

とらいあんくる

2018

10

Vol.223

特集

さつまいもの
季節到来

産地・メーカーを訪ねて
荒井商店「くるま麩」

新
コーナー

コープのエシカル
熱帯の森と人を守る

みんなのレシピ
秋はおいもぎんまい

かぼちゃサラダde
ジャック・オー・ランタン

産地
メーカー
を訪ねて

荒井商店
(金沢市)



小ぐるま麩を製造中
薄く伸ばした生地を
巻いています



職人の手仕事を 受け継いで

昭和初期から金沢市で加賀麩(くるま麩)を作り続けている荒井商店。

くるま麩は棒にぐるぐると巻き付けて焼くので、車輪に似ていることから、この名前がつけました。工場に伺い、製造工程を見学し、3代目の荒井貞雄社長にお話を伺いました。

焼きあげた
小ぐるま麩



くるま麩
レシピ

麩は低カロリーで高たんぱく。肉厚なので煮汁をたっぷりと含んだ昔ながらの煮物もおいしいのですが、最近では揚げやフライなど肉の代替品としても注目されています。

おいしく
食べるコツ

しっかりと戻しておくことがおいしく食べるコツ。グルテンは塩分を含むと固くなる性質があるので、煮汁にそのまま入れるのはNGです。



くるま麩(3回巻)
(次回11月2回)じわもーる
(45g・8枚) 204円(税込)

小ぐるま麩
(次回11月1回)じわもーる
(45g) 127円(税込)



水で戻し、一口大に切り、水気を絞り、酢味噌で和える。



水で戻し、好きな形に切り、水気を絞って漬け汁に10分ほど漬け、味をなじませてから片栗粉をまぶし、油で揚げる。



水で戻し、一口大にちぎり水気を絞る。表面にマヨネーズを絡め、片栗粉をまぶす。フライパンで揚げ焼きして焼き肉のたれを絡める。



水で戻さず使うレシピ



オニオンスープにくるま麩を浮かべ、チーズをのせてオーブンで焼く。



表面にオリーブオイルを塗り、クレイジーソルトと粉チーズをふる。オーブントースター(200~500w)で5分焼き、そのまま10分置く。



加賀理事 荒井社長 新藤理事

これから加賀麩の伝統を受け継いで

加賀麩の伝統を受け継いで作り続けている荒井商店のくるま麩は、石川県のふるさと認証食品でもあります。「小さい時からくるま麩の卵とじが大好きでお土産で大阪へ持っていくと、大変喜ばれます」という組合員の声を以前に荒井社長にお届けしました。「最近ではなかなか、消費者の声を聞ける機会が少なくになりましたね。おいしく食べていただいている声が聞けるのは、大変ありがたいことです。これからも「おいしかった」と言われるものを作り続けていきたいと思えます」と荒井社長。



これから加賀麩の伝統を受け継いで

製造工程は職人の手仕事

くるま麩はグルテンと小麦粉を混ぜ合わせた生地を練って、薄く伸ばして手早く棒に巻き付けます。特にベースになるひと巻き目は、薄く伸ばしたものを素早く巻き付けていきます。焼く工程では、ガスの直火でひと巻きあたり約30分じっくり回転させながら焼き上げます。麩に直火があたることにより、香ばしくパリッと仕上がります。これを2回から3回繰り返すことで、断面が木の年輪のようになります。芯のようなところは固く歯ごたえがしっかりし、その他はつるんとした食感でのごしごしが良いという2つの食感を楽しむことができます。

荒井社長によると、くるま麩は新潟や沖縄など他県でも作られているそうです。新潟は米菓など固いものが好まれるので4回巻き。沖縄では炒めもの(チャンプル)に多く使われるので、柔らかい仕上げの1回巻き。石川は菓子どころなので、昔からのどごしの良いものが好まれるようです。



焼き窯の直火で焼き上げます

麩の原料はグルテン



グルテンとは小麦粉に含まれている植物性タンパク質で、小麦粉に水を加えて練り、グルテンを形成させたあとデンプンを洗い流して抽出します。麩にはいろいろな種類がありますが、すべてこのグルテンを使って製造されます。「生麩」はグルテンにもち米を混ぜて蒸したものです。治部煮などに使われる「すだれ麩」はグルテンに米粉を混ぜて、すだれに巻いて蒸します。「焼麩」はグルテンに小麦粉を混ぜて練り、焼いたもので、その一種が「くるま麩」です。荒井商店では、その日に製造された生のグルテンを地元メーカーから仕入れていきます。生のグルテンは冷凍のものに比べると、キメが細かくツヤも良いのでこだわって使用しています。小麦粉も地元のメーカーでくるま麩用にブレンドされたものを使用しています。



荒井 貞雄社長

特集
さつまいもの
季節到来

あなたの好きな さつまいもはどれ?

