

# とらいいんぐる

2021

7

Vol.256

特集

野菜ジュース大好き

## 野菜ジュース飲み比べ

産地・メーカーをたずねて

株式会社ふくれん

くらし@マーク

夏の気軽な薬膳料理

みんなのレシピ

旬を感じる! 体も喜ぶ! 夏野菜が主役レシピ

産地・メーカーをたずねて

スティックゼリーパンチ

## ただ炭ヒストリー

声で進化するただの炭酸水

1998年 → 2007年 → 2015年 → 2016年



200mlの  
缶製品として  
発売



500mlの  
ペットボトル  
製品も登場



ブランドデザ  
インを一新し、  
はがしやすい  
ラベルに改良



「持ち歩いても  
恥ずかしくない  
ラベルがいいな」  
という声に  
デザインラベル登場

2017年～2018年 → 2020年



ガス圧を  
高めにして  
シュワシュワ感を  
アップ

- 環境に配慮して、  
ペットボトルを7g軽量化



段ボールを開けやすく  
たたみやすい形に変更

- 段ボールを開けやすく  
たたみやすい形に変更



ガス圧  
さらに  
アップ

- ハーフラベル化  
(ラベルを小さく)で  
プラスチック使用量削減



ラベルレス  
商品登場

- ラベルレス  
商品登場

### 飲むだけじゃない!! 料理にも使える!

天ぷらの衣に混ぜてサクサクに!



薄力粉に炭酸水を入れて混ぜるだけ。

フルーツポンチに入れて!



フルーツの缶詰や白玉だんごなどを入れたフルーツポンチに炭酸水をかけて。

ホットケーキミックスに入れてさらにふっくらと!




卵や牛乳とともに、生地に炭酸水を少し入れるだけ。

### 深井戸水から炭酸水へ

地下の岩盤層を越えて掘った深井戸から原水をくみ上げ、ろ過して飲用できる天然水にします。ろ過は5回繰り返し、最終的には0.2μmの除菌フィルターを通し、異物や菌が無い状態にしています。深井戸は定期的に水質検査もし、安全を確認しています。

天然水は高圧タンクに入れ、10℃以下に冷却して炭酸ガスを加え、容器に充てん。ラベルを付けて箱詰めされます。「炭酸は温度が低い程液体に吸収されやすい性質を持つので、倉庫で保管する時も高温に注意しています。」ご家庭でも、飲む直前に冷やすのではなく、早めに冷蔵庫に入れておくとシュワシュワ感がより楽しめます。




充てんした炭酸水は1時間ごとにガスの圧力をチェックします

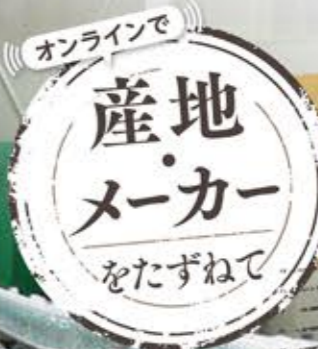
### 炭酸水ブームのパイオニア

「ただの炭酸水」の誕生は1998年。当時、炭酸水はパーなどで洋酒を割るときに使う業務用のびん入り主流。家庭でも手軽に利用できる200ml缶が世に出るとみるみる人気商品になりました。「そのまま飲んでもおいしく、今の炭酸水ブームのパイオニアだと思っています」と諫山さん。原材料は水と炭酸ガスのみ。シンプルさを強調するために「ただの炭酸水」と名付けられましたが、当時は「店頭で『ただ(無料)なんやろ?』と言う人がいたとの都市伝説までありました(笑)。

おいしさを左右するのは水。炭酸に合う水を求めて、湧水、水道水、深井戸水を何度も飲み比べた結果、最もくせがなくおいしかった甘木の深井戸水に決定したそうです。ちなみに、甘木の水は国土交通省が定める「水の郷百選」に選ばれています。



工場敷地内にある井戸の小屋



株式会社  
ふくれん  
(福岡県朝倉市)



# ミッキヤロから炭酸水まで コープ商品をつくる

「ただの炭酸水」や「リフレッシュ」、「ミックスキャロット」や「つぶつぶみかん」などコープ商品を代表する飲料を数多く製造している(株)ふくれん。40年以上前から愛され続ける商品を作っています。

### JAふくれんのグループ会社

1959年に福岡県園芸農業協同組合連合会としてスタートし、2001年にJAふくれんのグループ会社となった(株)ふくれん。本社は大分県寄りの朝倉市。朝倉市は平成の大合併で甘木市、朝倉町、杷木町が合併してできた市で、「ここは自然環境が良いというか、めっちゃくちゃ田舎です」と笑うのは同市出身で大阪営業所の諫山裕二さん。水や気候が良く、大手飲料メーカーも本社を構えています。

