

とらいあんぐる

2020

12

Vol.249



特集

商品

私の大好き商品クチコミ情報

産地・メーカーをたずねて

株式会社六星

第3回 わたしとSDGs

みんなのレシピ

子どもといっしょに作ろう!

みんなのレシピ

子どもといっしょに作ろう!

石川の伝統的なお餅をつくる 六星

塩味が特徴

六星の餅はコシの強さとほんのり感じる塩味が特徴の石川県の伝統的な餅です。焼いてそのまま食べると、この塩味がもち米の持つ本来の甘さを引き立たせてくれます。郷土の伝統を大切に餅づくりをしています。



原料は「白山もち」

原料のもち米「白山もち」は色が白くコシが強いのが特徴です。つくのは機械ですが、昔ながらの杵つき製法にて製造しています。おいしいお餅をみなさまにお届けできるようスタッフ一同一生懸命頑張っています。



六星の内田さんに教えていただきました



株式会社六星
(白山市)



農家が心を込めて作る おいしいおもち

株式会社六星はお米(コシヒカリ)やもち米(白山もち)の栽培を中心に、自社の農産物を加工、販売しています。じわもーでも「豆板餅」や「六星の農家もち」などが人気です。白山市にある本社を訪問し、営業課マネージャー内田佳和さんにお話を伺いました。

全国的にも珍しく、最近では見た目が可愛いと人気で、各地から注文があります。



六星おぞうに紅白(400g・10個)
(次回12月4回・5回)じわもー
590円(税抜)

紅白の鏡餅の由来

紅白の鏡餅は金沢市近隣と富山県一部に伝わります。諸説あるそうですが、昔、加賀藩の殿様に上が白、下が紅の鏡餅を献上し、殿様と同じでは恐れ多いということで庶民は上下を逆に、上に紅、下に白としたのが由来と聞いたことがあります。



紅白かがみ餅・かがみ餅
(次回12月5回)じわもー
(980g) 1,500円(税抜)
(1.9kg) 2,600円(税抜)

農家もち
徳用切餅(1kg)
(次回12月4回・5回)じわもー
1,150円(税抜)

「おいしい〜」

「実は、餅づくりのきつかけは農閑期に作ったかきもちや鏡餅をご近所に配ったことから始まりました」と内田さん。試作として作った餅に手応えを感じた創業メンバーは、もち米の栽培も始め餅づくり専用の加工場も建設しました。当時(1980年代)は田舎ブームで東京の百貨店の催事で餅やかきもちを販売すると「懐かしい味がする」「自然の味だね」と好評で、これを機に六星の餅を求め声が全国に広がっていったそうです。おすそ分けの気持ちから始まった餅づくりが人気商品となり、結果的には農作物の生産、加工、販売を手掛ける「6次産業化」の先駆的な存在となりました。

六星では近隣の農家、約300名の地主から農地を請け負い、作物を育てています。跡継ぎがない、高齢化で農作業ができなくなったなど、時代の変化とともに請負面積は増加し、水田の栽培面積は石川県では最大の164ヘクタールとなりました。2007年3月に株式会社となり新経営陣に変わりましたが、創業メンバーは今でも陰で六星を支えています。自分たちで作った安心でおいしいお米や、栽培方法・地域を特定したこだわりのもち米の良さを知ってもらうために、弁当やお餅を販売するようになりました。現在、農産物の生産・加工・販売を軸に県内4か所に直売所を構え、お米やお餅、惣菜・お弁当なども販売しています。

スタッフは平均年齢約34歳。新卒・中途・県外出身などさまざまな経歴を持ち、各部門で活躍しています。「農業に携わりたい、おいしい食を提供したい」といった動機を持つ若者が集まっています。「多様な意見を出し合い、農業を取り巻くさまざまな環境に向き合うことが、未来に農地をつなぐ農業を守ることにたと考えています」と内田さんは笑顔で語りました。

農業を守っていくために

6次産業化とは?



農林漁業者が食品加工、販売にも取り組むこと。農山漁村の豊かな地域資源を活用した新たな付加価値を生み出す取り組み。

「おすそ分け」から始まった餅づくり

「おすそ分け」から始まった餅づくり。創業メンバーは「6つの輝く星になろう!」と名付けられた「中興六星生産組合」。当時の思いとともに「六星」という現在の社名につながっています。



営業課マネージャー
内田さん



営業課の福居 弘輔さん
入社4年目



私の大好き商品クチコミ情報

とまどいながらも、新しい生活様式に慣れつつありますが、以前のように気軽に班の人や配送担当者とおしゃべりができない日々が続く、誰かのお気に入り商品のことを聞く機会も減っています。組合員や職員のお気に入り商品の紹介でクチコミ不足の解消になるかも!?



