移動店舗「にこちゃん号」

7/21 大船渡市後プス仮設団地にて

組合員の募金と全国の生協からの支援 で、2012年に3台、2013年に1台を 導入。宮古市と一関市の生協店舗から 各2台が、それぞれ約600品目を積み 込んで、宮古市、大槌町、釜石市、 大船渡市、陸前高田市の仮設団地や災 害公営住宅などへ訪問しています。 2015年度は、地域の復興状況に合わ せてコースを見直し、販売場所を58か 所から75か所に拡大。年間7万9千人 の方にご利用いただきました。



「豆腐や納豆、牛乳、パンなど、商品の種類がいっぱいあって新鮮なので、 本当のお店みたいでうれしい。助かっている」と利用者のみなさん。

日々のくらしに欠かせない にこちゃん号」

力再

建 世

災害公営住宅に

9 たり

して、 したり、

私たち 初

0)

いるこ

0)

仮設

団

地

64

帯入居していましたが



住

宅で

『にこちゃん号』

に

なりました。

今度はその災害公 現在は30世帯ほ

きんの あやこ 金野 綾子さん

るとも聞きます

住民のみなさんの事情はそ

ħ

ほし

1

という声

厂があが

つ

7







2016年 **6~8**月の 活動報告

またますぐに車を持つことができ 、来ることになったから宣伝を手 がここ チラシ ので、

方が買

61

物に

不

便

してい

た

たが、

車の

ない

方、

足の悪

たくさん

の人に利用

してほ

L

いう思い

で 1

軒

軒案内

りました。

その後、

新

売場所に決まった仮設団

地

りをしました。

伝って」と頼まれました。

私

は

生協の

『にこちゃん号』

すると、 に生 ŋ

こ~ぷ委員の

知

人に

一協に加入しました。

しばら

震災後、

後ち

仮設住宅

個

人宅配 この

を利

用

でするた

震災から5年半。金野さんは高台移転を希望していま すが、造成は遅れています。終了(予定)まであと2年、 まだまだ仮設住宅での生活が続きます。

いる場所で、 支えになっています。 こちゃん号」 てほしいですね。 に変化してきています これからも続け 私たちの生活 必要とし が に

6月18・19日開催

第2回 ベルフ八幡平 復興支援・地産地消フェスタ

「沿岸をはじめ、岩手のものをみんなで利用して復興支援を!」 と今年も開催。沿岸からの17団体を含む41団体が出店し、 2日間で1万4千人が来場。出店者の復興へのがんばりが、 来場者に元気と勇気を与え、商品の利用につながりました。 今後、9・10月にも復興支援・地産地消フェスタが開催され ます。ぜひ商品を利用して、復興を応援しましょう!



宮古のサーモンスティックなど、ふだん味わうこと のできない沿岸の商品がたくさん利用されました。

復興支援・地産地消フェスタ

今後の予定

9月24日●・25日● コープー関コルザ(一関市)

10月15日●・16日⊜ コープ花巻あうる(花巻市) 宮古復興応援生協まつり

11月3日 本祝

マリンコープドラ(宮古市)

8月3・4日「Koboスタ宮城」で開催



Kobo スタジアムの前で。長部野球スポーツ少年団のみなさん。

被災地の子どもたちに夏休みの思い出を作ってもらおうと、昨年に 続き、みやぎ生協の主催で「楽天ゴールデンイーグルス」の公式戦 に岩手・福島県の少年野球チームを招待しました。岩手で招待され た陸前高田市の長部野球スポーツ少年団の児童・保護者ら32人は、 3日は試合前のイベントに参加後、ナイターを観戦。翌4日は「仙台 うみの杜水族館」見学を楽しんだ後、帰路につきました。

よい思い出ができました

長部野球スポーツ少年団 主将 荒木 昌仁くん(下の写真)



