

A W A T E N B O

阿波展望

あわてんぼ
とくしま生協機関紙



NO.385
2020.

12

http://www.tokushimaseikyou.or.jp

〒771-0289 徳島県板野郡北島町中村字東堤ノ内30-3
TEL.088-698-5100 発行責任者/大久保 秀幸



ヘルシーコープとは?
「健康な食生活を送りたいけど、どうすればいいの?」
のお悩みに食べ方と商品の提案でサポートします。

QRコード



コープ商品で 冬のこちもを ミにつくる!!

からだポカポカ 豆乳キムチ鍋



野菜を
プラス
からだ
温まる

野菜たっぷり! 唐辛子パワーでポカポカ温まる!

【材料(4人分)】
CO・OPお肉がおいしいミニ水餃子
CO・OPキムチ鍋のつゆ 1袋
調整豆乳 750g
白菜[食べやすく切る] 250g
白ネギ[食べやすく切る] 1/4株(400g)
長ねぎ[食べやすく切る] 2本
にら[食べやすく切る] 1束
えのきだけ[食べやすく切る] 200g

【作り方】
①鍋に「CO・OPキムチ鍋のつゆ」と調整豆乳を合わせて火にかけ、煮立ったら凍ったままの「CO・OPお肉がおいしいミニ水餃子」を入れて再び煮立てる。
②野菜を茎の部分から入れ、火を通す。

牡蠣の トマトすき焼き



ミネラル
がとれる
野菜を
プラス
ビタミンACE
がとれる

アクティブな日々! 鍋でミネラル&ビタミンA,C,E!

【材料(2人分)】
CO・OPフライパンで!!かきソテー
..... 1袋(160g)
トマト[くし形切り] 1個
春菊[食べやすく切る] 1/2袋
ごぼう 1/2本
長ねぎ[斜め切り] 1本
焼き豆腐[食べやすく切る] 100g
しらたき 100g
オリーブ油 大さじ1
すき焼きのたれ 150ml

【作り方】
①ごぼうは皮ごとピーラーで引いて、水にさらす。しらたきはさっと洗い、食べやすく切る。
②鍋にオリーブ油を熱し、「CO・OPフライパンで!!かきソテー」を炒める。表面に焼き色がついたら、すき焼きのたれを加えて火を通す。
③野菜と焼き豆腐、しらたきを加え、蓋をしてひと煮立ちしたら火を弱め、さらに煮て火を通す。

今回使った
商品はコレ!!

CO・OP
キムチ鍋つゆ
(ストレートタイプ)
750g(3~4人前)
12月3回・12月5回
企画予定



CO・OP お肉がおいしいミニ水餃子 275g
(ぎょうざ200g(34個前後)・スープ75g(2袋入))

肉だんごの 味噌煮込みうどん



野菜を
プラス
たんぱく質
がとれる
からだ
温まる

うまみたっぷりの肉だんごと野菜を加えた、 からだ温まる煮込みうどん!

【材料(2人分)】
CO・OPとりとんボール
(国産鶏肉・豚肉使用)
..... 8個(80g)
ゆでうどん 2玉
小松菜[3cm長さに切る]
..... 2株(70g)
にんじん[短冊切り] 30g
たまご 2個
長ねぎ[小口切り] 20g
だし 600ml
みそ 大さじ1・1/2
みりん 大さじ1・1/2
しょうゆ 大さじ1

【作り方】
①鍋に(A)を入れて火にかけ、煮立ったら、凍ったままの「CO・OPとりとんボール」、にんじんを加えて中火で煮る。
②再び煮立ったら、ゆでうどんとたまごを割り入れ、弱火で好みの固さになるまで煮る。
③小松菜を加えてさらに1分ほど煮る。
④器に盛り、仕上げに長ねぎをのせる。

今回使った
商品はコレ!!



CO・OP
とりとんボール 470g
(約45個)チャックシール
1月2回
企画予定

今回使った
商品はコレ!!



