

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。

発見・くらしのいいもの...16ページ
研磨クリーナー

●食の知恵袋...8ページ
和食の基本
だしについて

農作業体験隊さつまいもの
植え付けを体験...9ページ

らいふジャーナル...6ページ
理事長からの
活動報告

私がえらんだ
マイコープ...5ページ
コープのパラパラ
商品、使ってる？

つくる人*たべる人...2ページ
使いたただけさっと使える
国産合挽ミンチ



September 2014 No.285

発行責任者/理事長 西山美
発行/2014.8.18

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

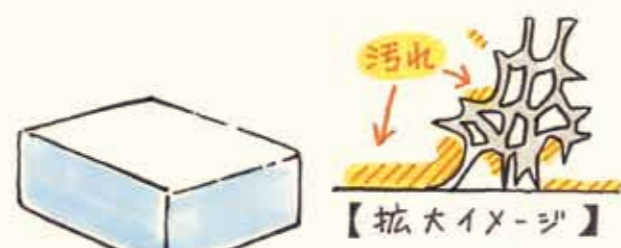


こまかい部分も!

水をふくませてこするだけ!
**家中の汚れは
ゴッシュキューブにおまかせ**

暮らしの中でふとみつけてしまう虫口まわりの汚れや油汚れ...気付いた時にさっと汚れを落としたいですね。ゴッシュキューブなら、水だけで手軽に汚れを落とせます。

汚れが落ちるとミツは極細の繊維



ゴッシュキューブは、プラスチック程度の固さがある極細繊維でできています。汚れをこすると、糸細かい繊維の間隙に汚れを取り込んで、消しゴムのようにポロポロと削れて落ちるんです。

使い方はカンタン!
水だけでOK

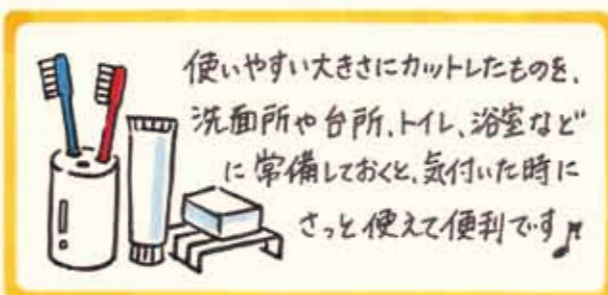


洗剤不要!

こんな場所
におすすめ



そのほか、タバコのヤニやフローリングなどにも



9月1回の「くらしのパートナー」でご案内の予定です。



研磨クリーナー
お徳用 (21個入り)



9
September 2014
No.285

つくる人
たべる人

使いたいだけさつと使える！ 国産合挽ミンチ



シガフードプロダクツとは？

コープしがの子会社である株シガフードプロダクツは、甲賀市甲南町にあります。田んぼや畑など、周囲に自然が残る立地でありながら、新名神高速道路の甲南インターチェンジからすぐと、流通の面でも便利な場所にあります。

「より豊かな食生活 食文化を提案する感動創造企業」を理念とし、生産者が明確で、安全・安心できる牛・豚を中心に扱っています。卸や仲買を省き、産直生産者から加工、消費まで二元的に統括していることが最大の特徴。肉の鮮度を保ちながら、低価格を実現しています。コープしがとコープきんきの商品をメインで取り扱うほか、北陸や愛知の生協にも供給しています。

※ベルトコンベアの入口から出口までをトンネルのように覆い、その中で製品を冷凍する機械

使われている*トンネルフリーザーは、広いスペースが必要でコストもかかることから断念。中川さんたちは、岡山県で他生協のバラ凍結ミンチを作っていた株イサミの工場を見学し、そこで使われていたドラム缶タイプの機械を試すことになりました。「ドラム缶タイプはかき混ぜながら凍結していくものです。労力がかかりますがスペースが省けるので、200坪の作業スペースしかないうちにぴったりでした」。株イサミで2週間の研修も実施し、無事に操業できるようになったのです。



使いたいだけさつと使える！

ハンバーグや餃子、チャーハン、オムレツ、麻婆豆腐と、和洋中のどんな料理にも使える万能食材・ミンチ肉。ミンチは空気に触れる表面積が大きいので傷みやすいのですが、冷凍なら保存もできて安心です。

コープの「国産合挽ミンチ」は、国産牛と国産豚を6対4の割合でミンチにし、バラ凍結した人気商品。何と言っても、一粒ずつパラパラにほぐれ、必要量だけ無駄なく使える便利さが魅力です。



国産合挽ミンチのココがいいね！

- ・欲しい分だけ使える
- ・ストックしておける
- ・冷凍のままでも使えて便利

開発のきっかけ

作っているのは、株式会社シガフードプロダクツ。1993年に、4つの生協が合併してコープしがが発足した際、食肉加工の製造工場として設立されました。当時、生協以外で肉の冷凍流通と販売を手掛ける会社は少なかったため、この特徴的な凍結ミンチを目玉のひとつとして扱い始めたのです。すると、その使い勝手の良さとおいしさで、瞬く間にヒット商品に。共同購入でも人気となり、最盛期は1日に2千パックを製造しています。

「商品を開発する上で一番苦労したのは、ハード面ですね」と話すのは、元生協の職員であり、同社の事業企画フロアのマネージャーである中川清さん。バラ凍結の作業は、冷凍の原材料を冷凍のままミンチにし、いったん冷凍庫で保管したあと、急速凍結します。しかし、冷凍食品加工に多く

製造時のこだわり

凍った原料肉を粉砕してから挽き、機械を通った際の熱を取るために、いったん冷凍庫に保管。その後、ドラム缶型のフリーザーで凍結し、完全なバラ凍結の状態にします。冷凍庫の中で自動計量と包装を行い、金属探知機で検品してから出荷します。原料を包装しているフィルム材の混入を確実に防ぐため、目視と点検作業表の記録を義務付けています。



原料を粉砕・混合し、まずは9mmまで粗挽。そこから再び3mmまで細挽し、製品の形にします。



凍結に粉末のドライアイスを使用するのは、急速冷凍するため。ここでパラパラのミンチができ上がります。

国産合挽ミンチ (バラ凍結) Q & A

Q 再冷凍はできませんか？ またその理由は何？

A おすすめできません。ミンチは一粒の表面積が大きいため、空気に触れると菌が増えやすくなります。また、再冷凍後に解凍すると必ずドリップが出て、味が落ちます。どうしても再冷凍するならば、成形・調理して火を通してからおすすめです。

