

とらいあんぐる

2020

3

Vol.240



特集

～防災 ローリングストック～

“もしもの時”

あなたは、私は、どうする？

産地・メーカーを訪ねて

株式会社ヤマト醤油味噌

くらし@マーク

ふだんの暮らしにお花をプラス

みんなのレシピ

乾物&缶詰を使ったレシピ

産地・メーカーを訪ねて

ヤマト醤油味噌の甘酒



金澤・大野
めざせ、発酵食美人®!
糀のチカラを毎日の食事に気軽に!

人間の腸には100種類以上、100兆個以上もの細菌が生息しています。小腸から大腸にかけて、まるでお花畑(フローラ)のように種類ごとに細菌が群生していることから「腸内フローラ」とよばれます。主に「善玉菌」「日和見菌」「悪玉菌」の3つがあり、その理想的なバランスは「2:7:1」。

健康のために、腸内細菌バランスを整えることが重要!
日和見菌は食べたものによって善玉菌にも悪玉菌にもなります。腸内環境を整えると栄養をバランスよく吸収しやすくなります。発酵食美人®になると便秘などの解消につながり、痩せやすい体質に!

善玉菌 2 : 日和見菌 7 : 悪玉菌 1

甘酒を飲んで発酵食を取り入れよう!
玄米甘酒 (490ml)
原料は玄米と米麹のみ。クリーミーな口当たりとやさしい甘さが特長。
(次回3月3日) 598円(税抜)

大麦甘酒 (490ml)
原料は国産大麦と米麹のみ。クリーミーで大麦の芳ばしい香りが特長。食物繊維を多く含み、水溶性と不溶性食物繊維がバランスよく配合。
(次回4月5日) 598円(税抜)

一日一糀 (140ml×6本)
酵素が活きた生(なま)の玄米甘酒で植物性由来の乳酸菌入り。トロツとした飲み口で、クエン酸による爽やかな酸味が特長。
(次回4月1日) 1,548円(税抜)

甘酒の飲み方アレンジ
甘酒 + ジンジャーエール
甘酒 + オレンジジュース
甘酒 + ショウガの搾り汁 & シナモン
甘酒 + ヨーグルト

表紙の「糀ちらし寿司」のレシピはヤマト醤油味噌「発酵食レシピ」をご覧ください。

金澤・大野
株式会社
ヤマト醤油味噌
(金沢市大野町)

産地メーカーを訪ねて

金沢市大野町

ヤマト特選味噌(500g)
(次回3月4日) 410円(税抜)

糀のチカラで発酵食美人®に!

金沢市大野は江戸初期からの醤油の産地で、野田・銚子・龍野・小豆島と並ぶ五大産地のひとつです。白山の伏流水と北前船が運んだ麦や大豆、能登の塩などを使っの醤油の醸造が盛んでした。社長の山本晴一さんに味噌蔵を案内していただき、糀や発酵食文化についてお話を伺いました。

伝統の継承と発酵食文化の普及
創業は明治44年。初代は船乗りで北海道への商いを開拓し、2代目が北海道からの大豆を使って醤油づくりを始め、3代目が味噌づくりを。そして現在、4代目社長の山本晴一さんが伝統製法を守りながらも、現代の衛生管理技術を取り入れ、石川の発酵食の普及に取り組みんでいます。味噌や醤油はもちろん、玄米甘酒や糀ドレッシングなど多くの発酵食の商品を開発し、食べ方の提案を発信し続けています。ヤマト醤油味噌の発酵食品は日本全国だけでなく、生産量の2割を世界十数か国に向けて輸出しています。

