２０１８年２月発行

Ｎｏ．１３０

♪いきいき わくわく♪

組合員活動交流誌

発行：こうち生協
運営企画グループ

「いきいきわくわく」が全ページカラーで見れます。こちらのQRコードからみてみて！！

健康と子どもたちの未来のために
こうち生活協同組合

本部　〒781-0013 高知市薊野中町 16-8
℡088-826-5211
http://www.kochicoop.or.jp/

こちらのＱＲコードからはこうち生協のホームページを見ることができます

♪　もくじ　♪

・コープ委員会の報告　・・・・・・・・・・・・　2-7
・横浜コープ委員会だより　・・・・・・・・・・・・　8
・試食の声　・・・・・・・・・・・・　9-12
・商品活動委員会の報告　・・・・・・・・・・・・　13-15
・いきワク Voice　・・・・・・・・・・・・　16
・レシピ　・・・・・・・・・・・・　17
・心に響く名言の紹介　・・・・・・・・・・・・　17

コープ委員会の報告

中央支所　小高坂コープ委員会
11 月 27 日（月）　29 名参加
≪「迎春試食会とレジンでアクセサリー作り」をしました♪≫

中央支所　小高坂コープ委員会
11 月 27 日（月）　29 名参加
≪「迎春試食会とレジンでアクセサリー作り」をしました♪≫

よかったこと
最近流行っているレジンの小物作りをやってみたいという声が多かったので、迎春試食会と合わせて行おうということになりました。「楽しかった。またやりたい。」の声が多く、また、一緒に参加した子どもたちでも簡単に安全に作れる内容だったので、よかったです。家ではなかなか作る時間も材料も揃えにくいので、大勢でやるのが良いと思いました。

大変だったことや困ったこと
毎回ですが、お知らせのニュースが遅くなってしまい、参加者の集約も大変なので、担当の町田さんには申し訳なく思っています。子どもが大勢参加したため試食のケーキが少なかったので、もう少し頼んでおけば良かったかなと思いました。

気づいたこと
町田さんが来てくださっていて、おせち料理の配達の話になったのですが、自宅外にでも届けてくれることを皆知らなくて、目から鱗でした。案内のチラシとかに分かりやすく載せてもらったら、利用したい方も増えるかもと思いました。

今後の課題（次に活かすこと）
レジンの材料代が高額だったのですが、用意してくれた太田さんのご厚意で、安価で作れました。(某ショッピングセンター等の体験では 1000 円くらいかかります）レジンを乾かすための機械も購入されたそうなので、また来年でも使えたらいいねと話したことでした。

中央支所　横浜コープ委員会
11 月 14 日（火）　8 名参加
≪ＬＰＡセミナー&クリスマスケーキ試食会&おしゃべりパーティー≫

① ＬＰＡセミナー&クリスマスケーキ試食会
委員 12 時集合→会場準備
イベント 13 時～15 時→セミナー60 分・試食 40 分
◎セミナーの内容が良かった
◎試食の時に職員の町田さんから生協商品の紹介を詳しくしてもらえたのが良かった。
◎参加申し込みが多かった。
（当日：委員 6 名+組合員 10 名）
② おしゃべりパーティー
「ＬＰＡセミナー&クリスマスケーキ試食会」と同時開催。参加者の皆さんにもパーティーセットを楽しんでもらった。
◎お菓子がおいしいと好評だった。個人でも購入したいとの意見があった。
◎参加者全員の前で、おしゃべりパーティー紹介が抜かっていて大失敗。
③12 月工場見学（委員のみ）
12/14 四万十とまと（四万十町本堂）訪問で調整。参加 7 名。
④11/1 防災ワークショップ
池・小松理事が参加⇒フィードバック（池）
◎資料から一部内容を抜粋して、1 月以降の委員会で勉強会をする予定。

