

とらいあんぐる

2020

6

Vol.243

特集

ドレッシング大好き

おいしく活用!
ドレッシング新発見

産地・メーカーをたずねて

大隅地区養まん漁業協同組合

生協10の基本ケア その6

みんなのレシピ

北海道の食材を使ったレシピ

特集 ドレッシング大好き

貝だくさん彩りサラダ

産地
メーカー
をたずねて

大隅地区養まん
漁業協同組合
(鹿児島県鹿屋市)



蒲焼になるまで



①池上げ
成長したうなぎを池上げ後、立て場で流水にさらしながら餌を断ち、汚れや臭みを落とします。
※うなぎを立てザルに入れてあるので「立て場」と呼ばれています。



②選別
職人の手で一匹一匹サイズの選別をします。



③さばく
うなぎを氷で冷やし、仮死状態にさばきます。



⑥真空包装・急速冷凍
冷風で表面温度を下げ、真空包装して急速冷凍し、包装します。



⑤たれをつけて焼く
火加減に注意しながら、ガスの直火でたれを塗っては焼くこと計4回。最後の4回目にはこっくりとしたたれを絡めて焼き上げます。



④白焼き後、蒸す
皮を上にして約5分、ひっくり返してさらに5分。白焼き後10分程蒸すことで身がふっくらします。

しょうゆやうなぎエキスを使い、着色料や化学調味料、保存料を使っていないたれです。



温暖な気候と 豊富な地下水で育ったうなぎ



CO-OP 大隅産うなぎ蒲焼
(1尾)(155g・1尾、
たれ15ml・山椒)
〈早期割引(注文期間)
6月4回〜7月1回〉
1,980円(税抜)

「CO-OP 大隅産うなぎ蒲焼」のうなぎは、鹿児島県大隅地区で21軒の生産者によって育てられています。大隅地区養まん漁業協同組合はうなぎの養殖から加工までを手がけ、生産加工品の40%以上がコープ向け商品。「おいしくて安全なうなぎを食べたい」という声に応えて30年以上コープのうなぎを作っています。

24時間管理の養殖池

うなぎの稚魚を12月から3月にかけて養殖池に入れ、育てます。うなぎはとても繊細なので、水温を約30℃に保ち、生産者がそれぞれの池を24時間管理しています。餌の食べ方やハウスの臭い、水の泡立ちなどを見て異常がないか、熟練の目で見極めます。餌は魚粉(サバやイワシ)とでんぷんを給餌のたびに混ぜ合わせて朝夕2回与えます。



水が重要です!

生産者のみなさん

うなぎ資源の保全のために

うなぎ養殖の国内最大の産地である鹿児島県では、鹿児島県ウナギ資源増殖対策協議会が、うなぎ資源の保全・増殖対策の取り組みを行っています。うなぎのすみかとなる石倉かごや、うなぎが遡上しやすい魚道を設置するなどうなぎがすみやすい環境づくりを研究しています。



養殖池の内部



魚道

コープでは、大隅地区養まん漁業協同組合とともに、この取り組みを応援し、5月から8月の大隅地区養まん漁業協同組合製造のCO-OPうなぎ商品、1パックあたり3円を鹿児島県ウナギ資源増殖対策協議会に寄付しています。

養まん組合おすすめ! ふっくらおいしい温め方



電子レンジの場合
凍ったままの蒲焼を内袋から取り出し、皿にのせ、ラップをかけて1尾約2分30秒(500W)を目安に加熱する。

フライパンの場合
解凍後、熱していないフライパンに、皮目を下にして入れ、酒大さじ1弱を入れ、ふたをして弱火で4〜4分30秒焼く。水分が残っていたら、ふたを取って水分を飛ばす。
※鉄製のフライパンの場合は、クッキングシートを敷いてください。

ドレも知っく情報

分離しにくい上手な混ぜ方

上下に振るのではなく、底を左右に振りましょう。



※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。

開封後、常温保存しちゃダメ？

ドレッシングは酢や塩、場合によってはアルコールで微生物の発生を抑制しているため基本的には腐敗は起こりにくく、油の酸化により風味の変化が起こります。開封後は使用の度に酸素を供給している状況になりますが、冷蔵保管で風味の変化をある程度抑えられます。

液がぬれにくい注ぎ口の秘密は？

コープのドレッシングはドバツと油が先に出るのを防ぐ「とんがりノズル」のものがああります。さらに液だれしにくい「そり返し」加工を施しています。



No. 3

スパイスたっぷり
まろやかでクリーミーな
生ドレッシング

フォロのドレッシング

私が選ぶ理由

酸味、塩味、コクがバランス良く、少しの量でサラダがたっさん食べられ、食べた後の満足度が違います。サラダがメインになるドレッシングです。

製 しましな 87kcal 0.5g
(次回6月3回) (330ml) 398円(税抜)

