クローズアップに、登場していただける方を大募集！

コープかがわの組合員さんであれば、自薦、他薦を問いません。ぜひお便りカードでご紹介ください。

クローズアップ CLOSE UP!

〝仕事＝チームプレー〟と〝1人の時間〟の好バランス

コープ観音寺（かんおんじ） 店長　**中西　行宣（ゆきのぶ）さん**

仕事＝チームプレーとする一方、プライベートは1人の時間を大切にしているとか。特にランニングは素人の域を超え、数々の大会にも出場（ハーフマラソンのベストタイムは1時間36分！）。「長距離は苦手だったのですが、挑戦したら思っていたより体が反応し、気持ち良かった。無になって走ると頭も体もスッキリ！」とチャレンジ精神にあふれています。中西店長の爽やかな笑顔は、公私ともに充実している証拠ですね。

▲時間を見つけて走っています。海が好きなので、有明浜の海岸まではお気に入りのコース。

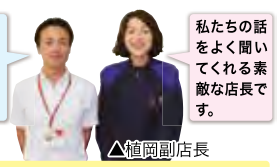
コープ観音寺のチラシは、オリジナリティにあふれています。店舗チラシなのに商品の価格が載っていません！「お店に興味を持ってもらうために生活の一場面を提案しようと。なので、価格よりも料理提案や季節の話題を掲載しています。スタッフでレシピを出し合い、試食会を開き、みんなでチラシ作りに取り組んでいるんですよ」と中西店長。掲載する写真も、あーでもない、こーでもないと言いながらみんなで撮影しているのだとか。とても素敵な仕上がりです。

▲コープ観音寺のチラシ
コスチュームにもこだわっています。おかげで顔を覚えてもらい、声をかけられることも多いです。

「一人一人の特技や能力を存分に発揮出来るよう、仕事を与えるのではなく任せている。みんなの感性を大事にして、抜群のチームワークを引き出せたらと」とニッコリ。

▲スタッフ試食会の様子
この日のテーマは「うちの焼肉」。お店での販売のアイデアになります。

最後に副店長に質問。中西店長ってどんな性格？「超B型！昨日と今日で言うことが違ってる（笑）！でもみんな慣れてきて、店長の言わんとすることはこういうことかな？って考えて、時々〝お、それいいアイデアだね！〟と期待を上回ることも」。それって店長の〝素〟の反応か、はたまた戦略なのでしょうか（後者であれば、なかなかの敏腕家です）。



△植岡副店長

コープ観音寺のFacebookも見てください！

植岡副店長の楽しいトークで商品やイベント情報を発信しています。

お便り募集！

お便りカードにクイズの答えを記入し、地区担当か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
10月14日（火）

プレゼント商品

※商品は毎回変更になります。

※当選者の発表はコープかがわホームページに組合員コードで掲載します。プレゼントは、配送担当者、または店舗サービスコーナーでお渡しします。

7月号のプレゼントの答えは「大隅」でした。

編集後記

7月号のプレゼント当選者の方からお写真が届きました！

「坂出市　Mさんより大隅産うなぎ、〝ひつまぶし〟にして美味しかったです。子どもはパクパク食べておかわりしてました！」

プレゼントクイズ

「co-op 調理済 ○○○は、」

常温で180日間保存できます。

●11月号では“co-op 味一番拉麺（ラーメン）”を紹介します！お気に入りの声、アレンジメニューなどをお寄せください。
●みんなの広場のテーマは「わたしの愛読書」です。
テーマ以外の声もお待ちしています！

住所　　TEL

お名前（ペンネーム可）　　組合員コード

※プレゼントのお届けに必要となりますので、住所・TEL・お名前・組合員コードは必ずご記入ください。

※お預かりいたしました個人情報は、機関誌やHPへの掲載のみに活用させていただきます。

センター（地区担当）・店舗（サービスコーナー）→ コミュニケーション推進室 0120-4884-10

十河先生のるんるんクッキング

暑い日は南国気分で！

ナシゴレン

材料（2人分）　1人前約620kcal

合挽き肉……100g
co-op ベーコン…2枚
干しえび……大さじ1
玉ネギ……1/2個
ピーマン……1個
ごはん……茶碗2杯分
さくらたまご……2個
塩・粗挽きこしょう、レタス、きゅうり、トマト、レモン…各適量

