

とらいあんぐる

4

2022

Vol.265



特集～植物油～

植物油を知って 上手に使おう

産地・メーカーをたずねて 株式会社ヨコオ

くらしぷらす めざせ! 鶏肉の達人

みんなのレシピ 春はのつけ弁当で
らくちん豪華に!



産地・メーカーをたずねて
株式会社
ヨコオ
佐賀県

みつせ鶏がおいしいのは ゆっくりのびのび育ったから

「ふわふわでおいしい」とコープの宅配で人気の「みつせ鶏肉だんご」を製造する株式会社ヨコオ。自然豊かな佐賀県にあり、15件の契約農家と自社農場でブランド鶏の「みつせ鶏」を親鶏から大切に育て、加工・販売までの一貫生産を手掛けています。宅配営業部の高橋國洋さんにお話を伺いました。

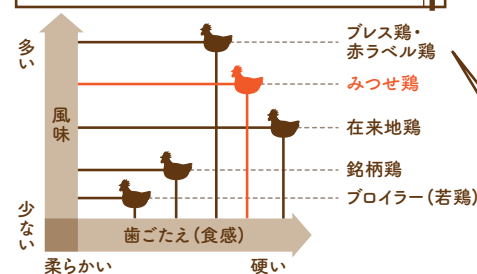
episode 1 鶏農家とともに

大正15年に米穀商として創業し、飼料米の販売を通して古くから畜産農家と関わってきました。農家が良いヒナと飼料を仕入れにくい中、自社で一括して用意することで、農家の安定収入につなげようと考えたのが一貫生産の始まりでした。市場では短期間で生育・出荷することを目的としたブロイラー（若鶏）が大勢を占める中、ヨコオは本当においしい、しかも安全・安心な鶏を育てることをめざしました。

episode 2 一代限りの希少な鶏

良い肉と味を追求し、世界の鶏を研究してたどり着いたのがフランス産の赤鶏。親鶏となる赤鶏をヒナの時期にフランスから空輸し大切に育てます。この赤鶏を両親として生まれた鶏が「みつせ鶏」です。一般的なブロイラーの飼育日数は約50日ですが、みつせ鶏は約80日かけてじっくりと育てます。広い鶏舎内で鶏が自由に動けるように1㎡あたり13～15羽（ブロイラーは約20羽）で平飼しています。より自然に近い状態で育てることで、筋肉もゆっくりと育ち、肉質も良くなります。抗生物質などは出荷前約60日間の休薬期間を設け、ストレスの少ない環境で育てています。「鶏肉の品質を安定させるため、みつせ鶏は一代限りの希少な鶏なんです」と高橋さん。

みつせ鶏の特徴



鶏肉のおいしさを「風味」と「歯ごたえ(食感)」の座標軸で表すと、みつせ鶏の肉質は在来地鶏よりも柔らかく風味があります。風味の良さは専用の飼料から、食感には親鶏である赤鶏から受け継がれています。

フランス産のフランス産の赤鶏、赤ラベル鶏は風味も豊かで世界が認める味だが価格が高い



株式会社ヨコオファーズ
宅配営業部
高橋 國洋さん



1. 体育館ほどの広さの鶏舎でのびのびと健やかに。育てた後は病気の抑制のため全ての鶏を入れ替える 2. 農場は山間部にあり、部外者は立ち入れない 3. みつせ鶏のヒナ 4. 1日に約2万羽を処理。精肉工程では人の手によるスピーディーな作業が欠かせない 5. みつせ鶏肉だんご



みつせ鶏肉だんご
(バラ凍結) 450g
〈次回5月4回〉538円(税込)



みつせ鶏蓮根かさね揚げ
(あおさ入り) 189g(7個)
〈次回4月3回〉322円(税込)



みつせ鶏もも切身
(バラ凍結) 300g
〈次回4月3回〉ゆとりぎ+ 538円(税込)

episode 3 自社工場でスピーディーに解体・加工

鶏肉を衛生的かつスピーディーに解体する自社工場では、精肉加工と味付け加工品の製造を行っています。「40年の鶏肉加工の経験と最新の技術があるので、部位によって違う味や食感を生かして風味や旨味を引き出しています」と高橋さん。人気商品のみつせ鶏肉だんごは「素材として使えるおいしい肉だんごを作って欲しい」という組合員の声に応えてできました。口の中でほろっとくずれるような柔らかさ、程良い肉粒感とジューシーさの絶妙なバランスで人気です。冷凍の肉だんごは素揚げしたものの多いのですが、ゆでて固めているので鍋などに入れても油っぽくならず、いろいろな料理に使えます。「加工品の出荷先は生協が中心で、全国の生協でご利用いただいています。今後も安全・安心を求める組合員のための生協専用の商品を開発していきます」と高橋さんは話しました。

