

とらいあんぐる

2019

5

Vol.230

特集

未来の地球のために できる小さなこと

産地・メーカーを訪ねて

三里浜特産農業協同組合
「三里浜の花らっきょ」

くらし@マーク

日本茶の楽しみ方

みんなのレシピ

親子で楽しむ簡単休日レシピ

くらし@マーク

日本茶の楽しみ方

まさに技の結晶

三里浜の花らっきょを支える人々



乾かして
砂をふるい落とし、
カゴに詰めます。

掘り取り

1株ずつ掘り起こし、畑で根と葉を鎌で切り落とします。収穫作業は朝の4時から日が暮れるまで続きます。「今の若いもんはできん。もう俺らの代で終わりやろ」生産者は高齢の方が多く、軒数はピーク時の昭和60年頃の半数(130軒)となっています。

農家
さん



10月末 畑一面に花を咲かせます



切り場の作業

収穫後は切り子さんたちが根と茎をカットします。ニンニクのような球になっているので一粒ずつ手作業でしかできません。切り子さんは若い方で70代、上は90代の方もいて、小さい頃から続けているので手早い作業です。

切り子
さん



他の産地では、この作業を農家が人を雇って行っていますが、三里浜では分業して行っています。機械化できないこの作業を担う切り子さんの確保が「三里浜の花らっきょ」の産地を維持する上で大きな課題となっています。



不良品や薄皮除去などの選別作業

「花らっきょ」が食べられるのは、農家の方たちの苦労や手間ひまかけた製造工程にあるのです。花らっきょには消化を助ける、脂質の吸収を抑えるという効果もあるので、カレーのおともに最適です。そのほか、刻んでサンドイッチに挟んだり、ポテトサラダに入れたりすると酸味と甘味がプラスされ、食感も楽しめます。「花らっきょ」の袋に入っている調味液で作るいなりずしもおすすめです。



横山さんに話を聞く機関紙企画検討委員

貴重な一粒

「三年子のらっきょうを生産し、甘酢漬けの工程までやっているのは、全国でも私たち三里浜特産農協だけです。らっきょうが嫌いな人でも、このらっきょうは食べられるという方が結構おられるので、貴重なんですよ。皮をむいたり、両端を切り落としたりして、本当においしい所だけにしているんです。80gの甘酢漬けができるには生のらっきょうが200g必要なんです」と横山部長。シャキシャキとした「花らっきょ」が食べられるのは、農家の方たちの苦労や手間ひまかけた製造工程にあるのです。

一粒一粒に愛がこもった「三里浜の花らっきょ」

らっきょうの甘酢漬けは1年中企画がありますが、収穫と塩漬けは初夏に行われます。全国的にも有名な「三里浜の花らっきょ」。三里浜特産農業協同組合の横山晴夫生産販売部長に、収穫や下処理作業の現場を案内していただきました。



三里浜の花らっきょ(80g)
(次回5月5日)
365円(税込)

植え付けから収穫まで足掛け3年

福井県北西部の三里浜で栽培される「花らっきょ」。三里浜は九頭竜川の砂州として発達し、3列の砂丘があります。その内部の砂丘に、砂の飛散を防ぐため、明治初期に自家用として栽培されたのが「花らっきょ」の始まりで、らっきょうの生産量は全国一です。

通常のらっきょうは8月から9月に植え付け、翌年の6月頃に収穫するので三里浜では「一年掘」と呼んでいます。「三里浜の花らっきょ」はそれをさらにもう1年育てて3年目の6月中旬頃に収穫します。その間分球を繰り返して、小粒で身が締まった「花らっきょ」となります。足掛け3年の時をかけ、子どもを育てるように手間ひまかけて作ることから、「三年子」と言われています。作付面積が減少する中、「3年間育てる技術は福井だけなので、これだけはなんとかつないでいければ」と横山部長。



収穫時には約30球に分球



三里浜特産
農業協同組合
(福井県坂井市)



一年掘の収穫の様子(5月末)



プラスチックの使用を減らす工夫をしているモニターさんもいたよ

- ・スーパーやコンビニでの買い物時は、レジ袋やおしぼり、スプーンなどはもらわない。 Kさん 30代
- ・カバンの中にはエコバッグと風呂敷を常に1~2枚携帯している。 Sさん 70代
- ・シャンプーや洗剤などは詰め替え商品を利用。 Hさん 20代
- ・卵パックや食品トレイは分別回収へ。 Dさん 30代
- ・ペットボトルの再利用。冬はお湯を入れて湯たんぽに。夏は水を入れて凍らせ氷柱にし、部屋の空気を涼しくする。 Hさん 50代

