

とらいいんぐる

2021

2

Vol.251

特集

食パン図鑑

私が選ぶパンはこれ!

産地・メーカーをたずねて

株式会社正栄デリシイ

第3回 社会〈後編〉わたしとSDGs

みんなのレシピ

さば缶アレンジレシピ

産地・メーカーをたずねて

ファミリーチョコレート

COOP

ファミチョコをいろいろアレンジしてみよう!

麩のしみチョコ

- [材料]
- ファミリーチョコレート 60g
 - 焼き麩 12個
 - 牛乳 70ml
 - ココアパウダー 大さじ6



[作り方]

- 耐熱ボウルにチョコを入れ、牛乳を加えて電子レンジで約2分加熱し、よく混ぜて溶かす。
- 麩を入れて表面にしみ込ませ、オーブントースターで表と裏を約2分加熱し、食べる直前にココアを振る。

カップで生チョコ(7cmカップ2個)

- [材料]
- ファミリーチョコレート 70g
 - デザートホイップ 60ml
 - バター(食塩不使用) 10g
 - ココアパウダー 適量



[作り方]

- 鍋にデザートホイップ、バターを入れて火にかけ、沸騰したら火を止める。チョコの入ったボウルに加え、ゴムベラでよく混ぜる。
- カップに流し、冷蔵庫でしっかり冷やし、ココアを振る。

マシュマロのシリアルボール

- [材料]
- マシュマロ 180g
 - ファミリーチョコレート(細く刻む) 80g
 - ピーナッツ(細く砕く) 80g
 - コーンフレーク 80g
 - サラダ油 少々



[作り方]

- 耐熱ボウルにマシュマロを入れ、電子レンジで約2分加熱し、すぐにチョコとピーナッツ、コーンフレークを入れ、手早く混ぜる。
- 手にサラダ油を塗り、ボール状に丸めて冷やす。

すぐできちゃう!チョコバナナパン

- [材料]
- 食パン 1枚
 - ファミリーチョコレート 適量
 - バナナ 適量



[作り方]

バナナとチョコをパンにのせてトーストしたら、ハイできあがり!



ファミリーチョコレート(200g)
(次回3月1回) 278円(税抜)

晶がなくなり、安定した結晶だけが残りなめらかなちどけが生まれます。「なめらかさとおいしさを年間を通してお届けするために、理化学検査も行いますが、厳しい味覚検査の試験に合格した社員が毎日食べて確認しています」と中島社長。



テンパリングなし テンパリングあり

40年愛され続けるミルクチョコ

「ファミチョコ」の愛称で、子どもから大人まで愛されている「ファミリーチョコレート」はコープのチョコレートの中で一番人気の商品です。作っているのは茨城県筑西市にある正栄デリシィ。全国の生協の組合員理事を対象にオンラインで開催されたラブコープ商品工場・産地交流会に、コープいしかわから瀧能理事が参加しました。

ファミチョコファンのためのリニューアル
ファミチョコは子どもだけでなく、家族みんなで楽しめるチョコレートとして1979年に開発され、手軽なおいしさで手頃な価格で愛されてきたロングセラー商品。ところが、少子化やハイカカオブームの影響を受けて3年程前から利用が下降気味に。そこで昨春秋、発売以来、初めてのリニューアルをすることとなりました。「実はカカオ率を高める試作も行いましたが、実際にファミチョコを購入している組合員に聞くと『甘いものが食べたいときに食べています』という声がありました。リニューアルのポイント



開発秘話が語られたオンライン交流会

なめらかなちどけの秘密

なめらかな口あたりは製造工程で生まれます。カカオマス、砂糖など粒のあるものを混ぜ合わせ、舌先でもざらつきを感じない程になめらかにします。それを6時間かけて練り上げることでチョコレートの甘い香りが生まれます。そして、温め、冷やし、また温めること(テンパリング)でココアバターの不安定な結

正栄デリシィさんに教えてもらいました

正しい保管方法は?

28℃以上になるとココアバターが溶け出し、その後、冷えると白く粉が吹いた状態になり、本来のおいしさや風味が失われます。直射日光を避け、涼しい所で保管しましょう。

同じカカオ70%でも味が違うのはなぜ?

