

とらいあんぐる

2019

2

Vol.227

特集

元気のもと
は食生活!

産地・メーカーを訪ねて
南日味噌醤油
株式会社

コープのエシカル
海の資源を守る

みんなのレシピ
HOTメニュー

みんなのレシピ
ロールキャベツの
トマトスープ

郷土の味を伝える! みその種類もいろいろ!

みそは使うこうじの種類によって「米みそ」、「麦みそ」、「豆みそ」の3種と、これらを混合した「調合みそ」に分けられます。それぞれの土地柄や気候によって地域別の特徴があり、また郷土の味を伝える伝統の味として大切に守られています。

米みそ

(原材料…大豆、米こうじ、塩)
日本で生産されているみその8割を占め、こうじの配合や熟成期間の違いによって味や色もさまざまです。

- 甘みそ**
 - 白 近畿各府県と岡山、広島、山口、香川
 - 赤 東京
- 甘口みそ**
 - 淡色 静岡、九州地方
 - 赤 徳島、その他
- 辛口みそ**
 - 淡色 関東甲信越、北陸、その他ほぼ全国各地
 - 赤 関東甲信越、東北、北海道、その他ほぼ全国各地

色の違いは、おもに発酵・熟成の長さによるもので、期間が長くなるほど濃くなっていきます



麦みそ

(原材料…大豆、麦こうじ、塩)
農家の自家用として造られたものが多く「田舎みそ」とも呼ばれています。

- 甘口みそ** 九州、四国、中国地方
- 辛口みそ** 九州、四国、中国、関東北部地方

みその甘口・辛口は、塩分量とこうじの量によって決まります。大豆に対するこうじの割合が高いほど甘口のみそになります。

豆みそ

(原材料…大豆、塩)
愛知、三重、岐阜を中心に生産されています。発酵・熟成に2~3年かかるので濃い色に、八丁みそ、名古屋みそなどの名称で呼ばれています。

調合みそ

米みそと豆みそ、米みそと麦みそといったように2種類以上のみそを合わせたものや、複数のこうじを混ぜ合わせて造ったみそなど。愛知、大分、福岡で生産されています。

みその種類と分布



- 米みそ
- 麦みそ
- 豆みそ
- 調合みそ

出典: みそ健康づくり委員会「みそができるまで」

原料は大豆、塩、米だけなのに配合や熟成期間の違いで味が違ってくること、地域でも違いが大きく「みそ」といっても好みの分かれる食品だと思いました



機関紙企画検討委員 加賀理事

産地メーカーを訪ねて

南日味噌醤油株式会社
(富山県富山市)



生きたこうじの甘味のある、まるやかなこうじ味噌

コープでは「COOP こうじ味噌」、「手造りこうじ」、「甘酒ストレート」、「手造りみそセット」の商品を取扱い、また、地域協議会の味噌造り教室でも講師となつていただいています。富山市にある工場を訪ね、専務の南日賢治さんにみそ造りや米こうじ造りについて、教えていただきました。



COOP こうじ味噌 (1kg)
(次回2月4回)
471円(税込)



甘酒ストレート (550g)
(次回2月4回)じわもーる
430円(税込)

手造り米こうじ

創業は1889年(明治22年)、こうじの製造販売から始まり、1946年(昭和21年)には南日味噌醤油醸造所として設立し、こうじ・味噌・醤油の製造販売を開始しました。創業以来100年以上続く老舗です。こうじは伝統的な手造りの手法に現代の製造技術を加えて製造しています。原料のお米はくず米ではなく丸米、つまり家庭でご飯として食べられている富山県産コシヒカリを100%使用しています。お米は昔ながらのせいろ蒸しを生かした蒸し機を使い、遠赤外線がゆっくり丁寧に芯まで柔らかく蒸し上げます。そこに種こうじをふりかけ、こうじ室で丸4日間寝かせます。



