

☑**完熟バナナスムージー**  
125ml **85円**  
(税込92円)

**抽 選 券**

8月30日(土)~9月1日(月)  
にサービスカウンター  
までお持ちください

**みやざき  
co-op**

**いりこ**



100g **398円**  
(税込430円)



200g **780円**  
(税込843円)

瀬戸内海、九州地方の波の静かな海で  
獲れたカタクチイワシを使用。酸化防止  
剤不使用。身がやわらかく、ダシがよく  
出ます。チャック付袋入

やっぱり、コープの  
いりこじゃなきゃ!

一晩水につけておくだけで  
いいダシが出ます!



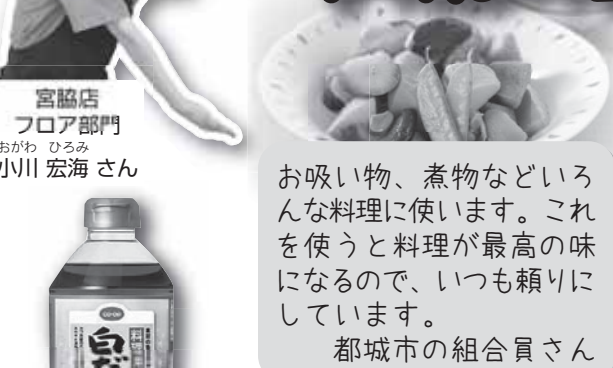
生協のいりこは間違いないね! 夏場は、冷やし汁作りにも使っていて、いりこのおかげもあって、食欲がなくてもさらっと食べられるの。  
宮崎市の組合員さん

ダシ取りに使ったいりこにかつお節を混ぜ、白だしや酒、みりんを加えて佃煮にして、ご飯と一緒に食べています。おいしいですよ。  
宮崎市の組合員さん

お味噌汁を作る時に必ず使うのですが、生協のいりこは一番おいしくダシが取れます。常備するようにしています。  
高鍋町の組合員さん

初めてコープのいりこを使ってみました。味がとても良く、そのままでも食べられるおいしさでした。  
日向市の組合員さん

**人気の調味料**



うすくち醤油にかつおだしを加えた、濃縮タイプの**料理用白だし**だししょうゆです。お吸い物、麺つゆ、おでん、茶碗蒸し、鍋物など幅広く使える商品です。  
500ml **298円**  
(税込322円)  
1L **428円**  
(税込463円)

味噌汁、豚汁、魚の味噌煮、ちゃんぽんのスープの隠し味などに使います。わが家にはなくてはならない一品です。  
延岡市の組合員さん

わが家はみそ汁が大好きで毎朝作っています。このおみそを使うと、味が良くて、とてもおいしいおみそ汁ができるので嬉しいです。  
日南市の組合員さん



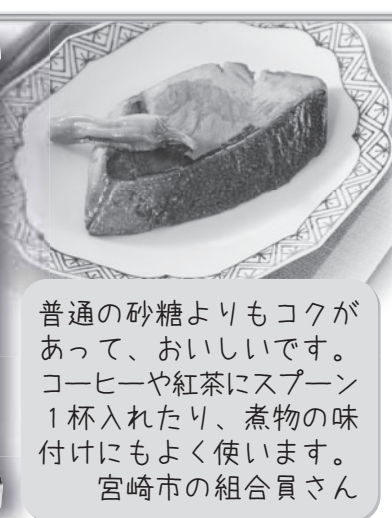
☑**あわせみそ**  
1kg **378円**  
(税込409円)

米こうじと麦こうじの合わせ仕込みにより、米のまろやかさと麦の風味、大豆のうまみが調和した合わせみそです。



☑**きび砂糖**  
750g **368円**  
(税込398円)

さとうきびの風味を残した、まろやかな甘みとコクのあるおいしい砂糖です。煮物などに使うと、コクが増します。



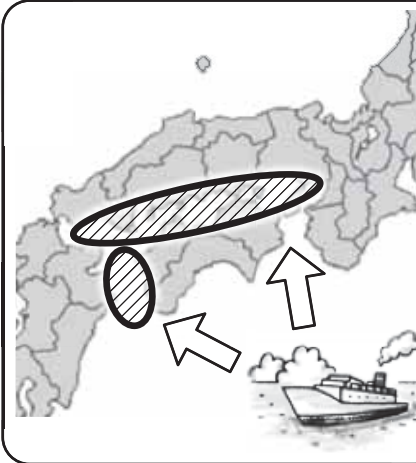
普通の砂糖よりもコクがあって、おいしいです。コーヒーや紅茶にスプーン1杯入れたり、煮物の味付けにもよく使います。  
宮崎市の組合員さん

ちょうどいい甘さでお気に入りです。玉子焼きには必ず入れるんだけど、甘めでおいしく仕上がるから、欠かせないです。  
高鍋町の組合員さん

コープのいりこは  
どうしてダシがよく  
出るのかしら…?

