

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。

●商品知ってね々  
試食会を開催しました...9ページ

●食の知恵袋...8ページ

●「骨粗しょう症」を  
予防しましょう

●らしいジャーナル...6ページ

●花のある暮らしを  
楽しもう

●私が見えらんだ  
マイコープ...5ページ

●クリスマス・  
お正月の  
花の飾り付け

●お部屋のクリーンケアミスト

つくる人\*食べる人...2ページ

魚の旨みと風味いっぱい  
**かまぼこ**



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。

1  
January 2014  
No.275

January 2014 No.275

発行責任者/理事長 西山 実  
発行/2013.12.16

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



## アレルギーのもとになるハウスダストにシュッ! 微粒子ミストで ハウスダスト対策

掃除しても鼻がムズムズ、目がかゆい、くしゃみが出る...それはハウスダストのせいかもしれません。ハウスダストの原因にはたつきかける**ピュアミスト**お部屋のクリーンケアミストで、きれいなお部屋を目指しませんか?



ハウスダストとは、  
室内にたまる**ほこり**です。

ハウスダストとは、アレルギーを引き起こす原因になるダニやカビ、花粉などが混ざったほこりの一部のこと。**ピュアミスト**お部屋のクリーンケアミストは、スプレーするだけでアレルギーの原因となるハウスダストを不活性化。除菌・消臭・抗カビの効果も期待できます。

ハウスダストの不活性化メカニズム  
＜イメージ＞



### お部屋のハウスダストも不活性化!

【カビほこり】  
一年中空気中に浮遊している目に見えないカビの菌糸や胞子。カビが一番多いのはカーペットです

【ダニほこり】  
ハウスダストのほとんどがダニ由来。フンや死骸に直接働きかけ、有害作用を低減。天日干しよりも有効です

【花粉ほこり】  
人の出入りや換気で室内に持ち込まれたスギ花粉のタンパク質に直接働き、不活性化します



お部屋のクリーンケアミストはこんなところに使えます。

- カーテンやカーペット
- 換気しにくいお部屋
- 結露しやすい壁や窓
- ほこりっぽいお部屋
- ※あらかじめ汚れをふき取ってお使いください
- マット類などの布製品
- 部屋干ししている洗濯物

★使い方★  
1㎡あたり10回を目安にスプレーしてください。

1月2回の「くらしのパートナー」で案内の予定です。



お部屋の  
クリーンケアミスト

冬の結露などによるカビ対策にも!

カビといえば、湿度が高い梅雨～夏のイメージ。ですが、冬の室温は常に温かくて結露しやすく、カビが繁殖するのに好条件なのです。掃除機で取りきれないカビ胞子にシュッとスプレーして成長を抑えましょう。

つ	く	る	人
た	べ	る	人

# 魚の旨みと風味

いっぱい

CO-OP

# かまぼこ

## かまぼこの歴史は平安時代から

いろいろ良く、お弁当やおつまみに大活躍のかまぼこ。かまぼこはスケトウダラやイトヨリダイなどの魚のすり身に、調味料を加えて加熱した水産加工品のことを言います。

脳の働きを良くするDHA(ドコサヘキサエン酸)や、中性脂肪を減らすEPA(エイコサペンタエン酸)、そして魚肉のカルシウムも豊富で、高たんぱく・低脂肪・低カロリーとヘルシーな食品です。歴史は古く、平安時代初期には文献にかまぼこの存在が記載されています。



## CO-OP かまぼこができるまで

**\*原料\***  
原料冷凍保管庫で保管されている魚肉のすり身をひと晩かけて自然解凍。場所も手間も必要ですが、ドリップが出ず、うま味が逃げない。

### らいかい 擂潰



機械は2重構造になっており、「解凍した原料はお刺身と同じ」という扱いで、間に氷水が入っています。工場の機械には至る所に氷水があり、品温管理を徹底。「確実に0℃」を保っています。

新鮮なすり身にでん粉、食塩、砂糖を加え味付けし、機械でじっくり練り上げる。凝固剤などは使用せず、練ることにより、塩の力で固める。

### 並行して…

赤い部分は石臼で天然着色料と混ぜる。石臼を使うことにより、少量の加工でも温度が上がらない。味を大切に作るヤマサ蒲鉾では、練りあがった時点で必ず試食するそう。

## 天然水とこだわりの素材で作られるかまぼこ

す。この頃の形状は今の「ちくわく」に近く、棒に巻きつけてでき上がった姿は、まるで「蒲の穂」(※蒲：水辺に生える細長い茎に、褐色で円柱形の穂をつける植物)。そこから、「蒲の穂」：「かまぼこ」と言われています。かまぼこが板に盛り付けて調理されはじめたのは江戸時代後期と言われており、現在のドーム型になったきっかけとされています。板は余分な水分を吸い取り、殺菌作用があるそうです。かまぼこの原材料は6割以上が魚肉。頭や内臓は取り除くので、かまぼこ1本につき、体長20センチほどの魚が3〜4匹使われていることになりました。

