

とらいあんぐる

11

2022

Vol.272

特集

わたしの迎春早割 カタログ活用術!

産地・メーカーをたずねて 津軽産直組合

食の安全情報シリーズ 第9回

コープゼミナール「知っておきたい!!食品表示制度」から学ぶ その1

みんなのレシピ 迎春早割商品を使ったレシピ



1.生産者のおひとり 2.収穫 3.剪定勉強会 4.りんごの花(5月) 大きな花を残して周りの花を摘み取る。早い時期に摘み取るほど樹の貯蔵養分の消費が少なくなるので、花の摘み取りは時間との闘い 5.幼果 残すのは中心果だけ。中心果が成長したら、さらに形が良いものだけ残す 6.収穫時期の終わり頃、雪が降ることも

産地・メーカーをたずねて
津軽産直組合
青森県

見た目よりもおいしさを産直の葉とらずりんご

迎春早割商品でも毎年多くの人々が利用する人気商品「津軽の葉とらずサンふじりんご」。津軽産直組合は早くから有機栽培や減農薬栽培に取り組み、りんごやごぼうを栽培しています。「葉とらずりんご」について組合長の斉藤篤寿さんにお話を伺いました。

episode 1 葉を生かす

設立は昭和62年、「見た目よりも味を重視した安全・安心でおいしいりんごを作りたい」という想いを持った生産者6名からスタートし、現在では若い後継者も含めて34名になりました。こだわりは葉を生かして育てる「葉とらずりんご」。通常はりんごの実全体に日光を当て赤くきれいに色づくように収穫前に果実の周りの葉を摘みますが、津軽産直組合では摘みません。葉に隠れたりんごには色ムラができますが、収穫直前まで葉が光合成をすることができます。「葉は太陽光パネルみたいなもの。果実1個に50~80枚の葉を残すことで、糖度が1度近く上がり、果肉が緻密になるので」と斉藤さん。

episode 2 土を生かして、樹を生かす

肥料は魚かすやもみ殻などから作る完熟堆肥からできた有機肥料だけを使います。微生物が元気な土はやわらかく酸素を多く含み、地中にストレスが無いので根が張りやすくなります。水分やミネラルなどの養分を十分に吸収するので枝も葉も健康な状態に。葉に厚みがあると害虫が入りにくくなり農薬散布回数を減らせます。「化成肥料と比べるとりんごの甘さやコクが違います。土を生かし、最高に良い状態で葉を光合成させることでおいしいりんごが作れます」。また葉を残してもりんごに陽を当てるためには樹の健康状態を見ながらの枝の剪定が重要で、「千本切って一人前と言われるほど熟練の技術やセンスが必要なんです」と斉藤さん。



津軽産直組合
組合長 斉藤 篤寿さん



産直 津軽の葉とらずサンふじりんご
800g(3~4玉)
〈次回11月3回〉646円(税込)

産直 津軽の選別時蜜入りサンふじりんご
480g(2玉)
〈次回11月3回〉430円(税込)

episode 3 顔が見える交流を大切に

「生産者同士、生協の職員や組合員さん、関係機関などいろいろな交流を大切にしています」。生産者が集まり、農薬や樹の剪定の勉強会をしたり、互いに園地を見て回り情報交換をしたりしながら翌年の栽培に生かしています。全生産者、取引先が集まり毎年開かれる「目揃い会」ではキズの状態や色づきなどを見てその年の出荷基準を決めます。「産直りんごを理解して食べてもらいたいから、取引先にはその年のりんごの硬度や糖度、良いことも悪いことも全てオープンにお伝えしています。それで取り扱い期間が短くなったりしてしまうこともあります(笑)」と斉藤さん。「組合員の方にも実際に園地に来てほしいですね。りんごの他にも青森の食や文化を体感し、津軽弁も交えて交流できる日を楽しみにしています。そのときは本気の津軽弁で話しますよ」とユーモアたっぷりに話しました。

--- Memo ---

＼斉藤さんに聞きました！／ 蜜は完熟の証

「蜜入り」するのは完熟した目安。「蜜」自体が甘いわけではなく、実はりんごは外側がおいしいんですよ。また、蜜入りりんごは時間が経つと、「蜜」がりんごの果実に吸収されて消えてしまいます。蜜入りりんごを楽しむにはお早めに。



保存は冷蔵庫で

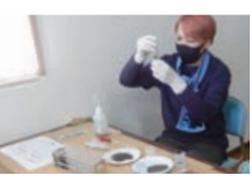
産地ではりんごを0℃で保存しています。ご自宅では冷蔵庫での保存がおすすめです。野菜室ではりんごから出るエチレンガスで葉もの野菜などを追熟させてしまうので、密封した袋に入れてください。また、りんご同士も袋の中で熟成するので1個ずつ新聞紙に包むのがベストです。

津軽産直組合のりんご栽培では

マメコバチの巣
1つの園地に数か所あるハチの巣箱。受粉のために生産者はハチも飼育しています。



土壌分析
土壌分析は産直組合の職員が行います。生産者が自分の園地の土壌環境を知り、足りないミネラルを補うなど肥料の配合にも役立てています。



園地巡回
生産者の勉強会の一つ。各園地を巡回し意見交換をします。



糖度センサー
出荷前には3方向からのセンサーで糖度や蜜入りの有無を調べます。糖度が高いと重量もあります。最後に人の目で確かめてから袋詰めをします。



わたしの迎春早割 カタログ活用術!

