

とらいあんくる

2020

1

Vol.238

特集

ヘルシーに美味しく!
体の中から健康になるレシピ

産地・メーカーを訪ねて

谷口製菓

くら!@マーク

見直そう 運転マナー

みんなのレシピ

ヘルシーレシピコンテスト 受賞レシピ

産地・メーカーを訪ねて

谷口製菓のおだまき



谷口製菓
(宝達志水町)



おだまきができるまで



つややかに蒸し上がった上新粉の塊を扇風機で冷ましながら、餅つき器で15分間つき、塩で味付けをします。



生地を1個ずつ手で分割します。

千筋板に押し当て、筋をつけながら延ばし、長細い筒形に。生地につけた筋は麻糸をイメージしています。



丸めたあんを置き、三角にたたみます。



白のおだまきには一つ一つ筆で桃色と若草色の印をつけていきます。見た目を美しくすると同時に谷口製菓謹製の印でもあります。

宅配では、作り立てをマイナス30度で急速冷凍したものをお届けします。食べる時は室温、または冷蔵庫で2時間程解凍し、2日以内にお召し上がりください。



おだまき(冬)(5個)
(次回1月3回)じわもーる
730円(税抜)

愛情とまごころのこもった 能登のおだまき

おむすびのような形のおだまきは、旧志雄町で古くから愛されているお菓子です。三代続く谷口製菓を訪ね、おだまきの歴史を聞き、作り方を見学してきました。

地元の方にとって
おだまきはずっと残したい
大切な菓子だと思いました。
その思いは、新しい感性によって
着実に受け継がれて
いますね
丸川理事

「見学してきました!」



おだまき作りを体験

おだまきはとてもリズムカルに、
正確に作られていました。
私にも作れそうでしたが、
実際にやってみると
その難しさに驚きました
加賀理事

とっても上品なお菓子で、
おいしかったです。
みなさんもお茶うけにどうぞ
新藤理事

受け継がれていくもの

三代目となる息子の谷口航平さんは、祖父から受け継がれる製法を守りながらも、現代風にアレンジした商品を次々と開発しています。道の駅のと千里浜の限定商品として開発した「宇治抹茶おだまき」は、羽咋市のブランド米で作った生地に宇治抹茶をまぶしたもので、道の駅で一番人気の商品となりました。



谷口 航平さん

谷口製菓では地元小学校のおだまき作りの体験授業もしています。「おだまきを通して町の歴史や和菓子の味を子どもたちに伝え、いつまでもおだまきを愛してほしい」と義則さんは話します。



ごく原材料にこだわっています。生地に使う米はもち米を一切加えないコシヒカリを粉にした上新粉。「いろいろ試行錯誤した結果、独特のコシの強さともっちり感を出すためには石川県産のコシヒカリが一番いいんです」。また、粒あんに使用する小豆は生地で相性のいい北海道産。「能登の塩を使い、甘すぎないうちの味を出しています」。

そして、何よりのこだわりは、一つずつ手作りしていること。「やっぱりこれを機械では作れません。延ばした生地とあんのそのときの加減で、同じ形に見えても二つと同じものはありません。それが手作りの面白さであり、いいところではないかなと思っています」。

こだわり

おだまきの生地は弾力があり、ほのかに感じる塩味も手伝ってお米とあんのおいしさに「いくつでも食べられそう」と言われます。「だからこそ、ものす



谷口 義則さん

合併記念に

谷口製菓は昭和39年に創業。昭和50年から白のおだまきを作り始めました。転機となったのは15年前。旧志雄町と旧押水町の合併記念に旧押水町の特産品のいちじくをあんにしたおだまきを作ったところ、たくさんのメディアに取り上げられ、注目を集めるようになりました。その後、いろいろなおだまきを作るように。「僕はゴレンジャーで育った世代なので、5つ揃えたくなくて(笑)、黒米とくるみ入り、冷やしずんだ入り、よもぎ入りを考え出したんです」と、茶目つ氣たつぷりに話す谷口義則さん。

旧志雄町の地域には麻糸の原料である「苧麻」が自生しており、繊維産業が発達していました。麻糸を束ねたものをおだまきと言い、その形に似せた餅菓子がおだまきの由来となりました。発祥の時期は定かではありませんが、お祝いや法事、手土産など子どもの頃からなじみのあるお菓子として、志雄の人々にずっと愛されてきました。



左:自生する「苧麻」
右下:束ねた麻糸

太きゅうりとアボカド煮

評価

アボカドを和風に煮たり、地場野菜の太きゅうりと組み合わせたり、材料はシンプルながら調理方法が素晴らしいです。

冬場は
冬瓜で!