### 生協向け商品の第1号は「オレンジジュース1ℓ」

1974年に設立した甘木工場は元々、市場で余ったみかんを搾ってジュースや缶詰にしていました。1970年代、ジュースは缶やびんが中心でしたが、常温で保存できる紙容器の「オレンジジュース1ℓ」を日本生協連と1980年に開発。その後、日本生協連の呼びかけでゴールドパック(株)とともに「ミックスキャロット」を製造します。これをきっかけに生協や大手メーカーから野菜ジュースの依頼が来るようになり、みかんの収穫期以外にも通年で製造ができるようになりました。「まさに生協様に育てていただいたと言っても過言ではありません」と諫山さん。



工場敷地内にある井戸の小屋



「ミックスキャロット」をはじめ野菜系飲料や豆乳など約70品目を製造しています



諫山 裕二さん

野菜+果実系 国産にんじんに果汁をブレンド



**ミックスキャロット**

野菜果汁の割合  
果汁 40% にんじん 60%

野菜 1種 果物 7種 さらさら

エネルギー46kcal (1本あたり)

やさしい甘さ。香りも強くなく、子どもが飲み続けられる訳がわかります。(田中さん)

【原料野菜果実】にんじん、りんご、オレンジ、バナナ、パイナップル、ぶどう、うんしゅうみかん、レモン

製 ぷくれん 125ml 0.03g(1本あたり)  
(次回7月3回) (12本)916円(税込)



**朝の野菜チヤージ**

野菜果汁の割合  
果汁 20% 野菜汁 80%

野菜 11種 果物 3種 さらさら

エネルギー48kcal (1本あたり)

野菜が苦手でもりんごジュースが好きなお子にはコレ!りんごの香りが野菜を隠してくれます。(前田さん)

製 ゴールドバック 125ml 0.1g(1本あたり)  
(次回8月2回) (12本)678円(税込)

【原料野菜果実】にんじん、りんご、オレンジ、レモン、トマト、ケール、小松菜、アスパラガス、キャベツ、カリフラワー、赤キャベツ、赤ピーマン、ブロッコリー、かぼちゃ



**彩果菜園**

野菜果汁の割合  
果汁 41% 野菜汁 59%

野菜 21種 果物 4種 さらさら

エネルギー50kcal (1本あたり)

オレンジジュースのようにさっぱり飲みました。ミックスキャロットより酸味があり、大人向け。(武隈さん)

【原料野菜果実】にんじん、トマト、キャベツ、赤ピーマン、カリフラワー、ブロッコリー、かぼちゃ、アスパラガス、赤キャベツ、ピーマン、ケール、レタス、さつまいも、はくさい、小松菜、セロリ、パセリ、クレソン、ラディッシュ、ほうれん草、みつば、りんご、オレンジ、ぶどう、レモン

製 ゴールドバック 125ml 0.04g(1本あたり)  
(次回7月4回) (12本)713円(税込)



**野菜果実**

野菜果汁の割合  
果汁 41% 野菜汁 59%

野菜 25種 果物 6種 さらさら

エネルギー67kcal (コップ1杯200gあたり)

毎日、ゴクゴク飲めそう。フルーツが入っていて飲みやすい。絶妙なブレンド!(瀧能さん)

【原料野菜果実】にんじん、トマト、ピーズ、野沢菜、チンゲンサイ、キャベツ、赤キャベツ、赤ピーマン、カリフラワー、ブロッコリー、かぼちゃ、アスパラガス、ピーマン、ケール、なす、レタス、さつまいも、はくさい、小松菜、セロリ、パセリ、クレソン、ラディッシュ、ほうれん草、みつば、りんご、オレンジ、パイナップル、レモン、西洋なし、ぶどう

製 ゴールドバック 930g 0.09g(コップ1杯200gあたり)  
(次回8月1回) (6本)1,024円(税込)



**毎日鉄分**

野菜果汁の割合  
果汁 50% 野菜汁 50%

野菜 25種 果物 4種 さらさら

エネルギー52kcal (1本あたり)

ぶどうの香りが強く、女性に嬉しい栄養素がたっぷり。(前田さん)

【原料野菜果実】にんじん、トマト、野沢菜、チンゲンサイ、だいこん、キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、カリフラワー、ブロッコリー、かぼちゃ、アスパラガス、赤キャベツ、ピーズ、ケール、レタス、さつまいも、はくさい、小松菜、セロリ、パセリ、クレソン、ラディッシュ、ほうれん草、みつば、りんご、ぶどう、レモン、ブルーベリー、アサイーエキス

