



食とくらしを共にはぐくむ情報誌 //

COOP LETTER

2024

6

June

美味しく食べて夏バテ知らずに!

鹿野あじわい豚



Contents

コープのこだわり商品紹介

鹿野あじわい豚…………… p2-3

教えて!わが家のとっておき商品…………… p4-5

ちょこっとひと手間

冷凍食品でお手軽アレンジ術…………… p6-7

インフォメーション

みんなのひろば…………… p8-11

鹿野あじわい豚レシピ…………… p12

■コープやまぐち公式SNS
最新情報をお届けします♪



品質と飼料にこだわった県内産！ 鹿野あじわい豚

コープやまぐちが自信をもっておすすめする商
品をご紹介する「コープのこだわり商品」。
今回は、柔らかい肉質と豚肉の臭みが少ない
「鹿野あじわい豚」をご紹介します。



鹿野あじわい豚を使った
コープやまぐち
オリジナル商品も♪

コープの
産直

鹿野ファーム
鹿野あじわい豚

店舗 取り扱いあり 宅配 取り扱いあり

宅配ではファスナー付袋入りだから
必要な分だけ取り出せて便利!



鹿野あじわい豚のこだわりポイント

point 1 オールイン・
オールアウト方式

一緒に生まれた豚を少数ずつグルー
プにして管理し、成長に応じてグルー
プごとに一齐に部屋を移動させる飼
育方法です。病気の感染リスクを抑え、
豚のストレスも軽減して健康に育て
ることができ、豚舎の清掃・消毒、使わ
ない期間を設けるといった衛生管理も
徹底できます。



point 2 最低限の投薬

成長促進や肉質改善のためのホル
モン剤は使用せず、ワクチンを主体に

point 3 こだわりの飼料

現在「鹿野あじわい豚」を育ててい
る阿武農場では、飼料に麦と国産米、
海藻粉末、とうもろこし、緑茶粉末を
使用しています。緑茶粉末を配合する
ことで、臭みが少ない豚肉になると言
われています。

した衛生管理で疫病を予防します。
と畜前約120〜130日間は抗生
物質等を添加
していない飼
料を与えるこ
とを基本プロ
グラムとし、残
留抗生物質の
心配のない安
全でおいしい
豚肉をお届け
しています。



▲豚舎の様子

鹿野あじわい豚の品種、ハイポー豚って？

鹿野あじわい豚は、養豚先進国であるオランダで作り出された「ハイポー豚」という品種です。おいしさや病気への強さなど3系統の豚のよいところをかけた品種で、肉質にバラツキが少なく、柔らかく、きめ細やかな肉質が特徴です。



▲阿武農場の生産者の皆さん

急速冷凍で旨味をギュッと！

宅配では、鹿野あじわい豚を冷凍でお届けします。肉汁を逃さず美味しく召し上がっていただくために、加工の際は、急速冷凍した後にかット！盛り付けを行っていただきます。冷蔵庫で3〜4時間かけて解凍することで、肉汁を逃さず美味しく調理することができます。



▲全農ミートフーズでの作業風景

寄せられた組合員さんの声

コープでしか買えない商品の中から、組合員さんの「よかったよ」「こんなアレンジあるよ」などの声をご紹介します。みなさんもぜひお試しください！

以前「ももしゃぶしゃぶ用」を初めて購入しました。しゃぶしゃぶ用とはいえ、もも肉なので少し硬いかな?と思いながら白菜とミルフィーユ蒸しにしたのですが、とても柔らかく程よい脂身の量だったので子どもでも食べやすいお肉でした。臭みもなく、甘味があって美味しかったです。



(宇部市 E・Tさん)

鹿野あじわい豚、名前のとおり味が濃いです。匂いも気になりません。オススメは、薄切り肉を3枚くらい重ねて三つ折りにしてつくろミルフィーユトンカツ。柔らかくて、美味しいです！火の通りも早いので、少しの油で揚げて焼きます！



(山口市 T・kさん)

