

とりいあんぐる

2019

6

Vol.231

特集

豆腐のギモン

産地・メーカーを訪ねて

JA小松市

「まるごとまとジュース」

コープのエシカル

地球の環境を守り続けることができたら

みんなのレシピ

パラパラミンチを使ったレシピ

コープのエシカル
サンゴ植え付け活動支援

商品名と
ラベルデザインは
組合員が
考えたよ



JA小松市の
まるごととまとジュース
(2018年夏秋トマト)
(720ml)
(次回6月3回)じわわーる
890円(税込)
1本に大玉トマトが
約7~8個使用されています。

copeiしかわの組合員が
商品開発に参加しました。

わが子のようなかわいさ! 宅配事業委員会 前田 由香里さん



いよいよ瓶詰め工程を残すのみとなった昨年末、記念すべき商品化第1号の充てん作業に立ち会いました。無事にラベルが貼られた商品が手元に届いたときにはわが子のようにかわいくて感動しました。

工場で試飲したできたてのとまとジュースの味は、以前試飲した味とは違い、塩味が口に強くありました。農場の方の説明によると、pH調整のために使用するわずかな塩分がすぐには果汁となじまないらしく、1ヶ月ほど経つとなじんでくるのだとか。その後1ヶ月以上寝かせた商品を試飲して納得!味がまろやかになっていました。みなさんのお手元には1ヶ月以上寝かせた商品が届くそうです。

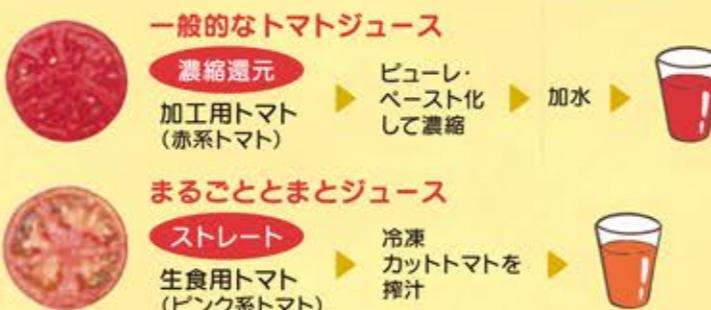
また生食用トマトの収穫時期によって品種が違うため、充てん作業ごとのジュースの味が違うことも特徴の1つです。ストレート果汁ならではの味の変化を楽しんでいただければ嬉しいです。



(株)なかひら農場へ視察に行った
宅配事業委員会のみなさん

生食用トマトだからトマト
ジュースが苦手な私でも、
サラッとして飲みやすく、
また飲みたくなるような
おいしさでした

機関紙企画検討委員会
新藤 ひろ美さん



「まるごととまとジュース」ができるまで
ひどいキズや割れのない規格外ト
マトはJA小松市の農産加工施設
に運ばれ、赤くなるまで追熟させた
後、手作業でひとつずつヘタなどを
カットし、食用可能部分だけ残します。
カットしたトマトはマイナス24度で急速冷凍して保
管。冷凍することで年間を通して加工が可能にな
り、うまみもアップします。そして長野県の(株)なか
ひら農場へ送られ、製品化されます。なかひら農場で
はりんごやぶどうジュースの製造も行っており、果
汁と果肉を均等に充てんする設備を持っているた
め、「このジュースの製造メーカーに選ばれました。果
汁をベース状にして濃縮したものに水分を加えて
調整する濃縮還元タイプのジュースとは違い「まる
ごととまとジュース」はストレート果汁のためトマ
トそのままを味わえます。現在の商品は、昨年の夏
秋トマトから製造。次回は今年収穫した春トマトに
なります。トマトは時期によっ
て品種が異なり、天候などによ
つても味が変化します。「ワ
ンを味わうように今年のトマト
の出来はどうかな?という気持
ちで味わっていただけたら:」



「まるごととまとジュース」ができるまで

旬から8月上旬に採れる春トマトの「桃太郎はる
か」と、8月下旬から11月下旬の夏秋トマトの「りん
か409」。収穫後、もみ殻を熱処理することで再
利用でき、年に2回の収穫が可能となります。

トマト栽培はハウスでの養液
栽培が主流です。地面に苗を植
えず、熱処理したもみ殻を入れ
た容器に根を張らせて液体の肥
料を与えます。「土での栽培は
根が広がり過ぎてしまいま
すが、容器の中なので肥料と水が
十分に行きわたり、効率的に栄養を吸収するのでお
いしいトマトに育ちます」と生産者の神田さん。小