製 ゴールドバック 125ml 0.06g(1本あたり)  
(次回8月4回) (12本)700円(税込)



**グリーンスムージー**

野菜果汁の割合  
果汁 40% 野菜汁 60%

野菜 10種 果物 4種 ドロドロ

エネルギー59kcal (1本あたり)

キウイ感が体に染みわたります。手作りスムージーに近い味。(瀧能さん)

【原料野菜果実】にんじん、さつまいも、こまつな、ケール、ほうれん草、なばな、大麦若葉、キャベツ、レタス、パセリ、りんご、バナナ、レモン、キウイフルーツ

製 ぷくれん 125ml 0.03g(1本あたり)  
(次回7月3回) (12本)862円(税込)



**野菜生活100**

野菜果汁の割合  
果汁 40% 野菜汁 60%

野菜 20種 果物 3種 さらさら

エネルギー68kcal (1本あたり)

【原料野菜果実】にんじん、小松菜、ケール、ブロッコリー、ピーマン、ほうれん草、アスパラガス、赤しそ、だいこん、はくさい、セロリ、メキャベツ(プチヴェール)、紫キャベツ、ピーズ、たまねぎ、レタス、キャベツ、パセリ、クレソン、かぼちゃ、りんご、オレンジ、レモン

製 カゴメ 200ml 0~0.3g(1本あたり)  
(次回8月1回) (24本)2,138円(税込)

こんな意見も...

**お料理やお菓子作りにも!**

- カレーやミートソースの隠し味に
- 蒸しパンに入れて彩りや栄養価UP!
- 製氷皿に入れてシャーベットに

# 野菜ジュース飲み比べ

コープファミリーに掲載される野菜飲料、野菜果実飲料はなんと70種類以上。1食や1日に必要な野菜や果物を補うものやスムージータイプなど、一つひとつ特徴や味が違います。自分に合った野菜飲料を見つけましょう。



機関紙企画検討委員の4人がオンラインで、コープファミリーで人気の野菜ジュース12種の飲み比べを行いました。委員が実際に試飲して感じた特徴などもご参考に。



製 製造メーカー 量 内容量  
塩 食塩相当量(野菜・果実に含まれるナトリウムによるもの)

※みんなの第1位~3位は2021年1月~5月の供給高に基づく



**トマトなど緑黄色野菜をメイン!**

野菜 17種 ドロドロ

エネルギー63kcal (コップ1杯200gあたり)

トマトの酸味と他の野菜の甘みがバランス良く、とろみもありますが、さっぱりとしていて飲みやすいです。(武隈さん)

製 日本デルモンテ 920g 0.06~0.8g(コップ1杯200gあたり)  
(次回7月3回) (6本)1,274円(税込)



1日に必要な野菜350gにさらに150gをプラス!

野菜 30種 ややドロドロ

エネルギー72kcal (1本あたり)

トマトジュース+甘み。フルーツジュースのようでもあり、毎日飲めそう。(田中さん)

製 和歌山県農業協同組合連合会 200ml 0.2g(1本あたり)  
(次回8月1回) (12本)1,067円(税込)



九州産の黒田五寸にんじんを使用!

にんじんのみ さらさら

エネルギー42kcal (1本あたり)

製 ぷくれん 125ml 0.04g(1本あたり)  
(次回7月4回) (12本)950円(税込)



にんじんベースの甘みのある味わい

野菜 30種 ドロドロ

エネルギー74kcal (1本あたり)

製 伊藤園 200ml 0.03~0.56g(1本あたり)  
(次回7月3回) (24本)1,922円(税込)



トマトをベースに濃厚な味わい

野菜 30種 ドロドロ

エネルギー68kcal (1本あたり)

製 カゴメ 200ml 0~0.6g(1本あたり)  
(次回7月4回) (24本)2,138円(税込)

今まで飲んだことのない初めての味。にんじんだけなのに、甘みとなぜかミルク感が。手作りスイーツにも使えそう。(瀧能さん)

【原料野菜果実】にんじん

にんじん 100%!!