全体の感想
イベント後にそのままコープ委員会を開催。イベントふりかえりと防災ワークショップの話で盛り上がりました。
深瀬さんがコープ委員になりました♪

中央支所　横浜コープ委員会
12 月 14 日（木）　6 名参加
≪「委員勉強会」
～四万十とまと工場見学～≫

① 四万十とまと見学
※スケジュール※
9：00 横浜出発→10：30 あぐり窪川→10：45 四万十とまと（話 60 分+見学 20 分）→13：00 昼食（ケルン）→15：30 横浜帰着

※感想※
◎開設 2 年目の『次世代施設園芸』という最先端の農業施設の企業で、ハウス内はコンピューター管理の元、土を使わず溶液肥料でトマト栽培していることに驚いた。ハウス内の作業時間もデータ管理され、最適な人員数なども割り出されている。受粉に関しては、蜂を使った昔ながらの方法。
◎専務の佐々木様からの熱心なお話（会社の生い立ちや理念・トマトの栽培方法など）を聞いて、地域を大切にしている企業だと思った。
◎働いている従業員の皆さんの雰囲気や対応が素晴らしく、好感が持てた。
◎今後の活躍が期待される企業なので、また数年後にもう一度訪問したい。

② 1 月コープ委員会
一人一品持ち寄りでの新年会を兼ねる。
・防災ワークショップのふりかえり（全労済さんを招いて 30 分程度お話いただく？←山根さんに相談）
・来年度の工場見学（4 月実施希望）先を決める。

全体の感想
委員勉強会（工場見学）は随分久しぶりでしたが、町田さんの運転で安全に楽しく実施できた。直接見て聞いて大変勉強になる企業訪問の機会を作ってもらえてよかった。

中央支所　旭東コープ委員会
12 月 8 日（金）　9 名参加
≪クリスマスケーキを試食しました♪≫

〇大山乳業のクリスマスケーキ
先月間に合わなかったクリスマスケーキの試食
フルーツ等、何もない物を選んでみた。
コープかもべ店にてフルーツを購入し、飾り付けをした。（イチゴ・キウイ・りんご）

新鮮なフルーツを使用することで味わいアップ！！
ケーキについているクリームを利用して、イチゴサンタを作った。
市販のケーキよりたくさんのフルーツを使用して美味しくて豪華なケーキになった。
解凍しきってない状態で食べ始めたが、それはそれで美味しかった。
少し時間が経過してくると、スポンジの甘さが増してもっと美味しくなった。
今年は間に合わないが、来年からはこの方がいいかも。
小さい子どもさんがいる家庭なら尚更おすすめ。

今時の若者の仕事に対する意欲について
仕事に対しての情熱がない人が多いように感じるが、それも時代の流れか。指導者の指導が必要な時代。中間管理職は大変。

全体の感想
田端さんがクリスマスの飾り付けをたくさん用意してくれて、会場の雰囲気がぐっとクリスマスっぽくなり、華やいだ。楽しい会になった。
コープ委員会がストレス発散になり、癒しになっているという意見もあり、いいグループだと思う。あとは新しい（若い）委員さんが参入してくれたらと思う。

中央支所　春野コープ委員会
12 月 8 日（金）　22 名参加
≪迎春試食会≫

8：30～調理・準備
11：00～13：00 羽毛布団説明・試食会
13：00～14：00 委員会・片づけ・アンケート読み合わせ

よかったこと
事前に試作していたのでスムーズにできた。手作り品もオーブンを使用したので、楽にできた。

大変だったことや困ったこと
申し込みが少なく、声掛けをしてもらった。

気づいたこと
作り置きできるものを前日に調理（伊達巻）することで当日余裕ができる。

今後の課題（次に活かすこと）
参加人数を増やす。

中央支所　いのコープ委員会
12 月 4 日（月）　6 名参加
≪鍋の試食等をしました≫

〇羽毛布団のこだわりが聞けて良かったです。知らない事が聞けて良かったです。
〇鍋の試食
色々なものを入れて試食しました。
・もちもちじゃがカニをもっと食べたい。
・便利とうふが良かった。
次も何か試したいです。

