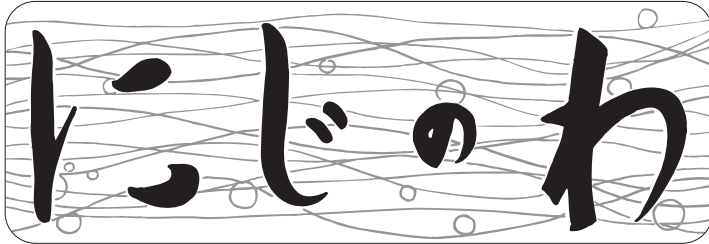


“私たちの供給する商品を中心に  
家族の団らんがはずむこと”を  
めざします。

組合員数 266,685世帯  
県内全世帯に対する加入率 56.3%  
一人平均出資金額 19,169円 (7月10日現在)



8月  
219号 2回

発行 生活協同組合コープみやざき 理事会  
所在地 〒880-8530 宮崎市瀬頭2丁目10番26号  
電話 (0985)32-1234 FAX(0985)32-3355  
ホームページアドレス <http://www.miyazaki.coop>



ひさしぶりに誕生日に生協のお店へ立ち寄りしました。ここ数年、お店の『誕生日1割引』をうっかり忘れていました。レジでのおめでたうのメロディとプレゼントは恥ずかしいけれど、やっぱりうれいしです。ありがとうございます！

宮崎市 M・Nさん

ひさしぶりの誕生日1割引

夏大根、よくいただく季節です。私は「これをおろして、べんりで酢をいっぱいにかけて食べてごらんなきい。あのピリ辛がちょうど程よく、元気のもとになります」と人に言うのです。人それぞれ好みもあるでしょうが、体にいいことは間違いなしです。

国富町の組合員さん

体にいいこと間違いなし

たより  
コープみやざき

投稿はできるだけ200字以内でお願いします。携帯メールからの写真付きのおたよりもお待ちしております。

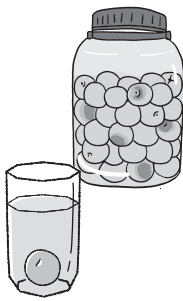


にじのわメールアドレス [niji@miyazaki.coop](mailto:niji@miyazaki.coop)

今年も主人に作ってもらったオクラ・ピーマン・ゴーヤ・ナスを使った料理を食べています。また、最近やと目がよくなって、自分でこのメッセージを書けるようになりました。これも主人が病院に連れて行ってくれたおかげです。主人には頭の下がることばかりです。ありがとうございます。感謝の気持ちでいっぱい입니다。

宮崎市 T・Kさん

感謝の気持ちでいっぱい



今年は梅ジュースを大量に作りしました。仕事の合間の手仕事であわただしく作りましたが、コツがつかめれば結構スムーズにできるので、毎年作っていきたくて思いました。日々変化していく梅の状態を観察することも最近楽しみです。

宮崎市 N・Sさん

観察も楽しみ

とうとう還暦を迎えてしまった私！毎日丁寧に、元気に、生きていきたいものです。

とうとう還暦！

高原町 M・Tさん

家のカサブランカが咲きました。真っ白で、気高く。カサブランカを見てみると、こんな生き方をしたいなあと思います。

宮崎市の組合員さん

真っ白で気高いカサブランカ

夏はあつさりしたものが食べたくります。白いご飯よりも麺類が多くなりがちで、冷たい麺料理をよく作ります。スープやつゆをアレンジして、薬味をたっぷり添えて食べています。

日向市の組合員さん

ご飯よりも冷たい麺料理



夏バテ対策にはズバリ、ニンニク料理と睡眠です。疲れしている時は朝からだるいので、夕食にはニンニクたっぷりの肉炒めと決めて、夕食に向かって1日ががんばります。早めにベッドに入ると、翌朝すっきりです。

宮崎市 N・Sさん

観察も楽しみ

とうとう還暦を迎えてしまった私！毎日丁寧に、元気に、生きていきたいものです。

とうとう還暦！

高原町 M・Tさん

ニンニク料理と睡眠

延岡市 K・Hさん

あつという間に

日南市 S・Sさん

稲穂が頭をたれています。傍で見ていると、収穫まであつという間の気がしますが、そんなこと言っては、農家の人に怒られそう(笑)。今年もおいしいお米を食べさせて……！



インフォメーション

2022年度 シーフード料理コンクール参加者募集

「みやざきのさかな(15種類)」「宮崎のプライドフィッシュ」を使ったお魚料理レシピを募集します。ご応募いただいたレシピより、書類審査の上、9月10日(土曜)に県大会を実施します。

