

ういずコーぷ

8

2024

TAKE FREE

より安全性にこだわった
「特別飼育鶏 産直やんばる若どり」の
産地を視察しました。

特集

沖縄の伝統行事を知る
次世代へ伝えたい旧盆

ハバツとKITCHEN

ワンパンレシピなのに豪華な仕上がり!
豚バラとナスのさっぱりステーキ
& 産直うちな〜とこ豚のアレンジレシピ

コープおきなわ センター長による産地視察
へなん
大宜味村 平南ファーム

沖縄の伝統行事を知る

旧盆

次世代へ伝えたい

今年の旧盆は

ウンケー 8月16日(金)

ナカビ 8月17日(土)

ウークイ 8月18日(日)

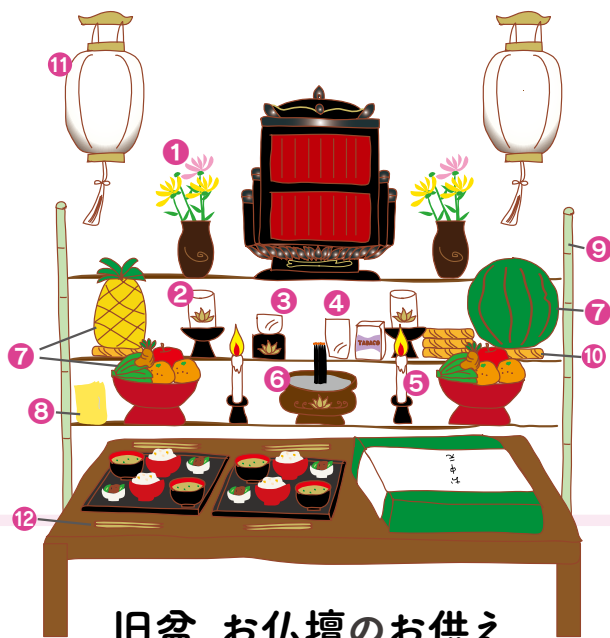
(旧暦7月 13・14・15日)

ご先祖様に感謝し 親族の絆を深める

お盆は、ご先祖様があの世から里帰りすると言われています。子孫は、ご先祖様が気持ち良く過ごせるようにと、心を込めたおもてなしをします。私たちにとっても、命のつながりを感じ、ご先祖様に感謝して過ごす大切な日です。

沖縄のお盆の過ごし方やお供え物は独特で、県内でも地域や家庭によって違いはありますが、大切なのは形式だけでなく心。風習の意味や、その中に込められた先人たちの知恵や思いを知り、次世代に伝えていくことも、現代に生きる私たちの役割です。

多くの行事を旧暦で行う沖縄で特に盛大なのが、旧暦7月13日から15日(地域によっては16日)に行われる「旧盆」です。絶やすことなく次世代へ伝えていくためにも、あらためて昔からの習わしを振り返ってみましょう。あわせて、組合員さんのご家庭のお供え物事情や重箱料理のリメイクレシピをご紹介します。



旧盆、お仏壇のお供え

- ①お花 ②お茶 ③お酒 ④お水
⑤ろうそく ⑥香炉と線香
⑦果物

・スイカ 頭の意味があるので上段に供える

・日持ちのよい果物を三方(お供え物を乗せる台)に乗せて飾る

・パイナップル(昔はアダンの実)

⑧ウチカビ(紙銭) あの世界のお金。ご先祖様があの世で困らないようにウークイの日に焼いて届ける。

⑨グーサンウージ(さとうきび): 先祖が転ばぬための杖。短く切ったもの18本(15本)を三角になるよう積み上げて飾るところもある。

⑩ガンシナー わらで作った小さな輪。7つ用意する。ご先祖様があの世に帰るときに荷物を頭に乗せて運ぶためのもの。

⑪提灯 お盆の間は仏壇をいつも明るくする。

⑫ソーローバーシ 先祖(精霊)用の箸。メドハギの茎を箸の長さに切って作る。

⑬ソーローホーチ メドハギの穂先を集めたほうき。先祖の服や足などの汚れをはたくもの。

⑭ミンヌク 誰もお迎えしてくれる子孫のいない無縁仏への施し。

料理の切れ端を小皿もしくはクワズイモの葉に入れ、仏壇の下か玄関に置く。

※地域や家庭によって多少の違いがあります。



沖縄の旧盆の基本的な流れ



旧暦7月7日(8/10)

七夕

お墓の掃除をしてお花やお水などを供え、線香を立てて、ご先祖様にお盆の報告と案内をします。



旧暦7月13日(8/16)

ウンケー

(精霊迎え)

仏壇にお供えなどの飾り付けをし、夕刻にウンケージュシー(沖縄風炊き込みご飯)をお供えて、ご先祖様をお迎えします。



旧暦7月14日(8/17)

ナカビ

(中日)

朝昼晩の食事、ぜんざいやあまがしなどの間食を仏壇にお供えし、ご先祖様と共に過ごします。



旧暦7月15日(8/18)

ウークイ

(精霊送り)

重箱料理や餅などを供え、仏前でウチカピ(紙銭=あの世のお金)を焚いて拝んだ後、ご先祖様をあの世にお送りします。



ウンケージュシーにはコチラ
ジュシーの素「じゅうしいさあ」



琉球料理を若い世代にも受け継いでいきたいという思いから、1999年に南部Bプロックが商品開発し、25年も愛されているジュシーの素。昨年12月にリニューアルしましたが、こだわりの原料や味はそのままです。



