

まようどう

2024

2

その手があったか！
こうや豆腐を
使いこなそう



コープでいっしょに未来へ

地元の魚を食べよう

エリア掲示板

地域の楽しい
情報がいっぱい！

コピーカードと
出かけよう！

いっおう
逸翁美術館

まようどう

CONTENTS 2024 2

「まようどう」とは…組合員の“協同”の力で暮らしを
ひら
拓く変わらない生協の理念を表しています

- 01 巻頭特集
その手があったか！
こうや豆腐を使いこなそう
- 07 エリア掲示板
地域の楽しい情報がいっぱい！
- 17 インフォメーション
- 19 ニュース
- 21 コープでいっしょに未来へ
地元の魚を食べよう
- 23 コーピーのクイズ道場
- 24 みんなのひろば
- 27 コーピーカードと出かけよう！
いつおう
逸翁美術館

コープこうべの現況(12月末現在)

組合員数	173万2833人
出資金	366億4077万円
1人当たりの出資額	2万1145円
宅配訪問軒数	49万3465軒

マイバッグ持参率(12月度) **90.2%**

コープこうべ ホームページ

Facebookでいいね！してね

※コープこうべは組合員の出資金で運営しています。
ご加入のうえご利用ください

※本紙の募集記事などに寄せられた個人情報は、
それぞれの目的のみに使用させていただきます

※本紙の表示価格は、消費税込みの総額を記載しています

※使用している食器などの小物は撮影スタジオの備品
です。お問い合わせはご遠慮ください

コープこうべへのご意見・お問い合わせは

くらしの情報センター

コープこうべ ご意見お問い合わせ

固定・公衆電話からは

無料 0120-44-3100

携帯・IP電話からは

☎ 0570-09-2100 もしくは

☎ 06-7636-2000 (いずれも有料)

(年中無休、火～土8時半～19時、日・月8時半～18時)

※音声ガイダンスに従って該当する番号を選んでください

その手があったか!

こうや豆腐を 使いこなそう

いろいろな栄養素を含んでいることや、アレンジのしやすさから注目されているこうや豆腐。特徴的な食感が肉の代用としても人気です。「手間がかかる」というのは昔の話。コープ商品の「しっとりなめらか ひとくちこうや豆腐」を通して、おいしく手軽な食材に進化した伝統食品の秘密と、便利なレシピを紹介します。



しっとりなめらか ひとくちこうや豆腐(だし付)

なめらかで味しみが良いこうや豆腐を、より軟らかく風味豊かに仕上げる粉末だし付き。カット済みで包丁不要、吸水性が高く湯戻しいらす、電子レンジ調理も可能です。



こうや豆腐ができるまで

完成まで
1カ月!

~こうや豆腐の製造メーカー
旭松食品(株)の工場に潜入!~

1



管理された畑で育つ大豆

原料の受け入れ

原料の大豆をアメリカから輸入して選別し、洗浄。グローバルGAP*認証取得の生産者から仕入れた契約栽培大豆のみを使用しています。

*食品の安全、労働環境、環境保全などに配慮して“持続可能な生産活動”を行う事業者を認証する農業生産工程管理の国際規格

2



大きな豆腐を切断

濃い豆腐を作る

大豆を水に漬けて粉碎し、煮沸、ろ過。できた豆乳を固めてプレスし、大豆濃度が通常より非常に高い、こうや豆腐専用のとても大きな豆腐を作ります。固いので手に乗せても立っているほど。



3



氷点下でじっくり熟成

凍結・低温熟成

豆腐を凍結室で数時間かけて凍結させてから、冷凍倉庫で約3週間じっくりと熟成。この期間にたんぱく質の結び付きが強くなり、こうや豆腐ならではの食感が生まれます。品質を左右する重要な工程です。

4



炭酸カリウム液を含ませる

解氷・膨軟加工

解凍後、豆腐に炭酸カリウム液を含ませ、軟らかくします。長らく膨軟剤として使われてきた重曹を炭酸カリウムに切り替えた旭松食品(株)の独自製法で、食塩相当量を従来よりも約95%減らしました。

5



温度・湿度を徹底管理

乾燥

膨軟加工後の豆腐を、温度・湿度が厳密にコントロールされた乾燥室に入れます。水分が残ったり、割れが発生したりしないよう高度な技術が要求される工程です。

6



合格品のみを包装

検査・包装・出荷

完成したこうや豆腐を検査し、つぶれているものや、割れているものを取り除きます。合格品は包装され、全国各地に出荷。店頭に並びます。

その手があったか!

こうや豆腐を 使いこなそう

ギュッと 詰まった 栄養素

大豆が原料のこうや豆腐は、濃厚な豆腐を凍らせて乾燥させることで、栄養成分が凝縮。植物性たんぱく質をはじめカルシウム、マグネシウム、リン、鉄、亜鉛、ビタミンEなど数多くの栄養素を含んでいます。おいしく栄養が取り、携帯や保存がしやすいことから、宇宙食や南極観測隊の食材にもなりました。

煮とろけて、 ふわとろ食感

調味料を入れないだし汁や水でこうや豆腐を煮たときに、形が崩れたり、溶けたりすることを“煮とろけ”と言います。最近ではこれを離乳食や介護食に利用する人も。ポン酢などお好みの調味料をかけて、ふわとろ食感を楽しめます。



あれこれ 用途広がる 粉豆腐

最近、乾物コーナーで人気の“粉豆腐”。こうや豆腐をおろし金やフードプロセッサーで粉状にすれば、自宅でも作ることができます。炒り煮にしたり、ハンバーグやパンケーキに混ぜたり、揚げ物の衣にするなど用途が広がります。



こうや豆腐のルーツは、高野山の僧侶が精進料理として食べていた高野豆腐と、東北地方で受け継がれてきた凍り豆腐(凍み豆腐)の2つだと言われています。いずれも始まりは鎌倉時代だとか。唐揚げ粉をまぶして揚げたり、ひき肉の代わりに刻むなど、肉の代用品として使えます。

数百年続く 大豆ミート!?