学に行ってきました。

のメンバー20人で大槌町へ被災地見

5年半たった今、

表向きには復興

7月12日、

盛南コープリーダー会

いる川」という説明書きから、 色された家々の屋根や「ニジマスが

は難しいと感じました。

縮小模型)を見ました。

細かく彩

験を聞くことで、そこに住んでいる 実際に被災地に行き被災した方の体 がすすんでいるように見えますが、

Cたちの気持ちが5年前に戻ること

着いてすぐに、大槌町のジオラマ

|前の人々の幸せな生活が感じられま

招待してもらい、とてもよ い思い出がたくさんできまし た。一番の思い出は、楽天 のアマダーとウィーラーの ホームランを見れたことと、 コボスタのグラウンド整備を することができたことです。

これから、野球をもっとが んばっていきたいです。本当 にありがとうございました。



ボランティアガイドさん (左) に案内していた だきました。

が守ってくださったのではないかと

ガイドさんは言いました。

蓬莱島につながる桟橋の修復が終

を想像するだけでおそろしくなりま まった時計、 威力がわかりました。 トの壊れた壁を見て津波の ねじ曲がった窓枠、 その時のこと

その後、 旧大槌町役場に行き、

てすすめられていることを知りまし えました。津波に流されず残った松 ひょうたん島」のモデル)がよく見 伝えて」いかなければなりません。 所の見直しが行政と住民一体となっ おだやかで、 木やお社の中の弁天様は、 ように」と、避難のしかたや避難 一度とあのような辛いことにならな ボランティアガイドさんのお話で、 この日は、 私たちは、それを「聞き・学び 大変天気が良く、 蓬莱島 (「ひょっこり 神様



盛南コープ

伝えていくこと 仮災地に行き、



今年度の

通って弁天様にお参りしたいと思い

わったと聞き、

ぜひ次は、

あの道を

347万3,357円 (3月21日~7月20日)

支援活動を支える募金に、 引き続きご協力ください!

店舗での募金のしかた

「お買い物割引券」が [300円分の募金]に!

現金での募金のほか、店舗でお買い物をして600 ポイントごとに発行される「300円分のお買い物 割引券」が、現金300円分として募金できます♪ ※店内に設置している募金箱へ!

共同購入での募金のしかた

OCR注文書で 募金の「利用登録」を!

10 100円

週 2 5 1 9 9 9 週 2 5 2 9 9 9 月1回 2 5 9 9 9

OCR注文書の6桁番号記入欄に、上記の番号と口数を記入します。毎 月の共同購入代金と一緒に、来年3月まで自動的に募金に協力できます。 ※また、OCR注文書左上の「募金欄」に口数を記入すると、その週の分とし て募金ができます。

被 災 地 見 学 報

告

津波到達時刻をさしたままの時計に言葉を

自宅のリフォームで安全・快適に!

住み慣れたわが家でも、「部屋と部屋の移動が大変」「階段の上り下りが不安」など、お困りではありませんか?部分的にリフォームすることで、より快適なくらしを手に入れることができますよ♪

介護保険で自宅の 「住宅改修費補助」 が受けられます。

要介護認定を受けている方の居住する住宅が対象です。※ 一時的に子どもなどの住宅に身を寄せている場合は対象外です。



- 1 手すりの取り付け
- 2 床の段差の解消
- 3 滑りの防止
- 4 引き戸などへの取り替え
- 5 洋式便器などへの取り替え
- 6 その他上記の住宅改修に 付帯して必要な工事
- 介護保険から住宅改修補助が9割受けられます(工事費の上限は20万円)。事前の申請が必要です。

手すりをつけて快適です!

リフォーム業者はさまざまあって、チラシが家のポストに入ることも多いですが、「生協と提携している業者さんならば」と、介護保険を使って階段への手すり設置をお願いしたのが最初でした。今回は、トイレに手すりを付けてもらおうと見てもらったら、ドアノブの交換も提案してくださり、一緒にお願いしました。ちょっとしたことですが、とっても快適に過ごせるようになりました。



福田昭子さん(盛岡市)



トイレの壁に 手すりを設置



力がなくても開け やすいレバータイプ のドアノブに交換

住み慣れた空間を安全に

バリアフリー工事の目的の一つは、家庭内事故の防止です。「浴そう内での溺死」に続き第2位は「転倒・転落事故」ですが、手すりを付けたり、段差を解消することで、事故を減らすことができます。高齢者にとって住み慣れた空間で暮らし続けることは、安心感があります。リフォーム工事は、使いにくい部分だけを直すので、慣れやすくおすすめですよ。



