

# とらいあんぐる

3

2025

Vol.300



産地・メーカーをたずねて

エム・シーシー食品株式会社

特集

防災ボトルを作ってみよう

令和6年能登半島地震

コープいしかわが取り組んだこと

みんなのレシピ

缶詰を使ったレシピ



1. ジェノベーゼソースにチーズ投入 工業用の調理釜の1/4サイズの釜で調理 2. ニンニクを入れるポットアイランド工場 西本幸平さん ソースを炊く専任者 3. 山あいに広がる兵庫県産バジルを栽培している畑 4. たっぶりの太陽を浴びてすくすくと育ったバジル 5. 釜へ投入前にバジルペーストを溶けやすくするために丁寧に砕く 6. 充てん後のパスタソースを並べる

産地・メーカーをたずねて  
エム・シーシー食品  
株式会社  
兵庫県

# ホテルや外食の本格的な味を家庭へ

世界の味を日本に広げたいとの思いで生まれたエム・シーシー食品。専門店の味を家庭でも楽しめるように、できるだけ人の手をかけて作ることにこだわっています。レトルトカレーや冷凍メンチカツなど幅広く製造している中からコープファミリーで人気の冷凍のパスタソース、ピッツアについてお話を伺いました。

## episode 1 レストランの厨房のように

「調合ではなく調理をする」ことを大切に、調理師免許を持つ社員が手間をかけ製造しています。ジェノベーゼソースはバジルの色、香りを残すために、火を入れすぎないように小さな釜で手早く作ります。ニンニクをソテーし、赤唐辛子と生ニンニク、バジルペーストなどを順番に混ぜ合わせる工程はレストランの厨房で作る手順と同じです。最後は人の手でパルメザンチーズを少しずつ振り入れ、香り、状態を目で確認します。

「レトルトが主流のパスタソースの中で野菜のフレッシュ感や乳製品の風味を残したいから冷凍にこだわっています。レトルトは調理後、加圧殺菌しなければなりません。冷凍は出来立てを急速冷凍するので出来立ての色や風味を楽しんでいただけます」と岩本さん。

## episode 2 本場イタリアのピッツアを再現

「弊社は本場イタリアの味を届けることにこだわっているのだから「ピザ」ではなく「ピッツア」と呼んでいるんですよ。生地は発酵促進剤を使わず、イースト菌と小麦粉を合わせ、一晩寝かせて発酵。焼いた生地は一気に冷凍し、生地にソースが染み込まないように冷凍のままソースを塗ります。冷凍にこだわるのはパリッとした生地と毎年買い付けに行っているイタリア産マトのフレッシュさを楽しんでもらうため。工場では7、8割まで焼いたものを冷凍でお届けし、最後にトースターで焼く一時間で、とろとろのチーズ、香ばしい生地の焦げなど専門店の味が家庭で再現できます。「目指すのは専門店の味。社員が食べ歩き、おいしい料理を再現するために、直接シェフに聞くこともあるんですよ」。



エム・シーシー食品株式会社  
西日本コープグループ  
岩本 浩平さん 梶中 みな美さん



ジェノベーゼソース(兵庫県産バジル)  
70g×2 (次回4月1回) 前回2月1回 505円(税込)  
ジェノベーゼソース(バジル)  
65g×3 (次回3月4回) 前回1月4回 700円(税込)  
パーティーピッツアセット  
440g(3枚) (次回4月4回) 前回2月1回 1,110円(税込)

## episode 3 地域と一緒に

兵庫県産ジェノベーゼソースに使用しているバジルは国産のバジルソースを作りたいという思いのもと、18年ほど前、兵庫県や県内の営農団体と一緒にバジル栽培の研究をゼロからスタートしました。栽培地に選んだ兵庫県南西部に位置するたつの市は北に山地が広がり、南は瀬戸内海、南北に揖保川が流れ、イタリアのジェノヴァの気候に似た自然豊かな土地です。4月から10月の収穫期、朝5時から10時の間に水分をたっぷり含んだみずみずしい葉のみを丁寧に手摘みします。バジルは香り、色が命。摘み取ったその日のうちに工場ペーストにしています。阪神・淡路大震災から30年。神戸に本社、工場を構え被災の経験を持つエム・シーシー食品ではパッケージに備蓄のすすめなど防災知識を掲載している商品も。小学生の時に阪神・淡路大震災を経験した岩本さん。「災害に遭ってしんどい時にもお腹は空きます。そんな時に食べたらずいとも元気になってもらえるようなおいしい商品を作り続けていきたいです」。

## --- Memo ---

### 創業100年の歴史

1923年に神戸市長田区で佃煮などを作る水垣商店として設立。創業者が世界を旅して見つけたおいしい味を日本に広めたいと思い創業1954年に水垣缶詰会社＝Mizugaki Canning Companyの頭文字を取ってエム・シーシーとなりました。「味の感動を伝える」ことを理念とし、主にホテル・レストラン向けの業務用商品を作ってきました。新幹線の食堂での食事が憧れでもあった時代に「ひかり」で使われたことがあります。冷凍のクリームコロッケを業界で初めて製造したのはエム・シーシー食品です。

