

Sep. 2026

vol.172

じっ は ！ が い っ ぱ い

セプテ

septette

since-1991

セプテ: Septette(英)の略。七重奏曲、七重楽団の意味。
「七」は生協のシンボル＝「虹」の七色から。

一能登半島地震からもうすぐ3年ー みんなで集う憩いの場

災害NGO「結」が地域の拠点として設置した「たまりば」で集まる『ばあばあず』

 わかやま市民生活協同組合

HPからバックナンバーも
ご覧いただけます

アンケートは
こちらから



現在の能登半島と サロン活動

▶地域で繋がる憩いの場を
年に数回、お祭りや草刈りなどの行事で集まると
いう地区の皆さん。「こうして集まったとき
に、お互いの近況報告ができるのが
本当に良い」と話します。

▶わかやま市民生協の活動

03 関西の生協とともに能登半島地震で大きな被害を受けた輪島市を中心に、継続的なサロン活動を行なっています。2026年7月にも3回目となる支援に訪れ、南志見(なじみ)地区の里町集会所でたこ焼きを焼き、地区での草刈り作業を終えた皆さんに食べてもらいました。仮設住宅に住む人が多く、震災で近所づきあいなどが変化した今、サロン活動は、住民同士が交流することで孤立防止、そして地域の見守り合いの絆を育んでいます。また、生協の職員を派遣し、被災地に心を寄せ学ばとりくみとして継続しています。



過酷な避難生活を支える人々のつながり

「初期は物資が届かず、中でも『トイレ環境』の悪化が一番深刻でした。そんな過酷な状況でも、能登には豊かな『地域のつながり』があったからこそ、支援がスムーズに進みました。いざという時のために、携帯トイレの常備と普段から地域の絆を持つことが何より大切です」

災害NGO「結」では災害があった年からそれぞれテーマを決めて活動を行なっています。

1年目:助かったものを救う

- ・家財や思い出の品の救出
- ・被災者の心に寄り添う

2年目:一緒に続ける

- ・復旧作業の支援
- ・「一緒にいる」安心を届ける

3年目:ともにづくり学ぶ

- ・一緒に食事づくりや見守り
- ・これからの新しい「町の機能や仕組み」づくり

地震発生の翌日(2024年1月2日)から最前線で支援を続けている災害NGO「結」の西谷明日希さんは、今回のサロン支援でも地元の人とのコーディネーターを務めてくれました。

人の手と絆で紡ぐ 「白米千枚田」の復興

約400年の歴史を持つ世界農業遺産「白米千枚田」。一枚一枚小さな田んぼをほぼ手作業で守ってきた能登の象徴ですが、震災で約8割が被災しました。今年は1,004枚中480枚で田植えを行ない、同時に修復も進めています。復興作業では、震災当時に観光で訪れていた若い方がボランティアとして参加したり、復興支援をきっかけに地域おこし協力隊になった方がいたり、思いが受け継がれ、人々が協力し合う「地域をつなぐ場所」になっています。白米千枚田愛耕会は「復興はまだ半分。担い手不足もあり『直っただけで終わり』ではありません。これからも千枚田を気にかけてほしい」と語ります。人の絆で守られた棚田は、いま復興への歩みをすすめています。



復興が進む能登の象徴「白米千枚田」

産直

石川県JAのと／JA内浦町
特別栽培米
能登コシヒカリ

毎年ご好評いただいています。
(詳しくは今週(8月31日～9月4日)配布の
『コープのお米予約登録』の案内をご確認ください)
※本商品は千枚田の区画で栽培されたお米では
なく、能登地域全域で生産されたコシヒカリです。

もくじ

02
災害関連特集

06
お散歩セプテ
御坊地域エリアを訪ねて

08
＼和歌山の魅力を再発見！/
命をつなぐ防災拠点
防災道の駅

10
＼おしえて中桐さん/
協同のルーツを探る
～二宮金次郎の実践から～

11
私が開発しました！
株式会社
ニチレイフーズ
CO・OPふんわり今川焼
北海道小豆の小倉あん

12
お知らせ

14
じぶん時間の
過ごし方
香りで楽しめるリラックスグッズ

15
おしゃべりセプテ
もったいないと思うこと

16
セプテレシビ
牛ステーキごはん

02

防災士の資格をとり、
災害がおきた際は
根拠に基づく適切な
避難行動を!

