

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…20ページ  
● ロングセラーのコープ基礎化粧品  
スキンローション

● 協同組合が「より良い社会」を築きます…15ページ  
● 国際協同組合年って？ その②

● 食の知恵袋…12ページ  
旬の野菜をかしこく食べよう  
「parts3秋」  
「わさ」

● 私がえらんだマイコープ…8ページ  
夏の季節もの、  
片付け方は？

● さらさらジャーナル…6ページ  
ストレッチで体スッキリ！

● つくる人\*食べる人…3ページ  
おいしい！手軽！使いやすい！  
アレンジ自在の  
大豆ドライパック



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。

10  
October 2012  
No.254

October 2012 No.254

発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2012.9.17

生活協同組合コープしが  
〒520-2351 滋賀県野洲市高波甲972

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



## ロングセラーのコープ基礎化粧品 COOPスキンローション

コープの基礎化粧品シリーズは、化粧水も乳液も1本698円。「安すぎて不安」「カタログで化粧品を買うのは抵抗がある」という声もありますが、リニューアルを重ねながら、30年以上に渡って愛されているロングセラー商品です。今回は、スキンローション(化粧水)に注目して、そのヒミツをお伝えします！

### 組合員の声から生まれました。

誕生したのは1977年の35年前。多くの女性が化粧品による肌のトラブルに悩んでいた時代、「安心して使える化粧品を」「入ってる成分を教えてください」などの声がかつていって寄せられました。そこで、組合員対象のアンケートやモニターテストを繰り返して、5年の歳月をかけてできあがりました。

- パラベン 無配合
- 鉱物油 無配合
- 石油・合成界面活性剤 無配合
- 紫外線吸収剤 無配合
- 無香料 無着色

うるおい肌への3つのステップ！

1 肌へうるおいを与える	2 内側(※)からうるおす	3 うるおい感の持続
肌中存在する保湿成分NMFを配合し、肌へ足りない潤いを与えます。	(※=角質層)植物性保湿成分(アズノ果汁、アケビ茎エキス)配合。お肌へヒアルロン酸や尿素を作る働きを助けることされている、保湿成分です。	肌中存在する成分に近い皮膚保護成分リポジュア®(ポリクオタニウム-51)配合で、高い保湿効果と持続性によって、うるおい成分が逃げるのを防ぎます。また、角質層の働きを助け、ホコリや雑菌といった外的刺激から肌を守り、健やかに保ちます。

### だから…使うほどにうるおいのある肌へ

美肌の秘訣は、うるおいにあり。肌荒れはもちろん、シミやくすみなどの大きな原因のひとつは、乾燥による肌本来の自己再生力が低下することです。肌表面からだけでなく、肌自身がうるおいをつくり出す力を助けてくれるので、使い続けていくうちに、うるおいに満ちた肌へと導きます。

使える！  
原料代・容器代・輸送費などを必要最低限に抑え、宣伝費や包装代などに費用をかけていません。だから、良品質で安心の価格を実現。値段を気にせず、バシャバシャ使えるのがいい！



COOP スキンローション



つくる人  
食べる人

おいしい! 手軽! 使いやすい!

# アレンジ自在の大豆ドライパック



「栄養豊富で毎日食べたいけど、調理が面倒」。そんな組合員さんの声に応じて誕生したのが、  
CO-OP大豆ドライパック。この大人気商品を製造している愛知県豊川市のトース株式会社をたずね、  
商品の特征やこだわりを取材してきました。

缶を開けた時の音が  
真空で作られた  
おいしさの証!



**大豆ドライパックの  
ここがポイント!**

**北海道産大豆を使用**  
輸入大豆に比べてタンパク質の含有  
量が多く、脂肪や炭水化物のバランス  
に優れている北海道産の「とよまさ  
り」種を使用。遺伝子組み換え種  
ではありません。

**大豆の旨みが生きている**  
水煮缶は原料の栄養成分が水や  
調味液に溶け出してしまいがちですが、ド  
ライパックは蒸し上げているため水に  
浸す必要はありません。そのため、  
栄養価はそのまま残り、旨みも逃げ  
ません。歯ごたえも楽しめます。

**劣化がしにくい**  
缶タイプは中が高真空、袋タイプ  
はほぼ無酸素状態になっているため酸  
化しにくく、常温で缶は3年、袋タ  
イプは1年間日持ちします。

**すぐ食べられる**  
水を切る必要も、洗う必要もな  
く、すぐに料理に使えます。もちろん、  
そのままでもおいしく食べられます。

**料理時間が短縮できる**  
手間のかかる水戻しや、煮る時間  
の短縮ができます。味がしみ込みや  
すいのもドライパックの特徴です。

## 今日のスパイラル レシピ

今回は、「つくる人\*食べる人」(p3~5)  
でご紹介している、トース様さんに、  
製造している大豆、ひじき、ミックス  
ビーンズのドライパック(パウチ)を  
使ったレシピを教えてくださいました。  
豆類とひじきの栄養がたっぷり詰まっ  
ています!



### ひじきの中華風卵スープ

【材料】(2人分)

ひじきドライパック(パウチ)1  
袋、卵1個、白ねぎ1/2本、ごま  
油少々、A=<水2 1/2カップ、  
鶏がらスープの素大さじ1>、  
B=<しょうゆ小さじ1/2、酒大さ  
じ1、塩・こしょう各少々>

【作り方】調理時間約5分

- ① 白ねぎはみじん切りにする。
- ② 鍋にAとひじきを入れて煮立て、  
Bで調味する。
- ③ 溶いた卵を流し入れ、ごま油をた  
らし、白ねぎを加える。



### チキンとミックスビーンズの トマト煮

【材料】(2人分)

ミックスビーンズドライパック(パウチ)1袋、鶏モモ肉  
1/2枚、玉ねぎ1/2個、人参1/4本、トマトソース缶1/2缶、  
A=<塩・こしょう各少々>、オリーブ油適宜

【作り方】調理時間約20分

- ① 鶏肉、玉ねぎは2cmほどの大きさに、  
人参はいちょう切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、①を炒める。  
火が通ったらミックスビーンズとトマトソースを加えて  
中火で煮、Aで調味する。



### ひじきと白菜の浅漬け

【材料】(2人分)

ひじきドライパック(パウチ)1袋、白菜2枚、  
人参1/4本、ハム2枚、浅漬けの素適宜

【作り方】調理時間約5分(漬ける時間除く)

- ① 白菜はざく切り、人参はせん切り、ハムは  
短冊切りにする。
- ② ポリ袋に①、ひじきを入れて混ぜ合わせ  
る。浅漬けの素を注ぎ、軽くもんで30分漬  
け、水気を絞る。

### 大豆とひじきの炊き込みごはん

【材料】(2人分)

大豆ドライパック(パウチ)1袋、ひじき  
ドライパック(パウチ)1袋、味付き鶏  
そぼろ1/2瓶、米1 1/2カップ、だし汁1 1/2  
カップ弱、A=<酒大さじ1、しょうゆ・  
みりん各大さじ1/2>

