

クローズアップ



今までの経験を生かして センターを盛り上げていきます!

西部センターセンター長
多田 耕司さん

の経験を生かして、センターの職員が店舗や本部と関わる機会を増やして、みんなが協力し合えたら嬉しいですね。

気配りあふれる職場に!

1986年4月コープが
がわ入協。
共同購入(延8年)、店舗
(延11年半)、本部(延8年
半)を経て、今年1月より西
部センターのセンター長に。

つながりを美観して

18年ぶりの共同購入セン
ター(以下センター)は、正
直不安でした。でも変わっ
てないなと感じたのは「人」。
センターの職員はとにかく真
面目で、見ていて気合いが入
りました。

コープかがわの3つの業態
(センター、店舗、本部)を経
験していますが、得たものは
人とつながりです。今年の
夏、センターで職員の子ども
参観(職場見学)をした際に
は、店長が子ども用のお弁当
を快く引き受けて作ってくれ
ました。本部の仲間も時々セ
ンターに立ち寄ってくれるん
です。みんなに支えてもらっ
てるなあと思えます。自分

参加したお子さんから
お手紙をもらいました。
うれしいな~



子ども参観の様子

意外にもアウトドア派!

子どもが小さい頃はキャンピング
カーであちこち旅行していたんですよ。
自然の中で過ごす心と体が健康になり
ます!最近またキャンピングカーが欲
しいなあと思っているんですが、ダメか
なあ。



コーディネーターもパッチリ!

職場での1コマ



コープの冷凍うどん
5玉食べました!

編集後記

表紙の「すいとん」の撮影裏話。立ちのぼ
る湯気はザルに入れたドラ
イアイスです。そして、お箸
を持っているのは私!
(編集者H)

※当選発表は、当選者にプレゼント
商品をお渡しして発表に代えさせ
ていただきます。配達担当者、又は
店舗のサービスカウンターにてお渡
しします。
9月号のクイズの答えは「BG」で
した。(応募総数144枚)

お便り募集!

お便りカードにクイズの答え
を記入し、地区担当店舗
サービスコーナーへご提出く
ださい。
クイズの正解者の中から、抽
選で20名の方にコープ商品
をプレゼント致します。

応募締切り
12月12日(土)

プレゼント商品

プレゼントクイズ

もっちりおいしい なつかしい味

●みんなの広場のテーマ
「私の願い事~我が家にとって2016年はこんな年であって欲しい」
テーマ以外の声もお待ちしています!

●コープかがわ50周年に寄せて「私の願い」募集!(3面下をご覧ください。)



すいとん

だしが染み込み、深い味わい

材料(2~3人分) (3人で食べたとして) 1人前約410kcal

鶏モモ肉	120g	酒	大さじ2
大根、人参、ごぼう、しめじ、太 ねぎなど	合わせて300g	①だしパック	2袋
すいとんの粉	200g	②水	6カップ
水	300cc前後	③みりん、淡口しょうゆ	
(柔らかさは好みで)		④	各大さじ2
		塩	小さじ1・1/2

ポイント!

2本のスプーンを
使い、すくいましょ
う。スプーンを水
で濡らすと生地が
スプーンにつきに
くいです。

※味付けは味噌仕立てにすることもありますが、
卸し生姜、七味、柚子などの薬味で風味を
楽しめます。
※油揚げやちくわもおいしい味を出します。里芋、
かぼちゃ、きのこたっぷりも美味です。

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、酒・塩少々(分量外)をふり、野菜は少し大きめに切っておく。
- ①のネギ以外の材料を鍋に入れ、サラダ油少量(分量外)で炒め、②でとっただし汁と酒を入れて煮る。
- すいとんの粉に水を加えて練り、②の野菜が柔らかくなったところに、スプーンで一口大にすくって落とし入れる。
- ③に④で味を整える。すいとんが浮き上がったなら火を弱め、4~5分煮てネギを加えて火を止める。



鮭のムニエルごく旨ソース

秋らしいムニエル

材料(2人分) 1人前約360kcal

生鮭	2切れ	白ワイン	大さじ2
②塩、こしょう、レモン汁	各適量	コンソメスープ	大さじ2
サラダ油、バター	各大さじ1/2	生クリーム	大さじ2
小麦粉	適量	①粒マスタード	大さじ1

付け合わせ
{しめじ...1/2パック
{パプリカ(赤・黄・緑)...各1/4個

ポイント!

小麦粉は余分な
粉をはたき落と
し、薄くまぶす
と、きれいな焼
き目に仕上が
ります。

※マスタードソースは、鶏ムネ肉や白身魚にもよく合います。
※生クリーム(大さじ2)は、牛乳(大さじ2)とバター(小さじ1)でも代用できます。

作り方

- 鮭は②をふりかけ、10~15分おき、水気をふいて小麦粉を薄くまぶす。フライパンに油とバターを熱し、中火でまず身を下にして両面をこんがり焼く。
- 小鍋に③の白ワインとスープを入れて量が1/3位になるまで煮詰めて火を止める。残りの材料を加えて混ぜると、ごく旨ソースの出来上がり。
- しめじは小房に分け、パプリカも同じ位の大きさに切り、バターソテーする。
- 皿に鮭のムニエルを盛り、マスタードソースをかけ、③を付け合わせる。



丸ごとアップルパイ

パイシートに包んで焼くだけ!

材料(りんご1個分) 1個当たり約630kcal

りんご(小さめ)	1個
レーズン	大さじ1~2
②はちみつ	大さじ1
バター	少量
co-op 冷凍パイシート	1枚
溶き卵(塗り用)	少量

包み方

- 生地を伸ばしながら包む。
- 横3cmを切り、半分を中央に乗せる。
- 生地を伸ばしながら包む。
- 葉などの飾りを溶き卵で貼り付け、全体に溶き卵を塗る。(底は焦げるので塗らない。)

作り方

- りんごは皮をむく(好んでむかなくてもよい)。芯をくり抜き、その中に②を詰める。(ヘタは飾り用に取っておく。)
- 自然解凍(4~5分)したパイシートを横長に置き、両端を上下に薄く伸ばし、横3cm位を切り取り、半分を中央に乗せて、残りで葉などの飾りを作る。
- ②の中央に①を乗せて包む。②で作った飾りを溶き卵で貼り付け、さらに全体に溶き卵を塗る。200度に余熱したオーブンで10分焼き、残しておいたヘタを差す。190度以下で20~30分焼くとでき上がり。

※ラ・フランスや栗、さつま芋でも出来ます。