

# ふわり花談

--参加無料\*託児無料--

## 2018年度 コープ会メンバー募集

まだまだ  
募集中!

コープ会は毎月1回、同じ会場に集まって楽しくおしゃべりする会です。さまざまな世代の方と情報交換でき、新しい発見がいっぱいです。モニター商品やお茶菓子を用意していますので、お茶を飲みながら楽しくおしゃべりしませんか?



### 「春のブロック別総代会議」を開催します



「ブロック別総代会議」は、今年6月に開催する第26回通常総代会に提案する、コープなかの2017年度の活動や事業のまとめと2018年度の方針を始めとする通常総代会の予定議案について、総代(※)の皆さんに報告し、ご意見をいただきます。

このブロック別総代会議は、県下12会場で開催し、総代でなくても、コープなかの組合員であれば、どなたでも、どこの会場でもご参加いただけます。

※「総代」は、組合員の代表で、400人が選出されています。

昼食あり、託児(無料)あり、おためし商品あり、交通費を支給いたします。

参加ご希望の方は、4月18日(水)までにお申し込みください。なお、総代及び参加ご希望の皆さまへの事前資料送付は5月2日(水)を予定しております。

#### 【日程・会場】

ブロック	開催日	開催時間	会場
北信	5月14日(月)	10:00	メトロポリタン長野
	5月17日(木)		アップルシティなかの
	5月18日(金)		南長野運動公園 総合球技場(長野Uスタジアム)
東信	5月10日(木)	~	佐久平交流センター
	5月17日(木)	12:30	上田創造館
中信	5月10日(木)	12:30	ザ・ブライツガーデン
	5月15日(火)		えんぱーく
	5月18日(金)		すずの音ホール

※12:30より各ブロック別総代会議の会場にて昼食となります。

※上記会場の他、南信ブロックでも3会場で開催されます。

このニュースに掲載されているすべての企画についての申込・問い合わせ  
コープなかの総合企画室 ☎0120-502477(月~金・9:00~17:45)

お願い~学習会・バス企画について~

天候や道路状況、災害等の影響により、企画が中止または変更になる場合があります。ご了承ください。

### 子育て ワークショップ

## 子どもがやる気になる『魔法の質問』

お子さんとのコミュニケーションで悩んだり疲れたりしたことはありませんか? ちょっとした「声かけのツボ」を押さえることで、子どものやる気をグンと伸ばすことができます。楽しく受講して、実際にその感覚を体感してみませんか?(小さなお子さんから思春期のお子さんのいる保護者向け講座です。祖父母の方の参加も大歓迎です)

- 日 時: 5月23日(水) 10:00~2時間程度
- 場 所: 上田市サントミュージゼ 多目的ルーム(上田市天神3-15-15)
- 講 師: 宮崎美紀氏(交流分析士インストラクター)
- 募集定員: 30人 定員になり次第締切
- 募集開始: 4月23日(月) 10:00より
- 参加費: 500円 当日お持ち下さい。
- 託 児: あり(無料、6ヵ月以上のお子さん対象。託児の申込締切は5月11日(金))



## 2018年度参加者募集 コープ黒姫農場

北信州黒姫高原の裾野に広がるさわやかな農場で、土と触れ合って作物を育て、収穫する喜びを体験しませんか。小さなお子さん連れでの参加もOKです。5月から、じゃがいも・トウモロコシの他、夏野菜・秋野菜の植付けや草取り等の中間管理をしながら秋まで収穫作業を行います。また、採りたての野菜を使った料理交流などで楽しみながら汗を流していただきます。

活動内容: 野菜作り・料理交流  
活 動: 5月~10月頃までの期間で、  
隔週日曜日の9:30~12:00頃まで。  
※作業スケジュール等をご案内します。  
場 所: 上水内郡信濃町の畑(コープ黒姫農場)  
年 会 費: 1家族2,000円  
募集定員: 30家族(定員になり次第締め切り)

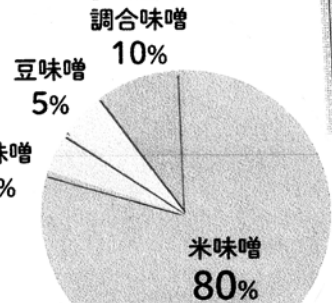


# 和食の源 味噌の学習会 開催報告

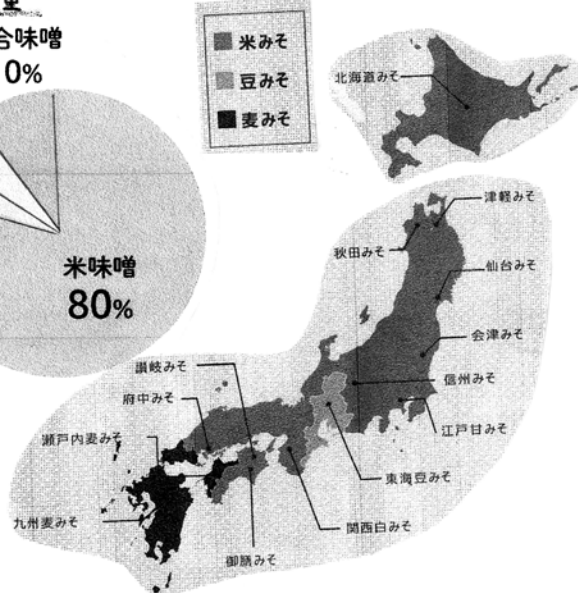
2月27日(火)佐久市浅間会館にて「味噌の学習会」を開催し、組合員37人が参加しました。講師に味噌アンバサダー(マルコメ株式会社の社内認定資格)の小泉琢己さんをお招きし、みその歴史や種類、作り方や保存方法などを学びました。また、原料や熟成期間の違いや数種類の味噌を食べ比べ、違いを実感しました。

