

# とらいあんぐる

2020

8

Vol.245

特集

平和  
語り継ぐ  
～戦争のない  
平和な世界を願って～

産地・メーカーをたずねて  
株式会社井ゲタ竹内

第1回 わたしとSDGs

みんなのレシピ  
火を使わないレシピ

産地・メーカーをたずねて

井ゲタ竹内のもずく

オンラインで  
**産地メーカー**  
をたずねて

株式会社  
井ゲタ竹内  
(鳥取県境港市)

鳥取県境港市



## 徹底した品質管理で作られる味付もずく

**①検品・入荷**  
専任社員が入荷前に品質チェック。5段階のグレードに分類し冷蔵保管。



収穫時期などによりヌメリや歯ごたえなどが異なるので、商品の品質を一定にするため、分類した原料を計画的に使用

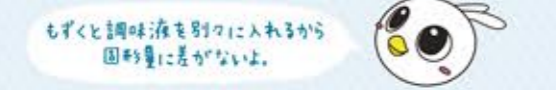
入荷した原料はロットごとに番号で管理。原料の加工日や生産者が分かる

**②洗浄・選別**  
もずくを洗浄機で洗浄、塩抜き。さらに選別台に広げ、人の目と手の感触で異物を除去。



貝殻やサンゴのかげら、透明な養殖用の網にも注意しているよ。ほとんど無いものを探し出すから難しいんだって。

**④充てん・シール検品～検査・出荷**  
もずくを自動で充てん後調味液を充てんし、包装。包装された製品はロットごとに抜き取り、微生物検査を行う。



もずくと調味液を別々に入れるから固形量に差がないよ。

**③殺菌・調味**  
もずくのヌメリや食感を損なわないように最適な条件で加熱殺菌。味を決める最も重要な調味液調合ラインは機械化し、品質の安定と衛生管理を強化。



微生物などの混入を徹底的に排除しているから保存料も使わない商品ができちゃったね!

人の手で異物を探す選別工程  
選別精度をあげるため2000~3000ルクスの照度で手元を照らします

**保存料不使用!素材を生かした味付けに**  
米酢、米発酵調味液、しょうゆ、砂糖、魚介エキス、昆布エキス、みりんのみを使用



0000 恩納もずく三杯酢 (個食パック)(40g×4) (次回8月3回) 275円(税抜)  
0000 味付太もずく (個食パック)(55g×4) (次回8月3回) 245円(税抜)  
0000 味付糸もずく (個食パック)(50g×4) (次回8月4回) 265円(税抜)

# おいしいもずくは豊かなサンゴの海から

のど越しさわやかでツルツとおいしいもずく。鳥取県境港市にある株式会社井ゲタ竹内は沖縄県恩納村の海で育てられたもずくを原料に0000味付糸もずく・太もずくなどを製造し、沖縄の美しい海を守るためにサンゴ基金に取り組んでいます。今回はオンラインで取材をし、営業部の住田顕志さんにお話を伺いました。



境港市へ「出張」したコボ丸と井ゲタ竹内のみなさん

## 国内で初めて味付もずくを製造

もずくといえば今は味付きのものが当然のように売られていますが、1970年代までは塩漬けしたもずくしかなく、家庭で塩抜きをしてから味を付けていました。塩抜きは意外と難しく手間のかかるもの。もつと手軽にもずくを食べてほしいという思いから、井ゲタ竹内では全国に先駆けてパック入りの味付もずくを開発しました。「家庭で作るように化学調味料や保存料は使っていない。だからおいしいのです」と住田さん。



営業部 住田さん

## もずくを育てるサンゴの海

原料となるもずくのほとんどは沖縄県の恩納村漁協のもずくです。サンゴ礁が広がる海で、水深2~5メートルの海中に張った網にもずくを植え付けて養殖しています。ミネラルを豊富に含んだサンゴ礁は多様な生物を育み、もずくの生育に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。



白化したサンゴ



網に付いたもずくを掃除機のように吸い上げる

## 生協だからできたサンゴ基金

恩納村漁協では早くからサンゴの植え付け活動に取り組んでいましたが、2009年7月、井ゲタ竹内が橋渡しとなり、生協しまねとサンゴ礁再生を支援する基金を作りました。今では全国の生協と協定を結び、サンゴ礁の海を育む活動の輪が広がっています。「生協じゃないとできない取り組みでした」と住田さん。「サンゴ基金を含めた商品価格であることとを伝えるのは不特定多数の消費者に向けてはできません。サンゴの植え付けに組合員さんが参加したり、基金の結果を報告したりできる、そんな仕組みがあるからできるんです」コープ北陸でも2015年4月からサンゴ基金を始め、2019年現在、計306本のサンゴを植え付けることができました。



