

とらいあんぐる

12

2021

Vol.261



特集～冷凍食品のヒミツ～

進化する冷凍食品

産地・メーカーをたずねて

株式会社ウフフ


くらしぶらす

教えて、みんなの時短術!

みんなのレシピ

クリスマスの食卓



産地・メーカー  をたずねて
株式会社
ウフフ
金沢市

株式会社ウフフ 代表 志賀 嘉子さん

ママが作る、素材を生かした手作りドーナツ

金沢市にある人気ドーナツ店「ウフフドーナチュ」は、パティシエをはじめスタッフは全員主婦。子育て中のライフスタイルに合わせて仕事をしています。オーナーの志賀嘉子さんにお話を伺いました。

episode 1 ママたちの働く場所を作りたい

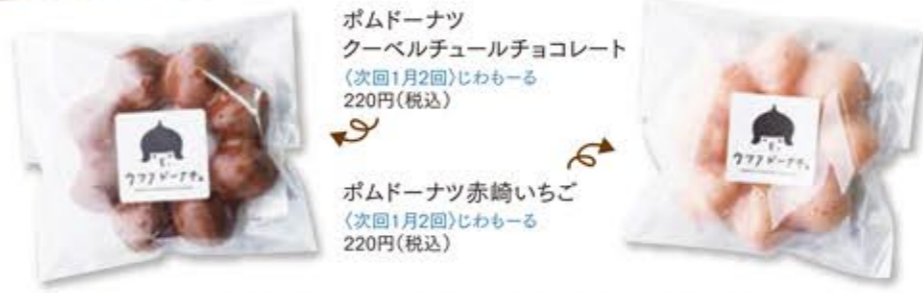
ウフフドーナチュの始まりは2015年。それまでウェディングプランナーや雑誌の編集長として働いてきた志賀さんは、子育てや家事との両立が難しく仕事を諦める女性を何人も見てきました。「子育て中のママが時間に縛られず、キャリアを生かして活躍できる場を作らなければ!」という思いから起業しました。ドーナツを選んだのは子どもたちが大好きなおやつだから。そして、形や製造工程が決まっているドーナツなら、スタッフが家庭の事情で急に休んでも誰でもサポートに入れるからです。ママたちが楽しく働けることで、子どもも笑顔になれます。毎日、約6000個のドーナツを製造する忙しいお店にも関わらず、工房にはママたちの笑顔があふれています。

episode 2 保存料無添加で食材のほとんどが地元産

昔のように手作りおやつを作る機会が減った今だから、安全・安心でおいしい手作りのドーナツを子どもに食べさせたい、そんな思いから生まれたウフフドーナチュは保存料無添加。白山の伏流水を仕込み水に使い、餌にもこだわって育てられた鶏の卵を使用し、毎日生地から手作りしています。また、地元の規格外野菜を積極的に使うことで、食材のムダを減らし地元農家の応援にも。「実は、『地元の食材を使った商品も作れますか』というコープさんからのお話がきっかけなんです」と志賀さん。生産者から野菜のおいしさを引き出す調理法を聞き、赤崎いちごやブルーベリー、能登産紅はるかなどを生地やトッピングに使ったウフフドーナチュが生まれました。

episode 3 未来のためにできることを

店頭には毎日、数十種類の揚げたてのドーナツが並びますが、それ以外は受注生産が中心です。店頭で販売するもの以外は全て冷凍で流通させています。できたてのドーナツをすぐに冷凍する「焼成冷凍」という製法なので、解凍後もおいしく食べることができるのです。長く保存できるのでフードロスもゼロに。その他にも廃油リサイクルに取り組んでおり、豚の飼料などに使われています。「今では持続可能な世界をめざすSDGsが注目されていますが、私たちは創業当時から自分たちの作ったものは捨てたくない!という想いで、在庫を無くすにはどうしたらよいかアイデアを出し合いました。たくさんのスタッフがいることで、新しい発想も生まれるので子どもが手を離れた後もウフフでバリバリ働いてもらえるような職場作りをしていきたいと思っています」と志賀さん。ウフフドーナチュの未来も楽しみです。



ポムドーナツ
クーベルチュールチョコレート
(次回1月2回)じわもーる
220円(税込)

ポムドーナツ赤崎いちご
(次回1月2回)じわもーる
220円(税込)

