

# とらいあんぐる

5

2024

Vo.1.290



特集

令和6年能登半島地震  
みんなの声

産地・メーカーをたずねて

株式会社トントンパン

食の安全情報シリーズ 第17回

私たち学んでいます その7

みんなのレシピ

オトナのシンプルスイーツ



1. コープこまつのアベカリーには惣菜パンを含めおよそ70種のパンが並ぶ 2. 水分量が多くベタベタの生地の扱いは大変 3. 生地から空気を抜くのは手作業。この作業がふんわりした食感を生む 4. 焼き立て! 5. 水分量が多いので焼き上がったパンも柔らかく、つぶれないようにそっと扱う 6. 「卵不使用」「卵・乳使用」など色別のマークが表示されている

産地・メーカーをたずねて  
株式会社  
トントンパン  
小松市

## みんなが笑顔になれる ふわふわのパン

開店2周年を迎えるコープこまつの人気のパン屋さん。卵・乳製品不使用のパンも、小さなロールパンもお客さまの食べたいものから生まれました。口溶けの良いパンは宅配でも人気です。18年前、焼き立てのふわふわ食パンを食べてほしいと思い開業した店長の井藤修さん・きよみさんご夫妻にお話を伺いました。

### episode 1 お客さまが食べたいパンを作る

開業から2年経った頃、コッペパンをいつも買いに来るお客さまから「子どもには大きすぎるし半分にしてくれん?」と言われたきよみさん。井藤さんは「小さくするとカサカサになるかも。半分にしただけのこんなパンでいいの?」と半信半疑でいつもの生地を半分にして焼きました。受け取ったお客さまのうれしそうな顔、「子どもに持たせて食べるのにちょうど良かったわ!」と言ったお客さまのことが忘れられません。これが「お子様ロール」の始まりです。「自分が食べてほしいパンではなく、お客さまが食べたいパンを作れば喜んでもらえるんだ」と気付いた井藤さん。お店の棚には、食べてほしいおしゃれなパンではなく、お客さまやスタッフが食べたいと思えるパンが並ぶようになっていきました。

### episode 2 卵・乳製品不使用のパンの始まり

「卵と乳製品を使ってないコッペパンを作ってもらえませんか?」アレルギーがある小学生の娘さんを持つお客さまからのお願いでした。柔らかくておいしいパンには卵や乳製品は欠かせないと考えていた井藤さん。試しに焼いてみると口溶けの良さに驚き、注文があるたびにその子のために手でこねて焼きました。その子の夢は「メロンパンを食べること」。メロンパンの皮は本来、卵・牛乳・砂糖・バターで作ります。代わりになるものを次々と試作し、赤ちゃんが食べる甘い味をヒントにさつまいもと白あんで作るメロンパンが完成。一方、最高のメロンパンを作るために前々から研究を重ね、人気が出てきた今のメロンパンを買ってくれる人たちの期待を裏切ることはできません。毎日食べるほどメロンパンが大好きな息子の友だちに味見をしてもらい、「これに変えてもいい」と言ってくれたことで店頭に並べることになりました。

### episode 3 お客さまに育てられて

卵・乳製品不使用のパンはアレルギーつ子のお母さんに口コミで広がり、ネット販売も始めました。普通のパンと同じ厨房で作っていたため卵・乳が混入する恐れがあり、それも理解して買ってくれる方たちへの販売でしたが、「これでいいの?もっと安心してお届けしたい」と葛藤があったときよみさんは言います。アレルギー専用の工場を作る決断をした夫妻。工場ができたものの、1日10件程しか注文がない状況。そんなとき、お客さまからの要望でトントンのパンを販売したいという県内のスーパーが。そして取り扱いを一度は断われたコープからも「組合員の要望があり、取り扱わせてください」との依頼。お客さまの声はトントンのパンを広げてくれます。そして2年前のコープこまつオープンの際に地元の組合員の要望を受け出店の依頼がありました。「余計なものは使用しないというコープさんの方針がトントンの思いと結び付き出店を決めました」と井藤さん。「お客さまには大きな心で育ててもらいました。これからもみんなが笑顔になれるパンを作り続けていきます」。

## --- Memo --- 食パンの気泡には

トントンが使う小麦は国産小麦。国産小麦は水分量の調整が難しく、気温や湿度の変化に合わせて毎日の調整が必要です。めざすのは焼いても水分が抜けず柔らかく、口溶けが良いパン。トントンのパンは限界に近い水分量を含んでいるのでキメが粗く、ときどき穴も開いてしまいます。宅配で利用する組合員からは「不良品では?」と質問されることもあるそうです。「きれいな形にこだわることで大切な水分を減らしたり、余計なものは使いたくない、乳アレルギーの方も食べられるように安定剤としての乳製品を使いたくない」食パンの断面に開いている気泡にはそんな夫妻の思いがまつまっています。

## 着物姿のきよみさん

コックさんから生まれるカッコいいパンでなく、家庭料理の味。いつも頑張っている主婦が、田舎のおばあちゃんちで安らげるような場でありたいと思って、きよみさんは着物姿で対応しています。土曜の12時~13時に行く与会えるかも。



## コープこまつで人気!

生地はどれも国産小麦100%、トランス脂肪酸フリーのショートニング、北海道のてんさい糖を使用。長時間熟成で引き出された小麦粉の甘みを味わってください。

### 食パン



### お子様ロール

余計なものが何も入らず小麦の甘さを味わえます



### メロンパン

さつまいもあんで作った皮はやさしい甘みです



### 沖縄黒糖のお子様ロール

店長が研究を続け、カラメルを不使用にしてまろやかに。黒糖パンが食べられなかったきよみさんイチオシ!