80年木桶に生きる酵母の力で
流通している味噌の多くはプラスチックやステンレス製のタンクで醸造されますが、ヤマト醤油味噌では、80年以上使い続けている大きな木桶で仕込み、6か月から1年以上かけて熟成させる伝統的な製法で造っています。蔵の中で味噌は、夏は暑く冬は寒いといった自然な状態で発酵し続けます。「木桶の内側や蔵の中には蔵付き酵母と呼ばれる大切な酵母菌が生きていて、味噌の発酵・熟成の良い手助けをしてくれ、蔵ならではの甘みやコクが生まれます。長く寝かせることによって、塩の周りにアミノ酸が増え、角がとれたまろやかな味わいの味噌になるのです」と山本社長。

毎日の食事に「二汁一菜に一糀」を提案
「二汁一菜」とは、白米や玄米を主食に、野菜など具だくさんの味噌汁と季節の食材を使ったお菜を一品という伝統的な和食のこと。お菜を味噌や塩糀、甘酒などの糀を使った発酵調味料で味付けすること、活きた酵素を取り入れることを「一糀」。山本社長は「二汁一菜に一糀」のライフスタイルを提案しています。一般的な酒蔵の清酒糀がつくる酵素は1種類ですが、味噌蔵の糀からは、100種類の酵素がつくられます。酵素は老廃物を掃除したり消化を助けてくれたりする働きをします。この酵素が多く含まれている味噌汁を朝に飲むことで内臓が温まり消化吸収が良くなり腸にとっても良いとのこと。「発酵食品の良さを金沢・大野から広く世界に伝え、次世代にも、この日本の食の知恵が伝わり、広がることをめざしています」と山本社長は話しました。

木桶を作る職人も減り、大切に使用されています

本社工場に併設された「ヤマト糀パーク」内にある「糀蔵」では味噌や糀について学べ、手がすすべになる糀手湯を体験できます

2 ※商品の取り扱い状況、パッケージデザインは、変更になる場合もありますのでご了承ください。

とらふんぐる 2020.3月号 1

やっています！ ローリングストック

災害時に備えよう、と気構える必要はありません。「何からすればいいの？」「面倒そう」という方も多いですが、ローリングストックは普段からしていることと同じなんです。普段使っている調味料がなくなったら、買い足しますよね。そうやって、使う・補充するというサイクルの中に、被災時を想定して多めにストックする意識を持つことがローリングストックにつながります。

わが家の場合いつも目につく所に、
分散して置いています！



備蓄用食料は普段使わない所に置かれがち。いつも目につく所にあれば忘れません。

●キッチンの引き出しに常温の保存食を入れています

毎日使うみそ汁の
だしのすぐ横に、
乾物や缶詰などを保管。



●長期保存できる非常食は
布袋に入れて、すぐに持ち出せる
ようにしています



●水は500mlペットボトルで
大型のスーツケースに保管しています



- ★頑丈で持ち運びに便利。
- ★500mlペットボトルなら直接口をつけられます。
- ★旅行でスーツケースを使う時に賞味期限のチェックをしています。
- ★わが家は玄関に置いています。

ふだんから友人と
ランチの話をするように
「どんな備蓄している？」と
会話ができていいですね

家の構造や家族人数、年齢などによって保管場所や備蓄品は異なります。

阪神・淡路大震災をテレビで見て、備蓄の必要性を感じ当時カンパンを1缶買いました。家族が食べるには数日ももたないのにこれで安心して自分に気付き、ローリングストックを実践するようになりました。



吉岡 幸子さん
防災士。「ソナエールコープくらぶ」を立ち上げ、防災減災を学ぶ行事を開催しています。

ローリングストックのコツ

1 どこに何があるかを家族が知っていること！

保管場所を家族みんなが知っていることが大切です。水や食料だけでなく、カセットコンロなどの保管場所も知らせておきましょう。



2 見直すタイミングを決める！

私は、防災を考えるきっかけとなった1月の阪神・淡路大震災の日と、叔母さんが被災した4月の熊本地震の日を点検日と決めています。使わずに済んだことに感謝しながら家族で食べています。