甘みと酸味のバランスが良いですね。トマトの味が少し残ります。(前田さん)

【原料野菜果実】にんじん、トマト、有色甘藷、赤ピーマン、インゲン豆、モロヘイヤ、メキャベツの葉、レタス、ケール、ピーマン、大根、白菜、アスパラガス、グリーンピース、セロリ、しそ、ブロッコリー、かぼちゃ、とうもろこし、ごぼう、グリーンピース、紫いも、キャベツ、レタス、たまねぎ、だいこん、紫キャベツ、赤しそ、カリフラワー、なす、はくさい、レモン果汁

トマト感あり。野菜どうしが主張し合わず、程良いブレンド感があります。(瀧能さん)

【原料野菜果実】トマト、にんじん、メキャベツ(プチヴェール)、ケール、ピーマン、ピーズ、ほうれん草、ブロッコリー、あしたば、チンゲンサイ、小松菜、かぼちゃ、パセリ、クレソン、アスパラガス、セロリ、しょうが、とうもろこし、ごぼう、グリーンピース、紫いも、キャベツ、レタス、たまねぎ、だいこん、紫キャベツ、赤しそ、カリフラワー、なす、はくさい、レモン果汁



# 夏の気軽な薬膳料理

「薬膳」と聞くと体に良さそうだけど難しそう、特別な食材が必要なのでは？というイメージを持っている方も多いのでは？手軽に作れて普段の生活に取り入れられるレシピを教え合い講師の中野美恵子さんに教わりました。

教えてくれた人



薬膳コーディネーター  
食と健康アドバイザー  
コープいしかわ教え合い講師  
中野 美恵子さん

## 薬膳って何？

「薬膳」は、特別な漢方薬を使う料理と思われがちですが、そうではありません。旬の食材を組み合わせた食事によって、体質を改善し、自然治癒力を高めて健康な体を作るという考えです。いつもの食材でも簡単に取り入れることができますよ。

## 薬膳で大切なこと！

- 季節や体質、体調に合わせた食材を使う
- 新鮮な旬の食材を使う
- 地元でとれた身近な食材を使う



## 夏におすすめ食材

汗をかくと体の水分が失われ、血液を濃縮させてしまいます。夏場は体内から涼しくするために水分を多くとることが大切です。五性の中の寒性、涼性の食材がおすすめ。冷房で冷えた体には体を温める温性の食材をとるようにしましょう。

## 夏におすすめ薬膳レシピ

### かぼちゃと枝豆と豆乳のスープ

#### 材料/2人分

- かぼちゃ …… 110g(正味) 豆乳 …… 150ml
- にんじん …… 中1/4本 塩・こしょう …… 少々
- 玉ねぎ …… 小1/2個 アーモンドスライス …… 少々
- 枝豆(塩ゆでしておく) …… 50g サラダ油 …… 適量

#### 作り方

- かぼちゃは皮を除いてさいの目切り、にんじん、玉ねぎはみじん切りにする。
- 鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。水100ml(分量外)を加え、柔らかくなるまで煮て、冷ましておく。
- 塩ゆでした枝豆をさやから出し、薄皮を取る。
- ②と③、豆乳をミキサーにかけ、なめらかにする。
- 塩・こしょうで味を調え、お好みで冷蔵庫で冷やす。
- 器に盛り、アーモンドスライスをトッピングする。

POINT!

冷房で冷えた体を内側から温める

★アドバイス

とろみをつけるときは、ミキサーにかけるときに炊いたご飯を小さじ1杯程度加えましょう

温性

かぼちゃ

体を温めて胃腸の消化吸収を促すので、体力をつけたいときにおすすめ

平性

にんじん

消化を助け胃腸の働きを高める食欲不振や体力をつけたいときにおすすめ

温性

玉ねぎ

香りで気分をすっきりさせ発汗作用を促す

平性

豆乳  
枝豆

利尿作用があり、汗を抑える夏場には牛乳の代わりに豆乳を使うことで汗を抑えられる

### 木綿豆腐と豚ひき肉ときゅうりの炒めもの

#### 材料/2人分

- 木綿豆腐 …… 200g ねぎ …… 1cm しょうゆ …… 小さじ1
- 豚ひき肉 …… 50g しょうが(薄切り) …… 1枚 塩 …… 小さじ1/2
- きゅうり …… 1/2本 サラダ油 …… 小さじ1 ごま油 …… 少々

#### 作り方

- 木綿豆腐は1cm角に切り、沸騰したお湯でゆで、ザルに上げて水切りする。
- きゅうりは1cm角に切って塩(分量外)を振っておく。
- ねぎとしょうがはみじん切りにし、豚ひき肉、しょうゆと合わせておく。
- 熱したフライパンにサラダ油を引き、③を入れてほぐしながらしっかり炒める。
- 水切りした木綿豆腐を加え、水分が出てくるので煮詰め、きゅうりを入れる。
- 塩で味を調え、香りづけにごま油を入れる。

寒性

豆腐

夏場にたまりやすい熱を取る

平性

豚肉

体の内部に潤いを与える疲労回復、抵抗力を高める老化予防にも

涼性

きゅうり

皮膚表面に潤いを与える体の熱と余分な水分を取るむくみにもおすすめ

★アドバイス

子ども向けには、砂糖やはちみつなどで甘みを足しても良いですよ

POINT!

