

とらいあんぐる

2021

6

Vol.255



特集

時短デリ

**忙しい毎日の強い味方！
彩り豊かなおかずが
パパッと完成！**

産地・メーカーをたずねて

株式会社山下商店

NEW 教えて!コボ丸 コープの商品 安心のヒミツ
第1回 **商品の安全はどこから？**

みんなのレシピ

調味料活用アレンジレシピ

産地・メーカーをたずねて

山下商店 **うなぎの蒲焼き**

産地
メーカー
をたずねて

株式会社
山下商店
(金沢市)



組合員のメッセージに涙

以前、職員向けの学習会で私の話を聞いた配送担当者が、自分が学習したことを組合員の皆さんに伝えてくれて、うなぎを買ってくれた組合員さんからのメッセージを持ってきてくれたんです。「担当者から聞いた通りに温めてみたら、とてもおいしかったです」、「昔からいつも利用させていただいています」と、嬉しいことがいっぱい書いてあり、涙が出そうでした。僕は直接お客さんの声を聞くことはなかなかないので、本当に嬉しいです。家へ持って帰り、82歳の親父にも見せたら「これまでちゃんとやってきて良かった」と喜んでくれたんです。



これまでに組合員から届いたメッセージは大事にとってあります

おすすめの調理法で
温めました。
キッチンがうなぎ屋さんみたいに！
ふっくら身が厚くて
おいしかったです。

金沢市 Yさん



タレがサラッとしているので
再加熱するのに
ちょうど良かった。
皮が薄くて大変おいしく
いただきました。

金沢市 Mさん



山下社長オススメの温め方/オーブントースターで焼きたてを再現!



1 うなぎをバックから取り出し、お好みの大きさに切る。



表面が
プツツと泡立つ
くらいまで

2 温めておいたオーブントースターにアルミホイルを敷き、うなぎをのせて、表面を下にして焼く。



3 焼き上がったら、お好みで添付のタレをかけて食べる。



愛知県産うなぎ蒲焼き
(170g・1尾・たれ38ml)
《早期割引(注文期間)6月5回~7月1回》
2,678円(税込)
(300g・2尾・たれ50ml)
《早期割引(注文期間)6月5回~7月1回》
4,622円(税込)

レンジでチンすると、せっかくふっくらと香ばしく焼き上げた食感が変わってしまいます

原料のうなぎ、焼き方、タレに ひたすらこだわって

夏が近づくと待ち遠しいのがうなぎの蒲焼き。6月5日から早割注文も始まります。昨年は巣ごもり需要で全国的にも人気が高かったとか。金沢でこだわりのうなぎ蒲焼きを製造して40年。旧石川生協時代から学習会や工場見学を実施していて組合員の信頼も厚い山下商店を訪ねました。

高くてもおいしくていいものを

山下商店は、先代の社長山下繁さんが1980年にパート3人で始めた会社。剛広さんは2代目です。「先代からは、「うちみたいな小さいところは人のまねをするな。高くてもおいしくていいものを出せ」と、ずっと言われてきました。スーパーと商談するとどうしても売価の話が中心で、価格を下げるために量目を減らそうとか原料を落としたりと、という話になるんですが、「絶対そんな話は受けるな」と。それをずっと守っています」。

こだわりの原料、焼き、タレ

愛知県産の新仔

うなぎは一般的には数年かけて成長しますが、山下商店では新仔と呼ばれる1年程度で成長した若い愛知県産のうなぎを使用しています。新仔は若いので脂がのついて皮が柔らかく、骨も少ないのです。現地で加工業者がうなぎをさばいて山下商店向けに白焼きにしています。

目方が減ってもよく焼く

山下商店では白焼きにした冷凍うなぎを半解凍し、ガスの直火で3回に分けてじっくりと20分焼きます。しっかり焼いてうなぎ独特の臭みと脂を落とすとタレが身にしみ込んでいきます。うなぎはよく焼くことで皮がパリッと、小骨も炭化して

気にならなくなり、一般的にはうなぎの蒲焼きは表面だけを強火であぶって蒸し込んだものがほとんどです。しっかり焼くと2割程小さくなってしまいうけど、蒲焼きですからとにかくよく焼くことにこだわっています」と山下社長。

不要なものを使わない絶品のタレ

山下商店のタレは北陸地方の味覚に合わせて甘めであっさり。不要な食品添加物は使用していません。「増粘剤や着色料の入ったタレを使うと、時間がたつてもうなぎはピカピカですが、うちのうなぎは時間がたつとタレが沈んで表面が白っぽく見えるんです。でも、切ってみるとタレがよくしみ込んでるのがわかりますよ」。タレがおいしいのでタレだけ別売りしてほしいという声も。山下商店では、38mlと量を多めにしています。

