



コープでつくる私のくらし

スパイラル

「スパイラル」は波紋・風を表現し、自然や世界とともに成長する「進化の軌跡」・「求心と拡大」の願いが込められています。

December 2012 No.258

つくる人*食べる人...3ページ 新鮮な魚を氷温製法で さらにおいしく！

簡単！
アレンジおせち料理

私がえらんだマイコープ...8ページ
年末年始の
お役立ち商品

食の知恵袋...12ページ
郷土色豊かな各地のお雑煮

仕分け袋のリサイクルについて...14ページ

発見・くらしいもの...20ページ
どうして？ ふしぎー！
軽い油汚れも水だけでスッキリ！
ふしぎクロス



コープしがは、環境マネジメントシステム
ISO 14001の認証を取得しています。

12
December 2012
No.258

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2012.11.19

生活協同組合コープしが
〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972

TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840



どうして？ふしぎ！軽い油汚れも 水だけでスッキリ！

そろそろ年末に向けて、「掃除、掃除！」という気持ちが大々になっている人も多いのでは？ でも、なかなかサッと取り除かれないものです。今回は、洗って何度も使える経済的な「ふしぎクロス」を紹介します。掃除の強い味方になってくれるので、楽しく掃除ができるはず！

ふしぎクロスのポイント

1 クロスについた汚れは水洗いでOK!

表の素材はレヨン繊維100%。天然糸繊維のようにヨリや中空(繊維にレヨンのように穴が開いている状態)がないので、汚れがヨシた溝や中空部分に入り込んでしまうことなく、水洗いだけで簡単に落とすことができます。また、レヨンの性質上水と結びつきやすく油と結びつきにくい構造で、繊維の中に油汚れがしみ込みにくいのです。

2 汚水をしっかりキャッチ!

毛足が長く接地面積が大きいので、汚れにしっかり当たってキャッチ。毎日の食卓の白ふきんとして、また、洗剤の使いにくい電子レンジや冷蔵庫の中のお手入れにも使えます。

3 吸収性抜群!

レヨン繊維系の原材料は、水と結びつきやすい木材由来。だから、水分の吸湿性に優れ、形状によっては繊維中に自重の約80%の水を取り込むことができます。

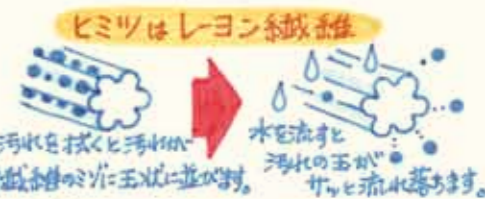
4 とっても丈夫! ☆

レヨンは吸水性に優れていますが、水に弱く、濡れると強度が50~30%にまで低下し、乾燥時には収縮してしまいます。そこで、基布にポリエステルを65%使用(残り35%はレヨン)して、その弱点を補い、丈夫なクロスが誕生しました。

毎日のお掃除のために「ラクちゃん」が嬉しいね ☆



軽い油汚れもサッと落ちる!



お掃除が楽になるヒント
毎日のお掃除は大変ですね。面倒なお掃除を少しでも楽に！ちょっとしたヒントです。

1. 整理整頓
小物が多いと拭き掃除も面倒です。あらかじめ整理・片付けると効率UP!

2. 上から下へ、奥から前へ
ホコリなどの汚れは上から下へ落ちてきます。お掃除をしたところを汚さないために、上から下へ、前進ではなく後退しながら。

3. ホコリはホコリのうちに
汚れは時間の経過とともにカウコになっていきます。ハタキではお掃除できない程度のフワフワのホコリが、いつの間にかタワシでこすらないと落ちない汚れに変わります。こまめにお掃除することが効果的です。

4. 掃除道具は手の届くところに
お掃除する場所ごとに、必要な道具をまとめておくと、気づいた時にいつでもサッとできて効果的です。

12月4回の「くらしのパートナー」で予定しています



ふしぎクロス

つくる人
食べる人

新鮮な魚を 氷温製法でさらに おいしく!



「ほどよい塩加減と脂ののりが最高!」
と人気の氷温甘塩さば。
今回は、製造元である鳥取県米子市の
株式会社ダイマツにおうかがいし、そのおいしさの
ひみつ“氷温”についてお聞きしました。



😊 組合員の声 ♡

大好きな商品です。
他の塩さばとの
違いを教えてください。

脂がのっていて
とてもおいしいです。
価格も手頃なので、
よく利用します。

ほかのさばを使うと、
4歳の末っ子が
「いつもの味じゃない!」
と言います。

甘塩という
だけあって、
塩辛くなく
味もおいしいです。

偶然生まれた氷温製法
食べた組合員の多くが、そのおいしさを口に
する「氷温甘塩さば」。そのおいしさの秘密
は「氷温製法」にあり。でも、そもそも「氷
温」とは、どんな製法でしょうか。
氷温製法が誕生したのは、今から約40年
前。鳥取県米子市で、20世紀梨の保存実
験中に偶然発見された技術だそうです。20
世紀梨を冷やす過程で、手違いで冷蔵庫の
温度が0℃を下回ってしまいました。誰もが
「凍ってしまった」と思いましたが、不思議
なことに凍ることなく、しかも食べてみると実
にみずみずしく、甘かったそうです。それで、
0℃以下でも食品が凍らない「氷温」領域
があるということが、発見されたそうです。
意外なことに、カギとなる製法は、「偶然」
から生まれたものだったんですね。

今日の スパイラル レシピ

今回の食材は、さば。青魚には、脳や
神経組織、血液にも大切な役割を果たす
DHA(ドコサヘキサエン酸)が豊富に含ま
れていますが、中でもさばは特にたくさん
含まれているそうです。ビタミンB12や
脂質なども非常に多く、栄養たっぷり。
アレンジして、たくさん食べましょう!

Pick Up
アイテム



さばの竜田揚げ

【材料】2人分

さば切身2切、A=<しょうゆ大さじ1、酒大さじ2、
みりん小さじ2、しょうが汁小さじ1>、片栗粉・油・
炒り白ごま各適宜

【作り方】調理時間約15分

- ① さばは半解凍して食べやすく切り、汁気を拭く。
ボウルにAを合わせ、さばを10分ほど漬ける。
- ② ①の汁気を拭き取って片栗粉をまぶし、
油でからりと揚げる。
- ③ 器に盛り、ごまをふる。

揚げることで
さばが苦手でも
食べやすくなります

さばのソテー、きのこソース添え

【材料】2人分

さば切身2切、まいたけ100g、いんげん30g、にんにくのみじん切り1/2片
分、油・オリーブ油各大さじ1、粗びき黒こしょう少々、A=<白ワイン大さじ1、
顆粒スープの素少々、水1/4カップ、しょうゆ大さじ1/2>、小麦粉適宜