## パスタだけじゃない!アレンジ多彩



ジェノベーゼソース たららのムニエル  
皮に焼き目を付け蒸し焼きしたたららの切身にソースをかける。



じゃがいもと鶏肉のサラダ  
ゆでたてのじゃがいも、鶏肉、ブロッコリーにソースを混ぜ、仕上げにパルメザンチーズをかける。



### ポテトサラダ

ゆでたにんじんやじゃがいも、ハムを小さめに切り、混ぜたものにソースを加え混ぜる。



商品パッケージにもレシピが載っています



ロゴには3人のシェフが。左からイタリアのマリオさん、フランスのミッシェルさん、中国の周さんの名前があるのだとか。

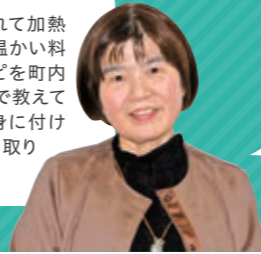
# 防災ボトルを作ってみよう

バッグに入れて手軽に持ち歩け、外出先で自然災害に遭ったときや大雪の際などに当座の危機をしるげる防災ボトル。警視庁のX(旧ツイッター)で紹介された広まった防災ボトルを組合員が実際に作ってみました。

教えてくれた人 /

北 智子さん

防災士。ポリ袋に材料を入れて加熱調理するだけで災害時に温かい料理が食べられるポリ袋レシピを町内会・婦人会・子ども食堂などで教えている。災害に備えた知識を身に付ける防災クイズで楽しく学べる取り組みにも力を入れている。



## どうして防災“ボトル”？

災害は自宅や屋内にいるときに起こるとは限りません。

自宅に防災リュックや災害備蓄品を備えるとともに普段持ち歩くバッグの中に防災ボトルを携帯すれば外出時も安心です。密閉できるプラスチック製なので丈夫でつぶれにくく水にも強いので、給水された水の携帯にも役立ちます。



小松市 tokitokiさん(60代)



バンドナはケガ対応、首の防寒など、役立ち度満点。

マスク・バンドナ・カイロ・ペンライト・鈴・常備薬・ばんそうこう・あめ・チョコレート・現金(お札・小銭)・チャック付きポリ袋

「コンパクトに最低限のグッズが常備できるボトルとなりました。ペンライトは意外に忘れがち。スマホの機能にもありますが、充電のことを考えたら必須。」

金沢市 パナナさん(30代)



珠洲で震災に遭い歯磨きができないときにマウスウォッシュが活躍しました。

ホイッスル・圧縮タオル・ミニライト・マウスウォッシュ・常備薬・ばんそうこう・アルコール消毒綿・ラムネ・現金(お札・小銭)・メモ紙・ボールペン・カイロ

「意外と入るんだなあとびっくりでした。地震、水害などを体験し、備えの大切さを痛感しました。季節によって必要なものなど、定期的に避難バッグの中身を確認しています。」

金沢市 C・Sさん(40代)



水を入れたときに手が空けられるようストラップを付けました。

現金(お札・小銭多め)・メガネ・ライト用の電池・ホイッスル付きライト・ようかん・アルコール消毒綿・ばんそうこう・ビニール袋・携帯トイレ

「入れたいものがたくさんあったのですが、容量が限られていたので多くは入れられませんでした。防災ボトルを作ったことによって防災への意識が高まり、グッズをそろえて防災バッグを家族全員分準備しました。」

組合員が作った防災ボトルをご紹介します！

## 作ってみました！

金沢市 おにぎらずさん(40代)



撥水ペーパーに自分の生年月日や血液型、食物アレルギーの有無や家族の連絡先を書いたメモを入れました。

ホイッスル付きライト(蓄光タイプ)・使い捨てマスク・買い物袋・使い捨てナプキン・チャック付きポリ袋・使い捨て手袋・自分や家族のメモ・長期保存用ようかん・ばんそうこう・お札

「口径の小さいものだと出し入れがしづらいので、ボトル選びが一番難しかったです。中身を変えて、家族の分も作りたいと思いました。車のトランクには水など、非常時に役立ちそうな物資を入れておこうと思いました。」

金沢市 パンパーさん(50代)



排水溝用ネットにイヤホンとスマホ充電器を入れました。コンパクトに仕分けでき、もしかしたら災害のとき何かに使えるかもと思いました。

イヤホン・スマホ充電器(USBとコンセント)・ゴム手袋・ばんそうこう・アルコール綿棒・薬・現金(お札・小銭)・ゴムベルト付きライト・災害用トイレセット(ビニール袋・凝固剤・ティッシュ)

「詰めてみて意外と入らず本当に大切なものを吟味することで、防災意識を高める時間となりました。ようかんは泣く泣く抜きました(笑)。もともと大きめのカバンに防災用品は多少詰めてあり、その中から今回入れるものを選びました。」

羽咋市 パンダさん(50代)



すき間に入れたチロルチョコがポイント。夏にはゼリーに。いろいろな場面で使えると思い手拭いも。

現金・ようかん・ホイッスル・トイレセット(エチケット袋・凝固剤)・チョコレート・ミニライト・サインペン・手拭い・ウエットティッシュ・メモ帳・ばんそうこう

「以前から防災ボトルは気になっていました。スマホが使えなくなったときを想定してメモ帳に緊急連絡先を書きました。中身は日々変わっていくと思いますが、とりあえずこれを持っていれば安心できるので持ち歩こうと思います。」

七尾市 パナナさん(40代)



断水のときに携帯簡易トイレは必要だと痛感したので準備しました。

携帯簡易トイレ・小銭・コンパクトタオル・ホイッスル・LEDライト・チャック付きポリ袋(大・小)・栄養食品・ばんそうこう

「防災リュックを買ったことに満足していましたが、今年の元日の地震では買い物中で、常に持ち歩いていないと意味がないなと思ってボトルにしてみようと思いました。実際に使えるようにしておくことが大事だと思いました。」