南日専務

「出来上がったこうじは粒を爪で割ってみた感触で確認します。こうじの菌糸が一粒一粒の米の内部まで入り込んでいる状態になっていれば『破精込』である『こうじ』であり、これが良質の『こうじの証です』と南日専務。また、出来上がったこうじは甘酒を造ることで糖化の具合を確認しています。「甘酒がおいしいと、こうじ菌が活発な証拠。発酵がよく進みおいしいみそができます。みその味の9割方はこうじの出来で決まります」。



天然醸造のみそ

米みその原材料は大豆と米と塩です。北陸産のインレイ大豆を豆の甘味を逃がさないように高圧力をかけ、煮汁を閉じ込めた状態で蒸し上げます。この豆に米こうじ、食塩を加えて仕込みます。一般に大量生産されるみそは、加温することによって発酵を促し、1~3カ月で醸造し製品化されますが、南日味噌では自然な状態で6~8カ月かけて、じっくりゆっくりと発酵・熟成させています。これが天然醸造みその造り方です。天然醸造で造るみそは、十分に熟成させているのでアミノ酸やビタミン・ミネラルが豊富で甘味のあるおいしいみそに仕上がります。



タンクの中で発酵・熟成中

手造り派へのアドバイス

- Q** 出来上がったみその内部まで黒カビが生えていました。何が原因ですか?
A 混ぜ方にムラがあったのかもしれません。たくさん量を作るときは、何回かに分けて混ぜ、最後に合わせるとういことです。食塩を減らすこともカビの原因です。塩分を減らしたい人はこうじの量を増やしましょう。
- Q** 価格の高い塩を使った方がよいですか?
A 一般的に価格の高い食塩はミネラルが多い分、塩分が少ない場合があり、カビやすくなります。ミネラル含有量に応じて食塩の使用量を増やしましょう。
- Q** 出来上がったみその色がだんだん濃くなっていきます。良い保存方法がありますか?
A みそは冷凍での保存ができ、凍らないのでそのまま使えます。みそは生きています。自分の好きな発酵具合で冷凍するとういことです。



機関紙企画検討委員と南日専務



シンプルだけど
なんだか
元気がでそう

小松菜の煮びたし



材料(2人前)

- 小松菜(ざく切り)……1束
- しょうゆ …… 大さじ1
- みりん …… 大さじ1
- 水 …… 100ml
- うす揚げ(短冊切り)……1枚
- かつお節 …… 1パック(4g)

《作り方》

- ①小松菜、しょうゆ、みりん、水をフライパンに入れる。
- ②うす揚げを上を広げてのせ、ふたをして中火にかける。
- ③5分ほどして、小松菜がしんなりしたら、ひと混ぜして火を止め、かつお節をかけて混ぜる。

具材の順番も大事



うす揚げは調味料を貪欲に吸うので、上にのせるといいですよ。

かつお節でうまみUP



小松菜でカリウムを



小松菜にはカルシウム、カリウム、ビタミン、葉酸など豊富な栄養があり、調理も簡単です。

だしを生かして減塩!



あらかじめ短冊状に切って保管しておけば気軽に使えます

オクラとトマトのかきたま汁



材料(2人前)

- 水 …… 300ml
- こんぶ …… 1x10cmのもの1枚
- 塩 …… 小さじ1/4
- しょうゆ …… 小さじ1
- オクラ(小口切り) …… 10本
- トマト(ざく切り) …… 1個
- かつお節 …… 1パック(4g)
- 卵 …… 1個

《作り方》

- ①こんぶをキッチンばさみで細かく切り、水とともに鍋に入れて火にかける。
- ②沸騰したら、オクラとトマトを入れてさっと煮る。
- ③かつお節を入れて、塩としょうゆで味を調え、溶き卵を回し入れる。

