

コープでつくる私の暮らし

# 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。

- 震災を忘れないスタディツアー in 福島を実施しました…9ページ
- 発見・くらしのいいもの…16ページ

● 食の知恵袋…8ページ  
● 伝統の発酵食品「酒粕」

● 冬のおもてなしコーデイネット

● 年未年始に大活躍！わが家のおもてなし料理

● 私がえらんだマイコープ…5ページ

● つくる人\*食べる人…2ページ  
● 太陽の恵みがぎゅっ！  
● 産直サンふじ



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 2013  
No.274

December 2013 No.274

発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2013.11.18

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



## 重曹で家中ナチュラルクリーニング!

そろそろ大掃除が豆貝をよぎる季節です。今年は環境にもやさしいCOOP重曹ひとつで、家中をキレイにしませんか？掃除する場所に合わせて洗剤を用意する必要もなし。スッキリ新年を迎えましょう!

### 磨く・洗う・脱臭と使い方いろいろ

重曹の原料は塩と石灰だけ。弱アルカリ性の性質を持つ炭酸水素ナトリウムのこと。油や手あかなど酸性の汚れに強い洗浄力を発揮します。研磨や脱臭効果もあり、子どもやペットの玩具などにも使えます。

<p><b>粉</b> そのまま振りかけたりスポンジにとって使います。</p> <p><b>【鍋のこげつき】</b> 重曹を入れて5分ほど煮立たせタワシなどでこすると簡単にこげが落ちます。 (※アルミ製の鍋は変色するため使用を避けてください。)</p> <p><b>【脱臭】</b> ・生ゴミに直接かける。 ・布や紙で包み革化の中へ</p>	<p><b>水に溶かす</b> 水1Lに対して重曹すりきり大さじ4杯が目安です。</p> <p><b>【手あかをとる】</b> ・ポット、炊飯器、リモコンなどの汚れに。</p> <p><b>【ヘアブラシの洗浄】</b> 重曹水に漬け、汚れがキレイになったら水洗い。</p> <p>スプレーボトルに常備しておくと便利です。</p>	<p><b>ペースト</b> 重曹の1/2と水1/2程度の水を加えてペースト状に。</p> <p>糸田か粒子がクレンザーの役割も。茶しぶやレンジまわりの油汚れ、お風呂の湯あかなどのかたまりの汚れは、水を含ませたスポンジなどにペーストをとって使しましょう。</p> <p>・茶しぶは、スポンジにこすりつけるように。</p> <p>・換気扇のこびりついた油汚れをさらに強気に落とすには、重曹1:粉石けん1:ぬる湯1の割合でペースト状に</p>
--	--	---

12月4日の「くらしのパートナー」で案内の予定です。



COOP 重曹  
1.0kg(計量スプーンなし)  
※500gもあります。

使えないものもあります。

- 食品として(食品用重曹ではありません)
- アルミ製の食器や調理器具
- うるし塗り、金線、銀線や上絵付き食器
- ハーイルなどの宝飾品
- 柔らかい素材の床家具、塗装面





つくる人  
たべ人

太陽の恵みがぎゅっ！

シヤキツと甘酸っぱい 産直サンふじ



産地は北信濃の大自然

産直サンふじの生産者団体のひとつ「サンくらふとの会」は、長野県善光寺平の北部、長野市（飯綱町）にわたる広大な範囲にあります。千曲川を臨む北信濃の山々に囲まれた内陸性の気候で、雨が少なく昼と夜の温度差が大きいため、糖度が高く、味の良いいりんごを作ることができます。土壌もりんご作りに最適な粘土質です。

このような恵まれた環境の中で、りんごの安全性と味にこだわり生産されているサンくらふとの会。「サン」は太陽、「クラフト」は「技能」「巧みな」という意味です。サンサンと輝



生協との出会い

味にこだわり、精一杯おいしいりんごを作っても、味の良い旬の時期にりんごの価格が下がります。市場では、旬の先取りがもてはやされ、早く出荷すればするほど高値での取引となるからです。有袋栽培は手間ですが、出荷時期を調整できるため無駄がありません。

精魂こめて作ったりんご。「外見ではなく、旬の一番おいしい時期に、質の良いものを消費者に食べて欲しい」と、会長の福沢さんが想いを同じくする当時20〜30代の生産者に声をかけ、会を結成しました。そして「誠実に生産された良質なものを組合員に提供したい」と考える生協の産直と手を組み今日に至ります。

会を結成してから来年で30年。常に情熱を持ち、品質の高いものを生産されています。

く太陽の下で、会のメンバーである8人の生産者が、味にこだわり愛情たっぷり育てておられます。

ほど良い甘さの「りんごの王様」

ふじは、デリシヤスと国光（こうこう）を合わせて作られた品種です。甘さはあるけれど日持ちしないデリシヤスと、酸味があって貯蔵性が良い国光の良いところだけを受け継ぎました。甘さのバランスが良く、果汁が多いのが特徴です。ほど良い堅さもあり、日持ちが良いとも言われています。蜜が入りやすいのも嬉しい特徴のひとつ。日本でも世界でも一番多く生産されている「りんごの王様」なのです。11月から収穫され、雪が降るまでが特においしい時期と言われています。

りんごは「形が良く、肌がつるつるとしていて色づきの良いものがおいしい」と思われがちですが、ふじにも色々な品種があり、実際には、整った形や赤い

こだわりは「惜しみない愛情」

摘果（てきか）（大きなりんごを作るためほかの果実を間引く）や玉まわし（太陽にまんべんなく当てるため影の部分をまわして表にする）、葉摘みなど、りんごの生産にはとても手間がかかります。

その上、サンくらふとの会では土壌を守るために除草剤は使いません。広大な敷地で年に約10回もある草刈りは本当に大変な作業です。

りんごは病虫害に弱いため、農薬は使用しないわけにはいきませんが、サンくらふとの会では一本一本の木をしっかりと観察し状態を把握しているため、虫害や病気などを早期に発見することが出来ます。このような努力を積み重ねることにより農薬散布回数数が8回〜9回と少なくすんでいます（地域慣行では14回）。それも収穫の1ヶ月前からは使いません。