## 防災ボトルにこれだけは！

簡易トイレ

トイレ対策は必須です。いろいろなタイプがありますが1回分の携帯簡易トイレをたくさん購入すると費用がかさむため、個包装された凝固剤と中身の見えない厚手のポリ袋を組み合わせると費用が抑えられます。どちらともインターネットやホームセンターなどで購入できます。

ホイッスル

がれきの下敷きになったとき、崖から落ちたときなどに助けを呼ぶことができます。

ばんそうこう

水に強いタイプがおすすめ。

懐中電灯



アルコール消毒液

小さい容器に小分けにしたもの。

食べ物

空腹時や疲れたときに甘いものがあるといいですね。

ウエットティッシュ

肌が弱い人はアルコールが使われていないもの。

マスク

集団の中にいるときの必需品です。

### 防災ボトルを作った費用は？

自宅にあるものを詰めた人がほとんど。作成費用0円が最も多く、防災グッズを買い足した人でも500円で作ることができました。

### ボトルは口が広いものを

口が狭まっているものは中身の出し入れが難しかったです。100円均一でもさまざまなタイプがあるので探してみてください。



防災リュックと合わせて準備するといいですね



「被災したら何が起こる？自分には何が必要？」

想像力を働かせグッズを取捨選択する中で、わが家の備えや自分の防災意識を見直すきっかけにつながります。今回の防災ボトルを作った後に

親や子どもの分も作って持たせた人も。あなたの防災ボトル、作ってみませんか。



# Refresh Time

## リフレッシュタイム

おうちでできるワンポイントケア



石原 千春さん

いつの間にか眉間にシワができていませんか。眉間にシワができるのは、そこに筋肉が寄っているからです。眉間周りの筋肉をほぐして、シワを改善・予防しましょう。コープいしかわ教え合い講師でアロマセラピストの石原千春さんに教えていただきました。

## 眉間のシワ改善・予防



力を加えず横に揺らしましょう。

STEP 2



目の疲れを取り、すっきり感にもつながります。

力を込めずに気持ちいいと感じる程度で。



やさしくなできるようにしてリンパを流します。

STEP 1

片手をおでこに置いて上に引っ張り、反対の手を眉間に置いて横方向にもみほぐす。

STEP 2

片手で眉頭を上下からつまみ10回程度もみほぐし、眉尻へ向かって同様に動かしていく。3往復したら、もう片方も行う。

STEP 3

おでこの真ん中から生え際を通してこめかみに向かい、手指3本でくるくると回しながらほぐしていく。

洗顔後、化粧水や乳液などオイル系の化粧品をつけてやさしくなでるようにマッサージしましょう。洗顔しながらマッサージをすると毛穴の奥に汚れを押し込んでしまうので、必ず洗顔後にを行います。

先生から

眉間のシワは1回で改善することはなかなかありません。毎日少しずつやってみましょう。しばらく続けると、そういえば最近気にならなくなってきたなと感じるようになってくると思います。

# 令和6年能登半島地震 コープいしかわが取り組んだこと

(2月10日記)



## どこにいても安心して利用できるように

### 被災者支援 避難者支援 宅配料無料を期間延長 & 対象拡大

2024年2月より、奥能登3市3町の組合員、避難者と避難者を受け入れている県内全域の組合員を対象に宅配料を2025年3月まで無料としていました。昨年9月の奥能登豪雨災害もあり、復旧復興へ向けての長い取り組みが必要であることから、対象期間を1年延長しさらに3市3町以外でも罹災証明の交付を受けている組合員を対象に宅配料を無料とすることとなりました。対象条件の詳細について詳しくは3月2回のおすすめ情報便またはホームページをご覧ください。

## 地域とともに

### じわもーるで復興支援特集

じわもーるでは2カ月に1回、能登半島地震で被災した生産者・メーカーを応援する復興応援企画を継続しています。2月1回のじわもーる能登復興支援特集では、5,597点のご利用がありました。これからも被災した生産者・メーカーの商品や能登の原料を使用した商品の特集し、組合員にご利用いただくことで地域経済の回復につなげます。



能登町ふれあい公社の「能登のブルーベリージャム」は復興支援特集で多くの方の目に留まったことで通常の3倍のご利用がありました▶

## コープのつながりを復興の力に

### 全国の生協からプレゼント

昨年12月に全国の生協に向けて「能登の組合員家庭にメッセージ&プレゼントを贈ろう!」と呼びかけ、コープいしかわを含め24生協の組合員・役員から2,500点の手書きメッセージが添えられた商品が寄せられました。メッセージが付いた商品の詰め合わせセットは2月3日(月)の週からお届けしました。地域担当者から受け取った組合員は全国の組合員の気持ちを受け取り、つながりの力を感じていました。



▲プレゼントを受け取った組合員

### コープデリ連合会生産者からのコシヒカリをお渡し 組合員の感謝のメッセージを生産者へ

コープいしかわが進める能登の復興支援活動のために、宮城県の実産者 黒澤様より「有機栽培米 宮城県産コシヒカリ」1kgを1,000袋、コープデリ連合会(本部:さいたま市 1都7県の生協の連合会)を通して寄贈いただきました。1月13日(月)より奥能登地域の組合員にお届けし、受け取った組合員は、温かい気遣いやおいしいお米に大変喜ばれ、案内文書の裏面のメッセージ欄で感謝の言葉がたくさん寄せられました。寄せられたメッセージは2月10日(月)、大谷理事長が宮城県へ行き、黒澤様、コープデリ連合会へお届けしました。