値上げラッシュが続く中、コープの迎春早割カタログは年末年始の強い味方。賢く利用している組合員さんにお得な利用方法を聞きました。



私がコープの迎春早割を利用する3大理由

- 1 お金の節約!**
いつもの商品も安くお得
 - 2 時間の節約!**
混雑を避けてお買い物ができる
 - 3 プチゼいたく!**
この時期ならではの魅力的商品がある
- voice 年末のスーパーは高いので助かります。
- voice 間際になってあれこれ準備しなくてよいので気持ちの余裕につながります。
- voice 有名なお菓子を送料も不要で配達してもらえるので助かります。
- 他には… ●注文忘れや迷いが必ず出てきますが、早割注文期間中に追加できるので安心です。 ●いろいろ買っても宅配してもらえるのがとても助かります。

通常より安くお得! いつも利用している商品を 早割価格で購入して 上手にストック!

北海道さけ スモークサーモン
解凍してすぐに使え、サラダにのせると一気に豪華になるので、パーティーメニューにもおすすめ。

業務用 チャーシューメン
孫たちが自分で簡単に作れて便利なおいしいので、常に冷凍庫にあります。

切り餅 シングルパック
普段使いする切り餅が年間最安値になっていたの購入。

すくすくカルピスキッズ
孫たちが大好きなのでいつも購入して送っています。

よつ葉 シュレッドチーズ増量
正月料理に飽きたとき、野菜、肉、ギョーザの皮、じゃがいもなど、何かにチーズをのせて出すとみんなが喜ぶ1品になります。

切れてる3色野菜のチキンロール
お正月も普段も使えてストックしておくとお便利!年間最安値早割で買っています。カット済みで便利です。

年末は家族の都合がギリギリまでわからないけど、いつもの商品のストックは良いわね

みんなで過ごすお正月に

岩手あい鴨鍋セット
以前はお正月にはすき焼きを食べていましたが、最近は鴨鍋になりました。上品な味でコクもあり、みんな大好きです。

越前屋 新そば 年越し用
年末になるとすぐ売り切れになるので、コープで予約すれば買いそびれなし!

えび天そば
2食がありがたい。すぐに準備できて助かります。

えび天ぷら (花衣)
バタバタする大晦日。年越しそばを豪華に見せるのにちょうど良いです。

にしんうま煮
10年以上リピートしています。このときしか食べられないかもと思って食べます。

年越しの準備万端?

お好み串揚げセット
肉、海鮮、野菜などその名の通りいろいろな串揚げが30本も!みんなで集まったときに重宝します。

和風おせちセット(16品)
正月3が日は主婦も休みたいから。量もちょうど良いです。孫たちは肉、老いた私たちは煮物や昆布じめです。

クラブハリエ バームクーヘン
義父母の家に年末に行くときの土産のテッパンとして毎年注文しています。おいしくて男女問わず大好きです。

徳用丸餅
お雑煮は六星のお餅が最高!!伸びが良く、おいしく、大きさもちょうど良く、毎年注文しています!

この時期ならではの お楽しみ!

神戸シェフクラブ ロイヤルカスタードプリン
去年買っておいしかったのでまた買います!

六花亭 マルセイバターサンド
お正月はプチゼいたくしたいのでおいしいお菓子を見つけて買うのを楽しみにしています。六花亭のお菓子が大好きなので見つけたら買ってしまいます。

北海道産 無着色酢だこ(水だこ)・輪島産無着色酢だこ(真だこ)
水だこと真だこを両方買って食べ比べをします。お正月が過ぎてもとっておきの食材です。

冷凍うに(生食用)
うにやカニが大好きで結構食べますが、コープのものはそんなに高価でもないと思うので助かっています。

味付数の子
生協さんの数の子は歯ごたえがしっかりして、味付けも上品。大変おいしく家族に好評です。

実家で過ごすからお正月準備はいらないけど、私のためのごほうび商品、必要かも!?

クリスマスもおまかせ!

国産若鶏 ローストチキン
おいしい。冷凍なので、食べる日を自分で決められて便利です。

デリシャスパーティ♡プリキュアシャンメリー
欲しかった柄のシャンメリーがクリスマス直前にスーパーで売り切れていたことがあったので生協で予約しています!

迎春早割の達人!?
こんなこともしています!