(有)トータルリフォーム サービス 代表取締役 (リフォームカウンセラー)

/ 月曜~土曜

9時~18時/

藤原 健さん

住宅改修は、いわて生協へ

住まいと暮らしのサービスセンター 🔯 0120-879-300

住宅リフォームや床コーティングなどのご相談・お見積もりなど、いわて生協と提携する専門業者が対応します。

夏休み ピースアクション 2016

戦争は絶対にしちゃいけないよね!

盛岡西コープ 平和アニメ&かんたんクッキング♪ 26

平和アニメ上映会

1945年、満州からの引き揚げ時、病気のため置き去りにされた少女と、少女を救った老いた雌オオカミのお話。(原作は野坂昭如「戦争童話~年老いた雌狼と女の子の話」)



蒸し鶏・カニカマ・人参・レタスをのせた **「たなばたそうめん」**とデザート



かんたんクット

9組の親子ら総勢22

シェイク風・バナナハニラアイスにバナ







ベルフ青山2階会議室

「平和」はとっつきにくい話 題ですが、広島や長崎の子ど

もたちのように、小さいころから知ったり考えなければならないことだと思っています。今回の取り組みには、「こんな悲しいことが本当にあったんだ。子どもたちのためにも戦争は絶対しちゃいけない!」という感想が寄せられました。平和や食べ物の大切さも確認しあえたかなと思っています。

こ~ぷ委員歴は約10年。生協で扱う商品は、生協の食品添加物基準をクリアしていると知り、子どもたちのための買い物も、「生協なら安心!」と思っています。また、平和や原発、消費税などたくさんのことを学ぶことができ、たくさんの人と知り合うこともできました。そして、自分たちの好きなテーマでいろいろな企画ができて、とっても楽しいです♪

盛岡西コープ代表 赤間妃史さん

あなたも「こ~ぷ委員」始めてみませんか

こ~ぶ委員会についてのお問い合わせ・お申し込み 組合員活動チーム ☎ 019-603-8299 (月曜~土曜 9時~18時)

会った。

16年度第2回(7月15日)・第3回(8月19日)の定例理事会 から、おもな内容をお知らせします。

11「初夏のコープのつどい」 開催報告に

"おうち"で開催する「初夏のコープのつどい」は、 2.341か所で開催され、8.661人が参加しました(8月 17日現在)。2009年に「初夏のコープのつどい」をス タートして以来、開催会場数・参加人数とも、最も多 い開催となりました。つどいの話し合いで寄せられた ご意見のうち、すぐに対応できるものについては改善 をすすめているほか、9月の定例理事会で対応を検討 します。

2 2016年度監査方針・計画について

新監事会より、今年度の監査方針・計画が報告され ました。年2回の監査のほか、事業所監査、代表理事 との懇談、毎月の理事会への出席などにより、理事の 職務の執行を監査していく計画です。

商品のお知らせ

組合員の願いからつくられた、いわて生協オリジナルの「アイコ ープ商品」「アイスタイル商品」についての情報をお知らせします。

新発売

COOP

レモン果汁入り 冷し中華スープ



店舗 52g ^{本体} 58円(税込62円) 共同購入 52g×3袋入り ^{本体}180円(税込194円)

レモン果汁とレモン酢、醸造酢を 配合し、すっきりとした酸味に 仕上げました。製造はアジテック (北上市)。

※期間限定商品のため、 店舗は4~8月、共 同購入は7・8月の 取り扱い。

新発売

COOP

産直真崎わかめ使用 カットわかめ

20g 橋**298円**(税込321円)



「産直真崎わかめ」 を使用した、手軽 で便利な乾燥わか め。製造は、田老 町漁業協同組合 (宮古市)。

※7ページもご覧ください。

「熊本地震」支援活動報告

いわて生協は、熊本地震で被害を受けられた みなさんへの支援活動を継続しています。

熊本・大分地震 全国の生協の募金は10億円超に! 緊急支援募金 いわて生協では809万2.107円。

全国から寄せられた募金は、熊本県生協連・日本生協連の共 同プロジェクト費用として2千万円、両県の被害状況に応じて 熊本県に8億4千万円、大分県に3千万円を贈呈しました。