すぐ使える
ひじき発見!

村上 千夏さん
津幡町在住
2歳8か月のお子さんと3人家族

好きな
商品



CO-OP
国産芽ひじき
ドライパック
《パウチ》
(50g×5袋)
〈次回1月4回〉568円(税抜)

● 乾燥ひじきとは違う?

前に乾燥ひじきを買って苦労したことがあるんです。そして年間最安値になっているこの商品が目にとまって、ひじきに戻さなくてもそのまま使える商品がある!ひじきの煮物とかすぐ作れるんじゃない!?と嬉しくなり、それから使ってます。

● お気に入りのポイントは?

ストックしておけるので、使いたいときにわざわざ買いに行かなくていいし、今も5袋入り1パックをストックしてます。パウチタイプのひじきって他の店で見ないし、缶を洗う手間が省けるところも気に入ってます。

● どうやって使ってる?

具だくさんのみそ汁をよく作るんですが、お肉やそのときある野菜、もやし、舞茸などなんでも入れて、ひじきも加えます。子どもも残さず食べてくれるし、おかわりもします。サラダにも、大豆、ミニトマトなどと一緒にドレッシングで和えると、立派な一品になります。



インターネット注文
eフレンズならみんなの
クチコミ情報がいっぱい



2020/09/26 12:35 あおきさん
おすすめ度:★★★★
うちのほうは、昔も今も給食に出ないので、親子ともに、懐れの給食メニューでした。意外とおいしいです。小ぶりで食べやすい。



手作り感が
やっぱり好き

森田 里香さん
加賀市近辺担当
長女は結婚して次女と3人暮らし

好きな
商品



夢ギョーザ
(450g・20個)
〈次回12月3回〉じわもーる
500円(税抜)

● どんなところが好き?

ニンニクが効いていて、手作り感があるところ。タレはつかないので、ポン酢とラー油で食べています。実は組合員さんから聞いたんです。「福祉施設で作っている餃子で、おいしいのがあるよ」って。

● 森田さんおすすめの商品を教えて!

フンドーキンの「料亭の味 白だし」です。水と卵と白だしだけで、本格派の茶わん蒸しが簡単にできます。地味だけど、組合員さんにずっとおすすめし続けてます。

「チキン南蛮」は組合員さんから聞いて使ってみた商品なんです。油で揚げるとサクサクで、玉ねぎやピーマンを炒めて添付のタレをかけると絶品です。ある組合員さんは、旦那さんに褒められたので、「自分で作ったのよ」と嘘をついたそうですよ(笑)。



「CO-OP くつつかないホイル」はいっぱいおすすめしています。豚みそステーキやさばの一夜干しなど、本当に焦げないのでいいですよ。しかも、生協のは安い!



ふっくらさが
ちがいます!

洲口 拓充さん
金沢市諸江・浅野川近辺担当
実家暮らし

好きな
商品



CO-OP
ふっくらしらす干し
(個食パック)
(25g×3)
〈次回12月4回〉298円(税抜)

● どんなところが好き?

もともと魚が好きで、釣りもするんですけど、しらす干して食べやすいじゃないですか。焼いたり煮たりしなくてもいいから。それにこれは小分けされているので手軽に食べられますからね。あれば毎日食べたいくらいです。

● 好きになったきっかけは?

淡路島へ行ったときに釜揚げしらすを食べてから、しらすが好きになったんです。他と比べても生協のはふっくらが違うと思っています。

● どんなふうに使ってる?

小鉢にしらす干しを入れ、大根をおろして、ポン酢をかけて食べています。土日はお酒を飲みながらです。



濃い湯ー!



手軽にササッと
できるのがいい

細川 京子さん
宝達志水町在住
3世代の6人家族

好きな
商品



CO-OP
国産乾燥ごぼう
(徳用)
(150g)
〈次回1月3回〉798円(税抜)

● 乾燥したごぼうって?

生のごぼうは、買ってきても使い切れずに腐らせてしまうこともあるんですけど、これは湯戻し5分、あく抜き不要で、すぐ使えるし使い勝手がいいよ。香りもいいし、手も汚れなし、乾燥させている分、栄養も高いんじゃない?