「りんごの表面にワックスを塗ったようなテカりを農薬などと勘違いされ



葉摘みは、りんごに太陽の光を当てるため果実に近い葉を摘みます。葉を取りすぎても糖度が上がリません。

色などでは、そのおいしさは判断できないそうです。



おいしいりんごの見分け方は「茎の付け根とお尻が深く、お尻が黄色がかったもの」。肌（皮）は、ざらっとしている方がおいしいそうです。

ふじとサンふじはどう違う？

ふじとサンふじは同じ品種です。違うのは育て方。りんごに袋をかけて育てるのがふじ。かけないものがサンふじです。袋をかけると糖度は下がりますが葉や枝による傷が付かなくなり、色づきなどの見た目が良いりんごができます。

することもありますが、これは水分などの蒸発を防ぐためにりんご自身からオレイン酸やリノール酸が自然に分泌されたものであり、無害です。農薬や（人工的な）ワックスではありませんが安心して召しあがってください」と会長の福沢さん。

その言葉を証明するかのよう、樹になつているりんごをタオルで軽く拭いたものを、「家庭で食べるときも、さつと水で流すくらい。皮のまま食べても大丈夫」とその場で半分ずついただきます。

出荷は生産者自身が素手で仕分けされます。手がセンサーとなり蜜の入りや、傷みまでわかるそうです。「おいしくなったかどうか、仕分けでわかる。組合員さんには、自分が納得できたいおいしいりんごしか出荷しません」。

「サン・くらふとの会」からのメッセージ

りんごにはカリウムやポリフェノール、食物繊維、ペクチンなどたくさんの栄養が含まれています。整腸作用や粘膜を保護する作用もあるので、たくさん食べて健康に冬を乗り切ってくださいね！

乾燥しないよう1つずつビニール袋に入れて野菜室が涼しいところで保存してください。食べ方は1センチくらいで横に輪切りをする「スターカット」（種が星の形に見える）がおすすめ。いつもと違った食感が楽しめます。



りんごいろいろ

- 王林** 黄緑色で黒い斑点がある。酸味が少なく、香りと甘みは抜群
- 紅玉** 爽やかな酸味と芳香。加熱しても風味が落ちず、料理に好適
- むつ** さっぱりとして歯ごたえも良い。日持ちするので贈答用にも人気
- ジョナゴールド** 爽やかな風味で果汁が多く、料理やジュースにも向いている

りんごの蜜は完熟の証

りんごの蜜は樹の上で完熟する過程で自然に発生するものです。りんごは光合成によってソルビトールという糖質を作ります。このソルビトールが果実に運ばれ果実の中でりんご本来の甘みである果糖やショ糖に変わります。

りんごが完熟し充分甘くなると、りんご内の糖が飽和状態となりソルビトールは糖分に変わるのをやめてしまいます。そしてそのままの状態です。蜜はこれ以上糖に変わらなくなるとも良いというくらいまで完熟している証なのです。ちなみに、りんごの蜜自体はそれほど甘くはありません。

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。



# 年末年始に 大活躍!

わが家の

# おもてなし料理

ゲストをお招きする機会が増えるこの季節。“いつもの料理”にひと工夫して、豪華な一品に変身させたいものですね。今回は、西地区の大津市北地域委員会の方々に、おすすめのおもてなし料理について聞きました。



CO-OP 焼そば

**林** うちがタコ焼き器でよく料理を作ります。子どもが苦手なタコの代わりに、チーズやウインナーを入れてみたり、生地をホットケーキミックスにすればスイーツにも。  
**木下** 子どもたちは「焼そばが好き」。添付のソースだけで味が決まるから、パーティーの時に重宝しています。



CO-OP しっぽがないえびフライ

**谷口** うちにはいつも「唐揚げ用の若鶏モモ肉」があります。おすすめはチキンのトマト煮。わが家の定番ですが、ピーマンやパプリカなどを入れて彩りをプラスするだけで、おもてなしメニューになります。



CO-OP チキンコンソメ

**編集部** 煮込みや温めるだけの料理もパーティーにあるといいですね。急な来客にも慌てず準備して、おいしい料理と一緒に「会話」を楽しむ余裕を持ちたいものです。

ご協力いただいた木戸琴美さん<生協歴2年。家族は夫・本人・娘(2歳・1歳)>、小森奈津美さん<生協歴3年。家族は夫・本人・息子(2歳)>、尻江倫子さん<生協歴2年。家族は夫・本人・息子(3歳)>、吉田章子さん<生協歴2年。家族は夫・本人・息子(3歳・1歳)>、原田尚代さん<生協歴3年。家族は夫・本人・娘(3歳)>、林真由美さん<生協歴2年半。家族は夫・本人・息子(6歳)・娘(3歳)>、谷口みちこさん<生協歴3年。家族は夫・本人・娘(小3・3歳)>、木下ゆかりさん<生協歴3年。家族は夫・本人・息子(小3)・娘(3歳・1歳)>

**子どももよろこぶ簡単+おいしいメニュー**  
**木戸** 子どもが小さいとあまり時間をかけられないですよね。うちはピザをよく作ります。生協の「ピザ生地」の上に、好きな具を乗せるだけ。簡単なのにメイン料理になるから、おすすめです。  
**原田** ポークビーンズもいいですよ。水煮の豆を使うから簡単に作れるのがポイント。ケチャップを入れて甘めにする、子どもも喜んで食べてくれます。

**時短レシピでかしこくおもてなし**  
**編集部** 急なお客様や時間がない時などは、冷凍商品が役立ちそうですね。  
**小森** 私はもてなされるほうなんです(笑)、実家に帰ると母がよく、冷凍の「しっぽがないえびフライ」を作ってくれます。身の部分だけの一口サイズで、息子もペロリと食べますね。  
**木下** 小ぶりなのに見た目目が豪華なものもいいですね。うちは、冷凍の「鶏モモ肉」を使ったクリームシチューをたくさん作ってストックしています。お客様が着く前に準備しておけるから便利です。

**大人数もOK! 鍋であつたか料理**  
**編集部** この季節は鍋でたくさん作れるメニューもいいですね。  
**吉田** ポトフは野菜もお肉もバランスよく食べられるので、お客様にもよく振る舞います。圧力鍋を使えば、ソーセージや厚切りベーコン、野菜「チキンコンソメ」などを入れて3〜4分でできちゃう簡単さがいい。  
**尻江** 冬の定番と言えは「おでん」。最初は手間がかかるけど、鍋に入れたら後は炊くだけ。1日前に仕込みをして味が十分にしみ込んだおでんは、ゲストに好評です。

## マイコープ

私がえらんだ



# 今日のスパイラルレシピ

「一日一個のりんごは医者いらず」ということわざがあるように、栄養豊富なりんご。そのまま食べてもおいしいですが、アレンジしてりんごのおいしさを再発見してはいかがですか?