※1月2回には塩キャラメル、抹茶チョコレートもあります

--- MeMo ---



株式会社 ウフフ

ウフフドーナチュの工房兼ショップ。ショップからもママさんたちがドーナチュを手作りする工房が見えます。店舗は、土日祝はお休み。平日も営業時間は9時~16時までとママさんたちの働きやすい時間帯に設定されています。

ショップの中にはハンドメイド好きなママさんたちの「好きを仕事に」を応援したいという想いを形にするため立ち上げた、ウフフのオリジナルハンドメイド雑貨ブランド「グッチュ」があります。全国のママさんハンドメイド作家による子どもとママのためのグッズを販売。売り上げの一部は、児童養護施設に寄付しているそうです。



ママの手で作るドーナチュ

1 生地は季節や気温に合わせて、仕込み温度やこねる時間などを調整しています。



2 生地をドーナツ状に落とし入れます。おいしいドーナツ作りには欠かせないのは鮮度の良い油。



3 片面が揚がったら、くるくると裏返し。甘い香りがしてきます。



4 ひとつひとつ丁寧に仕上げていきます。



包装して完成! /

だからおいしい! 便利・スゴ技冷凍食品

コープの冷凍食品スゴ技について、
日本生協連 海老名さんに聞きました。



冷凍食品の
あれこれ
教えます!



Q 絶対に加熱しないとだめ?
一度揚げてありそうな商品なのに、
自然解凍ではだめで「加熱してください」とあるのはなぜ?

A 基本的に火は通っていますが、自然解凍と表示するための条件・
基準で製造をしていないからです。解凍すると離水して食感が変わ
るなど食味が劣るだけでなく、衛生面での安全性も保証されていな
いんです。



Q 冷凍食品は保存料が少ない?
冷凍食品は冷蔵商品に比べて、
保存のための添加物などは少ないの?

A 一般的に冷凍食品はマイナス18℃以下で冷凍保存し、腐敗や食中毒の原因となる細菌が
活動できないため、保存料などの添加物を使用する必要がありません。一方、冷蔵商品の中
には細菌がゆっくり活動し増殖する場合があるため、それを抑制する目的でpH調整剤など
を使用している商品があります。



Q レンジでできるフライやコロッケ
コロッケなどはレンジで温めると
べちゃっとするイメージでしたが、最近はレンジで温めても
衣がサクツとなる商品があります。そのわけは?



A ずばり、パン粉にあります! 試行錯誤した結果、ドライパン粉70%、生パン粉30%を
ミックスして衣付けしています。また、衣の比率を50%に抑え、軽い食感に。レンジ調
理の後、オーブントースターで約2分加熱すると衣がさらにカリッと香ばしくなりますよ。

Q 自然解凍OKの商品
お弁当用などで
自然解凍OKの
商品があります。
なぜ大丈夫なの?



A 厳格な衛生基準の下で作られているからです。自然解凍品は
製造過程でとても厳しい取り扱い方法が定められています。
「35℃で9時間保存した上で、細菌試験・味・風味・食感の官能試
験を行い、それをクリアすること」。とてもハードルの高いこの条
件にパスした自然解凍品は、安心して加熱調理せずに食べたり、
お弁当に入れたりすることができます。ただし、清潔な手や箸で
扱ってくださいね。



だから
自然解凍でおいしく
食べられるんだね!



今回の
特集は...
冷凍食品の
ヒミツ

進化する冷凍食品

かつて「冷凍物はおいしくない」「手抜き」というイメージがありましたが、
最近では冷凍技術の進歩により、おいしくて便利なものがたくさんあり、
現代の食生活には欠かせないものも。身近な冷凍食品のヒミツを知ろう!

正しい
保存方法って
あるの?



添加物は
少ない?

冷凍食品基礎知識

① 食材に応じた解凍・調理方法でよりおいしく!

食材によって
違います!