プラスチックについて考える

プラスチックの何が問題になっているの？

プラスチックは自然環境下での分解性が低いことから、いったん資源循環の流れから外れ自然界に放出されてしまうと、道路の側溝や川を経て最後は海に流れ込み、その回収、処理が難しいものとなってしまいます。このままでは2050年には海の中のプラスチックの量(重さ)が魚の量を超えるという予測まであって、世界的な問題になっています。



マイクロプラスチック問題って？

極小片になったプラスチックが、生態系やヒトの健康へ影響するかもしれないと、研究が始まっています。

マイクロプラスチックとは？

洗顔料・歯磨き粉などのスクラブ材として製造されたマイクロビーズが排水とともに自然環境に放出されたものを一次的マイクロプラスチックといいます。大きなプラスチックがゴミになった後、自然環境下で破砕や紫外線による劣化で粉砕されたものを二次的マイクロプラスチックといい、いずれも微細なため、自然環境からの回収が困難です。



二次的マイクロプラスチック

〈生協での取り組み〉

リデュース (Reduce)

使用量削減
プラスチックの使用総量を削減します。



PETボトルを1本あたり7g、軽量化した商品です。

リユース (Reuse)

繰り返し使用
詰め替え用規格等の配置を継続します。



本体ボトルに詰め替えることで、プラスチックの使用を少なくできます。

リサイクル (Recycle)

再資源化・再生
回収プラスチックを原料とする容器包材の利用を推進します。



再生PET原料をこの袋の一部に使用しています。

植物由来素材利用

植物由来プラスチック包材の利用を推進します。



植物由来原料を個包装の一部に使用しています。

クリーン・ビーチいしかわに参加しよう

クリーン・ビーチいしかわ inはくさん

■5月26日(日)午前7~8時 雨天決行
■白山市徳光海岸(松任CCZ)

クリーン・ビーチいしかわは石川の海岸線をきれいにする海岸愛護運動です。海岸清掃を行うとともに、ラジオ放送を通じて、県内各地域で行われる海岸清掃の日程を広報するなど、全県的に海岸清掃の呼びかけをしています。



清掃に使用するゴミ袋には「クリーン・ビーチいしかわ」のロゴが描かれています。コープいしかわは2014年から、クリーン・ビーチいしかわに協賛しています。

未来の地球のためにできる小さなこと

昨今の海面水位の上昇、豪雨、暴風雪などの異常気象をもたらす原因のひとつ「地球温暖化」。温暖化対策につながる、くらしの中でできるエコな工夫を組合員モニターにお聞きしました。これ、いいな!と思ったら、ぜひ、今日から取り入れてみてはいかがでしょうか?

省エネの工夫

水を大切にする工夫

ゴミを減らす工夫

炊飯ジャーの保温機能は使わずに、多めに炊いて食べる分だけ温める。 Hさん 20代

家電類は節電効果の高い新しいものに。 Tさん 50代

電球をLEDに買い替える。センサーライトに替えて消し忘れ防止。 Hさん 40代

不要になったタオルや衣類は小さく切ってウエスにし、食器の汚れふきや掃除に利用。 Tさん 50代

料理するときは食べ残しが出ない量で。くず野菜や野菜の皮を使ってスープに。 Mさん 70代

米のとぎ汁はプランターなどの植木の水やりに利用。 Hさん 50代

野菜くずはコンポストへ。 Kさん 70代

コーヒーかすや保冷剤は消臭剤としてリサイクル。 Tさん 50代

クールシェアで外出。 Yさん 30代

お風呂は順番を決めておいて、すぐに入るようにして追い炊きはしない。 Nさん 30代

トイレは節電モードで。 Aさん 30代

雨どいからの水を溜めて、庭木の水やりに。 Uさん 60代

廃油は捨てずに布に吸い込ませて破棄。 Yさん 40代

除湿機の溜まった水は、トイレのタンクへ。 Wさん 30代

カーテンにプチプチを吊り下げたり、窓に貼ったりして暖房効果を高める。 Dさん 30代

紙ゴミは雑紙としてリサイクルに出し、燃やすゴミに出さない。 Yさん 40代

カレーなどの銅はスクレーパーで落としてから洗う。 Yさん 40代

エコドライブを心がけている。 Oさん 30代

カタログを回収しています

生協ではカタログ・保冷箱内袋・注文書袋を回収し、リサイクルしています

回収率 (2018年度)