酸味をプラス



トマトはグルタミン酸が多く、酸味もあるのでうまみをアップしてくれます。

かつお節とこんぶの相乗効果



かつお節を入れることで、こんぶとの相乗効果でうまみがアップします。卵はタンパク質を取るには手軽で便利な食品ですね。

BDHQ



食生活を見直し、健康な毎日を 毎日の「食」を通じた健康づくりをコープいしかわは応援します。



ヘルシーコープは、コープで健康な食生活を送ることを応援する取り組みです。レシピ提案や健康をサポートする商品を開発していきます。

2019年度は食と健康を考える学習会や食生活自己診断(BDHQ)の取り組みを進めています。

BDHQ(食生活自己診断)とは? ウェブ上で、個人の直近1か月分の食事メニューについて約80の設問に答えると、それを分析した結果とアドバイスが表示される個人の食習慣改善のためのツール。

元気のもととは食生活!

塩分・糖分・脂肪分の食事が多い現代人。いま一度食生活を見直し、明るく元気に、「健康寿命」を延ばしていけるよう、コープいしかわもお手伝いをいたします。

コープいしかわでは「食と健康」の活動を始めました

取り組みの第一弾として、家庭料理研究家奥菌壽子さんの「私の食生活と健康シリーズ企画」、そして東京大学の佐々木敏教授による講演「あなたの食習慣は大丈夫?」を開催しました。

奥菌壽子さんによる中高年を対象にした料理教室「おいしく食べてヘルシーライフ」のお話から減塩の考え方や調理方法を紹介します。



「親子で楽しく!ヘルシークッキング」若い世代で不足しがちなカルシウムを効果的に取ることができ、ヘルシーでボリュームのあるメニューを親子で調理しました。



「あなたの食習慣は大丈夫?」健康寿命を延ばすための食生活について学びました。

奥菌壽子さんに学ぶ!! 塩分の減らし方



料理はシンプルに!

家庭料理研究家 奥菌 壽子さん
家庭料理研究家、京都府出身。「料理はシンプルに」をモットーに、要らない手間を省いた、簡単でおいしく健康に合った料理を提唱し、日々の家庭料理が健康を支える大切さを発信している。

減塩料理は薄味でおいしくないとか、食欲がなくなるというイメージですが、楽しく簡単にできますよ。

減塩のポイント

- 取り入れる塩分量を減らす。
- 入った塩分を排出する。塩分を排出するにはカリウムの多い野菜と一緒に取る。

3つのメニューから減塩について学んでみましょう。



「おいしく食べてヘルシーライフ」

下味はポリ袋の中で



塩と一緒に酒もからめると全体にしみ込みやすく、少量の塩で済みます。味付けはこれだけ。

鮭と長芋のホイル焼き



材料(2人前)

- 生鮭 …… 2切
- 塩 …… 小さじ1/3
- 酒 …… 大さじ1
- タマネギ …… 1/2個
- シメジ …… 1パック
- 長芋 …… 200g
- 青ネギ …… 適宜
- ポン酢しょうゆ …… 適宜

《作り方》

- ①鮭は食べやすくそぎ切りにし、塩と酒をからめる。
- ②長芋は皮をむいてポリ袋に入れ、袋の上からめん棒でたたいて砕いたら、袋の口を縛り、角を切る。
- ③アルミホイル2枚に薄く油を塗り、タマネギを敷き、その上に鮭とシメジをのせ、長芋を絞り出して青ネギを散らし、アルミホイルの口を閉じる。
- ④フライパンに水100ml(分量外)を入れ、ふたをして5~10分蒸し焼きにし、ポン酢しょうゆで食べる。

蒸し焼きで減塩!



