

# とらいあんぐる

2019

7

Vol.232

特集

わが家の食品ロスを減らませんか

産地・メーカーを訪ねて

株式会社 マルガー

くらし@マーク

いつもの冷凍肉・冷凍魚がおいしくなる  
解凍術と調理法

みんなのレシピ

そうめんを使ったレシピ

みんなのレシピ

そうめんを使ったレシピ

## 見学を終えて



柴野さんのお話にはジェラートへの情熱と郷土愛を感じました。小さなカップの中にはそれらがギュッと詰め込まれているんですね。また柴野さんの作り出すジェラートにはそれぞれにストーリーがあると知り、牛、生産者、自然の恵みに感謝しながらいただきたいと思いました。

機関紙企画検討委員 丸川さん



アスパラ、つぶ貝、わかめ、スモークサーモンと聞いたら料理の材料だと思いますよね。違うんです、ジェラートなんです！柴野社長の熱く語られる能登への思い、手放してしまった牧場への思い、それらが能登の食材を使ったジェラートになっているんです。さまざまな食材に自由にトライされる情熱、五感で感じるジェラートを全身で感じました。

機関紙企画検討委員 吉田さん



### カップのジェラートは白山工場で作っています



低温殺菌機に原料を入れ攪拌します。



すき間なく詰めるため手作業で行います。

### Q ジェラートとは？アイスクリームとの違いは？

A 言葉の分類ではジェラートはイタリア語でアイスクリームの意味です。日本における乳成分の分類上では、ジェラートはアイスマイルクになり、アイスクリームよりも脂肪分が少なく、牛乳の風味やココが楽しめるヘルシーなデザートです。また、フレッシュな果物の果汁や食物繊維を含むものもあります。

### Q お店で食べるものと宅配で取り扱っているカップのジェラートは同じですか？

A 白山工場で作られていて、原材料も製造工程も同じですが、カップの商品はそれをさらに低温で冷やし固めています。

### カップのジェラートのおいしい食べ方

食べる直前にレンジで10秒加熱するといいですよ。固まっていたジェラートがふんわりやわらかい食感に戻ります。

7月4回の  
じわもーるに  
注目!!

じわもーるの表紙に掲載  
マルガー商品が  
勢ぞろいです



# ジェラートを通して、能登の恵みを世界へ発信

日本人初のジェラート大使など、さまざまな経歴を持つマルガージェラートの社長、柴野大造さん。2017年にはイタリアで開かれた世界最大級のシャーベット・フェスティバルにて優勝し、世界一のジェラートマイスターとなりました。野々市市にあるお店を訪問し、柴野さんにジェラートへの思いを伺いました。

ジェラートは、16%の空気を含ませることでふわっと溶ける口当たりになるそうです。能登の自然を愛し、素材の持つ可能性を引き出す柴野さん。自然、人々、五感で感じるすべての空気を入れ込んでジェラート作りは続きます。



能登のアスパラでジェラート開発中

「自分が作りたいものの最高の素材が能登にあった。ただそれだけです」世界を知れば知るほど能登のすばらしさを感じた柴野さんは石川からマルガージェラートを全国へ発信することに自分自身の存在意義を感じています。「時間をかけてでも能登に食べに行きたくなる、また行きたくなる、そんな商品作りをしたい。ジェラートをきっかけに、石川、能登に多くの人が訪れることで地域活性化に！」との思いから、東京への出店は断り続けています。

## 石川にいて発信することに意味がある

「自分が作りたいものの最高の素材が能登にあった。ただそれだけです」世界を知れば知るほど能登のすばらしさを感じた柴野さんは石川からマルガージェラートを全国へ発信することに自分自身の存在意義を感じています。「時間をかけてでも能登に食べに行きたくなる、また行きたくなる、そんな商品作りをしたい。ジェラートをきっかけに、石川、能登に多くの人が訪れることで地域活性化に！」との思いから、東京への出店は断り続けています。



## ジェラート作りは能登の恵みを知らせる手段

東京の大学を卒業した柴野さんは実家の牧場を継ぎますが、翌年にはジェラート作りを始めます。「製菓学校も出ていない酪農家出身のジェラート屋さんです」と称しますが、牛乳のおいしさ、能登の風土、自然の恵みの豊かさを知らせる手段としてジェラート作りを選びました。イタリアに通い本場のジェラートを