被災地生協への支援、被災者への支援の活動を継続

「生協くまもと共同購入仲間づくり」支援、「コープ被災地支 援センター」での引越し作業ボランティア、「益城町災害ボラン ティアセンター」の運営支援に計8人の職員が参加しました。



能本県生協連吉永会長理事(左から2 人目)、日本生協連嶋田専務理事(左端) が熊本県庁を訪問し、蒲島郁夫熊本県 知事 (右から2人目) に8億4千万円の募 金目録を贈呈しました。



蒸し暑い中での引越し作業ボランティ ア。エレベーターがないマンションの 4階から避難所への引越し、一軒家か らアパートへの引越しなどの作業をお 手伝いしました。

「コープフードバンク」協定

新たに釜石市・一関市社会福祉協議会と締結

岩手県内でも、震災の影響もあり、生活困窮者は増えていま すが、2015年4月施行の「生活困窮者支援法」をもとに、行政 や社会福祉協議会での支援の取り組みが広がってきています。

いわて生協では、「だれもが安心して暮らせる社会・地域づく り」の取り組みの一つとして、2015年度から「コープフードバ

ンク」の取り組みをスタート。 社会福祉協議会など県内の8 団体と協定を締結し、食品の 提供を行っています。この[フ ードバンク」を活用して支援 団体を支援することで、生活 困窮者支援に取り組んでいき ます。



8月18日、8団体目となる一関市社 会福祉協議会と締結式を実施しました。

サポーターを募集しています!/

この活動に共感し、賛同してくださる方を募集しています。集まった賛助 金は、フードバンク事業の運営にあてさせていただきます。

お申し込み・お問い合わせ いわて生協 組合員活動チーム

☎019-603-8299 (月曜~土曜 9時~18時)

いわて生協の現況 (16年7月20日現在)

組合員数 班員数 (個人宅配含む) 出 資 金 供給高 ユニセフ募金 125億3,200万円 84億3,541万円 4万9.537円 23万8,057人 7万8385人 (16年3月21日~7月20日の 累計、計画比97%) (16年3月21日から4,849人増) (16年3月21日から1,353人増) (16年3月21日から1億7,711万円増

♥ 環境関連データ 16年4~7月度 の回収量、レジ 袋節約

| 信無で回収

牛乳パック 52万枚 (前年比98%) 発泡スチロールトレイ 271万3千枚 (前年比101%)

卵パック 38万枚 (前年比111%)

ペットボトル 63万9千本 (前年比111%) 透明トレイ・ふた 6.9トン (前年比108%)

レジ袋節約 195万枚 (7月度節約率48%)



生協の配達灯油は

- 県内どこでも同一価格で配達!
- 暫定価格方式で市場の値上がり を抑え、安さを実現!

昨年度の生協灯油利用者のひと冬の 平均利用量 973.40 で比べると

県平均より 3.924円も安かった!

	最終価格(16年3月)	ひと冬利用金額	
生協灯油(定期巡回)	55 _円 /ℓ	6 万 1,000 円	
岩 手 県平 均	60.5円/ℓ	6万4,924円	

- ※岩手県平均:資源エネルギー庁石油製品価格調査より。
- ※「暫定価格方式」って?

シーズン初めに暫定 (=仮) 価格を決め、剰余 (もうけ) が出たら春に還元する方式。昨年度は「11月30日~ 3月20日利用分を10当たり4円(総額7,400万円)」還 元。「冬季1,0000以上の利用で10当たり1円還元」と 合わせた還元総額は8.400万円に!

安さでも一番!

