

とらいあんぐる

2

2023

Vol.275



特集

コープの地域貢献
～実はこんなこと
やってます～

産地・メーカーをたずねて

JA金沢市
加賀れんこん部会

くらしぶらす

大学生が伝えたい!

加賀れんこんの魅力

みんなのレシピ

冬に食べたい! 根菜レシピ



1

産地・メーカーをたずねて

JA金沢市
加賀れんこん部会
金沢市

冬はもっちり加賀れんこん

「加賀野菜」の一つとして県民に親しまれている加賀れんこん。現在、44件の農家が生産しています。JA金沢市加賀れんこん部会 部会長の北博之さんに加賀れんこんの特徴や栽培についてお話を伺いました。

episode 1 土壌が生み出す 加賀れんこんの食感

品種は「支那白花」で、石川県と山口県だけで栽培しています。特徴は非常に深い所（60～70cm）にできること。茨城県などは30～40cmの浅い品種だそうです。「れんこんからすれば泥が深いと潜りやすいけど、こっちとしては作業性がすごく悪いんです。ではなぜそれを作っているのか。深いと泥の圧で繊維がぎゅっと締まるから。特に河北潟干拓地はねちねちな泥なのでぎゅっと締まるんです」と北さん。夏は暑く冬は寒い金沢の気候も栽培に適しているとのこと。加賀れんこんは北陸では有名ですが、全国的にはまだ知られていません。違いを分かってもらうにはまず食べてもらうこと。その食感に「何これ！これがれんこん？！」と驚かれるそうです。

episode 2 加賀れんこん部会

加賀れんこんは化学肥料や農薬を50%減らした特別栽培で、石川県のGAP（農業生産工程管理）を取得しています。出荷時には大きさや見た目などで厳しい格付けをしています。当然、規格から外れるものも多くなります。規格外品を加工した商品を販売するキッチンカーを2022年11月から始めました。「ちょっこりでも宣伝したいし、やっぱりもったいないから。今はまだ加工品を売るだけですぐゆくゆくは中で調理したものを出そうかなと」。キッチンカーをデザインしたのは星稜短大生塚ゼミの学生さん。「おっさんにはなかなか出てこない発想です」と豪快に笑う北さん。



2



3



4



5

1.水掘りでの収穫（12月6日撮影）ホースの水圧で泥をどかして掘り出す 2.8月頃のれんこん畑 3.くわ掘りでの収穫 伝統を継承するために続けている生産者も 4.れんこんの花 5.キッチンカー



JA金沢市加賀れんこん部会
部会長 北 博之さん



産直 加賀れんこん 450g
〈次回2月4回〉570円（税込）

episode 3 栽培・収穫にも愛情を込めて

4月に種れんこんを植えると葉が伸び光合成をし、泥からの栄養を吸収して泥の中を地下茎が伸びていきます。土の中の見えないれんこんの状態は葉の大きさや茎の太さで分かるそうです。水の管理も重要で、夏は毎日、生ぬるい水を排出し、夜の涼しいうちに冷たい水を畑に入れます。8月には大きな葉っぱをかき分けながら太くなったれんこんの収穫を始めます。「他県の産地は収穫1週間前に葉を倒し、れんこんをあえて窒息状態にして皮を白くし出荷しますが、私たちは最後まで葉を倒しません。皮が茶色いれんこんは古いものだとか勘違いされますが、皮が茶色なのは泥の鉄分がれんこんの呼吸で化学反応を起こしたから。私たちは最後までこの子らに呼吸をさせてあげたいので、収穫時まで葉っぱを残しておくのです。それがこだわりです」。加賀れんこんへの愛情が伝わります。



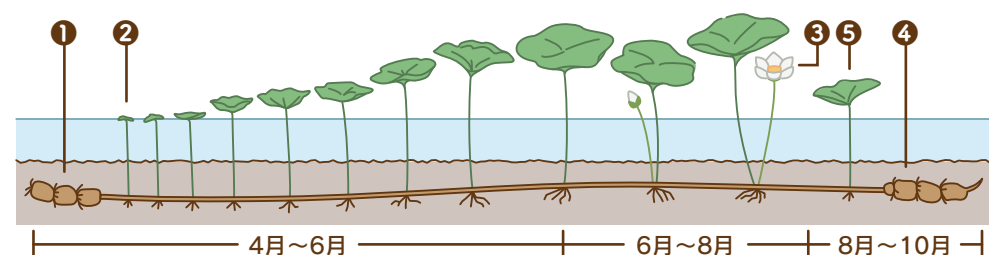
茶色い皮は収穫直前まで呼吸していた証。黒いヒゲのようなものが根。



茎の穴は空気穴。れんこんの穴の数と同じ。最終的に10個になる。

土の中でれんこんは…

れんこんは根ではなく、地下茎です



- 1 4月に植えられた種れんこん。芽がよきによきと生える。
- 2 葉が順番に立っていく。
- 3 11番目に白い花が咲く。
- 4 れんこんができる（種から約14m）。
- 5 最後に「とめ葉」といわれる小さい葉が立って収穫のサイン。