【作り方】調理時間約25分

- ① さばは半解凍して黒こしょうをふり、小麦粉をまぶす。
- ② まいたけは食べやすくさき、いんげんは4cm長さに切る。
- ③ フライパンに油を熱し、①の両面をこんがり焼き、器に盛る。
- ④ フライパンをきれいにし、オリーブ油を熱し、いんげんを炒める。にんにく、
まいたけを加えて炒め合わせ、Aを加えてひと煮させ、③にかける。

野菜ソースを添えて
ボリュームアップ

さばのトマトソース焼き

【材料】2人分

さば切身2切、まいたけ100g、トマト水煮缶200g、
オリーブ油大さじ2、塩小さじ1/4、粗びき黒こしょう少々、
バター適宜

【作り方】調理時間約30分

- ① さばは半解凍し、食べやすく切る。
まいたけは食べやすくさく。
- ② 鍋にトマト水煮缶を入れてつぶし、火にかける。オリーブ
油と塩を加え、混ぜながら半量になるまで煮つめる。
- ③ 耐熱の器にバターを薄くぬり、②の半量を敷く。さばとま
いたけを並べ、残りの②をかける。粗びき黒こしょうをふ
り、バター少々をちぎってところどころにのせ、トースター
で約15分焼く。

さばを
洋風メニューに

食べ物づくりは命づくり

工場にうかがい、まず最初に(株)ダイマツの紹介DVDを見せていただきました。

戦後の食料不足が落ち着き始めた昭和30年ごろ、冷蔵設備の整っていない当時の市場では、売れ残った魚は肥料になるか、廃棄されるしか方法がなかったそうです。そこで「漁師が命をかけて捕った魚を無駄にしたいくない」と、干物づくりをはじめたのが、現社長のご両親だそうです。「食べ物は命をつくるもの」食べ物づくりは命づくり」だから、不要なものはいらない」と、合成添加物を使用しない商品づくりをめざし、出会ったのが「氷温製法」だったそうです。その考え方が、生協と響きあい、およそ30年前に地元である鳥取の生協との取引がはじまり、今では各地の生協へ出荷しています。

そのDVDの中で、0℃以下の氷温水に金魚を放つ実験がありました。ビーカーの底にじっとしていた金魚は微動だにしない状態だったのですが、水温が上昇してくると、徐々に動きはじめ、やがて元気に動きまわりました。氷温では、休眠状態になっていた

厳重な管理

工場内では、①塩水をつくる水や原料の個体差により、均一解凍ができない場合に、使う水もひと晩氷温熟成庫で保存し、原料の温度を上げないための配慮をされていました。②氷温熟成→急速冷凍を行う前に**全数人の手による検品**↓**袋詰め**↓**金属探知機検査**↓**重量チェック**↓**全数人の手による検品**↓**箱詰め**↓**出荷**と全数検品を2回していました。③安全な食品をお届けするために、「HACCP」を導入。原材料から加工、包装、出荷に至るまで、全ての段階で起こりうる危害を検討して、その発生を未然に防止する管理をされています。



そうです。つまり、氷温域では、生物の細胞を崩さず、おいしさをそのままにしてお届けできるということなんです。



調理しやすい大きさで氷温製法されたさば。新鮮さを保ったまま袋詰めされます。



もうひとつの

こだわりの「天日塩」

「氷温甘塩さば」は、さばと塩のみで作られます。そのため塩にもこだわり、使っているのは入浜式塩田で作られた「天日塩」のみ。

天日塩は、ミネラルや海中生物の酵素が混ざった豊かな成分を、壊さないように、加熱せず自然に仕上げて製造されています。77種類もの必須・微量ミネラルが豊富に含まれていて、人の体液の組織と同じミネラル成分のため、素早く吸収される「体に優しい」塩です。日常の食生活では、不足しがちなミネラルをバランスよく摂取することができます。

天日塩は、海水を塩田に引き入れ、6カ月かけて太陽と風だけで乾燥させます。さらに6カ月かけて、天日熟成・自然乾燥させて作られます。つまり、1年がかりでじっくりと時間をかけて、自然の力だけで作られているので、しょっぱさのなかにも「旨み」を感じる塩がで上がるのです。

「氷温甘塩さば」と「塩さば」の違い

	解凍方法	塩水漬・熟成方法	使われる塩
氷温甘塩さば	氷温解凍庫(約-1℃)で3日間解凍。(原料品温が低いため、ドリップが出ず、旨みをにがしません)	切身後、約-1℃で塩分約3%の塩水に24時間漬け込み。(切身の中まで塩分が均一)	天日塩(ミネラルを豊富に含んだ、旨みのある塩)
市販の「塩さば」	常温や流水により短時間で完全解凍。(急激な温度変化によりドリップとして旨みが流出)	切身後、飽和塩水に短時間漬け込み。(外面と中心の塩分が一定でない)	科学塩(イオン交換法により作られた塩)や、自然塩を使用

「食べ物づくりは、命づくり」の理念の基、手間隙惜しまず作った弊社自慢の「氷温甘塩さば切身」をぜひ「賞味ください！」



営業担当 西田さん

まだあります。ダイマツの冷凍食品



氷温造り
シルバーみりん漬 275g (4 + 1切)



氷温造り
あじの南蛮漬 220g

こだわりの製法でつくる「おいしい魚」

1. 氷温解凍

通常、冷凍魚の解凍方法としては「常温解凍」や「流水解凍」などが一般的ですが、じっくりと解凍する「氷温解凍」を行っています。

① 脂ののった(脂質20%以上)鮮度の良いノルウエー産のさばを厳選して使用しています。

② 約マイナス1〜マイナス4℃の氷温解凍庫で3〜4日かけてゆっくり解凍します。

※時間と手間がかかりますが、ドリップ(汁)が出ないため、旨みをにがしません。

2. 氷温熟成

③ 3%塩水に漬け込んだサバを約マイナス1〜マイナス2℃の氷温熟成庫で一晩じっくりと熟成させます。氷温熟成のメリットとしては、

① 味付けが進行しながら、さば本来の旨み成分が増加します。

② 細菌などによる腐敗がないため、魚の鮮度が落ちません。

③ 素材の旨みを引き出すため、化学調味料など添加物は使用しません。



今年は子どもと一緒に作ってみてはいかがですか？

簡単! アレンジおせち料理

おせち料理はお正月に欠かせない伝統料理ですが、ちょっと工夫すると、子どもでも食べやすくなります。今回は『スパイラル』の「食の知恵袋」(12p)で、毎号食に関する情報を届けてくれる、地域活動栄養士の長岡由里子さんにアレンジおせちを教えていただきました。

おせちに欠かせない三つ肴

アレンジの前に、基本知識として、おせち料理に欠かせない「三つ肴(祝い肴)」をご存知ですか？地域により内容は少しずつ異なるようですが、関西では、黒豆(マメに働き、健康に暮らせる)、数の子(子孫繁栄)、そしてたたきごぼう(豊作を願う)、または田作り(豊作を願う)。基本もアレンジも楽しみながら、子どもたちに縁起の意味や伝統を伝えていきたいですね。

黒豆のかんざし風 (8個分)

材料 (4人分)

黒豆(煮豆) 16粒
 スモークサーモン 8枚
 クリームチーズ 80g (8個に切る)
 きゅうり 5mm輪切り8枚
 レモン 薄輪切り2枚 (8枚に切る)

作り方

下記のように串(あれば飾り串)に刺していく。
 黒豆2粒・レモン(1/4枚)
 きゅうり輪切り1枚・クリームチーズ(1/8に切ったもの)を
 スモークサーモンで巻いたもの

余れば...

