

とらいあんぐる

9

2025

Vol.306

産地・メーカーをたずねて

株式会社バイテックファーム七尾

特集 国際協同組合同年企画

米袋バッグを作ってみよう

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

みんなのレシピ

火を使わないレシピ



1. LEDの光と肥料で育つフリルレタス 2. 工場外観 防虫のため窓はふさがれている 3. 専用のスライド式の種まきの道具を使用して一つ一つのくぼみに種をまく 4. 若い苗が並んだパネルを手前に置き、成長すると奥に送る 5. 56枚の生育パネルが入るベッドと呼ばれる棚が300ある。1日に4～6時間はLEDライトを消し夜の時間帯も作る 6. 収穫も人の手で一つずつ刈り取る

産地・メーカーをたずねて
株式会社
バイテックファーム
七尾
七尾市

みんなで「おいしい」を育てる クリーンな工場

じわもーで人気のフリルレタスを生産しているバイテックファーム七尾。その外観には窓が見当たりません。「植物工場」への興味を募らせながら中に入ると工場は明るく衛生的、従業員も多く活気があふれていました。



新しい農業で地域貢献

環境事業を進めていた親会社は、太陽光発電の導入を自治体と連携して進めていました。しかし、それだけでは雇用につながらないという自治体の言葉と、農村地域の高齢化という地域課題もあり、農業での貢献を考えました。そこで昨今の気候変動に左右されず、年間を通して安定生産が可能な閉鎖型の植物工場として生まれたのがバイテックファームです。2017年、工場誘致に積極的だった七尾市に秋田県に続く第2の工場として七尾工場を開設しました。全国にある5つの工場のうち石川県には2つの工場があります。「七尾工場で働く従業員の真面目さや勤勉さに心を打たれ、翌年、中能登町に石川県で2つめの工場を建てました。両工場では能登の主婦の皆さんが活躍しています」と藤井社長。



人の手で丁寧に

フリルレタスは20℃～24℃に保たれた室内で丁寧に育てられます。まず肥料を入れた養液に浸したウレタンスポンジに種をまき、LEDライトの下で発芽させます。種まきから7日後、スポンジを一つずつ手で離し、10日後には生育棚に移し2週間育成します。「生育のステージによって肥料の配合やLEDライトの照度を変えています」と山岡工場長。生育棚の下には一定の濃度に保たれた養液が循環し、程よく風を当てながら育てます。「2週間育てたフリルレタスは苗同士の間隔を空けて植え替え、更に2週間育成します。幼児から大人になって自分の部屋ができたイメージですね」と工場長。大きく育ったフリルレタスは人の手で収穫。すぐに室温15℃に管理されたパッケージ室に移して包装し5℃の部屋で出荷を待ちます。



震災を乗り越えて

昨年の震災では頑丈な建物にもヒビが入り、設備の一部が破損しました。停電になり、漏電の危険性からブレーカーを全て落としたことで、大切に育てていたフリルレタスの生育が続けられませんでした。運搬用のエレベーターも壊れ、従業員が一週間かけてバケツリレー方式で、廃棄するフリルレタスを外に出しました。「従業員の中には家が全壊、断水で生活がままならない方もいたため、まずは自分の生活を優先するよう伝えました」と社長。「数時間でも時間を見つけて出勤した従業員にとっては、給水場などの情報交換や互いに話すことで心を癒す場となっていたようです」。

バイテックファーム七尾では地元の雇用を進め、特に主婦が中心となって働いてほしいとの思いがあります。「主婦の目線で自分で買いたいと思えるものを作る。そんな視点で生産にあたってもらっています」。震災を乗り越え、活気を取り戻した工場内では、今日も従業員の皆さんが元気に頑張っています。



能登のフリルレタス 80g
〈次回9月3回〉じわもー
181円(税込)

-- Memo --

工場長おすすめ！/ フリルレタスのおいしい食べ方

栄養価は露地栽培のものと変わらず、紫外線など日光のストレスなく育てられたフリルレタスは苦みが少ないのが特徴。サラダで食べる時にはサッと洗うとみずみずしくおいしいです。湯通ししてもシャキツときはそのままなので、私はしゃぶしゃぶのときにはいつもフリルレタスと一緒に食べます。インスタントラーメンを食べるときにも山ほどフリルレタスを入れて野菜不足を補っています。他にもレタスチャーハン、スープの具材にするなど、サラダだけでなくサッと火を通していただくのもおすすめです。ぜひ、いろいろな料理でフリルレタスの新しいおいしさを発見してみてくださいね。



植物工場の徹底した品質管理～フリルレタスが長持ちする理由～

① 虫の侵入を徹底的に防ぐため、光が外に漏れない風除室。長い通路や階段は、物理的に異物を落とすことに。

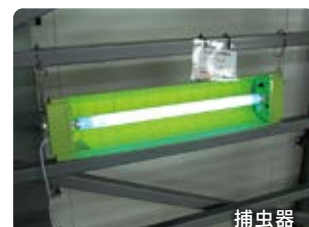


工場玄関



作業場への廊下

② 工場内の捕虫器で侵入した虫の種類などを定期的に確認・記録。また虫が付着するリスクのある段ボールは袋詰め前の野菜を扱う部屋には持ち込まない。



捕虫器

③ 自社と外部の専門機関の両方でレタスや養液の生菌検査をしている。



④ 収穫時の切り口を再度カットして工業用の除菌シートで切り口から出る液をふき取る。このひと手間が鮮度を保つ。



除菌シートはレタスを長持ちさせたいとの従業員の提案で導入しました



米袋 バッグを 作ってみよう



米袋バッグは
こんなに便利！

通気性があり日光を通さないで、ジャガイモなどを保管できます。家庭菜園のおすそわけの時などプレゼントにしても◎。

丈夫なので、大根など重たいものを買っても安心。キャンプ道具などのかさばるものの保管にも。

JA石川県女性組織協議会ではお米や農業に親しみを感ぜてもらうため、米袋を使ったバッグを広めています。協同組合同士のつながりで、コープいしかわの機関紙企画検討委員会の皆さんが米袋バッグ作りを教えてもらいました。