No. 4

ざく切り玉ねぎがたっぷり
黒酢入りで甘めの味わい

たまねぎドレッシング (国産たまねぎ使用)

私が選ぶ理由

さっぱりとした味でおいしいです。玉ねぎがたっぷり入っているところが気に入っています。肉入りサラダにかけて食べると最高です。

製 フンドーキン醤油 28kcal 0.7g
(次回7月2回) (300ml) 298円(税抜)

No. 5

玉ねぎ・しょうゆをベースに
白ごま・にんにくを
加えた和風味

はまゆうドレッシング

私が選ぶ理由

原材料がシンプルで味も抜群にいいところが入っています。野菜が苦手な娘もこれをかけるとサラダをもりもり食べてくれます。わが家ではなくてはならない常備品です。

製 双葉商事 42kcal 0.5g
じわもーる(次回7月1回) (380ml) 478円(税抜)

No. 6

ごまの香ばしさと
昆布かつお節の
旨味でまろやか

キュービー ごまドレッシング (かつおだし味)

私が選ぶ理由

ノンオイルなので使いやすいです。サラダや豚しゃぶなどに使っています。

製 キュービー 59kcal 0.6g
(次回6月3回) (500ml) 398円(税抜)

No. 7

ローストアーモンドと
マカダミアナッツを
ぜいよく使用

粗挽きナッツドレッシング

私が選ぶ理由

一番のお気に入りポイントは香ばしくてカリカリとした粗挽きナッツの食感です。体にも良いナッツがふんだんに入っている最高です。

製 フンドーキン醤油 73kcal 0.5g
(次回7月1回) (300ml) 328円(税抜)

No. 8

プロセスチーズ、
チェダー、パルメザンを使い、
濃厚なコクと香り

濃厚シーザーサラダドレッシング

私が選ぶ理由

チーズの濃厚さが野菜の旨味を引き出して、一度食べたらまた食べたくなる味です。

製 フンドーキン醤油 71kcal 0.5g
(次回7月2回) (300ml) 248円(税抜)

No. 9

酸味控えめ甘口の
クリーミータイプ

フレンチドレッシング

私が選ぶ理由

とにかくおいしい!! ポテトサラダやマカロニサラダにプラスすると、ワンランクUPの味になります。

製 フンドーキン醤油 66kcal 0.5g
(次回6月3回) (420ml) 298円(税抜)

No. 10

深煎り胡麻の
おいしさそのままに
カロリーを50%カット

深煎り胡麻ドレッシング カロリーハーフ

私が選ぶ理由

カロリーハーフと思えないくらいごまの味がしっかり感じられます。たっぷりかけたのでカロリーが低いのはうれしいです。

製 フンドーキン醤油 32kcal 0.6g
(次回6月3回) (500ml) 398円(税抜)

※実際の商品は色合いが誌面と多少異なる場合があります。順位は2018~2019年の利用点数に基づいています。

おいしく活用! ドレッシング新発見

なほほど!

おいしいドレッシングは、野菜をたくさん食べられるだけでなく、実は調味料としても優秀! コープの宅配で1年間に企画されるドレッシングはおよそ50種類。人気のドレッシングを使っている組合員の「これおいしいよ!」の声を参考にいつもと違ったドレッシングにチャレンジしてみませんか?

人気のドレッシング BEST 10

1位と2位は、
やはりコレだね

No. 1

深煎り胡麻ドレッシング

プチプチの粒ごま、風味豊かなすりごま、なめらかさを出す練りごまの3種のごまをぜいたくに使用。一番搾りのごま油を加え、濃厚でコクのある仕上がりに。

私が選ぶ理由

主人と2人で毎朝、温野菜にかけて食べています。いろんなごまドレッシングを食べましたが、これが一番です。

製 フンドーキン醤油 79kcal 0.3g
(次回7月2回) (500ml) 298円(税抜)

No. 2

野菜たっぷり和風ドレッシング

味の決め手は、たっぷり入った4種類の国産野菜(玉ねぎ、にんにく、しょうが、干ししいたけ)。もろみを搾っただけの香りも豊かな生しょうゆをベースにするのはしょうゆメーカーならではの。

私が選ぶ理由

サラダ嫌いの孫が喜んで食べるようになりました。野菜類と酸味のバランスが良く新玉ねぎのスライスにかけると絶品です。ホイール焼き、餃子、焼売などにもよく使っています。

製 フンドーキン醤油 40kcal 0.7g
(次回6月3回) (500ml) 298円(税抜)

意外な使い道

白和えの和え衣に

水切りした豆腐に深煎り胡麻ドレッシングとみそを混ぜるだけ。お好みで砂糖を少量加えても。



こくうま焼きおにぎりに

おにぎりの表面に深煎り胡麻ドレッシングを塗って焼くと、ごま風味の焼きおにぎりに。



意外な使い道

玉子焼きの味付けに

(卵2個に大さじ1程度) ドレッシングに含まれる酢と油の働きでふわふわの玉子焼きに!