- ・黒豆をつぶして、同量のクリームチーズと和えて、パンやクラッカーにのせてもおいしいです。
- ・バニラや抹茶風味のアイスクリームや、ヨーグルトに混ぜても。
- ・黒豆をつぶして、ホットケーキミックスと少量の抹茶を入れて焼けば、和風ケーキに。



「紅白なます」の代わりに...

かぶとリンゴのカルパッチョ

材料 (4人分)

かぶ 1個
 リンゴ 1/2個
 レモン果汁 大さじ2
 オリーブ油 大さじ1
 塩・コショウ 少々

A

- かぶの葉の部分 少々
- マッシュルーム 2個
- 玉ねぎ 40g (中1/5)
- ミニトマト 4個

作り方

- ① Aはすべてみじん切りにし、トマト以外はさっと湯通しして水気を絞っておく。
- ②①にレモン果汁大さじ1/2とオリーブ油・塩少々をかけて混ぜておく。
- ③かぶは皮をむき、薄い半月に切って少量の塩をかけ、しんなりしたら、水洗いして軽く絞る。
- ④りんごは芯を取り、薄い半月に切り、残りのレモン果汁をかけて和え、耐熱皿に並べてレンジで1分ほど加熱する。
- ⑤③と④を交互に紅白になるように並べて、②のソースを上からかける。



栗きんとんの茶巾絞り (12個分)

材料 (4人分)

さつまいも 300g (大1本) 砂糖 大さじ4程度
 栗の甘露煮(ビン詰めなど) 実 12個 (甘さは調整する)
 汁 大さじ4 みりん 大さじ2

*さつまいもに、りんごの甘露煮の刻んだものを大さじ4と、バター10gを入れて混ぜたら洋風栗きんとんになります。

作り方

- ①さつまいもは皮をむき、薄くスライスして水にさらしておく。
- ②厚手の耐熱用の袋に水がついたままのさつまいもを入れ(または容器に入れてラップをかける)、レンジで8分~10分かける。
- ③②の袋のまま上から叩いてつぶし、甘露煮の汁と砂糖・みりんを入れて混ぜ、そのままレンジで2分加熱後、一度中身をよく混ぜて、さらに2分レンジで加熱する。
- ④粗熱が取れたら、12等分し、ラップに1個分をとって軽く丸め、一度広げて中央上部に栗1個を差し込み(上1/3見えるくらい)、ラップで茶巾絞りにする。

余れば...

- ・きんとんにお湯を注いでとろりとさせ、焼いたおもちをお椀に入れて上から注げば、「きんとんぜんざい」に。
- ・小さめに丸くホットケーキを焼いてきんとんを挟めば、「どら焼き」に。

伊達巻き (1本分)

材料 (4人分)

卵 3個
 はんぺん 110g (大1枚)
 砂糖 大さじ3
 みりん 大さじ1
 だし汁 大さじ1

作り方

- ①はんぺんは小さく切り、厚手のビニール袋に入れてよく揉んで細かくする。そこへ他の材料を入れてさらによく混ぜる。(手間な場合は、すべての材料をミキサーにかける)
- ②フライパンにクッキングシートを敷き(シートが無ければ、薄く油を敷く)、中火にかけて温まったら①を流し入れ、ふたをし、弱火で8分~10分程度茶色く焦げ色が付くまで焼く。
- ③表面を指でさわってみて、何も付いてこなかったら、そのままふたをして3分蒸らしておく。(厚みが出て表面が焼けていないなら、ひっくり返して2~3分焼いたあと蒸らす)
- ④熱いうちに、巻きすに焦げ目の方を下にして、巻きやすいように包丁で表面に浅く横に筋を入れてから、手前からしっかり巻き、巻いたまま冷ます。その後切り分ける。

ピーナッツ入りごまめ

材料 (4人分)

ごまめ 30g
 ピーナッツ (つまみ用など) 30g
 炒りゴマ(白) 大さじ1
 砂糖 大さじ3
 しょう油 大さじ2
 みりん 大さじ1
 酒 大さじ1
 サラダ油 小さじ1

*サラダ油を入れることでくっつきにくくなります。

作り方

- ①ごまめは2~3回に分けて、クッキングシートに広げ、レンジで1分半~2分(レンジの様子を見て)加熱する。
*この時ごまめはできるだけ重ならないように、中心をドーナツ状に少し開けて並べる少し冷めて、パキッと折れる状態ならOK。
- ②ピーナッツはビニール袋に入れて、すりこぎ等で叩いておく。
- ③調味料をすべてフライパンに入れ、2/3量くらいまで煮詰めておく。
- ④③の鍋にごまめ・ピーナッツ・炒りゴマを入れてからめ、さきほどのクッキングシートに戻して薄く広げて冷ます。

余れば...

玉ねぎとにんじんの薄切りとともに甘酢に漬けて、ごまめ南蛮漬けに

身が縮まない
冷凍かき



豊平佳菜子さん
生協歴 3年
自分と夫、娘1人(2歳)の、
3人家族

co-op 冷凍かき(大粒)は良いですよ。調理しても身が縮まないの、お店で食べるような満足感があります。また、バラ凍結になっているので、家族にかき嫌いがいても、必要な分だけ出して使えるから便利です。フライにする時は、半解凍で調理するとおいしいですよ。



co-op 冷凍かき(大粒)

co-op 讃岐細うどんも活躍してくれます。個包装になっていて、そのまま電子レンジでチンすればでき上がる、手軽さがいいです。まだそばを食べさせられない時期の子どもに、よく使っていました。年越しそばの代わりに、子どもにはこれ、というのもいいですね。



co-op 讃岐細うどん

近江豚は
地元産の
安心感



小林美香さん
生協歴 6年
自分と夫、娘2人(4歳、1歳)の
4人家族

わが家も、co-op 冷凍讃岐うどんは、家族全員うどん好きなので、だいたいストックしています。お鍋にもよく使いますね。すぐに茹で上がるので、待つのが苦手な子どもにも早く出せて重宝しています。近江豚こまぎれ(バラ凍結)もこの時期、お鍋に活躍してくれます。地元産という安心感がありますし、冷凍なので賞味期限にもそれほど神経質にならないですみます。使いたい分だけばらばらと入れることができ、便利。炒め物などにも使えるので、こちらも時期を限らずたいい冷凍庫に入っています。



近江豚こまぎれ
(バラ凍結)

年末年始の
お役立ち商品

パッと使える

早いもので、今年もあとわずか。年の瀬はやはり、なんとなくあわただしいですね。今回は、年末年始に役立つ商品を、コープ倶楽部(コープゼゼ会場)の皆さんに教えていただきました。



この時季の
お気に入り!

