

てーまは… コープの商品を使って

組合員さんの 交流コーナー

♪ちよつと
手を加えて…
簡単にできて
おいしい!

★掲載以外の商品も使っています!

■簡単ローストポーク

★材料… こめっこ地養豚レブロック350g、塩200g、ハーブソルト、卵白1個分、お好みの野菜やきのこ類 / 作り方… ①肉にハーブソルトをすり込みなじませる ②塩に卵白を加え、ふんわりするよう混ぜる ③天板にクッキングシートを敷き、肉を乗せて②で包み、230℃に予備加熱したオーブンで20分焼く ④野菜を加えて更に焼き、塩がキツネ色になったら竹串を刺し、透明な肉汁が出たら焼き上がり ⑤塩釜を割って肉を取り出し、薄く切り分け、野菜をつけ合わせます



■ロールキャベツの クリーム煮

★材料… ロールキャベツ8個、CO・OPミックスベジタブル、CO・OPクリームシチュー(顆粒)適量 / 作り方… 沸騰させた湯でロールキャベツを煮る。クリームシチューで味を整え、ミックスベジタブルを加えます



■さわやかドリンク

★材料… CO・OPただの炭酸水200ml、CO・OPわいわいスティックゼリー(お好みの味) / 作り方… ①凍らせたゼリーと氷をグラスに入れ、炭酸水を注いでかき混ぜる。お好みでガムシロップを加え、ミントを添えます



★「コープの商品を使ったレシピを知りたい…」という「声」が寄せられています。今回は、写真を含め八戸地域リーダー会の皆さんにご紹介いただきました。コープの商品、みなさんはどのように利用されていますか?

LPAの会からのお役立ち情報 ざっくりわかる年金

シリーズ その③



◆老齢厚生年金

- ① 受け取れる人は
・ 基礎年金をもらって10年以上の加入期間があり、かつ厚生年金に1ヶ月以上加入していること。
- ② 金額は
・ 勤めていた時の給与(標準報酬月額)と納付期間に比例。
- ③ いつから受け取れるか
・ 「老齢年金」は65歳以降に支給されるもので、それ以前に支給される年金は「特別支給の厚生年金(報酬比例部分)」という。この年金は繰り下げ支給の対象外なので、繰り下げてもメリットはない。

*いつから受け取れるか

厚生(男)・共済	厚生(女)	支給開始年齢
生年月日	生年月日	
昭和 28.4.2~30.4.1	昭和 33.4.2~35.4.1	61歳
昭和 30.4.2~32.4.1	昭和 35.4.2~37.4.1	62歳
昭和 32.4.2~34.4.1	昭和 37.4.2~39.4.1	63歳
昭和 34.4.2~36.4.1	昭和 39.4.2~41.4.1	64歳
昭和 36.4.2~	昭和 41.4.1~	65歳

④ 老齢年金以外の支給
・ 加給年金(厚生年金に20年以上加入した人に、年下の配偶者(または18歳までの子ども)がいる場合、配偶者が老齢年金を

受給するまで(子どもが18歳の年度末を迎えるまで)支給される扶養手当のようなもの。配偶者が年上の場合はない(すでに年金を受給している人)。
・ 振替加算(加給年金をもらえない人の配偶者が、昭和41年4月1日以前の生まれである時、配偶者の基礎年金に加算される年金。配偶者(例妻)が年上の場合、(夫)が厚生年金をもらう時から(例夫が65歳になった)ら、妻の年金が増額)

※老後2000万円不足問題?
・ 世帯(夫婦)の年金合計額が1ヶ月20万円程度、生活費が25万円程度として、1ヶ月5万円の不足。60歳まで生きた人は平均して90歳まで生きるそう、30年間月5万円不足したら合計で千八百万円。その他の支出も考慮すれば、2千万円不足するという推計です。

【続く】

あっ それいいね!
どうやって作るの?