「CO・OPLしっとりなめらかひとくちこうや豆腐」は食感と味にこだわった商品。こうや豆腐は酸化しやすく、古くなると風味や食感が損なわれてしまうため鮮度も大切です。弊社では原料大豆からこだわり、より良い商品をお届けいたします。



旭松食品株式会社 大阪営業課
よしの
緒方 淑乃さん

定番だけじゃないこうや豆腐

味にクセのないこうや豆腐は、和洋中どんなメニューとも好相性!

エネルギー389kcal

食塩相当量2.2g(1人分の推定量)

材料(4人分)

たまねぎ……………1個
じゃがいも……………2個
にんじん……………1本
ブロッコリー……………1/2房
ウインナー……………8本
サラダ油……………大さじ1
水……………3カップ
牛乳……………125ml
シチュールー……………4皿分(約70g)
CO-OP しっとりなめらか
ひとくちこうや豆腐……………1袋

作り方

- 1 たまねぎは薄切り、じゃがいも・にんじんは一口大の乱切り、ブロッコリーは小房に分け、ウインナーは1/3の長さに切っておく
- 2 ①のブロッコリーをゆでておく
- 3 鍋にサラダ油を熱し、たまねぎ・じゃがいも・にんじんを軽く炒めてから水を加える。ふたをして、とろ火で10分間煮る
- 4 火を止めて牛乳、ルーの1/4、戻していないこうや豆腐を入れる。ルーを溶かし、ふたをして10分間とろ火で煮てから再び火を止める
- 5 ウインナーを入れ、残りのルーを加えて溶かし、弱火でとろみがつくまで煮てから②を入れる



こうや豆腐入りシチュー

戻さずポン!
そのまま鍋に
入れるだけ

こうや豆腐の揚げ煮

割烹風の
ごちそう碗を
簡単&時短で



エネルギー159kcal/食塩相当量2.2g(1人分の推定量)

材料(1人分)

CO-OP しっとりなめらか……………しめじ……………30g
ひとくちこうや豆腐……………6個……………みつば……………2本
片栗粉……………適量……………水……………150ml
サラダ油……………適量……………A 白だし……………大さじ1
かに風味かまぼこ……………3本

作り方

- 1 こうや豆腐を水で戻し、水気を絞って片栗粉をまぶす。170℃のサラダ油で衣がサクッとするまで2分間程度揚げる(少ない油で「揚げ焼き」してもOK)
- 2 かに風味かまぼこを粗くほぐし、しめじは石づきを取って小房に分け、みつばは2cmの長さに切る
- 3 鍋にAを入れて温め、①とかにかま、しめじを加えて煮汁が少なくなるまで煮る。最後にみつばを加える



こや豆腐の2色天ぷら

エネルギー393kcal／食塩相当量1.9g(1人分の推定値)

材料(2人分)

天ぷら粉	50g
水	75ml
作り置き含め煮	18個
大葉	9枚
サラダ油	適量

作り方

- 1 Aを混ぜ合わせる
- 2 作り置き含め煮の半量に大葉を巻き、残りはそのまま①にくぐらせ、170℃のサラダ油で衣がサクッとするまで揚げる(少ない油で「揚げ焼き」してもOK)

含め煮だから
天つゆなしで
おいしい!

含め煮を手軽にリメイク

湯戻し・鍋不要の含め煮を作り置きしておけば、
いろいろ展開できて便利

電子レンジで「作り置き含め煮」

冷蔵庫で
2日～3日
冷凍で約3カ月
保存できます

エネルギー186kcal
食塩相当量1.9g(1人分の推定値)

材料(2人分)

粉末だし(商品に添付)	3個
(お好みの白だし、洋風だし、中華だしなどでも可)	
湯	350ml
CO-OP しっとりなめらかひとくちこや豆腐	1袋

作り方

- 1 底が広めの耐熱皿に、添付の粉末だしと湯を入れて煮汁を作る
- 2 こや豆腐を戻さず重ねられないよう①に入れる
- 3 器の2/3にラップをかけ、電子レンジ(600W)で約9分間(煮汁が少々残る程度)加熱する



エネルギー258kcal
食塩相当量2.5g(1人分の推定値)

材料(2人分)

作り置き含め煮	12個
好みの野菜	適量
おろしにんにく	小さじ1/2
おろししょうが	小さじ1/2
こいくちしょうゆ	大さじ1/2
A 白すりごま	大さじ2
砂糖	大さじ1
酢	大さじ1
みそ	大さじ1

こや豆腐のバンバンジー風



タレは
ごまドレを代用
してもOK

作り方

- 1 作り置き含め煮の汁気をよく絞り、細切りにして好みの野菜と盛り付ける
- 2 Aを全て混ぜ合わせてタレを作り、①にかける



その手があったか!