ⓐ
干しえびのもどし汁‥大さじ1
ナンプラー‥‥小さじ2
オイスターソース‥‥小さじ2
チリソース‥‥小さじ2
玉ネギ（すり卸し）‥‥小さじ2
ニンニク・生姜（すり卸し）‥‥‥‥‥‥各1片分
塩・こしょう……各適量

作り方

① 干しえびは少量の熱湯でもどし、ベーコン、玉ネギ、ピーマンは全て粗みじん切りにする。
② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、ベーコン、合挽き肉、玉ネギの順に炒め、ⓐの1/2を入れてひと炒めする。
③ ②にピーマンとごはんを加えてもうひと炒めし、残りのⓐを適量加えて味を整え、器に盛る。
④ ③に目玉焼きをのせ、野菜を食べやすくちぎったり、切って添える。

※ⓐは多めに作り、肉の下味付けや野菜炒め、つけダレとしても応用できます。
しょうゆ、トマトケチャップ、豆板醤、カレー粉などで、自分流のタレを作ってもよいでしょう。

ナシゴレンは、インドネシアやマレーシアの焼き飯。「ナシ」＝ご飯、「ゴレン」＝揚げる（炒める）という意味です。レタスにのせたり、レモンを絞るとさっぱりといただけます。

十河先生のるんるんクッキング

うまみたっぷりのおでんのつゆは捨てずに

おでんのつゆでカレーうどん

材料（2人分）　1人前約600kcal

牛肉切り落とし……120g
じゃがいも……1個
人参……4cmの長さ
玉ネギ……1/2個
co-op 調理済おでんのつゆ……200ml
co-op カレールー……1片
ネギ……適量
冷凍うどん……2玉

作り方

① じゃがいも、人参は少し厚めの短冊切り、玉ネギは1cm幅のくし形切りにする。
② 鍋におでんつゆと水1/2カップを入れ、①を入れ野菜に火が通れば牛肉を入れ、手早くほぐしてアクを取り、肉の色が変われば刻んだカレールーを入れてひと煮する。
③ ゆでたうどんを丼に入れ、②のカレーソースをたっぷりとかけ、ネギを散らす。

▲co-op 調理済おでん

あたたかくも、冷たくも食べられる調理済おでん。余ったつゆも捨てることなく、おいしく活用することができますよ！

応用編　夏野菜の和風カレーうどん

なす、かぼちゃ、ズッキーニ、オクラ、ピーマンをさっと炒めてカレー粉をふり込んでさらに炒める。おでんつゆで煮て、だししょうゆで味を整え、水溶き片栗粉でとろみをつけると、あっさり和風カレーうどんに。

十河先生のるんるんクッキング

ホットケーキミックスともめん豆腐で

お月見ドーナッツ

材料（作りやすい分量）
全量では約1,500kcal（5、6個食べたとして約300kcal）

co-op ホットケーキミックス…小袋1袋（200g）
co-op もめん豆腐……1/2丁（150g）
揚げ油、きな粉、グラニュー糖……各適量

作り方

① ボールにホットケーキミックスと豆腐を入れ、手でなめらかになるまでこねる。（手でこねるのが気になる人は、先に豆腐を泡立て器でつぶし、粉を入れゴムベラでこねる。）
② ①を1.5cm位に丸めて少し低めの揚げ油（160～170度）に入れ、焦げ目が付かないよう、ゆっくり揚げる。
③ ②にきな粉又はグラニュー糖をまぶしてお月見団子のように盛る。

豆腐の水分でまとまります。

手を水か油でぬらしておくと、丸める時にくっつきにくいですよ♪

低温でじっくり揚げて、中まできちんと火を通しましょう。

豆腐に白玉粉（適量）を加えてダマがないよう混ぜた中にホットケーキミックスを加減して加えてこねると、モチモチに仕上がります。