

ちょっと  
手を加えて…  
簡単にできて  
おいしい!

組合員の交流コーナー

てーまは… こ～ぷを使って…

★掲載以外の商品も使っています!



◦きんぴら風とうきびご飯  
「C.きんぴら風とうきび飯の素」1  
ピンを、研いだお米3合に加え、  
通常の水加減で炊くだけ!!



◦さば缶ときゅうりのあえもの  
さばの水煮缶と、うすくスライスした  
きゅうり、水で戻したワカメを「C.味  
付ポン酢」で和える



◦小松菜のシラス和え  
3センチ位に切った小松菜と、千切りに  
した人參を耐熱容器に入れ、レンジで加  
熱する。「C.ふっくらしらす干し」と戻し  
たワカメを加えめんつゆで味付けする



◦かぼちゃサラダ  
みじん切りにし、冷凍ストックして  
おいた玉ねぎと、「C.北海道の栗  
かぼちゃ」を袋の説明どおり解凍し  
て、柔らかくなったらフォークでつ  
ぶし、粗熱を取ったら刻んだハムを  
加え、マヨネーズ、塩で味付けする



◦照り焼きチキンのバターロールサンド  
バターロールにサラダ菜と半分に切った  
「C.照焼きチキンステーキ」をはさんで、  
お好みでマヨネーズをかけてもOK。レタ  
スでも、きゅうりでも何でもはさんで…



★「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、写真を含め青森地域リーダーの松本真由美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  
お役立ち情報

てーまは…  
債務整理とは?



「債務整理」について、お知らせします。  
法的な対応により借金を減額や免除でき  
る手続きの総称を「債務整理」といいます。  
債務整理の手続きには、以下の4種類が  
あります。  
①任意整理 債権者(借入先)と直接交渉  
して借金を減額してもらう方法です。弁  
護士や司法書士を代理人として交渉する  
のが一般的です。利息の部分の減額だけ  
です。過払い金がある場合を除くと元  
金の減額はできません。5年間個人信用  
情報にブラックリストとして掲載されるの  
で、その間の新規借入れはできません。  
②特定調停 簡易裁判所の調停手続きに

より、債権者と返済方法を話し合っ  
て決める方法です。任意整理を調停で行う  
ので、申請、手続き等すべて自分で行いま  
す。5年間個人信用情報にブラックリスト  
として掲載されるので、その間の新規借  
入れはできません。  
③個人再生 裁判所に申し立てをして、借  
金を元金ごと大きく減額してもらう手続  
きです。住宅ローンがある場合、家を守  
れる特則もあります。5～10年個人信用情  
報にブラックリストとして掲載されるほ  
かに、国が発行する官報に名前が掲載され  
ます。リスト掲載中の新規借入れはで  
きません。  
④自己破産 裁判所に申し立てをして  
借金返済額を0にしてもらう手続きで  
す。生活に必要な最低限を超える財産は  
なくなりません。持ち家もなくなりませ  
ん。浪費やギャンブルなど、債務の内容によ  
り免責にならない場合もあります。約10年  
間、個人信用情報にブラックリストとして  
掲載されるほかに、国が発行する官報に  
名前が掲載されます。リスト掲載中の新

規借入れはできません。一部の仕事が  
制限される可能性があります。  
③と④を債務整理の方法として選んだ  
場合、その借金は、保証人に一括請求され  
ることになります。保証人を引き受けて  
くれたご親族やご友人に多大な迷惑をか  
けてしまうことを、肝に銘じておいてくだ  
さい。  
詳しい内容については、それぞれの借入  
金の額や条件などにより異なりますの  
で、専門家への相談をお勧めします。  
前号紹介した青森県弁護士会のほか、  
消費者信用生協の事務所が県内三か所  
にあります。  
消費者信用生協  
青森事務所 Tel.017-752-6755  
八戸事務所 Tel.017-820-8582  
弘前事務所 Tel.017-255-7795  
一人で悩まず、まずは相談してください。

カンタン  
小物

小さいクリスマス  
松ぼっくりツリー

色々なところにおける  
カンタン、クリスマス飾り!

～材料～

松ぼっくり キャップ(ペットボ  
トルのフタなど) スプレー塗料  
ボンド 飾り付け用のポンポン、  
ビーズ、リボンなど好みのもの



写真は、情報提供者の松林さんの作品です。

～作り方～

- ①松ぼっくりのゴミや汚れなど  
をとり、スプレー塗料で全体を  
色付けする。(スプレーを使用  
する際は、必ず換気の良いとこ  
ろでおこなってください。)
- ②乾いたら、松ぼっくり下部にキ  
ャップを接着し固定させる。
- ③しっかりくっいたら、好みの  
飾りをつけて完成。  
完成品をスノードームのように  
瓶の中に入れ、ミニ動物など  
で飾っても楽しめます。



キャップのふちに接着剤をつ  
けて接着。台は、キャップと同じく  
らいの大きさなら、マスキングテ  
ープの芯などでも。

♪今回の小物づくりは、上北地域の松林幸子さんからの情報提供です

私(私たち)の  
イチオシ

七戸こ～ぷ委員会のイチオシ



C.もめんとうふ



七戸こ～ぷ委員会の皆さんの  
イチオシ商品は「CO・OPも  
めんとうふ」です。  
カンタンレシピの「白和え」に  
使用。しっかり大豆の味がするの  
で、白和えにしても存在感があ  
ります。

⇒今回、カンタンレシ  
ピ・私(私たち)のイチ  
オシを提供して頂い  
た。七戸こ～ぷ委員  
会の会議の様子  
メンバー5人で和気  
あいあい活動してい  
ます