午前1時から作業開始

普段は午前3時から、土用の丑の早割のうなぎは午前1時から作業が始まります。1時間に1200本のペースで焼き、35度以下に冷ましてからバックに詰め、午前2時半に生協へ届けます。「消費期限が当日なので、夜中から頑張っています。良い原料を使い、昔ながらの製法でおいしいものを作っています。少々値段は高いかもしれませんが、こだわっているので、ぜひ食べていただきたいです」。



3回目の焼きが終わると琥珀(こはく)色の輝きに



1回焼くたびにタレにつけます



1回目の焼きは10分間じっくりと



2代目 山下 剛広社長



忙しい毎日の強い味方! 彩り豊かなおかずがパッと完成!

コープファミリーに毎週掲載されている「時短デリ」。「気になるけど実際の量は?」「味付けは合うかしら?」と、まだ使ったことがない方も多いのでは?若い世代だけでなく、シニア世代にも人気の時短デリを機関紙企画検討委員会のメンバーがレポートします。

What's 時短デリ?

時短デリはカット済みの野菜や肉・魚、調味だれのセットで、レシピも付いています。冷蔵・冷凍のものがあり、開封して加熱するだけで短時間で完成します。

大阪王将 牛チンジャオロースセット



Q.使ったことは?

2~3人前の商品が多くて、わが家は2セット買わなくちゃと考えるとなかなか手が出ませんでした。

前田さん

大阪王将 牛チンジャオロースセット (410g)

2人分 冷蔵 目安時間:7分

大人2人、子ども2人(高校生、中学生)で2セット使用

実際に 9分

4人前で作ったため肉の量が多くなり、肉に火が通るまでの時間が2分オーバーしました。

味★★★★

普段のわが家の味付けから比べると濃い目。具材を追加してもソースは足りそう。

量★★★★

ピーマンは3色も入っていて彩りが良かったので、具材の追加はしませんでした。夫、高校生の息子、中学生の娘がたくさん食べるので、2セット使って4人分として使いましたが十分な量でした。

牛肉揚げ豆腐



Q.使ったことは?

私が留守のときのために購入したことがあります。主人がおいしいと言っていました。

田中さん

牛肉揚げ豆腐 (具材445g、たれ75g)

3人分 冷蔵 目安時間:8分(解凍後)

大人3人で1セット使用

実際に 9分

時短感は確かにあります。材料がなくても1品できるのが良い。

味★★★

少し甘いので醤油を少し足した方が良さそうでした。

量★★★

量を少し増やすため糸こんにゃくを足しました。野菜の量が少なめかな。しいたけなども薄過ぎて量も少ないので全体的にボリューム感がない感じがしました。3人分としては少なすぎるのでメインにはならないかな。

その日の献立

- ・たけのこご飯
- ・サラダ(レタス、水菜、玉ねぎスライス、ゆでたまご、れんこんスライスとミニトマトを煮揚げしたもの)和風玉ねぎドレッシングで
- ・わかめと豆腐の味噌汁

使った感想

卵で閉じても良いかな。丼ものにしても良いかもと家族の声。2人くらいのお昼用にストックしておいても良いと思います。

時短デリ みなさんもぜひお試しあれ!

ラタトゥイユ風 トマトソース煮セット



Q.使ったことは?

価格に対して量が少なく感じてあまり使う機会がありませんでした。

武隈さん

ラタトゥイユ風 トマトソース煮セット (具材275g、洋風調味料70g)

2人分 冷蔵 目安時間:15分

大人2人、子ども2人(小学生)で2セット使用

実際に 15分

野菜も肉も切れていてそのまま調理するだけ。調味料を測る手間もなかなか時短!

味★★★★

しっかりとした味付けだったので野菜や鶏肉を足してもいいかも。鶏肉が少なく感じたので足せば良かったかな。

量★★★

1パック2人分でしたが、おかずがこれ1品では足りない...

その日の献立

- ・玉ねぎとソーセージのスープ
- ・ブロッコリーとタコのバター炒め
- ・白身魚のフライ・たまごサラダ

使った感想

日頃、レシピを考えることを面倒に感じているので、レシピを考える必要がないのも楽。料理のレパートリーに悩んでいる方は自分で作ったことのない料理を作るきっかけになって良いかも。毎日のお弁当にお困りの方、朝パッと作って詰めるだけのお弁当が完成できそうです。

かぼちゃの中華風 キボロあんかけ



Q.使ったことは?