*家族構成は同居の人数です。

孫が大好きな
唐揚げはコレ!



片岡政子さん
生協歴 20年以上
自分と夫の、2人家族

しっかり漬け込んであるのに、あっさりとした味で食べやすい、co-op 味付数の子。ぱりぱり、ぼりぼりといっています。国産若鶏もも和風唐揚げは、孫が大好き。冷凍の唐揚げはほかにもあるけれど、わが家はこれが一番です。大勢が寄った時でも、冷凍のままトースターでチン。手軽で助かります。国産豚モモしゃぶしゃぶ用は、バラ凍結で、好みの量だけ使えるのが便利。おろし大根やカボスを添えていただいています。



国産豚モモ
しゃぶしゃぶ用

国産若鶏
もも和風唐揚げ

来客用に
シュトレーン



上中道子さん
生協歴 7年
自分と夫、娘2人の、
4人家族

クリスマスシーズンの来客にはシュトレーン(※ミニコラム参照)を。日持ちもして、子ども・おとな問わず楽しく食べられます。薄くスライスして、紅茶と一緒にいただきます。たっぷり量があって、おいしいです。



シュトレーン

いくら醤油漬

いくら醤油漬は、山芋や豆腐など、色々なものにトッピングすると、簡単に豪華な一品ができます。手巻き寿司やカルパッチョのいりどりなどにもいいですね。



ミニコラム

シュトレーンって何?

シュトレーンは、ドイツの伝統的な発酵菓子パン。シュトレン、シュトーレンと呼ばれることもあります。生地にナッツやドライフルーツ、バターが練り込まれていて、大きくてずっしりと重く、表面には粉砂糖がたっぷり振りかけられています。その白く細長い形が、産着で包まれた幼いイエスの象徴とされ、ドイツでは、クリスマス前の4週間(イエス降臨を待ち望む、降臨節)の間に、少しずつスライスして食べます。ドイツの東部・ドレスデン発祥ですが、今ではドイツ全土で食べられています。ただし、本場・ドレスデンで作られたものを「ドレスナーシュトレン」と呼び、ドレスデン以外で作られたものを「ドレスナーシュトレン」と呼んで販売することは、EUの法律で禁止されています。



エリアレポート

イベントなどの予定は、10日頃配布される**ぱくぱくコミュニティ**をごらんください。

学習会やイベントなど、各エリアでの活動を報告します。
第1エリア:高島市 第2エリア:大津市
第3エリア:草津市、栗東市、守山市、野洲市
第4エリア:甲賀市、湖南市
第5エリア:近江八幡市、東近江市、蒲生郡
第6エリア:愛知郡、彦根市、犬上郡
第7エリア:長浜市、米原市
組合員全エリア対象活動



伝統の味をつなげていきたいですね。

みんなで作って つげよう湖北の味

第7エリア 長浜市南地域委員会

9月19日(水)、湖北に伝わる伝統の郷土料理を講師の先生に教えていただき、みんなで調理しました。メニューは、ちらし五目ご飯やフライパンでできるさつまいものえんとつパンなど。素材でなつかしい味わいに、心もお腹も大満足でした。参加者同士おしゃべりもはずみ、とても楽しいひと時となりました。



親子でカレーづくり

第2エリア 大津市南地域委員会

親子でカレーづくりに挑戦する企画が、8月28日(火)、中央大津センターで開催されました。いつもは忙しくてゆっくり包丁や皮むき器の使い方を教えてあげられないというお母さんも、この日は子どもたちとじっくり向き合うことができました。お手伝いしたいけれど、普段は時間がかかるし危ないし...と料理に取り組んだことがなかった子どもたちも、この日は野菜の皮をむいたり切ったり、大きな鍋で炒めたりしました。



カレーを煮込んでいる間に、プリントやプロジェクトを使って、野菜のお勉強をしました。食べた物が、体の中でどのような働きをしているのか、食育クイズにも挑戦。スタンプに見守られ、楽しい時間を過ごしながら、安心して包丁を使わせることができました。お母さん方も喜んでおられました。

秋のおすすめ 商品試食展示会

第2エリア 大津市中地域委員会

9月7日(金)、生協会館で、秋を感じる商品の試食展示会が開催されました。参加者は13名と少人数で、ゆったりと話せる場になりました。

さまざまな商品を試食し、最後に商品を選んでベスト3を決めました。一番人気は、同数で、「エビと貝柱のクリームコロッケ」「牛乳でつくる6種野菜のスープ」「自家焼きパンを使ったシニガバーターラスク」。今まで注文したことのない冷凍パンも、「使いやすいおしゃもじだったので購入したい」という声や、「生協は購入するだけでなく、日頃利用しているお気に入りの生協商品を紹介し合って、その感想や、レシピまで教える合う楽しい時間となりました。



コープきんき秋のおすすめ商品 「冷凍パン」試食学習会

第4エリア 信楽地域委員会

9月25日(火)、21名の組合員の参加で「コープきんき秋のおすすめ商品試食学習会」を行いました。委員長から商品の説明を行った後、参加者みんなで試食品を調理しました。

今回は、特に石窯で焼いたカイザーロールとフレンチバケットの冷凍パンをメインに試食しました。冷凍パンというと、まだまだなじみのない方も多いと思いますが、焼きたてを急速冷凍しているので外はパリッとしているのに中はしっとり、もちもちという食感が楽しめます。自然解凍でもおいしかったのですが、オーブントースターで焼くと、さらにパリパリ感&もちもち感が味わえました。また、ベーコンを挟んだりコーンとチーズをのせて焼いたものも試食しましたが、どちらもとてもおいしかったです。量も手頃で、かさばらず冷凍庫に入れても場所をとりません。味はもちろん、利用のしやすさも好評でした。



納豆ネバネバで 残暑をのりきろう

第6エリア 彦根市地域委員会

8月31日(金)、コープしが彦根センターに、「北海道の小粒納豆」の生産者、豆紀さんを講師に、納豆のこだわりや食べた時の効果について学びました。

豆紀さんは、素材の大豆からこだわって、製造には納豆づくりに向いている「すずまる大豆」を使用しています。大豆の栽培方法から管理して大豆農家の方々に作ってもらい、できた大豆を全量引き取りをしているそうです。だから、大豆の生産者は安心して作れます。その大豆を丁寧に選別した後、均したおいしさを保つために、ゆつくりと発酵させます。じっくり熟成させたものを出荷しますので、消費者に届く頃にはちょうど食べ頃です。委員会のメンバーが考えた、夏バテを乗り切る納豆の食べ方として、スタミナ納豆や、つるつるスーデルの試食があり、参加者に好評でした。参加者からは、血液がサラサラになったり、美肌効果などのアンチエイジングにも繋がる納豆そのもの、そして丁寧に製造されている豆紀さんの納豆を、もっとたくさんの人に知ってもらいたい、という声が上がっていました。



めざすところは 「行政」も「生協」も いっしょ!