あつぷるカタログ
8月1週(419号)掲載
注文:7月29日(月)~8月2日(金)

ナカビのお供えにはコチラ
十勝産小豆のぜんざい



北海道十勝産小豆100%を使用し、上品な甘みに仕上げました。手軽に使えるレトルトで、温めても冷やしても、風味の良いぜんざいが味わえます。



あつぷるカタログ
8月1週(419号)掲載
注文:7月29日(月)~8月2日(金)

ウークイの日にお供えする

ウサンミ (御三味)



沖縄の行事や法事で欠かせない「ウサンミ(御三味)」。中国を起源とする神仙へのお供え物で、「天・地・海」の食材を使った料理を重箱もしくは大皿に盛り付けます。現代ではごく普通に手に入りますが、祖父母の時代ならとても高級な食材。それらを手間ひまかけて調理したウサンミにも、ご先祖様を敬い、おもてなしをするという意味が込められています。

一般的には9品を7cmに切りそろえ、正方形の重箱に市松に盛り付けます。重箱に詰める際は、中央の列の仏壇側から三枚肉、かまぼこ、昆布の順に並べます。左右の列に決まりはありません。

※地域や家庭によって内容は異なります。



- ①カステラかまぼこ
- ②ごぼう
- ③揚げ豆腐
- ④三枚肉
- ⑤赤かまぼこ
- ⑥昆布
- ⑦田芋のから揚げ
- ⑧こんにゃく
- ⑨天ぷら

コープのお店の旧盆オードブルはP.10へ▶▶

沖縄の伝統行事を知る

最近では食べる人が減ってきたため、私たちの家庭ではフードロスにならないように、小さい重箱と家族が食べるもの(ピザやオードブルなど)をお供えています。



天国にいる先祖に美味しいものを食べて欲しいので、おじいちゃんなどわかる範囲で好きな食べ物も用意しています。

旧盆に重箱+オードブルをお供えるのは、当たり前だと思っていました!



昔から伝わる物をお供えて先祖供養したい派です。重箱も意味がある食材だと思うので内容は変えたくありません。



私の家庭ではオードブルは出ませんが、お供え物は各家庭の好きなもので良いと思います。

カタログにも載っていたのですが、豆腐と天ぷら以外が入っている6品のパックは便利です。お仏壇が小さいので、いいくらいです。

家族で「今年はどこのオードブルにしようかあ〜?」というんなパンフレットを広げて選んでいます。子どもが好きなものからお父さんのつまみになりそうなものまでバラエティ豊かなコープのオードブルは、リピ率が高いです!



私は、重箱はほとんど食べず、オードブルを食べます。重箱はいつも代わり映えない品物なので、あまり食べる気が起きません…。



お供え物、どうしてる?



我が家の旧盆

| お供え物編 |

近頃のお供え物事情や余った重箱料理の活用法について

組合員さんに聞いてみました

重箱料理が余ったら?

重箱のかまぼこを棒状にカットした後、軽く炒めて韓国海苔で巻いて食べたらおいしかったです。



次の日のおかずや弁当のおかずに使っています!私は重箱料理の味も好きなので、アレンジはあまりしたことがありません。

残り物は大体、細かく切って炒飯などの具材にしちやいますが、過去のういずコープに載っていた重箱の残りで「コブサラダ」や、お餅の残りで「もちマフィン」も良かったです!楽しくアレンジできて、しかもおいしかったです!



次の日までは食べますが、それでも残ってしまう場合は廃棄します。三枚肉、かまぼこ、ごぼう、昆布を1cm角に切ってご飯と炒めて、混ぜご飯的なアレンジはします。



重箱の9品は基本人気がないのですが、小さく切って出汁などで卵とじにしたら人気になります!

重箱で残ったかまぼこ・こんにゃく・昆布・厚揚げは、細切りにして味噌汁の具にします!白味噌を使えばイナムドゥチ風になっておいしいです。天ぷらが余ったら、ひと口大に切って適当な野菜と一緒に炒め物にしちやいます。





／おいしく、うさんで～(※)!／

※お供えたものを
いただくこと

重箱料理のリメイクレシピ

「定番で飽きた」「余りがち…」という声も聞かれる重箱料理。
そこで簡単アレンジで新たなおいしさが楽しめるレシピをご紹介します。

レシピ監修
名嘉 ヒロコさん



なんちゃってかに玉

材料(2～3人分)

- ・CO-OP ふかひれスープ(濃縮タイプ) …………… 1袋
- ・豆苗 …… 10g
(食べやすい大きさに切る)
- ・溶き卵 …… 大3個
- ・サラダ油 … 小さじ2

重箱

- ・赤かまぼこ 3枚
- ・三枚肉 … 2枚
- ・ごぼう … 2本

作り方

- 1 赤かまぼこ、ごぼうは細切りにし、三枚肉もなるべく細く切る。
- 2 フカヒレスープは200ccの水と一緒に火にかけ、沸騰したら豆苗を入れてひと煮立ちさせる。
- 3 ボウルに卵と1を入れて混ぜ、油を熱したフライパンに流し、菜箸で混ぜながら半熟で仕上げ、皿に盛り、2を適量かける。



なんでも福袋

材料(4個分)

- ・油揚げ … 2枚 ・卵 … 小4個
- ・冷凍ほうれん草 …………… 40g
- A [・めんつゆ(2倍濃縮) 大さじ3
・水 100cc ・みりん 小さじ1