Q 冷凍過程で栄養素が壊れていませんか？

A 栄養素は壊れません。家庭の冷凍庫では、生肉を凍結すると肉の繊維を壊すため、ドリップが出て質が落ちてしまいますが、「国産合挽ミンチ」は原料から急速冷凍しているのでおいしく食べるができます。

Q チャックシールにしてほしいのですが。

A 当工場では、チャックシールの製品は手作業で袋詰めしています。ミンチ材は手の体温で溶けてしまうので、使用していません。

Q 赤身だけのミンチが欲しいです。

A 赤身だけだとパサパサしてしまうので商品化していません。「国産合挽ミンチ」は、おいしさを追求して、牛の赤身と豚の脂身をマッチングしています。ぜひご利用ください。

つくる人からメッセージ

社内の品質管理委員会を毎月開き、品質衛生管理の向上に努めています。安心してお召し上がりください！



ミンチ製造リーダー 杉本 仁さん

原料へのこだわり

原料の牛肉も豚肉も、コープきんき、あるいは独自で仕入れた、信頼できる国産の原料肉です。また約1割は、シガフードプロダクツが扱うほかの加工品の端肉を使用しています。もちろん、ミンチにしかできないような粗悪な肉は使用していませんし、増量材として脂身を加えるような事もしません。

牛と豚は6対4の「黄金比率」。豚肉は脂身が美味しいウデ肉と、赤み比率が高いスネ肉を1対1で配合し、全体の脂身のバランスを調整しています。

←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

コープの

パラパラ商品

使ってる？

コープには、調理時にパラパラ、ばらばらにする手間を省いた便利な商品がたくさんあります。今回は、南地区・第3エリア協議会の皆さんに、普段使っているコープの“パラパラ商品”を教えてくださいました。



マイコープ
私がい
えらんだ

阪井美代子さん<生協歴35年。家族は本人、夫、娘(社会人)>、香林美由起さん<生協歴20年。家族は本人、夫、父、息子(大学生2人、高1)>、小松容子さん<生協歴21年。家族は本人、夫、娘(社会人、高2)、息子(大学生、予備校生)>。(順不同、家族構成は同居している人数)



国産豚肉小間切れ(バラ凍結)

阪井さん きのこの会社、ハーツさんの学習会で**ほぐしめじ**を知ったから、ちよこちよこ使っています。わが家では、おみそ汁だとちよこちよこしか使わないし、通常のしめじではパックから出して切り分けて保存して…となりますが、ほぐしめじは袋から直接必要な分だけ使えるところが気に入っています。

香林さん 私は**冷凍国産大豆のカット絹豆腐**をよく使っています。時間のない時にだし汁にワカメと一緒に入れたらいいだけだし、みそ汁の具が足りない時にも重宝します。
小松さん わが家はコープの**国産豚小間切れ(バラ凍結)**を便利に使っています。大根や白菜と炊くと、簡単でおいしいですよ。お鍋に冷凍のまま放り込んで、調味料を入れてフタしてそのままできます。



ほぐしめじ

編集部 パラパラにする手間だけでなく、必要な分だけさっと取り出せる、というのも助かりますよね。
香林さん それから、お弁当を毎日作っているので、お弁当に入れるポテトサラダ用に**ミックスベジタブル**や**北海道のつぶコーン**は必ず冷凍庫に入っています。解凍はあえてしないで、温かいポテトに凍ったまま入れて混ぜるだけ。そうすると、お弁当に入れる頃には、ちよこちよこ熱が取れて冷めてるの。



北海道のつぶコーン



乾燥ごぼう

編集部 なるほど！ 時間短縮にもなりますね。
小松さん **吉良食品の炊き込みみそ**も便利！ 国内産のごぼう・にんじん・たけのこ・しいたけの炊き込みご飯の具が熱風乾燥してあって、そのまま調味料とお米と一緒に炊飯器で炊くだけ。半年に2回くらいしか作らなかつた炊き込みご飯ですが、月イチでしてみようかなという気になりました。
香林さん **乾燥ごぼう**も便利ですね。ささがきまでしてくれているので助かります。

阪井さん イカ、エビ、アサリが入っている冷凍の**シーフードミックス**は、主にグラタンに使いますが、炊き込みご飯にも。ザルにあげてさっと湯通しして霜を取って使います。

編集部 便利な商品をさらに工夫して効率良くお料理されているらっしゃいますね。真似してみたい裏ワザばかりでした。

今日のスパイラルレシピ

肉の旨みが凝縮された合挽きミンチは、アレンジしやすく、子どもも食べやすいメニューにできるのが魅力。今回は、おうちでも作れるタコライスを中心に、簡単アレンジレシピをご紹介します！



ミンチとなすのトースター焼き

【材料】(2人分)
合挽きミンチ200g、トマト1個、なす1本、A=く塩小さじ1/2、酒大さじ1/2、こしょう少々、粉チーズ・パセリのみじん切り各適宜

【作り方】調理時間約15分
① トマトは5mm厚さの輪切り、なすは長さ半分に切って5mm厚さの縦薄切りにする。
② 耐熱容器に凍ったままのミンチを敷き、なす、トマトを順に重ねてAをふる。トースターで約10分焼く。
③ 取り分けて器に盛り、粉チーズ、パセリをふる。

ミンチと大豆のスパイシースープ

【材料】(2人分)
合挽きミンチ80g、大豆ドライパック30g、トマト・ピーマン各1個、玉ねぎ1/4個、にんにくのみじん切り1片分、オリーブ油大さじ1、カレー粉小さじ1、顆粒コンソメスープ小さじ2、塩・こしょう各少々

【作り方】調理時間約20分
① トマトは1cm角、ピーマンは5mm角に切り、玉ねぎはみじん切りにする。
② 厚手の鍋にオリーブ油、玉ねぎ、にんにくを熱し、香りが出たら凍ったままのミンチとカレー粉を加えて炒め合わせる。ミンチに火が通ったらトマトを加えてサッと炒め、水2カップ、コンソメ、大豆を加えてアクを取りながら約10分煮る。
③ ピーマンを加えてひと煮し、塩、こしょうで調味する。