第7エリア協議会

7月20日(金)に、泉米原市長と西山理事長が米原市役所で話し合いをされました。西山理事長から、コープしがの事業内容や地域での役割などを説明をさせていただいたほか、米原市は65歳以上が25%という高齢化であること、水源のさと条例という高齢化であること、水源のさと条例のモデル事業(都会から若い人に移り住んでもらう)や、京都生協との農業体験提携などの取り組みの話もありました。

話の中で、様々な地域の困り事が浮き彫りになっていきました。高齢化が進行する中で、特に冬場の「ゆきどけボランティア募集」の件では、生協や大学生協と一緒にすすめられないかを検討していくことになりました。



安心して住める 福島のために 私たちができること

滋賀県生活協同組合連合会主催

9月15日(土)、福島県生活協同組合連合会会長・熊谷さんを講師として「安心して住める福島を取り戻すための活動について」原発から見えてきたもの」として、コープしが生協会館生活文化ホールで役員、組合員研修会が開催されました。滋賀県生協連の会員生協からの参加もあり、参加者はべ40名となりました。

熊谷さんから2時間にわたり、福島県の現状を話していただきました。「震災後、いまだ収束していない原発事故の影響で、福島県民の苦悩の日々が続いていること」や、「検査機の不足、除染活動の遅れなどが、今後継続した支援が必要とされていること」などを改めて知り、これからも支援していくことが必要なのだと強く感じました。



農産物の「安全・安心」を実現するために、生産者のみなさんと一緒に ～9月13日(株)滋賀有機ネットワークにて、公開GAP確認会を開催しました～

残留農薬検査は有効…?

みなさんは、農産物の「安全・安心」と聞いた時、何が最初に頭に浮かびますか？

きっと、多くの人が「農薬」とお答えになると思います。ところが農産物に残留する農薬を確かめるのは、なかなか難しい問題がいくつもあります。

第一に、残留農薬検査には時間がかかるため、鮮度・品質が保てないという問題です。菜っ葉やトマト、茄子といった日持ちしない生鮮野菜の場合、残留農薬検査の結果を待っているうちに、品質劣化してしまうからです。

第二に、農産物は工業製品と違い、同じ人が同じ畑で作っても、できた物は二つと同じ品質の物はないということです。工業製品の場合、大量に生産しても品質が一定しているため、1個サンプル検査するだけで安全性を確認できます。農産物の場合1個サンプル検査しても「全て同じ」とは言い切れません。

だったら複数検査すれば良いのではと思いますが、こんどは、何個検査すれば安心ですか？という話になってしまいます。生産者ごとに複数検査していると、膨大な時間と費用がかかってしまいます。



それじゃどうやって安全性を確認するの？



内容と考え方を説明します。

農産物を栽培・出荷する工程のうち、食物としての安全性と品質を保つ上で重要な工程で間違いがおこらないような仕組みを作り、確実に管理する方法をGAPと呼んでいます。

生鮮野菜の場合、残留農薬検査で問題が発見できても、発見した時点では食べられた後、という事になりかねないため、出荷する前に安全性を確認する必要があります。そのためには生産工程管理の確かさが安全性を確認する事につながるという考え方です。

具体的には、生産者ごとに栽培管理簿を記帳します。農業保管庫の設置、農業管理台帳の作成など、安全性と品質に大きな影響を及ぼす作業工程を記録することが要求されます。また、衛生管理や異物混入の危険性がある作業工程の管理記録なども必要とされています。

農家にとっては非常にたいへんな作業ですが、安全・安心のために必要な作業ということで頑張ってください。

そこで登場するのが「GAP」、ギャップとかジーエイピー (Good Agricultural Practice の略)と呼ばれるものです。一般的には農業生産工程管理と訳され、農業関係者の間では一般化しつつあります。簡単にその

公開GAP確認会とは

コープしがの取り扱う農産物のうち、生産者と直接提携している「産直」商品については、生産者のみなさんに、このGAP(生産工程管理手法)を導入するようお願いしています。実際にこの手法を導入していただき、しっかり運用していただいているかを毎年1回、生協職員がお伺いし、確認させてもらっています。

この確認の際には日本生協連が作成したGAP点検表を使って、生産者と生産・出荷団体に自己点検していただき、自己点検の内容(結果)を生協職員と一緒に確認しています。

公開GAP確認会では、日常は生産者と関わる機会が少ない役員や職員が同席して一緒にGAP点検表に基づいて実態を確認します。

生協の役職員が産直農産物の安全性とその根拠を目と耳と体で確認する場なのです。生産者にとっては学校の三者面談みたいで嫌なものなのでしょうが「安心」のために必要な事として協力頂いています。

9月13日の公開GAP確認会は、小松菜・ほうれん草、水菜などでお馴染みの(株)滋賀有機ネットワークと栗東有機栽培グループの代表、松井康浩さんの生産工程管理の実態を確認させて頂きました。



2012「食と農」を考える白熱フォーラム

「安けりゃそれでいいの？
よそ任せでほんまにええの？
今日的な食農・地産地消について、
みんなで考え見直そう！」

- I.日時 2012年11月30日(金)13:00～16:00 ※12:00より試食交流
- II.会場 滋賀県農業教育情報センター「2階第3研修室(多目的ホール)」
- III.主催 地産地消・滋賀県飼料米利用活用の両推進協議会、コープしが・JAおうみ富士
- 共催 生協と農業・農村とのかかわり方に関する研究会
- 協賛 JA全農しが、(株)パールライス、びわ湖さざなみ会、県内JA、くらしと協同の研究所
- 後援 滋賀県、近畿農政局大津地域センター、JA滋賀中央会

一般的に「関西風は白味噌仕立て」「関東風はすまし仕立て」と言われています。モチの形も日本の中央あたり・福井県～三重県の縦ラインの左右で「丸」か「角」かに分かります。



関西

- ・もちは「丸形」。焼かずに別の鍋で煮たものを入れる。
- ・だし汁は白みそ(西京みそ)汁。
- ・にんじん・大根も丸く切る。彩りに水菜やほうれん草などの青菜を使う。
- ・京都では頭芋(かしらいも、子芋が付いている元の親芋のことで、子孫繁栄を願う)や、里芋が入る。
- 魚肉類のものとしては、かまぼこ・えび・鶏肉・豆腐などを好みで入れる。

白みそとは…

大豆や麴(こうじ)のたんぱく質と糖分による「メイラード反応」による色の違いで、普通の味噌より塩分濃度が低く、熟成期間も数週間～数カ月と短いので、反応が進まずに白いまま。大豆も通常は蒸しますが、白く仕上げるために茹でて使う。特に雑煮や味噌漬けに使われる「西京みそ」は、通常の塩分の半分以下の5%程度。甘味の強い米麴を大豆の2倍程度も使った味噌なので、甘く仕上がる。