- 年末年始は利用金額が多くなりがち。たまった宅配ポイントをここで使います。自分のお年玉として、ポイントでお高めのスイーツを購入するのも楽しみです。
- 昨年自分が購入した商品のリストが配布されるので助かります。チェックして買い忘れないようにしています。
※昨年利用履歴案内は11月3回の迎春早割カタログと一緒に配布しています。

Refresh Time

リフレッシュタイム

おうちでできるワンポイント体操

池田 由衣さん



家にバランスボールがあるけどほこりをかぶったまま、なんてことはありませんか。まずは座ってみましょう。普段は使わない筋肉を使うので筋肉痛になる人もいかもしれませんが、続けることで筋トレの効果も得られます。コープいしかわ教養会講師で一般社団法人体力メンテナンス協会体力指導士の池田由衣さんに基本の座り方を教えていただきました。

バランスボールで正しい姿勢を

基本的座り方

つま先は、上から見て少し見えるくらいの位置。膝裏の角度は100度をキープ。ボールに近くと膝の血流が悪くなります。後ろに転倒する恐れもあります。

骨盤が後傾していると肩こりや下腹部ぼこり、内臓下垂の原因に。

骨盤が前傾していると腰痛の原因になります。

STEP 1 足をしっかり床に着ける
ボールに座り、足を腰幅より少し広めに開く。つま先と膝を少し外側に向け、1歩前に出して足裏をしっかりと床に着ける。

STEP 2 骨盤を立てる
骨盤の前後を両手で挟み、ボールに対して垂直に立てる。

STEP 3 肩を開く
両手は「前ならえ」の状態から息を吸いながら上に上げ、耳の後ろまで行ったら手の平を返し、息を吐きながら外側を通して下ろす。

①から③の状態に手を置き、大きく息を吸ったり吐いたりします。

腰を左右に揺らしたり、上下に弾んだりすると心肺機能が活発になり、有酸素運動にもなります。

バランスボールをきっかりに正しい姿勢を身に付け、自分の体を見つめ直してみましょう。ボールは硬めの方が適しています。



今月の花

November

みんなの画像投稿コーナー

皇帝ダリア

— 小松市 はびすまさん —

年々大きく成長しています。周りに花が少ない時期にキレイに咲いて癒してくれます。

あなたの写したお花の画像募集中!

1・2月に咲く花の画像を募集します。掲載された方には500ポイント進呈。



生協男子 × 生協女子 宅配ブログ

地域担当者と組合員の会話をもとにつづるほっこりエピソード

コボ丸便がやってくる!!

毎週、生協の商品が届くのを楽しみにしている組合員さん。今日は「ます寿司をお昼ご飯に待っていたよ」とおっしゃっていました。いつもたくさん注文して下さるお礼を言って、次の土曜日から移動スーパーコボ丸便が近くに来ることをお伝えすると「やった!!」「本当に!」「嬉しい、絶対に行く!!」とすごく喜んでいただけました。本当に生協のことを好きでいてくれるんだなあと感じ、とても嬉しかったです。

のとセンター 羽咋地域担当 徳木さん



『生協男子×生協女子 宅配ブログ』はコープいしかわホームページ・SNSで連載しています。



食の安全情報シリーズ 第9回

コープゼミナール 「知っておきたい!! 食品表示制度」から学ぶ

その1



3月に石川西地域協議会主催で開催したコープゼミナール「知っておきたい!! 食品表示制度～食品表示を適切に読み取れる賢い消費者になろう!～」の講演の一部を連続2回シリーズで掲載します。

食品表示で何を知る?

この食品に危険なものを使われてないかしら?



そんな視点で食品表示を見ていませんか?

食品添加物を気にして食品表示を見る人もいますが、使われている食品添加物は、発がん性や子孫への影響などの試験結果をもとに、国によって安全性が確認されたものしか使用されていません。

食品表示は食品の危険性や安全性を知るためのものではなく、その食品がどこで、何を使用して、いつまで食べられるか、などの食品の安全性品質を知るためのものなんですよ。

profile



森田 満樹氏

消費生活コンサルタント。2011年に消費者団体である一般社団法人 Food Communication Compass を設立、事務局を運営。食品安全、食品表示、消費者問題について講演・執筆活動を行っている。消費者庁「食品表示一元化検討委員会」委員など。東京海洋大学非常勤講師、大妻女子大学非常勤講師。

食品表示を正しく読みましょう

加工食品の包装やパッケージには、名称、原材料名、内容量、賞味期限や消費期限、保存方法、表示責任者、製造所、栄養成分など、一定の情報を表記することが決められています。



私は日本の農業のために、国産がいいな

コープ アーモンドリーフの表示を見てみよう!