商品カタログ: 73.8%

注文書袋・保冷箱内袋: 33.6%

注文書

カタログと注文書は必ず分けて、紐などでくくらないで出してください。新聞紙、ビニール袋に入ったサンプルセットなどは混ざらないようにお願いします。

カタログ

カタログを停止できます

停止したいカタログの6桁番号を注文書に記入することで配布を停止できます(再開も可能)。対象のカタログは6種類です。詳しくはコープファミリー2、3ページをご覧ください。

お茶の味を決めるのは？

苦み

カフェイン

渋み

カテキン

旨み

テアニン

これら3つのバランス

お茶の成分は摘採時期、品種、生育環境、製造方法の違いによって大きく異なり、お茶を淹れるときの温度によっても違ってきます。

- 新茶(一番茶)はテアニンを多く含むため旨みが多く、二番茶以降はテアニンが少なくカテキンが多いことから、さわやかな渋みが出てきます。
- 茶葉は日光を浴びると渋み成分のカテキンが増加し、逆に遮光するとカテキンの増加を抑え旨み成分であるテアニンが増加します。

同じ茶葉でも淹れ方によって味が大きく変わります

おいしいお茶の淹れ方

煎茶

1 お湯を沸騰させ70～80度に冷まします(湯冷まし用の茶器などでお湯を移し替えるごとに約10度下がります)。

★お湯は必ず一度、沸騰させて。茶葉が沈みやすくなり、カルキも抜けやすくなります。
★お茶の渋みの元となるカテキンは80度以上の高温で、旨み成分のテアニンは50度程度の低温で溶け出しやすくとされています。渋みを抑えて旨み成分を引き出すためには、器を手を持つことができる温度が目安です。

一番摘み
牧之原茶
(100g)
(次回5月4日)
538円(税込)

2 急須に茶葉を約3g×人数分入れ、30秒くらい置きます。

★目安としてティースプーン1杯3gです。

3 複数の湯呑みにお茶を注ぐときは「廻し注ぎ」で。①⇒②⇒③と注いだら④⇒⑤⇒⑥の順に注ぎ、これを繰り返します。お茶の量や味を均等に注ぎ分けることができます。

★最後の一滴まで出し切ります。最後の一滴は「ゴールドドロップ」と呼ばれ、おいしさが凝縮しています。お茶の味は最後の一滴で決まるとも言われていますよ。

2煎目、3煎目もおいしく淹れるために！

- 1煎目を注ぎ終えたら急須の側面を「ポンポン」とたたき、茶葉を真ん中に寄せ、急須のふたを少しずらして中の蒸気を逃しておきましょう。

新茶を入れるときのポイント

- 茶葉の量は少々、多めに！

温度って大事だね



機関紙企画検討委員のみなさん

抹茶入り玄米茶

抹茶入り
玄米茶
(200g)×2
(次回5月5日)
700円(税込)

ほうじ茶

遠赤焙煎
ほうじ茶
(150g)×2
(次回5月4日)
605円(税込)

香りが特徴の玄米茶・ほうじ茶などは、100度近くの熱湯を使用すると香りや渋み成分が引き立ちます。

- 茶葉の量は約4g×人数分。
- お湯の温度は高くてもOK。やかんで煮出すのはNGです。
- 抽出時間は玄米茶は40～50秒、ほうじ茶は20～40秒。

自分の好みの味を作ろう！

味の好みは人によってさまざまですね。例えば、煎茶をおいしく飲みたいけど、やっぱり熱いお茶が好き！という場合は、低めの温度で淹れた後に、電子レンジで温めて飲むのがおすすめです。茶葉の特徴を知っておくと、苦み・渋み・旨みを自分好みにコントロールできますよ。

水出しもおススメ

茶葉に水を注ぎ多めの氷を入れて冷蔵庫に入れます。一晩かけてじっくり抽出すると苦みが少なく旨みの多いお茶ができますよ。

日本茶の楽しみ方

5月は新茶の季節です。「抹茶入り玄米茶」などカタログでおなじみの(株)喜作園さんに、お茶についてのお話とおいしい淹れ方を教えていただきました。



喜作園 外販営業部 齊藤 昌希さん

お茶はすべて同じ「茶の木」からできています。日本茶も紅茶も烏龍茶も緑茶から作られ、茶葉を摘み採った後の処理によって大きく分けられています。煎茶や玉露、また、緑茶を熱で焙じる茶色いほうじ茶も含めて日本茶全般の総称を緑茶といいます。緑茶の中でも、栽培方法や加工方法によって、さまざまな種類に分けられます。