カカオ分とはカカオマスとココアパウダーとココアバターの合計を指します。同じカカオ分のチョコでも味が違うのは、3つの原料の配合率が違うからです。ちなみにミルクチョコの基準はカカオ分21%以上ですが、ファミチョコは27%。カカオの風味がしっかりあります。

オンライン交流会に参加しました



瀧能 由枝さん

自宅でカカオマスを食べ比べてみました。産地によって風味が違いました!



ファミチョコファンの組合員の期待に応えようとされていて、この一粒のチョコにたくさんの方々の想いを感じました。優しいミルク風味のチョコはつい手が止まらなくなってしまいます。



切り方
いろいろ

お好みの厚さで楽しめるブロック食パン!

業務用にも使われる

バーナード プレミアム食パン (1.5斤)

どっしりと生地重量が重く、キメが細かい。冷蔵でもバサつきにくい生地なので、喫茶店のトースト、サンドイッチ専門店でも使用されている。

私が選ぶ理由

トーストでいただくのが一番!!サクサクとした食感がとっても好きです。毎週注文したい…。
金沢市 T・Oさん (60代)

重 63g
力 156kcal 糖 0.6g
¥198円(次回3月1日)
✕ 買製粉

【原材料】小麦粉(国内製造)、砂糖混合ふどう糖果糖液糖、マーガリン、パン酵母、食塩、発酵風味料/乳化剤、イーストフード、V.C.(一部に小麦・乳成分を含む)

生クリームとバター使用

特上食パン (1.5斤)

生クリームとバターを練り込んだ、ほんのり甘いリッチな味わいの高級食パン。焼いても耳までやわらか!厚めのカットがおすすめ。

私が選ぶ理由

焼かずにそのまま食べます。厚めに切ってクリームチーズとジャムで食べるのが今のお気に入り。ちぎって食べてもおいしい。
珠洲市 H・Uさん (50代)

重 61g
力 190kcal 糖 0.7g
¥720円(次回3月4日)
✕ コープこうべ食品工場

【原材料】小麦粉、生クリーム、砂糖、バター、乳等を主要原料とする食品、パン酵母、食塩、醸造酢、(一部に小麦・乳成分・大豆を含む)

冷凍食パン

tontonの食パン (5枚・6枚)

「卵と牛乳が入っていないパンを作りたい」という声から商品化。小麦粉に対してパンでは限界に近い水分量を配合。焼いても水分が抜けずにやわらかく、もちもちとした食感。

私が選ぶ理由

焼き立てのしっとりサクサクにはまっています。毎朝小さな幸せを感じています。
七尾市 A・Tさん (60代)

重 57g 力 163kcal 糖 0.6g
¥417円(次回2月3日)じわもーる
✕ トントンハウス

【原材料】小麦粉(国内製造)、ショートニング、砂糖(てんさい糖)、食塩、酵母、麦芽糖/乳化剤、ビタミンC(一部に小麦を含む)

富山生まれの
じわもーる人気商品

食パンブロック (1斤・1.5斤)

イオン水を使用したふわり&しっとり食感のブロック食パン。

私が選ぶ理由

もちもち食感と自然な風味がたまらなく大好きです。焼かずにつまんで食べると止まりません。
金沢市 M・Kさん (70代)

重 59g
力 164kcal 糖 0.6g
¥(1斤)240円 (1.5斤)360円
(次回2月3日)じわもーる
✕ さわや食品

【原材料】小麦粉(国内製造)、加糖脱脂練乳、砂糖、パン酵母、食用植物油、食用精製加工油脂、食塩、小麦たん白、コーンスターチ、麦芽粉末/乳化剤、酵素、香料、着色料(カロチン)、イーストフード、V.C、酢酸Na

食パン保存方法

○ 常温

乾燥を防ぐためにしっかりと密閉して、早めに食べきりましょう。

✕ 冷蔵

パンの主成分デンプンが最も老化しやすいのは0℃付近。冷蔵庫の温度帯は3~5℃なので、パンの保存には向きません。バサバサな食感になってしまいます。

○ 冷凍

食べきれない場合は、1枚ずつラップでくるんで冷凍。食べる時は、ラップをはがし、凍ったまま温めたトースターで加熱。



トースターを温めていないと、温まるまでにパンの水分が蒸発してバサバサになり、おいしくなくなってしまふよ

ゆごね、湯だねって何?

小麦粉の一部をお湯でこねて熟成させることで、小麦粉に含まれるデンプンが糊化したもの。これを混ぜることで、もちもち感としっとり感を出すことができる。



私が選ぶパンはこれ!

