

# とらいあんぐる

2021

11

Vol.260

特集

迎春商品

誌上で!迎春学習会

産地・メーカーをたずねて

味の醸造株式会社

くらし@マーク

お刺身のきれいな切り方・盛り付け方

～水産バイヤー伊藤さんのお魚調理教室～

みんなのレシピ

味の母を使ったレシピ

みんなのレシピ

しょうゆ風味の栗ご飯



オンラインで  
**産地メーカー**  
をたずねて

味の醸造  
株式会社  
(埼玉県狭山市)

「味の母」の使い方

レシピで「みりん少々、お酒少々」の場合、  
「味の母」だけで大丈夫!



照り焼きチキン

- 材料(4人分)
- 鶏もも肉……………2枚(600g)
  - 片栗粉……………適量
  - 味の母……………大さじ2
  - しょうゆ……………大さじ2
  - 砂糖……………大さじ1
  - おろししょうが…小さじ1/2
  - コーン油……………大さじ2

- 作り方
- 鶏もも肉に4~5本切り込みを入れ、1枚を2等分して片栗粉をまぶす。
  - フライパンに油(分量外)を引き、余分な粉を落とした鶏もも肉を中火で皮目から焼く。
  - 両面を色良く焼き、ふたをして弱火で4~5分蒸し焼きにする。
  - 調味液を加えてゆすりながら絡める。

味の母を「ちょい足し」でも使ってます♪

コーンポタージュに少し入れるコクが出ます。



浅漬けや焼き魚にちょっとかける

しょうゆより塩分が少なく、甘みもプラスされておいしくなります。(大さじ1あたりの塩分はしょうゆ2.3g、味の母0.25g)



スイーツ作りやパンケーキのシロップに

自然な甘みです。(味の母は白砂糖よりGI値が低いので、血糖値の上昇は緩やか)



みりん類の違い みりんと呼ばれるものは3種に大別されます。

	本みりん	みりん風調味料	味の母(発酵調味料)
主原料	もち米、米こうじ、焼酎またはアルコール	糖類、酸味料、調味料など短期間で製造	うるち米、米こうじ、ぶどう糖、食塩、アルコール
調理効果	独特な甘みと芳香、うまみや照り日本酒・料理酒の併用が必要	甘みと照り	発酵による芳香と糖化熟成による甘み、うまみや照り
アルコール度数	14%前後(酒税法対象)	1%未満(酒税法対象外)	12%(酒税法対象外)



味の母 1000ml  
(次回11月4回) 462円(税込)  
(迎春早割4回・5回) 430円(税込)

アルコール度数が高くても酒税法対象外なのは、食塩がたくさん入っているのだから、飲料用にはならないとされるから。酒税がかからないぶん、安くできるんだね。

ひたすら「味の母」を作り続けて70年

埼玉県は、34の蔵元があり日本酒の生産量が第4位の酒どころです。醸造に適した水が豊富な地で日本酒のもととなる「もろみ」から造り、創業以来、「味の母」だけを作り続けてきた味の醸造。ものづくりの様子を営業部の白子典宏さんに伺いました。

味の母の由来

味の醸造の創業は昭和27年。まだ戦後の混乱を引きずり、食べられるだけでもありがたいという時代でした。しかし、いずれは味の豊かさを求める時代が来る、豊かな味を作り出すのはみりんだと考え味の母が生まれ、母親のような存在感をめざして「味の母」と名付けられました。今では、味の母を原材料にしている調味料メーカーも多く、味の醸造では、味の母の製造に専念し、味の母だけを製造し続けています。

まず日本酒と同じもろみを作る

お酒の風味とみりんのうまみを併せ持つ味の母は、国産のうるち米を原料に日本酒と同様に米こうじから造られます。蒸米と米こうじ、水を仕込みタンクに入れ、酵母による発酵が始まると表面がぶつぶつと泡立ち「もろみ」となります。毎日2回、權でかき混ぜる作業を行うことで、数十種類の酵素が糖分やうまみ成分、香気を生み出します。



40℃前後のこうじ部屋

酵母の働きをおさえる塩が決め手

本みりんでは入れない塩を味の母はもろみの段階で入れます。塩を入れるタイミングや量は大事な企業秘密とのこと。「塩を入れることで酒税法対象外のみりん風調味料となるので他社ではできあがってから塩を入れます。そこが大きな違いなんです」と胸を張る

