

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。

September 2012 No.253

- 野菜・果物の残留農薬について考える …… 13 ページ
- 食の知恵袋 …… 20 ページ
- 今日も快調！ …… 20 ページ
- お米のパワーと米粉の活用法 …… 20 ページ

発見・くらしいもの …… 10 ページ
秋植え球根 チューリップ

私がえらんだマイコープ …… 8 ページ
ピクニックには、
何を持っていきますか？

理事長対談 …… 6 ページ

つくる人*食べる人 …… 3 ページ
ヘルシーライフを応援！
新鮮野菜の優等生
もやし
緑豆



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。

9
September 2012
No.253

発行責任者/理事長 西山美
発行/2012.8.20

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

「ごはん食」にはこんなパワーが・・・

- ① 日本食(和食)生活は、脂肪の摂り過ぎを防いで、生活習慣病予防につながる
- ② 粒をしっかり噛むので、脳を活性化し、内臓脂肪の分解を促し、新陳代謝を促進する
- ③ 消化吸収が穏やかなので、エネルギーが持続し、仕事や運動を集中させる時間が長くなる
- ④ 食物繊維が豊富に含まれるので、おなかも快調
- ⑤ なにはともあれ「地産地消!!」



注目

食生活の欧米化に伴い増えているのが「食物アレルギー」。その3大アレルゲンが「卵・乳製品・小麦」と言われています。その小麦粉に代わる食材で注目されているのが「米粉」です。米粉(上新粉)とは、うるち米100%を粉にしたもの。料理やおやつにも手軽に使える、便利で身体にもやさしい食材です。

米粉の特徴

- 小麦粉と違い「グルテン(粘りの成分)」が無い
良い点: 混ぜ過ぎてもコネ過ぎても、固くならないので、子どもが調理しても扱いやすい
注意点: のびが悪いので成形しにくく、膨らみも悪い
→ お菓子作りなどはベーキングパウダーを併用すると良いが、アレルギー除去として使う場合は、専用のものを使うこと
- 吸水力が高いので、ダマにならずにさらっと混ぜやすく、ほかの材料とも馴染みやすい
- 油の吸収率が小麦粉より低いので、揚げ物に使うと油っぽくなくさらっと仕上がりに、低カロリー

米粉の活用法…片栗粉や小麦粉とおなじような感覚で使えます

- あんかけ料理したいけど、片栗粉が無かった!
→ 同じように水に少量溶き、流し入れて加熱します。ゆるめにできあがりですが、ダマになりにくいです。
- 唐揚げしたいけど、油が気になるなあ～
→ 唐揚げや揚げ出し豆腐にも、そのまま、まぶすだけでOK。

小麦粉を使うよりも薄い衣で仕上がるので、カロリーも低め!

- かき揚げがうまくまとまらないときには
→ 小さく切った野菜に、先に米粉をまぶして混ぜ合わせておき、その後衣用の溶き小麦粉をさっくり混ぜてスプーン等ですくって揚げると、うまくまとまります。
- ほかに…
ムニエル衣・ハンバーグのつなぎ・トンカツの衣・エビチリの衣などにも使えますよ



簡単!米粉レシピ

たらこクリームニョッキ (2人分)

材料 ニョッキ/米粉 50g、じゃがいも中2個、片栗粉 20g、塩ひとつまみ、たらこクリーム/たらこ小1個、米粉小さじ1、豆乳1カップ 刻みのり適量

作り方 ①ニョッキ(じゃがいも団子)を作る
じゃがいもをやわらかくゆでてつぶす。そこに米粉・片栗粉・塩を入れよく混ぜ合わせ、小さい団子状にし、ゆでて、浮き上がってきたらザルにとり冷ます。
②たらこクリームを作る
小鍋に、たらこの皮を取ったものと米粉を入れ混ぜ合わせ、そこに豆乳を加えてさらによく混ぜる。
③②を火にかけて、弱火～中火で煮立たせる。とろみが付いたら火からおろし、①のニョッキを加えて和える。刻みのりをかけていただくとおいしい。

米粉のもちもちお好み焼き (2～3枚分)

材料 A 米粉 200g、ベーキングパウダー 2g
B サラダ油 10g、長イモ(すりおろし) 100g、だし汁 200ml 位、塩小さじ 1/2
キャベツ3枚分位、青ネギ3本、豚バラ肉 100g、桜エビ大さじ2、ソース・かつおぶしなど

作り方 ①Aをよく混ぜ合わせ、そこへBを加えて混ぜ合わせておく
②キャベツは千切り・青ネギは小口切り・豚肉は短冊に切り、①を加えて混ぜる
③フライパンやホットプレートに油を適量引き、②を2～3枚分に分けて焼く
④ソースやかつおぶしなど好みのものをかけていただく(しょう油でもあっさりしておいしい)

米粉のだご汁 (2人分)

材料 A 米粉 40g、野菜いろいろ(大根・人参・ねぎ・ごぼう等) 片栗粉 15g、水大さじ2～3
B だし汁3カップ、酒・しょう油各大さじ1、みりん大さじ1.5、塩少々

作り方 ①Aの材料をよくこねて、小さく丸めて平らにつぶし、団子を作っておく
②野菜は食べやすい大きさに切る
③鍋にだし汁・酒・みりんを入れ野菜を入れ、途中でしょう油を入れやわらかく煮る。
④③に①の団子を入れ、浮き上がってきたら塩を少々加えて味を調える

米粉のバナナケーキ (アルミカップ12～15個分)

材料 A 米粉 120g、砂糖 60g、ベーキングパウダー 5g
豆乳 120ml、サラダ油 50ml、バナナ中1本

作り方 ①Aをよく混ぜ合わせ、そこに豆乳・サラダ油を入れてよく混ぜ、つぶしたバナナを加えてざっくりと混ぜる(厚手のビニール袋で作業すると、簡単にできます)
②アルミカップに6分目くらいに流し込み、170度のオーブンで12～15分焼く。串を刺して何も付いてこなければOK

食の知恵袋

今日も快調!
お米のパワーと
米粉の活用法

いよいよ「新米」の季節。そのおいしさに、つい何度もおかわりしてしまう…という反面、最近の日本人は「コメ離れ」という状況も。お米のパワーを見直すと同時に、最近注目されている「米粉」の活用法をご紹介します。

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。

つくる人
食べる人

ヘルシーライフを応援! 新鮮野菜の優等生 緑豆もやし



発芽パワーで栄養満点、水だけで栽培できる新鮮野菜の王様・もやし。
太くてシャキシャキの食感と甘みが人気の生協の『緑豆もやし』を生産する、
株式会社サラダコスモ三木生産センターを訪問し、もやし作りのこだわりを聞きました。



緑豆もやしとは?