**秘密は魚の  
サイズと獲れた海の違い!**

コープみやざきのいりこのこだわりは、ダシの出やすいサイズ、品質です。いりこの固さの違いは魚体の大きさと漁獲された海の違いです。日本海側(外海)は回遊することで身が締まり固くなりますが、コープみやざきのいりこは、内海(瀬戸内海や湾内)の原料を使っています。



瀬戸内海産の煮干は身がやわらかく、ダシが出やすくなります。また、中小羽という、中くらいから小さめサイズの原料を使っていることも、ダシがよく出る理由の一つです。

都北店で利用の  
こもり  
小森 まゆみ 様



**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。

ここに来ると必ず計るとよ



年配の男性の組合員さんが、くつろぎコーナーに設置している血圧計を、利用されていました。

組合員さん「ここに来ると必ず血圧を計るとよ!ここは優しいお店やね~」

と嬉しそうにお話してくださいました。



※血圧計は、全店くつろぎコーナーに設置しています。



はなかしま  
花ヶ島店 (宮崎市)  
レジ・カウンター部門  
うめさき ひろみ  
梅崎 博美 さん

二人で食べるのに4枚欲しい



組合員さん「『豚ロースうす切り』の小パックは3枚、中パックは6枚入っているのね。私は4枚欲しいんだけど…」

山下さん「4枚入のバックをお作りしてお持ちしますね」

すぐに作ってお渡ししました。

組合員さん「二人で食べるのに4枚欲しかったの。ありがとう」



山下さん「お好みの量の商品がない時には、いつでもお声がけください」

※豚肉だけでなく、牛肉、鶏肉についてもご要望にお応えします。



ほんごう  
本郷店 (宮崎市)  
畜産部門  
やました みきこ  
山下 三喜子 さん

新商品

**野菜たっぷりがうれしいね!**

**野菜たっぷり  
ビビンバ**



1パック **358円**(税込387円)

人参やおやしのナムル、菜の花のごま和えなどたっぷりの野菜と錦糸たまごをそぼろを乗せました。

子どもさんにもおいしく、野菜をたっぷり食べてもらえるように、辛さを抑えたビビンバです。

「先日、子どもに買って食べさせたら、パクパク食べてくれて、また買いに来たのよ」と嬉しい声もいただきました。



仕入開発部  
惣菜担当  
みしもと 翔太  
藤本 翔太 さん

**私こうしています**

**みそ大根**

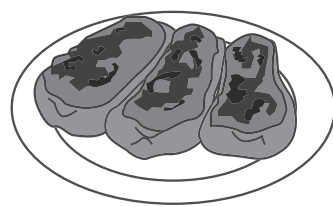
- ① 大根5cmを、1cmのさいの目にカットします。
  - ② 鶏ミンチ50g⇒①の大根⇒コープ大豆缶の大豆50gの順に炒めます。
  - ③ みそ大1、酒・しょうゆ・砂糖 各大1/2で味付けします。
- ※ 大根はあらかじめレンジにかけておくと、早く作れます。



宮崎市の  
N・Mさん  
(70代)

**楽々ピーマンの肉詰め**

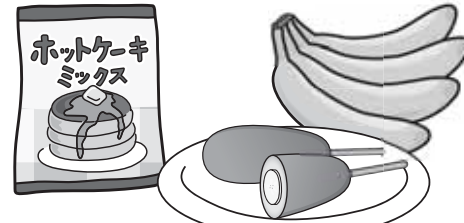
畜産コーナーの「ゆず入りつみれ」をピーマンに詰めて、楽々ピーマンの肉詰めを作っています。私にはちょうど良い感じで味が付いているので、おいしいです。



宮崎市のM・Hさん (60代)

**バナナのおやつ**

バナナが好きでよく買います。でもまとめて買うと、残ります。そんな時は、バナナを適当な大きさに切って、ホットケーキの素と合わせて油で揚げます。孫たちも喜んで食べてくれます。他の材料は何も要らないので、簡単です。



日向市のS・Nさん (70代)

**セロリの簡単炒め**

セロリをいただきました。ちりめんじゃこと、かつお節と一緒に炒めたらおいしくできました。茎や葉も全部使います。簡単で一品。香りが好きです。



日南市のS・Sさん (50代)

**ビン用のカバーお付けします**



レジで、ビンのボン酢を利用された組合員さんに、

瀬戸さん「ビン用のカバーをお付けしましょうか?」

組合員さん「お願いします。自転車で来たら、助かるわ~。ありがとう」

とお礼を言われました。

※調味料やお酒など、ビン類を購入時にカバーが必要な時は、レジでお申し付けください。



みやわき  
宮脇店 (宮崎市)  
レジ・カウンター部門  
せと てるみ  
瀬戸 照美 さん

**半分にしてもらえますか**



組合員さん「しょうがが高いので、半分にしてもらえますか?」

甲斐さん「大丈夫ですよ。少しお待ちください」

半分にしてお渡ししました。

組合員さん「コープさんは何でも欲しい分量にしてくれるから、とても助かるわ」



甲斐さん「どの商品でもお好みの量にいたしますので、いつでもおっしゃってください」



きたこうじ  
北小路店 (延岡市)  
農産部門  
かい ゆりこ  
甲斐 百合子 さん

**マイバスケットはとても便利で、助かっています**



組合員さん「今までピンクのマイバスケットを使っていましたが、主人と二人になったので、ひと回り小さいグリーンのものに変わりました。マイバスケットに入れておけば、車の中で商品が倒れたりしないので、とても便利で助かっています」

マイバスケットは、サービスカウンターで取り扱っています。



**クリーン** 本体価格 **300円**  
(税込330円)

**ピンク** 本体価格 **340円**  
(税込374円)

※実際にお手に取って、大きさ等お確かめください。



ほんごう  
本郷店 (宮崎市)  
レジ・カウンター部門  
なわたけ みほ  
中武 美穂 さん