重箱

- ・かまぼこ 1枚
- ・ごぼう 2本
- ・三枚肉 2枚
- ・昆布 … 1枚
- ・こんにゃく 2枚
など

作り方

- 1 油揚げは油抜きをして半分に切り、袋状に開けておく。
- 2 重箱の具材を小さめの乱切りにし、ほうれん草と一緒に1に詰め、卵を1個割って入れ、口を爪楊枝で止める。
- 3 鍋にAを入れ、2を並べて弱めの中火で10分程煮込む(途中で一度返す)。



手巻き寿司

材料(適量)

- ・すし飯 …… 適量
- ・サラダ菜 … 適量
- ・焼きのり … 適量
- ・刺し身 …… 適量
(サーモン、マグロなど)

重箱

- かまぼこ、ごぼう、
三枚肉、昆布、
魚天ぷらなど…適量

A

- ・しょうゆ 小さじ1
- ・酒 …………… 小さじ1
- ・砂糖 …… 小さじ1

作り方

- 1 かまぼこ・三枚肉は細長く切る。
- 2 Aをフライパンに入れてひと煮立ちさせ、1のかまぼこを入れてからめる。
- 3 焼きのりにすし飯を敷き、お好みの具を巻いていただく。



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
20分

ワンパンレシピなのに 豪華な仕上がり! 豚バラとナスの さっぱりステーキ

豚バラ肉 # ワンパンレシピ

香ばしくパリッと焼けた豚バラと
とろりとしたナスの食感が楽しい♪

タレを作る工程以外は包丁もまな板も使わず、
ラップで巻いて手軽に作れるワンパン調理。ご
ちそう感のあるステーキみたいな仕上がりで、
豪華な一皿♪ 見た目に反して、野菜もとれて
さっぱりいただける夏にぴったりなヘルシー
レシピです♡

レシピ監修

木場 太一郎さん

10年以上、飲食店のオーナーシェフ
として活動。現在は1日1組限定の宿
を経営。プライベートでは二児のお
父さん。



材料(2人分)

- ・うちな〜とこ豚バラ薄切り肉 150g
- ・ナス …………… 1/2本分(約100g)
- ・青じそ 5〜6枚 ・片栗粉 大さじ2
- ・白ごま 適量 ・刻みパセリ(お好みで)

タレ

- A [耐熱容器に入れ、600Wで30秒加熱
・ポン酢 大さじ3 ・砂糖 大さじ1/2
・鶏がらスープの素 …… 小さじ1/4
- B [白ねぎ(粗みじん切り) …… 1/3本
・トマト(さいの目切り) …… 1/4個
・ニンニク(みじん切り) …… 少々
・ごま油 …………… 小さじ1

コープのおすすめ

うちな〜とこ豚
バラうすぎり



あつぷるカタログ8月1週(419号)掲載
注文:7月29日(月)~8月2日(金)

ココに
こだわって
います!

作り方

1. パックをひっくり返し、ラップを外してキレイに
広げ、肉も広げたら、片栗粉(大さじ1)を全体
に振りかける。もう1枚ラップを被せてフライパ
ンの底面などを使ってしっかり押さえつける。
2. ナスをピーラーで薄く削いで、1で被せたラップを
再利用して片栗粉(大さじ1)を全体にまぶす。
3. 豚バラの中央部分に青じそ、ナスの順に乗
せ、肉の両端を折りたたんだら、ギュッと押さ
えつけて四角に成型する。
4. フライパンに3の巻き終わりを下にして置き、
蓋をして弱めの中火で8分ほど焼く。香ばし
く焼けたら裏返して5分ほど焼く。
5. タレ用の調味料AとBを混ぜ合わせ、食べや
すく切り分けた4にかけ、白ごまと刻みパセ
リを散らす。



次号は

『りんご酢を使ったレシピ』です!

産直

うちな〜とこ豚

とこ〜んこたわった
コープおきなわの産直豚



うちな〜とこ豚 生産者のこだわり

健康で良質な豚を育てるためには、ストレスを与えない環境づくりが重要です。1頭あたり1ゆとりのあるスペースを確保し、毎日、豚の健康チェック・豚舎の清掃・消毒を欠かさず行うほか、温度調整にも気を配り大切に育てています。

穀物を主体としたオリジナルの飼料で生後180日以上飼育し、



2006年の誕生以来 組合員さんから 愛され続けるおいしさ

出荷40〜60日前からは抗生剤使用を制限して、安全・安心にもこだわっています。

他の豚肉と比べて肉が締まっ
ていて、きめが細かく、鮮や
かな淡い桃色のお肉は、臭み
やアクが少なくほのかな甘み
があるのが特徴です。
旧盆のお供えに欠かせない三
枚肉はもちろん、ロースや切
り落とし、ひき肉など、それ
ぞれの部位の持ち味を活か
して、毎日の食卓にご利用く
ださい。



産直うちな〜とこ豚を使って

料理が
面倒な日の
お助けレシピ!