白子さん。塩度を高めて酵母にとって生きにくく厳しい環境を作ること、酵母はゆっくりと発酵し、本みりんや他社の発酵調味料には含まれないさまざまな種類のアルコールを作り出します。生み出された複数のアルコールは味を染み込ませる、煮崩れを防ぐ、臭みを取るなどの高い調味効果につながります。できあがったもろみは、液と酒かすに分離し、加熱殺菌の後、貯蔵タンクで1年間熟成。「熟成させることで塩角が取れまろやかになるんです。一般的なものは2~3カ月でできあがりますが、当社は1年かけているので、実は製造量も限られています。」



もろみに塩を投入



豊かな味を求めて

7年前、食品流通業界から味の醸造に転職した白子さん。「それまでは高いか安いかの世界でしたが、こんなに奥深い、みりんだけでやっているところがあるのかと衝撃を受けた」と言います。生協向けの学習会で組合員からよく聞くのが「味の母さえ入れておけば何でもおいしくなるわよ」という声。転職してすぐに、味の母を使って初めて肉じゃがを作ってみると、レシピ通りに料理酒やみりんを入れなくても簡単においしくできると驚いたそうです。「創業当初から追及してきた調味料が引き出す『味の豊かさ』を再認識しました。これからも手抜きをせずに良いものを作り続けることが私たちの誠意だと思っています。」





# 誌上で!迎春学習会

コープの宅配では迎春商品の早期割引が始まりました。数ある商品の中からどれを選ぼうか悩んでしまいますよね。そこで、メーカーさんからカタログでは伝えきれない情報を、組合員さんからお気に入りポイントをお聞きしました。

## みんなの おすすめ! クチコミ情報

とらいあんぐるモニターさんにお気に入り迎春商品を教えてもらいました!



解凍して切って かつおぶしをかけるだけ!



**味の 数の子**  
わが家では数の子はお正月にしか食べません。使い慣れない食材なので、すでに味付けされているのは助かります。毎回おいしいです。(金沢市 H・Nさん 40代)  
100g(約5~6本) (迎春早割4回・5回) 1,166円(税込)

子どももバクバク!



**ほたて貝柱 (生食用) お徳用パック**  
生食用ですが、普段なかなか食べられないので思い切ってフライに!  
(かほく市 Y・Hさん 30代)  
300g (迎春早割4回・5回) 1,490円(税込)

スモークの香りと ちょうど良い塩味



**北海道さけ スモーク サーモン**  
ベビーリーフや水菜などの野菜とともに、薄切りレモンも添えてサラダ仕立てにしています。  
(金沢市 Y・Iさん 60代)  
40g×2 (迎春早割4回・5回) 430円(税込)

その名の通り めっちゃうまい!



**めっちゃうまい からあげ**  
家で揚げたみたいなお顔をしていますが誰も疑いません(笑)。たくさん入っているのにお得感あります。  
(金沢市 Y・Yさん 60代)  
700g (迎春早割4回・5回) 842円(税込)

何十年も前から 利用しています



**厚焼玉子**  
「味の母」が使われていて、良い味です。  
(七尾市 K・Kさん 50代)  
450g (迎春早割5回) 484円(税込)

おせちにごちそうのときに 丼物にも!



**えび 天ぷら (大)4尾**  
忙しい年末年始に少し手抜きができて、使いたいときに豪華な一品になるので必需品です。  
(宝達志水町 Y・Tさん 70代)  
168g(4尾) (迎春早割4回・5回・予約のみ) 950円(税込)

手土産とわが家用で購入



**紅白 かもめの 玉子ミニ**  
毎年買うので、紅白のパッケージを見ると、お正月が来たなーって思いますし、お茶うけにぴったりの大きさです。  
(かほく市 ちささん 50代)  
12個×2箱 (迎春早割4回・5回・予約のみ) 2,592円(税込)

おいしくて止まりません



**ロイズ ポテトチップ チョコレート [3種詰合せ]**  
ポテトチップスの塩気とチョコレートの甘みがやみつき。  
(金沢市 S・Yさん 60代)  
190g×3袋(3種) (迎春早割4回・5回・予約のみ) 2,333円(税込)

## 「コープの達人 はまちゃんが行く」 迎春商品動画配信中!

コープいしかわの地域担当はまちゃんがとっておきの迎春商品をおすすめする動画を作りました。ぜひご覧ください!



コープいしかわ 検索



迎春早割予約のおすすめ

「コープの達人 はまちゃんが行く」

鮮度の良い秋鮭の卵を醤油と本みりんだけで味付けしています。産地一回凍結だから新鮮です。

**CCON いくら醤油漬 (2個)**  
(50g)×2  
(迎春早割4回・5回) 1,706円(税込)

佐井村 漁業協同組合 大畑さん



Voice!