柴野さんは旧能都町の酪農家の4人兄弟の長男として生まれます。「牧場で育て、乳搾りは日課でした。子供の生まれる瞬間も間近で見ました。乳牛としての役目を終えた牛の命のいただき方も。能登の自然が自分の原点。自然に対する畏敬の念がDNAに刷り込まれているのです」と、作業の手を止めて語る柴野さん。穏やかながらも強い意志を感じる語り口ですが、子どもの頃は劣等感があり、人との関わりが苦手だったそうです。転機となったのが中学校の先生との出会い。先生から勧められて書いた全国作文コンクールで優勝します。自分の育ってきた環境、人間は自然に生かされていること、乳牛の生命力、慈しみ深い自然の恩恵を表現し、評価されました。そのことで自分を表現することを知ります。



株式会社 マルガー  
代表取締役 柴野 大造さん



株式会社 マルガー  
(能登町)

能登町



マルガージェラート  
(能登の塩・金沢抹茶・いちご・能登ヨーグルト)  
(90ml)  
〈次回7月4回〉じわもーる  
278円(税込)



# わが家の食品ロスを減らませんか

本来食べられたはずなのに捨てられてしまう食べ物が「食品ロス」。知ってはいても家庭ではつい買い過ぎたり、食べ残しを捨てることになったりが現状です。ちょっとした工夫を学んで「もったいない」を減らしてみませんか。

## 食品ロスの約半分は家庭から

日本では年間約643万トン、1日1人あたり茶碗1杯分(約139g)の食品が捨てられています。食品ロスは食べ物を粗末にするだけでなく、それを作るために必要なエネルギー、買ったお金、また、それを廃棄するコストやごみ処理過程で出る温室効果ガスなど、世界的な環境問題や貧困ともつながっています。



買すぎ、消費期限・賞味期限切れ、野菜や果物の皮を厚くむくなど調理の際の過剰除去、食べ残しなど  
 食品メーカーや食料品店、飲食店、農家などの事業者から。パッケージの印刷ミスの規格外品、返品、売れ残り、食べ残しなど

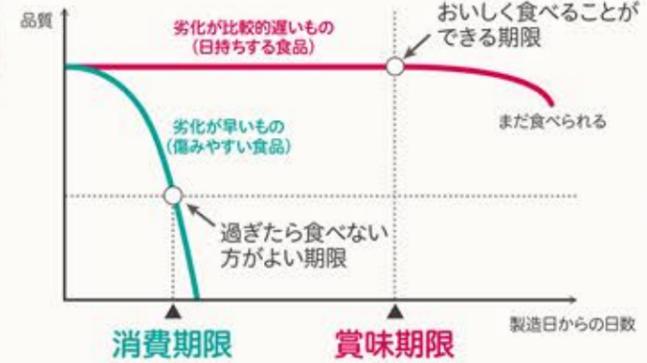
## 食品ロスを減らすポイント



教えてくれた人  
いしかわフードバンク・ネット事務局  
青海 万里子さん

週1回、冷蔵庫の在庫整理のために、あり合わせの材料で創作料理をすると脳トレにもなりますよ。

### 「消費期限」と「賞味期限」の違い



「消費期限」・「賞味期限」は未開封の状態に記載の保存方法を守って保存した場合の期限だよ



### 必要な物を必要な量だけ買う

- 出かける前に冷蔵庫や食品庫を確認し、買い足す物をメモする。
- 空腹時に買い物をする、つい買いすぎるの注意!

コープの宅配で計画的に♪



### 料理は適量を作り、生ごみを減らす

- 食べられる量だけ作る。
- 野菜や果物は捨てる部分を少なくする。ニンジンや皮ごと調理。大根の皮はきんぴらに。
- 料理が残ったら、別の料理にアレンジする。ポテトサラダはオムレツの具やお焼きに。



### 使った物だけを買って足す

- 賞味期限が早い物から使い、使った物だけを買って足す(ローリングストック)。防災備蓄にも有効。
- 週1回は買い物せず、在庫品だけで料理を作る。

チャーハン、めった汁、ギョウザ、お好み焼きなどに



## フードドライブに提供する

フードドライブとは、家庭で余っている食品を支援を必要としている人々や支援活動をする団体に寄贈する活動です。石川県では、コープいしかわも参加するいしかわフードバンク・ネットが今年3月に設立され、企業や個人からの寄贈食品と食品を必要としている現場をコーディネートしています。

### あなたにもできるフードドライブ

賞味期限を1カ月以上残している未開封の常温食品が対象です。金沢市の保健所などにある定期受付会場やイベント会場で開催しています。地域や団体でフードドライブを主催することもできます。いしかわフードバンク・ネットが実施の方法や譲渡先の紹介など支援します。



### いしかわフードバンク・ネットでは

石川県内のフードバンク団体や子ども食堂、生活困窮者支援団体、福祉施設をつなげ、行政、企業、協同組合、各種団体、関心のある県民とともに、県内に広める活動をしています。

特定非営利活動法人いしかわフードバンク・ネット  
<http://isikawafb.net> TEL.076-222-3310  
 〒920-0024 金沢市西念3丁目3-5  
 石川県勤労者福祉文化会館(フレンドパーク石川)



## まずは知ることから!



Aさん

わが家の食品の在庫状況を知ることで食品ロスへの意識が高まったような気がします。みなさんも知ることから始めてみると思いますよ!