材料(2人分)

太きゅうり……………1/4本 千代の一番(だしパック)……………1袋
アボカド(固め)……………1個 片栗粉……………大さじ1.5
高野豆腐……………1個 塩……………適量
みょうが……………1個 揚げ油……………適量

作り方

- ① 水400ml(分量外)に千代の一番を入れ、だしを取る。高野豆腐はぬるま湯で戻して12等分に切り、だし100mlで2~3分煮て冷ましておく。
- ② 残りのだし300mlに2.5cmくらいに切ったアボカドと厚めに皮をむいて2.5~3cm角に切った太きゅうりを入れ、ふたをして12分程煮る。
- ③ ①の高野豆腐を軽くしぼり、片栗粉をつけ、サラダ油またはごま油で揚げる。
- ④ 食べる直前に②を温め、塩分が足りなければ塩を足し、③と合わせて細切りのみょうがを散らす。



ヘルシーレシピコンテスト 最優秀賞

アボカドが
和風に!



レシピ考案者コメント

アボカドはお年寄りに敬遠されがちですが、栄養豊富で煮ることでも芋のような食感になります。高齢の母親が食べやすいようにとおいじみの食材を加えました。

作ってみたよ

アボカドは生だと脂っこく感じられ苦手でしたが、煮ると脂っこくなく、とろっとしておいしかったです。

Mさん



ヘルシーレシピコンテスト 優秀賞

僕のかぼちゃサラダ

評価

ナッツ、さば水煮缶、香味野菜の3つを組み合わせた新しさが素晴らしいですね。電子レンジを使った調理方法もいいです。かぼちゃにはβカロテンや食物繊維が豊富です。

材料(2人分)

かぼちゃ……………1/4個
玉ねぎ……………1/2個
アボカド……………1/2個
アーモンド……………50g
クリームチーズ……………50g
レーズン……………少々
さば水煮缶……………1/2缶
ドレッシング……………少々
グルメスパイス……………少々

作り方

- ① かぼちゃを一口大にして、電子レンジで加熱する。
- ② さばをフォークでつぶし、みじん切りにした玉ねぎとお好みのドレッシングを混ぜる。
- ③ アーモンドを袋に入れて、包丁の柄で割り、から煎りする(そのまま使ってもよい)。
- ④ アボカドを1cm角に切り、クリームチーズは食べやすい大きさにちぎる。
- ⑤ ①~④・レーズンを混ぜる。水分が足りなかったら、さば水煮缶の汁を加える。
- ⑥ お好みでグルメスパイスを加え、味を調える。

冷凍野菜を使うと
より簡単です。

その他のヘルシーレシピコンテスト受賞レシピは7・8ページみんなのレシピに掲載しています。

作ってみたよ

さばの生臭さが全くなく、かぼちゃサラダにコクが出てびっくり!普段かぼちゃサラダを好まない主人も「これはおいしい!」と絶賛でした。

Nさん

クックパッドの「コボ丸キッチン」でレシピを紹介中

クックパッドの「コボ丸キッチン」でヘルシーレシピコンテストのレシピを紹介しています。



cookpad



<https://cookpad.com/kitchen/28867292>

こちら
「コボ丸キッチン」の
サイトにいけるよ



ヘルシーに楽しく! 体の中から健康になるレシピ

いつまでも健康で美しくありたい。そんな願いを食生活から実現するために、食塩、飽和脂肪酸のとり過ぎについて考え、毎日の食生活を改善するきっかけにしてみましょう。石川県栄養士会会長の新澤祥恵先生に9月に行われたヘルシーレシピコンテストの入賞レシピを通して食塩と飽和脂肪酸を減らすコツを教えてください。

ヘルシーレシピコンテストを開催しました

食塩と飽和脂肪酸(肉や乳製品)のとり過ぎに配慮した家庭で気軽に作れるヘルシー料理を募集し、審査の結果32点の応募の中から最優秀賞1点、優秀賞5点が決定しました。2020年度には地域協議会で入賞レシピを使った料理学習会を開催する予定です。



食塩をとり過ぎると?