かまぼこを作っているのは、1916年創業の老舗「ヤマサ蒲鉾株式会社」。JR姫路駅から山手に30分ほど車を走らせた兵庫県夢前町の森の中、甲子園球場約2個分の広

### 成型

練り上げた原料を裏ごしし、骨や皮、スジなどを除去した後、かまぼこ板に乗せるように絞り出します。※かまぼこ板は、香りが苦手な方もいるので、ほとんど香りのしないカナダ産もみの木を使用。

絞り出されたかまぼこにフィルムを貼ります。これは、表面がつるつしているかまぼこを好む関西人の嗜好に合わせたものだそう。

### 蒸し

赤外線ヒーターで板の裏側から焙り加熱した後、上から加熱。温度が85℃以上になるまで加熱する。せいろ蒸しのように、低圧蒸気で約1時間半じっくり蒸す。



### 完成

検品して出荷されます。

大きな敷地にあります。「ここは雪彦山のふもとにあります。山に積もった雨や雪が地下水となり、おいしい天然水が湧き出しています。工場で作られる製品は、この水を使って作るんですよ」とヤマサ蒲鉾の矢巻さん。水の例でもわかるように、かまぼこは、味にとってもこだわりの味を持って作られています。原料を仕入れる際も、加工先へ足を運び、衛生面・サンプルの味などを確かめて慎重に取り引きされるそうです。納品時にも、原材料品質規格書に基づき原材料の安全保証に関する覚書を交わして、覚書通りであるかの受け入れ検査を徹底。食味も含めての厳しいチェックがされ、そこでふさわしくない判断されたものは差し戻されます。厳しいけれど、いいものを作るために必要なこだわりを実践されています。また、ISOやHACCP、兵庫県食品衛生管理プログラム認定など、品質管理の国内外の規格認証も複数受けられており、とても高いレベルの品質管理をされています。「生協と取引引きをはじめから、今まで以上に

## 組合員さんへのメッセージ

2016年で創業100年を迎えるヤマサ蒲鉾は今も昔も「確かな品質 確かなうまさ」をモットーに健康で安心、高品質でおいしい商品を作っていきます。かまぼこは、冷凍すると食感が変わってしまうので、冷蔵庫で保管して下さい。賞味期限内でも早い時期がよりおいしいですよ。また、外部の方に見ていただくのは良い刺激になるので、工場見学は予約なしでいつでもしていただけます！日程などは会社ホームページで確認してください！

品質管理部 関根一未さん

## 飾り切りいろいろ

### あやめ



- 1.5cmにスライスしたかまぼこに厚さ均等に4回切り込みを入れて5枚にする。
- 真ん中の1枚は1/2切り込んで丸め、両端のそれぞれ1枚は真ん中の1枚と反対の方向から2/3切り込む。
- 両端もそれぞれ丸めて形を整える。

### 梅花



- 1.5cmにスライスしたかまぼこの両端を、やや薄めに切込みを入れて3枚にする。
- 中央のやや厚めの1枚の真ん中に垂直に切込みを入れる。
- 切り込んで2つに分かれた部分をそれぞれ持って外に広げ、広げた部分を下にし形を整える。

### 日の出



- かまぼこ板の間に包丁の背を差し込みかまぼこを板からはずす。
- あらかじめ切りたい厚さに合わせて包丁を入れておく。
- ②で入れた切込みに包丁を立て、支点は動かさず手前にジグザグに包丁を下ろす。



## 迎春用のかまぼこも作られています

衛生管理を徹底するようになった」という取引先の声を聞いたことはありますが、ヤマサ蒲鉾は「生協の求めるレベル」に最初から到達されていると言えるのではないのでしょうか。

生協との取引は、コープこうべが前身の灘生協だった約30年ほど前に、ヤマサ蒲鉾の商品の取り扱いを開始しました。当時はコープ商品ではなくヤマサ蒲鉾の商品でしたが、今ではコープさん共々共同開発商品として「こぼろ天」「ひら天」「かまぼこ」をヤマサ蒲鉾が作っています。

コープが、約7年前に迎春用の「小桜かまぼこ」から取引がはじまり、今にいたります。



←次ページでおすすめレシピを紹介しています。

華やかさアップ!

# クリスマス・お正月の 花の飾りつけ

忙しい毎日を癒してくれる緑やお花。季節に合わせて用意されるご家庭も多いのでは？今回は南地区の草津市地域委員会の方に集まっていたいただき、年末年始にどんな準備をされるか、お聞きしました。



ポインセチア(一例)

**福島** うちがツリーではなく、ゴールドクレストの鉢にモールなどでクリスマス飾りつけをして、ドアにはリースを。最近、初心者でも育てやすくて耐寒性のあるガーデンシクラメンも人気です。

**高橋** うちも玄関に注連縄を飾るくらいです。

**阪井** わが家は、若松と万年青を飾ると決めています。若松は門扉にも一本ずつでも飾るようにしていま



**迎春用切り花は  
お節の飾り  
つけにも◎**



オーナメント(一例)

**西川** 注連飾りは地域によって形が違いますが、うちにはよく分らないのでリース状のものを飾っています。

**高橋** うちも玄関に注連縄を飾るくらいです。

**阪井** わが家は、若松と万年青を飾ると決めています。若松は門扉にも一本ずつでも飾るようにしていま



注連飾り(一例)