用意するもの

- 材料**
- ・米袋(30kg用)…1袋
※JAの直売所やホームセンターで販売しています。使用済米袋は硬く絞った雑巾で拭いてから。
 - ・クラフトバンド(12本幅)…82cm×2本
※手芸店や100円ショップで販売しています。
- 道具**
- ・穴あけパンチ(2穴パンチでも可)
 - ・はさみ・30cmの定規
 - ・鉛筆・木工ボンド



「教えてくれた人」



JA石川県女性組織協議会
会長 廣澤 貴子さん 副会長 太田 千鶴さん

1 バッグの大きさを決めよう！



持ち手は
肩掛けできる
長さにする？

米袋の
デザインを
活かす？



- 1 作りたいバッグの高さを決め、印を付ける(A)。
- 2 Aから上に3cm(B)と6cm(C)の所に印を付ける。
- 3 Cをはさみで切る。

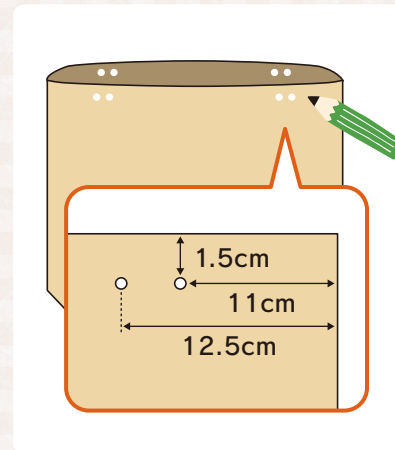
2 持ち手を通す穴を開けよう！



POINT

米袋は3重の紙でできているので、定規で押さえて滑らせながら折るときれいになります。

- 4 Bで内側に折り、さらにAで内側に折る。



- 1 袋の端から、縦1.5cm、横11cm、12.5cmの所に印を付ける。
- 2 同様に4カ所に計8個の印を付ける。



POINT

パンチのカバーを外し、裏返して使うと印が見えます。2穴パンチでも可能。

- 3 印を付けた所が中心になるように、穴をあける。

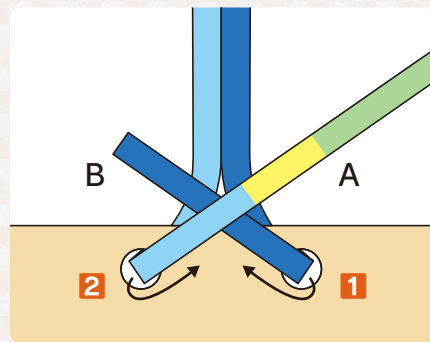
3 持ち手を作ろう！



POINT

PPバンドや不要になったプラスチックのカードなどを切り口に差し込んで割るようにするときれいに裂けます。

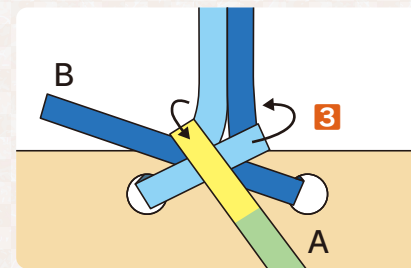
クラフトテープの両端14cmまでを均等に2本に裂く。



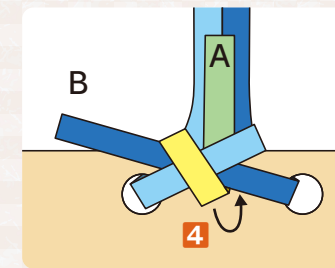
POINT

AとBを区別するためにマスキングテープなどで印を付けるとわかりやすい。

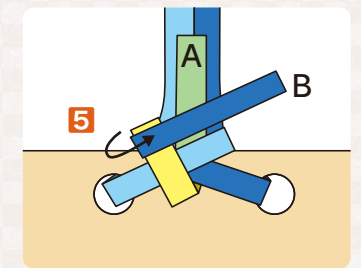
- 1 裂いたテープの1本を袋の内側から穴に通し、外側に出た分を折り曲げる。
- 2 もう1本も同様に内側から隣の穴に通し、折り曲げる。左の穴から出たテープ(A)を上にしてクロスする。



