

ロッテ
ガーナミルク
50g **118円**
(税込128円)

抽選券

1月28日(土)～30日(月)
にサービスカウンター
までお持ちください。

小林店 レジ・カウンター部門
くりすの ちなつ
栗栗野 千夏 さんと
はなな
娘さんの 花栗 ちゃん

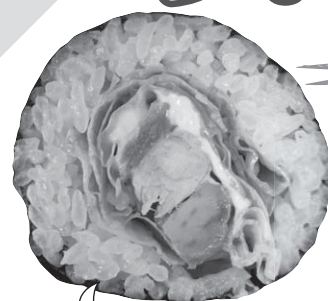
福はうち～恵方に向かって
鬼はそと～
2月3日(金)
今年ば
南南東
丸かぶり!

今年もおすすすめの恵方巻!!

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(火)**まで

恵方って
どうやって
決まるの?

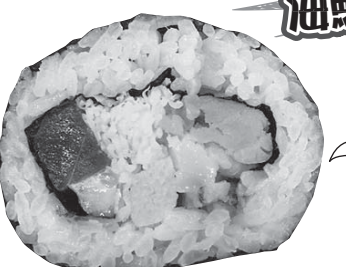
赤江店 水産部門 今吉 穂高 さんのお子さん
みゆ 実夢 ちゃん、右 歩夢 くん



去年の予約人気NO1
**えびアボカド
サーモン巻ハーフ**

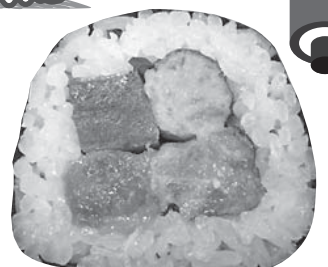
1本 **350円**
(税込378円)

レタス2.5倍!
フレッシュ感アップ!



**七福神
海鮮太巻ハーフ**

1本 **550円**
(税込594円)



**まぐろの
太巻寿司ハーフ**

1本 **650円**
(税込702円)

海鮮系の商品が人気!

食感の違うまぐろ
を1本で味わえる
贅沢な一品!

節分の海苔巻きを選ぶ
のが毎年楽しみです!
赤江店ご利用の
組合員さん

改善品

昨年組合員さんより「エビが
少ない」というご意見をいた
だきました。お取引先にもご協
力いただき、今年はえび増量
でご案内いたします!



永友食品
**中巻えびレタス
セロハン巻**
1本 **390円**(税込422円)

仕入開発部
松藤 拓さん

毎年生協で買
います。ハーフが
ありがたいです!
浜町店ご利用の
組合員さん

自家製巻き寿司や手巻きもいいね! 恵方巻や手巻きと一緒に!!

えびアボカド巻き

材料(2本分)

- ・サラダえび……………8枚
- ・ご飯……………400g
- ・そのまんま酢のもの……………大さじ4
- ・マヨネーズ……………大さじ1
- ・錦糸卵……………2枚分
- ・レタス(ちぎっておく)……………2枚
- ・アボカド……………1/2個
- ・焼きのり……………2枚

- ① ご飯はややかために炊き、そのまんま酢のものと混ぜ合わせて冷ましておく。サラダえびは解凍して水気をふき、マヨネーズで和えておく。アボカドは縦に4等分に切る。
- ② 巻きすに焼きのりを置き、巻き終わり2cmくらいを空けて、ご飯の半量を均一に広げる。
- ③ ②にレタスをのせ、上に手前からアボカド、錦糸卵、えびを並べる。
- ④ 手前から巻きすごと巻き、巻き終わりを下ににして、形を整える。



手巻きネタセット

中(4種×4切れ) **880円**(税込951円)
大(6種×4切れ) **1280円**(税込1383円)



酢の物にも良いし、サラダ
や巻き寿司にも使えるし、
ちょっと焼くだけでもおかず
になるから便利です。

高鍋町の組合員さん



凍 **サラダえび**
100g **498円**
(税込538円)

恵方巻をわが家は
毎年手作りします。
レタス巻きを作る
のでサラダえびは
欠かせません。
大塚店ご利用の
組合員さん



酢のものにはもちろん、
うちでは手巻き、巻き寿司
のすし酢にも使います。
ポテトサラダを作った時に
隠し味に入れたり、息子たち
もたくさん食べてくれます。
高鍋町の組合員さん



かに風味
かまぼこ
82g **150円**
(税込162円)

有明海産
さす焼のり
全形5枚入 **168円**
(税込182円)

※キシコ産
アボカド
1個 **128円**
(税込139円)

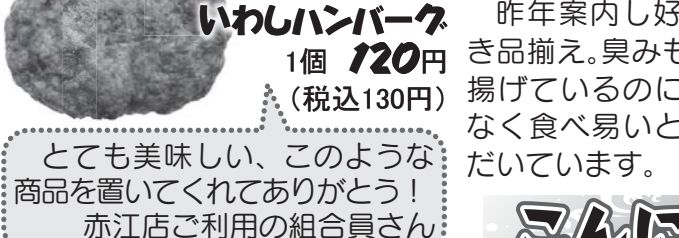


邪気を払う「いわし」

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れがあります!