「もやし」とは植物の名前ではなく、豆類や穀物、葉類などの種子を発芽、成長させたものを指します。漢字で書くと、「萌やし」。若い芽が伸びていくという意味です。ビタミンやミネラル、食物繊維が豊富で、低カロリー。ダイエット食品としても注目されています。

もやしには、「大豆もやし」「ブラックマツペもやし」「緑豆もやし」などの種類があり、現在流通されるもやしのほとんどが、グリーンマツペとも呼ばれる大豆に似た緑豆を発芽して作る「緑豆もやし」です。茎が長くて太く、光沢のある白色が特徴で、パリッとした食感とコク、みずみずしい甘さが人気です。

緑豆もやしの95%は水分。つまり、生産するうえで何より「水」が命です。近畿以西に出荷している(株)サラダコスモ三木生産センターでは、六甲山系の地下水を使用。日本一の酒米・山田錦を作る日本有数の名水で、もやし作りにも適しています。

徹底的に衛生管理された空間の中で、この良質の水と種子が持っている力だけで栽培しているから、健康なもやしができるのです。

今日のスパイラルレシピ

歯触りの良い食感とボリューム感、そして安価で低カロリー!と、良いことづくめの「もやし」。成長する過程でビタミンCやアミノ酸(GABA)、カリウムなどが増加し、栄養面でも優秀な食材です。たっぷりもやしを食べられる、ヘルシーな料理を紹介します。

PicK Up アイテム



カレーマヨ和え

【材料】(2人分)

緑豆もやし200g、鶏ささみ2本、かいわれ大根½パック、酒大さじ1、A=カレー粉小さじ2、マヨネーズ大さじ3、しょうゆ小さじ1、ごま油・塩・こしょう各少々

【作り方】調理時間約10分

- ①もやしは沸騰した湯で30秒ゆで、ザルに上げて粗熱をとる。
- ②ささみは耐熱皿に並べて酒をふり、ふんわりとラップをかける。レンジ(600W)で約2分加熱し、粗くさく。かいわれ大根は根元を切り落とし、半分の長さに切る。
- ③ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加えて和える。



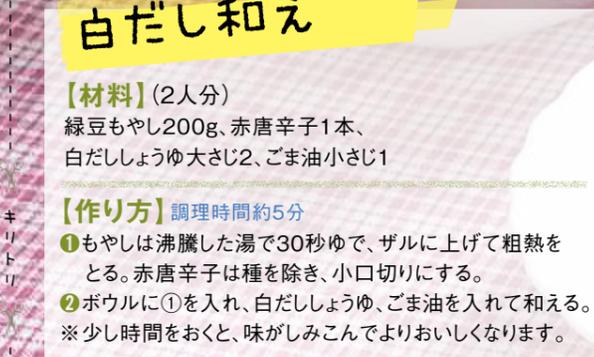
白だし和え

【材料】(2人分)

緑豆もやし200g、赤唐辛子1本、白だししょうゆ大さじ2、ごま油小さじ1

【作り方】調理時間約5分

- ①もやしは沸騰した湯で30秒ゆで、ザルに上げて粗熱をとる。赤唐辛子は種を除き、小口切りにする。
- ②ボウルに①を入れ、白だししょうゆ、ごま油を入れて和える。※少し時間をおくと、味がしみこんでよりおいしくなります。



ゆかり和え

【材料】(2人分)

緑豆もやし200g、ゆかり大さじ1

【作り方】調理時間約5分

- ①もやしは沸騰した湯で30秒ゆで、ザルに上げて粗熱をとる。
- ②ゆかりをまぶして和える。



もやし Q & A

Q もやしの保存方法を教えて!

A もやしは温度の上昇が大敵。野菜室ではなく、冷蔵庫で保存してください。

Q 洗ったほうがいいの?

A もやしは呼吸しているので、新陳代謝が行われています。汚れがあるわけではありませんが、サッと水洗いしてください。

Q ゆで時間はどのくらい?

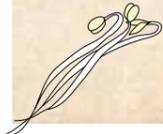
A 20～30秒くらいで十分です。ゆでた後は、ザルに広げて余熱をさましましょう。



作り手からのメッセージ

栽培室の室温も散水温も、0.1度単位で設定しています。コンピュータで管理の他、自分の目でも「もやし」を見て、成長をチェックするように心がけています。それが安全・安心につながると思いますが、これからもその初心を忘れず、生産者としての誇りを持って愛情をこめて育てていきたいです。

三木生産センター 生産管理係
福永 朋幸さん



サラダコスモのこだわり

もやし作りにかける想い

(株)サラダコスモがもやし作りを始めたのは1955年のこと。当時は「中田商店」として、岐阜県で清涼飲料水のラムネ製造をしており、冬場の「副業」として、もやし栽培をスタートしたのがきっかけです。その後、漂白することが当たり前になった時代、安全・安心を求めて添加物や漂白剤を使用しないもやしの開発に着手。しかし当時は、見栄えが良くないという理由から、青果市場ではまともに扱ってもらえなかったといえます。

このように「時は苦戦を強いられましたが、「身体には絶対に良いから」と信じ続けるうちに、次第に商品の良さを理解してくれるレストランやスーパー、生協などへと販路が広がり、「無添加・無漂白のもやし」が評価されるようになりました。

81年には、緑豆を原料としたもやし作りを開始。もやしといえば「ブラックマツペ」という黒い豆を原料としたものが主流だった時代に、なぜ緑豆を選んだのか。その答えは、やはり作り手の「安心・安全な食品」へのこだわりにあります。

当時、原料のブラックマツペは東南アジアなどの暖かい地域で収穫されており、農業を使用している可能性が高い

もやしはこうして作られる!