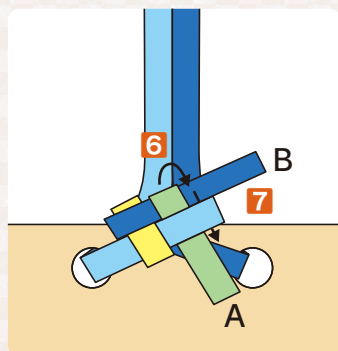
- 3 Aをテープの後ろに巻き付けるように折り、手前に持ってくる。



- 4 AをBの下に通し、上から出す。



- 5 BをA黄色に重ねるように折る。



- 6 Aを手前に折り、Bの上を通過してA水色の下に通す。
- 7 結び目の形を整え、中にボンドを付けて接着する。



- 8 AとBの端を、結び目から少し離れた所で切る。



結び終わりを切らずに裏側に差し込んでかわいい。

- 9 残り3カ所も同様に結ぶ。



一つ完成するとまた作りたくなります。

POINT

手順を左右反転して結ぶと左右対称の結び目に！

アレンジ

- 10kgや20kgの米袋で作れば小さめのバッグができます。
- クラフトテープの長さを短くして手持ちバッグにするなどアレンジも。



米袋が丈夫なことは感じていたけど、バッグにして活用できるとは思い付きもせずエコで機能的でいいと思いました！

作った米袋バッグを早速持ち歩いてみたのですが「米袋を再利用して作ったんです」と言わないと気付かないほど普通にバッグでした。



完成！

Refresh Time

リフレッシュタイム

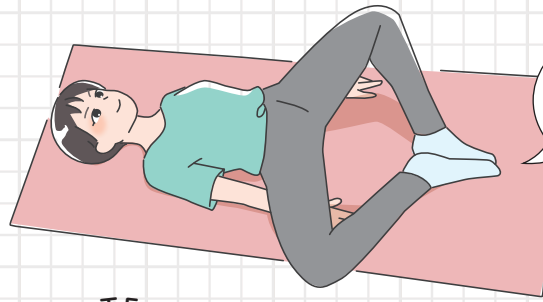
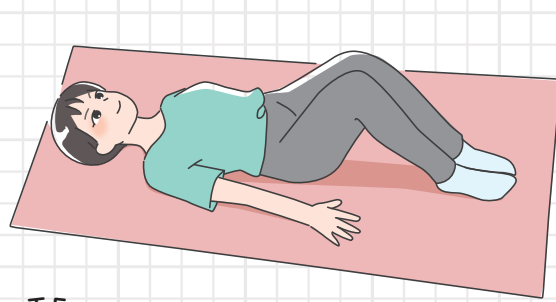
おうちでできるワンポイント体操

安田 詔子さん



ぐっすり眠れない、起きててもすっきりしない。こんな悩みはありませんか。睡眠の質を高めるヨガのポーズをコープいしかわ教え合い講師でヨガサロンBeing yoga主宰の安田詔子さんに教えていただきました。

横たわった合せきのポーズで睡眠の質を高める



足裏の位置は、無理に腰に近づけず、自分の気持ちのいい所を探りましょう。

骨盤が緩むと身体の緊張が取れます。膝は床までつかなくてもいいです。左右の膝と床の間に座布団を当てると安定します。

STEP

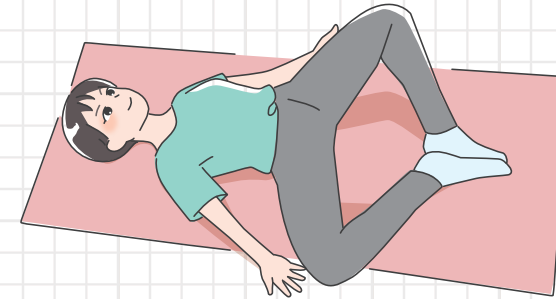
1

仰向けに寝て、両膝を立てる。背中をしっかりと床につけ、あごを引き、後頭部と首の後ろを床につける。

STEP

2

体の中心線の延長線上で両足の裏を合わせ、膝を左右に開く。



手の平を上向きにすると、胸が開きコチコチになっていた腕の付け根が緩んで、呼吸が深まります。

腰が反っていても頑張っても下ろす必要はありません。呼吸をしていくうちに筋肉が緩んできます。重力に任せて体全体を床につける感じです。

STEP

3

手の平を上向きにして45度ぐらいに広げる。そのまま1分間、ゆっくりと腹式呼吸をする。膝を閉じて元の状態に戻す。

何もしない時間も大切

日中、デスクワークや気遣いなどで縮こまっていた体の緊張感を緩めると眠りに入りやすく、睡眠の質も高まります。質の高い睡眠のために何かしなきゃいけないと思いがちですが、何もしない時間も大事です。寝る前に1分間、何もしないでゆったりと体を緩めましょう。

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

(8月4日記)



つながる力で能登を笑顔にミーティング開催

6月25日(水)、全国32の生協・2団体、111名がオンラインで「つながる力で能登を笑顔にミーティング」を開催しました。コープいしかわやパルシステム連合会、とやま生協など各生協が募金、ボランティアバス、農業支援、炊き出し、収穫体験など多様な支援を報告しました。能登の「今」の姿を知り、全国の生協が「これから自分たちにできること」を考えるつながりの場となりました。

全国の生協の支援の思いと能登をつなぐ「CO・OPのとnote」開設！

能登と全国の生協と地域の団体をつなぐかけはしとなるよう、「CO・OPのとnote」(SNS)が開設されました。コープの組合員・職員、地域の団体をつなぎ、災害支援の想いを共有します。応援をよろしくお願いいたします。



https://note.com/coop_chiiki



コープのつながりを復興の力に

地域とともに

おなじみ会Ironにキッチンカー

7月9日(水)、「能登半島地震支援活動助成金」採択団体の1つで、輪島市南志見地区で活動している「おなじみ会Iron」をキッチンカーが訪れました。キッチンカーではミニパフェを提供し、近隣の家や仮設住宅などから30名の住民の方々が集まりました。住民の方からは「1年ずつ、少しずつ」という前向きな言葉も聞かれ、おなじみ会Ironの活動が住民の方々の心のよりどころとなっているようでした。



