

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」



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。



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。

コーンコロッセ



中の生地が茶色くカリカリに...

白身魚フライ



中身だけが焦げてしまうことも...

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？

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

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

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!