

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・くらしのこもの…20ページ
- 液体パワーセフター
- 食料農業問題・地産地消について
あらためて考えてみよう！…13ページ
- 甘味料を正しく知ろう
- 食の知恵袋…12ページ



つくる人*食べる人…3ページ
充てんならでなの
「作りたての味」
 さとの雪 にがり充てんごぼう
 とうもろこしジャーナル…6ページ
自然を肌で感じて
びわ湖を見つめ直そう
 私がえらんだマイコープ…8ページ
夏の節電、
どうして
いましたか？



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。

6
June 2012
No.248

June 2012 No.248

発行責任者/理事長 西山 実
発行/2012.5.21

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



少ない使用量で、たくさん洗える！
コープのこだわり洗濯洗剤
液体パワーセフター
 毎日のように洗濯するからこそ、使うたび少しでも気分良くなる洗剤だと嬉しいもの。液体パワーセフターは、そんな「ちょっと嬉しい」を叶えてくれる洗剤です。

コープならではのこだわり

コープの洗剤は、洗浄力はもちろん、環境への配慮にもこだわっています。また、使いやすさを追求し、組合員さんの声を商品づくりに反映しています。

- ① 洗浄成分の原料に再生可能な「パーム・ヤシ」を使用。
- ② 蛍光剤無配合なので、衣類が白っぽくなりません。
- ③ 使いやすいサラサラ液状で、溶け残りの心配がありません。
- ④ お得な環境に配慮した詰め替え用を3つえました。

おサイフにもやさしい **「お得な液体洗剤」**

洗剤を買うとき、商品そのものの値段が安いものを探していませんか？
 値段を比較する場合、大切なのは「洗濯1回あたりにどれくらいかかるか」です。

標準使用量の比較表を見てもわかるように、「液体パワーセフター」は優れた洗浄力を発揮するので、わずか15gで、汗・皮脂・泥・血液などのガンコな汚れもスルリ落とします。ガンコな汚れを効果的に落とすには、汚れた部分にパワーセフターを直接塗布してから洗濯するのがおすすめ。洗濯機に入れる前に必ず手間かけると、洗い上がりに差が出ます！

液体パワーセフター 15g/水30L	市販洗剤A 20g/水30L	市販洗剤B 25g/水30L
-----------------------	-------------------	-------------------

今回の「くらしのパートナー」でご案内しています

液体パワーセフター

〈旧パッケージ〉 → 〈新パッケージ〉

パッケージと香りがリニューアル(写真参照)
 組合員さんの声で、パッケージと香りもリニューアル。清涼感のあるシトラスと、華やかな気分になれるフローラルが爽やかに香ります。

阿南食品工場で使用する水は、四国山系の清流・桑野川の伏流水。
上質の水がおいしい豆腐を作ります



つくる人 食べる人

今回クローズアップするのは、
つるとなめらか「にがり充てん豆腐」。
そもそも“充てん”ってナニ？



充てんならではの 「作りたての味」

「できたての手作り豆腐の味がおいしい!」と評判の、さとの雪の「にがり充てんとうふ」。素材本来の風味を引き出し、口当たりの良いなめらかさと、保存性の良さを実現したロングセラー商品です。30年間にわたり、この商品を作り続けるさとの雪食品株式会社のグループ企業、四国化工機株式会社食品事業部・阿南食品工場を訪問し、こだわりの製法を聞いてきました。

「充てん豆腐」って何？

充てん豆腐とは、一丁ずつ直接容器のなかに「冷やした」豆乳とにがりを入れ、フィルムシールで密封し、たあと加熱凝固した豆腐です。豆乳が熱いうちににがりを入れて凝固させる絹ごし豆腐と食感は同じで、口当たりはなめらかです。

充てん豆腐の大きな特長は、大豆の旨みが丸ごと閉じ込められていること。もめん豆腐や絹ごし豆腐のようなパック水（容器のなかに入っている型崩れ防止のための水）がないため、外に栄養成分が流れ出ることがないからです。

また、保存性の高さも充てん豆腐ならではの魅力です。原料の豆乳が人の手に触れる工程をなくし、パックした後に加熱殺菌する方法をとっているため、15日間という長期の賞味期限が実現しました。光を通さない紙容器なら、なんと180日間の保存が可能です。

おススメの食べ方は、冷や奴。昔ながらの豆腐の風味と、のど越しの良さを堪能してください。

今日のスパイラルレシピ

今日は、みんな大好き・豆腐のレシピをご紹介します。大豆の旨みがぎゅっと詰まった豆腐はそのままでも充分おいしいですが、その優しい味わいが、どんな料理にもマッチ。ヘルシーメニューのレパートリーをぐっと広げてくれます。

Pic Up
アイテム



とうふの ふわふわオムレツ

【材料】 (2人分)
にがり充てんとうふ100g、卵3個、生クリーム・油各大さじ2、A=<塩・こしょう各少々>、B=<めんつゆストレート½カップ、水¼カップ、酒大さじ1、こしょう少々>、片栗粉適宜

【作り方】 調理時間約10分
①とうふはペーパータオルに包んでレンジで1～2分加熱し、水きりをする。
②ボウルに卵を溶きほぐし、生クリーム、Aを入れて混ぜ合わせ、①をくずしながら加えて混ぜる。
③鍋にBを煮立て、水溶き片栗粉でとろみをつける。
④フライパンに油を熱し、②を流し入れる。大きくひと混ぜして半熟状になったらオムレツ形に整えて器に盛り、③をかける。

とうふの チーズ入りフライ

【材料】 (2人分)
にがり充てんとうふ300g、プロセスチーズ20g、A=<塩・こしょう各少々>、小麦粉・溶き卵・パン粉・油適宜

【作り方】 調理時間約15分
①とうふはペーパータオルに包んでレンジで1～2分加熱し、水きりをする。2cm角に切り、Aをふる。
②チーズは7～8mm角に切る。
③①に②を埋め込み、小麦粉、溶き卵、パン粉の順につけ、170度に熱した油でこんがり揚げろ。

とうふ白玉の フルーツポンチ

【材料】 (2人分)
にがり充てんとうふ80g、白玉粉60g、みかん缶詰・いちご・キウイ・炭酸水各適宜

【作り方】 調理時間約10分
①ボウルにとうふを入れてつぶし、白玉粉を加えてよく混ぜる。一口大に丸めてくぼみをつけ、熱湯でゆでる。上がってきたら冷水にとり、冷まして水気をきる。
②いちご、キウイは食べやすく切る。
③器に①、②、みかん缶詰を盛り、缶詰の汁と炭酸水を注ぐ。

開発のきっかけは？ 〜生協との出会い〜

さとの雪食品(株)が、にがり100%の豆腐を作るようになったのは、「にがり100%を使った、おいしく保存がきく豆腐がほしい」という30年前の京都生協の組合員さんの声がかっけです。

実は、にがりを使った豆腐づくりは技術的に困難とされています。にがりとは豆乳との凝固反応が瞬間的に起こり、保水能力もないため、ほかの凝固剤と比べて寄せ方が難しく、生産性に欠けるのです。