こうや豆腐を 使いこなそう



カプレーゼ風こうや豆腐

韓国風こうや豆腐

和風ごまみそこうや豆腐

こうや豆腐につけて前菜

カプレーゼ風こうや豆腐

エネルギー101cal
食塩相当量0.6g(1人分の推定量)

材料(4人分)

ミニトマト.....6個
作り置き含め煮.....12個
オリーブオイル.....適量
粗びきコショウ.....適宜
バジル.....適宜

作り方

①ミニトマトをみじん切りにして作り置き含め煮にのせ、オリーブオイルをかける。好みで粗びきコショウをかけ、バジルをのせる

韓国風こうや豆腐

エネルギー96cal
食塩相当量1.2g(1人分の推定量)

材料(4人分)

作り置き含め煮.....12個
白菜キムチ.....60g
刻みのり.....6g
ごま油.....適量

作り方

①作り置き含め煮に白菜キムチと刻みのりをのせ、ごま油をかける

和風ごまみそこうや豆腐

エネルギー118cal
食塩相当量0.9g(1人分の推定量)

材料(4人分)

白すりごま.....10g
合わせみそ.....6g
砂糖.....3g
ごま油.....18g
作り置き含め煮.....12個
大葉.....適量
青ねぎ.....適量
ラー油.....適宜

作り方

①Aを混ぜ合わせてごまみそだれを作り、作り置き含め煮にかける。その上にみじん切りの大葉と小口切りの青ねぎをのせる。好みでラー油をかける

組員ライターのひとつこと

工場で製造している、こうや豆腐専用豆腐を食べてみたい! 厚みや食感が均一になるベストなサイズで作るのも、こだわりだそうです。(行本 美栄子)

栄養成分値は
『日本食品標準成分表
2020年版(八訂)』による

Information

募集 知って・学んで・参加しよう！ プラスチックリサイクル

プラスチックって何だろう？どんな方法でリサイクルできるの？カードゲームや工作体験などを通じて一緒に考えましょう。当日、洗剤やシャンプーなど日用品の使用済み詰め替えパックを持参された方には、プレゼントを差し上げます。

| **と き** | 2月17日(土)10時～15時

| **と ころ** | コアキタマチショッピングセンター
セントラルコート(コープデイズ神戸北町)

| 内 容 |

- ① つめかえパックリサイクル 学習ブース
- ② プチプチ®工作:川上産業(株)
- ③ プラスチック分別大作戦:(株)リコー
- ④ 海洋ごみ学習カードゲーム:(株)ごみの学校
- ⑤ 各団体キャラクター撮影会(「コピー」など)

| **参加費** | 無料

| 問い合わせ |

くらしの情報センター(1ページ参照)

※音声ガイダンスに従って「9番
(店舗・そのほか)」を選んでく
ださい

コープこうべ イベントひろば



「住所不明組合員の自由脱退手続き」 に関するお知らせ

「住所不明組合員の自由脱退手続きに関する規約」に基づき、手続きを行います。次の①②のいずれにも当てはまる方を「みなし脱退対象者」とさせていただきます。

- ① 通常総代会後に送付した「出資金のお知らせ」が3年連続して宛先不明で返却され、登録された電話番号などで連絡が取れない場合
- ② 2021年4月1日～2023年12月31日の間に利用高登録がなく、かつ出資金の増額や減額、または住所・氏名変更がされていない場合

該当すると思われる方は、至急下記までご連絡ください。2024年3月末日までにご本人からの連絡がなく、実在が確認できないときは、定款第10条第2項「脱退の予告があったもの」とみなし、自由脱退の手続きをさせていただきます。

| 問い合わせ |

くらしの情報センター(1ページ参照)

※音声ガイダンスに従って「9番(店舗・そのほか)」を選んでください

家電商品の一部取り扱い 終了のお知らせ

これまでコープこうべで取り扱ってきた冷蔵庫・洗濯機・エアコン・テレビなど、設置・工事が必要な家電商品は、2024年3月末日をもちまして、取り扱いを終了させていただきます。組合員の皆さんにご不便をおかけすることをお詫び申し上げますとともに、これまでのご利用にお礼を申し上げます。

なお、上記以外の家電商品(宅配でお届けできる商品)は、これまで通り宅配カタログ『めーむ』で取り扱いを続けます。

| アフターサービスについて |

「コープこうべ修理サービスセンター」で引き続き承ります。

無料 0120-65-5510(月～土9時～18時)

※アフターサービス以外に関しては「くらしの情報センター」にお問い合わせください

| 問い合わせ |

くらしの情報センター(1ページ参照)

※音声ガイダンスに従って「1番(宅配)」を選んでください

募集 第22回ユニセフのつどい 子どもたちの未来を共につくろう

ユニセフ東京事務所副代表・ロビンソン麻己さんが「For Every Child-世界の子どもたちの現在」と題して講演。「ネパールダ



ロビンソン麻己さん(前左端)と
ロヒンギャ難民キャンプの子どもたち

スやフェアトレード商品の販売などもあります。

| **と き** | 3月2日(土)12時～15時半

| **と ころ** | コープこうべ生活文化センター
(JR住吉駅徒歩5分)

| **定 員** | 200人

| **参加費** | 無料

| 申し込み |

兵庫県ユニセフ協会ホームページから

兵庫県ユニセフ協会 イベント



| 主催・問い合わせ |

兵庫県ユニセフ協会

☎078-435-1605(月～金10時～16時)

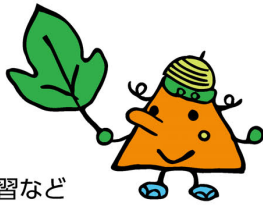
- 参加時、体調確認・マスク着用などにご協力いただく場合があります
- やむを得ず掲載内容を変更・中止する場合があります

募集 コープの森・^{しゃげごうやま}社家郷山
森であそぼう！木こり体験

と き | 3月17日(日)
10時～12時

と ころ | コープの森・
社家郷山
こしみず
(西宮市越水)