ふたとラベルを外して、瓶ごとおせちのお重に入れて出しています。  
(七尾市 K・Kさん 50代)

お雑煮のお餅の上にひとさじずつ、いくらをのせていただいています。  
(能登町 R・Kさん 60代)

固すぎず、適度に張りがある大きめのいくら

漁港に併設した加工場で、水揚げ後すぐに卵を取り出して選別を行います。水揚げから醤油漬、瓶詰めまでは2日間。鮮度抜群の商品をお届けします。調味液はいくらの美しさが映える薄い色合いで、本醸造醤油と本みりんのみ。北陸で好まれる甘めの味付けになっています。

冷凍原料ではなく、10月下旬から12月初旬にかけて北海道・青森で漁獲される秋鮭の卵(いくら)を使用。



ステーキハウス三田屋特製!低温でじっくり時間をかけて、しっとりジューシーに仕上げています。



別添の三田屋特製 ポン酢ソースは、柚子果汁を加えさっぱりとした味付け。ローストビーフとの相性GOOD!

神戸三田屋国産ローストビーフを製造するクワムラ食品 杉本工場長



**神戸三田屋の 国産ローストビーフ 150g、ソース付**  
(迎春早割4回・5回) 1,922円(税込)

きれいに切るポイント!

袋のまま冷蔵庫で自然解凍し、表面が少し柔らかくなった半解凍状態で切ると薄くスライスできます。サラダやオニオンソースの上のせて、添付のソースをかけてお召上がりください。

しっとりジューシーの理由

国産牛肉に塩、黒こしょうと黒ごまをまぶし、58℃の低温で約95分かけてじっくり焼き上げた後、強火でサッと肉の表面を炙り、お肉のうま味を閉じ込めています。



Voice!

切ってお皿に並べるだけでクリスマスもお正月も豪華になります。薄く切ってご飯の上に乗せて真ん中に黄身をのせたローストビーフ丼が子どもに好評です。  
(小松市 Y・Tさん 40代)



## そぎ切りで造るお刺身

※初心者に向け!



どんな形のサクでも使える切り方。特に白身魚などを薄く切るときに重宝します。カルパッチョがきれいになりますよ。

### POINT!

最後に包丁を立てることできれいな切れ目となり、刺身の角ができます。



1 刃元をサクの左側に当て、包丁を寝かせて身をそぐように刃を入れる。  
2 まな板に届く直前に包丁を垂直に立て、スーッと引くように包丁全体を滑らせて切る。  
3 左手で刺身を持って皮目を上にして置き並べる。

## 平切りで造るお刺身

※基本!



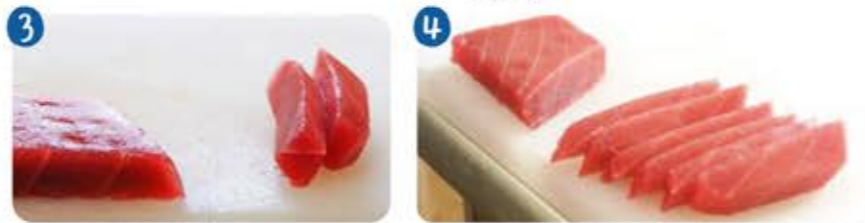
マグロやブリなど厚みがあるとおいしく感じる魚に。平造りとも言います。



1 サクの最も手前に刃元を当てる。この角度大事です!  
2 刃先を下ろしながらスーッと引くように包丁全体を滑らせ、刃先がサクの奥側を切った状態で止めます。包丁をギコギコと往復しないように!

### POINT!

このとき、包丁の背を若干左に傾けて切ると刺身の角が立ちきれいに仕上がります!



3 包丁の右側に刺身をつけたまま右へずらし、包丁を右に傾けて身を置く。  
4 2切目以降は、刺身の角を揃えるように置くことがきれいな盛り付けにつながるポイントです!この状態のまま包丁にのせてお皿に盛り付けます。



取材時の動画はこちら

## 盛り付け \ ツマは刺身を造る前にお皿にのせて準備しておきましょう!

### ツマに高さを!

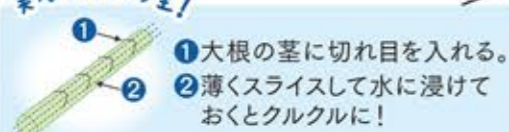
家庭で大根のケンを作るのは大変なので、乾燥ワカメや海藻サラダがおすすめ。

### 線を意識して!

### POINT!

ひとつかみ分のワカメをギュッと握って、手前が低く奥が高くなるように整えます。

葉は大根の葉!