### プレーンクロワッサン

バターを使わないので「胸やけせずいくつでも食べられる」と好評



### レーズンスティック

小さいお子さまに持ちやすく、レーズンもたっぷり



焼き上がり(作りたて)時間	
食パン	10:00 12:00
ミニ食パン	11:30
菓子・惣菜パン	10:00 15:00
テーブルロール	9:30 15:30
サンドイッチ	9:30 13:30

- 1月1日(月)
  - 災害対策本部立ち上げ
- 1月6日(土)~7日(日)
  - 能登エリアの該当組合員へ配送休止のお詫びや安否確認の電話連絡
- 1月8日(月)~9日(火)
  - 地域担当者が安否確認とカタログ配布のため組合員宅を訪問
    - 配送できなかった飲料水やバナナ、パンなどを提供。給水所へ行けない組合員へコープの飲料水をお渡しした。
- 1月10日(水)~
  - 七尾市、志賀町、中能登町、羽咋市での配送開始
- 1月15日(月)~
  - 全国の生協職員によるのとセンター配送同乗支援開始
- 1月17日(水)~
  - 奥能登での配送再開に向けて道路状況の確認、再開希望組合員へカタログ配布
- 1月29日(月)~
  - 共済加入組合員へのお見舞い訪問開始

今回の特集は

# 令和6年能登半島地震 みんなの声



発災以降、みんながさまざまな思いを持って、いろんな立場から互いを気遣い合ってきました。被災した組合員、能登へ心を寄せる組合員、傷ついた組合員に向き合う地域担当者、それを支える県外から駆け付けた全国の生協職員、遠くから思いを届けてくれる全国の職員や組合員。それぞれが日々書き記した思いや会話、行動を「声」で振り返ります。

※振り返りシート…地域担当者が書く日報

## 1月



**志賀町担当 清谷 泰典さん**  
 わずかな支援物資を積んで担当地域に入りました。ペットボトル1本の水に喜んでいただき何とも言えない気持ちになりました。長くお話しされる組合員さんも多く、できる限りゆっくり最後までお話しさせていただきました。  
 1月8日(月)の振り返りシートより

**七尾市・中能登町・志賀町担当 橋屋 好美さん**  
 1週間、無事に終えたことにホッとしています。配送同乗してくれた他生協の大木さん、小池さんにまずは感謝です。組合員さんとも一緒にお話ししたり今の状況を一緒に共有したりと、すごく心強かったです。また来週行ったときに組合員さんと笑顔で会えるように頑張ります。  
 1月19日(金)の振り返りシートより

**中能登町担当 川岸 蓮さん**  
 「地震で家の中もぐちゃぐちゃで壁もはがれて、もうだめかもと思ったけど生協が来てくれて元気が出た」と喜んでくれました。明日も水が足りない方、震災に遭われた方に声をかけて少しでも協力できたらいいなと思います。  
 1月11日(木)の振り返りシートより

**みやぎ生協石巻センター 組合員さん**  
 震災から10年以上が経過して今は当たり前のように普通に生活していますが、当時は不安がなく一日一日どうやって生活するか必死でした。大丈夫です。なんとかなりますから。頑張ってください。  
 みやぎ生協石巻センターからのメッセージ集より

**生協くまもとの支援職員**  
 「地震が起こってから注文する元気もなかった」とおっしゃる組合員さんもいました。水が復旧していない中、貴重な水でコーヒーを出してくれた組合員さんもいて、身体も心もとても温かくなった一日でした。  
 1月31日(水)の支援者活動日報より

**志賀町の組合員さん**  
 元日に襲った地震。余震も続く中、不安な毎日。1月9日、いつもの時間に生協の車が止まり、ヘルメットを被った笑顔の配達。注文の品は届かなかったけど、甘いチョコレートパンとジュースをもらった。何よりもその笑顔に元気をもらった。ありがとうございます。  
 とらいあんぐるおたよりより

**中島町・田鶴浜町担当 竹本 貴博さん**  
 コープこうべの福山さんとペアでコースをまわりました。37歳同級生ということで意気投合し、車中では仕事からプライベートまでいろんな話をしました。福山さんがいなかったら、心細くて1人では心がもたないなと思いました。本当に助かりましたし、心からありがとうございます。  
 1月19日(金)の振り返りシートより

**志賀町富来担当 北野 智恵さん**  
 いつも笑顔で迎えてくださる組合員さん。今日も笑顔で迎えてくれたけど話してるうちに涙ぐまれて…。無理しとるんやろな～強がってるんやろな～と思いました。私は何もできず…ごめんなさい。ただ本当に無理だけはしないでほしいです。  
 1月29日(月)の振り返りシートより

**鳥取県生協からの支援職員**  
 職員さんは避難所生活にもかかわらずご自身の大変な状況はいっさい口にせず、組合員さんの様子を丁寧に聞き取り、心を寄せておられる姿がとても印象的でした。  
 1月29日(月)の支援者活動日報より

**中能登町の組合員さん**  
 七尾市も被害が大きかったのに、商品を配達してもらえたのは他の地域の生協さんの支援のおかげだったんですね。休まず配達してもらえてとても心強かったです。  
 とらいあんぐるおたよりより

## 2月



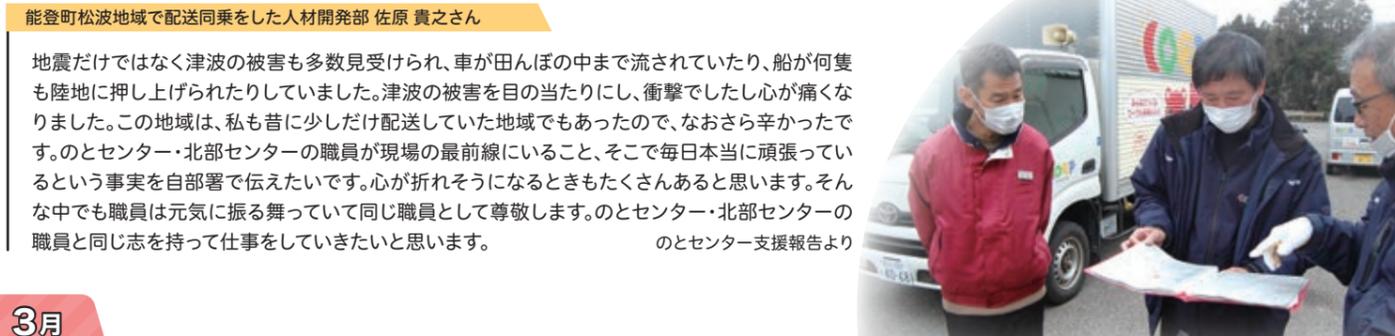
**輪島市担当 坂井 宏人さん**  
 トラックが着いたとたんに家から飛び出して来られて「来てくれたんや…」と涙ぐんだ組合員さんがいらっしゃいました。よっぽど待っててくれたのか…と嬉しかったです。  
 2月15日(木)の振り返りシートより