朝ごはんや軽食に食べる食パンですが、さまざまな種類があり、原材料や味、食感、風味などに違いがあります。あなたの食パン選びの決め手は何ですか? コープの宅配商品の食パンの特徴を比べてみました。

特集

食パン図鑑

定期登録で
毎週届く!

コープの定番食パン!

重 1枚あたりの重量(ブロック食パンは6枚切りの約2cmを目安にカット)
力 エネルギー(6枚切り1枚あたり) 塩 食塩相当量(6枚切り1枚あたり)
¥ 価格(税抜価格) ✕ 製造メーカー

最も低価格

毎日食パン (4枚・5枚・6枚)

小麦の自然な風味を引き出した飽きのこないシンプルな味。ゆごね生地配合でふっくらもちもち。

私が選ぶ理由

毎朝食べる食パンなので安さが魅力!安いのにふっくら感があるところも気に入っています。
金沢市 N・Tさん (40代)

重 58g 力 151kcal
糖 0.7g ¥118円
✕ スリーエスフーズ

【原材料】小麦粉(国内製造)、砂糖混合ふどう糖果糖液糖、マーガリン、パン酵母、食塩、脱脂粉乳、植物油、醸造酢/乳化剤、pH調整剤、ビタミンC、(一部に乳成分・小麦・大豆を含む)

しっとり感長続き

熟仕込食パン (4枚・5枚・6枚)

小麦の一部をお湯でこね、パネトーネ種を使用し、じっくり発酵させ、細かく焼き上げ温度を調整しているのでやわらかな食感が長続き。

私が選ぶ理由

しっとりしていて、ほんわか甘い。トースト後のバターがしみみみやすい気がします。
七尾市 H・Sさん (40代)

重 62g 力 168kcal
糖 0.7g ¥148円
✕ 買製粉

【原材料】小麦粉、砂糖混合ふどう糖果糖液糖、ショートニング、マーガリン(乳成分・大豆を含む)、パネトーネ種、パン酵母、食塩、発酵風味料、小麦グルテン、アセロラ果汁粉末、とうもろこし粉末/香料

プチプチ食感が楽しい

全粒ライ麦 ブレッド (5枚・6枚)

全粒ライ麦を圧力釜で炊き上げプチプチ食感に。山型はふたをせずに焼くのでライ麦の香ばしい香りが立ち、さっくりです。

私が選ぶ理由

小麦の味がしっかりしていて、飽きのこないおいしさ。単にフワフワな食パンは好きではないので、これを毎日食べています。
野々市市 K・Sさん (50代)

重 58g 力 165kcal
糖 0.5g ¥198円
✕ コープこうべ食品工場

【原材料】小麦粉(国内製造)、ライ麦、ショートニング、糖類、小麦たん白、パン酵母、食塩、醸造酢、(一部に小麦・乳成分を含む)

雑味の少ない
上質な小麦粉使用

熟成ロイヤル (4枚・5枚・6枚)

自家製の「湯だね」を使用し、小麦本来の甘みを引き出したもちもち食感仕上げ。トーストすると外はさっくり、中はもちもち。

私が選ぶ理由

トーストしたときに中はやわらかく、耳がカリカリになるのが好きです。
小松市 Y・Hさん (40代)

重 63g 力 159kcal
糖 0.7g ¥208円
✕ コープこうべ食品工場

【原材料】小麦粉(国内製造)、糖類、マーガリン、牛乳、パン酵母、食塩、小麦たん白、醸造酢、(一部に小麦・乳成分を含む)

レンジ加熱
(500Wで20秒程度)すると
焼き立ての風味と食感に!

※食パン画像は実際のパンを撮影したものです。個体差があります。 ※食パンの断面画像の大小は実際の比率と異なります。

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送りください。

募集テーマ 「粉ものレシピ」
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



クックパッドに掲載中
「コポ丸キッチン」

「みんなのレシピ」がクックパッド内にある「コポ丸キッチン」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。



さば大根

20分 250kcal (1人分)

