

はごろもフーズ  
シーチキンマイルド  
70g 98円  
(税込106円)

**抽選券**

1月29日(土)～31日(月)に  
サービスカウンターまで  
お持ちください。



# 今年も2月3日(木)が節分ですよ!

## 恵方に向かって丸かぶり!

各店のサービスカウンターで承ります  
ご予約は1月31日(月)まで

今年は北北西

**福**

**韓国風キンパ巻**  
(直径約5センチ/長さ約18cm)  
428円(税込463円)  
味付牛肉、小松菜、ごぼう、玉子、人参等を巻いた韓国風キンパ巻きです。

**パリパリアボカドマクロ巻**  
(直径約3.5センチ/長さ約18cm)  
アボカド、マグロ、チーズ  
398円(税込430円)  
アボカドとマグロを一緒に巻きました。アボカドとマグロの食感を楽しんでいただけます!!

**毎年人気の恵方巻き**

恵方巻きをCOOPで買って食べました。ミニサイズ(ハーフサイズ)から太巻きまであり、選ぶのが楽しかったです。財光寺店ご利用の組合員さん

**改善品**

**1位 えびアボカドサーモン巻**  
(直径約5センチ/長さ約9cm) 300円(税込324円)  
「美味しいのでいつも食べた」とのご要望で、店舗で品揃えしました。えびとアボカドを見直し、よりおいしくなりました。

**2位 えびレタス太巻** 428円(税込463円)  
**中巻** 338円(税込366円)  
**ハーフ巻** 240円(税込260円)  
宮崎名物で、太巻、中巻、ハーフ巻各サイズは、どの年齢からも支持されています。

**3位 まぐろの太巻寿司ハーフ** 550円(税込594円)  
食感の違うまぐろ4種を1本に。

### 自家製巻き寿司や手巻きもいいね~♪

**かにかまとツナのサラダ巻き**

材料(2人分)  
かに風味かまぼこ.....4本  
ご飯.....400g  
そのまんま酢のもの.....大さじ4  
玉レタス(ちぎっておく).....2枚  
焼のり.....2枚  
ツナ缶.....小1缶  
マヨネーズ.....大さじ1  
玉子焼き.....1本  
アボカド(くし切り).....1/2個  
レモン汁.....少々

① ごはんはややかために炊き、そのまんま酢のもの混ぜ合わせて冷ましておく。ツナ缶は油を均一に広げ、マヨネーズで和えておく。アボカドは切り口にレモン汁をかけておく。

② 巻きすに焼のりを置き、巻き終わり2cm位を空けて、ご飯の半量を均一に広げる。手前から半量の玉子焼き、ツナ、レタスの上にかにかま、アボカドを並べる。

③ 手前から巻きすごと巻き、巻き終わりを下にして形を整える。二本目も同じようにして巻く。

**かに風味かまぼこ** 手巻きネタセット各種

小 398円(税込430円)  
中 780円(税込843円)  
大 980円(税込10590円)

毎年恵方巻きはうちで作り、COOPさんが準備して下さる手巻き寿司用のネタを全種類入れます。太巻きになりますが、贅沢で大好評です!

宮脇店ご利用の組合員さん

### 恵方巻や手巻きと一緒に!!

**邪気を払う「いわし」**

いわしを焼く煙が邪気を払い、また食べ終わった頭をヒヤラギに刺して玄関に飾ると邪気を寄せ付けない講礼があります!

**汁物**

**活あさり 熊本産** 130g 188円(税込204円)

**いわし丸干し** 1尾 90円(税込98円)

**節分そば**

旧暦の二十四節季では節分が年越しにあたり、節分に年越しそばを食べていたようです。近年にその風習が節分そばとなり、節分にそばを食べるようになりました。

**益田製菓 かごんま流 そば** 150g 118円(税込128円)

**わかめスープ** 10袋 170円(税込184円)

**豚汁** 5食入 348円(税込376円)

**こんにゃくで砂払い**

「胃のほうき」と呼ばれ、食物繊維が豊富なこんにゃくは、大晦日や節分の日にかければ、落とす縁起物として食べられてきました。

**スリシア 恵方ロール** 3本セット 498円(税込538円)

**点心春巻** 1本 70円(税込76円)

**ポテサラちくわ** 1本 170円(税込184円)

今年の方角は北北西! みんなでシェアして食べよう!

ラックココアスポンジでホイップクリームを巻いた恵方巻のような見た目です。

花ヶ島店ご利用の組合員さん  
塩月 慶子 さん(右)  
あつみ あさこ  
満富 美佐子 さん(左)

### 今年も 愛情・義理・人情たっぷりバレンタイン

今年からゴティバとピアンクルの品揃えを始めました。

**ゴティバ クールイコニック** 3粒入 1000円(税込1080円)

**ゴティバ チョコレートアソートメント** 9.4cmx9.4cm 4粒入 1000円(税込1080円)

**ピアンクル ポポルC** 9個 500円(税込540円)

**ゴンチャロフ ジェンティ&リンフォードS** 18個 1200円(税込1296円)

**有楽フラックセンター ミニバー** 約13個 298円(税込322円)

浜町店 レジ・カウンター部門  
マネージャー 永田 陽子 さん

# あなたのご意見・ご要望に全力で応えます

## お店を利用されて困っていることは何でも言ってください。

**財布が重くならないので、助かっています**

いつも商品代金の端数の金額を“くらしの積立”で支払っています。小銭が要らないので、財布が軽くて便利です!