しかし、担当者は「その声に応えたい」と商品化に着手しました。グループ企業であり、液体充てん機械を製造する四国化工機(株)の協力により、生産ラインを開発。そして、螺旋状のパイプの中をにがりと豆乳を通過させることで、均等混合を可能にしました。そのほか、豆腐を作る過程でできる泡を消泡剤を使わずに真空脱気で取り除くなど、随所に独自の工夫を凝らし、見事ニーズに応えました。

にがり100%でもこんなになめらかな豆腐が作れるのは、こうした粘り強い商品開発があったからなのです。

充てん豆腐の原料は？

豆腐のおいしさは、大豆の品質に大きく左右されます。「にがり充てん豆腐」の原材料は、遺伝子組み換ええていない国産大豆100%。安定的に確保するため、一部の大豆は滋賀県など生産地との契約栽培に取り組んでいます。

にがり充てん豆腐ができるまで

①原料入荷

厳しい検査を通った良質の大豆だけを入荷。1日15トンもの大豆を使用しています。



②洗穀・浸漬

研磨と石抜きをして異物を取り除いた大豆を、常に一定温度の水に浸けて膨らませます。

③磨砕

さらに水を加えて、石うすで挽いてすりつぶします。挽いたものを「生乳(なまご)」といいます。



④煮沸

生乳を100℃、110℃まで加熱して、煮ていきます。加熱したものを「煮呉(にこ)」といいます。



豆乳を豆腐へと変身させる凝固剤には、100%のにがりを使用しています。さとの雪食品(株)の豆腐が風味豊かなのは、このにがりが大豆本来の甘みを引き出しているからです。また、大豆が収穫された場所や時期、天候など微妙な変化に応じて、日々にがりの量を調整しています。

そして、豆腐にとって「命」ともいえるのが、水です。四国化工機(株)食品事業部 阿南食品工場で使用している水は、四国山系の清流・桑野川の伏流水。地下水をくみ上げ、ろ過して使用しています。



安全への取り組みは？

生産の各段階において、大豆の栽培履歴が記録されています。その厳しい管理のもと、品質保証部では原料受入れ前にサンプルを用いて品質検査や豆腐適性検査などを実施しています。

また、使用するすべての原材料は、原産国などのトレース、アレルギー物質、遺伝子組み換えなどについて定期的に確認。製品のロット番号で原料記録や製造記録を追跡できるシステムを整備しています。

⑤分離

細かいフィルターを通過させて、豆乳とおからに分けます。



⑥真空脱気

豆乳に含まれる空気の泡を、真空の力で取り除きます。消泡剤は使いません。



⑦殺菌・冷却

豆乳を100℃以上で殺菌したあと、たんぱく質が劣化しないように5℃以下まで冷やします。その後は、PH値を安定させるため、タンク内で2時間以上寝かせます。



⑧充てん豆腐 自動製造機

豆乳ににがりを混合したあと、容器に充てんします。その後、フィルムシールで封をします。



⑨加熱・冷却

90℃で50分加熱して固めた後、2℃のシャワー水を1時間20分かけて冷却します。



⑩異物検査

でき上がった製品を金属探知機とX線異物検出機にかけて検査します。最後に従業員が容器の底にたまった気泡などをチェック。



⑪出荷

約12時間かけて作った豆腐は冷蔵庫で保管された後、輸送の振動による商品破損防止機能がついた専用のトラックで各地に配送されます。



豆腐の違い、 知っていますか？

●絹ごし豆腐

豆乳と凝固剤を混合したものを、そのまま容器に入れて固めたもの。でき上がりは絹のようになめらかで、のどごしも非常に柔らかです。絹布は使いません!

●もめん豆腐

木綿の布を敷き入れた容器に、絹ごし豆腐をつぶしたものを入れ、重しなどで水分を抜いて作ったもの。同じ重量の絹ごし豆腐ともめん豆腐の場合、もめん豆腐のほうが1.5倍の大豆が必要です。

さとの雪食品(株)の充てん豆腐を作る
四国化工機(株)食品事業部 阿南食品工場
馬詰 宏明 工場長



安全・安心の品質を第一に考え、こだわって作りました。一度食べたなら、そのおいしさはわかっていただけるはず。自信を持って皆さまにお届けします!

〈会社案内〉

さとの雪食品(株)では、グループ企業の四国化工機(株)の機械・包装両事業との協力により、人手に触れない完全自動化豆腐製造ラインによる先進的な生産を実現。工場は365日24時間稼働し、一日15万パック以上を生産しています。充てん豆腐など保存性の高い商品開発によって、現在はアジアやヨーロッパにも輸出しています。

自然を肌で感じて びわ湖を見つめ直そう



今回のアドバイザー



中江洋二郎さん
琵琶湖畔の景観を良くする会・代表



丹波喜徳さん
琵琶湖お魚探検隊・代表

琵琶湖は今、農業濁水、外来魚、固有種の減少、湖底の酸素不足…と、たくさん問題を抱えています。「美しい琵琶湖に戻したい」と活動する方も大勢いらっしやる中で、今回は、「琵琶湖畔の景観を良くする会」の活動についてお伺いしました。

話をしてくださったのは、中江洋二郎さんと、丹波喜徳さん。琵琶湖での地引き網体験や、ヨシ刈り、アユやフナの流れなど、様々な企画を地元やコープしがの第5エリア協議会で行い、自然の尊さを伝える活動をされています。

願いは、岸辺のどこからでも浜へ降りられて、その水が飲めること

琵琶湖畔の景観を良くする会は、6年前にスタートしました。松ヶ崎水泳場（長命寺港付近）から北へ向かい、湖岸に沿って、うっそうと生い茂った篠竹を刈り、雑木に巻き付いたつるを切り落とし、枯れて倒れた木を小さく切つて処分。柳は間隔を開けながら切り倒していきます。「湖畔の見通しが良く、自動車でも走っていて琵琶湖がスカッと見えるようにしたいね」と中江さんは言います。



Before
雑木がうっそうと生い茂った湖畔



After
すっきりと見通しが良くなった湖畔

活動日は毎月第1月曜日。朝9時に「長命寺」バス停に集合して、その時々で参加できる人が集まり、午前中いっぱい作業します。作業道具は会が用意するので、体一つで参加でき、参加できないからといって連絡する必要はありません。参加者数は、一回あたり30人程度。今では口コミで集まる人も多くなりました。普段は別のところで活動する人もいて、横つながりも増えているそうです。「どこからでも湖が望め、どこからでも水辺に近づけてその水が飲める。それが願いです」と中江代表は言います。

一回で進めるのは50メートル
不法投棄も発見

やり始めると雑木だけでなく、散乱するごみ、不法投棄のタイヤやベツド、冷蔵庫まで出てきました。夜になると人通りも少なく、背丈を越える篠笹などがうっそうと生い茂っているために、不法投棄場所になりやすいようです。30人といえど、雑木処理、不法投棄などの処理、一回の作業で進めるのは50メートル程度、草木を刈った場所でも数カ月でまた伸びてくるため、元の場所に戻って刈り直します。「それでも重ね重ね刈っているからこそ、当初に比べるとそれほど大変ではないですよ」と丹波さん。
このように6年間続けて、進んだ距離は、約1キロメートル。水ヶ浜付近までたどり着くことができました。目標は4キロメートル先の国民休暇村がある辺りです。