内 容 | 間伐体験、森の学習など
対 象 | 小学生を含む家族
定 員 | 30人程度(申し込み多数の場合は抽選)
参加費 | 200円(3歳以下は無料)
応募方法 | 右のQRコード®から
締め切り | 2月29日(木)
問い合わせ |
クセ マル ファーム
(有)KuseOFarm(事務局:久世)
☎070-9098-2398(9時～17時)



コープの福祉講座

②③は教育訓練給付制度対象講座です。

①移動支援従業者(ガイドヘルパー)養成研修
全身性障害者課程(全2回)

と き | 4月3日(水)、13日(土)
対 象 | 介護職員初任者研修修了者または、ヘルパー
2級以上の資格をお持ちの方
受講料 | 17,600円(テキスト代込み)

②介護福祉士実務者研修課程(通信)

スクーリング(いずれも全10回): 4月コース(金曜日)
6月～9月、6月コース(火曜日)8月～11月
受講料 | 初任者研修修了者97,900円(テキスト代
込み)など、お持ちの資格により異なります

③介護職員初任者研修課程(通学)
三木コース・全24回 指定番号第24501-1号

と き | 4月11日～9月5日(木曜日20回と、5月21日～
6月11日の火曜日4回。詳しくはホームペ
ージをご覧ください)10時～17時
受講料 | 78,540円(テキスト代込み)

ところ・資料請求・申し込み

教育学習センター(三木市志染町青山7-1-4協同学苑内)
☎0794-87-3364(月～金9時～17時)
※無料駐車場、予約制の無料送迎バスあり
ホームページ

募集 (公財)PHD協会
アジアからの研修生のホストファミリー

児童養護や保健衛生などを学ぶアジアからの研修
生のホストファミリーになりませんか。規定の食費
と滞在費、医療費、交通費などはPHD協会が負担し
ます。詳しくはお問い合わせください。

期 間 | 4月中旬～2025年3月中旬(一部期間のみ
の受け入れについてはご相談ください)
研修生 | インドネシア:20歳 女性
ミャンマー :21歳 女性
対 象 | 各線新長田駅または西代駅(神戸市長田
区)から公共交通機関で1時間以内の地域
にお住まいの方
締め切り | 2月29日(木)
申し込み | (公財)PHD協会
☎078-414-7750(月～金10時～18時)
Eメール info@phd-kobe.org

世代を超えて学びつながる
「^{エスディーゼーズ}学びあいフェスタ」を開催します

コープこうべでは2020年から、SDGsに関する
さまざまな社会課題をテーマに「語り手学習会」を開
催してきました。この学習会に参加した「語り手」の
皆さんが講師となり、学んだことを伝えます。「今日
から私ができること」を一緒に考えてみませんか。

と き | 3月24日(日)10時～15時(予定)
と ころ | 協同学苑(三木市志染町青山7-1-4)
※「学びあいフェスタ」の詳しい内容や問い合わせ先
などは『きょうどう』3月号でお知らせします

2月～3月の刃物とき

堺 ■ 三木 ●

6 火 ■ めふ ● シーア	20 火 ■ 西神南 ● 尼崎近松
7 水 ■ 渦森台 ● シーア	21 水 ■ 蛍池
8 木	22 木
9 金 ■ 西宮東 ● 白川台	23 金
10 土 ■ 六甲	24 土 ■ 深江 ● 朝霧
11 日 ■ 六甲 ● 長田	25 日 ■ 大蔵谷
12 月 ■ 須磨	26 月
13 火 ● 神陵台	27 火 ■ 園田 ● 三田西
14 水 ● 名谷	28 水
15 木 ● 塚口	29 木
16 金 ■ 武庫之荘 ● 塚口	1 金 ■ 中山台
17 土 ■ 苦楽園	2 土
18 日 ■ 高砂 ● 山手	3 日 ■ 相生
19 月 ■ 甲南 ● 山手	4 月 ■ 桜塚 ● シーア

※諸事情により中止・変更する場合があります。
詳しくは各店舗にお問い合わせください

エコファームで「秋の大収穫祭」 旬の野菜をみんなで収穫

11月25日、26日、12月2日、3日の4日間にわたり、コープこうべグループの直営農場「エコファーム」(三木市)で「秋の大収穫祭」が行われ、延べ119組が参加しました。

農園の社員が丹精込めて育てた野菜を参加者が収穫。青々と茂った葉の下に埋まっただいこんの大きさを確認しつつ、力いっぱい引き抜く家族や友達同士の姿が見られました。当初予定していただいこんとかぶのほか、ちょうど収穫時期を迎えたにんじんも併せて収穫。11月26日には、展示されたトラクターに乗っての記念撮影、フリスビーやスーパーボールすくいなどを楽しめるイベントも。明石市から訪れた7人グループの参加者からは「毎回、収穫イベントに参加しています。子どもの食育にもなり、だいこんの葉までおいしく食べることができるのでうれしいです」と喜ぶ声がありました。



広々としただいこん畑



立派なだいこんが収穫できました



展示中のトラクターに乗って記念撮影

兵庫県青少年本部から 感謝状をいただきました

12月5日、コープこうべは公益財団法人兵庫県青少年本部から感謝状をいただきました。これまで、兵庫県青少年本部が実施する「ひょうご子ども・若者応援団」事業に賛同し、菓子類や飲料などを提供してきたことに対して贈られたものです。これらの物資は同事業を通じ、地域の青少年活動を行っている団体で活用され、「提供品を受け取った団体の皆さんからお礼の言葉が多数届いている」という報告もいただきました。