薄切りをよく購入しています。塩コショウをして片栗粉をまぶして揚げて、先に玉ねぎを浸けていたポン酢に浸けると美味しいです！



(周南市 K・Mさん)

旬のアスパラや人参、ぶなしめじを豚肉で巻いて焼くだけのレシピがお気に入りです！味付けは、焼きあがった肉巻きにコープのめんつゆでコーティング！簡単でとても美味しいですよ。



(下関市 T・Yさん)

豚肉のちょこっと豆知識



栄養たっぷりの豚肉

豚肉は、肉類の中でもとびぬけてエネルギー交換の際に必要なビタミンB1を多く含んでいます。また、リノール酸やオレイン酸といったコレステロールを分解する働きをもつ「不飽和脂肪酸」も豊富です。部位ごとに味わいも異なり、いろいろな料理に使えるので、毎日の食事に取り入れて、美味しく元気に過ごしましょう♪

部位の特徴

- 肩肉** 筋肉質で脂肪が少なく、濃厚な味わい。調理例：豚汁、シチュー、煮込み など
- ロース肉** きめが細かく柔らかいのが特徴。調理例：しょうが焼き、ステーキ、しゃぶしゃぶ など
- バラ肉** 「三枚肉」とも呼ばれる、コクと風味に富んだ部位。調理例：カレー、角煮、煮込み など
- ヒレ肉** 豚1頭から500gしかとれない貴重な部位。脂肪分が少なく、ジューシーできめ細やかな肉質。調理例：カツ、ソテー など
- モモ肉** 歯応えがありコクがある部位。調理例：ローストポーク、炒め物 など

次回は、「つるい牛&開拓牛」のおすすめポイントや「牛肉のアレンジレシピ」を大募集！いただいた声は「コープのこだわり商品」ページで紹介させていただきます。



教えて!

わが家のとっておき商品

お気に入りの商品や、その商品を使った料理方法など、組合員さんから寄せられた「声」を中心に取り組んでいる「わが家のいちおし活動」。2023年度は「わが家の」とっておき」というテーマで組合員さんから声をいただきました。



テーマ1

もっともっと知ってほしいんですよ!
「こだわりいっぱい」の
「ふあみくゆ」掲載商品

CO・OP
おさかなだけのバラバラミンチ

離乳食がはじまってお魚を食べさせたいけど下処理が面倒な時に会いました。チンするだけでお魚のいい匂いがしてきます。息子も大好きでバクバク、バスタの具材などにも重宝しています。(宇部市 A・Oさん)



CO・OP 5種の野菜を使った
お子さまプレートとろろオムライスセット

休日のお昼に最適でお腹が減って待てない子どもにもサツと出せるので便利です。また、大人が辛いものなどを食べるときに、子ども用のご飯として出しています。一皿に色々な具材があり、栄養面もカバーできているのも助かります。(下松市 S・Aさん)



テーマ2

たまには楽をしようね♪
パパッと時短でおいしい商品

CO・OP & ソラチ
十勝特産のたれ

どんな時でもフライパン一つで、誰が調理しても失敗なく北海道の味がそのまま再現できます。丼も良いですが、育ちざかりの子どもには肉巻きおにぎりにしても最高に喜んで食べてくれます。商品の内容と価格のバランスが抜群によい一品です!(下関市 T・Wさん)



CO・OP
九州のカットほうれん草

味噌汁を作るときや、炒めものをするときにバツと出して使えるので常にストックしてあります!バラバラで使いやすいのも助かります!(下松市 Y・Mさん)



テーマ3

イベントに欠かせない
わたしのお気に入り商品は
これっっちゃ!!