食塩はおいしく食べるために必須のものです。とり過ぎると高血圧をはじめとした生活習慣病に深く関わってきますので、注意が必要です。



飽和脂肪酸をとり過ぎると?

とり過ぎは
ダメね!



石川県栄養士会会長 新澤 祥恵先生
北陸学院大学 教授

飽和脂肪酸をとり過ぎると?

近年、魚介類が減り肉類を多く摂取するようになったことから不飽和脂肪酸に比べて飽和脂肪酸の摂取比率が多くなる傾向が見られます。飽和脂肪酸をとり過ぎると、LDLコレステロール(悪玉コレステロール)を増やし血流を悪くします。動脈硬化や心筋梗塞のリスクが増加すると予想されています。



バター、ラード、バーム油、チーズ、チョコレート、脂身の多い肉などに多く含まれる

食塩を減らす お役立ち食材



香味野菜

食塩を少なくすることで生じる物足りなさを、しょうが、しそ、みょうがなどの香味野菜で補う。香味野菜が持つ香りや風味で、薄味でもおいしく感じるができる。



かんきつ類

おいしく食べるには塩味が必要であるが塩味をかんきつ類のさわやかな酸味に置き換えることでおいしく感じるができる。

飽和脂肪酸を減らして不飽和脂肪酸を多くとりましょう!

不飽和脂肪酸って?

脂質を構成する脂肪酸は分子の構造的な違いから飽和脂肪酸と不飽和脂肪酸に分けられ、不飽和脂肪酸は植物や魚の油に多く含まれます。不飽和脂肪酸には、DHA、オレイン酸、リノール酸などがあり、体内で合成できないため摂取する必要がある必須脂肪酸もあります。動脈硬化や血栓を防ぎ、血圧を下げるほか、LDLコレステロールを減らすなどさまざまな作用があります。

不飽和脂肪酸を多く含む食材

\\ DHA・EPAを含む //

DHA・EPAは余分なコレステロールや中性脂肪を減らす働きがある。青魚に多く含まれる。



\\ オレイン酸を含む //

オレイン酸は悪玉コレステロールを減らし、血液をサラサラにする善玉コレステロールを増やす働きがある。



ナッツ類にはビタミンEが豊富。ビタミンEは抗酸化作用が血管を若返らせる働きがあるよ。



見直してみよう!

あなたの運転は大丈夫?



新藤理事

信号待ちをしていたら、青信号に変わった途端に対向車が右折してきて、恐い思いをしたことがありました

信号機のある交差点では直進車が優先です。これもマナーではなく交通ルールです。自分の運転は正しいかどうか見直してみましょう!



こんな経験ありませんか? これらはすべてNG!

- ☐ 一旦停止や信号機のある場所で停止線をはみ出して停車してしまった。
- ☐ 合流車線に流入してきた車を入れなかった。
- ☐ 前車との車間距離を詰めすぎて、ヒヤリとした。
- ☐ 信号が黄色になってもアクセルを踏んで、交差点を通過した。
- ☐ 運転中に携帯電話、TV、DVD などを使用してしまった。
- ☐ 右左折の直前まで方向指示器を出さなかった。または、出し忘れた。
- ☐ 交差点での確認不足、スピードの出し過ぎで対向車とぶつかりそうになった。
- ☐ 片手ハンドルでの運転やルーズな姿勢で運転した。
- ☐ 後方確認せずにバックしたら、ぶつかりそうになった。

黄色信号は止まれ!

道路交通法では、黄色信号については「車両は停止位置を超えて進行してはならないこと(安全に停止することができない場合を除く)」と定めています。黄色信号は「止まれ」。「急いで進め!」ではありませんよ。

12月から「ながら運転」が厳罰化しています。

自分の運転を客観的に見るにはドライブレコーダーの活用もおすすめです。一般的には、交通事故やトラブルなどが起こったときの状況証拠、犯罪の抑止が使用目的ですが、レコーダーで記録した映像を観ることで自分の運転を見直すことにも役立ちます



バックモニターで確認すれば大丈夫!?

バックモニターは運転席から死角となる車の後方を確認できる便利な装置ですが、あくまで補助的なもの。車の側方は映らないのでモニターだけを見てバックすると危険!バックミラー、サイドミラーの確認と、振り返って直接目視することも忘れずに。

早めの点灯を心がけよう!

?