Bさん

使わない物で食品庫が埋まると死角ができて、賞味期限切れの物を作る原因に。自分の口に合わない物はすぐフードドライブに提供するのでも方法ですね。

## 調査! わが家の食品ロス

組合員さんに自宅の食品庫、冷蔵庫の中をチェックしてもらいました。発見された消費期限・賞味期限切れの食品たち。その理由は?

**Aさん家**  
Aさん40代  
育ちざかりの子どもが2人いる  
4人暮らし



家族の好みが変わって残っちゃった

- ブルーベリージャム  
奥に隠れていた
- 防災用備蓄品(水、食品など)  
期限が長いので油断
- ミックスビーンズ缶  
子どもが好きではなかったため使わずじまい



- ふりかけ  
子どもが好きだったけれどブームが去ってそれっきり
- 和風だし  
口に合わなくて使い切れず
- 外国の調味料  
お土産でもらったけれど、使い道がわからなくて
- 海苔  
いただき物で普段使わないサイズ
- ジュース、日本茶、紅茶  
いただき物が重なって

**Bさん家**  
Bさん60代  
子どもの手が離れ、夫と2人暮らし



新しい物変わった物買っちゃうけど、それっきりで...

- ドレッシング類3種、マヨネーズ  
自分は好きだけど夫が嫌い。冬場はサラダをあまり食べなくて
- ハム、いちじくジャム、スイートバジル  
たまには変わった味をと思ったけれど、結局使う機会が...
- ブロッコリー、レタス、大根の使いかけ  
使おうと思っているうちに劣化



- きな粉、黒糖  
体に良いということで買ったけど、奥にしまい込んで忘れていた
- パン粉  
自分でフライを作ることが少なくなったので
- とんかつソース、焼き肉のたれ  
冷蔵庫の奥に隠れていた

### 家庭で捨てられている食材ワースト3

- 1位 調味料
- 2位 乾物
- 3位 野菜

以下、缶詰、冷蔵品、レトルト瓶詰など。

あなたの家はどう?



金沢エコライフくらぶ  
「いしかわ環境フェア2017」アンケート調べ

# お魚編 こんな声がありました！

組合員Cさん

まぐろのたたきで丼にしたけど、生臭いのが気になったわ



組合員Dさん

切り身魚を冷凍のまま調理していたけど、解凍してから焼いた方がおいしいのかしら?



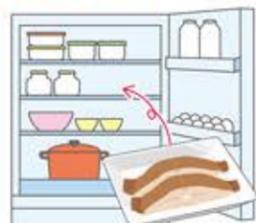
## 冷凍魚の解凍のコツ!

### 切り身魚

#### 半解凍がおすすめ!

焼いたり煮たりする切り身魚は半解凍状態(指で押してみても少しへこむ程度)での調理がおすすめ!小さいものなら冷凍のままでもOK。解凍時に出るドリップを少なくすることがおいしく調理するコツです。

#### ●冷蔵庫解凍



#### ●急ぐ場合は流水解凍



### お刺身類

#### 流水解凍がおすすめ!

お刺身類、カツオのたたきやしめ鯖などは流水ですばやく解凍。半解凍で中心がまだ凍っている状態でスライスするのがおすすめ。冷蔵庫での長時間解凍は、商品に最もダメージを与え、食感が悪くなり生臭くなる場合があるので避けてください。

半解凍の状態に



### 干物

#### 冷凍のまま焼くのがおすすめ!

干しあがりの状態を変えないように急速冷凍しています。干物には塩分が含まれているため、解凍するとドリップと一緒に旨みまで溶け出してしまうので、冷凍のまま調理してください。

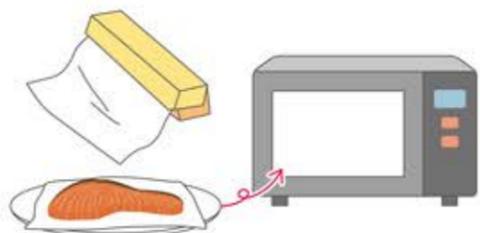
魚種によっても異なるので商品パッケージに記載されている調理法をご参照ください。



### どうしてもすぐに調理したいとき

#### 電子レンジを使って急速解凍!

クッキングペーパーを敷いたお皿にのせて解凍。解凍時に出た余分なドリップを吸い取ることで、過熱ムラが無くなるのでおいしく仕上がります。



パッケージを読むことは大事だね!



