

とりいあんぐる

2019

4

Vol.229

特集

コープ活用術

産地・メーカーを訪ねて

有限会社 佐の川園

「まいたけ」

コープのエシカル

公正な社会の仕組みが
つくり出せたら

みんなのレシピ

おべんとうにも使えるレシピ

みんなのレシピ

おべんとうにも使えるレシピ

意外と知らない!
まいたけの ヒミツ

{ 煮汁が黒くなるのは? }
黒い色素が水溶性で汁に溶け出するため、うまみ(グルタミン酸)や栄養も溶け出して風味がアップしますよ。

{ 調理は水から }
うまみは60~70度で急増するので、調理をするときは水から入れてじっくりと加熱し、煮すぎないことです。

{ 肉を柔らかくする }
まいたけにはタンパク質分解酵素があります。ほぐして肉と一緒にポリ袋などに入れて2時間ほど置いてから調理すると、肉が柔らくなります。

{ 栄養たっぷり }

カリウム、亜鉛、ビタミンB2、ナイアシン、食物繊維などが含まれています。まいたけの食物繊維は不溶性のβグルカンなので、体内で腸の働きを整え、デトックス効果が期待されます。また、悪玉コレステロールを減少させ、中性脂肪を分解する働きもあるとのことです。そして、ナイアシンはタンパク質や脂質、炭水化物の代謝をサポートしたり、皮膚や粘膜を美しく保つ効果もあります。また、最近は免疫力を高める野菜として注目もされています。

上段左より社長、専務の正三さん、機関紙企画検討委員の皆さんと常務の賛生さん

保存方法

蒸れて水分がつくと日持ちが悪くなるので、袋などに入れ、冷蔵庫の野菜室へ。冷凍する場合は、小房に分け、袋に入れて冷凍。使うときはそのまま調理します。冷凍したほうがうまみがアップするというデータもあるそうです。

佐の川園おすすめのまいたけ(100g)
(次回4月3回)じわもーる
149円(税込)

冷凍でうまみがアップ!?

切り分け

袋の中で芽を出すまいたけ

産地・メーカーを訪ねて

有限会社佐の川園(能美市)

モーツァルトを聴いて育ったまいたけ

軸が太く、コリコリとした食感がきわだつ佐の川園のまいたけ。名曲を聴かせて育てているという、その正体に迫るべく、モーツアルトが響くまいたけの栽培施設を訪れました。

まいたけができるまで

殺菌した土台は一晩かけて冷まします。その後まいたけの菌を植え付けて1日安静にし、翌日から温度18度、湿度80%以上の管理された室内で常時光を当てて培養します。光がないと、かさが大きくななります。

そして、芽が出るまでが2ヶ月。それから収穫までに1週間かかります。この間にモーツアルトを聴かせています。1個の培地が約2.5kgで、そこから500~600gのまいたけが収穫できます。

1株のまいたけを切り分けて、パック詰めします。まいたけは葉よりも軸のほうが食感がいいので、軸をなるべく多くするようにして切れます。

まずポリ袋に、おが粉、乾燥おから、水、まいたけに必要な栄養素を混ぜたものを入れ、栽培する土台(培地)を作ります。その袋ごとに102度で5時間殺菌します。殺菌しないとカビが生え、まいたけの菌がカビに負けてしまうからです。

専務の山岸正三さんによる「自然界の音には『f分の1ゆらぎ』という波長があり、モーツアルトの曲はそれに近い音を出している」という研究結果があります。うちのきのこ類もなるべく自然界に近い環境で育てるためにモーツアルトを聴かせているのです。

培地を混ぜる



ご存じですか?「くらしの応援隊」

「くらしの応援隊」は、毎月1回企画のカタログと一緒に届けています。食だけでなく暮らしに関するいろいろなサービスを掲載しています。



お得な割引クーポンでお腹いっぱい

焼肉きんぐを利用しました。一人前の量が少なめなのがありがたいです。サイドメニューが何種類もあり、いろいろな物が食べられるのがいいですね。お気に入りは厚切りステーキとデザートの豊富さです。