- 生産工程**
- ①原料チエック↓②洗浄↓
 - ③浸漬(仕込み) ↓④育苗↓
 - ⑤洗浄↓⑥根とり↓⑦冷却↓
 - ⑧脱水↓⑨検査・計量↓
 - ⑩袋詰め

おいしいもやしを育てるための条件は、何と言ってもクリーンな環境の中で発芽、育成させること。三木生産センターでは、24時間365日のコンピュータ制御と、栽培を担当する熟練の「もやし生産者」たちが、知識と経験、気配りでもやしの成長を管理しています。

ここがポイント!

栽培室



栽培室は複数あり、小部屋で仕込み日ごとに管理しています。ここは、光合成しないように電気ひとつない完全な暗室。徹底した温度コントロールのもと、ミネラルたっぷりの地下水を散水し、8〜10日ほどかけてゆつくりと育てます。成長にあわせて栽培するもやしはストレスが少なく、健康な状態で出荷されます。

名水でスクスク



もやしを栽培している信州工場・宇都宮工場・三木生産センターのいずれも、食品安全マネジメントシステム「ISO22000」を認証取得しています。

こだわりの緑豆専用畑

サラダコスモでは、中国北東部に位置する吉林省にある契約農場で栽培した緑豆の種子を使用しています。緑豆専用の畑で育つ種子は、発芽率が高く、粒がそろっており、傷ができていないのが特徴。圃場の視察、種子の残留農薬検査や微生物検査などを定期的に実施し、厳しく品質保証に取り組んでいます。

収穫後は選別場に集められた種子を、現地の熟練の作業員が手作業で一粒一粒、傷や未成熟の選別を行っています。



「緑豆もやし」が袋入りの理由

「緑豆もやし」の包装材料には、独自開発した紙にポリエチレンを貼り合わせた材質を使用。わずかな空気を通す特殊な構造になっており、もやしは「呼吸」できるため、鮮度の劣化が少なく、独特の臭いも発生しません。

消費期限は、製造日を含めて5日間。これは、ほかの包装材料と比べて日持ちが1日は違うところで、長くしゃしゃり感を楽しめることができます。全国でも紙袋を使っているもやしメーカーは、(株)サラダコスモだけ!

「みんなで作る、協力しあって創る、協同のある暮らし」

〜聴く、話し合う、そしてつなぐことを大切に〜

コープしがの運営について話し合う通常総代会が、6月8日に開催され、2012年度の活動計画も決められました。コープしがでは、3年ごとに中期計画を定めていて、2012年度は第6次中期計画の最初の年度にあたります。

2012年度はどのような活動を行っていくのか、西山理事長にお話を伺いました。



2020年を見据えた、活動計画です

長崎 2012年度の活動については、第6次中期計画と「2020年ビジョン(ありたい姿)」を同時に考える事が大切ですね。

西山 はいそうです。まず、第6次中期計画は、これまでの中期計画とまったく違います。

これまででは、3年後に目指す姿に基づいて計画を立ててきましたが、今回は「2020年ビジョン(ありたい姿)」というのを目標にしました。つまり、第6次(2012~2014年)でホップ、第7次(2015~2017年)でステップ、第8次(2018~2020年)はジャンプの年と位置づけ、ありたい姿に到達しよう、というものです。

長崎 ですから、2012年度は、その全ての始まりの年になります。2020年ビジョンについてももう少し詳しく教えてください。

西山 「2020年ビジョン(ありたい姿)」では、「私たちは人と人をつながり、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」というスローガンを掲げ、そのためのアクションプランを定めています。アクションプランは、1つ目が「普段のくらしへの役立ち」、2つ目が「地域社会作りへの参加」、3つ目が「世界と日本社会への貢献」で、5つ目まであります。

軸にあるのは、組合員の願いを軸にするということです。実現するために一生懸命活動すること、地域へのお役立ちもできるでしょうし、ひいては日本や世界への貢献にもなるでしょう。



そして、「10年後には、滋賀県民の誰もが参加できる生活協同組合として、事業を進化発展させ、県民の過半数が利用する組織に成長することを目指します」ということを目標にしています。

2012年度の、大切な5つの活動

長崎 2012年度の活動は、2020年ビジョンに着実に近づけるよう考えられたものですね。

西山 はい。スローガンは、「みんなで作る、協力しあって創る、協同のある暮らし」です。重点は12項目ありますが、その中でもさらに大切な5項目を紹介いたします。

まず1つ目。無店舗事業(共同購入・宅配)では、安全運転を何よりも実践します。また、コープしが独自の産直と地場の商品を大切に、ばくばくエコーに掲載します。一方でコープきんぎ7つの生協の協同の力で、くらしを応援する低価格の商品提供や、必要な商品があるという品揃えも充実させます。

2つ目。店舗事業について、コープせぜでは、接客、清潔な売り場作り、品切れ防止などの基本運営をさらに徹底します。そして、

返し来店してもらえ、店づくりを進め、経営の強化を図ります。黒字を維持できる経営です。その上で、新しい店舗への準備を行います。またミニコープも基本運営を高め、しっかりと営業を行いながら、2013年度の閉店に向けて利用者の方々と話し合いを丁寧にすすめます。

3つ目。福祉などの取り組みは、介護保険枠の福祉事業の検討をすすめるとともに、支えあいサポートを広げ、そして地域の組合員の活動で、「居場所」づくりをすすめます。また、夕食サポーター「つながり」は、1日2000食の配食を目指します。

4つ目。環境の取り組みでは、リサイクルを強化します。また、政策に基づいてコープの森づくりを行います。

最後の5つ目。引き続き、震災被災地の支援をし続けます。また国際協同組合年でもあることから、協同の価値を学ぶ取り組みを行います。

夕食サポーター、リサイクル活動について

長崎 夕食サポーターで使っている材料は生協の基準に則ったものなんです。

西山 そうですね。毎回の常勤理事会で添加物を確認しています。また原材料については、仕様を確認させ



夕食サポーターの1例
(お弁当コース(左)、おかずコース(右))

ていただいております。

長崎

環境ではリサイクルを強化していきますが、内掛け袋の回収率が低いんです。組合員にご協力いただくためにも、「なぜリサイクルか」という、根本的なところをお伝えしたいと思っています。

西山

1つは、事業者としての責任があります。お届けしているのだから、回収も責任を持つと。もう一つは、いい値段で引き取ってもらえるというメリットがあります。ただ、混ぜればごみ分ければ資源と言われると、内掛け袋も、ラベルがはつてあるままだと、リサイクルができません。