**金沢市の組合員さん**  
 生協さんを含め、災害救援のために支援してくださっている方々、本当にありがとうございます。自分はずっと変わらない生活を送っていますが、皆さまのお気持ちがありがたく、涙が出ます。日常が1日も早く送ることができるよう、祈ってます。  
 とらいあんぐるおたよりより

**七尾市の組合員さん**  
 今配達してくれる人がいろんな生協からの応援と聞いてありがたいと思っています。災害はいつあるかわかりません。一日一日感謝と思いやりを持って過ごしたいです。  
 とらいあんぐるおたよりより

**CO・OP共済 お見舞い訪問 支援職員**  
 「地震が起きて、いろんな人が応援してくれてありがたい。物だけじゃなくて、人の気持ちがすごく嬉しい。これからどうしたらいいかわからないけれど、一步一步頑張るしかないかなあ」と、絶望的な気持ちをお話されました。神戸の地震のときも全国の知らない多くの方に支えてもらって、なんとか持ち直した話をし、少しだけですが、寄り添って話をお聞きし、元気になってもらいたいことをお伝えできたかなと思います。  
 コープ共済連 お見舞い訪問報告より

**コープあきたからの支援職員**  
 組合員さんに「各地からたくさんの方が能登に来てくれる。日本中が支えてくれる。気持ちが沈みがちだったけど、それを実感できて嬉しい。来てくれてありがとう」と言われました。同乗した担当者からも「一緒にいてくれて心強かったです」と言われ、被災地域の人々の心に少しでも寄り添うことができたかなと思いました。秋田からでもできることをし続けたいですし、周りの職員にも伝えたいと思います。  
 2月2日(金)の支援者活動日報より



**能登町松波地域で配送同乗をした人材開発部 佐原 貴之さん**  
 地震だけではなく津波の被害も多数見受けられ、車が田んぼの中まで流されていたり、船が何隻も陸地に押し上げられたりしていました。津波の被害を目の当たりにし、衝撃でしたし心が痛くなりました。この地域は、私も昔に少しだけ配送していた地域でもあったので、なおさら辛かったです。のとセンター・北部センターの職員が現場の最前線にいること、そこで毎日本当に頑張っているという事実を自部署で伝えたいです。心が折れそうになるときもたくさんあると思います。そんな中でも職員は元気に振る舞って同じ職員として尊敬します。のとセンター・北部センターの職員と同じ志を持って仕事をしていきたいです。  
 のとセンター支援報告より

## 3月



**珠洲市・輪島市・能登町担当 西村 武博さん**  
 先週まで通れなかった道が今日は通れるようになっていました。バックしたりUターンしたりをしないでよくなったのでストレス無く配達できるようになりました。工事の方達の仕事に感謝です。少しずつですが普通に近付いている感じがします。長い道のりですが復興に向けてみんなが頑張っているのが分かります。  
 3月7日(木)の振り返りシートより

**金沢市の組合員さん**  
 週末を利用しては、志賀町の夫の生家の片付けに出かけていますが終わりが見えず、暗い気持ちに陥りがちです。そんなとき、とらいあんぐる3月号の「コープいしかわが取り組んだこと」を読みました。全国の生協から寄せられた、『頑張ろう』『負けないで』の寄せ書きに、力をもらったような気持ちでいっぱいになりました。前向きでしゃんとしなくちゃの心が出てきたのです。ありがとうございます！  
 とらいあんぐるおたよりより

**ユークープからの支援職員**  
 組合員さんとお話しさせていただき、「大変だけど前に進むしかないから頑張る」という強いお言葉をいただきました。まだまだ元通りになるには長い時間がかかりそうですが、テレビではわからない現状を地元に戻って伝えることで長い支援を続けていきたいです。  
 3月11日(月)の支援者活動日報より

**中能登町担当 梶川 真澄美さん**  
 1人暮らしの組合員さんから「時間があるならお茶1杯どお?」と誘っていただき少しお話ししてきました。「震災以来涙もろくなって、物忘れも始まって心配」と言われてましたが、今日は少しですがお話しして笑顔が見られました。  
 3月8日(金)の振り返りシートより

**七尾市の組合員さん**  
 もう3月になりましたね。断水も2カ月半。本当に我慢の毎日でした。まだまだ断水している場所があり、心が痛みます。体に気を付けて一日一日頑張らなと思っています。  
 とらいあんぐるおたよりより



# 令和6年能登半島地震 コープいしかわが取り組んだこと

コープいしかわは震災で被害に遭われた皆さまが日常の暮らしと笑顔を取り戻すその日まで、寄り添い続けていきます。組合員や全国の生協とともに社会の一員として取り組んだことを報告します。(4月9日記)



## 宅配事業

### 被災者・避難者コープ宅配料無料をお知らせ

被災した方、自宅外へ避難している方の暮らしを応援するため、右記の方を対象にコープ宅配料を無料としています。広くお知らせするため、3月末から能登エリアを中心に新聞折り込みを実施し、4月からFMでのラジオCMなどを開始しています。

### ..... コープ宅配料無料 .....

珠洲市 輪島市 七尾市  
能登町 穴水町 志賀町  
新規加入の方も対象

県内に避難している方、避難者を受け入れている方  
登録手続きが必要です

お問い合わせ・お申し込みは コールセンター  
**0120-759-853**

### 組合員を探して仮設住宅訪問

入居の始まった仮設住宅への訪問活動を開始しました。連絡の取れない組合員を探して、安否確認と利用再開のご案内をしています。また1月に安否確認と利用再開の意向伺いで連絡した際に「当面宅配を利用できない」と回答された組合員へ向けて、3月に入り断水解消や仮設住宅の入居などの変化があるため再度ご連絡をしています。