中央支所　いのコープ委員会
1 月 16 日（火）　5 名参加
≪今年もがんばろう！！≫

新年会：食事しながら今年こそ委員会で勉強に行こう。産地見学考えて来る。
2 月焼きそばを作る。（野菜はあるものを持って来る、焼きそばは生協でとる）

中央支所　朝倉コープ委員会
12 月 11 日（月）　4 名参加
≪2 月の委員会予定≫

1 月　委員会お休み
2 月　19 日（月）10：00～17：00
写真立て作り

中央支所　横浜コープ委員会
1 月 20 日（土）　6 名参加
≪工場見学について・係り決め≫

① 工場見学について
今年度は台風の影響で工場見学を中止したので、来年度は 4 月に工場見学を予定。訪問先【ギノー味噌・クワバラ食品・みなみ】を選び、申込書提出。
〈参加募集チラシ〉
作成 2/28 までに・配布 3/5 の週・
募集締切 3/17

※2 月コープ委員会には行先を決定し、日程・行程・参加募集人数・参加費等を話し合う。

② 係り決め
来年度コープ委員会の係りについて話し合い。委員長・会計・工場見学・迎春・リプレ商品試食注文・委員会だより作成などの業務を各自担当する。来月、くじ引きで決めること。

③ 3 月委員会について
年度末のコープ委員会はお疲れ様会を兼ねて、ランチができる店で開催したい。日程・お店は 2 月委員会で決める。
※運営費から親睦会費用として、1 人 1,000 円まで補助。

全体の感想
今回は一人一品持ち寄りで夕食を楽しみながら、委員会を開催。豪華な新年会になりました。

安芸支所　安芸コープ委員会
12 月 29 日（金）　2 名参加
その他組合員さん 2 名も参加
≪試食会～アレルギー食を食べてみよう≫

年末年始のごちそうを生協で試食してみよう♥
①トータルでとっても美味しかった（全員）
②コープの食品は、どれもおいしく安全、安心とあるだけあって、どれも皆おいしいと食べた。
③コープで「いちご」を頼んだのは初めてであったが、スーパーなどで買うと、あたりはずれがあるが、3 パックとも、傷みもなく全て甘くおいしかった。
④冷凍食品についても、冷凍と思えないおいしさ。(かずのこ、ステーキ、米粉パン等)

美味しかったと評価の高かったもの
①　切れてる米粉パン（3 票）
しっとり、もっちり、しかも切れている！子どもにも大好評！
②　三田屋のローストビーフ（3 票）
あっという間に売り切れ！しっとりとした肉質で、硬くなく、サラダに飽きたら是非食べたい。値段が少しお高いですが・・・。
③　豚の角煮（3 票）
ご飯何杯でもいけそう。ボリュームも満点。おかずに困ったらさっと出せる。

★おいしい玄米丸パン★
小麦と卵アレルギーをもっている小学 1 年生の女の子は、このたび「初パン」「初マカロニ」を体験！おいしさに感激していたそうです。また是非注文する！とお母さんは意気込んでいました。

全体の感想アレルギー食と聞くと「おいしくない」「ぱさぱさする」「固い」のイメージが強いがコープの食品は全くそれを感じさせなかった。普段食べられない食品も値段は少し高めではあるが「はずれがない」ので普段の日でも頼みたいという声があがった。大満足でした。次回も春に向けて商品を作って何か調理を考えています。

安芸支所　芸西コープ委員会
12 月 1 日（金）　5 名参加
≪迎春の品を含む試食会≫

ここ 2～3 年は、この時期になると、リプレを見ながら迎春の試食会を行っています。少し時期的には早く、たくさんの迎春用の品がまだリプレには載っていませんが、ごはん物からデザートにいたるまで、試食品を選んで委員で試食をするのが楽しみです。

