



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。

May 2013 No.264

- 食の知恵袋 …… 10ページ
  - 震災から2年、  
福島の今 …… 12ページ
  - らいふジャーナル …… 18ページ
  - スッキリきれいな！  
冷蔵庫あらため術
  - 発見・くらしのいいもの …… 20ページ
- 地球にも肌にも優しい  
ワンタッチ芯までロール

つくる人\*食べる人 …… 3ページ

こだわりは土作りから。  
おいしやのしるし  
ブルーム

私が見たマイコープ …… 6ページ

わが家の冷蔵庫  
整理グッズ&整理術



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。



発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2013.4.15

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



## 地球にも肌にも優しい ワンタッチ芯までロール

Coopの再生紙トイレットペーパーは、100%再生紙でできているだけでなく、ゴミになる紙芯を省き、ワンタッチホルダーにも簡単にセットできるようにした優れたもの。生協で一番長尺で、お得感があるのも見逃せません。

### 「芯までロール」誕生まで

昭和63年、紙芯のないトイレットペーパーは芯穴が糸田のタイフロンがありませんでしたが、当時は“ワンタッチホルダー”を取り入れる家庭が増えてきた時期でした。そこで、ワンタッチホルダーでも使用できる紙芯なしのトイレットペーパーの開発が始まりました。でも、芯がない状態での「巻き始め」と「114mm幅のカット」は予想以上に難しく、空回りしたり、芯代わりの棒状の軸がうまく抜けなかったり、幅カット時に芯穴が変形したり…と苦勞が絶えませんでした。そうした中で、改良に改良を重ねて誕生したのが「芯までロール」なのです。

### こだわりポイント

- 長尺 150m (シングル)  
一般品の多くは60mですが、「芯までロール」は倍以上の150m!
- 無漂白  
再生工程での蛍光塗料や塩素系漂白剤は一切使用していません。富士山の地下水で洗浄して作られています。
- 紙芯なし  
太穴タイプでワンタッチホルダーにも簡単にセットできます。
- 再生紙 100%  
毎日使うものだから、これ以上リサイクルできない再生紙が基本です。
- 古紙なのにやわらかい紙質  
地球釜と呼ばれる蒸し釜で時間をかけて古紙をほぐし、再生紙とは思えないやわらかさを実現!



※6月にリニューアルを予定しています



ワンタッチ  
芯までロール



つくる人  
食べる人



こだわりは  
土作りから。

おいしさのしるし  
ブルーム

今号は株式会社ジェイラップ(でんでん倶楽部)が生産するブルームきゅうり。『スパイラル』では東日本大震災から2ヵ月経った2011年5月に取材をしています。2年経った今、被災産地の状況を伝えたい!と、再度取材に行ってきました。

**安定したおいしさと安全性を追求**

生産者と消費者を繋ぐ農業集団・(株)ジェイラップ。この会社が提携する、福島県・茨城県・栃木県の生産者の集まりが「でんでん倶楽部」です。今回は、栃木県でブルームきゅうりを生産する9名の生産者の方にお話を聞きました。

(株)ジェイラップは、「食味と安全性」の両立を目指し、栽培方法は生産者と協議して一定の基準を設定。栃木県の生産者が作るきゅうりが、みな同じ味になるよう、食味の統一を目指しています。農業使用も慣行栽培(その土地で普通作られる栽培方法)の5割以下を目指されています。また、各圃場も土壌を分析して肥料をどの様に与えるかを設計し、与える肥料も統一されています。

この地域では35年ほど前から、きゅうりが育てられています。現在の生産者は25名。栃木県は、冬の日照時間が全国でも3本の指に入るほど長く、きゅうりの栽培に適しているそうです。

今日のスパイラルレシピ

今回は、これからの季節、特においしい「きゅうり」。90%以上が水分で、みずみずしさと歯ごたえが特徴的です。家庭菜園で育てている人も多いのではないのでしょうか。サラダや酢のものなどに使われるのが一般的ですが、時には、こんなアレンジをしてみたいかが?



ゆで鶏のきゅうりごまだれ

**【材料】2人分**  
きゅうり2本、鶏もも肉250g、A=<水4カップ、酒大さじ2、昆布3cm角1枚>、B=<すり白ごま、うす口しょうゆ各大さじ1>、塩適宜

**【作り方】** 調理時間約20分 ※粗熱を取る時間は除く

- ①鶏もも肉は皮を取り除き、塩を軽くふって約5分おき、水気を拭く。
- ②鍋にA、①を入れて煮立て、ふたをして約10分煮る。火を止めてそのまま冷まし、食べやすく手でさいて器に盛る。
- ③きゅうりはすりおろして軽く水気をきり、Bを加えて混ぜ合わせ、②にかける。



きゅうりの即席漬け

**【材料】2人分**  
きゅうり2本、昆布3cm角1枚、A=<しょうゆ大さじ1、酢小さじ1>、塩適宜

**【作り方】** 調理時間約10分 ※漬ける時間は除く

- ①きゅうりは塩をまぶして板ずりをし、サッとゆでて水に取り、水気を拭く。
- ②軽くたたき、5cm長さに切って縦4等分に切る。昆布は水につけてやわらかくし、細切りにする。
- ③ポリ袋にAを入れ、②を加えて15分以上漬ける。



きゅうりと牛肉の黒こしょう炒め

**【材料】2人分**  
きゅうり2本、牛肉150g、油大さじ1、ごま油小さじ1、塩少々、A=<砂糖・しょうゆ各大さじ1>、粗びき黒こしょう適宜

**【作り方】** 調理時間約15分

- ①きゅうりは軽くたたいて乱切りにする。牛肉はAをもみ込む。
- ②フライパンに油の半量を熱し、きゅうりを炒めて塩をふり、しんなりしてきたら一度取り出す。残りの油を熱して牛肉を炒め、きゅうりを戻し入れる。ごま油を回し入れて炒め合わせ、粗びき黒こしょうをふる。



# 被災地での生産の現状

「被災地は、どこまでいっても、何をやってまであくまで被災地」と語る生産者の添野一美さん。「被災地のきゅうり」というだけで、避けてしまう人が少なくない風評被害の現状がそこにありました。

東日本大震災以降、5割程度まで落ち込んだ出荷は、現在7割ほどまで回復したそうですが、まだ震災



## こだわりは土作りから

安全性と同じように、こだわっているのが「土」。「土作りは毎年の積み重ね」だそうです。堆肥の中に、有機肥料を発酵させた「ぼかし肥料」を入れ、オリジナルの土を作っています。手を入れると、発酵して発熱し、60度くらいの温度で堆肥がつくられているのが分かります。それぞれの生産者が専用のスペースを用意して作る「こだわり」です。肥料も、元肥（植物を植える前の土に、前もって与えておく肥料）を栃木の慣行栽培の3分の1くらいの量にし、成長の様子を見ながら最善のタイミングで与えています。この元肥が多いと苦味が出たりするので、微妙な調整をしながら、味の質を追究されているそうです。