CO・OP
フライパンで!!かきソテー 160g
(約9~13個)
12月5回企画予定

白菜とほたて、 えびのクリーム煮



たんぱく質
がとれる
カルシウム
がとれる

今回使った
商品はコレ!!

CO・OP
ほたて貝柱水煮
(ほぐし身)70g×2缶
12月4回企画予定



ほたてのうまみで野菜もおいしい、 さっぱり味のクリーム煮!

【材料(2人分)】
CO・OPほたて貝柱水煮(ほぐし身) 1缶
CO・OPむきえび[解凍する] 1/2袋(85g)
白菜[ざく切り] 150g
長ねぎ[斜め薄切り] 30g
にんにく[薄切り] 1/2片
ごま油 小さじ2
顆粒鶏ガラスープの素 小さじ2
水 100ml
牛乳 100ml
片栗粉 小さじ1・1/2
塩、こしょう 各少々

【作り方】
①フライパンにごま油、にんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら、「CO・OPむきえび」と、白菜の軸の部分、長ねぎを入れて炒める。
②「CO・OPほたて貝柱水煮(ほぐし身)」、水、鶏ガラスープの素を加え、ときどき混ぜながら中火で煮る。
③えびと白菜に火が通ったら、片栗粉を混ぜ合わせた牛乳、白菜の葉の部分を加える。
④軽く混ぜ、全体にとろみがついたら、塩、こしょうで味を調える。

ヨーグルトで低カロリー&さっぱり! レーズンの甘みがアクセント!



低
カロリー
カルシウム
がとれる

【作り方】
①「CO・OPプレーンヨーグルトビフィズス」にレーズンを混ぜ合わせ、冷蔵庫で半日以上漬けておく。
②ビスケットを砕き、グラスに1.5枚分を入れ、①と「CO・OPミルクココア+Ca」を層になるように重ね入れる。
③②と同じ作業をもう一度繰り返す。

ヨーグルト ティラミス風カップ

【材料(2個分)】
CO・OPプレーンヨーグルトビフィズス
..... 200g
CO・OPミルクココア+Ca 大さじ2
レーズン 50g
ビスケット 6枚

今回使った
商品はコレ!!

CO・OP
ミルクココア+Ca・鉄
300g(約15杯分)
チャックシール
1月2回企画予定



CO・OP
プレーンヨーグルト
ビフィズス
400g
12月3回(毎月)企画予定



■今月のテーマ
年末年始になくてはならない私のおすすめ商品

●コープのおでんセット

コープのおでんセットです。冬になると大根が美味しくなるので、毎回注文しています。私はすぐできるので、大好きなメニューですが、主人は少し別の物を作っています。今年の冬もおでんの日々をしたいと思っています。

●おもちです

丸もち・角もち、お正月前から食べてます。腹もち良し!!大根おろし、甘辛しょうゆ、のりまき、にんにく味etc…。生協のおもちは『個包装』なのと「コ」当りのカロリーもわかり、それなりにダイエットしなきゃの私には、たいへん助かっています。おいしいです。たまらん!

●カズノコ

昔から年末年始のカズノコ&カズノコを味付けするタレは生協さんでお世話になっています!!母が「生協さんのを使うと上手にできる♡」と教えてくれ、私もずっとそのおいしいカズノコを食べてきたので、

受け継いでおります。カズノコにはつるざい家族も大満足の味に仕上がります。これはきつと娘にも受け継がれていくと思います(笑)
 【阿南支所 流れ星】

●縄

私の年末年始になくてはならないものは生協で毎年買う縄です。生協に入ってからずっと玄關に飾り、お正月を迎えています。一年間、安心して過ごせるように思い、今年も生協で購入しようと思っています。