--- Memo ---

農家とともに進める
循環型農業



鶏糞は発酵させてたい肥にします。そのたい肥を米農家に供給し、飼料米を栽培します。そして飼料米を鶏の餌とする循環型農業に取り組んでいます。地域農業を支え、持続可能な農業となるよう取り組みを進めています。



国内で流通する銘柄鶏で両親ともに赤鶏なのはわずか1.5%なんです。ちなみに「みつせ」は赤鶏を研究していた農場の地名です。

自社で配合するオリジナル、こだわりの飼料

飼料には雑穀や飼料米、生米糠や大麦、大豆をふんだんに配合。生産性よりも栄養のバランスを第一に考え、手間ひまかけて毎日配合しています。穀物主体の飼料を与えることで肉の臭みが抑えられ風味が良くなります。

穀物主体の飼料

- 生米糠
- 大麦
- 飼料米
- とうもろこし他



植物油を知って上手に使おう

教えてくれた人



(株)J-オイルミルズ 北陸支店
古谷 憲太さん

毎日の調理に欠かせない食用油。いろいろな種類がありますが、それぞれの特徴を知って上手に使い分けましょう。

食用油には動物性と植物性があります

動物性は乳脂肪や豚・牛の脂身など、植物性はオリーブ、ごま、米などたくさんの種類があります。植物油の多くはオレイン酸※、リノール酸※、α-リノレン酸※などの不飽和脂肪酸を多く含んでいます。



Olive oil

オリーブオイル

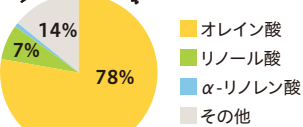
原 料 オリーブの果実

香 り フルーティー

調理法 加熱しても成分が変化しないので加熱調理にも
搾ったままのバージンオイルは風味が良く生食向き

栄 養 オレイン酸が豊富(78%)

主な脂肪酸組織



Memo

バージンオイルの中で最高品質のものがエクストラバージン。ピュアオリーブオイルはバージンオイルと精製オリーブオイルをブレンドし、マイルドに仕上げたもの。



Rice bran oil

こめ油

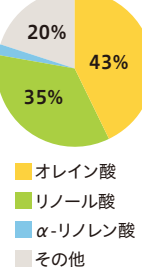
原 料 米のぬかと胚芽

香 り 淡白な風味

調理法 酸化しにくいので、揚げ物など加熱向き

栄 養 オレイン酸やビタミンEが多く、米ぬかだけに含まれるγ-オリザノール※も

主な脂肪酸組織



Canola oil

キャノーラ油

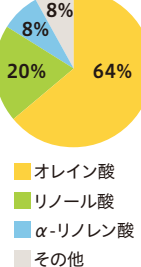
原 料 キャノーラ(なたねの一種)の種子

香 り 淡白な風味

調理法 高温でもコシが強く、炒め物や揚げ物向き。低温でも固まりにくい

栄 養 オレイン酸が豊富(64%)

主な脂肪酸組織



Perilla oil

えごま油

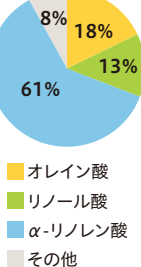
原 料 シソ科のえごまの種子

香 り 独特な風味

調理法 酸化しやすいので生食向き

栄 養 α-リノレン酸が豊富(61%)

主な脂肪酸組織



Sesame oil

ごま油

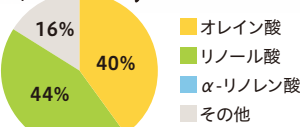
原 料 ごまの種子

香 り 焙煎したごまを使用したごま油は茶褐色で香ばしい。焙煎せずに圧搾した太白ごま油は無色または淡黄色で、うまみがありくせがない

調理法 焙煎ごま油は生食、加熱ともに使える。風味づけにも◎
太白ごま油は揚げ物に

栄 養 オレイン酸、リノール酸の他、ゴマリグナンが含まれていて酸化しにくい

主な脂肪酸組織



Linseed Oil

アマニ油

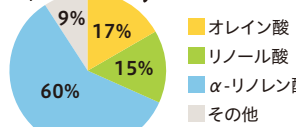
原 料 亜麻の種子

香 り 独特の風味と苦み

調理法 酸化しやすいので生食向き

栄 養 α-リノレン酸が豊富(60%)

主な脂肪酸組織



油のギモン

Q 使用した揚げ油の取り替えるタイミングは？

揚げ物を揚げ続けると、加熱による劣化と具材からの成分が混ざり込むことで油も疲れてきます。また長期間空気に触れると油は空気中の酸素によって酸化し、嫌な臭いが出る、色が濃くなるなどの変化が。光・熱・金属などによって酸化は促進されます。

