

とらいあんぐる

3

2022

Vol.264



特集～商品～

発掘！未来の ロングセラー

産地・メーカーをたずねて

株式会社サン・グリーン出荷組合

教えて!コボ丸 コープの商品 安心のヒミツ

第5回 “無添加”じゃないの？

みんなのレシピ

ピーマンを使ったレシピ



1. 不要となった葉や木、実は土に返す
2. 南国宮崎の日差しが降り注ぐ(1月撮影)
3. 冷蔵庫の中 収穫後、すぐにピーマンを冷やし込むことで苦味の発生を抑える
4. 使われないカツオの頭や海藻などを含む肥料

産地・メーカーをたずねて
株式会社
サン・グリーン
出荷組合
宮崎県

次世代へつながる農業を 消費者とともに

株式会社サン・グリーン出荷組合は宮崎、熊本の36戸の生産者が集まり、ピーマンやいちご、きゅうりなどを中心に栽培しています。コープファミリー掲載の元気野菜くらぶ認証農産物を生産する産直生産者で、関西や九州の生協にも出荷しています。社長の黒木康司さん、息子さんと営業の黒木敬太さん、生産者の平川将和さんにオンラインでお話を伺いました。

episode 1 価値をわかってくれる人に 届けたいという思いから

土づくりにこだわり、環境に配慮して作っている野菜の価値を理解してくれる消費者に食べてもらいたいと思い、1992年に設立。持続できる農業にしていけるためには販売先が大切だと考えていました。大学の先生に相談すると、学生が書いたレポートに生協が合っているのでは、という意見がありました。「生協はこだわりを持って設立された企業体で、目先の損得だけでなく価格を安定させ生産者を守り育てるという考え方に共感しました」と社長の黒木さん。サン・グリーン出荷組合の最初の取引先となった福岡県民生協をきっかけに3年後には北陸の生協への出荷が始まりました。

episode 2 循環型農業で 元気な土をつくる

ハウスでのピーマン栽培は9月に苗を定植し、10月から翌年の6月頃までの約9ヵ月間収穫。収穫が終わると土づくりが始まります。ピーマンは連作障害を起こしやすい野菜ですが、ハウスから土を移動させたり、栽培を休んだりすることはできません。収穫後の木は細かく砕き、土に埋めて栄養とします。そこに水を入れビニールで覆うと、太陽光を浴びた地中の温度は70～80℃に上がり、土壌中の微生物(菌)が活発になります。「畑に水を張るのは土壌から酸素を無くすためです。酸素を好む菌、嫌う菌があり、あえて水田のような環境を作ることによって連作障害を起こさないようにしています」と社長。

組合員へのメッセージ

設立当初から明るく楽しい農業をみんなでめざしていこう、を合言葉に続けてきました。これを次世代に続けていけたらと思っています。支持してくれる消費者の方がいるからこそ、できることでもあります。若い人や子どもたちにも食べることの大切さや意義をしっかり伝えていきたいですね。



黒木 康司さん
代表取締役社長



平川 将和さん
株式会社食健農園 農場長

episode 3 次世代に伝えていくために

農業は天候などの自然環境に左右されやすいので、経験や感覚だけに頼ってはいけません。次世代に伝えるためには数値に変えることが大事です」と社長。例えば、農薬の使用回数をできるだけ減らすために有効なタイミングや使用する水質も科学的に分析し研究しています。そして、育てた作物は最後は土に返す。これが35年前から継続しているサン・グリーン出荷組合の原点です。「農業を継続していく上で最も大事なことは、次世代にどう伝えていくか、10年後20年後はどのような運営をして守っていけるか、ちゃんとしたビジョンがあるか、またそれを一緒に語れる消費者と共に歩んでいけるかということだと思います」と話す社長の横には、父の背中を見て育った息子の敬太さんの笑顔がありました。



産直 サン・グリーンの
ピーマン 120g
〈次回3月3回〉160円(税込)



黒木 敬太さん(営業)

組合員さんの声を直接聞いて、これからも収穫した野菜を必ずおいしい状態でお届けしなければという気持ちが強くなりました。組合員さんの声を聞く機会を大切にしていきたいです。

— Memo —

黒木さんに教えてもらった ピーマンミニ知識

ピーマンの苦味を抑えるには!

ピーマンは繊維に沿った縦方向に切ると苦味成分が出にくくなります。また収穫後のピーマンは温度が高くなると、防御反応で苦味が増えるので保存は冷蔵で!



種とわたしは捨てません!

抗酸化作用や美肌効果のある「ビタミンC」が実はレモンよりも多く含まれています。苦味成分のもと「ピラジン」には血液をサラサラにする効果が。特にヘタや種、わたしには栄養がたくさん。わが家では生のピーマンに塩昆布を和えたり、丸ごと煮て食べています!