1 大根の茎に切れ目を入れる。  
2 薄くスライスして水に浸けておく!クルクルに!

刺身でローズ!

そぎ切りした刺身5枚が少し重なるように皮を下にして並べ端から巻くときれいなローズに!

### POINT!

主役の刺身が目立つように、ツマは見えないようにするのがポイント!

### POINT!

刺身の角を結んだ線が一直線になり、その線が並行になることを意識しましょう。

奥が高く、手前が低くなるように、ツマの上に切った刺身をのせます。

## プロに教わる! お刺身のきれいな切り方・盛り付け方 ～水産バイヤー伊藤さんのお魚調理教室～



コープのお店の水産部門のバイヤー伊藤正一さんにお刺身がきれいに見える切り方のコツや盛り付け方を教えてもらいました。サクで買ったお刺身をサッと食卓に出してみませんか。



コープのお店の水産部門バイヤー 伊藤 正一さん

## はじめに! 良いサクを選ぶ!

マグロやカジキなど スジが少なく スジ目が均一なものを選びましょう。

✗ スジ目が多く均一でないもの

サーモン 腹身の部分は脂質は多いけど薄めです。きれいに切るには厚みのある背や尾の部分がおすすめ。

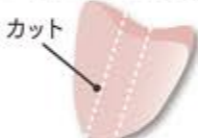


## 半身 鯛、フクラギ、アジなどの切り身

### 切る前に! サクを整える



小骨のあるうす腹を取り除く。全体を軽く触って小骨が残っていないかチェック!



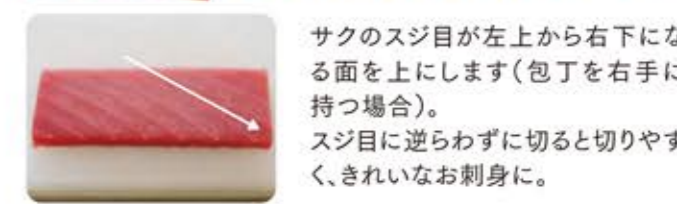
カット

中骨・血合いの部分を取り取ります。血合いが残っていると生臭さの原因に!

取り除いたものは、アラとして味噌汁の具や煮物にしましょう。

## サク マグロ、カジキ、サーモンなどのサク

### サクのスジ目や形を観察



サクのスジ目が左上から右下になる面を上にして(包丁を右手に持つ場合)。スジ目に逆らわずに切ると切りやすく、きれいなお刺身に。

### サクの断面が四角じゃないときは...

例えば三角形の場合



一番広い面を上にするので形良く切ることができます。

## お刺身づくりは姿勢が大事!



### POINT!

サクはギリギリ手前に置く。刃元から刃先まで包丁全体を使って切るためです。

ひじの角度は固定し手首を動かさず、腕全体を肩から動かすように腕を引きます。腕を引きながら包丁を持つ手首の角度を変え、包丁の重さだけで刃を通すイメージです。これをリズム良く繰り返します。

### 包丁の持ち方

人差し指を包丁の背に添えて軽く握ります。

包丁は... 刺身包丁は長さがあるので家庭の台所では危ない場合も。良く切れる包丁なら家庭にある万能包丁(短くないもの)で充分ですよ。





## 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 「豆を使ったレシピ」  
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します！

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。



で味に深みが出る

**緑豆もやし**  
200g  
(次回11月3日) 50円(税込)

レシピ提供: 金沢市 こちゃんママさん  
「もやしにメインになるボリュームおかずです。生協のもやしは臭くないのでオススメです！」

## 包丁要らず！ もやしとひき肉のあんかけ卵

15分 333kcal (1人分)

材料/2人分

もやし……………200g 卵……………3個  
豚ひき肉……………50g 牛乳……………大さじ2  
A 片栗粉……………大さじ1/2 水……………大さじ4  
しょうゆ……………小さじ1 水……………130ml  
B **味の母**……………大さじ2  
中華だしの素……………大さじ1  
塩・こしょう……………少々 サラダ油……………大さじ1  
万能ねぎ(小口切り)……………適量

作り方

- 1 フライパンを熱し豚ひき肉を炒め、色が変わったらもやしを加えて強火で炒める。塩・こしょうで味を調えたら器に盛り付ける。
- 2 卵と牛乳を混ぜ合わせ、サラダ油を熱したフライパンに流し入れる。大きくかき混ぜ半熟状に仕上げ、**1**ののせる。
- 3 鍋にBを入れ中火にかける。Aを混ぜ合わせ、煮汁が煮立ったら回し入れとろみをつける。**2**にかけ万能ねぎを散らす。