Pick Up アイテム



## りんごとキャベツのヨーグルトサラダ

**【材料】**2人分  
りんご¼個、ハム2枚、キャベツ4枚、人参½本、水菜30g、A=<プレーンヨーグルト大さじ2、マヨネーズ大さじ½、レモン汁・はちみつ・めんつゆ(ストレート)各小さじ½、こしょう少々>、塩適宜

**【作り方】**調理時間 約15分  
①りんごとハムはいちょう切りにし、りんごは塩水につけて水気をきる。キャベツと人参は細切り、水菜はざく切りにし、塩少々をふって混ぜ合わせ、水気を絞る。  
②①を混ぜ合わせて器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。



## りんごとじゃがいものグラタン

**【材料】**2人分  
りんご1個、じゃがいも3個、ピザ用チーズ60g、A=<溶き卵1個分、牛乳・生クリーム各½カップ、砂糖大さじ1>

**【作り方】**調理時間 約20分  
①りんごは4つ割りにして芯を抜き、薄切りにする。じゃがいもは半月切りにする。  
②耐熱皿に①を並べ、混ぜ合わせたAを注ぎ入れてチーズを散らす。  
③トースターで卵液が固まるまで焼く。



## りんごのコンポート

**【材料】**2人分  
りんご1個、シナモンスティック1本、レモン½個、A=<白ワイン½カップ、水1カップ、砂糖70g>

**【作り方】**調理時間 約40分※冷やす時間は除く  
①りんごは皮をむいて4つ割りにし、芯を除く。  
②鍋にシナモンスティック、半月切りにしたレモン、Aを入れて煮立て、①を加えて落とし蓋をし、弱火で約30分、りんごがやわらかくなるまで煮る。  
③煮汁ごと容器に入れ、冷蔵庫で冷やす。

キリトリ





手軽につまめる  
フィンガーフード

かきこまらず、手でつまんで食べるフィンガーフード。小さいお子さんにはさらに小さいサイズにしてあげても良いですね。アレンジしやすい一品です。

ひと口ポテトサラダのきゅうり巻き

**作り方**  
ポテトサラダはひと口大にまとめる。きゅうりはピーラーでスライスし、片面にマヨネーズをぬり、ぬった面が内側にくるようにポテトサラダに巻きつける。ミニトマトなどお好みの野菜を飾る。

-memo-

ポテトサラダはご家庭の味を。今回はサラダフレークとコーンを使用。簡単にアレンジ可能なのでいろいろと楽しめます。きゅうりにマヨネーズをつけると巻き崩れを防げます。



みんなで囲む  
ホットプレート

実はご家庭でも簡単にできるチーズフォンデュ。チーズソースを作れば、あとはお好みの材料を切るだけ。色んなソースの味にチャレンジ!

ホットプレートでチーズフォンデュ

**作り方**  
＜基本のチーズソース＞  
耐熱容器にピザ用チーズ200g、片栗粉小さじ1、牛乳1/2カップを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけてレンジ(500W)で約2分加熱し、混ぜ合わせる。(分量は作りやすい量です)ホットプレートを160℃に温め、耐熱容器をおく。チーズソースを入れ、周りにお好みの具材を並べる。

-memo-

ホットプレートで低温加熱するので、あつあつのチーズフォンデュがいただけます。チーズソースはトマトケチャップ、カレー粉、マスタード、アンチョビをお好みで混ぜ合わせるのもおすすめです。



見栄えよし! 大皿料理

取り分ける大皿料理は、洋風鍋を器として利用すると、見た目も華やかに。食材の彩りも少し工夫してみましょう。

ベーコンとコーンの洋風炊き込みご飯

**作り方 (4人分)**  
①米3合は洗ってザルに上げ、炊飯釜に入れて3合目の目盛りまで水を注ぐ。  
②ベーコン100gは5mm幅に切って①に加える。凍ったままの冷凍つぶコーン100g、顆粒コンソメ大きじ1を加えてひと混ぜし、普通に炊く。  
③炊きあがったらバター20gを加えてほぐし、＜塩・こしょう各少々＞で調味してパセリのみじん切り少々を散らす。

-memo-

ベーコンとコーンは冷凍、缶、フレッシュどれでも同じように作ることができます。



簡単可愛い! デザート

デザートまで手作りだと、もてなされる側も嬉しいですね。普段のおやつにもなる簡単ゼリーも、器をワイングラスにするだけで特別感が出ます。

いちごの炭酸ゼリー

**作り方 (4人分)**  
①コープアガー大きじ1、砂糖60gを混ぜ合わせる。  
②鍋に水1カップを入れ、①を少しずつ加えて混ぜ合わせ、弱火で煮溶かし、沸騰したら火を止めて約2分かき混ぜる。ひと肌に温めた炭酸水2カップを加えて混ぜ合わせ、容器に入れて冷蔵庫で冷やし固める。  
③②をフォークで粗くかき混ぜて器に盛り、1cm角に切ったいちご適宜を加えて、炭酸水適宜を注ぐ。

-memo-

いちごをフルーツ缶やお好みのフルーツにかえていただいてもおいしくいただけます。

# 冬のおもてなし



## コーディネート

クリスマスや忘年会など、誰かを家にお招きしてのホームパーティーも増える12月。お金をかけず、ちょっとした工夫で、普段と違うコーディネートのおもてなししてみませんか? おもてなしのコツは「無理をしないこと」。部屋を片付け、お花を一輪飾るだけでも気持ちの良い空間になります。事前に、参加者のアレルギーなどを聞いておくのも良いですね。手間いらずのおもてなしコーディネートとレンビをご紹介します!