おなじみ会IronのInstagramにこの日の様子がアップされました



坂の上にある集いの場

第15回ボランティアバス

7月19日(土)、輪島市鳳至第1仮設団地にボランティアバスを運行しました。組合員と役職員19名が参加しました。最高気温35℃の熱中症警戒アラートが出る中での活動でしたが、ボランティアの皆さんが手際よくビビンバ丼を混ぜ、キッチンカーではアイスにフレッシュなフルーツを盛り付けてあっという間に220食のビビンバ丼、ミニパフェが完成しました。時間になると近隣の住民の方が集まってきて職員が「アイス、食べた?」と声をかけ、お渡しすると「あら、ありがとう。おいしいわあ」と笑顔が広がっていました。



冷たいミニパフェを食べながら、ビビンバ丼を受け取ります



分担作業でビビンバ丼が次々と出来上がります



みんなが笑顔になるミニパフェ



みんなで協力して、楽しかったです♪

- ミニパフェを味わっていた女性に「冷たいのうれしいねえ。うーん、しあわせ」と言っていただけでうれしかったです。ミニパフェがあることで、住民の方同士で輪になっておしゃべりしていたり、ボランティアとお話いただける機会になっていると思いました。
- 何回か参加していますが、いつもお世話してくれるコープ職員の対応がとても親切で温かく、私たち参加者と一緒に楽しんでいることが伝わり、いいなと思いました。

ボランティア参加者の感想

能登を笑顔に！
応援募金にご協力を

地震や豪雨の被害に遭った皆さまが笑顔になれる、取り組みに活用する支援金です。皆さまのご協力をお願いいたします。

宅配 受付期間：10月1回まで 通常募金：372811 ※1口 100円

OCR注文用紙の6ケタ注文欄に、右記の「6ケタ番号」と「口数」をご記入ください。

定期募金：372846 ※1口 100円

定期募金は1度登録すると毎週募金になります。中止することもできます。詳しくはホームページをご覧ください。

今月の花

September

みんなの画像投稿コーナー

サボテン

— 羽咋市とうもろこしさん —

亡き父が育てていたものを、兄と私で分け、それぞれ大事に育てています。

あなたの写したお花の画像募集中!

11・12月に咲く花の画像を募集します。掲載された方には500ポイント進呈。



宅配ものがたり

組合員さんと地域担当者の会話をもとにつづるほっこりエピソード

これからは生協で能登牛のおいしいお肉を

地震の後、それまで近所にあったお肉屋さんがなくなり、いつも珠洲から能登町までおいしいお肉を買に行っていたという組合員さん。その話を聞き、生協の冷凍の能登牛のお肉や商品をご紹介します。すると今日の配達時、「とてもおいしかった。これからは生協で能登牛のおいしいお肉注文できる」と大変喜んでくれました。

のとセンター 珠洲市地域担当 徳木さん



ホームページ・SNSで宅配ブログを掲載しています。



組合員から寄せられました

みんなのレシピ

火を使わないレシピ

レンジで3分
かんたん副菜



レンジでおつまみ! 玉ねぎ&クリームチーズ

7分 111kcal(1人分)

レシピ投稿者 金沢市 ここちゃんまさん

【材料(2人分)】
 玉ねぎ(小).....2個 しょうゆ..... 小さじ2
 かつお節(小袋).....1/2袋 ブラックペッパー.....適量
 クリームチーズ入りベビーチーズ.....2個

【作り方】
 ①.玉ねぎを2/3の深さまで包丁で十字に切り込みを入れる。
 ②.①を耐熱容器に入れてラップをかけ、600Wの電子レンジで1個当たり3分加熱する。
 ③.切り込みの部分で少し開いて、温かいうちに手でちぎったクリームチーズ入りベビーチーズをのせる。
 ④.上からしょうゆ、かつお節、ブラックペッパーをかける。



玉ねぎ
350g
(次回9月3回)
192円(税込)

10分 274kcal(1人分)

【材料(2人分)】
 しゃぶしゃぶ用豚ロース肉..... 200g
 もやし..... 1袋
 ごま油..... 小さじ1
 塩・こしょう 少々
 ポン酢..... 大さじ2
 大葉 2枚



のと豚ロース
しゃぶしゃぶ用
200g
(次回9月4回)じわもーる
前回9月2回 646円(税込)

【作り方】
 ①.もやしを耐熱皿に山盛りにのせ、その上に豚肉を1枚ずつ広げてのせ、ごま油と塩・こしょうをかける。
 ②.ラップをかけて500Wの電子レンジで5分加熱する。
 ③.ポン酢を全体にかけて上に千切りにした大葉をのせる。お好みでマヨネーズをかけていただく。

豚肉ともやしのレンジ蒸し

レシピ投稿者 七尾市 ユカタンさん



のせて
チンするだけ



オーブントースターで
らくらく

co-op
ポークウインナーと
目玉焼きトースト

10分 461kcal(1人分)

【材料(2人分)】
 co-op ポークウインナー.....4本
 6枚切り食パン.....2枚 卵..... 2個
 ミニトマト..... 2個 塩.....少々
 マヨネーズ 適量 パセリ..... 適量
 オリーブオイル..... 小さじ2
 ブラックペッパー 適量



co-op ポークウインナー
77g×2
(次回9月3回)
322円(税込)