れんこん栽培の天敵

1番困っているのは伸びたれんこんの芽を食べてしまう外来種のザリガニとカメ。芽を食べられると、もうれんこんはできません。イネネクイハムシがれんこんをつくと、周辺が黒くなり生育が止まり、商品価値が低下してしまいます。収穫の時期にはカモ。夜に数千羽の大群がやってきて、頭を泥に突っ込んでれんこんを食べていきます。カモが食べた部分は雑菌が入るので、周囲のれんこんも全て破棄に。



オレンジ色の網はカモよけ

コープの地域貢献

～実はこんなことやってます～

コープいしかわでは宅配や店舗といった事業以外にも、安心して暮らせる社会づくりを目指してさまざまなことをしています。自治体や企業といっしょに進めているものなどを含め、その一部を紹介します。



2022年7月
からスタート

コープをよく
利用しているので、
知らない人が来るよりも
安心して受け取る
ことができました



初めてのお届け先となった曾野さんと颯月ちゃん
お届けしているのは小松センター 久保田さん。2022年7月撮影

いっしょに未来を育てる 子育て応援

小松市赤ちゃん紙おむつ定期便

小松市の委託を受けて、生後3か月から1歳までの
お子さんがいる約600世帯へ月1回紙おむつをお
届け。育児経験のある専任の職員がおむつをお届
けし、見守りや子育て関連情報を提供すること
で、経済的、精神的負担軽減をはかります。



「コープ様には子育て家庭との橋渡しをお願いしたい」
出発式であいさつをする宮橋市長

金沢市多胎児家庭 紙おむつ給付事業

双子や三つ子などの多胎児の
いる家庭へ月1回紙おむつをお
届け。お子さんや保護者の見守
り、子育て関連情報の提供も。
2021年7月からスタートしてい
ます。

石川テレビ「はじめてばこ」

「はじめてばこ」は初めての肌着や初めて描い
た絵など子どもの大切な「初めて」を保管する
箱。石川さんスタイの他に協賛企業からの贈り
物が入っています。コープいしかわでは
「はじめてばこ」に協賛し、育児経験
のある職員を中心としたお届けや
箱詰めを担っています。



2022年12月に応募者2万人を迎えました

コーすけランドセルカバー

2022年度は県内42の小学校へ2,524枚
寄贈。CO・OP共済キャラクター“コーす
け”のイラストが描かれた黄
色地のランドセルカバーは、
周囲の目を引き、遠くからで
も目立つデザインです。



エフエム石川 「防犯ブザープレゼント キャンペーン」協賛

県内の新小学1年
生約1万人にプレゼ
ント。



横断旗贈呈



こくみん共済coopと合同で安全運転
協会へ1,831本の横断旗を寄贈。

地域とともに これからも

地域活動助成金

コープいしかわだけでは解決できない地域の
課題に取り組む団体を応援。毎年応募のあった
団体から5団体を選考し、上限20万円を助成し
ています。2010年度より開始し、これまでのの
べ64団体に1,174万円を助成しています。



笑顔のこども食堂ネットワーク-GOHAN-
(2021年度採択団体)

小松市 自宅療養者支援

感染症のため自宅療養を
余儀なくされた家庭へコー
プの店舗の商品などをお届
けする事業を小松市から委
託されています。

住み慣れた地域でいつまでも 高齢者支援

コープの宅配・夕食宅配がゆるやかな見守りに

コープいしかわの宅配や夕食宅配の担当者は、県内全域での住宅街の中を毎日お伺いしているので、地域の中でゆるやかな見守りにつながっています。宅配業務中に異変などを察知した場合、速やかに自治体などに連絡を行う体制などを定めています。「地域見守りに関する協定」を全自治体と締結しています。また、高齢の組合員の異変などを家族へ知らせるため、夕食宅配で行っている緊急連絡先登録を4月からコープ宅配へ拡大します。

実際に配達先で熱中症に
かかっていた方を発見して
対応をしたり、転倒してけがを
した方の対応をしました

コープのお店のお買い物支援

【コープいーじ〜便】

店内でのお買い上げ商品の配達と
電話やファックスで注文された商品
をお届けしています。電話では家族
構成や好みなどを聞き取って買い物
を代行します。

【移動スーパーコボ丸便】

コープたまぼこを起点にして買い物にお
困りの地域を中心に約50か所の停留所
を巡回しています。1つの停留所では10
人前後の利用者がいて、週に1回ご近所
の笑顔に会える機会になっています。



2022年10月から羽咋市・宝達志水町の
8か所の停留所をまわるコースが始動しました

「生協10の基本ケア」を軸にした福祉事業

「高齢になっても障がいがあっても住み慣れた地域で安心して
暮らしていきたい」という組合員の願いを実現するため、訪問
介護やデイサービス、グループホーム、居宅介護支援といった
福祉事業があります。尊厳を守り、自立を促すケアを提供する
考え方となる「生協10の基本ケア」を軸にしています。