秋といえばさつまいも。さつまいもは中央アメリカが原産地といわれ、日本では江戸時代に入ってきました。漢名は「甘藷(かんしょ)」ですが、薩摩の国から栽培が始まったことから「さつまいも」と呼ばれるようになったようです。最近ではさまざまな品種を見かけますが、あなた好みのさつまいもを見つけてみましょう。

こぼこぼ派?
しっとり派?

西日本の主流

高知で早掘り品種として開発
高系14号

中部以西から西日本で多く栽培。大きく育ち、貯蔵性が非常に高く、加工用にも優れています。果皮は赤みが強く、やや厚みがあり、果肉は生の状態ではクリーム色をしていて粉質です。糖度が高く、加熱すると黄色くてほくほくした芋に仕上がります。

他にもたくさん! 高系14号のなかま

- 徳島県の「なると金時」
- 宮崎県の「宮崎紅」
- 鹿児島県の「べにさつま」
- 高知県の「土佐紅」

石川県のブランド品種
五郎島金時
能登金時 かほっくり

紅色で形が良く、繊維が少なくてほくほくした甘味の強い肉質が特徴。五郎島金時は金沢市の五郎島地区を中心に、能登金時は宝達志水町から志賀町にかけて、かほっくりはかほく市で栽培。それぞれの産地で栽培方法にこだわりブランド化されています。

ミニ知識

《切って冷凍》

使いやすい大きさに切って水にさらし、水気を十分にふき取った後、保存袋に入れて冷凍室へ。使うときは凍ったまま調理します。豚汁作りに便利!



さつまいもは貯蔵が決め手。2か月ほど貯蔵した方が、デンプンが糖質に変わり、甘みが出ておいしくなります。

関東85号
九州農業試験場で育成
こがねせんがん
(黄金千貫)

「黄金色の芋がざくざく」取れることから命名。適度な糖度とデンプン含有量、そして焼酎にした時の芳醇な香りが特徴で、大半が芋焼酎の原料に。

関東で多く栽培

茨城や千葉など主に
関東で多く栽培
べにあずま

皮は紫がかった濃い赤色で、果肉の色が黄色く粉質で、繊維質が少なく、蒸したり焼いたりするとしっとり仕上がります。

関東103号

べにまさり

春こがね

九州121号

滑らかな食感と
上品な甘さの焼き芋に
シルクスイート

収穫したてを焼き芋にするとこぼこぼ系に、十分に貯蔵したものを焼くとしっとり系に変わり、貯蔵するほど甘みが増します。



高い糖度ながらも
後口すっきり
べにはるか

形が良く、蒸したり焼いたりすると糖度が高く、その糖度も麦芽糖が占める比率が高い傾向にあり、強い甘さにもかかわらず後口はすっきりした上品な甘さを感じられます。



あん のう べに
安納紅

安納こがね

第二次世界大戦後に日本の兵士がインドネシアのスマトラ島から種子島に芋を1個持ち帰ったことが始まりといわれています。一般的な安納芋は「安納紅」とも呼ばれているもので、その中から表皮が白いタイプが生まれ、それを選抜育成していったものが「安納こがね」。どちらも水分が多く粘質性で、焼くとまるでクリームのようにねっとりとした食感になります。また、糖度は生の状態で16度前後、じっくりと時間をかけて焼くと40度前後にもなります。

豊富! お芋の栄養



商品紹介

- コープファミリー・じわもーる掲載月
- 五郎島さつまいも 9月~3月
JA金沢市 五郎島さつまいも部会
- シルクスイート 11月~12月末
千葉県多古町の味産直センター
- 紅あずま 8月~10月
千葉県多古町の味産直センター
- あまゆう(紅はるか) 春先
千葉県多古町の味産直センター

調理で変わる! お芋の食感

甘みをうまく引き出すには、「低温でじっくり加熱」がポイント。焼き芋やふかし芋はもちろん、大学芋も低温の油でじっくり揚げると甘みが増します。また、食感も調理の仕方によって変わることができます。

ゆでるとねっとり

鍋にさつまいもを丸ごと入れてたっぷりの水を張り、火にかけて、80℃くらいのお湯になったら弱火にして、じっくり火を通す。

蒸すとこぼこぼ

熱した蒸し器に皮付きのまま並べ、ペーパータオルをかぶせ、ふたをして火を通す。

オープンでできる 干し芋の作り方

さつまいもを蒸し、熱いうちに皮をむいて、5~8mmにスライスし、オープン(150~180℃)で15分くらい加熱したらひっくり返し、両面が乾燥するまで繰り返して加熱します。