### コーディネートのポイント



#### お皿や器は遊び心をプラスして

お皿や器は色形を楽しんで。買いそろえるのは大変なので、小鉢や1点使いの器がおすすめ。手頃な価格のものでみつかります。



#### 紙ナプキンは折って立ててセッティング

100円ショップでも手に入る、色柄がついた紙ナプキン。立ててセットすれば、テーブル飾りにも。色柄は季節を意識して選びましょう。



#### グラスは高低差をつけテーブルを立体的に演出

飲み物のグラスは、あえてそろえず、高低差をつけると、テーブルの上に立体感が生まれて華やかな印象になります。



# 震災を忘れないスタディツアー in福島を実施しました

2011年、2012年度はコープしが役職員が中心となって、宮城県南三陸で復興支援活動をすすめてきました。今年度は組合員からの「東北の現状を見てみたい」「東北の方のために何かしたい」という想いに応え、組合員対象の復興支援スタディツアーを実施しました。

## 実施日

9月14日(土)～9月15日(日)

## 参加人数

組合員30人 理事長 職員4人

### 1日目

コープふくしま理事による  
語り部バスにて視察。

震災時の様子を聞きながら被災地(川俣町、飯館村、南相馬市、相馬市)をまわりました。夜はコープふくしまの理事・組合員との夕食交流会。当時の様子や想いを教えていただきました。

### 2日目

磐梯吾妻スカイライン(浄土平)観光→  
産直産地・ジェイラップ訪問・交流会

産直産地・ジェイラップを訪問し、被災の現状や安全への取り組みの様子を見学しました。

## ～バスから見た風景～



飯館村:  
除染作業を確認



南相馬市小高区:  
2年半も経つのに車が田んぼに



家はつぶれたまま、  
田んぼも塩害で作付け出来ず

## ～参加者が伝えたいこと～

今回参加されたみなさんから、たくさんの感想が届きました。びっしりと書かれた紙面から、みなさんの熱い想いが伝わってきます。

「風評被害の話を知ると非常に残念です。お米、果物、野菜など、それぞれしっかりと検査を通ったものだけを、商品として販売されているということがよくわかりました」

「実際に福島を訪れ、地元の方々の話を聞いて、改めて“被災者の方々から元気をもらった”気がします。大変な体験を乗り越えてきて、そして前に進むという力強さを感じることができました」

「個人ではしっかりとした情報収集や現状確認ができにくいですし、何をしたいのか、今何が必要なのかわかりにくいので、全国にある生協が、その基地局として存在してくれることがありがたく思いました」

「旅行会社の企画では、絶対に行くことのできない福島の震災の跡を見て、本当に津波と原発の恐ろしさを身にしみて感じました。微力ながら自分達でできる支援をしていきたいと思っています」

「小高区で広大な田が、津波のために耕作されていない(できない)現状を見たとき、胸がつぶれる想いがした。しかし、その田の雑草がきれいに刈られているのを見た瞬間、“ああ福島の人はずいなあ”と思った。自分の土地を捨てないで希望を持ってもらえる。復興に向けた一筋の明るい光を見た思いがしました」



今回学んだ内容を共有する場として、2014年2月15日(土)に“スタディツアー参加者のつどい”を予定しています。



コープふくしま常務。空間線量計で福島駅西口付近は0.2μシーベルト前後、除染作業をしていた飯館村は1.6μシーベルト、南相馬市は0.1μシーベルト前後を示し、飯館村は福島第一原発から離れているのに高い線量でした



食の知恵袋

「酒粕」は発酵臭やアルコール臭など独特のクセがあり、苦手な人もいますが、驚くほどの健康パワーを秘めています。麹と酵母で米を発酵させる段階で作られる、様々なビタミンや機能性成分が、良い効能を生み出すのです。

### ① 便秘の予防

多くの繊維質を含み、便秘解消に役立つとされている。

### ② 動脈硬化の予防

善玉コレステロールを増やし悪玉コレステロールを減らす効果がある。総コレステロール値を下げて血流を良くし、心筋梗塞や動脈硬化の予防に役立つとされている。

### ③ ガンに対する抵抗力のアップ

ガン細胞を殺す働きのある「NK細胞の活性化作用が促される」成分が含まれ、ガン細胞から分泌される毒素の働きを阻害するといわれている。

### ④ 糖尿病の改善や肥満予防

糖の吸収を抑える物質や、タンパク質の分解吸収を促進する機能性物質が含まれている。でんぷんの分解を遅くする物質を含むので、インシュリンが急激に上昇せず肥満防止に役立つとされている。

### ⑤ 高血圧予防

血圧上昇の原因とされる酵素の働きを抑制するヒスチジルチロシンが含まれている。

### ⑥ 骨粗しょう症の予防

骨を壊す物質・カテプシンLの働きを阻止する成分が含まれているため、骨粗しょう症の予防になるとされている。

### ⑦ 美白効果と肌の若返り

シミ、ソバカスの原因となる酵素の働きを阻止する「アルブチン」という成分が含まれているので美白に効果があるとされている。また、保湿効果もあり、血行を促進して皮膚の表面温度を上げ、毛穴を開く効果もあるので肌の老化が抑制される。

## 「酒粕美容パック」の作り方

酒粕にはアルコールが含まれます。アルコールの刺激に弱い方や敏感肌の方は、ご使用を避けてください。



### 材料

酒粕…100g  
ミネラルウォーター…100cc  
小麦粉…小さじ2杯

- ① 酒粕をすり鉢で、細かい粒子がなくなるように滑らかにする。
- ② 水を少しずつ加え、再びすり鉢でする。
- ③ 小麦粉を加え、もう一度すり鉢ですり、でき上がり。

保存は、冷蔵庫で密閉できる容器になるべく1週間で使い切ってください。顔、手足、かかとなど全身に使用でき、これからの冬の乾燥に効果的です。顔の場合、入浴時に顔全体に塗り、10～15分たったら洗い流すと効果的です。