調味料1つ!包丁まな板いらずでご飯が進む! 豚ニラ玉豆腐

熱したフライパンに豚肉(100g)※をちぎって入れ、木綿豆腐(150g)もちぎって加える→豚肉から脂が出てきたら、脂を豆腐に絡めつつ、軽く焼き色がつくまで炒める→ニラ(1/2束)をキッチンバサミで切って加え、オイスターソース(大さじ1・1/2)を入れてさっと1分ほど絡めながら炒める→火を止め、スペースを作って卵(2個)を割り入れ手早くフライパンの中で溶きほぐし、再度火をつけ少し固まってきたら優しく混ぜてフワトロ卵にし、最後に全体に混ぜたら完成。 ※豚肉はこま・バラ・モモ・切り落とし何でもOK。脂身の少ない肉の場合は、最初にごま油等を加えてください。

ふぞろいの方が
手作り感が出て◎



餃子作るより楽チン!超簡単! フライパンで焼き焼売

ポリ袋にひき肉(300g)・調味料※を入れ、細かめのみじん切りにした玉ねぎ(1個分)加えて揉み込み、片栗粉(大さじ1)を入れさらに揉み込む→袋の角を切り、ラップの上に種を絞り出す(20個程度)焼売の皮(20枚)を上被せて、指で摘んで回しながら形を整える→ごま油(適量)をフライパンに敷き、皮目を下にして肉ダネを並べてから火をつけ、軽く焼き目が付いたら水(1/2カップ)を加え、蓋をしてさらに5分程度加熱、音がパチパチしてきたら裏返し、焼き目がつけば完成。辛子しょうゆを添える。 ※調味料(鶏がらスープの素:大さじ1/2・しょうゆ:小さじ1・酒:大さじ1・しょうがみじん切り:小さじ1・ごま油:大さじ1)

なるほど! コープ

さらなる安全・安心を目指して

『特別飼育鶏 産直やんばる若どり』に 生まれ変わりました

この夏より『特別飼育鶏 産直やんばる若どり』の供給を開始するにあたり、調印式・入雛式が行われました。コープおきなわの産直の取り組みとともに、商品再開までの歩みや思い、各センター長による産地視察の様子などをお知らせします。

教えてくれた人
協同購入商品部
たけふち じゅん
竹淵 淳さん



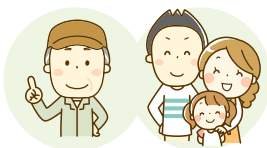
コープにおける 産直とは



コープの産直は、単なる産地直送や産地直売ではなく、生産者と消費者の顔が見える“産地直結”のこと。そして、お届けする側（コープ）、利用する側（組合員）、作る側（生産者）の思いをお互いにオープンにして伝え合い、栽培・肥育方法を確認し合いながら理解を深め、信頼しながら良い商品に育てていく共同作業こそがコープの産直の取り組みです。

コープ産直三原則

1. 生産地と生産者が明確であること
2. 栽培、肥育方法（農薬・肥料・飼料など）が明確であること
3. 組合員と生産者が交流できること



組合員の声をかたちに 生産者とともに歩んだ歴史



この産直三原則を大切にして誕生した産直鶏が「やんばる若どり」と「やんばるコッコ」です。

「やんばる若どり」は、1998年に産直認定を行い、供給を開始しました。この時は、飼育日数を約60日・休業期間を25日間と設定し、それまで供給していた県産若どりよりも休業期間を11日長くすることに成功。その後、鶏の身体が大きくなりすぎるのを防ぐため、飼育日数を約45日以上・休業期間を22日間に変更するなど、改善を行なってきました。

2002年からは、雛から出荷までの全飼育期間において抗生物質・合成抗菌剤を与えない試験飼育に着手。2004年、沖縄県内のブロイラー飼育農場で初、県外でも一部でしか飼育していない特別な若鶏として「やんばるコッコ（特別飼育鶏）」の供給を始めました。

すべての産直鶏が より安全な“特別飼育鶏”に



コープおきなわでは、「薬に頼らないで育ててほしい」というかねてからの組合員の要望を実現するために、特別飼育鶏への一本化に向けて商品の再開発に取り組んできました。産直鶏の開発より約26年間、飼育日数や休業期間の変更などを試みてきた中で、抗生物質・合成抗菌剤を投与しなくても病気などのリスクや安定供給に問題がないことがわかったことから、コープおきなわの産直鶏すべてを特別飼育鶏に切り替え、『特別飼育鶏 産直やんばる若どり』として供給を開始することになりました（店舗は7月、協同購入は8月後半を予定）。

これまで「やんばるコッコ」は一部のみの飼育で、店舗で限定的な取り扱いでしたが、今後は全店舗・協同購入にて、より安全性にこだわった『特別飼育鶏 産直やんばる若どり』を購入できます。

※販売開始日については、変更になる場合があります。詳しくは、協同購入・店舗にてご案内予定です。



産直やんばる若どり 生産者交流会



臭みが少なく、ジューシーな肉質が特徴



特別飼育鶏 産直やんばる若どり



センター長による産地視察

去る3月8日(金)、特別飼育鶏への一本化にあたり、生産者の思いや商品の良さを組合員や職員に広く伝えるため、各エリアのセンター長が産直鶏の産地視察を行いました。



産直鶏の飼育の現場を肌で体感

初めに、指定産地の一つ「平南ファーム」(大宜味村)を訪れ、特別飼育鶏の鶏舎を見学。その後に開催された生産者との交流会では、協同購入の地域担当か

ら事前に預かっていた質問やセンター長の疑問に対し、コープおきなわ産直鶏の生産管理・加工を担う(有)中央食品加工代表取締役社長の石川亘^{わたる}さんに答えていただき、飼育時に大切にしていることや飼育時の苦労、鳥インフルエンザなどの防疫対策、特別飼育鶏の飼料、特別飼育鶏に一本化することのメリット・デメリットなど、特別飼育鶏について理解を深めました。