蒸し焼きにすると素材の味を生かして減塩することができます。

芋類で塩分排出



芋類には意外とカリウムが入っているんです。長芋は生でも食べられるし、手軽ですよ。

素材のうまみをだし算



下にタマネギを敷くと鮭のうまみを吸収してくれます。

【今回のテーマ】地球の環境を守り続けることができたなら

海の資源を守る

漁期や漁獲量などを制限し、水産資源を守ります。



エシカルってなあに？

エシカル消費は倫理的消費とも言われ、商品の購買を通して震災への支援、社会的問題の解決や寄付など「ちょっとだけ人や自分のためになる」ことを行うことができる消費のことです。あなたも知らず知らずのうちにエシカル消費者？今回は「骨取りさばシリーズ」を利用することが海の資源を守ることに繋がります。



CO-OP 骨取りさばのみぞれ煮 (285g(固形量180g)・3袋) (次回2月4日) 410円(税込)



CO-OP 骨取りさばの味噌煮 (285g(固形量180g)・3袋) (次回3月2日) 387円(税込)

ノルウェー産さばの資源管理

「CO-OP 骨取りさばのみぞれ煮」などの原料になるノルウェー産のさばの資源管理について

漁船ごとの割当

北大西洋のさばは、資源量300万トン以上を維持するために、国際協議で各国の漁獲枠を決定しています。さらにノルウェーでは漁船ごとに割当を行っています。



禁漁の海域

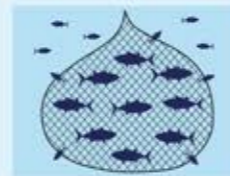
産卵場周辺には、周年または季節によって禁漁されている海域があります。



海中のさばの群れ

網目を規制

小さな魚は逃げて子孫を残せるように、網目の大きさに規制を設けています。



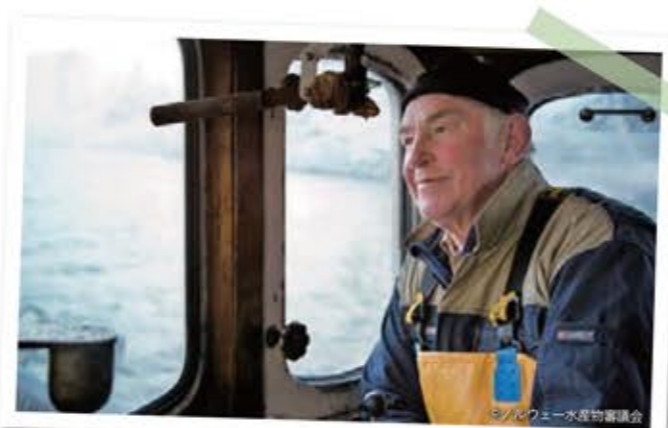
大きな網目だと、小さな魚が逃げるができます。

持続可能な漁業で獲られた水産物につけられる認証ラベルです



MSC認証

対象商品をお買い上げいただくことが、世界に持続可能で適切に管理された漁業が広がることにつながります。



MSCとは

1997年に設立されたMSC(Marine Stewardship Council:海洋管理協議会)は、持続可能な漁業を推奨する独立した非営利団体です。MSCの目的は漁業の方法に変化をもたらすことにあります。水産資源の減少から増加への転換、漁業者の生計維持、世界の海洋環境の保護などをめざしています。

その他の対象商品の一例



CO-OP 子持ちからふとししゃも(大きめ) (180g・約9~11尾) (次回2月4日) 302円(税込)



CO-OP 無着色たらこ(切り) (100g) (次回3月1日) 410円(税込)

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

自律神経の乱れを整える

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



冬の朝はふとんから出るのも億劫になりがち。ふとんの上でできるゆるめのストレッチで血流を改善しましょう。お腹、腰、股関節を動かすことは自律神経の乱れを整える効果があり、ストレッチはマッサージよりも効果が高いと言われています。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に教えていただきます。

1 全身ストレッチ



寝たまま、両手両足を思いっきり伸ばす

2 ねじりのポーズで体幹リセット



2 ゆっくり起き上がって、両足の膝を立てて座る。右足を外側に倒し、左足をクロスさせる。左手を腰の後ろの床につき右手の肘を左膝の外側にかける。息を吐きながら左方向に上体をねじる。気持ち良い程度までねじったら5秒間キープし、反対側も同様に行う。