タコライス

【材料】(2人分)
合挽きミンチ200g、レタス2枚、トマト・アボカド各1/2個、にんにくのみじん切り1片分、温かいご飯400g、レモン汁大さじ1/2、油小さじ1、塩・こしょう各少々、A=くトマトケチャップ大さじ2、ウスターソース・酒各大さじ1、ピザ用チーズ適宜

【作り方】調理時間約15分
① レタスは細切りにする。トマトとアボカドは一口大に切り、レモン汁をふる。
② フライパンに油、にんにくを熱し、香りが出たら凍ったままのミンチを加えて炒める。ミンチに火が通ったらAを加えて汁気がなくなるまで炒め、塩、こしょうで調味する。
③ 器にご飯を盛ってレタスを敷く。②を熱いうちのせてチーズを散らし、残りの①を飾る。

キリトリ

食を中心に広がるつながりと笑顔

2020年ビジョン
「私たちは人と人がつながり、笑顔があふれ、信頼が広がる新しい社会の実現をめざします」
の実現へ向けて

コープしがの運営について確認する通常総代会が6月12日に開催され、2014年度の活動計画も決定されました。

今年度は、「2020年ビジョン（ありたい姿）」を目標に、2012年度から3カ年計画で始まった、第6次中期計画の3年目の年。今年度、そしてこれからのコープしがが目指すべき方向や方針について、西山理事長にお話を伺いました。



2014年度方針について、西山理事長に伺いました。（聞き手 組織部・堀田）

食を真ん中に置いた活動や事業がテーマ

理事長 毎年6月に開催される総代会までに、3度の会議や懇談会などが開催されています。今回その中でも、もっとも多く聞かれたのが「食をいっまでも大切にしたい」という声。中でも懇談会では、食育を中心とした「食」について、みなさんが関心を寄せていることが分かりました。

そこで、食を真ん中に置いた事業や活動の取り組みを進めることを、コープしがのテーマにしたのです。また今年度は、「2020年度ビジョン」の下地作りにあたる第6次中期計画の3年目の年。「誰もが参加できる協同組合組織」であることも、引き続き目指しています。

理事長 「誰もが参加できる」というのは、どういったことでしょうか？

理事長 それをテーマとした理由の一つが、これから加速する高齢化の

問題です。団塊世代がリタイアし、2015年にはそのほとんどが65歳以上になります。そこを見越して介護保険事業に歩み出し、私たちがなりの役割を果たそうと考えました。

そこで、「県民がもっと参加しやすい協同組合を作ろう」と。重点テーマとしては、毎年1万人の加入者を迎え、店舗事業を広げる事、また介護事業を県内に広げる事、そしてしがの森林保全に取り組みようという事があります。これらを目指しつつ、県民誰もが事業や活動を通じて笑顔になり、それが広がればと考えています。笑顔が広がることで、滋賀がさらに良い地域に発展するはずです。

地域に笑顔を広げ、より良い滋賀へ

理事長 地域に笑顔を広げるというのは、コープしがが特に大切にしていることですね。

理事長 そのための前提条件として、

養士と一緒にお年寄りに優しいお弁当を開発しました。地域の資源を活用する事によって成り立っています。

理事長 店舗事業についても、組合員の皆さんが注目されています。

店舗事業については、今年度から本格的に進めています。無店舗事業も中心的な事業として大事なのですが、それだけではより多くの県民の暮らしをサポートすることができません。そこで、誰でもいつでも利用でき、自分の暮らしに合った商品を購入していただける、作りたてできたてのおいしさやあたたかさ、食の楽しさをお伝えできるスーパーマーケットタイプのお店を運営しているようにしています。

ラブコープキャンペーンで広がる「いいね！」

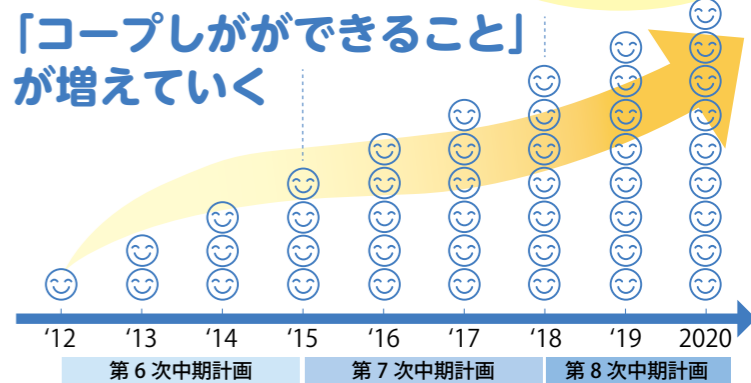
理事長 先日開催された産直フォーラム「商品大交流会」たべることは楽しいこと「ラブコープ」も大好評でした。

どんな商品を誰がどのように関わって作り、組合員のもとまで届くのかというプロセスや商品情報を伝え、食の大切さを知っていただく。また生産者さんがどんな想いで作っているかも伝えする。それがひとつの「ラブコープ



商品大交流会の様子

「コープしがができること」が増えていく



- ① 生協の利用を広げ、いろいろなことを目指す
 - ② 参加を強めよう
 - ③ 地域での協力をすすめよう
 - ④ 私たち職員組織としての役割を発揮しよう、という基調を提示しています。
- ①②については、コープしがだけが一人勝ちするのではなく、地域と協同ネットワークを広げ、③に結び付ける事を前提としています。
- CO-OP商品や産直商品など、「生協ならでは」という良さに魅力を感じていただいている組合員もたくさんいらっしゃいますが、生協の取り組みが地

域に良い影響を与えることにより、県民がどこで商品を購入しても食の安全・安心を確保できることを目指しています。そして地域の状況に応じて生協と一緒に発展できる、色々なパートナーや専門家の力をお借りしながら、地域の協同を進めることによって、私たちの地域を発展させていくことも大切だと考えています。

