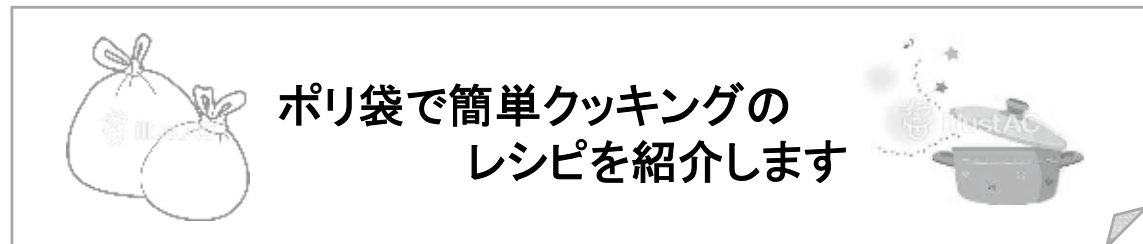
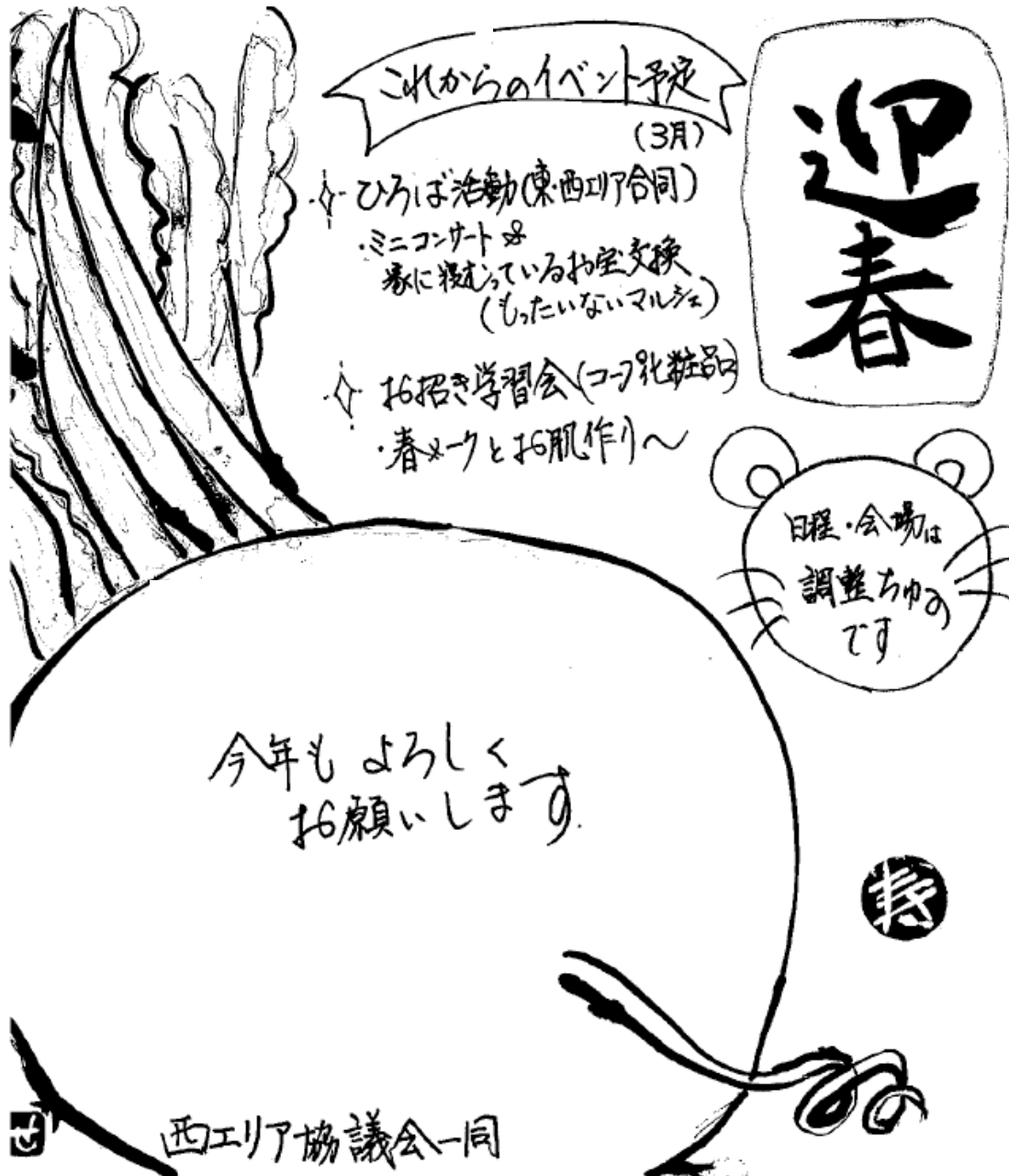