### ★まとめ★

- ★切り身は半解凍で! ★生で食べるものはすばやく半解凍!
- ★干物は冷凍のまま調理。
- ★パッケージに調理法が記載されている場合は必ず読みましょう。製造者がおすすめする一番おいしい食べ方です!



いつもの冷凍肉・冷凍魚がおいしくなる

# 解凍術と調理法

コープの宅配でおなじみの冷凍の肉や冷凍の魚。常備しておく、とっても便利ですが、思うような味や食感に仕上がらなかった経験はありませんか?おいしく調理するためのコツを紹介します。

# お肉編 こんな声がありました!

組合員Aさん

豚こま切れ肉のバラ凍結だったので、すぐに火が通ると思い冷凍のまま炒めたらパサパサになっておいしくなかったわ!



組合員Bさん

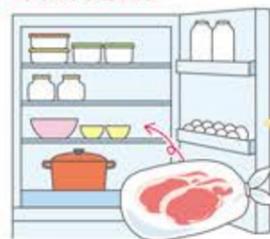
鶏もも肉の切り身を凍ったままカレーに入れたら、肉の旨みが感じられなかったし、見た目も小さく固くなったような...



## 冷凍肉をおいしく食べるコツは解凍にあり!

肉は解けきる直前が一番良い状態です。完全に解けきってから時間をおくと肉汁(ドリップ)が流れ出てしまいます。「少し凍っているかな?」というくらいの状態で調理するのがベスト。 ※解凍時間は包材やお肉の種類によって、かなり差があります

#### ●冷蔵庫解凍



解凍時間の目安:肉1kgで約4時間

ポリ袋か容器に入れ、冷蔵庫に移します。冷凍肉の外側と中心部の温度差が少ない状態で解凍されるので、肉の旨み成分である肉汁の流出を最小限に抑えることができます。

#### ●氷水解凍



解凍時間の目安:肉1kgで約3時間

ポリ袋に入れて氷水に浸し、解凍するまで水を追加します。冷蔵庫よりも表面温度を低く保って解凍できるので、ベストな解凍方法ですが手間がかかります。

### 解凍後の調理のコツ

解凍した肉を調理前に室温に約10分程度置きます。調理時の温度差が少なくなるので、よりおいしく食べることができます。

10分程度



### 冷凍のまま加熱すると、おいしくないの?

肉は温度差に弱いので凍ったままの状態でも調理すると、急激な温度差によりキュッと締まって固くなってしまいます。薄切り肉でも解凍してから調理しましょう。食感が変わります。



凍ったまま加熱

解凍後加熱

### ★まとめ★

- ★冷凍肉は解凍してから調理が基本!なるべく早めに使い道を決めておきましょう。
- ★解凍は肉汁を出さないことが大事!常温やレンジでの解凍はNG!
- ★調理前に少しだけ室温に置くのがおいしく調理するコツ!

なるほど!解凍方法でお肉のおいしさが変わるんだね~



## 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 「かぼちゃを使ったレシピ」  
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します！

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きます。



# いろいろ たうめんを使ったレシピ

組合員から  
寄せられました

みんなの  
レシピ



さっぱりそうめんをボリュームUP!

## 揚げナスと 薬味てんこもり

材料/2人分  
A そうめんつゆ(ストレート)…200ml 水…200ml  
ナス …… 1本 大葉 …… 4枚  
オクラ …… 2本 そうめん …… 2束  
しょうが …… 1片 ミニトマト …… 4個  
みょうが …… 2個 油 …… 適量

20分 249kcal (1人分)

※調理時間(漬け時間は含まれていません)

作り方

- しょうがはすりおろし、みょうが・大葉は千切りにする。
- 容器にA・1を入れて混ぜ合わせる。
- ナスは乱切り、オクラは半分にカットして油で素揚げにし、2に入れて2時間程漬ける。
- そうめんを表示通りにゆでて器に盛る。
- 4に3のをせ、ミニトマトを飾る。そうめんつゆ(分量外)をかけていただく。

コープ そうめんつゆストレート  
(300ml×3本)  
(次回7月4回) 322円(税込)

レシピ提供: 金沢市 おサルさん  
「冷やして食べるのがおすすめです」



## いなりそうめん

20分 278kcal (1人分)

※カロリーは具材によって変わります

レシピ提供: 野々市市 りゃんこさん  
「あまったそうめんを利用して少し変わった食べ方を!」

作り方

- そうめんを表示通りにゆでておく。
- 味付いなりあげに1を入れて好みの具材を飾り、そうめんつゆをかけていただく。



コープ 味付いなりあげ(関西風)  
(142g・10枚)×2袋  
(次回7月3回) 322円(税込)