揚げ油はこんな状態になったら取り替え時！

- 色…鍋の底が見えないくらい濃い色になる
 - 泡…ビールの泡のような細かく消えにくい泡(カニ泡という)が多くなる
 - 煙…具材が入っていないときでも加熱すると煙が出る
 - 粘り…粘りが出るとろとした状態になる
 - 臭い…揚げ物の風味が悪くなる
- 疲れた油はどのようにしても元には戻りません。



Q 保存方法は？

開栓した油はきっち容器のふたを閉め、暗くて涼しい所に保存。なるべく早く(1~2ヵ月)使い切りましょう。揚げ物に使用した油は熱いうちに油こしでこし、冷ました後、保存容器に入れましょう。鍋のまま保存すると空気や光、金属によって酸化が進みます。特に鉄鍋は注意。

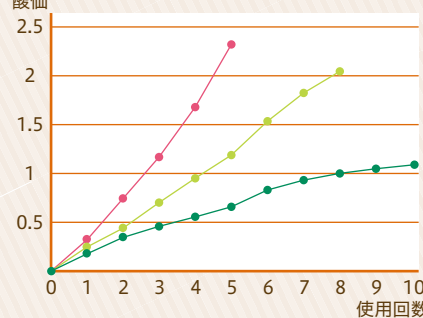
Q 寒くて固まったオリーブオイルは品質が変わる？

オリーブオイルは低温で固まりやすく、白く濁ったり沈殿したりしますが、これは水が凍ったり溶けたりするのと同じ現象ですので品質には全く問題ありません。しばらくぬるま湯につけると液状に戻ります。

Q 揚げ油を長持ちさせるコツは？

揚げ物を続けていると鍋の油が減ってきます。新しい油を補う(差し油)ことで油の傷みが遅くなります。1回で捨てずに差し油をすることで使用回数を増やすことができます。

差し油による劣化の違い(例)

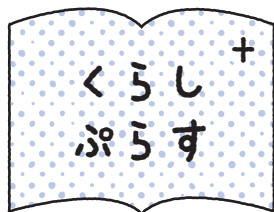


- 差し油なし
- 差し油(少)
- 差し油(多)

揚げる順番を工夫するだけでも長持ちします。油を汚しにくい具材から順に揚げましょう。揚げカスも油を傷める原因となるのでこまめに取り除くことが大切。



※オレイン酸…血中の善玉コレステロール濃度はそのまま、悪玉コレステロール濃度を下げると言われている。
※リノール酸…血中のコレステロール濃度を下げると言われている。
※α-リノレン酸…体内に入った後、代謝され、DHA、EPAとなる。DHAは脳の働き、EPAは虚血性心疾患の予防に効果があると言われている。
※γ-オリザノール…米ぬかだけに含まれ、さまざまな生理作用がある。



めざせ！鶏肉の達人 ～鶏肉のスペシャリストに聞きました～

値段もお手頃で低脂肪・高たんぱく、ヘルシーなイメージの鶏肉は鶏ハムや唐揚げなど、定番メニューにしている方も多いのでは？鶏肉をもっとおいしく食べるための調理術をみつせ鶏でおなじみの株式会社ヨコオフーズさんに教えていただきました。



教えてくれたのは
株式会社ヨコオフーズ
宅配営業部の高橋さん

パサつきを抑えるには 低温加熱

鶏むね肉やささみのパサつきを抑えて、しっとりおいしく仕上げるには、肉の水分が抜けにくい低温加熱がベスト。低温加熱器での加熱や保温調理などが良いですね。ただし、食肉には食中毒の可能性があるため、中心温度が75℃で約1分以上加熱することが必要になります。

裏ワザ！おいしく仕上げる魔法の液?! ブライン液に漬ける!



ブライン液に漬け込んだ鶏肉を冷蔵庫で約6時間から1日寝かせます。食塩が肉のたんぱく質を分解して加熱しても肉が縮みにくくなり、さらに砂糖の作用で保水力がアップします。すべてのお肉に使える裏ワザです。

「ブライン液に漬けて ゆで鶏をつくる」



液に少し色がついているのはきび糖を使用したため。むね肉をゆでてサラダにしました。いつもよりしっとり柔らかくとてもおいしかったです。

【機関紙企画検討委員 武隈さん】

唐揚げをカリッ、ジュワ～と仕上げたい!

表面をカリッ、中はジューシー!にするには2度揚げがおすすめ。唐揚げの大きさは大きめがおすすめ。大きい方が肉の保水性も良くジューシーに仕上がります。小さい肉をお団子のようにまとめてもGood!ブライン液に漬けるのも効果的です。



やってみよう!