黒澤様(中央2名)へ感謝のメッセージをお届けしました▶



## 継続中

- 日本生協連の協力を得て、仮設住宅の入居者へコープの調味料セットを入居前にお届けしています。1月14日(火)までの寄贈・お届け世帯数はのべ207カ所、5,387世帯。
- 輪島市が奥能登豪雨災害避難者へ給与する生活必需品を日本生協連本部(くらしと生協)の協力を得て調達しています。また輪島市で避難者向けの弁当を毎日各拠点まで納品。現在300食を日本生協連の協力を得てお届けしています。

## 宅配ものがたり

組合員さんと地域担当者の会話をもとにつづるほっこりエピソード

### 18年ぶりに再会して…

18年ほど前に別の地域で担当していた組合員さん。今はお引越して私が現在担当している地域にお住まいなのですが、生協の利用はやめてしまったそう。お話を聞いてみると、今は子どもたちも独立してやっと落ち着いたので、「生協の牛乳やウイナーは大好きだったし、またやるわ」と加入いただけました。娘さんも私の担当地域で家を建てたので紹介して下さることになり、あの小さかった子がもうお母さん?と感慨深い気持ちになりました。



湊センター 浅野町・小坂地域担当 桧垣さん

ホームページ・SNSで宅配ブログを掲載しています。



## 今月の花

March

### みんなの画像投稿コーナー

## 桜と花嫁のれん号

中能登町 雪草さん

能登の空は青く美しくどこまでも続いているよ。

あなたの写したお花の画像募集中!

5・6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。



組合員から寄せられました

# みんなのレシピ

## 缶詰を使ったレシピ



### さばの炊き込みご飯

10分 387kcal(1人分)  
※炊飯時間は除く

レシピ投稿者 山山市 みゅまさん

- 【材料(4人分)】
- CO-OP さば水煮 … 190g しょうが … 1片 三つ葉 … 適量
  - 冷凍さざみ揚げ … 20g 米 … 2合分 白いりごま … 適量
  - 大根 … 100g 小ねぎ … 適量
- しょうゆ…大さじ1  
酒 …… 大さじ1  
みりん …… 大さじ1

- 【作り方】
1. 冷凍さざみ揚げは凍っているうちに砕いて細かくしておく。
  2. 大根を細めの短冊切り、しょうがは千切りにする。
  3. 炊飯釜に、研いだお米、さば水煮、①、②、Aを入れ、2合分の目盛りまで水を加えたら炊飯する。
  4. 炊き上がったらく混ぜて器に盛り付け、刻んだねぎと三つ葉、白いりごまをかける。
- ※炊飯器によって使用が禁止されている食材があるため、ご家庭の製品の取扱説明書をご確認の上、調理をお願いします。



10分 204kcal(1人分)  
※冷凍時間は除く

- 【材料(2人分)】
- 桃の缶詰 …… 1缶(固形量250g)
  - バナナ …… 1本
  - 牛乳 …… 150ml
  - レモン汁 …… 大さじ1



- 【作り方】
1. バナナは一口大に切り、1時間以上冷凍しておく。
  2. 桃はシロップを切り、小さくカットする。トッピング用に少しとっておく。
  3. ①、②、牛乳、レモン汁をミキサーにかける。甘みが欲しいときは、桃のシロップを加える。
  4. グラスに注ぎ、トッピング用の桃とお好みでミントの葉を飾る。

### 桃のスムージー

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん



レシピ投稿者 加賀市 M.Nさん

15分 137kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
- オクラ …… 100g
  - にんじん …… 30g
  - CO-OP オイル無添加ライトツナフレーク …… 100g
  - マヨネーズ …… 大さじ2
  - 柚子こしょう …… 適量
  - 塩 …… 少々



- 【作り方】
1. オクラは塩を入れてサツとゆで、輪切りにする。
  2. にんじんは千切りにしてゆで、水気を切る。
  3. ツナと①、②を混ぜる。
  4. マヨネーズと柚子こしょうを混ぜ合わせ、③に入れて和える。

### オクラとツナのマヨネーズ和え

## 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 「コープ商品を使ったレシピ」  
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、地域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

# 「あんあんの実験室(旧 検査室だより)」最新情報 開けてしまった食品ってどうなるの？

食品のパッケージやラベルに記載されている消費期限や賞味期限。  
開けてしまったらどうなるの？パックからお皿に移し替えたせいで期限がわからない！  
そんなギモンから実際に買って来たお惣菜で調べてみました。

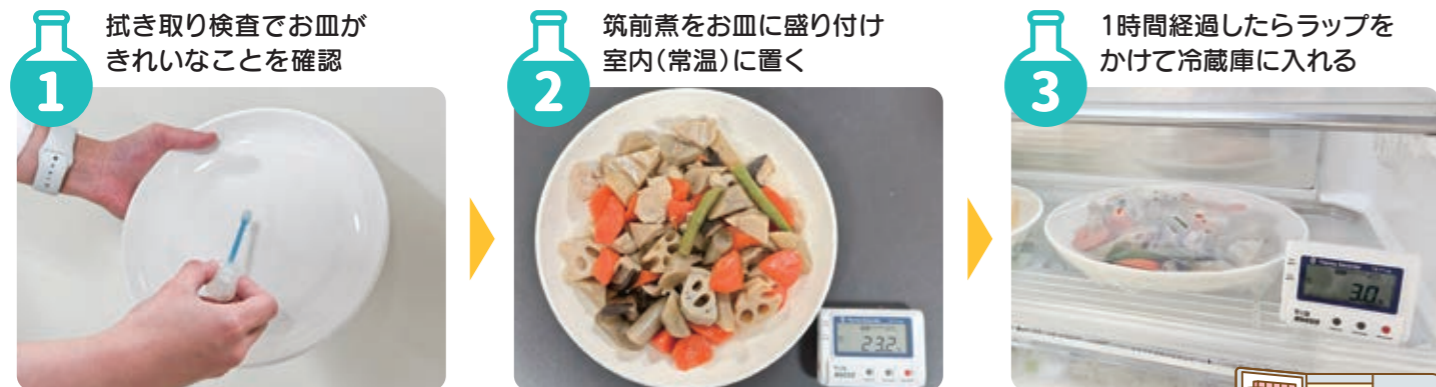
用意したもの

- お皿 ●お惣菜(筑前煮)