夕方になるとスモールライトをつけますよね。でも、点灯のタイミングがわかりません



吉田理事

点灯の目安は日没の30分前と覚えておきましょう。ちなみにスモールライトではなくてヘッドライトをつけてください。ライトは対向車や歩行者に自分の車の存在を知らせるために大切です。スモールライトだけでは、しっかり認知できない場合があります。



無灯



スモールライト



ヘッドライト



思いやり運転を心がける

JAFでは私たちドライバーの一人ひとりの思いやりが大切だと考えています。一人ひとりが周りをよく見て気配りし、思いやり運転を心がけるだけで変わる未来があると思っています。良い運転も悪い運転も連鎖します。マナーの悪い運転に遭うと嫌な気分になりますが、思いやりを感じる配慮をされると感謝の気持ちが生まれます。交通ルール・マナーを守ってお互いに気持ちの良い運転を心がけることが大切です。



丸川理事

「良い運転も悪い運転も連鎖する」という言葉を聞いて、自分ひとりからでも気を付けることで交通トラブルは減らすことができると感じました。運転は上手であることも大切ですが、マナーを守って譲り合うことが一番大切なことかもしれないですね



見直そう 運転マナー

くらしのお役立ち情報
くらし@アットマーク

車の運転をしていると、他人の運転マナーが気になります。本人は正しいと思っていても周りが迷惑に感じている場合もありますね。そんな勘違いや思い込みが交通トラブルや事故にもなりかねません。初心にかえり、運転マナーのきほんの「き」についてJAF 石川支部の元谷公一さんに、機関紙企画検討委員が教えていただきました。

運転マナーのきほんの「き」



道路上に描かれたこのマーク、意味はわかりますか?

JAF石川支部
推進課事業係
元谷 公一さん



横断歩道あり注意!

これは、前方に横断歩道や自転車横断帯があることを示している道路標示で、速度を落とすことが望ましいですね

道路交通法に定められた交通ルールを覚えていますか?

信号機の無い横断歩道では... ↓↓

- ① 歩行者の有無を確認できないときは止まれるような速度で進行する。
- ② 横断しようとしている、あるいは横断中の歩行者や自転車がいる場合は必ず一時停止する。
- ③ 横断歩道内、および手前30mは追い抜きや追い越しができない。



停止したら、後ろから追突されるんじゃないかと心配で...

みんながルールを知っていれば、安全な道路になりますね

加賀理事

2019年度、全国94カ所でJAFが調査した結果、歩行者の待つ横断歩道での車の一時停止率は全国平均で17.1%。つまり、約8割のドライバーが止まっていなかったことが分かりました。これは交通ルール違反になります。ちなみに石川県の停止率は29.8%で全国9位でした。



今までマナーだと思っていたことがルールであり、違反行為になることがあると知り驚きました。常に気を付けたいと思います



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。採用されたレシピの著作権はコープいしかわに帰属します。

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 「お弁当にも使えるレシピ」

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。



サババボード

10分 283kcal (1人分)

材料/2人分

さば水煮缶…… 1缶 レモン…… 1/2個
ちくわ…… 5本 大葉…… 4~5枚
みょうが…… 2本 白ねぎ…… 3~4cm
白みそ…… 大さじ1 オリーブオイル……大さじ1

作り方

- 1 ボウルにしっかり汁を切ったさば水煮を入れ、身をほぐす。
- 2 ①に白みそと千切りにしたみょうが、白ねぎを加えて混ぜ合わせる。
- 3 ちくわを縦に切り目を入れて開き、縦半分に切った大葉を左右向かい合わせに敷き、②を詰める。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、③のちくわの面をサッと焼く。
- 5 ④を器に盛り付け、お好みでレモンを搾る。

オレンジとナッツの爽やか糍サラダ

20分 95kcal (1人分)

材料/4人分

鶏むね肉…… 1/2枚 ミックスナッツ…… 少々
レタス…… 1/2個 ミニトマト…… 3~5個
きゅうり…… 1本 塩麹…… 小さじ1
オレンジ(小)…… 1個 べりな合わせ酢……大さじ1

作り方

- 1 鶏むね肉を半分に開き、酒大さじ1/2と塩麹小さじ1/2(いずれも分量外)をかけてラップをする。600Wの電子レンジで1分、裏返して1分加熱し、ラップをしたまま粗熱を取る。
- 2 ①を手で裂き、加熱時に出た汁と一緒に冷ましておく。
- 3 レタスは手でちぎり、きゅうりは皮をピーラーで部分的にむいて5mmの輪切りにする。
- 4 オレンジ1/4個を皮ごと搾り、塩麹、合わせ酢を混ぜる。
- 5 残りのオレンジ3/4個は皮をむき細かく切る。
- 6 ②・③・⑤を混ぜ、④のドレッシングを絡める。
- 7 ミックスナッツは軽く砕いて散らし、ミニトマトは小さいものはそのまま、大きいものはカットして飾る。