ポテトサラダの下味に

じゃがいもが温かいうちに混ぜると味がよくなりみずみずしい。



意外な使い道 大豆とひじきの炊き込みごはん

《材料(4人分)》

- 大豆ドライパック.....1缶
- ひじきドライパック.....1缶
- 野菜たっぷり和風ドレッシング.....100ml
- にんじん.....30g
- 鶏もも肉.....150g
- 米.....2合

《作り方》

- ① にんじんは千切り、鶏肉はひと口大に切る。
- ② 炊飯器に洗った米、野菜たっぷり和風ドレッシングを入れ、白米2合のラインまで加水し、①のにんじん、鶏肉を入れ炊飯する。
- ③ 炊飯後に大豆、ひじきを入れ、混ぜ合わせたら完成。

※作る量は炊飯器に余裕を持った量で作りましょう。

情報・画像提供: フンドーキン醤油

特集
ドレッシング
大好き

製造メーカー
エネルギー
(1食15g大さじ約1杯あたり)
塩分相当量
(1食15g大さじ約1杯あたり)

サラダだけじゃ
もったいない!!

生協10の基本ケア

その6

生協10の基本ケア

- 第1章 換気をする
- 第2章 床に足をつけて座る
- 第3章 トイレに座る
- 第4章 あたためる食事をする
- 第5章 家庭浴に入る
- 第6章 座って会話をする
- 第7章 町内におでかけをする
- 第8章 夢中になれることをする
- 第9章 ケア会議をする
- 第10章 ターミナルケアをする

「生協10の基本ケア」とは、生協の福祉事業において、その人自身が生活の質(QOL)を高めることを最終目的としたケアで、10項目の方針があります。今回は第8章「夢中になれることをする」、第9章「ケア会議をする」、第10章「ターミナルケアをする」について紹介します。

夢中になれることをする



自分らしく、好きなことに夢中になれる機会や、居場所づくりに取り組みます。「もう年だから」「もう体が動かないから」など、動くのがおっくうになったり、やる気が起きなかったりする人がいます。特に介護を受けるような状態になったときは、投げやりになってしまうことも。しかし、「もう一度、思い出の地を旅行したい」、「また好きな料理を作りたい」など、自分の好きなことをやりたいという気持ちが芽生えれば、目標を持って生活リハビリを行うことができます。生協10の基本ケアでは、その人らしい生きがいと一緒に見つけ、その実現のために寄り添っています。



ケア会議をする

職員やご家族、ケアマネジャーなどケアに関わる人みんながご本人のしたいことや思いを共有できるようケア会議を開き、ご本人のしたいことを見つけてそれを実行できるようケアプランをつくりまします。ご本人を主人公としてチームで取り組み、ご家族を含めてサポートします。



ターミナルケアをする

ターミナルケアは、病気や老衰で余命わずかの人たちが人生の残りの時間を自分らしく過ごし満足して最期を迎えられるようにすることが目的です。つまり、延命治療よりも苦痛や不快感を緩和し、精神的な平穏や残された生活の充実を優先させるケアです。

ターミナルケアにあたって

ターミナルケアでは、その人の人生の最期の時間をどこで誰とどうやって過ごすか、その人にとって何が幸せなのかを考えます。「これで良かった」と後悔がないということではなく、「もっとこうしていれば良かった」という思いがいつも込み上げてきます。そばにいて寄り添うということの大切さを感じ、そういった思いから日々のケアの大切さを感じ、さらにより良いケアにつなげなくてはならないと思います。



ケアセンター戸板 施設長 町出 須美子さん

「生協10の基本ケア」は第1章の「換気をする」から始まり、第10章の「ターミナルケアをする」で完結します。普通の暮らしを取り戻すための生協10の基本ケアで、利用者ひとり一人が望む暮らしを支え、望む最期を迎えられるようこれからも支援していきます。