長崎

切り取ってもいいし、破り取ってもいい。その際にきれいに切つたり、たたんだりするといふ必要はないのですよね。

西山 ラベルが無い、ということが

コープの森、ふれあいの居場所について

大切ですよ。内掛け袋は原料となって新しいビニール袋に生まれ変わります。

長崎

先ほど、コープの森という話もありました。環境政策の一環ですが、組合員さんにとっては、何かからスタートしたらいいのでしょうか？

西山

まず、森林がどんな役目を果たしているか学ぶことが始まりです。一方で、コープしがついて1つの生産森林組合と協定を結び、私たちが入れない山奥の整備をしていただく費用を、分担します。詳細はこれからの話し合いになります。



コープの森

森林が健全な状態で保たれたら、ちゃんと水を蓄えて、きれいな水が琵琶湖に還元されますし、生物の多様性が保全されたり、木々がしっかり根をはって土砂災害の防止にもなります。

長崎 介護保険枠での福祉事業のつながりとして、組合員・地域住民が主体

西山

まず、人のつながりの中で支えあう場づくりですね。私たちの使命は、組合員が困っていることにお役立ちすることです。ですから、孤独の解消にまず取り組むつもりです。

長崎

滋賀県に生協ができて40年ちよつとになるでしょうか。その頃30~40代だった組合員は、今、高齢者になっておられます。そういう方々はやっぱり、一定のコミュニケーションを欲しているのではないかと思います。たとえばふれあいサロンみたいな、ちよつとしたおしゃべりができる場を作りたいと思っております。

西山

私たちがだけで実現するところより、地域でやっているところを紹介するとか、色々なことができてきそうに思います。その中で高齢社会にもなう、つながり、の問題を解決できないかと考えています。

長崎 どうもありがとうございます。



2012年度方針について、西山理事長に伺いました。
(聞き手 組織支援部・長崎浩巳)

3歳の子どもも丸かじりできるソーセージ



神田智香子さん
生協歴 ちばコープで5年、
コープしがで2年
自分と夫、息子2人
(7歳・3歳)の4人家族



わいわいスティックゼリー。グレープ、オレンジ、青りんごの3種類入っていて、子どもたちが大好きです。ピクニックに持って行く時は凍らせておきます。食べる頃にほど良い解凍具合になっています。
おさかなソーセージも子どもたちが大好き。3歳の子でも丸かじりできるので、外で食べるのにぴったりの一品です。

トースターで焼くだけのミニハッシュドポテト

林 浩子さん
生協歴 5年
自分と夫、娘(6歳)の、3人家族



鮭フレークとごまを混ぜておにぎりにします。鮭フレークは味付けにもなるし、仕上がりの色がきれいです。**ひとくちハッシュドポテト**は、一口でパクッと食べられる大きさ。味もおいしい。トースターで焼くだけなので、手軽にできます。かわいいピックを刺せば子どもも喜ぶます。



ひとくちハッシュドポテト



鮭フレーク

ミートボールを酢豚風にアレンジ



ミートボールの酢豚風

作り方/①ピーマンとたまねぎをざく切りに、にんじんは乱切りにし、電子レンジで熱を通しておく。②温めた**テリヤキミートボール**と①を混ぜてできあがり。



テリヤキミートボール



家のからあげ



新原千香子さん
生協歴 8年
自分と夫、
子ども2人の、4人家族

家のからあげ。実家が、タレに漬けて唐揚げを作るのですが、それと同じような、しょうがの効いた味がします。オーブントースターで手軽にできるので、お弁当の定番です。**テリヤキミートボール**は、ソースがおいしいですね。白ごまを振りかけるだけでお弁当の一品になります。ピーマン・にんじん・たまねぎを電子レンジでチンして一緒に混ぜると、酢豚風にいただけます。



スポーツパンチ



藤田ひとみさん
生協歴 3年
自分と夫、娘(小4)、
息子(小2)の、4人家族

スティックゼリーを買いだめしておきます

スポーツパンチ。レモンやグレープフルーツなどがあります。冷蔵庫にすっきりと収まりやすく、冷しておけばお出かけのときの保冷材がわりになってくれます。

わいわいスティックゼリーは子どもが食べやすいし日持ちもするので、買いだめしています。運動会などにも持って行きます。

9月になると暑さもなごんで、ピクニックや運動会などでかける機会も増えることでしょうか。そんな時に役立つ商品を、コープ倶楽部(ミニコープ草津会場)のみなさんに教えていただきました。

ピクニックには、
何を持って
いきますか?



食べやすいもの!

小分けできるもの!

マイコープ
私かえらんだ



大越裕子さん
生協歴 9年
自分と夫、娘(高1)、
息子(小4)の、4人家族

片手で扱える専用トレイ

ピクニック用のトレイがおすすめです。ドリンクホルダー・箸置き・お皿が一体型になっているので、ピクニックや産直フォーラムの試食会で使いました。とても重宝しています。それから、生協のきゅうりを丸ごと一本、塩か塩麴(こうじ)をまぶして、ファスナー付きのビニール袋に入れて持って行きます。食べる頃には塩加減が良くなり、手づかみでポリポリ食べます。わが家では、1人1本以上食べてしまいます。にんじんをスティック状にして、同じように持って行くこともあります。



ピクニック用のトレイ



寒川郁美さん
生協歴 3年
自分と夫、娘(3歳)の、
3人家族

友だちの子どもにもあげやすいように



ミニカップゼリーフルーツ20



ミニ果汁ミックスキャロット

友だちとピクニックに行くとき、子どもがほかの人の食べ物を見て「あれ欲しい」と言うことがあるので、お互い、子どもたちに配りやすいものを持って行きます。わが家は、**ミニカップゼリーフルーツ20**を凍らせて。それから**ミニ果汁ミックスキャロット**を。小さいので携帯しやすいし、野菜補充ができる気がしてつい頼ってしまいますが、野菜がベースの物なので、ほかのママたちも安心して子どもに与えることができます。

さっぱりしたカボスのジュース



つぶらなカボス



田中友紀さん
生協歴 3年
自分と夫、
子ども(3歳)の、
3人家族

かぼすのジュースで、夏みかんの粒とはちみつが入っている**つぶらなカボス**。子どもが好きなので、ピクニックに持って行きます。さっぱりしていて、おいしいですよ。あと、**ミニカップゼリーフルーツ20**。子どもが食べるのにちょうどいいサイズです。おやつにと、凍らせて持って行きます。保冷材代わりにもなってくれるので重宝しています。