松ととの収穫は年に2回。おもな品種は5月下旬
から8月上旬に採れる春トマトの「桃太郎はる
か」と、8月下旬から11月下旬の夏秋トマトの「りん
か409」。収穫後、もみ殻を熱処理することで再
利用でき、年に2回の収穫が可能となります。

もみ殻の培地でトマトをおいしく

トマト栽培はハウスでの養液
栽培が主流です。地面に苗を植
えず、熱処理したもみ殻を入れ
た容器に根を張らせて液体の肥
料を与えます。「土での栽培は
根が広がり過ぎてしまいま
すが、容器の中なので肥料と水が
十分に行きわたり、効率的に栄養を吸収するのでお
いしいトマトに育ちます」と生産者の神田さん。小
松ととの収穫は年に2回。おもな品種は5月下旬
から8月上旬に採れる春トマトの「桃太郎はる
か」と、8月下旬から11月下旬の夏秋トマトの「りん
か409」。収穫後、もみ殻を熱処理することで再
利用でき、年に2回の収穫が可能となります。



トマト農家のひとり
春トマト部会 部会長 神田さん



営農部営農企画課 課長
谷口さん

JA小松市
(小松市)

産地
メーカー
を訪ねて

JA小松市
(小松市)



そ 小松産トマトを素のまましぼった、 「まるごととまとジュース」



ほどよい酸味とさわやかな甘さが特徴の「小松とまと」。旬の季節に収穫された小松産のトマトを100%使用したトマトジュースが新しく誕生しました。

copeiしかわの宅配事業委員会が開発に携わり完成しました。

未利用農産物ゼロを目指す

小松市は北陸三県最大のトマト産地です。昭和30

年代から栽培が始まり、その歴史はもう50年以上に

なります。収穫量は年間で約1300~1400

トンですが、その内、出荷できず規格外となるもの

が約20トンもあります。規格外であってもすべて、農

家が丹精込めて栽培したおいしい生食用のトマト。

ヤツブやレトルトカレーなど加工品の製造販売

を始めました。今回のトマト

ジュースの開発にあたり、収穫

体験やケチャップ作り教室で関

わりのあったcopeiしかわと

JA小松市では未利用農産物ゼロを目標に、ケ

チャップやレトルトカレーなど加工品の製造販売

を始めました。今回のトマト



なるほどなっとう豆腐のギモン

Q

なぜ「冷奴」って
言うの?

A 「奴」とは、大名行列の先頭で槍や挟み箱を持つ役の「槍持奴(やりもちやっこ)」のこと。奴が着ていた半てんには「釘抜紋」と呼ばれる四角い大きな紋がついていて、豆腐の形が奴の紋に似ていることから「奴豆腐」と言うようになり、冷やしたものを「冷奴」、湯豆腐は「湯奴」や「煮奴」と呼ぶようになりました。

また、豆腐を8等分くらいの大きさに切ることを「奴に切る」といいます。



Q

「にがり」って
な~に?

A にがりは、塩を作るために海水を煮詰めて、塩の結晶を取り出した後に残った液体で、主な成分は塩化マグネシウムです。豆乳のタンパク質と反応して固まる性質があるので、凝固剤として使用されています。「苦汁」と書くように苦いものですが、大豆の甘味などを引き出します。凝固剤は他にも硫酸カルシウム、塩化カルシウムなどがあり、食品衛生法で指定されています。



しょうゆでもんだキュウリとトマトをのせて

A

大豆が国産か輸入かの違いもありますが、凝固剤の種類も大きく関係しています。昔は凝固剤に天然のにがりを使うのが普通でしたが、近年の廉価な豆腐に使われているのは硫酸カルシウムなどの凝固剤で、天然にがりよりも安価です。また、豆乳の濃度が低くても固められるものもあるので、大豆の使用量が少なくて済みます。

Q
豆腐の値段の
違いはな~に?



A

絹ごし豆腐(200g)の栄養は…

タンパク質	カルシウム	鉄分
10.6g	150mg	2.4mg
ささみ 1本(約40g)分	牛乳 3/5杯分 ※1杯200g	ほうれん草 4/5把分 ※1把150g
カリウム 300mg バナナ 4/5本分 ※1本100g		

※栄養価は商品によって異なります。

Q

豆腐にはどんな
栄養があるの?

豆腐の魅力再発見!!