何度か利用したことがありました。挑戦したことのない料理を注文してレパートリーを増やしています。

瀧能さん

かぼちゃの中華風キボロあんかけ (具材370g、たれ40g)

2~3人分 冷蔵 目安時間:15分

大人2人、子ども1人(4歳)で1セット使用

実際に 8分

時短できたおかげで娘や孫たちと、楽しく過ごす時間が取れて満足です。娘も、子どもの世話に毎日追われているので、使ってみようかなと思ってました。

味の満足度★★★★

しつこくなくあっさりした味で、おいしかったです。かぼちゃがニュージーランド産で少しがっかり。味はコボコボしていて、まあまあおいしかったです。

量の満足度★★★

何も他の食材は足しませんでしたがちょうど良かったです。

その日の献立

- ・大人...もずく味噌汁(フリーズドライ)
- ・子ども...ミッキーロゼリーのスムージー

使った感想

遊びに来た娘と孫の3人で、簡単に済ませるお昼ごはんにも利用。麻婆豆腐の素がこんな風に使えなんて今まで考えたことがなかったのが新発見です。パッと済ませたいときなど、簡単でおいしくておすすめです。

時短デリ売れ筋ランキング 人気ベスト5!



第1位 具たっぷりシーフード八宝菜 (白湯スープ味) 冷蔵 (次回6月3回) 430円(税込)



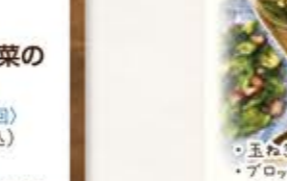
第2位 ベーコンとアスパラ・ポテのバター風味醤油炒め 冷蔵 (次回6月4回) 430円(税込)



第3位 いかとアスパラ・えりんぎの中華 冷蔵 (次回6月5回) 430円(税込)



第4位 かれいと彩り野菜の甘酢あんかけ 冷蔵 (次回6月4回) 430円(税込)



第5位 カレー風味の厚揚げ五目炒め 冷蔵 (次回6月4回) 862円(税込)

※2021年1月~4月の利用点数実績に基づく

教えて!コボ丸/ コープの商品 **安心** のヒミツ

商品の安全はどこから?



コープの食品の安全を保証するものって何でしょう?それは商品が生まれてから食卓に上がるまでの何重ものチェック業務です。コープの商品の安全安心情報をお届けします。

1 コープの商品は安心って聞くけど... コープで商品の安全を確認するためにいくらかけてるの?

2 ほんと... 約1億円! ええっ!? そんなにかけた何をしてるの?

3 安心して商品をお届けするために、いろんなことをしてるんだ

商品取扱検討会
不使用添加物の使用がないかもここで確認!

産地・原料管理
コープファミリーに載せても大丈夫?を確認
過去に商品回収などの対応をした工場その後対策ができていないか、偽装の多い原料を使用していないかなどさまざまな情報から商品取扱検討会でカタログへの掲載可否を判断しています。

リスクが高ければ、企画中止!

組合員からの申し出対応
お申し出情報を集中管理!
組合員から寄せられる商品に対するお申し出は専用のシステムで一括管理。例えばある商品で「薬品臭がする」というお申し出があった場合、他生協でも同様のお申し出がないかをすぐに把握できるので迅速に対応できます。

もっと知りたい場合は動画で

商品仕様書点検
法律やコープの基準を満たしているか
商品の原料や製造工程、パッケージの表記や材質にいたるまで、商品の設計を定めているのが、商品仕様書。毎月約600品もの新商品やリニューアル商品の仕様書点検をし、法律やコープの基準に合っているかをチェック!

工場点検
点検項目は100以上!

工場点検
手洗いの仕方から製造記録まで調査
工場入室の際の手洗いや異物混入対策をしているか、製造時の加熱温度など製造記録を付けているかなど100以上の項目で工場を徹底点検。
商品やご利用の多い商品の工場などが中心です。

工場点検
安全な商品をお届けするために

商品検査
7種の検査を年間のべ6,610件!
基準以上の農薬が農産物に残っていないか?「こしひかり0kg」の品種は本当にこしひかりなのか?表示しているうなぎの産地は間違っていないか?菌数が基準値を超えていないか?これらは全て検査で確認します。

DNA検査
残留農薬検査やDNA検査は、石川県立大学と共同研究だよ

もちろんですお申し出は1件からでも調査してよ

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

顔から胸元までのリンパケア



マスク生活で口元を隠していると顔の筋肉が衰え、リンパの流れが悪くなってむくんだり、免疫力が下がったりします。やさしくマッサージして老廃物を流し、すっきりしましょう。教えてくださるのは教え合い講師で一般社団法人体力メンテナンス協会 バランスインストラクター 産後指導士の池田由衣さんです。