●カップめん

年末の年越しそばはカップそばを用意します。以前はそばをそば粉から打つてみたりしたこともありましたが、普段のごはんよりリッチなメニューを多く作ってしまっていました。カップめん2個や3個を4人で。お湯で夜食なら調整も融通も利く!というところに気づきカップめんなら余りもしばらくは非常食に置けるって安心。

●あんこ入りのお餅

昨年我が家で年末年始に重宝したのが「あんこ入りのお餅」。正月はやっぱりお餅!!って事で注文しましたが、冷凍でほしい時に食べられるし、小さめでほしい分調整しやすく、朝昼晩問わず欲しい時にさっと食べることができました。味もよもぎと白があって楽しみも倍。今年もリピートしたいです。

●おやき

全てのおせちを作るので、エビ・ブリ等早めに入ります。冷凍にあるものはそれで終わらせるのです。中でも我が家にあると便利なのがおやきです。中に野菜がいっぱい入っているので、忙しい年末の昼食に便利です。子どももたべるのでパンフレットで見つけたら必ず買います。ストックして

●チョコレートケーキ

毎年12月31日は娘家族と兄家族で総勢11人で夕食を一緒に食べて過ごしています。おすすめ商品はチョコレートケーキ12個入り。朝から解凍して食後に皆で食べます。お昼過ぎから料理を作ってドタバタしていますが、チョコの甘さでほっこりします。良いお正月を迎えることができます。皆さんもどうですか?

●なんでもごたれ

年末年始は、おせち料理を意識しているわけではないのですが、料理と言えは和食が多くなります。そのため(株)トキワさんの「なんでもごたれ」(10月3回で企画されています)に助けられています。和食はもとより、洋食にも中華にもジャンルを問わず、重宝する商品です。それと…年末は、クリスマス、子どもの誕生日があるので、連日ケーキを食べ、年始はお餅を食べ、毎年ぶくぶく太っています。自分史上、もっともまともだった頃の写真をこっそり見ながら、今回は太らぬよう気をつけたいものです。

●年越しそば

何はなくとも「年越しそば」です。早割りで少し安くするので必ず予約します。コープの「十割そば」は手打ちで本格派。家でお店の味が楽しめます。これを食べないと年が越せなくなりました。本当最高!!是非試して欲しい逸品です。

●生協のおせち

毎年実家に帰ってみんなで食べています。数年前に初めて購入して以来、毎年注文しています。手作りもいいですが、年末年始は手抜きしておいしいものを食べるのが一番。今年のおせちも楽しみにしています。31日まで毎年配達ありがとっくにいます♡

10月号の当選者
 クイズの答えは **ズガコウサク** (図画工作)
 *応募総数/247名 *正解者/247名
 梶岡陽子(美馬)/松田千文(阿南)/中島美代子(阿南)/藤坂勝枝(阿南)/山下五月(徳島南)/井上韶子(徳島南)/木村みどり(徳島南)/岸田委子(板野)/明本妙子(板野)/尾形幸子(板野)

3月号のテーマは **レジ袋有料化について思うこと**
組合員さんの 大募集!
 今年の7月からレジ袋有料化がスタート。組合員の皆さんは、このことについてどういった感想がありますか?お聞かせください。

本紙「阿波展望」についての感想やご意見、とくしま生協に関する事や最近自分が思っている事など、何でも記入してください。
 3月に予定されている地域のイベントなどの情報や参加したイベントの感想などもお待ちしております。
 みなさんの意見や近所のイベント情報・名産・特産品などを教えてください。
その他お便り、〇〇な情報など、お待ちしております!!
「わいわいトーク ウフフ」への記事掲載者には粗品進呈!
 ※掲載する情報についてはスペースの関係上、機関紙編集委員会にて調整させていただきます。

☆INFORMATION☆
 全国組合員さんの声を活かし、くらしを細かく把握できるように工夫した家計簿です。
 CO-OP **生協の家計簿**
 注文番号 **300454** (本体価格) **400円** (税込価格440円)
 2021年3月4回まで上記注文番号で注文できます。