【環境】地球の環境を守り続けることができたなら

熱帯の森と人を守る

農園の生態系の保護と労働環境の向上をめざします。

エシカルってなあに？

エシカルとは直訳すると「倫理的」という意味です。生協では地域や環境、社会や人々に配慮してモノやサービスを買うことを「エシカルなお買い物」(エシカル消費)と表現し、積極的に応援しています。普段のお買い物に「エシカル」という視点プラスすれば、誰かの笑顔につながります。今後隔月でエシカル商品を紹介していきます。

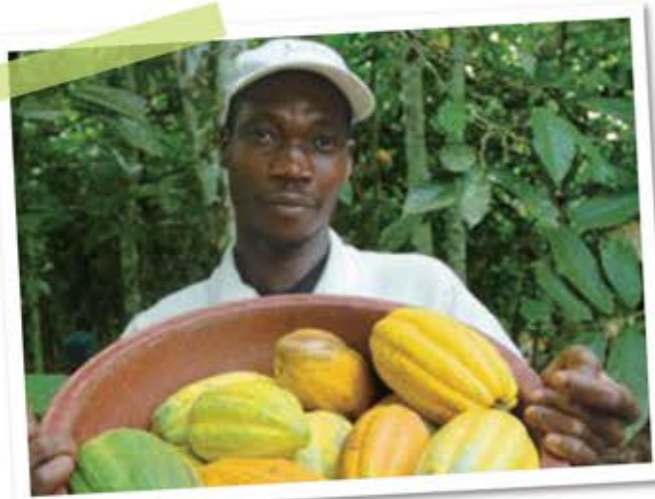
食べることで誰かの誰かの役に立ってるなんて嬉しいです。



CO-OP カカオ70%チョコレート (105g) (次回10月3回) 322円(税込)
CO-OP カカオ85%チョコレート (95g) (次回10月3回) 322円(税込)



カカオ(カカオマス、ココアバター)の40%以上にレインフォレスト・アライアンス認証農家で育てられたコートジボワール産のものを使用しました。



持続可能な農業を営む農園で育てられた商品に認証マークをつけました。



レインフォレスト・アライアンス認証



なぜカエルのマークなの？
カエルは環境の変化に敏感な動物です。カエルの存在によって、生態系の状態を知ることができるのです。

毎分20~30ヘクタールの森が消滅

レインフォレスト・アライアンスとは

レインフォレスト・アライアンスは地球環境保全のために熱帯雨林を維持することを目的として設立された国際的な非営利団体です。森林伐採の70%が農地の拡大によるものです。農園の「環境・社会・経済」3つの持続可能性を向上していきます。

今世界では、毎分20~30ヘクタールの熱帯雨林が消え、多くの動植物が絶滅しています。森林がなくなる原因の1つは焼畑。現地の人々が豊かに暮らし、森林を破壊せず、生物の多様性を守れるような持続可能な農業を広げていくことが求められています。



焼畑とはもっとも原始的な農法。写真は畑にするため次々と熱帯・温帯の森林を焼いている様子です。

組合員どうしの教え合い おうちでできるワンポイント体操

お腹の調子を整える

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



10月は季節の変わり目で夏の疲れも出る頃です。お腹、腰、股関節を意識したストレッチをすることで腸を外から刺激し、腸の動きを活発にします。教えてくださるのは教え合い講師であり日本スポーツクラブ協会中高老年期運動指導士・子供身体運動発達指導士でもある利岡理香さんです。

1 腸上げストレッチ

1 足を肩幅に広げ両手を重ねて上に上げ、全身を気持ちよく伸ばす。

NG かかととはあげない



2 息を吐きながら左に体を傾け、右側の腰を伸ばす。脇の下、脇腹、腸が伸びていることを意識する。反対側も同じように行う。

NG

上体が前傾したり、反り返ったりしないよう注意

2 上体斜め前倒し

おへそから指3本分外側にあるツボ「天すう」を押さえ、全身を伸ばして息を吸いながらお腹深部に圧をかけ上体を前に倒す。



無理せず気持ちよく行いましょう。楽しく毎日続けることが大切です。音楽をかけたりしてリラックスした状態で行うのがおすすめ。

その他の対象商品の一例

CO-OP コーヒーバッグ オリジナルブレンド (7g×50袋) (次回10月3回) 1,058円(税込)

CO-OP コープの田辺農園バナナ (700g以上・3~7本) (毎週企画) 322円(税込)



My Favorite
わたしの
お気に入り

あなたのお気に入りの生協商品を教えてください！

豆つぶころころ

(7g×10袋) (次回10月4回) 307円(税込)