## 食べてもおいしい! 酒粕レシピ

### ごぼうの酒粕煮(4人分)

ごぼう…200g(1本) 白みそ…50g  
酒粕…50g だし汁…200cc  
黒ごま…適量

#### 作り方

- ① ごぼうはたわしでサッと汚れを洗い落とし、幅1cmくらいの斜め切りにして水にさらし、アクをぬく。
- ② 鍋に水カップ2と①のごぼうを入れて中火にかける。
- ③ ②が半煮えになったら、白みそと、だしで溶いた酒粕を加え、時々混ぜながらトロリとするまで弱火で煮詰める。
- ④ 器に盛り、ごまをふる。

### 酒粕入りクリームパスタ(2人分)

オリーブオイル…大さじ3  
たまねぎ(薄いスライス)…1個  
小麦粉…大さじ1と1/2  
しいたけ(薄いスライス)…2個  
しめじ…50g 豆乳…400ml 酒粕…50g  
水…200ml 塩…小さじ2強 パスタ…180g  
万能ねぎ(小口切り)…適量



#### 作り方

- ① 熱したフライパンにオリーブオイル、たまねぎ、しいたけ、しめじを入れてサッといためる。
- ② 弱火にし、小麦粉を入れて5分ほどいためる。
- ③ 豆乳と酒粕を入れて、なめらかになるまでよくかき混ぜる。水と塩を入れ、味を整える。
- ④ 少しかためにゆでたパスタを③に入れて軽く煮合わせる。皿に盛り、万能ねぎをちらしてでき上がり。

- ・酒粕は、加熱してアルコール分を飛ばすことでコクが出て、煮物や和え物にも使えます。
- ・鍋や汁物に入れる時に、味噌を加えた牛乳を加えると、においがやわらぎます。
- ・酒粕+油+塩で「チーズ」の味に近くなるので、バゲットパンにオリーブオイルを塗り、酒粕を薄く塗って塩をパラパラ振り、トースターでこんがり焼いてもおいしいです。



伝統の発酵食品

「酒粕」さけかす

寒さも本格的になってきたこの時節、日本酒の新酒が出始めますが、その過程で残った「酒粕」についてはあまり注目されません。でも、とても良い効能とおいしい食べ方があります！みなさんご存じですか？

### 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」のサポーターや、組合員活動「料理講習会」の講師ほか、地域では生活習慣病講習会や幼稚園・保育園での食育活動などを行っています。



# コープしが「びわ湖の日」報告



設立20周年を迎えたコープしがでは、「びわ湖を大切にしているところ」を育む事業の一環として毎年9月に「コープしが びわ湖の日」を開催しています。4回目になる今年は、烏丸半島から琵琶湖岸を約4.0km歩きながらごみを拾いました。

## 全体の取り組み

9月7日(土)小雨の降る中、約350名の参加者とともびわ湖岸の清掃を行いました。約100kgのごみが集まり、中には車のチャイルドシートや古タイヤなどもありました。清掃ウォークを通して、びわ湖の存在がより身近でかけがえのないものだと改めまして感じました。

## 各地区の取り組み

各地区でもそれぞれ趣向をこらした「びわ湖の日」が開催され、「びわ湖を大切にしたい」を組合員と共有しました。

### 南地区(草津市・粟東市・守山市・野洲市)

8月25日(日): 森山門水源の森散策と自然環境保全作業の体験  
～自然環境を守り次世代につなぐ活動の体験学習～  
びわ湖の水源地の一つである山門水源へ行きました。そこでは里山と水源の保全活動をされている方々とふれあうことで、将来に向けて私たちにできることは何かを考えさせられました。



### 北地区(愛知郡・彦根市・犬上郡・長浜市・米原市)

9月8日(日): シリーズびわ湖をまもり隊びわ湖へGO!  
～漁師さんと一緒にびわ湖のお掃除したよ!～  
尾上港付近をみんなで清掃したあと、漁師さんのお話を聞き、湖の幸を試食しました。びわ湖の恵みに感謝する一日を過ごしました。



### 東地区(甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡)

9月7日(土): 近江八幡市宮ヶ浜で地引網体験  
近江八幡国民休暇村: 宮ヶ浜水泳場の浜辺をきれいにした後、地引網体験を実施しました。獲れたお魚の話聞いたあとは、びわ湖の在来種であるニゴロブナを放流しました。



### 西地区(高島市・大津市)

9月16日(月・祝)に北小松水泳場にて「びわ湖の清掃と地引網体験」を予定していましたが、台風18号により中止いたしました。

## レポート

# 介護を考えるつどい

コープしがでは、来年春の介護保険事業スタートに向けて、各地域の組合員の介護に関する声を聴こうと県内4カ所にて「介護を考えるつどい」を開催、総勢136名の方にご参加いただきました。  
・8月24日(土) / 生協会館(参加者34名)・守山市あまが池プラザ(参加者31名)  
・9月14日(土) / コープしが彦根センター(参加者36名)・滋賀県婦人会館(参加者35名)



まず各地域の介護事業者の方から地域の課題などについて、また「認知症の人と家族の会」の方からは、介護体験談などのお話をうかがいました。「要介護者と地域で共に暮らすには」「介護保険制度ってどうなっていくの?」「認知症の方の介護とは」など、普段なかなか知ることのできないお話ばかりでした。「ささえあいサポーター活動紹介」の後、みんなでグループディスカッションを行いました。ご家族の介護に携わっておられる方や介護事業者の方、「介護」がまだまだ身近ではない方まで、さまざまな立場の方の意見交換は、非常に有意義なものとなりました。

最後に、今回のコメンテーター・佛教大学の鈴木勉先生から「今回、家族の会や地域の他団体からいろんな方が来てくれたが、このようなつながりはほかでは見たことがなく、大きな財産である。また、介護保険制度は介護保険ではなく介護保障であるべきで、生協が介護事業に取り組む意義もここにある」というお話をいただきました。参加者からは「介護は人のつながりにほかならない」「共感してもらえたことで、気持ちが楽になりました。知ることが大事だと思いました」「高齢者住宅をコープしがでぜひ作って欲しい」といった前向きな感想をたくさんいただきました。今回の企画は、来年春からはじまるコープしがの介護保険事業へつなげていきたいと考えています。