焼肉きんぐ ゆず庵

くらしの応援隊についてくるクーポンまたは組合員カードを会計時に提示すると割引になります。



不用品を送るだけ、簡単でした

断捨離をしようと思っていたところにチラシが入り、早速、宅配キットを注文。ブーツ、洋服、使いかけの香水や化粧品などを詰めて送ったところ、査定結果がすぐにメールで届いたのでびっくり!不用品がお小遣いになりました。



EcoRing(エコリング)

宅配キットを申し込み、送られてきた段ボールに不用品を詰めて送る(送料無料)だけで、無料査定、買取してもらえるサービスです。



コンサートチケットも手間なく注文

ネットで購入する場合は注文した後にコンビニへ行き発券、支払いと煩わしいことばかり。copeのチケットサービスは6桁番号で注文するだけなのでとっても楽。音楽、落語、ミュージカルなど、さまざまなチケットが購入できるので毎回楽しみです。



他にもあります!

くらしに関するサービスいろいろ

洋服の青山、ふとん丸洗い・打ち直し、補聴器、DVDダビング、タイヤ保管・レンタル、引越し、ハウスクリーニング、お水の宅配、浄水器リース、カルチャースクール、家庭学習教材、ペット葬、遺品整理、灯油の宅配など。詳しくは、毎月発行の「くらしの応援隊」もしくはホームページをご覧ください。

各サービスのお申し込み、お問い合わせはcopeいしかわセンターまたは、ホームページでご確認ください。

0120-759-853 【受付時間】月曜～金曜:8時30分～21時、土曜:8時30分～17時30分

※携帯電話からもつながります。



くらしの応援隊
次号は5月1回配布

生協の配達で届くモップは留守でも大丈夫

以前は市販品のシートを交換するタイプのものを使っていましたが、ズボラな私は毎回シートを交換するのが面倒でした。レンタルモップは気が向いた時にサッと掃除でき、ホコリもきれいに取れます。また、宅配と一緒に届けてもらえるのがいいですね。



金沢市
M.M.さん 30代



copeのレンタルモップ

使い捨てではなく、洗浄して再利用する環境に配慮したエコな商品です。4週間後に回収して再利用します。お得な組合員価格で、いつもの宅配商品と一緒に届けします。

映画をお得に鑑賞

子どもが春・夏休みになると映画を観たがるので前もって買っておきました。映画館によっては曜日や時間帯でサービス価格が設定されていますが、この鑑賞券は期間中ならいつでも割引価格なのでおすすめです。



金沢市
Y.M.さん 40代

映画チケット

映画鑑賞券を組合員価格にて購入できます。送料は組合員負担で普通郵便で発送します。

- 取扱い映画館
- ユナイテッドシネマ金沢
- イオンシネマ
(金沢店、御陵様SC、金沢フォーラス、イオンモール新小松)
- シネマサンシャインかほく

コンサート・イベントチケット

送料は組合員負担で簡易書留(400円程度)または普通郵便で発送します。



くらしのサービス

わたしが役に立ったと思うcopeのサービス

copeが取り扱っている商品は、食料品や日用品だけではありません。共済や各種保険商品、くらしを支えるサービスや葬儀まで、さまざまな場面で一人ひとりのくらしを幅広くサポートしています。また、他社と提携した組合員対象のサービスが利用できる「くらしの応援隊」も必見です。



金沢市 Y.M.さん 30代

eフレンズで西松屋の商品が買えました

西松屋に行くこともできるのですが、子ども2人を連れて買い物することがほんとに大変! eフレンズで利用できることを知ってこれは便利と思い利用しました。



eフレンズ

生協のインターネット注文サイト。パソコン・スマホからいつでも注文でき、注文締め切りはお届け日の翌日午前11時までと余裕があるので、注文品の追加や取り消しもできます。eフレンズサイトではロフトや西松屋、ル・クルーゼ、インポートブランドなどのお買い物ができます。お届けは宅配商品と一緒になので送料も無料です。

eフレンズって
こんなに
便利だったなんて!
知らないと
もったいないね



金沢市
N.T.さん 40代

医療費以外の出費に助かりました

子どもには医療費助成があるので、保険は必要ないかと思っていた矢先、中学生の息子が制服のズボンが破れるなどのケガをしてきました。CO・OP共済のたすけあいでケガ通院の保障をしてもらえ、ズボン代に充てることができ、思わず出費でしたが怒りも湧き起こることもなくありがたかったです。