学校給食に出ていて、子どもから「すごくおいしいから買って」と言われ、買ってみたところ、絶妙な塩味、甘味にビックリしました。すごくおいしかったです。 能美市 えび天さん



炭火焼若鶏 照焼きチキン

(200g) (次回11月1回) 311円(税込)

「困ったときのなんとやら」でそのまま食べたり丼にしたり、小さく切って冷麺にのせたりしますが、好き嫌いの多い主人もこれだけはケチをつけることはありません。 かほく市 チャパーバさん



お好み たこキャベツ焼き

(200g・8枚) (次回11月1回) 289円(税込)
お弁当におつまみに、おかずの1品に大活躍しています。子どもも大好き！ 具材のゴロゴロ感がGood！ 金沢市 あつきーさん



ミックスビーンズ

ドライパック (120g×3缶) (次回10月4回) 322円(税込)
サラダに入れてもOK。カレーライスに入れてもOK。万能な常備品です。 小松市 ナーさん



安田のごぼう天

(108g・3本) (次回10月4回) 162円(税込)
中のごぼうがシャキシャキしていて、生地がおいしく毎回のよう注文しています。さっと焼いてしょう油で食べたり煮物に重宝しています。 白山市 ビビちゃんさん



みんなのレシピ大募集

お好きなコープ商品を使ったおすすめレシピを教えてください。採用された方には薄謝(500円分のポイント)をプレゼント!お寄せいただいたレシピは一部変更させていただきます。ご了承ください。予めご了承ください。

応募要項 ●料理名 ●作り方 ●使用するコープ商品 ●使用するコープ商品、またはレシピについてのコメント

募集テーマ 「胃腸にやさしい料理」
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します!

応募方法

- ①本誌裏表紙についている「お便り・わたしのお気に入り・みんなのレシピなど 記入欄」にご記入いただき、宅配担当者または店舗までお渡しください。
- ②コープいしかわホームページからも応募いただけます。
- ③携帯電話・スマートフォンをご利用の方はこちらの二次元コードからも応募いただけます。



秋は

おいもぜんまい

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



長いもの ふんわりスープ

材料/2人前

鶏むね肉……100g 長ねぎ……1/4本
ミニチンゲン菜……1株 長いも……80g
「酒……大さじ2 塩・こしょう……適量
A 鶏がらスープの素 水……400ml
L……小さじ1/2

20分 107kcal (1人分)

作り方

- 1 鶏肉は一口大のそぎ切りにして、塩・こしょうで下味をつける。
- 2 長ねぎは斜めの薄切り、チンゲン菜は葉と軸に分けざく切りにし、長いもは皮をむき酢水(分量外)につける。
- 3 鍋に水を入れ、沸騰したらA・1・2のチンゲン菜の葉以外を加える。再び沸騰したら、チンゲン菜の葉を加え塩・こしょうする。
- 4 長いもをすりおろし3に加え、ひと煮立ちさせる。



マルイ元気鶏むね肉
(真空パック)(500g・2枚)
(次回10月3回) 512円(税込)

レシピ提供:金沢市 スノウさん
「好みて色どりににんじんを入れてもOK。
体が温まるスープです!」



五郎島さつまいも(400g)
(次回10月3回)じわもーる
235円(税込)

さつまいもの炊き込みご飯

20分 399kcal (1人分)
※炊飯時間は含まれていません

作り方

- 1 さつまいもは食べやすい大きさに切り、水にさらしておく。
- 2 炊飯器に研いだお米と雑穀、だしつゆを入れ2合目まで水を入れる。
- 3 水気を切った1を入れ、炊き上げる。

材料/2合分

さつまいも……1本
雑穀……25g
だしつゆ……大さじ3
米……2合

さつまいものレモン煮

材料/2人前

さつまいも……1本 国産レモン……1/2個
砂糖……大さじ2 水……400ml
塩……適量

20分 259kcal (1人分)

作り方

- 1 さつまいもは1.5cm幅の輪切りにして水に5分さらし、水気を切る。
- 2 レモンは2枚分輪切りにし、残りは果汁を搾る。
- 3 鍋に1と砂糖・水を入れ中火にかけ、煮立ったらレモン汁を加え弱火で15分煮る。
- 4 さつまいもが煮えたら火を止め、塩・レモンの輪切りを加え冷ます。



国産レモン(300g)
(次回10月3回) 322円(税込)

レシピ提供:白山市 レモンババアさん
「簡単ヘルシーでいくらでも食べられます」



とろけるゴーダ
シュレッドチーズ(330g)
(次回10月3回) 484円(税込)