KurU Co 発行者:生活協同組合コープクルコ 広報・ネットワーク課 新潟市西区流通1-5-3
 組合員活動に関するお問い合わせ・欠席のご連絡 電話 **025-260-3351** (土日祝日を除く 9:30~17:00)



ポリ袋で簡単クッキングの
 レシピを紹介します

※クルコミカフェで5月に調理実習したレシピです。
 災害時においても役立つポリ袋クッキングです。ぜひお試しください。



ポトフ

材料(2人分)

- じゃがいも 100g 一口大
- 人参 100g 5mmの輪切り
- 玉ねぎ 100g くし切り
- ウインナー 2~3本 半分に
- コンソメ 5g2個
- 水 材料がかぶるくらい。

作り方

- 1、材料全部をポリ袋2重にした中に入れ口を縛り沸騰した鍋に皿を敷いて沈め15分煮る。
- 2、火を止め蓋をして15分そのままに。

ごはん

材料

- 米 120g ※参考1合=150g
- 水 150cc 弱
- コーンの缶詰め 大さじ1と1/2

作り方

- 1、米はポリ袋の中で洗い水はしっかり捨てる。水の捨て方によって2の水の量を調整する。
- 2、水とコーンを入れ30分そのままに。
- 3、空気を抜き上の方でしっかり縛る。ポリ袋は2重にする。(空気が入ると浮く)
- 4、沸騰した鍋に皿を敷いて沈め15分煮る。
- 5、火を止め蓋をし15分そのままに。
- 6、鍋から出して5分むらす。
- 7、袋の口を開け混ぜる。

参考:米は無洗米でなくても洗わないで使っても良い。つけ置くとヌカ臭さがとれる。

蒸しパン

材料

- ホットケーキミックス粉 100g
- 卵 1個
- 牛乳 100cc
- ココア(砂糖入り) 大さじ2

作り方

- 1、卵、牛乳を全部ポリ袋2重にした中に入れ振って混ぜ合わせる。
- 2、ミックス粉、ココアを加え揉んで混ぜる。
- 3、空気を抜き上の方でしっかり縛り沸騰した鍋に皿を敷いて沈め40分煮る。30分経ったらひっくり返す。
- 4、すぐに袋から出して切り分ける。

あらたなとりくみ

フードドライブ
 「もったいない」から
 「ありがとう」へ



県下一斉フードドライブキャンペーンに組合員活動クルコミカフェを通じて参加しました。お預かりした品々はすべてフードバンク新潟にお届けました。たくさんのご協力ありがとうございました。今後もクルコはこの活動を応援していきます。



ハンガー・フリー・ワールド

「書き損じハガキ回収キャンペーン」についてのお知らせ

例年1月にクルコで取り組んでいる「書き損じハガキ回収キャンペーン」は延期いたします。実施時期につきましては、あらためてお知らせいたします。

つなぐ・つながる・地域とクルコ

多くの方々が、私たち「組合員」と「クルコ」、そして「地域」をつなげています。
 今回は、利用者とクルコの大切な架け橋であり、晴れの日も雨の日も、風の日も雪の日も、私たちの元へ笑顔と商品を届けてくださる5人の配送スタッフの皆さんに、アンケート形式でインタビューをさせて頂きました。