材料/2人分  
味付いなりあげ …… 5枚 そうめんつゆ …… 適量  
そうめん …… 2束 お好みの具材 …… 適量



ツナとマヨネーズでうま味をプラス

## そうめんとゴーヤの チャンプルー

材料/2人分  
そうめん …… 2束  
ゴーヤ …… 1/2本  
ツナ缶 …… 1缶  
パプリカ(黄) …… 1/2個  
油 …… 大さじ1  
そうめんつゆ(ストレート) …… A  
大さじ2  
こしょう …… 適量  
マヨネーズ …… 大さじ2

25分 456kcal (1人分)

※調理時間(置き時間は含まれていません)

作り方

- そうめんを表示通りにゆでておく。
- ゴーヤは薄切りにして塩(分量外)を振り、1時間程置いてよく水洗いする。
- パプリカは薄切りにする。
- 熱したフライパンに油をひき、2・3を炒める。
- 4に1・ツナ缶・Aを加えて軽く炒め、混ぜ合わせる。

小豆島手延そうめん  
(50g×6束)  
(次回7月3回) 289円(税込)

レシピ提供: 加賀市 ワコちゃんさん  
「残ったそうめんは炒めものにもアレンジできますよ!」



## そうめんサラダ

材料/2人分  
ツナ …… 50g  
そうめん …… 2束  
アボカド …… 1個  
レッドオニオン …… 1/4個  
ミニトマト …… 2個  
かいわれ大根 …… 適量  
スイートコーン …… 適量  
マヨネーズ …… 大さじ4  
練りわさび …… 小さじ1  
A そうめんつゆ(ストレート) …… 大さじ3

20分 632kcal (1人分)

作り方

- そうめんを表示通りにゆでておく。
- アボカドは種と皮を取り、スライスする。
- ミニトマトは4等分、レッドオニオンは薄くスライスして、かいわれ大根は根を切り落とす。
- Aを混ぜ合わせる。
- ボウルに1・2・3・ツナ・スイートコーン・4を入れて混ぜ合わせる。



液切りしないで作る  
ツナフレーク(50g×8袋)  
(次回7月4回) 1,058円(税込)

レシピ提供: 金沢市 M・Nさん  
「タンパク質たっぷり、これだけでも栄養たっぷりの主食に!」

食品添加物とは、保存性の向上や栄養の保持、美味しさや彩りを良くする目的で食品に加えられる物質のことです。

保存料 着色料 甘味料 など

## 食品添加物の分類

出典：厚生労働省ホームページより抜粋

種類	定義	例	品目数	
指定添加物	食品衛生法第10条に基づき厚生労働大臣が安全性と有効性を確認して定めたもの	ソルビン酸、キシリトールなど	455	
既存添加物	平成7年の法改正でわが国において広く使用されており、長い食経験があるものについては、例外的に、法改正以降もその使用、販売などが認められたもの	クチナシ色素、柿タンニンなど	365	安全性に問題があるもの、使用実態のないものは削除
天然香料	動植物から得られる天然の物質で、食品に香りをつける目的で使用されるもの	バニラ香料、カニ香料など		指定制度の対象外
一般飲食物添加物	一般に飲食に供されているもので添加物として使用されるもの	イチゴジュース、寒天など		



食品添加物は安全性の確保のため、対象食品や使用目的、使用量について基準が設けられています。



# 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、高山・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

**Q** 食品添加物による健康への影響が気になります…。

**A** 食品添加物はそれぞれ科学的なデータに基づきADI(一日許容摂取量)が設定され、厚生労働省にて審議・評価し、食品ごとの使用量、使用基準などが決められています。例えばソルビン酸(保存料)のADIは25mg/kg(体重)/日でウインナーへの使用量が2g/kg以下と設定されています。体重が50kgのヒトの場合ADIは1,250mg/日となり、使用基準上限のソルビン酸が添加されたウインナーを毎日625g(1袋(100g・5~6本入り)のウインナー30~36本分)食べた場合ADIに達するということになります。

※ADI(一日許容摂取量)：人が生涯にわたって毎日摂取し続けても健康に悪影響が出ないと推定される、一日当たりの摂取量

### あんあんくん 第60話 食中毒を防ごう!~お弁当編~





「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

### エコ生活

この春から専業主婦となりまして。地球のために何かしら「エコ生活」を楽しんでやっています。「シンブル」が私のモットーです。お金をかけず何でも最後まで大事にし、工夫を心がけ毎日がとても充実しています。

七尾市 坂井 外志江

### おばあちゃん胸キュン

孫が来て2人で留守番をしていたとき「おばあちゃんと2人で幸せだわ」と言われて胸キュンになりました。まだ3歳なのにどこで覚えたのかと…。やはり女の子はかわいい!