交流会では活発な質疑応答が交わされました

VOICE センター長の声

- 成長段階で餌を変えたり、鶏舎の温度管理をしたりなど、そういう苦労があるのを知らなかった。今日学んだことを地域担当と共有し、組合員さんに利用してもらえるようにがんばっていきたいです。
- 実際に産地を見学してみて、敷地は広く、臭くもなく、いい環境でストレスなくのびのびと鶏が育っていることがわかりました。組合員さんにも見てほしいと思いました。

調印式・入雛式



入雛式の動画はこちら▶



去る4月26日(金)に開催された「特別飼育鶏産直やんばる若どり調印式」では、組合員や関係者が見守るなか、生産・加工者(中央食品加工)と消費者(コープおきなわ)が、産直活動をより発展させるための覚書を結びました。



仲尾次公民館(名護市)で執り行われた調印式

中央食品加工代表取締役の石川亘さんは「組合員さんの安全・安心のために特別飼育鶏の一本化にチャレンジした」と振り返り、「コープおきなわの鶏肉すべてが特別飼育鶏産直やんばる若どりになり、涙が出るほど感動している」と喜びを語りました。

コープおきなわ代表理事長(当時専務理事)の古堅忠司さんは「これからも、組合員の思いをしっかりと受け止め、つながることが大切。そして、生産者の皆さまとは顔の見える関係、思いが通うような関係をより一層深めていきたい」と決意を新たにしました。

当時の北部ブロック理事の吉田加奈子さんによる挨拶では、「臭みもなく、脂っこくもなく、新鮮で柔らかく、どんな料理にもあっておいしいです」「時々、他のスーパーで買ったものを使うと、子どもたちがすぐに気づきます」「このチャレンジはとても勇気があり、生産者さんとコープの大きな夢と意気込みを感じます」など、多くの組合員の声を生産者に伝えました。

調印式を終えた後、特別飼育鶏産直やんばる若どりをを使った料理を試食しながら、参加者一同で交流。続いて行われた「入雛式」では、吉田加奈子さんが組合員を代表して、運ばれてきたばかりの雛を鶏舎に放ち、組合員と関係者が特別飼育鶏に切り替わる現場を確認しました。



調印式に参加した組合員・関係者の皆さん



平南ファームでの入雛式

VOICE 調印式・入雛式に参加した組合員さんの声

- 子育て中でもあるので、消費者として安心が一番。ぜひ利用したいと思います。
- 毎日使うやんばる若どりが安全だというのがうれしいです。
- 薬を使わない特別飼育鶏はありがたい。周りの子育て世代のお母さんたちに、コープの安全・安心を伝えていきたいです。
- こんな風に大切に育てられているということがわかり、勉強になりました。

旧盆料理の予定はお決まりですか？ コープの旧盆オードブル

コープおきなわ店舗では、組合員さんやそのご家族に喜んでいただけるよう、旧盆予約用の商品として、店舗製造のオードブルをはじめ、ホテルオードブル、重箱、餅セット、お寿司などを取りそろえています。今回はこだわりのポイントなどををご紹介します。



店内製造 コープのオリジナルオードブル

コープおきなわ店内で製造しているオリジナルのオードブルは、お子様から大人までおいしく食べられるよう、幅広いメニューを詰め合わせています。

＼ こだわりポイント！ ／

- ①人気の海老フライは、海老がプリップリで一押しメニューです。
- ②お子様に人気のあるチキンナゲットとミニアメリカンドックが入っています。

VOICE 組合員さんの声

- 焼き鳥や海老フライなどが孫たちに人気でした。味付けも良かったです。
- バジル味の野菜がおいしかった。
- 揚げ物は油っぽくなくおいしかった。小さなモチもおいしかった！



オードブル(輝)

5人前～・17品目 税抜5,980円(税込6,458円)

4人前～・15品目 税抜4,980円(税込5,378円)

3人前～・11品目 税抜2,980円(税込3,218円)
もご用意

数量限定 専門店の味も人気

筑前煮やローストビーフ、エビチリなど人気のおかずを詰め込んだ専門店のオードブルです。



オードブル 寿

4～5人前(株式会社ミールショップ沖縄)

税抜5,980円(税込6,458円)

詳しくは店頭に設置している旧盆予約用パンフレットをご確認ください。

ウサンミ(重箱)も ご用意!

お仏壇へのお供えに欠かせない重箱は、9品と7品をご用意しています。



沖縄風重箱9品

税抜5,500円(税込5,940円)



沖縄風重箱7品

税抜4,500円(税込4,860円)

※揚げ豆腐は傷みやすいので別添えになります。写真はイメージです。

※揚げ豆腐は傷みやすいので別添えになります。写真はイメージです。

定番人気! /

あんもち・きなこもち・よもぎもちのセットです。食べやすい個包装でご用意しています。

餅重箱三色餅セット

税抜1,900円(税込2,052円)



太巻き寿司といなり寿司のセットです。

助六寿司セット

税抜1,530円(税込1,652円)



【購入方法について】

お受け取りの3日前までに最寄りの店舗でのご予約をお願いします。各店舗(なご宮里店は対象外)の惣菜コーナーまたはお電話で承ります。人気の商品は売り切れが予想されます。数に限りがありますので、早めのご予約をおすすめします。

【ウークイお受取り】

【お申し込み締切日】 8月15日(木)