この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、サンゴの植え付け活動を応援。



恩納村漁協にサンゴ基金を贈呈する安部常任理事(2019年度の贈呈式は中止しています)



## もずくの梅しそ冷製パスタ (1人前)

- 梅干(1個)の種を除いて包丁で細かく叩き、ボウルに入れて味付太もずく1カップと混ぜる。
- ゆでたパスタを流水で冷やし、①と和えて盛り付ける。
- 青じそ、みょうがを飾る。

味付もずくを使ったアイデア料理がたくさん! 井ゲタ竹内ホームページ <http://www.igetatakeuchi.co.jp/recipe/index.html>

## 「私も伝えたい」

### 夏休みの自由研究に

夏休みの自由研究として、分かりやすく書き、教えてもらったことをみんなに話して、戦争のことについてみんなが知れたらいいなと思いました。(Wさん小6)

### SNSに感想を

2日間の活動や感想を家族に伝えました。またFacebookに感想や写真を記録しました。毎年8月5日、6日に振り返りたいと思います。(Oさん)

OさんのFacebookより



### 平和な未来になるために貢献

中学生の寺田さんに説明してもらったことで当時の広島の方々の心情を深く考えることができ、説明の前と後では、ちがった感情で見ることができました。平和な未来になるよう少しでも貢献したい。(Yさん高1)



広島の中学生、寺田さんと子どもたちが交流。寺田さんは小学3年生の頃から碑めぐりガイドをしていて将来は英語で外国の人にも広島のことを伝えていきたいとのこと。

おうちにもできることがあるよ

## 今、私たちにできること

コープいしかわでは、被爆者の想いに共感し、核兵器の非人道性を理解することや、一人ひとりが平和について考え、継承することに取り組んでいます。

### ヒバクシャ国際署名に協力する！

ヒロシマやナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶に向けた国際署名に取り組んでいます。署名にご協力をお願いします。署名用紙はコープいしかわホームページからダウンロードできます。インターネットでも署名できます。



皆さんの署名のおかげで廃絶まで待てなければならぬ。  
石川県原爆被災者友の会  
西本多美子さんからのメッセージ動画を視聴できます(1分50秒)。



<https://www.ishikawa.coop/katsudou/hibakusha-appeal/>

### 平和募金をする！

平和の旅や平和に関する学習会などの平和活動へご協力を。募金方法:OCR(注文書)の6ケタ番号記入欄に、下記の注文番号と数量(口数)を記入。eフレンズも同様。

#### ●平和活動募金(今回のみ募金)

372684 1口:100円

#### ●平和活動定期募金(毎週自動で募金)

348798 1口:10円

374580 1口:100円

いつでも募金可能です



### 今年はおうちで観られる！ 2020ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ

—— ライブ配信動画を後日公開予定 ——

オンラインで開催される今年のピースアクションinヒロシマ・ナガサキの各企画を録画した動画を配信予定です。これまで広島、長崎に足を運ぶことができなかった方も、ご自宅で被爆者の話を聴き、被爆の実相を知ることができます。



川野さんによる講演の様子(昨年)

例えば…

#### 被爆の証言「サダコと折り鶴の話」

右ページで紹介した川野登美子さんのお話を聴きます。

#### 「オンライン碑めぐり」

ガイドによる平和記念公園などの遺構・慰霊碑の解説動画を交えて学習をします。

#### 「被爆体験伝承講話」

被爆者の被爆体験や平和への想いを受け継ぎ、それを伝えている「被爆体験伝承者」の講話を聴きます。被爆体験証言者から受け継いだ被爆の実相(戦時下の人々の暮らし、原爆被害の概要、原爆の人体への影響など)や伝承者としての平和への想いについてお話いただきます。



特設ポータルサイト  
<https://peace.jccu.coop/>

※企画当日トラブルにより録画データを配信できない場合があります。配信時期は特設ポータルサイトでご確認ください。配信期間は実施後2カ月程度の期間限定となります。

## 語り継ぐ ～戦争のない平和な世界を願って～

今年も戦後75年の節目。被爆者の高齢化により被爆体験を直接聞くことができなくなる日も迫っています。昨年、ヒロシマを訪れた親子が見た・知った・感じたことから、私たちが今できることを家族で考え、行動してみませんか。

### 平和の旅ヒロシマ2019

コープいしかわでは毎年親子が被爆の実相を知る「平和の旅ヒロシマ・ナガサキ」を開催しています。昨年8月5日～6日、組合員親子12名(大人6名、子ども6名)が、「平和の旅ヒロシマ」に参加しました。(2020年度は新型コロナウイルス感染症の影響で中止しています)