食品部門
1位

co-op コープヌードル
海鮮キムチ 68g(めん60g)

年間利用点数 19,596点

リピーターコメント

- ちょうど良い辛さ、シーフードキムチと麺のからみ具合が最高です。家族分買ってます。(内灘町 Kさん)
- とてもクセになる味。ついつい多めに注文してストックしています。(金沢市 Yさん)

ヒットの理由

辛味が強すぎず、具たくさん。過去に終売した商品の中で復活要望が一番多かったコプヌードルです。容器は環境に配慮した紙カップを使用しています。
(次回3月5回)127円(税込)



愛媛せとかゼリー
295g

年間利用点数 3,467点

リピーターコメント

柑橘の王様せとかの果汁がたっぷり入った上品なゼリーで格別の満足感が。後味がさわやかで甘味、酸味のバランスがちょうど良いです。せとかのプリプリ食感がゼリーに活かされているとも良い。(穴水町 Mさん)

ヒットの理由

季節限定発売のゼリー飲料です。はまる人続出で企画するたびに利用点数が増えました。
(次回4月4回)106円(税込)

飲料部門
1位



白バラプチ
シュークリーム 12個入

年間利用点数 2,096点

リピーターコメント

小さいのに2種のクリームが入っていてプチ贅沢♡あっという間になくなりました。(野々市市 Nさん)

ヒットの理由

白バラ牛乳を使用したカスタードクリームとふんわりとしたホイップクリームを合わせた後口の良さが人気。
(次回4月3回)じわもーる 214円(税込)

じわ
もーる



co-op 子持ちからふとししゃも 160g

年間利用点数 8,191点

リピーターコメント

毎朝食べるのにちょうど良く、食べやすいです。(能美市 Nさん)

ヒットの理由

使いやすいバラ凍結で冷凍のままフライパンで焼ける手軽さ。増量規格も。
(次回4月4回)279円(税込)



越前さくら
胡麻豆腐 80g×2

年間利用点数 1,826点

リピーターコメント

もちっとした食感とまた食べたくなるような味でお気に入り！(中能登町 Sさん)

ヒットの理由

さくらと蜜漬小豆が練り込まれた胡麻豆腐は、さくら餅をイメージさせます。3月、4月の季節限定。
(次回4月4回)171円(税込)

日記部門
1位



紙包み
おろしハンバーグ
330g(165g×2)

年間利用点数 3,277点

ミニオンズポテト 220g

年間利用点数 4,108点

リピーターコメント

とっても形がかわいい!!分厚いので食べ応えもあって大好きな商品です◎いつもリピートしています。目の周りが茶色くなったら焼き上がりの目安です。(中能登町 Mさん)

ヒットの理由

ホクホクの2種のミニオンがお弁当をかわいくしてくれます。SNSでも話題の商品。
(次回3月4回)268円(税込)



畜産部門
1位



リピーターコメント

- 肉料理なのにあっさりとして野菜もついていて栄養もとれます。時短調理もお気に入りポイント！(小松市 Yさん)
- 1人暮らしでも食材がムダにならないところが嬉しいです。(白山市 Aさん)

ヒットの理由

レンジで簡単調理。紙包みを広げればお皿も汚れない!野菜入りでヘルシーな点がヒットの要因。
(次回3月4回)646円(税込)

発掘!未来のロングセラー

2021年にカタログに新登場し
実際にリピート利用している組合員の

ヒットした商品とヒットの理由を紹介。
感想も。あなたは利用したことありますか？



※2021年1月1回～2021年12月5回に新商品マーク付きで企画された商品を対象に、コープいしかわ組合員の利用点数に基づく。次回企画予定のないものは対象外とした。

co-op 切れてるベイクド
チーズケーキ 8切

年間利用点数 11,852点

リピーターコメント

ちょっと食べたいときにこの大きさがちょうど良いです。でも2～3個食べちゃいます！(金沢市 Tさん)

ヒットの理由

濃厚で本格的な味わいなのに、この価格!8切れにカット済みも人気の理由です。
(次回3月3回)430円(税込)



菓子部門
1位

Refresh Time リフレッシュタイム

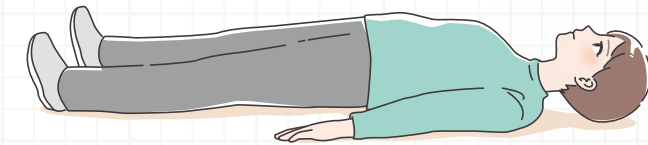
おうちでできるワンポイント体操

安田 詔子さん



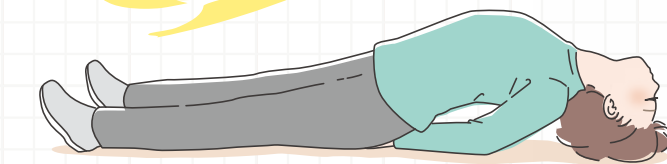
普段、無意識にしている呼吸は浅くなりがちです。ヨガの呼吸法とポーズは自律神経の乱れを整え、ストレスを軽減し心身を穏やかな状態に導いてくれます。魚のポーズは胸を大きく開き呼吸を深めます。コープいしかわの教え合い講師で、自宅で少人数制ヨガ教室を主宰する安田詔子さんに教えていただきました。