七尾市まごばあちゃん

### 早口言葉

小1の孫娘が音読の宿題にジュームジュームゴウノスリキレ…チヨウスケを早口言葉みたいに暗記しながら何度も何度も。私は何度言っても全く覚えられず、記憶力のなさに情けない日々を過ごす。いつかは一緒に大きな声で音読(暗記)したい。

金沢市 ゆっこ



宝達志水町 つむ

### 急須がない!?

平成も31年で令和になり、平成生まれの新入社員は急須が家になく、お茶の淹れ方も知らないとのこと。5月号の「くらし@マーク」がとてもタイムリーなものになりました。昭和生まれの私にはビックリ!!令和世代はどうなっていくのやら?

七尾市 昭和生まれ

### 息子、家事の大変さを知る

4月から県外に就職した息子。ときどき料理の仕方や買い物について電話してくる。今まで家にいて全部母にしてもらったことを一つ一つ自分で体験していかにか家事労働が大変かを認識した様子。そのまま素直に感謝の心を忘れずに彼女を見つけてくれるとうれしいな。

金沢市 7人の子豚

### 教えてください

畑の草が元気いっぱい成長しております。草刈り機で刈るのですが「カラスノエンドウ」がからまってキーンです。上手な刈り方ってありますか?

能登町おじやママ



金沢市 R・S

### どつちがエコ?

電気、ガス、水道の検針票に前年同月の使用量が記入されていて今年も数字と見比べ一喜一憂しております。数年前、うん十年使用のエアコンを入れ替えしたときには目を疑うほどメーターが下がり、物を大切にするのはいいことなの?とわからなくなりました次第です。

七尾市 エコばあさん

### 主婦の偉大さ

月に1〜2回、妻は実家の管理に4〜6日の連泊で出かけます。その間の食事に頭を悩ませています。毎日となると大変で、世の主婦の方々の偉大さに改めて気づかされます。しかし!妻には内緒。

金沢市 甘辛党主夫



小松市 みほ



### 宴会場を間違えて

温泉で宴会場を間違えて入ってしまった経験があります。自分たちとちょうど同じような数のグループで年齢もよく似ていたため、「すみません遅れて…」と空いた席に座ろうとしたのですが何か様子が変。乾杯の挨拶の途中で、一瞬その場が凍ってしまったのは言うまでもありません。

金沢市のりじい

### 患者用椅子でウトウト

今は昔、20代の私は歯科医院に勤務していました。食後の昼休み、仕事が始まるまでの30分間、ひと休みしようと患者用椅子に座っているうちにウトウトと眠ってしまいました。トントンと肩を医師にたたかれ「オイ、仕事するよ!」と言われたときには飛び起き、赤面の至りでした。

かほく市 みつちゃん

### M子の間違い

時はさかのぼること十数年。中学生の私はバスケット部の先輩に恋をした。片思いである。そんな折、親友M子はバレнтаインのチヨコレイトを先輩に届けてあげると言う。仲立ちをするという。私に断る理由はなかった。さて、バレнтаインの翌日。わくわくして登校。ところがバレリー部の男子が近寄ってきてニンマリ「チヨコありがとう」と言う。奇妙だった。どうやらM子はチヨコレイトを渡す相手を間違えたようだ。

金沢市 ヒロ

次回のテーマトークのお題は「私の地元自慢」



### 時間の使い方

書き人 モモ

今、私は育休中です。私に与えられた最後の猶予期間と思っております。時間を無駄にしないように過ごしています。時間を上手に使うのが苦手な私。やりたいことはたくさんあるのに進まない。仕事に復帰したときに「育休中、〇〇ができました」と言えるようにしたい!そこで立てた目標は「人とつながること。人見知りやインディアな私は話したりにぎやかに騒いだりすることは好きなのに、いつも受け身で自分からアプローチすることが少ないのです。だから、今回はささやかな挑戦。夫に「旅に行こう」と誘う、「ランチ食べよう」と友だちに連絡する、育児サークルに参加するなど。他の人にとっては何でもないことですが、私にしたらちょっとした勇気のことなんです。自分から動いて誰かと時間をシェアする。そこから何か得られるものがあるかもしれない。育児と家事に追われる毎日ですが、その中で立てた目標、少しでも回数を重ねて達成できるようにやってみます。



機関紙 モニターによる エッセイ

### トントンハウスのパン学習会

日程 5月30日(木)  
場所 中能登町保健センター ずくずく調理実習室  
主催 能登地域協議会  
講師 (株)トントンハウス 井藤 修氏  
参加者 15名