## レポート

# 「コープの森」森林整備ボランティアに行ってきました!

9月28日(土)、「琵琶湖森林づくりパートナー協定」に基づき中之郷生産森林組合(長浜市余呉町)の協力のもと「コープの森」の森林整備を行いました。当日は快晴に恵まれ、青空の下、混み合った木を切り、森林に光が届くよう間伐(かんばつ)作業を行いました。

コープの森づくりは、びわ湖の水源地である滋賀県の森林を、健康な状態に保つことを目的とした取り組みです。第1号である「コープの森余呉」では、2012年から7年間、森林整備のための支援、また森林整備活動へのボランティアなどの人的な支援を行います。



来春入協予定の8名を含む37名の役職員の参加がありました

## 参加者の感想

- ・参加された嘉田知事が「木の大切さや、切った木を放置せずに処理しなければ、土砂崩れ時の被害が拡大してしまう」と話しておられました。自然の大切さや切った木の使い道など多くのことを学ぶことができました。
- ・作業開始時は、本来育つべき杉の木以外の植物がたくさん生えていましたが、終了時には見違えるほどスッキリしました。
- ・山の中には、天然のみょうがや爪楊枝の木などもあり、あらためて滋賀県は自然に恵まれていると感じました。



斜面の木はのこぎりが食い込まないようにロープで引きながら切ります







当日は嘉田滋賀県知事も参加してくださいました







10月度 リサイクルによる CO<sub>2</sub> 削減量 (kg) 報告 スギの木8,128本が1年間に吸収するCO<sub>2</sub>を削減しました。

**共同購入回収物**

<p>牛乳パック 3,899Kg 前年比98.3%</p>  <p>累計28,266Kg 前年比97.2%</p>	<p>共同購入案内書 188,230Kg (回収率38.0%) 前年比90.6%(-26.1%)</p>  <p>累計1,430,560Kg 前年比105.2% (回収率56.1% 前年比-11.8%)</p>	<p>商品仕分け袋 2,936Kg (回収率35.6%) 前年比91.9%(-5.5%)</p>  <p>累計21,260Kg 前年比95.4% (回収率36.2% 前年比-4.2%)</p>	<p>卵パック 2,116Kg 前年比100.3%</p>  <p>累計14,206Kg 前年比96.4%</p>
--	--	---	--

**店舗回収物**

<p>ペットボトル 562Kg 前年比72.6%</p>  <p>累計4,989Kg 前年比90.6%</p>	<p>トレー 202Kg 前年比63.4%</p>  <p>累計1,861Kg 前年比81.0%</p>	<p>ペットボトルキャップ 45Kg 前年比66.8%</p>  <p>累計330Kg 前年比81.0%</p>	<p>牛乳パック 371Kg 前年比67.2%</p>  <p>累計3,314Kg 前年比84.4%</p>
--	---	--	---

※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ください。

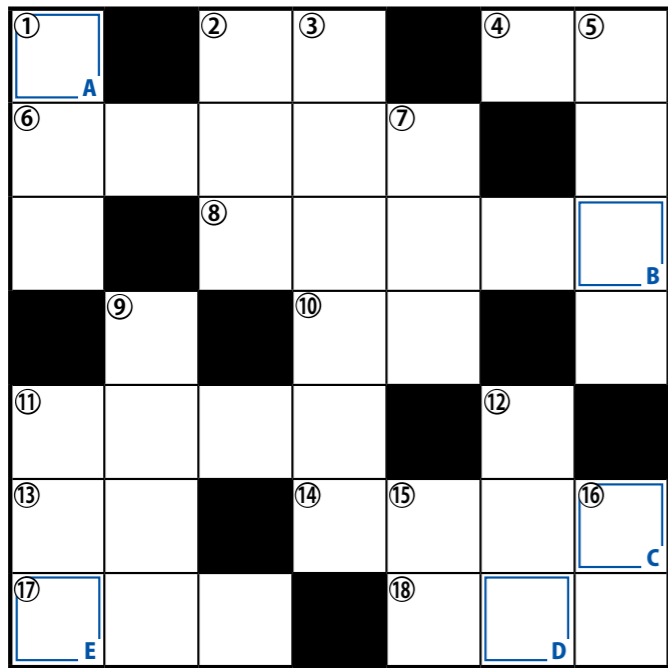
**頭の体操**  
MENTAL GYMNASTICS

コープしが誕生から20年に渡り、毎号季節感のある楽しいワイズを作成して下さいました。組合員・太田美穂子さん。残念ながら、今号で引退されることになりました。最後は大きなクロスワードパズルです！ぜひ挑戦してみてください！

**クロスワードパズル**

A～Eの文字を  
並べて下さい

締め切り  
12月10日(火) (消印有効)



- タテのカギ**
- この部屋□□□風が入って寒いね
  - 江戸時代の風俗画。□□□絵
  - アメリカの大都市
  - 「～～を祝して□□□□！」
  - 目から□□□が落ちる
  - 頭の中で計算します
  - 童話「みにくい□□□の子」
  - ユーカリが好きな動物
  - 壁に□□あり、障子に目あり
  - 彦根城は□□家の居城

- ヨコのカギ**
- 海の幸、すしのネタに……
  - このビルは地上8階、□□2階
  - 急いでいます
  - 日本はアジア、フランスは□□□□□
  - タテと□□。□□文字
  - リレーで最後の走者
  - 小僧、足の関節
  - 私は生協の□□□□員です
  - リズム♪コーヒー□□□……
  - 過去、現在、□□□