ほうじ茶も緑茶なんだねー



日本茶の主な種類

普通煎茶

爽やかな香りと程よい渋みが特徴で、お茶の色は山吹色。

深蒸し煎茶

普通煎茶より長い蒸し時間で仕上げた煎茶。茶葉が細かく砕けやすくなり粉っぽい形状。渋みを抑えたまろやかさが特徴。

番茶

夏や秋摘みの採取時期が遅い煎茶を番茶という。夏の強い日差しを浴びているため、渋み成分を比較的多く含む。

玉露

新芽が開き始めた頃によしず棚などで茶葉を覆い、直射日光を避けて栽培。旨み成分のテアニンが増えるため、コクと甘みのある味わい。

抹茶

玉露と同様、日光をさえぎって育てた若葉を乾燥させた「碾(てん)茶」というお茶から茎や葉脈を取り除いた後、石臼などで挽いて粉状にしたお茶。

玄米茶

番茶や煎茶に高压で煎った米などを混ぜたもので、香ばしい玄米の香りと煎茶の香りが調和したお茶。

ほうじ茶

番茶や煎茶を強火で焙煎したお茶。香ばしい香りとすっきりとした味わい。葉を主体とした「ほうじ茶」と茎を主体とした「棒ほうじ茶」がある。

石川県内ではなじみ深いのは茎を焙じた「棒ほうじ茶」だよ



収穫時期による呼び名の違い(静岡県の場合)

- 一番茶…4/25～5/10頃
※新茶・一番摘み茶ともいう
- 二番茶…6/20～7/5頃
※二番摘み茶ともいう
- 三番茶…7/25～8/10頃
- 四・秋番茶…10月上旬～中旬



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。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 「火を使わないレシピ」

上記以外のもの、「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。



牛肉とネギとキムチの餅入り重ね焼き

材料/2人分

切り餅 2個 ネギ 1/2本
牛肉 100g とろけるチーズ...20g
キムチ 45g 焼肉のタレ...大さじ2

30分 288kcal (1人分)

作り方

- ① 牛肉を焼肉のタレで15分程漬け込む。
- ② フライパンにオリーブオイル(分量外)を熱し、刻んだネギの半量を軽く炒め①を加える。
- ③ ②に餅をのせ、その上にキムチ、残りのネギをのせて中火で焼く。
- ④ さらに、とろけるチーズをのせて水大さじ2(分量外)を加えて蒸し焼きにする。

レシピ提供: 羽咋市 ともやんさん
「変わったお好み焼き風でおいしいですよ」

お豆腐・パンケーキ

材料/2人分

絹豆腐 150g
ホットケーキミックス 150g
A牛乳 50ml
卵 1個
お好みのフルーツ 適量
シロップ 適量

15分 375kcal (1人分)

作り方

- ① ボウルに絹豆腐を入れてなめらかになるまで混ぜる。
- ② ①にAを加えて混ぜ合わせ、焼く。
- ③ お好みのフルーツやシロップなどでトッピング。

レシピ提供: 野々市市 R・Dさん
「豆腐を入れるとふんわりしっとり焼けます。残った豆腐の消費レシピです」



国産大豆の
べんりな絹豆腐(300g・2個)
(次回5月3回) 138円(税込)



ママもにっこり親子で楽しむ♪

簡単休日レシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ

レシピ提供: 野々市市 H・Kさん
「ボリュームたっぷり!大満足!」



鶏だんご入り トマトパスタ

30分 619kcal (1人分)

作り方

- ① 玉ねぎ・ニンジン・黄パプリカはみじん切りにする。
- ② スナップエンドウはスジを取り、ゆでる。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①をしんなりするまで炒める。
- ④ ③にみつせ鶏肉だんご、トマト水煮缶、水、コンソメ、塩・こしょうを入れて煮詰める。
- ⑤ パスタをゆでて、④とからめ器に盛り、②を添えてパセリを散らす。