さらに、組合員の想いや願いをしっかりと受け止められるように、職員の能力やスキルの向上に取り組んでいます。

今年は特に、職員の人間力を向上させようという雰囲気も強く感じています。

理事長 他生協への研修をはじめ、様々な研修プログラムを通して、一人ひとりの役割と私たちの価値を自覚し、その価値を組合員にちゃんと伝えることができ、職員を育てていこうとしています。人間力や総合力、生活提案力を併せ持つて発揮できるものだと考えています。

きちんと価値を伝え、寄り添う事ができるということですね。

介護保険事業、店舗事業について

理事長 介護保険事業について、今年5月にはケアサポートセンター「ぼこ」での事業がスタートしました。今後の展開は？

3年くらいの間は介護事業所を1、2カ所増やして運営力をつけ、次の介護保険事業にチャレンジしようと考えています。ここでも食を大切にしています。厨房を設置し、コープの食材を使ってでき立ての温かいものを提供しています。また施設でも自立支援を前提に、あえて段差をつけ、少しでも機能回復に繋がるような工夫をしています。



厨房をオープンキッチンにすることでキッチンからおいしいような香りが漂います。

夕食サポートも同じく、地域の事業者などをお願いして、栄

2014協同組合間協同:食と農をつなぐ取り組み 農作業体験隊 さつまいもの植え付けを体験



当初、30名での開催を予定していましたが、300名を超える申し込みがあり、急遽、畑を増やし抽選で130名の組合員とご家族に参加していただきました。

1,700本もの苗植えと、畝立てやマルチ張りを行いました。生産者の丁寧な指導と参加者の協同作業で、手際よく昼前に終わることができました。最後に玉ねぎの収穫体験も行いました。



今後は8月末につるまくり(※)と、いもの試し掘りを、10月下旬にさつまいもの収穫を行います。

※サツマイモはつるが土についた部分から根が出てイモを作ろうとします。そうすると葉でできた養分が何か所かに分散し、いいサツマイモができないため、根をはらないようにつるをまくります。

参加者の感想

「芋ほりは経験がありますが、苗植えは初めてです。マルチングもお手伝いできて、農作業の大変さを実感できました。」
 「どのようにさつまいもが作られるのか、農家さんの説明を聞きながら体験ができて良かったです。」
 「やさいの収穫まで、これほどの手間がかかることがわかり、野菜への愛着がわきました。感謝の念を持って、無駄なくいただきたいです。」
 「子どもにも良い食育の経験をさせることができました。ありがとうございました。」

～コープの安心安全おしゃべり会～



知ってる?洗濯用洗剤のこと!

6月30日(月)
ウイングプラザ会場
(栗東市)

コープしがは、今年の春から一般メーカーの衣料用合成洗剤の取り扱いを開始しました。それを受けて、組合員から「一般メーカーとコープの洗剤はどう違うの?」「今までなぜ取り扱いがなかったの?」など疑問や質問の声をいただいています。そこで、洗濯用洗剤についての学習会を県内26箇所です6月25日から10月28日まで開催しています。

洗剤で汚れが落ちる仕組みや、せっけん運動、LAS系洗剤の安全性と環境への配慮、洗剤の選び方などの説明を行うとともに、参加者の現在使っている洗剤や、その洗剤を使っている理由など、参加者同士も話し合いながらすすめました。

洗剤の環境負荷は、石けん<高級アルコール系合成洗剤(※1)<LAS系合成洗剤(※2)といわれていましたが、石けん運動を経て、洗剤自体の品質向上や下水処理施設の普及により、ほとんどの生活排水はなんらかの処理を経てびわ湖に流れています。そのため、現在は合成洗剤とほかの洗剤を比較しても大きな差がないことがわかってきています。

また、どのような洗剤でも環境に全く負荷がないわけではありません。私たち自身の洗剤の使い方や洗濯の仕方によって変わってきます。使用量を守り、洗濯の頻度を考えることも大切です。

※1 界面活性剤成分に「アルキル硫酸エステルナトリウム」などと記載。COOP セフターEなど。

※2 界面活性剤成分に「直鎖アルキルベンゼンスルホン酸ナトリウム」と記入されているもの



汚れ落ちの瞬間

参加者の感想

「液体せっけんおおぞら」を使ってみたくなりました。
 「石けんと合成洗剤の違いが少し理解できた気がします」
 「洗剤にもいろいろな種類があることがわかりました」
 「今まで自分の好みで選んでいましたが、用途にあわせて選ぶと思いました」

おいしいだしの取り方 (水1ℓに対して)

I: 昆布とかつおの合わせだし…日本料理の基本だし

一番だし…上品な味と香り・吸い物や茶碗蒸しなどに良い



- 材料**
- ・だし昆布 20g…水に対し2%・5cm長さ3枚(手のひら位分)
 - ・かつお節 20～30g…水に対し2～3%・カップに2杯位
- ①昆布は表面を濡れ布きんで軽く拭いておく。(表面の「白い粉」は、うま味成分なので拭きとらないこと!)
 - ②鍋に昆布と水を入れ、30分～1時間ほど置く。(できれば一晩漬けておく)
 - ③鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。
 - ④その鍋に差し水を少し加えてからかつお節を入れ、再び沸騰したら火を止める。
 - ⑤そのままにしてかつお節が下に沈むのを待ち、目の細かいザルか布でこす。

二番だし…うま味はまだ十分にあるので、煮物などに利用



- 材料**
- ・一番だしを取った後の昆布とかつお節
 - ・新しいかつお節(追いがつお) 5～10g
- ①鍋に水と一番だしを取った後の昆布とかつお節を入れ、強火でアクを取りながら煮立たせる。
 - ②3分ほど煮たてたら、追いがつおを加えて弱火にし、さらに数分煮出す。
 - ③火を止めてかつお節が下に沈んだらこす。

ワンポイントアドバイス

- ・昆布を水に漬ける時間が無い場合はそのまま火にかけ、沸騰しても引き上げずにそのままかつお節を入れる。味噌汁や煮物ならこれでもOK。
- ・昆布は、上下に3～4か所切り目を入れておくと、だしが出やすくなる。

お手軽だし…鍋を使わず簡単!便利!