関東

- ・もちは「角形」で香ばしく焼いて入れる。
- ・だし汁はすまし汁。
- ・具材は関西とほぼ同じ、鶏肉を入れることが多い。

—各地域の特徴のあるお雑煮—

全国の、特徴のあるお雑煮を集めてみました。関西ではなじみのない食材や、食べ方など地域によりさまざまで、面白いですね。



島根県(出雲地方)

島根は地域によりさまざまな雑煮があるが、出雲では小豆雑煮といって塩味のすまし汁に茹でた餅と小豆をのせ、食べる時に砂糖をかけていただく。

福井県

野菜に茎付きのかぶらを入れて「株を上げる」という縁起をかつく。普通の赤味噌を使うことが多い。

沖縄県

正月に雑煮や餅を食べる風習がないが、次のものが代わりに食べられている。
・イナムドゥチ(イナムルチ)…豚の三枚肉やこんにゃく・かまぼこ・しいたけ・油揚げなど、たくさんの具材を入れた白味噌仕立ての汁物。
・中身汁…豚の内臓をしっかり油抜きして臭みを取ったものを具材にした、かつおだしの汁物。

広島県・博多・長野県の松本あたり

具材にはブリが入る。博多方面では、だし汁はアゴ(トビウオ)だし汁を使う。

宮崎県

具材にいのしし肉が使われる。

香川県(讃岐地方)

白味噌仕立てにあずきあんの入った餅を入れる。

岩手県

三陸で取れる豊富な魚介類が使われるが、なると巻きと筋子が入る。すまし汁仕立てにして、甘いウルクミしょう油たれをつけて食べる。

新潟県

豪雪地帯で越冬のために餅や塩さけを準備するため、今でもさけといくらを豪華に入れた具たくさんのお雑煮が食べられている。

千葉県

岩のりの一種・ハバノリを入れて「人生に幅が出るように」という縁起をかつく。

愛知県

野菜にもち菜(小松菜の一種)を入れて「名を挙げる」という縁起をかつく。

食の知恵袋

郷土色豊かな各地のお雑煮

時代と共に作らない家庭も増えているお節料理ですが「お雑煮は作る」というご家庭はまだ多いと思います。ひとくちにお雑煮といっても、地域によって作り方や具材もさまざま。ほかの地域のお雑煮をちよつとのぞいてみましょう！

このコーナーの担当



長岡由里子さん
(地域活動栄養士)

コープしが「たべるたいせつキッズクラブ」のサポーターとして、子どもたちが書いてくれた「おたよりカード」の返事や、「ばくばくキッズレター」などの作成をしています。またコープしがエリア活動「料理講習会」の講師も担当。

「仕分け袋」のリサイクルにご協力ください



共同購入や個配で、商品を入れているビニール袋を「仕分け袋」と呼んでいます。仕分け袋は、回収して共同購入センターで分別し、リサイクルされているのをご存知ですか？資源の有効活用のために、回収に出していただき、リサイクルにご協力をお願いします。

共同購入センター

組合員に出していただいた回収物を、共同購入センターでさらに分別しています。



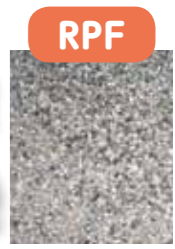
組合員宅



仕分け袋は宛名ラベルをはがしてあるものとないものとに分けます。

シールをはがすか、切り取ってください

- 宛名ラベルをはがしてない仕分け袋は、廃プラ=ごみに分別。産業廃棄物として処理します。
- 廃棄物固型燃料 (RPF) するための費用と収集・運搬費用を、コープしが負担しています。



ラベルをはがした仕分け袋は1日でカゴ車が満杯。
☆上質の資源として、売却できます。経費的にも助かります。



再びビニール袋になります。



リサイクルセンターで圧縮加工したもの



ポリエチレン製品の原料として使用

商品は、衛生上、また品質保持のために仕分け袋に入れてあります。商品を持ち運べる強度になっていないので、マイバッグなどに移しての持ち運びをお願いします。
なお、今年の仕分け袋回収率は、再生原料としてリサイクルできるものが38.3% (37.680kg) でした。40%以上になるよう、みなさんのより一層のご協力をお願いいたします。

コープしが「びわこの日」報告

“びわこを大切にすること”を育む活動として、毎年9月に「コープしがびわこの日」を開催しています。今年も、9月8日(土)に長浜ドームから豊公園までの約3.6km清掃ウォークをメインに、各地域で「コープしがびわこの日」を開催しました。



9月8日(土)に行われた長浜ドームから豊公園までの清掃ウォークでは、参加者約350人で、可燃ごみ90kg、不燃ごみ100kgを回収しました。どの地域の取り組みも、「びわこを大切にしたい」「いつまでもきれいなびわこであって欲しい」という思いを持っていただける取り組みでした。



8月26日(日)に南地区(草津市・守山市・栗東市・野洲市)では、「沖島へ行こう」、9月8日(土)に東地区(近江八幡市・湖南市・甲賀市・東近江市・蒲生郡)は、「宮ヶ浜の清掃と地引網体験」、9月17日(月・祝)に西地区(大津市・高島市)は、北小松水泳場の清掃と稚児の放流を行いました。



「宮ヶ浜の清掃と地引網体験」「北小松水泳場の稚児と放流」参加者の多くは、親も含めて、外来種によって琵琶湖の生態が大きく変化したことをご存知ない世代でした。

「琵琶湖お魚探検隊」や「小松水産」の方々から、在来種で漁業が盛んだったころの話を聞き、現状の外来種の捕食の実態も教えていただきました。

「びわこを大切にしたい」という熱い思いが参加者からどんどん膨らんできた活動でした。京都や大阪の人々の水瓶でもある琵琶湖を、これからもたくさんの人の手で守っていきましょう。



10月度 リサイクルによる CO2 削減量 (kg) 報告 スギの木9,111本が1年間に吸収するCO₂を削減しました。

共同購入回収物	牛乳パック 3,968Kg 前年比75.3%	共同購入案内書 207,860Kg (回収率64.1%)(-17.7%) 前年比100.2%	商品仕分け袋 3,194Kg (回収率41.2%)(0.7%) 前年比90.7%	卵パック 2,110Kg 前年比84.1%
	累計29,072Kg 前年比103.0%	累計1,360,290Kg 前年比101.0% (回収率67.9% 前年比-6.7%)	累計22,286Kg 前年比98.5% (回収率40.4% 前年比2.6%)	累計14,740Kg 前年比102.1%

店舗回収物	ペットボトル 774Kg 前年比109.9%	トレー 318Kg 前年比119.4%	ペットボトルキャップ 67Kg 前年比108.6%	牛乳パック 552Kg 前年比105.9%
	累計5,504Kg 前年比100.1%	累計2,299Kg 前年比104.2%	累計407Kg 前年比98.3%	累計3,928Kg 前年比93.8%

※商品仕分け袋回収時のお願い 回収した商品仕分け袋は、再生プラスチックの原料となります。お名前のラベルが付いていると再生できませんので、ラベルは剥がすか、切り取ってからお出してください。