### 「地獄のような光景は どれだけ言葉を重ねても」

「原爆の子の像」のモデルとなった佐々木禎子さんの同級生、川野登美子さんが被爆の証言者として語ってくれました。

「国民は何もしていないのに、なぜこんなに理不尽に苦しめられて命を奪われなければいけないのか」という、川野さんの言葉が印象に残りました。原爆を実際に体験した人は、私たちに戦争のつらさを教えてくれます。しかし、地獄のような光景はどれだけ言葉を重ねても伝え切れないこともあるでしょう。だからこそ、私たちはその人たちの話を聞いたことを大切に、それを後世に語り伝えていかなければいけないと思いました。(Yさん高1)



「これはぼくらの叫びです  
これは私たちの祈りです  
世界に平和をさずくための」  
(碑文より)

#### 原爆の子の像

原爆で亡くなった多くの子どもたちの霊を慰め、世界に平和を呼びかける目的でつくられました。



川野さんと禎子さんは2歳のときに被爆。その後は元気に学校に通っていましたが10年後に禎子さんが白血病を発症し8カ月後に亡くなりました。「なんでサダちゃんが死なにやいけん!?」と悲しみが怒りに変わり、川野さんたち同級生は募金活動を行います。集まった540万円(現代で5400万円相当)で「原爆の子の像」が完成。川野さんは現在も平和のために語り部を続けています。

### 「広島の中学生在が 語り継いでいます」

これまで原爆に興味のなかった人に危機感を持ってもらい、他県の人にも将来のことを考えて広島のことを広めてもらいたいという寺田さんの願いに、みなうなずいていました。広島では「ヒロシマの心」がしっかりと次世代に継承されていると知りました。(Tさん)

広島の中3生、寺田帆波さんが原爆ドームなどを案内してくれました。生協ひろしまでは子どもたちが自分の言葉で被爆の実相を継承する「子ども碑めぐりガイド」を育成しています。



特集

平和

# わたしとSDGs

エス・ディー・ジーズ

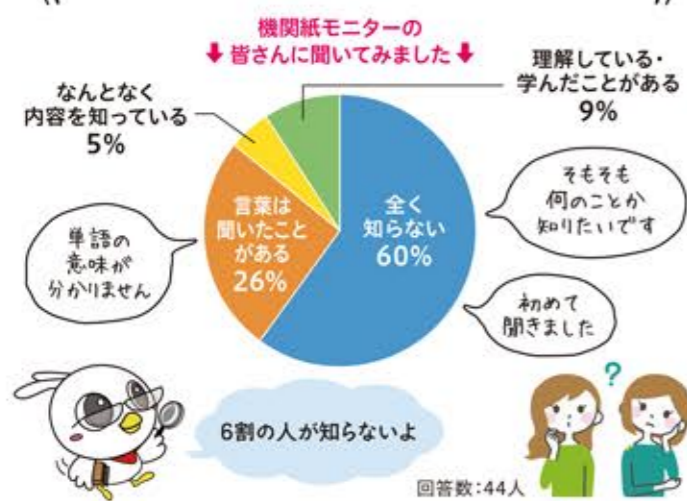
全4回



## 第1回 SDGsってなに？

SDGsって知っていますか？聞いたことはあるけど、よく分からないという人も多いのでは？第1回は、SDGsとは？を紹介します。

### そもそもみんな知ってるの？



### SDGsってなんて読むの？

エス・ディー・ジーズと読み「Sustainable Development Goals」(サステイナブル デベロップメント ゴールズ)の略。直訳すると「持続可能な開発目標」。

### いつ、誰がつくったの？

2015年9月に国連サミットで193カ国の国連加盟国で採択。世界中で約1,000万人の人たち、さまざまな団体から意見が寄せられ、多くの人が関わって決めました。

### 誰の目標なの？

全ての国と全ての人が取り組まなければならない目標です。地球上の全ての人のために目標を達成することをめざし、地球上の「誰一人取り残さない」ことを誓っています。

### なんでSDGsってできたの？

「今のままでは地球はもたない」という危機感からできました。子どもや孫の世代になっても、世界の全ての人々が人間らしい暮らしを続けるために2030年までに達成すべき17の目標をつくりました。

## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



私たちの暮らしに関わっているよ



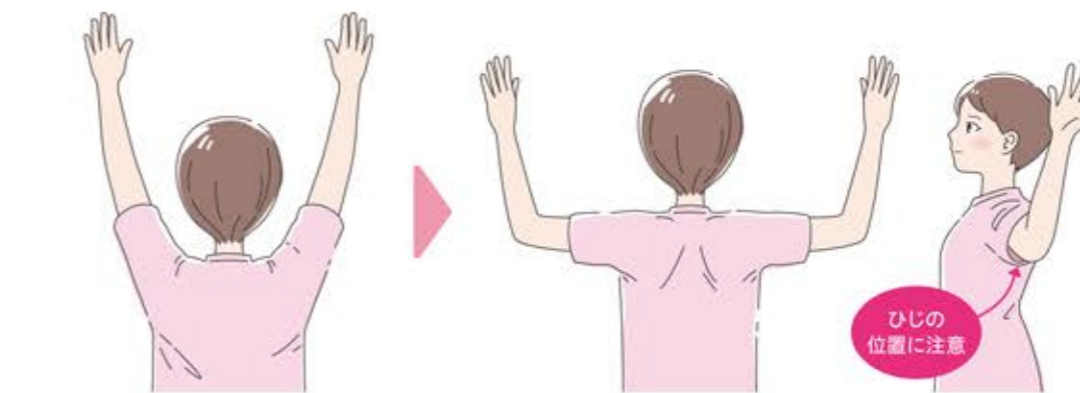
SDGsについて学ぼう  
コープいしかわではSDGsについての学習をすすめます。とらいあんぐるでは、隔月掲載で私たちの暮らしの中でのSDGsについて考えていきます。

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

## 肩甲骨を動かして肩こりを解消

ちょっとひと息 Refresh Time リフレッシュタイム

肩甲骨は第2の骨盤と言われ、周辺には上半身の主要な筋肉や関節、血管などが集まっています。肩甲骨を自由に動かし、柔軟性を高めておくと首や肩、胸、骨盤とのバランスが改善されて、姿勢も良くなります。美容カイロプラクターの奥村亜花音さんに教えてもらいました。



STEP 1 左右の手の平を前向きにバンザイするように肩幅よりやや広めに上げ、胸を開く。  
STEP 2 左右の手の平を外側に向け肩甲骨を引き寄せながら肩をやや後ろに引き、ひじの位置に注意し、痛くない程度に動かしましょう。  
※①から②を10回繰り返す。

### ワンポイントアドバイス

- 肩甲骨・背中が動いているのを意識しながら動かしましょう。
- 肩甲骨を引き寄せるときに首が下に向かないように注意し、痛くない程度に動かしましょう。

北海道さけ スモークサーモン (40g×2) (次回8月4回) 458円(税抜)  
天然秋鮭使用で安心!カルパッチョはもちろん、薄焼き卵を作り、スモークサーモンを敷き詰めて三層くらいにして巻いて卵巻きを作ります。 羽咋市 あじさいさん

匠のこだわり マグロ丼 (60g(固形量40g)×2) (次回9月1回) 328円(税抜)  
解凍してご飯の上のせるだけで子どもたちはプチ贅沢気分でした。温泉卵やとろろいもをトッピングしてもおいしかったです。 金沢市 ゆいママさん

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!

カニのトマトクリームソース増量 (150g×3) (次回8月4回) 468円(税抜)  
炒めた玉ねぎとほぐしたカニカマと一緒に和えて「カニのトマトクリームパスタ」にしました。「お店のパスタみたい!」と夫にも大好評!また絶対注文します! かほく市 ゆりさん

旨だれ 牛カルビ焼肉 (110g×5袋) (次回8月4回) 948円(税抜)  
焼肉に旬の野菜を付け合わせて食べたのですが、丼にしても良いです。 七尾市 みいちゃんさん

チキンライス (230g×2) (次回9月1回) 298円(税抜)  
簡単においしいオムライスができて娘は喜んで食べてくれます。便利で助かっています。 金沢市 ミーちゃんさん

## 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 「免疫カアップレシピ」  
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。



彩りに  
ミニトマトや  
パセリを添えて♪

## 油で揚げない カレーパン

35分 198kcal (1枚分)

材料/8枚分

- ビーフカレー中辛……………1袋
- パン粉……………適量
- 食パン(8枚切り)……………1袋
- バター……………50g

作り方

- 1 レトルトカレーを袋のまま上からつぶす。
- 2 耳を切り落とした食パンを麺棒で正方形に平たく伸ばす。
- 3 バターを600Wの電子レンジで20秒程加熱し溶かしバターを作る。
- 4 パンの真ん中に1を8分の1のせる。パンの縁に3を塗り、半分に折りたたむ。縁をフォークで押さえて閉じる。
- 5 上になる面に3を塗りパン粉をつけ、オーブントースターできつね色になるまで5分程焼く。



ビーフカレー中辛  
(200g)  
〈次回8月4回〉88円(税抜)

レシピ提供:野々市市 HKさん

## 夏に食べたい!お手軽

## 火を使わないレシピ

組合員から  
寄せられました

みんなの  
レシピ



レシピ提供:小松市 ゆうちゃんさん  
「子どもたちで作れる超簡単昼食です。韓国のりをたっぷりのせるとおいしいです」

## レンジで釜玉うどん

5分 366kcal (1人分)