秋植え球根

チューリップ



春に花壇やベランダで、ひとときわ目立つ華やかな花、チューリップ。赤・白・黄色に加えて、最近ではさまざまな色があるこの花は、春の太陽のように明るく、暖かいイメージです。

チューリップは、これからの季節「秋」に球根を植えつけられ、寒い冬を土の中で耐え、そして春の訪れを感じて芽を出すという、自然のすばらしさを感じさせてくれる花です。今回、株式会社アタリヤ農園の窪田さんに、チューリップの育て方や特徴などについて、教えていただきました。

チューリップの球根は春に向けて、秋に植える

チューリップは、代表的な「秋植え球根」です。冬の間、外で栽培し、しっかりと寒さに当て、水やりをきちんと行えば、ほとんどが咲きます。植え付けは、植える深さや球根間の幅に注意してください。

① 植え付ける深さは、プランターなら球根の頭が隠れるくらい、花壇なら球根の直径2個分。ただ、球根の大きさによっても異なりますので注意してください。

② 間隔は球根2個分以上、離して植え付けて下さい。根が伸びるスペースが広いほど、茎や葉もしっかりしたものができます。

③ 植え付けの向きに注意してください。球根の平らな面を下にして植えてください。この時、平らな面を下にして、少しだけ傾けて植えると、葉同士が重ならずに出てきて、花も込み合わず、一つ一つ綺麗に咲かせることができます。



〈球根の断面図〉

花が終わったら…

花卉が散る前に早めに花を摘み取ってください。葉をいい状態で保つことが出来ます。(長く咲かせると、球根の肥大が悪くなります)

この時期には、追肥として肥料を与えること、花が終わっても水やりは続けてください。

花を摘み取った後は…

花が咲き終わって葉が黄色くなってきたら(ここまで水やりは続けてください)、「掘り上げ」という作業を行います(天気の良い日を選んでください)。茎や葉を切り落とし、球根ごと土から掘り出して土を落とし、日陰で1週間くらい乾燥させます。乾いたら、皮や根を取り除いて、風通しがよく涼しい場所に保管してください。(ネットなどを利用して、涼しい場所に吊るすなど)

そのほか

チューリップは冬季にしっかりと寒さに当てないと、良い花は咲きません。必ず外で栽培してください。

一度開花した球根を翌年植えても、草丈や花が小さくなる場合が多いです。

株式会社アタリヤ農園では、種などは種苗法に基づく発芽検査を行っております。

水やりのポイント

- ① 12月～1月頃は、地上部に何も出ていない時期。土が乾く前に水やりしてください。
- ② 2月頃～開花までは、葉からの水分の蒸発が盛んになるため、土が乾燥しやすい。
- ③ プランターや鉢植えの場合、花壇植えに比べ土が乾燥しやすい。
(発芽するまで日陰で管理し、発芽後日当たりのよい場所に移すことも良い)

以上の3点に注意しながら、水やりを行ってください。

水やりのタイミングに気をつけて

球根は、植え付け前にすでに内部には花や葉になる部分があります。そのため、順調に生育すれば、開花までスムーズに成長します。しかし、上手く成長しない場合もあります。主な原因としては水不足が考えられます。(冬は午前中に水やりしてください)

- ① 球根の根を傷めてしまうと、根は再生しません。水不足で根を傷めてしまうと生育が遅れるなどのダメージを受けます
- ② 球根の水切れは、球根内部にある花芽が最初にダメージを受けます。成長段階で葉は出てきますが、花が咲かない状態になります。
- ③ 花芽だけでなく、葉芽までダメージを受けると地上部に何も出てこない状態になります。

今回の「くらしのパートナー」でご案内しています



お徳なパステルチューリップ 混合

た。また、試験農場では、平常気候で種・球根などの栽培を行っておられ、ご意見や質問に答えられるようにされています。生協を通しての安心や安全の商品でつながっている組合員との信頼を継続するために努力されてきました。

球根の向きを揃えて植えると、葉が同じ方向に出やすいです。

球根の「へこんだ」部分をそろえて植える。

★上から見た図

※地植え※

直接肥料にふれないように

球根2個分

球根3個分

間をあける

緩交か性肥料

※鉢植え※

植える深さは豆粒がくぼくぼくくらい!

5号鉢(約15cm)で3球位

10号鉢(約30cm)に10~15球

用土

緩交か性肥料(ゆくり交か性肥料)

〈植え付けのポイント〉

野菜・果物の残留農薬について考える

農薬に関するニュースがテレビや新聞に登場する場合「輸入野菜からの残留基準値を超える農薬検出」「〇〇から無登録農薬の△△△△を検出」など、ショッキングな内容がほとんどです。

こんなニュースを聞くにつけ「農薬って怖い」「農薬は害がある」というイメージが定着しているように思います。「生協の野菜は大丈夫?」「残留農薬検査はやっているの?」今回は、そんなご心配にお答えします。

そもそも農薬って何?

田畑で農作物を作っていると害虫や病気、雑草などが発生します。これら有害な動植物から農作物を守るために使用される薬剤を総称して「農薬」と呼んでいるのですが、正確には人や動物への安全性や環境に与える影響、農作物への残留などについて国の厳しい審査(農薬取締法の遵法を審査)をうけて登録されたものだけを「農薬」と呼んでいます。

主な農薬の種類は農作物を食い荒らす害虫を防除する「殺虫剤」。農作物の病気を防ぐ「殺菌剤」。主にカビに類する菌を防除します。そして農作物の成長を邪魔する雑草を防除する「除草剤」。ほかにも植物成長調整剤、誘引剤、展着剤、天敵、微生物剤などいろいろな種類の農薬がありますが、大別するとこの3種類です。

農薬は本当に必要?