各生産者が、堆肥作り専用の場所を設けて、最良の土を作ります



前とまではいかないようです。震災当日から2日ほど、停電の影響はあったものの、それ以外は地面が割れるなどの物理的な影響はなかったそうです。「実際は、きゅうりはハウス栽培なので影響はなかったのに。風評被害で、消費が伸びなかったことが一番こたえた」と、上野浩美さん。

同時期に栃木県で栽培されたほうれん草が出荷停止になったと聞いた時は、農家を続けていくかどうか、悩んだそうです。「でも、コープしがをはじめ、理解してもらった上で発注してくれた取り引き先があります。だからこそ、消費者が買い続けてくれて、私たちの今があります」。



「ブルーム」にこだわっています

## そもそもブルームきゅうりって？

「ブルームきゅうり」は、「ブルーム」が付いたきゅうりです。では、ブルームって、なんででしょう？

ブルームとは、暑さ寒さの外因や、水分の蒸発を防いだり、老廃物を出したりするために、きゅうり自身が出す白い粉のことです。普通のきゅうりに、ちよつと白く粉をふいたようなきゅうりを見たことがありませんか？ その白い粉がブルームです。よろいのような役割をしています。

ところが約30年ほど前に、突然変異から生まれたと言われる、ブ

## 安全性を伝えるために

安全性を伝えるために何ができるか。生産者の方々は、きちんと計測して、安全性を科学的に証明し伝えていくことを徹底していました。

消費者が一番気になる放射線については、日本の食品基準値よりも厳しいウクライナ基準（チェルノブイリ原発事故後に、ウクライナ保健省が出した基準）を採用。2台の放射線検知器を導入して、放射線を測っています。出荷物はもちろん、圃場土も堆肥も計測しています。欠かせない水についても「川水で作ると雑菌が多いからだめになる」と、とてもきれいな地下水が採用されています。

圃場の土もきちんと放射線量を計測し、堆肥をハウスに入れる前にも



深井戸ポンプで地下40mの水をくみ上げています

ブルームのないブルーム『レス』きゅうりが出てきました。

「店頭に並べた時に見た目が美しく、皮が厚くて日持ちする。劣化がわかりにくい（わかりにくいだけで、劣化していないわけではない）」という理由でこちらが主流になり、今では市場の9割以上がブルームレスきゅうりになっています。でも、世の中が『レス』主流となった今でも、でんでん倶楽部の方々は『ブルームきゅうり』にこだわっておられます。

なぜって？ 理由は「おいしいきゅうりを作りたい」から！

試しにブルームレスきゅうりを作られたこともあるそう。ですが、食べ比べたら歯ごたえが全然違ったということです。実際、食べればパリッと感が全然違います。果物でも、プラムやブルーベリー、巨峰などの皮が白っぽくなっている、あれがブルームです。巨峰などは、白くなっていないと、おいしくないと言われることもありますが、きゅうりはきちんと知られていません。そのこだわりを応援したい！と思うとともに、きちんと知ることは大切、だといくづく感じました。



生産者の添野一美さんと、息子の克也さん。親子二代で「安全でおいしいきゅうり」を追究されていました

放射線量を測ります。ハウス内に放射性物質を持ち込まないのが原則です。堆肥や土の放射線も計測し、不検出のものしか入れないよう徹底されていました。生産物も、出荷前にきちんと計測され、安全性が確認されたものしか出荷されません。

このように、震災後から現在において、定期的に検査されていますが、震災直後を含め、ウクライナ基準を超える数値が出たことは一度もないそうです。「被災産地のイメージではなく、こういったことを冷静に受け止めてほしい。これが、生産者の方々の切実な思いです。」

## 最後に

今回の取材で、強く伝わってきたのは「安全性は、検査の結果を見てもあれば分かるはず。どうか、被災地産地というイメージだけで判断しないで」というメッセージ。ブルームレスきゅうりが主流の中、あえてブルームきゅうりにこだわり、「おいしいきゅうりを食べてもらいたい」という熱意を持って取り組んでおられます。

現在栃木県でんでん倶楽部生産者9人の内、5人の方に20〜30代の後継者がおられます。日本の農業の未来、私たちの食のためにも、正しく知り利用し続けることで応援していきたいと強く感じました。



(左から) 若林さん、藤沼秀男さん、添野さん、鈴木さん、大島さん、大山さん、上野さん、藤沼孝司さん

マイコープ  
私かえんだ



# わが家の 冷蔵庫整理 グッズ&整理術



これからの季節、特に節電が気になる冷蔵庫。整理の仕方によって、節電対策や料理の時間短縮など、効率アップにも繋がります。今回は、草津市地域委員会の皆さんに、冷蔵庫の整理に役立つグッズや整理術を教えてくださいました。

\*家族構成は同居の人数です。

## 食材や用途ごとに トレイで仕分け



永田万由実さん  
生協歴17年、  
家族構成:本人、夫、娘2人  
(18歳と20歳)の4人家族

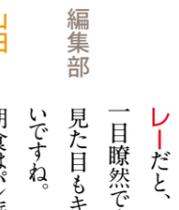
わが家の場合、夫も子どもたちも「何かないかな〜」って、必要以上に冷蔵庫を開けるんです。食べ物を探す間、冷蔵庫はずっと開けたまま。  
それは気になりますね。

だから、**A4サイズの書類トレイ**を使って、冷蔵庫の中を仕分けしています。どこに何があるか、ひと目で分かるように、扉を開けている時間も短くて済みます。おやつ類は、小分けにしておくのと、さらに取り出しやすいですよ。



山田光子さん  
生協歴27年、  
家族構成:本人、夫、  
義母の3人家族

私も永田さんと同じで、トレイを使っていますよ。何回



野島聡子さん  
生協歴11年、  
家族構成:本人、夫、  
娘(19歳)の3人家族

も開けたくないですもんね。わが家には96歳のおばあちゃんがいるので、佃煮や漬物は同じトレイに、**カラフルなトレイ**だと、何がどこにあるか一目瞭然です。  
見た目もキレイで分かりやすいですね。

朝食はパン派なので、バターやジャムなどをのせた「朝食セット」を作って、朝はそのトレイごと食卓へ。  
トレイにのせるもの用途で分けるのも一つの手ですね。そのまま出し入れすれば良いし、便利です！



野島聡子さん  
生協歴11年、  
家族構成:本人、夫、  
娘(19歳)の3人家族

## ブックエンドで 食材を整理!

私は、野菜室や冷凍室の引き出しに、**ブックエンド**を使っているんです。一度で使い切れなかつた食材などを冷凍する時、冷凍室でバラバラになるのがいやなので、**チャック**



ブックエンド



チャック付きの保存袋

フ付きの保存袋に入れて、ブックエンドに立てて並べて整理しています。

の保存袋があつたんです。ほうれん草などの葉もの野菜も、それに入れると一週間経つてもジャキツとしてお気に入りだったんですが、今は取り扱っていないんですよ。また取り扱って欲しいなあ。

## 肉は分量違いで 冷凍保存



秀節子さん  
生協歴42年、  
家族構成:本人と夫  
の2人家族

冷凍室といえば、わが家は夫と2人だけなので、生協商品が届く日は、商品を全部出して、まず仕分けして冷凍室へ片付けることが多いですね。肉なら「200g」「400g」と分けて、空気が入らないようびつちりラップにくるみ、冷凍します。