## 味の母を使ったレシピ

組合員から寄せられました

みんなのレシピ

で甘みと照り、コクが出る

**レタス豚肉巻き**  
20分 359kcal (1人分)

レシピ提供: 羽咋市 メーコさん

材料/2人分  
レタス……………6枚 しょうゆ……………大さじ2  
豚ロース薄切り肉……………12枚 **味の母**……………大さじ4  
サラダ油……………大さじ1

作り方  
**1** レタス1枚を豚肉の上のせ、豚肉の幅に合わせてたたむ。レタスを棒状に丸めて芯にして豚肉を巻き、さらにもう1枚豚肉を巻く。  
**2** Aを混ぜ合わせておく。  
**3** フライパンにサラダ油を引き、**1**の巻き終わりを下にして焼く。転がしながら肉全体に火を通し**2**を入れて絡める。  
**4** 食べやすい大きさに切り分けて器に盛り付ける。

で魚のくさみがとれる

**もめんとうふ** 300g  
(次回11月3日) 140円(税込)

レシピ提供: 能美市 中村 恵美子さん

## さばと豆腐の竜田揚げ

40分 286kcal (1人分)

材料/3人分

さば(3枚おろし)……………1尾分 しょうが……………1片  
木綿豆腐……………1丁 白ねぎ……………1/2本  
にんにく……………1片 A しょうゆ……………大さじ2  
片栗粉……………大さじ3 **味の母**……………大さじ2  
すだち……………1個 青じそ……………適量  
大根おろし……………適量 サラダ油……………適量

作り方

- 1 さばを3cmに切る。木綿豆腐はキッチンペーパーに包み水切りして8等分に切る。
- 2 にんにく、しょうがをすりおろす。白ねぎは粗みじん切りにする。
- 3 Aと**1**、**2**をボウルに入れて味をなじませる。
- 4 キッチンペーパーでさばと木綿豆腐の汁気を取り、片栗粉をまぶす。
- 5 サラダ油を170℃に熱し、**4**を木綿豆腐、さばの順にそれぞれ3～4分ずつカラッと揚げる。
- 6 すだち、大根おろし、青じそを添えて器に盛り付ける。

で風味が出る

**万能和風だし 千代の一番**  
8g×50袋  
(迎春早割4回・5回) 2,030円(税込)

レシピ提供: 金沢市 Y・Mさん  
「万能和風だし 千代の一番で簡単に栗ご飯。おこげもできておいしいです！」

## しょうゆ風味の栗ご飯

10分 652kcal (1人分)  
※炊飯時間は除く

材料/4合分

米……………4合分 むき栗……………200g  
だし昆布(10cm程度)……………2枚  
昆布だし……………4g 砂糖……………小さじ2  
万能和風だし 千代の一番……………1袋  
A **味の母**……………大さじ1  
しょうゆ……………大さじ1  
ごま塩……………適量

作り方

- 1 鍋にむき栗、A、水150mlをひたひたに入れ火にかけて、煮立ったら火を止めてそのまま冷ます。
- 2 米を研ぎ、3.5合分の目盛りに合わせて水を入れる。
- 3 **2**に**1**とだし昆布を加えて炊飯する。
- 4 炊き上がったらし昆布を取り出し細かく切って混ぜ合わせる。
- 5 茶碗に盛り、お好みでごま塩を振る。

※注意  
炊飯器によって使用が禁止されている食材があるため、ご家庭の製品の取扱説明書をご確認の上、調理をお願いします。



# 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。

あんあんの

## 潜入調査～農薬編～

農薬を使用している農産物の安全性を確かめるべくあんあんに有限会社中本農園さんにお邪魔してきました！



### 農薬の管理

農薬による事故を未然に防ぎ、安全な農産物をお届けするためには農薬の使用法を守るだけでなく管理方法や記録をとることも大切なんだよ！



農薬は用途別にわけ保管され、使用の際は記録をつけていました。また定期的に在庫の管理を行っていました。



何の農薬をどの圃場に散布したか記録をとることで品質管理が行われていました。

### 散布の様子

散布時期や農薬の種類、濃度は基本的に管理表を元に実施しているけれど天候や成長度合い、害虫等の被害などから計画を見直しながら行っているんだって！

#### 1回目(植えつけを行った約2週間後)

今年は「ツマジロクサヨトウ」の被害拡散防止のため例年より早めに散布を行い、被害を最小にとどめることができたそうです。

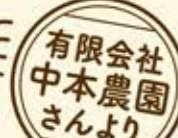


#### 3回目(ひげの先端が色づき始めた頃)

かなり背が高くなってたため腕をあげて全体にいきわたるように散布していました。



トウモロコシのひげ



農薬の使用において、特に初めて使う農薬に関しては、より慎重にラベルを確認し濃度に間違いがないよう気をつけています。散布時は風の有無や風向きに注意して作業を行い、風があるなど感じるときは散布を見合わせるようにしています。農薬を使わない方がもちろん良いのですが、使わずに害虫や病気を防げるかという点と難しいため、できるだけ天然由来の農薬を選んで、必要ときに必要最低限の散布を行うようにしています。

