

# とらいあんぐる

2018

12

Vol.225

特集

## わたしのお気に入り 拡大版

産地・メーカーを訪ねて  
株式会社 武生製麺

コープのエシカル  
「生きる」を  
支えることができれば

みんなのレシピ  
クリスマスの食卓

みんなのレシピ  
ロースビーフの  
X'masリース





株式会社  
武生製麺  
(福井県越前市)

越前市

越前市

## 高村さんに聞く おいしいそばのゆで方

ひと手間かけることで、  
格段においしくなるので  
ぜひ、やってみてください



家庭でそばをおいしく食べるには、実はゆで方が一番大事です。  
ゆで方のコツを高村さんに教えていただきました。

### ① ゆでる前の準備

そばはのびてしまうと本来の食感や風味が損なわれてしまいます。  
まずはゆでる前に器や菜味、そばつゆなどを準備しておきましょう。

#### 【ゆで時間】

包材に記載されている  
時間通りに！  
少し固めが好きな場合は  
30秒くらい短めに。

### ② ゆでる

できるだけ大きな鍋を使い、  
たっぷりのお湯でゆでましょう！(麺が泳ぐ程度)  
そばを入れるとお湯の温度が下がるので、小さい鍋で人数  
分を一度にまとめてゆでるのは、絶対に止めてくださいね。  
グラグラと沸騰してからパラパラと麺を入れます。



温かいおそばでも、  
水でぬめりを取ると  
のごしさが良くなります

### ③ 冷水でしめる

水でしめることで、麺にコシが出ます！温かい  
そばで食べる時は水でしめた後、もう一度  
熱湯にくぐらせてから、温かいつゆに入れます。



鍋に残ったゆで汁はそば湯として  
楽しみましょう。  
インスタントコーヒーを入れて、  
そば湯コーヒーにも！



生麺のゆで方を  
失敗したことがあったのですが、  
大きな鍋でゆでること、  
必ず沸騰してから入れることの  
大事さがわかりました

工場に併設している  
「越前そばの里」では、  
工場見学の外に  
そば打ち体験や  
お食事・お買い物も  
できます



# 挽きたて、打ちたての おそばを家庭でも

武生製麺は創業90年。そばの栽培から製粉、製麺、つゆ作り、  
包装まで全て自社で行っている全国的にも珍しい製麺会社です。  
福井県にあるそば畑と製麺工場を見学してきました。



越前屋新そば  
(年越し用)  
(次回12月4日)  
(3人前) 538円(税込)



越前山芋そば  
(年越し用)  
(次回12月4日)  
(3人前) 538円(税込)

## 北海道と福井でそばを栽培

そばの栽培は平成15年から。  
以前はそばの実を仕入れてい  
ましたが、三代目社長の「そば



そばの里 生産部 高村さん

本来の味の伝承とおいしさを追求す  
るためには、自らの手で栽培し納得のい  
くそばを作りたい」という思いから始まりました。現  
在、そば畑は福井県と北海道の美瑛と旭川にあり、  
自社で製粉する原料の約4割を占めています。

北海道と福井では気候や土壌も違うので、その土  
地に合った品種を栽培しています。「種まきも収穫も  
それぞれの時期に行うので、栽培スタッフは、トラク  
ターなどの農機具を大型トラックに積んで福井から  
北海道に運び、行き来しています」と高村さん。



そばの実は、収穫後すぐに福井と北海道にある自  
社の精選工場へ。機械で茎や石などを  
取り除きながら乾燥機にかけま  
す。これが「玄そば」で、そばの原  
料となります。玄そばは製麺直前  
まで、福井にある低温の倉庫で産  
地別に貯蔵されます。

## いつも挽きたて、打ちたて

工場の2階で製粉しミキシングされたものがパ  
イプを通り、1階の製麺室に送られます。ラインが  
直結しているので、そばの挽きたての香りを逃さな  
いのが特徴です。製粉してから完成品になり箱詰め  
されるまで、わずか2〜3時間。これらの作業を一  
度に短時間でできる設備を持つ工場は全国でも少  
ないそうです。

ないそうです。

### 「製粉」

そばの実を殻ごと、芯の部分まで一  
緒に挽きます(一本挽き)。殻ごと  
挽くので麺は色も黒く、そば独特  
の味と香りが強く感じられます。  
挽いた後は8段階のふるいにかけて、  
殻を取り除き、粉を細かくします。

### 「練る(ミキシング)」

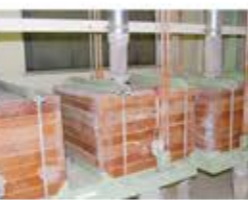
ミキサー室でそば粉に小麦粉と  
水などを加え、ミキシングを行  
います。

### 「延ばす・切る」

練られたそばの生地は一度に薄く延  
ばしてもコシが出ません。3基の麺  
機で徐々に薄く延ばし、最後に切り  
歯を通して麺となります。

## そばつゆへのこだわり

おいしいそばには、おいしいつゆ  
が必要との思いから、以前は仕入  
れていたつゆを自社で製造してい  
ます。カツオ、サバなどの原料にコ  
ストをかけ、自社の思い描く味を  
作り出しています。これによって、  
そばの栽培・製粉・製麺・つゆ作  
り・包装までの全てを自社でした  
いという思いを実現しています。