【作り方】調理時間約40分

- ① 釜に洗った米とだし汁を入  
れ、Aを加えてサッと混ぜる。  
大豆、ひじき、鶏そぼろを加え  
て普通に炊く。

## ドライパック 開発までの道のり

トアス(株)で大豆ドライパックが誕生したのは、1988年のこと。それまでは水煮の缶詰を製造していましたが、関東の生協から「旨みや栄養が水に溶けてしまうから、風味が損なわれる。ザルに切って使うのも面倒」という声が組合員からあがっている」という意見を耳にしたことが、商品開発の始まりでした。

当時、米国ではすでにドライパック製品は存在していましたが、日本での認知度はゼロ。大豆をどれだけ浸漬したら良いのか、水分量や水温の調整はどうかという点から、まさに手探りの状態で動き出したのです。

「苦労したのはパックする工程でした」と語るのは、長坂憲治工場長。「缶に大豆を詰めたものの、中の空気をどう排除すればいいのか、いろんなアイデアを考えました。たとえば、ドライアイスを入れて二酸化炭素を発生させて酸素をなくす方法にもトライしました。ですが、ドライアイスが溶けるまで蓋をせずに開けっ放しだから不衛生。それで結局、真空のパターンになったんです」。

大豆を蒸すことで大豆本来の栄養が保てるようになり、衛生検査もパスして商品化されたドライパック。当初は期待していたほどの売れ行きは見せませんでした。営業担当者が日本中の生

協を回り、学習会や共同購入センターや店舗へのプレゼンテーションを行ったことで、参加者からその特徴がクチコミで広まるようになりました。

「現在、工場はほぼ機械化されましたが、作り方は24年前と変わっていないんですよ」と長坂工場長。おいしさと便利さを追求した作り手の思いが、ロングセラーへとつながっているようです。

## 社会問題を背景に 袋タイプが誕生



缶のドライパックが販売されてから16年後の2004年、ついに袋タイプのドライパックが開発されました。その背景には、当時の社会問題がありました。

それは、深刻な核家族化です。缶の分量は140g。一缶で4人分くらいの量になります。それが家族構成の変化によって、使いきれなくなったのです。

しかし、分量を減らすと価格的問題が出てきます。そこで、同等のものが袋タイプでできないかを検証し、開発がスタート。ここでも缶と同様に、中の酸素をどのように取り除くかが課題にな

りました。袋メーカーの協力を得て、中の酸素を吸着する素材が練りこまれている特殊な袋を使うことにより、問題を解決したのです。

## 水煮とは違う 独自の製法

水煮は大豆を煮て芯まで火が通った状態で缶に詰めます。それに対して、ドライパックは浸漬後のポイルで5割から6割だけ火を通します。そして、充てん、高真空で密封した後、高温加熱殺菌を行い、ここで完全に火を通します。

こうした製造工程によって、違いが出てくるのが保存期間です。水煮の真空パックが冷蔵庫で長くても3カ月ほどなのに対して、ドライパックは常温で缶で3年間、袋タイプで1年と、大変保存性に優れています。

加えて、光を通さないため品質劣化が少なく、水が入っていないので軽量。缶は開けやすいイージーオープン缶になっていることから、震災時などの非常食としても重宝されています。



## 主な製造工程

### ① 浸漬

4倍の水でひと晩戻します。

### ② ボイル

20〜25分かけて温度を上げ、95℃まで上昇させます。これによりアクを除去し、雑菌もある程度死滅させます。

### ③ 選別

手作業による異物、皮、割れ豆などの選別除去、金属探知機による選別を行います。

### ④ 計量・充てん

自動計量した豆を自動充てん機により充てんしていきます。

### ⑤ 缶蓋巻締

ハイバキュームシーマーで空気を瞬時に抜き取り、缶内を高真空にして完全に密封します。



レトルト釜でふくらませます。

### ⑥ 加熱殺菌

レトルト釜で、高温加熱殺菌します。缶内では大豆の持っている水分が水蒸気化し、缶内を滞留することで、ふくらとした大豆に仕上げます。

### ⑦ 冷却

水をかけて少しずつ冷やしていきます。

「製造現場では、全従業員が  
“自分が食べたい、子どもたちにも食べさせたい”  
という意識で作業に取り組んでいます。  
大豆ドライパックはお子さんから  
シニア世代まで、幅広く親しんでいただける商品です。  
ぜひ自慢の味をご賞味ください！」



トアス株式会社  
製造部 第二工場  
長坂憲治工場長

## 安心・安全への 取り組み

原料の大豆は、北海道の美瑛や十勝産のものが中心。収穫後は、農家・農協問屋の選別を経て工場に入荷し、そこからさらに集塵機などを使って異物の混合がないかチェックしています。

播種、作付け、収穫の時期には視察を行い、栽培状況の確認を徹底しています。

また、缶のドライパックを製造する第二工場(豊川市大崎町)、袋のドライパックを製造する穂ノ原工場(豊川市穂ノ原)とも、ISO22000認証を取得しています。



## ドライパックシリーズ、まだまだあります!

トアス(株)のドライパックシリーズは、大豆のほかにもたくさんあります。そのおいしさと便利さ、ぜひ試してみてください。



# ストレッチで体スツキリ!



森川みえこ先生

びわこ成蹊スポーツ大学准教授。「美しく加齢に」をテーマにダンスエクササイズトレーニングを研究されています。「ストレッチで血行と姿勢を良くして、体がスツキリすると、気持ちも前向きになり、表情も明るくなります」

年齢を重ねれば重ねるほど、運動する機会は減っていくもの。でも体を動かして柔らかくしておく、血行が良くなって脳の活性化や冷え性対策、疲労回復も期待でき、ケガを未然に防ぐことも。今回は、年齢を問わず普段の生活の中で気軽にできるストレッチを、びわこ成蹊スポーツ大学の森川みえこ先生に教えていただきました。

これはNG!



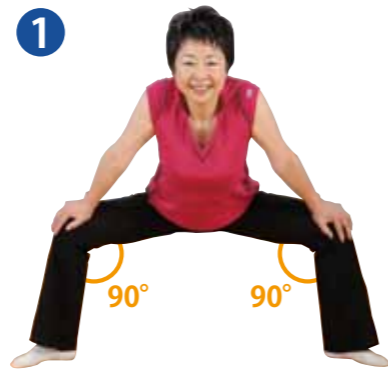
横から見た時に、背中が丸くなって、曲げたひざが内側に入っている、視線が下向き、肩が中心に入っていないのはNGです!