体の熱を取り良質なタンパク質で疲労回復



## 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** 「秋の味覚(かぼちゃ、さつまいも、れんこん、きのこなど)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。



### ゴーヤの肉詰め

35分 313kcal (1人分)

材料/2人分

ゴーヤ …… 1/2本	合いびき肉…100g
片栗粉 …… 大さじ2	塩・こしょう … 少々
サラダ油 …… 大さじ2	A 溶き卵 …… 1/2個
	牛乳 …… 大さじ1
	パン粉 …… 大さじ1

作り方

- 1 ゴーヤを1cm幅の輪切りにし、ワタをくり抜く。
- 2 ボウルにAを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
- 3 1に片栗粉をまぶし2を詰める。
- 4 熱したフライパンにサラダ油を引き、肉に火が通るまで10分程弱火でじっくりと両面を焼く。



国産合挽ミンチ(バラ凍結)  
(450g)  
〈次回8月1回〉626円(税込)

レシピ提供:小松市 領のおかさん



### うまみたっぷり トマトの炊き込みご飯

10分 1223kcal (2合分)  
※炊飯時間は除く

材料/2合分

米 …… 2合分	大葉(千切り) …… 適量
ミニトマト …… 10個	A 粉末だし …… 小さじ1
ホールコーン …… 55g	塩 …… 小さじ1/2
0000 ライトツナフレーク …… 1缶(70g)	

作り方

- 1 米を洗った後、5分程ザルに上げておく。
- 2 ミニトマトのヘタを取り、ホールコーンは汁気を切る。
- 3 炊飯器に米を入れ、ツナ缶を汁ごと入れたら2合の目盛りまで水を入れる。2とAを加えて炊飯する。
- 4 炊き上がったら全体を混ぜて器に盛り付け、大葉をのせる。



0000 ライトツナフレーク  
(70g×3缶)  
〈次回7月4回〉322円(税込)

レシピ提供:加賀市 さいわいこさん  
「わが家のオリジナルピラフです」



## 旬を感じる! 体も喜ぶ! 夏野菜が主役レシピ

組合員から  
寄せられました

みんなの  
レシピ

### 蒸しなすの生ハム巻き

20分 91kcal (1人分)

作り方

- 1 なすのヘタを取り、竹串で2~3カ所穴を開け1本ずつラップに包み、耐熱皿に並べ600Wの電子レンジで3分半程柔らかくなるまで加熱する。
- 2 ラップをしたままボウルに入れて氷水で素早く冷ます。
- 3 ラップを外して縦4等分に切り、1切ごとに生ハムを巻く。
- 4 お皿に盛り付け、お好みでかいわれ大根や糸唐辛子を添える。

レシピ提供:かほく市 キーさん  
「蒸しなすなので柔らかくパクパク食べられます。味付けも一切不要で簡単」



日本の米育ち三元豚  
極み生ハム(55g)  
〈次回8月1回〉ゆとろぎ+  
505円(税込)

材料/2人分

0000 生ハムロース…8枚	なす …… 2本
かいわれ大根… 適量	糸唐辛子 …… 少々



### トマトとズッキーニの チーズ焼き

25分 220kcal (1人分)

材料/2人分

ズッキーニ …… 1本	オリーブオイル
トマト …… 1個	…… 大さじ1
ベーコン …… 2枚	塩・こしょう …… 少々
にんにく(みじん切り) …… 1片	
0000 とろけるゴーダシュレッドチーズ …… 30g	

作り方

- 1 ズッキーニを5mm幅の輪切りにする。トマトは半分になり5mm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切る。
- 2 フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ加熱する。香りが立ったらベーコンとズッキーニを並べ両面を焼き、塩・こしょうを振る。ズッキーニがしんなりしたら取り出す。
- 3 2のフライパンにトマトを入れ、軽く火を通す。
- 4 冷めないうちに2、3を耐熱皿に移し、とろけるチーズをのせて1000Wのオーブントースターで5分程焼く(チーズが溶け、焼き色が付くまで)。



0000 とろける  
ゴーダシュレッドチーズ(350g)  
〈次回8月3回〉462円(税込)