▲ カタログを持って輪島市の仮設住宅を訪問

### CO・OP共済お見舞い訪問活動再開

被害状況の確認やお見舞金の手続きをするCO・OP共済契約者個別訪問活動が4月1日(月)より再開しました。奥能登での活動拠点の確保ができたことからコープ共済連や全国の生協からの応援職員が輪島市、珠洲市、能登町、能登島での訪問活動をします。 4月1日週のメンバー▶



### 全国の生協からの支援

2月13日(火)から始まった、能登エリア以外の配送センター14コースの配送を全国の生協職員に担っていただく支援が4月5日(金)をもって終了しました。県外から来たことを知った組合員からは感謝の気持ちが伝えられています。



支援いただいた生協(3月25日(月)~4月5日(金)) コープあいづ・コープあおり・コープおきなわ・コープぎふ・コープこうべ・コープさっぽろ・コープしが・コープみらい(東京)・とちぎコープ・トヨタ生協・パルシステム山梨・長野・パルシステム東京・ユーコープ・わかやま市民生協・生協くまもと・日本生協連

### 仮設入居者へコープの調味料セットを

仮設住宅に入居する方へ少しでも安心して生活を始められるように、日本生協連のご協力を得てコープの調味料セットを提供しています。



調味料セットに同封する組合員からのメッセージ▶

### 能登町災害ボランティアセンター運営支援

コープいしかわから職員1名と1週間交代で計5名の職員を派遣しています。被災者からのニーズとボランティアをマッチングしたり運営面を担っています。



ボランティアが入る前の現地調査の連絡をする人材開発部の佐原さんと湊センター鶴来さん▶

### 災害NGO 結へアレルギー対応食の提供

継続的に支援活動を行い、被災地の課題に向き合っている災害NGO結から「輪島市の保育所のための小麦アレルギー対応の食材を、コープいしかわから提供してほしい」といった依頼があり、「みんなの食卓ミートボール」などの冷蔵商品4種20点を提供しました。

### 白山市2次避難所で応援ボランティア

3月24日(日)、2次避難所となっている白山市松任総合運動公園体育館で、教え合い講師の安田詔子さんを講師として応援ボランティアによる「セルフケア体験でリフレッシュ!」を開催しました。参加者は身体の緊張をほぐし、不調を整えるためのセルフケアを教わってもらいリフレッシュしていました。

### 継続中

●野々市市の2次避難所へおにぎりを毎日お届け。おにぎりは米心石川様が製造・納品。●金沢市が給与するみなし仮設用生活用品を「くらしと生協」で調達。●粟津温泉の2次避難所へ朝昼夕食を、小松センターとコープこまつから毎日お届け。

## 食の安全情報シリーズ 第17回

# 食品安全コミュニケーション育成講座 私たち学んでいます



コープ北陸主催、消費者庁共催、石川県・石川県立大学後援のもと開催している食品安全コミュニケーション育成講座。参加しているコープいしかわの組合員理事がレポートします。

1 この食品は〇〇を使っているから危険らしいよ

えーっ!?こわーい友だちにも教えてあげよう!

2 この食品は危険なことはないって~

あ、そう...

3 「危険」な情報は広まるけど、「安全」だっていう情報は広まらないね



### 今回の講義

情報の選択と伝達の方法 -リスクコミュニケーションの心得-  
講師：東京大学名誉教授 食の信頼向上をめざす会 代表 唐木 英明氏

### より私が伝えたいこと

私たちはたくさんの情報の中から、根拠のない危険情報や不安情報を排除し、科学的に正しい情報は信頼のおけるところから得なければいけない、ということが心に残りました。

### レポートする人



コープいしかわ 組合員理事 加賀 千鶴子さん

## 安全なのに不安に思う人はなぜ多いのでしょうか?

それは不安を煽り誤解させて儲かるビジネスなど、偽情報がたくさんあるから。

**恐怖** 危険に出会ったときに起こる感情で、「逃げる」という行動につながる。恐怖感がないと逃げないため死に絶える。

**不安** 危険を逃れるための感情。対象がよく分からないときには不安になる。「正体が分からないものは危険」と判断して直ちに逃げ出す。

人は目に見えない物やよく分からない物は危険と判断し、本能的に回避します。

**安全** 聞き逃しても何の問題も起こらないから「安全」という情報には注意を払わない。

現代の「よく分からないもの」 添加物、残留農薬、遺伝子組み換え、放射能...

その結果何が起るのか? 危険情報は売れる!安全情報は売れない。世の中に流れる情報は危険情報ばかりになる!

でも食品添加物って危険なのよね?

安全か危険かは量で決まる

「食品添加物は怖い」という人もいますが、食品添加物などの化学物質には「いき値」が設定されています。「いき値」とは、人が一生の間毎日食べても健康に影響が無い量・安全のための値です。さらにそれより少ない量が基準値となり、食品に含まれる添加物や残留農薬は基準値よりさらに少ないのです。

●化学物質の用量作用関係

大 リスク 小

致死量

健康被害あり その程度は量に比例する

無毒性量 健康影響が起らない量

いき値 細胞に作用しない量

一日摂取許容量 ADI 一生の間毎日食べても健康に影響がない量 安全のための量

安全係数 1/100

基準値 行政措置のための値

添加物・残留農薬の量

安全な量 注意 危険な量

合法 違反

少量 多量

化学物質の量

組合員から寄せられました

みんなの  
レシピ

# オトナのシンプルスイーツ



## 炊飯器チョコケーキ

10分 225kcal(1人分)  
※炊飯時間は除く

レシピ投稿者 内灘町 春&ママさん

【材料(4~5人分)】  
 co-op ホットケーキミックス……………200g 卵……………1個 削った板チョコ……………適量  
 豆腐……………1/2丁 牛乳……………50ml ココアパウダー… 大さじ4 フリーズドライいちご……………適量