3 ストックしておく食材選びのポイント

- 家族がいつもおいしいと言って食べ慣れているもの。
- 災害時に初めて食べる非常食は好みが変わりませんよ。
- 長期保存できる非常食を備えることは大切ですが、高価なものも多く普段食べるにはためらわれます。保存期間が1年以上あるものをローリングストックすれば備蓄用食料と考えてもOKです。
- 主食、副食にあまりこだわらず、いろいろな食品を備えておきましょう。



コープおおめかの防災コーナー(常設)

時間に余裕がある日は、
スーパーの缶詰コーナーや
防災食品コーナーをじっくり
見てみると発見がありますよ



“もしもの時” あなたは、私は、どうする？

皆さんはいざという時の準備ができていますか？石川県は比較的災害が少ないと思いき、安心していませんか？しかし、地震・水害・大雪と思わぬ時に災害はやってくるもの。ローリングストックを知り、普段から災害に備えましょう。

ローリングストックとは

ローリングは「回しながら」、ストックは「備蓄」という意味で、普段から食べ慣れているものを多めにストックし、被災時に備えようという考えです。

災害が発生して避難所に避難しても、十分な非常食が保管されていなかったり、物資の流通も困難になったりするかもしれません。現在、行政からは1週間分の水と食料を各自で確保することが推奨されています。



1週間を想定して
準備しましょう



どう食べる？被災後1週間

ライフラインが 全て絶たれている状況

被災して1~2日くらい

そのまま食べられるものや傷みやすい冷蔵品から食べていきます。冷凍品が解けてきたら、調理せずに食べられるものから食べましょう。氷は溶かして飲料水にすることも。

〈例えばこんな食品〉



水は調理する際にも必須。
カセットボンベ1本の
使用時間は約90分！

電気が復旧した状況

被災して3~4日くらい

環境が少し回復したら、お湯を沸かしてレトルト食品を温めたり、即席麺を作ったり、簡単な調理をしてみましょう。

〈例えばこんな食品〉



少し落ち着いてきた状況

被災して5~7日くらい

ストックしてある常備野菜や乾物を使って、限られた水や熱源でアレンジしてみましょう。温かいものや甘いものは災害時、安心につながり、将来の事を考える意欲につながります。

〈例えばこんな食品〉



食べる順番は ①冷蔵・冷凍品 → ②常温保存食品 → ③長期保存品

※食品の食べる順番は、状況に合わせてください。

あるある!こんなときどうするの?

お家にある容器にそのまま入れても、どこかいまいち。いろいろな容器の攻略方法を教えてもらいました。



※花材…アイビー、スイートピー、ハラン、かすみ草 ※容器…フラスコ型花瓶

point 花器の口が狭いと全体的に細長いイメージになりがち。アイビーを加えて動きを出すと雰囲気が変わりますね。枝の向きを安定させるために小物で押さえます。



※花材…アルストロメリア、スターチス、かすみ草 ※容器…コップ

花器の口が広くてまとまらない! 片方に寄せて流れを作る

※花材…スターチス、オリヅルラン ※容器…コップ

point 少ない花で花器の口が広いと寂しい感じになりがちです。花を一方に寄りかけるように入れましょう。今回はオリヅルランで横に流れを出しました。

お花に関する疑問を解決

Q 花を長持ちさせるには?

A 花の延命剤などの商品もありますが、水を清潔に保つことが大切です。葉や小さいつぼみをほどよく取ります。基本として水に浸かるところは取りましょう。水が汚れる原因になります。また、葉が多いと葉から出ていく水分が増えて早く枯れてしまいますが、逆に取り過ぎると光合成ができなくなって枯れてしまうことになるので注意してくださいね。

Q つぼみが咲かないうちに枯れてしまうことがあります。

A 早く咲かせるコツは糖分を与えることです。水1ℓに対して小さじ1の割合で試してみてください。

Q 花束をもらって帰ったら少ししおれていました。この花を復活させるには?

A 少しだけしおれた場合は、濡らした新聞紙に花を包んで茎を切り、水揚げします。ぐったりしてしまったら、思い切ってドライフラワーにして楽しみましょう。

Q アレンジメントフラワーを長持ちさせるには?