- ふた付き容器に、水・500ml、だし昆布・5cm長さ2枚、かつお節・1カップを入れて、冷蔵庫に一晩入れておくだけ。干しいたけ2枚を一緒に入れてもおいしい。
- ・濃いめのだしなので、煮物ならそのまま、味噌汁なら倍量で薄めてもOK。
 - ・使った後さらに水を足して2回取れる。(ただし2回目は薄くなる)



II: 昆布と煮干し(イリコ)の合わせだし

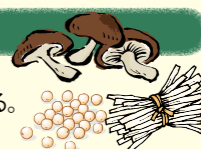
…独特のコクがあるので、味噌汁や煮物・うどんのだしなどに



- 材料**
- ・だし昆布 20g…水に対し2%・5cm長さ3枚(手のひら位分)
 - ・煮干し 30～50g…水に対し3%～5%・中羽のもの20尾程度
- ①煮干しは頭とはらわたを取り除き、生臭いようならフライパンか鍋で軽く煎る。(焦がさないように)
 - ②鍋に昆布と煮干しと水を入れ、30分～1時間ほど置く。
 - ③鍋を弱火にかけ、沸騰直前に昆布を引き上げる。
 - ④沸騰してから10分ほど煮出したら火を止める。
 - ⑤そのままにして煮干しが下に沈むのを待ち、目の細かいザルか布でこす。

III: 精進だし

…ベジタリアンのだし。あっさりしていて何にでも使える。



- 材料**
- ・だし昆布 20g…水に対し2%・5cm長さ3枚(手のひら位分)
 - ・干しいたけ 15g…水に対し1.5%・4枚程度
 - ・大豆(乾燥) 40g・干しかんぴょう 2～3本
- ①干しいたけはゴミを拭き取っておく。大豆は軽く煎っておく。
 - ②鍋に水と軽く結んだかんぴょう・煎った大豆・昆布・しいたけを入れて、一晩漬けておく。
 - ③鍋を弱火にかけ、アクを取りながら煮て沸騰直前に火を止める。
 - ④ザルか布でこして使う。
 - ⑤だしを取って残った材料は、食べやすく小さく切って、しょう油やみりん等と煮て食べられる。

インスタントのだしの素もいいですが、やはりうま味と香りはちゃんと取っただしには勝てません。またインスタントには塩分も多く含まれるので、だしを使うことで減塩にもなるし、風味があるので味噌の使用量も減らせます。

食の知恵袋

和食の基本
だしについて

ようやく厳しかった夏も終わり、いよいよ新米の出回る季節になりました。そうなるとおいしいご飯に付きものなのが「味噌汁」! その味を決めるのが「だし」といって、今回は和食の基本のだしについてお話しします。

このコーナーの担当



長岡由里子さん
(地域活動家)

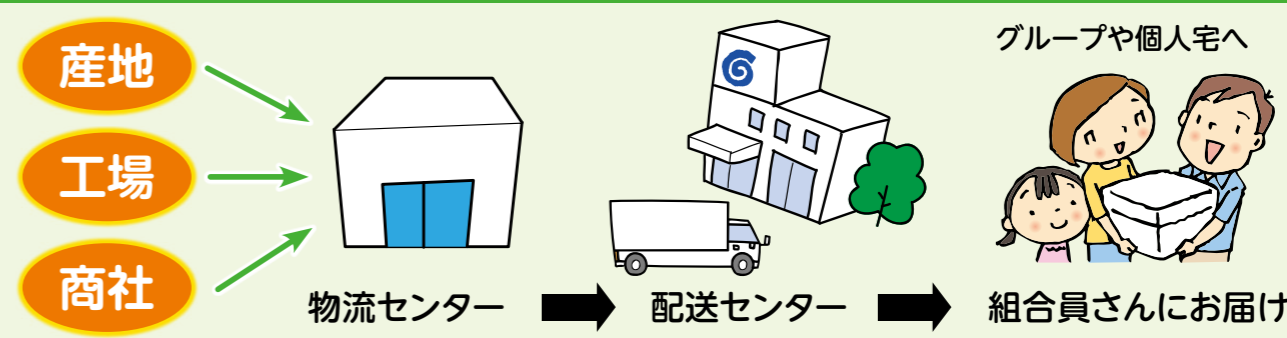
組合員活動「料理講習会」の講師ほか、地域では生活習慣病講習会や幼稚園・保育園での食育活動などを行っています。

「東近江センター」が 新設されます



9月22日開設(予定)で東近江センターが新設されます。
組合員の広がりによって、愛知川センター・近江八幡センターが手狭になってきたためです。
これに伴い両センターはセンター業務を終了します。愛知川センターのステーションはしばらく継続します。

共同購入や個人配達でお届けしている商品は、各地から物流センターに集められて、仕分け後、県内各地の無店舗配送センターを経由して、トラックでグループや個人宅までお届けしています。



東近江センターは東近江市五箇荘に建設され、コープしが最大のセンターとなります。
50台のトラックで商品をお届けし、センターには学習会などに使用できる会議室も設置しています。

配送センターが変更になる地域	現在	東近江センター開設後
近江八幡市(安土町を除く) 東近江市(旧八日市市・旧永源寺町・旧蒲生町)、日野町・竜王町	近江八幡センター	東近江センター
東近江市(旧湖東町、旧愛東町、旧五箇荘町、旧能登川町)、旧安土町	愛知川センター	東近江センター
豊郷町、甲良町、愛荘町	愛知川センター	彦根センター