1 あこのライン
2 鼻の下から
3 目の下
4 目と眉毛の間
5 眉毛の上
6 額の生え際
※くるくる回す感じで

STEP 1 人差し指と中指で、顔の中心から耳の付け根に向けて化粧水をつけるような感じで各3回くらいタップ(軽くたたく)していく。

STEP 2 2本の指で耳を挟んで上下に軽くゆする。耳の付け根を軽く刺激して、耳下のリンパ節に老廃物を集める。

STEP 3 胸鎖乳突筋を上から下にやさしくマッサージし、最後は親指で5回くらい鎖骨ラインに合わせて老廃物を静脈角に流す。

池田さんからアドバイス 片側ずつやってみると左右の差がよく分かります。もちろん、両方一緒でも構いません。入浴中や入浴後、化粧水を塗りながらやると良いですよ。「手当」というように、手で触れば触る程良い状態になってきます。鏡を見ながら「もっときれいに美しく」と思いながらやると良いですね。

フライパンで簡単!まぐろ漬けカツ
(180g) (次回7月4日)430円(税込)
薄衣がサクツとして、中はジューシー、味もしっかり付いていて調理は簡単!
金沢市 水玉さん

0000 鶏ごぼうピラフ
(250g×2) (次回6月4日)307円(税込)
量も多く、卵やレタス、ウィンナーなどをピラフと一緒にフライパンで炒めると2人分の昼食ができ、すごく便利です。
加賀市 猫子ピさん

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!

小さなかぼちゃグラタン
(6個) (次回6月3日)289円(税込)
孫が大好きで常に冷凍庫に入れてあります。
中能登町 ふみさん

めちゃうま大粒焼売
(150g×6個) (次回6月4日)107円(税込)
価格も安く、国産鶏肉と豚肉入りでとってもおいしい。何か一品欲しいときに役に立っています。
小松市 アッキーさん

0000 ととなっつ
(7g×8袋) (次回6月3日)300円(税込)
おやつ感覚でカルシウム摂取!はまっています。七尾市 ケンママさん

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 「夏バテ解消レシピ」
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。



調味料活用 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



千代の一番だけで味が決まる！ もやしと青菜の ごま油和え

10分 178kcal (1人分)

材料/2人分

もやし 200g
小松菜 1~2株
キャベツ 100g
A ごま油 大さじ1
B 万能和風だし 千代が一番 1包

作り方

- 1 小松菜とキャベツを食べやすい大きさのざく切りにする。
- 2 小松菜、キャベツ、もやしをサッとゆで、水に取り冷まして水気を絞る。
- 3 ボウルにAとBを入れて和える。

万能和風だし 千代が一番
(8g×50袋)
〈次回6月4回〉1,922円(税込)

レシピ提供: 野々市市 H・Kさん



下味も“和ドレ”におまかせ！ 鶏肉のドレッシング焼き

15分 417kcal (1人分)

作り方

- 1 鶏もも肉を一口大に切る。
- 2 ポリ袋に1とドレッシングを入れ50回程もむ。
- 3 熱したフライパンに油を引かずに入れ、焦がさないよう中に火が通るまで両面をこんがり焼く。

レシピ提供: 珠洲市 のりたまさん

材料/2人分

鶏もも肉 1枚(330g)
野菜たっぷり和風ドレッシング 大さじ4

野菜たっぷり
和風ドレッシング徳用(500ml)
〈次回7月2回〉322円(税込)



豚丼だけじゃない！ ブリの照り焼き

20分 289kcal (1人分)

材料/1人分

CO&ソラチ十勝豚丼のたれ 大さじ1
ブリ切身 1切 小麦粉 大さじ1/2
長ねぎ 6cm 赤パプリカ 1/8個
エリンギ 1本 サラダ油 大さじ1/2
酒 大さじ1/2

作り方

- 1 長ねぎを3cm、エリンギを縦半分、赤パプリカを縦細切りにして、グリルで5~6分焼く。
- 2 ポリ袋にブリ切身と小麦粉を入れ、まんべなくまぶす。
- 3 熱したフライパンにサラダ油を引き、ブリの両面をこんがり焼く。
- 4 1を入れ、豚丼のたれと酒を回しかけ絡める。

CO&ソラチ
十勝豚丼のたれ(250g)
〈次回6月3回〉235円(税込)

レシピ提供: 白山市 モモママさん
「鶏肉を使って鶏の照り焼きにも!」



ホワイトソースいらず！ コーンスープドリア

20分 758kcal (1人分)

材料/1人分

コーンクリームスープカップ 1袋
玉ねぎ 1/4個 温かいご飯 1膳分
バター 10g 牛乳 200ml
ハーフベーコン 4枚 ピザ用チーズ 20g
塩・こしょう 少々 パセリみじん切り 少々