# 私が必ずコープで買っちゃう商品

## きりたんぼ鍋セット

わが家のお気に入りのはきりたんぼ鍋セットで旦那のお母さんに頼まれていつも購入しています!!ダシがおいしく、きりたんぼもなかなか購入できるわけではないので必ず買っています。これからの季節の定番メニューです。



調理例 (570g)  
志賀町 S・Nさん(30代・生協歴9年) 次回12月3回 862円(税込)

## 国産鶏豚使用 とりとんボール

うす味なのでアレンジしやすく、炒め物やスープ、煮物などに気軽に使えるので便利です。



和・洋・中なんでもOK!  
(470g) 次回12月4回 397円(税込)  
白山市 R・Kさん(40代・生協歴1年)



特集  
わたしの  
お気に入り  
拡大版

モニターアンケートでは、  
ポークウインナー、ミックス  
キャロットなどおなじみの  
商品をあげる人が多数。  
それ以外を紹介するよ。



# 教えて! あなたのお気に入り商品

カタログに掲載されているたくさんの商品。誰かに「これおいしいよ」と教えてもらった商品は気になりますね。生協歴のながーい人も、最近始めた人も今後のお買い物の参考になるように、機関紙モニターさんにおすすめ商品を紹介してもらいます。

## 私がおすすめしたい商品はコレ!

### のむヨーグルト

時々他メーカーのドリンクヨーグルトを飲みますが、これを飲み慣れているとヨーグルト以外の余計なモノの味に気づいてしまい、飲めません。これは本当においしいです。定期登録で毎週5本買っていますがすぐになくなってしまいます。



能美市 M・Kさん(40代・生協歴4年) 次回12月3回 246円(税込)  
//定期登録で10円お得//

### 電子レンジにも強いラップ

レンジで使っても食品の上で溶けないので安心です。毎日お弁当を作っているので前日のおかず(油分が多いもの)を温めるのに重宝して全種類常備しています。



能美市 T・Yさん(30代・生協歴8年)  
小鉢用(15cm×50m) 次回12月3回 214円(税込)  
ミニ(22cm×50m) 次回12月3回 246円(税込)  
レギュラー(30cm×50m) 次回12月3回 268円(税込)

### 国産芽ひじきドライパック

お店ではなかなか見ないレトルトパウチタイプのひじき。すぐ調理できるし、ごみもコンパクト。何よりおいしいです。ひじき煮はもちろん、ひじきご飯やサラダに使っています。



ひ(パウチ)(50g×5袋)  
次回12月5回 646円(税込)  
野々市市 E・Kさん(30代・生協歴6年)



### イタリア産 あらごしトマト

「簡単・使いやすい」とパッケージに書いてあるとおり、紙パックなので後処理が楽だし、缶に比べて量もちょうどよく、一度で使い切れます。今年はトマトが高かったのですが、常備しておき、カレー、パスタ、煮込み料理などによく利用しました。



(300g)  
次回1月2回 106円(税込)  
野々市市 K・Tさん(50代・生協歴17年)



### コアノンロール シングル(180m)

使っていてすぐなくなっていくのがいいですね。市販のものに比べて最初は質の硬さを感じましたが、香料などが入っていないので安心です。長年使い続けていますが、これからも変わらないと思います。1ケースを買い、妹の家と分け合っています。



(180m×6ロール)  
次回12月3回 527円(税込)  
金沢市 S・Oさん(60代・生協歴33年)



# ちょっと違った使い方やアレンジをしている商品

### 北海道産 大豆ドライパック

つぶしてハンバーグのたねに混ぜて、栄養アップさせています。



野々市市 R・Dさん(30代・生協歴2年) 次回12月3回 430円(税込)

### 切干大根人参ミックス

切り干し大根は煮物でもよし、ツナ缶とマヨネーズ、塩コショウと和えてサラダにして食べてもよし、おいしいですよ!!