夏場のブロッコリーについて、多くの組合員さんにご迷惑をおかけし、申し訳ございませんでした。

多くの組合員さんから「腐っている」「変な臭いがする」などの苦情をいただきました。ブロッコリーは、野菜の中でも鮮度維持が難しい商品です。保管温度が高いと一晩で黄変したり、野菜自体がエチレングスを発して劣化するため、密封すると異臭の原因になってしまいます。この夏、産地の北海道では、例年になく高温・多湿の日が続き、ブロッコリーが軟腐病に感染していたことが原因でした。

青果産直センターでは検品を強化し、軟腐病に感染が疑われるものは徹底して排除し、10月2回からは鮮度保持効果のある包材を使用することで改善しました。

晩秋～冬にかけては気温が低くなり、一旦包材は元に戻ります。今後、気温状況から判断し、適宜包材を変更します。

農産物の品質は、天候に大きく左右されますが、コープしがは、組合員さんの期待に応えられるよう努力して参ります。



理事会だより 第24回定例理事会(11月6日)

2012年度10月期組織経営概況

項目	業態	10月期				4月期からの累計		
		計画	実績	計画比(%)	前年比(%)	計画	実績	計画比(%)
組合員(人)	無店舗	133,087	132,790	99.7	103.6			
	店舗	16,561	16,324	98.5	96.3			
	その他	3,219	3,437	106.7	84.6			
	合計	152,867	152,551	99.7	102.3			
出資金(千円)	無店舗	9,114,749	9,180,052	100.7	104.5			
	店舗	266,259	266,141	99.9	93.9			
	その他	39,176	37,416	95.5	75.7			
	合計	9,420,184	9,483,609	100.6	104.0			
供給高(千円)	無店舗	2,016,480	1,921,974	95.3	93.6	14,249,675	14,116,026	99.0
	店舗	118,484	118,315	99.8	97.5	856,098	868,820	101.4
	夕食サポート	13,682	14,419	105.3	305.8	84,017	93,121	110.8
	合計	2,148,646	2,054,708	95.6	94.3	15,189,790	15,077,968	99.2

主な確認事項

- 2012年度10月期経営概況について承認しました。10月度の無店舗事業供給高は、計画比95.3%で今年度最大の計画割れとなり、6月度以降5ヶ月間連続して計画を下回り、厳しい状況が続いています。夕食サポートは10月度も計画を上回り、1日あたりの配食数は1,591食と順調に推移しています。店舗事業は、今年度初めて単月計画を下回りましたが、4月からの累計は計画比101.4%と計画を超過しています。
- 役員報酬等検討委員会の組合員委員4名、理事委員3名、有識者委員1名について承認しました。
- 第11期役員選挙の全体区役員推薦委員会の組合員委員8名と理事委員3名について承認しました。なお、組合員委員8名は4地域区役員推薦委員会でそれぞれ選出された委員長、副委員長です。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告
 - 「宮城県漁協生産者復興募金」に寄せられた2,660,984円について、宮城県漁業協同組合志津川支所へ目録を贈呈し、送金しました。
 - 「東日本大震災被災者支援の会」にコープしがは、支援会員として加入することを確認しました。
 - 2012年度上半期監査報告書を確認しました。

監事会だより 10月度 (9月21日～10月20日)

■監事は、理事会等への出席の他、主に次のような監事(監査)活動を行いました。

- | | |
|---|----------------------------------|
| 9月25日 事業所往査<共済事業フロア><ミニコープ草津> | 8日 環境管理委員会出席 |
| 26日 監事基礎研修会参加(～27日)<大阪> | 9日 有限責任監査法人トーマツ監査立会 |
| 28日 内部統制委員会出席 | 11日 有限責任監査法人トーマツ監査立会 |
| 29日 上半期監査[上半期の監査活動についての概要報告、上半期の機関運営と業務執行の状況、上半期の決算及び事業の状況、無店舗事業(上半期の評価と下半期の課題、共済キャンペーンの評価と課題、MG宣言の進捗と課題)、店舗事業(上半期の評価と下半期の課題)、改善された2012年度内部統制運営の進捗状況、ささえあいサポートの進捗と課題、夏期電力需給逼迫への対策についての総括、その他] | 12日 滋賀県生活協同組合連合会 監事研修会参加 |
| 10月 1日 経理往査[9月度決算] | 19日 内部統制委員会出席 |
| 4日 第27回監事会[常勤理事会報告、内部監査報告、監事会議事録の確認、この間の監査所見共有、上半期監査報告書作成、有限責任監査法人トーマツとの協議実施内容、事業所往査の実施内容、次期監事会体制の考え方、秋の総代のつどい立会体制、今後の日程、その他] | 環境審査委員会出席
事業所往査<商品事業部品質保証フロア> |

秋の総代のつどいでは、コープしがの事業、活動について様々な意見をいただきました。その中で日本生協連の下請法違反についてのご質問がありましたので、お答えを掲載いたします。その他の声については、理事会・各部署で受けとめ、運営に反映させていただきます。

ご質問：日本生協連の下請法違反がありました。コープしがでは違反はありませんか。

このたびは日本生協連による「下請代金支払遅延等防止法(下請法)」違反の報道についてご心配をおかけし申し訳ございません。コープしがは下請け業者(PB商品等の製造委託先)との取引においては、商品を組合員に広めるためパートナーシップを大切に、お互いの発展のために事業を進めており、下請法に違反することはありません。これまで公正取引委員会の調査にも適切に事業報告を行っておりますが、特に問題点の指摘はございません。コープしがは、今後も法律で定められた基準を厳守してまいります。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

漢字クイズ

カッコ内のヒントを手がかりに、□に語群から漢字を選び言葉を完成させてください。最後に使われなかった漢字を組み合わせてできる言葉は何でしょうか。

- | | | | |
|---------------------------|-----------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 除□の□
(これを聞きながら新年を迎えます) | □は喜び□かけ回り
(猫はコタツで丸くなる♪) | 大□□の時期
(家中をピカピカにしくっちゃあ…) | 大□内□□
(12月14日・赤穂藩家老) |
| □□のトナカイ
(暗い夜道は役に立つのさ♪) | 冬□たりなば、□遠からじ
(季節は巡ってきます) | 正□料□
(黒豆、数の子、にしめ…) | 年□蕎□
(ラーメンなんて人もいるのかな) |

月掃蔵越鐘来大庭春赤
鼻犬晦助理夜石麦日除

締め切り
12月10日(月)(消印有効)



読者の投稿ページです。
気軽におしゃべりを
楽しみましょう！

わが

家の焼とりのつけだ
れをご紹介。私の周
りでは好評です。一度試してみ
て。
△とり肉1枚に対してしょう油大
2、サラダ油大2、みりん大2V
とり肉は一口大に切る。すべての
調味料に、んにく1片のすりお
ろしを混ぜ、とり肉を2時間ほど
つけ、魚焼きグリルで8分焼きま
す。

