

ロッテ
ガーナミルク
50g 128円
(税込139円)

抽選券

1月27日(土)~29日(月)
にサービスカウンター
までお持ちください。

福はうち~ 今年の恵方は
鬼はそと~ **東北東**

恵方に向かって丸かぶり!

ご予約は**1月28日(日)**まで
各店のサービスカウンターで承ります

☆当日の受け渡しは、11時スタートです!

1

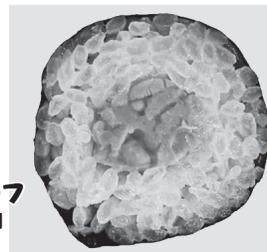
えびサーモンアボカド巻ハーフ
1本 **400円**
(税込432円)



今年のはたすの量を増やしました! ヘルシーおいしー、おすすめです!

2

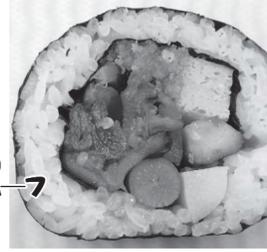
パリパリ納豆巻ハーフ
1本 **200円**
(税込216円)



パリパリ海苔と納豆の相性が抜群です! 今年はねぎをなくし、お子様にも食べやすくなりました!

3

縁起八種の田舎太巻ハーフ
1本 **450円**
(税込486円)



椎茸、かんぴょう、ごぼう、人参、高野豆腐、玉子焼き、きゅうり、おぼろと、昔ながらの具たくさん巻寿司です!

近くの店と比べてみました

毎年節分には担当部署の職員で、近くの店の商品と比べて、「価格や味、品質、品揃え」を調査しています。出された意見は、翌年の品揃えに生かしています。

・はたす巻きでは、クーポンの商品がバランスが良くて高評価だった。
・「パリパリ中巻海鮮巻が美味しい」との評価が多かった。やはり、「フィルム海苔の食感、香り、味が良い」との意見が多い!

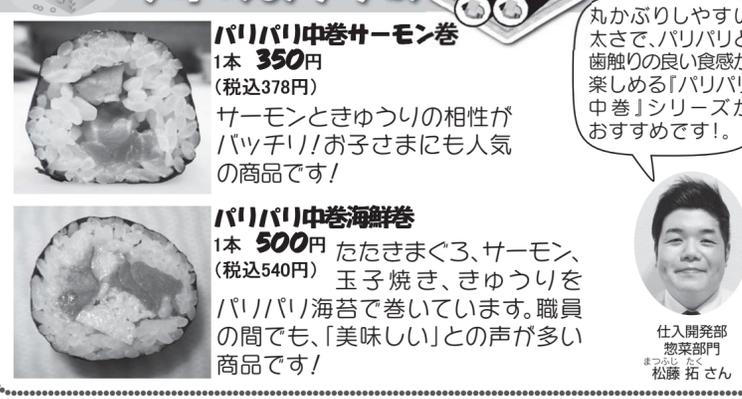


今年のおすすめ

パリパリ中巻サーモン巻
1本 **350円**
(税込378円)
サーモンときゅうりの相性がバッチリ! お子さまにも人気の商品です!

パリパリ中巻海鮮巻
1本 **500円** たたきまぐろ、サーモン、玉子焼き、きゅうりをパリパリ海苔で巻いています。職員の間でも、「美味しい」との声が多い商品です!

丸かぶりしやすい太さで、パリパリと歯触りの良い食感が楽しめる「パリパリ中巻」シリーズがおすすめです!



キンパ巻き

材料 (2本分)

- ごはん.....400g
- 国産牛小間切.....100g
- 焼き肉のタレ.....大さじ2
- ごま油.....小さじ2
- ほうれん草.....2株
- 人参(せん切り).....1/4本
- 薄焼き卵.....2枚
- 焼のり.....2枚

A ごま油.....小さじ2
塩.....少々
B しょうゆ・ごま油.....各少々
C 塩・ごま油.....各少々

- ごはんを、Aを混ぜ合わせて冷ましておく。
- フライパンにごま油を熱し、牛肉を炒め、焼き肉のタレをまわしかけて炒めておく。
- ほうれん草は茹でて、Bをまぶす。人参も茹でてCをまぶしておく。
- 巻きすに焼のりをおき、巻き終わり2cm位を空けて、ごはんの半量を均一に広げ、薄焼き卵をのせる。手前から②、③を並べる。
- 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。2本目も同じようにして巻く。



こんな風習も!