CO・OP共済

月々1,000円からの掛金で子どもの突然のケガ通院や入院を1日目から保障。乳幼児(子ども)医療費助成制度で自己負担がなくても請求できます。(治療費の自己負担がないと領収書が発行されないこともあります。そんなときは診療明細書やお子さまの診察券と乳幼児医療費助成制度証明書等のコピーを領収書の代用として請求できる場合があります。)



詳しくはこちらでご確認ください



eフレンズ



cope葬



CO・OP共済



健康介護・管理食

いずれもcopeいしかわホームページから入れます

不安なお葬式、なんでも気軽に相談できました

県外出身のため、石川県内に親族もおらず、葬儀についていろいろ不安でしたが、丁寧な対応で安心して利用することができました。



金沢市
T.C.さん 60代

cope葬やすらか

「安心の内容、信頼できる葬儀、適正で明確な料金」こんな葬儀がしたいという組合員の声から生まれたcopeの葬祭事業です。明瞭なプランと価格、地域の特性に適した葬儀、様々な葬儀の形式に対応しています。

介護食と普通の食事を別々に作るのは大変

高齢の母の食事として利用しています。母の食事だけを特別に作るのは大変と困っていました。簡単調理でメニューも豊富なので、毎日の食事準備も助かっています。



金沢市
M.M.さん 60代

健康介護食・健康管理食の宅配

健康な方へのやわらか普通食、毎日の食事でカロリーやたんぱく質の食事制限がある方への健康管理食を宅急便にて冷蔵でお届けしています。

*糖尿病や腎臓病などの食事療法として利用する場合は事前に主治医にご相談ください。

今回のテーマ
【社会】公正な社会の仕組みがつくり出せたら

アンゴラの学校づくりを支援する

楽しく学べる環境づくりに役立てます。

エシカルってなに?

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」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「コアノンロール」を利用することでアンゴラの子どもたちが楽しく学べる環境をつくることにつながるお話です。



スマイルスクールプロジェクトとは

日本生協連が2010年11月より取り組みをスタートしたキャンペーンです。「CO・OPコアノンロール」シリーズを1パックご購入いただくごとに1円がユニセフを通じてアフリカのアンゴラ共和国に寄付されます。

寄付金付商品 キャンペーン期間:2018年11月1日~2019年10月31日

取り組み内容

- 1 CO・OP コアノンシリーズ いずれかをお買い求めください
- 2 1パックにつき 1円を ユニセフを通じて アンゴラ共和国に寄付
- 3 子どもたちが 楽しく学べる 環境づくりに 使われます

支援できること



「子どもにやさしい学校」の自主評価研修で、教員、コミュニティメンバー、市の教育担当官が積極的に学んでいます。

知識を伝える 教育局職員と教員が研修で学ぶことで、質の高い教育・学習を子どもたちが受けられます。

設備を整える 衛生的な給水施設がでっき、子どもたちは手を洗うことの重要性を実感しています。初等教育の就学率は83%ですが、卒業できる子どもは62%と教育の課題も大きな国です。

アンゴラ共和国ってこんな国

アフリカ南西部に位置するアンゴラ共和国は、鉱物資源に恵まれた国ですが、約30年にわたる内戦により経済は極度に疲弊しました。5歳になる前に命を落とす子どもの人数は年間9万6千人、実際に12人に1人の割合となっています。初等教育の就学率は83%ですが、卒業できる子どもは62%と教育の課題も大きな国です。