作り方

- 1 玉ねぎをみじん切り、ベーコンを1cm幅に切る。
- 2 熱したフライパンにバターを溶かし、1を入れ炒める。玉ねぎがしんなりしたら火を止め、温かいご飯を加えて混ぜ合わせる。
- 3 2に牛乳、コーンスープの素を加え全体を混ぜ合わせたら中火にかける。水分が飛ぶまで混ぜ、塩・こしょうで味を調える。
- 4 熱いうちにグラタン皿に入れ、ピザ用チーズをかけて1000Wのオーブントースターで5分程焼く。
- 5 チーズが溶け、焼き色が付いたら取り出し、パセリを散らす。

コーンクリーム
スープカップ(17.5g×8袋)
〈次回7月4回〉289円(税込)

レシピ提供: 金沢市 まくらめさん

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。

水回り

湿気(水分)や食べ物による汚れ(栄養分)は細菌などが増殖する原因に。

- ゴミはこまめに捨てる
- シンクを洗った後はしっかり水気を拭きとる



- スポンジは汚れや洗剤の成分をよく洗い流し、熱湯消毒後固く絞って水気を切る



2~3週間を目安に、形が崩れてきたり泡立ちが悪くなってきたら交換を。

- ふきんは鍋に水と重曹を入れ火にかけて煮洗い または塩素系漂白剤を入れた水の中で浸けおき洗いする



高温多湿になり食中毒が増える季節。2020年の家庭での食中毒発生件数は、飲食店について2番目に多い166件となっています。^(*) 台所は食べ物を扱うため、家の中でも特に清潔にしておきたい場所。洗い残しに気をつけて食中毒予防につなげましょう。

発生件数は、飲食店について2番目に多い166件となっています。^(*) 洗い残しに気をつけて食中毒予防につなげましょう。

(*)厚生労働省 食中毒統計資料より

特に 食中毒リスクが高いところ

調理器具

細菌などが残ったままの状態で使用すると食材に細菌などが付着してしまう(二次汚染)可能性も。

- 調理中は食材ごとに一度よく洗ってから次の食材を扱うようにする
- 使用後はすぐに台所用の中性洗剤で洗う

プラスチック製のものは傷がつきやすいため洗う際に強くこすりすぎない



冷蔵庫や食器棚の取っ手など

細菌などは手を介して拡がりやすいため手が触れる箇所も清潔に。

- 汚れを取り除いた後、漂白液(塩素系漂白剤を薄めたもの)を布にしっかり含ませてから絞って拭き仕上げに清潔な布などで水拭きする

漂白液の作り方

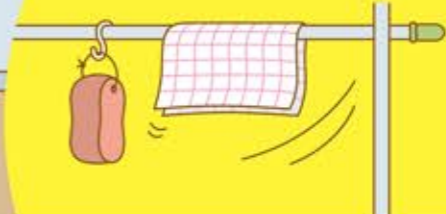
水 500ml + 塩素系漂白剤 (塩素濃度5%) 5ml



※商品によって塩素濃度が異なります。表示などをよくご確認ください。

乾燥も忘れずに!

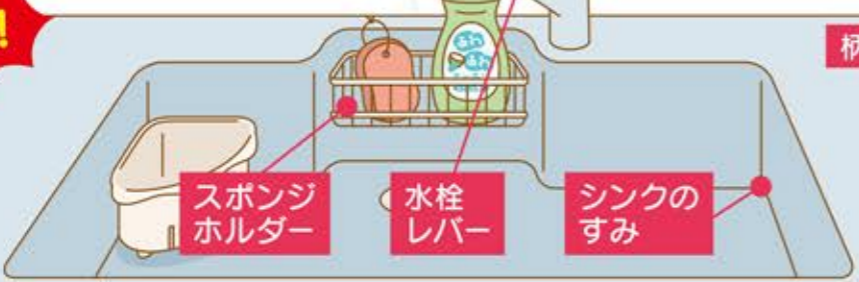
せっかくキレイにしても濡れたままにしておくと残っていた細菌が水分によって再び増殖する可能性があります。キレイにした後はしっかり乾かしましょう!



調理器具には食器乾燥機も効果的!



要チェック!

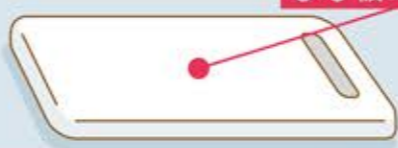


柄の付け根



ザル・ボウルのふちや底

まな板の包丁傷



注意!

- 洗浄・消毒時に、変色・変形してしまう素材もありますのでご注意ください。
- 熱湯を扱う際は火傷にご注意ください。
- 漂白剤を使用の際は、容器に記載の「使用上の注意」をよく読み、取扱いには十分ご注意ください。
- 汚れが残ったまま漂白剤を使用すると効果が弱まります。できるだけ汚れを落としてからご使用ください。

クイズに答えてポイントをもらおう!!