お役に立てて嬉しいです!小銭を出されない方に、そのご意見を紹介させていただきますね!現金支払いの方で、商品代金のお釣りだけを“くらしの積立”にチャージ(入金)される方もいますよ!

“くらしの積立”は、電子マネーのようにクーポンカードでチャージ(入金)でき、お店や共同購入、生活サービス事業(旅行など)の支払いに利用できます。現金を使わず簡単に支払いができて便利です。支払いにあてる必要がなくなった場合は、払い戻されます。

はなぐり 花緑店(都城市) レジ・カウンター部門  
はもとま きよみ 濱元 晋代美 さん

**恵方巻を予約していた良かったです!**

一昨年、夕方に恵方巻を買いにお店に行ったら残ってなくて、残念な思いをしました。昨年は予約をしていたので心配もなく、安心して利用できました。今年も予約をすませました。

恵方巻のご予約、ありがとうございます。食品ロス削減や、好きな恵方巻を確実にご利用いただくために、今年も恵方巻ご予約の呼びかけを行っています。節分当日のお買い物もスムーズで、皆さんに喜ばれていますよ。

店舗支援部 惣菜部門サポート  
しんや ありみ 新屋 公良 さん

ご予約は1月31日(月)までです。

### 組合員さんのお困りごとを解決!

賞味期限の印字が包材のデザインと重なって、見えにくいときがあります。延岡市の組合員さん

**カップひきわり納豆** 40g×3 140円(税込152円)

この印字も見やすく変更しました。

上:新包材 下:旧包材

包材カップのデザインを見直して、賞味期限の印字が見やすくなるよう改善しました。

仕入開発部 和日担当  
にしはら じゅん 西村 淳也 さん

カップ包材と併せて、外包材フィルムも見やすく改善しました。

### このかき揚げをもう一つ欲しいのですが

このかき揚げをもう一つ欲しいのですが。お手持ちのかき揚げと合わせて2つ必要ですね!5分程で準備しますので、お待ちください!

お手持ちのかき揚げと揚げたてのかき揚げを交換してお渡しすると、大変喜んでいただきました。ご希望のお惣菜がない時は、お気軽にお声かけください。一部の時間帯や原料がない時を除いて、喜んでお応えいたします!

大塚店(宮崎市) 惣菜部門  
ひたな ありみ 日高 三保子 さん

### “液体せっけんおおぞら”の大容量はありませんか?

いつもクーポンの“液体せっけんおおぞら”を使っています。この大容量はありませんか?

「“おおぞら”が肌に合っていてお気に入り」とお聞きしたので、すぐに発注して店頭に並べました。このように、品揃えして欲しい商品がございましたら、お気軽にお申し付けください。喜んでお調べして、品揃えが可能な商品につきましては、手配します。

**液体おおぞら 詰替用** 1500ml 628円(税込691円)

日南店 フロア部門  
かりかわ ありみ 狩川 未来 さん

### 私、さば缶はこう使えます

**わが家のさば缶料理3品**

**さば缶ハンバーグ**

材料(4人分)  
・さば水煮缶.....2個  
・木綿豆腐.....1丁  
・パン粉、塩、おろし生姜、サラダ油、ポン酢.....各適宜

作り方  
① ネギ、大葉はみじん切りにしておく。  
② ボウルにパン粉、豆腐を潰しながら入れて混ぜ、卵を割り入れ、缶を開け汁気を取ったさば、塩、生姜、①を加えて混ぜ、小判型にする。  
③ フライパンにサラダ油を入れて熱し、②を入れて中火で焼き色が付くまで焼く。裏返して蓋をして、中に火が通るまで5~7分弱火で焼く。

門川町の渋谷知美さん

**ニラさば蕎麦(そば)**.....蕎麦にさば缶とニラを入れ、加熱するだけです。蕎麦つゆも自分の家の味のもので大丈夫です。

**さばカレー**.....おうちのいつものカレーにさば缶を入れて加熱するだけです。

**さばピザパン**.....さば缶の水分を抜いたものと、トマト、チーズ、黒胡椒を食パンの上に乗せ、トースターでお好みの焼き具合になるまで加熱するだけです。

さば缶は簡単に調理ができて、いつも重宝しています。

日南店のY・Fさん

**さばのアヒージョ風**

わが家の定番のさばの水煮缶の料理は、にんにくのみじん切りと鷹の爪をオリーブオイルで香りを出して、水煮缶と半分切ったミニトマトを適量入れて、塩と黒胡椒で味付けします。アヒージョみたいな感じです。魚をあまり食べない子どもたちも食べてくれます。

高千穂町の組合員さん

**ラーメン+さば缶**

料理と言うか「味変」と言うか、インスタントラーメンにさば缶(水煮)を入れます。その時はスープの量を控えて、減塩に取り組みます。残念ながらスープを飲み干すことはNO!なので、DHAを丸ごととは摂取できませんが、「お試しあれ~」の一品です。

宮崎市のR・Nさん