野菜類 **凍ったまま直接加熱**
ほとんどの冷凍野菜は急速冷凍する
前に加熱処理をしているので、加熱時
間は生野菜の2~3割で十分です。

生鮮品 **半解凍状態が基本**
解凍し過ぎないことが
大切です。

果実 **涼しい所で自然解凍**
外気に触れると酸化し
てビタミンなどの栄養
分が失われるので、食
べる時間に合わせて必
要な分だけ、なるべく
包装のまま解凍しま
しょう。

肉・魚の解凍方法は13ページ「組合員の声Q&A」をご覧ください。

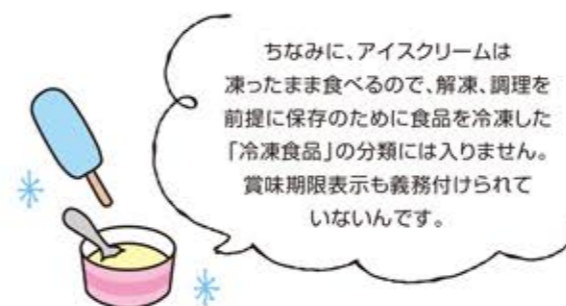
② 冷凍すると 栄養価は 落ちないの?

急速冷凍するので栄養の損失は
最小限にとどめられ、長期間維持
されます。



③ 冷凍食品に賞味期限が あるのはなぜ?

定められた方法で保存した場合、品質の保持が十分
に可能であると認められる期限が賞味期限。冷凍食
品も冷凍状態がきちんと保たれていれば菌の増殖は
ないので、食べても衛生的に問題はありません。しか
し、長期間保管することで少しずつ風味が落ちる場
合があるので賞味期限が設定されています。



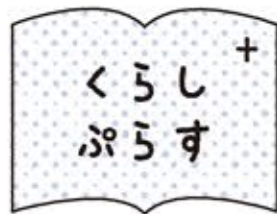
④ 冷凍食品のかしこい保存方法

- 冷凍室内は隙間を少なく! 8~9割詰めましょう。隙間を埋めるの
に保冷剤や水を入れたペットボトルも有効です。
- 一度開封したら、しっかり空気を抜いて口を閉め、手早く冷凍室へ。

⑤ 袋がパンパンに膨らんだ冷凍食品は 食べても大丈夫?

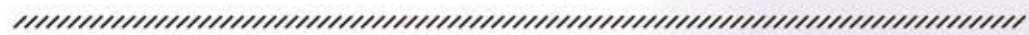
冷凍室を開け閉めする際に温度が変動し、食品に付いた微細な氷
が昇華(氷から水にならずに直接気体になる現象)し、パッケージ
内の空気の体積が増加することで包材が膨らむことがあります。
品質に問題はありません。ただし、袋が開いて解凍され、腐敗して
いる場合も同様に膨らむことがあります。その場合は使用しないで
ください。

参照: 一般社団法人 日本冷凍食品協会「冷凍ONLINE」 <https://online.reishokukyo.or.jp/>



教えて、みんなの時短術!

2021年もあと少し。お正月の準備や大掃除など、何かと慌ただしい年の瀬です。日々の家事もなるべく手早く済ませて自分の時間もつくりたいですね。組合員の皆さんが実際にしている時短術について聞いてみました。



買い物・献立に迷う時間をなくす

- 食材は5日~1週間分をまとめて買い出しに行く。
- 洗剤、トイレトーパー、せっけん、化粧品、歯ブラシ、歯磨き粉など決まった銘柄で定期的に行っているものは生協の宅配を利用。
- よく使うメニューや味付けなどはメモしてキッチンの近くに。



メニューは1か月固定!

晩ごはんのメニューは以前は1週間ずつ考えていましたが、それも面倒になって今では1か月固定メニューです。毎日の献立に悩む時間がゼロになりました。お弁当は子どものリクエストをおかずをほぼ全て食材別に書き出してあるので、その中から冷蔵庫にある食材で作れるメニューを選んで作ります。考える時間がぐっと減りました。 **金沢市 40代**

なるべく早く火を通す

- 煮物(根菜類)は冷凍してから煮ると火が通りやすい。
- 根菜はレンジである程度加熱してから調理。
- 圧力鍋を使って煮込み時間を短縮。大根は面取りもしなくて良い。



手抜きじゃない! 手間抜き!



- 食材は、使う分量より多めに切って冷凍。きのこ類もばらして冷凍。汁物などを作るとき、そこから出せば時短に。
- 冷凍カット野菜を使って、カット・皮むきを短縮。
- 味付け肉を使って味付けの手間を減らす。

キッチンバサミをフル活用!

長ねぎはみそ汁の鍋の上でチヨキチヨキ。みそ漬のお肉など、まな板に臭いや油が付きそうな食材は買ったトレイの中でハサミを使って処理しています。 **金沢市 40代**

作り置きは味方!