【作り方】
 ①.ポークウインナーは縦半分に切り、斜めに浅い切り込みを入れる。卵は室温に戻しておく。
 ②.ミニトマトのヘタを取り、1個を3等分の輪切りにする。
 ③.食パンの片面にオリーブオイルを塗り、パンのふちに沿ってマヨネーズを絞り出す。
 ④.①のポークウインナーをマヨネーズに沿って内側に置き、中央に卵を割って塩をふる。
 ⑤.②のミニトマトをのせてパセリ、ブラックペッパーをふりかけ、オーブントースターで卵が半熟になるまで5分程焼く。
 ※卵が固まらない場合は食パンをアルミホイルで包み、上は少し開けた状態で少しずつ様子を見ながら再加熱してください。

みんなのレシピ大募集

募集テーマ 「クリスマスレシピ」
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、地域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

「輸入食品」って安全？ 私たちの食卓に並ぶまでの仕組みを追跡調査！

「輸入食品」と聞くとどのように生産・製造されたかが見えにくい分、マイナスなイメージを持つ方もいらっしゃるのではないのでしょうか。消費者の不安や食品のトラブルをなくすために海外および日本ではさまざまな体制が整えられています。

輸出国では

- 日本の基準に合わせた生産・製造・衛生管理
事前検査の実施、証明書の発行など

日本からは

- 輸出国の大使館へ食品安全の規制などの
情報提供、輸出国で行う検査への技術協力

厚生労働省 検疫所

輸入者が提出した手続きに必要な書類を審査した後、食品のリスクに応じて検査を行い、日本の法律に適合しているか確認します。違反が認められた場合は廃棄・積み戻しなどの対応が取られます。

輸入食品を審査する窓口は全部で32ヶ所！
全国の主要な港・空港にあるんだって

日本の食生活には輸入食品が欠かせない!?



日本の
食料自給率★
38%
(令和5年度)



輸入食品
62%
小麦や大豆
などはほぼ輸入

食料自給率が低い理由

- 食生活の変化
(主食の中心だった米の消費が減り
パンなどの需要が増えた)
- 生産者の高齢化・後継者不足
- 経済的な問題 など…

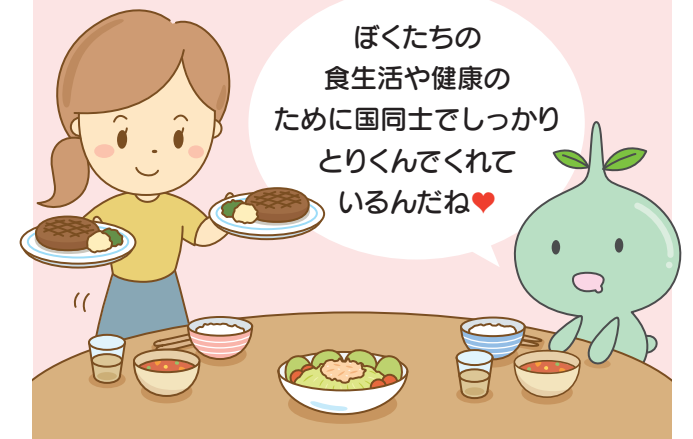
国産だけの
食卓って
難しいのね！



★国内で消費されている食料のうち、どのくらいが国産であるかをカロリー（熱量）に置き換えた割合。

追跡調査の結果

安全性は輸入食品も国内で生産・製造
されたものとほぼ変わらないと思ったよ！



自治体（都道府県）

計画に基づき店舗から輸入食品を
抜き取り、残留農薬や食品添加物な
どの検査や管理の指導を行います。
違反が見つかった場合は回収と同
時に厚生労働省へ報告し、対策の強
化など連携を図ります。

検疫所での主なチェックポイント

農 薬

- 食品の中に残っている量が基準値を
超えていないか
- 使用が認められていない農薬が
検出されていないか

食 品 添 加 物

- 種類や使用できる食品
加えてもよい量、表示方法など
- 原材料に使用が認められていない
食品添加物が含まれていないか

微 生 物

- 食中毒の原因となる細菌や
その他の有害微生物が
基準値を超えて検出されていないか
- 病原微生物に汚染されていないか

表 示

- 原材料名、アレルギー
原産国、賞味期限など、法律に基づき
義務づけられている表示が
適切に記載されているか

上記の他にも、遺伝子組換え食品やカビ毒、重金属、放射性物質などに対しそれぞれ基準値やルールが細かく定められており、それらが守られているかを厳しく確認しています。

この記事は ●「日本の食料自給率」（農林水産省） ●「輸入食品監視業務」・「食品等輸入届出受付窓口一覧」（厚生労働省） を参考に作成しています。

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**進呈！

※ポイントの進呈は、とやま生協・コープいしかわ・
福井県民生協の組合員が対象です。

農産物を輸送する時のトラック内の
温度確認は温度計をどこに置いて行っているでしょう？

- ① トラックの床に設置
- ② 農産物の箱の上に設置
- ③ 農産物と一緒に箱の中に設置

応募 方法

注文用紙 >>> 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)を記入。

は が き
当日消印有効

クイズの答え・郵便番号・住所・氏名・電話番号・ご所属の生協を明記して下記の宛て先まで。
〒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

Web >>> 右記の二次元コードから。

ヒント・応募はこちら▶



応募締切

2025年9月26日(金)
(注文用紙は10月1回まで)

※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。
※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。

お知らせ

品質管理強化月間のとりくみ 第2弾

「暑い時期に届く常温品の状態が心配」という声にお応えて、お届けの商品を高温の状況
下に長時間置いた場合を想定した実験結果を「あんあんくんの実験室」で公開中！

第1弾も
絶賛公開中！



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!