杉田美栄子さん(雫石町)

「定期巡回」だと、灯油を切 らすことなく配達されるので安 心です。また、毎月1万円にもなる灯油代

を夏のうちから備えておける「灯油積立」 も便利で安心。「1回 150ℓ 以上の給油で 1円値引き」や春先の「還元」もあるので、 生協灯油は安さでも一番です。

岩手の冬のくらしに、灯油は欠かせません。 生協の配達灯 油は県内約5万世帯(県内世帯の1割)が利用しています。 みんなの利用をまとめることで、安定供給と適正価格を めざしています。



ご利用方法 **便利で安心な「定期巡回」がおすすめ♪**

ポリ缶(2缶から)、ホームタンクどちらでもOK。 給油方法

配達曜日 地区ごとに決まった曜日に配達。ご不在でも大丈夫です。

> ①「定期巡回」に登録すると、電話をしなくても定期的に給油。 使用量に合わせて「毎週1回」「2週に1回」「月1回」 から選べます。電話注文より1ℓ当たり1円値引き。

②「電話注文」も選べます。 配達日の前日までに電話でご注文ください。

支払方法 1か月分を便利な口座振替で。

オトクがいっぱい! 安くて安心!最大で1ℓ当たり4円引きに♪

「定期巡回」で一田値引き!

注文方法

「電話注文」よりも10当たり1円値引き。

「灯油積立」 円値引き! 参加で

灯油積立(冬の灯油代金を軽減するため、夏場か ら積み立てる)に参加すると、10当たり1円値引き。

1回150ℓ 以上の給油で【円値引き】

1回90ℓ以上なら0.5円値引き! 給油量 の多い方を応援します。

冬季に1,000ℓ 以上の利用で

ひと冬合計1,000 ℓ 以上の利用で、1 ℓ 当たり 1円を春に還元します。

生協の「配達灯油」のお申し込み先

店舗サービスカウンターまたは共同購入各センターへ

Webで 資料請求も できます!



催し物ガイド

岩手の豊かな自然を未来に残したいね!

組合員みんなで

「コープの森 | づくり。





どんぐりの森の 10/9目

全日本薪籍み選手権

葛巻ワイン工場「森のこだま館」 ●集合場所 (以工理考莫)

●集合時間 9時45分 ※盛岡と二戸からバスが出ます。

●参加費 500円 (小学生以下無料)

お世話をしよう 下草刈りとどんぐり拾い、

11/5⊕ 天然記念物 イロハモミジの森づくり 第3回植樹

まえさわ生母

コープの森

「株式会社オノダ(製材所)」見学 「産直来夢くん」で買い物

●集合場所 月山ふれあいのひろば(奥州市前沢区)

●集合時間 9時45分※一関・水沢、盛岡からバスが出ます。

500円 (小学生以下無料) ●参加費



30本の苗を植樹し ます(写真は昨年の ようす)。

お問い合わせ・お申し込み先

いわて生協 組合員活動チーム ☎019-603-8299 (月曜~土曜 9時~18時)

<u>10~11月のイベント案内</u>

10月2日■

いわてアートプロジェクト 2016 NYと岩手をつなぐコンサート 尺八・一弦琴 (14 時~ 16 時) ※ 会費 1,200 円 (入園料含む)

※ チケット 3,700 円 (抹茶付。入園料含む)

10月7日鈕~8日間

手づくりあそび玉手箱

おうち着 ビーズ織 南部菱刺し さき織 布小物等

10月12日丞~20日弘

KAZENOIRO やさしい服たち

(初日は12時半から、最終日は15時終了)※10月17・18日は休館日 手しごと展 手づくりの部屋

10月14日氫~16日圓

展示会 亀半

10月21日益~23日目

山崎光心 日本画展

10月22日間

やさしい音コンサート サックス 三四朗 (14 時~ 15 時半)

筝の演奏会 呉竹会 (13 時半~15 時半)

10月30日目

11月3日祝末~6日目

久保田のり子 人形展

11月5日閏~6日目

ばっちゃんの針仕事 ~手づくりの店ちば作品展~ いずみ工芸とその仲間展

●入園料/大人200円、小・中学生100円(いずれも税込)

●開館/10時~17時(最終日の催し物展示は16時まで)

●休館日/月曜·火曜日

※「月曜・火曜特別開館」のご案内

「祝日の月曜」(来年3月まで試験的に) 9月19日(月・敬老の日)、3月20日(月・春分の日)