呼吸を深めて自律神経を整える 魚のポーズ



STEP
1

仰向けに寝て、足は腰幅に開き、つま先は上に向ける。

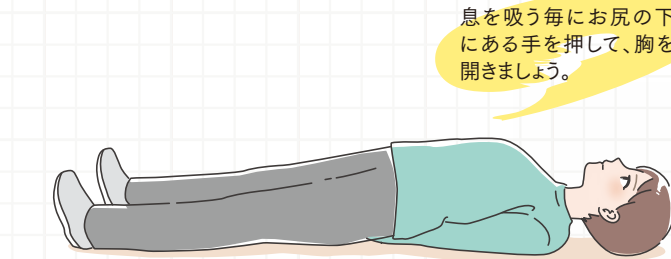


STEP
3

息を吸いながら手の平とひじをグーッと押して上半身を持ち上げる。のどの前を伸ばすように頭頂部を床につけたまま、ゆっくりと大きく5回呼吸する。息を吐きながら元の状態に戻り、ゆっくりと5回呼吸する（首に痛みを感じたら行わない）。

呼吸のカウントは鼻から吸って鼻から吐くで1回。意識しながら行います。

手の平とひじで上半身を支え、足や首には力はいれないでください。



STEP
2

手の平を下向きにし、お尻の下に挟み込み、腕全体を背中の下に入れて胸を天井に向けて突き出し、ゆっくり大きく5回呼吸する。

息を吸う毎にお尻の下にある手を押して、胸を開きましょう。

安田さんからのアドバイス

- 食後30分以内は避けましょう。
- 呼吸が深まると体の全身の血の巡りも良くなり、不眠症の方にも良いポーズです（寝る前に行くとぐっすり眠れるかも）。
- 頭に血が上るので初回は不快感もあるかもしれませんが、慣れてくると徐々にできるようになりますよ！無理せずに少ない呼吸から始めましょう。ポーズを続けていくことで、自律神経も整ってきます。

のどの前を伸ばすことで甲状腺を刺激し、ホルモンの分泌を促すので若返りのポーズとも言われています。

今月の花
March

みんなの画像投稿コーナー

カタクリ

—— 白山市 山ちゃんさん ——

樹木公園遊歩道沿いの群生はお手軽に楽しめるスポット。山菜として天ぷらや酢の物として春を満喫も！



あなたの写した
お花の画像募集中！

5・6月に咲く花の画像を募集します。掲載された方には500ポイント進呈。



生協 男子 × 女子 宅配ブログ

地域担当者と組合員の
会話をもとにつづるほっこりエピソード

マスクをしてても

おすすめ情報便を見てくれた組合員さん。今回私が載っているのを見つけてくれて、声をかけてくれました。「あんた載ってるのを見て安心するわー」と言っていただき、とてもうれしかったです。下校途中の組合員のお子さんが、遠いところから「コープのおねえさんやー!!!」と声をかけて手を振ってくれました。その後、他の組合員さんのお宅に行くと、さっきのお子さんが。「あっ！さっきおったおねえさんやー!!!」マスクをしてても覚えてくれていてうれしかったです。

のとセンター 七尾、中能登、志賀地域担当 橋屋さん



『生協男子×生協女子 宅配ブログ』はコープいしかわホームページ・SNSで連載しています。ほぼ毎週更新。



食の 安全情報 シリーズ 第5回

教えて!コボ丸 /

コープの商品 安心のヒミツ



“無添加”じゃないの？

店頭や商品に「無添加」と大きく書いてあると、つい買ってしまうことはありませんか。「無添加」という表示、それは本当に適正な表示ばかりでしょうか。生協で取り扱う商品はそんな表示の点検をしています。



・そもそも「無添加」という表示はどういうこと？

「無添加」とは、特定の物質を使用していないことを表す表現ですが、例えば「保存料無添加」などのように具体的に書かれていない限り、その内容は曖昧です。



消費者庁では 2019年4月に「食品添加物表示に関する検討会」をスタート。「無添加」「添加物不使用」の表示ルールについて検討してきました。今年3月に結論が出る予定です。