味噌の種類は大きく分けて米味噌、麦味噌、豆味噌、調合味噌の4種類に分類することができます。

味噌の種類別出荷数量



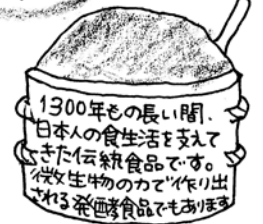
日本味噌分布地図



- 米みそ**  
米、大豆、塩が原料
- 麦みそ**  
麦、大豆、塩が原料
- 豆みそ**  
大豆、塩が原料

＋調合みそ  
米みそ、麦みそまたは豆みそを調合したもの

米みその原料は米大豆・塩の3つ。この配合を変えることで塩辛くしたり、甘くしたり味を変えられます。



## 近年の米味噌事情...

- 全国のみその約半分が長野県から出荷されています。
- 生産量は40年で40%減少しているが、即席みそ汁は増加傾向にあります。又海外での和食人気が高まりみその輸出货量は11倍に伸びています。
- 年間の1人当たりの消費量は約2kgです。みそ汁に換算すると134本分→1週間に約3本しか飲んでいない計算になります。

辛口	甘口	甘みそ
塩分 12%	塩分 12%	塩分 12%
麹割合 5割	麹割合 14割	麹割合 20割

※ 麹割合: 大豆1に対しての麹の割合  
辛口の場合 大豆1:麹0.5

表面が空気に濡れないようにラップなどで覆う!!  
冷蔵庫で保存!! (冷凍庫でも凍らせます)  
あくう時は乾いた器具を使用すると品質を保つことができます。

**かんたん味噌レシピ**  
田舎だれ (材料)  
味噌100g 卵黄 1個分  
石臼糖 30g 酢 小さじ1  
(作り方)  
ボウルにすべての材料を入れ、なめらかになるまでよく混ぜ合わせます。

**玉ねぎ味噌ドレッシング** (材料)  
玉ねぎ 1/4個 酢 大さじ1/2 ゴマ油 大さじ3  
みそ 大さじ2 石臼糖 大さじ1 白すりごま 大さじ1  
(作り方)  
1. 玉ねぎをすりおろします。  
2. ボウルに玉ねぎとすりおろした材料をすべて混ぜ合わせます。

**参加者の声...**  
●みその食べ比べで、米みそ、麦みそ、豆みその違いが良く分かりました。  
●全国のみそ出荷量の半分が長野県なんて、すげーみそ天国なんですね。

# 開催報告 『くらし豊かに』学習会



コープの商品政策 ～食卓を笑顔に、地域を豊かに～  
3月6日上田市西部公民館にて「くらし豊かに～コープネットの商品政策～」の学習会を開催し、組合員13名が参加しました。講師にコープテリ連合会CSR推進部の宮川和之氏をお迎えし、コープの商品政策について、商品を試食しながら楽しく理解を深めました。

コープは組合員さんにいろいろな商品を提供していますが、売れるものであれば「何でも売る」というわけではありません。組合員の声をもとにコープテリグループで決めた基準をもとに商品を提供しています。それが商品政策です。

## 商品政策の6つの柱

こちらの商品を試してみました★

- 1. ふだんのくらしに必要な商品を提供し、毎日のくらしに貢献します。**  
重視したいのは組合員さんが「選べることの大切さ」です。ここで試飲！実はこの3つ、深い関係が？  
①CO・OP あじわい特濃4.4  
②CO・OP コープ牛乳  
③CO・OP さらっと無脂肪牛乳  
このクリームの層を取り除くと③になり、増やすと①になります！
- 2. 提供するすべての食品の安全性確保に取り組めます。**  
コープは「正直であることが信頼につながる」と考え、食品安全・品質保証に取り組んでいます。
- 3. くらしに役立つ「コープ商品」を提供します。**  
コープ商品は今ではよく目にする※プライベートブランドの先駆けで、「安全性の確保」「確かな品質」「利用しやすい価格」「わかりやすい情報提供」が基準。  
※プライベートブランドとは小売業者や流通業者によって企画販売される製品ブランド。自主企画商品。  
ここで試食！  
①CO・OP ポテトチップスうすしお  
②大手メーカー ポテトチップスうすしお  
食べ比べてみると、学習会参加者には①が大人気。②も根強い人気がありました。また①と②では、内容量や塩分量、調味料(アミノ酸等)に違いがありました。
- 4. 組合員・生産者とともに「産直」に取り組めます。**  
コープの「産直」は産地直送・産地直結の略語ではなく、生産者と組合員の信頼・交流・パートナーシップなどの「つながり」を大切にする取り組みです。
- 5. 持続可能な食料生産と健康なくらしをめざします。**  
有機栽培で農薬や化学肥料に頼らない→環境への負荷を減らす  
フェア(公正)な価格取引された商品→途上国の生産者を守る  
持続可能な漁業で獲られた水産物→海の資源を守る など
- 6. 環境にやさしい事業とくらしを目指します。**  
ここで試触！  
①CO・OP ティッシュ(パル) 100%  
②CO・OP ティッシュRC(リサイクル)  
思ったより肌触りに差を感じなかったといった声が多数。①も適切に管理された森林資源からつくられています(FSC 認証)。

誰かの笑顔につながるお買い物 「エシカル(倫理的)消費」