金沢市高齢者 買物環境向上事業

2017年より金沢市と連携して、
買い物でお困りの高齢者をコー
プの宅配事業で
支援しています。



もしもに備える、助け合う

災害対応

県内全自治体と災害時支援協定締結



自治体の防災訓練に
参加するなど行政と防
災・減災の取り組みを
進めています。避難所
が設置された際には行
政の要請に応じておに
ぎりなどをお届けして
います。



2022年8月大雨災害では

●石川県へ1,000万円寄付しました
組合員・役員約1万人より寄せられた募金と
コープいしかわ災害時対応積立金を活用して
義援金として石川県へ寄付しました。



●被害が発生した当日、災害時支援協定に基づき、
能美市役所へおにぎりを100個お届けしました

●小松市災害ボランティアセンターへ飲料の寄贈や、中海町公民館
に40日間にわたって氷のお届けをしました



●役員が8～10月までの計4回、
のべ64名が災害ボランティアに参加し、
中ノ峠町などで床下の泥出しや
災害廃棄物の撤去などをしました

フードドライブ

家庭で使わない食品を持ち寄り福祉団体へ提供し
ています。各地域協議会が主体となってコープのお
店や宅配ステーションで実施しています。2022年
度は12月までに14回開催し、1,463点、439kgの食
品が寄せられ、いしかわフードバンク・ネットを通し
て社会福祉協議会へ寄贈しました。

クリーン・ビーチ いしかわ協賛

2015年より継続し
て協賛し、海岸清
掃活動を進めて
います。



コープが助け合いの
組織だから
こんな取り組みが
あるんだね





大学生が伝えたい！ 加賀れんこんの魅力

金沢星稜大学女子短期大学部 経営実務科 手塚ゼミナールでは加賀れんこんに注目し、その魅力を県内外に発信しています。ゼミ生にお話を伺いました。



JA金沢市加賀れんこん部会と一緒に

甘みとモチモチの両方が味わえます！



加賀れんこんの魅力を味わう！レシピ

蓮蒸しや煮物などの伝統的なメニューだけじゃない！

すりおろしてモチモチ！

加賀れんこん
みたらし団子

【材料】4本分
れんこん……………50g
だんご粉……………20g
砂糖……………3g
〈タレ〉
砂糖……………大さじ2
しょうゆ…大さじ1
水……………大さじ1
れんこんの汁…適量

【作り方】

- れんこんをすりおろし(汁はタレ用にとっておく)、砂糖、だんご粉、少量の水(分量外)を混ぜて、一口大のお団子にする。
- 沸騰した湯で①を5分程ゆでる。
- 水を切り、つまようじをさす。
- タレの材料を温め、とろみが出たら火を止め、③にかける。

れんこんと海老のマヨ蓮蒸し



マヨネーズを加えることで、お子さんにも食べやすい味付けに



まさかど 正門 さらさん

加賀れんこんは、でんぷん質が豊富なので、すりおろして調理するとモチモチ感がすごいのが一番の特徴です

ミニ知識 加賀れんこんから魔法の水？！

れんこんをすりおろしたときに出る汁は実はでんぷんがたっぷり！あんかけなど、とろみをつけたい料理を作るときに水溶性片栗粉と同様にそのまま加えるだけ！保存瓶などに入れて取っておくと便利です。

縦切りでシャキシャキ感UP

豚肉巻きれんこん



【作り方】

- 皮をむいたれんこんを縦に棒切りし、塩水に漬けておく。沸騰した湯で2分程ゆで、ザルに上げる。
- 軽く塩・こしょうした豚ロース肉に、①のれんこんを2〜3切ずつのせて巻く。
- 肉の脂で全面を焼く。

チンジャオロース
春巻き

たけのこの代用にも。



土橋 京華さん

加賀れんこんは、食感が幅広いので、料理のレパートリーが広がります

れんこんとりんごのサラダ

サッと下ゆでしてドレッシングをかけるだけで、シンプルなサラダに。

ミートボール

つなぎとしてのすりおろしと細かい角切りを加える。肉の量が減ってヘルシーに。

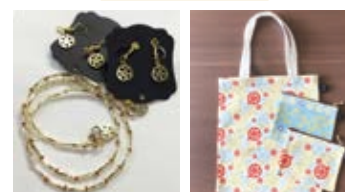
こんな活動をしています！ ～学生目線でれんこんワールドを展開～

クッキング (食育活動・レシピ開発)