料理の内容で必要な量を取り出せるんですよ。あらかじめ計画的に仕分けておくと、献立も立てやすいですよ。

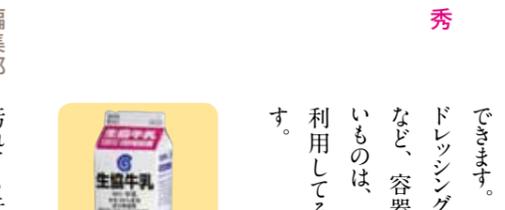


小松容子さん  
生協歴20年、  
家族構成:本人、夫、  
子ども(22歳、21歳、  
18歳、15歳)の6人家族

秀さんと正反対なんです。わが家は食べざかりが4人もいる6人家族。肉もキロ単位で購入しますが、3日でなくなってしまうんです。それは大変ですね。でもそんなにキレイに食べてもらえたら、作りがいもありますよね。

私がしている事といえば、購入した肉をトレイから出して、商品に付いている値札シールが貼られたラップをそのまま使って肉を包み直します。値札には消費期限が記載されているので、すぐに分かって便利です。これはすぐ食べきるからできることかな。うちの子どもたちも食べざかり。取られないように?お菓子やアイスに自分の名前を書いていきますよ(笑)。それから、ドレッシング類はフタを取ったお弁当箱を使って整理しています。トレイがなくとも、家にあるもので代用

永田 編集部  
それには気になりますね。だから、**A4サイズの書類トレイ**を使って、冷蔵庫の中を仕分けしています。どこに何があるか、ひと目で分かるように、扉を開けている時間も短くて済みます。おやつ類は、小分けにしておくのと、さらに取り出しやすいですよ。



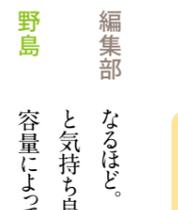
生協牛乳

できます。ドレッシング類や油系のものなど、容器の底が汚れやすいものは、**牛乳パック**を再利用してそこに立てています。

汚れても牛乳パックだから気にならずいいですね。私は立てて保存した方が良い野菜を、牛乳パックに立てて使っています。それから、チューブを逆さに立てて収納するグッズもいんですが、洗いやすさを考えて、私はこれもヨーグルトの空き容器を再利用しています。**ヨーグルト500g**の容器が、一般的なサイズのマヨネーズとケチャップが、さつちり2つ入るサイズなんですよ!



プレーンヨーグルト



ブックエンド

なるほど。整然と並んでいると気持ちいいでしょうね。容量によって大・中・小とサイズを合わせると無駄がありません。袋に日付を書いているので、冷凍したまま日が経つて...ということもありません。

山田 『愛菜果』というグリーン

油ものでもいい出しましたが、サラダ油の容器の下には、**ペットシート**を敷いています。専用のシートは、「油で汚れてもふき取れる」というものですが、ペットシートなら、吸い込んでくれるし、すぐ取り替えられるので、うちでは重宝しています。冷蔵庫の中ではありませんが...



ペットシート

編集部 脱臭成分もありまじしね。冷蔵庫でも応用できるかも知れません。家族構成などでそれぞれ、整理の工夫をするポイントも違いますね。夏に向けて、少しでも効率良く冷蔵庫を使えるように、整理したいものです。



# エリアニュース



学習会やイベントなど、各エリアでの活動を報告 & 参加者募集します。

このほか、今後予定されているイベントなどの詳細は、毎月10日頃配布されるばくばくコミュニティをごらんください。

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



組合員活動の告知は「ばくばくコミュニティ」(地域により赤または青色)をご覧ください



エリアレポート



初対面でも和やかに進められました。

県面積の6分の1を占める琵琶湖は、世界に数少ない古代湖の一つとして知られています。2月7日(木)、コミュニティセンターやすで、そんな琵琶湖に生息する魚を使った料理教室が開かれました。参加人数は26人。コープしが職員向け冊子「コープナビ」で、組合員活動を紹介する「くみかつ大使」も取材にかけつけ、教室は終始にぎやかでした。

今回のメニューは「氷魚(鮎の稚魚)の辛子酢味噌」「わかさぎの佃煮」「わかさぎのフライ」「えび豆」「しじみの味噌汁」「いちご大福」と盛りだくさん。湖魚おうえん隊メンバーがテキパキと

## 琵琶湖の環境と文化を守りたい!

第3エリアひろば活動 湖魚おうえん隊「湖魚料理教室」

進めていただきました。

はじめに「みりんは、照りが出る代わりに、材料をしめる効果があるから最後にに入れてくださいね」「わかさぎに塩をふって水分を出しておく、生臭さがなくなるんですよ」など、料理初心者にも分かりやすい解説があり、調理スタート。4グループに分かれ、「なんだか煮汁少くない?」「これ切つておいて、お願い!」と、初対面同士とは思えない連携プレーが繰り広げられ、「くみかつ大使」もベテラン主婦の方々に教えてもらいながら、楽しそうでした。

試食の時間には、みんなで作った料理に加え、湖魚おうえん隊メンバーがさばいた琵琶湖の魚の名物料理「びわますの刺身」や「鮎すし」「うぐいすし」も登場。

参加者からは、「初めて食べました。川魚は臭いイメージがあったけど、とってもおいしいですね!」といった声があちこちで上がりました。「琵琶湖の魚を



「くみかつ大使」も教えてもらいながら、楽しそうに取材しておられました。

気軽に食卓にあげてもらえるさつかけづくりがしたい。それに、地域のお祭りなどでは、湖魚を使った料理も多いんです。が、そういった文化は、誰かが伝えていかないとなくなってしまうでしょう。」と湖魚おうえん隊メンバー。

そんな琵琶湖の魚も、年々漁獲量が減ってきているそうです。その原因は、湖の汚染や外来種の増加。家庭用排水や農薬などが琵琶湖に流れ込んでいるせいともいわれています。「こういったことは、なかなか伝える場がないけれど、イベントに合わせて話をすれば、多くの方に聞いてもらえるでしょう。その中で、一人でも琵琶湖の環境や文化に興味を持ってくださる方がいたら嬉しいなと思います」と想いを語ってくださいました。

湖魚おうえん隊は、現在活動メンバー6人。その活動も、10年目を迎えます。楽しみながら、大切なことを伝えておられます。



今回、みんなで調理したメニュー



**安心シール**  
一度はがすと二度と貼れないようになっています。はがれた形跡がある場合は、触らず、すぐにご連絡ください。



お留守のお宅へは、商品を入れた箱に  
 ①安心シールを貼り、  
 ②セーフティーカバーをかぶせます。

**お願い**  
箱は通い箱になっています。返却してください。次の配達日まで、屋外で雨に濡れたり汚れたり風に飛ばされたりしないよう、大切に保管してください。

留守の場合

## 返却方法

- ①ブルーのプラスチックのケースを折り畳む。
- ②発泡スチロール箱はふたを取り、3個組(箱の中に1個タテにして入れる)にしてふたと①を上重ねる。中に、案内書、卵パック(生協商品のみ)、牛乳パック、シールをはがした仕分け袋、セーフティーカバーを入れて返却できます。(※汚れたものは、回収できません)