● どうやって使うの?

みそ汁には食べたい量をそのまま入れるだけで、あったかい汁で戻っていくし便利ねんよ。とり野菜鍋、うどんにも使ってみたわ。きんぴらやったら他に具を足してサッと炒めるだけでできてしまうし、サラダなんかに使えるんよ。

● ご家族も好き?

そりゃあ生のごぼうが一番やけど、冷凍と違って乾燥は歯ごたえがいいのよ!冷凍だと生のごぼうじゃないってばれてしまうけど、乾燥ごぼうやったら、ばれないよ(笑)。



細川さん家のきんぴら

わたしとSDGs

エス・ディー・ジーズ

第3回 社会 前編 暮らしやすい社会

全世界の人が2030年までに達成をめざす17の目標SDGs。今回は「社会」に関わる目標のうち、4つについて、私たちの暮らしの中でできることを考えてみましょう。組合員さんが実際に取り組んでいることやコープがお手伝いできることを紹介します。



1 貧困をなくそう



1日200円未満で過ごさなければならぬ子どもが世界で推定3億5,600万人。6人に1人の子どもが極度の貧困状態にあります。^(※1)これをなくすには？

私たちがしていること・できること

- 子ども食堂のお手伝いをしたい(Nさん)
- ユニセフへ毎週100円募金をしている(Kさん)

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)をご記入いただくと募金できます。eフレンズも同様に募金できます。

募金名	募金額	注文番号(6ケタ)
ユニセフ募金 (今回のみ募金)	1口100円	372650
ユニセフ定期募金 (毎週自動で募金)	1口100円	374598

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



世界人口のおよそ4分の1が電気のない生活をしています。^(※2)エネルギーの多くは石油や石炭など限りのある資源。みんなで効率的に使うには？

私たちがしていること・できること

- エアコンの温度を調節し、無駄なエネルギーを使わない(Sさん)
- 太陽光、風力など自然のエネルギーを活用して、地球をクリーンにする努力をしたい(Nさん)



コープたまげこ・コープおおぬかでは電気自動車の充電スタンドを設置しています

11 住み続けられるまちづくりを



都市に人口が集中することにより大気汚染やごみの増加などの問題が起こっています。山間部などでは空き家、買い物困難などの問題も。災害が発生したときに被害を最小限にとどめ、いつまでも住み続けられるようなまちづくりをするには？

私たちがしていること・できること

- ご近所付き合いを大切に、災害時などいざというときに助け合えるようにしたい(Kさん)
- 近所に買い物困難な方がいれば、必要なものを買ってきてあげたり、連れて行ってあげたりする(Dさん)

コープいしかわでは買い物にお困りの地域に移動スーパー「コボ丸便」で伺っています



16 平和と公正をすべての人に



いつまでもたっても世界のあちこちでもことが起きています。みんなが手を携えて歩めるような世の中を実現するには？

私たちがしていること・できること

- 子どもには小さいときから、人は見た目で見断せず平等に付き合うようにと話している(Kさん)
- テレビで戦争などの場面が映ったときに、子どもたちに平和の大切さを話し、家族で話し合う時間をとるようにしている(Sさん)

コープいしかわでは親子で平和を考えるさっかじとなる行事を開催しています

親子が被爆の実相を学ぶ「平和の旅ヒロシマ」(2019年)



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

筋力アップで姿勢を改善

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



部屋で過ごす時間も多くなり、運動不足になりがちですね。正しい股関節スクワットを行うことで、大きな筋肉が集中している太ももやお尻などを鍛えることができ、姿勢を改善し転倒予防にも。コープいしかわ教え合い講師、整体師の渡辺給里子さんに教えていただきました。

STEP 1 足を肩幅に広げて立ち、両手を腰に置く。膝とつま先を正面に向ける。

STEP 2 (1)1、2、3、4と数えながら椅子に座るイメージで股関節から曲げお尻をゆっくり下げていき、太ももと床が平行になるところまで落とす。(2)一度軽く鼻から息を吸い、5、6、7、8と数えながらSTEP 1の姿勢に戻る。

ワンポイントアドバイス

- まずは10回を目標に。無理のない範囲で行い、慣れてきたら3セットを。
- 正しく行くと太ももの裏がきつく感じます。太ももの前面がつかいと感じたり、膝が痛いと感じたら誤った方法のため注意。