「生協10の基本ケア」の紹介は今回で終わりです。コープいしかわホームページでも、「生協10の基本ケア」について掲載しています。



ストレスに強くなる

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



梅雨時は体がだるく、重く感じがちです。英雄のポーズIは深い呼吸と共に胸を大きく開くので、ストレス解消や鬱々とした気分を晴らす効果があるとされています。コープいしかわ教え合い講師、ヨガサロンBeing Yoga主宰の安田詔子さんに教えていただきました。

英雄のポーズI



STEP 1 右足を大きく前に出し、左足を後ろへ下げ、つま先を外側に60度向ける。骨盤は右足のつま先方向に向けてまっすぐに立つ。



STEP 2 息を吐きながら、ゆっくりと右足のひざの角度が90度になるように曲げて腰を落とす。※できる範囲で無理せず行う。



STEP 3 ゆっくりと息を吸いながら両手を頭の上に上げ、手の平を内側にする。視線を上へ、ポーズを安定させる。息を吸いながら体を戻し、吐きながら手を下ろし、①の姿勢に戻す。

ワンポイントアドバイス

- ポーズを行うときは呼吸を意識しましょう。ヨガでは鼻から吸って鼻または口から吐きます。
- 後ろ足の小指に力を入れて、両足とも均等に力を入れます。おへその下に力を入れ、吐くときにお腹を入れ込むようなイメージでバランスをとります。下半身でしっかり安定を保ち、上半身は力みすぎないように心がけましょう。



サクッとプリプリ えびフライ(特大) (5尾×2) (次回6月3日) 948円(税抜)
えびが大きくて食感がたまりません。定期的に食べたくなる一品で家族にも人気です。 金沢市 きょんさん



梅酢たご (100g) (次回6月3日) 458円(税抜)
梅酢はきゅうりの酢の物、大根おろしなどに利用し、レパートリーも増えて助かります。 小松市 さっちゃんさん

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！



おくら&長芋ミックス (180g) (次回6月4日) 268円(税抜)
ミニトマトと一緒に和えたり、もずくに加えたり、お豆腐にのせたり、わが家の副菜に欠かせません。2歳の息子も大好きです！ 小松市 じゃこたろうさん



味こんぶ (しその実入り) (35g)×2 (次回6月3日) 298円(税抜)
ほのかなしその香りが食欲をそそり、ご飯がおいしいです。 能美市 ヨーコババさん



たいやき (450g (90g x 5)) (次回6月4日) 698円(税抜)
しっぽまであんがぎゅー。電子レンジで解凍後はオーブントースターで少しあぶって外側をカリカリに！ 金沢市 津田 恵子さん

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

「家飲みレシピ」
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。



おうちで北海道展？！

北海道の食材を使ったレシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



じゃがいももちっち

30分 197kcal (1人分)

材料/2人分

じゃがいも……………2個
よつ葉シュレッドチーズ……………30g
片栗粉……………大さじ1
よつ葉北海道バター……………10g

作り方

- 1 皮をむいたじゃがいもをゆで、柔らかくなったら水気を切ってボウルの中につぶす。
- 2 1に片栗粉を混ぜ、4等分に分ける。
- 3 2の中によつ葉シュレッドチーズを入れて丸く成形する。
- 4 熱したフライパンによつ葉北海道バターを溶かし、3を並べてふたをし、両面を2分ずつ焼く。
- 5 器に盛り付け、お好みでレタスやミニトマト(分量外)を添える。

レシピ提供：加賀市 リカゴンさん
「お弁当におつまみに」

小豆昆布

90分 305kcal (1人分)

材料/4人分

小豆……………300g
〈小豆を煮る〉A 水(ゆでこぼし用)……………900ml
水(煮る用)……………1200ml
〈だしを取る〉B 切りだし昆布…10cm角1枚
水……………200ml
砂糖……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ2
みりん……………大さじ2

作り方

- 1 〈小豆を煮る〉鍋にAの小豆と水(ゆでこぼし用)を入れて沸騰したら一度湯を捨て、再度水(煮る用)を入れて小豆が柔らかくなるまで30～40分煮る。
- 2 〈だしを取る〉鍋にBを入れてだしを取る。だしを取った昆布を1.5cm角に切っておく。
- 3 鍋に水気を切った1と2とCを入れ、弱火で煮汁が少し残るくらいまで20分程煮る。



日高産切りだし昆布
(80g)
〈次回6月4回〉378円(税抜)

レシピ提供：金沢市 スノウさん
「一晩寝かせると味がなじんでよりおいしくなります。海の幸、山の幸が一度に味わえる一品です」



鮭のチーズ焼き

30分 238kcal (1人分)