【作り方】  
 ①.ホットケーキミックスにココアパウダーと豆腐、卵を入れて混ぜる(固いようなら牛乳を少量ずつ加える)。  
 ②.炊飯器の内釜に生地を入れて、炊飯する。  
 (炊飯器の機種によって加熱時間が異なります。表面や中が生焼けの場合、裏返して再度炊飯してください)  
 ③.器に移して冷ました後、削った板チョコとフリーズドライいちごをトッピングする。  
 ※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。



10分 437kcal(1人分)

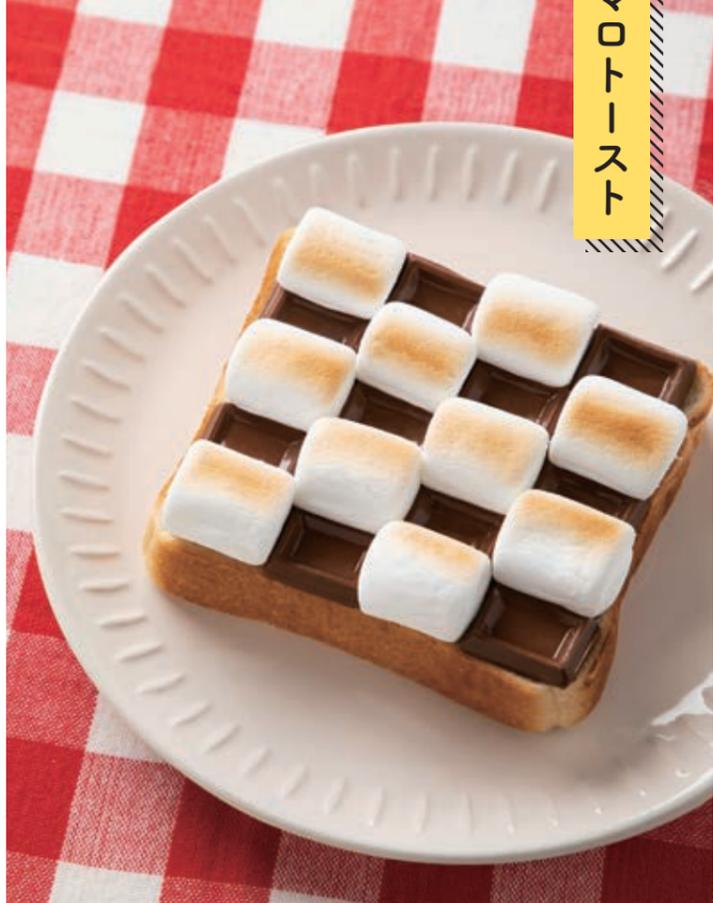
【材料(1人分)】  
 食パン……………1枚  
 マシュマロ……………10個  
 板チョコ……………10かけら

【作り方】  
 ①.食パンに板チョコとマシュマロを交互に並べる。  
 ②.トースターでマシュマロに少し焼き目が付くまで焼く。



## マシュマロトースト

レシピ投稿者 小松市 K・Yさん



15分 57kcal(1人分)  
※固める時間は除く

【材料(カップ4個分)】  
 まめびよ(ココア味)……………250ml  
 ゼラチン……………5g  
 水……………大さじ2  
 ココアパウダー……………適量  
 スライスアーモンド……………適量

【作り方】  
 ①.ゼラチンを水でふやかしておく。  
 ②.鍋に豆乳ココア入れ、火にかける。  
 沸騰直前で火を止め、①を加えてよく溶かす。  
 ③.カップに注ぎ、冷やし固める。  
 ④.仕上げにココアパウダーを振りかけ、スライスアーモンドをトッピングする。



## 豆乳ココアプリン

レシピ投稿者 金沢市 スノウさん

## 今月の表紙

20分 298kcal(1人分)  
※冷蔵時間は除く

【材料(4人分)】  
 食パン(8枚切)……………8枚  
 生クリーム……………200ml  
 砂糖……………大さじ2  
 いちご…6粒 バナナ…1本  
 キウイ……………1/2個  
 黄桃(缶詰)……………2切

【作り方】  
 ①.ボウルを氷水で冷やしながらかき混ぜ、生クリーム、砂糖を入れて、角が立つまで泡立てる。  
 ②.いちご、キウイ、黄桃、バナナはお好みの大きさにカットする。  
 ③.食パンを半分にし、片面に①を均等にのばす。  
 ④.②のフルーツを並べて残りのクリームをフルーツの上にのばし、パンを重ねてサンドする。  
 ⑤.ラップできつく巻いて30分間冷蔵庫で冷やし、半分に切る。



## tonnonの食パンで フルーツサンド

## 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。

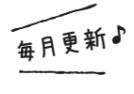
募集テーマ 「火を使わないレシピ」  
上記以外の、「おすすめレシピ」も募集します!

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ください。 ホームページからは▶

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「つくれほ」も見られるよ!



毎月更新!

# 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。

2023年

## 細菌性食中毒の原因トップ2

※厚生労働省 令和5年(2023年)食中毒発生状況より

徐々に気温が高くなり、同時に細菌による食中毒が増える季節。今回はその中でも特に原因として多い2つの細菌の特徴を知って発生を防ぎ、自分自身や家族の健康を守りましょう!

第1位

ペットが保菌している場合も!

### カンピロバクター

鶏や牛などの家畜、野鳥・野生動物など多くの動物が保菌している

原因となる食品

- 生または加熱不足の肉(特に鶏肉)やレバー(鶏・豚)
- 細菌に汚染された水 など

予防のポイント

- 肉は十分に加熱(中心部を75℃以上で1分以上)
- 調理器具や食器は熱湯消毒後しっかり乾燥させる
- 調理時や保存時に生肉が野菜や果物などに触れないようにする

原因となる食品

- 土などが付着したままの野菜
- カレーや煮物など大量に調理する煮込み料理 など

予防のポイント

- 野菜についた土はよく洗い落とす
- 前日調理を避け、調理後は早めに食べ切る
- 保存する場合は、浅い容器などに小分けして中心部まで素早く冷まし10℃以下で保存

(※)特定の細菌が作る殻のようなもの。細菌にとって悪い環境では芽胞を形成して休眠し、生育に適した環境に戻ると菌が発芽し再び増殖する。

手洗いも忘れずに!