- 2人家族なので、ご飯は多めに炊いて1食分ずつ専用のカップで冷凍。5日に1度くらいしか炊飯しない。副菜も多めに作り3日程度で食べ切る。
- 休日に下味冷凍を作り置き。平日は解凍して焼くだけ。

洗いものを減らす



- フライパンや鍋ごとテーブルに。温かいものが食べられるし、洗いものも減る。
- 大皿に盛り付けそれぞれが食べたい量を取る。
- ワンプレート利用。ちょっぴりカフェ風でおしゃれにも。
- フライパン用アルミホイルを敷いて調理し、汚れを減らす。
- 調理の手順を考えて、フライパンを洗う手間を減らす。
- フライ物はポリ袋を使用して下味付けからパン粉付けまで。容器を使わず洗いものを減らす。

ワンプレート&各自洗い



晩ごはんはワンプレートに盛り付けます。食べ終わった食器は各自で洗うので、私の時短になります。 **金沢市 40代**

なくすと時短

- 三角コーナーをやめて、生ごみは水を切って袋へ。三角コーナーを洗う手間が省ける。
- キッチンマット、トイレマット、玄関マットをなくす。マットを洗濯するより、サッと床掃除の方が楽なので。

すごい楽ちん!

キッチンシンクや浴室の排水溝のふたを無くしました。ふたを洗わなくていいし、毎日の手入れが楽になり時短に。浴室の排水溝には100円ショップの髪の毛キャッチャーを設置して、毎日塊になった髪の毛を捨てるだけでいいので、すごく楽ちんで清潔です。 **内灘町 50代**

お掃除の時短

- フローリングワイパーは、新しいシートを付けたままにして、手に取りやすい所に置き、隙間時間に掃除する。
- お風呂の床は、残り湯に漂白剤を入れたもの(1%強くらい)をまいておくと、ぬめりやピンクカビも生えず、床掃除をする必要がなく時短。週に1、2回でOK。
- 古くなった靴下や肌着などは、鏡や洗面台を拭いてから捨てる。こまめに拭くことで手入れが楽になり時短。

洗濯の時短

- 洗濯はネットに種類ごとに入れて洗う。干すのが早くなる気がする。
- 洗濯物はハンガー干し、乾いたらハンガーのままクローゼットへ。畳む時間を短縮。
- 下着や靴下など、シワが気にならないものは畳まずに分けてカゴに入れる。ポイポイ入れるだけなので時短。



組合員から寄せられました
みんなの
レシピ

冷凍食品がお手伝い クリスマスの食卓



鮭のエスカベッシュ

【材料(4人分)】
秋鮭の便利カット …… 2袋
小麦粉 …… 大さじ2
パプリカ(赤・黄) …… 各1/2個
玉ねぎ …… 1/2個
サラダ油 …… 適量

A [にんにく(すりおろし) …… 1片
塩・こしょう …… 少々
B [白ワイン …… 100ml
ローリエ …… 1枚
C [ケツパー …… 大さじ1

レシピ投稿者 金沢市 かっぱさん



秋鮭の便利カット
(骨とり・皮とり)
140g(7切)
(次回12月4回)518円(税込)

30分 281kcal(1人分)
※解凍時間・冷蔵庫で冷やす時間は除く

- 【作り方】
1. 解凍した鮭に塩をひとつまみ(分量外)振りなじませ10分置き、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
 2. Aをすり込み10分置いた後、小麦粉をまぶす。サラダ油を170℃に熱し、カリッとさせるまで2~3分揚げろ。
 3. パプリカを細切りにする。玉ねぎは薄切りにして水にさらし水気を絞る。
 4. 鍋にBを入れて沸騰させアルコールを飛ばした後、Cと水大さじ1(分量外)を加え再び沸騰したら火を止めDを加える。
 5. ②、③、④を熱いうちに混ぜ合わせ、粗熱が取れたら冷蔵庫で冷やし味をなじませる。
 6. 器に盛り付け、お好みでディルなどのハーブを飾る。

30分 1630kcal(1本分)
※冷蔵庫で冷やす時間は除く

【材料(1本分)】
バゲット …… 30cm
クリームチーズ …… 300g
ハム …… 50g
冷凍ミックスベジタブル …… 大さじ5



北海道産
ミックスベジタブル
(いんげん入り) 200g
(次回12月3回)214円(税込)

- 【作り方】
1. バゲットの端を切り、柔らかい中身部分をくり抜く。
 2. ハムは角切りにする。
 3. 冷凍ミックスベジタブルは表示通りに解凍し、キッチンペーパーで水分を取る。
 4. 常温に戻したクリームチーズをよく練り、柔らかくなったら②、③を加えて混ぜ合わせる。
 5. ①に④を詰めたらラップに包んで冷蔵庫で1時間程冷やす。
 6. 食べやすい厚さの輪切りにして盛り付ける。

くり抜いた
パンは小さく切って
クルトンなどに!