暑くなると冷奴が食べたくなりますね。あなたのおうちでは絹派?木綿派?豆腐もいろいろな種類があります。何がどう違うのか。いろいろ豆腐の知識が増えれば味わいも違ってくるかもしれません。

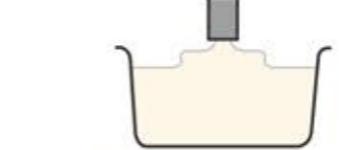
昔は高級料理だった豆腐

日本には遣唐使の時代(奈良・平安時代)に仏教とともに僧侶が持ち帰って普及したようです。当時は僧侶や貴族などの精進料理として広まり、江戸時代になってようやく庶民の食べ物となりました。



作り方による豆腐の種類

容器の中で固める 充てん豆腐



① 容器に直接充てん

冷却した豆乳と凝固剤を直接、容器に入れます。



② フィルムシールをして、
加熱・凝固して冷却する

密封した豆腐を加熱殺菌するので
日持ちします。

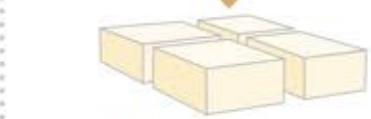


大きな型で作ってカットする 絹ごし豆腐

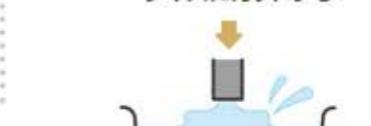


① 型箱に充てん

豆乳と凝固剤を型箱に入れて固めます。



② 型箱から出して容器の
サイズにカットする



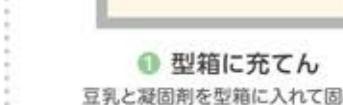
③ 容器に移して水を入れる



④ フィルムシールをして冷却する

水分が多く、きめ細かく滑らかな食感が特徴。

絹ごしを崩してから固める 木綿豆腐



① 型箱に充てん

豆乳と凝固剤を型箱に入れて固めます。



② 固めたものを崩し、布を敷いた
型箱に入れて圧縮し、水を抜く



③ 型箱から出して容器のサイズに
カットする



④ 容器に移して水を入れる



⑤ フィルムシールをして冷却する

しっかりとした食感と濃厚な味わいが特徴。圧縮している分、大豆の栄養は絹ごしなどに比べて多い。

今回のテーマ
【環境】地球の環境を守り続けることができたら

サンゴ植え付け活動支援

もずくを食べてサンゴ保全活動に協力します。

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復興の支援、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「COOP味付もずくシリーズ」を利用することがサンゴを保護し育てるにつながるお話です。



サンゴ基金対象商品

サンゴ基金対象商品マークのある商品を利用すると、1パックにつき1~2円がサンゴ基金として積み立てられ、環境保全の活動につながります。



COOP味付太もずく(個食パック)
(55g×4)(次回6月3回)265円(税込)

もずくの産地 沖縄県恩納村

「COOP味付もずく」の産地である恩納村は、沖縄県中央部西海岸に位置する人口約1万人の細長い村です。遠浅のサンゴ礁の海が広がり、きれいな海水と安定した水温、豊富な太陽の光が良質なもずくが育つ環境に適しています。



沖縄県

サンゴ植え付け活動

サンゴは海の生き物にすみかと食べ物を提供し豊かな生態系を維持する役目を果たし、もずくの生育にも良い影響を与えます。しかし、近年の海水温上昇によりサンゴが白化し、貴重なサンゴ礁が減少しています。そこで、恩納村漁協ではサンゴ植え付け活動により親サンゴを育て、親サンゴが産卵することにより、サンゴの自然発生を促す事業に取り組んでいます。

白化したサンゴは光合成ができなくなり、やがて崩れてしまいます



サンゴの植え付け



植え付けから約2年後のサンゴ

2018年度サンゴ基金の贈呈

2018年度分のサンゴ基金として、コープいしかわより124,559円を贈呈しました。

基金は沖縄の海のサンゴ植え付け活動費用などに充てられます。

恩納村漁協にサンゴ基金を贈呈する安部常任理事▶



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

心と体を整える



梅雨時はなんとなくだるくて気持ちがめいってしまいがち。姿勢を正し、鼻呼吸を意識し、肩甲骨や胸を開いて心と体を整えましょう。教えてくださるのは教え合い講師であり、体力メンテナンス協会の体力指導士でもある池田由衣さんです。