CO・OP つぶあん
(北海道十勝産小豆使用)

おはぎやあん餅をつくったりトーストに添えたりと大活躍です。あんこを作る時間と労力がなくいつも頼らせてもらっています。北海道十勝産のあんこがこのお値段で食べられるなんて最高です。甘すぎず小豆の栄養満点です!(山陽小野田市 C・Uさん)



CO・OP
サクッとフリフリえびフライ

我が家では恵方巻きを作るとき、必ず使います。具は卵、きゅうり、シーチキン(マヨネーズ入)、カニカマとエビフライです。揚げるだけなので便利です。お得な時に買って、ストックしておきたい商品です。(光市 F・Iさん)



テーマ4

みんな知っちゃる？
わたしのリピ買い生活雑貨
教えます！

COOP
アクとり人

煮物をよく作るので、重宝しています。アクとりだけではなく、落としがたとしても使えるので気に入っています。ツマミがあつて乗せやすいのと、中央に十字の切れ目が入っているのので、煮汁の少ない時でも具材にしっかりと味が染みる気がします。アクを流さずゴミとして捨てられるので、環境にも良いと思います。

(下関市 M・Oさん)

COOP
やわらかコアノンロール

ずっと使っています。うちのトイレットペーパー収納はコアノンロールにサイズを合わせています。特売で出るタイミングがいつもちょうどいい時期なので、それもまた助かっています。

(防府市 M・Nさん)



テーマ5

みんな知らんかもしれんけど、
わが家が必ず買う
商品はこれ！

COOP 枝豆がんも

パッケージ裏に載っているレシピで作る含め煮が、とっても簡単なのにとっても美味しく、娘からのリクエストNo.1！大根やナスを入れて作ると、味がしみしみの超美味しい煮物ができます！

(山口市 K・Iさん)

COOP
おいしい雑穀十五穀

最近雑穀米にハマっていてお店に行った時、必ず買います。炊き上がりはほんのり小豆色で、まるで赤飯のようです。残ったご飯はおにぎりにしておくと冷めても美味しくいただけます。

(山口市 T・Sさん)



月	テーマ
7月	暑い日はやっぱりこれじゃね!
8月	お手軽ランチ&子どもも喜ぶお昼ごはん
9月	備えあれば憂いなし!? 普段使いしたい商品はこれっちゃ
10月	お出かけのお弁当やお供にいかが?
11月	みんな知らんかもしれんけど家事を助ける優れた名品
12月	みんなで囲もう! みんな大好きあの料理
2025 1月	たまには楽をしよう~いね! お湯を注ぐだけで心も体もポッカポカ
2月	いつも頑張っているあなたに食べてほしい商品
3月	みんな知っちゃる? リピ買い! もう長い付き合いです
4月	埋めます! その隙間~お弁当にピッタリな一品~

予定



2024年度の
わが家のいちおし
活動は...

”みんなに届け! あなたのいちおし!!”をテーマに、おひさま通信ぷらすにてお知らせ中! 紙面を見て、あなたの「いいね」コメント&写真を募集しています。ぜひチェックしてみてくださいね♪



ネギのみじん切り、酢、しょうゆ、
砂糖、ごま油を各大さじ1ずつ混ぜた
ネギだれをかければ油淋鶏風に!



CO-OP
和風若鶏
竜田揚げ

店舗 取り扱いあり
宅配 取り扱いあり



ひと手間
食品で
レンジ術

いときに、すぐに食べられる
ひと手間加えることで、
することができます!
レンジレシピをご紹介します♪

小麦粉をまぶしたピーマンに
詰めてフライパンで焼くだけで
ピーマンの肉詰め



CO-OP
ふっくら
ジューシー
生ハンバーグ

店舗 取り扱いあり
宅配 取り扱いあり



CO-OP岩国産れんこん入り
とうふハンバーグで

かんたん
ロールキャベツ

材料(2人分) 調理時間:約40分

とうふハンバーグ:2個/キャベツ:4枚/にんじん:適量/ブロッコリー:適量
<スープ>水:2カップ/コンソメ:1個/ローリエ:1枚/塩こしょう:少々

作り方

- ①ハンバーグは解凍しておく。キャベツは軽く茹でる。にんじんは1cm厚さに切る。
- ②解凍したハンバーグは縦横4等分に切り、2個ずつ重ねて広げたキャベツで包む。
- ③鍋にスープの材料を入れ火にかけ、コンソメができたなら②とにんじんを入れ、弱火で30分ほど煮る。最後に小房にわけたブロッコリーを入れ、火が通ったら出来上がり。

店舗 取り扱いあり
宅配 取り扱いあり

スープはトマトスープなど
お好みの味でOK!