- ① 40~50件
- ② トラックに荷物を積んで、組合員さん宅へ商品をお届けし、帰着後次の日の準備をします。
- ③ んっー シャープペン、メモ用紙
- ④ 大郷地域の土手で春頃、梨、ぶどうの花が咲いている時期、その時はとてもきれいです。
- ⑤ 組合員さん宅で温かいねぎらいの言葉や差し入れなどを頂く機会があり、とても励みになります。
- ⑥ 雨、風、雪の時は荷物が飛んだりしないか、気を遣います。
- ⑦ キムチ



- ① 52~56件です。
- ② センターで常温・冷蔵・冷凍品を荷台に積み込み、組合員様宅に向かいます。お届けが全て終わったらセンターに帰り、その日の事務処理、翌日の準備をして終了です。
- ③ クリップボードと鉛筆
- ④ 加茂の山中、11月半ばには紅葉が始まります。
- ⑤ 2017年1月12日、新潟が大雪の日にセンターを出発したものの、あまりの悪路に配送業務が行えず、センターに引き返さざるを得なかった事です。
- ⑥ 狭い道で一般車とバッティングしてしまった時は苦労します。やりがいは、組合員様から「いつもありがとう」と笑顔で言ってもらえる事です。
- ⑦ おすすめ商品は「とうふ家族」です。4等分に個分けになっているので、保存にも便利です。
- ⑧ 2020年も、一件一件のお宅に笑顔をお届けしたいと思います。

- ① 60件
- ② 朝の積み込みから始まり、配送、配送終了後は片づけと事務所に戻り、翌日の準備となります。
- ③ 白テープです。
- ④ 苦労は、冬場など商品が倒れやすい時、運転が大変です。
- ⑤ 骨取りサバの味噌煮
- ⑥ 本年もよろしくお願いいたします。



質問

- ① 平均して一日に何件の配達をされていますか？
- ② 一日の業務流れを教えてください
- ③ 配達の必需品といえば？
- ④ 配達ルートで、好きな景色や場所があればご紹介ください
- ⑤ 特に印象に残っている配達エピソードがあれば教えてください
- ⑥ 配達業務でのご苦労と、やりがいは何ですか？
- ⑦ クルコの商品で「これ、おすすめ！」があれば教えてください
- ⑧ メッセージ



- ① 60~65件
- ② 積み込み→配達→片づけ→事務処理
- ③ 商品、作業表、トラック、免許
- ④ 西蒲区
- ⑤ 組合員様が引っ越しされるとの事でご挨拶をした時に、すごく良くしてもらったとお手紙を頂きました。
- ⑥ 天気が悪いと苦労します。
- ⑦ グリーンキーパー(ティッシュ)、コアノン(トイレトペーパー)
- ⑧ 今年は無事故、無違反でよろしくお願いします。



- ① 48件
- ② 朝礼→積み込み→支部朝礼→出発→配達・営業→帰着→積み込み→伝票処理・電話掛け→報告→退社
- ③ 筆記道具等
- ④ 阿賀野川
- ⑤ おすすめの商品が次週に「美味しかった」と声を掛けられた時。再度おすすめの提案が出来たこと。
- ⑥ ・時間に追われること ・感謝された時
- ⑦ 牛乳、肉類・・・無くなりスーパーで買って使うと、味の違いが判る
- ⑧ 昨年9月より色々変わり、私たちを含め組合員様へ商品のおすすめをして行きたいと思っています。



新潟西センター 配達ご担当の皆さま

ご多忙のところ、取材へのご協力をありがとうございました。アンケート用紙に記された温かな文字と言葉に、皆さまのお人柄とクルコ配達職員としての誇りを感じ取りました。

天候に大きく影響されるお仕事ですが、本年もケガや事故無く、利用者にとって身近なクルコの窓口、そして生産者と食卓の架け橋としてご活躍下さい。 新潟西エリア協議会一同