2



ひざから手を離さず、背すじを伸ばしたまま、体の中心に肩を持つてくるイメージで上半身をひねる。肩を真下に下ろし、視線は上半身をひねった方向へ真っ直ぐに向ける。

1



足を腰幅の倍開き、ひざに手を添えて、ひざを90度に曲げ、太ももは床と平行になるよう腰を下げる。最初はできる範囲で無理をしないこと。

## 足を開いてストレッチ!

普段あまり歩かない、デスクワークばかりで座りっ放し、腰が痛い... そんな時は、腰回りや股関節が固くなっているかも知れません。主に下半身をほぐすストレッチです。

## どこでもできる!



## おへそで円を!

テーブルにつかまって、おへそで円を描くようにウエストを右回り、左回りに回す。おしりはイスから浮かないようにする。円運動の後は、上体を前後左右に曲げましょう。>側筋や背筋を伸ばします。

イスに座り、両手でテーブルの角を持って、ウエストから腰の部分から右・左に10秒ずつひねる。視線は正面を向いたまま。>背すじを伸ばしてウエストからひねることにより、側筋を伸ばします。

オフィスのOAチェアなら、座面が回るのもっと楽チン!

## イスに座ってストレッチ!

イスとテーブルがあれば、いつでもできるストレッチ。仕事のリフレッシュにもなります。腰痛や背骨のゆがみが気になる人は、腰まわりの筋肉をほぐしましょう。

## さらに効く!



両足の裏を合わせて開くと、さらに負荷がかかってストレッチ効果が上がります。

2



仰向けのまま、①で「より股関節が固い」という結果になった方へ両足を曲げて(お姉さん座りの足)10秒静止します。(写真は右が固い場合)>股関節を柔らかくして、骨盤のゆがみにも働きかけます。

1



仰向けになって片方のひざを曲げ、反対の足に、足の裏を付けます。右・左両方やってみて、曲げたひざと床との距離がより開いている方をチェック!股関節がより固いということです。

## 寝ながらストレッチ!

朝、起きた時や、夜、眠る前に布団の上で気軽にできる股関節のストレッチです。股関節を柔らかくして、丈夫な足腰の基盤を作りましょう。

2



Point!  
背中を丸めて、自分を抱きしめるようなポーズ!

腕を交差して後ろへ回し、肩甲骨を触る気持ちで、息を吐きながら10秒静止。>ひじを前に突き出すようにし、上腕の三角筋を前に動かします。



1

腕を上から背中へ回し、手の先を反対の手でつかんで、下へ引いて10秒静止。右・左交互にする。>首から肩、背中にかけて肩甲骨を動かしてほぐします。



## 上半身の筋肉をほぐす

肩こりや背骨のゆがみなど、多くの人が抱えている上半身の悩み。まずは凝り固まった肩関節をほぐして、血行を促進しましょう。②以外は、胃を上へ引き上げる気持ちで、呼吸はゆっくりと。

4-②

引き寄せた手の平を外に向け、手の平で前に押すように腕を伸ばす。ゆっくり息をはきながら肩甲骨を開くようなイメージで。



4-①

自分の胸の前辺りの空気を、両手で左右から包んで引き寄せるイメージで、息をゆっくり吸いながら、両手を胸元へ。



3

後ろで両手を組み、ひじを伸ばしながら、背中からゆっくりと離して引き上げる。この時、胸を張って、あごを引き、肩の力を抜く。>三角筋や胸筋を伸ばします。



Point!

4-⑤

④-①から③を繰り返して、③の手の指先を外側に向け、指先を真下に向けるよう意識すると、肩から「ひねり」の負荷が加わりさらにストレッチ効果が!



4-④

上げた両腕を伸ばしたまま、やや後ろ気味に開きながら体側に下ろす。このとき手首の内側を真下に向ける意識をし、息を吐きながらおろす。>普段なかなかしない「肩より上に手を上げる」ポーズで、血行を促進し、筋肉をほぐします。



4-③

伸ばした両手を、ゆっくり息を吸いながら頭の上へ。



マイコープ  
私がかえらんだ



キレイに片付けたい!

コレ便利♪

# 夏の季節もの、片付け方は?



そろそろ、夏にお世話になった物を、片付けていく時期です。みなさんはどのような片付け方をしているのでしょうか? 米原市地域委員会のみなさんに、「夏物の片付け」をテーマに話していただきました。



**渡辺 栄里さん**  
生協歴 12年  
自分と夫、息子4人(小6、小4、小1、年中)の6人家族



**武立 ゆかりさん**  
生協歴 10年  
自分と祖父母、夫、娘2人(中1、小5)、息子1人(小2)の7人家族



**宮本 千恵さん**  
生協歴 7年  
自分と夫の2人家族



**山口 佐知子さん**  
生協歴 5年  
自分と夫、娘(小4)、夫の母の4人家族

**山口** 片付ける時は、天日干しをします。靴は脱臭剤を入れたりしますね。

**渡辺** うちでは、コーヒーのかすや、飲んだ後のお茶の葉を乾かして袋に入れて、脱臭剤の代わりに使っています。

**武立** なるほど。新聞紙をくるくる巻いて入れておくと、除湿になると聞いたことがあります。

**山口** 重曹もおい消しになりますよ。



脱臭剤代わりに、ひと工夫

夏の敷物はどうする?