1 寝たまま左足を交差させて右手で膝を持ち右側に倒して、腰をねじる。息を吐きながら左方向に上体をねじる。気持ち良い程度までねじったら5秒間キープし、反対側も同様に行う。

朝、起き上がる前や夜の寝る前でもできます。ゆっくりと深い呼吸を意識して、無理せず、気持ち良く行いましょう。



CO-OP&MANTINGA バター入りハーフバゲット (次回3月3日) (340g・4本) 408円(税込) きめ細かく、バターが溶けおいしくてはまってしまいました。焼き立てがもうたまりません。 小松市 5月うまれさん



わさび昆布 (105g) (次回3月1日) 307円(税込) お気に入りで購入後1週間もちません。ご飯のおともに最適! 金沢市 ばびさん

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!



ピンパンビシ (2人前)×2 (次回2月4日) 378円(税込) ピンパンビシにわかめを加え、タレを絡めておいしくいただきました。いろいろな野菜や肉の組み合わせを楽しめる商品です。 金沢市 ヒロさん



味パック ((10.5g×6P)×5) (次回3月2日) 486円(税込) みそ汁、煮物、鍋物、これでだしを取らないとひと味足りない仕上がりになってしまいます。 内灘町 Mさん



こだわりきぬとうふ (次回2月3日) (300g) 132円(税込) 朝ごはんの定番おかずです。いろいろな豆腐を試しましたが、一番口に合いました。 金沢市 こすもすさん

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の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。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 「休日のレシピ」
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「お便り・わたしのお気に入り・みんなのレシピ・イラストなど 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2次元コードからも応募いただけます。



骨取りさばの味噌煮
(285g(固形量180g)・3袋)
(次回3月2回) 387円(税込)

レシピ提供: 金沢市 キルトさん
「簡単でおいしいですよ」

サバのカレーうどん

材料/2人前
骨取りさばの味噌煮.....2切
カレー粉.....大さじ1
片栗粉.....大さじ1
小麦粉.....大さじ1
水.....大さじ5
しょうゆ.....大さじ3・1/2
みりん.....大さじ2
だし汁.....600ml
長ねぎ.....1/2本
冷凍うどん.....2玉

20分 453kcal (1人分)

- 作り方**
- 1 長ねぎは5mm幅の斜めに切る。
 - 2 Aをよく混ぜ合わせておく。
 - 3 鍋にだし汁とBを入れ煮立て、骨取りさばの味噌煮を加える。
 - 4 3に冷凍うどんと長ねぎを加え煮込み、2を加えて1~2分程煮込む。
 - 5 仕上げに長ねぎ(分量外)をトッピングする。



レシピ提供: 機関紙企画検討委員会
「ホットプレートで好きな具材を焼きながら、熱々をワイワイいただけます。ソースはカレーやミートソースなどいろいろ楽しめますよ」

ホットプレートでチーズフォンデュ

材料/2~3人前
シュレッドチーズ.....250g
片栗粉.....小さじ2
白ワイン.....70ml ニンニク.....1片
[お好みの具材].....各適量
フランスパン、ウイナー、ブロッコリー、じゃがいも、ニンジン、エビ、赤・黄パプリカ、レッドキャベツ、ミニトマト

10分 311kcal (1人分)
(具材は含まれていません)

- 作り方**
- 1 お好みの具材を一口大にカットし、ニンジン、ブロッコリー、エビなどはゆでておく。
 - 2 シュレッドチーズと片栗粉を混ぜ合わせる。
 - 3 にんにくを半分にカットして、フライパンにこすりつけて香りを移す。
 - 4 弱火でフライパンを熱し、2と白ワインを入れてかき混ぜながら溶かす。
 - 5 ココット皿に4を移し、ホットプレートの上に置き、周りに1を並べ焼く。4に具材をつけながらいただく。