強度UPバージョン

肩の高さで両腕を伸ばす。さらに、腰を下ろしたときに3呼吸くらいとどまると、強度が高まります。

チーズがとろ〜り 5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ (次回12月3日) 379円(税抜)

市販のデミグラスソースにしめじと玉ねぎを足してかけたら、家族が喜んで食べてくれました。 志賀町 もちやさまさん

CO&農手屋まめごろう (無選別徳用) (20枚) (次回12月4日) 980円(税抜)

クッキー味の生地にピーナッツが絶妙です。つつい食べ過ぎて困ってしまいます。 白山市 A・M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！

肉どうふ (210g・6個) (次回12月3日) 368円(税抜)

甘辛のタレがおいしくて…。手抜きしたいときには欠かせません。 宝達志水町 てんちゃんさん

炭焼き 戻りかつおタキ (180g・2ブロック、たれ20ml×2) (次回12月4日) 680円(税抜)

小学3年生の娘が大好きで見つけると必ず「今日の夕食はこれにして！」と言うので、普段は冷凍庫の奥に隠しています(^^)。 金沢市 水玉さん

いわじごぼう つみれ (180g・約14個) (次回12月5日) 312円(税抜)

みそ汁にするととてもおいしいです。野菜をたくさん入れて栄養満点です。何とも言えないおいしさです。 小松市 水上 慧子さん

※1 出典：公益財団法人日本ユニセフ協会「子ども6人に1人が極度の貧困で暮らす ユニセフと世界銀行による分析」<https://www.unicef.or.jp/news/2020/0223.html>
 ※2 出典：国際連合広報局「我々の世界を変革する：持続可能な開発のための2030アジェンダ」https://www.un.org/development/dndp/undp_sdg_0707.pptx

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さい。

募集テーマ 「ブロッコリーを使ったレシピ」
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します！



クックパッドに掲載中
「コボ丸キッチン」

「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。



Merry Christmas

子どもといっしょに 作ろう！

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ

お好みで
好きな具材を
トッピングしても
おいしい！



れんこんの 詰め物揚げ

20分 298kcal (1人分)

材料/4人分
れんこん(ため)・・・300g 生椎茸・・・小2個(20g)
豚ひき肉・・・50g 卵・・・1/2個
A 木綿豆腐・・・1/2丁 小麦粉・・・大さじ2
おろし生姜・・・5g
B 卵・・・1/2個 小麦粉・・・大さじ2
ポン酢やソース・・・適宜

作り方

- れんこんは皮をむき5～6cm幅に切る。
- ボウルにAとみじん切りにした生椎茸を入れてよく混ぜ合わせ、1を上から押しながれんこんの穴に詰める。
- ボウルにBを混ぜ合わせ2に絡めたら、170℃に熱した油(分量外)で7～8分程揚げる。
- 3を食べやすい厚さに切り分ける。

★子どもと作ろう

肉だねの上から
れんこんを押し当てると
穴に入るよ

産地たっぷり加賀れんこん
(700g)
(次回12月3回) 598円(税抜)

レシピ提供: 羽咋市 メーコさん
「ホクホクした食感が大変おいしいです」



スイートポテト ナッツサラダ

レシピ提供: 金沢市 スノウさん
「ナッツの歯ごたえとレーズンによって
よくかんで食事ができます」

20分 395kcal (1人分)

作り方

- さつまいもの皮をむき1cm幅の半月切りにする。10分程水でさらした後水気を切る。
- 1を耐熱ボウルに入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで4～5分程加熱し、熱いうちに粗めにつぶす。
- ミックスナッツは粗めに砕く。
- ボウルにAと3を混ぜ合わせ、粗熱が取れた2を加え軽く混ぜ合わせる。
- 4をタルトカップに形よく盛り付ける。

★子どもと作ろう

ナッツをポリ袋に入れて、
上からめん棒などで
たたいてみよう！



食塩不使用
ミックスナッツ
《スタンドパック》(319g)
(次回12月3回) 1,080円(税抜)

材料/4人分

さつまいも・・・1本(250g)
食塩不使用ミックスナッツ・・・18g
レーズン・・・大さじ2 マヨネーズ・・・大さじ2
A はちみつ・・・大さじ1 塩・・・ひとつまみ
プレーンヨーグルト・・・大さじ1
タルトカップ(直径5cm・市販のもの)・・・9個

ちらし寿司ケーキ

(15cmケーキ型) 30分 1503kcal (米1.5合分)