CO-OP淡塩さばで

アクアパッツァ

材料(4人分) 調理時間:約20分

淡塩さば:2枚/あさり:250g/パプリカ:2/3個
/ミニトマト:10個/水:1カップ/黒オリーブ:適量
/にんにく:1片/白ワイン:100ml/オリーブ
オイル:適量/ローズマリー:1本/塩・黒こしょう:
各少々/イタリアンパセリ:適量

作り方

- 1 あさりは砂抜きし、パプリカは細切り、にんにくは薄切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れて火にかける。香りが出てきたら、淡塩さばを入れて焼き色をつける。
- 3 ②に白ワイン、水、あさり、ミニトマト、パプリカ、黒オリーブを加え、ローズマリーをのせて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 4 あさりが開いたら、スープの味をみながら、塩・黒こしょうで味を調える。
- 5 最後にイタリアンパセリを散らす。



店舗 取り扱いあり

宅配 取り扱いあり



あさりの代わりに
シーフードミックスを使うと
さらに手軽に!

ちょこっと

冷凍 お手軽ア

忙しいときやもう一品ほしい
便利な冷凍食品。さらに
いつもと違う味わい
今回は、簡単にできるアレ

耐熱皿にのせてレンジした後に、
ホワイトソースとチーズをお好みでのせて
トースターでこんがり焼けば**グラタン風**



CO-OP
たこ焼

店舗 取り扱いあり

宅配 取り扱いあり



耐熱皿にのせてレンジした後に、
ケチャップ、ホワイトソース、チーズをのせて
トースターで加熱すれば**ラザニア風**



CO-OP
お肉がおいしい
水餃子

店舗 取り扱いあり

宅配 取り扱いあり



ねえ!

これがええんよ!



かわいくて美味しいー!

見た目もかわいいですし、1歳児にも食べやすい大き目で手軽にお味噌汁等に入れることができ助かっています。おやきに入れても美味しいようですね、子どももたくさん食べてくれます。



星のふ
宅配予定
6月4回

(山口市 R・Sさん)

時短でもご馳走に

美味しい・シンプルで簡単そして安い! 時間がない時でもすぐに食べられて、ご馳走感もあるので大好きです。



銀座梅林のヒレカツ丼の具
宅配予定
6月3回

(宇部市 K・Uさん)

味噌汁が苦手な私

お弁当づくりを手間取り、味噌汁を作れない時が主な出番ですが、家でも時折食卓に登場します。夫にも好評で、味噌汁が苦手な私もこの「しじみの味噌汁」はおいつくただよつとまわ。



お徳な12食しじみ汁
宅配予定
6月4回

(防府市 コピー弁当さん)

あっさりとした味がお気に入り

冷凍なのに美味しさに驚きました。あっさりとしたお味で高齢の私たちにとても合っていました。



たらの甘酢あんかけ(骨取り)
宅配予定
6月3回
店舗
取扱い

(周南市 S・Iさん)

お便りから

まさかの再会に驚き

娘に彼氏ができました。素直に「おめでとう」と喜んでいたので、何度か顔を合わせていた彼のお父さん、まさかの同級生でした。30年以上ぶりでお互いに変わり果てていたもので全く気づかず。世間は狭い! と思った今日この頃です。



(周南市 E・Nさん)

旅立ちの春

旅立ちの春、新社会人として一人暮らしを始める子どもさんロスになりそうな友人ママ。私も同居中の社会人長女が結婚して家を出ることを想像しただけでロスになりそうで…。うれしい反面さびしい気持ち。親ってそういうものなんだと改めて感じる春でした。

(山口市 I・Mさん)