スタッフバゲット

レシピ投稿者 羽咋市 さとちゃんさん



20分 196kcal(1人分)

【材料(2人分)】
宮崎のカットほうれん草 …… 100g
玉ねぎ …… 50g
じゃがいも …… 100g
バター …… 15g
A [水 …… 200ml
コンソメ顆粒 …… 小さじ1
牛乳 …… 200ml
塩・こしょう …… 少々



宮崎の
カットほうれん草 300g
(次回12月5回)300円(税込)

- 【作り方】
1. 玉ねぎとじゃがいもは皮をむき薄切りにする。
 2. 鍋にバターを溶かし①を炒め、Aを入れて柔らかくなるまで煮込み火を止める。
 3. ほうれん草を凍ったまま加えて粗熱を取る。
 4. ③をミキサーにかけた後、鍋に戻し入れ牛乳を加えて温め、塩・こしょうで味を調える。
 5. 器に流し、お好みで生クリーム、ピンクペッパーをかける。

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

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。

募集テーマ 「発酵食品を使ったレシピ」
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します!

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。

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



100万回
閲覧されました!

掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれば」も見られるよ!

ホームページからは

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。

防ごう！ 食中毒

自分の手が食中毒の原因に!? 予防のキホンは手洗い!



いろいろなものに触れる手は、キレイに見えても意外と汚れています。きちんと手を洗わないと、特にこの時季に多く見られるウイルス性食中毒の代表格「ノロウイルス」は細菌より小さく、アルコールが

細菌やウイルスが手を介して食べ物に付着し「食中毒」を引き起こすことがあります。あまり効きません。石けんを使って細菌やウイルスをしっかりと洗い流し、食中毒を防ぎましょう。

手洗いのタイミング

嘔吐物などを処理した後

咳・くしゃみの後 鼻をかんだ後

外から帰宅した後

動物に触れた後

調理の前後や食事の前

トイレの後 オムツ交換の後

他にも生の肉や魚卵を扱った後などこまめに手を洗おう!

手洗いは2度洗いが効果的!

石けんを使った手洗いを2回繰り返すと、1回だけしっかりと洗った時以上の効果が証明されています。

手洗い前

1回目

2回目

石けんを使って約30秒洗う

石けんを使って約30秒洗う

手洗いをすることで表面の汚れが落ち、隠れていた細菌が検出されることがありますが丁寧に手洗いを行えば細菌は減少します。



手洗い後に気をつけたいポイント

- 1 タオルの共有はしない
手に残っていた細菌やウイルスがタオルに付着している恐れがあるため、都度清潔なタオルを使用するかペーパータオルで水気を拭きとりましょう。
- 2 ケアも忘れずに
頻繁に手を洗うことで皮脂が失われて乾燥し、手が荒れやすくなります。手が荒れているとそこから細菌やウイルスが入り込みやすくなったり、洗い残しの原因になったりするため保湿するなどケアを行うことも大切です。

あんあんクイズ

今回紹介した「手洗い」に関する内容について間違っているのはどれでしょう?

- 1 指先・爪の間は汚れが残しやすい
- 2 タオルの共有はしない
- 3 手洗いは2度洗いしない方が良い

前回(10月号)のクイズ

Q. 以下の内容で間違っているのはどれでしょう?

- 1 害虫の天敵となる虫も農薬とみなされている
- 2 農薬を使用していない場合「無農薬」と表示できる
- 3 使用できる農薬の種類や使用回数などは法律で定められている

正解は「2 農薬を使用していない場合「無農薬」と表示できる」

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。

2022年1月21日(金) (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

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。

みんなの 広場

「身近な出来事やイラスト」

「テーマトーク」募集中!