**宮本** 日差しをささざるすだれは、みなさんどうしていますか?

**渡辺** まず一度干してからきれいに拭いて、また干して乾かして、新聞紙で巻き、ビニール袋に入れ

**エアコンのクリーニングは自分で手軽に**  
夏布団やタオルケット、夏用さらさら敷布は、全部まとめて**圧縮パック**をしています。普通に収納するよりやっぱりかさ張りませんし、次に取り出す時もわかりやすく便利です。



ワンタッチらくらくふとん圧縮パック

**渡辺** エアコンのフィルターは洗いますか? カビとか気になりますよね。

**山口** うちでは洗います。

**宮本** うちでは**エアコンクリーナー**を使っています。シューッと吹きかけるタイプの。

**山口** 手軽にできるものですか?

**渡辺** 泡はど〜いくんでしょうか?

**宮本** 液だれは全然しなくて、泡はエ

**渡辺** エアコンの中に吸い込まれていくので、失敗なしですよ。

**宮本** 業者に頼まなくても、自分で手軽にできるのね。今度やってみよう。

**宮本** 「フローラルソープの香り」とか、香り付きなので、使い始めによくある変な臭いも防げますよ。

**武立** 「森林の香り」とか「ラベンダーの香り」とかもありますよね。

うちでは、エアコンのシーズンが終わる時じゃなくて、シーズンの始まりに、このクリーナーを使っています。



エアコンクリーナー

**靴やサンダルは、臭いや湿気対策を**

**宮本** サンダルや靴はどうしていますか?

**武立** 2リットル入る、夏用の大きい水筒。かさばるわあ。パッキンも含めて漂白して、よく乾かしています。ビニール袋に入れてしまっています。商品が入っている袋ね。

**渡辺** うちの収納の工夫は、何でも箱に入れて積めるようにしています。カーペットも箱に入れるの。箱の中はぐちゃぐちゃでも、片付きやすいですよ。



**網戸はカビにご注意。こまめな掃除を。**

**渡辺** 帽子は、洗えるものは洗って、型崩れしないように丸いものに重ねて、風通しの良いよう、不織布をかけてしまっています。

**武立** コットン製の帽子の内側の汚れは、頭皮の脂分だから、シャンプーで手洗いと汚れが落ちて、いい匂いも付くし、良いらしいですよ。

**一同** へ〜! いいこと聞いた!

**宮本** 網戸はどうしていますか?

**武立** 高圧洗浄器で洗ってからしまします。次に使うときはスカッとさわやかな風が通ります。

**宮本** うちでは**あみ戸びっクリーン**を使っています。ホコリがきれいに取れますよ。

**武立** 網戸にはよくカビの菌が付いているんだって。気持ちいい風が入ると思っても、風と一緒にカビの胞子まで室内に入ることがあるから、こまめに掃除した方が良さそうですよ。

**渡辺** かき水器はどうかしら?

**武立** 一番使用頻度が低いものなので、収納棚の上のほうにしまします。

**宮本** 麦茶の入れ物は?

**渡辺** うちでは冬でも使っています。



あみ戸びっクリーン

みなさん色んな工夫で季節ものを片付けていますね。来年も気持ち良く使うために、清潔に保って片付けましょう!



# 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**をご覧ください。

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



第5エリア 豚の解体見学で部位を学習!

## おいしいコーヒーを入れるポイントを学習しました

第2エリア 大津市中地域委員会

7月9日に生協会館コープゼゼの2階で、小川珈琲さんを講師に「コーヒーの原産国と特徴」「焙煎やブレンドについて」学習した後、実際に器具を使って、「家庭で気軽においしいコーヒーの入れ方」を教えてくださいました。



①ペーパーフィルターはドリッパーに密着させるため、側部と底部を互い違いに折りセツトする ②計量スプーン(8g〜10g)を使って、正確に粉を入れる ③ドリッパーの側面を軽くたたいて粉の表面が平らになるようにする ④一度お湯を沸騰させ、沸騰がおさまったら(85℃〜95℃)、粉全体が湿る程度に静かに注ぐ ⑤約20〜30秒待つて粉を蒸らす ⑥その後、粉の真ん中にゆつくり湯を注ぐ(ペーパーフィルターに直接お湯がかからないこと) ⑦お湯を2〜3回に分けて注ぎ、人数分のコーヒーが抽出できたら、お湯が残っている状態でドリッパーをはずす ⑧温めておいたカップに注ぐ

「ちょっとしたこと、おいしいコーヒーを味わえるなら、ペーパーを使って自分の味を楽しみたい」と参加者からの声も聞かれました。

## 「チコリ」をおいしく食べよう!

第2エリア 大津西地域委員会

7月12日(木)ミニコープ西大津で「チコリを食べよう」を開催しました。チコリとは、ヨーロッパ産の野菜で別名「アンディーブ」とも呼ばれており、もやしやスプラウトと同じ、水耕栽培で作られる発芽野菜です。

日本ではまだなじみの浅い新顔野菜ですが、サラダやグラタン、スープ、オープン料理など用途は多彩。また、1枚ずつがし船形の器にして使うこともできます。そんなチコリを使って、「簡単においしく食べてみよう」というのが企画のテーマです。緑豆もやしでおなじみの「サラダモス」で、このチコリを製造されています。栽培過程を映像で学んだ後、チコリを使ったメニューや、もやし・かいわれ大根・アルファルファを使った料理を教えてくださいました。コープ商品のドレッシングも、いろいろ味わいました。



## 「うなぎ」について学び、おいしく試食!!

第4エリア 水口地域委員会

7月9日(月)サントピア水口で、川口水産の宮本さんを講師に、「うなぎの価格が高騰していること」「白焼きと蒲焼の違い」「関東と関西のうなぎの違い」などをお聞きしました。

試食では、うなぎの白焼きを網で焼き、食べやすい大きさに切つて、さらし玉ねぎの薄切りの上に乗せ、ポン酢でいただきます。さらし玉ねぎの味で、ひと手間加えたことで、うなぎのジューシーさが引き立った気がしました。そのほか、「さざみうなぎ丼」「冷やし茶碗蒸し」「野菜サラダ」「あんみつ」と、ボリュームのある昼食をいただきました。



## おいしさと部位を知ろう!

第5エリア 竜王町地域委員会

7月10日(火)、竜王町農村女性の家で「産直平牧三元こめ育ち豚」のブロック解体の見学と、ミニ試食会がありました。

「産直平牧三元こめ育ち豚」は、山形県の庄内平野にある「平田牧場」で肥育されている豚。名前の通り、お米を食べて育った豚で、豚の品種の良い部分を掛け合わせられています。今回は、豚の部位の説明と、どの部位が、どんな料理に適しているのかなどを、シガフードプロダクツの中川さんに解体見学しながらお聞きしました。ヒレは標準豚で1kgしか取れない貴重部位です。ももや、そともは赤みの代表で、幅広い料理に使えるそうです。左の図を見て、料理の参考にしてください。

**豚肉可食部位図**

豚肉の主な部位は7つに分けられます。部位別の肉質の違いは牛肉ほどなく、どの部位でも家庭でおいしく料理できます。

【適している料理】	1 かつら..... 煮込み料理	5 ばら..... 角煮や焼き豚などの煮込み料理、薄切りにして炒め物
2 かつらロース..... ソテーや焼き肉	6 もも..... 赤身の代表的な部位。どんな豚料理もOK	7 そとも..... もも同様、幅広い料理
3 ロース..... トンカツやポークソテー		
4 ヒレ..... トンカツ		

## どっぴりでできるパンの学習会

第3エリア 守山地域委員会

長期保存ができるパンについて、なぜ長期保存ができるのか、その理由を学ぶ会が7月12日(木)NOSA I2階で開催されました。講師は、賞味期間が35〜90日のパンを製造する株式会社コモの方です。

株式会社コモは日本で初めて、北イタリアの環境で育まれた発酵種「パネトーネ種」を使ってパン作りで成功した会社です。そして長期保存できる理由は、添加物ではなく、このパネトーネ種のおかげなのだそう。含まれている乳酸菌で整腸作用も期待でき、栄養価も高いそう。

参加者の中にはパンを手作りする方や、小さい子どもを持つ方も多かったため、「パネトーネ種はどこから採取するのか?」「包装が特別なのか?」「なぜチラシに体に良いと書かないのか?」など活発に質問が上がり、非常に興味深い学習会になったようです。「長期保存ができる『添加物』というイメージで心配でしたが、学習会で、安心して食べられる長期保存のパンがあると知りました」「パパササしておいしいのでは?」と思っていたが、しつとりしておいしかった」という声も聞かれました。