材料/2人分

さば水煮缶 …… 1缶
大根 …… 1/4本
酒 …… 大さじ3
水 …… 150ml

しょうゆ …… 大さじ1
みりん …… 大さじ1
おろししょうが …… 小さじ1
青ねぎ(小口切り) …… 少々

作り方

- 1 大根の皮をむき、厚さ1cm幅のいちょう切りにする。
- 2 鍋に1とAを入れ中火にかけ、沸騰したらふたをして弱火で5~8分程加熱する。
- 3 Bとさば水煮缶を汁ごと加え、中火にする。
- 4 沸騰したら落としふたをして弱火で10分程煮る。
- 5 仕上げにおろししょうがを加える。
- 6 器に盛り、青ねぎを散らす。

さば缶パスタ

15分 664kcal (1人分)

材料/2人分

早ゆでミニスパゲッティ …… 200g
さば味噌煮缶 …… 1缶
オリーブオイル …… 大さじ1
ニンニク …… 1片
青じそ(小口切り) …… 2本

青じそ(千切り) …… 10枚
しょうゆ …… 小さじ2

作り方

- 1 スパゲッティを表示通りゆでる。
- 2 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火にかけ、香りが立ったらさば、青ねぎ、青じそ(飾り用に少し残しておく)を入れ、さばをほぐす。
- 3 ゆでたスパゲッティを加えて混ぜ合わせ、しょうゆで味を調える。
- 4 器に盛り、残りの青じそをのせる。

簡単おいしい さば缶アレンジ レシピ

組合員から
寄せられました

みんなの
レシピ



さば缶を使った トマトスープ

レシピ提供: 小松市 まりちゃんさん

25分 182kcal (1人分)

作り方

- 1 かぼちゃと皮をむいたじゃがいもを1~2cmの角切りにして耐熱皿に並べ、800Wの電子レンジで3分程加熱する。
- 2 ブロccoliは小房に分け、耐熱皿に並べて800Wの電子レンジで2分程加熱する。
- 3 赤パプリカとズッキーニは1~2cmの角切りにし、しめじは石づきを取り除き、小房に分ける。
- 4 鍋にオリーブオイルを熱し1、2、3を入れ、全体に油が回るように炒める。
- 5 あらごしトマトとさば水煮缶を汁ごと入れ、コンソメを加えたら、お好みのとろみ加減に調整しながら水を加える。
- 6 焦げないように混ぜながら煮込み、塩・こしょうで味を調える。

材料/4人分

さば水煮缶 …… 1缶
イタリア産あらごし
トマト …… 1パック
かぼちゃ …… 120g
じゃがいも …… 1個
ブロッコリー …… 80g
赤パプリカ …… 1/2個

ズッキーニ …… 1/2本
しめじ …… 50g
コンソメ …… 小さじ2
水 …… 150~200ml
塩・こしょう …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ1



さば缶パスタ

15分 664kcal (1人分)

材料/2人分

早ゆでミニスパゲッティ …… 200g
さば味噌煮缶 …… 1缶
オリーブオイル …… 大さじ1
ニンニク …… 1片
青じそ(小口切り) …… 2本

青じそ(千切り) …… 10枚
しょうゆ …… 小さじ2

作り方

- 1 スパゲッティを表示通りゆでる。
- 2 フライパンにオリーブオイルとニンニクを入れ弱火にかけ、香りが立ったらさば、青ねぎ、青じそ(飾り用に少し残しておく)を入れ、さばをほぐす。
- 3 ゆでたスパゲッティを加えて混ぜ合わせ、しょうゆで味を調える。
- 4 器に盛り、残りの青じそをのせる。



さばの はんぺんサンド

15分 225kcal (1個分)

材料/2個分

さば缶(お好みの味で) …… 固形量50g
はんぺん …… 1枚
マヨネーズ …… 大さじ2
マヨネーズ(上面にかける用) …… 適量
レモン汁 …… 適量
パセリ(みじん切り) …… 少々

作り方

- 1 さばをフォークでつぶし、マヨネーズを混ぜ合わせる。お好みでこしょう(分量外)を加える。
- 2 はんぺんを半分に切り、真ん中に切り込みを入れ1を詰める。
- 3 オーブントースターのトレイに並べ、上面にマヨネーズをかけ、1000Wで4分程、焼き色が付くまで焼く。
- 4 器に盛り、お好みでレモン汁とパセリをかける。



毎日の食事を便利で豊かにしてくれる 食品添加物について



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。商品の仕入れや仕上げ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。