津幡町 T・Fさん(30代・生協歴1年)

### ファミリーチョコレート

食パンの上に2~4個載せてオーブントースターで焼き、そのまま広げて塗るとチョコパンになります。あら熱が取れると固まるので、持ち運びもできます。先日、友達に「おいしい!」とびっくりされました。



かほく市 M・Kさん(50代・生協歴23年) 次回1月1回 278円(税込)

### 韓国風はるさめ炒め(チャブチェ)

炒めたもやしとあわせて春巻きの具にしています。しっかりと味つけでおいしいです。



金沢市 T・Yさん(50代・生協歴20年) 次回1月3回 495円(税込)

### フリーア フェイスクリア

手で丁寧に摘まれたバラのエキスを使っているということで、とても自然な香りがして気に入っています。これでふき取ると洗顔で取り切れなかった汚れが取れ、そのあとの化粧水がスーッと入っていきます。いつまでも手のひらと頬に化粧水が残らないのでひと手間多いですが、かえって時短になっているように思います。



金沢市 Y・Mさん(40代・生協歴12年) 次回12月3回 1,836円(税込)

### ただの炭酸水

そのまま飲んでも、梅シロップやピネガーで割ってもおいしいです。食物繊維を含むものもあり、うれしいです。



中能登町 Y・Kさん(30代・生協歴1年) 次回12月4回 2,030円(税込)

### ミニワッフルドッグ(チーズ)

甘いワッフルにチーズの塩味がとても合います。レンジで温めるとフワフワで、家族全員が大好きです。子どもが習い事に出かける前によく食べますが、満足感があってとてもいいです。



輪島市 A・Hさん(40代・生協歴5年) 次回12月4回 598円(税込)

### おでんセット 北陸の味

おいしいので、ついつい買ってしまいます。卵やキャベツ、ダイコン、ニンジンを入れると、1品で夕飯のおかずになります。



小松市 K・Iさん(60代・生協歴3年) 次回12月3回 516円(税込)



商品を通じ、今後障がい者スポーツを  
**たくさんの組合員の方に  
 知ってもらおうきっかけになれ!**  
 という想いがこめられています。

2006年から応援しています!



次世代へ続く  
 ジュニアチームを応援します!

キャンペーンにこめられた想いについて

応援食クッキーの利用シーンとして「部活などスポーツをしている子どもに持たせる」という声が多く寄せられました。そこで「応援食クッキーで真剣にスポーツに取り組む人々をもっと応援できないか」と検討した結果、2006年より日本生協連がチームスポンサーとしてお米や即席みそ汁などの食料品支援を通じて活動を応援している「障害者ノルディックスキー日本チーム」へ寄付をする運びとなりました。

組合員どうしの教え合い おうちでできるワンポイント体操

耳ヨガで血行促進

ちょっとひと息

Refresh Time

リフレッシュタイム



耳ヨガとは耳のツボをほぐすこと。人間の体の中でも一番小さい器官の耳に100箇所以上のツボが集中していることから「耳はツボの宝庫」だと言われていています。生協の教え合い講師でスポーツインストラクターの深山りまさんに耳ヨガを教えていただきました。

POINT  
 事前に  
 耳たぶをよく  
 もみほぐして  
 おきましょう



STEP 1  
 1 耳の付け根を持ち、気持ち良いと感じる程度に上に約5秒間ひっぱる。同様に横、下の順に行う。



STEP 2  
 2 指を耳の後ろに添え、パタンと前に耳を倒す。5回繰り返す。



STEP 3  
 3 耳を上下に挟みギュッと二つ折りにしてから手を離す。5回繰り返す。

耳を引っ張りながら気持ち良いと感じる程度にほぐしていきます。  
 個人差はありますが、マッサージすることにより血流が良くなり、徐々に全身が温かくなり、リラックスできます。

地域・環境・社会・人々の視点で進めていきます

【今回のテーマ】「人々」 「生きる」を支えることができれば

困難を乗り越え  
 挑戦する人々を応援したい

「障害者ノルディックスキー」の日本ジュニアチームをサポートします。



コープの  
**エシカル**  
 =Ethical=

それは誰かの  
 笑顔につながるお買い物

エシカルってなあに?

エシカルとは直訳すると「倫理的」という意味です。生協では地域や環境、社会や人々に配慮してモノやサービスを買うことを「エシカルなお買い物」(エシカル消費)と表現し、積極的に応援しています。普段のお買い物に「エシカル」という視点をプラスすれば、誰かの笑顔につながります。



CO-OP 応援食  
 カカオクッキー+Fe  
 (114g・12本)  
 (次回1月1日)214円(税込)



CO-OP 応援食 たまごクッキー  
 (カスタード風味)+Ca  
 (114g・12本)  
 (次回1月1日)214円(税込)



CO-OP 応援食 きなこクッキー  
 (全粒粉入り)+食物繊維  
 (114g・12本)  
 (次回1月1日)214円(税込)

応援食クッキーが  
 がんばる人々を応援します



応援食クッキーで  
 障害者ノルディックスキー  
 応援キャンペーン

寄付金付商品

キャンペーン期間  
 2018年3月21日～  
 2019年3月20日(予定)



取り組み内容

応援食クッキーを1点お買い上げいただくごとに1円を、特定非営利活動法人「日本障害者スキー連盟ノルディックスキーチーム」に寄付します。次世代を担うジュニアチーム(10代～20代)の合宿・国際大会遠征支援等に使われます。