「あんあんの実験室」では、筑前煮以外の食品でも実験しています。

お惣菜  
買って来たよ！

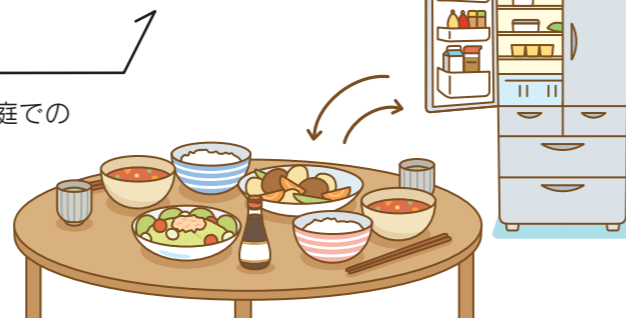
## 実験スタート！



### 実験のポイント

- お皿に盛り付けて食卓に出し、残ったら冷蔵庫で保存するという家庭での動作や温度に近い環境になるようにして実験を行いました。
- ②・③を1週間繰り返し食品の衛生状態を示す指標となる「生菌数」を経過日数ごとに調べました。

※今回は殺菌済みの専用器具で取り分けて実験しています。



### あんあんの第94話 手のカサカサには要注意！



ただ今、抽選で20名様に**500ポイント**が当たるクイズを実施中！

クイズは何度でも応募可能です。詳しくはあんあんニュースのWebサイトでご確認ください。またWebサイトでは過去の記事をはじめ、記事以外の情報や動画で詳しい内容を「いつでも」「気軽に」見ることができます。

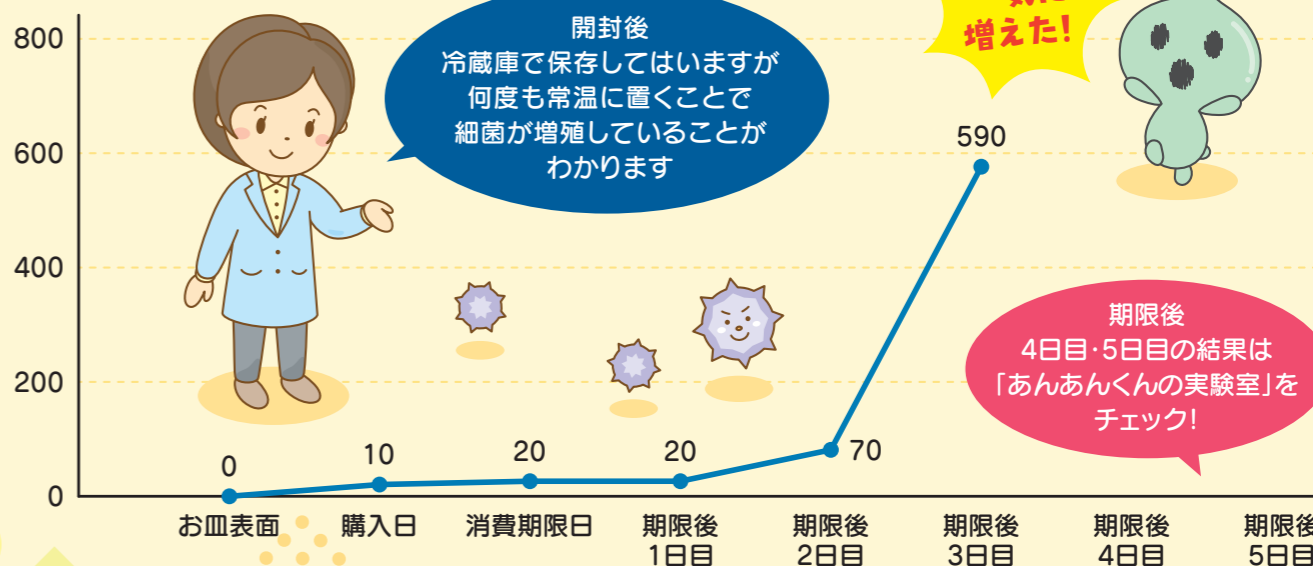
応募は  
こちらから



### 細菌の様子



### 生菌数 単位:cfu/g



**結論！** 「安全に美味しく食べる」には、開封したその日のうちに食べ切る方が良い。  
※ただし日数が経過した食品を食べたからといって食中毒の症状が出るとは限りません。

### 「いつまで」の目安 「消費期限」と「賞味期限」

購入する食品には、パッケージなどに「消費期限」もしくは「賞味期限」のどちらかが表示されています。それぞれの違いを理解し、お買い物時や家庭で保存している食品の表示を確認することで無駄をなくしましょう。

	意味	対象の食品
消費期限	安全に食べることができる期限 ●期限を過ぎたら食べるのはやめましょう	弁当、惣菜、調理パン、生菓子など 品質の劣化が早い食品
賞味期限	品質が保たれ、美味しく食べることができる期限 ●期限を過ぎてもすぐに食べられなくなるわけではありません	缶詰、レトルト食品、カップ麺など 一般的に傷みにくい食品

消費期限も賞味期限も「未開封」で「記載の保存方法を守って保存している」場合の安全や美味しさを約束したものです。  
開封後は、どちらの表示であっても早めに食べ切るようにしましょう。



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!