古座川ゆず平井の里 の商品を紹介



柚子香るすし酢
180ml
通常本体価格
556円(税600円)〈予定〉
次回：9月5回

これ1本でうちで簡単にお寿司の酢飯が作れます。さわやかな柚子の香りでひと味違うお寿司をどうぞ。ごはんがすすみます。あたたかいご飯にまぜるだけ。



加者からは「楽しかった。実際に教えてもらいながら作ることで、新しい発見や工夫があった」や、「家に帰ってから絶対作ります!」といった声がありました。またエリア委員も「皆さん和気あいあいと楽しく行ない、美味しい企画となつてよかった」と話していました。



御坊地域
エリア

御坊地域エリア委員会は、御坊・日高郡地域を拠点に活動しています。



御坊地域エリア委員会の皆さん



お散歩セプテ

御坊地域エリアを訪ねて



ゆずの皮からマーマレードへ

配達中にみつめました

職員のおすすめスポット 「寒川ワンダフルナイト」 「みやまの里 藤棚ロード」

私が配送している

日高川町のおすすめスポットは、2つあります。1つ目は、ワンダフルナイトです。日高川町寒川地区で毎年6月上旬に開催される幻想的なイベントです。約4000個もの竹キャンドルや、ゲンジボタルの飛翔、かやぶき屋根の寒川邸のライトアップも素敵です。2つ目のみやまの里藤棚ロードは、全長1646mの日本有数の藤棚です。4月下旬から5月上旬は特に見事です。

職員 御坊支所 廣瀬 暖 担当

今ハマっていることは美味しいごはん屋さん巡りです!新しいお店を見つけるとつい行ってみたくなります。



古座川ゆずの マーマレード作りと試食



農事組合法人
古座川ゆず平井の里
代表理事 倉岡 有美さん

7月7日、御坊地域エリア委員会にて本企画が開催され、午前・午後合わせて32人が参加する大人気の企画となりました。

今回の開催は、エリア委員が「紀南地域の上期エリア委員会交流会で学んだ古座川ゆずの魅力を知りたい」と考えたことがきっかけです。

「農事組合法人 古座川ゆず平井の里」は、元々は林業のみ営んでいた地域でしたが、日中は暖かく、朝・晩は冷え込む古座川の気候が栽培に適していることからゆず作りがはじまりました。今では加工場も構え、「子どもや孫に食べさせて後悔のないものを作る」を理念のもと、商品を販売しています。

当日は、古座川ゆずの皮を使ったマーマレードづくりを体験・試食しました。

はじめに講師の倉岡さんから、ゆず特有の苦味は果皮の内側にある白い綿「アルベド」によるものであることなどを学びました。その後、ゆずの皮を細切りに刻んで煮るなど、マーマレードの作り方から柑橘類の特徴など様々なことを教えてもらいながら、参加者の皆さんは調理をすすめながら熱心にメモを取っていました。完成したマーマレードはヨーグルトやパンに合わせ、さらに「ゆず香る鮎の甘露煮」も試食しました。部屋の中はゆずの良い香りがいっぱいに広がり、参

注目の新スポット!

【防災公園も4月オープン!】
海南ハレアメ



遊びと学びの 総合公園

わんぱく公園をリニューアルした「海南ハレアメ」。遊具やBBQ、カフェ、ドッグパークと充実した公園機能に加え、重機やマウンテンバイクなどで遊びながら災害に備える仕組みがたくさん。芝生や土の広場の地下には仮設住宅のためのインフラが整っています。

災害時に役立つ
重機シミュレーションや
マウンテンバイク



さまざまな防災イベントも開催中!