「紫玉ねぎの甘酢漬け」
紫玉ねぎをカットして
かんたん酢に漬けておく

お徳用の大葉
(15枚以上・不揃い)
(次回1月4回) 138円(税抜)



食塩不使用ミックスナッツ
(スタンドパック)(319g)
(次回1月3回) 880円(税抜)

Healthy recipe contest

ヘルシーレシピコンテスト 受賞レシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ

さば水煮缶とアボカドの豆乳スープパスタ

25分 859kcal (1人分)

作り方

- 1 鍋にお湯を沸かし塩小さじ1(分量外)を加え、パスタをお好みの固さにゆでる。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、にんにく(みじん切り)、ベーコン(千切り)、玉ねぎ(薄切り)を炒める。
- 3 ②の玉ねぎがしんなりしてきたら、豆乳を加える。
- 4 豆乳がフツフツし始めたらアボカド果肉1/2個分をつぶしながら加え、塩・こしょうで味を調える。
- 5 ④に①のパスタを入れ、スープと絡めて器に盛る。
- 6 ⑤の上に粗くほぐしたさば水煮と残りのアボカドをスライスしてのせる。
- 7 粗く刻んだミックスナッツをふりかけ、半分にカットしたミニトマトを飾る。

材料/2人分

パスタ…… 160g ミックスナッツ…… 20g
さば水煮缶…… 1缶 ミニトマト…… 適量
ベーコン…… 50g にんにく…… 1片
玉ねぎ…… 1/4個 オリーブオイル……大さじ1
アボカド…… 1個 塩・こしょう…… 適量
豆乳…… 200ml

アボカド(プレミアムリッチ)
徳用(400g・3個)
(次回1月3回) 398円(税抜)

さば缶の酢豚風

20分 433kcal (1人分)

材料/2人分

さば水煮缶…… 1缶 アボカド…… 1/2個
にんじん(中)…… 1/2本 キウイ…… 1/2個
玉ねぎ(小)…… 1/2個 にんにく・しょうが
ピーマン・赤ピーマン…… 各少々
黄ピーマン…… 各1/2個 オリーブオイル……大さじ2
「トマトケチャップ・酢・水…… 各大さじ1
A 砂糖・しょうゆ…… 各大さじ2 片栗粉…… 小さじ1/2

作り方

- 1 さば水煮をキッチンペーパーにのせ、少し汁を切り、食べやすい大きさに切る。
- 2 ①に片栗粉(分量外)をまぶして170℃の油(分量外)でカラッと揚げる。
- 3 にんじんは乱切りにしてゆでしておく。玉ねぎ、各ピーマン、アボカド、キウイはさばと同じ大きさに切っておく。
- 4 フライパンにオリーブオイルを熱し、刻んだにんにく、しょうがを炒めて香りが立ったら、玉ねぎ、各ピーマンを加えて炒める。
- 5 ④にアボカド、にんじん、キウイを加えサッと炒め、混ぜ合わせたAを加える。
- 6 ⑤が煮立ってきたら②のさばを加えて絡める。



旬 鯖水煮(175g(固形量120g))
(次回2月1回) ゆとろぎ+食品
298円(税抜)

(※写真は赤ピーマン・黄ピーマンの代わりにパプリカを使用。)

台所は細菌の温床

台所には細菌が好む水分や栄養(食べ物の残カすなど)があり、トイレより様々な細菌が潜んでいるといわれています。こまめに洗い、清潔に保ちましょう。



※熱や漂白によって、変色・変形してしまう素材もありますのでご注意ください。

あんあくん 第63話 台所はいつもキレイに!~シンク編~



コープ北陸より安全・安心情報をお届け

vol.65 後編

あんあくんニュース

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。

冬は特に気をつけよう!! STOP! ノロウイルス感染

ノロウイルスは **食品から**と**人から**の感染に注意!