編集後記
 編集会議で一番盛り上がるのは、わいわいトークのコーナーです。組合員さんの日頃感じている事、料理提案、暮らしのアイデアなどなど…。委員達は、「あっ、そうそう」、「それぞれ」、「ウフフ」、「私もそう思う」、「なるほど」と感心させられる話題ばかりです。毎回楽しみにしています。これからも、どしどし投稿よろしくお願ひします。みなさま、どうぞよいお年をお迎えください。(媛ちゃん)

理事会だより 10月28日(水)
 報告された主な内容
 ●9月度決算報告について
 ●店舗事業のまとめ
 ●宅記事業のまとめ
 ●コープしこく関連について
 ●中四国地連管内他生協供給速報
 ●監事会議事録
 ●内部統制における監査報告書
 ●9~10月度の活動報告
 ●組合員・共済・供給・出資金の状況
 ●総代会プロジェクト議事録
 ●9月度供給未収金等の状況について
 ●食育委員会議事録
 ●しこくピースアクションリー in とくしま実行委員会議事録
 ●くらし助け合いの会議事録
 ●グループ活動上半期報告書
 ●2020年度上半期のまとめについて
 ●出資金
 8月末: 2,773,069千円
 9月末: 2,781,449千円
 (8,380千円)

我が家の鍋、味変化。水炊き⇒寄せ鍋⇒豆乳鍋⇒キムチ鍋⇒メは煮込みラーメン野菜たっぷり! 具材も変えて楽しめます!(ゆずっ娘ちゃん)

消費者情報コーナー

このコーナーは、「徳島県消費者情報センターとくしま消費者交流ひろば」様より情報提供いただき、若者および高齢者に情報を広げ、消費者トラブル未然防止にお役立ちいただけますようお知らせしています。



「格安スマホ」の契約トラブルに注意!!

比較的安価な料金体系でサービスを提供している、いわゆる「格安スマホ」の契約数は増加傾向にあります。そのような状況の中「通話時に専用のアプリを使う必要があると知らず、通話をしていたら高額な請求を受けた」「使い方を教えてほしいが、実店舗がなく電話やインターネットでの対応なので分かりにくい」など、利用方法やサポートが消費者の認識と異なりトラブルになっている相談が増えています。格安スマホ会社のサービスは利用料金が安価である一方、従来の携帯電話会社と同じサービスが利用できるとは限りません。従来の携帯電話会社では無料で提供されているフィルタリングサービスや、修理時の代替機貸し出しサービスなどがなく、有料オプションの場合もあります。サポート内容や問い合わせ方法など契約内容をよく確認し、今までの携帯電話との違いを理解した上で契約しましょう。

若年者のマルチ商法の相談急増!!

マルチ商法はネットワークビジネスとも呼ばれ、健康食品や化粧品などの「商品」を口コミで紹介し、会員を勧誘するとマージンやボーナスが得られるといった従来のケースの他に、最近では暗号資産(仮想通貨)関連事業への投資、バイナリーオプション(為替相場が上がるか下がるかを予想する金融商品)など、具体的な商品がない「モノなしマルチ商法」のトラブルが急増しています。事業者の実態や儲け話の仕組みがよく分からない上に、海外に拠点を置く事業者も多く、解約や返金交渉が困難な場合もあります。友人や知人、先輩から勧誘されても、曖昧な返事をせず、きっぱりと断りましょう。「お金がない」と言うと、クレジットカード払いや借金を勧められるケースもありますので、断る時は「契約はしない」とはっきり伝えましょう。困った時は、「消費者ホットライン188」へご相談ください。



消費者トラブルのご相談は
消費者ホットラインダイヤル 188

消費者庁 消費者ホットライン188
インターネットチャット
イヤホン

おたよりカード

●クイズの解答

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

※書ききれない場合やイラストなどは、別の用紙にお書きください。

組合員コード _____ 氏名 _____

(ペンネーム) () 年齢()歳

※掲載() ※掲載()