日本の気候は、雨が多く夏期に高温多湿となるため病害虫や雑草が発生しやすい条件になっています。農薬を使用しないで栽培すると病害虫や雑草が多発して、収量や品質が落ちたり、生産者の作業が増えます。その結果、農作物の価格が高騰し、消費者へ安定して高品質な農作物を供給できなくなってしまいます。

実際のところ虫食いだらけのキャベツやほうれん草、アパタだらけのりんごやみかんは買えませんよね。「外見は悪いけど味はいい」と言われても手が出ないのが現実です。農家も売れなければ生活できません。

作物名	収量減少率
水稻	28%
りんご	97%
キャベツ	63%
きゅうり	61%
トマト	39%

表：農薬を使用しないで栽培した場合の病害虫などによる作物別の収量の減少率
(社団法人日本植物防疫協会 1991、1992)

※右の表参照

安全性は確認されているの?

【登録時の確認】

登録に際して必要な試験結果は「病害虫や雑草への効果や薬害の試験」「毒性に関する試験(毒性試験、急性中毒に関する試験、環境への影響)」「残留性に関する試験」など、多数(40項目以上)の試験成績が必要となっています。ほとんどが、農薬の安全性を確認するためのものです。

【残留基準と使用基準】

農作物に農薬が残留しても人の健康に影響がない安全な量がさまざまな試験を基に食品衛生法に定められています。

収穫された農作物を残留基準値以下にするための使用方法(農薬の使用量、使用回数、収穫前日数など)があり、農薬使用者はこれを守って農薬を使用しなければなりません。(農薬取締法)

この2つの基準から、現在登録されている農薬は、ラベルに表示された使用方法を守れば農薬が基準を超えて残留することがないようにしています。

仮に残留農薬基準を超えた場合は、その農作物の流通は禁止されます!

(平成18年5月29日からポジティブリスト制が導入され、すべての農産物に対してすべての農薬の基準値が設定されることになり、規制が厳しくなっています)

コープしがで安全性は確認してるの?

ご存じの通り、農産物は鮮度劣化が早いので、検査結果が出てから出荷するなんてことができない商品です。また、植物のため個体差があって同じものはありません。これが工場生産される食品とは決定的に違うところです。

農産物はサンプル検査に頼れないという事情もあり、コープしがでは「生産工程管理」を重視し、産直産地の生産者に生産工程管理手法の導入を促しています。

生産工程管理とは「いつ」「誰が」「どこで」「どのように」作ったかを管理するという手法です。具体的には・・・

- ①生産工程・使用資材(農薬や肥料)を記入した「農産物仕様書」を生産者に提出してもらいます。
 - ②生協職員が適用外の農薬を使用していないか、使用基準を守っているかを点検しています。
 - ③年に1回以上産直産地を訪問し、生産工程(栽培記録や農薬の管理)などを実地点検しています。
- コープしがの産直農産物はこの生産工程管理を明らかにして頂いたものだけに「産直」マークをつけて供給しています。

また、農薬や化学肥料の使用を抑えて栽培された農産物には「安心野菜」「安心果物」「安心米」の称号を与え、組合員さんにわかりやすく表示しています。

さらに、産直農産物で農薬残留の可能性が高いものや洗ってそのまま食べる可能性のあるものについて残留農薬検査を実施しています。検査結果と農産物仕様書を照合し仕様書の確かさも検証しています。

2011年度は142商品を検査し基準値を超えるものは1件もありませんでした。



とうふ学習会のようす

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

とうふ学習会 & とうふを使った料理講習会

第4エリア 信楽地域委員会

6月5日(火)、谷川会館に、さとの雪食品(株)さんをお招きし、19名の参加で「とうふ学習会&料理講習会」を開催しました。
原材料の大豆やにがりへのこだわり、また、機械メーカーが豆腐づくりをするようになった経過をお話しや映像を使って分かりやすく説明して下さいました。その後、天然にがりや硝酸カルシウムを使った豆腐作りに挑戦し、手作り豆腐の食べ比べを行いました。最後に、豆腐を使ったヘルシーなレシピをいろいろ紹介していただき、みんなで料理して試食しました。
参加者からは、「実際に豆腐を作ってみて、にがりや硝酸カルシウムの固まり方や味の違いがよく分かりました」という声や、「豆腐は冷や奴か湯豆腐でしか食べませんでした。いろいろな料理法があることに驚きました」という声が聞かれました。
また、パックを作る機械メーカーがお豆腐づくりをされていることに驚いた、という感想も。「機械メーカーだからできるこだわりに納得」と感じてもらえました。

子育てを頑張るママたちが安心して、楽しく取り組みながら、リフレッシュや学びの機会をもってもらいたいと、6月15日(金)に、ひこねサンバレスで、メイクアップ講座が開かれました。
講師は、コープ化粧品でおなじみの(株)クラブコスメチックスさん。お肌打診やお肌のお手入れ、メイクアップ方法を教えていただきました。
中でも、マツサージは日々行うことで血行が良くなり、くすみ防止や乾燥たるみの改善ができると聞いて、興味津々。中指とひとさし指の第二関節の部分で顔の中心から外側にかけて円を描きながら、やさしくマツサージする方法を教えてくださいました。実際にマツサージをする時、顔がリフトアップしたり、ぼかぼかと暖かくなってくるのを感じます。そうすることで、メイクのノリも違ってくるそうです。
また、顔を明るく元氣に見せる方法として、ファンデーションの後に、パウダーを目の下やほほの骨の周辺、おでこに塗り、明るい色のアイメークをし、顔の中心を明るく仕上げること、顔全体の印象も明るくすることを教わりました。
子育て中の参加者も短い時間でしたが、自分だけの時間を過ごすことができ、新たな気持ちになりました。



メイクアップ講座の様子。みんな真剣!

メイクアップ講座でべっぴんママ...