- 9/20 防災イベント
- 9/23 サバイバルマスター1DAYチャレンジ(シェルター)
- 10/20-21 重機講習(小型車両系建設機械・整地&解体)
- 10/25 海南市防災フェスティバル

海南ハレアメ

海南市民防災公園・
海南市体験学習館 海南ハレアメ
海南市大野中995-2
073-484-5810
開 9:00~17:30
休 月曜



海南サクアス

道の駅 海南サクアス
海南市下津町小南51-1
073-492-1093
営 9:00~17:00
休 元日のみ



防災道の駅とは

広い駐車場に非常時の発電・通信設備や備蓄倉庫などを備え、広域的な防災拠点機能を持つ道の駅。大規模災害発生時には陸上自衛隊や警察、消防などの救援活動の拠点となる。

非常時に活躍!

駐車場には災害時にマンホールを使用した災害用トイレを完備。また自販機も非常時に飲み物が無料になる防災自販機になっています。



平常時も楽しい!



大人気の刺身定食
(1,880円)。



マグロの解体
ショーを毎日開催!



音楽の生ライブや
物産展など、さまざまな
イベントも随時開催
しています!

季節の
フルーツ
パフェ
(1,500
円〜)。

今西陽介店長

一時避難の想定も万全
海南市の南部地域の受援拠点として2025年に防災道の駅の選定を受けた「海南サクアス」。敷地内には停電時にガスを使って72時間電力を供給できる自家発電装置や、断水時にマンホールから浄化槽直通で衛生的に使えるトイレ、防災倉庫を完備するなど、様々な災害対応が想定されています。

日常の楽しみと非常時の安心を両立

全国で1200以上ある道の駅。そのうち79駅が、道路ネットワークを活用し、周辺を含めたエリア全体の災害時の防災拠点となる「防災道の駅」に選定されています。和歌山県内にも2か所ある防災道の駅。その日頃からの防災への備えと日常の魅力をお伝えします。

Disaster-Ready Roadside station
和歌山の
魅力を再発見!
命をつなぐ防災拠点
防災道の駅
ふるさとFOCUS



道の駅すさみ

南紀道の駅すさみ
西牟婁郡すさみ町江住808-1
0739-58-8888
営 9:00~18:00(カフェ・食堂は
~17:00/その他季節により変動あり)
休 不定休



非常時に活躍!

日頃からドローンを使った物資の輸送の訓練も実施し、さまざまな事態を想定したルートを確認。備蓄倉庫には緊急用の食料品や生活用品などが備えられています。



平常時も楽しい!

登場以来
人気の
「すさみん
王子」
クッキー(1箱690円)。カフェ
でも1枚からいただけます。



伝統の
手火山製法の
熟成かつお節は
ぜひ試食を。

エビカニ水族館や
鮮魚市も楽しめますが、
おすすめは海を眺めて
ぼーっと過ごす時間!

7~8種の
鮮魚が入った
海鮮丼は
2,480円。

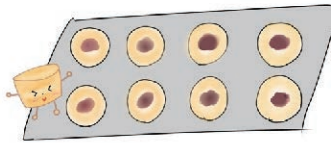
氏川剛昭店長

空陸両面の救援拠点に

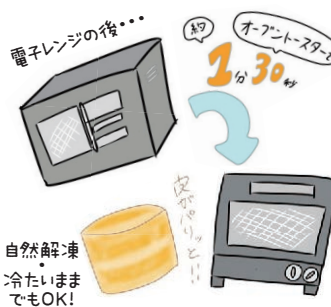
紀勢自動車道すさみ南ICから約1分たどり着くのが、昨年10周年を迎えた「道の駅すさみ」。安全な標高から水平線を見晴らす立地は、津波などの状況が把握しやすいのも大きな特徴。広い第2駐車場は緊急時のヘリポートにもなり、陸路が絶たれた際にも空の生命線として活躍します。