材料/米1.5合分
国産野菜の五目ちらし寿司・・・1/2袋
温かいご飯・・・1.5合分
スモークサーモン・・・100g
アボカド・・・1個 卵・・・1個
ロイヤルカリブ・・・6本 塩・・・ひとつまみ
きゅうり・・・1本 サラダ油・・・小さじ1
いくら醤油漬・・・適量

作り方

- ボウルに温かいご飯と五目ちらし寿司の素を入れて混ぜ合わせ、冷ます。
- きゅうりは薄切りにして塩小さじ1/2(分量外)を振りしぼり置いた後、水気を絞る。ロイヤルカリブは手でほぐす。
- ボウルに卵1個を入れ、塩を入れて溶き、サラダ油を熱したフライパンに流し入れ薄焼き卵を作る。
- ケーキ型にラップを敷き1を半分の高さまで敷き詰め、2をまんべんなく並べたら、残りの1を上まで敷き詰める。
- 4に皿を当てて裏返す。型とラップを取り除き細切りにした3を全体に広げたら、お好みの大きさに切ったアボカド、スモークサーモン、いくらを盛り付ける。

★子どもと作ろう

酢飯と具材を
順番に敷き詰めよう



国産野菜の五目ちらし寿司
(150g・2合用)
(次回12月5回) ゆとりぎ+
458円(税抜)

レシピ提供: 津幡町 ひーまさん
「華やかにしたいときには、
わが家ではちらし寿司はケーキにします」



お手軽ラザニア

(直径20cmグラタン皿) 40分 480kcal (1人分)

材料/2人分

餃子の皮・・・15枚 ズッキーニ・・・3～4cm
ミートソース・・・1缶 ピザ用チーズ・・・70g
合いびき肉・・・70g 塩・こしょう・・・少々
なす・・・1/2本 パセリ(みじん切り)・・・少々
かぼちゃ・・・40g
オリーブオイル・・・大さじ1/2

作り方

- かぼちゃ、ズッキーニ、なすは5mm程の薄切りにする。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、合いびき肉を炒め塩・こしょうをする。肉の色が変わったらミートソースを入れて混ぜ合わせ火を止める。
- 耐熱皿に2の1/3、その上に餃子の皮、さらに2の1/3、餃子の皮の順に重ねる。
- 3の上に2の残りをのせ、1を並べる。
- ピザ用チーズをのせて200℃に予熱したオーブンで17～20分程焼く。
- お好みでパセリのみじん切りを散らす。

★子どもと作ろう

具材を順番に
重ねよう



ミートソース
(295g・2～3人前)
(次回12月4回) 178円(税抜)

レシピ提供: 金沢市 あっちゃんさん
「時間がないときでもしっかり一品になります。
ミートソースにお好みでマッシュルーム、玉ねぎ、
ベーコンなどを足すと栄養もボリュームもアップ！」

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。

今回のテーマ

もしものために ノロウイルスを知って 家族や自分の身を守ろう!

まずは相手を 知ることから!



「ノロウイルス」による突発的な嘔吐・下痢などの急性胃腸炎は、冬期(11~2月)に多く発生します。乾燥や熱に強く、また感染力が非常に強いのが特徴で、特に免疫力の弱い乳幼児や高齢者は感染すると重症化しやすいため注意が必要です。
※ノロウイルスに限らず、感染症予防のため石けんを使ってしっかり手を洗いましょう(指・爪の間まで)

主な感染経路と症状



ノロウイルスか と思ったら...

その1
スポーツドリンクや経口補水液をこまめにとる
嘔吐や下痢による脱水症状を防ぎます。
! 糖分の多いジュースなどは控えましょう。



その2
早めにかかりつけの医療機関で受診を
ノロウイルスには治療薬がありません。
! 自己判断による下痢止め薬などの服用はかえって回復が遅れる場合があります。

ココが大事! 二次感染対策
感染者の便や嘔吐物には大量のウイルスが潜んでいるため処理が不十分だと感染を広げる恐れがあります。
適切な処理の方法は次号で!

あんなん クイズ

クイズに答えてポイントをもらおう!!

ノロウイルスについて 間違っているのはどれでしょう?