○・×を記入してください。

クイズ当選の場合は氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。

支所(班名)・店 _____ お電話 _____

応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出しください。 **締め切り: 12/18(金) 提出分まで**

毎年たくさんもらっても最後には廃棄していた「すだち」ですが、今年はすだちゼリーを作ってみたら子どもたちに大好評。毎晩、食後のデザートになり、何回作ったことか(笑)体にもいいし、来年もまた作ろうかなと思っています。(メイちゃん)

●カロリーオフのマーマレード

おせち料理の田作りを作る時にこれ1個あればラクラク簡単。あつという間に作られて失敗知らず♪作り方はまた今度。誰でも作れます。

【徳島南支所 たかまゆまま】

●カイロ

わが家の年末年始にかかせない物はカイロです。年末年始はどこへ行っても混んでいるので、カイロを持って近所を散歩しています。初詣のお供にもカイロが役立っています。今年は、混雑する時間帯を避けて近くの氏神様をお詣りしたいと思っています。

【板野支所 ぱく】

●冷凍めん

年末年始には、冷凍の具入りうどんやラーメンをよく購入しています。小さい子どもがいるので、忙しい時や疲れて帰宅して

きてもサツと作れて、よく食べてくれるので重宝しています♡主人はご当地ラーメンを楽しみにしています(笑)

【徳島南支所 さあもも】

●筑前煮の具

年末はおせち料理を作るのに種類が多いので、生協の筑前煮の具は下ごしらえ済みなで鶏肉を加え、調味料で味付け。煮込むだけなので、時短になり大助かりです。

【美馬支所 藤森さん】

●もちっ子、君に決めた!

うちの実家では、毎年年末にもちをつきます。凝ったもちをつく時は、きびや小エビを入れたりしています。そんな時なくてはならないのは「もちっ子」というもちつき機で、もち切り機の「まる餅くん」とセットで使うと作業効率が全然違います。今年ももうすぐ出番です。

【美馬支所 あおこちゃん】

●年末年始になくてはならないモノ

息子と話し合った結果、1位:こたつ、2位:みかん、3位:ネット環境、ということになりました。意見が一致しました。

【板野支所 N】



●92歳差、命を紡ぐ

娘に子どもが誕生しました。退院して帰路に立ち寄ってくれました。コロナ禍で病院に行けず、初対面。義母がデイサービスから帰って来るのを待って、抱っこしてもらって写真を撮って帰りました。スマホで撮った写真だけだと義母の慈愛に満ちた笑顔に「92歳差、命を紡ぐ」と命題。いつもは寝ている義母が玄関まで歩行器で見送りに。赤ちゃんの力って凄い!!

【阿南支所 つくみのり61歳】

クロスワードパズル

パズル作成/ゆめちゃん

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。2重マスの文字を使って言葉にしてください。**正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!**

1	2	3	4	5
D		B		
6			7	
C				9
8				
	10		11	12
			A	
13			14	15
16				

タテのカギ

- 連続的な量を段階的に区切って表すこと
- 耳の中の膜のこと
- 物事を教えること
- 文字を正しく書く練習のこと
- 夏祭りなどでかかせないお店
- 衝撃・強い影響のこと
- 道具を用いて量や重さをはかること
- バレリーナの略、プリマドンナの略
- 小麦粉やバターなどから作った生地のこと
- 善 ← ○ ○ ○ ○ ○
- 悪 → ○ ○ ○ ○ ○

ヨコのカギ

- 飾りつけ(○○○○○○○ケーキ)など
- 映画・テレビなどで説明や文字を映し出すもの
- と矢
- 土地の形質を変更する造成のこと
- 西洋音楽で用いられる弦鳴楽器のこと
- 父親を意味する
- ← ○ → シロ(紅白)
- 新たに作り直すこと
- 12月24日○○○○○イブのこと