Q1

食品添加物は古来より肉や魚をくん製などにして保存性を高めたり、梅干しに形づくるなど身近に使われてきました。現在では加工食品の種類も多岐に

しその葉を利用してきれいに着色したり、豆腐製造ににがりを使用したり、私たちの食生活の中で必要不可欠となっています。

Q2

からだへの影響はないの？

製造者が法律に則って適切な量を使用している限り、健康への影響はありません。

からだに及ぼす影響は摂取量によって決まります。食品添加物はそれぞれ科学的なデータに基づき「一生毎日摂取しても健康への悪影響がないとされる一日あたりの摂取量」が設定されており食品ごとへの使用量などが法律で定められています。

専門用語で「ADI」といいます



コープ北陸では

「食品添加物使用基準」を設けており、国が使用を認めている食品添加物でも安全性を確認できないものは「不使用添加物」に分類。これを使用している食品の取扱いを行わないよう管理しています。

コープ北陸 不使用添加物一覧はコチラ▶



人工の化学物質だから危険？

「科学的に安全性が証明されているかどうか」で判断することが大切です。

食品添加物には人工のものだけでなく天然のものもありますが、天然だからといって安全とは限りません。

例 アカネ色素(植物由来の着色料)
2004年、発がん作用を示す可能性があるとして使用禁止に。

無添加が1番安全なのでは？ Q3

必ずしも「無添加=安全」というわけではありません。食品添加物は以下の目的や用途に応じて、必要な量だけ使用しています。



食品によっては 食品添加物を使用しないと品質が安定しなかったり、食中毒のリスクが高まる恐れがあります。

あんあんクイズ

クイズに答えてポイントをもらおう!!

「一生毎日摂取しても健康への悪影響がないとされる一日あたりの摂取量」のことを指す専門用語はどれでしょう？

- ① ADI
- ② TDI
- ③ AED

前回(12月号)のクイズ

Q. ノロウイルスについて間違っているのはどれでしょう？

- ① 乾燥や熱に強い
- ② 免疫力の弱い乳幼児や高齢者は重症化しやすい
- ③ 一度かかると感染しない

正解は③ 一度かかると感染しない!

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。

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

2021年3月26日(金) (当日消印有効)

パソコンや携帯電話からの応募の場合...ホームページ あんあんクイズ 検索



「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

紅白の鏡餅って?

関西から嫁いできた私が初めての年末、お正月用品として買って良い物なのかどうか戸惑ったのが紅白の鏡餅。これはお正月と重なって他にめでたいことがある人が飾る物? 紅白のお砂糖が入った砂糖の塊ではないか?と疑ったので、結局白いのを買いました。

金沢市らくこん

願いを込めて マスコット作り

来年度入学する小学1年生にプレゼントする交通安全のマスコット作りを婦人会で三密にならないように

気を付けて作っています。事故に遭わないで成長して欲しいと心を込めて作ります。金沢市校下婦人会がまとめて、神社で祈願していただき、それぞれの学校に届けます。

金沢市はなみずき

イヤイヤ期は大変!

イヤイヤ期が来た息子。毎日首を横に振って拒否するしぐさを見せてくれます。余裕があると少しくらいワガママにも付き合うのですが、家には3カ月になったばかりの赤ちゃんもいて、なかなかいつも付き合っただけで、なかなかに毎日です。母親つてすごいなあ。

金沢市りこびん



加賀市 丸秘幽霊那

ワンピースに変更

結婚して2年ちよつと。今までの習慣を1つ変えてみました。それは食事を1人ひとりのワンピースにすること。大皿に出して好きなだけ食べていたわが家。コロナ禍なこともあり夫婦2人で太り気味。食べることに大好きなので、食べる楽しみを減らしたくない。そこで考えたのがワンピース方式。野菜も多めに、食べた量が目に見えるのでわが家では今でも継続中。そのうち体重も目に見えるよう変化したらいいな!

七尾市まいにちはなまる

マスクを外すと

カルチャーセンターで講師をしています。昨年6月からの新しい生徒さんとはお互いマスク姿で頑張っています。先日マスク無しの画像をもらい、「誰?」「あら、こんなお顔だったんだ!」「初めまして!」となりました。マスク一つで違うもんですね。

金沢市マスク美人

だいすき

春先に生まれたわが子を「だいすき」と言っただけ抱きしめています。これまでは思いつくこともなかったのですが、幼い頃、私を抱きしめて「大好き」と考えています。

金沢市ちゅっこ

わが家の鬼

常々主人は「わが家の女性はみんな強い!」と大切なお嫁さんの前でも平気で話しています。全員集合すると、16人の孫たちは「確かにばあちゃんは静かに怖い」と言います。そこで主人のとどめ! 「うちは豆まき要らん。家の中に鬼が居座つとるから!」と。みんなで大笑いした納得の一言です。行事ごとに集まって笑い合える幸せがあります。