全体の感想
委員が集まり、わきあいあいと迎春の試食会ができ、良かったです。

四万十支所　宿毛西コープ委員会
1 月 16 日（火）　4 名参加
≪組合員参加企画について≫

２月１５日の料理実習に使う材料をカタログを見て注文しました。
文教センターに行って、申請書を提出してきました。(当日は、午後から大きなイベントがあり駐車場が混み合うそうです)
※２月９日に参加人数が確定次第文教センターに連絡する。

当日は９時に集合して準備を行う。

全体の感想
材料注文が中心の委員会でした。

四万十支所　中村西コープ委員会
1 月 19 日（金）　5 名参加
≪試食をしました♪≫

・華咲きバラカルビ
・国産若鶏チーズ焼
・コーンクリームスープ
・さがほのかいちご
・北海道おいしいイチゴアイス

全体の感想
少人数でしたが、簡単ですぐにでき上がりました。

四万十支所　中村西コープ委員会
1月19日（金）　　5名参加
≪試食をしました♪≫

本日の食材です。

色鮮やかなサラダです。

これは玉ねぎとお肉の炒めた・・・１？

全品出来上がました。

こちらは、苺アイスのデザートの一皿です。

横浜コープ委員会だより

こうち版リプレに掲載された『四万十とまと株式会社』を12月14日(木)、横浜コープ委員会のメンバーで見学に行ってきました。その時の様子をご紹介します。

高知市から車で約1時間。四万十町中央ＩＣを降りて、興津方面に向かう道路を少し入ったところに『四万十とまと株式会社』はあります。開設2年目の新しい企業です。

オランダの先進技術を取り入れた、天井の高さが6メートルのハウスの中で、現在3種類のトマトを栽培。

ハウス内は、温度・湿度・二酸化炭素濃度・日射量・溶液肥料をコンピューターで制御管理。最先端の技術で、トマトの育成に最適な環境を作っています。

見学者の私たちは、エアシャワーや手足消毒と白衣着用の上、透明なビニールの囲いがされた通路からハウス内を見学。
これも外からの病害虫を持ち込ませないため！
衛生管理も徹底しています。

専務の佐々木さんからは、「研修先のオランダは食文化の違いから育てるトマトが全く異なるので、ここではおいしいトマトを作る努力をしている」「弊社で働き、この地元に住む人がずっと仕事を続けて生活してゆける企業を目指している」といった熱い想いもお聞きすることが出来ました。
地域や地元を大切にする、素敵な会社です♪

おいしいトマトの見分け方が勉強になった！

従業員の皆さんの感じがとてもよかった♪

今後が期待できる楽しみな会社ですね。

コープ委員会試食の声

いのコープ委員会　（12月）

合鴨鍋セット　　330ｇ　698円
味が良く鍋に良いです。

もちもちじゃがカニ　　242ｇ　358円
もちもち感が良くじゃがもよく、初めての味でした。もっと食べたい。

便利とうふ　　500ｇ　298円
少しずつ使えて、とうふがつるっとして使い勝手がよい、小さいとうふもよい。

スティックココア・オレ　　21本　498円
コーヒーのだめな人にも良いです。

春野コープ委員会　（12月）

丹波黒豆たべきり2個パック　　160ｇ　198円
味付けが良かった。甘すぎずやわらかくおいしかった。少人数にはちょうどいいサイズ。

産直サンふじ糖度選別（長野産）　　3玉パック　480円
蜜入りでシャキシャキと甘くおいしかった。おいしくて子どもも食べてくれました。

グリーンリーフ（愛媛産）　　1株袋　198円
クセがなくやわらかい。いろどりに使うグリーンがきれい。少し食べづらかった。

ブラックタイガー（中）　　250ｇ　498円
食べ良い。ぷりぷりでよかった。てんむすで調理されておりよかった。

横浜コープ委員会　（1月）

産直サンふじ（糖度選別）長野産3玉パック　　3玉（750ｇ以上）　498円
りんごの食べ比べ。白いスチロールのケースに3玉がそれぞれ入っている。擦れて傷が入ったりしない。みずみずしい。甘さがあり、味が濃く感じられた。食べ比べてみるのも楽しい。