STEP 1 あぐらの姿勢になり、両手を前で組む。



STEP 2 鼻から大きく息を吸い、口から「ふーっ」と吐きながら両手を前方に伸ばす(3秒)。



STEP 3 両手を後ろで組んで、鼻から大きく息を吸い、口から「ふーっ」と吐きながら胸を広げる(目線はやや上。3秒)。

起床時、リラックスしたい時、お風呂上がりなどに行うと効果的です。あぐらの姿勢がとれない人は椅子に座って行ってもいいですよ。



九州産
大麦若葉の
粉末青汁
(3g×30本)
(次回6月4回)
950円(税込)
2歳になる娘が青汁好きで牛乳に溶かして飲んでみました。さっと溶け、甘みもあってとても飲みやすいのにびっくり!

金沢市 さっちんさん



北海道やまいもの
ふわふわ
豆腐ステーキ
(280g・4個)
(次回7月1回)430円(税込)
豆腐嫌いの子どもも大好きでパクパク食べます。おかずに一品増やすと喜びます。

加賀市 たくさん



五目汁なし担々麺
(566g・2食)
(次回7月2回)430円(税込)
電子レンジでチンするだけなのに味は本格的。麺はモチモチで具はたっぷり。週末のランチにピッタリです。

金沢市 まあゆうママさん



もち麦
(800g)
(次回7月1回)
430円(税込)
もち米を食べているようにモチモチな食感。食物繊維もたくさん取れるところも嬉しいです。2歳の娘も大好きです。

羽咋市 もちさん



骨まで丸ごと甘酢味
(さんま)(240g・6~8切)
397円(税込)
お弁当にちょうど良いサイズ。主人が「味のアクセントになる」って喜ぶので冷凍庫に切らさないようにしています。

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!

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。

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、
宅配担当者または店舗までお渡しください。

募集テーマ 「カルシウムたっぷりレシピ」
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します!

ホームページからは



クックパッドに
「コボ丸キッチン」登場

「みんなのレシピ」がクックパッド内にある「コボ丸キッチン」に掲載されています。過去のレシピも季節にあわせて少しずつ紹介しています。



パラパラ ミーナチを使ったレシピ

組合員から
寄せられました



みんなの
レシピ

**きざみ揚げで
サクサクボール揚げ**

材料 / 2~3人分

ミンチ(豚)…150g	卵 ……1個
玉ねぎ ……1/4個	砂糖 ……小さじ1
しいたけ ……2個	しょうゆ ……大さじ1
大葉 ……5枚	片栗粉 ……大さじ1
ふわっときざみ揚げ ……100g	A

●30分 393kcal (1人分)

作り方

- 1 玉ねぎ・しいたけ・大葉はみじん切りにする。
- 2 ポウルにミンチ・①・Aを入れてよく練り混ぜる。
- 3 ②を丸く成形して、冷凍のままのふわっときざみ揚げを表面全体につけて揚げる。
※おにぎりを握るようにきざみ揚げをミンチにくっつける。

レシピ提供:能美市 秋の味覚楽しみさん
「中はジューシー外はサクサクカリッ♪ 夕食やお弁当に。ふわっときざみ揚げは便利で日持ちするので色々大活躍!」

ふわっときざみ揚げ(200g)
(次回6月4回) 203円(税込)

**ミンチをプラスで肉感アップ!
豚ニラチヂミ**

材料 / 2人分

ミンチ(豚)…100g	小麦粉 ……100g
豚薄切り肉…80g	片栗粉 ……50g
ニラ ……1/2束	A 鶏ガラスープの素…大さじ1
白菜キムチ…50g	水 ……100ml
ごま油 ……適量	卵 ……1個

●25分 591kcal (1人分)

作り方

- 1 ニラ・白菜キムチは食べやすい大きさに切る。
- 2 ポウルにAを入れてよく混ぜ、生地を作る。
- 3 ②にミンチ・①を加えて混ぜ合わせる。
- 4 热したフライパンにごま油をひき、③を流す。
- 5 ④に豚肉をのせ両面を焼く。

レシピ提供:能美市 中村 恵美子さん
「豚ミンチとキムチの相性バツチです。お好みで酢じょうゆやラー油をつけても!」

ごくと旨味の熟成キムチ(400g)
(次回7月2回) 300円(税込)

辛くない マーボー豆腐

●20分 391kcal (1人分)