レシピ提供:金沢市 マクラメさん

# 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。

食品安全推進委員会とは

組合員、学識者、コープ北陸役員からなる委員会です。コープ北陸の安全確認業務がしっかり行われているか、対応が適切かなどの監査を行っています。

その食品！

## 気づいたら細菌まみれかも…



夏場に多く発生する「細菌性食中毒」。細菌は目には見えませんが、

食品を含めいたるところに存在している可能性があるため、

予防するにはいかに細菌を「増やさない」かがポイントのひとつになります。

細菌が増殖する要因を理解し、食中毒を防ぎましょう。

### 細菌が増殖する3つの条件

#### 栄養

たんぱく質・糖質を含む食品は細菌にとっても栄養源

#### 水分

細菌は生存に必要な水分を体内に取り込む

#### 温度

細菌のほとんどは30~40℃で増殖しやすい

### 条件が揃うと分裂を繰り返し、時間とともに増殖

食中毒の原因となる細菌は8~40分ごとに分裂を行います。



#### 例 10分に1回分裂する細菌の場合



※増殖する速さや生育条件は細菌によって異なります。

増やさないためには

- 購入した冷蔵品・冷凍品は速やかに冷蔵庫に入れる  
パッケージに記載の保存方法を確認し、適切な場所へ保存しましょう。
- 調理は手早く行い、食材や作った料理は早めに食べきる  
残った場合は室温に放置せず冷蔵庫で保存し、温め直す際は十分に加熱しましょう。

コープ北陸 安全政策部からお知らせ



## 安全確認業務の紹介動画公開中！

「いつも届く商品は本当に安全なの？」

「時々耳にする『安全確認業務』って何？」

という声にお応えして紹介動画を制作しました。

動画はこちら



ぜひ見てね！



### あんあんくん 第72話 正しくアルコール消毒！





「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

のだ。鮮やかなオレンジ色の大きな花、それはアマリリスだった。今年はず球根が3つに増えて3つの蕾が出てきた。もうすぐ華やかなオレンジ色の花が部屋の中で咲き誇る。

金沢市 siria

### 抱っこ

生後4カ月になる娘。最近はお母さん以外の抱っこで泣くこともしばしば。お母さんを信頼してくれてるってことかな?嬉しいな。寂しそうにしてるから、お父さんともこれから信頼関係を築いていってね。

金沢市 マヌル猫

### アマリリス

数年前に友人から小さな鉢に植えられた葉っぱをもらった。コレなんだ?くれた友人に聞いても正体がよくわからない。ただ大きくて長い葉っぱが出ていた。それが何の植物なのかわかったのは3年後、大きな蕾が葉っぱの間からニョキニョキ出てきた



内灘町 よこえみ

### eフレンズ始めました

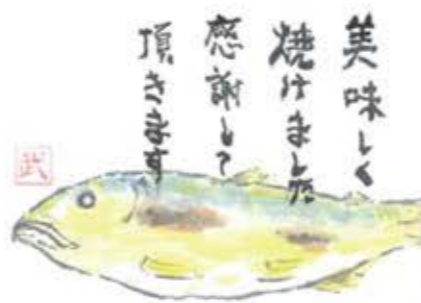
最近eフレンズで注文を始めました。とっても便利です。ほとんど注文して一覽表で確認、間違ってもすぐ取り消しできました。合計金額もわかります。後から過去の注文履歴が写真付きで見られてバッチリです。今まで仕事に追われて注文を忘れることが多々あったのですがもう大丈夫そうです。eフレンズありがとう!

七尾市 chihho

### 夫の初スイーツ

夫の誕生日。私と娘は自分たちが食べたがためお祝いのケーキを買おうと盛り上がりました。でも、本人は「いらぬ」と言いがっかり。ちょうど、生協で買ったチーズケーキミックス(混ぜて焼くだけでチーズケーキができる商品)があったので、「誕生日記念に自分でケーキを焼くというのはどう?」と提案。年齢62にして初スイーツ作りに挑戦。簡単だったおかげで、立派に焼き上がりました。上手、おいしいと褒めちぎりましたが、夫は一言「褒めても、もう作らんよ!」。

金沢市 空木



金沢市 武ちゃん

### 甘え上手

わんぱく盛りの1歳の息子。娘と同じように育てても全く言うことを

### ツバメ観察

最近の朝の日課はツバメ観察です。昨年初めてわが家のガレージに巣作りをして4羽のヒナが巣立ちました。今年もやってきて巣を修復して卵を温めている様子。そつとのぞくと6個の卵がありました。いつ生まれるのか、親鳥はちゃんと子育てできるのか、心配で毎朝観察しています。しばしコロナを忘れることができる楽しみなひとときです。