産直サンふじ（糖度選別）青森産750ｇ袋　　750（3玉程度・バラ詰）　398円
りんご食べ比べ。ビニールにそのまま入っている。3個入りだった。長野県産よりも少し小さいが、色はきれい。みずみずしく、さっぱりとした味。同じ品種でも産地によって違いがあるのがわかった。どちらもおいしかった。

横浜コープ委員会　（1月）のつづき

アップルパイ　　4個（340ｇ）　678円

りんごつながりで購入。冷蔵庫内で3時間解凍。一切れが大きく、食べごたえあり。りんごがたくさん入っている。カスタードも程よい甘さ。ケーキ屋さんのアップルパイのようで、割安感もある。

安芸コープ委員会　（12月）

米粉パン　　340ｇ　475円

冷凍で切れている状態だったので、必要な分だけレンジでチンして食べることができて、またパンもふわふわ、もちもちでとっても美味しかったです。ジャムをつけておいしくペロッといただきました。子どもたちはいちごを乗せたりして食べていました❤

おいしい玄米丸パン　　6個　600円

小麦アレルギーのある小2の女の子が人生初めてのパンを口にしました。おいしさにびっくりしていたとのこと。うえの米粉パンとまた違ったもちもち感に家族で感動しました（川竹）

ふかふか焼ドーナツ　　2個　474円

こちらも冷凍でしたが、おいしくペロッといただきました。4つ入りでしたが、ちょっと高いかな？

米粉で作ったキッズマカロニ　　150ｇ　230円

これも、アレルギー持ちの子に初めてマカロニを食べさせてみました。おいしさに感動していました。食べるものが増えてうれしいです。

うさちゃんビスケット　　25ｇ　200円

うさぎの形をしたかわいいクッキーでした。試食会には女の子が多かったので、あっという間に売り切れてしまいました。大人も食べましたが、少し硬めとはいえ、甘くて食べやすく、パクパク食べました。

お米とさつまいものクッキー　　40ｇ　286円

だいぶ硬かったです。味は美味しかったです。子どもたちが口をそろえて「硬かった！」と言っていました。

アンパンマンカレー　　50ｇ×2　220円

安定のアンパンマン。1歳の子でも安心して食べることができました。パクパク食べました。

1歳からのお好み焼きソース　　200ｇ　290円

離乳食から普通食に切り替わる時の食事に悩みます。お好み焼きを食べたいけれど、普通のソースは辛すぎて子どもにあげることができません。これは、甘くて食べやすかったみたいで、の料理にも使えそうです。

安芸コープ委員会　（12月）のつづき

神戸三田屋ローストビーフ　　170ｇ　948円

量が少なめで、食べきりサイズ。少しお高いですが。さすが三田屋です。冷凍でしたが、冷凍を思わせない肉質にびっくりです。今回は、たまねぎサラダと一緒に食べました。みんなが「おいし～」と口をそろえていました。

いちご　　160ｇ　498円

3 パック頼みましたがあっという間に売り切れました。スーパーより安く、しかもすべて甘くておいしい！自分でスーパーで選ぶと、どうしても当たり外れがあって、中にはすっぱいのもありますが、こちらは大正解でした！傷みもなく、きれいなイチゴでした。

コーヒーキリマンジャロ　　7ｇ×50袋　998円

普段はモカが好きなのですが、ドリップタイプのコーヒーでした。たくさん入っておいしいので、皆でおかわりしました。

牛やわらかミニステーキ　　400ｇ　498円

炒めるとすごい肉汁が出ました。焼肉のたれでからめたり、野菜といためたり、塩コショウだけでもおいしくて、子どもたちはあっという間に食べました。フレイパンの後片付けが大変なので、早めに油をふき取らないといけません。