コープ  
 きほんのき  
 今回のテーマ  
**【商品のお届け形態】**

「コープの基本的な利用方法」  
 第2弾は、商品のお届け形態について。返却の仕方もおさらいしましょう。

## 基本のお届け形態

冷凍品



ドライアイスを入れた白い発泡スチロール箱でお届けします。  
 ※品質管理のため粉末状のドライアイスが入っています。取り扱いには十分ご注意ください。

冷蔵品



保冷剤を入れた白い発泡スチロール箱でお届けします。(青果の大半と、卵も冷蔵品と一緒にお届けします。)

常温品



青いプラスチックの折り畳みケースでお届けします。

## 共同(グループ)購入の場合

週に一度、決まった曜日にグループのご指定場所にお届けします。

## 個人別に仕分けされている商品

冷蔵品・冷凍品

袋(もしくは箱)にお名前シールが貼ってあり、簡単に取り分けられます。荷受けができない時は、発泡スチロールの箱に保冷剤やドライアイス投入し置かせていただきます。



常温品・日用品etc(生鮮品以外)

調味料やお菓子などの入った袋もお名前シールが貼られています。一緒に日用品が入っている場合、グループ単位になっていますが、仕分け表で簡単に分けられます。



# コープ倶楽部で 楽しく学びませんか？



コープしがでは、人と人がつながり合う  
“協同”を地域に広げていくため、年に9回県内  
各地で「コープ倶楽部」を開催しています。

子育てや食育、地域のくらしのことなどを一緒  
に考えて情報を共有する学びの場です。組合員  
同士、楽しくおしゃべりする中で、くらしに関わる  
いろんな事を学びませんか？

## おしゃべりテーマ(予定)

5月	はじまりの会	会の説明と自己紹介
6月	食	食の大切さを考え直そう
7月	環境	暮らしの考え方を考える
9月	子育て	子どもはみんな宝物
10月	平和	小さな平和、みつけ！
11月	栄養	食生活を見直そう
12月	福祉	お互い様で支え合い
2月	防災	どんな備えをしていますか
3月	まとめの会	感想&生協の活動紹介

### \*開催は月1回(定曜日)10:00~12:00

滋賀県全域で約25会場を予定。  
会場により、曜日や開催週が異なります。  
詳細は右記へお問い合わせください。

### \*参加費無料

…だから、今まで気になっていたことも  
気兼ねなく学べます。

### \*託児も無料

…だから、ひととき育児を忘れてゆっくりした  
時間を過ごせます。



## ある日のコープ倶楽部の様子

### まずはゲームで アイスブレイキング！

簡単な共同ゲームで初対面同士の緊張を解きほぐします(=アイスブレイキング)。この日は指を1本だけ使い、みんなで協力してUFO(アルミ皿)を持ち上げるゲーム！

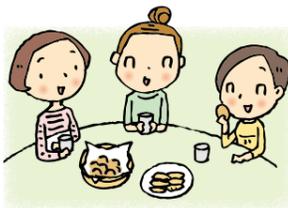


### 今月のテーマについて 自由に語り合います

「出かける時に子どもが熱を出したら、みんなどうしてる？」

### コープのお菓子を囲んで プチ試食会

おいしいお菓子とお茶を囲んで、  
今日の振り返りタイム



### 子どもは 託児(無料)を利用して

子どもたちも楽しく遊んで待つ  
ているので安心♪

### まずはお気軽にお問い合わせください

#### ●西地区事務局 (高島市・大津市)

【電話】0120-861-952  
【FAX】0120-139-502  
【Eメール】nishitiku.j@coop-shiga.or.jp



#### ●南地区事務局 (草津市・栗東市・守山市・野洲市)

【電話】0120-183-599  
【FAX】0120-439-502  
【Eメール】minamitiku.j@coop-shiga.or.jp



#### ●東地区事務局 (甲賀市・湖南市・近江八幡市・東近江市・蒲生郡)

【電話】0120-863-952  
【FAX】0120-639-502  
【Eメール】higashitiku.j@coop-shiga.or.jp



#### ●北地区事務局 (彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市)

【電話】0120-864-952  
【FAX】0120-739-502  
【Eメール】kitatiku.j@coop-shiga.or.jp



## 日本料理

- ・器を手に持って食べるのが基本。  
手に持って良い器の大きさの目安は、約15cm以下。  
お椀や小鉢・お茶わん・おしょう油の小皿もOKです。
- ・汁がこぼれそうな時に、手の平を食べ物の下に添えて食べる(手皿)は、本来はNG。  
刺身なら「しょうゆ皿を持って食べる」のが正解です。



## 西洋料理

- ・コース料理のパンは、前菜が運ばれて、すぐに食べてOKです。  
パン皿がない場合はテーブルクロスの上に直接置いても良いです。
- ・ライスをフォークの背中にのせて食べるのは、日本独特の風習。  
普通にフォークの内側にのせていただきます。
- ・スープは、スプーンを手前から奥へ動かしてすくって飲みます。  
スープが残り少なくなったら、イギリス式は手前を少し持ち上げて皿のむこうにスープを寄せ、フランス式だとその逆に持ち上げずくいます。両方に柄のついたスープカップなら、柄をもって口をつけて飲んで問題ありません。
- ・ナプキンは、食事の途中に席を立つときは、軽くたたんでイスの上に置く。食事が終わったらテーブルの上に置きます。
- ・ナプキンは、食事中に服を汚さないためと、口のまわりや手が汚れた時のためにあるので、ほとんど汚してOK。自分のハンカチやティッシュを使うのは、かえってマナー違反です。



## イタリア料理

・いろいろな店の種類があるので参考にしてください。

- リストランテ** 格式の高い、レストランのこと。基本的にピッツアは置いていない店が多い。
- トラットリア** リストランテと同様にコース料理などがあるが、少しばかり家庭的で、小規模なお店が多いです。
- オステリア** カジュアルな雰囲気。ワインを豊富に取り揃えています。
- ダヴェルナ** 大衆食堂のような気軽な気取らないお店です。
- ピッツェリア・スパゲッテリア** ピザ、パスタの専門店です。



- ・基本的に、スパゲッティはフォークに巻いて食べます。ペンネなどのショートパスタは、刺してもOK。スープパスタやソースが多い場合は、スプーンを使っていただきます。
- ・ラザニアなどは、ナイフで切り分け、フォークですくっていただきます。リゾットもフォークです。ニョッキは滑りやすいので、フォークで刺してもOKです。

## 中華料理

- ・円卓の場合、席次は入り口に一番遠い席が上座。  
中国料理でもレディーファーストが採用されますので、位の高い人で女性から順に席につきます。角テーブルの場合も同様です。
- ・テーブルのまわし方は、自分が目の前に来た料理を取ってから「時計回り」です。
- ・注意したいのは器の使い方で、「器を持ち上げない」ことです。取り皿に取る時も、持ち上げずに置いたまま。汁物はれんげを使って食べます。器は1皿に1品、使い終わったら、遠慮せずに新しく取り替えます。