組合員活動 アルバム Palette ぱれっと



### コープ農園 トマトコース

日程 5月18日(土) 場所 小松市瀬領町圃場  
講師 瀬領農産共同組合、JA小松市、コーミ(株)  
参加者 大人25名、子ども22名



# CO-OP 掲示板

## 組合員の声と願いに応えるために 第20回通常総代会報告

第20回通常総代会が6月12日(水)石川県地場産業振興センターで開催され、371名の総代が出席し(代理人出席、書面議決含む)、提案された全議案を賛成多数で可決しました。

議案書に基づき第1号議案から第4号議案まで提案し8名の総代から、能登地域での移動スーパーや南加賀地域での出店への期待、新ホームページや組合員活動に期待すること、消費税や憲法についてなどの発言がありました。理事会からの回答の後、審議は終了し採決が行われ、全議案を賛成多数で可決しました。



### ● 出席した総代より ●

生協のあり方がよく分かり安心できる事業であると確信できました。今後ますます地域に寄り添っていただきたいと強く思いました。

初めて総代会に参加し、参加してよかったと思いました。コープいしかわのことがより知れたからです。組合員の声を大切にしている生協なので、安心して利用でき、ますます好きになりました。

### ● 議案一覧と採決結果 ●

議案	内容	結果
第1号議案	2018年度活動のまとめ、及び2019年度活動の方針 承認の件	可決承認
第2号議案	2018年度決算、及び剰余金処分案 承認の件	可決承認
第3号議案	2019年度予算 決定の件	可決承認
第4号議案	役員報酬 決定の件	可決承認

### 出資配当のお知らせ

6月下旬より配布している「出資配当のご案内」ハガキにて、総代会で承認された出資配当率などをご案内しています。出資配当は生協の事業活動で出た剰余金を組合員に還元するものです。

- 出資配当率: 2018年度平均出資額の0.3%
- 利用分量割戻金: 年間利用高の0.15% (店舗利用、共済及び福祉事業、葬祭利用高を除く)

## コープマルシェ 2019 南加賀 参加者募集

1日限りのお買物市場がオープンです!

9/16(月祝) 根上総合文化会館タント  
能美市大成町118

- 第1部 10:00~11:30 参加対象 組合員とご家族 ※組合員と同行できるのはご家族のみです。お1人またはご家族単位でお申し込みください。
- 第2部 12:30~14:00 駐車場 無料(約300台) 保育 なし 持ち物 保冷マイバッグ
- 第3部 14:30~16:00

※定員各400名 ※内容はいずれの時間帯も同じです

### 申込方法

ご希望の参加時間帯の番号を注文用紙の6ケタ番号記入欄に記入し、注文数の欄に参加人数をご記入ください。eフレックスからもお申し込みできます。

- 企画コード 73-D
- 第1部 358584
- 企画コード 73-E
- 第2部 358606
- 企画コード 73-F
- 第3部 358649

- 8月1日回企画までの注文用紙でお申し込みできます。
- 翌週のお届け表に受付の確認として「マルシェ申込・第〇部」と表記されますが、当選ではありませんのでご了承ください。
- 申込期間中に、複数回お申し込みされた場合、最終申込分を受付します。
- 全ての時間帯にお申し込みいただくことも可能ですが、複数当選することはありません。各定員を超えた場合は抽選となります。落選者には定員に満たない時間帯の参加をご案内する場合があります。予めご了承ください。

Webからの申し込みはこちら♪



申込締切/8月10日(土) 当落案内の発送/8月23日(金)

## 理事会だより

2018年度 第13回 5月23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. 4月度事業・経営報告 承認の件

- 地域協議会ごとにコープくらぶ連絡会議を開催し、48のコープくらぶが参加しました。連絡会議では昨年度からの変更点を中心とした共有が行われ、参加者は今年度の取り組みに向けて理解を深めました。
- 4月28日に「コープ農園水田コース」の田植え体験を実施しました。参加者からは「生産者のご苦労や思いを感じることができた」「子どもにとって貴重な体験となり、素晴らしい食育となりました」などの感想が寄せられました。
- 県内5か所目となる「宅配ステーション」がコープたまぼ店内に設置され、4月1日よりスタートしました。

- 2. 第20回通常総代会議案 (決算関係書類等、予算)承認の件
- 3. 加盟団体総会議案の組織判断の件

### 報告されたこと

- 1. 2019年度期中業務機構の変更について
- 2. 第20回通常総代会 春の総代会議(速報)と今後の対応について

## コープいしかわの姿

2019年4月1日~2019年4月30日

- 宅配事業供給高(億円)  
予算:10.9/実績:10.7/前年:10.0
- 店舗事業供給高(億円)  
予算:2.4/実績:2.4/前年:2.4
- 経常剰余金(万円)  
予算:442/実績:-137/前年:-2,037
- 出資金:60億7,790万円(▲494万円)
- 組合員数:155,705人(▲590人)  
(カッコ内は前月比)

#### ■ 4月度安全確認情報 (3月21日~4月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	367品
定例企画商品	334品
残留農薬検査	8品
産地判別検査	5品

#### ■ 組合員の環境貢献度(5月度)

商品カタログ回収率 **63.4%**  
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **29.9%**

こんな声がありました!