出典:世界子供白書2017. ユニセフ・アンゴラ事務所資料

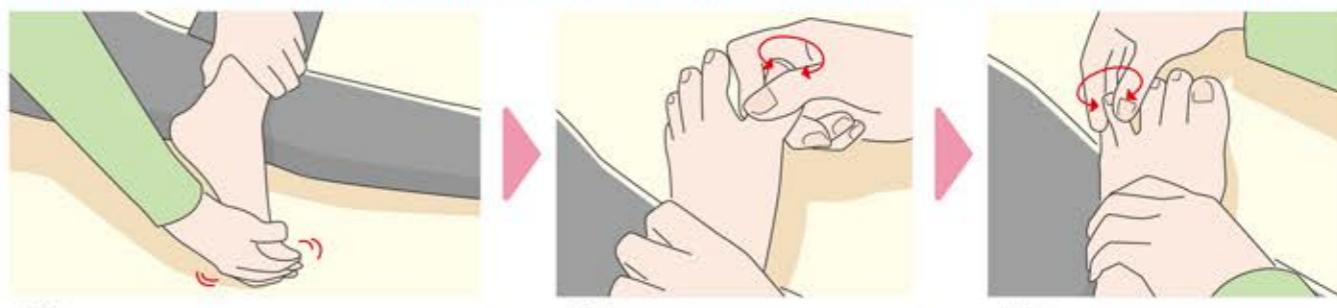
組合員どうしの教え合い おうちでできるワンポイント体操

心を前向きにする



新年度や新学期など新しく物事がスタートする4月。「東洋医学では、親指と薬指を動かすことで心をほぐし前向きにします」と語るのは兵庫美和子さん(教え合い講師:NPO法人日本フットセラピスト協会認定講師)。

心を前向きにする簡単な方法を教えてもらいました。



STEP 1 左足を右足の上に乗せ、左手で足首を押さえ、右手の指を左足の指の間に差し込み、5本の指をぐるぐる回す(右回し、左回し各20回ずつ)。

STEP 2 左足の親指を持って、ぐるぐる回す(右回し、左回し各10回ずつ)。

STEP 3 左足の薬指を持って、ぐるぐる回す(右回し、左回し各10回ずつ)。

①~③それぞれ同様の手順で右足も行いましょう

足の指にはたくさんのツボがあります。ちょっと刺激することで体調が整いますよ。

ふかひれスープ

(200g)
(次回4月4回)160円(税込)
スープで食するというより、ソースとして使っています。野菜(白菜、チンゲンサイ、ニンジンなどその時あるもの)をさっとゆがき、深皿に盛り付けしたら、温めたふかひれスープを上にかけるだけ。能美市 マメンさん



ねじり糸こんにゃく

(200g)×2
(次回4月3回)204円(税込)
口の中ではぐれ、とてもおいしいです。大豆の五目煮をつくるときに6~7mmに切って一緒に煮たら味がしみ込んでおいしかったです。冷蔵庫に常備しています。志賀町 ハッキーさん



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!

大阪 生野の通をうならせたキムチ

(300g)
(次回4月3回)300円(税込)
最近わが家はこのキムチにはまっています。うまい、辛みのバランスがとてもよく、好みの味で、ごはんがすすみます。白山市 かっちゃんさん



広田湾わかめ

(150g)
(次回5月2回)じわもーる 279円(税込)
ほどよい歯ごたえがあって扱いやすいです。食感がよく、サラダの材料に欠かせません。1年中常備しています。金沢市 ももたろうさん



エコボンリック三角コーナー用

(60枚×2袋)
(次回4月3回)592円(税込)
長年愛用しています。細かなゴミもキャッチして排水管のつまりはありません。特にお茶がらは全てキャッチして流れがスムーズです。羽咋市 さとうみさん



ちょっとひと息

Refresh Time

フレッシュタイム

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くことがあります。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 「そうめんを使ったレシピ」
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いる「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ご応募いただけます。
- ③携帯電話・スマートフォンをご利用の方はこちらの2次元コードからもご応募いただけます。



ケチャップをつけて食べてもGood!

0000 焼きほぐし鮭フレーク (100g) × 2
(次回4月3回) 613円(税込)

レシピ提供:金沢市 スノウさん
「鮭とじゃがいもの相性バッッチリで
お弁当にもおつまみにもおすすめです!」

鮭のじゃがもち

材料 / 2~3人分

鮭フレーク	60g	マヨネーズ	大さじ3
じゃがいも	2個	A 塩・こしょう	適量
玉ねぎ	40g	片栗粉	大さじ4
油	大さじ1		

30分 228kcal (1人分)

作り方

- 玉ねぎはみじん切りにして耐熱容器に入れ、500Wの電子レンジで約2分加熱する。
- じゃがいもは皮をむき一口大にカットして、同様に500Wの電子レンジで5分加熱する。
- ②をマッシュして、①・鮭フレーク・Aを加え、混ぜ合わせて好きな形に形成していく。
- 熱したフライパンに油をひき、こんがりと両面を焼く。