プチゼいたく品

外食ができないので、わが家では生協カタログでスーパーでは購入できないプチゼいたく品を注文することがブームです。でも、何かあったときに、もったいなくてすぐ食べないので、たまっていく一方です。貧乏性な性格は直りません。

小松市 しーちゃん

違いの分かる人になりました

最近、コーヒーに砂糖を入れずに飲むようになり、コーヒーの味が少し分かるようになりました。小川珈琲の淹れ方を参考に淹れてみたら、まるやかな苦味の少ない、おいしいコーヒーができました。

能美市 ヨッシー

忘れていた電話ボックス

用事があって朝早く出かけました。信号は赤。立ち止まってふと見ると、高さ2mほどの白いガラスの小さな建物。電話ボックスだ。昨夜の冷え込みでガラスは真っ白に結露している。電話するにもスマホを使う現代生活。避難場所は知っているが、電話ボックスのことはすっかり忘れていた。非常時に頼りになる電話を見つけてほっとしました。

金沢市 ヒロ

思いつきで挑戦

先日、通勤時に小学生が遠足しているところを見かけました。急に歩くことに挑戦したくなり、家から往復6時間、30kmの遠足をしました。疲れと達成感の1日でした。秋晴れ、これからも思いつきで出かけよ〜。密を避けてね。

金沢市 ひろこ



津幡町 みさばあーば

アボカドを水耕栽培

昨年、アボカドの種をジャムの瓶で水耕栽培してみたら、芽が出てきました。今年の春に鉢に植え替えたから、すくすく成長して1mくらいに。どこまで大きくなるか。何だかかわいくなってきてしまいました。越冬は家の中でさせてあげたいです。

金沢市 さくらぶんちょう



金沢市 きな

愛犬

わが家の愛犬、幸太郎6歳。今年1月、メスのマル(12月生まれ)を飼うことになりました。マルは6匹の赤ちゃんを10月に出産し、幸太郎もお父さんとなりました。赤ちゃんの目はまだ開きませんがマルが母親となり、お乳を飲ませて優しく子どもたちをなめてあげる様子を見ていると時間がたつのも忘れず。かわいいです!

穴水町 れんこん



かほく市 かほつちゃん

気分次第で卵を楽しむ

卵の黄身の色は飼料によって変わるということを初めて知り、勉強になりました。スーパーでも大人気の卵。生協ではいろいろな種類があり、気分次第で選び楽しめるのも良いと思います。

加賀市 モナカ

お手伝い大好き!

もうすぐ2歳の息子が最近、私のやってることをたくさんまねっこしています。ご飯をよそっていると、自分もやりたいと言い、一緒にしゃもじを持ってご飯をよそって、そのまま机に運んでくれます!旦那よりも頼りになる?小さなお母さんのかわいい息子です!

加賀市 はっちママ



加賀市 ニヤントロ

テーマトーク

今月は

クリスマス プレゼント

ついボロが出た!

娘がまだ3歳だった頃、クリスマスが過ぎたある日、「このパジャマ、小さくなってきた」と言ってきた。「あら、この前買ったばかりなのに?」と私。娘は「えっ、これサンタさんのプレゼントやってんよ...」。

金沢市 ゆきばあ

枕元に辞典が

小学生の頃、クリスマスの朝に目覚めると枕元に「ことわざ辞典」がポンと置かれていました。「えー?」と戸惑う私と妹に、母が「あらー、サンタさん、良いもんくれたね〜」と笑顔。サンタさんの正体が何となく分かったクリスマスでした。ちなみに、辞典は愛読書です。

七尾市 ユカタン

誰へのプレゼント?

小学2年生のクリスマスの朝。枕元に少し大きなプレゼントが。開けてみるとラジコンカー。私は3姉妹なので誰がサンタさんをお願いしたんだろう?と疑問に思いました。それでも嬉しかったので私たちは交替で遊びました。でも見逃しませんでした。誰も遊んでいないとき、楽しそうにラジコンカーを操作している父親の姿を。そのときサンタさんは父親だったと悟りました。

かほく市 びこ

サンタさん宛ての手紙

先日、タンスの奥から一通の手紙を見つけて思わずびっくり。息子が保育園の頃にサンタさん宛てに書いた物でした。当時、これは絶対サンタさんに届いたことにしなくては、と思った私。タンスの奥へしまい込み、忘れた頃にひょっこり出てきた、まさかの手紙でした。息子が小さな頃は、寝ているか何度も何度も確かめて、そっとプレゼントを置いて手紙を手にとったことを思い出し、タンスの前でほっこりした気持ちになりました。息子は来春、大学生。この手紙は宝物になりそうです。