「唐揚げの2度揚げ」



わが家の通常サイズはもも肉約25gですが、今回の特大サイズは約50gに切り分けました。

2度揚げの効果を見るためにブライン液には漬けないで、いつも通りに下味をつけ、手間はかかりましたが2度揚げをしてみました。家族には何も言わずに出して、反応を見ると「いつもよりジューシー!いつもと違う肉にした?」と大好評。食べ比べると特大サイズの方が断然ジューシーでしたが、通常サイズの方も2度揚げしたから、いつもよりジューシーでした。【機関紙企画検討委員 前田さん】

手羽元は骨を外すと、あら? 食べやすい!

骨つきで食べにくいから買わないなんて、言わないくださいね。手羽元はむね肉に脂肪がのった部位なのでヘルシーでうま味もあります。骨を抜いて焼く・揚げると良いですよ。骨を抜くと食べやすくなるので、ご家族にも好評かも。骨ははさみで簡単に外せます。

はさみで簡単! 骨の外し方



やってみよう!

「手羽元の骨を外す」



食卓に主役として使いづらいと思い込んでいましたが、骨を外して焼くと脂がのった柔らかいお肉に!!骨も煮出して鶏がらスープにすると2度おいしくてお得な気分!

【機関紙企画検討委員 瀧能さん】

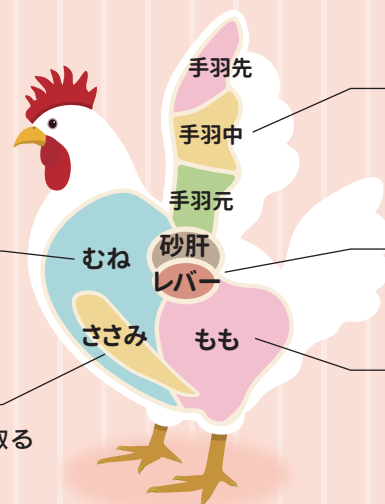
教えて! 鶏肉のギモン

Q お店で良い鶏肉を選ぶときのポイントは?

一番大切なのは鮮度です。鶏肉は水分が多いので傷むのが早く、時間がたてばたつほど水分が肉の外に出てきてしまいます。赤く水っぽい液体(ドリップ)が出ていたら、鮮度が落ちている証拠です。

部位別選び方と調理ポイント

- むね肉**
 - 選 肉に盛り上がり部分がある
 - 調 運動しているほど盛り上がりがある
 - 調 観音開きで厚さを均等に
- ささみ**
 - 選 みずみずしくふっくらしている
 - 調 筋を取る



- 手羽先・手羽中・手羽元**
 - 選 鶏皮の毛穴が盛り上がっている(ハリがある)
 - 調 骨に沿って切れ目を入れる

- 内臓系**
 - 選 光沢がある
 - 調 レバーは血のかたまりがあれば洗い流す

- もも肉**
 - 選 透明感のあるピンク色でハリや弾力がある
 - 調 筋切りをして塩焼き

Q 黄色い脂肪は臭いの原因ってホント?

肉ににおいのある鶏肉では臭みになります。取り除くとなお良いですね。最近のヘルシー志向の高まりで、脂肪=敵!と思われがちですが、肉の脂肪はすべて敵というわけではありません。動物性の脂の香りやうま味を上手に利用してはいかがでしょう。

Q 鶏肉は洗ってから使う? 洗ってはいけない?どっち?

鶏肉は洗わなくても大丈夫です。ドリップが出てしまっている鶏肉はペーパータオルで水気を取って。鶏肉にはカンピロバクターという食中毒を起こす菌が潜んでいることがあるので、洗うと水によって菌がキッチンに飛び散り二次感染を起こす可能性があります。

組合員から寄せられました

みんなのレシピ

春はのっけ弁当でらくちん豪華に！



ロコモコ丼

15分 684kcal(1人分)

- 【作り方】
- ハンバーグはフライパンで表示通りに焼き、中まで火が通ったら取り出す。残りの肉汁にAを加え、デミグラスソースを作る。
 - サラダ油を熱したフライパンに卵を割り入れ、目玉焼きを作る。
 - アボカドは種と皮を取り除き食べやすい大きさにカットし、ミニトマトは半分にカットする。
 - 弁当箱にご飯を入れ、①、②、③をのっけてお好みでバセリを添える。

- 【材料(1人分)】
- CO-OP ふっくらジューシー生ハンバーグ……1個
 - ケチャップ……大さじ1
 - サラダ油……小さじ1
 - 中濃ソース……大さじ1/2
 - アボカド……1/4個
 - ご飯……1膳
 - 卵……1個
 - ミニトマト……適量
 - 水……大さじ1/2