## そのほかの料理

- ・韓国料理では「ご飯はスプーンで食べる」、でも「おかずはお箸」で、その都度持ちかえます。器を持つ習慣はなく、置いたままです。
- ・タイ料理では、左手にフォーク、右手にスプーンを持つ二刀流のスタイルでいただきます。スプーンはすくうだけでなく、切る役目も果たします。

## 食の知恵袋

# 知っていますか？ 食事のマナー(part.2)

さわやかな初夏の風が吹き、鯉のぼりも♪おもしろそう♪に泳いでる♪季節になりました。前回の4月号では、食事のマナーの基本についてご紹介しましたが、今月も引き続き、各国の食事マナーについてのあれこれをお伝えします。

### 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。

# 震災から2年、福島



2011年3月11日に起きた東日本大震災から2年が過ぎました。今回は、福島県生活協同組合連合会(以下、福島県連)佐藤一夫専務理事と、コヨット!アドバイザー 西崎伸子さんに福島県の現状をお聞きしました。

■現在の福島県状況  
福島県連・佐藤専務「福島県には避難地域もあれば、被災者受け入れ地域もある。同じように避難している人も、国からの指示がなく自主避難している人はまったく賠償金が支払われない。必要のない対立や断が起きています。」

コヨット!アドバイザー 西崎さん「ピーク時は10万人近い方々が避難していましたが、今は約5万7000人。二重生活の金銭的な問題だけでなく、避難先の地域になじめない方もおられる。働く場所も保障されていないので、地元へ戻らなければ経済的不安を抱え、戻れば放射性物質への不安が待っています。」

**数字で見る東日本大震災**  
地震の規模 9.0M 国内観測史上最大  
津波の高さ 38.9m 国内観測史上最大(11階建てのビルに相当)  
浸水面積 561km<sup>2</sup> (大津市の面積 464.1km<sup>2</sup>)  
農・畜産・水産業の被害 1兆8000億円超  
放射性物質放出量 90万テラベクレル(1テラ=兆)(2012. 5. 24発表東電調べ。2011年3月のみ)  
(チェルノブイリ原発事故 520万テラベクレル)  
死者・行方不明者数合計 2万883人(2013年1月23日時点)  
震災孤児/遺児 1,120人(707世帯、2012年5月31日時点)

■復興に向けての取り組み  
佐藤専務「現在、「コヨット!」※、「土壤スクリーニング」※、「安心して住める福島をとりもどすための署名」の3つの取り組みを実施しています。(※説明は以下)  
西崎さん「かつて原発の被害にあったペルーやウクライナでは、国が子どもたちを低線量地域へ平均24日間の強制保護に送り出していますが、日本ではそういった対応はありません。」  
佐藤専務「国は、東北自動車道をはじめとする首都圏への大動脈が分断する事態を懸念して、避難指示を躊躇し、福島県の人口の4割に当たる86万人が、無用の被ばくをする結果となりました。47分の1でなく、世界のフクシマとらえて、口ばかりでなく実践して欲しいですね。私たちが実施する「土壤スクリーニング」は、近隣生協からも、のべ100人以上のボランティア参加がありました。でも、放射性物質分布マップも風評被害の助長や、不動産価格の下落などに繋がるので、公表の方法が難しいのが現状です。風評被害も含めて、農業収入がなくなるのは、福島県の財政そのものがなくなるのと同じことですから。」

■健康被害について  
佐藤専務「子どもの甲状腺検査、ホルボディカウンターによる検査など、進められてはいますが、国は18歳以下の子どもの医療費無料化を見送っています。県独自で250億円の基金から無料化を実現していますが、6年で底をつきます。その後はどうなるのでしょうか。」  
■福島県以外の地域に望むこと  
佐藤専務「福島以外の地域に望むことは、福島県人がするしかない、時間がかかってもそうすべきと考えています。それに寄り添い、想いをかけ、なおかつ想像力を多に発揮して欲しい。今、福島の人がどのような想いかということを感じながら、エネルギー政策を含め、これからの日本のあり方を考えていくと欲しいと願っています。」  
—今フクシマで起きていることは、遠い国での話ではありません。言葉も文化も同じ、滋賀から新幹線で5時間もあれば到着する。そんな場所の話です。」



左から、コヨット!アドバイザー(福島大学准教授)西崎伸子さん、福島県医療生活協同組合 副理事長 西元幸子さん、福島県生活協同組合連合会専務理事 佐藤一夫さん、福島県生活協同組合連合会 根本喜代江さん

**土壤スクリーニング・プロジェクト**  
福島県生協連は、「安心して住める『福島』を取り戻すための活動」として、福島県の農地の放射性物質分布マップ制作(呼称:土壤スクリーニング・プロジェクト)に取り組む決定をしました。そこで、全国の生協及び日本生協連に対して、ボランティア派遣を要請しました。チェルノブイリ事故以降の現地の手法を参考に、安全・安心な生産・流通・消費システムをつくる取り組みで、すべての水田、畑1枚ごとの放射性物質を測定し、分布状況を詳細な単位で明らかにすることで、はじめて適切な対策をとれるようになるのです。

**コヨット!について**  
福島子ども保養プロジェクト(愛称:コヨット!)原発事故の被災地域において低線量地域への避難を望みながらも、諸事情によりそれが困難な保護者の気持ちへの寄り添い、支援することが目的。未就学児童の週末保養や就学児童の外遊び、県内県外への週末保養など。プロジェクト費用の多くは、全国に呼びかけられている「くらしの応援募金」と日本ユニセフ協会からの募金でまかなわれています。(コープしが5,233,115円募金)

コープしがでは、地震発生の翌日、3月12日に東日本大震災災害対策本部を設置し、義援募金をはじめ救援物資などの人的支援を行ってきました。



**【2011年】**

3/12	東北地方太平洋沖地震災害支援本部設置
3/13	緊急募金開始
3/29-30	人員支援、救援物資 (ポリ缶、ガソリン1,060L、軽油3,000Lなど)
4/5-6	人員支援、子どもたちへお菓子セット (宮城生協の被災地へお菓子500セット)
4/16	岩手県庁へ無店舗組員により提供された紙おむつ(大人用2,980個、子ども用5,793個)
8/27	宮城県三陸町志津川漁協への組員ボランティア32名派遣
12/14	第1回滋賀県避難者の会交流会
12/16	役職員ボランティア派遣



**【2012年】**

3/4	東日本大震災復興支援チャリティコンサート
8~9月	大津地域の避難者の女子会サロン活動支援 (子どもを持つ避難者の女性を中心に開催) 「安心して住める福島をとりもどすための署名活動」。
	5,533枚17,289筆(全国の取り組み分を集め民生協から根本復興大臣へ提出する予定。福島復興の想いを国民の総意として、復興を願う)
11/10	復興支援バザー開催。関わった組員約900人。
1~12月	役職員ボランティア派遣 7回



**【2011年】**

- 組員募金: 日本生協連へ/ 34,223,804円、日本ユニセフ協会へ/ 2,502,181円
- 2010年度剰余金の東日本大震災義援金: 被災地義援金/ 7,000,000円、被災生協見舞金/ 3,000,000円