帰宅後や調理・食事の前、トイレの後などこまめに手を洗いましょう。石けんを使って2回繰り返し洗うと効果的です。

第2位

芽胞(※)の状態では100℃の熱にも耐えることができる

### ウェルシュ菌

自然界に幅広く生息し酸素がないところでしか増殖できない

## コープ北陸で公開中の動画をご紹介します!

コープ北陸 安全政策部からお知らせ



安全・安心のヒミツ



キッチンのお掃除



STOP! 食中毒

他にも工場点検や商品検査の様子などコープ北陸が行っている食の安全・安心へのとりくみや食中毒防止に役立つ動画を随時公開しています。

動画は右のコードを読み取るか「コープ北陸 動画でお知らせ」で検索!



ぜひ見てね!



### あんあंकん 第89話 食中毒かも?と思ったら...



答えてポイントをもりおう!!

## あんあんクイズ

今回紹介した品質管理強化月間のチェックポイントはいくつでしょう?

- ① 5つ
- ② 3つ
- ③ 2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。

注文用紙もしくはパソコン、携帯電話、はがきから応募できます(何回でも応募可能)。2024年5月24日(金) (注文用紙は5月5日まで)

注文用紙でのご応募の場合

6桁注文番号欄に応募番号【370200】を、注文数欄にクイズの答え(番号)をご記入ください。

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(当日消印有効)。

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。

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



前回(2月号)のクイズ

Q. 法律における食品添加物の分類はいくつでしょう?

- ① 800(分類)
- ② 10(分類)
- ③ 4(分類)

正解は③ 4(分類)

※ポイントの進呈は、コープいしかわの組合員が対象です。※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!

## ハムエッグ

1年生の次女は、最近ハムエッグを作れるようになりました。生協の卵は殻もしっかりしていて、初めはおそるおそる割っていましたが、今ではきれいに割れます。黄身がこんもりしていておいしいです。

金沢市 ヤマケン

## 役立った

孫のプールの送迎で一緒になる方に、「松任総合運動公園のボランティアに行っていて、避難している方の朝食の手伝いをしている」と伝えると、「野菜を使ってください」という話になり、大根30本と白菜をいただけることになりました。話をしただけなのに役立つことができ嬉しく思っています。

白山市 もり

## 白湯

3月に入ってもまだまだ寒い日が続きますが、この寒さに負けず健康に過ごしたいので、朝起きたとき、お風呂上がりには白湯を飲むことを習慣にしています。すると冷え性も少しやわらぎ、体もポカポカ温まり、ホッとします。この習慣がいつまで続くかわかりませんが、頑張っていきたいです。

金沢市 うめの花

## 切干大根のナポリタン

切干大根のナポリタンを作って旦那に出しました。ナポリタンだと思っていました。ガッツポーズです。

小松市 きよすく

## のとそだち

牛乳「のとそだち」。この震災で休止し、4月頃の再開予定が3月に早まり喜んでいましたが、6軒の農家の中で廃業する方も出ているとのこと。普通でも今、酪農を続けていくことは大変なのにこの震災。とても心が痛みます。廃業される方々に、今までの感謝をぜひ伝えていただければと思います。おいしい牛乳をありがとうございます。

志賀町 あや



白山市 えーこ

## 魚

わが家の食卓には魚が欠かせませんでした。地震後に避難所生活となり、生野菜はときどき食べましたが、魚は食べることができませんでした。避難所から自宅へ戻り、生協さんで注文した魚を食べたときは、とても嬉しかったです。

輪島市 H.U

## ロイヤルカリブ

今日、スギヨのロイヤルカリブを手に入れました。嬉しくて嬉しくて。生協の皆さんとスギヨ工場の見学にバスで楽しく出かけたことを思い出します。スギヨの製品は私たち石川県民の宝。まずは復興の一步。おいしく食べました。ありがとうございます。

金沢市 あんず酒

## テーマトーク

今月は

髪

## ヘアドネーション

いつだったかマンガでヘアドネーション(髪寄付)を知り、実行しています。30cm以上というルールがあるので伸ばすのも大変ですが、役立てられると思うと嬉しいです。

川北町 あずま



金沢市 こた

## クセ毛

思春期の頃、強いクセ毛に悩んでいました。ストレートパーマもかなわないほどの厄介なクセ毛。ある日、クセ毛について友人に愚痴っていたら、それを聞いていた友人のお母さんが、「どんなクセ毛だとしても、それ以上にあなたは良いものを持っているんだから大丈夫!」と言ってくれました。それからも髪の悩みは尽きませんが、胸がポツと温くなる一言でした。

金沢市 ももんが

## 多すぎる髪

私の悩みは髪が多すぎること。美容師さんによると、一つの毛穴から2、3本髪が生えていて、縮毛矯正をしないで短くカット+すいてしまうと、頭の大きさが2倍くらいになります。私の髪の毛は重みで落ち着くらしいのです。少ないのも困りますが、ちょうど良いってなりたい!