国産大きなロールキャベツ
(360g・4個)
(次回2月4回) 581円(税込)

レシピ提供: 金沢市 津澤 素子さん
「ベーコンと一緒に煮込むとコクが出ておいしいですよ」

ロールキャベツのトマトスープ

材料/2人前
冷凍ロールキャベツ.....4個
ベーコン.....4枚
コンソメ.....1個
水.....1カップ
トマト缶.....1/2缶
トマトケチャップ.....大さじ2
ブロッコリー.....小4房
ニンジン.....2cm

20分 279kcal (1人分)

- 作り方**
- 1 ニンジンは5mm幅にスライスしてハート型にくり抜き、ブロッコリーは湯通しする。
 - 2 ロールキャベツにベーコンを巻きつけて楊枝で留める。
 - 3 鍋にAを入れて煮立て、Bと2、ニンジンを加え10分程煮込む。
 - 4 塩・こしょう(分量外)で味を調えてブロッコリーを加える。



国産豚みそステーキお徳用
(240g・8枚)
(次回3月1回) 592円(税込)

レシピ提供: 金沢市 中村 麗子さん
「豚みそステーキのみそがもったいないので、何かに利用したいと思っていました。いい味になりましたよ」

大根と豚みそステーキ煮

材料/2人前
国産豚みそステーキ.....4枚
大根.....4cm だし汁.....300ml
卵.....1個 大根葉.....2本
A しょうゆ・酒・みりん.....各大さじ1

40分 592kcal (1人分)
※冷凍時間は除く

- 作り方**
- 1 大根の皮をむき、1cm程の輪切りにして、冷凍庫で一晩凍らせる。
 - 2 大根葉は5cmにカットして下ゆでしておき、卵はゆで卵にする。
 - 3 鍋にだし汁と1を入れて15分程ゆでて、Aと2を加える。
 - 4 3に凍ったままの豚みそステーキをのせ、解けたみそを馴染ませる。
 - 5 豚肉を一旦取り出し、10分程弱火で煮込む。
 - 6 火を止め10分程置き、豚肉を戻し温める。
 - 7 ゆで卵は半分に切り、皿に盛り付ける。

CO-OP 掲示板

2019年度とらいあんぐる モニター募集

1. 機関紙「とらいあんぐる」への感想をアンケート方式で毎月お答えいただけます。編集にあたり調査するアンケートにもお答えいただけます。

2. 「みんなの広場」のエッセイなどの記事を執筆していただくことがあります。

- 期間** 「とらいあんぐる」4月号から1年間
- 謝礼** アンケートを8割以上提出して下さった方には、2000ポイント進呈
- 応募方法** 裏表紙の編集室行お便り用紙の「モニター応募欄」に○を付け、提出していただくか、右の2次元コードからお申し込みください。
- 締め切り** 2月23日(土)
- 募集人数** 50名(応募多数の場合は抽選とします)
- お問い合わせ** 機関紙編集室(竹内・坂本) 電話 076-275-9854

こちらからも
申し込みます



とらいあんぐる レシピ、おたより、イラスト大募集

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円分の宅配ポイントを進呈。

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

読者のみなさんから寄せられたお便りやイラストを掲載する「みんなの広場」。身近な出来事や毎月お題の変わる「テーマトーク」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へはコープの商品をプレゼント。裏表紙の編集室行お便り欄の空白スペースにご記入ください。

みなさんの投稿をお待ちしております。裏表紙の編集室行お便り欄の空白スペースに記入し、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からの投稿もできます。

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



わたしの
お気に入り
・テーマトーク

今月の募集テーマ「平成の思い出」

2020年春新卒者対象 就活イベント・採用説明会情報

コープいしかわは、下記のイベントへの出展や採用説明会の開催を予定しています。組合員のくらしに寄り添う、生協ならではの仕事内容や働きがいについて、たっぷりお話しします。