味付けかずのこ　　120ｇ　988円

袋から出して食べるだけ！面倒な作業もなく、味もしっかりついていておいしい。量のわりに少し高いかな？

豚角煮　　335ｇ　880円

こちらはボリュームすごく、適度な脂身がおいしかったです。白いごはんが欲しい。どんぶりにアレンジしてもおいしいかもしれません。

芸西コープ委員会　（12月）

モッツァレラ　　100ｇ　299円

トマトにはさんで、もちもちしておいしかった。上にたけもりのマリネソースをかけたら、さらにおいしかったです。

ナポリ風マルゲリータ　　1枚　578円

味がしっかりついてチーズの風味でおいしかったです。

紅ずわいがに爪肉　　200ｇ　598円

カラから、身がなかなかはずれないのもあり、身も細かった。味もうすかった。

10品目のサラダレタスやパプリカ　　160ｇ　288円
　量がたくさん入ってボリュームもありよかったが､本当に10品目入っていたのか疑わしいと言う話も出た。

知覧農家の抹茶入緑茶ティーバッグ　　150ｇ　588円
　抹茶がとてもきいておいしかった。1パックで2～3度おいしく頂いた。

ミニシュトレン　　1個　398円
　シナモンがきいてボリュームもあり、おいしかった。

九州の味鶏めしおにぎり　　420ｇ（6個）　398円
　味もしっかりついており、おいしかった。

ローストビーフ（スライス）　　100ｇ　378円
　スライスされていたので、簡単に溶けてよかった。シンプルな味付きでおいしかった。

北海道産味付数の子昆布醤油味折れ子　　70ｇ　898円
　プリプリしていたが、少し味付けが辛かった。

レタス　　1玉袋　258円
　パリパリして本来のレタスの味でおいしかった。

シャインマスカット　　330ｇ　980円
　皮も薄くて、皮ごと食べやすかった。味も甘くておいしかった。

ラ・フランス　　3玉パック　398円
　さくさくしていたが、甘くておいしかった。

マリービスケットサンドアイス　　35ml×6　268円
　ビスケットとの相性も良く、おいしかった。いつも買っている委員のおすすめの品の一つであった。

商品活動委員会の報告

【安芸支所】　　12 月 21 日（木）

参加者：　活動委員 ８名

≪生協商品を食べ比べてみました♪≫

ビビンバ炒飯･･･今回、湯煎とレンジで温めたがフライパンや中華鍋で
直炒めても美味しい　　「辛い」という意見も
五目炒飯･･･おいしい
たまごスープ･･･和風でやさしい味　美味しい
タルト（紅玉りんごのクランブル）･･･美味しい
ひとくち昆布巻（にしん）･･･柔らかくて美味しい　　ひとくちで食べやすい
ミートスパゲッティ･･･味が濃い　　美味しい
ローストビーフ･･･肉に味がついているので美味しい
パナップ･･･小さめのカップと量的にもちょうど良い　色々な味が楽しめる
かぶら三杯酢･･･さっぱりした味で美味しい

当日は山下が不在でしたが、高橋が担当をしました。皆さん和気藹々と調理をされていました。試食も美味しく特にローストビーフも肉に味がしみ込んでいい味がしました。

【須崎支所】　　１ 月 18 日（木）

参加者：　活動委員 ６名・支所職員 １名・理事１名

≪鶏肉料理を伝授！！≫

１月の商品活動委員会は、西村理事が中四国地連組合員活動交流会で習った
鶏肉料理を皆さんに伝授「鶏肉をおいしく食べよう」料理教室を開催しました。

◎鶏肉の野菜たっぷりドレッシング煮

野菜たっぷりドレッシングをお鍋に入れ玉ねぎ、
じゃがいも、人参といっしょに煮込みます
声野菜ドレッシングだけの味付けで楽ちん
酢豚風の煮物でおいしくいただきました。