## お気に入りタイム

昨年春より、娘が小松市在住になりました。娘のところに行く用事もあり、私は運転できないので、夫の運転で出かけます。楽しみを見つけました。コープこまつに寄ることです。特にリセットコーヒーさんでコーヒーをテイクアウトしての帰り道は幸せ気分、お気に入りタイムになっています。  
金沢市 よっしー

## 母の心配

84歳の母が「いつの間にか骨折」になり、半月入院しました。原因は「太りすぎ」と思われます。入院中2kg減ることができ、何とかキープしようと頑張るって食事制限しています。「栄養失調にならんかね?」と言うので「たっぷり脂肪があるから大丈夫」と言いました。  
金沢市 まさちゃん

## 思い出のえがらまんじゅう

えがらまんじゅうは、今は亡き輪島のおばさんが、40年以上、お土産に持たせてくれた品です。とってもおいしいですよ。とらいあぐる1月号に載り、うれしくて涙が出ました。  
能美市 あっちゃん



中能登町 ミーム

## 窓辺の景色

ダイニングの椅子に座り、窓から見える景色を楽しむのが日課となっています。今朝は雲が多いながら赤空も見え隠れ。ヒイラギ、サツキ、モチノキの緑が鮮やか。サザンカのピンクの色が映えます。昨年は能登へ行き来するヘリコプターの音と姿が絶えませんでした。それだけでも胸が痛みました。今年は復旧工事が進み、平和な1年になりますように。  
内灘町 マドベ

## フルーツBOX

昨年「わけありおまかせフルーツBOX」を注文するようになりました。普段自分では買わないフルーツを食べる機会ができたので、届くのが楽しみにしています。また、子どもと一緒に菓子作りをするきっかけにもなっており、生活を彩るようになりました。これからも注文し続けたいと思います。  
金沢市 ともママ

## 待ってー!

みんなでランチに行き、私がドリンクバーへ飲み物を取りに行った時です。残った2人が話に夢中になっていて、注文したものをロボットが持ってきたのに気が付かず、ロボットが帰ってしまい、友達が追いかけて行ったのを見てみんなで大笑い。震災で笑うことが少なくなっていたけど、久しぶりに大笑いしました。  
七尾市 黄色ばあちゃん



七尾市 としちゃん

## テーマトーク

今月は

## 春の野菜

### 山菜

実家の父が山菜採りに行きます。採れたら「食べるか」と連絡がきますが、下処理から調理は母任せ。私も「下処理大変だから」と断ることも…。調理までしておすそ分けしてくれたらなーと毎年思っています。  
金沢市 食べるのは大歓迎

### 春キャベツを堪能

春キャベツが好きだ。あの柔らかさと甘み。中本農園の春キャベツが出回る頃になるとソワソワする。買った外皮を丁寧にはがして、まずはロールキャベツ。ロールキャベツは私の得意料理。次の日はくし形に切ってポトフにする。ソーセージ、ニンジン、ジャガイモ、ブロッコリーなどのコラボがたまらない。最後は残ったキャベツをザクザクと粗く切って、ベーコンと卵とオリーブオイルで炒める。味付けは塩こしょうだけで十分おいしい。春キャベツは天の恵みか地の恵みか、いつでも私をごきげんにする。  
小松市 ひつじくも



金沢市 えつ

### タケノコ

ありがたいことに、ほとんど買ったことがありません。友人2人、近所の方2人から、次から次へといただきます。亡き母と一緒に、天ぷら、お吸い物、煮物、たけのこご飯を作りました。今は1人で作るとしんどくなりますが、みんなから「おいしい」「また作って」と言われると頑張れます。  
小松市 そうがばあ

### 春の花は黄色?

猫のひたいのような家の前の空き地で家庭菜園のまね事をしています。春になると葉物がどれも黄色の花を咲かせるのです。最初は不思議でした。そのつぼみをつまみ、ゆでてマヨネーズなどで食べるのがおいしく、フキノトウとともに私にとって菜の花が春の野菜です。  
かほく市 みつちゃん

## スナップエンドウ

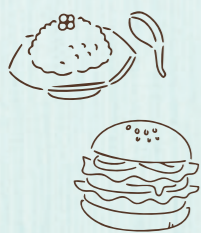
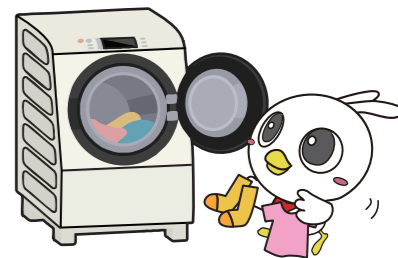
春野菜といえばスナップエンドウ。甘くておいしい。昨年は芽出しに失敗して、ほとんど収穫できなかった。今年は不織布の下で元気に春を待っている。5月になると急に終わってしまう、ほんのしばらくの春野菜。孫も大好きです。  
加賀市 ばばーちゃん

## 菜の花

春の野菜といえば菜の花。お浸しに煮物、和え物、付け合わせにもいいですよ。昨年は「春」を感じる余裕がなかったので、今年は、平穏無事で季節の移り変わりを感じられることを願っています。  
七尾市 シモンちゃん