## ふれあいYOUタイム

第7エリア 北地区事務局

毎月第3木曜日に長浜センターで開催されているふれあいのひろば活動「ふれあいYOUタイム」。今回は7月19日(木)に開催されました。

この活動は阪神淡路大震災にボランティアとして参加をした組合員さんにより始められた取り組みです。もう20年間も続けられています。小さいお子さん連れの若いお母さんから、もうお孫さんのいる組合員さんまでの幅広い層が集まって、いろいろとお喋りをして、コーヒーやお茶、手作りお菓子をいただきながら、ひと時を過ごします。毎月のメニューを考えるスタッフは現在7人、その中には健康体操の先生もいますので、30分ほど手をのびたいだいで体を動かします。小さい子どもも一緒に体を動かします。

今月のメニューは「フルーツパフェ」でした。冷たいアイスと果物で、簡単においしくでき上がり、みんな大喜びでした。



## 暑い夏を乗り切ろう!!

第4エリア 甲西地域委員会

7月2日(月)、暑い夏を生協の商品を食べて乗り切るための試食会を開催しました。夏のスタミナ料理といえは「うなぎ」ですが、今年は高値となっています。そこで、「鰻屋が焼いたさんま蒲焼き」がおすすです。この商品は、うなぎメーカーの山田水産さんが、そのノウハウを活かして、さんまを蒲焼きにしたもの。試食をすると、「思っていたよりくさみがなくて、とてもおいしい」という声が上がりました。

また、「オクラとひじきの和えもの」は、しそ風味でとてもさっぱり!こちらは冷凍なので、解凍するだけで食べられます。そうめんにとろろと一緒にかけて、ネバネバ系の一品にして試食しました。

「どれもとても簡単に作れました。節電の夏、今日の料理で乗り切ります」という組合員の方のように、暑い夏は、便利な生協商品とひと工夫で乗り切りたいですね。



# 7月13日に 「2012年度 取引先品質管理研修会」 を開催しました

この研修会には滋賀県内を中心に食品関係の取引業者さんや、農畜産物の生産者さんに集まっていただき、夏期の基本的な衛生管理や品質管理につなげることを目的に行われました。取引先 57 名、コープしが役員 15 名 計 72 名の参加となりました。

## 食品工場関係 食品製造施設の具体的な改善事例の紹介及び5Sの徹底 Part2

昨年好評につき、今年も(有)食品環境研究センターの新蔵登喜男代表にお話していただきました。「食品で最も多い苦情は異物の混入です。特に毛髪の混入防止は、製造加工場へ毛髪(付着)を持ち込ませない、落とさないことが基本。更衣室ではそれまで着用した私服から作業着への付着を防ぐため、私服と作業着は別々のロッカーで管理し、作業着へ着替える前に必ず毛髪のブラッシングを行います。そしてネット付き帽子を最初に着用。この時、毛髪がはみ出さない、帽子と頭部に隙間ができないことが重要です」



当日、参加者にはいつも使っている作業着と粘着ローラーを持参してもらいローラー掛けの実践と、参加者が今後指導者となり指導する場合のポイントが説明されました。そのほかにも床への物の直置きや静電気などが作業着(者)を通じて、毛髪を製品の中へ落下混入させることにつながることも学びました。

## 農畜産関係 農産物品質保証システムの活用と課題



農産物は、事前に安全を含む品質を確かめて供給する事が難しい生鮮品です。そんな農産物の安全・安心を確かめるのが「生産工程管理」です。昨年は日本生協連の担当者から生産工程管理「適正農業規範」の説明をもらいました。今年、生産団体全体で生産工程管理を実践している「ながさき南部生産組合」の永池充宏 理事を講師に講義いただきました。

栽培管理簿(作業日誌)、農薬管理簿(農薬の出納帳)など面倒な作業に音を上げる生産者をフォローしながら全員足並みがそろそろように粘り強く取り組んだ苦労話や、これらの帳簿が自分の農業経営に生かされた事例などを交えてお話していただきました。参加者からは、「個々の生産者にとっては非常に面倒で続かない事でも、集団で取り組むことによって続けられる」「仲間と話し合い、確認し合いながら取り組むことで営農の改善も図れる。」といった確信を得て「必要なことだから頑張って取り組むべき」という力強い感想をいただきました。

## 8月4回商品案内書より農産産地表示が変わりました

商品案内書への野菜や果物など農産物の産地表示は、お届け産地の絞り込みが可能な場合には、「〇〇県」という表示を行っていますが、商品案内書を作成するタイミングや天候不順などによる不作などで産地を変更して、ほかの産地からお届けする可能性があるものについては、「〇〇県 他」の複数産地案内を行ってききました。その場合、「他」は「福島県とその隣接県以外の産地」としていましたが、わかりにくいという意見を多くいただきました。そこで8月4回以降、複数産地の場合の産地表示欄は「〇〇県・〇〇県・〇〇県 他」としますが、注文番号の上の商品情報欄へ「その他の産地は〇〇産」の案内も行います。

	産地表示欄(例)	商品情報欄(例)
①「福島隣接県」のみ	茨城県・栃木県	(表示なし)
②「福島隣接県」と「隣接以外の産地」	茨城県・栃木県	数量不足の時は、熊本県・長崎県をお届けする場合があります。
③「福島隣接県以外」のみ	長崎県・熊本県…他	その他の産地は高知県・宮崎県産
④「福島県」	福島県(単独表示)	(表示なし)



## 「きのこ」はこんな野菜



**特徴**・・・温暖で雨量の多い日本には、さまざまなきのこが山に自生していますが、よほどよく知った上で採取しないと、毒のある種類が多いので、食中毒(死に至ることも)になることも。食用にされるものはほとんどが「人工栽培」によるものです。きのこの「旨味成分」は、だし汁に含まれるグルタミン酸との相乗作用により、一層おいしさが増します。乾燥きのこのほうが、この効果は大きいです。  
**種類**・・・一般的によく食べられるのは、しいたけ・しめじ・えのきだけ・まいたけ・なめこなどがありますが、最近では品種改良や栽培改良により、多種類のきのこが販売されています。  
**栄養**・・・ビタミンB1・B2、ナイアシン、カルシウムなどのミネラルが豊富。紫外線に当たるとビタミンDに変わる「エルゴステロール」を多く含むものもあり、骨にカルシウムを吸着させる働きをしてくれるので、骨粗しょう症予防のためにもぜひ毎日摂りたい食材です。

### きのこ特有の成分

- 「エルゴステロール」→紫外線に当たるとビタミンDに変わり、骨にカルシウムを吸着させる働き
- 「キチン」→血圧やコレステロールの調整、整腸作用などの働き
- 「トレハロース」「マンニトール」→糖アルコールの一種で、カルシウムの吸着を助け、香りを引きだす働き