外へ出て、琵琶湖を 体感しよう

中江さんと丹波さんが一貫して呼びかけているのは「外へ出て、自然の中へ、その魅力を感じて、自ら考え行動すること」。

「でも今の親御さんたち自体が、自然の中へ出ていないですね。自然の中で体験することで、琵琶湖や西の湖には外来魚（ブルーギル、ブラックバス）が多いことを実感できます。言葉の知識は新聞などを通じてご存知ですが、外来魚自体を見たことがない、という方も少なくありません」。



地引き網体験の様子。琵琶湖にどんな魚がいるかを知り、琵琶湖の自然を見つめ直す良い機会です



枯れたヨシを焼いて新芽の成長を促す「ヨシ焼き」は、ヨシ刈りと共にヨシ群落を維持するために必要な作業です

内湖にも 目を向けて

内湖（ないこ）とは琵琶湖の周りにある湖ですが、戦後の干拓事業で多くが失われ、現在一番大きい内湖が西の湖です。

西の湖にある広大なヨシ原は水質の浄化にもひと役買っており、たくさん鳥や動植物の棲み家となり、魚の産卵場所にもなっています。また、繋がっている川が洪水になったときには、一時水を溜め込んで、氾濫をやわらげる遊水池の役目も果たしています。

かつて西の湖で漁師をし、86歳の現在も西の湖を巡る観光和船の船頭として活躍する奥田修三さんは、こう言います。「私は西の湖に恋しています。子どもたちに西の湖のことをもっと知ってもらいたい。もっときれいにしてほしい。これが、昔のきれいな西の湖を知っている私の願いです。小学生の頃、夏になると浜へ出て水深30〜40センチのところまで遊んでいました。足を伸ばして座っていると、魚が足先をつつきに来たものです」。



奥田修三さん
西の湖の良さを子どもたちに伝え続けている、観光和船の船頭・奥田修三さん。2005年環境大臣表彰、日本河川協会会長より河川功労者表彰、ほか受賞多数

それだけ魚も多かった」。毎年、地元小学校の4年生を船に乗せ、西の湖探検学習を続けて17年になる奥田さん。学んだ安土・老蘇（おいそ）小学校の子どもたちは、2500人に上ります。奥田さんの思いは着実に子どもたちに伝わっています。

夏の節電 どうしてましたか？



常岡美輔さん
生協歴 4年
自分と夫、娘(11歳)・
息子(9歳)の4人家族



満嶋美香さん
生協歴 11年
自分と夫、娘(15歳)の
3人家族



磯貝美幸さん
生協歴 5年
自分と夫、娘(5歳)、
息子(4歳)の4人家族

*家族構成は同居の人数です

もうすぐ夏本番。節電が大々的に呼びかけられた昨年に引き続き、今年の夏も電力が確保できるか安心はできません。昨年はどのように節電していたか、2011年度の前愛荘町地域委員会の皆さんに教えていただきました。

グリーンカーテンの作り方を教わりました

常岡 地域委員会で話題に出たのがきっかけで、ゴーヤでグリーンカーテンを作りました。やり方がわからへんなあと話をしていたら、磯貝さんのお父様が詳しいということが分かって。早速講義に来ていただいたら、話がお上手で楽しくて。

磯貝 ちょうど苗が手に入らない時期で、実物を見られないから、父が作っているものを撮った写真を持ってきてくれました。それを見ながら話をしてもらいましたね。
常岡 どんな肥料がいいとか、すごく細かく教えていただいたんですね。
磯貝 苗の選び方とかね。父の仕事は建築家なんですけど、農業大学に在学していた時に、勉強していたみたいです。

常岡 それから成った実をどうするの、という話になって。苦いのを我慢して食べるというのもあったんですね。おいしくて、家族みんなで食べられるゴーヤ料理を、次の会で教わることにしました。

ゴーヤ料理の調理実習も



ゴーヤ (イメージ)

満嶋 おいしかったですよね。ゴーヤチップやゴーヤの肉詰め、ゴーヤチャップルー、かき揚げにジュースまで。佃煮もあった。

磯貝 そうそう、ゴーヤは冷凍できますよ。使う時と同じように白い綿を取ってスライスして、冷凍しておくの。寒い時期でも、ゴーヤが食べたいと思う時があるから、保存しておくのも便利です。
常岡 ええ!? 冷凍できるの!?
満嶋 それなら、どれだけ成っても大丈夫ね。
常岡 習ったゴーヤジュース、簡単でしたね。生のゴーヤと、牛乳と蜂蜜だけ。全然苦くなくて、子どもに飲ませたら、普段食べない子もおいしくて飲んだ。

満嶋 ゴーヤの佃煮もおいしかった。
常岡 グリーンカーテンは、ゴーヤにみんな興味があったのでやってみただけど、実が成るのも楽しいし、室内も涼しくなって、しっかり節電にもなりましたよね。

満嶋 朝と晩と水をやるんで、たぶん気化熱で涼しくなっているんでしょうね。西日のすく当たる所に置いて育てたら、結構効果がありました。室内の冷房は常に28〜29度ぐらいで、それより下げなかったですね。

夏にも効く「ふちふち」

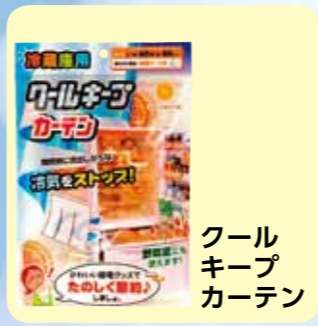
磯貝 水につけて首に巻く熱さま首もとひんやりベルトもしました。



熱さま首もとひんやりベルト

常岡 私もしました！それからアイスノンや氷枕。夏場の暑い時間に、クーラーが効いている公共施設に足を運んだり。

磯貝 私もお弁当を持って行きました。
常岡 それから、冷蔵庫のカーテンとか。
満嶋 あとは、打ち水も。それは結構しました。でも、時間によっては余計に暑くなるんですよね。
常岡 するのは、早朝と夕方？



クールキープカーテン

満嶋 そう。昼間に打ち水をする、余計に暑いんですよ。それからわが家では、窓に貼るプチプチを、夏の時期からしていました。暑くないの？



せんぼうきカパー

常岡 わが家にはクーラーがひとつしかないの、家族のクーラーも、寝る前の1〜2時間だけ使って部屋を冷やした後は、扇風機にしてたな。

満嶋 それが涼しいから絶対おすすめわが家ではクーラーもつけませんが、少し電気代が浮いたと思います。直射日光も抑えてくれるようで、夏から貼りっぱなしです。
常岡 一番暑い窓だけに貼るのもいいですよね。

節電したつもりが、節電になっていないことって？

磯貝 うちら扇風機にカバーを付けて使いました。
常岡 クーラーだと体が疲れるときは、扇風機も使っていました。電気料金のお知らせに書いてある、昨年との比較。減ってたら嬉しいわあ。