・生協では表示を点検しています

コープ北陸では新商品やリニューアル品を取り扱う場合、表示が適切かどうかを点検しています。「無添加」と表示できる国のルールを守っているか、「無添加」と表示する根拠が仕様書で確認できるか、また根拠が曖昧なのに消費者に優れた商品だと誤認させるような表示をしていないかなども点検します。表示が疑わしい場合は行政（消費者庁食表示規格課）に表示内容が適正か確認するようメーカーへ促します。

・表示をよく見る習慣を！

商品を購入する場合は、強調された表示だけでなく裏面の原材料表示も見る習慣をつけましょう。消費者がパッケージに書かれた表示によってイメージすることや期待すること、実際の商品と大きな差がないのかを読み取る力をつけたいですね。





ヘルシー肉詰めピーマン

30分 220kcal(1人分)

- 【作り方】
1. ピーマンを横1.5cm幅の輪切りにする。
 2. Aをボウルに入れ粘りが出るまで混ぜ合わせたら、玉ねぎと白ねぎを加えて混ぜ合わせる。
 3. ①の内側に片栗粉(分量外)を振り、②を詰める。
 4. サラダ油を熱したフライパンに③を並べる。両面にこんがり焼き色を付け、中まで火を通す。

わたと種には栄養が豊富!

- 【材料(2人分)】
- | | |
|----------------|----------------|
| ピーマン……………4個 | 白ねぎ(みじん切り)…30g |
| 玉ねぎ(みじん切り)…30g | サラダ油……………小さじ2 |
| A[鶏ひき肉 ……120g | 酒……………小さじ2 |
| 溶き卵 ……30g | しょうゆ……………小さじ2 |
| 片栗粉 ……小さじ2 | 塩・こしょう ……少々 |
| しょうが(すりおろし) …… | ……………5g |

レシピ投稿者 津幡町 N.Eさん



【産直】マルイ元気鶏ミンチ(バラ凍結) 370g
(次回3月4回)410円(税込)

ピーマンを使ったレシピ

組合員から寄せられました

みんなの
レシピ

15分 101kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
- | |
|------------------|
| ピーマン……………6個 |
| にんじん……………1/2本 |
| ちくわ……………2本 |
| A[だしつゆ……………大さじ2 |
| みりん……………大さじ1 |

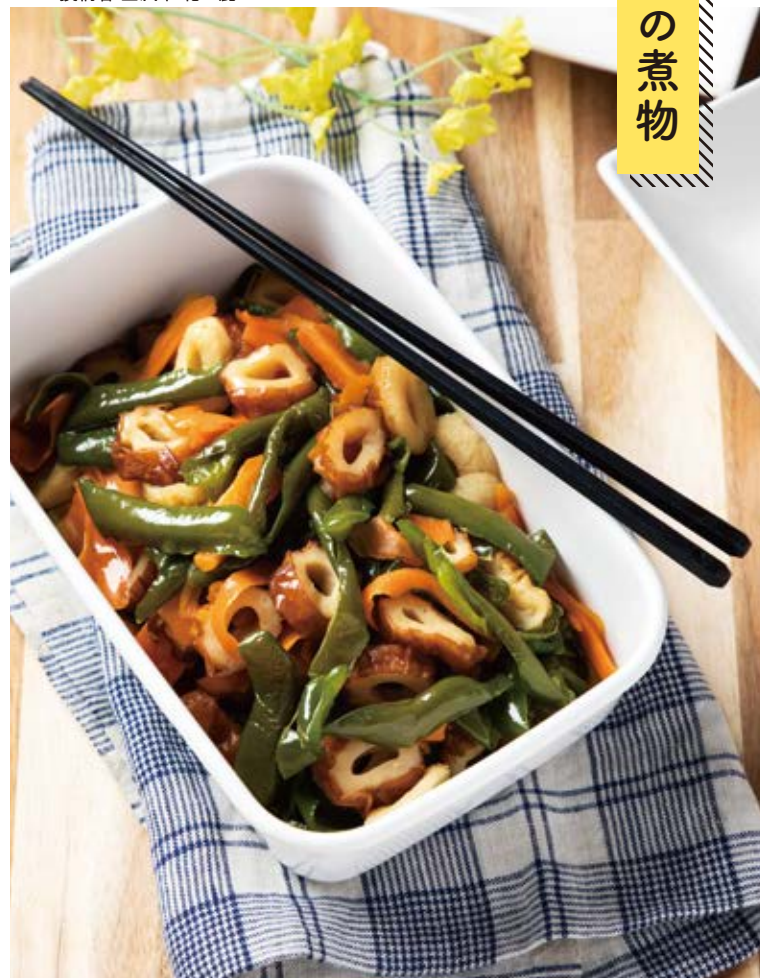


COOP だしつゆ一番
1000ml
(次回3月3回)613円(税込)