ふんわり今川焼 のヒミツ

焼型を反転させて作る工程を再現
手作りのような美味しさ



国産小麦と
北海道産小豆のあんを使用



私が開発しました！ おいしいのヒミツ紐解きます



株式会社
ニチレイフーズ
中村 真希子 さん



読書や音楽鑑賞が
好きです。



焼成後にさまして凍結しています。

焼型を反転させて作る昔ながらの製法を工場で再現。

食べ方いろいろ♪



**あんにも生地にも
こだわりのつまった今川焼**

「生協らしいこだわりをもちた今川焼を組合員のみなさまへ届けたい」との思いから開発が始まり、国産小麦と北海道産小豆の小倉あんを使用した形になりました。お店のような焼型を反転させて作る工程を再現し、手作りのようなおいしさを目指しました。じつは、「CO・OP」たいやき、「CO・OP」冷たいままでも美味しい今川焼力スタードクリーム」と同じ工場で作られています。北海道小豆の香りが活きた粒あんに合う食感を実現するため、生地の配合選定に苦労しました。はちみつによるふんわり感がありつつ、ややもっちりとした食感も感じられるようにしています。電子レンジやオーブントースター、自然解凍、また冷たいままでも召し上がれます。おすすめは電子レンジの後にオーブントースターで約1分30秒加熱すると皮がパリッとします。生協でしか買えない、素材の産地にこだわった今川焼をぜひご賞味ください。



to listen /

おしえて中桐さん

協同のルーツを探る ～二宮金次郎の実践から～

Vol.28
協同
組合

7月に開催した「第20回国際協同組合デー in和歌山」の記念講演の内容をまとめました。



なかぎり まりこ 中桐 万里子さん

Profile
1974年東京都生まれ。金次郎の故郷である小田原市でも生活し、現在は京都市在住。二宮金次郎の七代目子孫。親子をつなぐ学びのスペース「リレイト」代表。

二宮金次郎とは

薪を背負って本を読む少年像でおなじみの二宮金次郎。可愛らしい印象がありますが、成人すると当時の平均身長を30cmも上回る182cm、94kgの大男へと成長し、当時としては長寿の70年生き抜きました。生涯を「農業人」として生きた金次郎ですが、当時は自然災害や異常気象が相次ぎ、農業は決して穏やかではありませんでした。そのため彼は、被災地の復興や再建を人生のミッションとし、生涯で600以上の村の再建に関わりました。村人たちと共に立ち上がり、激動の時代を切り拓いていった人物だったのです。



**「二宮金次郎から学ぶ
協同組合」**

金次郎の少年像といえば「本と薪」の印象が強いですが、彼の人生を象徴する本当に大事な場所は、小さく一歩前に出ている「足」です。当時、富士山の噴火による火山灰や冷夏でその一歩が難しく、仲間たちが「しょうがない」と足を止めてしまったとき、金次郎はこう話しました。「現実から逃げず、目をしっかりと開いて向き合い、むしろそれを活かそうと思いうことが大切。すると道が見え、知恵が浮かぶ。知恵を絞れば、必ずその場所で生み出せるものがある」と。日本は「人間が住むのに適した場所はない」と言われるほど自然のリスクが大きい国ですが、それを変えてきたのが日本人です。リスクを嘆き、戦い、奪う社

皆さんに伝えたいこと

私たちは、誰かを幸せにしようと動き出すときに、つい自己犠牲をしてしまいがち。ですが、自己犠牲は絶対にやってはならないことの一つだと金次郎は言います。私たちは幸せを譲り合ったり、奪い合ったりする必要はありません。自分自身を生かし、幸せを生産し、増産しながら、共に立ち上がるのです。彼の足がどんなときでも一歩前へ進んでいたのは、たくさんの人たちや地域とのつながりを心の目で見て、確かな連帯を感じていたからこそでした。皆さん一人ひとりの一歩が、これからはカラフルに、力強く踏み出されていきますようお願いしています。



かがやけ和歌山
広げよう平和・
くらし・健康の

“和”
(輪)



第43回

生協まつり開催!!