「障害者ノルディックスキーチーム」とは

競技力の向上と、同競技の振興と普及を図ることを目的として活動する「日本障害者スキー連盟」のナショナルチームです。「障がいのある方たちや子どもたちに、クロスカントリースキーやバイアスロンの楽しさを知っていただき冬も健康な体づくりをめざしてほしい」という願いのもと、活動しています。





## みんなのレシピ大募集

お好きなコープ商品を使ったおすすめレシピを教えてください。採用された方には薄謝(500円分のポイント)をプレゼント!お寄せいただいたレシピは一部変更させていただきます。ご了承ください。予めご了承ください。

**応募要項** ●料理名 ●作り方 ●使用するコープ商品 ●使用するコープ商品、またはレシピについてのコメント

**募集テーマ** 「春を感じる料理」  
上記以外いつもの、「おすすめのレシピ」も募集します!

### 応募方法

- ①本誌裏表紙について「お便り・わたしのお気に入り・みんなのレシピ・イラストなど記入欄」にご記入いただき、宅配担当者または店舗までお渡しください。
- ②コープいしかわホームページからも応募いただけます。
- ③携帯電話・スマートフォンをご利用の方はこちらの2次元コードからも応募いただけます。



Merry Christmas

# クリスマス の食卓

組合員から  
寄せられました

みんなの  
レシピ

お好みで添付のソースを  
つけてもGOOD!



## ローストビーフの X'masリース

材料/2人前

ローストビーフ……………100g  
温かいごはん……………茶碗2杯分  
バター……………10g 塩・こしょう…適量  
玉ねぎ……………1/4個 ミントマト……………1個  
パセリ……………適量 チャービル……………適量

20分 409kcal(1人分)

### 作り方

- ①ローストビーフは薄くスライスする。
- ②玉ねぎ・パセリはみじん切りにしてミントマトは6等分にする。
- ③熱したフライパンに油(分量外)を入れ、②の玉ねぎを透き通るまで炒める。
- ④③にごはんと②のパセリとバターを加え炒め塩・こしょうで味を調えバターライスを作る。
- ⑤④をリース型に形成して、ローストビーフを重ねながら盛り付ける。
- ⑥仕上げにミントマト・チャービルを飾る。

ローストビーフ(350g)  
〈次回12月4回〉1,814円(税込)

レシピ提供:機関紙企画検討委員会  
「タケダハムのローストビーフで簡単豪華に  
クリスマス演出できますよ!」

レシピ提供:  
金沢市 ボッチさん  
「楽しみながらツリーを  
デコレーションしてみ  
てくださいね!」



国産ブロッコリー(1株)  
〈毎週企画〉171円~214円(税込)

材料/4人前

じゃがいも…3個 A 塩・こしょう……………適量  
ミニトマト…4個 B マヨネーズ……………大さじ4  
粉チーズ…適量 ブロッコリー……………300g  
ミックスベジタブル(インゲン入り)……………70g  
スライスチーズ(プレーン・チェダー)…各1/2枚

カルピス(原液)…大さじ1  
じゃがいも…3個 A 塩・こしょう……………適量  
ミニトマト…4個 B マヨネーズ……………大さじ4  
粉チーズ…適量 ブロッコリー……………300g  
ミックスベジタブル(インゲン入り)……………70g  
スライスチーズ(プレーン・チェダー)…各1/2枚

## ポテトサラダの X'masツリー

30分 208kcal(1人分)

### 作り方

- ①じゃがいもは皮をむいてゆで、マッシャーでつぶす。
- ②ミックスベジタブルを湯通しする。
- ③①にAと②を加え混ぜ合わせ、ツリーの土台にする(カルピスは酸味と甘味のかくし味)。
- ④ブロッコリーは小房に分け、塩ゆでする。
- ⑤③にブロッコリーを刺し、半分にしたミニトマト、星形に型抜きたチーズを飾り、仕上げに粉チーズをかける。

## カルピス牛乳寒天入り フルーツポンチ

材料/3~4人前

カルピス(原液)…150ml 水……………200ml  
牛乳……………300ml 粉寒天……………4g  
オレンジ……………1個 グリーンキウイ…1個  
チェリー……………6個 ブルーベリー…適量  
お好みのジュース…適量

15分 217kcal(1人分)  
※冷やす時間は除く

### 作り方

- ①鍋に水と粉寒天を入れ、混ぜながら沸騰させ溶かす。
- ②耐熱容器に牛乳を入れラップをせずに600Wの電子レンジで4分程温める。
- ③①に②とカルピスを加えよく混ぜ、パットに流し込み粗熱を取り冷やし固める。
- ④キウイは薄く輪切りにして、オレンジは一口大に切る。
- ⑤③を星型にくり抜き、残りは細かく刻む。
- ⑥器に④・⑤・チェリー・ブルーベリー・お好みのジュースを入れる。



カルピスLパック 業務用(1ℓ)  
〈次回12月3回〉616円(税込)