材料/2人分

生鮭(切身)……………2切
よつ葉シュレッドチーズ……………30g
オリーブオイル……………小さじ1
粒マスタード……………適量
かぼちゃ……………30g
白ワイン……………大さじ1
A 塩……………小さじ1/4
B ミニトマト……………3個
C しょうゆ……………少々

作り方

- 1 生鮭は3等分に切り、Aを絡めて10分程置く。
- 2 かぼちゃを食べやすい大きさに切り、柔らかくなるまでゆでたら水気を切る。
- 3 フライパンにオリーブオイルを弱めの中火で熱し、汁気をふいた1を入れて3分程焼き、火を止める。
- 4 粒マスタードを3に塗り、よつ葉シュレッドチーズをのせて再び弱めの中火で2～3分焼く。
- 5 2とカットしたBの野菜を器に彩りよく盛り、4を盛り付ける。お好みで刻んだパセリ(分量外)を散らす。

レシピ提供：能美市 中村 恵美子さん



食中毒の意外な落とし穴 冷蔵庫を正しく使おう!



とりあえず冷蔵庫に入れてお

収納のポイント

●冷蔵室には 食品を詰め込み過ぎない

冷気の流れが悪くなり
庫内の温度が上昇する原因に。

【冷蔵室】…7割程度 【冷凍室】…8～9割程度



●食品の定位置を決めておく

食品が取り出しやすくなり
時短・節電にも。

定期的にお掃除を

食品

こまめに中のものをチェックし、消費期限が過ぎているものや、過ぎていないものでも見た目や臭いがおかしいものは思い切って捨てる。

冷蔵庫

外側は清潔なふきんで拭く。庫内は重曹や薄めた台所用洗剤または消毒用アルコールを使って拭きその後よく水拭きする。



冷蔵庫を過信して、誤った使い方をす
ポイントをおさえて、ぜひご家庭の冷



袋の破れ、商品の破損や
液漏れなどがなければ
確認してから保存する

けば大丈夫!と思っていませんか?

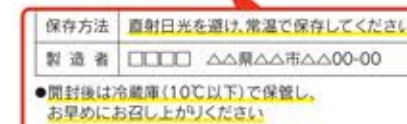
ると食中毒の原因となることも…。
蔵庫をチェックしてみてくださいね!

保存のポイント



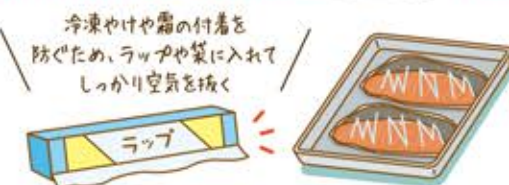
●それぞれ適切な場所で保存する

パッケージに表示されている保存方法を守る。



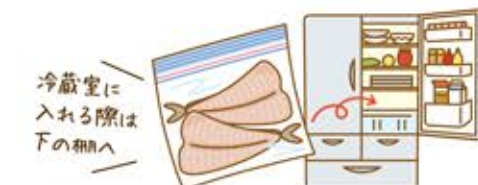
●冷凍する場合は使いやすい 量に分けアルミトレイの上に

すばやく冷凍でき、鮮度長持ち!
(アルミホイルでも代用可)



●肉や魚介類などはラップや 袋・密閉容器などに入れる

細菌を含んだ肉汁や魚の水分が
他の食品にかかるのを防ぐ。



量が多いものは小分けにして
すばやく冷まし細菌の増殖を防ぐ



●温かい料理を保存する 場合は粗熱をとってから

温かいまま入れると庫内の
温度が上昇する原因に。

クイズに答えて
ポイントをもらおう!!

冷蔵庫の使い方正しいのは どれでしょう?

- 1 冷蔵室には食品をぎゅうぎゅうに詰める
- 2 調味料などは記載の保存方法関係なく冷蔵庫で保管する
- 3 肉や魚介類などはラップや袋・密閉容器などに入れる

前回(4月号)のクイズ

Q. お弁当による食中毒の予防で正しいのはどれでしょう?

- 1 食材を扱う前や調理中、食べる前などはしっかり手を洗う
 - 2 おにぎりを握るときはラップを使う
 - 3 ①も②も正しい
- 正解は「3 ①も②も正しい」

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。

2020年7月24日(金・祝)
(当日消印有効)

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
①クイズの答え ②郵便番号 ③住所 ④氏名
⑤電話番号 ⑥ご所属の生協(コープいしかわ)を
明記して右記の宛て先までお送りください。

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。





「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

娘のおしゃべり

おしゃべりが上達してきた3歳の娘。一生懸命に話す姿にかわいいなあといやされています。お買物ごっこをしていて、注文を聞かれ迷っている、「お願いだから、思い付いてよー」と言われて胸がキュンとしました。