今後も引き続き、次代を担う青少年の活動を応援していきます。



(右)上田賢一 兵庫県青少年本部理事長
(左)多村孝子 コープこうべ常務理事

豊中市内の5店舗が 「優秀エコショップ」に認定されました

豊中市内の5店舗(コープ東豊中・蛭池・桜塚、コープミニ西緑丘・城山)は、これまで「豊中エコショップ制度」の「優良エコショップ」として認定されていましたが、10月5日、さらにステップアップして「優秀エコショップ」に認定されました。これは、環境に配慮した取り組みを行っている店舗を市が認定する制度。食品廃棄物やプラスチック使用量の削減など、さまざまな取り組みが高く評価されました。

12月12日、豊中市役所で野村晋副市長から認定証が交付されました。今後も引き続き、組合員や地域の皆さんと一緒に取り組みを進めていきます。



(左から)野村晋副市長、コープこうべ大阪北地区 高井得雄本部長、西田紀子理事

六甲アイランド食品工場の味を引き継ぎ「しっとり木綿とうふ」がデビュー

六甲アイランド食品工場の稼働が2025年3月末で終了するため、品目ごとに順次製造を終了しています。その一方で、ご利用の多い商品については、日本生協連との共同開発商品として製造を委託し、原材料や製法などのこだわりを引き継いでいきます。

2023年12月には「コープス しっとり木綿とうふ」の食感や風味を引き継いだ「コープ しっとり木綿とうふ」の供給を開始。^{たむ}匠屋株式会社(伊丹市)に製造委託しています。ぜひご賞味ください。

※品目ごとの製造終了予定や、日本生協連との共同開発商品などの情報は、ホームページで随時お知らせします。「コープ商品」の「商品情報TOP」のページをご覧ください



終了予定



共同開発商品

コープこうべ 商品情報 検索



商品検査センターのホームページに掲載している「商品なるほどシート」では、商品に関する組合員の疑問の声にお答えしています。その中から一部をご紹介します!



商品検査センターのホームページには、このほかにも食の安全の基礎知識など、さまざまな情報を掲載。広報誌「Hakaru(はかる)」もご覧いただけます。



コープこうべ 商品検査センター 検索

パックご飯に硬い部分があったのはなぜ?

パックご飯を温めても、硬い部分が残ったままになっていることがあります。温度変化の大きい場所で保存した場合などに、ご飯の水分にむらができ、水分が抜けた部分が硬くなるためです。パックご飯には水分を逃しにくい材質の容器が使われていますが、おいしく食べるため、保存方法に注意しましょう。

パックご飯の保存のポイント

- 直射日光を避け、常温で保存する
- 家電製品など、熱源のそばに置かない
- 水分が偏らないように、水平に置く



水分が偏り、多くなった部分は軟らかくなることも

豆知識

ローリングストックで日頃から備えを

長期保存が可能な食品を備蓄して、賞味期限が近い物から順に使い、補充を繰り返す方法を「ローリングストック」といいます。普段の食事に備蓄品を取り入れることにより、もしもの場合にも食べ慣れた物を食べることができるのがメリット。日々のくらしの中でしっかり備えましょう。

いざというときに、おいしく食べられるように!





\\ コープでいっしょに \\ 未来へ



Vol.16

地元の魚を食べよう

私たちの食生活が変化するにつれ、進む“魚離れ”。また、海的环境も変化しています。そんな中、2013年に始まった「ひょうご地魚推進プロジェクト（通称「とれぴち」）」。コープこうべと兵庫県漁業協同組合連合会（JF兵庫漁連）、兵庫県の3者が連携し、豊かで美しい兵庫の海を守るために、地元の魚を食べることの大切さを伝え続けて10周年を迎えました。

このマークが目印！



とれぴちシール

組合員、漁業者と共に歩んできた10年 「地魚の地産地消プロジェクト」

2013年にJF兵庫漁連の普及員やコープこうべの組合員と職員が、店舗で地魚の普及活動をスタート。旬の魚に「とれぴちシール」を貼って供給し、調理方法の提案、試食などを行っています。また産地見学会や漁業者との交流会、兵庫の漁業についての学習会、地元の魚を使った調理実習などを通じて、“豊かで美しい海”の必要性を広めてきました。組合員からは「兵庫県の魚類を初めて知ることができたので、買い物に役立ちそう」「下処理のコツや保存法のアドバイスがうれしい」などの声。兵庫の海や魚をより身近に感じ、新たな気づきを得るきっかけとなっています。



栄養士をめざす学生とJF兵庫漁連が店舗で試食会を実施



JF兵庫漁連 指導部
広報担当

にしもと ひろゆき
西本 広幸さん

地元の魚や漁業を身近に感じてもらえるように

「とれぴち」の活動開始後しばらくして、組合員さんも一緒に活動するようになりました。コープ委員の方々が店頭で試食を提供したり、産地交流会や活動の報告会をしたりと、熱心に関わっていただいたことに、協同組合同士の強い力を感じています。交流会では、組合員の方々の「おいしい」という声を聞いて、漁業者が本当にうれしそうな顔をしているのを見て、消費者の声は生産者の原動力になるのだなあ実感しました。漁獲量が減っている中、海では何が起きているのかを知ってもらいながら、これまであまり利用されていなかった“未利用魚”などもおいしく大切に食べていただけるように取り組んでいきたいです。

「地産地消」で守る環境とくらし

地元の魚を選び、食べることは漁業や生産者、環境を守ることにつながります。兵庫の海と私たちのくらしのつながりを一緒に学び、できることから取り組んでいきましょう。



子ども向けの学習会を開催。保護者からは「子どもに魚の調理体験をさせてもらえて良かった」「魚の産地について子どもと話すことが増えた」などの声も。



海岸清掃などを通して“豊かな海づくり”に取り組んでいます。

ほかにもさまざまな取り組みを動画で紹介しています

- 「豊かな海づくりフェスタ2022」に参加



- かいぼり体験 in 南あわじ市



- アサリの稚貝放流



※かいぼり: ため池の水を抜き、栄養分を含んだ泥を海に流すことで豊かな海の再生をめざす取り組み

～10周年の感謝を込めて～ とれぴちキャンペーン実施中!