レシピ提供:機関紙企画検討委員会  
「お好きなフルーツを入れて楽しんでくださいね。  
大人用にはお酒を入れてもgood!」



国産豚バラうす切り  
便利パック(200g)  
〈次回12月4回〉486円(税込)

レシピ提供:金沢市 K.Fさん  
「豆腐、大根、レンコンなど何でも巻いて料理しています!」

## 肉巻きりんごのソテー

材料/2人前

りんご……………1/2個  
豚肉(バラスライス)……………100g  
小麦粉……………適量  
塩……………適量 A しょうゆ…大さじ1/2  
油……………小さじ1 B みりん…大さじ1/2

### 作り方

20分 287kcal(1人分)

- ①りんごは1.5cm幅に切り芯を取りのぞく。
- ②豚肉は両面に軽く塩をふり下味をつける。
- ③豚肉にりんごをのせてしっかり巻きつけ表面に小麦粉をまぶす。
- ④フライパンを熱し油をひき、両面色よく焼いたら余分な油をふきとり、Aを加え全体からめる。
- ⑤お皿に盛り付け、お好みでペパーリーフやレモンを添える(分量外)。



さらに



## 適切な処理・消毒を行い **二次感染** を防ぎましょう

ノロウイルスは感染者の便や嘔吐物の処理が不十分で空气中に拡散したウイルスが鼻や口から侵入したり、手すりやドアノブなどの物を介して手にウイルスが付着し、二次感染を引き起こすことがあります。

### 消毒液の作り方

市販の塩素系漂白剤(次亜塩素酸ナトリウム・塩素濃度5%のもの)を50~200倍に希釈する。

※消毒液を作る際は、塩素系漂白剤が直接手や衣服に付着しないようにご注意ください。



便や嘔吐物が付着した箇所、衣類などの消毒

**塩素濃度0.1%の消毒液**  
漂白剤10mlに対し、水500ml

ドアノブ、調理器具、床、おもちゃなどの消毒

**塩素濃度0.02%の消毒液**  
漂白剤10mlに対し、水2ℓ



アルコール消毒はノロウイルスの不活性化にあまり効果がないといわれています

### 嘔吐物の処理の仕方

①エプロンやゴム手袋、マスクなどを着用する

②新聞紙や捨ててもよい布などで汚物を広げないように拭きとる

③消毒液(塩素濃度0.1%)をティッシュなどに染み込ませ、拭きとる

④ビニール袋に入れ、口をしっかりと閉じて捨てる



クイズに答えてポイントをもらおう!!

## ? あんあんクイズ

ノロウイルスの活性を失わせる加熱調理の正しい温度・時間はどれでしょう?

- ① 中心温度 65℃で90秒以上
- ② 中心温度 75℃で1分以上
- ③ 中心温度 85~90℃で90秒以上

前回 vol.58 (10月号)のクイズ

Q. コープ北陸 安全確認のとくみの説明で正しいのはどれでしょう?  
A. 商品仕様書管理では、「3,300品」の商品仕様書を点検しました。



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 2018年12月31日(月)(当日消印有効)

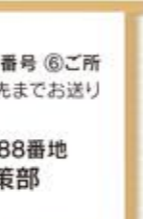
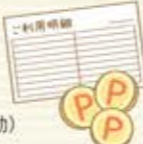
応募方法 官製はがきもしくはパソコンや携帯電話から応募できます。  
※お預かりした組合員個人情報は、あんあんクイズ、その他ご本人への通知でご利用させていただきます。

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  
「あんあんクイズ」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。携帯電話からのご応募はこちら▶

ホームページ [http://www.coop-hokuriku.net/quiz\\_anan.html](http://www.coop-hokuriku.net/quiz_anan.html)



バックナンバー・今月の安全確認報告はホームページで確認できます ホームページアドレス▶<http://www.coop-hokuriku.net>

コープ北陸より安全・安心 情報をお届け

# あんあんニュース

ANAN NEWS  
vol.59 苺

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、字讀者、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。

## 油断大敵 冬の食中毒に注意しましょう!

食中毒とは食中毒の原因となる細菌やウイルス、有毒な物質を含んだ食べ物を食べることによって、下痢や腹痛、発熱、吐き気などの症状を引き起こすことをいいます。

食中毒の種類はさまざま  
以下の分類に分けられます



冬は特に/  
**ウイルス性食中毒**の発生件数が増加!  
気温が下がり乾燥しやすい冬はウイルスが生息しやすい環境に



### ウイルス性食中毒の代表格/ノロウイルス(感染性胃腸炎)

ノロウイルスによる食中毒は年間の食中毒患者数のうち約半数を占めています。

#### 原因

ウイルスに汚染されたカキをはじめとする二枚貝や井戸水など



#### 特徴

- 感染力が強く、少量のウイルスで発症
- 乾燥に強く、熱に弱い
- ヒトの腸管細胞で増殖

#### 症状

下痢・嘔吐・腹痛など[潜伏期間は1~2日]  
感染しても発症しない人や軽い風邪のような症状の場合もあります。また、症状が治まった後も、1週間から1ヶ月程度ウイルスが便に排泄されることがあります。

#### 予防

● 手洗い  
石けんを使って丁寧に。



● 加熱調理  
中心温度85~90℃で90秒以上。



● 熱湯消毒  
90℃以上。洗浄殺菌後の調理器具やふきんなどに。



『あんあんニュース』は毎月「とらいあんぐる」に掲載します。





「身近な出来事やイラスト」「テーマトーク」募集中!