A

レシピ投稿者 能美市 なおちゃんさん



CO-OP ふっくらジューシー生ハンバーグ 100g(1枚)
(次回4月3回)149円(税込)

10分

520kcal(1人分)

- 【材料(1人分)】
- とりささみスティック……60g
 - 玉ねぎ……30g
 - 卵(溶いておく)……1個
 - 青ねぎ(小口切り)……少々
 - ご飯……1膳
 - A だしつゆ(3倍濃縮)……大さじ1・1/2
 - 水……50ml
 - B 菜の花のお浸し・さくら漬け……各適量



とりささみスティック (のり塩味) 300g
(次回4月3回)495円(税込)

- 【作り方】
- とりささみスティックは表示通りに電子レンジで加熱し、食べやすい大きさにカットする。
 - 小鍋にAと薄切りにした玉ねぎを入れて2分程煮る。
 - ②に①を入れ溶き卵でとじて青ねぎを散らす。
 - 弁当箱にご飯を入れ、③をのっける。
 - Bを添え、お好みでさくら漬けをかける。

レシピ投稿者 金沢市 みぶママさん



親子丼弁当



大根とちぎり揚げとピーマンの炒め煮弁当

15分

742kcal(1人分)

- 【材料(2人分)】
- 大根……100g
 - ちぎり揚げ……130g
 - ピーマン……1個
 - ご飯……2膳
 - にんじん……30g
 - ゆで卵……2個
 - オリーブオイル……小さじ1
 - A 酒……大さじ1
 - みりん……大さじ1
 - 砂糖……小さじ1
 - だしつゆ(3倍濃縮)……大さじ2
 - 水……50ml

- 【作り方】
- 大根は皮をむき短冊切りにする。
 - ピーマン、にんじんは千切りにする。
 - ちぎり揚げは細めに切る。
 - オリーブオイルを熱したフライパンで①、②、③を2～3分炒める。
 - ④にAを加えて汁気が無くなるまで炒める。
 - 弁当箱にご飯を入れ⑤をのっける。
 - 食べやすい大きさにカットしたゆで卵を添える。



CO-OP 加賀ちぎり揚げ 北陸の味 130g
(次回4月3回)160円(税込)

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。



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



掲載レシピを実際に作ってみた人のコメント「つくれぽ」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。

知っておきたい食品表示

原料原産地表示について



2022年4月1日製造分から、**輸入品を除くすべての加工食品に原材料の原産地が表示**されます。どのように原産地情報が表示されるのか見てみましょう。

商品を選ぶ時の参考になりたいね！

原産地の表記は表示例のような括弧書きの他に原料原産地の欄を設けているものもあります

ポイント1

原産地が表示されるのは1番重量の多い原材料

●1番多い原材料が「生鮮原材料」の場合

例	名称	ハンバーグ
	原材料名	食肉(豚肉(カナダ産)、牛肉)、玉ねぎ、...

その産地を表示

原材料の表示は「使用している重量の多い順」に記載されています。

●1番多い原材料が「加工原材料」の場合

例	名称	冷凍めん類(調理済)
	原材料名	めん(小麦粉【国内製造】、小麦たん白)、...

その製造地を表示(※)

「国内製造」は「国内で作られた」という意味で「国産の原材料を使って作られた」という意味ではありません。

(※) 1番多い原材料となる加工原材料に使われた生鮮原材料の産地が分かっている場合は、その産地を表示することができます。

(例) アメリカ産の小麦で製造された小麦粉を使用
●めん(小麦粉(小麦(アメリカ産))...)

Q 2番目以降の原材料に原産地の表示はないのかしら？

A 表示の義務はありませんがメーカー側が自主的に表示しているものもあります

ポイント2

原産地の表示は原則「国別重量順表示」

●1番多い原材料が複数の原産地のものを混合している場合

例	名称	ハンバーグ
	原材料名	食肉(豚肉(カナダ産、国産)、牛肉)、玉ねぎ、...

重量の多い順に表示



国別重量順表示が難しい場合は一定条件のもとで以下の表示が可能です

① 又は表示 使用している原材料の過去の実績や今後の計画などに基づき、使用する可能性の高い原産地から順に「又は」でつないで表示。

例	名称	ハンバーグ
	原材料名	食肉(豚肉(カナダ産又は国産)、牛肉)、玉ねぎ...

過去の実績では国産よりカナダ産を多く使用。

製造年から過去3年以内で1年以上の使用実績などに基づく表示であるという注釈が必要。

※豚肉の産地は〇〇年の使用実績順

② 大括り表示 3か国以上の外国の原産地を「輸入」とまとめて表示。

③ 大括り表示 + 又は表示 国産を含む4か国以上の原産地を①・②の方法に則り表示。

コープ北陸では、取扱商品について、原料原産地が正しく表示されているかを含め「商品仕様書」の点検を行っています。

詳しくは次月号で

クイズに答えて
ポイントをもらおう!!