名称	焼菓子		
原材料名	キャラメル(アーモンド(アメリカ)、糖類(砂糖、麦芽糖)、バター(乳成分を含む)、マーガリン、精製はちみつ、クリーム、水あめ)、ウエハース(小麦粉、でん粉、もち米粉、ショートニング、食塩)加工でん粉、着色料(カラメル)、乳化剤(大豆由来)、香料、水酸化Ca、膨張剤、酸化防止剤(ビタミンE)、卵殻末焼成カルシウム		
内容量	8枚		
賞味期限	反対面の下部に記載		
保存方法	直射日光、高温多湿を避け、常温で保存してください。		
販売者	日本生活協同組合連合会 東京都渋谷区渋谷 3-29-8		
製造者	株式会社 ちほり甲府 山梨県甲府市下曾根町 3402-3		

原料原産地表示

一番多い原材料の原産地を表示。

食品添加物表示

原材料と添加物を / (スラッシュ)などで区分して表示。



ステビアの味が好きじゃなくて、甘味料はステビア以外のものを選んでるの

栄養成分表示

5項目が義務表示で、塩分表記がナトリウムから食塩相当量になりました。



健康のために塩分を控えているから、食塩相当量をチェックしているよ

栄養成分表示 1枚 10g(平均重量)あたり			
エネルギー	58 kcal	炭水化物	5.0 g
たんぱく質	1.0 g	糖類	3.1 g
脂質	3.8 g	食塩相当量	0.01 g

(日本生協連商品検査センター作成)

それぞれが気をつけたいポイントを知るために食品表示を活用したいね



子どもにアレルギーがあるので、アレルギー表示は必ず見るわ



アレルギー表示

原材料に含まれる特定原材料7品目のアレルギーの表示が義務化。原材料ごとに個別表示されている。

原材料の場合は「原材料名(〇〇)を含む」と表示
添加物の場合は「添加物物質名(〇〇)由来」と表示
※原材料の最後にまとめて書く一括表示方法もある。

組合員から寄せられました
みんなの
レシピ

今日はちょっと豪華に! 迎春早割商品を使ったレシピ



変わりいなり寿司

25分 431kcal(1人分)

レシピ投稿者 内灘町 はるまさん

【材料(2人分)】
味付けいなり揚げ… 6枚 **CCO** いくら醤油漬…40g 錦糸卵…12g
すし飯 …… 1合分 鮭フレーク…40g いんげん… 適量

【作り方】
① 味付けいなり揚げにすし飯を8分目まで詰める。
② いんげんはゆで、細く切っておく。
③ ①にいくら醤油漬、鮭フレーク、錦糸卵をのせる。
④ 彩りに②のいんげんをのせる。

CCO いくら醤油漬(2個)
(50g)×2
(迎春早割3回・4回)
2,030円(税込)

20分 188kcal(1人分)

【材料(2人分)】
りんご …… 1個
春巻きの皮 …… 4枚
砂糖 …… 30g
粉砂糖 …… 適量



産直 津軽の葉とらず
サンふじりんご
3kg箱(6~12玉)
(迎春早割3回・4回)
1,998円(税込)

【作り方】
① りんごは皮つきのまま1cm角に切り、耐熱容器に入れる。
② ①に砂糖をかけ、ふんわりとラップをし、600Wの電子レンジで3分程加熱する。
③ 全体をよく混ぜて、砂糖をなじませる。
④ 春巻きの皮に水気をよく切った③をのせ、春巻きを巻く要領でクルクルと包む(カップ型に敷き込んでもOK)。
⑤ 220℃のオープンで5分以上焼く(焼き時間は好みの焼き色に合わせて調整する)。
⑥ 粗熱が取れたら器に盛り付け、粉砂糖をふりかける。

春巻きの皮でアップルパイ

レシピ投稿者 金沢市 マッチーさん



20分 157kcal(1人分)

【材料(2人分)】
れんこん(皮をむいたもの)…200g
うなぎ蒲焼… 1切
むきえび …… 2尾
A[卵白 …… 1/2個
塩 …… 適量
だし(3倍濃縮) …… 300ml
片栗粉 …… 大さじ1
三つ葉 …… 適量
ゆず皮の千切り …… 適量



産直 不揃い加賀れんこん
450g
(迎春早割3回・4回)
430円(税込)

【作り方】
① れんこんはすりおろし、Aを加えて混ぜ合わせる。
② ①を二等分にし、形を整え耐熱容器に入れる。それぞれにうなぎ蒲焼、むきえびをのせ、ラップをかけて電子レンジで3分程加熱する。
③ 別の耐熱容器にだしと水で溶いた片栗粉を入れ、よく混ぜてラップをし、電子レンジで1分程加熱する。
④ ②を器に盛り、③をかけ、仕上げに三つ葉、ゆず皮の千切りなどをのせる。

簡単はす蒸し

レシピ投稿者 金沢市 まさまさん

みんなのレシピ大募集

お好きなコープ商品を使ったレシピを教えてください。採用された方には500ポイントを進呈!レシピは一部変更することがございます。予めご了承ください。採用されたレシピの著作権はコープいしかわに帰属します。

募集テーマ 「炊き込みご飯・丼のレシピ」
上記以外の、「おすすめのレシピ」も募集します!

応募要項 ●料理名 ●作り方 ●使用するコープ商品
●商品またはレシピについてのコメント
応募方法 本誌裏表紙の「お便り記入欄」に記入し、
宅配担当者または店舗までお渡しください。



クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



毎月更新!

掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれば」も見られるよ!