- 【作り方】
1. ピーマンを縦8等分に切り、お好みでヘタと種を取り除く。
 2. にんじんは皮を剥きピーラーで薄切りにする。
ちくわは小口切りにする。
 3. 鍋に水100ml(分量外)と①、②を入れ中火で3分程煮る。柔らかくなったらAを加え、ときどき混ぜながら2分程煮る。

ピーマンの煮物

レシピ投稿者 金沢市 花の麗さん



10分 50kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
- | |
|----------------|
| ピーマン……………6個 |
| A[塩昆布……………15g |
| 白いりごま……………小さじ2 |

- 【作り方】
1. ピーマンを縦半分に切り、お好みでヘタと種を取り除いて千切りにする。
 2. 耐熱容器に①を入れ、700Wの電子レンジで2分30秒程加熱する。
 3. 粗熱が取れたらAを加えて混ぜ合わせる。

ピーマンの種とわたしは
お好みで取らなくてもOK!



COOP 塩吹昆布
(塩分30%カット) 30g×2袋
(次回4月2回)322円(税込)

ピーマンの塩昆布和え

レシピ投稿者 津幡町 C.Kさん



みんなのレシピ大募集

募集テーマ 「コープ商品を使ったレシピ」
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。



◀ ホームページからは

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。

クックパッドの「コボ丸キッチン」にも掲載



つくれば
100件超えたよ!

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!

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。

お申し出の解明には情報がカギ!

生協では、お申し出いただいた内容を製造工場に伝え、原因を特定するため調査を行います。その際に欠かせないのが情報です。

今回は **夕食時に食べていたグラタンからプラスチック片が出てきた場合**

を例に、どのような情報が必要になるのかみていきましょう。

① 加入先の生協へ連絡

伝えていただきたい内容

- いつ
- どこで
- だれが(何が)
- どのような状態か

具体的に教えてね!

昨日の夕食時、食卓に出した
グラタンに2cm程度の白い
プラスチック片が混ざっていた

② 配送担当者が商品を回収

お渡しいただきたいもの

- パッケージを含む商品すべて(食べてしまった場合はパッケージのみ)
- (異物混入の場合)入っていた異物



なくならないよう袋に入れて、そのまま保管・お持ちください!

原因がわかることで再発防止などの対策を講じたり、被害の最小化を図ることができます。
お申し出の際はご協力をお願いします。

コープいしかわコールセンターの連絡先はこちら(配送担当者へもお気軽にお声かけください)

コールセンター
☎ 0120-759-853
(月～金 8:30～20:00/土 8:30～14:00)
携帯電話からもつながります



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

体調が
優れない場合は
医療機関を受診の上
生協までお知らせ
ください



コープ北陸の安全・安心のヒミツに迫る! ～暮らしを守る5つの取り組み～

動画
公開中!

今回紹介した5つの安全確認業務のとりくみを10分程度の動画で紹介しています。ぜひご覧ください。



動画は
こちら



牛乳
くん

他にも
台所のお掃除方法を
2分程度で紹介した
動画を公開中!

動画は
こちら



あんあんくん 第76話 注文用紙から応募できるようになりました!



あんなん クイズ

クイズに答えて
ポイントをもらおう!!

コープ北陸で行っている
安全確認業務のとりくみはいくつあるでしょう?

① 3つ ② 1つ ③ 5つ

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 2022年3月25日(金)
(当日消印有効)
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

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)を明記して下記の宛て先までお送りください。

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「あんなんクイズ」係

パソコンや携帯電話からのご応募の場合

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 あんなんクイズ 検索

携帯電話からの
ご応募はこちら



注文用紙からも応募できます!
(応募可能企画回: 2月2回～4月1回)

6桁注文番号欄に応募番号[355992]を、
注文数欄にクイズの答え(番号)をご記入ください。

前回
(12月号)の
クイズ

Q. 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

正解は「③ 手洗いは2度洗いしない方が良い」

※お預かりした組合員個人情報、あんなんクイズ、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！

パン作りに挑戦

30分でできるパンのレシピに挑戦。ドライイーストがうまく発酵せず、仕上がりはカチカチのパンに。でもオーブントースターで焼き直してみると、外はカリッ、中はもっちりのパンに。バターの香りもして息子はおいしそうに食べてくれました。優しい息子くん、ありがとう。今度はふわふわのパンを作るぞ！

金沢市 パンプキンママ

不便な生活のおかげで

とらいあんぐる1月号の薪風呂の便りで、60数年前のわが家思い出しました。水道もまだなくて、風呂の窓の外に流れる小川の水をバケツでくみ入れたものです。現代とは比べようもないほど不便でしたが、年を重ねるたびにいろいろなことが懐か