ア	メ	ニ	モ	マ	ケ	ズ
イ	セ	ジ	ン	グ	ウ	
ゼ	ン	ト	ロ	カ	ガ	
ン	ゾ	ウ		シ	ロ	
カ	キ		ム	リ	ヨ	ウ
ツ	ウ	シ	ヨ	ツ	ト	
ライ	コ	ウ		グ	サ	

◆10月号の答え合わせ

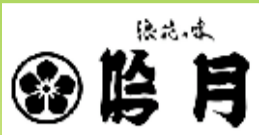
2020 COOP GIFT

冬のおくりもの

担当者
おすすめ
商品
2020



期間:12月13日(日)受付まで



地魚にこだわる老舗
料亭「吟月」さんの鍋
セットです。

徳島南支所
吉成 直哉

9047 〈吟月〉
徳島「吟月」はも鍋(個食用)
はも鍋1人前×4食(1人前はも切身50g、はも団子2個、ポン酢20ml)
..... 本体価格 **5,500円** 賞味期限 90日 冷凍



嘉永五年(1852年)創業という老舗「日の出楼」さんは、徳島では知らぬ人はいない名店。徳島産の素材を生かした和菓子の数々はいずれも人気の品ばかりです。

徳島の菓子
昨年人気
NO.1



9027 〈日の出楼〉
なめらかぶりん 8個 本体価格 **3,000円** 賞味期限 60日



ありそうでなかった“れんこん”
のギフト!もちもち食感のうどん
がおすすめです。



9262 〈れんまる〉
れんまる年越しセット 阿南支所 兼友 奈美
れんこん細うどん200g×2、ピリ辛れんこん110g×2、ゆずれん
こん130g×2
..... 本体価格 **3,750円** 賞味期限 150日

「鍋焼うどん」は北海道産小麦、
「包丁切り肉うどん」は国産
小麦粉を100%使用し、本場
讃岐の製法を生かしたのど
ごしのよい麺です。具材も付
いていて調理がラクです。

うどん
昨年人気
NO.1
生協
ホジナル

9253 〈さぬき丸一製麺〉
さぬき鍋焼きうどんセット
さぬき鍋焼うどん(具・つゆ付)556g(2食)・さぬ
き包丁切り肉うどん(具・つゆ付)530g(2食)各2パック
..... 本体価格 **3,200円** 賞味期限 1年 冷凍



無塩せきハム
昨年人気
NO.1

9135
〈ウインナークラブ〉
**阿波美豚無塩せき
スライスハムソーセージセット**
パクパクウインナー120g、あらびきソーセージ150g、ポークウインナー100g、
信念スライスロースハム60g、信念うず巻ベーコン60g、グローブフライッシュ
ケーゼ150g
..... 本体価格 **4,000円** 賞味期限 181日 冷凍



徳島の天然ハモを使った贅沢なフライです。



9220 〈きらびき工房〉
冷凍鱧かつ徳用パック 板野支所 岸 翔夢
ハモフライ40g×6個×2パック
..... 本体価格 **4,200円** 賞味期限 180日 冷凍



黄金色に輝くホクホクと栗のよ
うな甘みのさつまいもです。

9111 〈マルホ出荷組合〉
産直なると金時(徳島県産)
3kg箱(ML混・13本前後)
..... 本体価格 **3,800円**
お届けは 11月下旬~12月下旬
※お届け開始指定は不可



サクサクのラスクを
本場ベルギーチョコ
でコーティング。イル
ローザさんの秋冬だ
けのお楽しみです♪

9024 〈イルローザ〉
ラスク・パリジャンショコラ&ブランシュ
ラスクショコラ8枚、ブランシュ8枚
..... 本体価格 **2,900円** 賞味期限 60日



※写真はイメージです。※表示価格は本体価格です。消費税が別途8%必要です。