白山市ななみのばあちゃん

窓



機関紙モニターによるエッセイ

書き人 わたぼうし

「窓から白山の見える家に住みたいなあ」と言うと、「白山の見える介護施設ならいっぱいあるよ」と娘が笑って答える。わが家は、土壁のいわゆる田の字型の古い家だ。茶の間は四方が全部引き戸で壁がない。窓もなく昼でも電気がつけないと薄暗い。なので、私は終日窓のある台所で過ごす。

しかし、ときどきやってくる孫には楽しい場所らしく、引き戸をバンバン開けて楽しんでる。あちこちにある段差をアスレチックのようにひよひよひよ乗り越え、くるくる動き回って忙しい。何かこぼしたり、汚しても、怒られることもない。もう十分傷だらけで古びて汚れているからだ。

私が最後まで病院に行きたがらず、ここに居たのも何となくわかる気がする。住みづらく不便で手のかかる家だが、いつか遠くない将来、白山を窓から眺めながら、私もこの家を懐かしく思い出すのかもしれない。

私の勝手な想像だが、昔の人は不便を楽しむ手間をかけ、家を慈しむゆとりを持っていたのかもしれない。スマホもテレビもパソコンもないけれど。

活字の鬼

活字中毒とは自分では思っていないませんが、他人からはそう見えるらしく、「どれくらい本を読んでいるの?」とよく聞かれるので読書手帳をつけてみました。昨年は1年間で838冊でした。(絵本から上・下巻の単行本までいろいろですが)ほとんど図書館で借りるので値段も計算してみると1,174,144円。とてもリッチな気分になります。

小松市本の虫

手作りの鬼

昨年の夏、コロナを機に金沢に居を構えることになった下の娘一家はハンドメイドの鬼と化して、娘婿はテレワークで余った時間をDIYに励み、娘はピクルスやヨーグルトはもとより干し野菜にきのこ、干物に至るまで手作りし、最近じゃ燻製にまで手を出し、失敗作を含めせっせと持っているのだからありがたいやら迷惑やら

鬼はそと 福はうち



津幡町 ララ

。年末には蕎麦打ちも餅つきもするから店屋物は頼むなどお達しがあつた!こっちにも長年の付き合いがあるんだけど...

金沢市ミツチエル

筋トレの鬼

うちの夫は筋トレの鬼です。以前ジムのトレーナーをしていたこともあり、筋トレが大好きで、私にも強要してきます。私が腰痛や肩こりに悩まされていると、筋トレが効くよ!とさまざまなたレーニングを提案してくるので、運動が嫌いな私はのりくらりと避けてきました。しかし、最近の私の

今回のテーマトークのお題は「新入生・新入社員」



CO-OP 掲示板

2021年度とらいあぐる モニター募集



期 間	とらいあぐる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、2,000ポイント進呈
応 募 方 法	裏表紙の編集室行お便り紙の「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。 <small>こちらからも申し込みます</small>
締 め 切 り	2月20日(土)
募 集 人 数	50名(応募多数の場合は抽選とします。当選者へは4月9日(金)までにご案内します)
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



1. 機関紙とらいあぐるへの感想をWebアンケートに毎号入力いただきます。編集にあたりさまざまなアンケートにもお答えいただけます。

紙での回答も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。

とらいあぐる 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ページをご参照ください

- 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

みんなの広場へのお便り・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。

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



わたしのお気に入り・テーマトーク

今月の募集テーマ「新入生・新入社員」

インスタグラム&フェイスブックで情報発信中♪

コープいしかわでは、ホームページやインスタグラム、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。

Instagramはじめました



アカウント名: @coop_ishikawa_official



※画像は投稿イメージです

コボ丸の おすすめレシピ

宅配・店舗の お得情報



理事会だより

2020年度 第6回 12月23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. 11月度事業・経営報告 承認の件