輪島市 めえ母

育児中の救世主

育児休暇のときにコープに加入しました。毎日育児に追われる中、食事の準備に全く時間がかけられないときにコープはまさに救世主でした。温めるだけの商品なのにまるで手作りの味!!コープがあるおかげで毎日本当に助かっています。特にハンバー



七尾市 ふうばあちゃん

グは絶品です。もう自分でハンバーグを作るのをやめました(笑)。

加賀市 ウメさん

4月号の「産地・メーカーをたずねて」を読んで

静置発酵という言葉を知り初めて知りました。今川酢造さんでは、酒を造ってから酢を造るという伝統的な時間と手間のかかる造り方をされているということを知って、感動しました。今まで何気なく生協さんで扱っているから、と単純に今川さんのすし酢などを購入していましたが、これからはこの伝統をいつまでも守っていたきたいという気持ちで今川さんの酢を使っていきたいと思います。

内灘町 はる

やさしさに感謝

「仕事で出歩くしコロナ怖いからしばらくは会えんけど収まったら行くね。待つて!!」と孫からのメール。寂しいけどやさしさに感謝♪来てくれる日を首を長くして待つこの頃。コロナさん早く収まって!と願う日々です。私たちは生協に助けられて穏やかな暮らしです。

白山市 ななみのばあちゃん

受け継いでいます

4月号の「昔の生協」を読んで私も「そう!!」と思いました。生協は母(義母)のマーケットと生きていました。母も年を取り時代も変わりましたが、生協は私が受け継いでいます。今は口座引き落としになり楽になっていますが、カタログを1冊の本を読むかのように楽しんでいます。

金沢市 コバちゃん

子どものために お弁当作り頑張ろう!

保育園のお弁当。フルタイムで働いている私は月1回だけ少し面倒!だと思いつつも、お弁当をとっても楽しみにしている娘ちゃんに「お弁当かわいくして」と言われると頑張ろうと思っています。小学生の息子も新型コロナ

ナウイルスの影響で学童へ行く日々。お弁当何日続くんだろう、と毎日のウンツダウンをしているときに「ママのお弁当おいしいからうれしー」と言ってくれてとってもほっこり。子どものために頑張らなくては!!

津幡町 こっぺ

ふきでストレス解消!

コロナ騒動の中、近所に住む大学生の孫娘とじいちゃん3人、無口になりながらふきの皮をむきました。お手伝いが嫌なのかなと思っていたら「もう終わったの?気持ち良くむけるとスカアツとするわ。あーいんなストレス解消できたよ!煮上がったらちようだいよ!」と帰っていききました。

小松市 ゆめばあちゃん



金沢市 コハ(9歳)



雨の日の思い出

今から五十年前の小学校に入學した頃の頃、雨が降ると3km先の小学校へ母たちが傘を持って迎えに来てくれていました。車移動の今では絶対考えられません。母と一緒に傘をさして帰るのうれしかったな、と今しみじみ思い出します。

能登町 おじやま

雨雲レーダー アプリ大活躍

幼稚園へ通う娘の送迎は駐車場から園まで少し歩かなくては いけません。雨の日は雨雲レーダーアプリを見て、晴れ間を狙って下の子を抱き抱え、荷物を担ぎ、上の子の手を引いて走りま す。小さい子は傘が風であおられ たり、雨具を着せたり長靴を履か せても歩くのが遅いのでびしょ濡 れになってしまふし、現代の雨雲 レーダーアプリさまでです。

金沢市 祥子千鶴ママ

雨でシャンプー

大雨の日に外でシャンプーを使っ て頭を洗ってみたいと子どもの頃か ら思ってもう39年...まだ実現してい ません。子どもの頃に実現しておけ ば良かった。

金沢市 リュウカイ

長靴

年中になった娘。少しでも雨が降 ると「雨やし長靴履いてくー!」と 言って喜んで自ら長靴を履いていま したが、ある日お迎えに行くと少し 落ち込んだ様子でした。何があつたの か聞くと「みんな雨の日でも靴や。長 靴恥ずかしいから履かん!」と。周り の目が気になる年頃になったのかあ、 と実感しました。

中能登町 なつちゃん

雨の詩

小学生の頃、雨の日に体育館でク ラスのみんなで暗唱大会の練習を したことがあります。そのとき暗 唱していたのは雨を詠んだ詩でし た。雨音を表した「さんざかささんざか」というところを大きな声で唱えてい