- 乾燥や熱に強い
- 免疫力の弱い乳幼児や高齢者は重症化しやすい
- 一度かかると感染しない

前回(10月号)のクイズ

Q. ①~③のうち間違っているのはどれでしょう?

- 「常温」で届いた食品はとりあえず冷蔵庫で保存する
- 「常温」の温度は法律では定義されていない
- 「常温」での保存が可能な食品でもそれぞれに適した保存場所がある

正解は「①「常温」で届いた食品はとりあえず冷蔵庫で保存する」

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 2021年1月22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 「あんなんクイズ」係

パソコンや携帯電話からの応募の場合...ホームページ **あんなんクイズ** 検索

※お預かりした組合員個人情報は、あんなんクイズ、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!

孫を想う

生協の配達担当者が孫と同じくらいの年齢の子だどいつい笑顔になりま。うちの孫もこんな笑顔で元気良くしているかな?と配達の人を通して思い出しているかな?と配達の人を通して思い出しています。孫も大きくなるとジジ、ババの家へなかなか来てくれません。その子の後ろに孫の様子を見ながら配達の日を楽しみにしています。

金沢市 チヤコ

ありがたい習慣

自粛生活以降、わが家にはありがたい習慣が生まれました。何と旦那さんが料理に目覚め、ランチを作ってくれる

ようになりました。簡単なパスタなどですが、これがなかなかのおいしさ(私と違ってレシピに忠実だからでしょうか?)。ありがたい落合シェフ。ありがとう YouTube。

小松市 ころーむ



野々市市 おけこ

フリマアプリで 一石二鳥

最近フリマアプリを始めました。始めるときは、家に売れる物なんてないと思っていました。家中見てみると捨てるのもったいないから、なんとなく取っておいた物、いただいたけど自分の趣味に合わない物が、わんさか出てきました。ポイと捨てる勇気はなかったのにフリマアプリに出すとすると手

放す決断が早く、自分でもびっくりしています。家の中も片付きヘソクリもGET。一石二鳥ですね!貯まったお金でプチ旅行に行きたいな!

七尾市 子育て真っ最中

テイクアウト天国

今年の5月に出産し、新型コロナウイルスもありませんが、急に泣き出す息子を連れての外出も難しく、息子と家にも生活ができています。しかし、最近はこのお店でもテイクアウトメニューが充実し、家にいながらたくさんのおいしいご飯を食べることができています。もともと食べることが大好きな私は今のテイクアウト天国の時期に生まれてきてくれた息子に感謝です。息子が大きくなり、新型コロナウイルスもおさまったら、一緒にお店まで食べに行けるのを楽しみにしています。

金沢市 ちゅっこ

一番こわいもの

新型コロナウイルスのせいにして、出不精がますます家に閉じこもりがちの半年。おかげで体重がどんどん増え...。とらいあんぐるに掲載の「リフレッシュタイム」の体操をやってみるとつらい、つらい。その上秋の味覚も我慢できず、今私の一番こわいものは体重計です。

志賀町 花子

悟り

サンタさんを信じていました。小学4年生のクリスマスまで...。その夜ウキウキし過ぎていたのかジュースの飲み過ぎか?寝付けずにトイレに起きて布団に入った後、そっとドアが開いた!サンタさん!薄目を開けて見えたのはプレゼントの箱を持った「お父ちゃん」でした。白いおヒゲのおじいさんのはずだったサンタが父親だったと悟った瞬間でした。子ども心にもそれを言っちゃおしまいだと思、次の朝「わーいサンタが来たよ」と話したこと、ほろ苦い、でもあったかい思い出です。

白山市 お月さま

テーマトーク 今月は サンタの思い出

サンタへの手紙

息子がまだ小学生の頃、サンタに手紙を書いて窓に貼っていました。「おかあさんは、おしごとでつかうシャープペンシルのおすところをなくしてこまっています。ぼくはなにもいらないので、おかあさんにシャープペンシルをプレゼントし

てください」と書いてありました。息子は2歳の娘の父親になりました。娘を自転車の後ろに乗せてスーパーに行くのが一番の楽しみだとか。この先もテレワークが定着するそうで、一緒にいられる時間が長くなったと嬉しそうです。

金沢市 まゆまゆこ



金沢市 Kikko

サンタのくしやみ

子どもが幼いときの話です。実父がサンタの服を着てプレゼントを渡してくれていました。ある年、実父がプレゼントを渡すとき、くしやみをしてヒゲが飛んでしまいました。子どもたちは「サンタはじいちゃんやっつたんか」と大笑い。そんな頃が楽しかったです。12年前に実父が亡く



能美市 M・Y

3年たったら 芽が出る?