レシピ提供:金沢市 もんちゃんさん
「カリカリ、モチモチ、とろへの食感がGOOD!
メインにもおつまみにもなります」

いももち〜ず

材料/2人前

じゃがいも……2個
片栗粉……大さじ3
とろけるチーズ……50g

30分 206kcal (1人分)

作り方

- 1 じゃがいもは皮をむいて蒸し、マッシャーでつぶして水(分量外)を少しずつ加えペースト状にする。
- 2 1をレンジでやわらかくなるまであたため、片栗粉を入れてよく混ぜる。
- 3 2を耳たぶくらいのやわらかさにしてチーズ20gを入れて混ぜる。
- 4 さらにチーズ30gを中に包み形を整える。
- 5 サラダ油を引いたフライパンでこんがり焼き上げる。

工場点検

上期(4~9月)のまとめ

- 工場点検数 **130工場**
- 専門家、コープ北陸職員による工場点検数 **30工場**
- お取引先による工場点検数 **70工場**
- 全国生協との共同工場点検数 **30工場**

コープ北陸PB商品、あん・にん商品^(※3)、重点商品^(※4)などの製造工場を中心にとりくみをすすめました。



下期(10~3月)にとりくむこと

- 上期のとりにくみをさらにすすめるとともに、迎春商品へのセルフチェック、製造立ち会いなどのとりにくみをすすめます。

※3:あん・にん商品 安全・安心認証商品の略称。3つの条件、6つの要件を満たしたコープ北陸が認証している商品。

※4:重点商品 微生物リスクが高い(①消費期限が短い、②利用が多い、③迎春のみ企画される)商品。



商品検査

上期(4~9月)のまとめ

- 微生物検査 **5,955品**
- 理化学検査 **79品**
- 放射能検査 **10品**
- 残留農薬検査 **42品**
- 産地判別検査 **13品**
- DNA鑑定検査(米:品種・肉:種類) **4品**
- ヒスタミン検査 **10品**



下期(10~3月)にとりくむこと

- 微生物検査は、微生物リスクの高い商品を中心に検査を実施し、食中毒未然防止、製造工場への監視を強化します。また、おせちなどの迎春商品の検査を強化します。
- 理化学検査では、引続き定例の検査を実施するとともに、新たにアレルギー検査にとりにくみます。

組合員お申し出対応

上期(4~9月)のまとめ

- 組合員さんからのお申し出件数 **2,100件**

※富山・石川・福井の3生協合計

- 重大な商品事故の可能性のあるお申し出件数(食中毒など) **0件**

下期(10~3月)にとりくむこと

- お申し出に関する満足度調査を実施し、調査結果からお申し出対応ガイドライン^(※5)の内容に不足がないか確認し、必要に応じて補強します。

※5:お申し出対応ガイドライン 組合員満足度向上、商品事故の再発防止、改善などを目的とした全国統一の対応に関する指標。



クイズに答えてポイントをもらおう!!

? あんあんクイズ

コープ北陸 安全確認のとりにくみの説明で正しいのはどれでしょう?

- 1 組合員お申し出対応では、重大な商品事故の可能性のあるお申し出は「5件」ありました。
- 2 商品仕様書管理では、「3,300品」の商品仕様書を点検しました。
- 3 商品検査では、微生物検査を「79品」行いました。

前回 vol.57 (8月号)のクイズ
Q. 食品の保存で間違っているのはどれでしょう?
A. ① シンクの下は光が入らないため食品の保存に適している

正解者の中から抽選で20名様に500ポイントを贈呈します。当選の有無につきましては、ご利用明細の「ポイントのご案内」欄をお確かめください。

応募締切 2018年10月31日(水)(当日消印有効)

応募方法 官製はがきもしくはパソコンや携帯電話から応募できます。
※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知でご利用させていただきます。

はがきでのご応募の場合
①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名 ⑤電話番号 ⑥ご所属の生協(コープいしかわ)を明記して下記の宛て先までお送りください。

宛て先 〒920-0362 金沢市古府2丁目188番地
コープ北陸事業連合 安全政策部
「あんあんクイズ」係

パソコンや携帯電話からのご応募の場合
ホームページの応募フォームから必要事項を入力してご応募ください。携帯電話からのご応募はこちら▶

ホームページ http://www.coop-hokuriku.net/quiz_anan.html



コープ北陸より安全・安心 情報をお届け

あんあんニュース

ANAN NEWS
vol.58-前編

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、字讀者、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。

2018年度 コープ北陸

安全確認のとりにくみ

~上期のまとめと下期にとりくむこと~

コープ北陸 安全政策部では安全・安心な商品をお届けするために『5つのとりにくみ』を行っています。

※数値は9月末の見込み数です。



商品仕様書管理

上期(4~9月)のまとめ

- 商品仕様書 点検数 **3,300品**
- 点検結果 **95品** (是正商品)
- **6品** (企画中止)