材料/2人分

みつせ鶏肉だんご 160g
トマト水煮缶(カット) 1缶
オリーブオイル...大さじ1/2 水 500ml
玉ねぎ 1個 ニンジン 1/2本
黄パプリカ 1/2個 コンソメ 1個
スナップエンドウ...4本 塩・こしょう...適量
お好みのパスタ...160g パセリ 適量

みつせ鶏肉だんご
バラ凍結(450g)
(次回5月5回) 538円(税込)



のっけりだけ! 角煮丼

材料/2人分

豚ばらつぶれ角煮 1袋
チンゲン菜 2束
温泉卵 2個
ご飯 適量

10分 469kcal (1人分)

作り方

- ① チンゲン菜をゆでて食べやすい大きさにカットする。
- ② 豚ばらつぶれ角煮を温める。
- ③ 丼にご飯を盛り、①と②と温泉卵をのせる。

豚ばらつぶれ角煮(145g)×2
(次回5月5回) 538円(税込)

レシピ提供: 中能登町 池本 衣代さん
「家族みんなが大喜びしてくれ、私もラクできて大喜び!」

保存していた食品の期限日が過ぎてしまった…。

そんなとき、みなさんはどうしていますか。

食品には安全に美味しく食べることができる期間があり、

袋や容器に「消費期限」か「賞味期限」の

どちらかが表示されています。

違いを知って、食品の
無駄をなくしましょう



消費期限と賞味期限の違い

	消費期限	賞味期限
意 味	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	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
表示方法	年月日で表示	年月日で表示 製造から期限までが3ヶ月を 超えるものは年月で表示可
対象となる 食品の例	品質の劣化が早い食品 ● 弁当 ● 調理パン ● 惣菜 ● 生菓子 など	一般的にいたみにくい食品 ● スナック菓子 ● 缶詰 ● レトルト食品 ● カップ麺 など



「消費期限」・「賞味期限」は**未開封の状態**で
記載の保存方法を守って
保存した場合の**期限**です。

開封後の 注意点

保存するとき …「開封後要冷蔵」など開封前と後で
保存方法が異なるものもあるため、
表示されている保存方法を確認する。

食べるとき …… 見た目や臭いを確認し、早めに食べ切る。

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。

組合員さんの声 Q & A

実際に
安全政策部に
寄せられた質問に
お答えします！

Q ポリ袋の中央部分がくっついて、
1枚ずつ取り出せなくなってしまった。どうして？

A ポリ袋などポリエチレンをはじめとする樹脂で作られた製品は、高温の熱が伝わった場合や熱との接触時間が長い場合、溶けたり軟化してしまう性質があります。オーブンやコンロなどの熱源や火のそばに置いておくと、溶けた（もしくは軟化した）袋同士がくっついてしまうことがありますので、置き場所には十分ご注意ください。

フリーザーバッグや
ラップでも
起きることがあります



あんあんくん 第59話 消費期限・賞味期限の決め方

1 消費期限や賞味期限って
だれがどうやって決めているの？

賞味期限
2019.06.30

（じつは）
製造業者や輸入業者が決めているよ

2 理化学検査、
微生物検査など

まず
検査から分かった
可食期間をもとに…

3 「安全係数」という数字を
かけて設定しているんだ

余裕をもたせて
いるのね

例えば…
「1」未満の数字

可食期間 安全係数 賞味期限
10日 × 0.8 = 8日

4 科学的に証明された期間と
定められた設定方法によって
食の安全が守られているんだね

おいしい♡



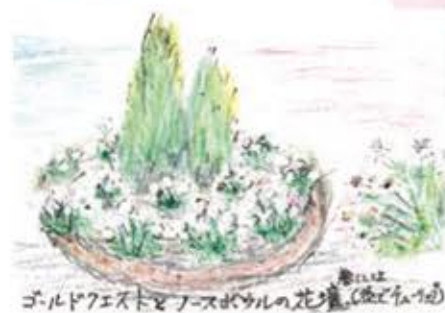


「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

張り替え

古いわが家は次々と修理するところばかりです。先日台所の床を張り替えてもらいました。私の顔も張り替えてできないかなあ…?

中能登町サトちゃん



羽咋市 林 久子

どんだけ 欲しかったの私!