津幡町 ララ

ると、それに合わせたかのように 外の雨が強くなってきました。雨 の詩のせいで雨が強くなったみ たいで不思議で面白くて興奮し ました。あの詩には魔法の力が あつたりして、と今でも思っ たり します。

加賀市 丸秘幽霊那

古希のスタート

3月に古希を迎えました。昔は70 歳まで生きることが希であつた ため、健康長寿をお祝いしたとのこ とです。

今は女性の平均寿命が87歳とか。 自分はどうと、少し無理をすると 身体の各部分の悲鳴が聞こえます :。でも日常生活に困らないのがま だ幸福なことでしょう。

地域の高齢の皆さんが集まる会 合に参加すると、皆さんお元気なの でうれしくなります。身体を動かす こと、他人のお世話をすること、 笑ったり、歌ったり、踊ったりとい るような活動にイキイキ。目標にし たいです。

自分ができることを考えたとき、 退職後始めた傾聴ボランティア活 動がありました。認知症の方や、一 人暮らしの方、施設入所の方に寄り 添って、お話を聞かせていただく! 今の活動を続けて自分も笑顔の 似合う明るいあちゃんをめざし ます。



機関紙 モニターによる エッセイ

理事会だより

4月27日(月)に開催された理事会にて承認および
確認・報告された主な議題は次の通りです。

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため定款第32条に基づいて対応しています。

決まったこと

1. 県外在住組合員の加入承認の件
2. コープ北陸第24回通常総会代議員の選出および
役員候補推薦の件
3. 石川県生協連第55回通常総会代議員の選出および
役員候補推薦の件

確認・報告されたこと

1. 2019年度決算(案)と剰余金処分案について
2. 新型コロナウイルス感染症拡大に伴う総代会運営に
ついて



新型コロナウイルス感染症拡大に伴うお知
らせをホームページでもご案内しています。

コープいしかわ

検索

コープいしかわの姿

2019年4月1日～2020年3月31日

- 宅配事業供給高(億円)
予算:138.8/実績:134.0/前年:132.9
- 店舗事業供給高(億円)
予算:29.4/実績:30.3/前年:29.1
- 経常剰余金(億円)
予算:2.1/実績:2.2/前年:2.3
- 出資金:62億8,810万円(↓4億7,156万円)
- 組合員数:157,150人(↓2,813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	272品
定例企画商品	278品
残留農薬検査	6品
アレルギー検査	3品

- 組合員の環境貢献度(4月度)
商品カタログ回収率 65.7%
注文書袋・保冷箱内袋回収率 28.0%

CO-OP 掲示板

新配送センター 加賀センターを6月1日より 開設します

もっと地域の暮らしに寄り添って ～加賀センター開設の目的～

これまで加賀地域へは、小松センター(小松市矢崎町)から出発してお届け
していました。加賀センター(加賀市上河崎町)を開設することで、小松センターか
ら加賀地域への配送は、これまでと比べて、配送トラック1台あたりの移動距離
が1日18km短くなり、時間にして約30分弱の短縮ができるようになりました。

配送センターと配送地域が近くなることで、より地域に根差して、組合員の暮
らしに寄り添ったお役立ちやご提案をできるようになることを目的としています。



加賀センターの主な配送エリア

山中、山代、南郷、金明、湖北、橋立、錦城、錦城東、
勅使、庄、緑丘、三木、三谷 (小学校区)
6月1日(月)以降お問い合わせ先の変更はありません。

コープいしかわコールセンター

TEL.0120-759-853

(月～金)8:30～20:00

(土)8:30～14:00



コープいしかわ20周年記念企画 宅配事業編 その①

班(グループ)と個人宅配 進化の歴史

事業や活動別に
コープいしかわの
20年を振り返る連載です



2000年 コープいしかわ誕生

2002年 妊婦、1歳未満の子どもがいる世
帯の宅配料8回無料の赤ちゃん宅配
開始

2003年 能登エリアで個人宅配開始

2005年 高齢者のいる世帯の宅配料を減
額するほほえみ宅配開始

2006年 宅配料200円(税抜)に値下げ
赤ちゃん宅配の宅配料1年無料
開始

2007年 利用高に応じて宅配料が変動するシス
テムを導入
3歳以下の子どもがいる世帯の宅
配料が無料となるすくすく宅配開始

2008年 ほほえみ宅配の基準年齢を70歳
から65歳に引き下げ

2010年 のと北部センター開設

2012年 輪島北部へ配送エリア拡大

2013年 能登全域に個人宅配エリアを拡大

2014年 すくすく便の無料期間を小学校1
年の9月まで延長

2016年 宅配料100円(税抜)に値下げ
65歳以上の世帯などの宅配料が
無料となるおもいやり便導入

2017年 班ウェルカムクーポン、お当番ありが
とうポイント、スマイルペア班(構成条件
付き2名班)、班で山分けお楽しみプレ
ゼント実施

2018年 班結成人数が3名から2名に
地域担当制導入

2020年 加賀センター開設

宅配料の値下げ、まずは子育て世帯や 高齢者の世帯から

最初の宅配料は1週あたり350円。子育て世帯や
高齢者の世帯、介護認定の方がいる世帯などを
対象にして、宅配料を減額または無料にするサー
ビスが対象期間を広げるなど段階的に進んでい
きました。