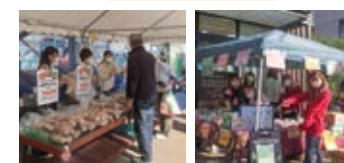
・料理教室
・学食メニュー提案

商品開発



れんこんをモチーフに
アクセサリーや小物のデザイン製作

販売促進



JAほがらか村での販売
県外での販売体験

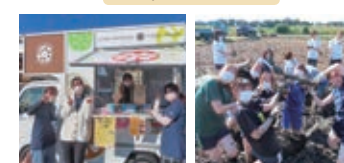
他にも



パウンドケーキの商品開発・販売



表紙の
箸置きも！

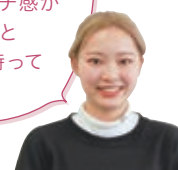


JA金沢市
加賀れんこん部会の
キッチンカーに
レシピ提案



農家で収穫体験

銀座のアンテナショップで販売をした際に、「知らない」という人がほとんどだったので、すりおろすとモチモチ感がすごいんですよとPRすると興味を持ってもらえました



みゆ 高野 未悠さん

コープいしかわの地域活動助成金採択団体です。商品開発や料理教室など加賀れんこんを地域に普及する活動を応援するため、2021年度コープいしかわ地域活動助成金団体に採択されています。

輪切りでホクホクした甘みを味わう

牛もも肉と焼いたれんこん



6〜7mmの厚さに切ったれんこんを焼くだけ。焼き芋のような甘さ。焼き表面のシャツキリ感とホクホクした柔らかさが楽しめます。シンプルに焼いて岩塩だけの味付けでも。

グラタン

輪切りにして炒めたれんこんを重ねて入れる。

ヤンニョムチキン

【材料】4人分
鶏むね肉……………200g
れんこん……………160g
塩・こしょう…少々
酒……………小さじ1
片栗粉……………適量
揚げ油……………適量
〈ピリ辛ダレ〉
コチュジャン…大さじ1/2
しょうゆ……………小さじ2
砂糖……………大さじ1
ケチャップ……………大さじ1強
にんにく……………小さじ1/4
みりん……………大さじ1

【作り方】

- 鶏むね肉は1.5cm幅の一口大に切り、塩・こしょう、酒を加えて10〜15分程漬けておく。
- れんこんを5mm程度に輪切り、または半月切りにし、片栗粉をまぶす。
- 油を引いたフライパンでれんこんを揚げ焼きにし、別の器に移す。
- ①の鶏むね肉に片栗粉をまぶし、③のフライパンで鶏むね肉を揚げ焼きにする。焼き目が付いたらひっくり返す。
- 焼いたら余分な油を拭き、れんこんを戻して、あわせたピリ辛ダレを加えて炒める。
- ⑤を煮詰め、タレが絡んだら器に盛り、お好みで刻みねぎ、白ごまを散らす。

加賀れんこんは、粘り気が強く、甘みも感じられます。地元で採れるものなので新鮮さが違います



ふるこ いぶき 古府 良秩季さん

組合員から寄せられました
みんなの
レシピ

冬に食べたい！根菜レシピ



大根と生姜のからだぽかぽか汁

25分 68kcal(1人分)

レシピ投稿者 津幡町 C・Kさん

【材料(2人分)】
大根 …… 50g 小松菜 …… 40g ごぼう …… 20g みそ …… 小さじ4 水 …… 400ml
にんじん …… 20g しめじ …… 20g 薄揚げ …… 10g おろししょうが…1片 小ねぎ …… 適量

【作り方】
①.大根、にんじんはいちょう切り、小松菜は3cm幅に、薄揚げは短冊切りにする。
ごぼうはささがきにし、水にさらして水気を切っておく。
しめじは石づきを切り落とし、ほぐしておく。
②.鍋に水と①を入れて強火で熱し、沸騰してきたらアクをすくい取る。
③.みそを溶き入れ、7～8分程弱火で煮る。
④.仕上げにおろししょうがを入れ、器に盛り、小ねぎを散らす。



25分 322kcal(1人分)

【材料(4人分)】
豚ひき肉…300g ごぼう… 1本
卵 …… 1個 パン粉 …… 40g
A みそ…大さじ1 砂糖 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1
サラダ油…大さじ1 酒 …… 大さじ2
水菜 …… 適量



【作り方】
①.ごぼうは薄いささがきにし、水にさらして水気を切る。
水菜は4cm幅に切っておく。
②.ボウルに豚ひき肉とAを入れ、粘りが出るまで混ぜたら①のごぼうを入れてさらに混ぜる。
③.②を小判型にまとめる。
④.フライパンにサラダ油を引いて中火で熱し、③を並べて焼く。両面がきつね色になったら、酒を加えて弱火で10分程蒸し焼きにする。
⑤.④を器に盛り、①の水菜を添える。

ごぼうつくね

レシピ投稿者 能美市 かれんさん



ごちそう炊き込みご飯

レシピ投稿者 金沢市 かずさん

20分 400kcal(1人分)
※炊飯時間は除く

【材料(4人分)】
舞茸 …… 1/2パック ごぼう… 1/4本
さつまいも…200g 米…2合分
にんじん …… 1/4本 水 …… 2合炊飯分
薄揚げ …… 小1/2 黒ごま …… 適量
A 酒 …… 大さじ2・1/2
co-op 塩吹昆布 …… 15g
co-op 白だし …… 大さじ4