【場所】和歌山城 砂の丸広場・西の丸広場

【日時】10月18日(日)10:00～15:00

フードコートや子ども広場、キッチンカー、フリーマーケットなど盛りだくさん!ライブステージは「ウインズ平阪」。サイエンスマジックショーやじゃんけんゲームなど大人も子どもも楽しめます。



※詳細はしほのたの

「令和8年熊本地震」 災害支援募金にご協力ください。

このたびの地震により、お亡くなりになられた方々のご冥福を心よりお祈り申し上げますとともに、被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。2026年7月28日に熊本県内で、最大震度7の地震が発生し、各地に甚大な被害をもたらしています。わかやま市民生協は、この度の被災者・被災地を支援するために適切な支援が届くよう日本生協連を通じて募金にとりくみます。募金の用途は、①義援金②被災地の復旧・復興および被災者支援活動への支援金③被災地支援に取り組む支援団体などへの寄付等として役立てられます。組合員のみなさまのご協力をお願いいたします。

募金方法 ※この募金は、寄附金控除の対象となりません

宅配

募金期間:9月7日(月)～9月26日(土)
(9月2回～9月4回)

募金方法:注文書にて受付 ※eフレンズでも受け付けます。

お店

募金期間:8月7日(金)～9月30日(水)

募金方法:店内サービスコーナーに募金箱を設置

機関誌セプテ172号の アンケートにご協力ください。

アンケート
入力画面は
こちら



組合員の皆様知りたい情報をお伝えできるよう、
今後の参考のためにアンケートにご協力をお願いします。

第28回たすけあいの会 総会

たすけあいの会は1993年に設立され、組合員の自主的なたすけあい組織として家事援助や介助、病院の付き添い等援助活動をすすめてきました。そうした中、たすけあいの会の活動を支える会員の減少などにより2019年に活動を休止していました。その後、会の休会から7年が経過し、2026年2月26日に休会当時のたすけあいの会の役員で今後のたすけあいの会の取り扱いについて協議し、解散する方向性を確認しました。そして2026年7月21日わかやま市民生協 E*KAOホールにて、「第28回たすけあいの会総会」を開催し、たすけあいの会を解散することを決定いたしました。長年にわたり、たすけあいの活動を広げていただきありがとうございました。

コープの
店チラシが
『Shufoo!』で
見られます!

Shufoo!



コープのお店の誕生祭

コープ岩出中央店・中之島店の両店において、日頃よりご愛顧を頂いている地域の組合員の皆様に感謝の意を込めて、誕生祭を開催します!!

店頭販売やイベントなど盛りだくさんご用意!

日程 2026年10月24日(土)～25日(日)

編集後記

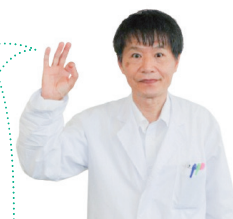
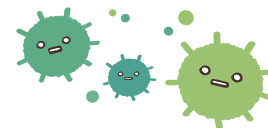
「令和8年熊本地震」により、被災されたみなさまに心よりお見舞い申し上げます。

能登半島では、少しずつ復興が進む一方、若い世代は都市部へ流出するなど、新たな課題が生じていました。9月は防災月間です。「日常の備え」が命をつなぎます。今日からまた一歩、防災の備えを進めてみませんか。

品質管理だより

「低糖、減塩商品はお早めに!」

「いつの間にか、甘さひかえめのジャムや、ストレートタイプのめんつゆにカビが生えていた」というお声がありました。それは、商品の糖分や塩分が関係しています。食品に含まれる砂糖や塩の量が多いほど、カビなどの微生物は繁殖しにくくなります。このため、昔から砂糖漬けや塩漬けにして食品を長持ちさせる工夫をしてきました。甘さひかえめのジャムは砂糖の使用量が少ないので、開封後は砂糖の多いジャムよりカビが繁殖しやすくなります。ジャムをパンにぬるときは、清潔なスプーンで取り出し、フタはあけたら、すぐにしましましょう。また、使い終わったらできるだけ早く、冷蔵庫にしまいましょう。そうめんにつけて食べるめんつゆには、水で薄めなくてもそのまま使える、便利なストレートタイプの商品があります。ストレートタイプのめんつゆは、塩分が少ないため、微生物やカビが繁殖しやすく、開封したあとに冷蔵庫で保存しても、2日後にはカビが発生した事例もあります。開封したらなるべく1回で使い切ってください。甘さひかえめ、塩分ひかえめの食品は、早めに使い切るのがいいです。



品質管理係
井上昇三係長

商品検査実績総数
(6～7月)