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ラギに刺して玄関に飾ると、邪気を寄せ付けないいわしがあります!

節分

節分にもいろいろあるんですね

水産コーナー

干葉産いわし丸干し
1尾 **118円**
(税込128円)
干葉産の脂のりのよい真いわしを丸干しにしています。節分の厄除けにとぞ。

境港産いわしフライ
180g(5~8枚) **328円**
(税込355円)
境港(鳥取県)産のいわしをフライ用にしています。

惣菜コーナー

いわしハンバーグ
1個 **120円**
(税込130円)
これは大好きなんですよ、来た時必ず買います。日南店ご利用の組合員さん

いわしのやわらか生姜煮
100g **280円**
(税込303円)
私は、いわしの生姜煮が大好きです、丸ごと食べて美味しい。北小路店ご利用の組合員さん



恵方巻といっしょにどうぞ

揚げなすと生姜のスーフ
5食入 **398円**
(税込430円)

わが家のお気に入りです! 貝がたっぷり入っているし、体が温まるのもいいですね。宮崎市の組合員さん

アスギックフーズ はまぐりのお吸い物
5g×4袋 **448円**
(税込484円)

熊本県産のあさりです。恵方巻や手巻き寿司と一緒に汁物にお使いください。



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。

益田製菓 かごんま流そば
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の人気の高いそばです。



こんにゃくで炒め払い

「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を落とす縁起物、として食べられてきました。

薬太郎
250g **140円**
(税込152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。

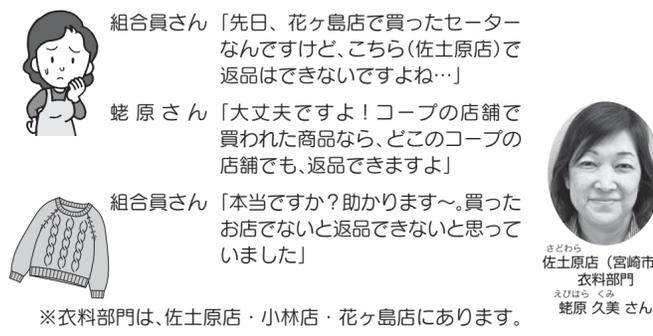
クーポンのどこの店舗でも返品を承ります

組合員さん「先日、花ヶ島店で買ったセーターなんですけど、こちら(佐土原店)で返品はできないですよね…」