上記にともない、配達するコースや順番の組み替えを行うためのご相談など、いろいろとご迷惑をおかけしております。ご理解、ご協力宜しくお願いします。



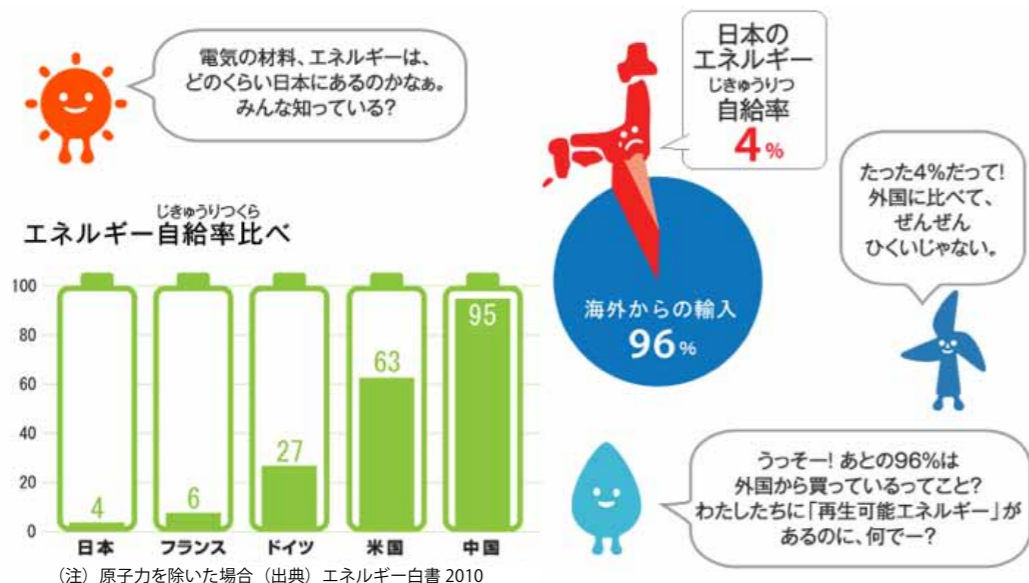
東近江センター
(9/22 開設予定)



建設中の東近江センター

再生可能エネルギーは 無限の可能性を持っている。

私たちの暮らしや経済は、その多くを石油や石炭、天然ガスなどの化石燃料に頼っています。しかし、化石燃料は限りある資源で、世界のエネルギー需要が増え続けると、いずれ枯渇してしまいます。現在、日本のエネルギー自給率は4%です。お隣の中国は95%、米国も63%と、資源を持つ国は高くなっていますが、日本同様に資源がない国であるドイツは自給率27%になっています。



再生可能エネルギーという言葉が耳にする機会が増えましたが、具体的にはどのようなエネルギーでしょうか。電源になるものでは、太陽光、風力、水力、地熱、潮力、バイオマスなどがあります。いずれも日本全国どこにでもあり、特に地熱は火山国であるため世界第3位の資源量です。化石燃料のように枯渇する心配がありませんし、発電時に二酸化炭素も発生しません。

コープしがは、環境政策の中で「再生可能エネルギーの学習」「組合員への普及」「事業への導入」を課題として設定しています。国や滋賀県、県内の各市町も再生可能エネルギーの普及を積極的に推進しています。コープしがは、太陽光発電のみの導入ですが、東北の生協は力を合わせて風力発電の導入にも取り組んでいます。コープしがも、いずれ、太陽光以外の再生可能エネルギーの活用も検討したいと考えています。

コープしがの太陽光発電の導入状況ですが、発電した電気をその事業所で使い切るタイプと発電した電気の全てを電力会社に売電するタイプの2種類があります。

前者は、2012年度から導入を開始し、現在6事業所に合計70kwの発電システムを設置しています。後者は、固定価格買取制度という国の制度を利用して、昨年、100kw規模のシステムを3事業所に設置しました。今年9月に新設する東近江センターにも同規模のシステムを導入します。太陽光発電による電気は、発電過程で二酸化炭素を一切排出しません。その電気を使用することは、コープしがの温暖化効果ガスの排出削減に効果があります。また、固定価格買取制度では、電力会社を通して、クリーンな電気を地域社会に供給することができます。同時に、投資に対して採算がとれる買取価格(36円/kw:平成25年度)が設定されているため、経営にも貢献しています。

自家消費タイプ

事業所名	発電容量	稼働日
南草津センター	10.0kw	2011年8月
中央大津センター	10.0kw	2011年9月
草津センター	10.0kw	2011年10月
野洲本部	20.0kw	2011年10月
甲南センター	10.0kw	2012年7月
彦根センター	10.0kw	2012年7月

売電タイプ

設置事業所	発電容量	稼働日
南草津センター	108.4kw	2014年3月
北大津センター	99.8kw	2014年2月
草津センター	118.6kw	2013年11月
東近江センター	119.3kw	2014年9月予定

ご家庭でも太陽光発電を導入してみませんか? 14ページに案内を掲載しています。

7月度リサイクル報告

共同購入案内書 共 200,490Kg (回収率62.9%)	牛乳パック 共 3,570Kg 店 250Kg
商品仕分け袋 共 2,902Kg (回収率36.3%) ラベルは剥がすか、 切り取ってからお出ください。	ペットボトル 店 427Kg キャップ 店 36Kg
卵パック 共 1,503Kg	トレー 店 151Kg

ペットボトルとトレーは一部ステーションで回収できます

回収できるステーション
 配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲日吉台・西大津ステーション

教えて!サイ君!

共同購入案内書 (商品カタログ) 回収した後、どうなるの?

2013年度、コープしがが組合員さんに配布した紙の総量は4,500tです。その内2,500tがサイクル回収できました。回収率は、約63%です。

回収した案内書などは、コープしがで使用した事務用紙と一緒に古紙業者に引き渡しています。均質な古紙を、毎月200t以上安定して回収できるため、好条件で引取ってもらっています。

回収した案内書の売上は、リサイクルセンターを運営するための大切な資金になっています。2013年度の案内書等の売上は、約3,400万円でした。

紙は重いので、担当者の負担になるのではないかと心配の声もお聞きします。

ポリ袋に入れたり、紐でしばったりせず、毎回少しずつ出してくださいね。



環境担当...サイ君

コミュニケーション委員会

コープしがでは、組合員の意見・要望を聞く仕組みとして、「私もひとことカード」「ばくばくメモ」や組合員コールセンターに寄せられた声などがあります。「コミュニケーション委員会」では、意見や要望、願いを検討し、事業や組織運営に生かせる仕組みづくりを目指しています。具体的事例の一部を紹介します。

◇「私もひとことカード」より

卵と牛乳は別の箱に入れられないのですか? 先週、卵の上に牛乳が乗っている時がありました。

<コープしが>

卵は生食される機会も多く、食中毒のサルモネラ予防のため温度管理が必要になり、2013年3月より、冷蔵仕分け商品としてお届けしています。以前は青果物と一緒にお届けしていましたので、青果物の重さ・衝撃に耐えられる厚手の卵パックを使用し、ひび割れ防止のため緩衝性を持たせていました。しかし割れやひびなどでご迷惑をおかけしていることから、1kgパックには大きめの卵(2L以上)をできるだけ入れずにお届けするなど工夫を行い、割れずにお届けできるよう改善していきます。