レシピ提供:金沢市 クルちゃんさん
「子どもOK!
大人はラー油で辛みをプラス」

作り方

材料 / 2人分

合挽ミンチ…200g	かたあつい絹…1丁
長ねぎ ……1/2本	水溶き片栗粉…大さじ1・1/2
しょうが…1/2片	「赤みそ ……大さじ2
ごま油 ……適量	A しょうゆ ……大さじ1
青ねぎ…適量	青ねぎ ……適量
ラー油 ……適量	酒 ……大さじ1

国産合挽ミンチ
(バラ凍結)(450g)
(次回6月4回) 626円(税込)

●20分 391kcal (1人分)

作り方

常備食材でできる ごぼうとひき肉の たきこみごはん

材料 / 4合分

国産乾燥ごぼう	40g
合挽ミンチ…150g	油 ……適量
しめじ…1パック	「しょうゆ…大さじ4
ニンジン ……1/4本	A みりん…大さじ3
米…4合	砂糖 ……大さじ1
しいたけ ……2個	

※国産乾燥ごぼうはお湯で戻し、
米はといでザルに上げておく。

●20分 713kcal (1人分)

準備時間(炊飯時間は含まれていません)

作り方

レシピ提供:金沢市 あっちゃんさん
「常備したミンチと乾燥ごぼうでいつでも簡単豪華なたきこみごはんが作れちゃいます。乾燥ごぼうは、みそ汁やおかずに便利。ストックは欠かせません!」

国産乾燥ごぼう(150g)
(次回7月1回) 1,058円(税込)

肉

加熱の目安は
中心部の色が変わるものまで

生肉を扱う際は、専用の箸やトングを使用し、
生肉に触れた箸などで食事をしない。



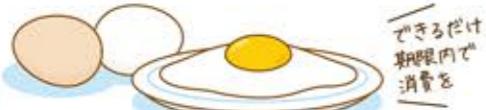
注意・腸管出血性大腸菌(O157)
・カンピロバクター

※野生鳥獣の肉(ジビエ)にはE型肝炎ウイルスや
寄生虫などが付着している場合があります。
鮮度に関わらずよく加熱してください。

卵

賞味期限が
切れたものは必ず加熱

卵の賞味期限とは冷蔵庫で
保存した場合に、生食できる期限のこと。



注意・サルモネラ菌など

あんあん クイズ

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。

2019年6月30日(日)
(当日消印有効)

応募
締切
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。

細菌による食中毒を防ぐ加熱温度・時間は?

- ① 中心温度75℃・1分以上
- ② 中心温度60℃・1分
- ③ 中心温度75℃・30秒



前回(4月号)のクイズ

- Q. 細菌数を数える
機械の名称は?
A. ③ コロニー
カウンター

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。

2019年6月30日(日)
(当日消印有効)

応募
締切
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。
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▶

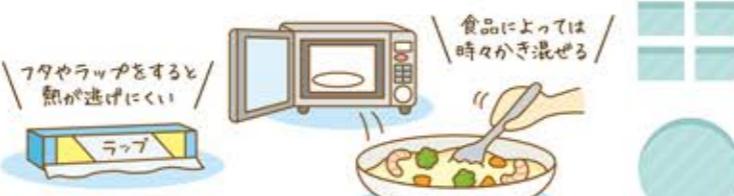


※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知で利用させていただきます。

電子レンジ

全体に熱がいきわたるよう食品を平らに

電子レンジの取扱説明書をよく読み、
食品に表示されている内容に従って加熱する。



煮込み料理

温め直す際は全体を加熱

弱火でゆっくり8の字を書くようにかき混ぜる。



注意・ウェルシュ菌など

コープ北陸より安全・安心情報を届け

vol.62

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と行われているか、
対応が適切かなどの監査を行っています。

食中毒を防ぐために 「加熱不足」に気をつけよう!

食中毒の病原体をやっつける! 加熱のポイント

病原体のほとんどは熱により死滅します。



細菌
中心温度75℃
1分以上



ウイルス
中心温度85~90℃
90秒以上



温度・時間



特に
夏は細菌性、
冬はウイルス性の
食中毒に注意!



食中毒に感染しても
下痢や腹痛が起こる
とは限りません!

感染していても症状が
現れない「不顕性感染」
の場合もあります。知ら
ないうちに細菌やウイ
ルスを周囲に広げない
ためにも、こまめに手を
洗う、調理の際は十分に
加熱するなどしっかりと
予防しましょう。



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!