おしゃべりに目覚めた娘

3歳の娘はおしゃべりに目覚めたのか手足の爪をペンで塗っていました。水性ペンでもなかなか落ちないものですね。「その爪じゃ幼稚園行けないよ」と言う「靴下で隠す」と言われました(笑)。



(周南市 M・Iさん)

まちがいさがしの最中に

コープレターのまちがいさがしが大好きです。その時々によって簡単だったり、難しめだったり…ある時、あとひとつ、あとひとつ…何でないの? と、ふと気づいたら、5つ目を必死に探していました! あるわけない! まちがい箇所は4つ(笑)ー一人で大笑いした出来事でした。

(宇部市 N・Kさん)

春の野草フルコース

友達数人と春の野草を使って料理を作りました。菜の花のからし和え、よもぎとユキノシタの天ぷら、スイバのサラダなどに挑戦! スイバは茹でてマヨネーズで食べましたが、何も味を付けなくても酸っぱいからスイバと言うんだねと納得しながら食べました。翌日は主人がフキノトウとつくしとセリを持って帰ったので天ぷら、和え物にしました。こうして2日間、存分に野草料理を楽しみました。

(山口市 N・Iさん)

孫の成長が楽しみ

小学校3年生の孫が神楽にハマリ、最近では大きなイベントで1人舞いをしています。宮崎に住んでいるのでなかなか見に行きませんが、動画を見て楽しんでます。高千穂地方とこちらの神楽は少し違いがありますが、どちらも迫力があり魅力を感じます。

(岩国市のんちゃんさん)

長ネギ栽培の醍醐味

毎年3月末〜4月初めに前年に収穫しておいた長ネギの種をまきます。発芽するのに1週間程度かかり、毎年その期間はドキドキしながら水を撒いています。6月9月に植えかえをしながら冬には立派な長ネギに成長してくれるのが楽しみです。

(周南市 まじやんさん)

もっと
広げ隊！ いちおし商品

お気に入りの商品や、その商品を使った料理方法など、組合員さんから寄せられた「声」を中心に取り組んでいる「わが家のいちおし活動」。2024年度は、みんなに届け！あなたのいちおし!!をテーマに、おひさま通信がらすにてお知らせ中！紙面を見て、あなたの「いいね」コメント&写真を募集しています。

5月のテーマは「コープリンク」

組合員さんからの声が多く寄せられた商品をピックアップしてご紹介しました。

金
CO-OP
たこ焼



神戸出身の私にとって「たこ焼」は、お隣の明石市でおなじみの「明石焼き」です(玉子焼きとも言います)。白だしにCO-OPのたこ焼を入れて、三つ葉を散らせれば明石焼き風お吸い物のできあがり。とろ〜としてたまりません♪ (山口市アルパカさん)

銀
CO-OP
レンジでサクッと
ロースとんかつ



銅
サーモンたたき丼
(40g×2+タレ2個)



毎月のおひさま通信がらすでぜひお楽しみ♪

まちがいさがしに答えて コープポイントをゲットしよう!

6/21(金)



下の2枚の写真には4カ所のまちがいがあります。さあて、どこでしょう?

必要事項、ご意見・あなたのおすすめを記入し、切り取って配達担当者又は店舗サービスコーナーへお渡してください。webからのご回答も受付中です。(クイズは回答しなくても構いません。)

正解者の中から抽選で10名の方にコープポイント500Pをプレゼントします。

※ポイントの付与は、応募メチ切から約1か月後の予定です。



キリトリ線

クイズの答え

Four empty boxes for the quiz answers.

フリガナ _____
お名前 _____

ご住所 () 市・町
TEL () -
年齢 _____ 性別 男・女

おすすめレシピやメッセージをチラシ等に掲載する時の希望するお名前を○印でご選択ください。※指定のない場合はイニシャルで掲載いたします。
【本名・イニシャル・匿名で掲載(ペンネーム:)】

今回は「つるい牛&開拓牛」のおすすめポイントを大募集!いただいた声は「コープのこだわり商品」でご紹介させていただきます。



おすすめポイント
※今回の商品以外でも、お気に入り商品の「おすすめポイント」や、アレンジレシピがあれば教えてください。

.....