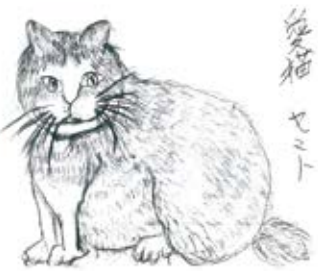
しく思い出されます。農家だったわが家の食卓は野菜が多く、季節の果物、行商の魚や干物、ときどき買ってもらう甘い物が楽しみでした。82歳の現在も元気で病気一つせずいられるのは子どもの頃の生活にあると今では確信しています。

穴水町 チエ

簡易トイレ

とらいあんぐる1月号の「災害時のトイレ対策」は真剣に読み、家族にも読んでもらいました。私も庭が広いし畑もあるから、いざというときは穴を掘れば良いとタカをくくっていました。簡易トイレのこと、真剣に考えてみます。

加賀市 みどり



小松市 トッシー

コープで魚が好きに

コープの宅配を頼むようになってから魚のおいしさに気づき、魚が好きになりました。グリルも使わなかった

のに使うようになったり、フライパンとグリルで焼いたのはどちらがおいしいかを比べてみたり…。食卓も楽しくなりました。もちろん夫にも好評です。次は赤魚に挑戦してみたいです！

金沢市 リんごま



かほく市 コッコ

少し休憩

最近ひらがなが読めるようになってきた4歳の娘。絵本を見ながらひらがなを読んでいたときに、「ねえねえ、これって何？」と指差すところを見ると読点(、)があったので、「これは文章を読むときに少し休憩するところだよ」と教えました。すると納得したようで、絵本を読むのを再開したのですが、なぜか途中で「はあー」「ふうー」と息を吐きながら読んでいました。不思議に思い、聞いてみると「(、)があるから少し休憩してるんやよ！」と、きょとんとした顔で言われました。娘の素直さにほっこりしました。

かほく市 ゆゆゆ

テーマトーク

今月は

制服

ありがとう

息子の制服姿も見納めになりつつある今日この頃。給食のシミ、ボタンの外れ、ズボンのすそ上げ、元気いっぱい過ぎた！？学校生活で何度となく手をかけてきた息子の制服。よく頑張ってくれたもんだと感謝。私の元からこの制服を着て登校することはもうないけれど、春からの大学生活が実りあるものであることをただ願うばかりです。

穴水町 おは



能登町 スーチャン

母、ご満悦

高校を卒業してしばらく過ぎたある日。母が私の制服のスカートを自分用の「もんぺ」に縫い直したと言いました。周囲の評判も上々の出来で、母は本当に嬉しそうでした。濃紺

の「リメイクもんぺ」をはいて自転車に乗り、着物の袖を風になびかせてさっそうと出かけていく母の姿が思い出されます。

白山市 春よ来い



七尾市 隣の芝

スカートのひだ

制服で思い出すのは、スカートのひだとの戦い。アイロンでひだを付けると、なんとなくテカテカするような気がして、敷き布団の下に置いて寝押ししたこともありました。今は技術も進んでいるからなのか、娘の制服で困ることはありませんでした。あーでもない、こーでもないと試行錯誤したことも、今では懐かしい思い出です。

金沢市 ももんが

謎のはやり

学生時代、謎のはやりがありました。リボンは短く、スカートも短く、靴下はずり落ちないようにノリで固定。胸ポケットには折り畳めるクシと鏡。みんなが同じ格好をしていました。や

り過ぎると先輩に目を付けられるのに、やっていました。今思い返すと、そんなことをしない方がかわいいのになと思うのですが、そのときはそれがかわいいと思っていました。自分の子どもが制服を着る頃には、また別のはやりが見られるかもしれませんね。楽しみです。

金沢市 ちゅっこ

朝の日課

小学生の頃、とってもぽっちゃり体型だった私。制服のスカートはパツパツ。母の「いくよー！セーのっ！」というかけ声でホックを留めてもらうのが毎朝の日課でした。土日はこぞとばかりにゴムの緩いズボンで過ごしました。そんな私も母となり、1歳9カ月の息子は食欲旺盛15kg！このまま育ったら次は私がかけ声をかけることになるのかなあ。

金沢市 さつまいも

次回のテーマトークのお題は

やる気が出た言葉



わが家のアイドルは12歳のアビシニアン猫さんです。生後4カ月のとき、娘が連れてきました。当時わが家には白柴のミックスの老犬がいました。犬と猫の両立が心配でしたが、犬は外、猫は室内ですのでけんかすることもありませんでした。初めは小さな体で部屋の隅で震えていて、餌をあげたり、玩具で誘ってもなかなか受け入れてくれませんでした。犬はすぐに慣れてしつぽを振り、甘えてきた記憶があります。ゴロゴロすり寄ってくれるまで時間がかかりました。なんとか馴染んできた頃、娘が結婚したいと言ってきました。お父さんお母さんが寂しくないように置いていくと言います。余計なお世話と思いましたが時すでに遅し、わが家のアイドルになっていました。数カ月後、老犬は虹の橋を渡りました。期せずしてベットのロスにならなかったから良かったのかもしれませんが、あれから月日が経ち、娘は3人の男の子の母になりました。