アボカド(プレミアムリッチ)
(150g・大玉1個)
(次回4月3回) 171円(税込)

レシピ提供:小松市 T.Yさん
「簡単だけど、食卓でもお弁当でも
彩り豊かになり豪華に見えます!」

アボカドとエビと ブロッコリーのサラダ

材料 / 2人分

アボカド	1個	マヨネーズ	適量
エビ	8尾	ゆで卵	1個
ブロッコリー	1房	ブラックペッパー	適量
ツナ	1缶		

20分 368kcal (1人分)

作り方

- ゆで卵は一口大、アボカドは1cm角にカットする。
- 小房に分けたブロッコリーとエビをそれぞれゆでる。
- ボウルに①・②・ツナ・マヨネーズ・ブラックペッパーを入れて、混ぜ合わせる。

おべんとうにも使えるレシピ

レシピ提供:能美市 中村 恵美子さん
「梅の酸味と大葉で
さっぱり食べられます」

梅肉と青じそ ロールカツ

30分 513kcal (1人分)

作り方

- 豚肉を広げて梅肉を薄くぬり、その上に大葉をのせて手前から巻く。
- Aをよく混ぜ合わせたもの(バッター液)を作る。
- ①をバッター液・パン粉の順につけて180°Cの油(分量外)で揚げる。

なしあやって
スペニッシュオムレツ

材料 / 2人分

ミックスベジタブル	適量
A マヨネーズ	大さじ3
卵	3個
オリーブ油	適量

20分 405kcal (1人分)

作り方

- ボウルにAを入れて、混ぜ合わせる。
- 熱したフライパンにオリーブ油をひき、両面焼く。



組合員から
寄せられました



潜入 食の安全・安心を支える 微生物検査体験レポート

どんな菌が
どのくらいいるのか
調べてみたよ!

1 検査する食品を碎き、液体と混ぜる



ダイリューター
無菌袋の中で食品に水分を含ませる

2 培地へ液体にした食品を塗る



培地
寒天状で、細菌を育てるためのベッドのようなもの

3 培養(細菌を育てる)



インキュベーター
細菌の培養に最適な時間・温度設定ができる機械

4 細菌数を数える



コロニーカウンター
細菌数を数える機械

クイズに答えて
ポイントをもらおう!!

あんあん クイズ

細菌数を数える機械の名称は?

- ① ダイリューター ヒント!
- ② インキュベーター
- ③ コロニーカウンター



前回(2月号)のクイズ

- Q. 新しい制度(食品表示法)に基づく表示の見極めポイントで正しいのはどれでしょう?
A. ② 栄養成分表示に「食塩相当量」の項目がある

正解者の中から抽選で20名様に
500ポイントを進呈します。

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
2019年4月30日(火・祝)
(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。

はがきでのご応募の場合

宛て先 〒920-0362
金沢市古府2丁目188番地
コーポ北陸事業連合 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。

ホームページ あんあんクイズ 検索 携帯電話からのご応募はこちら▶

※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利用させていただきます。

コーポ北陸より安全・安心情報を届け

vol.61

前編

あんあんニュース

制作:食品安全推進委員会 監修:コーポ北陸事業連合

コーポ北陸は、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、コーポ北陸役員からなる委員会です。
コーポ北陸の安全確認業務がしっかりと行われているか、
対応が適切かどうかの監査を行っています。

微生物検査の流れ

月
1

商品の選定

コーポファミリーの中から
賞味期限の短い商品や
大きく掲載されている商品、
特売商品などを選びます。



2

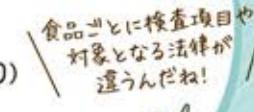
検査項目の決定

「コーポ北陸微生物検査指針」に基づき決定します。

例 国産牛豚合挽ミンチ

法律で微生物基準が定められていないため、
コーポ北陸の自主基準に則る。

検査項目 一般生菌数 • E.coli • 黄色ブドウ球菌



例 えびのチリソース煮

(パッケージ裏面に「冷凍食品」表示あり)

「冷凍食品」における食品衛生法の
微生物基準とコーポ北陸の自主基準に則る。

検査項目 一般生菌数 • 黄色ブドウ球菌
• 大腸菌群

3
4

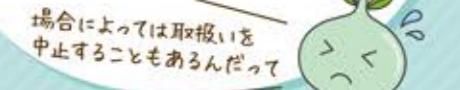
検査実施

検査は株式会社アルブに委託しています。



判 定

法律やコーポ北陸で
定めた基準値を超えた商品は、
再検査やお申し出の確認、
状況に応じて工場点検などを実施し
原因を調査、対策を講じます。



多様な食品に応じた検査項目や基準値の設定、外
部の検査機関と連携することによって、安全性の
高い商品が届けられていることが分かったよ!