対象商品*を購入するか、「とれぴち」に関する活動や学習会に参加するともらえる「とれぴちシール」(P.21参照)を集めて応募しよう♪ 抽選で産地見学ツアーなどが当たります。詳しくは各店舗水産売場のリーフレットをご覧ください(3月29日(金)締め切り)。

*コープミニ、宅配での取り扱いはありません



組合員ライターのこと

魚を食べることが私たちのくらしや環境につながっているということ、子どもたちにも伝えていきたいと改めて感じました。(木下 亜紀)



コープのクイズ道場



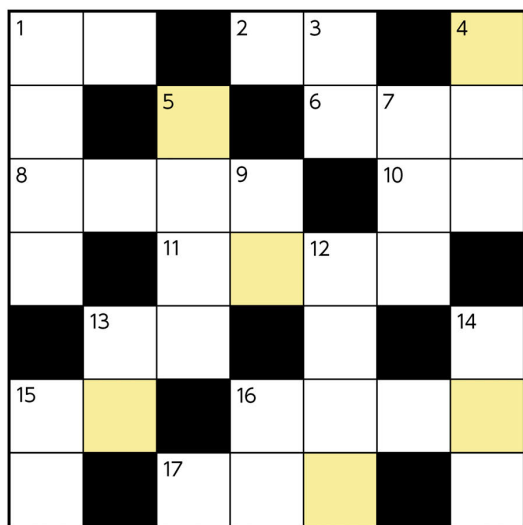
難易度は
初級・中級・
上級だよ!

正解者の中から抽選で
コープ商品券1,000円を
(各問20人) **40人**に

中級

問一

タテ、ヨコのカギをヒントに空欄を埋めてね。
色が付いたマスの文字を並べ替えてできる言葉は何かな?



答え

--	--	--	--	--	--

【タテのカギ】

- ① ブロccoli、キャベツ、カブなどは〇〇〇〇科の野菜
- ③ 扉の前でアリババが言った呪文。「開け! 〇〇」
- ④ ホーム〇〇〇、〇〇〇サービス、〇〇〇シェア
- ⑤ ユニコーンは、「〇〇〇〇獣」とも呼ばれる
- ⑦ 旅館の客室係として身の回りの世話をするスタッフ
- ⑨ 三島由紀夫の小説『潮騒』の舞台となった神島があるのは何市?
- ⑫ 衣装や建物などの出来上がりをイメージした「〇〇〇〇画」
- ⑬ 必要は発明の何?
- ⑭ ジャン=フランソワ・ミレーによる農民のたくましい生活を描いた名作『〇〇〇拾い』
- ⑮ 「太陽礼拝」「三点倒立」などのポーズと言えば?
- ⑯ 島谷ひとみのカバー曲『〇〇色の髪の乙女』

【ヨコのカギ】

- ① 食材に含まれる苦味やえぐみ、渋みなどの成分
- ② トンボの幼虫
- ⑥ 行儀作法のこと
- ⑧ テニスや卓球、バドミントン、これが必要
- ⑩ どうにもならなくなったことを悔やむという意味「ほぞを〇〇」
- ⑪ 鬼ごっことドッジボールを合わせたような南アジアのスポーツ
- ⑬ 文学賞を受賞したことで作品に〇〇が付いたね
- ⑮ 風が去った後もまだ残っている「台風の〇〇」
- ⑯ 相手の話に調子を合わせてうなずいたり言葉をはさんだり
- ⑰ 「石の上にも三年」、これを続けるといずれ成功するよ

問二

ルールに従うと、ダイヤ形チョコ◆4個は、
クローバー形チョコ♣何個と交換できるかな?

中級

ルール

- ハート形チョコ♥1個は、スペード形チョコ♠2個と交換できる
- クローバー形チョコ♣1個は、ハート形チョコ♥2個と交換できる
- ダイヤ形チョコ◆1個は、ハート形チョコ♥1個・スペード形チョコ♠1個と交換できる



答え

	個
--	---

応募方法

どちらか1問だけでもOK

Eメールの場合は、コープこうべ公式ホームページ「メディア情報&刊行物」のページから、専用の応募フォームでご応募ください。

きょうどう 応募 検索



ハガキの場合は、クイズの答えと『きょうどう』の感想、〒住所、名前、年齢、あれば電話番号を記入してご応募ください。

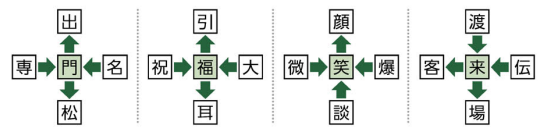
■あて先 〒658-8555 (郵便番号と宛名のみで届きます)
コープこうべ『きょうどう』クイズ道場係

■締め切り 3月4日(月) 消印有効

※当選者の発表は商品券の発送をもってかえさせていただきます

1月号の答え

問一 5 問二 笑門来福



12月号のクイズは解答総数4,119のうち、正解は3,656でした。

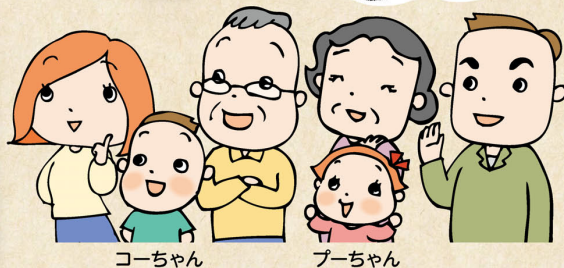
みんなのひろば

みなさんからの
お便りを
コープちゃん
一家が紹介!