シニア猫さんになった今は気ままにのんびり過ごしております。元気で長生きしてくれることを願っています。

わが家の猫

書き人 やまちゃん

まど 機関紙モニターによるエッセイ

くみかつレポーターによる活動報告

能登地域協議会

「みつろうラップを作って使おう」



開催日 12月7日(火) 参加者 16名 講師 中村 早苗氏(教え合い講師)

能登地域協議会のニコニコです。プラスチックごみの現状についての話の後には、楽しみながらできるエコ「みつろうラップ」作りに挑戦!!これからはプラスチックフリーな暮らしを心がけていきたいと感想をいただきました。



石川東地域協議会

地域協議会行事の報告
「くみかつブログ」はコチラ

「コープいしかわが取り組むSDGs」



Zoom開催

開催日 1月19日(水) 参加者 12名 講師 コープいしかわ職員

石川東地域協議会のグレイブです。私たちのちょっとした行動が未来につながっていく、生協を利用していることが、社会と未来につながっていくんだな、と改めて知りました。

こんな声がありました！

飲もうとしたらどろどろに固まっていた。

「豆乳と微生物のお話」

豆乳が飲みたいわ。あるかしら？

少し前に開けた豆乳が冷蔵庫にあるわよ。

あら、どろどろに固まっているわ。

どうしてかしら？

微生物のしわざじゃな！

豆乳商品は微生物(目に見えない空気中の雑菌)の影響を受けやすい性質があります。容器を開封すると、空気とともに微生物が入り込み、豆乳の状態は徐々に変化(劣化)します。軽く振ってもどろっとして**いた場合には品質が変化**しています。

POINT おいしく飲むために！

- 段ボール箱入りの商品を開ける際は手で開けましょう
カッターやハサミなどの刃物を使うと中の商品にキズが付いたり穴があいたりして品質劣化の原因となります。
- 常温品の豆乳は開封前に冷蔵庫に開封前によく冷やしておく、開封後に微生物が増えにくくなります。
- 軽く振ってからお飲みください
大豆の成分が浮遊、沈殿することがありますが、品質には問題ありません。
- 冷蔵庫から出したらコップに注ぎ、すぐにしまいましょう
常温で置いておくと、温度が上昇して微生物が増殖しやすくなります。
- 開封後はお早めに
冷蔵庫で保存していても2～3日を目安に飲みきりましょう。

豆知識

無調整と調製の違いって？

豆乳商品には「無調整」と「調製」のものがあります。この違いは、原料と大豆固形分(豆乳から水分などを取り除いて残る大豆由来の成分)の違いによるものです。

無調整豆乳とは、大豆に水を加えてつぶして、しぼっただけの**シンプルな豆乳**です。大豆固形分は8%以上です。**調製豆乳**とは、豆乳に**砂糖や食塩などを加えて飲みやすくした**ものです。大豆固形分は6%以上です。

お料理に使用する際には大豆の風味が強く感じられる無調整がおすすめです。

開けたら、早く飲まなくちゃ！

コープいしかわの姿

2021年4月1日～2021年12月31日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	111.6	113.3	116.3
店舗事業供給高(億円)	22.8	23.2	23.8
経常剰余金(億円)	3.0	4.1	4.1

出資金: 71億3,669万円(UP 5,239万円)
組合員数: 161,285人(UP 284人) (カッコ内は前月比)

12月度安全確認情報
(11月21日～12月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	280品
定例企画商品	319品
残留農薬検査	10品
DNA検査	3品
産地判別検査	1品

組合員の環境貢献度(1月度)

商品カタログ回収率 **62.5%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **20.0%**

理事会だより

2021年度 第8回 1月26日(水)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. 12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、情勢や各事業等の状況確認を継続して進めました。コープこまつの開店に向けた他県の店舗視察やグループホーム戸板で行われる感染予防研修会の実施要項などについて確認を行いました。
- 新任総代セミナーは県内3会場およびオンライン会場で参加、自宅での動画視聴の方法で開催し、合計32名の総代が参加しました。参加した総代はクイズを通して総代の役割や活動内容、生協の歴史について理解を深めました。
- 迎春活動の取り組みに合わせて、迎春商品を使用した「コープの達人 はまちゃんが行く 迎春レシピ対決」の動画制作・配信を行いました。