◀ ホームページからは

あんあんニュース

制作: 食品安全推進委員会 監修: コープ北陸事業連合

コープ北陸は、富山・石川・福井の3生協で取扱う商品を企画する事業連合です。商品の仕入れや仕分けなどの事業機能を協働し3生協の力を結集することで、より安全・安心で、より安い商品の供給をめざしています。取扱い商品の安全確認業務も担っています。

食品安全推進委員会とは

組合員、学識者、コープ北陸役員からなる委員会です。コープ北陸の安全確認業務がしっかり行われているか、対応が適切かなどの監査を行っています。

コープ北陸 安全政策部からお知らせ

9月19日
(月・祝)

あんあんニュースの サイトがオープン!

サイトは
こちらから



あんあんニュースを「いつでも」「気軽に」見る事ができるようになりました。

サイトの特徴

1

紙面の
記事が
全て読める!

サイトの特徴

2

あんあん
クイズへの
応募が可能!

サイトの特徴

3

紙面の
記事以外の
情報も掲載!



あんあんくん 第80話 水筒を細菌やカビの温床にしないために



食品安全コミュニケーター 育成講座を開講!

7月19日(火) 開講式と第1回講座 (Zoom開催)

開講式 開講の挨拶

コープ北陸事業連合 檜原専務理事
消費者庁 消費者安全課 課長補佐 柿谷 康仁氏

講義 ① 食品安全行政のしくみ

消費者庁 消費者安全課 課長補佐 柿谷 康仁氏
石川県健康福祉部 薬事衛生課 食品安全対策室 坂下 結香氏

講義 ② 食品中化学物質リスク評価について

国立医薬品食品衛生研究所 安全情報部長
薬学博士 畝山 智香子氏

グループワーク 本日の学びの整理と発表

開講式、講義、グループワークと濃いスケジュールでした。慣れないWEB講座の中、グループワークでは「食品の安全とは」「食品の基準について」「農業や添加物のイメージ」について意見交換を行いました。



コープいしかわ
齋藤委員

感想

普段口にしてる「食品」について。

非意図的に含まれている食品成分があるということを知り、食品に対する認識が変わったとともに、ゼロリスクはないこと、自分でもコントロールできる「暴露量」についても学習しました。

商品の種類、産地栽培方法などを、自分がどうバランス良く選び食べるかがリスクを減らせる大きなポイントと分かり、今後実践していこうと思えました。

食品安全コミュニケーター育成講座とは

1年間(計6回)で「食品安全」を学び、正しい情報をみなさんにお伝えすることができる人材を育成する講座。消費者庁、石川県と共催で進めるとりくみ。



読者のみなさんでつくる

みんなの 広場

「身近な出来事やイラスト」

「テーマトーク」募集中!

夫の料理

結婚10年目にしてやっと夫がキッチンに立って料理をするようになりました。レシピを検索して調理してくれますがメニュー選びが悪く、まずい…。料理本を1冊渡して、そこから選ぶように頼んでも味付けにいろいろ手を加えておいしくない…。おいしいご飯への道のりはまだ先です。

野々市市 フルーツサラダ



能美市 ももち

いい香り

朝、鉄瓶でお湯を沸かすと、ふうわりと鉄の香り。その後、コーヒーを淹れる。昼間は洗濯物の匂い。夜は自分の枕の匂い。毎日、同じ香りをかいているのに、その日の天候や季節によって少し違う。香りもきっと生きている。

野々市市 にゃんたろう1号

餃子作り

お盆に家族で餃子を作りました。4歳の孫娘がテレビで見て、作りたいと言ったので。皮を打ってつめつめ、よりより、つめつめ、よりよりしていると、みんな夢中になって盛り上がり、なんとおばあちゃんにご飯を出すのをすっかり忘れてしまいました。翌朝「おなかすいた」と言われて、あれ?もしかして…と気が付きました。楽しい夏でした。

金沢市 まゆまゆこ



白山市 のらねこ

アボカド栽培

昨年の春、娘が「自分で種から芽出したら」と言って20cmほどのアボカドの木を2本くれました。冬には枯れたのに春には復活。今は50cmほどに成長。寒い北陸でも実ができるかしらと伸びてきた木をいつも見守っています。

羽咋市 まっちゃん

深夜の訪問者

深夜、勝手口から音がするのでそっと開けたら、通常より3倍ほどの大きさの猫の顔がニューッと現れ、びっくり仰天!よく見ると、アライグマが立っていました。私の悲鳴で相手もびっくりしたのか、飛び上がりすっ飛んで逃げていきました。

金沢市 もりりん



加賀市 丸秘 幽霊那

テーマトーク

今月は

部活

たこ焼き

中学生の頃、バレーボール部に入っていました。部活の帰りにみんなで食べたたこ焼きよりおいしいものに未だに出会えません。もうそのお店は無くなってしまいましたが、あの味はきっと一生忘れられないと思います。

白山市 ゆきひょう

チアガール

高校生のときにチアガールに憧れて入部しました。野球や相撲大会に行く機会があり、すごくやりがいがあり、張り切ってすることができました。ほど遠い昔の話ですが今でもはっきり覚えています。

金沢市 しっちゃん

先生の言葉

高校生のとき、バレーボール部に所属していました。顧問の先生が「努力は道を開く。大切なのは忍耐です」と常に私たちを励ましていました。私は今でもこれをモットーに、何事も挑戦、意欲を持って行動したいと思っています。

小松市 もっちゃん



小松市 かよちゃん

簿記クラブ

私の高校時代は部活を「クラブ」と言っていて、簿記クラブに入っていました。商業学校だったのでとても人気のクラブでした。検定試験などもあり休まず頑張りました。でも、残念ながら今ではほとんど忘れてしまいました!