栗東市 さくらさん

編集担当…照りの入ったおいしいそ
うな焼きとりをイメージしまし
た。いろいろなお料理情報もお待
ちしています。

リ

サイクルによるCO2
削減量(kg)報告のコー
ナーがあります。いつも出してい
る牛乳パックや共同購入案内書は
ともかく、商品仕分け袋が何kgに
もなるのは驚きです。この量は全
国の生協のものでしょうか？ 滋
賀県ですか？

近江八幡市 A・Kさん

編集担当…商品仕分け袋の量目
は、コップしだけの数字です。
リサイクルありがとうございま
す。これからもご協力をお願いし
ます。

大豆

ドライパックがその
まま食べられるとは
知らなかった！。大豆料理は頻繁
なのに、煮るものと思い込み、料
理し続けてきた。今日から、何で
も知っているわっ！”を返上。さっ
そく大豆ときゅうりでサラダド
レッシング、おいしくいただきました
した。

湖南省 Y・Kさん

編集担当…商品のいろいろな情
報をお伝えしたいと思っています

2分

の1が森の滋賀県。
京都生まれで30年ほ
ど前に移ってきた私ですが、特に
他府県から帰ってきた時など縁に
囲まれた琵琶湖や瀬田川を見る
とほっと癒され、疲れもふっ飛び
ます！ そんな滋賀県の森林づく
りへのコップしがの支援を今回の
記事で知り、うれしく思い微力な
がら応援したいと思いました。

大津市 Y・Kさん

編集担当…コップの森づくりにつ
いて、学習する機会を作っていき
ますので、ぜひご参加をお待ちし
ています。

夏物

の片付け方を読み、
私はこんなにきちん
と片付けていなかったの参考にな
りました。また、網戸にはカビ
の菌が付いていると知らなかった
のでびっくりでした。今後は重い
腰を上げ、こまめに掃除して片付
けようと思います。

草津市 中島雅子さん

編集担当…網戸は、雨風にさら
されていますから、カビだけでは
なく、いろいろな菌の付着が考え



テーマ 【大掃除】

小さな子どもが2人いるわ
が家では、自分一人では絶
対にはかどらないのが大掃除。毎
年、夫の協力をいかに得ようかと
考え抜いています。コツは3つ。

①自分で選ばせる

「床拭いて〜」ではなく、「床拭き
と窓拭き、どっちがいい？」と聞き
ます。自分で選んだ作業って、不
思議と納得して頑張れるものなん
ですよ。

②とにかく褒める

「見て！床ピカピカ！」「こんなに
汚れてたんや〜！」「と、とにかく
成果をほめます。「よし、もっと頑
張ろう〜！」とやる気になってくれ
るはず。

③ご褒美を準備する

「終わったら焼肉食べに行こう〜」
と夫の好物を後のお楽しみに。
まるで子どもを扱っているよう
…。でもイベント感があって楽し
いし、最後の焼肉のおいしさは格
別ですよ。

守山市 もっちくんさん

編集担当…協力があってこそでき
るものですね。頑張った働いた日
のご馳走はおいしいですよ。



その類の本を読むと、体の
動きにくい冬でなく夏か
ら秋のよい季節に大掃除をする
方が、能率があがるのか…。私は
11月のカレンダーを破ったら、そ
の裏にこれだけはしようと思う
事柄をすべて書き出し冷蔵庫に
貼ります。



「換気扇掃除／二階窓拭き／ス
トック棚 整理／照明はずして点
検／年賀状／新年用買い物リス
トづくり／フローリングワックス
／外回り 草むしり etc」
フルタイムの仕事なので休日
は大変ですが、できた項目はマ
ジックで消していきます。目で見
て納得できるし、気持ちもあせら
ない。家族が手伝ってくれます。



編集担当…お掃除だけでなく、
買い替え・購入リストも必要です
ね。12月は忙しい！

長浜市 T・Iさん



大掃除で一番に思い出すの
は、障子の張り替え！実家
は和室の数が多く、子どもの頃、
毎年何枚もの障子貼りを手伝っ
ていたことを思い出します。最後
に霧吹きで水を吹きかけておくと、
乾いた時に障子がピンと貼れて



編集担当…毎日コツコツが一番！
とわかっていてもなかなかできま
せんよ。

近江八幡市 腹ペコさん

大掃除はあえてしません。
年末年始も関係なく仕事
があるので、毎日コツコツ
と掃除をするようにしています。
トイレもきれいにすると風水的に
も良いとのことですので、トイレ
だけはいつもピカピカにしていま
す。

きれいに仕上がると母に教わり、
今も実践しています。

愛知郡 A・Iさん

編集担当…障子の張り替えのあ
と、ピンと貼れていると、キレイ
で気分もすっきりしますよ。



大掃除はあえてしません。
年末年始も関係なく仕事
があるので、毎日コツコツ
と掃除をするようにしています。



編集担当…毎日コツコツが一番！
とわかっていてもなかなかできま
せんよ。

近江八幡市 腹ペコさん

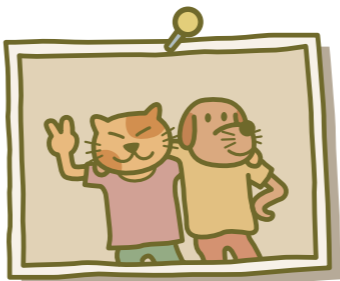
られますので、お手入れはこまめ
に。

引越

して荷物を整理して
いるとたくさんの写
真が眠っていました。一つ一つ見
ていると、とても懐かしくて今で
は語れない〇〇ちゃんの元彼、幼
なじみの友達、あちこち行っ
ては写真に収めていたようです。顔が
ぼっと赤くなるような思い出た
ち。いろんなシーンがあつて、出
会いがあつて、今があるんだとし
みじみ思っています…。

守山市 まんまるさん

編集担当…懐かしい思い出、良
かったことや反省することなど、
たくさんありますよ。



頭の体操(17ページに掲載)正解の方から抽選で10人に、
また、おたより・イラストなどの投稿は掲載の方全員に500ポイントをプレゼントします。

(店舗の方はお買い物券になります)

お待ちしております！

☆頭の体操の答え ☆おたより ☆写真
☆イラスト(お子さんの絵も)

最近、クイズの応募や投稿で、「郵便番号・ご住所・お名前・ご連絡先・組合員CD」を
書かれず、ハガキやメールを送られることが増えています。せっかくお送りいただくのですから、
今一度ご確認をされた上でお送りくださいますようお願いいたします。

投稿・頭の体操の
答えの宛先

〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当 行
おくろうコープ ●FAX: 0120-096502 ●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp

※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

※頭の体操応募の方は、イラストやおたよりなどお寄せください。
※おたよりは、コープのこと、記事の感想、身の周りの話題やくらしの知恵などをお待ちしています。
※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただきます。

※他紙との二重投稿はご遠慮ください。
※イラスト・写真は返却しませんのでご了承ください(メールで送る場合は、1MB以内)。
※投稿採用時に匿名を希望される方は、ペンネームをお書きください。
※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。