タイムスリップランチ

私は、夏頃になると昔の友だちとランチをしています。高校時代の友だち、前の仕事場の仕事仲間、輪島にお嫁に行った友だちと会い、それぞれの時代に戻って時間を忘れて話をします。毎年同じ話をしていますが、それが楽しいです。メールもしますが、会って話すことでその時代にワープしワクワク感を感じています。

金沢市 な一姉さん

目指せマイナス7kg

退職し、家事仕事をした後にはその倍休憩する毎日でなんと半年で5kg増となってしまった私! 週3回で体操教室に通い出しました。金曜日はダブルヘッダーです。目標7kg減を目指して頑張ります。

金沢市 キヨリン

大自然満喫トレッキング

1人で釧路湿原のトレッキングツアーに参加してきました。コロナ禍以来旅行らしい旅行をしていなかったの、思い切って行ってきました。お天気も良くとても楽しく過ごせました。トレッキングなのでかなり歩きましたが、何とか皆さんに付いていけました。これからも体力を付けてまた行きたいです。やっぱり旅行は良いですね。

内灘町 みずがめ座



白山市 たなか

プランター野菜と 穏やかな日々

春に大きめのプランターに野菜の苗を植えた。きゅうり、トマト、なす、かぼちゃ、ゴーヤなど。連日の暑さで朝昼晩と水やりが必須だが、皆頑張って応えてくれて、一人暮らしのばあばには余るほどの収穫がある。「トマトってこんなにおいしかったっけ」と思わせてくれた。日本の中でも世界でも、心痛むことが次々あって、穏やかに過ごすことが難しく感じることもある。しかしそんな中でも自然の

小さなものたちに助けられながら、この時を笑顔で生きていこうと思う。
金沢市 キキママ

畑の恵みを分かち合う

畑の野菜も夏の陽射しを浴びてスクスクと育ってくれました。悩みは収穫時期が重なり、一度にたくさん採れることです。そんな時は近所の皆さんにお裾分けをして、助けてもらっています。「おいしかったよ」と言われるとうれしくて、来年も頑張ろうと励みになります。

加賀市 おさむん

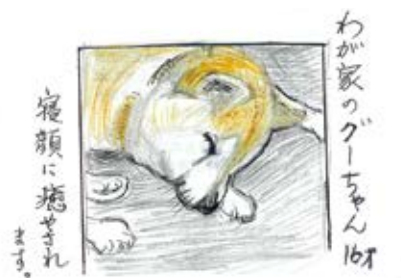
50代からの挑戦!

50代半ばで転職をしました。ですが転職先での業務にパソコン操作があり、毎日若い子たちに教えてもらっているのですが、自分の覚えの悪さに情けなくなってしまいます。そこで思い切ってパソコン教室へ行くことにしました。人生100年! まだまだこれからです!

金沢市 そうせき



加賀市 R.I



金沢市 リヨコン

地震後に咲いた花

何か不思議。地震後から、今まで枯れたり咲かずに終わっていた鉢植えの花が、見事に花を咲かせてくれています。それがうれしく、不思議な気持ちでもあります。

輪島市 きょうちゃん

とらいあんぐる7月号 「能登ワイン株式会社」 を読んで

能登ワイン株式会社へ見学に行ってきました。小高い丘にあり、風が吹き抜けてとても気持ちの良い場所でした。中の地下を降りて大きなタンクを見てびっくりで、1万5,000本のワインができると聞いてまたびっくりしました。試飲もおいしくいただき、少しでも思っておみやげをいろいろ買ってきました。これからも頑張ってください。

宝達志水町 T.T

とらいあんぐる
バックナンバーはこちら▶



テーマトーク

今月は

勘違い

めんぼう

もう10年ほど前の話ですが、出先から家に電話をかけて留守番中の娘に何か買って帰るものがないか尋ねました。「めんぼうがあれば買って来て欲しい」「長さはどれくらい?」「お母さんに任せる」。お菓子作りの好きな娘からそう言われたので、私は製菓材料売場で麺棒を買って帰りました。玄関先で娘に「25センチの長さしかなかった」と話しながら手渡したら…「お母さんありがとう。これも欲しかったけど、綿棒を頼んだつもりだったの」。今でも忘れられない思い出です♪

津幡町 食いしん坊

左利き!?

今は昔、一緒に下宿していた友だちが、憧れの彼にレストランに連れて行ってもらったそうです。テーブルマナーを知らなかった彼女は必死で彼の手元を真似ながら、フォークやナイフを使い食べていると、彼がポツリと「左利きなんだね」。その後、私と2人で大笑いしました。50年前のほろ苦い青春です。

加賀市 こまつちゃん

まさかのタメロ

今から30年以上前のこと、私は結婚する予定で付き合っていた富山の彼の実家に挨拶に行きました。居間に通されて、コチコチに緊張していた私はじっとうつむいたままでした。しばらくして人が入ってくる気配がしたので彼だと思い下を向いたまま思い切りタメロで「ねえここに居てよ」と言い…ハッと顔を上げたらそこには彼ではなく彼のお父さんがいました。何という勘違い、万事休すだと思いました。その後どうにかこの縁談はまとまり、還暦を過ぎた今、夫とはお互いいたわりつつ暮らしています。

小松市 きときと娘

オートロックで電話番号!