金沢市 りずぼん

### 朝の1杯 気合いを入れる

朝起きるとまずお湯を沸かす!主人と私、早い方がまず電気ポットのスイッチオン。その間に朝一のお茶をチヨイス。緑茶・ほうじ茶・豆茶たまに紅茶。お仏壇にお供えし1日が始まります。ほっとする温かさや、今日1日頑張ろう!と気合いを入れる朝の1杯がわが家の日課です。

金沢市 めめん



能美市 コテツ

### ラジオ体操

朝ご飯の前にラジオ体操を全力でするのを1年以上続けています。普段使わない筋肉をほぐすことで肩こりなどもなく調子が良い気がします。こだわりとしては体操している姿を旦那には見せないこと。

金沢市 ももんが

### 主人の朝の日課に感謝

毎朝、朝食作り、お弁当作り、2人の子どもを起こして食べさせ、自分の身支度をして出勤…。怒涛の毎日ですが主人が毎朝してくれる「床のモップがけ」のおかげでわが家はキレイを保っています。育休中は全ての家事をしていましたが復帰してバタバタ

今回のテーマトークのお題は「あったらいいな」



金沢市 チエッキー

聞かず、叱ってばかりでこれからどうやって育てていくのか不安ばかり。どんなに私が叱っても「抱っこ」と言って甘えてくる息子を見て、こちらも心が折れてしまいます。甘え上手に育ちそうだな…。

野々市市 CLASKA

### 心の中で大きな声援

小学5年生から12年、大学4年生の孫が今年最後の野球シーズンを迎えた。試合や練習のときの早朝からのお弁当作りに生協の食材が大活躍だった。新型コロナウイルスで試合の応援には行けないが、心の中で大きな声援を送りたい!!頑張れ!!

小松市 あずき



七尾市 ひとみ

### 海と方角

書き人ももちろん



機関紙モニターによるエッセイ

静岡の海沿いの町から嫁いで5年目になる。

結婚して間もない頃、あることに気が付いた。

“方角”だ。静岡は、太平洋に面している。海は方角でいうと南になる。つまり、お日さまが出てくる方向に海がある。しかし、当たり前だけど、こゝ(石川県)はそうではない。お日さまの方向には綺麗な白山が並んでいる。

私の中で、海の方角(南)という感覚が染み付いていたため、結婚してしばらくは運転していても自分がどの方向に向かっているかわからず、気が分らない。よく道に迷っていた…。

こちらの生活にも慣れ、楽しい日々を送っているが、時々、ふと「ああ…私には随分と遠いところに嫁いだのだな」と、故郷が恋しくなる時がある。ある日、子どもを連れて海に遊びに行ったら、ふわりと潮の香りを浴びた。その瞬間、海から近い静岡の実家の風景が浮かび、懐かしさを感じた。香りに南も西も関係ない。

コロナ禍で帰省が難しい時間が続くが、恋しくなったらまた海の香りに癒してもらおう。

# CO-OP 掲示板

## 組合員の声と願いに応えるために 第22回通常総代会報告



第22回通常総代会が6月10日(木)石川県地場産業振興センターで開催され、386名の総代が出席し(書面議決含む)、提案された全議案を賛成多数で可決しました。



### ● 議案一覧と採決結果 ●

議案	内容	結果
第1号議案	2020年度活動のまとめ、および2021年度活動の方針 承認の件	可決承認
第2号議案	2020年度決算、および剰余金処分案 承認の件	可決承認
第3号議案	2021年度予算 決定の件	可決承認
第4号議案	定款一部改訂の件	可決承認
第5号議案	役員選任規約制定および役員選挙規約廃止の件	可決承認
第6号議案	監事監査規則 一部改訂の件	可決承認
第7号議案	公認会計士監査規約 一部改訂の件	可決承認
第8号議案	役員報酬決定の件	可決承認

### 出資配当のお知らせ

7月中旬より「出資配当のご案内」ハガキにて、総代会で承認された出資配当率などをご案内いたします。出資配当は生協の事業活動で出た剰余金を組合員に還元するものです。

- 出資配当率: 2020年度平均出資額の0.3%
- 利用分量割戻金: 年間利用高の0.55% (共済および福祉事業、葬祭利用高を除く)