金沢市 ほんのりあまい

球がポトン

私は幼い頃、鉄棒やボール投げなど運動が苦手でした。中学に入ってコンプレックスを克服しようとソフトボール部に入りました。入部した日に、ボールを遠くに投げようとしたのですが、ボールは無情にも目の前にポトン…。その様子を見ていた顧問の先生に「マネージャーになってくれないか?」と言われました。

金沢市 ゆきばあ

少子化

中学2年生のわが子が所属する部活が来年度の 신입部員募集をせず、来年夏の大会終了とともに廃部することが決まりました。理由は1年生部員がいないこと、そして生徒数の減少。現部員も少なく、部内で育むことの多い上下関係の学びや同級生の友だちをつくるのも大変そうです。少子化ですね。身近すぎます。

羽咋市 hinata

憧れのシュートは?

高校時代はバスケットボール部でした。初心者だったけれど見学でカッコいい先輩方を見て即決。でも実際に入ってみると“ドリブルしてシュート!”に憧れていたのに、地道な走り込みばかり。試合にもなかなか出られず、苦しさの多い部活でした。バスケ部で良かったことはマラソン大会で上位になれたことです!

かほく市 びこ

今回のテーマトークのお題は

日記



30歳で能登に移り住んで50年余り、今ではすっかり穴水人の私ですが、生まれは富山県(滑川)です。毎日立山連峰を眺めながら育ちました。その立山も今ではバスで室堂まで行けるようになりました。昭和30年代前半までは道路もなく、美女平からは徒歩だったと記憶しています。その頃、私の父は立山開発で道路作りの仕事に従事していて、たくさんの作業員の指揮を執っていました。家に帰るのは月に1度くらいのもので、私や弟たちは春休みや夏休みには電車を乗り換えて美女平まで父に会いに行きました。とても待ち遠しかったものです。トラックの荷台に乗せてもらい、弥陀ヶ原まで出かけた後、高山植物を見たり、飽きることはありませんでした。淋しくなったときには生家から立山を眺めながらあそこには父ちゃんがおるんやと誇らしく思ったものです。その父も私が24歳のとき、仕事場で倒れ56歳の若さでこの世を去りました。2、3年前に50回忌をすませて一安心というところですが、そのうちに私も父や31歳の若さで亡くなった息子に会い、あの世やらへ出かけて他のたくさんの身内の人たちにも会えるのを楽しみにしています。でもまだこの世も悪くなく元気なのでいつかまた会いましょう。

立山と父

書き人 C.O

まど
とらいあんぐる
モニターによるエッセイ

くみかつレポーターによる活動報告

石川西地域協議会

「Let'sリンパマッサージ!!
コープ化粧品で乾燥対策」



開催日 9月6日(火)

参加者 25名

講師 株式会社クラブコスメチックス 森川氏・近藤氏



地域協議会行事の報告
「くみかつブログ」はコチラ



石川東地域協議会

「フードドライブ」



こんにちは。石川東地域協議会のばいんです。9月9日(金)、10日(土)の2日間、コープたまほにおいてフードドライブを実施しました。2日間で16名の方より163個、約25kgの食品を寄贈していただきました。今回寄贈していただきました食品は内灘町社会福祉協議会、津幡町社会福祉協議会の各ご担当者さまへお渡ししました。みなさまのお気持ちとご行動に心より感謝いたします。

開催日 9月9日(金)・10日(土) 場所 コープたまほこ

こんな声がありました!

ホイルの中央が白くなっています。

「アルミホイルが変色した?のお話」



安いときにまとめ買いしておいたアルミホイルを使おうとしたら、**なんだか白っぽくなっている**のよね…。なにかしら?

あ!それ何だか知ってる!この前先生から聞いたよ~



Question.

じゃあ、ママ問題ね!この白いものは何でしょう?

1 生産工場ですいたアルミの粉

2 アルミがさびて変色した



アルミはさびないだろうから 1 かしら?