覚えておこう! 消毒液の作り方

【用意するもの】市販の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム・塩素濃度5%)、水

消毒液の濃度と使用箇所			
塩素濃度	漂白剤	水	使用箇所
0.02%	10ml	2ℓ	ドアノブ、手すり、おもちゃなど
0.1%	10ml	500ml	汚物が付着した箇所・衣類など

注意! 漂白剤を使用する際は「使用上の注意」をご確認ください。 ● 消毒液を入れる容器などはよく洗ってください。 ● 消毒液は時間とともに効果が軽減します。都度使い切るようにしてください。

人をしてウイルスがついた箇所に触れた消毒でSTOP!

● 消毒には塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム)を用途に応じて薄め、使用する

● 衣類などにはスチームアイロンも効果的

※アルコール消毒は、ノロウイルスにあまり効果がないといわれています。



「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

幸せって

退職して9カ月。ふと思いついて、いつも車で行くスーパーに自転車で行ってみた。10分で着いてびっくり。秋の風景を眺め気分も上々。うっかり鍵をかけ忘れた自転車もちゃんとあった。お金はないけど、なんか幸せっていろいろだなあと感じる1日でした。

加賀市 ばあば

息子の背中

今年小学1年生になった息子は校区外の保育園だったため友だちはおらず、私も心配していました。先日授業参観で男の子が私のところへ来て「〇〇のお母さん! 〇〇が友だちに

古人の教え

「今日という日は残りの人生の最初の日である」と誰かが言っていました。その言葉とともに「明日死ぬと思つて生きよ。いつまでも生きると思つて学べ」という古人の教えを殊勝にも思い出すのは1月だからこそでしょうか。今年こそ引き締まっていきたいのですが…。

金沢市 スローペース

「健康チャレンジ」頑張りました

「いしかわまるごと健康チャレンジ」を頑張りました。きっかけは腰痛です。筋肉の衰えからくる痛み、肥満、老化現象だそうだがつきりきましました。リフトアップやほうれい線の予防にあいうべ体操もしつかりやります。

金沢市 マッキー



金沢市 津田 恵子

なろう!」って言うてくれたんだ! だら友だちになつたんだよ!」と教えてくれました。知らないところで友だちづくりを頑張っていたんだなと感心しました。今日もまた小さくて少し頼もしくなった息子の背中に「頑張れ!」とエールを送りながら見届けました。

白山市 とまと



金沢市 福娘

素敵な女性

先日、子どもたちを連れて病院へ。大変混雑していたため待ち時間が長く、長女は不機嫌、やんちゃ盛りの二女は大暴れ、三女は大泣き。てんやわんやの私を見かねて、近くに座っていた女性が長女と二女を引き寄せ一緒に遊んでくれました。その素敵な女性のおかげで子どもたちの機嫌も良く

けんかの種

実家の母は金沢生まれの京都育ちでしたので、丸餅のすまし汁のお雑煮でした。私が結婚して作ったところ、夫に金沢は切り餅だと言われ、お正月早々けんかになってしまったことがあります。それぞれの家庭で違うのだとそのとき初めて知りました。懐かしい思い出です。

金沢市 にゃんま

具沢山VSアツサリ

息子の嫁は広島出身。結婚して初めてのお正月に出されたお雑煮に「ゲツ!」広島は魚や貝類が入った具沢山の雑煮。わが家はすまし汁に餅とカマボコ、三つ葉、柚子とアツサリ! お互いにそれが当たり前だと思つて育つたんだから当然かも。ちなみに広島ではつきたてのお餅にみかんを入れる「みかん餅」があるそう。所変われば品変わるですねえ。

加賀市 おたママ

なり、私自身もほっと一息つくことができました。スマートなありがたい対応に心が温まり嬉しくなりました。

金沢市 なまず

三日月

先日幼稚園へお迎えに行った帰りに車窓から娘が「あつ、お空にお月さま♡」とつぶやきました。信号が赤になったとき、夕暮れどきの空を見上げると細い細い三日月が…。秋の夕暮れの澄み切った夜空がこの上なくきれいでした。慌ただしく過ぎていく日々娘の何気ない一言が私の心をふと立ち止まらせ、久しぶりに自然の美しさをしみじみと感じさせてくれたそんなひとときでした。

金沢市 花ちゃん

突然の帰省に大慌て

連休に帰省しないと思つていた息子たちが帰ってくることに、さあ大変! 何の準備もしておらず布団を干したり生協の注文は間に合わずスーパーに走ったりと慌てました。でもグレイプフルーツなど家族全員「生協の方がうま味があつておいしい」という意見! 生協商品のありがたさを改めて感じました。