職場のオートロック玄関で、なぜか勘違いして、自分の家の電話番号を何度も入力していて、開かなくて、同僚を巻き込んだの大騒ぎになった覚えがあります。何番を入力したの? と聞かれ、我に返って、焦った思い出が懐かしいです。

羽咋市 とうもろこし

おたより募集中
募集テーマは

苦肉の策

くみかつレポーターによる活動報告

南加賀地域
協議会

「作って学ぼう! 震災食!」



開催日 6月18日(水)
場 所 コープいしかわ 小松センター
参加者 16名
講 師 高野 明美氏(防災エキスパート)

こんにちは。南加賀地域協議会のけろっぴです。災害時の最新トイレ事情について実際に支援に入られている先生のお話はとてもリアルで、被災者や支援者の苦労がとてもよく理解できました! 後半は、震災食作り「これが震災食なの!」と驚くほど、どれも普段口にしないものや変わったおいしい食事ができあがりました。湯煎でおいしく作れ、停電中の冷蔵庫の食材も無駄なく鍋も汚さず調理できるってすごいです!!



石川東地域
協議会

地域協議会行事の報告
「くみかつブログ」はコチラ▶

「おいしいコーヒーの淹れ方」



開催日 6月27日(金)
場 所 金沢市ものづくり会館
参加者 20名
講 師 小川珈琲株式会社 竹内 優輝氏

こんにちは。石川東地域協議会の洋なしです。お湯の温度から豆の量、淹れやすい器具など詳しく教えていただき、2人1組になって実際に淹れてみました。こんなに慎重に淹れたことがなくとてもおいしく感じました。そしていろいろたくさんの試飲をさせていただき大満足のひとときでした。

小さな幸せ
まど とらいあんぐる
モニターによるエッセイ
書き人 T.I
なんとなく65歳までは仕事を続けるつもりでしたが、訳あって50代後半に退職し、4年がたちました。
高卒で40年働いてきた人生なので、初めはなんだか不思議な感覚でした。ただ、長年ガマンしていた腰の痛みも限界で、立っているのも歩くのも無理になり、退職後1年もたたないうちに腰の手術を受け、そして同時期に母も体調を崩し入院することになったりして大変でした。
今は養生しながら2人で支え合って生活しています。以前のようにあちこちと旅行に出かけたりは無理ですが、どこへでも旅をして人生を謳歌している人をうらやましく思います。けれど上を見ても下を見ても、きりがなしいことも承知しています。今の自分を受け入れ、たまに出かけると、モーニングでいただくコーヒーの香りや、朝の散歩で感じる気持ちの良さなど、私は十分に幸せな毎日を過ごしているなと感謝しています。

こんな声がありました！

納豆に粘りがなく、
においが強く
感じられます。

「納豆は温度が上がると発酵が進む!？」

あれ、この納豆、かき混ぜても、全然粘りが出ないわ。何かにおいも強いし…。

本当だ。味も少し違うなあ。(もぐもぐ)

あつ、もう食べちゃったの？食べてもいいものか、わからないのに…。

これ、いつも買っている納豆だよ。どうしちゃったのかなあ？

納豆菌による発酵が進みすぎたのじゃろうな。

納豆は大豆を納豆菌で発酵させて作っていますが、納豆菌は発酵後も生きているため、工場では冷蔵温度帯(0℃～10℃)で保管することで休眠状態にしています。しかし、温度が上昇すると、納豆菌が再び活発に働き出し(二次発酵)、発酵が進みすぎることがあります。そのような場合、**糸引きや粘りが弱くなり、色が濃くなったり、アンモニアのようなにおいを感じられたり、シャリシャリした食感になることがあります**。発酵が進んだ納豆を食べても健康に影響はありませんが、食味は低下します。

大豆をおいしい状態まで発酵させた納豆菌は

冷蔵状態になったことで一休みしていますが

温度が上がると再び働きだし、さらに発酵を進ませてしまいます

POINT 二次発酵を抑えるためには

納豆の温度を上昇させないことがポイントです。購入後は**なるべく早く冷蔵庫**に入れてください。お店をご利用の場合には、温度の上昇を抑えるため、**保冷バッグ**などの使用がおすすめです。

なるべく早く冷蔵庫に入れるよう気をつけなくちゃ！

豆知識

発酵しすぎた納豆がシャリシャリするのはなぜ？

納豆の発酵が進むと、大豆が分解されて、アミノ酸の一種の「チロシン」の結晶が出るためです。チロシンはたけのこにも多く含まれていて、白い結晶が見られることがあります。

▲納豆の例 ▲たけのこの例

コープいしかわの姿

2025年4月1日～2025年6月30日

	予算	実績	前年
宅配事業供給高(億円)	34.7	33.7	32.9
店舗事業供給高(億円)	11.4	11.7	11.0
経常剰余金(万円)	-4,179	-3,659	-1,571

出資金: 73億3,680万円(UP 3,501万円)
組合員数: 168,052人(UP 450人)
(カッコ内は前月比)

6月度安全確認情報

(5月21日～6月20日 検査結果判明分)

検査名	検査実施数
新商品事前	250品
定例企画商品	317品
残留農薬検査	7品
アレルギー検査	1品

組合員の環境貢献度(7月度)

商品カタログ回収率 **55.2%**
注文書袋・保冷箱内袋回収率 **29.5%**

理事会だより

2025年度 第3回 7月31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

1.6月度事業・経営報告 承認の件

- 能登地域組合員家族を招待する企画として6月28日(土)に金城大学と連携した「美・アンチエイジング体操」に21名が参加し、日常生活から離れて楽しいひと時を過ごしました。
- 6月29日(日)に能登地域協議会がフードドライブを開催し13名から83点、44.6kgの食品が寄せられました。提供された食品は、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。