下期(10~3月)にとりくむこと

- 食品表示法に対応し、コープ北陸PB商品^(※1)の表示作成、パッケージの改版を順次すすめます。
- ※1:コープ北陸PB商品 コープ北陸が企画、開発したプライベートブランド商品。コープ北陸PB商品であることを示すマーク▶ **CCOP**

産地・原料管理

上期(4~9月)のまとめ

- リスク予兆情報収集・発信数 **370件**
- 産地・原料点検確認数(産地を冠している商品の原料確認) **530品**

下期(10~3月)にとりくむこと

- 産地・原料点検確認で、加工食品の原料原産地表示の制度化に対応したとりにくみに深化します。

- 商品取扱い検討会^(※2)での確認数 **16,000品**
- 判定結果 **140品** (確認・調査・検討要商品)
- **6品** (企画中止)

確認する商品範囲を広げ、全国生協で発生しているトラブル商品について対策が講じられるとりにくみとしました。

※2:商品取扱い検討会 さまざまな情報からコープファミリーへの企画可否を判断する会議。

バックナンバー・今月の安全確認報告はホームページで確認できます ホームページアドレス▶<http://www.coop-hokuriku.net>



「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

読書

先日懸賞で本をGET。読もうとすると眠くなり、毎日同じ1行で寝てしまい、一人で笑っています。1冊読み終えるのに何年かかるかしら(笑)。
小松市 領介のおかん

ボウリング

友達がボウリングをしていると聞き、私も始めました。昔は100点いかなかった私がなぜかストライク、スベアがとれ200点を超すこともあります。夫はボウリングは運動ではないと言いますが、皆でワイワイ言いながら楽しんでいます。
白山市 もり

新しい家族

わが家にチワワのまめ太がやって来てはや1年。毎日毎日かわいくって、家族みんなの癒しです。自分がこんなに大好きだったなんて、と驚きの毎日です。つぶらな瞳でじっと見つめられるといくら忙しくても遊んであげずにはいられません。もう家族の一員です。
加賀市 木本 尚子



小松市 GAZI MOTO

スマホデビュー

私57歳、夫60歳。同時にスマホデビューです。販売のお姉さんの丁寧な説明の単語も分からず、分かったようなフリをしました。でもなんとなく慣れて失敗しながら頑張っています。孫のテレビ電話が嬉しいです。
金沢市 まさまさ



金沢市 空木

百人一首

息子の運転する車の中で百人一首をそらんじていると「何かの呪文?」と聞かれます。生協で買ったマンガ本「百人一首物語」とっても面白かったです。何度も読み返しています。
金沢市 ふみちゃん

メタボ対策

主人のメタボが気になり、暑さに負けず2人で畑、グラウンドゴルフに汗を流しています。そのせいか町の健診で昨年と比べて結果がよかったです。保健師さんが「いち早く知らせたかった」と。どのようにしたんだ」とか、「何をしてこのような結果



寝るなよー

喫茶店でバイトしていた時、閉店近く2階席の掃除に行き、終わったのでちよっと一息と椅子に座った途端、睡魔が襲ったようでマスターに肩を叩かれるまでグツスリ。それから掃除を2階へ行くたび「寝るなよー(笑)」と言われた。
加賀市 きっこ

家族ぐるみのバイト

学生の頃、飲食店でアルバイトをしました。個人経営のお店で店主の家族と家族ぐるみの付き合いでした。勤務終了後は生ビール飲み放題。バイトの日でなくても遊びに行き、ご飯をいったりみんなで風呂に行ったり、それぞれのお誕生日会もありました。今思うとバイト料もらわなくてもよかったです。こんなお店、あまりないでしょうな。
金沢市 ワテ

「が出たんですか」との問いに「生協で買っているきなこヨーグルトや青汁がよかったかしら」と答えた。とにかく嬉しい出来事でした。
宝達志水町 ヤエちゃん

ときめきの感覚

初孫ができた。お座りができるようになり、見ているとおもちゃよりチラシやティッシュ、生活用品に興味津々で飽きずに遊んでいる。子どもの目線からは、どれもこれもときめきでいっぱいなのだろう。何十年も昔、ワクワクして嬉しかった記憶はある。心が脳が分からないけど、まだそんな感覚が残っていたら嬉しいのだけれど。
加賀市 今は昔