私だけかもしれませんが、コープで注文したはずなのに、注文したものが届く日に限って同じものを買ってきてしまう…。

金沢市ののんさん



金沢市 山下 鈴音

生協の箱は開けるのに

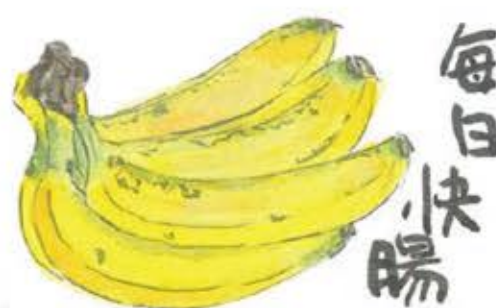
春から小学2年生の長男はこの1年、学校から帰ってきて自分でも自分でランドセルを開けて宿題はしなかった…。生協の箱は率先して家に運び入れて開けるのに。2年生は自分でランドセルを開けて勉強できるように頑張ってほしいです。

内灘町 どん

タッチパネル

友人と時々ランチへ行く定食屋さんの注文がタッチパネルに変わっていました。メカに弱い私は友人にお願したのですが、彼女も何度かやり直したりで、ようやく完了し「あー疲れた」と一言。前のように店員さんが来てくれた方が楽で早いのにと年配の私たちは思いました。

小松市 M・K



金沢市 津田 恵子

見守りさん

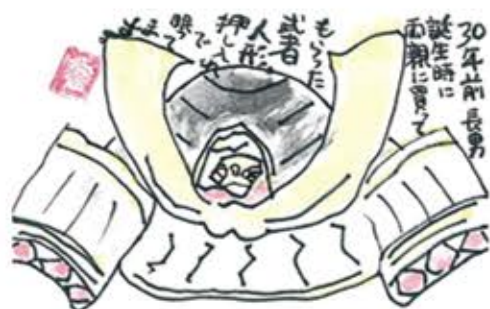
昨年から小学生の下校時間に見守りをしています。1・2年生の可愛い子どもたちが「こんなに若い見守りさんは初めて」と嬉しい言葉をかけてくれ、気をよくしている72歳です。

金沢市 太田 千鶴子

一生の宝物

亡き母からの「宝物」の言葉。看護学校への入学式の日、母から「友人は一生の宝物やし、大事にせんなんよ!」
今、たくさんの宝物たちから幸せをいただいています。

能美市 井上 重子



金沢市 空木

今回のテーマトークのお題は「ほろ苦い思い出や出来事」



無理せず 休む

大病を抱えながらも無理に無理を重ねて60歳という若さで亡くなった義母から教わった忘れられない言葉が「疲れたと思ったら、決して我慢や無理はせず横になって休みなさい」でした。これまでは我慢や無理をする場面もなかったように思いますが、母の年齢に近づくにつれ大事にしたいと思っています。

能美市 ミナユツケ

しゃっくりの止め方

一度しゃっくりが出だすと止まらないダンナ。お義母さんからゆっくり「あーずーきー」と言うと止まると教わりいつも試しますが、一度も止まらなかった試しがありません。ちなみに娘にも教えていましたが、やっぱり効果はありません。でも面白いので毎回言わせてみる私です(笑)。

金沢市 思春期ママ

大相撲の面白さ

最初はあまり興味がなかったのですが、母につられて一緒に観ている内に、大きな身体、裸のぶつかり合いの迫力! 小さな力士が大きな力士を倒す技!! 見どころや醍醐味が、少しずつ分かってきました!!! 母娘そろって特に、郷土力士の遠藤関と炎鵬関が大好きで、取り組みが始まるとテレビの前にかじりついてキャーキャーと、「近所迷惑なんじゃないかと思うくらい、大声で叫んで応援しています(笑)」

野々市市 まほうつかい

今できること

16年前に母を亡くしています。平成とともにガンで闘病生活が始まり、入退院の繰り返しでした。そんな母が子育て最中の私と妹によく言っていたことは、「子どもが大きくなると手が離れたらアレするとかコレするじゃなく、今できることをしなさい」でした。56歳で亡くなった母を超えるべく人生目標として母の分も元気に楽しく自分らしく今、今日1日を大切に過ごしています。