やわらかく、断捨離をするものを感じました。あんまり片付いた感がないのにごみ袋いっぱいに…。燃やせるもの、燃やせないもの、布ヒモやらマッサージに何をしているかわからない日々です。

断捨離

私が元気のないとき、気持ちが沈んでいるときいつも傍にいてくれて嬉しい冬には一緒に布団で腕枕をして寝ていました。そんな愛猫が、まるでもう僕まだ長生きすると思っていた矢先でした。私が元気のないとき、気持ちが沈んでいたときも傍にいてくれて寒い冬には一緒に布団で腕枕をして寝ていました。そんな愛猫が、まるでもう僕がいなくても大丈夫だよね?と伝えるかのように亡くなりました。息子の育儿で毎日奮闘していると、あまり悲しむ気持ちもなく日々過ぎています。たまにふと匂う線香の香りは愛猫のかなと思っています。もっと抱っこしたりおいしいおやつをあげたりすれば良かったなと今更ながらに悔やんでいます。私があなたの育ての親で11年幸せに過ごせましたか? 大好きだった父がそつちにいくまで見ていてね。

能登町 おじやまま



加賀市 M・M

愛猫

暖かくなり、雑草との戦い。1日2~3時間草取りして、翌日には腰のマッサージに何をしているかわからない日々です。

雑草との戦い

能美市 よんどん

4月1日に元号が「令和」と発表され5月より「令和元年」の始まり。平成は私にとって子どもの結婚、そして孫の誕生と忙しくも嬉しい時代でした。「令和」も平和であることを願っています。

令和の時代へ

輪島市 かまあゆし



金沢市 ブリ大根

頑張れ日本代表!

愛猫が先日亡くなつた。11年、どんなときも私と一緒にいました。息子が産まれ、1ヶ月たつて少し落ち着いた頃の急な死でした。病気一つせず、まだ長生きすると思っていた矢先でした。私が元気のないとき、気持ちが沈んでいたときも傍にいてくれて寒い冬には一緒に布団で腕枕をして寝ていました。そんな愛猫が、まるでもう僕がいなくても大丈夫だよね?と伝えるかのように亡くなりました。息子の育児で毎日奮闘していると、あまり悲しむ気持ちもなく日々過ぎています。たまにふと匂う線香の香りは愛猫のかなと思っています。もっと抱っこしたりおいしいおやつをあげたりすれば良かったなと今更ながらに悔やんでいます。私があなたの育ての親で11年幸せに過ごせましたか? 大好きだった父がそつちにいくまで見ていてね。

野々市市 くまづくま

やさしく学ぼう憲法カフェ

日程 4月24日(水)
場所 展望温泉ほのぼの湯 研修室
主催 石川東地域協議会
講師 水野スウ氏(紅茶の時間主宰)
参加者 21名

組合員活動
アルバム



便利さと人情

便利になる一方で人情が薄れ、心がどこかに置き去りにされています。話をする相手は人間ではなく機械。なんだか寂しく思えてなりません。

津幡町 A・M



の意味がわかつた。「ごめんなさい」とはなかなか言えないけど、あいさつならできるし、それがきっかけで話せる。一晩たつてから冷静に未だに心に残る教えです。

野々市市 H・K

無口な父

小学生の頃、クラスメイトと喧嘩をして帰ったとき、そのことを聞いた父は「明日必ず『おはよう!』と声をかけよう!」と声をかけられた。私は「おはよう!」と声をかけた。「よかったです!!」言い過ぎたと思つたけど、どう接すれば良いか悩んでいたんだ。声をかけてくれてありがとう」と言われた。仲直りすることができ、父の言葉

父は無口で、あまり話した覚えもなく、家族でもあまり思い出がありません。だけど、働くことにままで旅立つた。孫息子、ひ孫たちが戦争に行くことがないようにと常に言つていた父である。

金沢市 ハムちゃん

まだまだ勉強中

書き人 Y・Y
機関紙 モニターによるエッセイ

「ボーッと生きてんじゃねーよ!」のセリフで有名な番組がちまたで大人気ですが、とても面白くかわいいなど見ています。うちには5歳、4歳、1歳の子どもがいて、子どもに「なぜ?」と聞かれることがよくあります。それに合わせて本を図書館から借りたり、買ったりして一緒に読んでいます。私も改めて知る限り、無遅刻無欠勤でした。口では何も教えてくれていらないけど、会社に対しての姿勢、生き方を教えてくれたのは父だと思ったのです。私も子ども達に教えてあげられているのかな?。

