑顔が嬉しいです。

沖縄市 みーちゃん

懸賞が大好きなので、応募ハガキを書きながら当選した時のことを想像して

いるのが一番のストレス解消法です!



北中城村 もちもちさん

読者のみなさんのおたよりでつくるページです

おたよりお待ちしています!



「ご意見・ご感想・お写真」など募集中!
採用された方には1,000円分のお買い物券を差し上げます。
※メール・裏表紙のレターシートで応募できます



メール応募はスマホでかんたん!



大声で叫ぶことで発散しています。いきなり叫んでびっくりされると困るので、お風呂のお湯の中に顔をつけて水の中や、車で一本道があれば窓全開で叫んでしまいます。本当は貝に叫んだりが良いんでしょうけどね。大きな貝探すかな～(笑)

糸満市 まろんくりーむさん

フリートーク

家の近くにスーパーがなく、平日仕事から帰ってくるのも遅い時間なので、コープおきなわを利用しました。野菜とか肉、重たい物も配達してくれるので、利用して良かったです。保冷剤も入っていて、安心です。これからも利用を続けていきたいです。

那覇市 S.Hさん

「レンジでできる国内麦むしパンミックス」がお気に入りです。おかず系だとマトジュース・乾燥バジル・チーズなど、スイーツ系だと溶かしたアイスを混ぜて600wのレンジで5分ほど温めるだけでできあがります。分量・ワット数や時間によって食感がいろいろ変わるので楽しいです!

那覇市 ひらさん



子育てあるある日記

何か壊したり忘れ物をしたりするとお母さんに悪いニュースがありますと報告します。

浦添市 ハッピーさん



ウォーターサーバーから水が出ている様子を見て、淹みたい!と言っていました。

糸満市 まなみさん

声 にこたえて

【「ミックスキャロット 200ml×12本」のストローについて】

組合員の声

紙ストローか、植物由来プラスチックにできないですか？



回答

植物由来プラスチック90%のストローに変更しました。



※紙ストローへの変更も検討しましたが、モニター調査で紙の臭いが不評(お子さん)だったために、植物由来プラスチックを使用しています。



あつるカタログ4月2週(402号)掲載
注文:4月1日(月)～5日(金)

今月のお知らせ

information

お知らせ

イスdeピラティス教室

椅子に座って行う簡単な体操。脳トレも取入れ、筋トレもできちゃう!?

まずは3カ月続けてみよう! (出席スタンプを3つ集めるとプレゼントがあります!)

[日時] ①4月15日(月)

②5月27日(月)

③6月17日(月)

10時~11時30分(1時間程度の運動)

※1日のお申込みも可

[場所] あつぱるタウン3階くみかつ室

[定員] 20名(応募者多数の場合は抽選)

[参加費] 無料

[必要なもの] 動きやすい服装、水分、タオル等

[講師] PHIピラティスマットインストラクター
介護予防指導士 照喜名智子氏

[主催] 那覇西ブロック

[協賛] 日本コープ共済生活協同組合連合会

[申込] QRコード



親子で自然観察

「食べられる野草を探してみよう!」

[日時] 5月19日(日) 10時~12時

[場所] 浦添大公園 展望台駐車場集合

[定員] 30名程度(先着順) ※4/1より受付開始

[参加費] 無料

[講師] 比嘉正一さん(県営中城公園 所長)

[主催] コープおきなわ環境推進委員会

[申込] QRコード、お電話のいずれか
098-879-1144 (月~金 9時~17時)



HPがリニューアル

2月29日(木)、コープおきなわ公式、コープハウジング、コープ葬祭のホームページが新たにリニューアルしました。見やすく、欲しい情報が探しやすいページ構成になったとの声をいただいています。この機会に訪問くださりますと幸いです。



コープ
おきなわ
公式HP▶



コープ
ハウジング
HP▶



コープ葬祭
HP▶



コープおきなわ新CM放映中

3月中旬より、コープおきなわ新CMが放映中です。今回の見どころは、九州各地の代表的な風景と各県生協の配達の様子を紹介しています。ご覧になった感想もお待ちしております♪



参加無料 親子で体験「備えたい防災力」

緊急時の家族の連携や備蓄についてを踏まえ、「防災」をメインテーマに掲げたイベントを開催!