「希望郷いわて国体・希望郷いわて大会」期間中 10月3日(月)、4日(火)、10日(月・体育の日)、 11日(火)、24日(月)、25日(火)



11月9日(水)~13日(日)

南昌莊

盛岡市清水町13-46 №10台 ☎·FAX 019-604-6633

楽育しましょ! * rakuiku shimasyo*

知っておこう! 事故と病気の予防

子どもの事故で多いのは、家庭 内での窒息や水の事故。住環境 や習慣を少し見直すことで、予防 できます。大切な子どもを守るた めのポイントをお聞きしました。



日本赤十字社 岩手県支部 事業推進課 下本 桂子さん

コップ | 杯の水が命取り!

ご自宅の浴槽にお湯は残っていません か?お洗濯用や、災害時用に残している方 も多いでしょう。しかし、家庭内で最も水 の事故が発生する場所は、「浴室」です。 浴槽や洗面器に頭から落ちると、頭が重く 手の力が弱い子どもはおぼれてしまいま す。鼻と口が同時に浸るわずかコップ1杯 の水で、子どもの命は危険にさらされます。

悲しい事故から子どもを守るために…。 入浴後は浴槽からお湯を抜き、バケツや洗 面器の水を捨てる。浴槽にふたをし、浴室 のドアを閉め鍵をかける。子どもだけでの 入浴は控えるなど、日常的に気をつけるこ とで事故は予防することができます。大人 が洗髪中も、子どもからできるだけ目を離 さないようにしましょう。

また、吐いたものがのどに詰まる、掛け 布団やタオルで口や鼻がふさがれるなど、

窒息にも注意が必要です。特に、自力で動 くことのできないゼロ歳児は、うつぶせ寝 による窒息の心配も。お昼寝中もときどき 様子を見てあげましょう。

アルコール消毒が効かない!

これから寒くなると、インフルエンザ、 ノロウイルス、ロタウイルスなどの感染症 が流行期に入ります。インフルエンザはう がい、手洗い、アルコール消毒で予防でき ますが、ノロウイルス、ロタウイルスはア ルコール消毒では効果がなく、塩素系漂白 剤に含まれる次亜塩素酸ナトリウムでの消 毒が有効です。

家族がノロウイルスやロタウイルスに感 染して吐いてしまったら…。まず、手袋、 マスク、メガネを使用し、吐いたものをふ きとり、ポリ袋に入れて捨てます。その後、 吐いた場所を消毒液Aで拭きます。消毒が 不十分だと、乾燥後にウイルスが空気中に

浮遊し二次感染につながります。また、ト イレの便器やドアノブは消毒液®で拭きま す。ペーパータオルの使用や、感染者の衣 類は洗濯機で洗わないなどの工夫で、二次 感染を予防することができます。

※消毒液A (塩素系漂白剤10ml+水500ml) 消毒液® (塩素系漂白剤4m2+水500m2)



※いわて生協ホームページ内「150 取材こぼれ話」に、 「子どもの誤飲について」を掲載。ぜひご覧ください。

CO・OP共済は子育てを"保障"でサポート! 炎ずりょん

元気なお子さんのケガや入院に役立つ CO・OP共済《たすけあい》ジュニア20コース



ケガが心配で 加入しました

吉田 季代子さん (滝沢市)

上の子が保育園に通 うようになり、ケガが心 配で加入しました。案

の定、活発な娘はケガばかり! 手ごろな掛 金で気軽に請求できるのもいいですね。下 の子も5月に加入したので、安心です。



こんな事故で通院した時にも!



2016年9月から1年ずつ期間を延長しました!