輪島市 くまこ

まだまだ勉強中

書き人 Y・Y
機関紙 モニターによるエッセイ

「ボーッと生きてんじゃねーよ!」のセリフで有名な番組がちまたで大人気ですが、とても面白くかわいいなど見ています。うちには5歳、4歳、1歳の子どもがいて、子どもに「なぜ?」と聞かれることがよくあります。それに合わせて本を図書

館から借りたり、買ったりして一緒に読んでいます。私も改めて知る限り、無遅刻無欠勤でした。口では何も教えてくれていらないけど、会社に対しての姿勢、生き方を教えてくれたのは父だと思ったのです。私も子ども達に教えてあげられているのかな?。

まだまだ勉強中

書き人 Y・Y
機関紙 モニターによるエッセイ

「ボーッと生きてんじゃねーよ!」のセリフで有名な番組がちまたで大人気ですが、とても面白くかわいいなど見ています。うちには5歳、4歳、1歳の子どもがいて、子どもに「なぜ?」と聞かれることがよくあります。それに合わせて本を図書

館から借りたり、買ったりして一緒に読んでいます。私も改めて知る限り、無

CO・OP 掲示板

第9回コープいしかわ 地域活動助成金助成団体の活動

審査を経て今年1月の理事会で決定しました。決定した下記の5団体へは、各20万円の助成が行われ、それぞれの地域で活動が進められています。今回の助成金を活用して行われる活動を紹介します。

コープいしかわ地域活動助成金とは…

社会福祉、環境保全、国際協力、まちづくりなどの活動を行う各種団体などに助成を行い地域の発展に寄与することを目的とし、2010年に創設されました。

助成団体名と申請内容の紹介

一般社団法人LYHTY(リュフト)

子どもの学び場・居場所『フリースクール』での体験活動の提供

学校に行かない・行けない児童生徒の学び場・居場所として、農業、プログラミング、料理などさまざまな学習・体験活動に取り組む。



折り紙アート合同制作



能登の森里海研究会

アマモ苗の生産と植栽によるアマモ場の回復と環境改善

さまざまな海洋生物のすみかとなるアマモ場の人工造成を行う。アマモの生態や役割に関する学習会を開催し七尾湾の環境の現状認識と環境改善に向けた取り組みの重要性について理解を深めていく。



アマモの芽



砂を入れた麻袋にアマモの種をまく

制服リユース リクル

おさがり交換会～みんなで作るおさがりの輪～



おさがりの制服

使い終わった制服や学用品、衣類などを必要な方へお譲りする「子育て家族が助かるおさがり交換会」を行う。リユース活動を通じて、「もったいない精神」を育てていきたい。

「あうわ」視覚障害者の働くを考える会

視覚障害者の働くを考える～「あうわ」と共に～

視覚障害及び見えづらさの中にある当事者及び家族や支援者を対象に、思いを共有する交流会や視覚障害者の就労を考える場の設定などを行う。



月に一度の定例会



講演会



特定非営利活動法人石川バリアフリーツアーセンター

車イス利用者が5分で着れる二部式和装『着麗～る』

着物を着ることを諦めている多くの車イス利用者や家族など、より多くの方に「着麗～る」を知つてもらい楽しい時間を過ごしていただきたい。そのために広範囲にわたる情報発信を行う。



モニターツアー



施設のバリアフリー調査

理事会だより

2018年度 第12回 4月25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

1.3月度事業・経営報告 承認の件

- 厚生労働省石川労働局より次世代育成支援対策推進法に適合する「子育てサポート企業」の認定(くるみん認定企業)、石川県より男女が生き生きと働く職場環境づくりを行っている企業として「いしかわ男女共同参画宣言企業『女性活躍加速化クラス』」の認定を受けました。

- 3月28日～29日の日程で「平和の旅鹿児島知覧」を実施し、組合員とその家族6名が参加しました。参加者は戦跡めぐりなどを通じて特攻隊の実相を学び、平和の思いを深める機会となりました。

2.2018年度決算(案)と剰余金処分案 承認の件

3.第20回通常総代会議案書第1号議案 承認の件

4.県外在住組合員の加入 承認の件

5.コープ北陸第23回通常総会代議員の選出及び役員候補推薦の件

6.石川県生協連第54回通常総会代議員の選出及び役員候補推薦の件

報告されたこと

1.のとも～るスマイルプロジェクトの取り組みと今後のすすめ方

コープいしかわの姿

2018年4月1日～2019年3月31日

■宅配事業供給高(億円)