あんあん



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!



金沢市 かぶ

小松市 ゆめばあば

母・私・娘：
娘は正社員として忙しく働いてい
るので、私は孫の送り迎えや、一品で
も夕食の足しにと煮物など持つて
行ったりします。ふと考えてみると、
現在施設でお世話になっている96歳
の母も昔、私に全く同じことをしてく
れています。今も心から感謝してい
ます。「娘も私も感謝しているのか
なあ、そして同じように娘も孫にして
あげるのだろうか、そして孫もまた
：」と、車中でとりとめのないことを
巡らせながら、施設の母に会いに行く
私。その母もまた、それほど遠くな
い私自身の姿なんだなあ、としみじみ
考へている今日この頃です。

祖母の涙
昭和が終わり「平成」の元号が
発表された瞬間。私は家で祖母と
テレビを見っていました。昭和元年
生まれで戦前戦後を生きてきた
祖母は静かに涙を流していました。
たが、今思うといろんな想いが込
み上ってきていたんだろうと思いま
す。今もそのときのことを忘れ
ません。

中能登町 けいこ

次回のテーマトークの
お題は
「父から教わったこと・
思い出」



ありがとう平成
平成の思い出は結婚です。約束
を破られないのは阪神淡路大震災と
東日本大震災。大自然の猛威の前
には無力で多くの人が被害に
遭われました。このことは決して
忘れてはならず次の時代にも伝
え続け自然と人との共存を問い
続けていかなければと思います。

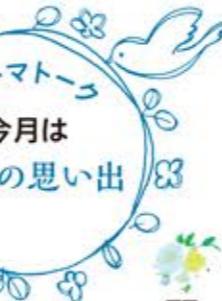
金沢市 あんず酒

**忘れては
ならないこと**
平成を思い返してやはり忘れ
られないのは阪神淡路大震災と
東日本大震災。大自然の猛威の前
には無力で多くの人が被害に
遭われました。このことは決して
忘れてはならず次の時代にも伝
え続け自然と人との共存を問い
続けていかなければと思います。

金沢市 あんず酒

新しい時代への願い
去年の大雪の冬を何とか乗り越
えて、今年はいつまた同じようにな
ります。確かにいつの間にか桜の花芽がふ
くらみ始めています。満開の花の
下で元気に走り回る孫たちの笑顔
を思い浮かべながら爛漫の春を心
待ちにする毎日です。もうすぐ始
まる新しい時代が子どもたちに
とつて明るく豊かな良い時代であ
ることを願いつつ。

まど
機関紙
モニターによる
エッセイ



年号が平成になつて間もなく
の1月に結婚しました。そ
の年に長男を授かりました。夫婦、
親子間いろいろありましたが、な
んとか平穏を保つて今があります。
そして、平成が終わる4月30
日付けで夫が定年退職します。年
号が変わつても平穏な日々が続
くことを願いたいです。

金沢市 そわか

まど

機関紙
モニターによる
エッセイ

新しい時代への願い

書き人 Y・K



野々市市 H・K

一芸
私は介護職に就いています。昨年から
認知症予防のためにオカリナを始めま
した。他にも自己流で川柳をして毎日
脳トレに励んでいます。将来の夢は各地
の介護施設を訪れ、オカリナを演奏し
笑顔と癒しを届けたいと思っています。

羽咋市 きみまろ



中能登町 スマイルばばちゃん

私もエシカル消費者
「コーパスのエシカル」を読んで、わが
家でもよく購入する商品が紹介されて
くれました。

羽咋市 トミー

決心
そろそろ半年になる次女。面倒臭が
りの私はなかなか離乳食を始める決
心がつきません。でもだいぶん食べた
そうな様子でだんだん申し訳なくなっ
てきました…よし！かーちゃん頑張
る！コーパスの商品をうまく使って手
を抜きながら頑張ろうと思います♪