- ◆応募内容：①プロを目指す学生部門) 料理専門学校・高等学校調理科・短大・大学で、専門的に調理・栄養を勉強している学生が対象 ②魚活チャレンジ部門) ①以外の学生、一般の方が対象
- 応募用紙は、宮崎市内のコープみやざき8店舗や、大会事務局のホームページでご用意しています。
- ◆お問い合わせ先：宮崎県漁連協同組合連合会・漁政部 (大会事務局) 電話 0985-28-6111
- ◆応募締め切り：2022年8月19日(金曜)当日必着

焼き豚に一工夫

日向市 I・Mさん  
切り落としの焼き豚を食べやすい大きさに切って、スライスしたタマネギ・刻みネギと薄口しょう油少々、お酢をお好みで入れて混ぜるだけ!!  
簡単にできて、暑い夏でもおいしく食べられます(大葉やゴマ油など、お好みで入れると風味もいいですね)。

ゴーヤの酢漬け

宮崎市の組合員さん  
わが家では、西日が入る窓の外にゴーヤを植えています。緑のカーテンと夏バテ対策のゴーヤ料理で、一石二鳥です。特にゴーヤの酢漬けは、さっぱりして食が進みます。

夏バテ対策メニュー その3

豚バラ肉のなんでもロール巻き

高鍋町の組合員さん  
豚バラ肉にエノキ・ニラ・山芋・ポイルしたポテト・タマネギなどの具材をのせて巻き、フライパンで焼いて塩コショウします。仕上げに焼き肉のタレをかけて、できあがりです。斜めに切ってもきれいで、残り物の整理にもいいメニューです。

酢タマネギ

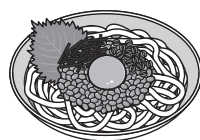
都城市 Y・Hさん  
夏バテ対策メニューは酢タマネギです！タマネギのスライスに酢に漬けてサラダに入れたり、きびなごの唐揚げと一緒に食べて南蛮漬け風にして食べています。なんにでも合うので重宝しています。タマネギが高騰していますが、母が育てたタマネギをもらい、おいしくいただきました。感謝！

バターしょう油味ステーキ

宮崎市 A・Tさん  
バターしょう油味のステーキはいかがですか？塩コショウした牛肉を焼き、焼き色がついたら、しょう油・酒を振りかけてなじませます。お肉を皿に取り出し、煮詰めた焼き汁とバターを少々お肉の上にかけて、大根おろしを添えていただきます。

めかぶ納豆うどん

延岡市の組合員さん  
冷凍うどんは茹でて水切りした後、めかぶと納豆、玉子をのせて麺つゆをかけるとすごくおいしいです。ネバネバ効果で元気になる



もうすぐ8月になり、お盆が来ます。私の地元宮崎では、8月15日に「精霊流し」という行事があり、初盆の家が精霊船を作り、故人の霊を乗せ、流し場まで、爆竹を鳴らしながら運びます。今では長崎の風物詩になり、県外からの観光客も多いようです。それから、長崎ではお盆に、お墓で花火をします。爆竹を鳴らしたり、ロケット花火を飛ばしたりと、とてもにぎやかです。子どもの頃はお盆にお墓参りに行くのが楽しみでした。爆竹も鳴らしたりするのは、中国の風習の影響を受けていて、魔よけや、お盆に帰ってきたご先祖様が寂しくないようにするためという説などがあるようです。

19年前に主人の地元の宮崎に来て、お墓で花火をするのは長崎だけで、宮崎ではしないと知り、びっくりしました。少し寂しい気持ちにもなりました。長崎を離れたことで、あたりまえだと思っていたことがその土地だけの風習だと知り、より長崎のことが好きになりました。皆さんの地元でのお盆の過ごし方は、どのようなものですか？

今年も、久しぶりにお盆に長崎へ帰省する予定なので、子どもの頃を思い出して、お墓で主人や両親と花火をしたいなあと思っています。



貸しふとん

手間がかからず楽でした



息子夫婦が急に帰省することになり  
利用しました。自宅のふとんを干したり、  
シーツを洗ったりなど手間が省けて楽で  
した。来客用のふとんを保管する必要  
もないので便利だと思いました。  
(貸しふとんを利用された宮崎市の組合員さん)

夏休み・お盆で  
家族が帰省してくる!