あんあんクイズ

今回紹介した食中毒リスクが高いところはどこでしょう?

- ① 水回り・調理器具・食器乾燥機
- ② 水回り・調理器具・冷蔵庫や食器棚の取っ手など
- ③ 水回り・調理器具・冷蔵庫や食器棚の中

前回(4月号)のクイズ

Q. コープ北陸ホームページで生産地の様子などをお知らせしているのはどれでしょう?

- ① 元気野菜くらぶ
 - ② 入荷時点検
 - ③ 農産ブログ
- 正解は「③ 農産ブログ」

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7月23日(金・祝)(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!

医療現場の娘を助けるに

先日娘の家にいき、20日ほど滞在してきました。医療現場で働いている娘の帰宅時間が午前0時になることもあり、大変だったからです。私にとっては孫たちと「ふれ合う」いい機会だったかも。帰る日、5歳の孫が大泣きしてしまい、私ももらい泣きしたことが忘れられません。

七尾市 きいばあば

兄弟

今年、2番目の孫がこども園に入りました。心配をよそに園に着くとサッサと教室に行きます。母親は上の子の方がグズグズ言ってる手がかか



金沢市 kikko

ると言っています。赤ちゃんに戻るのかな?と思います。そして、兄弟ちゃんの遊ぶ様子をじっと見ていて同じ遊び方をしています。

金沢市 フクちゃん

コープの離乳食を発見

6カ月の息子を育てている新米ママです。離乳食が始まり、野菜をくたくたにゆでて、ブレンダーしたり、裏ごししたり...と手作りで頑張っていたのですが、寝返りをマスターした息子は動き回って目が離せません。そんなときにコープの離乳食を発見!!

インスタグラムで紹介されている人気離乳食を見つけると注文しています。子どもは喜んで食べてくれるので大助かりです。次は納豆ペースト、白身魚をあげてみます。

金沢市 みなとママ♡

駅弁でランチ

新型コロナウイルスの勢いが衰えず、計画していた旅行をキャンセルしました。予定が空いた週末、家にいるながらも旅の気分を味わいたいと思いついたのが、駅弁を買ってお昼に食べようという企画。駅弁の催事で県外のものを買う機会があっても、案外地元のものは買わない。そこで家族3人で金沢駅に行き、それぞれ好きなものを買いました。買ったお店もバラバラでした。新鮮で楽しい気分転換になったランチでした。

金沢市 空木

子ども時間と家事

4月から仕事に復帰しました。育休中ののんびり生活とは異なり、朝もバタバタ、帰ってきてからもバタバタ。子どもも保育園で疲れているのか就寝時間も早くなりました。家事をしている間に寝ていることも多いです。もつといっぱい遊んであげたいという気持ちと、家事を早く終わ



成長の証

親にとって子どもの歯を気にしない日はありません。赤ちゃんのお口には初めて歯が生えたときは写真を撮り、毎日仕上げみがきで見守ってきました。私の小さな頃は抜けた歯は屋根の上に投げていました。ちゃんとしてくれていい!とおまじないとともに。今は娘たちの小さなかわいい歯が桐の箱に鎮座しています。成長の証で愛しい証です。

加賀市 有佳子

タブレットを噛んでいたら

息子が幼いとき、法事で出された茶碗蒸しに入っていた穴子の骨が喉に引っかかり、急いで耳鼻科に向かいました。その途中、私は歯みがきタブレットを噛んでいて、前歯が折れてしまいました。耳鼻科で診てもらった息子の骨はすでに取れてしまっていたのですが、私が歯医者に行く羽目に。そして

前歯は差し歯になってしまいました。忙しいあまりイライラしたためについタブレットを噛みしめ過ぎたようです。気をつけましょう!

金沢市 モグ子

ながら歯みがき

もう何年も前から歯みがき粉は泡の出ないものをちよっとだけつけて、なるべく長く歯みがきをするのと良いと聞いて、わが家では「ながら歯みがき」を実行しています。つまり、新聞を読みながら、あるいはテレビを見ながら...といったように。そのおかげ(?)でわが家は子どもたちを含めて皆、虫歯ゼロです。

小松市 ノンたん

歯医者で

現在35歳の娘が小学校に上がる前の検診で虫歯が見つかり、旦那が歯医者連れて行った。全く口を開けず帰されたら聞いて、今度は私が連れて行くことに。やっぱり口を全く開けず目から大粒の涙が。先生に口を開けないと話ならんと言われ、すこすこと帰ってきたことを思い出した。

能登町 おじやま



加賀市 M・M

白いものは何?