- ●加入できる年齢: 0歳から満19歳
- ●保障期間:満20歳の満期日まで

J1000円コース コース名 お支払い内容 (月掛金1,000円) 日額 病気入院・事故(ケガ)入院 6,000円 1日目から 360日分 日額 事故(ケガ)通院事故日から180日以内 1日目から 90日分 2.000円

- ●上記の他、手術や親死亡・扶養者事故死亡等の保 障もセットしています。
- ●ジュニア20コースには、通院·投薬中でも加入 できる場合があるJ1900円コースや、手厚い保 障のJ2000円コースもあります。詳しい商品内 容は、申込書付チラシでご確認の上、お申込み ください。
- ■電話でのお問合わせは…

コープ共済 検索 http://coopkyosai.coop

【CO·OP共済ニュース】生協は組合員みんなで出資金を出し合い運営しています。CO·OP共済には組合員になってご加入ください。 契約引受団体 旧本コーブ共済生活協同組合連合会

∖いつものいわて生協職員が窓口だから、身近で安心!/







やけどした



シンガポールチキンライス風ご飯

竹場美保さん (盛岡市)

材料 (5人分)	
米 ······3合	
鶏もも肉 ・・・・・・2枚	
鶏がらスープ・・・・・・・600cc	
にんにく・生姜各1かけ	
トマト・きゅうり・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	
チリソース ・・・・・・ 適宜	

●作り方

- ●米は研いでザルに上げておく。にんにく・生姜は みじん切りにする。
- 2鶏もも肉に塩・こしょうをしておく。
- ⑥炊飯器に①と鶏がらスープを入れ、②を乗せ、普 通に炊く。
- △炊き上がったら鶏もも肉を取り出し、食べやすい 大きさにスライスする。
- ⑤トマト・きゅうりを、薄くスライスする。
- ⑥お皿に③のご飯を盛り、④と⑤を添えて出来上がり。 チリソースでいただく。
- 1人分 543kcal



ご飯を食べない2歳の息子も、 パクパク食べるんですより

ドリアの揚げ餃子

佐藤幸恵さん(紫波町)

●材料 (2人分)

ご飯 ······1 膳分(150g)
コープミートドリアソース1袋
餃子の皮 ・・・・・・・ 20枚
揚げ油適宜

●作り方

- ●ボウルにご飯とドリアソースを入れ、よく混ぜる。
- ②①を餃子の皮で包み、油で揚げる。
- ※ケチャップをつけてもおいしいです。
- 1人分 483kcal
 - ※「コープミートドリアソース」は、ベルフ八幡平、ベ ルフまつぞの、コープ花巻あうる、コープ一関コルザ、 マリンコープドラで取り扱っています。
 - ※ 共同購入の次回取り扱いは10月1週です。





次号(11月発行予定)に掲載します。料理名・分量・作り方、郵便番号・住所・氏名・ ふっ、「「月光1」」アルノ「C均製しま9。科理者・分重・11FU力、郵便番号・任所・比名・ ・ **卵を使ったレシピ** 年齢・電話番号を明記の上、いわて生協広報室(あて先は17ページ)へお送りくだ さい。掲載の方には薄謝進呈(500円相当)。 締切は10月5日(水)



黒豆ご飯

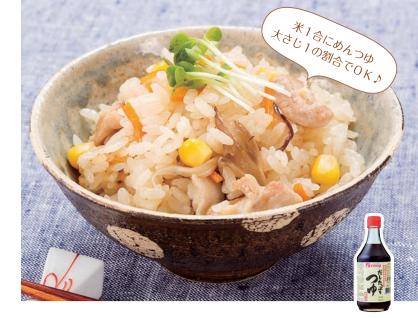
小笠原初江さん (北上市)

●材料 (5人分)

米・・・・・・3合 黒豆・・・・・1/2カップ

●作り方

- ●黒豆は水で洗い、2カップ程度の水に2~3時間浸す。
- ②炊飯器に研いだ米と①の黒豆と浸した水を入れ、3 合の目盛り(気持ち多め)まで水を加え、30分ほ ど置く。
- ❸スイッチを入れ、普通に炊き上げる。
- 1人分 344kal



簡単炊き込みご飯

高橋未早さん(花巻市)

●材料 (5人分)

米 ······ 3合 具材 (舞茸・椎茸・鶏肉・ めんつゆ (3倍) ·····大さじ 3 人参・コーン) ····· 各適量

●作り方

- ●炊飯器に研いだ米とめんつゆを入れ、3合の目盛りまで水を加える。
- ②食べやすく切った具材をのせ、普通に炊き上げる。 ※炊き上がりにバターを加え、さっくりと混ぜてもおいしい。
- 1人分 425kal



★ 星子'5 レシピ*

千葉星子さん (フリーアナウンサーにして 料理研究家) **のオリジナルレシピ**!