蛭原さん「大丈夫ですよ! コープの店舗で買われた商品なら、どこのクーポンの店舗でも、返品できますよ!」

組合員さん「本当ですか? 助かります~。買ったお店でないで返品できないと思っていました!」

※衣料部門は、佐土原店・小林店・花ヶ島店にあります。



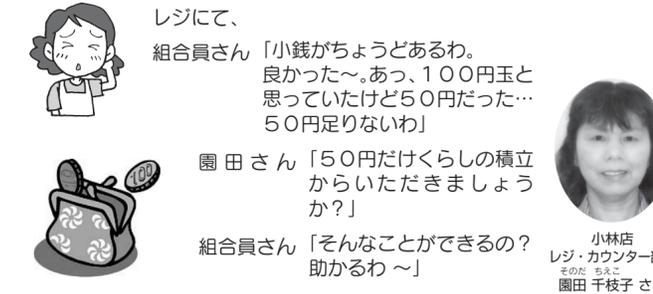
くらしの積立から端数の支払いができます

レジにて、

組合員さん「小銭がちょうどあるわ。良かった~。あつ、100円玉と思っていたけど50円だった…50円足りないわ!」

園田さん「50円だけくらしの積立からいただきますよか?」

組合員さん「そんなことができるの? 助かるわ~」



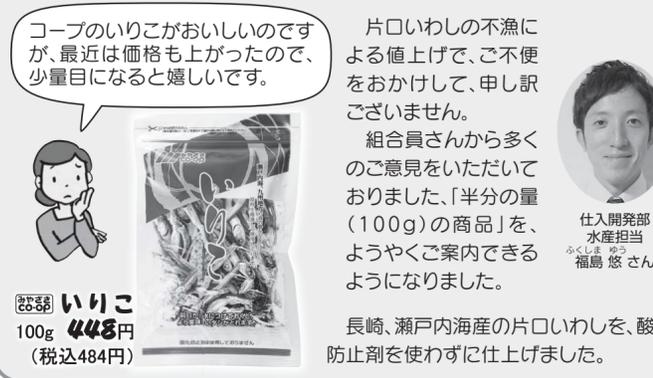
新商品 半分の量目の商品ができました

クーポンのいりこがおいしいのですが、最近は価格も上がったので、少量目になると嬉しいです。

片口いわしの不漁による値上げで、ご不便をおかけして、申し訳ございません。組合員さんから多くのご意見をいただいておりました、「半分の量(100g)の商品」を、ようやくご案内できるようになりました。

長崎、瀬戸内海産の片口いわしを、酸化防止剤を使わずに仕上げました。

いりこ
100g **448円**
(税込484円)



私、冷凍はこうしてます

具材別に冷凍

オクラを冷凍
家庭菜園で採れたオクラを冷凍します。凍ったまま肉で巻き、すぐ焼きます。塩コショウが一番好きな味です。ゴボウ、人参も冷凍しておき、豚汁や五目煮などに利用しています。

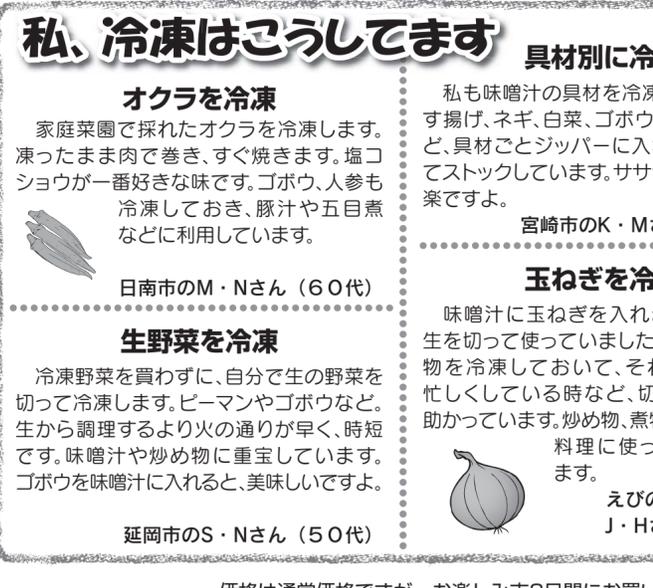
宮崎市のM・Nさん (60代)

生野菜を冷凍
冷凍野菜を買わずに、自分で生の野菜を切って冷凍します。ピーマンやゴボウなど。生から調理するより火の通りが早く、時短です。味噌汁や炒め物に重宝しています。ゴボウを味噌汁に入ると、美味しいですよ。

延岡市のS・Nさん (50代)

玉ねぎを冷凍
味噌汁に玉ねぎを入れますが、以前は生を切って使っていました。最近は切った物を冷凍しておいて、それを使います。忙しくしている時など、切る手間が省け助かっています。炒め物、煮物などあらゆる料理に使って重宝しています。

えびの市のJ・Hさん (60代)