「きのこ」は価格が年間を通してほぼ一定でおいしくいただける食材です。生活習慣病予防や骨粗しょう症予防のためにも、ぜひ利用してください。

## じょうずな選び方と保存法

### 選び方

- しいたけ… 色つやが良く、肉厚で、かさの裏が白っぽいもの
- なめこ… 大粒でかさが開ききっていないほうが良い
- まいたけ… 全体に弾力と張りがあり、形の整っているもの
- えのきだけ… 水っぽくなく弾力のある白っぽいもの

### 保存方法

傷みやすいので、ポリ袋に入れて冷蔵庫に保存し、2~3日で使い切る。乾燥きのこは湿気を避けて、涼しい所に保存する。

### 調理方法

衛生的に栽培されていることがほとんどなので、濡れフキンで汚れを取る程度で、洗わずに調理する方が、水っぽくならず香りも逃げない。また食感と香りを逃さないため、火を通しすぎないこと。

## 簡単!きのこ料理

### きのこのおろし和え

- ★材料<2食分>  
しいたけ6枚・まいたけ1/2パック・しめじ1/2パック・大根おろし大さじ2・しょう油小さじ2・ごま油小さじ1
- <作り方>  
①きのこ類は、ホイルを敷いたオーブントースターで焼き、食べやすい大きさに切る。  
②水気を切った大根おろしと①を混ぜ合わせ、しょう油とごま油をかけていただく。ポン酢をかけてもおいしい。

### きのこのトマト煮

- ★材料<2食分>  
しいたけ6枚・しめじ1/2パック・エリンギ1/2パック・トマト中1個・玉ねぎ中1/2個・にんにく1片・サラダ油大さじ1・塩こしょう少々
- <作り方>  
①しいたけはそぎ切り、エリンギは1cm厚さに切り、しめじはほぐしておく。トマトはざく切りにする。玉ねぎとにんにくは、薄くスライスする。  
②鍋に油を入れて、先に弱火でにんにくを炒める。香りが出てきたら玉ねぎを加えて少し柔らかくなるまで炒める。  
③②にきのこトマトを加え、汁気がなくなるまで煮て、塩こしょうで味を調える。

## 食の知恵袋

## 旬の野菜をかしこく 食べよう Part3 秋

秋風もさわやかに吹き、マツタケをはじめ山にはきのこたちが顔を出し、香りと食感が楽しめる季節になりました。今回の気になる旬の野菜は「秋編・きのこ」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。

# 協同組合が「より良い社会」を築きます

## 国際協同組合年って？ その②

2009年の国連総会で、2012年を「国際協同組合年」とすることが決まりました。これは、世界が抱える貧困・金融・経済危機・食糧危機・気候変動などをはじめとする現代社会の重要な課題の解決に向けて、協同組合が大きな役割を果たすことを期待したものです。2012年日本生協連をはじめ、日本の生協は国内の協同組合と連帯して、協同組合の価値や役割について認知を広めていきます。



## そもそも協同組合って何？

### 生協以外の協同組合

生協(生活協同組合)も数ある協同組合の1つです。生協以外の協同組合には、農業協同組合(農協=JA)や漁業協同組合(漁協)、森林組合、事業協同組合、労働者協同組合、住宅協同組合、信用協同組合などがあります。日本だけではなく、世界各国には様々な協同組合があります。どの協同組合も参加する組合員の願いを実現するために人々が自発的に手を結んだ非営利の組織です。

### 「みなさんのその1人」組合員総数10億人、世界最大のNGO

世界各国の協同組合が作る国際組織として、国際協同組合同盟(ICA)があります。ICAには、世界93カ国から生協をはじめ、あらゆる分野の249協同組合が加盟しており、組合員の総数は10億人(2011年3月現在)を超えます。ICAには、国連に登録された世界最大のNGO(非政府組織)です。日本では、全国の生協が加入する日本生協連のほか、全農・全漁連・全労済などが加盟しています。

ヨーロッパ  
81組織34カ国

アフリカ  
23組織13カ国

アジア&太平洋  
69組織26カ国

南北アメリカ  
74組織20カ国

(2011年3月現在)