【作り方】
①.さつまいもはぶつ切り、薄揚げは短冊切り、ごぼうはささがき、にんじんは細切りにする。舞茸は細かくほぐす。さつまいもとごぼうは水にさらし、水気を切る。
②.米を炊飯釜に入れ、Aを入れてから2合分の目盛りまで水を入れる。その上に①を全て入れ、炊飯する。
③.炊き上がったたら少し蒸らし、軽く混ぜる。
器に盛り、黒ごまを振る。

※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。

みんなのレシピ大募集

募集テーマ 「フライパンでささっとおかず」
上記以外の、「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



毎月更新

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。

こんな声がありました

栄養成分表示の見方を教えて!



「栄養成分表示」は加工食品のパッケージに必ず記載されており、私たちの健康の維持・管理に重要な情報が含まれています。

表示例

栄養成分表示(100gあたり)

エネルギー	〇〇kcal
たんぱく質	●●g
脂質	△△g
一飽和脂肪酸	▲▲g
炭水化物	□□g
一糖質	■■g
一糖類	▽▽g
一食物繊維	▼▼g
食塩相当量	◇◇g
ビタミンC	◆◆mg

見方01

食品からどのような栄養が摂取できる？ 栄養成分のはたらきを知ろう

●義務表示

生活習慣病予防や健康の維持・増進に

関わる重要な成分。必ず表示されている。

エネルギー

体の活動のための燃料のようなもの

たんぱく質

血液や筋肉など体の組織をつくる材料になる

脂質

エネルギー源やホルモンなどの材料になる

炭水化物

体や頭を使うためのエネルギー源(糖質)になる

食塩相当量

体内の水分量の調整など

●推奨表示

日本人の摂取状況や生活習慣病予防と

の関連から表示を勧めている成分。

飽和脂肪酸

食物繊維

その他ビタミンや糖質、

糖類など任意で表示される成分があります



「- (ハイフン)」がついているものはその上に記載の

例・糖質・食物繊維…炭水化物・糖類…糖質

成分に含まれていることを表しています

※省略されている場合もあります。

見方02

食品同士を比較する時は 単位を揃えよう

例

食品によって
単位はさまざま

栄養成分表示(100mlあたり)	
エネルギー	55kcal
栄養成分表示 コップ1杯(200ml)あたり	
エネルギー	100kcal

〈B〉の量は〈A〉の2倍なので

〈A〉のエネルギー55kcal × 2倍 = **110kcal**

200mlあたりの
エネルギー

〈A〉
110kcal

〈B〉
100kcal



パッケージで見かける「〇〇たっぷり」や「■■控えめ」の意味を知ろう

不足や過剰摂取によって健康の維持・増進に影響がある栄養成分など

についての表示(栄養強調表示)は基準に基づいています。

※消費者庁 普及啓発資料
「栄養成分表示を活用してみませんか?」より

表示の種類	栄養成分が多いことを強調する場合の表示の基準			栄養成分等が少ないことを強調する場合の表示の基準		
	高い旨	含む旨	強化された旨	含まない旨	低い旨	低減された旨
表現例	・高〇〇・〇〇豊富・〇〇たっぷり	・〇〇源・〇〇供給・〇〇含有	・〇〇30%アップ・〇〇2倍	・無〇〇・〇〇ゼロ・ノン〇〇	・低〇〇・〇〇控えめ・〇〇ライト	・〇〇30%カット・〇〇10gオフ
該当する栄養成分	たんぱく質、食物繊維、亜鉛、カリウム、カルシウム、鉄、ビタミンおよび葉酸など			エネルギー、脂質、飽和脂肪酸、コレステロール、糖類、ナトリウム		

ぜひ活用して
バランスのよい食生活に
役立ててくださいね!



クイズに答えて
ポイントをもらおう!!

栄養成分表示で義務表示ではない栄養成分はどれでしょう?

① エネルギー ② ポリフェノール ③ たんぱく質

前回
(12月号)の
クイズ

Q. 1月2回からコープファミリーなどに掲載される新しいGMOマークはどれでしょう?

正解は「① 主原料分別GMO管理済み」

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)。
2023年3月24日(金)
(注文用紙は2月2回~3月5回)

はがきでのご応募の場合
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

携帯電話
からの
ご応募は
こちら▶



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。



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!

焼きもち

先日、1歳になった息子の誕生日の記念に、フォトスタジオへ写真を撮りに行きました。4歳の姉も一緒に行き、家族写真や姉弟写真も撮ってもらったのですが、「弟ばかり、ずるーい。私、ちょっとしか撮ってもらってない…」と話す姉。写真でも焼きもちを焼く姉がかわいくて、きゅんとなりました。

金沢市 みーちゃんママ



加賀市 クレーピー

冷凍とうふ?!