.....

.....

ご意見 (おたよりだけでもOK!)
※身の回りの出来事や、子育てや暮らしのアイデア・コープレターを読んだ感想などをお聞かせください。

.....

.....

.....



※個人情報クイズ対応とアンケート集約の他には使用いたしません。応募メチ切は6/21(金)です。

広報戦略スタッフ行

コープ虹の募金箱 2023年度 虹の募金箱のご報告

コープやまぐちでは、組合員が誰でも参加できる場を多くつくることをめざし、「虹の募金箱」を常設しています。昨年度もたくさんの方から善意を寄せていただきました。

2023年度、虹の募金箱に寄せられた募金額 (店舗・宅配・組合員活動での募金含む)

虹の助け合い基金	843,403円	ユニセフ募金 <small>(ユニセフ一般募金とウクライナ緊急支援募金の合計)</small>	1,094,358円
虹の平和・おまかせ募金	1,054,230円	子ども応援募金	306,259円
モロッコ地震・リビア洪水緊急募金	4,198,638円	能登半島地震緊急募金	24,185,163円

お寄せいただいた募金は活動支援や義援金など、それぞれの募金の使途に応じて有効に活用させていただきました。収支報告の詳細は5月の地域総代会で、ご報告しました。

能登半島地震緊急募金

コープやまぐちでは、1月1日に発生した能登半島地震の被害に対し、2024年3月末まで組合員さんに呼びかけて緊急募金に取り組んでまいりました。この募金で3万人を超える組合員から総額2,418万5,163円が寄せられ、このうち1,209万2,581円を、日本赤十字社山口県支部へ寄託いたしました。また、1,209万2,582円は日本生活協同組合連合会の募集する「令和6年能登半島地震災害支援募金」へ寄託させていただきました。皆様のご協力、誠にありがとうございました。



2024年度も虹の募金箱にご協力ください!

宅配 以下の申込番号をフリー欄に数量「1」を記入いただくと1口100円の募金ができます。

ユニセフ募金

申込番号 **フリー欄 2001**

紛争や貧困で脅かされている世界の子ども達の命を守る活動を支援します。

虹の助け合い基金

申込番号 **フリー欄 2002**

国内外で発生した自然災害などの被災者や、被災産直生産者を支援します。

子ども応援募金

申込番号 **フリー欄 2004**

山口県内で「子どもの貧困」等の問題解決や支援に取り組んでいる団体を支援します。

虹の平和・おまかせ募金

申込番号 **フリー欄 2003**

使い方をおまかせいただく募金です。署名活動やNPT再検討会議への派遣などの平和活動の援助、山口県原爆被害者支援センターゆだ苑への活動支援金にも活用します。

申込番号 **フリー欄 4012**

おまかせ募金はポイントでも参加できます
ポイント(100ポイント=1口)でおまかせ募金にお申し込みいただけます。

店舗 ユニセフと助け合いと平和・おまかせは月ごとにキャンペーンを行います。

(一社)やまぐち食の安心・安全研究センター報告 4月

一般社団法人やまぐち食の安心・安全研究センター生協検査部門では、生協独自判定基準に従って、宅配・店舗・夕食宅配取扱商品の抜き取り検査等を行っています。



【微生物検査】

宅配商品76検体のべ238項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/サルモネラ属菌)

すべてコープやまぐちの基準値以内で問題ありませんでした。店舗商品15検体のべ55項目(一般生菌数/大腸菌群/大腸菌/黄色ブドウ球菌/サルモネラ属菌/腸炎ビブリオ)結果は全て良好。