かほく市 てらみす

高齢者運転

書き人 ばばちゃん

運転免許を取得してから半世紀以上。取得した昭和40年はまだ女性ドライバーは珍しく、通っていた教習所は1クラスに女性がたったの3人。母の実家のある金沢市近郊へ母を乗せていくと子どもたちが寄ってきて「わあー、女や、女が運転しとる!」と言われたり、あるときは追突されて警察官に免許証を見せると、「あんた古いねえー、その頃は女は珍しかったやろ」と言われたり、今なら考えられないことがあった。東京で結婚したときは運転免許など考えてもみなかったが、金沢にUターンして夫の仕事を手伝うことになり運転免許は必需品となり、嫌々ながら取得する羽目になった。あの頃はもちろんマニュアル車だったので今でも必要があればマニュアル車も運転できる。53年間幸い大した事故もなく運転してこられたのは本当にありがたいことで、主人に取得を強制されたおかげで今日があると思うと今は亡き主人に感謝感謝である。80歳を目前にして、返納を考えなくもないが、郊外に住む私にとっては大事な足であり、安全運転を心がけ、もうしばらく車のお世話になりたいものと痛感する日々である。



機関紙モニターによるエッセイ



平和の旅 鹿児島 知覧

日程 3月28日(木)~3月29日(金)
内容 出水市内海軍特攻戦跡めぐり、知覧陸軍特攻戦跡めぐりなど
参加者 6名



コープゼミナールin羽咋

日程 3月2日(土)
場所 コスモアイル羽咋
主催 能登地域協議会
講師 医療法人社団 ヤベツ会 中出 喜美子氏・野口 雅代氏
参加者 71名



組合員活動アルバム Palette ぱれっと

CO-OP 掲示板

クックパッドに「コープいしかわ コポ丸のキッチン」が登場！



画面はイメージです

とらいあんぐるに掲載している「みんなのレシピ」がWebでも見られるようになりました！クックパッド上の「コープいしかわコポ丸のキッチン」をのぞいてみてね。「つくれば」もお待ちしています♪
「コープいしかわコポ丸のキッチン」には下記2次元コードか、コープいしかわのホームページから入れます。

レシピはとらいあんぐるに掲載したものから季節にあわせて少しずつ紹介していくよ。

クックパッド
コープいしかわコポ丸のキッチン



コープいしかわのホームページ

コープいしかわ 検索



核なき世界をめざして…

「ノーモア・ヒバクシャ継承サポーター」の募集

2020年5月 被爆された方の想いを受け継いで…

ニューヨークへ行きませんか？

核兵器の拡散防止と核軍縮を目的に、5年に一度ニューヨークの国連本部で開催される「NPT(核不拡散条約)再検討会議」。次回2020年5月の開催時に、現地ニューヨークで被爆者の想いを受け継ぎ、核兵器の悲惨さと廃絶の想いを発信しませんか？
全国の生協とともに約100名の生協代表団を結成し行動します。コープいしかわでは「ノーモア・ヒバクシャ継承サポーター」として、この代表団に参加する1名を募集しています。



横断幕を持って核兵器廃絶へのアピール活動。(2015年)



折鶴の折り方を現地の方に教える活動。(2015年)

2010年と2015年にも、それぞれ2名に現地で活動いただきました。

★レポートによる選考を行います★

【ノーモア・ヒバクシャ 継承サポーター応募資格】

1. コープいしかわ組合員またはその家族
※未成年のお子さんの場合は保護者同伴のみ可。
保護者の費用は全額負担ください。
2. 健脚で右記の全活動に参加調整できる方。
3. 応募締切までに応募書類(レポート)を提出できる方。

「ノーモア・ヒバクシャ継承サポーター」の概要と活動予定・役割

●出発前の活動	被爆者との交流、関連した活動、結団式(2月頃/東京)への参加。
●現地での活動と役割	活動期間:2020年4月後半～5月前半の約1週間の現地活動及び、前後の国内移動2日間程度を要します。 現地活動:核兵器廃絶に向けたアピール活動、日本被団協の方の活動サポート(8名程のグループで)、現地からSNSでの情報発信。
●帰国後の報告	報告書の提出、総代会・総代会議等での報告、生協行事・平和行事での報告。
●費用	渡航・宿泊費用約50万円は「渡航応援募金」より補助します。(国内の移動費用、現地での食事・移動費用等は自己負担)

申込 方法

- 電話かE-mailにて、応募書類をお取り寄せください。
※お名前・連絡先・応募書類希望の旨をお知らせください。
- 2019年6月14日(金)〆切。

応募 締切

- 2019年6月28日(金)までに応募書類必着。
- 郵送かE-mailで応募書類を提出ください。
E-mail kumikatu@coop-ishikawa.or.jp