磯貝 エアコンは、スイッチを入れるときと切るときが一番お金がかかるから、ちょっとそこまでの外出なら、つけておいた方が良さみたい。ドライは水分を減らすために、一度暖めるから使わない。でもドライの方がいつて聞くでしょう。
常岡 体には良いけど電気は使っちゃいますよ。
磯貝 その辺も知っておかないと、節電するつもりがそうならないなかつたりしますね。
満嶋 ドライはあまり冷えないけど、結構我慢してドライにしている人っているじゃないですか。冷房のほうがいいですね。冷房の電気代を考えるとドライの方がお金がかかるんです。



マイレシピ

ゴーヤチップス
【材料】
ゴーヤ1本、片栗粉大さじ3〜5、塩・胡椒少々
【作り方】
①ゴーヤは縦半分に切って、中の種をスプーンで除き、1ミリの薄切りに。特に水にはさらしません。
②片栗粉をまぶす。
③180度の油でカリッとするまで揚げろ。
④塩・胡椒をふってできあがり。

ゴーヤジュース
【材料】
ゴーヤ15cm程度、バナナ1本、牛乳100cc、蜂蜜大さじ1、氷適宜
【作り方】
①ゴーヤは縦半分に切って、中の種をスプーンで除き、5mm程度の厚さに切る。
②ゴーヤ、皮をむいたバナナ、牛乳、蜂蜜、氷を15〜20秒程度ミキサーにかけてできあがり。



LED電球 エコルクス

常岡 それと、頻りに電球を使うリビングの辺りはLED電球に変えました。前は熱くて持てなかつたけど、LED電球は熱くない。それから待機電源は切るようになりました。パソコンやプリンターなんかも。テレビやポット、レンジ、炊飯器も主電源を消すようになりました。

磯貝 わが家の冷蔵庫、独身時代から使っていたんですが、先日買い換えました。10年ぐらいい前のよりも、今の電化製品の方が電気代安いね。



エリアレポート

学習会やイベント等、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

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**をご覧ください。



第5エリア 近江八幡東地域委員会のランチメニュー

かたぎ古香園さん に 聞いてちやおう!

第1エリア マキノ町地域委員会

3月6日

(火)無農薬栽培でおいしいお茶を作られている「かたぎ古香園」さんについて、映像を見ながら詳しく教えていただきました。



野菜とは違い、お茶は洗わず口に入れる唯一のもの。それなのに農薬を使う恐ろしさに気付き、無農薬栽培を決意されたそうです。当時は無農薬で栽培している所などなく、始めてみると、害虫来放題葉っぱ食べられ放題だったそうです。そして3年目で、はじめて収穫できたそうです。気付いたことは、害虫の天敵であるテントウムシやカマキリが住み着くようになったこと、これは一度でも農薬を使っていたらできなかった事だそうです。

「朝一杯のお茶は難逃れ」と言うことや、アミノ酸入りの「味付け茶」があることなどを教えていただきました。煎茶や抹茶、紅茶の美味しい淹れ方を教えていただき、「家族に美味しいお茶を淹れてあげられる」と、参加者は嬉しそうでした。

冷凍野菜って、 とっても便利!

第2エリア 大津市南地域委員会

3月1日(木)、日本生協連さんとテレ

イフーズさんに来ていただき、冷凍野菜の特徴や上手な使い方を教えていただきました。今回の主役は、産地が見えるシリーズの「つぶコーン」。収穫される8月には産地へ出荷し、農薬などの検査を行って、決まった農家から仕入れているそうです。工場では、とうもろこしの粒だけを取り、湯がいて瞬間冷凍して完成(工場に運ばれて4時間できあがる)。この際、急速凍結することによって、細菌が増えず、栄養成分が保たれるそうです。



後半は、「びんちようまぐろたたき身井」など、コープきんき春のおすすめ商品11種類を試食しました。冷凍食品の良さを知れて、とても良い機会でした。

頑張るお母さんに、 つかの間の コーヒータイムを

第3エリア 野洲市地域委員会

3月13日

(火)コーヒー&スイーツ学習会(小川珈琲の美味しいコーヒーのいれ方教室と県内産直開発商品試食会)が開



催されました。今回のサブテーマは、「いつもがんばってるお母さんに、つかの間のCoffee Timeを。」でした。

小川珈琲さんにおいて美味しいコーヒーの淹れ方を教えていただき、実際に淹れたコーヒーを、コープしが県内産直商品委員会で検討された「和ロールケーキ」や「ミルクフドーナツ」、「信楽高原紅茶のパターケーキ」、「OH!みにぶたまん」と一緒にいただきました。まさにつかの間のコーヒータイム、美味しいコーヒーとスイーツを味わいながら、ゆったりとした時間を過ごしました。

商品案内書で見た事があるけれど、注文したことがないという人も、そのおいしさに感激されていたようです。「わが家のコーヒーが一番おいしい」と言えるようになった、という組合員さんもおられました。

春をいち早く 楽しみました!

第4エリア 信楽地域委員会

毎年、ひなまつりに合わせたいろいろな取り組みが、10年以上続いている信楽地域委員会。2月27日(月)は、ひなまつり&春のおすすめ商品の学習会が行われました。コープきんきの春のおすすめ商品を使い、みんなで料理を作って試食しました。メニューは、「まぐろたたき身井」と「ホタテ貝柱」でひなまつらしい「ちらし寿司を、「国産牛こまぎれ便利パック」で、牛肉のしぐれ煮を作りました。そのほか、お弁当に便利な「レンジで簡単 むかしのココック」や、日持ちのする「冷凍ひとくち大福」などを試食して、そのおいしさを確かめました。

参加した組合員からは、「みんなで料理を作れて楽しかった」、「新しい商品を試食できて良かった」、「解凍するだけで食べられる『ひとくち大福』は、小さいけれどあんこいっぱいでおいしかった」などの感想が出て、有意義なひと時でした。



アレンジレシピで お手軽ランチ!

第5エリア 近江八幡東地域委員会

石井食品といえば、お弁当のおかずをイメージする人がほとんどでは? 3月8日(木)に開催された学習会では、そのおかずを使つて、とつても簡単なお手軽ランチのレシピを教えてくださいました。



共同購入のみの商品「野菜のはいつたハンバーグ テリヤキ味」が、なんと韓国風の巻き風に変身!ハンバーグソース味のごはん、千切りたくあんや味付けしたにんじん、もちろんハンバーグも入っています。このほか、「ミートボールスープ」と、おつまみにもぴったりの「ごぼうサラダのちくわ巻き」も教えていただき、とつても簡単にランチが完成!