小松市 M・K

今では大好き

40年前寮生活をしていた頃、冬休みが明けて先輩の部屋に招かれてお雑煮をこちそうになったときのことで。お椀の中に丸いお餅とねぎ、かつおぶしだけのお雑煮。県外出身の私はとてもビックリしてしまい、学生だからこんな質素なお雑煮なんだなとそのときは思っていました。が、加賀に嫁いでもやっぱりお雑煮はこのスタイルでした。数年は慣れないこともあつてお雑煮を食べるのが苦手でしたが、今では昆布だしの利いた、素材を十分に活かしたこのお雑煮が大好きです。

加賀市 マーちゃん

次回のテーマトークのお題は「春から始める〇〇」



組合員活動アルバム Palette ぱれっと

沖縄発のピースソング

日程 11月9日(土)
場所 小松センター
主催 南加賀地域協議会
参加者 大人34名、子ども22名



石川の食文化! かぶら寿司づくり

日程 11月17日(日)
場所 野々市市富奥防災コミュニティセンター
主催 石川西地域協議会 講師 ぶった農産 参加者 大人19名



2つの名前

書き人 大賀 文恵
私の誕生日は1月1日。新年のスタートのたびに、多くの人たちが私の誕生日を祝ってくれる。幸せな人生の始まりだった。



機関紙
モニターによる
エッセイ

正月に私を出産した母はどんなに大変な思いをしたことか。大家族の農家に嫁ぎ、私の上には4歳の兄と2歳の姉がいた。年末は家の大掃除や正月の準備、野良仕事そして子育てと母は休みなく働いていたと思う。朝8時、私は生まれた。家族のみんながおめでたい正月に生まれる子の産声を今か今かと待っていたに違いない。「オギャー!」私はこの世に人間として生まれた。名前の「文」には学問の意味があることを知り、親は「学問に恵まれた」人生を私に望んでくれたのだらう。結婚して苗字が変わり新しい名前になったが私は私だ。でも2つの名前で生きてきたことで、人生はより豊かなものになったような気がする。書き人の名前は、26年間使っていた私の名前です。

新年のご挨拶

組合員の皆さま、新年あけましておめでとうございます。

日ごろから商品のご利用や活動への熱心な参加に深く感謝申し上げます。

昨年もコープいしかわは、組合員の声を出発点に、組合員の暮らしに寄り添い事業や活動をすすめることができました。そして、2030年のありたい姿「2030年ビジョン」も、組合員と役職員の声を大切に策定をすすめました。

本年は創立20周年の節目の年を迎えます。コープいしかわを支えてくださった皆さまに感謝を伝え、新たなあゆみを始める所存です。

これからも互いに「たすけあい」「ささえあい」「つながりあい」「みとめあい」組合員と役職員が一緒になって、笑顔があふれ、誰もが安心して利用できる事業や活動を通して協同がある暮らしを育んで参ります。

皆さまのご多幸とご繁栄を祈念申し上げますとともに、本年も事業のご利用と活動への参加をお願い申し上げます。



理事長
大谷 学

CO-OP 掲示板

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。編集に当たり調査するアンケートにもお答えいただけます。

Webでの回答もOK!

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。

2020年度とらいあんぐる モニター募集

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 切	2月22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



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



わたしの
気持ち

今月の募集テーマ「春から始める○○」

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ポイントを進呈。

応募要項 詳しくは8ページをご確認ください

- 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 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に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。

理事会だより

2019年度 第6回 11月27日(水)開催

承認および報告された主な議題は次の通りです。

決まったこと

1. 10月度事業・経営報告 承認の件

- 秋の総代会議を10月8日(火)から10月23日(水)にかけて県内10会場にて開催し、275名の総代が参加しました。会議では、6月の総代会の振り返りいただいた声の受けとめ、2019年度の上期に取り組んだこと、下期に進めること、そして2030年ビジョン(案)について説明を行いました。
- 各地に甚大な被害をもたらした台風15号および台風19号にて、被災された方々への義援金や生活支援活動、産直生産者などへの復旧支援を目的に緊急支援募金の取り組みを開始し、組合員に協力を呼び掛けました。