10月号の答え  
「ナイター」  
応募総数 151通 うち正解 142通

**理事会だより 第7回定例理事会**  
(2013年11月5日)

理事会とは、総代会で選出された理事により構成される機関です。組合員の声を受け止めながら総代会で決定したコープしがの方針を具体化し、執行します。

2013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	138,414	137,917	99.6	103.8			
	店舗	12,811	13,497	105.3	82.6			
	その他	4,165	4,041	97.0	117.5			
	合計	155,390	155,455	100.0	101.9			
出資金(千円)	無店舗	9,634,043	9,595,604	99.6	104.5			
	店舗	183,394	200,758	109.4	75.4			
	その他	70,097	63,193	90.1	168.8			
	合計	9,887,534	9,859,555	99.7	103.9			
供給高(千円)	無店舗	1,874,220	1,873,834	99.9	97.4	14,283,815	14,169,883	99.2
	店舗	104,380	110,135	105.5	93.0	819,250	835,656	102.0
	夕食サポート	15,654	14,857	94.9	103.0	110,980	113,779	102.5
	合計	1,994,254	1,998,827	100.2	97.2	15,214,045	15,119,319	99.3

**主な確認事項**

- 2013年度10月期経営概況について承認しました。全体供給高は計画比100.2%と2ヶ月連続で計画を達成しました(前年比は97.2%で、無店舗事業の配達日数が前年より少なかったことや、ミニコープ閉店による)。無店舗事業では、一人当たり利用額が計画を上回ったものの、利用人数が計画を下回り、若干計画に及びませんでした。店舗は来店者数・利用単価とも計画を上回り計画を達成しています。夕食サポートは計画比94.9%で2ヶ月連続で計画を下回りました。1日あたり利用数は1,843食と前月より2.5食増加しました。
- 第8期(2014～2015年度)情報公開審査委員の推薦のすすめ方について承認しました。組合員委員4名は各地域区で、有識委員2名は常勤理事会で推薦を行い、2014年度の通常総代会で承認いただくこととなります。
- 第6回定例理事会(10月1日)でコープぜぜ移転新設の総投資額増額を承認したことに伴う、新コープぜぜの経営計画の見直しについて承認しました。
- 9月中旬に滋賀県を襲った台風18号による県内被害に対する義援金として、滋賀県共同募金会に100万円を寄付することを承認しました。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告  
(1)コープふくしまと福島市に「屋内で遊ぶ木製遊具」を送ることを承認しました。放射線で屋外で遊べない子ども達に役立ててもらいます。  
(2)消費税に伴う2014年4月からのコープしが無店舗事業の対応について、価格表示を「本体価格強調整・総額表示併用」とし、お届け表は外税表記とすることを承認しました。  
(3)米原市の「福島県相馬市へ秋の味覚(新米)を届ける取り組み」に、コープしがは米の運送に協力することを承認しました。  
(4)コープぜぜ移転新設の進捗が遅れているため、2013年度内(2014年3月20日まで)はコープぜぜは通常営業し、生協会館もこれまでどおり使用できます。その後の営業については、改めてお知らせします。

**台風18号による県内被害に対する義援金として滋賀県共同募金会に100万円を寄付します。**

義援金は組合員の利用から生まれた剰余金の一部を積み立てた「災害支援基金」から拠出することとし、寄付金は被害状況に応じて被災者の支援に使われます。



台風18号被害  
役職員ボランティアの様子

**監事会だより 10月度(9月21日～10月20日)**

監事とは、生協の運営が、法律や定款・規約、総代会で決定した方針に照らして正しくすすまれているかどうかを監査する機関です。監事会はその監事によって構成されます。

■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26日 監事基礎研修会参加(～27日) <東京>
- 27日 内部統制委員会出席
- 30日 経理往査
- 10月1日 第8回監事会  
[常勤理事会報告、内部監査報告、この間の監査所見共有化、2013年度第2四半期の監査の結果共有化、有限責任監査法人トーマツの監査立会及び期中協議実施内容、事業所往査の実施内容、今後の日程]

- 5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)、店舗事業(上半期の評価と下半期の課題、ミニコープ閉店の状況)、内部統制の進捗(内部統制学習)]
- 10日 第9回臨時監事会[上半期監査の結果] 事業所往査<商品事業フロア>





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！

**京都** にいる息子に「わくわく便」  
を利用してみました。登録が  
必要なのですが、あとはとても簡単でし  
た。配達日、配達時間も指定でき、とても  
便利でした。また利用したいと思います。

長浜市 めがねのばーば さん

編集担当：他府県にお住まいの家族へ生  
協商品をお届けするサービス「わくわ  
く便」をご利用いただきありがとうございます。  
息子さんも「いつもの生協の味」  
喜ばれていると思います。

**野** 菜たっぷり和風ドレッシング  
は、わが家でも人気のドレッシ  
ングですが、万能調味料として料理に使  
えるなんて驚きです！スパイラルレシ  
ピを参考に一度作ってみたいと思います。  
わあ〜楽しみ。

甲賀市 ハイジ さん



小さい頃、わが家のクリスマス  
ツリーは母親の手作りでした。  
数枚の段ボールを三角に切って絵の具で  
緑色に塗り、それを組み立てた立体的な  
ツリーの形にします。完成したら、母  
親と姉と三人でわいわい言いながら飾り  
つけをしました。毎年、クリスマスツリー  
とはこういうものだと思いがら過  
してしまいました。さらに、一度作ったツ  
リーはボロボロになるまで何年も使い続  
けていたことを鮮明に覚えています。そ  
のおかげなのか、ものを最後まで大事に  
使う習慣が自然と身につきました。

草津市 N・T さん

編集担当：みんなで手作りのツリーとて  
も素敵ですね。思い出と一緒に「ものを大  
切に使う」という素敵な習慣までプレゼ  
ントしてもらったんですね。



かれこれ20年以上前のクリス  
マス。まだ子どもたちも小学生  
と幼稚園児。生チョコレートケーキをテ  
ーブルの真ん中に、主人がシャンパンをポー  
ン。家は真っ暗。娘は鼻の下を切つて血が  
そつ。シャンパンのコルクが蛍光灯直撃。  
一口も食べられず。数年後、ちびまるこ  
ちゃんと同じ場面が。そうか、漫画みたい  
な出来事だったんだ。今では良い思い出  
です。

湖南市 yonyon さん

編集担当：10月号で紹介の「コープ野菜  
たっぷり和風ドレッシング」はご紹介した  
料理のほかに、ハンバーグのソースや、焼  
肉、からあげやムニエルにも使えるん  
です。ぜひいろいろ試してみてくださいさ  
いね。