今月のテーマ

ホロリ♡カンゲキ!

人の優しさに触れて、こわばった気持ちが
じんわりほぐれていく——。
寒～いこの季節、あったかエピソードをどうぞ。



コープちゃん

プーちゃん

ココロの手当て

施設へ母の面会に行きました。思わず涙ぐんでしまった私に、初めて会った看護師さんが背中をさすりながら「みんな一緒よ。辛いよね」と寄り添ってくれました。仕事が大変な中、利用者の家族にまで心を配るすばらしい人に出会えて、温かい気持ちになりました。

(加東市・ハーコ・56歳)



沈んだ気持ちに明かりが灯るみたい。うれしいわよね

“心友”に感謝

趣味のサークルでのこと。メンバーの1人が手作りクッキーをみんなにプレゼントしたのですが、私にだけは配られませんでした。すると一緒に通う友達が「それなら私も要りません」と、年上の相手に向かってキッパリ。涙がこぼれました。

(神戸市須磨区・はるみー・51歳)



プーちゃんもお友達を大事にしたいな

密かなファンです

体調不良で毎日タクシーを利用しています。何度か同じドライバーさんの車に乗ったのですが、最近、メーターを早めに止めてくださるのです。物腰も柔らかく本当は親切な方で、出会えた日には幸せな気分になります。

(神戸市須磨区・あき・46歳)



心身が弱っているときの親切は、本当に身に染みるよね

見えない絆

目は悪くとも、耳は聞こえていた長男。子どものころ、バイクの音や声だけで、郵便局の人、新聞の人、近所の〇〇さん…と聞き分けて、自宅で内職している私に教えてくれました。昨年、51歳で逝去しましたが、親孝行してもらいました。ありがとう!

(高砂市・ブラボー・74歳)



優しいお母さんに見守られて、息子さんも幸せな人生だったでしょうね

命のバトンタッチ

生まれたばかりの初孫に会いに、泊まりがけで地方へ。ホテルの部屋に入るとウェルカムフルーツが置いてあり、息子夫婦からのメッセージが添えられていました。「産んでくれてありがとう。次は僕たちの番です」。感激!こちらこそ、ありがとう。

(神戸市須磨区・みかさ・57歳)



初孫に会う喜びが倍増したじやろうな

小さな救世主

学校の図書室で勤務していたころのこと。ミスをして、浮かない顔でため息をついたちょうどその時、小学2年生の男児が本を借りに来ました。理由を聞かれ、説明すると「間違いは誰にでもあるさ」と。その一言に心が救われたことを、今でも思い出します。

(芦屋市・純ちゃん・68歳)



カッコイイ～! ボクも今度言ってみようっと

投稿募集 みんなのひろば

- 今月のテーマ: 思わず「ホクホク」
臨時収入や得したこと、心が満たされたことなど「ホクホク」したエピソードを教えてください

Present!

掲載分には
コープ商品券1,000円分
をさしあげます

3月4日(月) 必着

※原文は短くする場合があります

あて先は
P.26へ



音楽を生きがいに

現在89歳、「宝塚マンドリン・ギターオーケストラ」の一員として活動しています。先日、定員400人のホールで定期演奏会を行いました。これもメンバー全員から「長老」として認められてこそその功です。毎年、「もう今年で終わりかな」と考えながら、演奏を続けています。

(宝塚市・^{にしん}練濱け・89歳)



気心の知れたお仲間と演奏会！わしもあやかりたいもんじゃ

ナイスな返しに舌を巻く？

5歳の息子と「味覚の講習会」に参加した時のこと。甘さを感じるの、舌のどの部分かという解説中、先生の「アイスはどこで食べる？」という問いに、「家で！」と即答した息子。「行儀が良いわね」と、周りが和みました。

(箕面市・よう・59歳)



先日、無線LANの話をしていたら、母に「ウチには無精卵しかないわよ」と言われました

本音がつい…

ペットの猫に関しては、食事の量から通院、投薬記録に至るまで、しっかりとノートに書いて健康管理しています。それに比べて夫に関しては…先日、「今朝の薬、飲んだかな？」と聞かれたので、思わず「そんなん知るかいな」と答えてしまいました。

(豊中市・キンモクセイ・71歳)



「靴下どこ？」って子どもが言うのはいいけど、夫に言われたら「自分で探して！」と返すのと同じ？

結果オーライ

仕事先で子どものおやつを大量注文した時のこと。間違えて、リンゴと冷凍トンカツを大量に注文してしまいました。仕方なくおやつにリンゴを出したところ、子どもたちから大好評！とてもおいしかったので、再度注文することにしました。

(明石市・まみちゃん・51歳)