4,484件

検査内容の詳細はこちら
からご確認ください



お知らせ Information

和歌山県では
食の安全・安心に関する
情報をLINEで
お知らせしています

食の安全・安心わかやま
(LINE公式アカウント)



理事会だより

第1回理事会(6月25日)

- 2026年4月の食品表示基準改正をうけて、原材料にカシューナッツを含む食品にアレルギー表示を行なうことを追記します。
- 8月21日～23日に産地を訪ねる旅プラン「北海道牛乳・とまとコース」を実施します。
- 第46回通常総代会のまとめを行ないました。
- 2026年度エリア委員会交流会の開催について確認しました。

第2回理事会(7月24日)

- 産直産地として1産地1品目を新規登録、5産地10品目を登録解除、3産地2品目を廃番とします。
- 8月10日から8月14日の配送は休業することを確認しました。
- 10月3日～4日に産地を訪ねる旅プラン「稲刈り・れんこん収穫コース」を実施します。
- 8月3日から「一日エコライフ夏」にとりくむことを確認しました。
- 10月18日に第43回生協まつりを開催します。
- 第47期総代選挙管理委員について確認しました。
- 2026年度9月地区別総代会議を9月14日～30日の期間で開催します。
- 第47期総代の選挙区(92区)と定数(265人)を確認しました。
- 大阪いずみ市民生協との合併に向けて、新しい生協の名称候補について総代による投票を8月末から9月半ばまで実施します。

〈わかやま〉のいま(2026年6月現在)

組合員数	出資金	供給高 (4～6月累計)
102,446世帯 (昨年対比100.9%)	5,221,639円 (昨年対比100.8%)	3,523,475千円 (昨年対比102.3%)



おしゃべりセプテが
Webから
ご応募できます!



今まで通り投稿カードまたは
ハガキでもご応募いただけます。

〒640-8323 和歌山市太田三丁目10-10
わかやま市民生協 編集委員会 宛
TEL.0570-00-5002

今回のテーマ

「そうじの裏技」をお寄せください。

年末の大掃除に向けて、一足早く
我が家の「そうじの裏技」を教えてください!

【9月末日締切】

キリトリ

セプテ172号
投稿カード

おしゃべりセプテ

お名前 _____ 年齢() 歳代

おところ 〒 _____

☎ () - _____

テーマ:「そうじの裏技」を募集します

※匿名・ペンネームをご希望の方は、その旨をお書きください。

セプテクイズ

正解者の中から抽選で
5名の方にQUOカードを進呈!

1. 2. 3.

関心があった記事
(ページ)を教えてください。

_____ ページの



おしゃべり
セプテ
salon de
septette

読者の投稿ページです
おしゃべりを楽しみましょう!

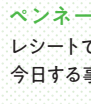
テーマ

もったいないと思うこと



ペンネーム：うさぎ

食品ロスが気になります。自宅では材料を余分に買わない
とか、ゴミを出さない様にとか気をつけています。



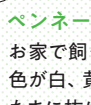
ペンネーム：コスモス

レシートです。レシートの裏をメモがわりに使ってます。
今日する事や買い物で買う物をメモしています。



ペンネーム：ひい

スマホを触る時間、時間があると、ついつい見てしまいます。



ペンネーム：みくちゃん

お家で飼っているセキセイインコのミルク君の羽は羽の
色が白、黄色、青色、少し黒色でとても綺麗です。でも、
たまに抜けます。その羽が本当にきれいでママとうっとり
するけど、ほとんど掃除機で吸います。とっても綺麗な長
い羽だけ集めていますが、この綺麗な羽を何か使えない
かいつも考えています。



ペンネーム：やまみん

ごみを出す時に、ごみ袋に隙間があれば、もったいない!
何か捨てるごみがないかなと探します。

Q

新学期が始まりバタバタの毎日に、
ほっと一息つける方法が知りたいです。

A

天然の香りを取り入れることで
心休まる特別な空間に。

厳しい残暑が続く中、新学期が
スタートする時期になりました。
夏の疲れが抜けきらないまま生
活のリズムが切り替わり、気忙し
さを感じている方も多いのではな
いでしょうか。頑張った一日の終わ
りには、おうちでのリラックスタ
イムを大切にしたいものです。そ
んなときにおすすめなのが、天然
の香りを楽しむアロマです。