好みの厚さにスライスできます

組合員さん「山型食パンを厚めにスライスできますか?」

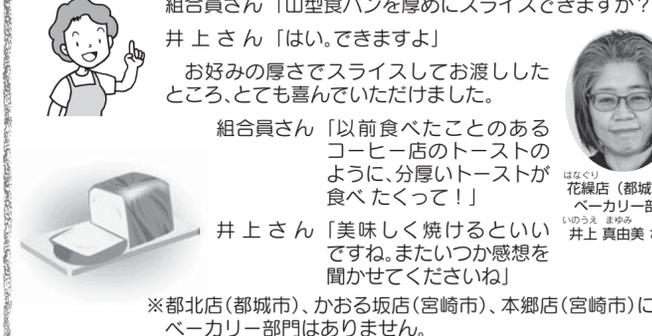
井上さん「はい、できますよ!」

お好みの厚さでスライスしてお渡したところ、とても喜んでいただけました。

組合員さん「以前食べたことのあるコーヒー店のトーストのように、分厚いトーストが食べたくて!」

井上さん「美味しく焼けるといいですね。またいつか感想を聞かせてくださいね!」

※都北店(都城)、かおる坂店(宮崎)、本郷店(宮崎)には、ベーカリー部門はありません。



離乳食用に調理いたします

組合員さん「このアジを3枚卸しにしてもらいたいのですが…」

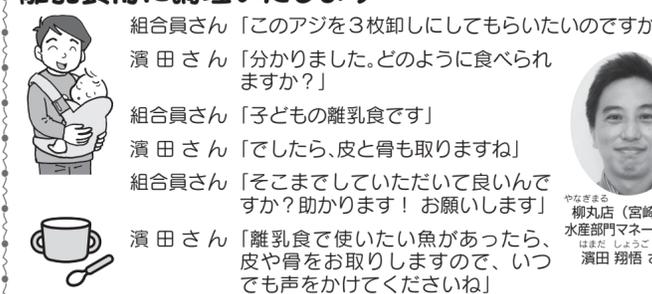
濱田さん「分かりました。どのように食べられますか?」

組合員さん「子どもの離乳食です!」

濱田さん「でしたら、皮と骨も取りますね!」

組合員さん「そこまでしていただいて良いんですか? 助かります! お願いします!」

濱田さん「離乳食で使いたい魚があったら、皮や骨をお取りしますので、いつでも声をかけてください!」



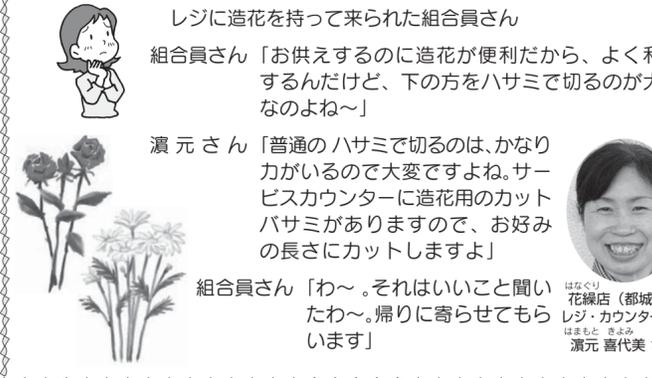
造花をお好みの長さにカットします

レジに造花を持って来られた組合員さん

組合員さん「お供えするのに造花が便利だから、よく利用するんだけど、下の方をハサミで切るのが大変なのよね~」

濱元さん「普通のハサミで切るのは、かなり力がかかるので大変ですよ。サービスカウンターに造花用のカットハサミがありますので、お好みの長さにカットしますよ!」

組合員さん「わ~。それはいいこと聞いたわ~。帰りに寄らせてもらいます!」



しめじを冷凍

しめじは、ほぐして冷凍するようにしています。テレビの番組で、「冷凍した方が栄養価も高くなる」と教えてくれました。味噌汁、野菜炒め、チャンポン等、いろんな料理に使えます。えのき茸もそうしています。保存にもいいですよ。

都城市のM・Sさん (60代)

ゴーヤを冷凍

ゴーヤをスライスして冷凍しておく、色あせずいつまでもシャキッとしたゴーヤ肉炒めができます。毎年、たくさん採れたら冷凍します。

木城町の組合員さん (70代)

生姜を冷凍

知人から生姜をたくさんいただいたので、卵パックにすりおろしたものをに入れて冷凍し、固まったら離して、チャックシール袋に入れ直して冷凍しました。もちろん、酢生姜も作りました。

小林市のN・Gさん (60代)