農薬は人が服用する薬と同じようなものです



## 散布直後 散布3日後 収穫後に残留農薬検査を行ったよ

検査の流れ

- 1 検査対象部位となる実の部分粉碎します。
- 2 溶媒を混ぜ合わせて農薬を溶媒に移します。
- 3 機械で溶媒と実を分離させます。
- 4 薬品を使用して溶媒から農薬以外を取り除いた後、分析を行います。



いずれも農薬不検出だったよ！



※コープ北陸では石川県立大学との共同研究で検査を実施し、厚生労働省が通知している試験法と同等の精度を有する方法を採用しています。

### まとめ

農薬は種類ごとに散布できる農産物の品目や濃度などが決められていて、正しく使用することで残留基準を超えない農産物が収穫でき、組合員は安全な商品を手にすることができるんだね！

## あんあんに 第74話 見落としがちな冷蔵庫のお掃除ポイント







「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

### 骨密度は20代

車ばかりで歩かなくなった私が、1年前から仕事帰りに歩いていきます。インターバル速歩ではありませんが、その距離3km、30分ほどかかります。初めは筋肉痛もありましたが、今では歩かないと気持ちが悪い。先日、健康診断で骨密度は20代並みと言われ嬉しい。筋肉も少し付いたような気がする。これからはインターバル速歩を意識してみます。

七尾市 まるよ

### 新しい趣味

コロナ禍のため外食や友人との出かけもほとんどしなくなりおうち時間が圧倒的に増えました。家でできる

趣味でも作ろうと思いい、デジタルイラストを始めたかと考えています。初期投資費用はかかりそうですが、ペン1本で何度でもやり直しができ多彩な色塗りが可能なので楽しそうです。部活の機会が減った子どもにも何か楽しめることを見つけてるようにすすめています。

内灘町 よっしい



加賀市 M・M

### ママえらいよ

ママ、ママ。少し前に言えるようになった「ママ」。たどたどしくそう呼びながら、私の頭をなでてくれる。1歳半になる息子は、今なでなでプーんだ。「いい子いい子」と言って頭をなでてあげると、お返しのようになでくれる。それが嬉しくて何度もしてしまふのは言うまでもない。仕事に家事に育児、誰もが当たり前のようになし

ている現代、誰も褒めてなんてくれない。息子の仕草は、ママえらいよと言ってくれている気がした。勝手な解釈かもしれないが、ただ、そう思うだけで今日も1日頑張れる。ありがとう。ママ、頑張るよ。

小松市 るんたったママ



小松市 まんじゅう

### 黄身3個

先日、朝に目玉焼きを焼いたら黄身が3個ありびっくりしました。何か良いことあるかなと期待していたら、夏ギフトの抽選で水まんじゅうが当たりました。最高においしかったです。

かほく市 給食由美子

### 体に良いチクワ?

夫が「体にちょうど良いチクワがあるよ」と私に渡したものは「膝・

根は風が強くて飛ばされそうだし、寒い。安全に下る時間も考えるとここまですと英断。まさに人生の岐路。無事降りてこられました。頂上まで行ってきたね、って思い出が残ったかったけど、みくりが池の青さ、高山の花たち、息子と行った良い思い出ができました。おかげさまで。

金沢市 めいちまま

### インスピレーションで

人生の岐路はいつも自分の勘に従ってきました。進学に就職、結婚。深く考えずインスピレーションでどれも正しかったかなと思います。

金沢市 ちーたー

受験します。ずっと前から考えていたのですが、頑張り切れる自信がなくてチャレンジできずにいました。還暦まであと5年です。家庭を支えるため、自分のできることで働いてきました。でも働ける時間はもう少ししかない。それならば、やりたいことにチャレンジしようと思いました。岐路というほどのことではないですが、違うドアを開け、新しい世界が見えたら素敵だろうなと思いつつ勉強しています。

金沢市 まゆまゆこ



金沢市 いおな

### 登山での岐路

初めて出不精の息子を誘い、立山登山へ。頂上まではあと少し。でも尾

### チャレンジ

今、保育士国家試験に向け勉強しています。秋の終わりに初めて

加賀市 ひつじ雲

今回のテーマトークのお題は「お風呂のエピソード」



腰・関節の健康維持のために。高齢者向け低脂肪設計」と書いてありました。変わったチクワがあるものとパッケージをよく見たら、チクワの写真がチクワでなくチクワ用のドッグフードでした。絶対食ワン!