答えは 2
アルミもさびるのじゃよ。

アルミホイルの原料であるアルミニウムは、水や塩分、酸、アルカリなどに弱く、長時間触れていると**酸化腐食現象(さび)**が発生することがあります。この現象は、ホイルの若干のねばりから始まって、乳白色や茶褐色、黒色などに変化し、ホイル同士がくっついて、やがて白い粉状に変化していきます。このような現象は、**保管期間が長い**ほど生じやすくなります。ホイルの長期保管中に、温度や湿度が変化することによって発生した結露がホイル内部に吸収されるためです。ホイルの端は外気に触れて乾燥しやすいため、ほとんどの場合、**中央部が帯状に変色**します。



POINT 保管の「場所」「期間」にご注意ください

- ① 湿気の少ない場所で保管してください。
- ② 濡れた手で触らないでください。
- ③ 購入後はお早めにご使用ください。

豆知識

アルミホイルの表と裏

アルミホイルは、2枚重ねにしたものをローラーとローラーに挟んで薄く伸ばして作っています。このときローラーに当たった面はピカピカに、内側のアルミに当たった面はツヤがない状態で仕上がります。**見た目は異なっていますが素材は同じですので、表と裏の区別はありません。**

※商品によっては特殊加工が施されているものがあり、表と裏があるものもあります。

アルミホイルを落とし蓋に使用できる?

アルミは塩分や酸に弱いため、**長時間使用すると腐食して、変色したり溶けて穴があいたり**することがあります。材料や調理器具の材質によっては、短時間でも発生する場合がありますので、落とし蓋へのご使用はお勧めしません。

アルミもさびるのね!じゃあ早く使おうっと!



コープいしかわの姿

2022年4月1日~2022年8月31日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	60.4	58.6	60.7
店舗事業供給高(億円)	15.5	15.1	12.9
経常剰余金(万円)	2,472	345	15,123

出資金:72億9万円(UP 1.1億円)

組合員数:164,745人(UP 279人)(カッコ内は前月比)

8月度安全確認情報

(7月21日~8月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	339品
定例企画商品	293品
残留農薬検査	9品
DNA検査	1品
ヒスタミン検査	1品
放射能検査	7品

組合員の環境貢献度(9月度)

商品カタログ回収率 **78.1%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **33.1%**

理事会だより

2022年度 第5回 9月28日(水)開催

承認および報告された主な議題は次の通りです。

決まったこと

1.8月度事業・経営報告 承認の件

- 8月4日(木)に発生した大雨災害では災害対策本部を設置し、職員の安否確認や商品の再配達、被災地域の組合員を対象にお盆時期にコープこまつで使用できる割引券の配布、CO・OP共済の共済金やお見舞金のご案内などに取り組みしました。
- 災害時支援協定に基づき能美市役所におにぎりをお届け、石川県社会福祉協議会と連携し災害ボランティアセンターへの支援活動、組合員や役職員に石川県8月大雨災害義援金への協力呼びかけなどにも取り組みました。
- 8月20日(土)、27日(土)、小松市中ノ峠町などで実施のボランティア活動にのべ40名の役職員が参加し、浸水した家財の運び出しや床下の泥の撤去などに取り組みしました。
- 8月21日(日)、フードドライブを南加賀地域協議会で開催し11名から124点、30kgの食品が提供されました。
- 日本生協連などが企画した2022ピースアクションinヒロシマ・ナガサキのオンライン企画にコープいしかわから38名が参加し、被爆の実相を学びました。

- 2.2022年度第2四半期活動のまとめと第3四半期方針 承認の件
- 3.石川県8月大雨災害義援金への寄付について

報告されたこと

- 1.コープこまつ開店後の状況報告
- 2.給与規程などの一部改定の追加改定
- 3.産後パパ育休についての規程改定について
- 4.秋の総代会議の参加状況と当日の運営について

レシピ、お便り・イラスト、今月の花画像大募集

CO-OP
掲示板



みんなのレシピ

日ごろ利用しているおすすめ商品を使ったレシピをお寄せください。採用された方には500ポイントを進呈。採用されたレシピの著作権はコープいしかわに帰属します。

応募要項 詳しくは8ページをご参照ください

- 使用する商品名
- 料理名・作り方(分量などは正確でなくても可)
- 使用する商品やレシピについてのコメント



みんなの広場へのお便り・イラスト

身近な出来事や毎月お題の変わる「テマトーク」へのお便りをお待ちしております。お便りやイラストなどが掲載された方にはコープの商品をプレゼント。裏表紙の総合企画部行お便り欄の空白スペースにご記入ください。



今月の花画像

あなたが写したお花の画像を募集。奇数月号掲載の『今月の花』コーナーに採用された方には500ポイントを進呈。



裏表紙のお便り欄に記入し、宅配の担当者やコープのお店のサービスカウンターへお渡しください。ハガキやWebでの投稿もできます。

Webからも投稿できます



みんなのレシピ



クロスワードパズル・お便り



今月の花画像

テマトーク
今月の募集テーマ
「日記」

地域とともに ~2021年度地域活動助成金採択団体紹介~

コープいしかわでは、地域に貢献する活動をしている団体を応援しています。

「金沢星稜大学女子短期大学部手塚ゼミナール」(金沢市)

地元ならではの伝統野菜である「加賀れんこん」の魅力を生産者の視点で伝えています。これまで生産の苦労や生産農家の実態を把握するため、れんこんの収穫体験や栽培風景の生育観察などを行ってきました。また、JA金沢市ほがらか村でのイベント協力や、加賀れんこんスイーツの開発、さらにはれんこんモチーフのアクセサリーやポーチなどの開発を行っています。10月23日には、地元の子どもたちを対象に、金沢星稜大学内のクッキング工房で食育講座「れんこんクッキング」も開催しました。