**【2012年】**

- 灯油一缶募金: 3月4日の復興支援コンサート/ 682,350円 民生協を通して東北サンネットから各県生協へ
- 南三陸町生活支援募金: 2月3回~3月4回受注/ 3,723,661円 →南三陸町社協を通して、仮設住宅の支援募金として送金しました。南三陸町の仮設住宅は、街灯や舗装のない山の中に58の団地があります。今回の募金は、住民が安心して暮らせるよう、街灯設置に使われました。
- 福島子ども保養プロジェクト募金: 4月1回~5月5回受注/ 7,434,762円 →コープしがで企画した「福島子ども保養プロジェクト in かんさい」の費用と福島県連生協連が実施している週末保養に必要な費用として送金しました。(・福島子ども保養プロジェクト in かんさい企画に2,201,647円・福島県生協連へ5,233,115円(コープしがが単協の中では募金最高額でした))
- 宮城県漁協生産者復興募金: 6月3回~7月4回/ 2,660,984円(9/20現在) →9月20日確定で、みやぎ生協を通して、志津川支所へ。牡蠣漁ははじまる10月に「万支筆」を購入する費用として活用されました。
- 学校図書館げんきプロジェクト募金: 8月1回~8月5回/ 1,260,539円(10/20現在)

**組織募金**

- 食品の検査機器、内部被爆の検査としてホールボディカウンター購入のための募金150万円送金
- 復興支援バザー 278,565円(売上、募金含む) →募金とバザー参加者のメッセージ入り大漁旗を被災地にお届け。



コープしがでは2020年ビジョンとして「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目指します。」をかかげています。ここに掲載している支援はこの2年間でコープしがが行った支援の一部です。先が見えない復興への道のり。協同組合であるコープしがは、つながりの中で人と人が助け合う「共助」を大切にしながら、想いを風化させず組員とともに被災地に寄り添い続けます。



3 月度 リサイクルによる CO2 削減量 (kg) 報告 スギの木7,056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 3,306Kg 前年比105.7%	共同購入案内書 164,150Kg (回収率65.6%) 前年比92.2%(-7.8%)	商品仕分け袋 3,073Kg (回収率40.8%) 前年比105.6%(4.1%)	卵パック 1,597Kg 前年比81.9%
	累計45,525Kg 前年比101.2%	累計2,295,860Kg 前年比101.1% (回収率70.0%) 前年比-2.9%	累計37,978Kg 前年比100.8% (回収率40.3%) 前年比2.0%	累計24,358Kg 前年比100.7%

店舗回収物	ペットボトル 468Kg 前年比108.7%	トレー 262Kg 前年比92.4%	ペットボトルキャップ 47Kg 前年比199.1%	牛乳パック 374Kg 前年比90.9%
	累計8,377Kg 前年比105.8%	累計4,114Kg 前年比113.3%	累計637Kg 前年比106.3%	累計6,406Kg 前年比100.2%

※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29回定例理事会(2013年4月2日)

主な確認事項

- 1 所在不明組合員の整理に関する規約に基づき、2年以上所在不明であった357名の自由脱退処理を2013年3月20日付で行ったことを確認しました。
- 2 長期滞留未収組合員の除名提起について除名対象者118名を確認し、対象者にその旨を通知した上で第33回通常総代会議案とすることを承認しました。
- 3 2013年度総代選挙管理委員の選出の進め方について確認し、各エリア協議会での検討を経て、4月24日までに各地区で選出することを承認しました。
- 4 移転新設して2014年春頃にオープン予定のコープぜぜのテナントについて、賃貸契約を締結することを承認しました。
- 5 環境政策に基づき再生可能エネルギーの活用に向けて、3つの無店舗事業センターに合計312kwの太陽光発電パネルを1億2,480万円で設置することを承認しました。固定価格買取制度を使い、約14年で投資回収できる計画です。
- 6 以下の議案について確認し、地域別総代会議の議案とすることを承認しました。  
(1)第1号議案 2012年度事業報告(活動報告)承認の件  
(2)第2号議案 2013年度活動計画承認の件
- 7 2013年度収支予算書について確認し、地域別総代会議に提案することを承認しました。
- 8 第11期理事候補者として26名の擁立を確認し、役員推薦委員会に報告することを承認しました。
- 9 理事会・常勤理事会・組合員活動委員会報告  
(1)2012年度第4四半期の区域外(県外)の加入者について、5名の加入を承認しました。  
(2)2012年度第4四半期固定資産の取得(合計額27,397,152円)と、除却(合計額9,251,817円)について承認しました。  
(3)総代会の招集手続きにあたって、定款・その他の法令で定められた理事会議決の必要な事項について承認しました。  
(4)第33回通常総代会の議事運営委員候補の変更について、都合により辞退された総代に代わり新しい候補を承認しました。  
(5)第28回定例理事会で確認した第33回通常総代会議案「定款の一部改正の件」について、監督官庁の指導により一部修正して、地域別総代会議に提案することを承認しました。  
(6)琵琶湖の総合保全に貢献するために、登録米利用量に合わせてマザーレイク滋賀応援寄付に、284,535円を寄付することとしました。  
(7)2012年度ユニセフ募金について、組合員から寄せられた2,578,156円を3月29日に日本ユニセフ協会に贈ることを承認しました。  
(8)草津市との見守り協定「『安心』が得られるまちづくりに関する協定」を3月28日に締結しました。

監事会だより 3月度(2月21日~3月20日)

- |   |   |
|---|---|
| 2月21日 総務人事フロア往査   | 6日 改訂版「生協監事監査基準モデル」説明会参加  |
| 27日 年度末総代懇談会出席(~3月9日)<br><12会場>   | 19日 現金実査立会監査<ミニコープ西大津、ミニコープローズタウン、ミニコープ草津>                        |
| 3月4日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会<br><本部><br>経理往査[2月度決算]<br>環境管理委員会出席                               | 20日 有限責任監査法人トーマツによる現金実査の立会<本部><br>期末実地棚卸立会<中央大津センター、甲南センター、コープぜぜ> |
| 5日 第33回監事会[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再任の可否、地域別総代会議の立会体制、有限責任監査法人トーマツ監査の立会、今後の日程、その他] |   |

【お知らせ】



コープしがのホームページが3月1日よりスマートフォン対応になりました!!