### わが家の美食家

1歳半の息子はとてもグルメ。マーガリンよりバターのお菓子が好き。炊飯器のご飯より鍋で炊いたお米が好き。子どもの舌はとても敏感で驚かされます。今日も息子の舌を満足させるごはんを作らねば!!

小松市 てっちゃんママ

### コープが味方

レシピを見て少しアレンジしながら作っています。仕事で遅くなったりときには冷凍品が活躍してくれます。何もないと思う日も玉ねぎをスライスし、いろいろな「チン」で助けられています。いつも「おいしかったごちそ

うさま」と言ってくれる主人に申し訳なささと感謝です。コープが味方ですね。白山市 ななみのばあちゃん



小松市 ASK46

### お手伝い

小1の息子が学校から料理、掃除、皿洗い、米ときなどたくさん家事を誰がやっているか書いてくる宿題をもらってきました。すべて私がやっていますが、1回手伝ったことがある項目に「ぼく」と書いてありました。1週間何か1つお手伝いするのに「米とき」を選んだ息子。砂遊びをするかのように頑張ってくれています。

内灘町 どん

### 初トランポリン

4歳の孫娘に誘われ、公園でトランポリンに初挑戦。「お義母さん大丈夫ですか」の言葉に「何のその」と2人で

飛び始めた。「危ない、思ったのと違う」と心の中。孫はバランスがよく、うまく転ぶ。恐ろしかった。でも楽しくて2人で満足した。その夜よく眠れたこと。明日も行くかな!!

内灘町 絵本大好き

### とうとう

キャー! ガス点火中だった!! と気付いたのは外出先。自動消火の機能があるというものの、心配と後悔と不安で: 自宅はありました。固ゆで玉子もできていました。ため息が止まりませんでした。

志賀町 tom i

### 母の愛情

母が嫁入り道具として持たせてくれた机型のミシンをポータブルに直して時々雑巾など縫っていました。ついに動かなくなり、清水の舞台から飛び降りる気持ちで高額ミシンを購入しました。まだまだ使いこなせていませんが、前に座って使うときにはドキドキ心地よい緊張感を味わっています。第1作目は母が作ってくれた着物のアンサンブルをほどこいて着物の作務衣を作りました。母親の愛情を思い出し、涙しながらでした。

かほく市 みつちゃん

### 北陸新幹線

東京の甥の結婚式に招待され、遅ればせながら初めて「北陸新幹線」が「やき」に乗りました。快適な乗り心地で金沢から2時間半で東京に着き、以前のように越後湯沢で乗り換えずに関東に行くことができ、便利になったものです。でも「特急はくたか」の大きな窓から見た新潟の海は晴れた日など最高で、あのころがなつかしくもありました。

小松市 M・K

### ダイエット

このごろダイエットに興味があり、栄養バランスのとれた食事と、筋トレにはまっています。プラנקをする私と娘の隣で主人は鉄アレイを持って無言の空間のリビングに、ついおかしくて吹き出すと笑いが止まらなくなつて力が入らないことも...。食べ物で気になるのが食物繊維。コープの彩果菜園と食物繊維入りただの炭酸水はわが家に欠かせません。食欲の秋と戦いながら、腸から元気になることをめざしています。

小松市 三日坊主

※「プラーク」とは「板」という意味で、体を板のようにまっすぐな姿勢で保つトレーニング。



### 昭和を満喫

わが家は全員昭和が好きなので、私の子どもの時代に戻って子どもたちを案内してあげたいです。お気に入りだった駄菓子屋に連れて行ってあげたり、読んでいたマンガを買ったり家族で昭和を満喫したいです。

金沢市 ももんが

### 母と話を

24年前に行ってみよう。亡くなった母といろいろと話をしたい。私が16歳のとき母は亡くなった。もの心ついたときは母と2人。その母ともゆっくり話すことがなかった。24年前に戻っているいる聞いてみたい。父のこと、兄のこと、私が生まれたときのこと、母の若かったころのこと、私の孫の話も。