作り方

- 1 冷凍うどんをパッケージの表記通りに電子レンジで加熱する。
- 2 1を器に入れて真ん中にくぼみを作り卵を割り入れ、めんつゆを薄めずにかける。
- 3 仕上げにねぎと手でちぎった韓国のりを散らす。

材料/1人分

- 冷凍讃岐うどん……………1玉
- 卵……………1個
- 韓国のり……………適量
- ねぎ(小口切り)……………適量
- めんつゆ(3倍濃縮)……………大さじ1



冷凍讃岐うどん  
(1kg・5食)  
〈次回8月3回〉248円(税抜)

ミニトマトの  
輪切りやミントを  
添えても♪



## リコピンたっぷり! にんじんヨーグルト スムージー

5分 230kcal (1人分)

材料/1人分

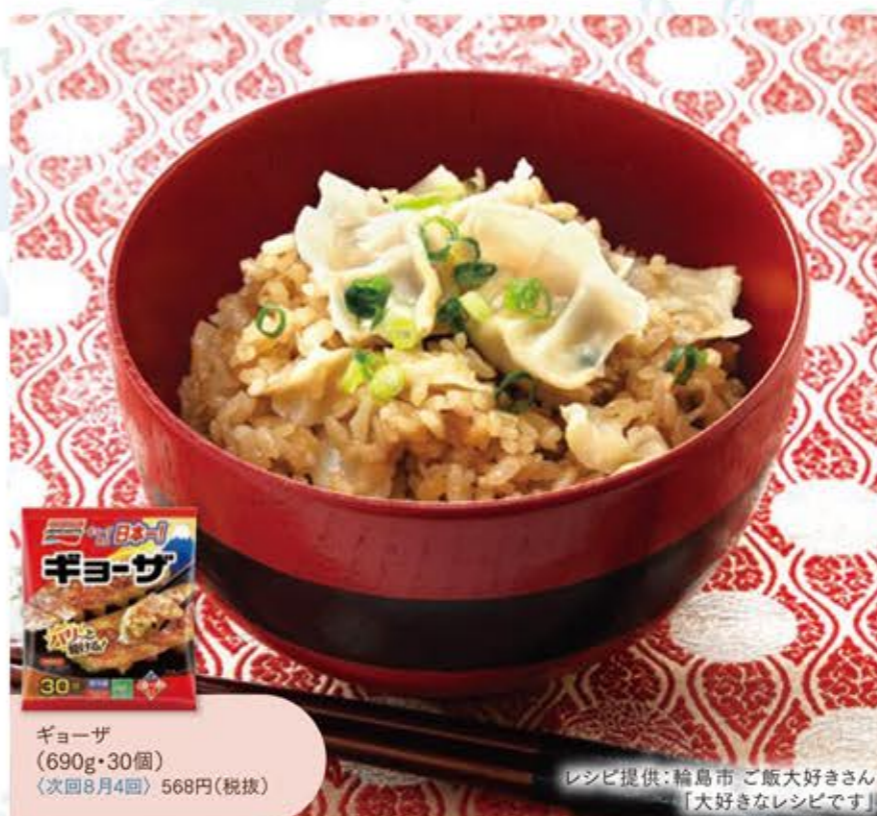
- にんじん……………1/2本
- バナナ……………1本
- ミニトマト……………3個
- 「プレーンヨーグルト」……………50g
- A 牛乳……………50ml

作り方

- 1 にんじんを薄くスライスし、バナナは皮をむき1cmにカットする。ミニトマトはヘタを取り除く。
- 2 1とAをミキサーに入れて混ぜる。
- 3 2をグラスに注いで冷蔵庫で冷やす。

ミニトマト少量  
(80g・大小混み・サイズが異なる場合あり)  
〈次回8月3回〉128円(税抜)

レシピ提供:金沢市 スノウさん



## ぎょうざを炊き込む! ぎょうざめし

35分 1019kcal (1.5合分)  
※炊飯時間は除く

材料/1.5合分

- 白米……………1.5合
- 冷凍ぎょうざ……………4個
- 「薄口しょうゆ」……………大さじ2
- A 砂糖……………大さじ1
- 酒……………大さじ1
- ねぎ(小口切り)……………適量

作り方

- 1 米を洗って30分浸水させた後、いったんザルにあげる。
- 2 炊飯器に1の米を入れてAを加え、水(分量外)を1.5合の目盛りまで注ぐ。軽く混ぜ、上に冷凍ぎょうざをのせて炊飯する。
- 3 炊飯が終わったら全体を混ぜて器に盛り付け、ねぎを散らす。



ギョーザ  
(690g・30個)  
〈次回8月4回〉568円(税抜)

レシピ提供:輪島市 ご飯大好きさん  
「大好きなレシピです」



食中毒は飲食店だけでなく家庭でも発生します。食品の購入から残った食品を保存するまでの過程で6つのポイントをおさえ、食中毒を防ぎましょう。



できているか  
チェックしてみよう!