コチラからでも
取り寄せできます



まずは応募書類を
お取り寄せください

理事会だより

2018年度 第11回 3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

1.2月度事業・経営報告 承認の件

- 今年度より新たな取り組み「コープメッセ」を県内3会場(小松市、金沢市、野々市市)で開催しました。各会場ではメーカーや生産者など約20社が出店し、参加者は試食や会話などを通して取引先と楽しみながら交流を深める機会となりました。
- 2月20日(水)「福祉事業全体会」に37名、2月21日(木)「店舗職員方針検討会」に144名の職員が参加し、基調方針の説明や実践事例報告、参加した職員との交流を通して方針と実践事例の結びつきを共有しました。

2.第4四半期活動のまとめと第1四半期方針 承認の件

3.2019年度事業予算 承認の件

4.第20回通常総代会議案書(1号・2号・3号除く) 承認の件

5.所在不明組合員の「みなし自由脱退処理」承認の件

報告されたこと

- 1.2018年度内部統制振り返りと
2019年度の取り組み計画などについて

コープいしかわの姿

2018年4月1日～2019年2月28日

■宅配事業供給高(億円)

予算:125.9/実績:122.2/前年:122.4

■店舗事業供給高(億円)

予算:25.7/実績:26.6/前年:25.9

■経常剰余金(億円)

予算:1.45/実績:1.53/前年:1.59

■出資金:65億6,387万円(UP 5,208万円)

■組合員数:157,906人(UP 341人)

(カッコ内は前月比)

■2月度安全確認情報

(1月21日～2月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	284品
定例企画商品	336品
残留農薬検査	5品
DNA検査	2品
産地判別検査	7品

■組合員の環境貢献度(3月度)

商品カタログ回収率 73.5%
注文書袋・保冷箱内袋回収率 30.1%

こんな声
がありました！

ドレッシングがすぐ分離してしまう…。

「ドレッシングの上手なまぜ方」



ドレッシングって振ってもすぐ
分離しちゃわない？



あるある～。
かける前によく
振ってみるんだけど、
すぐ分離しちゃって
かけにくいんだよね。



何かいい方法が
ないのかしら？

はかせなら
知ってるかも！
教えてはかせ！



上下に振るのではなく、
底を左右に振れば、しっかりまざるのじゃ。

【油が分離したドレッシングのまぜ方】

① キャップをしっかり
開めます。



② 油分を底に移動させる
ために一度逆さまにします。



③ 手首を中心に左右に
振ります。



④ できあがり！しばらくは
均一な状態が保てます。



※強く振ると中身が飛び出る恐れがありますので、ご注意ください。

豆知識

ノズルにも工夫が

CO-OPのドレッシングには、油分だけが先にドバツと出てしまうのを防ぐために、1988年から「とんがりノズル」を採用している商品があります。さらに2018年から細長い形はそのままに「そり返し」加工を施して、液だれしにくくしました。



左右に振るのが
ポイント！

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. 生活。エコ○○○
2. 煎○○、玄米○○○、ほうじ○○○
3. 王座を占める者。実力で第一位にある者
4. ネームプレート
5. ○○のぼり、池の○○○
6. 蒸気の噴出で音を出す仕掛けの笛
7. ○○○○の矢が立つ
(多くの中から特に選出されること)
8. 戦場で身を守るのに着る、昔の武器
(○○○かぶとに身を固める)
9. 上へ
10. コープゼミナールin○○○
11. ならば。ならんだ形

よこの力ギ

1. 昼食
2. 男と○○○
3. 夜に出発する○○○バス
4. 山菜の代表
5. ワラビは○○植物の1種
6. 元素記号はFe
7. レバ○○炒め
8. 前もって推測・期待・覚悟すること
9. 5月12日は○○の日
10. 使っている間に品質・性能が悪くなること
11. 「ウサギとカメ」「北風と太陽」などは○○○○(寓話)物語
12. ラブ



A	B	C	D	E	F

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】5月18日(土)

応募総数：685 通
正 解：681 通

3月号(3月4日発行)の答えは「ブラウザー」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えを記入し生協店舗、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、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)
- 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)



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

機関紙とらいあんぐる編集室 総合企画部

【第230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
(7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 | ☐ みんなのレシピ | ☐ こんな声がありました! |
| ☐ 特集～環境～ | ☐ あんあんニュース | |
| ☐ くらし@マーク | ☐ みんなの広場 | |