組合員が求めているのは、「手軽で簡単に作れる」メニュー。今回は、どれも家にある食材で、簡単にできるという点も良かったです。「子どもと一緒に作れます」という声もあがっていました。

みんな大好き! バナナのひみつ

第6エリア 愛荘町地域委員会

3月7日(水)、「コープの田辺農園バナナ」について、日本フレッシュフーズさんを講師に学習会を開催しました。

まずは参加者も手伝いながら、炊飯器で作るバナナケーキを仕込みました。スイーツを入れた所で、お話がスタート。生産者の田辺農園さんは、豊かな環境に恵まれた南米のエカドルでバナナを育てています。EM農法という微生物を発酵させて作った肥料を使った自然循環型農法で、化学肥料に頼らず、自然の力を引き出して作る、特殊な栽培方法です。この方法でバナナを作っているのは、世界で田辺農園さんだけなんだそうです。

お話の後には、フィリピン、台湾、エクアドル、メキシコと、世界のバナナの食べ比べをしました。1番おいしいと感じたのは田辺農園さんのバナナと、台湾バナナでした。「バナナはみんな同じ」という今までのイメージから、育て方や産地で、値段や味がまったく違うことを実感した学習会。最後に炊きあがったケーキは、バナナの甘みがほんのりとやさしいお味でした。



マヨネーズのあれこれと 裏ワザレシピ

第7エリア 米原市米原地域委員会

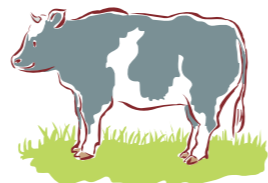
2月29日(水)、「ご存知キュービーマヨネーズ」を講師に、「マヨネーズの歴史」や「マヨネーズと健康」についてお話を聞きました。

マヨネーズはドレッシングであることや、コンスタロールの心配がないこと、材料の卵の殻までも無駄なく使っていることなどを教えていただきました。マヨネーズの味比べでは、産直野菜のきゅうり、にんじん、セロリをステックにして、8種類ものマヨネーズの味を比べました。いつもの味のマヨネーズはよくわかるけれど、と悩みつつも、たくさんある中から自分の好きな味を発見することもできました。

コープ仕様のマヨネーズは、キュービィで作られていることを存じない組合員もいました。レシピの紹介では、試食がしたかったという声もありました。普段何も考えないで使っているマヨネーズですが、これからは考えて購入できそう、学習会に参加でき良かったとの声もありました。



食料農業問題・地産地消について あらためて考えよう



「近江牛」食べれば食べるほど地産地消？

滋賀県も生協も地産地消の取り組みをすすめています。牛肉 1kg を生産するのに、11kg もの穀物が必要な肥育牛の飼料効率や、その大半を輸入に頼っている現状では、カロリーベースでの食料自給に貢献しているとは言えません。

コープしがは、生産者と連携して、滋賀県飼料米活用推進協議会を立ち上げ、米育ちの産直さくらたまごの取り組みなどを行い、エサも地産地消することで、本当の意味で食料自給や農畜産業を応援しようとしています。

現在、96%が外国産の採卵鶏という中で、生協では品種改良された純国産のさくら鶏種を飼育。飼料米を栽培する耕種農家と、養鶏などの畜産農家の耕畜連携による鶏糞堆肥の水田還元など、循環型農業にも取り組んでいます。

飼料も肥料も地産地消することが、本当の意味での「近い食」と言え、食の安心感および安定供給につながり、今日のカロリーベース 4 割前後の食料自給率向上に貢献できると考えています。実際に、あの東日本の大災害で沿岸部の輸入飼料工場が壊滅状態となり、沢山の家畜が飢え死にした中、地域で飼料米を飼料として給与していた養鶏・養豚生産者は、ほとんど死なせずすみ、あらためてエサも地産地消・飼料米が全国で見直されています。

現在、平田牧場の米育ち三元豚などのほかに、鳥取畜産農協や JA グリーン近江でも飼料米で育てる肥育牛の取り組みをすすめており、全国でも昨年 3.4 万 ha (前年比 228%)、滋賀県内でも前年 5 倍近い飼料米作付けが急増しています。

水田の持つ多面的機能ってなあに？

コープしがでは、米フォーラム・飼料米サミット・ごはんシンポジウムに昨年の地産地消シンポジウムを開催し、一貫して米・水田をテーマに、食料農業問題の討論を生産者・行政・研究者と行い社会的アピールをしてきました。

「安ければそれでいいの?」「よそ任せで本当にいいの?」という問題提起で、京都大学の南山教授や滋賀大学の堀越教授の基調講演を受けて、みんなで論議を深めました。「安けりゃいい」なら、当然食料は輸入頼みになりますし、米どころの滋賀県を始め日本の農業、とりわけ米・水田は深刻な影響を受けるのは必至でしょう。世界最大の食料輸入国の日本は、突出したフードマイレージ（距離と重量による環境負荷）が問題になり、食料輸入を通して国内の灌漑用水の 2 倍の 640 億 t ものバーチャルウォーター（仮想現実水）を、温暖化の中で砂漠化・塩害に悩む水不足の国から奪っていると言われています。

10 億人が飢え、餓死は 1 千万人にのぼると言われる世界の食料事情、琵琶湖の逆水が利用でき、耕地面積の 92% が水田の、全国 2 位の米どころ滋賀において、お米くらいはもっと食べて地産地消・自給したいものです。

そして、治水など国土環境保全や昔ながらの景観及び生物多様性等、水田の持つ多面的機能は目先の安さやよそ任せだけでは取り返しのつかないとても大切な機能があり、みんなでもっと大切にしたいものです。

発見! 日本の農山漁村について①
※農村、山村、漁村を合わせて、農山漁村といえます。

農業・林業・水産業は、食べものを生産する以外にどのようなはたらきがあるのかな?

■農業・林業・水産業のいろいろなはたらき

農林水産業はきれいな景色をつくり、生きものを育てたり、災害をふせいだり、いろいろな面でわたしたちの暮らしとつながっています。

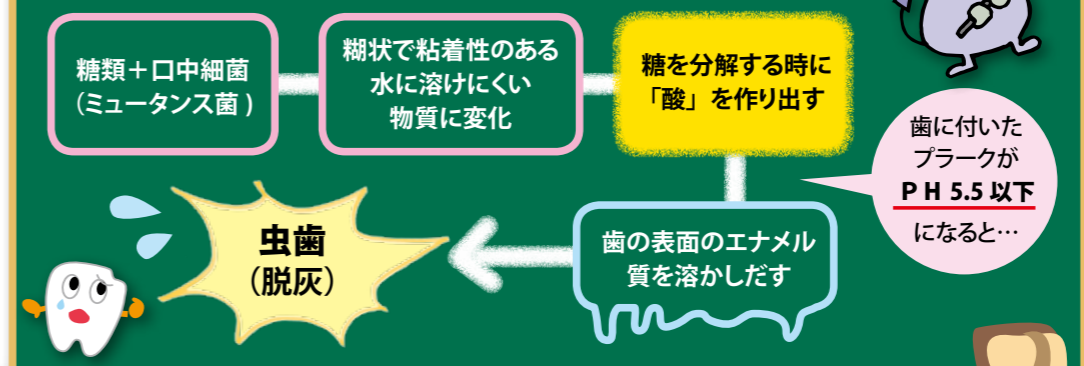
●農業・林業・水産業のもつはたらきを1年あたり1人あたりにすると……

農業が治水をふせぐはたらき	3.5兆円	森林が山くずれをふせぐはたらき	37兆円	水産業が海をきれいにしはたらき	6兆円
---------------	-------	-----------------	------	-----------------	-----