第6エリア 出会いのひなはべっぴん塾

琵琶湖をはじめとする県内の環境保全について考えよう!! 「コープの森」



滋賀県の面積に占める琵琶湖の割合は6分の1ですが、森林は2分の1もの面積を占めているのをご存知ですか? この森林が琵琶湖の水を育み、温暖化防止にも大きな効果を発揮しています。しかし、森林を中心とする社会システムが崩壊し、森林の持つ様々な機能が失われつつあります。

森林の持つ様々な機能としては、主に以下のようなものがあるとされています。

- ①生物多様性保全(多くの生物のすみかになっています。河川の生き物の成育にも役に立っています)
- ②地球環境保全(植物の光合成により温暖化効果ガスである二酸化炭素を吸収。地球全体では気候を安定する役割を担っています)
- ③土砂災害防止機能や土壌保全機能(風雨による山の侵食や表層の崩壊・落石・土砂の流出・土石流の発生などを防いでくれます)
- ④水源かん養(洪水の緩和や水量の調整機能、水源を貯留したり、水質を浄化しています)

森林は二酸化炭素を吸収、貯蔵をする機能をもっていますが、同時に植物は呼吸もするため、二酸化炭素を排出しています。成長期には活発に光合成し、多くの二酸化炭素を吸収しますが、成長期が終わると排出量が増えてきます。そのため、成長期の後半で伐採して新たに植林し、二酸化炭素の吸収効果を維持しなければなりません。

しかし、木材価格の下落・就業者の減少と高齢化により、手入れ不足の森林が増加しています。また、竹林においても管理不足などがあり、周辺の森林に侵入してきています。

健全な森林は整備が定期的に行われ、適度な間隔で立木が生育して、陽光が地面に届きます。木や下草の根が発達し、養分に富む保水力の高いスポンジ状の土壌になり、雨水の地下への浸透量も増加しま

す。荒廃した森林は、立木が曲がったり、細くなります。立木が密集しているため、表面上は良好に見えますが、森林内は暗く下草が生えません。雨水は地下に浸透せず地表を流れ、根が発達せず保水が低下した土壌は降水のたびに、土砂を流出します。

森林が荒廃することによって、多面的な機能を失うことは勿論、森林から河川・琵琶湖の環境に大きな影響を与え、大規模災害が発生する可能性が高くなります。

2012年度から3年間で、「地域社会から生協が見える活動」「コープしがの組合を中心としながらも多くの県民が参加できる活動」「事業体として率先して取り組むべき活動」の3点を大切にしながら取り組みを行います。



コープしがでは、森林を所有する方々と手を結び、多くの組合員が森林に触れる機会を創り出すなど、森林の保全活動に協力するとともに、交流を通してお互いに成長をしたいと考えています。また、滋賀県の森林は、琵琶湖の大切な水源であるので、「コープの森」の情報を組合員やほかの生協にも発信していきます。

立派に成長するために、長い期間を要する木を対象とする森林の保全活動は、短期間で成果の出るものではありません。組合員の長期にわたるご協力をお願いします。



ボランティアバス南三陸町支援隊(6/22夜出発～6/25朝到着)報告



梅雨の時期にもかかわらず、23日・24日両日とも、晴れ時々曇りで湿度も少なく、さわやかな天候でした。

23日は、カキの養殖準備のため、宮城県漁協の志津川支所で稚貝をロープに取り付ける作業を行いました。慣れるまでが大変でしたが、午後にはすっかり手慣れ、少し物足りないぐらいの作業だったようです。志津川支所への支援は、今回で5回目と言うこともあり、漁業者のお父さん方にも、震災以降の生活などをうかがうことができました。

「この地域の産業は、漁業・農業を中心に水産加工業や観光が重要な産業で、志津川では漁業をしながら民宿を営む方も多かったようです。今回の津波で、養殖イカダが壊滅状態となり、船や水揚げに使うカゴや重機も流され、さらに民宿も津波でなくなった方がほとんどです。大半の方が、1年間は全く収入がなく生活しておられます。」

そんな話を聞き、とても心が痛みました。



カキの養殖準備を手伝いました。

24日は、南三陸町災害ボランティアセンターにて、ガレキ処理をしました。今回の支援地域は海に面したエリアで、夏季には海水浴場やキャンプ場が開かれ、たくさんの観光客が足を運んでいた所でした。

また、仮設住宅との交流会も行いました。23日が横山仮設団地、24日が切曾木仮設団地でした。切曾木仮設団地は3月にもうかがった仮設住宅で、子どもたちからサプライズ「よさこいソーラン」をプレゼントしていただきました。



子どもたちから嬉しいサプライズ!



出場者募集



第19回 レディスレインボーカップテニス2012

滋賀県予選大会出場者を募集します。

コープこうべ共同学苑が主催し、コープしがも共催するテニス大会の予選です。近隣府県の生協の組合員がスポーツを通じて、健康な体づくりと相互の交流を深めることを目的に開催されます。参加ご希望の方は「日本女子テニス連盟 滋賀県支部」に直接お申し込みください。

- 開催日 10月9日(火)～10日(水)
- お申し込み先 日本女子テニス連盟 滋賀県支部
今本 育子宛
TEL・FAX 0748-72-9247
Eメール: shigatennis@gmail.com
- 会場 滋賀県立彦根総合運動場
- 参加料 1組: 4,000円
- お申し込み締切 8月31日(金)必着

7月度リサイクルによるCO2削減量(kg)報告 スギの木9,304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

<p>牛乳パック 4,940Kg 前年比132.1%</p> <p>累計15,933Kg 前年比99.6%</p>	<p>共同購入案内書 203,760Kg (回収率74.0%) 前年比109.6%(-8.2%)</p> <p>累計784,860Kg 前年比102.6% (回収率69.2%) 前年比-5.8%</p>	<p>商品仕分け袋 3,354Kg (回収率40.9%) 前年比103.4%(3.2%)</p> <p>累計13,239Kg 前年比105.3% (回収率40.8%) 前年比3.8%</p>	<p>卵パック 2,205Kg 前年比114.4%</p> <p>累計8,867Kg 前年比112.2%</p>
---	---	---	--

店舗回収物

<p>ペットボトル 757Kg 前年比82.8%</p> <p>累計2,662Kg 前年比94.5%</p>	<p>トレー 327Kg 前年比107.7%</p> <p>累計1,306Kg 前年比96.3%</p>	<p>ペットボトルキャップ 46Kg 前年比94.9%</p> <p>累計210Kg 前年比102.7%</p>	<p>牛乳パック 570Kg 前年比88.0%</p> <p>累計2,107Kg 前年比90.0%</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してください。

びわ湖清掃ウォークのご案内

コープしがでは「びわ湖を大切にすること」を育む事業の一環として、今年も「清掃ウォーク」を実施します。コースは、長浜市・長浜ドームから豊公園までの約3.5キロ。数々の戦国ドラマの舞台となった長浜で、歴史ロマンに思いをはせながら琵琶湖岸を清掃します。当日は、e-radioレポーターの小野千穂さんが司会を務めます。ぱくぱく君も駆けつけます!