【お渡し日】 8月18日(日) 10時～

各店舗の電話番号はこちら



※写真はイメージです。一部商品が異なる場合がございます。 ※各店舗の予定数量を超えた場合は、お申込み締切日に関わらず、ご予約承りを終了する場合がございます。



子どもたちに引き継ぐ平和への想い

第32回 6.23ファミリーピースウォークが 開催されました

2024年6月23日(日) 会場:平和創造の森公園(糸満市)
主催:6.23ファミリーピースウォーク実行委員会



子どもたちも大人と一緒に汗をたくさんかきながら最後まで頑張りました

慰霊の日に 平和を願い行進

慰霊の日に南部路を歩きながら、沖縄戦と平和について家族で考える「6.23ファミリーピースウォーク」。昨年まではコロナ禍に伴い、コースを短く設定していましたが、今年はこれまで通り約5kmのコースでの開催となりました。梅雨明けの青空のもと、全国11団体の生協や連合会から65名の参加者を含み、総勢195名の仲間が集いました。



平和を願う気持ちを
メッセージカードに書きました

沖縄戦の記憶を 風化させないために

最初に手作りの大型絵本「弟をかえして」の読み聞かせが行われました。コープおきなわ職員による「ていんさくぬ花」の三線演奏もあり、子どもたちに戦争の体験を分かりやすく伝えました。



大型絵本「弟をかえして」の読み聞かせ

慰霊の日についての説明を受けた後、ピースウォークがスタート。親・子・孫の3世代で歩く組合員さんも多く見られ、平和について考え、語り合ういい機会となったようです。



暑い中、約5kmの道のりを2時間かけて歩きました



スタンプラリーを楽しむ子どもたち

閉会式では、小学生の女の子が「魂魄^{こんぱく}の塔について詳しく教えてください」と質問し、実行委員長の横田眞利子さんが魂魄の意味や、塔がどのような思いで建てられたのかを教えてくださいました。

コープおきなわの古堅理事長は挨拶で来年、戦後80年の節目を迎えることに触れ、「今日見たこと、聞いたこと、感じたことを、誰かひとりにでも伝えることが平和に繋がる」と会を締めくくりました。



日本コープ共済生活協同組合連合会の皆さん



コープみらいの組合員さんから寄せられたメッセージ



参加者の声

- 暑い中、実際に歩いてみると当時の人はどんなに大変だっただろうと実感しました。貴重な機会をいただきありがとうございます。

山形県在住の中島祐子さん

- 沖縄戦の歴史を振り返りながら、沖縄県民の皆さんの気持ちに少しでも寄り添えたらという気持ちで歩かせていただきました。

日本コープ共済生活協同組合連合会の
南侑輝さん

くらしづくり活動の
最新情報はこちら→



みんなのひろば

ういづこーぷを読んで

今月は6月号の感想です。6月号の情報はこちらから▲



特集「慰霊の日」の記事を孫と読んでいましたが、6年生の子は怖いと言って耳をふさいでいました。でも「みんな



怖い体験をしたんだね!」と話しかけると、「戦争ってすごく大変だからやらないようにしたい!」と言っていました。
沖縄市 ヒーローさん

「慰霊の日」。糸数アブチラガマの怖さがよみがえってきました。私もPTAや婦人会、村の平和学習で多分ほとんどの所に行きましたが、あまりにも数多く、沖縄戦の痛ましさが胸を締め付けます。子どもたちには絶対体験学習をして欲しい。机上の学習だけにならないことを祈っています。 北中城村 かほみほ25さん

「慰霊の日」。母は沖縄戦で母親(私の祖母)を亡くしています。生前は、慰霊の日には摩文仁に参拝していました。「平和世」を願っています。
那覇市 ラブちゃん



「パパッとキッチン」の「ピザ風明太もちチーズ」は、私が考えもつかない近くにある食材でピザを作っていることに驚きました。一度試してみたいです。



浦添市 てい一子さん

「パパッとキッチン」どれも美味しいので、パスタを作ってみました。簡単で、記事にもあるようにアレンジもできるなと思いました。作っていてすぐ食べた気持ちが強すぎて、写メも撮らずにすぐ食べました。

糸満市 ふじりんごさん

「みんなのひろば」が好きです。コープにはオリジナル商品がたくさんありますが、初めて買うものは不安です。こちらのコーナーではみなさんのリアルな声が聞けるので「組合員さんおすすめなら買っちゃお!」と安心して買い物できます。最近「液体セフター抗菌プラス」を買いました。噂通り部屋干し時の生乾き臭はなく、ほのかにさっぱりした香りがして良かったです!
うるま市 ジャスミンさん



「今月のお知らせ」に載っていた「梅漬け講習会」へ参加しました。長いこと梅仕事を休んでいましたが、講師の方の説明がわかりやすく、めんどくさいと思っていた事が吹き飛び、とっても楽しかったです。楽しい時間をありがとうございました。
那覇市 ウエチーさん

旧盆

数十年前、初めて嫁ぎ先でのお盆を迎えることになり、朝から天ぷらや煮物などコレでもか!というほど作り、おもてなしを続け、片付けて帰宅する頃には深夜2時。今では重箱もオードブルも店で買い、楽をさせてもらっていますが、振り返ると姑に料理を教えてもらったり、楽しい思い出になっています。

那覇市 なんくるくる～さん

我が家は、エイサー大好き一家なので、毎年旧盆を楽しみにしています。旧盆期間中は、エイサーを追っかけて見るほど大好きで、この期間だけは、夜更かしオツケーにしています!



北中城村 もちもちさん

フリートーク

共働きの私たちは、コープさんのおかげで毎日、助けられています。2人でランキングをつけていますが、今の1位は「国産ごぼうのメンチカツ」、2位が「たつぷりキャベツのソースメンチカツ」です!