穴水町 おは

目を開けたらだめ

小学6年生のクリスマスのできごと。「サンタさんはいない」と言う子が増えてきた中、私は信じてやまなかったのを覚えています。そしてクリスマスの夜、枕元にプレゼントを置かれるときに目覚めた私は、目を開けてしまうとサンタさんが翌年から来なくなってしまう!と必死で目をつぶって寝ているふりをしていました。

白山市 おこめ

今回のテーマトークのお題は

チョコレートの 思い出



4月からの仕事復帰と同時に保育園に通い始めたわが子。保育園が大好きで、毎日とても楽しそうに通っています。未満児、コロナ禍ということもあり、保護者が参加する行事は今まではほとんどありませんでした。日頃の様子を丁寧に先生が書いてくれる日誌を毎日読むのが楽しみです。そんなわが家にも先日、一大イベントがやってきました。子どものお弁当の日!お散歩してお弁当を食べるだけの予定でしたが、お弁当の案内が来てから母の心はドキドキでした。まずはお弁当箱を買いに行くところから。食べることに大好きなわが子がお弁当の日には足りないと思う、練習がてら何度かお弁当箱に詰めたことか...。そしてとうとうお弁当の日!!いつもより早起きしてお弁当の準備。子どもの大好きなものをたくさん詰めました。返ってきたお弁当箱が全て空っぽになっており、母は感動。そしてその日からわが子の話せる言葉に「おべんと」が仲間入りしました。



書き人 M・Y

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水水解凍



※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 コープおおめか	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 コープおおめか	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い足す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。



循環するコツ

- 食べ慣れている食品で備蓄する。
- 主食、主菜、副菜などの栄養のバランスを考えて各種食品を揃える。

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

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

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

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

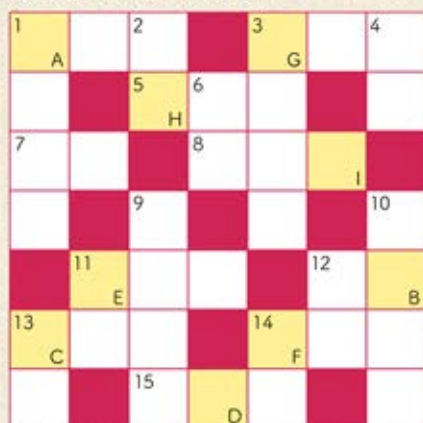


コープ いしかわ

CROSS WORD PUZZLE

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

□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

- 穴の空いた野菜。加賀○○○○
- 自分で負担・支出する費用
- サンタクロースがプレゼントを入れるもの
- カラー
- 左の反対
- 穴の空いたおやつ
- かわいがって飼っている犬
- 花がなく、胞子によって繁殖する○○植物
- 強い体力と不屈な精神力を備えているさま
- 財産。巨万の○○を築く
- 何が起こるのか前もって知ること

よこのカギ

- 「~~CO-OP~~○○○でサクッとあじフライ」
- 里芋のような形の加賀野菜
- 一般に知られていないこと
- 70歳のこと
- 疑う心。○○○暗鬼
- 敷布
- エビで○○を釣る
- 食器を○○○にしまう
- 深夜
- 2学期の○○○表をもらう

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 **12月25日(土)**

応募総数 **888 通**

正解 **879 通**

10月号(10月4日発行)の答えは「コープノタマゴ」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。



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、右記の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番地
コープいしかわ機関紙編集室

※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。

(Vol.261) 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。小学生以下の方は年齢も記入。

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"/> みんなのレシピ | <input type="checkbox"/> 組合員の声Q&A |
| <input type="checkbox"/> 特集～冷凍食品のヒミツ～ | <input type="checkbox"/> あんあんニュース | |
| <input type="checkbox"/> くらしぶらす～時短術～ | <input type="checkbox"/> みんなの広場 | |

お便り・みんなのレシピ・イラスト(2022年2月号掲載)など 記入欄

コープいしかわの「今」がわかる
コープいしかわ インスタグラム・フェイスブック



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)

●コープたまほこ
076-292-3338 (9:30～21:30)
※現在は21:00閉店

●コープおおめか
076-220-6688 (9:30～21:30)
※現在は21:00閉店