予算:137.1／実績:132.9／前年:133.2

■店舗事業供給高(億円)

予算:28.2／実績:29.1／前年:28.3

■経常剰余金(億円)

予算:1.85／実績:2.30／前年:1.68

■出資金:60億8,285万円(△4億8,102万円)

■組合員数:155,115人(△2,791人)

(カッコ内は前月比)

■3月度安全確認情報

(2月21日～3月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	275品
定例企画商品	280品
残留農薬検査	6品
DNA検査	1品
産地判別検査	4品

■組合員の環境貢献度(4月度)

商品カタログ回収率 78.2%

注文書袋・保冷箱内袋回収率 29.1%

おしゃれ!
気になる!!

スッキリ
解決!



組合員の声

Q 宅配を利用して時々お店にも買い物に行きますが、宅配カタログの中にお店のチラシが入っていないので困っています。ネットで見ればいいのでしょうか?

A 昨年7月より宅配でのお店のチラシ配布を中止させていただきました。理由として宅配カタログと一緒にチラシを入れるには、45日前にチラシ内容を確定させる必要があり、生鮮商品の価格がチラシ当日の仕入相場に合わなくなることで、価格の魅力が弱くなるためです。

店舗チラシについては、コープいしかわホームページにてご覧いただけますので、どうかご利用ください。月間のイベントカレンダーも掲載しています。月末には翌月のイベントカレンダーを店内でご用意していますのでご活用ください。

コープいしかわ お店 [検索](https://www.ishikawa.coop/shop/)
<https://www.ishikawa.coop/shop/>



Q 全体に青っぽいジャガイモがあります。1袋全部が青っぽいのですが、問題はないですか?

A ジャガイモは光が当たると青っぽく変色(緑化)します。これはポテトグリコアルカリオイド(PGA)という成分が増えすることで起きる症状で、簡単に言うと毒素なので、食べると下痢や腹痛、吐き気を引き起こすことがあります。もし食べる場合は、表面を厚くそいで、ゆでてから使うか、全体が青っぽいなら破棄してください。

ご自宅でも照明の下など明るい場所に保管していると緑化が進みます。一般的には、ろうそく以上の光が当たると緑化すると言われています。ちなみに中心まで緑化することはありません。また、1つ緑化したジャガイモがあれば、腐ったみかん同様、それに接触しているジャガイモにも移っていきます。

お届け後の保管方法に気を付けていただき、万が一お届けしたジャガイモがすでに緑化していた場合は、お手数ですがすぐに配送担当またはコールセンターにお申し付けください。速やかに交換・返金対応をさせていただきます。

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



大この力ギ

- | | |
|-------------------------------------|--|
| 1. 夏は冷奴で | 13. 平和の象徴として
人に好かれる鳥 |
| 3. もぞくを買って○○○基金 | 14. 昆布巻きの芯に使われる魚 |
| 5. 文部○○○省 | 16. 議案を良いと認めて通すこと |
| 8. 後でさらに加えること | 17. 田畠を耕したりならしたりする、
平たい鉄に柄(え)のついた農具 |
| 9. プロポーズ | 18. モーニング |
| 12. 金属元素の一つ。
湿気によって緑青(ろくしょう)を生ずる | |

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

方ての力ギ

- | | |
|-----------------|-------------------------|
| 1. 6月10日は○○の記念日 | 2. サメ類の特に大きいものの俗称 |
| 3. インデックス | 4. 深煎り○○ドレッシング |
| 6. スクール | 7. 5~7月にかけて暑りや雨の多い期間のこと |
| 11. 後継者 | 9. 小麦粉を練つて薄くのし、細長く切った食品 |
| 13. ブラン | 16. 表面にできた細かい筋目 |
| 15. 后當 | 17. 弁当忘れても○○忘れるな |



応募総数: 792通
正解: 790通

4月号(4月1日発行)の答は「モーツアルト」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

<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)

●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231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
(8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。

- | | | |
|--------------------------------------|------------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 産地・メーカーを訪ねて | <input type="checkbox"/> わたしのお気に入り | <input type="checkbox"/> あんあんニュース |
| <input type="checkbox"/> 特集～豆腐のギモン～ | <input type="checkbox"/> コープのエシカル | <input type="checkbox"/> みんなの広場 |
| <input type="checkbox"/> リフレッシュタイム | <input type="checkbox"/> みんなのレシピ | <input type="checkbox"/> 組合員の声Q&A |