# 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。

帰宅後・調理中・食事の前などこまめに手を洗う

## 1 食品の購入

- 食品の表示内容を確認し、計画的に購入する
- 生鮮食品は傷みのないものを選ぶ
- 保冷バッグ・氷などを使い、冷やしながら持ち帰る



## 2 食品の保存

- 冷蔵・冷凍食品は帰宅後すぐに冷蔵庫へしまう
- 肉や魚などは汁が漏れないよう袋などに入れる
- 冷蔵室は5℃以下、冷凍室は-15℃以下に保つ



## 3 下準備

- 冷凍食品は使う分だけ取り出し、冷蔵庫や電子レンジで解凍する
- 調理器具は食材ごとに使い分けるか、都度洗ってから別の食材を扱う



## 4 調理

- 加熱調理は十分に火を通す(中心部が75℃で1分以上)
- 電子レンジでの加熱調理は加熱ムラに注意し全体に熱が伝わるようにする



## 5 食事

- 清潔な器具・食器を使って盛りつける
- 開封後・調理後の食品は早めに食べ切る
- 室温に長時間放置しない



## 6 残った食品の保存

- 温かい料理は容器に小分けしてすばやく冷まし、粗熱をとってから冷蔵庫で保存する。また、温め直す時は十分に加熱する
- 少しでも怪しいと思ったら思い切って捨てる



クイズに答えて  
ポイントをもらおう!!

# あんあん クイズ

### 食中毒の予防で間違っているのはどれでしょう?

- 1 加熱調理は十分に火を通す
- 2 冷蔵・冷凍食品は帰宅後すぐに冷蔵庫に入れなくても良い
- 3 調理後の食品は室温に長時間放置しない

### 前回(6月号)のクイズ

- Q. 冷蔵庫の使い方で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
- 正解は  
「3 肉や魚介類などはラップや袋・密閉容器などに入れる」

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。

応募締切 2020年9月25日(金) (当日消印有効)

応募方法 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

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!

### 洗車にはまる

自粛生活ではまったことがありません。洗車です。洗車してピカピカになった車を見ると気持ちも晴れ晴れします。不思議なことに自分までキレイになったように(笑)。YouTubeのレクチャー動画が洗車の先生です。

小松市くろーむ

### 娘と孫

出産から2カ月、娘と孫がアパートに帰っていききました。新型コロナウイルスの感染防止に気を付けて過ごした日々は大変だったけど、かわいい孫の成長する姿にたくさんのお幸せと元気をもらいました。買い物は全て宅配。生協さんにも大変お世話にな

りました。娘も宅配を始めることになり、子育てしながらなので時短メニューが助かると言っています。これからは親子二代で末永くよろしくお願ひします。

金沢市の子



宝達志水町 ノン

### このままずっとね

孫のゆうちゃん(男の子)は、自分の使ったお茶碗やコップを洗います。お流しがピシヨピシヨになるので本当はちよつと困っているのですがとても誇らしげでまあいいかと褒めてあげます。ずっとこのままいい子でありますように。

白山市戦いここのパパ

### 雑草がうらめしい…

雨の少ない時期でも日射しにも負けず生い茂るたくましさ。新型コロナウイルスで毎日マスクをつける必要もなくいいなあ…。

川北町ますみ



能美市 ノブちゃん

### YouTubeeの姿に驚愕

この春、大学生になって県外で一人暮らしを始めた孫に、遠隔で調理法を見せようとしてYouTubeに挑戦しました。カツカレーを撮影し、映った動画を客観的に見てみると、なんと調理作業の手元が実母とそっ



金沢市 あい(8歳)

### ターニングポイント

書き人 ポジティブ

人生に何度かあるターニングポイント。私には今のところ三度あった。一度目は中学3年生の高校受験。部活で推薦も来ていたが、部活に疲れ遊びたかった私は、逃げるように高校へ進んだ。二度目は高校2年生。友だちの話だけを信じ、大好きだった彼と一方的に別れてしまった。三度目は大学受験。養護教諭になりたかったが、当時は専門学科がなく、職に就くまで時間がかかるのであきらめた。