とらいあんぐる12月号「みんなのレシピ」にあった、「マメックスの便利とうふ」、知らなかったです!一丁のものしか見てこなかったのもあって、かわいくて使い勝手が良くて、良いなと思いました!しかも冷凍?とうふって冷凍できるのかー!びっくり!

金沢市 ばなな

おばあさん化

自分では背中を丸めないように歩いているつもりが、夫曰く、段々と原始人のような歩き方になってきていると。大変です。気をつけて、前を向いて背を伸ばして、と意識しながら頑張っています。仕事のときは気をつけているのですが、家では気を抜いているため、おばあさん化しています。

志賀町 シマウマ

母に感謝

秋頃から実母との同居生活を始めました。孫たちの相手をしながら、家事もしてくれています。同居前の私は、家事も育児も完璧にやろうとするあまり、心に余裕がなく、イライラすることが多かったのですが、母親のおかげで、ゆとりを持って過ごせています。大変なこともあるだろうに、疲

れた顔一つ見せず、文句も言わず、家事を一手に担ってくれて、私も家族も本当に感謝しています。いつもありがとう。甘えてばかりの娘ですが、これからもよろしくお願いします。

金沢市 きのこ

和風ドライカレー?

先日、慌ただしく昼食を作っているとき、具とご飯を炒め、ドライカレーの素が少し残っていると思い、粉末を入れました。ふと違和感がして手を止め、袋を伸ばして見ると、なんとおでんの素でした。小袋が黄色っぽくて似ていたので間違えたのです。すぐに正規のドライカレーの素を加えましたが、味がマイルドというか、カレーの味があまりしない。でも、まずくはなかったので、そのまま食卓へ。気をつけなければと反省しました。

小松市 ミキ



白山市 山のパーちゃん

テーマトーク

今月は

思い出のおやつ

ホットケーキ

もう50年以上前のことです。私が急いで家に帰ると、看護師だった母が夜勤に出かけた後、ということがよくありました。寂しい気持ちで戸棚を開けると、ホットケーキが。バターもメイプルシロップもかかっていない冷えたホットケーキでしたが、忙しい母が手作りしてくれた、何にも代えがたい、思い出のおやつです。

小松市 ままうさ

プロ野球チップス

子どもの頃の一つのご褒美といえばプロ野球チップスでした。カード集めが趣味で、コンソメ味のポテトチップには少々飽きもありましたが、社会問題にもなったような、景品だけ抜いてお菓子を捨てるようなことは決してせず、ちゃんと一袋一袋味わっていました。大人になってコンソメ味のポテトチップを食べるたびに、子どもの頃のワクワクした思い出を噛み締めています。炭水化物の取り過ぎには気をつけながら…。

金沢市 とおる

ゴマクッキー

あまり市販のおやつを買ってもらえなかった幼少期に、ときどき焼いてくれたゴマクッキーが忘れられません。ホロッと碎ける 甘さ控えめのクッキー。これを超えるものにまだ出会っていない気がします。数年前、実家でレシピを見つけ出し、作ってみたら、やっぱり絶品! コピーをいろんな人に配ったので、これでひとまず安心です。

金沢市 ももんが

おはぎ

祖母が作ってくれたおはぎ。手伝っているときに、もち米2、うるち米1の割合、炊くときには少しの砂糖を入れると硬くなりにくいことなどを教えてもらいました。炊けたら、すりこぎで半殺しに潰すのは私の役目。「全部潰したら皆殺しだね」と祖母に言ったら叱られたけど…。久しぶりに作ろうかな。

野々市市 ダツフィー

蒸しパン

母が時折作ってくれた蒸しパン。アルマイトのお弁当箱を型にして、小麦粉、砂糖、膨らし粉(当時ベーキングパウダーなんて言い方はしてませんでした)だけで作ってくれていたと思

います。今思うと、少しパサパサだったかと思いますが、その頃は特別で、蒸し器から取り出してくれるのを見ると、テンション上げ上げでした。その名残か、今もパン屋さんで蒸しパンを見ると Tongue が伸びます。

金沢市 そわか

ばあちゃんのケーキ

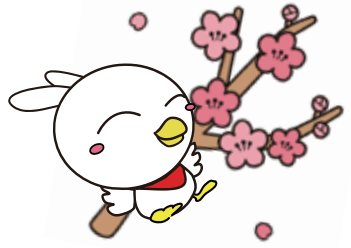
8月に亡くなった祖母がこのケーキが大好きで、よく「生協で買ったしみんなで食べよう!!」と準備してくれていました。とてもおいしい!! たまにはばあちゃんの仏壇に供えるからねっ!!