A セロファンで包まれている場合は外してください。完全に乾ききる前にオアシス全体に霧吹きで水を与えます。できるだけ葉の部分に水がかかるようにします。枯れそうになっている花はこまめに摘みましょう。

ふだんの暮らしに お花をプラス

心に癒しや潤いを与える花。“花のある暮らし”には憧れるけど、飾り方や手入れが分からずちよっぴり敬遠してしまっている方も多いのでは? 花びんを使わず、身近なものを使ってもセンスよく飾るアイデアを教えてもらいました。



並べて飾ってアート風に

※花材…アルストロメリア、オリヅルラン ※容器…ビンの空きビン

point 同じ花材でも長さを変えて、複数の同じビンに生けて等間隔で並べて飾るとアートな感じに。

生ける前にこのひと手間!

- ✿ 枝が分かれて花がたくさんついているものはカットしてばらします。
- ✿ 余分な葉は取ります。水の量は器の半分の量で充分です! 器いっぱいに入水を入れると、傷みやずくまり長持ちしません。



※花材…ストック、スターチス、オリヅルラン ※容器…ドレッシングの空きビン

point 生ける前に形を作って輪ゴムで止めてしまいましょう。まとめた形もキープできます。



※花材…アルストロメリア、アイビー、かすみ草 ※容器…ジャムの空きビン

point 口の広いジャムのビンには短めに切った複数の花を。大きな花と小花など種類が多いとバランスがよくなります。

くらしのお役立ち情報
くらし
@
アットマーク



教えてくれた人 耕納 博美さん
コープいしかわ教養会講師
プリザーブドフラワーやハーバリウム、ドライフラワーなどの教室Yu's Flowers主宰

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 「お手軽レシピ」

上記以外のもの、「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。



ローリングストックに!

乾物 & 缶詰 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

レシピ提供:
白山市 タケヤンさん
「以前はいろいろなビーンズを
合わせて作っていましたが
さば水煮缶を入れてみました。
生臭さはなくおいしい!
わが家の定番のひとつに
なりました」

カルシウムUP! はりはり大根サラダ

10分 137kcal (1人分)

材料/2人分

プレーンヨーグルト……………160g
切干大根……………20g 塩麹……………50g
きゅうり……………1/4本 ロイヤルカリブ……………30g

※調理時間に切干大根の漬け込み時間は含まれていません。

作り方

- 1 切干大根をヨーグルトに8時間以上漬け込む。
- 2 きゅうりは千切りにし、ロイヤルカリブはほぐす。
- 3 1のヨーグルトで戻した切干大根をサッと洗い、軽くしぼる。
- 4 2と3、塩麹を加えて混ぜ合わせる。
- 5 器に盛り付け、お好みでレタスとミニトマト(分量外)を添える。



切干大根(30g)×2袋
(次回4月1回) 238円(税抜)

レシピ提供:金沢市 スノウさん

ひじきと黒豆の 炊き込みごはん

10分 425kcal (1人分)

材料/2人分

国産芽ひじきドライパック《パウチ》……………60g
油揚げ……………40g 〔みりん……………大さじ1〕
黒豆缶……………100g A 顆粒昆布だし……………4g
にんじん……………80g 〔しょうゆ……………大さじ1〕
米……………2合

※米は洗って30分以上浸水させて、ザルにあげて水気を切っておく。
※調理時間に米の浸水と炊き込み時間は含まれていません。

作り方

- 1 油揚げは短冊切り、にんじんは千切りにする。
- 2 炊飯器に米、1、ひじき、黒豆、Aを入れる。
- 3 炊飯器の2合の目盛りまで水(分量外)を加えて炊き上げる。

彩りに
三つ葉を
添えて



国産芽ひじき
ドライパック《パウチ》(50g×5袋)
(次回4月3回) 548円(税抜)