部活を極めれば東京オリンピックに関わっていたかもしれない。彼と別れなければ社長夫人。養護教諭なら公務員の安定した生活。

だがあのとき、今の道を選んだから旦那と出逢い、4人もの子宝に恵まれた。結果、今の人生が幸せだと気付く。いまだに夢は見るが、あのときの選択は間違いではなかった。

### 今月はカレーの思い出

### 恐怖のカレー

私が小学生だった頃、友だちの家に遊びに行き、お昼にカレーが出てきました。友だちの家ではカレーにソースをかけて食べる習慣があり私にもソースを渡してきました。私の家ではそんな習慣がなく、家にあるソースといえば中濃ソース。いつもの感覚でそれをかけたら、なんとウスターソース!! ドバドバツとソースがかかり、カレーがソースで真っ黒に…。シヨックを受けた私の姿を見て友だちのお母さんが新しいカレーを作ってくれたんですが、その日以来カレーにソースが怖くて…。苦い思い出です。

金沢市 ゆきママ

### 四角いお肉のカレーがいい!

子どもの頃、友だちの家で走ったカレー。わが家のカレーと違って大きな角切り肉が

### あの頃のカレー

子どもが小さかった頃は月2回のカレーライス、次の日にはカレーうどん。子どもたちは喜んで食べてくれ、一番の手抜き料理で大きな鍋いっぱい作っていたなあ…。今は主人と二人暮らし。いつからかなあ、わが家のメニューから「カレー」が消えたのは。肉じゃがは作るけど…。今度久しぶりにカレールーを入れてみよう。もちろん次の日はカレーうどん!!

金沢市 ミツチエル

### 母になって知る

母が作ってくれるカレーはいつも白っぽくてコテコテしていました。どうやら、じゃがいもをたっぷり入れて

能美市 生協を愛してやまない主婦

### コックの作るカレー

主人はコック。家では一切調理はしません。初めてカレーを作ってくれたときのこと。塩っぱい。お店のカレーのルーはバターと小麦粉を煎ってスープで伸ばし香辛料を入れ味付けする。インスタントのルーは味が付いていることを知らなかったらしい。70歳を過ぎて知らなかったということを知りました。

加賀市 おたまま

次回のテーマトークのお題は「忘れられない味」



機関紙モニターによるエッセイ

# CO-OP 掲示板

よくある質問に  
お答えします

## 数量限定抽選企画に当たりません どうやって抽選しているのですか？

### コープ北陸で10,000点限定の場合

※生協・曜日ごとの利用組合員人数の割合は実際のものとは異なります。

抽選は曜日ごとに毎日行います。注文点数が曜日の割当数以内なら全員当選です。割当数を超えた場合コンピューターにより自動的に抽選を行います。



例	組合員割合	富山県生協20%	コープいしかわ40%	福井県民生協40%
	割当数	2,000点	4,000点	4,000点

例	組合員割合	月曜日15%	火曜日20%	水曜日25%	木曜日20%	金曜日20%
	割当数	600点	800点	1,000点	800点	800点
	実際の注文数	600点	900点	900点	1,000点	1,000点

組合員割合は、一定期間のカタログ発行数に基づいて算出されます

全員当選

抽選

全員当選  
余った100点は木曜日の割当数に追加されます

抽選

抽選



抽選はコンピューターのみで行い、前回の落選者を優先するなどの人為的な操作は一切できないようにしています。抽選結果はお届け表で確認できます。



## 欠品商品は事前に分からないのですか？

コープファミリーやじわもー、ゆとろぎ+（ぶらす）、くらしのパートナー、ノルテなどの掲載商品の場合、2つの方法で事前に欠品をお知らせしています。

### ①インターネット注文 eフレンズ欠品遅配お知らせメール

注文した商品でお届けできない(欠品)、または遅れてのお届け(遅配)となる場合にeフレンズに登録のメールアドレスにお知らせします。

お届け日が月・火曜日の方

商品お届け前週の  
土曜日にお知らせ

お届け日が水・木・金曜日の方

商品お届け週の  
火曜日にお知らせ

欠品・遅配お知らせメールサービスの受け取りに関する登録は不要です。

eフレンズ・番号注文アプリのご利用には  
会員登録(無料)が必要です。



登録はこちらから▶

### ②ホームページ 「欠品・遅配情報」

今週と翌週の情報を掲載しています。金曜日の17時に翌週の欠品・遅配情報を更新し、以降は判明次第更新しています。

欠品・遅配情報は  
こちらから▶



スクロールの場合:ハガキ(郵送)でご案内  
くらしと生協の場合:1点注文し、その商品が欠品の場合ハガキ(郵送)でご案内。同時に複数注文したうちの一部商品が欠品などの場合は商品に同梱の「お届け商品明細表」に欠品のお詫び表示をすることで案内に代えさせていただきます。