## これも「協同」のひとつです

### 被災地支援

東日本大震災の支援を行うこと。

### 共同購入

共同購入は「協同」の第一歩。共同購入には「人と人のつながり」があります。

### コープ商品や産直商品

コープ商品や産直商品には、組合員と生産者・メーカーとのつながりがあります。

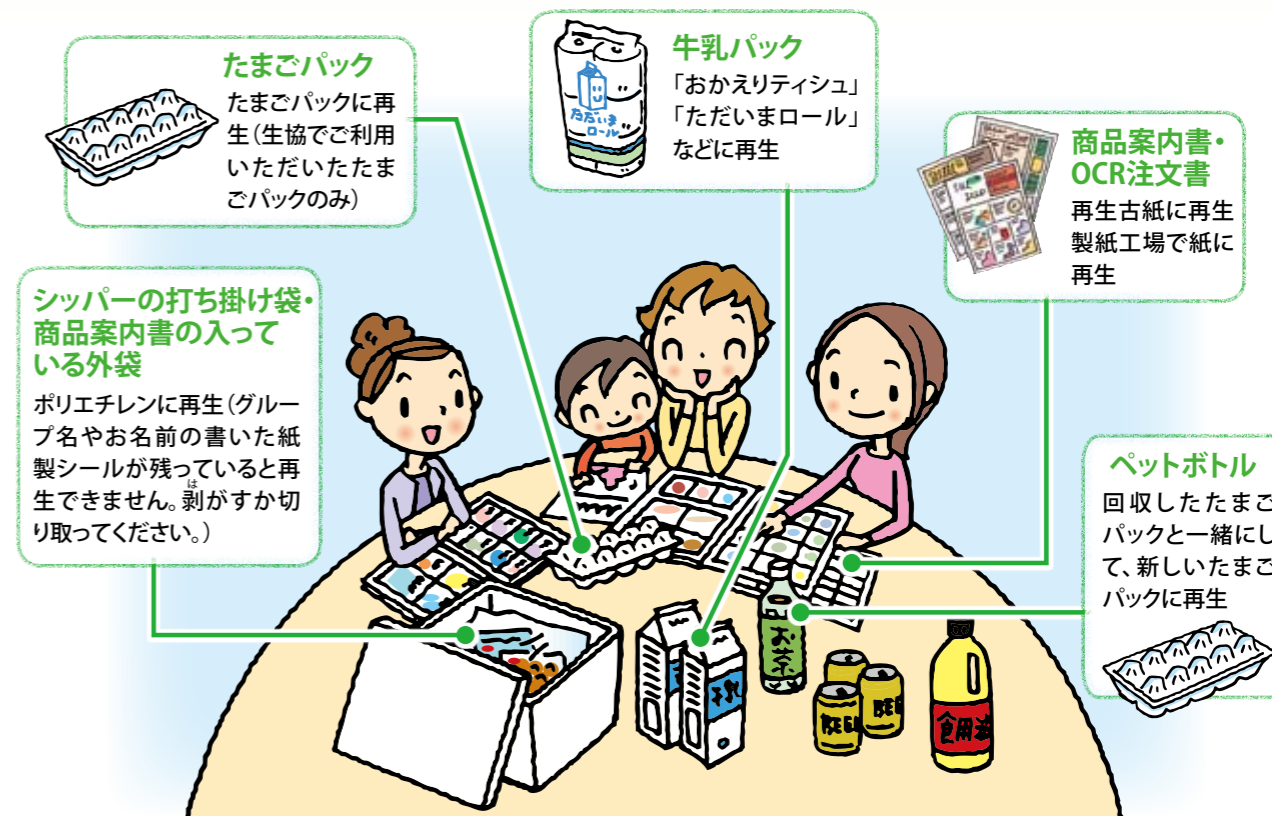
## 2012年の国際協同組合年の取り組み

世界中で、協同組合の価値や役割を知らせるような企画やイベントなどが行われます。国際協同組合年を記念して、全国の生協が加入する日本生協連と、イタリアの生協「コープイタリア」の国際協同組合間提携により、日本向け商品として共同開発した「コープイタリアのワイン(赤・白)」や「コープイタリア産カットトマト」「イタリア産あらごしトマト」があります。

今後、国際協同組合年の取り組みやイベントなどの案内は、「スパイラル」「ぱくぱくコミュニティ」「折り込みチラシ」などでご紹介します。

# 自分ができる、身近なところから

第32回通常総代会で、2012年度の活動計画が承認されました。その中で、環境事業として、リサイクル事業の確立と自然を守る取り組みの推進が掲げられています。自然を守ることについては、先月号のスパイラルに掲載しました。今回は、「廃棄物の排出削減と再資源化について」です。



生協の一部のセンターでは、食用油の廃食油の受け付けを行い、ディーゼルエンジンの燃料(BDF)に再生。また、生協では回収していませんが、アルミ缶はアルミサッシやアルミ缶へ再生されます。

## なぜリサイクルが必要なの？

資源の枯渇・ごみ排出にともなう処分コストの増大、資源開発にともなう環境破壊などが危惧されている現在、循環型社会の形成が必要とされています。廃棄物を安易に焼却や埋め立て処分せず、可能な限り再使用(リユース)、またはリサイクルしていくことが求められています。

コープしがの事業に由来する廃棄物は、コープしがの事業所だけではなく、委託先の物流センターや組合員の各家庭でも排出されています。これらの廃棄物を可能な限り資源化し、社会に循環させることに取り組んでいます。このことは、事業所や各家庭の廃棄物の排出量を低減させることにも、大きな効果があります。

「スパイラル」の毎号17ページで、共同購入・店舗での回収物量を掲載しています。今後「シッパーの打ち掛け袋・商品案内書が入っている外袋(12月号)」「牛乳パックやたまごパック(2月号)」のリサイクルの方法などを、詳しくご案内します。



8 月度 リサイクルによる CO2 削減量 (kg) 報告 スギの木8,470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	牛乳パック 3,939Kg 前年比65.1%	共同購入案内書 175,450Kg (回収率59.2%) 前年比94.5%(-22.6%)	商品仕分け袋 2,758Kg (回収率40.8%) 前年比82.9%(0.5%)	卵パック 1,672Kg 前年比87.3%
	累計19,873Kg 前年比90.2%	累計960,310Kg 前年比101.0% (回収率67.1%) 前年比-9.1%	累計15,996Kg 前年比100.6% (回収率40.8%) 前年比3.2%	累計10,539Kg 前年比107.3%

店舗 回収物	ペットボトル 1,050Kg 前年比101.2%	トレー 351Kg 前年比119.1%	ペットボトルキャップ 70Kg 前年比89.8%	牛乳パック 631Kg 前年比97.5%
	累計3,713Kg 前年比96.3%	累計1,657Kg 前年比100.4%	累計280Kg 前年比99.1%	累計2,737Kg 前年比90.6%

※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。

## コープの森づくりがスタートしました。 第1号は長浜市余呉町に決まりました。

コープしがは、滋賀県内で森林づくり活動を開始するにあたり、滋賀県知事 嘉田由紀子氏、長浜市長 藤井勇治氏を立合人として、中之郷生産森林組合(長浜市余呉町:組合長 大澤保夫氏)と8月29日に「琵琶湖森林づくりパートナー協定」を締結しました。

琵琶湖の水源である森林を健康な状態で保つためのパートナー制度で、コープしがは今後7年間に渡り「コープの森づくり」として長浜市余呉町の森林整備を支援していきます。

左から滋賀県知事 嘉田氏、コープしが 西山理事長、中之郷生産森林組合組合長 大澤氏、長浜市長 藤井氏、8/29 滋賀県公館において



## 理事会だより 主な確認事項 第22回定例理事会報告(9月4日)

### 2012年度8月期組織経営概況

項目	業態	8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	130,707	130,729	100.0	103.6			
	店舗	16,610	16,451	99.0	98.2			
	その他	3,310	3,487	105.3	71.0			
	合計	150,627	150,667	100.0	101.9			
出資金(千円)	無店舗	8,982,554	9,045,256	100.6	104.5			
	店舗	266,383	268,885	100.9	97.5			
	その他	39,592	38,444	97.1	56.1			
	合計	9,288,529	9,352,585	100.6	103.9			
供給高(千円)	無店舗	1,829,737	1,773,278	96.9	92.4	10,138,652	10,169,063	100.2
	店舗	128,192	132,138	103.0	96.3	616,362	628,148	101.9
	夕食サポート	11,994	13,297	110.8	332.5	56,505	63,704	112.7
	合計	1,969,923	1,918,715	97.4	93.1	10,811,519	10,860,916	100.4

- 2012年度8月期経営概況について承認しました。組合員数・出資金はほぼ計画通りに推移しています。供給高は、店舗と夕食サポートは計画を超え、累計でも計画を達成して順調です。しかし、無店舗事業は8月度単月で計画を大きく下回り、3ヶ月連続での計画未達となり非常に厳しい実績となりました。
- 役員人事委員会答申「第11期(2013~2014年度)理事会の構成及び定数、推薦区毎の定数、再任制限等について」を受け、その答申内容を理事会方針とすることを承認しました。
- 2012年度新総代(内定者)オリエンテーションのすすめ方について、9月19日~28日に9会場で開催することとし、その開催要領を承認しました。
- 2012年度秋の総代のつどいのすすめ方について、10月24日~11月2日に19会場で開催することとし、その開催要領を承認しました。
- 2012年度役員報酬等検討委員会の設置について、次年度の役員体制を見通して役員報酬を検討するために委員会を設置することを承認しました。
- OCR注文書読み取り機の更新について、現在使用している機器が耐用年数を迎えること、2013年4月からの注文書改善に向けて、機器の更新を確認し、費用の執行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
  - おうみ富士農業協同組合と地場産提携に関する協定について、10月6日におうみ富士農協「おうみんち」で調印を行うことを承認した。
  - 組合員満足度向上を目指した組合員アンケートについて、10月~11月に3,000人を対象実施することを承認しました。
  - 国際協同組合年の取り組みとして講演会「テーマ:協同組合って何だろう」を、11月17日にアクティ近江八幡で開催することとしました。