小松市 やました ゆうり 5歳

布団敷き

私は中学生の時、布団敷きのアルバイトをしていました。温泉町だったので夜だけ月に数日ですが、小遣い稼ぎです。昔なので1回何枚敷こうが1,000円で。それでもたまに接客さんの心遣いでお客様からのチップをいただくこともありけっこう良いバイトでした。
七尾市 山の幸

温かいまかない

大学時代はもつ鍋屋でアルバイトをしていました。冬の寒い時に店の外で客の呼び込みのためピラ配りをするのですが、手が凍えてすごく辛かったのを覚えています。でも、店内に戻った後、店長が振る舞ってくれる温かいまかないが絶品でした。
かほく市 さつきママ

今回のテーマトークのお題は「タイムマシンがあったら」

組合員活動アルバム Palette ぱれっと

親子でクラフトフレーム作り
日程 8月25日(土)
主催 南加賀地域協議会
場所 コープいしかわ 小松センター
参加者 大人13名 子ども16名



おいしいしょうが料理!
日程 8月28日(火) 場所 コープいしかわ 小松センター
主催 南加賀地域協議会 参加者 17名



機関紙モニターによるエッセイ

思い立ったが吉日

書き人りやんこ

子育てもだいが落ち着き、一人でゆつくりできる時間が増え、習い事を始めることにしました。学生時代に美術部だったこともあり絵画教室に体験に行きました。生徒の皆さんのイキイキのびのび取り組む姿勢に惹かれ、そこで習うことを決めました。

新しい環境に飛び込むことは本当に久しぶり。教室へ行く前日など、ワクワクと同時にドキドキも止まりません。そこで知り合う人たちの交流も新鮮です。会社繋がりでもなく、子ども繋がりでもなく、町内繋がりでなく、世代も環境もバラバラな人同士が縁あって同じ空間を共有するということは、のほのほんと日々を過ごしていた私に大きな刺激を与えてくれます。習い始めてまだ半年足らずですが、未だにワクワクドキドキしながら自分の時間を満喫しています。脳が活性化されているような感じ。「思い立ったが吉日」ですね。

CO-OP 掲示板

コープいしかわ 地域活動助成金 申請団体募集中

コープいしかわでは、社会福祉、環境保全、国際協力、まちづくりなどの社会貢献活動を行う各種団体を対象に助成を行っています。生協だけでは解決しえない地域の課題に取り組む団体と連携し地域とともに解決していくことを目的に2010年から取り組みを開始し、今年で9回目となりました。応募方法など詳細はコープいしかわホームページをご覧ください。

募集要項	募集期間 10月31日(水)17:00まで	対象活動 県内で2019年4月から行う1年間の活動
	対象団体 地域に貢献する活動を行っているボランティア団体や市民団体、NPOなど	助成枠 1団体20万円を上限に5団体まで

応募方法 コープいしかわホームページより必要事項を入力し、申請用紙をご請求ください▶

昨年度の助成団体

特定非営利活動法人
シェきりり



NPO法人
あかりプロジェクト

ブラインドサッカー
石川チーム立ち上げ
プロジェクト



NPO
難聴と共に歩む
親子の会
金沢方式研究会



特定非営利活動法人
石川バリアフリー
ツアーセンター



みんなのレシピ 大募集!

日ごろ利用しているおすすめ商品を使ったレシピをぜひ、お寄せください。
あなたのレシピがとらいあんぐるの表紙を飾るかも!?
採用された方には500円分の宅配ポイントを差し上げます。

携帯電話、スマートフォンをご利用の方はこちらの二次元コードからもご応募いただけます▶



応募要項

- 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)
- 使用する生協商品またはレシピについてのコメント

応募方法

本誌裏表紙についている「お便り・みんなのレシピ記入欄」に記入いただき、宅配担当者、店舗へお渡してください。コープいしかわホームページからも応募いただけます。郵送でもお受けしています。

欠品・遅配情報を ホームページに掲載しています

欠品・遅配商品が発生した場合、商品お届け時にご案内文などご連絡をしておりますが、ホームページでは、情報が確定次第、事前にご案内しています。商品お届け前に欠品・遅配となる商品をご確認いただけます。



▲携帯電話、スマートフォンをご利用の方はこちらの二次元コードからもご確認いただけます



コープいしかわホームページ左側の小バナーから入れます
コープいしかわホームページアドレス
WWW.ishikawa.coop/



理事会だより

2018年度 第4回 8月30日(木)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. 7月度事業・経営報告承認の件

- 7月9日～21日の期間、県内4会場で平和映画「アオギリにたくして」の上映会を開催しました。合計66名の参加があり、身近な地域で平和について考える機会となりました。
- 7月の西日本を中心とした記録的な大雨により7月30日～8月2日まで被害の大きかった岡山県倉敷市の災害ボランティアセンターの運営支援のため職員1名を派遣しました。また、小松市と能美市より災害時支援協定に基づき、避難所への物資支援要請があり、おにぎりをお届けしました。