金沢市 ゆきばあ

### 娘とクロスワード パズルに挑戦

最近の楽しみは大学3年生の娘と協力しながら、とらいあんぐるのクロスワードパズルに挑戦することです。就職活動で忙しい娘もクロスワードパズルには小学生のように夢中で取り組んでいます。社会人になる以前に私の娘であることを再確認できる充実した時間を過ごすことができていると思います。

金沢市 ゆかりん



七尾市 れいか

### 花壇作りのSDGs

書き人 柏もち

国道沿いの空き地、義母からは石が多くて畑にはならないと聞いていた。草が茂ることに夫が草刈り機できれいにしてくれるが、ポイ捨ても多く、悩みの種に。

今年は大雪だったが、花々のこぼれ種がたくさん芽を出した。プランターに入れたり、知人に分けても追いつかず。そうだ!花壇を作ろう!「コロナも長期化。時間はたっぷり。空き地の中ほどに直径3mの円を描き掘ると、大石小石、ガラス片、錆びた金属がザクザク。なんとかそれらを取り除き、腐葉土や肥料を混ぜてようやく完成!それぞれの花の成長を考え三重に植えた。花が咲くと、近所さんから「きれいやねー」の嬉しい言葉。炎天下の作業で体重も少々減り、目標のポイ捨てがなくなった。

地球にも人にもやさしい効果が予想以上に。さて、これはSDGsになっていますか?



機関紙モニターによるエッセイ



# CO-OP 掲示板

## とらいあんぐる 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。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 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。

12月号から  
とらいあんぐるが  
リニューアルするよ!  
楽しみに♪



みんなのレシピ



クロスワード  
パズル・お便り

テーマトーク  
今月の募集テーマ  
「お風呂のエピソード」



## 地域とともに

### 2020年度地域活動助成金採択団体紹介



#### 子ども夢フォーラム〈金沢市〉

子どもたちが夢や希望を持って生きていけるよう、子ども専用電話「チャイルドライン・いしかわ」の活動で子どもの声に耳を傾け気持ちに寄り添う活動をしています。チャイルドラインの活動が子どもに伝わるように電話番号を記したカードを制作し、県内すべて(公私立)の小中学校、高校に届けます。また、大人への理解や周知をはかるため、リーフレットを活用したり、研修会、シンポジウムなどを通して、子どもが求める関わりなどを伝え、子どもがのびのび暮らせるやさしい社会につなげたいと考えています。

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よ!



子ども夢フォーラム  
代表者 代表 高木 眞理子



ホームページ  
<http://yumeforum.org/>



## 理事会だより

2021年度 第4回 9月24日(金)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. 8月度事業・経営報告 承認の件

- 行政から要請のあった福祉施設に対する一斉PCR検査の対応や物流センターにおける追加対策などについて確認を進めました。
- コロナ禍で大きな影響を受けている方々への応援につながる取り組みとして、石川県および石川県共同募金会に各300万円を寄付しました。寄付金は医療従事者の支援や福祉活動に活用される予定です。
- 地域担当者が動画で商品や取り組み内容を紹介する「コープの達人 はまちゃんが行く」を8月30日より配信しました。SNSやおすすめ情報便、石川テレビの情報番組「リフレッシュ」を活用した動画配信の告知などにも取り組みました。

#### 2. 2021年度第2四半期活動のまとめと第3四半期方針 承認の件

#### 3. 日本生協連との共同仕入事業契約再締結 承認の件

### 報告されたこと

1. 新型コロナウイルス感染症拡大に伴う秋の総代会議運営について
2. 第12期役員選任のすすめ方について

## コープいしかわの姿

2021年4月1日～2021年8月31日

- 宅配事業供給高(億円)  
予算:60.3/実績:60.7/前年:62.9
- 店舗事業供給高(億円)  
予算:12.5/実績:12.9/前年:13.3
- 経常剰余金(億円)  
予算:1.2/実績:1.5/前年:1.8
- 出資金:68億2,314万円(UP 4,742万円)
- 組合員数:160,087人(UP 275人) (カッコ内は前月比)

#### ■ 8月度安全確認情報 (7月21日～8月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	213品
定例企画商品	276品
残留農薬検査	8品
ヒスタミン検査	1品

- 組合員の環境貢献度(9月度)  
商品カタログ回収率 48.0%  
注文書袋・保冷箱内袋回収率 20.8%

こんな声がありました!