「毎週プレゼント」や、「お店のセール情報」「ぱくぱく献立くん」や「組合員活動イベント情報」など、お得な情報がいっぱい! スマートフォンの画面でも見やすくなっています。ぜひいちど、アクセスしてください。

アドレス

<http://www.pak2.com/>



頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

ものしりクイズ

<A>の言葉を手がかりに、<B>から野菜を選んでください。最後に<B>に1つ野菜が残ります。その野菜は何でしょう。

締め切り

5月10日(金)  
(消印有効)



3月号の答え  
「はまぐり」

応募総数 211通 うち正解 196通

<A>

- ・役者さんはこう言われたくないでしょうね
- ・泣きたくもないのに涙が出てきちゃうの
- ・この野菜が赤くなると、医者や青くなるなんて言いますね
- ・「親の意見と□□の花は千に一つも無駄はない」
- ・馬車に変身しちゃったことがあるのよ
- ・シュークリームの語源になった野菜です

<B>

トマト	大根	なす	玉ねぎ
じゃがいも	かぼちゃ	キャベツ	



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！

## 頭の体操

3月号のしりとりにパズルののりカギ。ママで始まってオで終わる4文字。えーっとマラオ？辞書を出して調べてみると強く立派な男子とありました。それならわが家にもいますよ！とてもとても強情な夫が。

彦根市 上田千勢子 さん

編集担当：ヒントが「いさましい男性のこと」のしりとりにパズルでした。マラオは「益荒男」と書きます。対義語として「手弱女」（タオヤメ）があります。そうそう、強情は「意志が強い」と読み替えてくださいね。



## テーマ 【兄弟姉妹】

かしましいを上回る4姉妹の3女の私です。4女が来年50歳を迎えます。長女が県外に嫁いでいるのですが、「帰って来る」と聞くと、実家に4姉妹がそろいます。一緒にいる時間が何となく嬉しくて、他愛のない話に花を咲かせています。(^^)

東近江市 うめちゃん さん

編集担当：「女三人寄れば姦(かしま)しい」なんて「失礼ねえ。」と思う反面、「うまいこと言うなあ！」とも(笑)四人寄ってのお話、にぎやかな花が咲くことでしょうね。

4歳年下の妹は千葉に住んでいます。双子のように偶然同じことをして、驚くことがよくあります。例えばピアスを開けたり、親知らずを抜いたり、趣味も同じことを始めていたり…。そういうえば幼い時も同時に同じ鼻歌を歌い出したなあ。一卵性姉妹のように仲良しです。

湖南市 リブちゃんママ さん

## 注文

書の控えを要求しておりましたが、書き留めるのは大変なので私は注文したい商品をカタログから切り抜き、番号順に並べてめぐりながら注文書に記入していきませう。カタログを後ろから見ながら取り取っていくと、並べ替えの必要もなく便利。よろしかったら、真似してみてください。

大津市 山田千鳥 さん

編集担当：3月号のコミュニケーション委員会報告で紹介した「注文控えをノートに取っている」組合員さんの事例へのアドバイスありがとうございませう。カタログを後ろから工夫をされながら生協を利用してくださりとても嬉しいです。

## 秋か

ら着付けを習い始め、今年の課題は月1回着物でおしゃれしてお出かけです(夏以外)。子どもも一段落。月1回ぐらいは自分に磨きをかけて緊張感のある時間を過ごそうかと…。どうせなら音楽好きだし、夫も歌う人なので…と音符柄の襦袢と帯を買ってしまいました。人生初の着道楽です。着物に

編集担当：不思議ですね〜！どんな「同じ」が発覚するか、近況報告しあうのが楽しみです。

わが家は花の三姉妹です。男の子がいないので、寂しい思いをしましたが、娘たちは同性であることをとても喜んでくれます。歳が近いせいもあり、とっても仲良しです。三人で協力しているんなことを計画してくれます。三人三様、それぞれ個性がありますが、これからは貴方たちの異母さんで、ほんとよかったです。幸せです。

長浜市 とんべい さん

編集担当：私も3姉妹です。3人で協力して両親の誕生日や結婚記念日を祝っています。きっと、ずっと仲良しですよ。

三人姉妹の私は、幼いころよく「ケーキの大きさ」でケンカをしました。ちよっと大きい方を取れば、「ずるい」と言い合いに。今ではダイエットのせい、小さい方がいい！と妹たちが言います。私は大きい方をこの歳になってやっと食べられるようになりました(笑)

守山市 うぐいす さん

負けずぐわんばってみようかな。  
近江八幡市 ママ さん

編集担当：音符柄の襦袢と帯なんて、想像するだけで楽しいですね。ぜひ、生協の行事へのご参加(もちろんお着物で)お待ちしております。日本の文化、着ることを楽しみながら伝えていってくださいね。

## 二寒

四温。少しずつ春の足音が近づいてきますが、まだまだ雪の舞う中、夫が畑の土手で「ふきのとう」を見つけて採って来てくれました。毎日生協さんの商品でレンジやフライパンで、手抜きしているのですが、さすが「ふきのとう」を目にすると、春のほろにがをいいただき、体も目覚めさせなければ…と「天ぷら」と「ふきのとう味噌」を作りました。夫と二人で食卓を囲み、感謝しながらおいしくいただきました。

長浜市 島内千代子 さん

編集担当：春のほろにが天ぷらとふきのとう味噌、きつとおいしかったですね。旬の食べ物には体に良いといわれており、「春の血には苦味を盛り」とも言われています。四季を楽し

編集担当：人生、長い目で見ると平等になっているものですね。大きい方、いっぱい食べてくださいね。ちなみに、コープしがのクリスマスケーキは奇数の等分でも切り分けやすいように目印があります。これで少しはケンカが減っているかも!!

年子の弟がいます。小学生の頃、就寝時、二段ベッド(弟は下、私が上)で眠る前、「ポピー」↓「ピコー」↓「プツ」と掛け声しあい、寝たかどうかの合図をして楽しみました。「プツ」は早く言った方が勝ち。

大津市 キャンベルスープ さん

編集担当：兄弟だけに通じる秘密のことば遊び。「ポピー」「ピコー」はどこからきたのでしょうか気になります。「プツ」に燃える姿が目に見えます…本当は最後が「コープ」だと嬉しいですよ(笑)

次回は7月号掲載です。  
テーマは「夏バテ」

夏バテした話しや夏バテ予防の食べ物、対策、土用の丑の日の話など、皆さんの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(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。(店舗の方は図書カード(500円分)になります)

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

投稿・頭の体操の答えの宛先 〒520-2351 野洲市富波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル編集担当 行

●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くことがあります。

※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。




みなから旬の恵に感謝していただきたいですね。

## もっも

すぐ赤ちゃんが生まれます。外に出られなくなるので、生協さんに届けてもらえたいです。赤ちゃんサポートもうれしいです。

彦根市 ここたんしょうたん さん

編集担当：おめでとうございませう。楽しみですね。「赤ちゃんサポート」は満1歳までの赤ちゃんをお持ちのお母さんに嬉しいサポート商品をお母さんへお届けするなど、子育て中のお母さんを応援するシステムです。出産を控えておられる方でも入会することが出来ます。忘れず登録してくださいね。

# スツキリきれい！ 冷蔵庫あらため術



日々の食生活に欠かせない存在なのが「冷蔵庫」。蒸し暑くなるこれからの季節は、1年のうちでもっとも活躍する時期ですよ。同時に気になるのが、食品の衛生や節電のこと。

今回は、消費生活アドバイザーの八島明子さんに、冷蔵庫の使いこなし方をうかがいました。



八島明子さん

消費生活アドバイザー歴18年。企業や行政の相談窓口で、消費者の生活に役立つ知識や情報をアドバイス。日本消費生活アドバイザー・コンサルタント協会(nacs)西日本支部の副支部長。