▲生産者と一緒



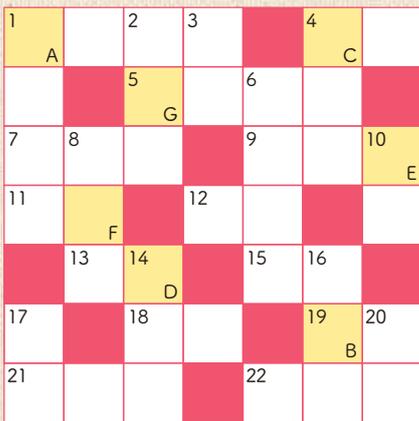
▲試作中のれんこんメイルパウンドケーキ

金沢星稜大学女子短期大学部手塚ゼミナール
代表:手塚 貴子
連絡先:076-253-5914(手塚研究室)
t-tezuka@seiryu-u.ac.jp

CROSS WORD PUZZLE

A	B	C	D	E	F	G
---	---	---	---	---	---	---

□の中の文字をA～G順に並べて言葉を作ってください



たてのカギ

1. みんなのレシピ
「○○○○の皮でアップルパイ」
2. 割り箸と○○○で作るパチンコ
3. ペルーの首都
4. 首都はビエンチャン
6. 新幹線の○○○○より
立山連峰を眺める
8. ストリート○○○、フォーク○○○、
社交○○○
10. くるみが大好きな動物
14. 雑、いいかげん。漢字では「杜撰」
16. 命がけのたたかい
17. 経済効果6億円の○○キング
20. 便利な○○ストップサービス

よこのカギ

1. コープの迎春○○○○活用術
4. 子羊の肉
5. 赤飯にかける調味料
7. フランス語で奥様のこと
9. ○○○で爪を磨く
11. 大○○星をあげる
12. ○○体温、○○代謝、○○疾患
13. 能登半島先端にある○○市
15. 能登○○、松阪○○
18. ○○芋、ふる○○
19. 永久.○○の誓い
21. 旅行○○○に詰めて
22. 漫才コンビの○○○の呼吸

正解者の中から抽選で30名の方に
コープの商品を差し上げます。

締め切り **11月27日(日)**

応募総数 **777 通**

正解 **765 通**

9月号(9月5日発行)の答は
「**パタカラタイソウ**」でした。
正解者の中から30名の方に
コープの商品をお送りします。



パズルの応募は下の編集室総合企画部行き用紙に
答を記入し生協店舗、宅配の担当者へお渡しください。
ハガキやホームページ、右記の2次元コードからも応募で
きます。個人情報、景品発送、紙面編集に使用します。



【宛 先】〒920-2148 白山市行町西1番地
コープいしかわ総合企画部

※当選者の発表は、
景品の発送をもって
代えさせていただきます。

《Vol.272》機関紙とらいあんぐる 総合企画部行

パズルの答

ふりがな ペンネーム
氏名 ()

※紙面に掲載する場合はペンネームまたはイニシャルで掲載。※小学生以下の場合は年齢も記入。

在住市町 組合員コード
または電話番号

よかったもの・面白かったものに3つまで○をつけてください。

- | | | |
|---------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 産地・メーカーをたずねて | <input type="checkbox"/> 今月の花・生協男子女子 | <input type="checkbox"/> あんあんニュース |
| <input type="checkbox"/> 特集 迎春早割 | <input type="checkbox"/> 食の安全情報シリーズ | <input type="checkbox"/> みんなの広場 |
| <input type="checkbox"/> リフレッシュタイム | <input type="checkbox"/> みんなのレシピ | <input type="checkbox"/> こんな声がありました! |

※記載された個人情報は、景品発送、紙面編集に使用します。

お便り・みんなのレシピ・イラスト(1月号掲載)など 記入欄

コープいしかわの「今」がわかる
コープいしかわ インスタグラム・フェイスブック



毎月不定期で
プレゼント
キャンペーン
実施中♪



コープいしかわ連絡先一覧

●お問い合わせは、コールセンター

0120-759-853 携帯電話からつながります
(月～金 8:30～20:00/土 8:30～14:00)



コープいしかわ 検索

<https://www.ishikawa.coop/contact/form/>
メールからもお問い合わせいただけます

●電話でのご注文は、注文受付専用ダイヤル

0120-502-882
(配送曜日当日 12:00～21:00/翌日 8:00～11:00)
※土曜日11:00～翌週月曜日12:00までは注文の受付ができません。

●コープ共済センター

0120-50-9431 (月～土 9:00～18:00)

●やすらかコール(24時間葬儀受付)

0120-275-580

●ケアセンター金沢デイサービスコープあいあい

076-292-3390 (月～金 8:30～17:30)

●コープたまぼこ

076-292-3338 (9:30～21:00)

●コープおおぬか

076-220-6688 (9:30～21:00)

●コープこまつ

0761-46-5750 (9:30～21:00)