能美市 チャコ

### 30年後の娘と息子

旦那にそっくりな7歳の娘と、私にそっくりな3歳の息子の30年後の顔を夫婦で見に行きたい。やっぱりそっくりなままだったら笑ってしまう。想像したら泣いてしまう。

金沢市 きりかぶ

### 戦国時代へ

戦国時代の有名な人を見たい。歴史上の話はどういうふうに行われていたのか見てみたい。

野々市市 りゃんこ

### 息子の気持ち

息子と同じ年齢の自分に会いたい。きっと、今の息子の気持ち分かるような気がするから。

金沢市 ワテ

今回のテーマトークのお題は「受験の思い出」



組合員活動アルバム Palette ぱれっと

親子で ハロウィンパーティー  
日程 10月21日(日)  
場所 小松センター  
主催 南加賀地域協議会  
参加者 大人17名 子ども34名



おいしく食べてヘルシーライフ

日程 10月14日(日) 場所 七尾サンライフプラザ  
講師 奥園 壽子氏 参加者 31名



### お節へ込められた思い

書き人 S・O

光陰矢のごとし。日の経つのが早く感じられる昨今です。年の瀬も近づいてくると私の記憶の引き出しが開きます! お節の時期です。お重に並べられた彩り鮮やかな品々が脳裏に浮かびます。母親のお節料理です。少し濃いめに味付けされたお煮しめや、鰯(にしん)がたっぷり入った昆布巻き、海苔を巻いて均等にカットしたもみじこ。赤と黒のコントラストが目を見張ります。紅白の蒲鉾は綺麗に並べられていたつけ。その味わいさえも引き出しからじわじわとなつかしく思い出されます。時間をかけて作られたお節は子どものころには分からなかった家族にかけられる思いや愛情がたくさん込められていたのですね。母を見送り、今は妹とそれぞれの周りの人々を大切に思いながら、心を込めて今年もまた楽しく作ろうと思います。



# 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								
		24	25	26	27	28	29	30	31	
		月	火	水	木	金	土	日	月	
コープ宅配	配送	12月4回配送(通常通り)					普段の配送が月曜日の方の12月5回企画の配送日	普段の配送が火曜日の方の12月5回企画の配送日	休	
コールセンター	営業時間	8:30~21:00							8:30 17:30	
コープたまぼこ コープおおぬか	営業時間	9:30~21:30(通常通り)					9:00~21:30		9:00 20:00	

		1月								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
		火	水	木	金	土	日	月	火	
コープ宅配	配送	休					通常通り			
コールセンター	営業時間	休					8:30~21:00(通常通り)			
コープたまぼこ コープおおぬか	営業時間	休	9:30~19:00	9:30~21:30(通常通り)						

## 宅配 12月4回(12/24~28)の配送について

職場でご利用の方でご希望があれば12月28日(金)にご自宅までお届けします(宅配料108円)。普段の配送曜日が月曜日・火曜日コースの方で、迎春早割商品を12月4回で選択の場合、12月29日(土)、30日(日)に、12月5回企画の商品と併せてお届けとなります。

コープたまぼこ  
コープおおぬか 12/28(金)~31日(月)まで、ポイント**5倍**です! ぜひご利用ください。



## 報告 コープマルシェ2018能登 大盛況!

10月28日(日) 宝達志水総合体育館にて



地元や全国から集まった生産者・メーカー52社と、コープいしかわの組合員とそのご家族約1,200名が販売や試食を通して1日限りのお買物市場を楽しみました。コープマルシェは、コープいしかわの店舗がない地域で、生産者・メーカーと直接ふれあいながら、お買物ができる機会として企画され、昨年の南加賀に続いて2回目の開催となりました。参加者は普段、カタログでしか見ることのない商品を生産者・メーカーの顔を見ながら直接手に取ることができ、知らなかった商品を発見したり、お気に入りの商品を見つけたりしていました。



のとも〜るスマイルプロジェクト  
開発商品の試食販売をする  
能登地域協議会のみなさん



いつもの商品を作っている  
メーカーさんとお話ができて  
大満足。「次にカタログに  
載るのはいつ?」

## 理事会だより

2018年度 第6回 10月25日(木)開催

承認及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

- 台風21号が9月4日15時頃から県内へ最接近する予報を踏まえ対策会議を設置しました。当日は配送センターからの出発時間を早めるなどの対応を実施し、風が強まる前に商品のお届けを完了することができました。店舗では閉店時間の繰り上げを行いました。
- 班の結成基準2名への変更を実施し、9月の班への新規加入者は204名と前年(163名)比で125.2%、全体の加入者に占める班加入者の構成比は、8月の22.6%から9月27.9%へと向上しました。また9月1回からの2名班結成数は171件となりました。

### 報告されたこと

1. 2018年度損益見通しと下期経営対策について
2. 秋の総代会議まとめ

## コープいしかわの姿

2018年4月1日~2018年9月30日

- 宅配事業供給高(億円)  
予算:65.2/実績:63.1/前年:63.0
- 店舗事業供給高(億円)  
予算:13.9/実績:14.5/前年:13.8
- 経常剰余金(万円)  
予算:723/実績:-25/前年:2,387
- 出資金:62億278万円(UP 4,410万円)
- 組合員数:155,750人(UP 647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	302品
定例企画商品	324品
残留農業検査	9品
DNA検査	1品
ヒスタミン検査	3品
産地判別検査	3品

- 組合員の環境貢献度(10月度)

商品カタログ回収率 **59.7%**  
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **25.0%**

おしえて!  
気になる!!