2. 第20期総代定数及び総代選挙区承認の件

報告されたこと

- 第19期秋の総代会議 開催要項について
- 第20期総代選挙管理委員会について
- 第20期総代選出の取り組みについて

コープいしかわの姿

2018年4月1日～2018年7月31日

- 宅配事業供給高(億円)
予算:44.2/実績:42.8/前年:42.3
- 店舗事業供給高(億円)
予算:9.3/実績:9.6/前年:9.2
- 経常剰余金(万円)
予算:3,360/実績:2,214/前年:695
- 出資金:60億9742万円(UP 4,169万円)
- 組合員数:154,748人(UP 477人)
(カッコ内は前月比)

7月度安全確認情報

(6月21日～7月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
微生物検査	589品
残留農薬検査	7品
DNA検査	1品
産地判別検査	1品

組合員の環境貢献度(8月度)

商品カタログ回収率 **61.8%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **48.0%**

おしえて!
気になる!!

スッキリ
解決!

組合員の声



Q 「しっとり泡洗顔」は肌にやさしく気に入っていますが、泡がへたりやすいことが気になります。

A 本製品は、泡立ての手間が要らないように、プッシュ部分を押しと泡となって中身が出るように、容器内部に網状の部品が組み込まれています。この部分で石鹸と空気の混合を行い、泡になって中身が出る仕組みになっていますが、空気と石鹸のバランスが崩れると、キメの粗い泡が出る現象がみられる場合があります。気温・湿度などお使いいただく状況によっても差がありますが、プッシュ部分をしっかり下まで押し出すようにすると、空気がよりたくさん入って比較的しっとりした泡が出ますので、お試しください。



Q 「ホクトのまいたけ」は賞味期限が表示されていないので、賞味期限を知りたいです。

A きのご類は生鮮野菜と同じく、賞味期限の設定はございません。できるだけ早めにお召し上がりください。なお、冷蔵庫で保存するのであれば、1週間以内を目安にお召し上がりください。その際はきのこが乾燥しないようご注意ください。また長期間保存しておくともぬめりが出てくる場合があります。その際は傷んでいることが考えられますので、きのこの状態を確認してください。1回で使いきれない場合は、袋に入れて冷凍で保存することも可能です。



クロスワードパズル
CROSS WORD PUZZLE

□の中の文字をA~H順に並べて言葉を作ってください



たての力ギ

- 18. 個人で出す費用。対義語は公費
- 15. 例 ○○○な条件
- 13. 厳しい状態であるさま。 ○○○○
- 11. ○○○○と野党
- 9. 日本および西洋。○○○○折衷
- 7. ご飯
- 6. ガラボンで1等○○○○○○○!
- 4. ○○○峡谷トロッコ電車
- 3. ○○○○貢献、 ○○○○体育大会
- 2. 虫眼鏡



よこの力ギ

- 1. 荒井商店の3回巻き「○○○魅」
- 3. しっとり系さつまいも「○○○スイーツ」
- 5. 緑○○、紅○○、ほうじ○○
- 6. 歌劇
- 8. 川のほとり
- 10. とうとう。ついに。○○○○その時が来た
- 12. 補助すること。電動○○○○自転車
- 14. ソング
- 16. ○○の恥はかき捨て
- 17. 虫歯のこと
- 19. 現実的
- 20. 重なっていないこと。二枚重なると二重

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

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】10月20日(土)

応募総数：567 通
正 解：561 通

8月号(7月30日発行)の答は「ハイワボキン」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。
※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。



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、下記の二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
コープいしかわ機関紙編集室

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 携帯電話からもつながります
(月~金 8:30~21:00/土 8:30~17:30)



<https://www.ishikawa.coop/contact/contact.html>
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
0120-44-9431 (月~金 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 (9:30~21:30)

●コープおおぬか
076-220-6688 (9:30~21:30)

機関紙とらいあんぐる編集室 総合企画部行

【第223号】
パズルの答

ふりがな _____ ペンネーム _____
氏名 ()

※紙面に紹介する場合がありますので、匿名希望の方はペンネームを。小学生以下の場合は年齢も記入。

在住市町 _____ 電話 _____

お便り・わたしのお気に入り・みんなのレシピなど記入欄

ミニアンケート とらいあんぐるを読んで、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・メーカーを訪ねて
- わたしのお気に入り
- あんあんニュース
- 特集~さつまいもの季節到来~
- コープのエシカル
- みんなの広場
- リフレッシュタイム
- みんなのレシピ
- 組合員の声Q&A