原料原産地表示について間違っているのはどれでしょう？

- 2022年4月1日以降に製造された輸入品以外の商品でも原産地の表示はなくても良い
- 原産地が表示されるのは1番重量の多い原材料
- 原産地の表示は原則「国別重量順表示」

前回(3月号)の
クイズ

Q. 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

正解は「③ 5つ」

あんあん
クイズ

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。

応募方法 官製はがきもしくはパソコン、携帯電話
注文用紙から応募できます(何回でも応募可能)。
2022年5月20日(金)
(注文用紙は4月2回～6月1回)

はがきでのご応募の場合 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
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
明記して右記の宛て先までお送りください(当日消印有効)。

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 あんあんクイズ 検索

注文用紙でのご応募の場合
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。



※お預かりした組合員個人情報、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。



読者のみなさんでつくる

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！

普段からの備え

先日、金沢で起こった土砂災害の影響で丸1日断水になり、初めての経験でした。とらいあんぐる1月号の「災害時のトイレ対策」でトイレの水は流してはいけないこと、自宅のトイレが簡易トイレとして使用できることを知っていたおかげで慌てることなく対応できました。他にも以前とらいあんぐるで読んだ、お皿にラップを敷いて洗いを減らすことや、母が昔から毎日やっていたペットボトルに水をくみ置きするのを真似していたことがすごく役立ちました。カルキ抜きにもなるし、災害時のためにもなるよ、と言っていた通りだと思いました。普段からの備えと、とらいあんぐるを読んでいて良かった～と思う出来事でした。

金沢市 リゅうぐうのおつかい

バッグから 出てきたものは？

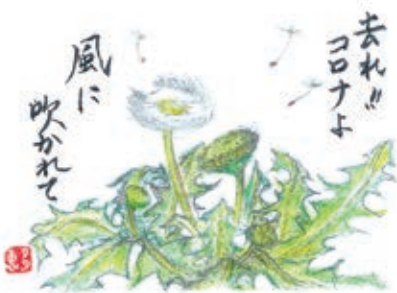
腰を痛めて病院へ行き、レントゲンやらMRIなど検査をしていたら遅くなりました。家に連絡しなきゃとバッグからスマホを取り出そうとしたら、何だか手触りが変。よく見たら、テレビのリモコンでした。家へ帰ると、リモコンがなくなると大騒ぎになっていました。

金沢市 モリリン

初挑戦

初めて作った家庭菜園でのヤーコン、赤毛瓜。水やりは？肥料は？収穫後は何にして食べたらおいしい？などなどタブレットに首ったけ！何事も初めてのことにはワクワクドキドキで楽しいですね。コロナで沈みがちな日々での小さな楽しみでした。

能美市 チビちゃん



金沢市 タッチ

ほどほどに

見た感じでは私より若い人に混じりながらヨガを習って2年。背中をグイッとひねって、「このポーズ、決まってるんだけどなあ」と誇らしげな気持ちになることも。それが、ある日突然ギックリ腰に！年寄りの冷や水と言われないよう、ほどほどにします。

内灘町 フーちゃん



かほく市 こしょう

伝えていくこと

とらいあんぐる2月号の子育て特集がとても勉強になりました。2男1女を育てる母ですが、毎日の生活に忙殺されて、なかなか子どもと向き合うことができていないな、と感じました。「あなたたちが生まれてきてくれて本当に嬉しくて、今とても幸せだ」って気持ちを忘れず、家族にも伝えていくことが必要だなと思いました。

金沢市 ちーこ

テーマトーク

今月は
つい見栄を
張ってしまうこと

標準語

仕事中は、標準語になるよう丁寧に話すようにし、何の問題もないわよって顔をしてつい見栄を張っていますが、そんなことやめときマッシー。ダラんないかいね。と金沢弁丸出しで話せる相手とのおしゃべりは最高やわいねー！

金沢市 めいちまま



金沢市 中野 輝子

ダイエット

体重が0.8kg減っただけなのに、1kg減った!!!と思ってしまうこと。少し減ったら、大好きなチョコレートを食べ全然進まぬダイエット。よーく

カタログを見たら、生協のお菓子や食品にカロリー表示が!!!これをうまく活用してダイエットの継続に励みたいと思いました。

金沢市 たむーさん



金沢市 ブリ大根

小さい見栄

「食品ロス」や「もったいない」という言葉に反応してしまいます。当日買って使うものや冷凍しておくものなどは割引商品を選んで買うのですが、割引シールが目立つので恥ずかしく、他の商品を上に乗せて見えなくしてしまいがちです。小さい見栄です(笑)。