《宅配料の値下げ》

個人宅配スタート時
350円(税抜) → 2006年
200円(税抜) → 2016年
100円(税抜)

能登エリアでのお役立ち拡大

2010年度3月、奥能登の新たな配送
拠点となる「のと北部センター」を穴水
町に開設後、輪島北部など配送エリア
を広げることができ、能登の一部で実
施していた個人宅配を能登全域に拡
大しました。



個人宅配ありがたい

すくすく便、とても助かっていま
す!子どもが病気になったとき、悪
天候のときなどは外出できず、宅
配が頼みの綱です。わが家の食
料品の9割くらいはコープの商品
です。

「我が家のつばやき」より



やっぱり班が好き

4人の班(グループ)です。品物を
分ける際、いつも注文しているも
のや「意外とこれ、おいしいよ」な
ど情報交換しています。「ずっと
ずっと利用していきたいね」と
話し合っています。

「班で山分けお楽しみプレゼント」感想より

班も個人宅配も、みんなが安心して 利用できるように

個人宅配利用の組合員が増える一方で、班のつながりを大切に、組合員どうし
の交流や助け合いを応援する取り組みが生まれました。場所の提供や班のお世話を
している方に感謝の気持ちとしてポイント進呈をする「お当番ありがとうポイント」、
商品や班のみんなで分け合える「班で山分けお楽しみプレゼント」などです。

もっと地域に! 地域担当制導入

2018年度、基本的に決まった地域を一人の職員が配送する地域担当制を導入し
ました。移動距離の短縮による配送効率の向上とともに、地域や組合員どうし
のつながりを深める取り組みが進みました。2020年6月、加賀センターができた
ので、これまで小松センター(小松市)からお届けしていた加賀地域への移動距離・
時間を削減でき、暮らしに寄り添ったお役立ちがさらに可能になります。

班(グループ)と個人宅配の組合員人数



機関紙企画検討委員が考える 未来予想図

将来、配送トラックも
自動運転かな

自分らしく生活でき、それをコープが
お手伝いしてくれる未来がいいな

ドローンで配達
していたりして

配達は変わらず職員の顔が
見られる方がいいな

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



1. 父親を親しんで言う言葉
2. 海綿
3. 失敗
4. 失敗
5. 「○○○○たつぷり」
6. 和風ドレッシング
7. 「○○は金なり」
8. 植物を栽培するとき、少数の苗を残して残りを抜くこと
9. 砂地の浜辺に生える二枚貝。○○○○の酒蒸し
10. 前もって推測・期待・覚悟すること
11. 雨が降って地面にたまったもの
12. トンボの幼虫
13. 汗のために皮膚にできる赤い小さな吹き出物
14. 日本の国鳥
15. 美しい女性
16. その地方で1年のうちで最も雨の降り続く季節
17. 経歴。経験
18. 漢字では「無花果」。不老長寿とも呼ばれる果物
19. ピーチ

よこの力ギ

1. 「○○○○産うなぎ蒲焼」
2. ルーム
3. 郵便箱
4. 自分や自分に関係の深いものを自分でほめ、人に誇ること
5. 精神を集中させるときの掛け声。「○○○○だ!」
6. 美しい女性
7. その地方で1年のうちで最も雨の降り続く季節
8. 経歴。経験
9. 漢字では「無花果」。不老長寿とも呼ばれる果物
10. ピーチ

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

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】6月27日(土)

応募総数：853 通
正 解：845 通

4月号(3月30日発行)の答えは「セイチハッコウ」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243号】機関紙とらいあんぐる編集室 総合企画部行

パズルの答

ふりがな ()
氏名 ()
ペンネーム ()
※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 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・メーカーをたずねて ☐ わたしのお気に入り ☐ あんあんニュース
☐ 特集・ドレッシング大好き〜 ☐ 生協10の基本ケア ☐ みんなの広場
☐ リフレッシュタイム ☐ みんなのレシピ ☐ コープいしかわ20周年記念企画

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)