那覇市 モアイコさん

息子が4年生になり、料理と一緒に作るようになりました。今日は、キュウリのゴマ油漬。麺棒でキュウリを叩きすぎて始めは潰してしまいましたが、力加減を変えながら上手くできました。息子が一口食べると「いつものキュウリより柔らかい!」食感の違いに驚いたようです。

宜野湾市 スイートバジルさん

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!



職場のコープ仲間の方から「味付け豚レバーおいしいよ!」と勧められて購入。本当に美味しかったです! 「レバー食べたいけど、下処理とか面倒だしな…」と思っていた私にピッタリでした!好きな野菜と炒めるだけで簡単においしい栄養満点のおかずができあがり♪翌週の注文でいつもくんに登録しました。 名護市 しょうママさん



子育てあるある日記

フレンドリーバナナ、純ココア、きなこ、無調整豆乳を使って、毎朝、娘とジュースを作っています。少し寝起きが悪い朝でも、チョコレートジュース作る!!と言うと、とても嬉しそうに起きてくれます。毎朝、お口周りにお髭を生やしている3歳児。(いつまでお髭を生やしてくれるのかな?)今日も幸せを感じています。農業を

あまり使わずに子どもに安心してあげられるバナナを手間暇かけて作ってくださり、ありがとうございます。 浦添市 れいちゃんママさん



浦添市 れいちゃんママさん

わんこにゃーちゃん

小さい頃、自分が産まれる前から飼っていた柴犬がいるのですが、なかなか懐いてくれず吠えられてばかりでした。今考えると末っ子なので弟として見られてたと思います。

那覇市 ひがさん



声にこたえて

【台風遅配の状況確認について】

組合員の声

台風のときの注文商品の配達は、どのように確認したらいいのですか?



回答

コープおきなわの公式ホームページ、組合員サービスセンターもしくはお届けしている地域担当者へ問合せをお願いいたします。



台風で九州から船が出航できなかつたり、到着が遅れたりした場合、最善策を検討して対応しますが、やむをえず配達の遅れや欠品が生じます。

配達の遅れや欠品など、台風後の商品配達については、コープおきなわ公式ホームページ、もしくは組合員サービスセンターへご確認をお願いします。

「何時頃届くのかしら?」というような、より具体的な質問は同センターから地域担当者へ連携し、組合員さんへご連絡させていただきます。

また、アプリ「コーププラス」登録者には「一斉メール」で配達の対応をご案内いたします。

その他、各SNSでも最新情報をご確認いただけますので、ご利用ください。



●コープおきなわ
ホームページ

<https://www.okinawa.coop/>

●組合員サービスセンター

0120-822-502

(月~金 9時~20時)



今月のお知らせ

information

お知らせ

コープ化粧品“フリーリア”学習会 ～3ブロック合同交流会～



国内の専用バラ園で大切に育てられたバラの力を借りた化粧品「フリーリア」について、メーカーさんをお招きして学習します。スキンケアからメイクアップまで幅広く学びましょう！

【日時】 9月5日(木) 10時～12時

【場所】 沖縄こどもの国 チルドレンズセンター2階 研修室

【定員】 40名 応募者多数の場合抽選

【参加費】 無料 **【申込締切】** 8月30日(金)

【お申込み先】 コープおきなわ総合推進室

TEL:098-879-1144(月～金 9時30分～17時)

【主催】 うるま市・沖縄市・中部ブロック協議会



「コーププラス」ダウンロードは お済みですか？



台風だけど、今日って協同購入のお届けあるのかしら…

いつもの時間になっても配達にこないけど…



毎年8月～9月にかけては台風の襲来が多い時期、そんな時にコーププラスをダウンロードしていれば、タイムリーに情報を受け取ることができます。また、配達当日の到着時間がわかる「トラックいまどこ」の機能も便利と評判です。是非ダウンロードください！



平和学習参加者募集 平和ガイドと巡るバスツアー



対馬丸記念館 → 首里城内の戦跡(第32軍司令部壕跡) → 忠魂碑 → 一中健児の塔・資料室見学

【日時】 8月6日(火) 9時～16時 **【定員】** 40名

【集合場所】 ①および②

①西崎運動公園正門前 9時(糸満市西崎町3-1)

②豊見城センター 9時15分(豊見城市上田54-1)

【入館料】 大人500円 中高生300円 小学生100円

【お弁当(事前申込)】 1個/550円

【申込締切】 7月26日(金)

【お問合せ】 コープおきなわ総合推進室

TEL:098-879-1144

【主催】 南部西ブロック



参加者募集 語りつたえよう『平和』

沖縄戦(伊江島)のお話・被爆体験朗読(福岡から)

沖縄と福岡をオンライン(Zoom)でつなぎ、沖縄からは沖縄戦(伊江島)の学習、福岡からは「被爆して禊子から教わった思いやりの心」被爆体験朗読をおこないます。

【日時】 8月8日(木) 10時～12時

【参加形態】 ①会場参加: あつぱるタウン3階組合員活動室(那覇市おもろまち3-3-1)

②自宅などからZoom参加

【人数】 会場20人、オンライン(Zoom)20組

【参加費】 無料 **【申込締切】** 8月2日(金)

【申込・問合せ】 QRコード、お電話のいずれか
098-879-1144(月～金 9時～17時)