七尾市 あんぱんまん

大きいのが欲しいけど…

まさに今日、つい見栄を張ってしまいました。「いただき物ですけど、おひとつどうぞ」と、職場で箱入りのお菓

子が回ってきました。亡くなった母親から、「あれこれ選ばず、手前から取りなさい。年下のいとこに先に取らせてあげなさい」と言われ続けたせいで、「奥にある、ちょっと大きめのが欲しい」と思うけど、サッと手前に並んでいるお菓子を取った私。心の中で悔し涙を流しました。その日の帰り、バスを降りてすぐ目の前にあるケーキ屋に猛スピードで直行しました。

金沢市 まゆまゆこ

うちって貧乏？

子どもに「うちって貧乏？」と聞かれると、つい「そんなことないよ」と答えてしまう。でも、そう答えると、「お金持ちなの？わーい、お菓子買って！」となる。世の中、貧乏と金持ちだけじゃないんだよ、と教えたいけど…難しい。

能美市 たゆまま

今回のテーマトークのお題は

歯みがき



くみかつレポーターによる活動報告



地域協議会行事の報告
「くみかつブログ」はコチラ



能登地域協議会

「セルフケアで心と体を整えよう！」



Zoom開催

能登地域協議会のnaluluです。フットセラピーは、握って回してつまんで押して叩く…とっても簡単で先生のカメラアングルが分かりやすい。施術後の足はめちゃくちゃ広がりますし、先生の足甲の血管が浮き上がっているではありませんか！続けて行くと良いことを実感しました◎

開催日 1月19日(水) 参加者 26名 講師 兵庫 美和子氏(教え合い講師)

石川西地域協議会

「うちヨガでリフレッシュ！」



Zoom開催

石川西地域協議会のメイママです◎雪が舞う寒い日だったのに、終わった後は体がポカポカ～♡運動苦手な私でもできる簡単なポーズばかりで、それでも心地良く筋肉を使えたのか、体が軽くなって頭がスッキリしました。

開催日 1月28日(金) 参加者 22名 講師 安田 詔子氏(教え合い講師)

Q すくすく便の対象期間が9月末までなのはなぜですか？1月や新年度の4月なら理解できるのですが…。

A 安心してご利用を続けられるよう暮らしの変化が多い時期を避けました。

以前は、お子さまの就学時期に合わせて3月末の企画回で対象期間を終了とし、4月から通常の宅配料が発生する仕組みとしていました。しかし「すくすく便」を利用する組合員が、お子さまの就学や仕事を始めるなど生活スタイルの変化が大きい時期ともなることから生協の利用を休止したり、それをきっかけに脱退したりするケースも見受けられました。このような状況から「すくすく便」利用組合員向けアンケート等で声をいただく中で、対象期間を3月末までとするのではなく、6ヵ月間延長して9月末に変更しました。9月末までに変更することで、組合員が安心して利用の継続を検討する期間となり、同時に、生協からも対象期間終了の事前のご案内やご利用提案ができる期間となっています。



組合員の声

Q 定期登録でさくらたまごを1kg購入しています。毎回届いたときに割れなどが無いことを確認していますが、冷蔵庫に保管している内に2～3個の卵にヒビが入ってきます。どうしてですか？

A スジは1～2日経過してから見えるようになるためです。割れではないのでご安心ください。

現物を確認できないため推測となりますが、現れているのは、半透明あるいは黒ずんだ幅1～2mm程度のスジではないかと思えます。このスジは卵を産む際に、卵殻の水分が局所的に圧迫され部分的に滞留することで起こるとされています。パック詰めの際には機械で割れがないかを調べていますが、スジは1～2日経過してから見えるようになるため検知されずお届けされます。割れではありませんのでスジが見えていても、内部品質に問題はないためお召し上がりいただけます。スジが見える前に出荷している、産卵からお届けまでの期間が短い新鮮な卵であるご理解いただければ幸いです。

コープいしかわの姿

2021年4月1日～2022年1月31日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	123.2	125.1	128.5
店舗事業供給高(億円)	25.1	25.5	26.3
経常剰余金(億円)	2.8	3.9	4.1

出資金:73億1,014万円(UP 1億7,345万円)
組合員数:161,542人(UP 257人) (カッコ内は前月比)

1月度安全確認情報
(12月21日～1月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	199品
定例企画商品	332品
残留農薬検査	6品
ヒスタミン検査	2品
放射能検査	6品

組合員の環境貢献度(2月度)