## 「キャップつき紙パックの注ぎ方のコツ」

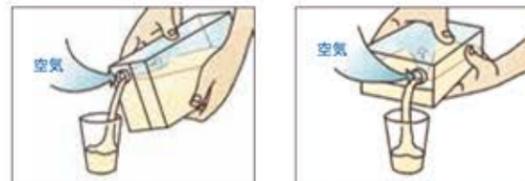


つつい注ぎ口を下にしてしがちじゃが、「注ぎ口を上にして傾ける」とこぼれにくくなるぞ。

キャップつき紙パックから飲みものを注ぐ時、出る飲みものと同じ分だけ容器の中に空気が入ろうとします。そのため、注ぎ口を下側にすると、飲みものが注ぎ口をふさいで容器に空気が入りにくくなり、こぼれたりはねたりします。注ぎ口を上側にすることで、上部から空気が入り、上手に注げます。

### POINT こぼれにくい注ぎ方

- ・注ぎ口がパックの上側になるように両手で持ちます。
- ・コップの近くでゆっくりと傾けると、はねにくくなります。



※残りが少なくなったら、注ぎ口を下側にして、注いでください。

### キャップの豆知識

キャップつき紙パックの内側には、アルミフィルムがあり、キャップ下部分もきちんと密封された状態で出荷されています。最初に開封する際、キャップの内側では、ギザギザの歯が押し出され、回転することでキャップ下のアルミフィルムが切れ、開封されます。切られたアルミフィルムは、一部が繋がっていて、内側に折れた状態になります。



※異なるキャップ構造の商品もあります。

注ぐときは、空気の通り道をつくるのがコツ!

# CROSS WORD PUZZLE



応募総数：747 通  
正 解：744 通

5月号(5月6日発行)の答えは「ハナラッキョ」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。

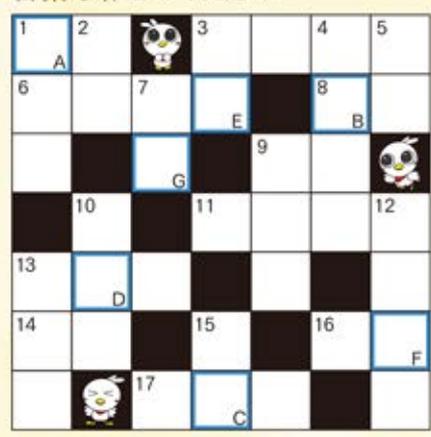


パズルの応募は下の編集室総合企画部行き用紙に答えを記入し生協店舗、宅配の担当者へお渡しください。ハガキやホームページ、下記の2次元コードからも応募できます。個人情報、景品発送、紙面編集に使用します。



【宛先】  
〒920-2148 白山市行町西1  
コープいしかわ機関紙編集室

□の中の文字をA～G順に並べて言葉を作ってください



- たての力ギ
- マラソンの父と呼ばれた金栗○○○○
  - 「百獣の○○」「発明○○」
  - トントンハウスの○○学習会
  - バスポート
  - 現在、○○、未来極めて鋭利な刃物
  - 外科手術や解剖に用いられる
  - 砂や小石
  - マガモを家畜化した鳥類。○○○○の卵
  - 事実の記録。「昭和天皇○○○○○○」
  - 商品より高い額面の金銭で支払った場合に受け取る差額の金銭
  - 「少年老い易く○○成り難し」

- よこの力ギ
- 能登の海水から作った○○がゼラートに
  - 赤や黄色、オレンジ色の野菜。ナス科トウガラシ属
  - つつつると、夏の定番メニュー
  - から口を出す
  - お弁当や朝食の定番魚
  - 残った料理をリメイクした○○○○レシピ
  - 事実でない誇張を交えて話すさまを意味する言い回し。○○○をつける
  - 日本の昔話「○○の恩返し」
  - ホワイト
  - 星形のねばねば野菜

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】7月13日(土)

コープいしかわの「今」がわかる  
コープいしかわ公式Facebook開設しました

宅配や店舗のお知らせをはじめ、組合員活動行事の予告・報告などコープいしかわからのお知らせをタイムリーに投稿しています。フォロー・いいね、大歓迎です。

## 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部 総合企画部行

### 【第232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・イラストなど 記入欄 (9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～食品ロス～ あんあんニュース  
くらし@マーク みんなの広場