2. コープ共済連 臨時総会議案に対する組織判断 承認の件

3. 2021年度(第12回)コープいしかわ地域活動助成金助成団体および助成金額承認の件

4. 2022年度生協役員賠償責任保険加入申込 承認の件

報告されたこと

1. 期中監事監査所見の提出について

2. 第23回通常総代会運営方針について

3. 第23期新任総代セミナーまとめ

毎月 インスタグラムプレゼントキャンペーン 実施中！

コープいしかわInstagramでは、いつも見てくださっているフォロワー組合員への感謝を込めて、とらいあんぐるに関連した商品をプレゼントするキャンペーンを毎月開催しています。コープいしかわ組合員でコープいしかわInstagramのフォロワーならどなたでも応募できます！

Instagram限定 プレゼントキャンペーン

抽選で5名様

応募期間は3月7日(月)～3月27日(日)まで

3月編のプレゼント商品は3月7日(月)発表

※Instagramを登録していない場合、アプリをダウンロードしてユーザー登録をする必要があります。

応募方法

- 1 フォローする
- 2 「メッセージ」をタップする
- 3 情報を入力する
・組合員コード
・組合員名
・今回のプレゼント名
- 4 送信

2023年春新卒者対象 採用説明会情報

コープいしかわは、3月中旬より採用説明会の開催を予定しています。対象となる方は、2023年春に大学、大学院、短期大学を卒業予定の方です。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 新卒採用説明会「コープセミナー」

3月14日(月)	9:45～11:15	石川県地場産業振興センター
3月17日(木)	15:00～16:30	松任文化会館ピーノ(JR松任駅前)
3月22日(火)	9:45～11:15	Webにて開催
3月24日(木)	9:45～11:15	Webにて開催
3月26日(土)	9:45～11:15	松任文化会館ピーノ(JR松任駅前)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、会場が変更となる場合がございます。

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

コープいしかわ採用情報

ご家族・お知り合いで対象となる方にお知らせください♪

引越し予定の組合員の方へ

県内の場合 転居先をお知らせください。新しい配達曜日や時間をお知らせします。

県外の場合 コープいしかわの脱退手続きが必要です。出資金をお返しいたします。

ご連絡はコールセンターまで **0120-759-853**

転勤などで引越しされる場合は、お早めに生協までご連絡ください

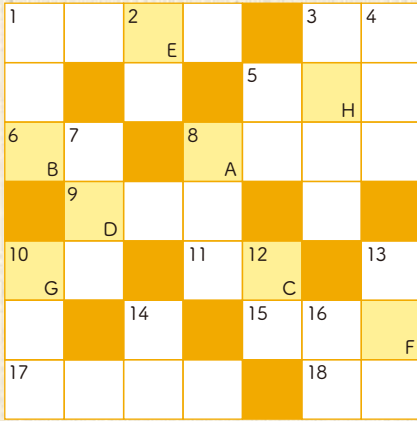
13 とらいあんぐる 2022.3月号

14

CROSS WORD PUZZLE

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

□の中の文字をA～H順に並べて言葉を作ってください



たてのカギ

1. ○○○に添うよう努力する
2. 物を刺し留める針。ヘア○○
3. 漢字では「行灯」
4. 逆。○○○富士
5. 「10」を英語で言うと?
7. 永世中立国
8. 自分の金で他人にごちそうすること
10. 一つのことに熱中する人
12. 上を○○への大騒ぎ
13. 弓形。円弧
14. デバ○○で買い物
16. 日本固有の詩歌。『古今○○集』

よこのカギ

1. 千切りにした野菜を砂糖、しょうゆで甘辛く炒めたもの
3. モーニング
5. 食品○○○物
6. こしかけ。安楽○○
8. ヒートショックが起こる原因
9. 赤くて甘くて酸っぱい果物
10. サケ目サケ科の魚。ニジ○○
11. 借りたお金の○○を払う
15. 塔
17. 複製した鍵
18. 負けるが○○

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 **3月26日(土)**

応募総数 **974 通**

正解 **939 通**

1月号(12月26日発行)の答は「パネトーネダネ」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
コープいしかわ総合企画部



※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.264》機関紙とらいあんぐる 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。

- | | | |
|---------------------------------------|--|--------------------------------------|
| ☐ 産地・メーカーをたずねて | ☐ 今月の花・生協男子女子 | ☐ あんあんニュース |
| ☐ 特集～商品～ | ☐ 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 | ☐ こんな声がありました! |

お便り・みんなのレシピ・イラスト(5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



毎月不定期で
プレゼント
キャンペーン
実施中!



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こーぶあいあい

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

●コープおおめか

076-220-6688 (9:30～21:30)
※現在は21:00閉店