報告されたこと

1.夕食宅配職員就業規則の一部改定について
2.カスタマーハラスメントに対する対応方針の制定について
3.2025年度特定監事の選定について
4.2025年度監事監査方針と監査計画について
5.広島県生協連からの支援依頼に対する対応について
6.第26回 春の総代会議まとめ
7.第26回 通常総代会のまとめと次年度への課題
8.2025年監査法人監査計画について
9.2025年度(第16回)地域活動助成金選考委員の選任と今後の進め方
10.2025年コープいしかわ令和6年能登半島地震支援助成金の進め方について

＼新発見がある!／＼もっとコープが好きになる!／ 総代募集!!あなたも「総代」になってみませんか

企画コード 91-B

CO-OP
掲示板

コープいしかわは、自らが出資し組合員となり、利用と運営に参加し、互いに「たすけあい」「ささえあい」「つながりあい」「みとめあい」、組合員と役職員が一緒になって暮らしの向上を目指す協同組合です。笑顔があふれ、誰もが安心して利用できる事業や暮らしを豊かにする活動をみんなで考えていきたいと思います。

総代ってね… **コープは組合員が主人公**

組合員みんなの意見で方針や計画が決まるんだよ。コープいしかわには組合員が16万人!でも、みんなが集まって何かを決めることはできないよね。そこで、410名の組合員に代表になってもらうんだ!総代になると、意見や要望を直接コープいしかわの役職員に伝えることができるんだよ。

総代になってよかった!と思う5つの理由

1 みんなで楽しくおしゃべり!

他の組合員と暮らしのこと、コープのこと、お気に入り商品など楽しくおしゃべり!

2 生協が見える!

最新のコープの事業や活動を知ることができます。

3 私の意見もみんなの意見も大事!

ふだんの暮らしから生まれる意見や要望でコープが改善されることを実感できます。

4 行動費・交通費も!

会議では行動費や交通費の支給があります。

5 お子さま連れでも安心!

託児を無料でご用意。安心して参加できます。

総代になった組合員さんより

コープの中でどういうふう
に物事が進んでいるかを
分かりやすく知ることがで
きました。和気あいあいと
皆さんと話ができる
楽しい場です。

いろいろな年代の方の話
も聞けてとってもために
なります。周りの人の意見
をコープに言えるし、コー
プにダイレクトに届いてい
ると感じられます。

総代ってどういうもの?もう少し知りたい、と思ったらぜひ資料請求を!

資料請求締切
10月3日(金)まで

組合員であれば誰でも総代になれます
お申し込みはお電話で(コープいしかわコールセンター)
0120-759-853

PC・スマートフォンでの
お申し込みはこちら
コープいしかわホームページ
イベントのお申し込み

コープいしかわ 地域活動助成金 申請団体募集中

コープいしかわでは、社会福祉、環境保全、国際協力、まちづくりなどの社会貢献活動を行う各種団体を対象に助成を行っています。生協だけでしえない地域の課題に取り組む団体と連携し地域とともに解決していくことを目的に開始し、今年で16回目となりました。応募方法など詳細はコープいしかわホームページをご覧ください。

募集要項

募集期間 10月31日(金) 17:00まで

対象活動 県内で2026年4月から行う1年間の活動

対象団体 地域に貢献する活動を行っているボランティア団体や市民団体、NPOなど

助成枠 1団体20万円を上限に5団体まで

応募方法

コープいしかわホームページより必要事項を入力し、申請用紙をご請求ください▶

CROSS WORD PUZZLE

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

□の中の文字をA～I順に並べて言葉を作ってください

1	2	3	4	5	6
	I		C		A
7					
8		9		10	
				E	
11	12	F		13	
14			15	16	17
			H	D	
			18		
19	G			20	B

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 **9月21日(日)**

たてのカギ

2. 焼け〇〇に水
3. 〇〇〇〇〇バッグを作ってみよう
4. 首の後ろの部分(髪の毛は除く)
6. 世界で最も背が高い動物
8. 刀などの鋭い部分
10. 材木。〇〇〇デッキ
12. 年齢や体重などをごまかすこと
15. ゲリラ活動などを指導する秘密の隠れ家
17. わからない言葉は〇〇〇を引いて調べる

よこのカギ

1. 任務を〇〇〇〇する
5. スポーツの〇〇。読書の〇〇
7. 稲わらで作る正月用の飾り
9. 何事もないこと。〇〇でよかった
10. 〇〇勢。〇〇転。〇〇動
11. 亡くなった人が残した未発表の作品
13. 睡眠の〇〇を高める
14. 卵、牛乳、砂糖、泡立てた生クリームを合わせ、ゼラチンで固めたデザート
16. へま。〇〇を踏む
18. のどの調子が悪いので〇〇咽喉科で診てもらう
19. 9月14～15日に白山市で開催される全国山城〇〇〇〇
20. 皮膚をかみ切って出血した血を吸う昆虫

応募総数 **777 通**

正解 **756 通**

7月号(6月30日発行)の答は「ソナコトマデ」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。

1	2	3	4	5
ブ	ラ	ン	デ	イ
6	ド	ン	キ	ト
8	ウ	ガ	ン	ダ
ク	カ	ケ	ツ	
12	サ	ツ	ガ	ト
15	ソ	ナ	メ	ン
18	リ	ン	ゴ	ハ
				ナ
				ヤ

パズルの応募は下の広報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
コープいしかわ広報部

※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。

《Vo1.306》機関紙とらいあんぐる 広報部行

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 ☐リフレッシュタイム ☐あんあんニュース
☐特集 米袋バッグを作ってみよう ☐今月の花・宅配ものがたり ☐みんなの広場
☐能登半島地震 取り組んだこと ☐みんなのレシピ ☐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(11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**



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)

●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)

●コープたまほこ

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)