※その他、夕食宅配23検体のべ92項目の検査を実施。

【残留農薬検査】

宅配商品32検体のべ6,400項目、店舗商品8検体のべ1,600項目。結果は、すべて良好。

※その他、夕食宅配4検体のべ800項目、その他の依頼24検体のべ4,800項目の検査を実施。

■詳しい結果はホームページで月次報告中。

コープ子育てひろばのお知らせ

子育てひろばは赤ちゃん・未就学児を対象にした、出会う場・ふれあいの場です。

参加予約は不要、いつ来ていつ帰ってもOK。

ただし、気兼ねなく使っていただくため、光熱水費やドリンク代、保険の一部として利用料1家族1回100円をいただきます。

- 催し物は特にありません。絵本やおもちゃなどの遊び道具はありますが、基本的にノンプログラムで、のんびりくつろげ、自由に過ごせる空間を提供する場です。
- 先輩お母さんのスタッフさんがお互いのつながりづくりや気軽に楽しめるようにサポートします。専門家ではありませんが、子育ての悩みなどに対して、経験を聞いたりすることで気が楽になることもきっとあるはず。



今月の日程

6/7(金) 10:30-13:30 「とくやま店組合員集会所」(周南市)

6/10(月) 10:30-12:30 「周東センター組合員集会所」(田布施町)

6/19(水) 10:00-14:00 「厚狭センター組合員集会所」(山陽小野田市)

6/21(金) 10:30-13:30 「萩センター組合員集会所」(萩市)

6/21(金) 10:00-12:00 「岩国センター組合員集会所」(岩国市)

6/25(火) 10:30-12:30 「はあもにい〜♪(小郷店前)」(山口市)

※子育てひろばの急なお休みや、コロナ対策に関するお知らせはホームページをご覧ください。

お問い合わせ: ☎0120-27-5520 (月~金 9:00~18:00)

やまぐち食の安心・安全研究センター主催

夏休み自由研究のお手伝いをします!

6/30まで 締切

テーマは「サインペンの色分け実験」

実際の農業の検査でも使用している「クロマトグラフィー」という方法を使って、身近にあるサインペンのインクの色分け実験をしてみます。どうしてそうなったのかを一緒に考えたり、実験のまとめをいたしますので、自由研究の参考にいただけます。ぜひご家族でご参加ください!

詳しくはこちら

開催日程	17月23日(火)	10:00~	やまぐち食の安心・安全研究センター	38月3日(土)	10:30~	こと新下関店 組合員集会所
	27月26日(金)	10:30~	コープやまぐち岩国センター 組合員集会所		13:30~	
		13:30~		48月10日(土)	10:00~	やまぐち食の安心・安全研究センター



はじめてましてBOXをお届け!



2024年4月お申込み376名!

対象となるご家庭

山口県にお住いの1歳未満の赤ちゃんがいらっしゃる方
※「はじめてましてBOX」のお届けは、お子様おひとりにつき1回限りとさせていただきます。



お申込みはこちら

コープいずみ店

複合施設「コープタウン」のテナント3店舗が決定!

コープやまぐちでは、山口市泉町のコープこといずみ店で、複合施設「コープタウン」の建設工事を進めています。この施設のテナントが決定しましたのでお知らせいたします。

本複合施設は、総面積約14,000㎡の敷地に、物販店舗など4棟で構成されるもので、2023年6月に1階スーパーマーケットこといずみ店・2階セリアの施設を先行オープンいたしました。このたび、本複合施設のテナントとして、周辺地域の組合員さまの生活をより豊かにする以下の3店舗が決定いたしました。



業種	店名	オープン予定日	山口市出店
ドラッグストア	マツモトキヨシ	2024年6月中旬	初
ペット大型専門店	ペッツパーク	2024年7月上旬	初
飲食店	どんどん	2024年7月上旬	