おたより募集中  
募集テーマは

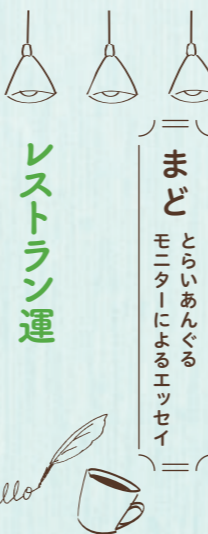
## 洗濯



笑って過ごせる日々感謝です。  
良いことも悪いこともありますが、

ネットですら調べれば回避できるかもしれませんが、あまりにもよくあるため、家族同士の笑いのネタにしている自分もいます。

私は全体的な運勢は悪くないと思いますが、唯一、レストラン運がありません。レストラン運とは飲食店において「臨時休業や閉店などの理由で行きたいお店に行けないこと」。



## くみかつレポーターによる活動報告

### 南加賀地域協議会 「かぶら寿司作り」



開催日 1月14日(火)  
場所 コープいしかわ 小松センター  
参加者 22名  
講師 地域協議委員 山野下 雅子氏



### 能登地域協議会

地域協議会行事の報告  
「くみかつブログ」はコチラ

## 「こめ油って何にいい?聞いてみよう!」



Zoom開催

開催日 1月23日(木)  
参加者 12名 講師 築野食品工業株式会社 小川 高志氏

こんな声がありました！

## 防災用品は用意しているけれど…「防災用品点検のススメ」



防災用品は**定期点検**が必要じゃ！  
点検方法を確認しよう！

防災用品は家族構成や家族のライフステージの変化など、取り巻く環境の変化にあわせて備蓄すべきものも変化します。一度揃えると安心してしまいがちですが、定期的に点検することをおすすめします。

### 豆知識

～知ってる？防災用品点検の日～

3月1日、6月1日、9月1日、12月1日はそれぞれ「**防災用品点検の日**」に認定されています。季節の変わり目となる**年4回の日**に防災用品の点検を行い災害に備えようというもので、このように**日にちを決めて定期的に点検**するのがよいでしょう。

### 3ステップで確認を！

1

#### 今のあなたや家族に必要なものは？

お薬、サイズのあったおむつやミルク、介護用品、高齢者向けの柔らかい食品など、これまでの防災用品に追加するものはないか考えてみましょう。



2

#### 賞味(使用)期限や状態は大丈夫？

- ・乾電池は電気製品に長い間入れっぱなしにしていたり、使用期限が過ぎると性能の劣化や液漏れが起きる可能性があります。
- ・簡易トイレに使われる尿の凝固剤は袋が破れると周囲の湿気を吸って固まってしまうことがあります。
- ・手回し充電タイプのラジオ・ライトの中には、定期的到手回し充電しなければいけないものがあります。



3

#### 買い足したらしまう前に必ず点検！

- ・商品や商品の袋に破損や破れはありませんか。
- ・お薬を常に服用している場合、お薬の作用が影響し、尿の凝固剤がうまく固まらないことがあります。
- ・アルミ製のブランケットは、お住まいの地域の気温と照らし合わせてあたかさを確認をするとよいでしょう。
- ・ラジオなどの家電製品は使い方に慣れておくことも大切です。



## コープいしかわの姿

2024年4月1日～2024年12月31日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	108.1	106.5	109.0
店舗事業供給高(億円)	32.8	34.1	32.1
経常剰余金(万円)	6,893	8,664	17,163

出資金：75億122万円(UP 3,802万円)

組合員数：169,073人(UP 376人)

(カッコ内は前月比)

### 12月度安全確認情報 (11月21日～12月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	248品
定例企画商品	317品
ヒスタミン検査	4品
アレルギー検査	1品
残留農薬検査	6品

### 組合員の環境貢献度(1月度)

商品カタログ回収率 **53.8%**  
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **26.1%**

## 理事会だより

2024年度 第9回 1月29日(水)開催

承認及び報告された主な議題は次の通りです。

### 決まったこと

#### 1.12月度事業・経営報告 承認の件

- 12月7日(土)に金沢市以南に避難している人を対象に金沢市で開催された、能登サロン(石川県及び石川県地域支え合いセンター主催)に、コープのお菓子詰め合わせを寄贈しました。
- 輪島市災害ボランティアセンターの運営支援はボランティアニーズなどの状況から、12月22日(日)の活動をもって終了し、昨年3月より被災地で日本生協連、全国の生協と進めてきた活動は一つの区切りを迎えました。
- 宅配事業では、組合員の安否確認と利用を広げる活動を継続して取り組み、のと北部センター全体のカタログ配布は、震災前の75.5%まで回復しました。
- 新任総代セミナーを開催し合計71名が参加。クイズなどを通して総代の役割や活動内容、生協の歴史について理解を深めました。
- フードドライブを2つの地域協議会(石川東、石川西)で開催し、30名から239点、61.1kgの食品が提供され、いしかわフードバンク・ネットを通じて地域の社会福祉協議会に寄贈しました。

#### 2.CRMシステムの入れ替え提案2025年度基調方針 承認の件

#### 3.北陸3生協店舗システム構築の進捗状況と工程費用承認について

#### 4.コープ共済連 臨時総会議案に対する組織判断 承認の件

#### 5.2024年度(第15回)コープいしかわ地域活動助成金助成団体及び助成金額 承認の件

#### 6.2025年度生協役員賠償責任保険加入申込 承認の件

### 報告されたこと

- 1.期中監事監査所見の提出について
- 2.ブランドフレーズと今後の進め方について
- 3.第26回通常総代会運営方針について
- 4.第26期新任総代セミナーまとめ