レシピ提供:七尾市 ブルームーンさん
「夜にセットするだけで朝にはできています」



美味しい鯖水煮
食塩不使用(190g)×2缶
(次回3月3回) 396円(税抜)

材料/4人分

大豆水煮……………300g 白ワイン……………90ml
さば水煮缶……………2缶 カレー粉……………小さじ2
玉ねぎ……………1個 オリーブオイル……………大さじ2
トマト缶……………1缶 「ウスターソース……………大さじ1」
黄パプリカ……………1個 A ケチャップ……………大さじ1
ニンニク……………1片 塩・こしょう……………少々
ローリエ……………1枚 パセリ……………少々

さばのチリコンカン

30分 416kcal (1人分)

作り方

- 1 玉ねぎ、ニンニク、黄パプリカはみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブオイルを熱し、1のニンニクと玉ねぎを炒める。
- 3 2にさば水煮(汁ごと)、カレー粉を入れてほぐしながら炒め、白ワインを入れて沸騰させる。
- 4 3に大豆水煮、トマト缶、ローリエ、Aを入れて10分間煮る。
- 5 4の汁が2/3に煮詰まったら、1の黄パプリカを入れてひと煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調える。
- 6 器に盛り付け、お好みでパセリを散らす。



むき枝豆(塩味つき)
(300g)
(次回3月3回) 178円(税抜)

レシピ提供:能美市 mihooさん
「あと1品…のときのおたすけメニュー笑笑」

簡単時短! ひじきと枝豆の やみつきサラダ

10分 197kcal (1人分)

材料/2人分

国産芽ひじきドライパック《パウチ》……………65g
にんじん……………150g コーン……………30g
冷凍むき枝豆……………50g 「マヨネーズ……………大さじ1」
ツナ缶……………70g A しょうゆ……………小さじ2

※冷凍むき枝豆は解凍しておく。

作り方

- 1 にんじんを千切りにする。
- 2 1とその他の材料を混ぜ合わせ、Aを加えて和える。

食品表示の見方を知ろう! その2 原材料名表示 編

2015年4月に施行された
食品表示法による大きな変更点と、変更に伴う
パッケージ表示の見方について紹介します。

今回のお話は
こちら!



従来の制度との主な変更点

vol.64(後編)掲載
栄養成分表示
の義務化

アレルギー表示
のルール改善

表示レイアウト
の改善

原材料名表示
のルール変更

ココが
ポイント

食品添加物以外の原材料と食品添加物を

①別欄を設ける・②改行する・③「/」で区切る・
④線で区切ることで明確に区分し、多く含まれている
順に表示されるようになりました。



従 来	
名称	ミックスジャム
原材料名	果実(いちご、りんご)、糖類(砂糖、ぶどう糖)、増粘多糖類、酸味料

食品添加物は
どれかしら...



新しい食品表示法(①別欄を設ける・③「/」で区切る場合)

名称	ミックスジャム	名称	ミックスジャム
原材料名	果実(いちご、りんご)、糖類(砂糖、ぶどう糖)	原材料名	果実(いちご、りんご)、糖類(砂糖、ぶどう糖) / 増粘多糖類、酸味料
添加物	増粘多糖類、酸味料		

区分

区分

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。

あんあんの
どうして?



あれ?豆乳がドロドロになってる...

微生物が原因と考えられます。豆乳商品は微生物の影響を受けやすく、開封すると空気とともに微生物が入り込み、徐々に腐敗が進みます。軽く振ってもドロツとしている場合は腐敗が進んでいますので飲むのをやめましょう。

美味しく飲むためのポイント

1 段ボール梱包されている場合は手で開封

カッターなど刃物の使用は中の商品が傷つく恐れがあり、そこから微生物が入り込む原因に。

2 飲む前に軽く振る

豆乳の成分は時間が経つにつれ分離し、浮遊・沈殿しやすいため。

3 コップに注いだらすぐに冷蔵庫へ

微生物が増えにくくなりますが、開封後は2・3日を目安に消費を。

あんあんの 第64話 ノロウイルスはどこからやってくる?