桃栗三年柿八年といひます。幼かった孫が3年たつたらと楽しみにして畑に栗の実を埋めました。3年どころか一生芽が出ません。なぜならゆでた栗だったからです。今では笑い話になっています。

羽咋市 イナちゃん

上手!上手!

11カ月になる息子が最近ブームなのが拍手!「上手!上手!」という言葉が聞こえるとパチパチと拍手をする姿にとっても癒される毎日です。

加賀市 はっちママ



金沢市 くるみ

マスクあれこれ



機関紙 モニターによる エッセイ

書き人 花子

一向に終わる気配のないコロナ禍時代だ。以前、マスク着用者は手術室の医師か顔を知られたくない患者ぐらい。自分は給食当番か歯医者通いのときのみ。それが今はどうだ。畑以外の外出はマスク着用が習慣になり、社会全体にも定着してきた。「目は口ほどに物を言う」とて、メガネに帽子にマスクでは、顔の表情を読み取りにくい。しかも大声を出すなどは...。いつまで続くのか...

元来、人はたくましい。この機に商魂かけて便利でさまざまな色、柄、形のマスクが作られ店先に並ぶ。福祉への寄付も聞き、優しさに嬉しくなり、大坂なおみ氏のマスクでの抗議に心を揺さぶられた。私は昔人間。マスクは白い物というイメージから脱却できない。白い手作り布マスクをせっせと洗い使っている。何事も忘れっぽい私たち老夫婦。今日も外出する玄関先でお互いに「マスクかけた?」のかけ声が響く。命を守り合うための合言葉。

CO-OP 掲示板

年末年始 営業日のご案内

年末年始にかけて宅配の配送日や店舗の営業時間が変わります

12月		21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
12月		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	
コープ宅配	配送	12月4回配送(通常通り)						普段の配送が月曜日の方の12月5回企画の配送日	普段の配送が火曜日の方の12月5回企画の配送日	普段の配送が水曜日の方の12月5回企画の配送日	普段の配送が木曜日の方の12月5回企画の配送日	普段の配送が金曜日の方の12月5回企画の配送日	休
コールセンター	営業時間	8:30~20:00(通常通り)											
コープたまごコープおおぬか	営業時間	9:30~21:00						9:00~21:00			9:00~20:00		

1月		1	2	3	4日(月)以降
1月		金	土	日	4日(月)以降
コープ宅配	配送	休み			通常通り
コールセンター	営業時間	通常通り			
コープたまごコープおおぬか	営業時間	休み		10:00~19:00	9:30~21:00

コープたまご
コープおおぬか

12月10日(木)~20日(日)

コポカチャージキャンペーン

1万円チャージごとに200円プレゼント!

コープ
たまご



コープ
おおぬか



※Googleマップによる混雑する時間帯を表示しています。ご参考ください。

大雪に備えて!ローリングストックを

ローリングストックとは、普段の生活の中で食べ慣れた食材を備蓄し、食べたらずきで緊急時に備える備蓄方法です。大雪や地震などの自然災害に備え、水・食料品や衛生用品などの生活必需品を多めに買い置きし使ったら買い足すという流れをつくりましょう。2018年2月の大雪の際には、交通網が寸断され、組合員の暮らしにも大きな影響を及ぼしました。北陸の冬に備え、食料品の備蓄をおすすめします。



2022年春新卒者向け ワンデー仕事体験

コープいしかわは、下記のイベントへの出展やワンデー仕事体験の開催を予定しています。

- ◆冬のインターンシップフェス2020
2020年12月28日(月)13:00~16:00
石川県産業展示館4号館
- ◆マイナビ業界研究フェア
2021年2月12日(金)13:00~17:00
石川県産業展示館3号館

組合員の暮らしに寄り添う、生協ならではの仕事内容や働きがいについて、たっぷりお話しします。

マイナビ2022のコープいしかわのページ、コープいしかわホームページにて採用情報を随時公開していますので、ご覧ください。

ワンデー仕事体験

- ①2021年2月11日(木・祝)9:30~18:00
 - ②2021年2月19日(金)9:30~18:00
- WEB会場 ※Zoomを使用(PC推奨)

●プログラム

(AM)ガイダンス・自己紹介、事業活動説明、職員の仕事紹介
(PM)CO-OP商品学習、商品提案体験、店舗事業紹介(動画)
グループワーク、フィードバック

ワンデー仕事体験では、地域に貢献する生協の仕事を経験できます。



マイナビ2022



コープいしかわ

体験
しちゃおう!