金沢市 らくごん

## せめぎ合い

結婚、出産を機に少しずつ髪が短くなっていき、今はショートボブです。そろそろ髪を伸ばしたいなと思いつつ、日々の楽しさからなかなか伸ばせません。明るい髪色にも憧れますが、年齢と合わないかな、などと考えてチャレンジできません。やってみたらいいという思いとせめぎ合っています。

金沢市 桜前線

## ピンク色

白髪が増えてきたので、ピンク色のマニキュアで染めています。推しメンのテーマカラーがピンク色なので、ももクロのライブ前には美容院でピンク色に染めて参戦しています。染めるたびにピンク色の部分が増えているのは、それだけ白髪が増えたということ(>\_<)。でも、推しメンのテーマカラーがピンク色なのでピンク色が増えるのは嬉しいです。

津幡町 とっこ



白山市 若作りババア

## 白髪染めのやめどき

40代から白髪染め。いつまで続けないといけないうか悩む年頃です。美容院に自力で行けるまでか、お金が続くまでか、悩むところです。素敵な白髪の婆さんになれたらいいのですが、自信がないです。悩まなくなったときがやめどきかなと思うことにします。

白山市 60代半ば



羽咋市 絵紙大好き 美

## 希望はオレンジ色

白髪染めをしていません。私の希望は、白髪をオレンジ色に染めてメッシュのようにすることです。長い間ポニーテールにしてきました。これが一番時間のかからない髪型でしたから。先日、美容院で希望を伝えたところ、白髪の部分がほとんどないので無理と言われました。おしゃれなおばあちゃんと言われたのに、白髪がないことを喜ぶべきなのかなと、悩む71歳の誕生日の朝でした。

金沢市 ゆきばあ

## 親に感謝

現在、私は93歳の女性。おかげさまで、私の髪は若い頃と変わらずふさふさ。白髪にはなっているけれど、ヘアピースや育毛剤の必要はなく、いつも行く美容院の先生から「髪多いね」と褒められています。親に感謝しています。

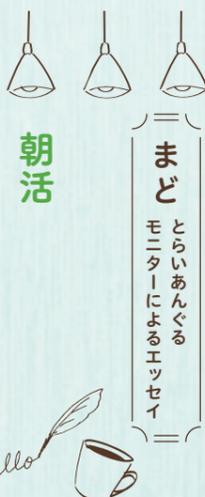
金沢市 ふーたん

次回のテーマトークのお題は

私のヒーロー



ただ今10代では知らなかったブラックコーヒーのおいしさを味わっている。朝活で一番好きなのはドリップコーヒーを淹れること。薫り、音、琥珀色のコーヒーは今日という1日の始まりの1杯である。



朝活

まど

とらいあんぐる  
モニターによるエッセイ

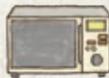
書き人 K・K

hello

こんな声がありました!

冷凍食品が電子レンジでうまく調理できないです。

## 「電子レンジの上手な使い方」



あら? 電子レンジでチンしたのに、まだ冷たいじゃない。困るわ...

パッケージに書いてあるとおりの時間で温めたの?

書いてある調理時間どおりにやったわよ。これ、間違っているんじゃないの?

そうなのかな?



調理時間はあくまでも「目安」なんじゃよ。細かい調整はご家庭でお願いしたいのう。

電子レンジはマイクロ波が食品中の水分子を振動させ、温める仕組みですが、機種や経過年数、冷凍食品の温度や置く位置などによって、温まり方が異なります。このため、商品に記載している調理時間は目安の時間となっており、パッケージどおりに調理しても十分に温まらない場合があります。

### POINT 失敗しない温め方のコツ

冷凍食品をオート(自動)で温める機能のついた電子レンジもありますが、パッケージに表記された時間での調理をおすすめします。十分に温まっていないと感じたら、10秒ずつ追加で加熱して様子を見ましょう。一気に温めすぎると、真っ黒に焦げてしまう場合もあります。



中の生地が茶色くカリカリに...

中身だけが焦げてしまうことも...

### 豆知識

製造元では商品の調理時間の表示をどのくらいに設定するか、実際に商品を電子レンジ調理してデータを取って決めています。しかし、電子レンジにはさまざまな種類があり、ワット数の違いや、トレーの回転機能の有無など、多くのタイプがあるため、全ての機種での調理テストはできません。そこで、パッケージでのご案内では「約〇分」のように目安表示をしています。

調理時間	3個	6個	10個	18個
500w	約1分	約1分50秒	約3分	約5分
600w	約50秒	約1分30秒	約2分30秒	約4分30秒

※これは表示の一例です。

追加加熱は10秒ずつね。



## コープこまつを拠点に、移動スーパーコポ丸便2号始動!

南加賀エリアで初となる移動スーパーコポ丸便2号がスタートしました。これまでコープたまほこ(金沢市)を拠点として羽咋市から美川までを2トン車で巡回するコポ丸便1号がありましたが、南加賀エリアでは個人宅の前でも停車可能な軽車両で導入しました。

移動スーパーコポ丸便では、利用者の要望に応じた商品を品揃えしていく「御用聞き」を特徴としていて、利用者はコープこまつで取り扱っている生鮮食品をはじめコープ商品を自宅近くで購入することができます。



両サイドと後方のパネルが開く 冷蔵庫も付いているので、野菜やお肉、お魚、お総菜など生鮮品も充実  
軽車両だから細い路地の奥のお家にも停車できます

コープこまつを拠点にして、月曜から金曜まで、能美市、小松市、加賀市で39か所の停留所を毎週決まった時間に巡回します。

お問い合わせ コールセンター **0120-759-853**  
(月~金 8:30~20:00 土 8:30~14:00)

## CO-OP 掲示板



4月1日(月)、コープこまつを出発!

	コポ丸便2号 巡回地域	停留所数
月	能美市 緑が丘・寺井町・福島町 など	9
火	加賀市 山中温泉・熊坂町 など	7
水	小松市 木場町・矢崎町 など	7
木	加賀市 山代温泉・湖城町・片山津町 など	7
金	小松市 安宅町・城北町 など	9

### コープいしかわの姿

2023年4月1日~2024年2月29日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	138.7	130.8	134.8
店舗事業供給高(億円)	36.8	38.8	34.6
経常剰余金(億円)	0.9	1.1	1.7

出資金: 76億3,692万円 (UP 4,115万円)

組合員数: 168,419人 (UP 280人)

(カッコ内は前月比)

### 2月度安全確認情報

(1月21日~2月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	200品
定例企画商品	312品
残留農薬検査	8品
DNA検査	1品
ヒスタミン検査	1品
産地判別検査	1品

### 組合員の環境貢献度(3月度)

商品カタログ回収率 **65.7%**  
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **23.0%**