「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

「あいいうべ体操」 頑張っています

みんなの広場で、「健康チャレンジ」頑張りました!さんがいました。が、私は残念ながら、できなかった一人です。でも、今年は一つでも思い、あいいうべ体操を車の運転をしながら頑張っています。対向車の方はべーをされて、ビックリかも。

加賀市 きときとちゃん

私のお気に入り

雨上がりの空に虹もいいですが、青い空にスーッと伸びた白い飛行機雲。なんだか気持ちがいいです。

小松市 ほのかパパ

太極拳を続けます

健康のために太極拳を5年程前から習い始めました。なかなか難しいです。ゆるゆるスポーツですが、足腰が強くなりつまづいてこけることがなくなりました。高齢者にピッタリのスポーツです。ずっと続けていきたいと思っています。頑張ります。

津幡町 みさこ丸

子育て

昨年9月に長女を出産しました。3人目で上2人は男の子ということもあり、新鮮な気持ちで育児を楽しんでいます。年明けに祖父母宅へ帰り、長女を見せる予定で、百日祝いの準備もしていたのですが、なんと年末に次男がインフルエンザ。長い子育て生活、そんなこともあるよと先方は笑っていました。が、じいじ、ばあば、ごめんね。

能登町 まつきー



津幡町 ララ

時には歩いて出かけ

ときどき健康のためにと歩いて用事に行ったり買い物に行ったりすることがある。自分の町の中でも、車では入らない細い道を歩くと新しい家があったり、知人の家があったところ。空気が地になっていたり、改めて再発見することがある。家々やお庭やお花がいろいろ見えて歩くことも楽しくなる。たまに海岸の浜辺を歩くと気持ち良く、無学の私も俳句の一つもできそう。歩くことはやはり健康と心の栄養の一石二鳥だと感じた。

志賀町 トラばあ



津幡町 山田 美佐子

1日の始まりは ラジオから

朝起きてからすぐラジオのスイッチを入れ、1日が始まります。自分だけの時間、楽しんでいきます。手を休めなく

聞き上手

今年、聞き上手に徹しよう。と誓ったものの、全くできていない。話している途中で、話の腰を折ってしまった。自分自身のことばかりしゃべったり。まずはきちんと話を聞く。親しき仲にも礼儀あり。自分は無口な方だと思っていたが、こうして気を付けてみると、結構自分勝手にしゃべっている。令和2年、心新たに頑張りたい。

加賀市 ばあば

卒母

3月、末娘が卒業し4月からは社会人1年生。嬉しくもあり寂しくもあり、めでたくもあり。これでも、私、ようやく卒母だなあと、しみじみ思っています。春から始めること、それは「自分の時間を大切にしよう」。卒母で自分の時間が増えるだろうから、自分磨きに励みます。手始めに何か新しい事を!と考え中です。

かほく市 てらみ

いいから身も心も軽くなりますよ!

白山市 マイペースママ



金沢市 桃子

わがままババ

わが家は毎年ゴールデンウィークに総勢23人余りが県外から集まってくれ、温泉に一泊する。私はだんだん歩けなくなると新幹線を見たいし、まだ乗ってもいい。昨年暮れから少し体調が良くなって新幹線に乗りたいと思った。毎年元旦に息子から新年の挨拶とともに今年はどうする?と聞いてくる。長野の善光寺に行きたいと言った。5月5日に満90歳になる。突然の言い出しに子どもたちは面食らったが、ゴールデンウィークに宿の予約をしてくれた。歩けない歩けないと言っていたが今は新幹線に乗るために子どもたちの足を引っ張らないようにと足腰を鍛えようと頑張っている。