たとえば、治水をふせぐためにダムをつくり、下水道によって水を処理したりする場合にかかる費用です。

「平成 21 年版 ジュニア農林水産白書」より

虫歯になる仕組み



甘味料の種類

天然甘味料

- 糖類……………砂糖・ブドウ糖・果糖・麦芽糖・乳糖など
- 糖アルコール…キシリトール・マルチトール・ソルビトール
エリスリトール・還元水飴など
- その他……………パラチノース・トレハロース・ステビアなど
オリゴ糖

酸を作り出す糖

酸を作らない糖

合成甘味料

アセスルファム K・スクラロース・アスパルテーム・サッカリンなど

糖アルコールについて

- ブドウ糖などの糖類を還元させてできる化合物
- 食べた後に「酸」になりにくく、細菌の栄養源にならない
→ 虫歯予防の甘味料として、ガムやチョコレートなどの菓子類に利用
- 消化されにくく、ほとんど体内から排出されてエネルギーになりにくい
→ 菓子類や清涼飲料の低エネルギー甘味料として利用
→ 整腸作用などの機能調整のための食品に利用
- インスリンの分泌を促しにくいので、血糖値を上昇させにくい
→ 糖尿病患者のための代替甘味料として利用



① キシリトール入り食品について

「食べて 30 分以内に歯垢内の PH を 5.7 以下に低下させないもの」については、協会の認定マークがついているので、虫歯予防の目的であれば選んで購入すること

- これ自体が虫歯を防ぐものではない。酸を作らないので、他のおやつよりはいい
- キシリトールガム…食事の後に噛むことで「唾液の分泌を促進」させ、口中をきれいにするメリット（1～2 粒を 15～20 分噛む）もある

② シュガーレス食品について

この食品には酸味のあるものが多いが、使用されているクエン酸が多量に含まれていると、口中の PH を下げることになるので、虫歯のリスクは 0 ではない

③ 「ゼロカロリー」や「カロリーオフ」などの栄養表示基準について(飲料 100ml あたり)

- 飲料 100ml あたりのカロリーが 5kcal 未満なら、⇒ 「ノンカロリー」「カロリーゼロ」と表示できます
- 飲料 100ml あたり 20kcal 以下なら、⇒ 「カロリー控えめ」「カロリーオフ」と表示できます
- 100ml 中、糖質が 0.5g 未満なら、⇒ 糖質 0 (ゼロ) と表示できます
- 飲料 100ml あたりの糖類(単糖類+二糖類)が 0.5g 未満なら、⇒ 「無糖」「ノンシュガー」「シュガーレス」「糖分ダイエット」
- 飲料 100ml あたりの糖類が 2.5g 以下なら、⇒ 「低糖」「糖分控えめ」と表示できます

表示をよく見て、惑わされないようにかしこく利用しましょう。

食の知恵袋

甘味料を正しく知ろう

6月4日は「虫歯予防デー」。砂糖を摂取すると虫歯になることは知られています。また、これから薄着になる季節柄、ダイエットにも興味があるのでは? いろんな種類の糖分や甘味料を正しく知って、生活の中にも取り入れましょう!

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。

2012年度通常総代会議案書の表紙の絵が決まりました!!

わたしたちがめざす2020年ビジョン（10年後のありたい姿）は、
「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」です。
あなたは、どのような暮らしや地域を望んでいますか？
「わたしがえがく『笑顔のあふれるまち』」を絵に描いてみませんか？

上記の内容で、2012年度通常総代会議案書の表紙の絵を募集したところ、
228点の応募を頂きました。多数のご応募を頂き、ありがとうございました。

■総代会議案書検討委員会の一次選考で以下の10点に絞り、年度末総代懇談会で、総代による投票により、議案書表紙の絵を選んでいただきました。その結果、上段の2点を掲載させていただくことになりました。



表紙掲載予定

動物や植物に
囲まれたまち
藤江菜乃佳さん
(5才)



裏表紙掲載予定

いつも生協さんがトラックで配達してくれ
ます。それを子どもも知っているの
で、この絵を描いたようです。虹色の
トラックに乗って、お花畑を走っている
そうです。みんなが笑顔で楽しい町
です。大好きな果物の配達をして
くれました。『ありがとう!!』
大谷柚衣さん(5才)



3 みんなの笑顔で輪をつくろう。
橋本実咲紀さん(7才)



4 みんながいつも笑顔でいられる町
がいいです。さわゆうたさん(7才)



5 みんな仲良く暮らせる、自然いっ
ぱいの町。のいしきゆうさん(8才)



6 みんなががんばるところ、み〜ん
なで応援してるよ! 榎本通華さん(9才)



7 道のまわりに大きな家がたくさん
あって道には花畑がある。
池本真央さん(9才)



8 困ったときはみんなで手をとりあ
って協力できるまち。すると、みん
な笑顔で楽しく過ごせるとしま
す。
山中佑恋さん(11才)



9 近所の人同士であいさつしたり、
助け合える関係が笑顔につながる
と思い、その様子を町の家々に入
れて描きました。多賀あゆみさん



10 自然がいっぱい/再生可能エネルギー/動物
が幸せに生きられる/身の回りにアスレチック/
無駄はないけど実用一点張りではない/見た目
美しい/少しは危険なこともさせてくれる/地
産地消/弱者が排除されない 川原千歳さん

応募いただいた全作品の展示を下記で予定しています。

- ・第32回通常総代会会場（野洲文化ホール）／6月8日（金）
- ・コープぜぜ2階（大津市竜が丘1-1）／6月16日（土）～7月1日（日）

東日本大震災復興支援コンサート ～音楽でつなぐ“絆”～

職員レポート

3月4日（日）、雨の降る肌寒い日でしたが、「東日本大震災の復興に支援をしたい!」と集まった参加者たちの、
長蛇の列ができました。

入場は無料でしたが、参加者1名につき、
「灯油1缶」の募金をお願いしました。



西山理事長による開会挨拶のあと、コープしがの復興支援報告が行われました。震災翌日、取引先に協力を頂いて生活支援物資と軽油・灯油をみやぎ生協へ届けたこと、子どもたちに笑顔を取り戻してもらうため、職員がメッセージカードを入れて袋に詰めた「お菓子セット」を届けたこと、8月の組合員参加のボランティア活動についてなど、職員によるCO・OP共済の加入者訪問活動参加や、2泊3日（車中泊）の復興支援ボランティアを4ヶ月に渡って行っていることも報告されました。また、まだまだ復興には時間がかかることや、長い支援が必要だと話がありました。

復興支援コンサートの第1部では、「東日本大震災被災地に心をよせて」として、ピアノ演奏と朗読が行われました。



コンサートの様子

音楽に耳を傾けているうちに、報道された震災の様子が思い出され、胸が苦しく、心が割かれるような気持ちになりました。あらためて、コープしがが掲げている「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」が必要だと感じました。

2部では、「がんばろう日本!ハートフルコンサート」が行われました。一人ひとりの力は小さくても、みんなが協力し合うことで、「大きなこと」を実現することができる!だから、元気をだしてがんばろう!そう思いました。