完成した店舗より、順次開業を予定しています。完成まで工事等でご迷惑をおかけいたしますが、ご理解・ご協力のほど何卒よろしくお願いいたします。

リサイクル回収データ 4月分

宅記	カタログ・チラシ	たまごパック(PET)
	180,553kg(約328,278セット分)	596kg(約42,571パック分)
	飲料用紙パック	仕分け袋
	1,552kg(約51,221本分) 注文シート1,925kg(約175,000枚分)	1,925kg(約240,625枚分)
お店	発泡スチロールトレイ	たまごパック(PET)
	669kg(約202,818枚分)	150kg(約10,714パック分)
	透明トレイ	買い物袋持参率
	499kg(約27,722枚分)	
	アルミ缶	どうもん店 44,724枚 91.15%
	597kg(約29,835缶分)	いずみ店 61,682枚 86.66%
	スチール缶	小部店 14,620枚 90.05%
	106kg(約3,190缶分)	新下関店 66,129枚 88.94%
	飲料用紙パック	宇部店 48,276枚 90.43%
	662kg(約21,848本分)	とくやま店 21,273枚 91.44%
	ペットボトル	島田店 2,879枚 84.90%
	1,152kg(約34,921本分)	合計 259,583枚 89.24%

組合員さんと一緒に進める環境活動

次世代の子どもたちに安心して暮らせる地球を残すことをめざし、環境問題を身近な暮らしの中から、考える活動をすすめています。

今月のPick UP! ピックアップ

コープやまぐちでは、店舗に太陽光パネルを設置し、店内への電力供給を行っています。コロラドにある太陽光パネルと合わせて、発電量を報告いたします。

【2024年4月分の発電量】

コロラド	21,840kWh
新下関店	28,757.6kWh
宇部店	28,183.4kWh
いずみ店	15,959kWh
合計	97,740kWh



鹿野あじわい豚レシピ紹介

肉巻きキャベツ

材料(2人分)

キャベツ……………150g
豚ロース薄切り…120g(12枚)
塩……………小さじ1/4
サラダ油……………小さじ2

調理時間 約20分

A 砂糖……………小さじ2
しょうゆ……………大さじ1
酒……………大さじ1
いりごま……………小さじ1

作り方

- キャベツは1cmの細切りにし、塩をもみ込んで5分程度おき、水気を絞る。
- 豚肉2枚を十字におき、キャベツを1/6量ずつおいて包むように巻く。
- フライパンに油を熱し、中火で肉巻きを巻き終わりを下にして2分焼く。上下を返して蓋をし、弱火で1分半蒸し焼きにする。
- 余分な油を拭き取り、合わせておいたAを加えて、絡めながら照りができるまで加熱する。
- 皿に盛り、いりごまを散らす。

POINT

キャベツがたっぷり食べられます。お弁当にもいいですよ



トマト冷しゃぶ

材料(2人分)

豚ももしゃぶしゃぶ用…200g
酒……………大さじ1
塩……………小さじ1
トマト……………1個
青じそ……………3枚

調理時間 約15分

A 塩麹……………大さじ1.5
酢……………大さじ1
ごま油……………小さじ1
砂糖……………小さじ1

作り方

- トマトは1cm角に切り、Aを合わせたボウルに加えて混ぜ合わせる。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、弱火にして酒と塩を入れ、豚肉を一枚ずつ入れ、色が変わったら取り出し、ザルにあげる。
- ①のボウルに②を入れて和える。皿に盛り、千切りにした青じそをのせる。

POINT

野菜もお肉も摂れて栄養満点!さっぱりと食べられます。



肉汁冷やしうどん

材料(2人分)

冷凍うどん……………2玉
豚肉こま切れ……………200g
水……………300cc
A しょうゆ……………1/3カップ
みりん……………1/3カップ

調理時間 約25分

おくら……………2本
みょうが……………2個
ゆで卵……………1個
ねぎ……………5cm
しょうが……………1片

作り方

- 鍋に豚肉とAを入れ、弱火で15分程度煮る。
- おくらはさっと茹でて、斜め半分に切る。みょうがは千切りに、ゆで卵は輪切りにする。ねぎは小口切り、しょうがはすりおろす。
- 鍋に湯を沸かしうどんを入れ、軽くほぐしながら1~2分茹でる。ざるに上げて流水で冷やし、水気をきる。
- 器に③を盛り、②を添える。①の肉汁を別の器に盛り、うどんをつけながら食べる。

POINT

添える薬味はお好みで。しっかり煮込んだ肉汁と薬味がマッチして、箸がすすみますよ!