金沢市 SY

子育てと仕事、 みんなで乗り切りたい

子どもを授かり、産休育休を取っていましたが、この春から仕事復帰です。育児だけでも毎日いっぱいだったのに、話している中で、子育てしながらの仕事に不安でいっぱい。でも、なんとか家族みんなで乗り切っていきたいと思っています。平日の食事作りには、コープ商品にも助けをもらって、場面が増えそうです。

金沢市 もものみ

ダイエット

昨年の末からジョギングをしています。ついついごはんも2杯。甘いものが食べたくありません。春からはダイエットします。

小松市 はるかな

今回のテーマトークの
お題は
「捨てられないもの」



新しい家族

書き人 還暦プラスワン

大阪より石川に移住し、2回目の春を迎えます。石川に移住したらもう一匹猫を飼いたいと思いつつ月日が過ぎていきました。

昨年の6月、縁あってシャム猫系の女の子がわが家にやってきました。白くてフワフワした子猫。名前は天真爛漫「お天ちゃん」と名付けました。

かわいいのですが、とてつもなく運動神経が良く毎日家中を運動場のように走り回り、壁などにまるでムササビのように飛び上がっていきます。オリンピックに猫の部があれば出場させてやりたい程です。大暴れしたあとは、私の膝にやってきて眠ります。眠っているときは天使のようです。

先住の猫「ゆきみちゃん」とも少しづつ仲良くなり、お互いをなめ合う姿も。二匹のおかげでなごみ多いわが家です。感謝、感謝です。



機関紙
モニターによる
エッセイ

カレーパン作り

日程 1月25日(土)
場所 小松センター
主催 南加賀地域協議会
講師 コスモ食品(株)
参加者 大人17名、子ども19名

組合員活動
アルバム
Palette
ぱれっと



室谷先生に学ぶヘルシースイーツ

日程 1月28日(火)
場所 中能登町保健センター「すくすく」 主催 能登地域協議会
講師 室谷 加代子氏(農家レストラン むろたに) 参加者 大人20名



CO-OP 掲示板

コープいしかわ Facebookを見てね

商品や宅配のお役立ち情報やお店からのお得な情報、そしてコープいしかわからのお知らせなどをタイムリーにお届けしています。中でも、くみかつレポーター（組合員）が地域協議会行事をレポートする記事が人気です！

コープの宅配やお店のお役立ち情報も満載

コープいしかわ Facebook 検索

コープいしかわ 公式 Facebook

くみかつレポーター イベントレポート発信中！

行事の予告も
しています！



とらいあんぐるの 「みんなのレシピ」も紹介



コープいしかわ Facebook

職員と組合員のほっこりエピソードブログ 「生協男子×生協女子」の 更新をお知らせ

コープいしかわの
「今」がわかります！



宅配やお店のお得情報が タイムリーに！



ここをタップすると
フォローできます

コープいしかわ ホームページ <https://www.ishikawa.coop/>



引越し予定の組合員の方へ

- 県外の場合 コープいしかわの脱退手続きが必要です。出資金をお返しいたします。
- 県内の場合 転居先をお知らせください。新しい配達曜日や時間をお知らせします。

ご連絡はコールセンターまで **0120-759-853**

転動などで
引越される場合は、
お早めに生協まで
ご連絡ください



理事会だより

2019年度 第8回 1月29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. 12月度事業・経営報告 承認の件
 - 台風15号および19号緊急支援募金に寄せられた募金を各団体に贈呈しました。12月13日に信州産直組合、12月17日に石川県共同募金会および日本赤十字社石川県支部にて贈呈式が実施され目録をお渡しした他、日本生協連にも送金しました。
 - 「新任総代セミナー」を12月9日～12日に県内4会場で開催し、新しく就任した総代58名が総代の役割や活動内容、生協の歴史について理解を深めました。
2. 第21回通常総代会招集に関する理事会決定事項 承認の件
3. 第11期役員選挙区および定数 承認の件
4. 2019年度(第10回)コープいしかわ地域活動助成金助成団体および助成金額 承認の件