◎鶏むね肉のやわらかレシピ

舞茸には分解酵素が入っており、水、砂糖、塩と
いっしょによくもんで　　均等に混ぜ合わせ、
そぎ切りにしたむね肉を入れ舞茸がまんべんなく
つくよう１分間よくもみます。
声舞茸でやわらかく、びっくり！家でも作ってみます
本当に肉がジューシーで柔らかく、おいしかった

◎ふっくらささ身

鍋に水、酒、塩を入れ沸かし、ささみを入れ火を消し
ふたをして 10 分好みの野菜を切って、ほぐした
ささ身を盛り付け　ゆで汁はスープに
声ささ身がぱさつかずにしっとりしている

◎栄養たっぷりホットケーキ

ふっくらささ身を茹で小さくほぐし、ボールに
すりおろした人参、ホットケーキミックス牛乳、
ささ身を入れて、良く混ぜホットプレートで焼きます。
声にんじんも口にあたらず、しっとりもちもちで
子どもに食べさせるのに良いと思います

舞茸の効果に皆さんびっくり。ドレッシングで煮物、ホットケーキにささ身など、
独創的な料理に皆さんおどろきながらも、たいへん好評でした。

２月の商品活動は■ミニ皿鉢作り　来年度に延期になりました　　■商品活動委員交流会

日時：２月 22 日（木）　高知商工会館　高知市本町１丁目 6-24

須崎支所　出発 8:40 須崎支所横のロータリー集合

※参加集約を取りたいと思いますので、よろしくおねがいします。

こうち生協　須崎支所　0120-136-206　山崎　080-6283-5876

【南国支所】　　12 月 7 日（木）

参加者：　活動委員７名・支所職員 １名・理事１名

≪ミニ皿鉢を作りました≫

今回は、当初の予定通り、迎春商品の試食も兼ねて**『ミニ皿鉢作り』**を行いました。

　北村理事の講師のもと、その皿鉢の主役になる“田舎寿司”をみんなで作りました。下ごしらえされた材料（前日までに北村理事に準備していただきまました）を使って調理し、お皿に盛りつけ、迎春商品といっしょに試食しました。

【作った田舎寿司】

・たけのこ　　・りゅうきゅう　　・みょうが　　・こんにゃく　　・しいたけ

【試食した迎春商品】

・味付けかずのこ　・神戸三田屋ローストビーフ　・おせち４品セット　・酢かぶ
・昆布巻三品セット　など

（講師は北村理事です！）

（味付けされた“みょうが”を並べています）

（田舎寿司をお皿に盛りつけます）

（迎春商品といっしょにおいしくいただきました）

いきワクＶｏｉｃｅ

みなさんのおたよりを首を長～くして待っています。

★今回のいきいきワクワクで一番印象に残ったのは？★

（2017 年 12 月号より）

●新堀委員会のいつもの「ビッグ」な報告にいつも、いつも感心しています。「よくやるわ～」っと！！又、他の委員会の報告を見るのもいつも楽しみですが、わあ～いいねと。でも、うちはうちの出来ることでと、思っています。委員の人数が少ないことは、又、それはやりにくい所だし、多くても大変と聞くし、朝倉コープ委員会も以前は多かったんだけど、子どもが少し大きくなると仕事を始めた人が多くなり、今の現状。これはこれで「私達も楽しむ」をモットーに行事に取り組んでいます。【クリちゃんさん】

★委員会も、委員さんの状況が変わるので大変ですね。「私達も楽しむ」というモットーがとても素敵です。これからもクリちゃんさんのペースで楽しむことを大切に頑張ってください。