小松市 ままたろー



中能登町 はるみ

自然豊かな地
河北潟に近い地域に住んでいます。
住宅街をぬけると田んぼが広がり遠
く内灘町が見えます。流れている
馬渡川は満潮には川下から上流に向
けて水がのぼっていきます。自然の
神秘を感じることができます。

金沢市 キキママ

いたのでびっくりしました。知らず知
らずのうちにエシカル消費者になつて
いたなんて！おいしいものを食べて、
海の資源保護に貢献していたなんて、
ちょっと得した気分になりました。

羽咋市 いつち



かしこい電力の使い方を学ぼう！

日程 2月26日(火)
場所 いしかわエコハウス
講師 北陸電力



主催 石川東地域協議会
参加者 大人20名

コーパスメッセ

日程 2月18日(月)~26日(火)
場所 小松・金沢・野々市 3会場
主催 地域協議会
参加者 249名

組合員活動
アルバム

Palette
ぱれっと



CO・OP 掲示板

ホームページ・
Facebookで発信中!

QRコード

コーポいしかわ 検索

田植えから稻刈りまでを体験!
コーポ農園水田コース 2019年度登録者募集

申込締切 4月13日(土) 案内発送 4月18日(木)

昨年参加者の感想

田んぼに足を取られた田植えや鎌での稻刈り、どれもよい体験となりました。来年も参加したいです。

田植え体験お試しコース 企画コード：34-L

田植え体験に参加してから、コーポ農園水田コースに登録できるお試しコースです。

日 時 4月27日(土)9:30～11:30頃
(少雨決行。荒天時4月28日(日)同時刻)

内 容 コープ農園の説明、田植えの説明と田植え体験

場 所 (株)ぶった農産 野々市市上林町内

駐 車 場 あり(無料)

持 ち 物 長靴、着替え、タオル、飲み物

参 加 費 無料

備 考 当選案内にて地図、詳細をお送りします。

登録料 1口 3,000円(税別)
※1 1口あたり5kgのゆめみずほをご自宅にお届けします(9～10月)
※2 2口目以降は1口あたり2,800円(税別)となります。

農園場所 野々市市上林町内 ※ぶった農産様園地内

行事予定 4月27日(土) 6月1日(土) 8月24日(土)
田植え 草取り 稲刈り

作柄や天候の影響により開催日を変更する場合があります。

定 員 30家族(最少催行家族数10家族)

申しこみ お申し込み時に希望口数をお伝えください。
口数の変更、追加は田植え後まで可能です。

※応募多数の場合は抽選となります。

電話でのお申し込みは
コーポいしかわコールセンターへ 0120-759-853

PC・スマートフォンでのお申し込みはこちらへ
コーポいしかわホームページアドレス
www.ishikawa.coop/

フードドライブとは…
家庭で余っている食品を寄贈していただき、フードバンクを通じて福祉団体や食料を必要としている方、こども食堂などに提供する活動です。

こんな食品を募ります

賞味期限が1カ月以上残っている常温食品
缶、瓶、ペットボトル、袋・箱入りのお菓子、飲料、乾麺、乾物、調味料、インスタントみそ汁など。未開封でお願いします。
ぜひ、1点からでもお待ちしています。
※アルコール類、自家製品(漬物など)、冷凍・冷蔵品、野菜は受け付けておりません。

日 時 4月26日(金)・4月27日(土)・4月28日(日)

会 場 県内7会場の「第90回石川統一メーデー会場」にて

詳細はいしかわフードバンク・ホームページでご確認ください。
<http://isikawafb.net/>

理事会だより 2018年度 第10回 2月28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. 1月度事業・経営報告承認の件

●1月26日(土)に職員方針検討会を開催し参加した205名の役職員は一人ひとりが「大切にしたい事」を自らの仕事に置き換える、どのように1年間仕事をすすめていくのか考える機会となりました。

2. 日本国連第69回通常総会及び コーポ共済連第11回通常総会代議員選出の件

報告されたこと

1. 2019年度コーポいしかわ業務機構及び 管理職・エキスパート職人事について

2. 2018年度分野別活動のまとめ 2019年度方針について

3. 「2030年ビジョン」策定のすすめ方について

4. 所在不明組合員の整理に関する取組み状況について

5. 第20期春の総代会議開催要項及び 欠席総代対応について

おしゃべり!
気になる!!