報告されたこと

1. 期中監事監査所見の提出について
2. 第21回通常総代会運営方針について
3. 第21期新任総代セミナーまとめ

コープいしかわの姿

2019年4月1日～2019年12月31日

- 宅配事業供給高(億円)
予算:104.5/実績:100.4/前年:101.0
- 店舗事業供給高(億円)
予算:22.4/実績:22.8/前年:22.2
- 経常剰余金(億円)
予算:1.8/実績:1.3/前年:1.7
- 出資金:65億3,741万円(UP 3,980万円)
- 組合員数:159,370人(UP 337人)

(カッコ内は前月比)

12月度安全確認情報 (11月21日～12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(1月度)
商品カタログ回収率 **65.1%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **24.1%**

こんな声
がありました！

「熟成を続ける味噌のお話」

今日買ったお味噌と冷蔵庫に入っているお味噌、ちょっと色が違うけど、違うものにしたの？

いいえ、同じお味噌よ。冷蔵庫に入ってた方が濃い色をしているけど、これには理由があるの。

Question.

どうしてお味噌の色が濃くなるかわかる？

- 1 味噌が日に焼けるから
- 2 味噌の熟成が進むから
- 3 味噌の中の水分がとぶから

お味噌も日焼けするのかな？

答えは **2**

時間とともに熟成が進み「メイラード反応」が起きているのじゃよ。

味噌は時間経過とともに元の味噌の色が淡色のものは赤みがかった色も濃くなり、赤色のものはさらに濃色となります。これは「メイラード反応」と呼ばれる現象によるものです。品質に問題はありますが、メイラード反応が進むにつれて味や香りには変化が生じます。

時間が経つと
こんなに色に
違いが出ます！



POINT 気になる方は、 涼しい場所での保存を

「メイラード反応」の進行具合は、保存環境に大きく影響を受けます。涼しい場所でも徐々に進行していきますが、温度が高いほどより進みます。

豆知識

メイラード反応とは
アミノ酸と糖が反応して褐色に変わる現象です

同じような現象は味噌の他にしょうゆや切り干し大根などでも起こります。食品の着色(こんがりした焼き面)、香気成分(焼き上がりのパンや焼肉の香ばしさなど)の生成等にも関わります。「ごはんのおこげ」や「お肉の焼き色」、コーヒーやチョコレート、デミグラスソースなども、メイラード反応が関係し、色がついています。



お味噌も絶えず
生き続けているんだね！



CROSS WORD PUZZLE

□の中の文字をA～I順に並べて言葉を作ってください



たての力ギ

1. ○○の穴に糸を通す
2. 軒下に下がる氷
3. 手洗いと○○○で風邪を予防
4. 3月8日は国際女性○○○
7. 地域ごとの特色や良さ
9. 桃○○○3年、柿8年
10. チェア
11. 北極星は○○○座の星
13. 階級
15. 西洋音楽で用いられる鍵盤
16. 励ましの声。○○○を入れる
18. 食品○○○をなくす

よこの力ギ

1. 甘酒は○○○○食品
4. 事実に反するうわさ
5. トルコなどの通貨
6. フランス語で
チョコレートのお菓子。
○○○ショコラ
8. 安土桃山時代の経済政策。
○○○○楽座
12. 窓○○○に息を吹きかける
14. 羽咋○○。河北○○。
鹿島○○。鳳珠○○。
能美○○
15. 大波が荒れるように、
静かな状態が破れ、
乱れていること
16. 車
17. 白○○をつける
19. リンゴ

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

応募総数：986 通
正 解：977 通

1月号(1月6日発行)の答えは「ノノオダマキ」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

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】3月28日(土)

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、コボレの
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 携帯電話からもつながります
(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
(配達曜日当日 12:00～21:00/翌日 8:00～11:00)
※土曜11:00～翌週月曜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240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

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	組合員コード または電話番号

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～防災 ローリングストック～ | ☐ 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
(5月号掲載)