【共催】 コープおきなわ平和推進委員会
エフコープ中部ブロック活動委員会



組合員さまへの特別案内

コープおきなわがスポンサーをしている
琉球アスティーダ公式戦へ無料ご招待



右記よりWEBチケットをダウンロードください。

※ダウンロードは8月19日～スタート。 ※受け取り人数が上限に達するとダウンロードできなくなりますので、観戦希望の方はお早めに。

■8月31日(土) **【会場】** 那覇市民体育館
琉球アスティーダ vs 金沢ポート
13時開場 15時試合開始



■9月1日(日) **【会場】** 那覇市民体育館
琉球アスティーダ vs 木下マイスター東京
11時開場 13時試合開始



2023年度 第12回理事会報告

2024年6月18日（火）
アイムユニバースでだこホール市民交流室およびWeb会議システムを使用

議決事項

1. 第50期総代選挙区および定数について

説明報告事項

1. 月次基調報告(決算報告)について
2. 第49期通常総代会関連報告について
3. 第49期通常総代会「第4号議案・役員選任の件」対応に関する報告について
4. 沖縄県食鳥処理協業組合での「中性洗剤」誤使用の報告について

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、ブロック協議会のすすめ方について
2. 2024年度の方針別活動について
3. 2024年度ブロック協議会を担当する役員・職員について
4. 「沖縄子どもの未来県民会議」普及啓発・評価部会委員への派遣について
5. 第49期通常総代会「書面議決書」提出状況等(6/14現在)について

コープおきなわの概況 (2024年6月度決算)

組合員数	24万2,219人
出資金 総額	58億4,551万円 (1人当たり出資金 24,133円)
供給高	17億3,543万円 (予算比 101.7%) 【累計 53億5,652万円/99.8%】
協同購入	8億5,514万円 (予算比 101.1%) 【累計 27億1,884万円/100.2%】
店舗	8億1,256万円 (予算比 105.2%) 【累計 24億2,976万円/101.3%】
くらサポ※	6,773万円 (予算比 76.9%) 【累計 2億791万円/81.3%】
経常剰余金	687万円 (予算差 △2.2万円) 【累計 8,266万円/358.7%】

※くらサポ＝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6月度)

件数	2,077件
金額	1億2,721万円
累計	5,845件 3億4,415万円

環境活動

(2024年5月度回収総量)

牛乳パック	800kg
カタログ	90,252kg

協同購入からのご案内

注文して当てようキャンペーン!

8月3週・4週の2週連続で税込み2,000円以上ご注文いただいた方へプレゼントが当たる!

詳しくは
8月1週
配布の
チラシを
ご確認
ください▶



※チラシは制作途中のイメージです。

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(木)
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(日)
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)

旧盆ウークイの日当たる
8月18日(日)の閉店時間は
全店20時になります
(コープなご宮里を除く)

8月18日(日)はコープなご宮里を臨時
営業(10時30分～17時)します。

※ご注文いただいた重箱・オードブルの受け
取りは16時まで ※8月19日(月)は振替休日
とさせていただきます。

宅配の注文がスマホで便利! ダウンロードはこちらから▼

7月までのダウンロード者数11,160名

スマホアプリ
コーププラス



「駐車場の件」の巻



表紙紹介

「特別飼育鶏 産直やんばる若どり」の産地を訪ねて



病原菌などを持ち込まないよう、施設敷地内では防護服を着用

25年以上前から安全安心な鶏肉として組合員の皆さんにご好評いただいている「産直 やんばる若どり」が、より安全性にこだわった「特別飼育鶏 産直やんばる若どり」としてリニューアルしました。

発売を前にした3月、リニューアルした商品をより深く理解するために、指定産地の一つ大宜味村 平南（へなん）ファームにて、センター長による産地視察と生産者との交流会を行いました。

平南ファームでは、投棄を行わず健康な鶏を育てるために、飼料の配合や施設の温度管理などに気を配り、ストレスを与えない環境づくりにこだわって大切に育てられています。参加したセンター長からは「実際に見学し、学んだことを地域担当と共有し、組合員さんに知ってもらいたい」との感想がありました。

詳しくは、本誌P8～P9で特集記事として紹介していますのでご覧ください。



おたより大募集！

Welcome

- 1 フリートーク
季節の話題や写真、今号の感想など、なんでも大歓迎！
- 2 我が家のSDGs
ご家族で取り組んでいる人や環境にやさしい取り組みを教えてください。
- 3 子育てあるある日記
子育て中に起こった予想を超える行動を大募集！
- 4 私のわんことニャーちゃん
自慢のペットをご紹介ください。（動物なら何でもok）
- 5 コープ商品・レシピ
あなたの好きなコープ商品やその理由、アレンジレシピなどを教えてください。
※コープおきなわの広報に使用する場合があります。

〒901-2588 コープおきなわ『ういずこーぷ』宛

コープおきなわ専用の郵便番号なので住所を書かなくても届きます。

withcoop@okinawa.coop
fax:098-879-1199



応募締切:8月25日

声を寄せていただいた中から

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。

あなたの声を聞かせてください！

8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			

ういずこーぷ 掲載者
各種プレゼント当選者
おめでとうございます
※8月末までにお送りします。

お買物券当選者

- ・新米マンさん ・ひがさん
- ・ちょこすけさん ・チョコさん
- ・ていー子さん ・ラブちゃん
- ・ウエチーさん ・まなみさん
- ・もちもちさん ・匿名さん
- ・モアイコさん ・ハッピーさん
- ・しょうママさん ・ヒーローさん
- ・ふじりんごさん
- ・ジャスミンさん
- ・かほみほ25さん
- ・なんくるくる～さん
- ・スイートバジルさん
- ・れいちゃんのママさん