子どもたちが幼い頃、乳歯が抜けて上の歯は上から下へ、下の歯は下から上へ外で投げると良いと聞いていたのでそれぞれの歯を投げさせた。数年後、外の土の上に白いものが...よく見ると...見て見ぬふりをしました。

中能登町 メイプルちゃん

今回のテーマトークのお題は「実はないよにしていること」



らせたいという気持ちと日々葛藤中です。

七尾市 さくらんぼ



七尾市 徳田 初美

母の手作りケーキ

誕生日には大きなホットケーキを何枚か重ねて、できたての温かいカスタードクリームをたっぷりかけたケーキを母が用意してくれていました。35年ほど経った今もとてもおいしくて嬉しかった思い出のケーキです。今は私も息子に誕生日のケーキを焼いています。今年はシフォンケーキを何度か練習して作りました!

金沢市 パンプキンママ

ゆく春に

書き人 N・Y

さんさんと降り注ぐ日差しを受けて万物の命輝く5月の今、否応なく閉じ込められてふと70年も昔の懐かしい春の日を思い出した。

学校嫌いの私は、きらきらの1年生には程遠かった。泣きながら登校し、養護の先生の自転車の後ろに乗って早退する毎日。一面の緑の野と暖かな風を思い出す。そして1年生の終わりに弟と麻疹に罹った。元気になって楽しく遊んでいたら祖母にササの枝と水でお祓いをされ、とりどりの供え物を載せた棧俵を一つずつ持たされた。近くの小川に浮かべるとゆらゆらと厄落としての品は麻疹も乗せて流れていった。5月中旬に始まった私の2年生はコッペパンと脱脂粉乳のミルクの給食に始まり、私は食べられずに毎日お残りをした。持ち帰ったパンは弟が食べられてくれた。昭和20年代の日々はゆっくりに過ぎて私は体力をつけ学校に慣れにいった。

過ぎた昔はどうしてこんなに温かく懐かしいのだろう。3年前に99歳で逝った母の誕生日は5月末日。5月は殊更に何もかも懐かしい。

CO-OP 掲示板

平和の願いを 折り鶴にしてみませんか

今年も千羽鶴を募集します!

一人ひとりの想いを届けます...
寄せられた千羽鶴は、広島・長崎に献納します。平和活動に使用します。

千羽鶴を作るにあたって...

- ①サイズは7.5cm×7.5cm(一般的な折り紙の1/4サイズ)
- ②折り鶴は50羽で1本の糸に通します
- ③学校関係や団体からも受付いたします
※ご提出の際は学校名・団体名を明記の上、ご提出ください
- ④締切:7月16日(金)
- ⑤ご提出は配送時(組合員活動部宛)とメモを添付してください、もしくは回収のご相談を組合員活動部 076-275-9871まで

千羽鶴のつなげ方



昨年は24,000羽の折り鶴をお寄せいただきました。たくさんの折り鶴をありがとうございました。
2020年度にお預かりした折り鶴は広島市、長崎市へ送り、献納していただきました。



県庁19階で開催された原爆パネル展で展示

長崎原爆資料館へ送付し、館内で献納



地域とともに 2020年度地域活動助成金採択団体紹介

コープいしかわでは、地域に貢献する活動をしている団体を応援しています



4月初めに行った電線設置の作業

加賀白山ようござった(白山市)

「加賀白山ようござった」は多くの方に白山麓をもっと楽しんでいただくために設立。地元の自然・歴史・伝統文化や産業などのガイドブックに載っていない白山麓の魅力を紹介しています。荒廃が進む里山の保全や生態系との共存をはかるため、間伐や下草刈り、希少種の山野草の保護、カタクリ群生地の遊歩道の整備を進めています。ぜひ私たちの里山へ足を運んでください。一緒に活動して楽しみながら遊びながら里山の保全を進めていきましょう。

加賀白山ようござった
〒920-2126
白山市鶴巻新町タ1番地
横町うらら館内
TEL 076-273-5699
E-mail office@yougozatta.org
代表者
会長 磯部 雄三



ホームページ
http://www.yougozatta.org/

カタクリ群生の里山散策(4月11日)一面に咲くカタクリの花。ピークはもう少し後。里山の恵みに感謝しながら楽しむ「里山キッチン」を開催し、タラノメ、コシアブラ、ギョウジャニンニク、シイタケなどを採取し、それらを天ぷらにしました。コシアブラご飯、キノコ汁とともに山菜昼食を参加者に楽しんでいただきました。