コープいしかわの姿

2020年4月1日~2020年9月30日

- 宅配事業供給高(億円)
予算:64.9/実績:74.7/前年:63.6
- 店舗事業供給高(億円)
予算:14.9/実績:15.9/前年:14.8
- 経常剰余金(万円)
予算:-1,389/実績:21,688/前年:-1,563
- 出資金:66億1,381万円(UP 5,180万円)
- 組合員数:159,481人(UP 520人) (カッコ内は前月比)

■9月度安全確認情報 (8月21日~9月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	324品
定例企画商品	339品
残留農薬検査	11品
DNA検査	1品
ヒスタミン検査	2品
産地判別検査	1品

■組合員の環境貢献度(10月度)

商品カタログ回収率 **75.2%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **22.3%**

※10月の理事会の開催はありませんでした。

Instagram & フェイスブックで 情報発信中!

Instagram
はじめました

コープいしかわでは、ホームページやInstagram、フェイスブックで組合員の暮らしに役立つ情報を発信しています。

フォロー& いいね! してね!

コポ丸の おすすめレシピ

宅配・店舗の お得情報

※画像は投稿イメージです

アカウント名: @coop_ishikawa_official

おしえて!
気になる!!

スッキリ
解決!

組合員の声

Q & A

Q 定期登録の野菜はなぜ夏も冬も同じグラム数で同じような価格なのですか?

A 野菜の定期登録は、年間を通して安定した価格と量目で提供したいとの思いから始まった企画です。生協の産直生産者を中心に綿密な打ち合わせを行い、産地の生産・出荷価格に基づいてお届けする価格や量目を算出しています。そのため、青果物の市況に連動していません。市況は高いときも安いときもありますが、産地が未永く生協と取り引きしていただける仕組みをとっているため、年間を通して一定の量目と価格になっています。近年は気候変動が著しく、青果物の生産も計画通り進まない状況です。そのため市況価格の乱高下も激しく、収入が安定しない農家が増え、日本の就農率は低下し続けています。日本の農業を継続させる上でも、この定期登録の取り組みは重要な意義があると考えております。今後も変わらぬご利用をいただくと幸いです。



Q 小松菜の葉軸に黒い斑点があります。これは何でしょうか?

A 黒い斑点は、アブラナ科に発生する「ゴマ症」という現象です。一番多く発生するのは白菜ですが、気象条件などにより小松菜にも発生し、天候不順のストレスにより発生したと思われます。ゴマと呼ばれる黒い部分はポリフェノールによるもので、食味に問題はありません。病気や害虫によるものでもありませんので、どうぞ安心してお使いください。



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



1. わたしとエス・ディー・オーズ
 2. ケトル
 3. マージャンの「あがり」
 4. 『アラジンと○○○○のランプ』
 5. 酒を飲む際に添えてともに楽しむ、食べ物などの余興
 6. 血と○○○の結晶
 7. 日本で一番早く朝日を見ることができ
 8. インフルエンザの○○○接種
 9. 人工の歯
 10. 学術上、一定の能力
 11. または業績を示した者に授与される称号
 12. 転倒などして痣などができること。打撲
 13. 年末に行う大掃除、○○○払い
 14. ○○○袋、○○○熱、○○○の輪

よこのカギ

1. 大晦日の夜。○○○の鐘をつく
 2. イタリアの首都
 3. 足し算
 4. 布団に入れて足を暖める器具
 5. 田畑を耕して穀物や野菜などを作ること
 6. 落語などを観客に見せる興行小屋
 7. 千里浜○○○ドライブウェイ
 8. 歯の痛み
 9. 素材の色を生かした料理に使う○○○○しょうゆ
 10. フランス語で「小さい」という意味。○○トマト
 11. 水の中を泳ぐこと

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】12月26日(土)

応募総数：900通
 正解：889通

10月号(9月28日発行)の答は「ソウダイニナロウ」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
 コープいしかわフェイスブック・Instagram
 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



フェイスブック Instagram

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)
 ※現在は21:00閉店
- コープおおぬか
076-220-6688 (9:30～21:30)
 ※現在は21:00閉店

【第249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。
- 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～商品～
 - わたしとSDGs
 - みんなの広場
 - リフレッシュタイム
 - みんなのレシピ
 - 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
 (2021年2月号掲載)