コープおきなわも「はじめてばこ」の協賛企業としてブースを出展します。参加無料、お待ちしております。



こどもと防災 結フェスタ2024

[日時] 3月30日(土) 10時~16時

[会場] 沖縄空手会館 豊見城市豊見城854-1



2023年度 第8回理事会報告

2024年2月16日(金)
沖縄空手会館研修室およびWeb会議システムを使用

議決事項

- 第49期通常総代会の議案だてについて
- 第49期通常総代会予定議案
- 第1号議案 2023年度活動報告・決算報告及び剰余金処分案決定の件
- 第2号議案 2024年度活動方針・事業計画及び予算決定の件
- 第3号議案 2024年度役員報酬限度額決定の件
- 第4号議案 役員選任の件
- 第5号議案 役員退任慰労金決定の件
- 第6号議案 「監事監査規則」一部改定の件
- 2.2024年度予算案について

説明報告事項

- 1.月次基調報告(決算報告)について
- (1)組合員の利用状況
- (2)経費の執行状況
- (3)経常剰余金の達成状況

文書報告事項

- 1.各事業、理事会小委員会、声の検討会議、各ブロック協議会、くらしづくり活動、ブロック協議会(すすめ方)報告
- 2.2月地域別総代会議開催報告
- 3.2024年度「フードバンク募金」のすすめ方報告
- 4.コープ共済連臨時総会における代議員選出報告
- 5.第10回(3月)臨時理事会の中止報告
- 6.2024年度人事の発令(2次)報告

コープおきなわの概況 (2024年2月度決算)

組合員数 24万5,600人

出資金 61億7,907万円
総額 (1人当たり出資金 25,159円)

供給高 17億3,867万円
(予算比 99.3%)
【累計 201億3,614万円/99.7%】

協同購入 8億8,457万円
(予算比 93.2%)
【累計 99億4,800万円/95.5%】

店舗 7億8,871万円
(予算比 107.6%)
【累計 93億3,800万円/104.8%】

くらサボ※ 6,538万円
(予算比 95.5%)
【累計 8億5,013万円/96.5%】

経常剰余金 2,773万円
(予算差 2,732万円)
【累計 3億7,698万円/250.2%】

※くらサボ＝ハウジング、葬祭、夕食宅配、まちかど便など

CO・OP共済

共済金お支払件数
および金額
(2024年2月度)

件数 1,938件

金額 1億1,006万円

累計 21,632件
12億4,872万円

環境活動の1月実績は、次月分とまとめて報告いたします。

LINE お友だち登録3万人達成!
コープのお店
公式アカウント



Instagram



YouTube



協同購入からのご案内



【紹介方法】「LINE」「SNS」「メール」でお友だちにURLを送るだけ!

紹介したあなたにもお友だちにもプレゼント!

紹介されたお友だちへ!



詳しくはこちらから→



店舗

お店からのご案内

お買い得情報

- コープキッズ割 …… 毎週水曜・日曜
未就学児がいる組合員はカード提示で5%off
※事前登録が必要です。
※なご宮里は毎週水曜・土曜
- シルバーデー …… 15日(月)
60歳以上の組合員はカード提示で5%off
※事前登録が必要です。
- ポイント2倍デー …… 毎週水曜・日曜
※なご宮里は毎週水曜・土曜
- ポイント5倍デー …… 25日(木)
あぶかカードでお支払いするとポイントが6倍
- スマホで5%オフ
コーププラス提示で5%オフ 毎月1回のオフ企画を
スマホへご案内(LINEお友だちで未組合員でも可)

作:シキヤタケシ

宮城さん!!

自宅まで
運ぶの大変でし
個人配達の利用
に
かえませんか?

というので……
個人配達をたのしめてみることにしました。



Welcome

- 

毎月**20名様**に
コープおきなわお買物券
1,000円分
を差し上げます。

各種プレゼント当選者
おめでとうございます
※4月末までにお送りします。

・マツキーさん ・aikoさん
・みーちゃん ・あむかさん
・ともこさん ・イールさん
・ソウシジュさん ・こむぎさん
・おおそらさん ・S.Hさん
・ゆうママさん ・ひらさん
・そよ風さん ・A.Mさん
・はらべこあおむしさん ・M.Tさん
・ついでずマミーさん ・カナさん
・じえんじえんさん ・M.Hさん

リットル(ℓ)

・みかりんさん ・ハッピーさん
・もちもちさん ・ミコリンさん
・浦添のアメリカさん ・78まさん
・はるのみどりさん ・まなみさん
・まろんぐりーむさん ・Euさん

あなたの声を聞かせてください！

4月号→本部総合推進室行き
*未記入時はイニシャル記載

組合員番号	市町村名	お名前	ペンネーム*

↑ 組合員番号をご記入ください。**組合員番号以外**ですと、プレゼントが届かない場合があります。

今月号で良かった、または、ためになった記事とその理由

-(キリトリ)✂