組合員の声

Q 冷凍しじみを調理しましたが、殻が開かないものがたくさんありました。何が原因でしょうか?

A しじみはボイルすると殻を内側から引っ張っている貝柱が縮み、殻から離れじん帯が反り返ることで殻が開く仕組みになっています。しじみの殻が開かなかった原因は次のことが考えられます。

①湖底から水揚げする際に、殻のじん帯にキズ、ズレが生じたことで殻が開かなかった。

②真空包装工程の際に空気を抜く圧力の影響で、殻のじん帯にキズ、ズレが生じたことで殻が開かなかった。

③調理の際に加熱温度が低かった(冷凍しじみは加熱温度が低い場合に殻が開かないことがあるため、沸騰したお湯から調理することをお勧めしています)。

殻にキズが多いしじみについては、砂吐きが弱いと想定されるため入荷を行っておりませんが、外観検査においてのチェック、真空包装工程後の商品チェックの際に検品を徹底いたします。

Q 新たまねぎの芽が出ていました。
古いものですか?

A 古いからではなく、新たまねぎは生命力が強いため、切り口から芽が出てくるものがあります。
(新たまねぎの保存方法)春収穫して乾燥させてから貯蔵する「たまねぎ」とは違い、新たまねぎは密封された場所と水分に弱い野菜です。湿気があり、空気の逃げ場が無く、密集した場所だとすぐに傷みが発生します。冷蔵庫は温度は低いですが湿度が高く、空気の逃げ場があまりありません。できれば風通りがよい場所で保存し、できるだけ早く食することをおすすめします。



CROSS WORD PUZZLE

□の中の文字をA~F順に並べて言葉を作ってください

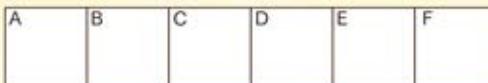


たての力ギ

- | | |
|-----|--|
| 1. | 金銭・物・精力などをむだに使うこと |
| 2. | 外出して家にいないこと |
| 3. | 冬眠から覚めた○○に注意 |
| 4. | 敷布 |
| 6. | ドッグ |
| 8. | 友人 |
| 10. | 「○○目八日」(第三者は当事者よりも情勢が客観的によく判断できるということ) |
| 12. | 漢字では「栗鼠」と書く |
| 13. | 耳たぶなどに小さな穴をあけてつける耳飾り |
| 15. | ○○を売つてマンションに住む |
| 16. | ○○メ○○、スルメ○○ |
| 18. | 「○○目八日」(第三者は当事者よりも情勢が客観的によく判断できるということ) |
| 19. | はつきりとは定めずに、または分からぬままに、時を言い表す言葉 |
| 20. | 耳たぶなどに小さな穴をあけてつける耳飾り |

よこの力ギ

- | | |
|-----|-----------------------|
| 1. | CO・OPコアノン○○○ |
| 3. | 「○○○の応援隊」でチケット購入 |
| 5. | 眠気。○○○に襲われる |
| 7. | 人間 |
| 9. | トン○○、○○丼 |
| 10. | 「木」が三つ |
| 12. | ジャガ○○、サツマ○○ |
| 14. | 夏の代表的な野菜 |
| 17. | ブルー |
| 19. | ○○フレンズ(コープのインターネット注文) |
| 20. | 紙をあかりにすかす時に見える模様・文字 |
| 21. | 足。○○○セラピー |



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】4月20日(土)

応募総数: 893通

正解: 879通

2月号(2月4日発行)の答は「ショクトケンコウ」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。

※当選者の発表は、景品の発送をもって代えさせて頂きます。



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2次元コードからも応募できます。個人情報は、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)



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

(配達曜日当日 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ィサービスこーぶあいあい

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229号】

パズルの答

ふりがな

氏名

ペンネーム

()

*紙面に紹介する場合もありますので、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・イラストなど 記入欄
(6月号掲載)

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～コープ活用術～ | □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 |