イベント情報の詳細はこちら▼

●マイナビ業界研究フェア
2月13日(水)13:00~17:00
石川県産業展示館3号館



●マイナビ就職EXPO
3月1日(金)10:00~16:30
石川県産業展示館4号館



●コープいしかわ 新卒採用説明会「コープセミナー」
・3月15日(金) 9:30~11:30 金沢勤労者プラザ(JR金沢駅近く)
・3月16日(土) 9:30~11:30 金沢勤労者プラザ
・3月18日(月) 10:00~12:00 金沢勤労者プラザ
・3月18日(月) 14:00~16:00 金沢勤労者プラザ
・3月22日(金) 14:00~16:00 市民工房うるわし(JR松任駅前)
・3月23日(土) 14:00~16:00 金沢勤労者プラザ



マイナビ2020、リクナビ2020のコープいしかわのページ、コープいしかわホームページにて採用情報を随時公開していますので、ご覧ください。

コープいしかわ 採用 検索

理事会だより

2018年度 第8回 12月20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. 11月度事業・経営報告承認の件

- 11月11日に石川県ユニセフ協会と共催して、小学4~6年生を対象にした「ユニセフ外国コインの仕分け」を開催し42名が参加しました。参加した子どもたちは募金で集まった外国コインの仕分けを通して、世界の子どもの状況や募金活動の大切さを学ぶ機会となりました。
- 食文化の保護、継承と和食文化の普及を図ることを目的としたぶった農産による「かぶら寿し教室」を11月11日に開催し、30名が参加しました。
- 店舗では、電子マネー決済をスタートしました。電子マネー機能付き組合員証(コポカ)に切り替えた組合員数は2,800名を超えました。

2. 第3四半期活動のまとめと第4四半期方針 承認の件

3. 2019年度基調方針 承認の件

4. コープ共済連臨時総会 代議員選出の件

報告されたこと

1. 2018年度第2回理事研修会開催について

コープいしかわの姿

2018年4月1日~2018年11月30日

■宅配事業供給高(億円)

予算:88.4/実績:85.6/前年:84.7

■店舗事業供給高(億円)

予算:18.5/実績:19.2/前年:18.4

■経常剰余金(万円)

予算:5,119/実績:3,439/前年:5,674

■出資金:62億9,868万円(UP 5,081万円)

■組合員数:156,827人(UP 445人)

(カッコ内は前月比)

■11月度安全確認情報

(10月21日~11月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	286品
定例企画商品	361品
残留農薬検査	7品
DNA検査	4品
産地判別検査	3品

■組合員の環境貢献度(12月度)

商品カタログ回収率 **87.0%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **26.4%**

おしえて!
気になる!!

スッキリ
解決!

組合員の声



Q 里芋の中が赤くなっているけど、煮て通常通り食べられますか。

A 調理して召し上がる事はできますが、煮ても固くガジガジした食感になってしまうためおすすめできません。

赤くなる原因は2つあり、1つは里芋の成分が酸化したことで起こります。原料由来によるもので個体差はありますが、収穫から食べるまでの間に起こり、生育期間中の天候や湿度などの生育環境の変化によるものと考えられます。2つ目は、保管の際、冷蔵庫などで冷えすぎてしまうと凍傷で赤く変色する場合があります。里芋は比較的暖かい地域で作られる作物で、東北や北海道など寒冷地での栽培はあまり向いていません。7~8℃以下になると低温障害が出てくる恐れがあります。なるべく早めに調理していただくのと、保管するのであれば新聞紙で包むなどして冷暗所で保管していただくことをおすすめいたします。



Q 水煮たけのこについている白いカビのようなつぶつぶは何ですか?

A 白いつぶはたけのこ自身の成分であるチロシンです。チロシンとはアミノ酸の一種です。食べても問題ありませんので、そのままお召し上がりください。