2. 加賀センター開設の件

報告されたこと

1. 育児休業および育児短時間勤務等に関する規程の一部改定について
2. 第20期秋の総代会議のまとめ
3. 第21期総代選挙のまとめ

コープいしかわの姿

2019年4月1日～2019年10月31日

- 宅配事業供給高(億円)
予算:77.6/実績:74.3/前年:74.2
- 店舗事業供給高(億円)
予算:17.1/実績:17.3/前年:16.9
- 経常剰余金(万円)
予算:4,562/実績:-1,137/前年:1,887
- 出資金:64億4,596万円(UP 4,840万円)
- 組合員数:158,656人(UP 663人)
(カッコ内は前月比)

10月度安全確認情報

(9月21日～10月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	345品
定例企画商品	325品
残留農薬検査	4品
DNA検査	3品
産地判別検査	1品

組合員の環境貢献度(11月度)

商品カタログ回収率	82.6%
注文書袋・保冷箱内袋回収率	21.7%

こんな声がありました!

はちみつが白くにごっているんだけど...

「はちみつの結晶化のお話」



久しぶりにはちみつを使おうと思ったら、白くにごって固まったのよ...

そうそう、うちでも白くにごったことがあったわ。



これってもう使えないのかしらね〜。

う〜ん、もったいないな...



これは「結晶化」が起きているのだよ。湯せんで戻せば、使えるようになるのじゃ。

はちみつは少ない水分の中に、主成分の糖が無理に溶け込んだ飽和状態になっています(約80gの糖分が約20gの水分に溶けている状態です)。そのため、糖が時間とともににはちみつに含まれる気泡や花粉などを核として結晶となり析出していきます。一度結晶化がはじまりますと、さらに結晶化がすすみやすくなります。結晶は、はちみつの性質によるもので、結晶化しても品質には問題ありません。

POINT 特に寒い時期の保存場所には要注意!!

結晶の発生は気温など環境によって違いがあります。最も結晶化しやすい温度は約13~14℃といわれており、一般に冬季になりやすいのですが、夏でも起こります。また温度変化を受けたり、振動や物理的な刺激を受けたりすると結晶化が起きやすくなります。

豆知識

「結晶化」って戻すにはどうすればよいの?

- ① 水を張った鍋に、結晶化したはちみつを容器のまま入れます。このとき、容器のふたは取り、水面ははちみつの量より少し下になるようにします。
- ② 鍋を火にかけ、50~60℃ぐらいのお湯の中で、はちみつをかきまぜながら結晶を溶かします。加熱しすぎると、はちみつは成分が変化したり、味が変わったりするので、お湯が熱くなりすぎないように注意してください。
- ③ 結晶が完全に溶けたらお湯から出し、自然に冷まします。



なるほど!
保存場所と温度に
気をつけなくちゃ!



CROSS WORD PUZZLE

□の中の文字をA～G順に並べて言葉を作ってください



15 まき割りに使う道具
14 歩いて行くこと
13 乗り物に乗らないで
10 空港のある石川県南部の市
9 私のこと
8 貴重なもの
7 日本の神道において
6 白くて長い冬野菜
5 マグロの肉の脂肪の多い部分
4 福井県の里芋の産地
3 白くて長い冬野菜
2 マグロの肉の脂肪の多い部分
1 ご飯を三角形に握ったもの

よこの力ギ

1. ○○○○○付き年賀はがき
5. 物を保存・育成するために、外気を防ぐように作った部屋。
氷○○
6. 宝達志水町は○○町と押水町が合併してできた町
7. 「御強」と書く、もち米を蒸した飯
8. 健康を維持するために必須な栄養素。A、B、Cなどがある

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

11. 今が旬の貝
12. ネーム
14. 黄色と黒のしま模様の動物
16. 動物の主に頭部にある
堅く突き出た構造
17. 初○○○を拝む

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】1月18日(土)

応募総数：573 通
正 解：570 通

11月号(10月28日発行)の答えは「メゾロエカイ」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

コープいしかわの「今」がわかる
コープいしかわFacebook
フォローしてね!



毎週、コボ丸の
おすすめレシピも投稿!
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 携帯電話からでもつながります
(月～金 8:30～21:00/土 8:30～17:30)
1月11日(土)より(月～金 8:30～20:00/土 8:30～14:00)



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)

【第238号】機関紙とらいいんぐる編集室 総合企画部行

パズルの答

機関紙
モニターに
応募する

ふりがな ()
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

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～食と健康～ | ☐ あんあんニュース | |
| ☐ くらし@マーク | ☐ みんなの広場 | |

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
(3月号掲載)