## 「乾電池の上手な使い方のお話」



ママ～!しばらく使っていなかったゲームで遊ぼうと思ったら、電池が粉っぽくなる!

あらほんとうだわ



どうすればよかったのかなあ?

そうね...教えてはかせ!



乾電池が液漏れして乾いた状態じゃ! 次のことに気をつけよう!

【気をつけるチェックポイント】

- 長期間機器を使用しない場合には乾電池を抜いておく
- 保管時はビニール袋などに入れ、端子同士がふれないよう、同じ方向に揃える
- 他の金属類と一緒に保管しない
- 常温で衝撃を受けない場所に保管する
- 傷がついた状態で使用しない
- 使用時は、プラス・マイナスを正しく挿入する
- 2本以上の乾電池を使用する際は、同じ種類、メーカー、銘柄の新しい乾電池を使用する
- 使用推奨期限内のものを使用する
- 機器がうまく作動しなくなったら、すぐに新しい乾電池に入れ替える
- 乾電池を充電しない

＋が合っているかチェック!



### POINT もしも液漏れしてしまったら...

そのままにしておくで使用していた機器をこわしてしまうことがあります。漏れた液にふれないように注意して乾電池を取り出し、漏れた液はふきとってください。もしも、漏れた液が目や皮膚、衣服についてしまったら、すぐに多量のきれいな水で洗い流し、医師にご相談ください。また、液漏れが起こった乾電池の継続使用はやめましょう。

### 豆知識

液漏れは、乾電池の内部液(電解液)が中から漏れ出る現象です。乾電池は電気を発生させる際に化学反応によってガスが内部で発生します。使用していない機器に長時間乾電池を入れっぱなしにしたり、変形や経年劣化などによって急激にガスが発生すると、発生したガスが乾電池の容器を圧迫し、耐えられなくなり破裂する恐れがあります。そのため、乾電池の内部には安全弁が設けられており、この安全弁が開いて内部液が漏れ出すことで、破裂事故が起こるのを防いでいるのです(落下などによる破損により液が漏れ出ることもあります)。



乾電池はデリケートなのね!

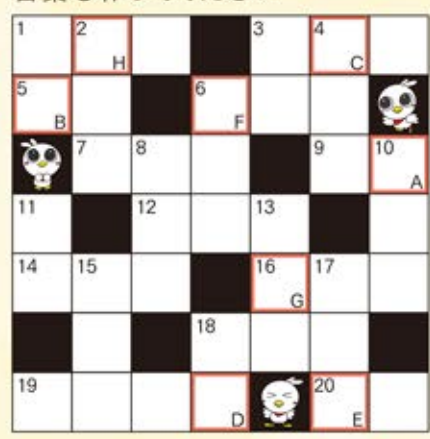


今度から抜いておくれ!



# 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



- たてのたがひ**
- 茨城県の県庁所在地
  - サンふじ○○○
  - その物がある所。○○情報
  - 危うきに近寄らず
  - 若者。若い世代
  - その道の学問に広く通じた人。もの知り
  - 失敗、過失。○○○を認める
  - 人間は考える○○○である
  - ベニヤ板(○○○合板)
  - 魚、肉、野菜などを味付けした汁で煮込んだもの
  - 日光の○○○坂
  - お好み焼き、たこ焼き、うどんなどは○○もん

**よこのたがひ**

- のうまみ+お酒の風味「○○○味の母」
- 神にまつるために奏する舞楽
- 秋鮭の卵を使った「○○○○○醤油漬」
- 昔から長く続いて信用のあるお店
- 豚肉や野菜の入った○○汁
- 広い。大きい。○○○ショー
- 家や部屋の借り賃
- 漢字では「焔炉」と書く
- しょうゆ風味の栗○○○
- チェコの作曲家・指揮者・ピアニスト
- 食生活の基本調味料。○○漬け
- 泣き面に○○

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】11月27日(土)

応募総数：847 通  
正 解：839 通

9月号(8月30日発行)の答は「インターバルソクホ」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

毎週、コボ丸の おすすめレシピも投稿! フォローしてね!

フェイスブック インスタグラム

## 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)  
※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260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  みんなのレシピ  こんな声がありました!  
 特集～迎春商品～  あんあんニュース  
 暮らし@マーク  みんなの広場

お便り・みんなのレシピ・イラスト(1月号掲載)など 記入欄

とらいあんぐる