## 大津市南部を襲った豪雨により被災されたみなさまに 心からお見舞い申し上げますとともに、1日も早い復旧をお祈りいたします。

8月13日から14日にかけて大津市南部を襲った豪雨による土砂崩れで一時孤立状態になるなど、被害の大きかった同市石山外畑町などのみなさまに、大津市社会福祉協議会の要請に応じて、ペットボトルお茶(2リットル×150本)を支援物資としてコープぜぞ店から提供いたしました。

なお、中央大津センター(大津市国分)からお届けしております、共同購入・個配、夕食サポート等は、一部通行止め等のため、途中から徒歩でのお届けとなる地域もあり、組合員のみなさまにはお届け時間の遅れなどで大変ご迷惑をおかけしました。お詫び申し上げます。

今後も、地域の「食のインフラ」として災害への備えを万全に、すべての安全に留意して確実に商品をお届けします。

## 監事会だより 8月度(7月21日~8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。

- 7月24日 事業所往査<高島センター>  
事業所往査<ミニコープローズタウン>
- 27日 内部統制委員会出席
- 8月6日 経理往査[8月度決算]
- 7日 第25回監事会[事業所往査の実施内容、有限責任監査法人トーマツとの契約の合意、上半期実地棚卸立会監査実施内容、今後の日程、その他]

## 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、言葉を完成させて下さい。  
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。

- |                                |                       |                              |                         |
|--------------------------------|-----------------------|------------------------------|-------------------------|
| 文□の知□<br>(三人寄せば...)            | 広□無□<br>(広くて果てしない事です) | 自□出□<br>(お金あるのね、どんな本書いたの?)   | □光塗□<br>(暗い所でも光って見えるのよ) |
| 右□□往□<br>(あっちへ行ったりこっちへ行ったり...) | □十□□字□<br>(短歌、五七五七七)  | 地□□消□<br>(地元で作ったものを食べるのが一番ね) | 木□豆□<br>(絹ごしじゃないよ)      |

産	殊	料	大	三	恵	費	金	夜	辺
左	一	目	往	版	鯛	綿	地	文	腐

締め切り  
10月10日(水) (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！

## 日本

一大きな琵琶湖、古に和歌にも詠まれた湖。私たちが幼い頃は、本当に清らかでした。自然の生活の中で、琵琶湖も人の心や行いも清らかだったのだと思います。近畿一円の水として、生命の元だという認識をひとりひとりを持つことが大切なのだということをおもう日々です。

彦根市 こすもすさん

編集担当…琵琶湖を大切にすることを育むためにも、「ゴープしがびわこの日」を継続して

## テーマ【いも掘り】



幼稚園で、いも掘りをした娘が「お母さん、見て！」と、自慢げに私の鼻先に差し出したお芋を見たときに、私は「きゃー」。その姿形が一瞬、大嫌いなネズミに見えたのです。何が起ったのかわからない娘の半泣きの顔が、今でも目に焼き付いています。

東近江市 H・Yさん

編集担当…娘さんは驚かれましたが、印象的だったからこそ、思い出に残るいも掘りになりましたね。



小学生の頃、夏休みの宿題で「みんなで植えた小学校の畑の芋の草抜きをする」というものがあり、父が行ったところ、張り切りすぎた父が、草どころかいもの苗まで次々と抜いてしまったことを覚えています。あの時はみんなで笑ったなあ。いい思い出です。

大津市 Y・Kさん

取り組んでいきたいですね。



## 介護

の仕事や、父の介護をしていて感じるのは、やはり周りの人にどんなに迷惑をかけまいと思っても、歳をとると他人に助けってもらうことがあること。そしてその時「ありがとう」の言葉で気持ち良くなるということを感じています。感謝を忘れずに、日ごろから行動したいと思っています。

大津市 K・Kさん

編集担当…感謝の気持ちを込めた「ありがとう」は大事ですよ。笑顔で「ありがとう」って言えると、さらに素敵です。



編集担当…お父さんの一生懸命頑張った顔と、間違っても苗を抜いてしまった顔の二つが同時に思い浮かびます。周りの笑顔が心を温かくしてくれますね。



上の子が2歳、下の子が0歳でベビーカーを押して散歩していた時、たまたま信号待ちで一緒になったおばあちゃんが、玉ねぎの種を持っていて、「これからタネをまくんですか？」と何気なく話しかけたことがきっかけで、その足でおばあちゃんの畑で上の女の子がさつまいも掘りをさせてもらえる事になりました。初めての体験に、娘は大喜びでたくさん大きなさつまいもを収穫させていただきました。帰って自分でも洗って干し、後日、焼きいもにして食べた時の幸せそうな顔！見ず知らずの私達に気軽に声をかけてくださったおばあちゃん、本当にありがとう。「孫がないから、接し方がわからないし、ごめんね…」と言いなながらも、一生懸命娘の相手をしてくださいました。人の出

## 4歳

の長女は、夜空を見上げると「あつ、バナナや」と言います。「お空にバナナ!？」と聞くと、何やら三日月がバナナに見えるようなんです。確かに色も黄色で形もバナナ。子どもの感性には、日々驚かされるものがあります。

近江八幡市 ビリケンさん

編集担当…子どもの感性ってすばらしいですよ。その感性を大切にもらいたいものです。



会っていいなあと思います。

湖南市 M・Kさん

編集担当…人と人の出会って大切にしたいものだと思います。そのおかげで、貴重な体験ができたことはとても素晴らしいことですよ。



義母の畑で午前中は娘やいとこ達、大勢でいも掘りをして、午後はみんなでバーベキュー。楽しかった！結婚し、義母に教えてもらって初めてイモのつるがおいしい！(というか、食べられるんだ!)ということを知りました!

栗東市 ヒロさん

編集担当…さつまいものつるって、おいしいですよ。さつと湯がき、油で炒めて甘めのしょうゆ味で味付け。細い細いふきの煮物って感じですよ。

今回は12月号掲載です。

テーマは「大掃除」

大掃除の裏ワザや失敗談、こだわりなど、みなさんのエピソードをお待ちしています!

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 おくろくコープ ●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。

## 「食

の知恵袋」で、調味料の塩分量を見て、ピツクリ。これから気をつけて塩分取りすぎないように、注意したいものです。

甲賀市 中本 峰子さん

編集担当…健康で長生きするために、塩分を控えることが大切です。



## 近く

の長浜市に「燻製」の工場があるなんて知りませんでした。おいしいそうなレシピがのっけていて、スモークサーモンの大ファンになり、これから利用をしようと思いました。

彦根市 N・Nさん

編集担当…サーモンの色が食卓を華やかにしてくれますね。お祝いメニューにもおすすめです。