内灘町 にゃほぼん

次のテーマトークのお題は

春



くみかつレポーターによる活動報告



能登地域協議会

「水引でお正月飾りを作ろう」

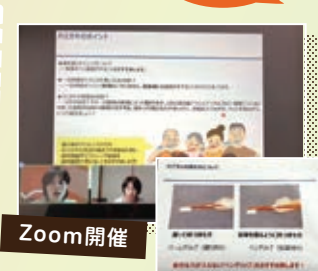


こんにちは。能登地域協議会のコスモスです。金沢の伝統文化でもある水引を使っての作品作り開始!! 初めは、基本中の基本のあわじ結びで松、竹、梅のめでたいお正月飾りからスタート!! 「初めての企画参加、初めての水引でした。画面があり、丁寧に教えていただき、とても楽しめました」「リーズナブルに素敵な作品ができて嬉しかったです」皆さんからの嬉しい感想です!!

開催日 12月9日(金) 場所 ラピア鹿島
参加者 12名 講師 渡瀬 昭子氏(教え合い講師)

石川西地域協議会

「歯磨きのいろは(歯)オーラル学習会」



石川西地域協議会のサニーです。今や30代以上の3人に2人が歯周病になる時代…歯周病には全身疾患を引き起こすリスクがあるとのこと。だから、現在ある歯を守るためにはオーラルケアはとても大事。コロナ禍からの昨今、マスクを付けるようになり、口臭が気になる方も増えているとのこと。クイズを交え、歯ブラシの持ち方、歯間ブラシの使い方なども教えていただきました!

開催日 11月8日(火)
参加者 6名 講師 サンスター(株) 清水 知美氏



地域協議会行事の報告
「くみかつブログ」はコチラ



Q 天ぶら、とんかつなど揚げ物が大好きでよく太白ごま油で揚げています。捨てるのはもったいなくて、使用後は漉して沈殿物も除き、透明にして暗所に保存しています。次に使うときは、つぎ足して使用していますが良いのでしょうか？

A 使用後の揚げ油をしっかりと漉し、暗所に保存していただいているのであれば太白ごま油をつぎ足してご使用いただいても大丈夫です。

ごま油は他の植物油脂と比較して、酸化安定性に強く揚げ油にもお勧めしております。ただし、長時間揚げ物をしたり、また水分の多いものや鶏肉や豚肉など他の油脂が揚げ油に混ざったりする場合は油の劣化が早くなる傾向にあります。また、使用後であっても保存期間が長い場合は廃棄することをお勧めいたします。



組合員の声

Q コーヒーの紙パックをリサイクルに出すため、開いたときにコーヒーの色がついている部分は切り取った方が良いのでしょうか？

A 水洗いで落ちない汚れを切り取る必要はありません。

紙パックの「合わせ目」のところが特に汚れが落ちにくいと思われそうですが、リサイクルに出す際は、そのまま出してもらっても大丈夫です。リサイクルの過程で水に溶かすので、その時点で汚れも落とせます。リサイクルに出す際は、ざっと水洗いをして、ハサミなどで切り開いて平らにのばし、乾かせば大丈夫です。水洗いで落ちない汚れは、切り取る必要はありません。中が銀色の紙パックはリサイクルに出せませんので可燃ごみとして出してください。

コープいしかわの姿

2022年4月1日～2022年11月30日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	96.5	93.9	96.2
店舗事業供給高(億円)	25.4	24.6	20.3
経常剰余金(万円)	7,032	4,057	25,773

出資金: 73億4,690万円(UP 4,503万円)

組合員数: 166,254人(UP 380人)

(カッコ内は前月比)

11月度安全確認情報
(10月21日～11月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	338品
定例企画商品	328品
残留農薬検査	3品
DNA検査	5品

組合員の環境貢献度(12月度)

商品カタログ回収率 **85.0%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **30.9%**

理事会だより

2022年度 第8回 12月22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. 11月度事業・経営報告 承認の件

- 10月に減塩レシピコンテストのレシピを募集し、14件の応募がありました。最終審査を11月23日(水・祝)に開催し、コープいしかわの役員と石川県栄養士会新澤会長の試食などによる審査を行い、最優秀賞1点と優秀賞3点を選考しました。
- 11月11日(金)、12日(土)の2日間、フードドライブを能登地域協議会で開催し、26名から128点、112kgの食品が提供され、いしかわフードバンク・ネットを通して地域の社会福祉協議会に寄贈しました。
- 年末年始の組合員の暮らしのお役立ちをめざし、組合員参加型企画「みんなで参加 チャレンジ5,000人～値上げラッシュを乗り切ろう～」を紹介する動画や「コープの達人 はまちゃんが行く 冬ギフト編」を配信し、多くの組合員に視聴いただきました。
- 11月16日(水)の店休日に、3店のチェッカー部門の担当者が集まり、店舗事業実践事例報告会を開催し、実践事例の共有や交流を行いました。