## 理事会だより

2023年度 第10回 3月28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. 2月度事業・経営報告 承認の件

- 災害対策会議を適時開催し日本生協連や全国の生協の支援を受けながら、事業継続や災害時支援協定に基づく物資支援に取り組みました。また、石川県生協連が設立したコープ被災地支援センターに、派遣する職員の調整を進めました。
- 宅配事業では、組合員の安否確認や現地の道路状況、安全面など下見を重ねた上で2月5日週より穴水町、2月26日週より輪島市・能登町で配送を再開しました。また、珠洲市では3月11日週からの配送再開に向け、カタログ配布を開始しました。その他、自宅外への避難を余儀なくされている組合員を対象に「宅配料を無料」とする取り組みなどを進めました。
- 共済事業では、コープ共済連と全国生協の支援もいただき、「七尾市・志賀町・中能登町・羽咋市・宝達志水町・内灘町」2市4町の地域にお見舞い訪問活動を行いました。
- 組合員活動では、被災者支援企画「セルフケア体験でリフレッシュ」を2次避難所にて2回開催しました。
- 2月11日(日)にフードドライブを南加賀地域協議会で開催し、5名から11点、1.9kg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。

#### 2. 執行役員選任の件

#### 3. 所在不明組合員の「みなし自由脱退処理」承認の件

#### 4. 日本生協連第74回通常総会及びコープ共済連第16回通常総会代議員選出の件

### 報告されたこと

1. 令和6年能登半島地震に関する対応について
2. 第25回通常総代会 大会役員候補について

## クリーン・ビーチいしかわに特別協賛しています



クリーン・ビーチいしかわは石川の海岸線583kmをきれいにする海岸愛護運動で、身近な環境ボランティアとして1995年から展開されました。

コープいしかわは、2015年から継続して協賛しており、県内各地の海岸清掃で使用されるゴミ袋にはコポ丸が描かれています。



## 防犯ブザープレゼントキャンペーンに協賛

エフエム石川様が主催する、『防犯ブザープレゼントキャンペーン2024』に協賛し、県内の新小学1年生約1万人に防犯ブザーを寄贈します。



## 一緒にとらいあんぐるをつくりませんか ライター兼編集スタッフ募集

ライター未経験でもOK!

とらいあんぐるの企画を一緒に考え、取材・執筆するスタッフを募集します。

- 仕事概要**
  - コープいしかわ機関紙とらいあんぐるの企画検討、取材、原稿執筆、校正などの編集業務。
  - モニター集計や景品発送作業などの編集業務補助。
  - 月4回の定例の会議の参加に加え、取材・編集業務をしていただきます。
  - 会議・取材は月~金にオンライン(Zoom)または参集開催で実施します。
- 応募資格**
  - コープいしかわ組合員。
  - 正しい日本語で分かりやすい文章が書ける。
  - 自宅でワード・エクセル、メールができる環境があり、簡単なパソコン操作ができる。
  - 自家用車での移動ができる(会議・取材のための主な移動範囲は県内です)。
- 処遇・報酬**
  - 業務委託契約に基づいて定額報酬を毎月お支払いします。

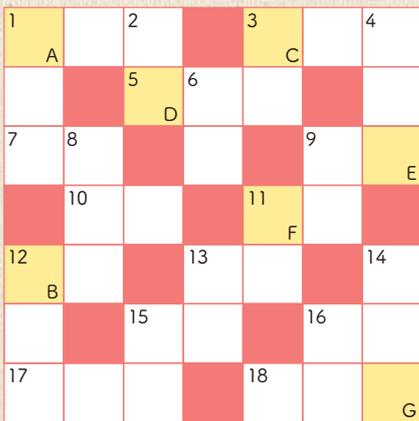
お申込み・お問い合わせ まずはお電話ください。  
コープいしかわ総合企画部 担当:坂本 **076-275-9854** (月~金 9:00~17:00)

〓 こんな方におすすめです〓  
食品や商品、暮らしの中のテーマに関心がある!  
文章を考えたり、書くのが好き!

# CROSS WORD PUZZLE

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

□の中の文字をA～G順に並べて言葉を作ってください



たてのカギ

- ソース、○○○ボール、○○○ローフ
- カラーではなく白○○写真
- キロ、○○、ギガの順に大きくなる
- シャツの○○○をつける
- 目は○○ほどに物を言う
- お客さんのこと
- 「蟻」と書く昆虫
- 冷凍○○シートでアップル○○を作る
- 必要なこと。現地の○○○に定める
- かつおと昆布で○○を取る
- 学校の○○○に花を植える
- 金と○○のし袋
- アルファベットの6番目

よこのカギ

- 粉○○○を飲ませる
- 卒業○○○、社員○○○を作成する
- ドラマを○○○する
- バラの木にある鋭い物
- カナダの作家モンゴメリの「赤毛の○○」
- 太陽系で最小の惑星は○○星
- 今年のオリンピック開催地
- を追う者は1兎も得ず
- 、中、小
- 失った歯を補うための物
- ぎんなんがんも、○○豆がんも
- 植物○○○で調べる
- めしべに付くと実を結ばせる粉末

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 **5月26日(日)**

応募総数 **849通**

正解 **841通**

3月号(3月4日発行)の答は「ハンドプレス」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.290》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。

- |  |  |                                      |
|--|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 産地・メーカーをたずねて  | <input type="checkbox"/> コープいしかわが取り組んだこと | <input type="checkbox"/> あんあんニュース    |
| <input type="checkbox"/> 特集 令和6年能登半島地震 | <input type="checkbox"/> 食の安全情報シリーズ      | <input type="checkbox"/> みんなの広場      |
| <input type="checkbox"/> みんなの声         | <input type="checkbox"/> みんなのレシピ         | <input type="checkbox"/> こんな声がありました! |

※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(7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  
Instagram・フェイスブック



### 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)

●コープたまぼこ

**076-292-3338** (9:30～21:00)

●コープおおぬか

**076-220-6688** (9:30～21:00)

●コープこまつ

**0761-46-5750** (9:30～20:30)