- 新型コロナウイルス感染症の対応では、情勢や各事業などの状況確認を進めました。事業継続計画の対応フェーズを「小康期」に移行する基準を満たしたことから、「県内集団発生」から「小康期」への移行を確認しました(※その後、県内感染状況により現在は「県内集団発生」になっています)。この間の取り組みへの感謝として、コープいしかわグループ全職員・社員に感謝文と共にコープ冬ギフトカタログを送付しました。
- 第3四半期活動のまとめと第4四半期方針 承認の件
- 2021年度基調方針 承認の件
- コープ共済連臨時総会 代議員選出の件

報告されたこと

1. 安全運転管理規程の一部改定について
2. 2021年度機関紙運営要項および年間会議日程について
3. 2020年度第1回理事研修会開催要項について

コープいしかわの姿

2020年4月1日～2020年11月30日

- 宅配事業供給高(億円)
予算:86.6/実績:98.9/前年:84.8
- 店舗事業供給高(億円)
予算:19.7/実績:20.8/前年:19.7
- 経常剰余金(万円)
予算:-1,262/実績:28,942/前年:-1,921
- 出資金:67億1,185万円(UP 4,867万円)
- 組合員数:160,179人(UP 302人)

(カッコ内は前月比)

11月度安全確認情報 (10月21日～11月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	259品
定例企画商品	324品
残留農薬検査	8品
DNA検査	3品

■ 組合員の環境貢献度(12月度)

商品カタログ回収率	83.0%
注文書袋・保冷箱内袋回収率	21.5%

おしえて! 気になる!!

スッキリ 解決!

組合員の声

Q & A

Q キッチンブリーチ(台所用漂白剤)とコープのブリーチ(衣料用漂白剤)の違いは何ですか?それぞれの代わりに使えますか?

A 「**コープ**キッチンブリーチ(塩素系)」は、洗剤と併用しないことが想定されるので、洗浄効果を持たせるために界面活性剤(アルキルアミンオキソド)を配合しています。「**コープ**ブリーチ(塩素系)」は洗剤と併用する前提なので界面活性剤を配合していません。主成分(次亜塩素酸ナトリウム)により期待できる効果に大きな違いはありませんが、水で薄めて使用する場合や使用場所を考慮し、有効塩素濃度に違いがあります。使用上の注意や使用量の目安などもそれぞれに合わせて掲載していますので、用途別にお使いください。



Q タレ付きの冷凍商品が届いたときに、タレだけが解けていることがあります。食べても大丈夫でしょうか?

A タレは凍るものと-18℃以下でも完全に凍らないものがあります。水は0℃で凝固しますが、タレが凝固しないのは、タレに含まれる塩分・糖分・油分などの濃度により凝固点が水より下がるためです。配送中はドライアイスでの温度管理を行っており、菌が増殖しない温度帯でお届けされますので、商品に問題は無く、安心してお召し上がりください。



タレやつゆは凍らないものもあります

CROSS WORD PUZZLE

□の中の文字をA～F順に並べて言葉を作ってください



- たてのカギ**
1. 『奥の細道』の道中で 小松を2度訪れた松尾○○○○
 2. 原産地がヒマラヤの柑橘類
 3. 足(腕)が8本の軟体動物
 4. マーケット、近江町○○○
 5. 牛乳などを乳酸発酵させた食品
 6. 英語で透き通っていること。○○○ファイル
 7. クラーク博士が教えるに贈った「少年よ、○○○を抱け」
 8. 西洋カルタの一種で、並べて端から次々と倒していく遊びが有名
 9. 強い風に吹かれて雪が激しく乱れ飛びながら降ること
 10. 浅い海の岩につく二枚貝。○○○フライ
 11. さば○○○を使ったレシピ

よこのカギ

1. 2月14日は○○○○○○デー
2. 空気中の水蒸気が氷の結晶として堆積したもの
3. 「○○吹かばにほひおこせよ梅の花あるじなしとて春な忘れそ」菅原道真
4. 4WDの車
5. 牛乳から分離したクリームを練って固めた食品
6. クルミが大好きな、しっぽの大きな小動物
7. 静岡県東部の半島にある温泉の名所
8. 洋風の戸、扉
9. 不老○○
10. ペーパー
11. 励まし、奮い立たせること
12. サンショウの若芽
13. 地球上で最も背が高い動物

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

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】2月27日(土)

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



応募総数：764通
正解：754通

12月号(11月30日発行)の答えは「ロクジサンギョウ」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



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

【第251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

機関紙モニターに⇒○応募する

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～食パン図鑑～ | <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 (4月号掲載)

とらいあんぐる