凍 **千葉県産
いわし丸干し**
1尾 **78円**
(税込85円)



凍 **いわしハンバーグ**
1個 **120円**
(税込130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って、節分にそばを食べるようになりました。



益田製麺
かこんま流そば
150g **128円**
(税込139円)

国内産そば粉約6割弱使用。
風味となめらかさが特徴。



花線店 水産部門
ふくみつ あつこ
福光 三子 さん



凍 **いわしの
やわらか生姜煮**
100g **210円**
(税込227円)

昨年案内し好評で引き続
き品揃え。臭みもなく、油で
揚げているのに油っぽくも
なく食べ易いとの声をいた
だいています。



原田
**生芋すりおろし
角こんにゃく**
250g **128円**
(税込139円)



島根産しじみ
100g当たり **148円**
(税込160円)

アスダックフーズ
昔ながらの
けんちん汁
4食入 **358円**
(税込387円)

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ね。

金額の一部をくらしの積立から支払うことも
できます

あ〜。あと1円あったら、
お釣りがちょうど5千円
なのにね…。
それでは、くらしの
積立から1円いただ
きましょうか?

そんなことできるの?
便利だね〜。

※精算金額の一部、または全額をくらしの積立から支払う
ことができます。レジ職員にお申しつけください。

コープカードを忘れた時は、後日レシートを
ご持参ください

コープカードを忘れたんだけど、今日の
利用金額は、コープのどこのお店でも、
後から利用額に入れてくれるのかしら?

はい。コープみやざき全店で
「後付け」できますよ。

そうですね。お買物をしたお店でしかできない、
と思っていました。聴いて良かったです。ありがとう。

※「後付け」とは、コープカードを忘れた時の精算レシートを、コープのお店の
サービスカウンターにコープカードと一緒に持参していただくことで、
ご本人の利用金額に加算することです。
※レシートの「後付け」を行うと、利用割戻金の対象となります。

改善 切り口を分かりやすくしたデザインに変更

上下どちらからも見えるデザインになっているけど、
切り口がどこか分かりづらいのよねえ〜。

他にも同様のご意見が寄せ
られており、分かりやすい
シンプルなデザインに変更
しました。ご意見ありがとう
ございました。

改善前 改善後

かつお削りパック
2.5g×8 **148円**
(税込160円)

仕入開発部
食品担当
武島 利英 さん

つけだれ
つけだれは絶対ゴマ味です。
ゴマをすって入れると風味が
良く、美味しいです。
延岡市の組合員さん(60代)

千切りキャベツと豚しゃぶ用肉をだし
の中にぐらせて、キャベツを巻いて食べる
のが家の定番です。餃子をキャベツと一緒
に食べても美味しいです。年配の私は大根
おろしとボン酢で、若い子どもや孫は、
ケチャップとマヨネーズを混ぜたオーロラ
ソースで食べています。
高鍋町のE・Hさん(60代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)

もやし
うちの鍋には必ずもやしを入れます。火の
通りが早く、だしと絡んで美味しいです。
シャキシャキとした食感もクセになります。
日向市のC・Kさん(40代)

わが家は刻んだネギとゴマが欠かせま
せん。つけだれに入れると風味が良く食欲が
増します。 宮崎市の組合員さん(50代)

揚げたてをご用意しますね!

今日も寒いね。コロッケがおいしそう
だけど、もう冷めちゃってるね。
今から7分程お時間をいただければ、揚げ
たてのコロッケをご用意できますよ!

あらいいの。それじゃ、他の買い物
をして、また取りに来ますね。

できたて熱々のお惣菜の
ご要望も、お気軽にお声か
けください。可能な限り対応
します。

承知しました。揚げたて
のコロッケをご用意して
おきます。

高鍋店
惣菜部門マネージャー
そのだ ゆうすけ
園田 祐介 さん

カートの拡大鏡は、どんな時に使うの?

皆さん、商品の包材の文字
が小さくて見づらい時に
使われていますよ。

なるほど!見づらくて
お困りの方には便利
ですね!

※拡大鏡付きカートは、コープの
お店全店にご用意しています。
どうぞご利用ください。

きたこうし
北小路店(延岡市)
農産部門
いわずき やすこ
岩崎 靖子 さん

お寿司を詰め替えてもらえませんか

急に集まりがあることになって、
お寿司のパックをいくつか選ぶ
から、一つの大きな容器に詰め
替えてもらえませんか?

ありがとうございます。
助かりました!