大量の冷凍トンカツも気になるわ。カツサンドにしたのかしら？

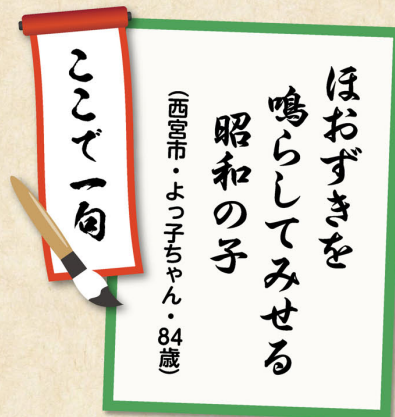
猫社会にデビュー？

夫婦で散歩中、黒い子猫がやってきて、何度も振り返りながら前を歩きます。ついに行くと大人の白猫がいました。私たちが白猫にあいさつをすると、「うむ」と返事をしたような気がしました。「白猫の縄張りに来た“新人”として紹介されたのかな」と2人で笑いました。

(神戸市垂水区・にやーる・43歳)



いいなあ。ボクもボス猫に会ってみたい



子どものころ、よく鳴らして遊んだわ

心もお腹も“無”になり…

ヨガのレッスンでのこと。マットに寝て体の力を抜き、瞑想しているときにお腹が空いてきました。心の中では『千の風になって』のメロディーで「私のお腹の中で～鳴かないでください～」と必死に願うも、静寂のスタジオ内にお腹の音が鳴り響きました。

(明石市・モヤシ・59歳)



ヨガで全身ほぐしたんだもの、いつもよりお腹が減るのも無理は無いわ



私も一言

お言葉に甘えて…

10月号の「方言」で思い出しました。鳥取県にある夫の実家に帰省した時のこと。義兄に「タバコしい」と言われたので、タバコを吸い出すと主人がびっくり。「タバコしい」とは、「ゆっくりくつろいで」のような意味だそうです。方言って難しい。

(西宮市・きよん・65歳)



ちょっと一服、という意味で「タバコ」という言い方になったのかな？

お気に入り♡

co-op しょうが湯 18g×10袋
※店舗のみの取り扱いです

風邪の引きはじめや喉がイガイガするときに飲んでいきます。体が温まり、喉がスッキリした感じがします。

(明石市・MS・58歳)



お気に入り♡

co-op 国産大豆の無調整豆乳 (フクユタカ) 1000ml

0歳の息子がこれを使った離乳食をパクパク食べてくれます。無調整豆乳なのに独特のにおいが無く、大人が飲んでもとてもおいしいです。

(神戸市垂水区・羽・33歳)



私も朝から飲んでるわよ。ポカポカするから寒いときにいいわよ



私はこれで作る豆乳鍋にはまってるわ。おすすめ

投稿募集 みんなのひろば 身近にあった面白いネタやあなたの体験談を大募集

- 「今月のテーマ」思わず「ホクホク」
詳しくはP.24
- 「自由投稿」ふと思ったこと、気になること…。喜怒哀楽、自由にどうぞ！
- 「お気に入りコープ商品(ジャンルは問いません)」理由も教えてください
- 「私も一言」お便りへの感想など
- 「ここで一句」五・七・五の川柳にホンネを込めて

※投稿はいずれのテーマでもOK。ハガキ・FAXの場合は、〒住所、名前、ペンネーム、年齢、連絡先(電話番号・FAX番号・Eメールアドレスのいずれか)を記入してご応募ください

Present! 掲載分には
コープ商品券1,000円分をさしあげます

■あて先 〒658-8555
コープこうべ「きょうどう」ひろば係
(郵便番号と宛名のみで届きます)
FAX: 078-856-1239

Eメールの場合は、コープこうべ公式ホームページ「メディア情報 & 刊行物」のページから、専用の応募フォームでご応募ください。

きょうどう 応募 検索



3月4日(月) 必着 ※原文は短くする場合があります

コピーカード
と出かけよう!

池田市

逸翁美術館

小林一三のコレクションを
多彩な切り口で紹介



阪急阪神東宝グループの創業者である小林一三の雅号「逸翁」を冠した美術館。一三が収集した美術工芸品約5,500点を所蔵し、さまざまなテーマで年4回の企画展を開催しています。3月17日(日)まで開催の「Theコレクター逸翁～その収集に理由アリ～」では、逸翁コレクションにまつわる思い出深いエピソードや逸話も紹介。それらの作品がなぜ一三のもとにやって来たのか、一つひとつのストーリーに、ユーモアたっぷりの人間性を見ることができます。館内には、茶の湯を愛した一三自らが考案した椅子式の茶室「即庵」を再現した「即心庵」があり、会期中の日曜日には500円で呈茶を実施しています(当日10時から現地でご受付)。

近隣には、貴重な資料を所蔵・公開する図書館「池田文庫」や「小林一三記念館」があり、併せて観覧するとさらに理解が深まります。



「収集の原点となった
「掛け軸」も必見

- 住所 池田市栄本町12-27
- 電話番号 072-751-3865
(公益財団法人 阪急文化財団)
- 開館時間 10時～17時(最終入館16時半)
- 休館日 月曜日(祝日・振替休日の場合は翌日)、展示替え期間



コピーカードまたは
組合員証でお得

入館料を
団体割引料金に

※1家族につき3人まで

コピーカードまたはコープ
こうべの組合員証のご提示
で、人気施設に割引料金で
入場いただけます。

※他の割引は併用できません



コピーカードと出かけよう

検索

きょうどう 2024
2

第1160(通巻1304)号 2024(令和6)年2月6日(火)
編集 生活協同組合コープこうべ広報室
〒658-8555 神戸市東灘区住吉本町1丁目3-19
『きょうどう』編集室 ☎078-856-1080

K-240204

次回の
『きょうどう』発行日は
3月5日(火)です