**12** 月といえば1月にある、かるた大  
会に向けて娘がラストスパート。  
猛烈練習中だと思えます。今から1月を  
めざして日々、頑張っている、良い結  
果だといいな。

東近江市 ムーミンママ さん

編集担当：かるた大会つて、反射神経や  
記憶力を鍛えつつ、伝統が継承されるも  
のではないのでしょうか。お嬢さんの健闘  
をお祈りしています。

**今回** の「2020年東京オリ  
ンピック開催決定」は、とて  
もうれしいです。生きていくうちに、国  
内で2回も見られるなんて感激！ぜひ、  
2020年の夏には東京まで見に行き  
たいと、主人と話しています。7年後の私  
たち2人はどんなかなあと、今から楽し  
みにしています。

栗東市 あんず さん

編集担当：1964年の東京オリ  
ンピックを見に行かれたんですね。遠いよ  
うな、近いよな7年後。想像するとも、目  
標を持って生きたいものですね。

編集担当：ちびまるこちゃんと同じ場  
面とは！娘さんにとって忘れられないク  
リスマスになったのではないですか。



子どもの頃、どうしてもサン  
タさんから「ミシン」が欲しく  
ておねだりしましたが、母から「ミシンは高  
いからサンタさんがダメって言うてる」と  
言われました。それでも、どうしても欲  
しいと言いつつ結果、サンタさんはその  
年より来なくなりませんでした。サンタさん  
は謙虚さが必要と、悟りました(笑)。ど  
んなクリスマスよりも、これが一番印象に  
残っています。なぜか、主人や子どもと初  
めて過ごしたクリスマスよりも…。少  
さみしい話ですが…。

彦根市 バタちゃん さん

編集担当：バタちゃんさんの悟りに爆笑  
です！サンタさんは子どもだけのもの。  
「ミシンが欲しい」バタちゃんさんは「大  
人」になったということですね。



クリスマスは必ずケーキを作  
り、飾りつけは子どもと一緒に  
生クリームやチョコ、イチゴをたっぷり  
と。このケーキを毎年楽しみにしていた  
母が亡くなってから2度目のクリスマス  
がやってきました。ケーキを見る度、母のう  
れしそうな笑顔がなつかしく感じます。

大津市 ウルトラの母 さん

編集担当：大切な人たちと毎年同じこと  
ができるって、あたりまえのようであ  
た

**最近** のスマホの発達により、情報  
社会の進歩はすごい！私  
りに使いたくない多機能である  
が、気軽に音楽が聞けたり、行きたいとこ  
ろへ行く道がわかったり、電車ナビで乗り  
継ぎとか便利である。本やテレビも先に  
あらずじや売れ行きがわかり、新しいこ  
とに興味を持ちやすい。

大津市 よしりん さん

編集担当：スマートフォンは本当に便利  
ですね。生協の注文ができるアプリもあ  
るんですよ。いろいろ活用して、暮らしの  
幅を広げてくださいな。

**5** 月初めに生協さんで四角豆の  
苗を3株買いました。薄紫の  
きれいな花がたくさん咲いても、虫も蝶  
も来ないので、人工授粉をしてみました  
ら、90%成功しました。その後は自然に任  
せました。ほかのつる豆より遅くなり始  
めました。が、たくさんなつて、今も知人に  
配っています。四角豆はあらゆる料理に  
とても手軽に利用できて、根元からし  
かり濃い緑の葉が茂り、3メートルほど  
も伸びるので、グリーンカーテンにと  
も向いているのではないかと思います。  
気の早い話ですが、「来年のグリーンカー  
テンにぜひ」とおすすめします。

長浜市 イナバーちゃん さん

編集担当：四角豆のグリーンカーテン、  
斬新ですね。四角豆は葉や花、そして葉が  
枯れた後、地中にできるイモも食用にな  
るそうですよ。来年もぜひ育ててくだ  
さいね。



今夜はクリスマススイブとい  
うのでプレゼントを置いてくれ  
るのを布団の中でじっと待っていました。  
が、毎年いつのまにか寝てしまいました。  
でも目覚めると、枕元にはちゃんと新聞  
紙で包んだプレゼントが置いてありまし  
た。まだ皆がそんなに豊かではなかった頃  
5年以上も前の話です。

犬上郡 ミセス・コスモス さん

編集担当：サンタさん、寝たふりをして  
いる時には来てくれないんですね。新  
聞紙につつまれた温かい気持ちのこも  
ったプレゼント。嬉しいですね。



長浜市 K.N さん

次回は2月号掲載です。  
テーマは「節分」

豆まきや恵方巻き、地域ならではの  
の料理や風習、家族との思い出な  
ど、みなさんの素敵なエピソードを  
お待ちしております！

**お待ちしております!**

12/10(火)  
締切

頭の体操(13ページに掲載)正解の方から抽選で10名に、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。(店舗の方は図書カード  
(500円分)になります)

応募方法 コープしが組合員さんとそのご家族のみ応募いただけます。①住所 ②お名前(投稿採用時に匿名を希望される方はペンネームも  
あわせてご記入ください。) ③ご連絡先 ④組合員コード をご記入の上、下のあて先まで郵送、ファックス、Eメールにてご応募ください。

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  
おくるうコープ ●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もお寄せください。  
※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。

**2014年度 生計費モニター募集**

モニターさんには、ご自宅の家計簿を「生協の家計簿」に  
記帳し、パソコンからインターネットを通じて日本生協連合会  
WEBシステムに送っていただきます。モニターになられた方  
には「生協の家計簿」をプレゼントします。

家計簿をつける習慣で、  
家計を節約!  
パソコン入力もカンタンです。



※①～④をメールでご連絡ください。

- ①企画名「生計費モニター」
- ②組合員CD ③組合員氏名 ④電話番号

モニター期間	2014年1月～12月
お申し込み(メールのみ)	[送付先] madoguchi@coop-shiga.or.jp
お申し込み締切	2013年12月13日(金)
お問い合わせ	組織部・橋本 ☎0120-668-825