※写真はいメージです。
※容器の入れ替え、量目
の変更など、お気軽に
ご相談ください。
※別途、容器代が必要に
なります。

はながし
花ヶ島店(宮崎市)
惣菜部門
たじま みずほ
但馬 美智子 さん

私、鍋はこうしてます

つけだれ
つけだれは絶対ゴマ味です。
ゴマをすって入れると風味が
良く、美味しいです。
延岡市の組合員さん(60代)

千切りキャベツと豚しゃぶ用肉をだし
の中にぐらせて、キャベツを巻いて食べる
のが家の定番です。餃子をキャベツと一緒
に食べても美味しいです。年配の私は大根
おろしとボン酢で、若い子どもや孫は、
ケチャップとマヨネーズを混ぜたオーロラ
ソースで食べています。
高鍋町のE・Hさん(60代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)

もやし
うちの鍋には必ずもやしを入れます。火の
通りが早く、だしと絡んで美味しいです。
シャキシャキとした食感もクセになります。
日向市のC・Kさん(40代)

わが家は刻んだネギとゴマが欠かせま
せん。つけだれに入れると風味が良く食欲が
増します。 宮崎市の組合員さん(50代)

ラーメン
子どもたちは鍋が好きで、よく鍋を囲み
ます。特に変わった具材は入れませんが、
最後はいつもラーメンでしめます。
宮崎市のY・Yさん(60代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)

もやし
うちの鍋には必ずもやしを入れます。火の
通りが早く、だしと絡んで美味しいです。
シャキシャキとした食感もクセになります。
日向市のC・Kさん(40代)

わが家は刻んだネギとゴマが欠かせま
せん。つけだれに入れると風味が良く食欲が
増します。 宮崎市の組合員さん(50代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)

もやし
うちの鍋には必ずもやしを入れます。火の
通りが早く、だしと絡んで美味しいです。
シャキシャキとした食感もクセになります。
日向市のC・Kさん(40代)

わが家は刻んだネギとゴマが欠かせま
せん。つけだれに入れると風味が良く食欲が
増します。 宮崎市の組合員さん(50代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)

もやし
うちの鍋には必ずもやしを入れます。火の
通りが早く、だしと絡んで美味しいです。
シャキシャキとした食感もクセになります。
日向市のC・Kさん(40代)

わが家は刻んだネギとゴマが欠かせま
せん。つけだれに入れると風味が良く食欲が
増します。 宮崎市の組合員さん(50代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)

鶏つみれ
わが家の鍋では、「鶏つみれ
ゆず風味」は必須です。もし
余ったら、つくね焼として翌日
のお弁当に使います。
宮崎市のY・Mさん
(40代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)

もやし
うちの鍋には必ずもやしを入れます。火の
通りが早く、だしと絡んで美味しいです。
シャキシャキとした食感もクセになります。
日向市のC・Kさん(40代)

わが家は刻んだネギとゴマが欠かせま
せん。つけだれに入れると風味が良く食欲が
増します。 宮崎市の組合員さん(50代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)

もやし
うちの鍋には必ずもやしを入れます。火の
通りが早く、だしと絡んで美味しいです。
シャキシャキとした食感もクセになります。
日向市のC・Kさん(40代)

わが家は刻んだネギとゴマが欠かせま
せん。つけだれに入れると風味が良く食欲が
増します。 宮崎市の組合員さん(50代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)

もやし
うちの鍋には必ずもやしを入れます。火の
通りが早く、だしと絡んで美味しいです。
シャキシャキとした食感もクセになります。
日向市のC・Kさん(40代)

わが家は刻んだネギとゴマが欠かせま
せん。つけだれに入れると風味が良く食欲が
増します。 宮崎市の組合員さん(50代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)

豆もやし
すき焼きの時、豆もやしを
必ず入れます。都城市の出身で
す。私の地元では雑煮にもよく
使われているようです。
宮崎市のM・Uさん
(60代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)

もやし
うちの鍋には必ずもやしを入れます。火の
通りが早く、だしと絡んで美味しいです。
シャキシャキとした食感もクセになります。
日向市のC・Kさん(40代)

わが家は刻んだネギとゴマが欠かせま
せん。つけだれに入れると風味が良く食欲が
増します。 宮崎市の組合員さん(50代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)

もやし
うちの鍋には必ずもやしを入れます。火の
通りが早く、だしと絡んで美味しいです。
シャキシャキとした食感もクセになります。
日向市のC・Kさん(40代)

わが家は刻んだネギとゴマが欠かせま
せん。つけだれに入れると風味が良く食欲が
増します。 宮崎市の組合員さん(50代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)

もやし
うちの鍋には必ずもやしを入れます。火の
通りが早く、だしと絡んで美味しいです。
シャキシャキとした食感もクセになります。
日向市のC・Kさん(40代)

わが家は刻んだネギとゴマが欠かせま
せん。つけだれに入れると風味が良く食欲が
増します。 宮崎市の組合員さん(50代)

餅巾着
お鍋の時はおでんに入れるみたいに、
餅巾着の口をスパゲティの麺として
入れます。子どもが喜んで食べます。
宮崎市の組合員さん(50代)