## 理事会だより

2020年度 第2回 6月25日(木)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

#### 1.5月度事業・経営報告 承認の件

●第21回通常総代会で提案する議案を事前に説明してご意見を伺う「春の総代会議」は会場での開催を中止し、全総代に資料とDVDを送付し議案に対する理解を深めました。また総代317名より感想記入シートが提出され、新型コロナウイルス感染症への対応や各事業の取り組みへの感想などが寄せられました。

#### 2.2020年度第1四半期活動のまとめと 第2四半期方針 承認の件

#### 3.役員人事委員会答申について

#### 4.2020年度理事報酬額 決定の件

#### 5.集会室管理規程および 個人情報保護基本規程改定 承認の件

### 報告されたこと

#### 1.役割グレード制度規程の一部改定について

#### 2.パワーハラスメント対策の法制化に伴う就業規則の 一部改定について

#### 3.第21回通常総代会報告(速報)

#### 4.加盟団体総会議案の組織判断 (日本生協連・コープ北陸)

## コープいしかわの姿

2020年4月1日～2020年5月31日

#### ■宅配事業供給高(億円)

予算:20.6/実績:25.7/前年:21.5

#### ■店舗事業供給高(億円)

予算:5.0/実績:5.6/前年:4.9

#### ■経常剰余金(万円)

予算:-3,005/実績:9,469/前年:1,028

#### ■出資金:63億8,693万円(UP4,868万円)

#### ■組合員数:158,192人(UP52人) (カッコ内は前月比)

#### ■5月度安全確認情報

(4月21日～5月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	189品
定例企画商品	238品
残留農薬検査	1品
産地判別検査	5品

#### ■組合員の環境貢献度(6月度)

商品カタログ回収率 **79.7%**  
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **22.5%**

おしえて!  
気になる!!

スッキリ  
解決!

組合員の声

# Q & A

Q 「CO-OP 虹の宴 料理酒」と「CO-OP 料理酒」はどう違うのか教えてください。

A どちらもアルコール分13.0%以上14.0%未満ですが、大きな違いは「食塩」を含んでいるかどうかです。価格、料理の仕上がりの違いを考慮いただきお選びください。



品目 清酒  
原材料名 米(国産)、米こうじ(国産米)、醸造アルコール、糖類  
アルコール分 13度以上14度未満  
日本酒度 -3



●名称:料理酒 ●原材料名:米・米こうじの醸造調味液、たん白加水分解物、食塩、水あめ、ぶどう発酵調味液/アルコール、酸味料

Q 「レンジでパクッとえびフライ」は油で揚げているのに原材料表示には「加熱してありません」と書いてあります。どういうことでしょうか?



A 本商品は、油調理後に放冷・油切り工程を経て凍結しているため、「加熱処理をしても、商品を凍結する直前には加熱していないもの」であるため「凍結前加熱の有無:加熱してありません」と表記しております。

油調(加熱) → 凍結

表示:「凍結前加熱の有無:加熱してあります」

油調(加熱) → 冷却・油切り工程 → 凍結

表示:「凍結前加熱の有無:加熱してありません」  
「加熱調理の必要性:加熱してください」

※食品衛生法において義務付けられた表示基準によるものです。



# 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



## たてのカタギ

- 1. 今年はおうちで観られる！
- 2. 2020ピースアクション in OOOO・ナガサキ
- 3. 能登の里山里OOO
- 4. 2人以上でないと遊べない公園の遊具
- 5. クイーン
- 6. 肉食性で水中にいる爬虫類
- 7. 能登の里山里OOO
- 8. 目が左右とも大きく突き出ている金魚
- 9. 綿や麻で作った運動靴
- 10. 2人以上でないと遊べない公園の遊具
- 11. 今年はおうちで観られる！
- 12. 2020ピースアクション in OOOO・ナガサキ
- 13. 能登の里山里OOO
- 14. しらばくれる。OOOを切る

## よこのカタギ

- 1. 「COOP」味付系OOO
- 2. OOOOをかける。携帯OOO
- 3. 熱中症予防に塩OOをなめる
- 4. 時間と空間。OOOを超越する
- 5. カギ。OOホルダー
- 6. 布などを縫う機械
- 7. OOOとメス
- 8. OOO鉛筆で塗り絵をする
- 9. 子や孫
- 10. あやまり。失敗。失策
- 11. ひょうたんからOOが出る

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

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】8月29日(土)

応募総数：838通  
正解：826通

6月号(6月1日発行)の答えは「オモイヤリピン」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)
- 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245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 \_\_\_\_\_ 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 \_\_\_\_\_ 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。

<input type="checkbox"/> 産地・メーカーをたずねて	<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～平和～	<input type="checkbox"/> わたしとSDGs	<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

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  
(10月号掲載)