

Q 生協の肉・魚は冷凍が多いですが、うまく調理ができません。上手な調理法を教えてください。

A 冷凍肉の調理法

冷凍のまま加熱すると急激な温度差によりキュッと締まって固くなります。解凍してからの調理が基本です。完全に解けると肉汁(ドリップ)が流れてしまうので「少し凍ってるかな?」という状態がベスト。

冷蔵庫解凍
7~8時間

流水解凍
ボウルに水を張り個包装の状態少量の水を上からかけて約20分

さらに
おいしさを
追求するなら
氷水解凍



※レンジでの解凍はドリップが出たり解凍のムラが生じて風味を損なう可能性があるためおすすめできません。

Q おしめて!美味しく!!
&
A スッキリ解決!

組合員の声

A 冷凍魚の解凍方法

切り身魚

冷蔵庫解凍

5~6時間。半解凍状態がベスト(指で押してみても少しへこむ程度)

刺身類

流水解凍がおすすめ。冷蔵庫での長時間解凍は商品にダメージを与え、食感が悪くなり生臭くなる場合があるので避けてください。

◆ほたて貝柱やエビなど

2~3%の塩水に直接漬けると早く解凍できドリップも出ません。表面にグレーズと呼ばれる氷の膜が付いているのでペーパータオルなどで水気を拭き取ってから調理してください。

干物

冷凍のまま焼くのがおすすめ。商品のパッケージに調理法が記載されている場合は必ず読みましょう。製造者がおすすめする一番おいしい食べ方です。



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		20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
		月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金
コープ宅配	配送	12月4回配送(通常通り)					ケーキ配送	普段の配送が月曜日の方の12月5日 企業への配送日	普段の配送が火曜日の方の12月5日 企業への配送日	普段の配送が水曜日の方の12月5日 企業への配送日	普段の配送が木曜日の方の12月5日 企業への配送日	普段の配送が金曜日の方の12月5日 企業への配送日	休み
コールセンター	営業時間	8:30~20:00(通常通り)					8:30~17:30	8:30~20:00(通常通り)					8:30~17:30
コープたまほこ 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(火)						
コープ宅配	配送	土	日		月		1月1回配送(通常通り)						
コールセンター	営業時間	休み						8:30~20:00(通常通り)					
コープたまほこ コープおおぬか	営業時間	休み						10:00~21:00					

※普段の配送が月曜日の方は1月1回の配送はありません。※店舗の5日(水)以降の営業時間は9:30~21:00(通常通り)です。

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、食べたらいきなり買足すること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足する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、組合員のく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。



2023年春新卒者対象
就活イベント・ワンデー仕事体験情報

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2021

2021年12月28日(火)
13:00~15:45
石川県産業展示館4号館



◆マイナビ業界研究フェア

2022年2月10日(木)
13:00~17:00
石川県産業展示館3号館



【WEB】ワンデー仕事体験

①2022年1月19日(水) 13:00~18:00
②2022年2月12日(土) 13:00~18:00
WEB会場 ※Zoomを使用(PC推奨)



●プログラム

ガイダンス・自己紹介、事業・活動説明、職員の仕事紹介、CO・OP商品学習、商品提案体験、フィードバック

マイナビ2023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。



マイナビ
2023



コープ
いしかわ

ワンデー仕事体験では、地域に貢献する生協の仕事体験ができます

組合員のくらしに寄り添う、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。

コープいしかわの姿

2021年4月1日~2021年9月30日

供給高	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	72.2	72.7	74.7
店舗事業供給高(億円)	15.0	15.4	15.9
経常剰余金(億円)	1.6	2.3	2.2

出資金: 69億8,554万円(UP 1.6億円)

組合員数: 160,381人(UP 294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	327品
定例企画商品	317品
残留農薬検査	4品
DNA検査	1品
ヒスタミン検査	2品
産地判別検査	1品
放射能検査	8品
アレルギー検査	4品

組合員の環境貢献度(10月度)

商品カタログ回収率 **74.3%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **20.6%**

理事会だより

2021年度 第5回 10月28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

1.9月度事業・経営報告 承認の件

- 金沢市からの要請に基づく介護施設でのPCR検査対応、医療・看護従事者向けの応援メッセージ募集の取り組みなどについて確認を進めました。
- 9月10日(金)、第8次中期計画中間報告会を開催し、第7次中期計画の到達点や情勢、第8次中期計画でめざすことの報告が行われました。意見交流を通して、より多くの組合員および役職員が第8次中期計画の策定に参画する取り組みが進みました。
- 「創立20周年感謝企画」について組合員に案内を行いました。地域担当者が出演している動画「コープの達人 はまちゃんが行く」でも「感謝企画のお知らせ編」を制作しホームページやインスタグラムで配信しました。
- 店舗事業全体では、底引き網漁解禁や敬老の日などの取り組みを実施しました。黒の日キッズイベントとして「コボ丸を探せ」を企画しました。

報告されたこと

- 1.労働安全衛生規程の一部改定について
- 2.2021年度損益見通しについて
- 3.コープこまつへの自家消費型太陽光発電設置方針について