商品カタログ回収率 **75.4%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **23.9%**

理事会だより

2021年度 第9回 2月24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

1.1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。また、県内の感染者数が増加している状況より事業継続計画の対応フェーズを「県内集団発生」に変更しました。その他保健所による濃厚接触者の特定範囲の変更やエッセンシャルワーカーに適用される待機期間の短縮などに対応ができるように、マニュアルを改定しました。
- 1月17日(月)より、動画視聴による職員方針検討会(第1部)を実施し、基調方針や第8次中期計画の説明、実践事例報告などを通して基調方針と実践事例の結びつきを共有しました。
- 新春おみくじポイント企画を今年度も実施し1月1回から3回までの3企画で応募総数が67,050名(利用人数に対する応募率59.2%)となり、多くの方に参加をいただきました。

2.執行役員選任の件

3.日本生協連第72回通常総会およびコープ共済連第14回通常総会代議員選出の件

報告されたこと

- 1.2022年度コープいしかわ業務機構および2022年度コープいしかわグループ管理職人事
- 2.2021年度分野別活動のまとめと2022年度方針
- 3.所在不明組合員の整理に関する取り組み状況について
- 4.第23期 春の総代会議開催要項について

発信してます!コープいしかわの今! コープいしかわインスタグラム!

CO-OP
掲示板

宅配のお得情報



#コープいしかわ宅配情報

お店の本日のおすすめ



#コープたまほこ #コープおおぬか
#コープいしかわ店舗情報

毎週配信!みんなのレシピ



#コボ丸キッチン

イベント情報・開催報告



#コープいしかわ組合員活動

Webだからできる! とらいあんぐるの過去記事から また読みたいものを掲載



#とらいあんぐるのアーカイブ

毎月開催!Instagram 限定プレゼントキャンペーン



#コープいしかわ

※画像は過去の投稿例です。

フォローしてね!



コープいしかわ
Instagramはこちら

アカウント名:@coop_isikawa_official



コープいしかわは防犯ブザー プレゼントキャンペーンに協賛しています

コープいしかわでは、エフエム石川様が主催する、HELLO FIVE『防犯ブザープレゼントキャンペーン2022』に協賛しています。このキャンペーンでは、石川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します。プレゼントする防犯ブザーが子どもたちの命を守り健やかな成長の一助となるよう願っています。コープいしかわはこれからも、地域とのつながりを大切に、暮らしに寄り添った取り組みを進めてまいります。

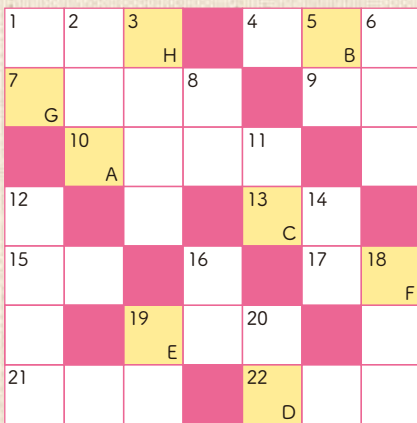


防犯
ブザー

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



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 **4月30日(土)**

たてのカギ

- 補助。副。○○タイトル
- 今月の「○○○ぶらす」は「めざせ!鶏肉の達人」
- 春○○○○、天真○○○○
- 何かを欲しいと思う心。食○○。物○○
- くちびる。○○○サービス
- あかがね

よこのカギ

- 4月には花びらが舞う「能登○○○駅」
- 口が矢のようにとがった細長い魚
- みつせ鶏はヨコオの○○○○鶏
- 玄関で○○を脱ぐ
- 白黒のストライプが特徴の動物
- 新学期で○○替え
- 紅白の○○で彩られた入学式
- 竜田揚げに使うのは○○○○粉
- 3色の毛が特徴のネコ
- 十重二十重(○○はたえ)
- 芸術、美術
- 香りの強い、シャキシャキ食感の山菜
- 社会や人のために力を尽くすこと
- お祝いに欠かせない魚
- 「注意」という意味。世話や配慮などをする事
- 庭や鉢に植えてある木
- 先に立ち導くこと。新入生をうまく○○○する
- 帆を膨らませて走る船

応募総数 **1097 通**

正解 **1086 通**

2月号(1月31日発行)の答は「ゼンリウフン」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.265》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 _____ ()

※紙面に掲載する場合はペンネームまたはイニシャルで掲載。※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 ☐ 組合員の声Q&A
☐ 特集～植物油～ ☐ あんあんニュース
☐ くらしばらす～めざせ!鶏肉の達人～ ☐ みんなの広場

※記載された個人情報は、景品発送、紙面編集に使用します。

お便り・みんなのレシピ・イラスト(6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 (9:30～21:00)

●コープおおめか

076-220-6688 (9:30～21:00)