理事会だより

2020年度 第10回 4月22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. 3月度事業・経営報告 承認の件
 - 3月13日にオンライン講演会「マイナンバーカードの基礎知識」を開催しました。45名の組合員は自宅、講師は東京から参加する講演会となりましたが、参加者から「会場へ向かう必要がなく、コロナ感染の心配もないので非常にありがたいです」「マイナンバーとマイナンバーカードとの違いなど曖昧だった知識が明確になりました」などの声が寄せられました。
 - グループホーム戸板では3月27日に児童によるチアダンスを鑑賞した他、満足度調査に寄せられた声を出発点に、入居者のご家族に施設内の様子を撮影した動画を配信しました。
2. 2020年度決算(案)と剰余金処分案 承認の件
3. 第22回通常総代会議案書(第2号、第3号、第8号議案除く) 承認の件
4. 県外在住組合員の加入 承認の件
5. コープ北陸第25回通常総代会議員の選出 および役員候補推薦の件
6. 石川県生協連第56回通常総代会議員の選出 および役員候補推薦の件

報告されたこと

1. 新型コロナウイルス感染拡大に伴う「第22回通常総代会」および「春の総代会議」の対応について

コープいしかわの姿

2020年4月1日~2021年3月31日

- 宅配事業供給高(億円)
予算:136.1/実績:153.3/前年:134.0
- 店舗事業供給高(億円)
予算:29.9/実績:31.2/前年:30.3
- 経常剰余金(億円)
予算:1.4/実績:5.3/前年:2.2
- 出資金:65億8,059万円(4億827万円)
- 組合員数:158,574人(2,621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	215品
定例企画商品	297品
残留農薬検査	11品
ヒスタミン検査	3品

- 組合員の環境貢献度(4月度)
商品カタログ回収率 81.2%
注文書袋・保冷箱内袋回収率 24.7%

おしえて! 気になる!!

スッキリ 解決!

組合員の声

Q & A

Q 出資金の払い戻しの締め切りはどのようにして年1回の12月末なのか?年2回になりませんか?

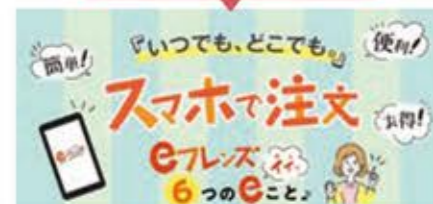
A 法律と定款により、年1回としています。生協の出資金は、生協の事業活動の元手となっており、生協の施設や設備、商品の仕入代金などの事業活動にこの出資金を活用させていただいております。

出資金の返還時期については、「生協法」という法律で規定されています。それに基づいたコープいしかわの「定款」では、組合員の任意による出資口数の減少(減資)については、事業年度末日の90日前までに予告し、事業年度の終わりに減資、脱退することができる、としています。従って、「減資」の申し込み受付は、締め切りを事業年度末日の約90日前の12月31日までとし、出資金の返還時期は事業年度末日の3月31日以降の4月に返還いたしております。このような理由により、返還時期(回数)は1年度に1回となります。何とぞ、ご理解いただきますようお願いいたします。

Q OCR注文書で注文していますが、何を注文したかすぐ忘れてしまいます。インターネットなどで注文控えが見られないでしょうか。

A eフレンズに登録いただくと、OCR注文書で注文しても、提出後翌々日には、eフレンズの中で注文履歴や次回のお届け表を確認できます。eフレンズに登録いただき、一度お試しください。eフレンズの登録は無料です。ただし、通信にかかる費用は、組合員の負担になります。

eフレンズ説明ページ



eフレンズ登録はこちら

コープいしかわWebサイトのトップページで「eフレンズ6つのいいこと」とあるバナーをタップ

CROSS WORD PUZZLE

丸ての力ギ

□の中の文字をA~I順に並べて言葉を作ってください



1. 利益と損害。○○○が一致する
2. 電子○○○で温める
3. ○○八苦する
4. 生まれ育った場所以外で就職した後、出身地に戻って働くこと
5. 魚肉のすり身を棒に巻き付けて加熱した食品
6. 「○○破れて山河あり」(杜甫「春望」)
7. 所似
8. 同じ目的で活動をする集団、ワン○○○
9. 根茎からでん粉が取れるシダ植物。○○○餅
10. コンピューターゲームを競技とする○○スポーツ
11. ○○でうなぎを捕まえるのは至難のわざ

よこの力ギ

1. ちょっとひと息、○○○○○○○タイム
5. 冷たい状態。○○○便
6. 漢字では「九」や「無花果」
9. 新しい、または珍しい出来事の知らせ
11. メキシコ原産の世界で最も小さな犬種
13. ○○の面積 = 半径 × 半径 × 3.14
14. スタート○○○。アイ○○○
17. 映画。動画
18. ○○時計、○○相撲、○○まくり

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

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26日(土)

応募総数：897 通
正解：871 通

4月号(4月5日発行)の答えは「サンチチョッケツ」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



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255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・メーカーをたずねて
 - わたしのお気に入り
 - あんあんニュース
 - 特集～時短デリ～
 - コープの商品 安心のヒミツ
 - 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 (8月号掲載)

お便り