## とらいあぐる おかげさまで300号！

CO-OP  
掲示板

コープいしかわの機関紙「とらいあぐる」は  
2025年3月号をもって、おかげさまで300号を迎えました

2000年に県内にあった3つの生協が合併し、コープいしかわが誕生しました。生協の目的を伝える場、組合員に役立つ情報提供や交流の場として、新たに機関紙を作ることになり名称を公募し決定したのが「とらいあぐる」。今でも、合併前の3つの生協の機関紙の名前を各コーナーに設けています。エッセイのコーナーの「まど」は石川生協、地域協議会行事報告の「ばれっと」は小松市民生協、おたよりのコーナーの「みんなの広場」は七尾生協です。



▲2000年4月の発行以来、毎月欠かさず発行されています。

コープいしかわSNSで  
1号から300号までの  
表紙公開！

3月7日以降に公開予定です

コープいしかわ  
Instagram



## 令和6年能登半島地震・奥能登豪雨災害 被災者支援・避難者支援の 宅配料無料期間延長・対象拡大



コープいしかわは「令和6年能登半島地震(奥能登豪雨災害)」にて被災された組合員を支援します。※コープいしかわに未加入の方が宅配利用をご希望の場合には、まず加入手続きが必要です。

**支援①** 期間延長：2026年3月まで  
被災者支援 **能登3市3町宅配料無料**

- 能登3市3町(珠洲市・輪島市・能登町・穴水町・七尾市・志賀町)にお住まいの組合員

※対象地域の方には自動的に適用されるため、申請や登録の必要はありません。

**支援②** 期間延長：2026年3月まで  
避難者支援 **県内避難者・避難者受け入れ組合員宅配料無料**

- 令和6年能登半島地震により石川県内へ避難されている組合員
- 避難者を受け入れている組合員

※申請・登録が必要です。

**新** **支援③** 2026年3月まで  
被災者支援 **県内全域 準半壊以上宅配料無料**

- 令和6年能登半島地震で住宅が被害を受け、罹災証明書で準半壊以上と診断された組合員

※罹災証明書の確認と、申請・登録が必要です。石川県内全域が対象。

### 支援②・③ 登録方法

地域担当またはコープいしかわコールセンター(0120-759-853)までお知らせください。登録手続きを行います。右記の二次元コードからもお問い合わせいただけます。

コープいしかわへの  
お問い合わせフォーム



## 引越し予定の組合員の方へ

**県内の場合** 転居先をお知らせください。新しい配達曜日や時間をお知らせします。

**県外の場合** コープいしかわの脱退手続きが必要です。出資金をお返しいたします。

ご連絡はコールセンターまで **0120-759-853**

転動などで引越される場合は、  
お早めに生協までご連絡ください





# 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

1		2		3	4	
A						
		5			F	
6	7			8		9
			10			
11		12			13	
		E				
		14		15		16
						D
17			G			
				18		

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 **3月23日(日)**

たてのカギ

- スケート〇〇〇、スノー〇〇〇
- 宗教改革を進めたドイツの〇〇〇
- 竜宮城で浦島太郎を迎えてくれた女性
- 緋(かすり)で有名な福岡県南部の市
- 他人をいたわる心
- 一方の通行時間を延長する〇〇式信号機
- 他人の言葉や情報を丸ごと信じてしまうこと
- 聖徳太子が活躍した〇〇〇時代
- 〇〇〇したパスタにジェノベーゼソースをかける
- つるんとした食感のキノコ
- ふきのとうが大きくなったら何になる?
- 英語では「when」

よこのカギ

- バレエ〇〇〇、サッカー〇〇〇、テニス〇〇〇
- みんなのレシピ「〇〇〇とツナのマヨネーズ和え」
- 亀の首のような〇〇〇〇ネック
- 臓器を提供する人
- 白鷺城とも言われる〇〇〇城
- 長寿を願う縁起の良い花
- 清少納言が春はこれがいいと書いた
- 意味や意図がはっきりわからないこと
- 桃の節句にひな人形を〇〇〇
- 自分の信ずることを貫こうとし、容易に屈しない心

応募総数 **973通**

正解 **901通**

1月号(1月6日発行)の答は「コトシハヘビドシ」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。

ハ	ル	コ	シ	ハ
ン	ビ	ジ	レ	イ
ド	レ	ミ	ト	イ
ー	シ	コ	ウ	
ル	ト	リ	ニ	シ
ヘ	マ	ア	イ	ラ
イ	ツ	ト	ガ	ラ

パズルの応募は下の広報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。



※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。

【宛先】〒920-2148 白山市行町西1番地  
コープいしかわ広報部

## 《Vo1.300》機関紙とらいあんぐる 広報部行

### パズルの答

ふりがな  ベンネーム

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。

- 産地・メーカーをたずねて リフレッシュタイム あんあんニュース
- 特集 防災ポトルを作ってみよう 今月の花・宅配ものがたり みんなの広場
- 能登半島地震 取り組んだこと みんなのレシピ 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(5月号掲載)など 記入欄

(キリトリ線)

とらいあんぐる300号 に寄せての  
おたよりもお待ちしております!

### 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)

●ケアセンター金沢デイサービスこーがあいあい

**076-292-3390** (月～金 8:30～17:30)

●コープたまほこ

**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** (9:30～20:30)