トップ産業株式会社
可児 宏基 さん

ると、細かいキューブが香りを留
めながらゆっくり蒸発させ、やさ
しく香りを広げてくれます。火や
電気は不要で、机や枕元などでも
安心して使用可能です。

オイルを数滴垂らすだけで安
らぎのプライベート空間へ。忙し
い毎日の心落ち着くひとときに、
ぜひ取り入れてみてください。



ティートリー



真正ラベンダー



レモングラス



オレンジ・スイート

エッセンシャル
オイル 3mL

通常本体価格
598円
(¥658円)〈予定〉



アロマキューブ
HINOKI
12g

通常本体価格
298円
(¥328円)〈予定〉

宅配
カタログ
掲載

10月2回



金木犀

檜

茉莉花

白檀

宅配
カタログ
掲載

9月4回

かゆらぎ
ディフューザー
100mL

通常本体価格
2,280円
(¥2,508円)〈予定〉

和の香りで
心と身体を解きほぐす

気軽に香りを取り入れたい方には、ディ
フューザーもおすすめ。「かゆらぎ ディ
フューザー」なら、白檀や金木犀、茉莉花
など日本人に馴染み深い和の香りが、ス
ティックを挿すだけで約1〜2ヶ月持続し
ます。ふんわりと広がる自然の香りが安
らぎのひとときをやさしく包み込みます。

ラジオ番組
「コープでつながる」
レシピより

wbs和歌山放送
にて放送中♪
和歌山信愛大学
土井有美子先生

Septette recipe

セプテレシピ

残暑が厳しいときはステーキ肉でスタミナアップ

牛ステーキごはん

材料・2人分

- | | | | |
|-------|--------|-----------|------|
| 玉ねぎ | 1/4個 | さやいんげん | 3本 |
| にんにく | 1/2片 | 牛肉(ステーキ用) | 100g |
| 赤ピーマン | 1個 | 塩・こしょう | 各適量 |
| | | サラダ油 | 大さじ1 |
| | | 温かいごはん | 400g |
| | | 青じそ | 適宜 |
| * | | | |
| しょうゆ | 大さじ1 | | |
| みりん | 大さじ1/2 | | |
| 砂糖 | 小さじ1 | | |

つくりかた

1. 玉ねぎとにんにくはみじん切り、赤ピーマンは1cm角に切る。フライパンにサラダ油の半量と、にんにくを入れて火を付ける。香りが出てきたら、玉ねぎと赤ピーマンを軽く炒める。*を加えて絡め、ボウルに取り出しておく。
2. さやいんげんはすじを除いてゆでる。やわらかくなったら水にとって色止めし、小口切りにしておく。
3. 牛肉は筋切りし、塩、こしょうする。熱したフライパンに残りのサラダ油を入れて、好みの焼き加減まで焼き、一口大に切る。
4. 1.に2.、3.、ごはんを加えて混ぜ合わせる。青じそを添える。

Check!

作るときのポイントは
こちらから



(写真はイメージです)

切りとって、ハガキに貼って投函するか、配達時、担当職員にお渡しください。

キリトリ



セプテクイズ

??

正解者の中から抽選で
5名様にQUOカードを進呈いたします

9月末
締切

第1問 液体ハミガキは何秒ほどすすぐと
良いでしょう?

- A 3秒 B 10秒 C 20秒

第2問 ふんわり今川焼は何産の小豆のあんを使用
しているでしょう?

- A 北海道 B 京都府 C 岡山県

第3問 第43回生協まつりの開催日はいつでしょう?

- A 10月4日 B 10月11日 C 10月18日

応募用紙はこの裏の15ページにあります。お便りと共にお送りください。
抽選の結果は、プレゼントのお届け(郵送)をもってかえさせていただきます。

※投稿カード「おしゃべりセブテ」やハガキに記入された個人情報(市町村名とお名前)は投稿ページにて掲載させていただく場合や、内容確認などで生協よりご連絡する場合があります。ご了承ください。またプレゼントを郵送する場合にも使用させていただきます。抽選は組合員優先となります。