この日の募金は、682,350円でした。
この募金は、「つながろうCO・OPアクションくらし募金」の「仮設住宅への灯油支援募金」として、日本生協連を通して、東北サンネット事業連合会から、東北3県（福島県・宮城県・岩手県）の生協へ、3月末に送金しました。

監事会だより 4月度 (3月21日～4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。

- | | | | |
|--|--------------------|----------------------------|----------------------------|
| 3月23日 内部統制委員会出席
環境審査委員会出席 | 29日 期末監査[固定資産、契約書] | 二次案、生協法に基づく出資金変更登記の証明、その他] | 9日 有限責任監査法人トーマツ監査立会 |
| 4月6日 第16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、有限責任監査法人トーマツによる監査結果報告受領及び協議日程、2011年度監査実施内容、期末監査実施内容、2012年度監査計画] | | | 11日 地域別総代会議出席(～20日) <9会場> |
| | | | 20日 内部統制委員会出席
環境審査委員会出席 |

以上

4月度 リサイクルによる CO2 削減量 (kg) 報告

スギの木8,709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
4,283Kg
前年比107.6%



共同購入案内書
200,420Kg
(回収率78.2%)
前年比100.6%(-5.9%)



商品仕分け袋
3,400Kg
(回収率40.5%)
前年比107.7%(4.5%)



卵パック
2,704Kg
前年比126.3%

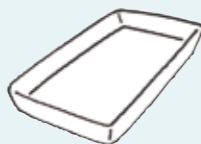


店舗回収物

ペットボトル
560Kg
前年比89.5%



トレイ
326Kg
前年比84.8%



ペットボトルキャップ
40Kg
前年比79.6%



牛乳パック
508Kg
前年比86.4%



※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。

理事会だより 第13回定例理事会報告 (4月6日)

主な確認事項

- 2011年度決算書及び剰余金処分案について確認し、地域別総代会議に提案することを承認しました。
- 2012年度収支予算案について確認し、地域別総代会議に提案することを承認しました。
- 任期満了に伴うコープしが子会社への取締役及び監査役の派遣を確認し、(株)タクス及び(株)シガフードプロダクツへの代表取締役就任について承認しました。
- 2012年度資金運用計画について承認しました。
- コープきんき事業連合第9回通常総会の代議員7名の選出を承認しました。
- 日本生協連第62回通常総会の代議員4名、及びコープ共済連第4回通常総会の代議員2名の選出を承認しました。
- 2012年度の会費執行(くらしと協同の研究所、公益財団法人生活協総合研究所)について承認しました。
- 2011年度第4四半期の区域外(県外)居住者3名の加入を承認しました。
- 2011年度第4四半期固定資産の取得と除却について承認しました。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告
(1)コープゼゼ隣地(920.56坪)の売買が4月2日に完了し、コープしがが取得しました。
(2)2011年度ユニセフ募金について、一般募金に2,570,474円、ラオス指定募金に500,000円を3月30日に送金しました。
(3)「福島の子どもの保養プロジェクト in 関西」を関西の他生協とともに取り組むこととし、滋賀県では7月31日～8月2日に琵琶湖クルージングなどの企画を計画することとしました。
(4)2011年度組合員活動のまとめと2012年度のすすめ方について確認しました。
(5)第32回通常総代会(2012年6月8日開催予定)の招集手続きにあたっての法令で定める事項について承認しました。

以上

第14回定例理事会報告 (2012年5月8日)

2012年度4月期組織経営概況

項目	業態	4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	127,802	127,771	99.9	103.6			
	店舗	16,835	16,773	99.6	99.7			
	その他	3,566	3,604	101.0	69.2			
	合計	147,879	147,828	99.9	102.0			
出資金(千円)	無店舗	8,990,752	8,990,800	100.0	104.3			
	店舗	271,857	275,960	101.5	102.5			
	その他	41,593	40,594	97.5	54.1			
	合計	9,300,320	9,303,527	100.0	103.8			
供給高(千円)	無店舗	2,051,745	2,138,521	104.2	107.6	2,051,745	2,138,521	104.2
	店舗	126,041	122,742	97.3	92.1	126,041	122,742	97.3
	夕食サポート	9,876	10,913	110.5	***	9,876	10,913	110.5
	合計	2,187,662	2,272,177	103.8	107.1	2,187,662	2,272,177	103.8

主な確認事項

- 2012年度4月期経営概況について承認しました。
- 2012年度総代選挙管理委員について、各エリアから推薦された7名を委員として承認しました。また、2012年度総代選挙区の設定と総定数を520名にすることを承認しました。
- 環境政策の重点課題である「コープの森」の候補地について、提携先を長浜市余呉町の生産森林組合として今後協定の締結に向けて協議を進めることを承認しました。
- 2011年度最終決算書、剰余金処分案について確認し、第32回通常総代会議案書資料とすることを承認しました。
- 地域別総代会議を終えての第32回通常総代会議案の修正・変更について確認しました。また、議案の補足説明、地域別総代会議での主な意見についての理事会の考え方を確認し、附属資料1に掲載することを承認しました。
- 2012年度収支予算案(最終)を確認し、第32回通常総代会第2号議案の資料とすることを承認しました。
- コープしがの子法人等の以下4社の定時株主総会の議案について確認し、全議案賛成の立場で議決に参加することを承認しました。
・(株)シガフードプロダクツ
・(株)コープシステムサービス
・(株)タクス
・(株)滋賀有機ネットワーク
- 内部統制基本方針の改定について承認しました。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告
(1)2011年度末における子会社に対する債務保証及びコープきんき事業連合に対する連帯債務保証の確認について承認しました。
(2)2012年度参与の選任について、現参与を引き続き選任することを承認しました。
(3)平成24年度C O O P牛乳産直交流協会分担金46万円の支払いを承認しました。

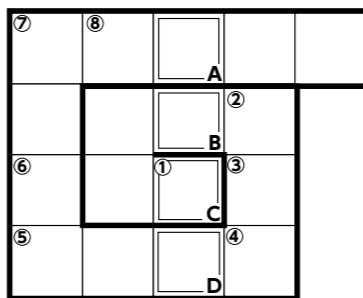
以上

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

しりとりのパズル

締め切り

6月10日(日)(消印有効)



<問題>

カギをヒントに、真ん中の①から言葉を書き込み、次の言葉を続けてしりとりにしていき、全部できたらA～Dまでの文字を並べて下さい。

<しりとりのカギ>

- 卵黄と酢でできた調味料。生野菜などにかけていただきます。
- 好きな科目は国語? それとも□□工作?
- レンジで煮物を温めているの。
- 尺度。このズボンの□□□□ちょっと長いわね。
- は広いな、大きいな～♪
- 近江富士とも呼ばれている□□□山。
- 女性の既婚者はミセス、未婚者は□□。
- 結婚式で□□□□するんだけど、何を話そうか。