## コツを抑え、「7割収納」

冷蔵庫の中がいつばいで、こまめな掃除なんか無理！という人もいますよね。そんな状況に陥らないために心がけておきたいのが、「7割収納」です。「冷蔵庫の奥の壁、棚の底面が見えるような状態をイメージしてください。棚の底面が見えるということは、収納しているものの間に隙間があるということ。隙間があれば、汚れをちよつと拭き取るのも容易になります」。

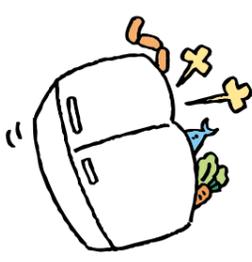
また、庫内の収納の仕方にもコツがあります。  
・消費期限が近いもの、惣菜など早く食べた方がよいものは、棚の手前に置く  
・同じ種類の食品でも、古いものと新しいものが混ざらないように  
・朝食用のバターやジャム、佃煮や梅干しなどのご飯のおともなどは、専用トレイにまとめて納めて出し入れを簡単に

・わが家の定番食品に定位置を作り、家族の誰でも同じ場所から出してしまえるように  
「冷蔵庫、食品をずっと保管しておく場所ではなくて、食品を回転させる場所。入れたものは使い切る、食品を無駄にせず愛する気持ちを大切にしたいです」。ひいては、衛生面や節電にも役立ちますね。

## 詰め込みすぎ、過信はNG

共同購入で届いた食品や買い物したものの、作り置きのお惣菜、食べ残しなど、冷蔵庫にひとまますししまうという人は多いですよ。詰め込みすぎて庫内のどこに何があるのかよくわからない、気が付いたら賞味期限がかなり過ぎていた、なんてことになったことはありませんか？

「とりあえず冷蔵庫に入れたら安心、と思つてはいけません。一般のご家庭の冷蔵庫は、開け閉めが多く、冷蔵・冷凍庫内にもちよつと温度差が発生しています。それに、冷蔵庫に入れたら食品の寿命が延びるわけでもありません」。

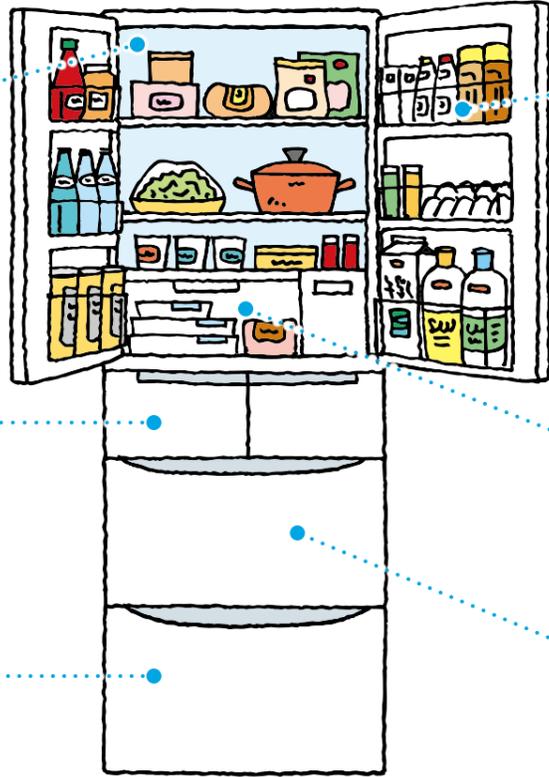


そして、「詰め込みすぎた冷蔵庫は、庫内に冷気が回りにくくなりやす。衛生面がおろそかになりがちだったり、庫内のものを取り出す時に探す時間がかかったりと、悪いことづくめで。その上、未開封のまま消費期限が過ぎたからといって食品を廃棄してしまつたら、もったいない」。

ちなみに、冷蔵室の設定は「中」が基本(経済産業省が推奨する節電アクションより)。この設定で庫内が冷えないと感じたら、詰め込みすぎといえるかも知れません。まず、冷蔵庫内の状況を把握すること、過信しないことが、冷蔵庫を使いこなす第一歩です。

## 取説を見たことはありますか？

実は、冷蔵庫の機能や掃除について、とても役に立つ冊子があります。「それは取扱説明書。購入した時にもらう、あの冊子です。冷蔵庫の機能や



### 小物

トレーや仕切りなど、使い勝手を考えた小物の活用も一考。

### チルド

約0～2℃で、食品が凍りはじめる直前の温度帯。一般の冷蔵保存よりも熟成や発酵を遅らせるので、生鮮の魚介類、発酵食品や乳製品、練り製品などの保存に向いている。

### 野菜室

野菜くずなどで汚れやすく、汚れを放置しやすい場所。固く絞った布巾で庫内を吹きとるだけでもきれいに。

### 詰め方

棚の底面、奥の壁が見えるレベルの収納を。上・中・下段の詰め方は、取説が役に立つ。

### 自動製氷機

メーカーの取扱説明書によると3日～1週間に1回程度の掃除が推奨されているケースが多いが、掃除がしにくく怠りがちな場所。

### 冷凍庫

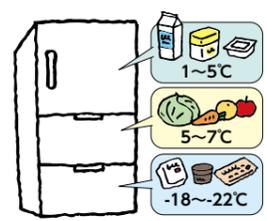
食品を冷凍保存する場所だが、冷凍した食品は何年も保存できるわけではない。1～2カ月で食べきる工夫を。

## お役立ちサイトの紹介

- 製品のメーカー、型番などを入力して、消費電力やCO2排出量などをチェック、比較できる。  
省エネ製品買換ナビゲーション「しんきゅうさん」  
<http://shinkyusan.com/>
- 家庭でできる節電メニューなどを紹介。政府の節電ポータルサイト「節電.go.jp」  
<http://setsuden.go.jp/>

**消費期限 Use-by date**  
急速に劣化しやすい食品につけられる「食べられる期限」の表示です。期限を過ぎたら食べない方がいいでしょう。

**賞味期限 Best-before**  
品質の劣化が比較的遅い食品につけられる「おいしく食べることができる期限」の表示です。この期限を過ぎても、すぐ食べられないということではありません。



使い方を一番よく知っているのは、冷蔵庫を作ったメーカー。機能の説明だけでなく、各スペースに収納する食品のこつや上手な冷凍・解凍方法、お手入れの仕方まで詳しく書かれているので、一度だけでなく何度でも見返してほしいですね。

その上で、八島さんがおすすめする冷蔵庫の管理方法は、「汚れに気が付いたら、ちよつと掃除。ついでに、食品の状態や消費期限・賞味期限を点検」するやり方です。

「大掛かりな掃除となると、庫内を空にして、中の棚を外して洗うなど手間がかかって大変。私だったら、いやになっちゃういます(笑)。それに、汚れを放置しておく、取り除きにくくなるし、菌が繁殖して不衛生」。そして、「ちよちよと掃除するようにすれば、庫内の食品を点検できるようにします」。

また、共同購入や個人宅配の利用日直前は、冷蔵庫内が空いていて、掃除しやすい絶好のタイミング。「私も生協歴は30年以上。生活のパターンに掃除のタイミングを合わせていくと、掃除が習慣になっていきますよ」。