- 日時** 9月8日(土) 9:00集合~13:00終了(予定)
- 集合場所** 長浜ドーム **参加費** 無料
- 募集人数** 先着300名 ※組合員・一般の方を問いません。どなたでも参加できます。
- 持ち物** 軍手・タオル・火バサミ(あれば)・昼食・飲み物等・カップ等の雨具
- 服装** 動きやすく、汚れてもいい服装と靴でお越しください。



参加お申し込み・お問い合わせ ホームページ(パソコン・携帯)または組合員コールセンターまで
 ホームページ <http://www.pak2.com> コールセンター ☎0120-709-502
 <受付時間>月~金曜日:午前8時30分~午後8時 土曜日:午前8時30分~午前11時 ※日曜休み ※HP、携帯は24時間受付
 *小雨決行。決行・中止いずれの場合も当日の朝7時にホームページの「ニュース&トピックス」にてお知らせします。

理事会だより 第21回定例理事会(8月7日)

2012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)	無店舗	130,549	130,469	99.9	103.7			
	店舗	16,545	16,408	99.1	98.7			
	その他	3,362	3,493	103.8	68.3			
	合計	150,456	150,370	99.9	101.9			
出資金(千円)	無店舗	8,927,431	8,991,708	100.7	104.6			
	店舗	264,244	266,830	100.9	98.6			
	その他	40,042	38,641	96.5	53.8			
	合計	9,231,717	9,297,179	100.7	104.0			
供給高(千円)	無店舗	2,178,320	2,157,137	99.0	100.1	8,308,915	8,395,785	101.0
	店舗	118,730	121,250	102.1	95.5	488,170	496,009	101.6
	夕食サポート	12,728	14,538	114.2	638.9	44,511	50,406	113.2
	合計	2,309,778	2,292,926	99.2	100.4	8,841,596	8,942,201	101.1

お詫び:スパイラル6~8月号掲載の経営概況で、4~6月期店舗出資金が間違っており多く計上されていました。申し訳ございませんでした。なお、合計は正しく表示しています。

主な確認事項

- 2012年度7月期経営概況について承認しました。組合員数はほぼ計画通りで、15万人を達成しました。出資金は計画を上回り順調です。供給高は、無店舗事業で単月の計画は下回りましたが、累計では各業態とも計画を超過し、約1億円上回っています。
- 無店舗事業の物流効率化にむけて、青果物を冷蔵商品などと一緒に個人別に仕分けし、組合員の利便性向上を図ると共に、配送トラックへの積み込み改善、物流センター機能の見直しなどを2013年4月にむけて進めることを承認しました。
- 店舗事業政策に基づく出店戦略と開発手順について、第6次中期計画(2012~2014年度)で掲げた計画をより具体化した出店時期や、出店エリア、運営計画、商品計画などの方向性を承認しました。
- 介護サービスを核とした福祉事業の推進計画について、第6次中期計画で掲げた介護保険制度に基づく介護サービス事業の開始にむけた推進計画を承認しました。
- コープの森づくりに関する協定の締結について、長浜市の中之郷生産森林組合と2012年8月から7年間の協定を締結することを確認し、森林整備に協力していくことを承認しました。なお、8月29日に県知事、長浜市長立ち会いのもと調印式が行われます。
- 2013年度第33回通常総代会の開催について、2013年6月7日(金)に野洲文化大ホールで行うことを承認しました。
- 第11期役員推薦委員の選出について、次期の理事・監事を推薦する「役員推薦委員会(地域区・全体区)」の組合員委員と理事委員の選出の進め方を承認しました。
- 「新総代オリエンテーション」「秋の総代のつどい」の開催にむけて、開催日や会場設定を行うための基本的な事項を確認しました。詳細については、理事会で協議して9月理事会で確認する予定です。
- 九州北部豪雨災害募金について、組合員みんなの財産である剰余金を積み立てた「災害支援基金」の一部を取り崩して50万円を送ることを承認しました(基金の取り崩しは年度末になります)。
- 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告
 - (株)タクスの保険加入で300ポイント進呈キャンペーン継続企画商品追加の件について、理事の自己契約に関する事項として承認しました。
 - 法的に守秘義務を負う公的機関等に属する者の理事会等の傍聴について、承認しました。
 - エリア協議会・地域委員会での話し合いテーマとして「環境について」を確認しました。

監事会だより 7月度(6月21日~7月20日)

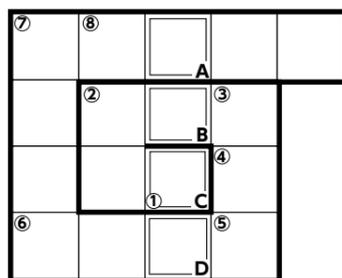
- 監事は、理事会等への出席の他、主に次のような監事(監査)活動を行いました。
- 6月23日 滋賀県生活協同組合連合会第37回通常総会出席
 - 25日 総代会後の手続き等に関する監査
 - 28日 ISO14001サーベイランス審査立会(~29日)
 - 29日 内部統制委員会出席
 - 30日 第1四半期監査[第1四半期の監査活動についての概要報告、第1四半期の機関運営と業務執行の状況、第1四半期の決算及び事業の状況、第32回通常総代会の評価、無店舗事業(利用者を増やす取り組みの進捗状況)、店舗事業(ミニコープ閉店の進め方及び進捗状況)、安全運転の対策と成果、停電(計画及び突発)の対応策、輸配送業務の進捗状況、コープしがの施設の耐震状況、その他]
 - 第22回臨時監事会[第1四半期監査の結果、その他]
 - 7月2日 経理往査
 - 3日 第23回監事会[第1四半期監査報告書作成、事業所往査の実施内容、今後の日程、その他]
 - 17日 第24回臨時監事会[前監事からの文書対応、総代有志からの文書対応]

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

しりとりにパズル

締め切り

9月10日(月) (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、次の言葉が続け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>

- 和室にある建具。障子じゃないよ。
- みんなとはぐれて□□□になっちゃった。
- 今日は生□□を出す日です。
- 助さん、格さんと...□□黄門様。
- 江戸から京都まで□□□道五十三次。
- 金沢が県庁所在地の□□□□県。
- 短歌です。
- 「しが」は平仮名、「シガ」は□□□□。