急な来客で  
ふとんが必要!

そんなときに便利な 貸しふとん サービス

小林市・都農町にも新しく提携店ができました!

県内5店舗で対応します。

New 小林市…大浦ふとん店

◆宮崎市…大村ふとん店

◆日南市/串間市…吉田寝具店

New 都農町…矢野ふとん店

◆延岡市…城山ふとん店



※お届け・回収ができない地域や別途配達料が  
必要で制約のある地域があります。  
※お盆期間は混み合いますので、早めのお問  
い合わせ・お申し込みをお願いいたします。

お申し込み・お問い合わせ  
生活サービスセンター  
電話 0985-29-5800  
(月曜~土曜 9:00~17:50)

フラワー宅配サービス

法事に合わせてお花の配達を  
お願いしたところ、とても素敵なお花が  
届いたとお礼の電話をもらいました。  
コロナ禍でなかなか  
会えなくても、気持ちが届けられ  
てありがたかったです。  
(高鍋町の組合員さんより)



▲アレンジ3,300円の一例です  
(写真のアレンジは約25cmです)

お盆用供花のお届けも承ります。  
ご自宅・ご実家などご希望のお届け先へ、  
ご指定の日にお届けいたします。  
税込 3,300円以上でご予算に応じます(別  
途送料が必要です)。  
「プリサーブドフラワー」を  
ご希望の場合は、お届け日  
の10日前までにお申し込み  
ください。



アレンジはもちろん、お墓用花束(左右対)なども  
承ります。



お申し込み・お問い合わせ  
生活サービスセンター  
電話 0985-29-5800  
(月曜~土曜 9:00~17:50)  
県北営業所  
電話 0982-33-6215  
県南営業所  
電話 0986-23-4416

全商品、毎週注文できます

やさしさ  
てらす

1ヵ月  
保存版

生活協同組合 コープみやざき

★登録された方に、月1回カタログを  
お届けします(無料)。

379999 番を注文用紙の6桁  
番号注文欄にご記入ください。

★全商品、毎週注文できます。  
商品をご注文いただいた翌週  
に、通常の共同購入商品と一緒に  
お届けします。

『やさしさ てらす』は、食物アレルギーに配慮した食品や、乳幼児向けの食品に加え、食べることに困りの方向けの  
やさしい食品、糖質控えめの食品、たんぱく質を摂る食品などをご案内しているカタログです。アレルゲンにつま  
ましては、国の「食品表示基準」で定められた特定原材料(7品目)と準ずるもの(21品目)、合計28品目を表示しています。

子どもに食物アレル  
ギーがでて困ってしま  
したが、このカタログには  
アレルゲン除去の食品  
があり助かっています。  
(小林市の組合員さん)



息子の離乳食の時に  
「やさしさ てらす」の「や  
わらかいミニうどん」や  
「野菜のうらぎし」など  
とても助けられました。  
(宮崎市の組合員さん)



主人が病気になって食事をどうしよう  
と思っていたところに、「やさしさ て  
らす」のやさしい食品のカタログ、嬉しい  
です。少しずつ利用させていただこうと  
思います。  
(延岡市の組合員さん)



やさしい献立  
肉じゃが  
178円  
(税込 193円)

米粉パン(スライス)  
470円  
(税込 508円)

やわらかいミニうどん  
298円  
(税込 322円)

お子さまプレート  
オムライスセット  
298円  
(税込 322円)

PROTEIN PLUS  
ミネストローネ  
198円  
(税込 214円)

★食べやすさに配慮した食品  
・容易にかめる  
・歯ぐきでつぶせる  
・舌でつぶせる  
・かまなくてよい  
★糖質控えめの食品  
★たんぱく質を摂る食品  
をご案内しています。

お問い合わせ：共同購入商品の品揃え・使い方交流部 電話 0985-20-2115 (月曜~金曜 9:00~17:50 土日は休み)