◇「私もひとことカード」より

10週連続フルーツ企画 りんごもみかんもおいしくいただきました。次回、ぶどうの企画をお願いします(高価なものなら少量でも良いので食べたいです)。

<コープしが>

旬の定期便 柑橘味くらべは「おいしかった」とお声をいただいております。9月1日より「旬の定期便 りんご味くらべ」、1月3日より「旬の定期便 柑橘味くらべ」をご案内いたします。(ぶどうは天候に左右されやすいので企画が難しいのが現状です。)

「私もひとことカード」や組合員コールセンター、配達時に組合員からお聞きしたことなどを、コミュニケーション委員会から、役職員に発信・共有を行っています。

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

□に入る漢字を下から選んでください。残った漢字でできる言葉を教えてください。



7月号の答え
 「A→5、B→3」
 応募総数 187通 うち正解 172通

締め切り

9月10日(水)(消印有効)

- そろそろ□木犀の良い香りが漂い出す頃だ。
- コスモスを漢字で書くと□桜。
- 9月1日は□災の日。
- ききょうやなでしこは秋の□草。
- 9月は□葉月とも言われます。

金 秋 六 紅 夜 七 防 十

理事会だより 第17回定例理事会 (2014年8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。

2014年度7月期組織経営概況

項目	業態	7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)		158,167	156,658	99.0	101.7			
出資金(千円)		10,176,251	10,134,532	99.5	103.1			
供給高(千円)	無店舗	2,020,353	2,039,293	100.9	97.8	8,325,868	8,391,192	100.7
	店舗	79,000	89,788	113.6	74.3	327,000	380,512	116.3
	夕食サポート	16,607	18,168	109.4	113.4	67,122	71,500	106.5
	合計	2,115,960	2,147,250	101.4	96.6	8,719,990	8,843,205	101.4
経常剰余金(千円)		-14,047	49,622	-	353.3	112,671	276,912	245.7

主な確認事項

- 2014年度7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101.4%で、無店舗事業、店舗事業、夕食サポート事業とも計画を達成しました。(ただし、無店舗事業の配達日数が昨年より1日少なかったため前年比は下回っています) 無店舗事業は、一人当たりの利用高及び利用人数とも計画を上回り供給計画を達成しました。店舗事業(コープゼゼ)は、移転新設工事の影響で駐車場が狭くなり来店者数が昨年実績を下回りましたが、利用単価が計画・前年実績とも大きく超え供給計画を達成しました。夕食サポートは、1日当たり配食数は1,836食で前月より増加し、供給高計画は達成しました。また、供給高が計画を上回り、経費が予算内執行であったこと、コープきんきより2013年度利用分量割戻金として約3,300万円の収入があったことで利益を表す経常剰余金は大きく計画を超えました。
- 2015年度第35回通常総代会について、2015年6月9日(火)に野洲文化ホールで開催することを承認しました。
- 次期役員選出を第34回通常総代会で確認された「選任制度」で行うために、役員推薦委員会の設置のすすめ方を承認しました。

- 「新総代オリエンテーション」の開催について、新しい総代を対象に9月15日~27日の期間に実施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

- 2014年度秋の総代のつどいを、10月22日~11月1日の期間に21会場で開催することを確認しました。詳細事項は、理事会で協議して9月理事会で確認を行います。
- 東日本大震災・被災者生活再建支援制度の抜本的拡充を求める署名活動を、9月22日~10月17日の期間に取り組みます。みなさんのご協力をよろしくお願いします。
- 「近江八幡市高齢者安心見守り協定」の調印式が8月25日に行われます。地域行政との見守り協定の締結は、米原市、長浜市、草津市、高島市に続いて近江八幡市で5つ目となります。
- 2013年度第1四半期監査報告を確認しました。
- 組合員活動委員会では、2014年度がほぼ半年経過しての振り返り(成果と課題)について話し合いました。

監事会だより 7月度(6月21日~7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。

- 6月27日 内部統制委員会出席
- 28日 滋賀県生活協同組合連合会第39回通常総会出席
- 30日 経理往査
- 7月1日 第21回監事会[常勤理事会報告、この間の監査所見共有化、第1四半期監査における監事会の意見形成、事業所往査の実施内容、今後の日程、その他]

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。

- 5日 第1四半期監査[第1四半期の監査活動についての概要報告、第1四半期の機関運営及び業務執行の状況、第1四半期の決算及び事業の状況、第34回通常総代会の評価、消費税増税の対応状況、安全運転の推進状況、その他]
- 第22回臨時監事会[第1四半期監査の結果、その他]



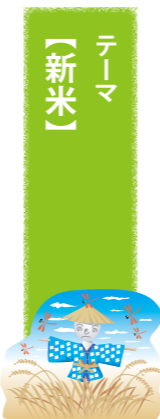
読者の投稿ページです。
気軽におしゃべりを
楽しみましょう！

うち

の娘はすいかが大好きです。果物の中で一番好きで、めんどくさがりやなのにすいかけだけは、自分で切り分けて食べています。私のお腹の中にいる時、私の主食がすいかったからかなーなんて思います。去年の夏も大玉すいかを手に入れるため、遠くの産直所まで行っていました。今年もそろそろ娘から「さあー大玉買いに行くよ」と声がかかるのを心待ちにしている母です。

大津市 ますます元気 さん

編集担当 主食でしたか！ますます元気さんのおなかに居た頃の記憶でしようか。すいかは、冷やしすぎない方が甘味を強く感じることができるとです。



テーマ 【新米】

50年位前までは、気候などで毎年豊年ということがなく、一年分位食べる分を蓄えていたのが、新米の時期に食べたことがなく、お正月に神様に供える時にいただくのが、その年の最初でした。今は米の品種改良などで安定してとれるようになり、収穫一番に神仏に供え、いただきますね。