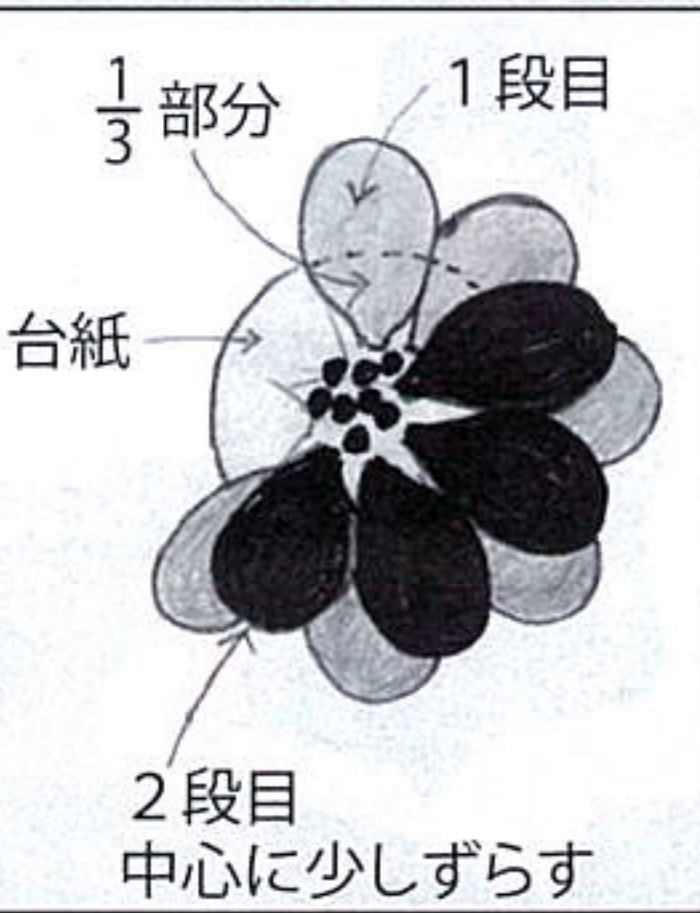
「料理レシピもいいけど、簡単に出来る小物作りなども紹介してほしい…」という「声」も寄せられています。

かぼちゃの種でブローチ

◆用意するもの… かぼちゃの種15~25粒、ガラスビーズ赤(4mm)15~16粒、ブローチピン、ボンド、マニキュア(透明)、台紙(牛乳パックを500円玉大に切りとって作る)

◆作り方… ①台紙の中央にブローチピンをボンドで貼る(1日乾燥させる) ②花びらの1段目を作る(ブローチピンを持って台紙の表側にボンドをつけ、種の3分の1の部分を接着) ③1段目の花びらの上3分の1にボンドをつけ、花びらと花びらの間に種を接着して2段目の花びらを作る(中心に少しずらす) ※ボンドが少し乾いたら、花びらを内側に少し傾けると立体感が出ます ④中心にボンドをつけてガラスビーズを接着し、花芯を作る ⑤乾いたら透明マニキュアを塗って出来上がり

*ひまわりの種(写真右側)も同様にして作れます



◀裏を見ると
こんな感じ。右は、2段目の花びらを接着したところ



♪ 今回の小物づくりは、青森市の「沖館こ〜ぶ委員会」に情報提供いただきました。

私(私たち)の イチオシ

co-op サクッとフリフリ
えびフライ(大)
175g(4尾×2袋)



ブラックタイガーの食感と旨みにこだわったえびフライ。鮮度の良いえびを産地で薄衣に仕上げ、えび本来のうま味と食感が楽しめます。産地一回凍結品。Week11月3週、498円(本体/お買い得価格)でご案内



「特大のえびフライより絶対オススメ!粗放養殖のエビはフリフリで衣もサクサク。4尾2袋入りで、小家族にもピッタリです!」CO・OPサクッとフリフリえびフライ(大)は、①面掲載のコンテンツレシピにご協力いただいた鶴田こ〜ぶ委員会(鶴田町)のイチオシです。



★LPAの会とは「ライフ(L)プラン(P)・アドバイザー(A)の会」を略したもので、暮らしのお金に係る情報を発信する組合員活動です。身近な取り組みとして、地域での学習会を開催しており、ご案内は「週刊版ニュース」やホームページで行っています。ぜひ、ご参加ください。