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！

中2 の孫(男の子)がわが家
で二泊。嬉しいものの、
夫との長い二人暮らしで食事作り
に疲れ果ててしまいました。まあよく
食べる。でも孫が一人いるだけ
で笑い声が家の中を駆け巡りまし
た。「ホワイトデー」と持ってきてく
れたのが、手作りの生クリームキャ
ラメル。味は最高でしたが、タイミン
グよく食べないと包装紙にくっつい
て大騒動。幸せな時間でした。

伊香郡 島内千代子さん

編集担当…いつもの生活と違うと本
当に疲れますよね。私の両親にも孫
が8人いますが、孫は子どもと違う
かわいさがあると聞きます。

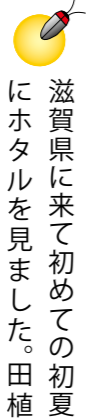


テーマ
【ホタル】

わが家には毎年ホタルが
やってきます。家のすぐ裏
に川があるので、湧き水が流
れ込んでるのでメダカも沢ガ
二もいるほどきれいです。私が子
どもの頃は少し川上に行った所に
3m位の高さの木があって、ホタル
の光でクリスマスツリーのように
光ってました。今もその光景は
忘れられません。

東近江市 風の篝火さん

編集担当…クリスマスツリーの
ようなホタルの輝き、一度見てみ
たいです。



滋賀県に来て初めての初夏
にホタルを見ました。田植
えが終わり、少し伸び始めた稲に
水滴のように小さな粒のような
ホタルがキラキラ光っていまし
た。翌年は、歩き始めた息子と夫
と3人でホタルを見たことがと
ても印象に残っています。それか
ら関東に転勤になり、再び滋賀に
戻った時は、「キラキラ粒ホタル」
はどこかへ引越してしまいました。
ちよっぴり寂しく感じたことを思
い出しました。

まいもは甘いので、おか
ずになりにくいイメージ
がありました。しかし4月号のさつ
まいもを使ったスパイラルレシピを
見て、これなら栄養バランスもい
いし、おいしく食べられそう！と思
いました。かぼちゃを使った料理のレ
シピも掲載してもらえたらありがた
いです。

草津市 T.Nさん

編集担当…たべるといせつキッズの
メンバーが、収穫したさつまいもを
使って作った料理です。参加者みん
なで昼食においしくいただきまし
た。組合員みなさんにこのよう
なお知らせしていきたいです。

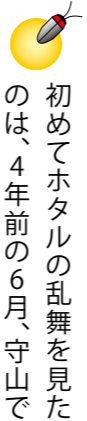
流行? に乗って、塩麴しほを
う見まねで使っていたのが、次第に
普段使いに。肉に漬けておむと、冷凍肉
も地鶏みたくにふっくらジューシー。
魚も臭みがなくなっておいしい。野
菜は浅漬けに、豆腐はチーズのよう
な香りになるし…。味付けもこれだ
けという手軽さには、はまりまくっ
ています。塩ゆでも、塩の代わりに塩
麴！生協のチラシを見ながら「次は
何につけてみようか」とワクワク
してきます。

湖南市 中本寛子さん

編集担当…塩麴は麴と塩、水を発

近江八幡市 細井戸和子さん

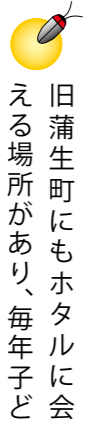
編集担当…生息するための条件
が整わないとホタルを見ることが
できないそうです。悲しいです
ね。



初めてホタルの乱舞を見
た。あまりの美しさに感動し、
翌年は米原と2ヶ所も行きまし
た。昨年も友人と約束していたの
に入院のため叶わず…。がっかり
していたら、元職場の後輩が快気
祝いだと言って、7月の志賀高原
にホタルを見に連れて行ってく
れ、大感激！ さあ、今年も刹那
の光の競演に酔いしれよう！

高島市 伊藤広子さん

編集担当…快気祝いの素敵なプ
レゼントですね！空気も水もき
れいだったでしょうね。



旧蒲生町にもホタルに会
える場所があり、毎年子ど
も達と見ます。ホタルの光はプロ
ポーズの合図だそうです。ロマン
チックですね。1匹、2匹ではな
く、1頭、2頭と数えるのも驚き
でした。水のきれいな所に見られ
るといふこともあり、私たちはこ

酔・熟成させた万能調味料なんです
ね。以前、母が鶏肉を漬けて込んで
いたのは、塩麴だったのかな？

今ま で愛用していた冷蔵庫
を新しく買いかえまし
た。中の食品の移動も大変でした
が、古い食品の整理もでき、以前よ
り使い勝手も良くなり、お料理する
意欲もできて気分も若返り、毎日楽
しくなってきました。今月の電気代
がどうなるか楽しみです。

近江八幡市 田中龍子さん

編集担当…気分も新たに料理意
欲が出てくるなんてうらやましいで
すよ。電気代も食事代も節約でき
るいいですね。

3月 下旬今年もツバメさん
が飛来しました。昨年
は三度も巣が落ち、その度に新しく
作って…。東日本の災害の人たちと
重なって…すごく感動しました。三
度目は、ひなごと巣が落ち、主人と
私は大あわて。脚立に乗って、ザルに
紙を敷き、ひなを乗せて…。OK。どう
か今年も頑張ってくださいね。

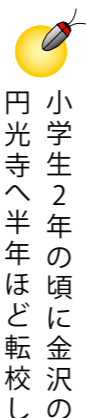
東近江市 でこちゃんさん

編集担当…ツバメは帰巣本能で同じ
軒下の巣に帰ってくるそうですが、
最初に作ったツバメの子が旅立つて

れからも自然豊かな環境を守っ
ていかないといけないと思いま
す。

東近江市 S.Yさん

編集担当…ホタルの発生期間は
およそ一ヶ月らしく、たくさん飛
び交う日はそう多くないそうで
す。発光は繁殖につながるわけ
ですから、鑑賞するときは、ホタル
をそっと見守るようにしていま
す。



小学生2年の頃に金沢の
円光寺へ半年ほど転校し
た際、裏庭の後ろにきれいな川が
流れていてホタルが飛び交う姿
を初めて見ました。「ホタルが飛
んでる！見に来て！」と大声で騒
ぎ、両手でそっと捕まえて家の中
で放し、電気を消して束の間ホタル
を楽しんだのを思い出します。

野洲市 山田敦子さん

編集担当…ステキな思い出です
ね。ホタル以外の思い出も蘇って
くるのではないのでしょうか？

今回は8月号掲載です。
テーマは「浴衣(ゆかた)」
みなさんの思い出やエピソードを
お待ちしております！

行くと、毎年来るのは最初の親なの
か、その子どもなのか？って考えて
しまいます。

先日 お隣の奥さんから
「ふきのとうの天ぷら」
をいただきました。知り合いの方と
採りに行かれたとのこと。サクサク
とした歯触りときれいな黄緑、ほの
かな苦みと甘みのあるすてきな春を
いただき、とっても嬉しかったです。
私も春を探しに行きたいと思うので
すが…今日も雨です。

守山市 N.Hさん

編集担当…旬にしか味わえない食
物をいただけるって、素晴らしいと
思います。とろろでふきのとうはお
店で見かけることがあります。つ
くしはないですね。



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・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。