2. 第3四半期活動のまとめと第4四半期方針 承認の件

3. 2023年度基調方針 承認の件

4. 袋掛機、仕分けライン制御盤入替投資 承認の件

5. 第24回通常総代会召集に関する理事会決定事項 承認の件

6. コープ共済連臨時総会 代議員選出の件

報告されたこと

1. 2023年度機関運営要項および年間会議日程について
2. 2022年度第2回理事研修会開催について

レシピ、お便り・イラスト、今月の花画像大募集

CO-OP
掲示板

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

裏表紙のお便り欄に記入し、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での投稿もできます。

みんなの広場へのお便り・イラスト

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。裏表紙の総合企画部行お便り欄の空白スペースにご記入ください。

今月の花画像

あなたが写したお花の画像を募集。奇数月号掲載の『今月の花』コーナーに採用された方には500ポイントを進呈。

Webからも投稿できます



みんなのレシピ



クロスワードパズル・お便り



今月の花画像

テーマトーク
今月の募集テーマ
「春」

2023年度とらいあんぐる モニター募集

1. とらいあんぐるへの感想をWebアンケートに毎号入力いただきます。編集にあたりさまざまなアンケートにもお答えいただきます。

紙での回答もOK!

2. 「みんなの広場」のエッセイを執筆していただくことがあります。

期 間 とらいあんぐる4月号から1年間

謝 礼 アンケートを8割以上提出して下さった方には、2,000ポイント進呈

応募方法 裏表紙の総合企画部行お便り用紙の「モニター応募欄」に○を付け、提出していただくか、右の2次元コードからお申し込みください。

締め切り 2月19日(日)

募集人数 50名(応募多数の場合は抽選とします。当選者へは4月7日(金)までにご案内します)

お問い合わせ 総合企画部(竹内・坂本) 電話 076-275-9854



こちらからも
申し込みます



地域とともに ～2021年度地域活動助成金採択団体紹介～

「金石手芸部」(金沢市)

毎月第2・4火曜日を活動日とし金石地域内外問わず、手芸に興味のある方は誰でも気軽に参加できます。手芸店の売れ残り品を寄付いただいたり、各家庭に眠っている手芸用品を集めたりしながら「もったいない材料」を活かして作品を制作し、制作物や収益を寄付することで社会に貢献をしています。SNSで活動を発信していて、手芸を通しての社会貢献活動や地域コミュニティの場所づくりを目的としている部活です。

金石手芸部 部長: 北村 陽子
連絡先: kanaiwashugei@gmail.com
インスタグラム: @kanaiwa_shugei



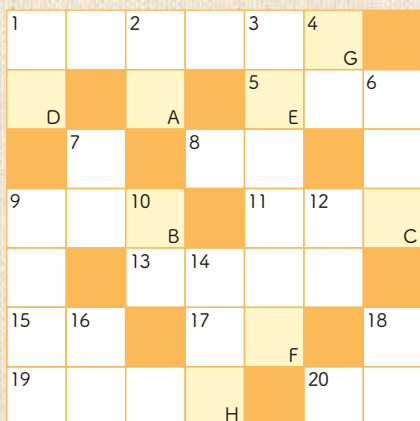
インスタグラム



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。

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



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 **2月26日(日)**

たてのカギ

1. 使えなくなった〇〇を供養する
2. 大事なことを〇〇する
3. 2月14日
4. しこしこ〇〇のある麺
6. 急〇〇〇で進む工事
7. 〇〇エッグ、〇〇サンド
9. 8月〇〇〇〇災害義援金を寄付
10. 〇〇信、〇〇販、〇〇貨
12. 歩くときの助けとなる細長い棒
14. 一つのものがちりぢりになること
16. 金沢市農産物ブランド協会が認定した「〇〇野菜」
18. キッチン〇〇で移動販売

よこのカギ

1. 生後6カ月以内の赤ちゃんに贈呈
5. 「冬に食べたい!根菜〇〇〇」
8. コープのお店の買い物支援、いーじ〜〇〇
9. 小松市や金沢市の子育て支援で紙〇〇〇を配達
11. 「ヤッター!」とハイ〇〇〇〇をする
13. 売りに出された家
15. 黒ブドウの実を丸ごと発酵させた〇〇ワイン
17. 柑橘類の味は甘みと〇〇みで決まる
19. 声を大きくするための器具
20. 「いいえ」を英語でいうと

応募総数 **832 通**正解 **818 通**

12月号(12月5日発行)の答は「アイスダイスキ」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.275》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 ☐みんなの広場
☐特集 コープの地域貢献 ☐あんあんニュース ☐組合員の声Q&A
☐くらしがらす～大学生が伝えたい!加賀れんこんの魅力～

※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(4月号掲載)など 記入欄

とらいあんぐる
モニターに
応募する

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)

●コープたまぼこ

076-292-3338 (9:30～20:30)
※冬季(11/1～3/31)の営業時間

●コープおおぬか

076-220-6688 (9:30～20:30)
※冬季(11/1～3/31)の営業時間

●コープこまつ

0761-46-5750 (9:30～20:30)
※冬季(11/1～3/31)の営業時間