がばあちゃんの/ もちもち揚げ餅

●材料(8個分)

ご飯・・・・・・・・ 2膳分(300g) 小麦粉・牛乳・・・・・・・ 各大さじ2 A みそ・・・・・・・・ 大さじ1弱 サラダ油・・・・・・・ 適宜

●作り方

- ●Aを混ぜ合わせ、みそダレを作る。
- ②ご飯に小麦粉と牛乳を加え、ご飯をつ ぶすようにしながらよく混ぜ、8等分 する。
- ③手にサラダ油をつけて②を丸める。
- ④③に①のみそダレを塗り、170℃に熱した油で3~4分揚げる。
- ※ちりめんじゃこ・ごま・チーズ・青じ そを加えると、風味も栄養もアップ!
- 1個分 92kal

柳



前号(夏号)を読んで

抵抗があったけど

では、 た。それに、 ていねいに作られていることがわ には抵抗がありましたが、とても の記事を読んで。だし入りのみそ 良い商品を作り続けてください♪ 聴かせているなんて!これからも 「アイコープだし入り県産みそ」 みそにベートーベンの音楽を ぜひ食べてみたいと思いまし 製造元の佐々長醸造

イメージが変わりました!

盛岡市 佐々木未英さん

組織の日本生協連の元で、海外原 料を使って大量生産、安価で提供. 介された「アイコープだし入り県 しているイメージでした。今回紹 「コープ商品」というと、「全国

国産塩を原料に、花巻の老舗・佐 リー製造工程まで写真入りで詳し 長醸造で作っていると知りビック 産みそ」は、 らも安心第一でお願いします。 イメージが変わりました。これか く載っていたので、 県産大豆・国産米 安心感が増し

盛岡市 及川義明さん

ずーつと続けます♪

汁のでき上がり!市販のみそ汁で だし入りみそに、 いきますー さを知りました。 なく、自分で作る楽しさとおいし 弁当といっしょに持っていきまし ぜて丸めるだけ。さっそく作って た。お湯を注げば、 3ページの「いろいろみそ玉」。 ずーつと続けて 好みの具材を混 おいしいみそ

北上市 齋藤真弓さん

驚きと感謝

右別サイズで買えると知り驚きま い〞では、「ケアシューズ」 コープ介護・福祉センター 教えてもらい感謝です。 盛岡市 平野律子さん が 左 ő

利用してみたい

食を作れないことがありますが 知りました。いろいろな事情で夕 夕食宅配サービス」を初めて

北上市

菅原郁子さん

ました。 ンスが悪いような気がしていまし た。今度、 コンビニ弁当ではなんとなくバラ 利用してみたいと思い

奥州市 髙橋玲子さん

小さなことでも…

と思いました。 う気持ちを絶やしてはいけないな のやさしい心が伝わってきました。 県をも支援しようとするみなさん まだ復興中にもかかわらず、熊本 数々に、頭の下がる思いです。 小さなことでも支援しよう」とい 自分たちにできることはどんな わて生協の復興支援活動

関市 横尾久子さん



キャップにシールで目印

別しています。 ップなのでラベルを見ないと区別 今はキャップにシールを貼って区 がつきません。キャップの色を違 んでいますが、どちらも赤いキャ 400配入りのびんが1本ずつ並 倍が大好きです。冷蔵庫にいつも プつゆ4倍・だしたっぷりつゆ3 えるのは、難しいのでしょうか? 佐々長醸造さん製造のアイコー

抽選日 10月5日(水)

抽選日までに到着しなかったク イズのご応募は、次号分の抽選

対象となります。



図書力

(応募総数418通)の中から30人が当選。商品プレゼン トは198通、特別プレゼントは1 1通の応募の中から各5人が当選されました。当選者は、いわて生協のホーム ページ上で発表しています。



ネ	ボ	٢	シ
ス	+	1	ン
デ	セ	1	マ
ッ	٢	レ	×