蒲生郡 S・H さん

編集担当 お米が安定して手に入るのには、先人の努力のおかげ。本当に幸せなことだと改めて感じました。



7年くらい使っていた炊飯器の調子が悪くなってご飯がおいしく炊けなくなりました。買い換えたいといけないうかと思っていたのですが、土鍋で炊くことにしました。土鍋で炊くご飯はとってもおいしいですよ。高価な炊飯器にも負けないくらいです。

甲賀市 モロハイヤ さん

編集担当 土鍋ごはんは、本当においしいですよー！しかも、意外と簡単。試したことがない方はぜひ、試してみてください。おこげも美味ですよ。

先日

、わらび採りの帰りが遅くなり、山をおりてきたら猿の親子に出くわしました。かなり大きい猿で、下へおりていったのでいなくなつたと安心していたら、何と今度はもつと大勢の猿がこちらのおりる方向に一列に並びました。しばらく猿がじつとこちらを見ていました。怖くて動けないし、どうしようかと思っていたら、幸い一匹ずつ山の方に逃げ出したので、やっと山からおりることができました。皆さんも山へ行かれる時は、くれぐれも気を付けてください。

長浜市 やまちゃん

編集担当 無事に下山されて本当に良かったです。猿の出現も、山に食べ物が無くなったからでしょうか。滋賀には自然がたくさん残っています。人間だけでなく山に住む動物にも思いを寄せ、うまく共存できたらいいですね。

昔

、立派なフナをもらい、まな板にのせて「エイッ！」とどめを。活魚は初めてで、躊躇しながらだつたためか、まな板から飛び跳ねたフナを見て、「お母さんの人殺し！」と娘が大泣きされてしまいました。子どもの前で、私の不注意からそんな場面を見せてしまい、それ以来どうも活魚料理はできま



もうすぐ3歳になるわが家の娘の一番好きな食べ物はお白ご飯。8月末に生まれた彼女は、お産で病院に向かう車中から見えた田んぼが夕日を浴びて黄金に輝いていてきれいだったので、「穂香」と名付けました。新米をたくさん食べた私の母乳で育ったせいも、シンプルな白米が大好物。先日も近所の田んぼを眺めながら「これも穂香の白ご飯やな」とつぶやいていました。よその田んぼですが…(笑)何を隠そう、新米のお裾分けが一番楽しみにしているのは私です！未っ子の離乳食にもおいしい新米のお粥を食べさせてあげられるのが嬉しいですね。

高島市 かあちゃん

編集担当 素敵なお名前ですね。金色に輝く稲穂のように、実りある人生を送ってもらいたいですね。



年中ダイエットをしている私にとって、新米の出回る頃は辛いです。新米のご飯は、それだけでおいしいのに、きのこや秋刀魚など、ご飯に合うおいしいおかずもたくさん旬を迎えます。その時だけは「ダイエットは明日から…」と自分に言い訳をして、1〜2kg増となつてしまします。

近江八幡市 Y・H さん

せん。その娘も今は3児の母で、がんばっております。孫は生協の魚が大好きで、「生協の海はどこにあるん？」と聞かれます。

長浜市 村田町子 さん

編集担当 衝撃的な体験の中に「命をいただいている」とこの実感があったのではないのでしょうか。お孫さんのコメントがとてもほほえましいです。

虫

に対する皆さんの意見、いろいりますね。私はミノムシが大好きで、見かけると連れて帰っては家の木に放しています。お散歩・食事・排泄、すべて自分でしてくれて、私にとっては最高のペット。道の真ん中のミミス、見たら放っておけないので、草むらに帰してやりませう。どの子たちもかわいくて仕方ないのですが、誰からも理解されません。

大津市 有為子 さん

編集担当 私も虫は嫌手ですが、有為子さんが優しい人ということは伝わってきました(^^)



編集担当 わかります!!まさに、「米うまく、人肥ゆる秋!」実りの季節を満喫して、そう、ダイエットは明日から…。



農家に嫁いで30数年。最初はミを蒔いて苗から育てることを教わり、苗箱を運んだり、洗ったりするのが私の仕事でした。9月に収穫した米を家で乾燥させ、まさに採れたての新米をいただくのは至福の時でした。今はJAのカントリーでもらっているの、なつかしく思い出します。

栗東市 マロンばん さん

編集担当 お米を作るまでには88の作業があることから、「米」という漢字が生まれたと聞きます。手をかけて育った新米。また格別でしょうね。



大津市 F・Yさん

今回は11月号掲載です。
テーマは「読書」
読書が趣味、読書が苦手、おすすめの本など、みなさんの素敵なエピソードをお待ちしています!

お待ちしております!

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
●FAX: 0120-096502 ●Eメール: Spiral@coop-shiga.or.jp



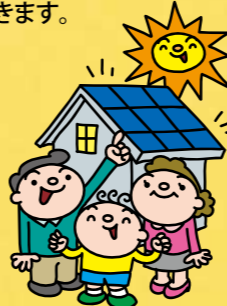
※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

※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。

※他紙との二重投稿はご遠慮ください。
※イラスト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)。
※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。

太陽光発電のことならサービス事業フロアにおまかせ!

2012年4月より、サービス事業フロアで太陽光発電の斡旋をスタートしました。これまでの設置件数は45件(250kw)。これからも学習会・展示会等を開催していきます。



—大津市・さんの設置事例—

京セラエコノルーツ5kw
カラーベスト屋根1面設置(南面)
システム価格 1,650,000円(工事費込)
発電量は6,168kwh / 一年間(平成25年度実績)でした。

さらに 日中余った電気を売電 月平均15,213円のプラス。

減った電気代と併せて
毎月18,503円の経済的メリット
全額ローンの工事費も売電や減った電気代の範囲で支払ができ、家計も助かっているそうです。

—コープしが職員 近江八幡市・Gさん 設置事例—

京セラエコノルーツ 11.4kw (農業倉庫に設置)
システム価格 4,268,000円
年間全量売電20年 年間発電量13,400kw
年間 売電金額 562,830円
(設置年数売電42円で売電額を算出)
2013年9月~2014年8月(8月は予測)

Gさんのコメント

「環境保全にも、家計にも貢献しています。思いきって設置して本当に良かったです!」

太陽光発電を設置したシミュレーションやお見積りを無料で作成しています。サービス事業フロア(TEL 0120-860-944)までお気軽にお問い合わせください。