●南国支所山田コープ委員会のホクト（株）の産地見学。【ありがとうさん】

★産地見学に行くことで、色んなことを学べて、その会社の商品を身近に感じられるのではないでしょうか。お店で目にするとやはり気になるでしょうね。

（2018 年 1 月号より）

●川柳、楽しい。ついつい笑ってしまいました。【ラビットダンスさん】

★新堀コープ委員会の川柳、いいですよね。私は個人的に「水流す夫の手伝い高くつく」が好きです。笑ってしまいました。お手伝いしてくれる夫の気持ちを大切にしたいものですね。

★その他何でもＯＫ★

（2017 年 12 月号より）

●生協の手帳、カレンダー、てびきのアンケートがありましたが、なくなるのでしょうか？アンケートにも書きましたが、これからも利用したいのでよろしくお願いいたします。【ありがとうさん】

★アンケートのご協力、ありがとうございました。てびきについてはこちらで検討中です。「てびき 2018」は発行します。よりよいものにできたらいいですね。

（2018 年 1 月号より）

●今月の名言。近所で私より一歳上、一歳下の人が続けて亡くなりました。突然の訃報にそういう歳なんだとつくづく身にしみてます。自分の出来る事、しなくてはいけない事、好きな物を身近に置いて暮らすように心がけていますが、ついつい楽な方に向いています。反省・・・。【ラビットダンスさん】

★ご近所の方の突然の訃報、寂しいですね。人は皆、いつか「死」を迎えます。そのときまでに自分がどう生きるかが大事だと思います。いつか「しなくてはいけない事」が楽にできるといいですね。その為、できる事を少しずつマイペースに増やしていけばいいと思います。お互い頑張りましょうね♪

●今回も名言、心にず～んときました。元気で一年頑張りたい。【うりさん】

★私も 1 月号の名言を選んだ時、心打たれました。人がなんとしてでも生きたかった一日を生きていられるのだから、とても幸せで、日々をもっと大切に生きなければいけないなと思いました。

フライパンでつくるハートのブラウニー

おいしいコープ

材料（4 個分）

チョコレート	200g
くるみ	80g
■ A	
生クリーム	100ml
砂糖	大さじ 1
バター	100g
卵	2 個
砂糖	75g
ＣＯ・ＯＰ ホットケーキミックス	200g
粉糖	適量
ドライフルーツ	適量
ミント	適量

1. 【下準備】 チョコレートは粗く刻み、くるみは大きめに砕いておく。A を合わせて八分立てのホイップクリームを作る。
2. 牛乳パックの側面をそれぞれ縦二等分に切り取り、内側にバター（分量外）を塗りクッキングシートを貼る。
3. それぞれ長辺の両端から 1 センチ内側に図のように切り込みを入れ、2 枚 1 組で片方の端の切り込みをはめ込み 1 枚につなげる。

4. もう一方の端も同様にはめ込み、図のようなハート型を作り、真ん中をアルミホイルで包む。これを 4 個作る。

5. 【作り方】 ボウルにチョコレートとバターを入れて湯せんで溶かし、なめらかになるまでよく混ぜる。
6. .別のボウルに卵と砂糖を加えなじませるように混ぜる。
7. [6]にＣＯ・ＯＰホットケーキミックスをふるいながら 2 回に分けて加える。その都度ゴムベラで切るように混ぜ合わせる。
8. [5]とくるみを[7]に加えてゴムベラで混ぜる。
9. フライパンにクッキングシートを敷き、ハートの型を置いて[8]を流し入れる。
10. .クッキングペーパーなどをかませて蓋をし、とろ火で約 45 分焼く。
11. 竹串を刺して生地がつかなければ火を止め、フライパンに 蓋をしたまま冷ます。
12. ホイップクリームや粉糖、ドライフルーツやミントで飾り付ける。

☆心に響く名言の紹介☆

しあわせだから笑ってるんじゃない。
笑ってるからしあわせになるんだ。

ひすいこたろう（コピーライター、作家）