スッキリ  
解決!

組合員の声

Q & A

Q 「国産豚ロースとんかつ用 240g」は真夏でも加工日から消費期限が5日ありますが冷蔵でそんなに日持ちするのですか。

A この商品は、パックする際に酸素8割、窒素2割の混合ガスを充填しています。これによって細菌の生育を抑制し、鮮度や肉色を保持する効果があるので、加工日を含めて5日間日持ちします。混合ガスは安全性や食味に影響はありませんので、ご安心ください。また、冷蔵仕分け商品として一定の温度管理の下で商品をお届けしていますので、季節を問わず、同じ消費期間設定としています。

Q 味付けした商品について、カタログに塩分、糖質を記載していただけることを希望します。

A コープファミリーなどの生協のカタログでは、カロリーや塩分などの栄養成分の表示は取引先からの情報(基本、商品包材に記載されている情報をもとに)を記載しています。メーカーによって商品包材に記載がない場合もあり、カタログにも掲載できないのが現状となっています。そのため、生協のカタログでは、これら栄養成分に関する情報表示の有無が混在することになっています。不十分ではありますが、わかる範囲の情報を記載するようにしていますので、ご理解のほどお願いいたします。

2020年4月1日からの「食品表示法」全面施行に合わせて、加工食品の商品包材への栄養成分表示がなされます(猶予期間は2020年3月まで)。これに合わせてカタログでも栄養成分をどこまで表示するかは今後検討していく予定です。ただし、糖質は炭水化物に含まれるものとして、任意表示の扱いとなっているため、表示されるものではありません。コープ北陸のホームページの「商品情報検索コーナー」では、商品の「栄養成分表示」も含めて「原材料」「添加物」「原料産地」「製造国・製造地域」などの情報提供が可能なものについてご案内をしています。インターネットの環境が整っているようでしたらご利用いただければと思います。また、生協コールセンターへお問い合わせいただければお調べしてお答えをしております。



# CROSS WORD PUZZLE

□の中の文字をA～F順に並べて言葉を作ってください



## 本ての力ギ

1. CO・OPPの「○○○○食クッキー」
2. 樹木の、根から上の方に伸びて枝を出す、太い部分
3. ウスター○○○、とんかつ○○○
4. ○○ヨガで血行促進
5. ロメインレタスを主体にした○○○○サラダ
6. 材木をたくわえておく所。小松市の○○湯
7. ○○○布団でぬくぬく
8. 運動の第3法則(○○○・反○○○の法則)
9. 水鳥のカモ科のマガモを原種とする家禽(かきん)。みにくい○○○の子
10. 強風などの悪天候のために海上が荒れること
11. コープのお店は
12. コープたま○○とコープおおぬか

## よこの力ギ

1. 12月31日
2. 南太平洋の島国。世界で最も早い新年を迎える国の一つ
5. カギ
6. 肌細胞が老化すると○○○の原因に
7. 来年の○○はイノシシ
8. 障害者ノルディック○○○
11. 慈善市
12. 私のお気に入り○○○○○
13. めったにない、珍しいこと
14. 足が8本の、海にすむ軟体動物



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15日(土)

A	B	C	D	E	F
---	---	---	---	---	---

応募総数：653 通  
正 解：651 通

10月号(10月1日発行)の答は「エシカルショウヒ」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。

※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。



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、下記の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  
コープいしかわ機関紙編集室

## 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 8:30～21:00/土 8:30～17:30)



<https://www.ishikawa.coop/contact/contact.html>  
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**  
(配達曜日当日 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  
**0120-44-9431** (月～金 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** (9:30～21:30)

●コープおおぬか  
**076-220-6688** (9:30～21:30)

## 機関紙とらいあんぐる編集室 総合企画部行

【第225号】  
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。小学生以下の場合は年齢も記入。

在住市町 \_\_\_\_\_ 電話 \_\_\_\_\_

お便り・わたしのお気に入り・みんなのレシピ・イラストなど 記入欄

ミニアンケート とらいあんぐるを読んで、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・メーカーを訪ねて      | <input type="checkbox"/> リフレッシュタイム | <input type="checkbox"/> みんなの広場   |
| <input type="checkbox"/> 特集～わたしのお気に入り拡大版～ | <input type="checkbox"/> みんなのレシピ   | <input type="checkbox"/> 組合員の声Q&A |
| <input type="checkbox"/> コープのエシカル         | <input type="checkbox"/> あんあんニュース  |                                   |