## Instagram & 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。

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11回 5月20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. 4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、県内の感染状況が悪化したことに伴い、4月6日に事業継続計画の対応フェーズを「県内集団発生」に移行することを確認しました。また総代会や春の総代会議の運営方法、夏に実施が予定されている「ピースアクション」への参加方法などを確認しました。その他、グループホームではワクチン接種に向けた準備を進めました。
- エフエム石川が主催する「県内のすべての新小学1年生約1万人に防犯ブザーを寄贈」する取り組みへの協賛、および全国の生協とともに取り組む「コーすけランドセルカバー」の寄贈活動(42校の小学校に計2,508枚)の取り組みを通して新入学をお祝いました。

- #### 2. 第22回通常総代会議案(第2号・第3号議案) 承認の件
- 関連報告①監事監査報告書の提出について  
関連報告②監査法人監査報告書および理事者確認書について
- #### 3. 加盟団体総会議案の組織判断の件

## コープいしかわの姿

2021年4月1日~2021年4月30日

- 宅配事業供給高(億円)  
予算:12.2/実績:11.9/前年:12.5
- 店舗事業供給高(億円)  
予算:2.6/実績:2.5/前年:2.9
- 経常剰余金(万円)  
予算:1,700/実績:1,422/前年:4,422
- 出資金:66億3,342万円(UP 5,283万円)
- 組合員数:159,009人(UP 435人) (カッコ内は前月比)

#### ■ 4月度安全確認情報 (3月21日~4月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	245品
定例企画商品	346品
残留農薬検査	7品
ヒスタミン検査	1品
産地判別検査	2品

- 組合員の環境貢献度(5月度)  
商品カタログ回収率 **81.1%**  
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **18.8%**

こんな声  
がありました!

アイスがピリピリしました。  
「ドライアイスのお話」



今日のおやつは  
生協の宅配で買った冷凍のケーキよ!

わーい! ケーキ大好き!  
いただきます。

あれ? ママ、このケーキ、  
なんかピリピリするよ...



ホントだわ...  
ちゃんと冷凍してたはずだけど、  
変ねえ~。



ドライアイスから発生した  
炭酸ガスが影響  
したのかも知れんわ。

ドライアイスは炭酸ガスを固形化させたもので、周囲から熱を奪いながら炭酸ガスに戻ります。生協の宅配では冷凍品を届ける箱にドライアイスを入れることがありますが、冷凍ケーキやアイスクリームなどのクリーム部分の気泡に炭酸ガスが吸収されることがあり、食べた際に口や舌にピリピリとした刺激を感じることがあります。



**POINT** しばらく置いてから食べましょう。

吸収された炭酸ガスは、少し時間をおくと自然に抜けていきます。しかし、まれに一晩たっても抜けきらないことがあります。炭酸ガスは、清涼飲料水等で使用される無色・無臭の気体で人体への影響はありませんので安心ください。



### 豆知識

アイスでも炭酸ガスの影響を受けやすいものと受けにくいものがある?

炭酸ガスの影響を受けやすい冷凍ケーキやアイスクリームですが、それはなぜでしょうか。実は、**空気を多く含んでいる**かどうかカギになります。気泡が多い冷凍ケーキやアイスクリームに比べ、アイスキャンディなどの氷菓は炭酸ガスの影響を受けにくいとされています。



そうか、サイダーの  
ピリピリと同じなんだね!





# CROSS WORD PUZZLE

□の中の文字をA~I順に並べて言葉を作ってください



## たてのカギ

1. 体にやさしい○○○○料理
2. 地下深くの深○○○水をくみ上げる
3. 順位が同じこと。○○記録
4. 幽霊
6. 道路や通路などにできた高低差
9. ○○○隠して尻隠さず
10. B M I 25.0 以上の状態
13. ○○○がいはコンベーター
15. ○○○二十重(幾重にも重なること)
16. 6月10日に開かれた総代○○○

## よこのカギ

1. ○○○ジュース飲み比べ
3. ○○○かけご飯
5. もともと。元来
7. 0
8. 通過すること。○○ワード、○○ポート
9. 朝、東から昇る太陽
11. ○○を並べる。○○をたたく
12. ○○田利家
14. 生後およそ1年以上のヒツジの肉
17. 焼き○○、○○巻き、○○のつくだ煮
18. 体重○○(ヘルスメーター)

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】7月31日(土)

※2021年6月号のクロスワードパズルに誤りがありました。たてのカギ10「所似」は誤りで、正しくは「所以」でした。お詫びして訂正いたします。

応募総数：972 通  
正 解：959 通

5月号(5月3日発行)の答えは「ジワモールダイスキ」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

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

フォローしてね!

Instagram

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256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 みんなのレシピ こんな声がありました!
- 特集～野菜ジュース大好き～ あんあんニュース
- くらし@マーク みんなの広場

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 (9月号掲載)

とらいあんぐる