マイコープ

私がえらんだ



ご協力いただいた阪井美代子さん<生協歴30年。家族は夫、本人、娘の3人>、高坂由紀子さん<生協歴25年。家族は夫、本人、息子の3人>、辻佳子さん<生協歴30年。家族は夫、本人、娘の3人>、西川真由美さん<生協歴は12年。家族は夫、本人、息子(高2、高1、小6)、娘(小3)の6人>、高橋佳代さん<生協歴5年。家族は父、母、夫、本人、娘(年長、3歳)、妹の7人>、福島洋美さん<生協歴22年。家族は夫、本人、娘(20歳、高2)の4人>(順不同)



**赤と緑のピックや  
モールで鉢植えを  
Xmas仕様に**

**西川** 特別に用意するものはないけれど、いつもの寄せ植えにクリスマス用のピックを飾ります。

**高橋** 花屋さんの店頭でシクラメンとポインセチアの鉢植えが出始めると毎年買います。それから、子どもと一緒に庭の木にモールやオーナメントをつけて楽しんでいます。

**辻** ポインセチアは赤と緑でまさにクリスマスカラー。綺麗なものが家も毎年玄関に飾っています。そこに置くだけで、パツと明るくなるのがいいですね。

# 今日のスパイラル レシピ

ピンクと白がお弁当や料理を華やかにしてくれるかまぼこ。そのまま食べてもおいしいですが、ほかの食材の代わりに使うこともできるので、幅広くアレンジできるのが魅力です。



Pick Up  
アイテム



## かまぼこのマリネ風

**【材料】2人分**  
かまぼこ1本、れんこん50g、レモンの半月切り3枚、大葉1枚、A=<オリーブ油大さじ2、酢・レモン汁各小さじ1、塩・こしょう各少々>、酢・いくら各適宜

**【作り方】調理時間 約15分**  
①かまぼこは薄い削ぎ切りにする。れんこんは薄い半月切りにし、酢を加えた熱湯でサッとゆでる。  
②ボウルにAを混ぜ合わせ、①、レモンを加えて和える。大葉をちぎり入れて混ぜ合わせる。  
③器に盛っていくらをのせる。

## かまぼこ大学

**【材料】2人分**  
かまぼこ1本、A=<砂糖大さじ1½、しょうゆ・水各大さじ½>、炒り黒ごま適宜

**【作り方】調理時間 約10分**  
①かまぼこは乱切りにする。  
②フライパンにAを入れて火にかけ、砂糖が溶けたらかまぼこを加えて、煮からめる。  
③器に盛って黒ごまをふる。

## かまぼこりんごの春巻き

**【材料】2人分**  
かまぼこ1/2本、りんご1/4個、スライスチーズ1枚(溶けないタイプ)、春巻きの皮2枚、小麦粉・油各適宜

**【作り方】調理時間 約15分**  
①かまぼこは半月切り、りんごはいちょう切り、スライスチーズは半分に切る。  
②春巻きの皮を広げ、①の具材のせて巻き、水で溶いた小麦粉でのりづけする。  
③170°Cに熱した油で揚げる。  
※フライパンに多めの油を熱し、揚げ焼きでも調理できます。

出典:全国かまぼこ連合会ホームページ、全国かまぼこ連合会・かまぼこなんでもバイブル

# 花のある暮らしを 楽しもう



クリスマスやお正月など、花を飾る機会が多いこの季節。でも、花の扱い方がよく分からないという方も多いのでは？

そこで今回は、生協の花を取り扱う、株式会社竹中庭園緑化の宿利原伸一郎さんに、花を長持ちさせる方法や、家での飾り方などを教えていただきました。



(株) 竹中庭園緑化 宿利原伸一郎さん

## 持ちの良さを重視するなら産地やつぼみをチェックして

できるだけ長く花を楽しみたいと誰もが思います。店頭で「長持ちする花」を見分ける一番良い方法は、「その時期に咲く花を選ぶ」こと。今は一年中色んな花が並びますが、時期ではない花は、温室で無理に咲かせているため、あまり長持ちしません。その時期の花は、お花屋さん聞いてみましょう。

つぼみの状態のものはやはり長持ちです。ただし硬いつぼみは咲かないことが多いので、すでに咲いている花を長持ちさせるためにも取り除きましょう。

それから、月・水・金曜日の朝に花のセリが行われるので、その曜日の夕方くらいに店頭で並ぶ花は新鮮な花が比較的多いんですよ。ぜひ参考にしてみてください。

## 切り花の大敵は水から増殖する菌

買ってきた切り花は、水を吸い上げる力が弱いので、吸い上げやすくしてあげる必要があります。これを「水揚げ」と言い、一般的な方法が、水中で茎を切る「水切り」です。でも実は、水中で切らない場合とそれほど差はありません。それより重要なのは、菌から花を守ることに。

家庭の水道水を花器に入れると、4〜5時間で菌が繁殖します。花には水を吸い上げる「道管」



という血管のような管があって、そこに菌が詰まると、水揚げがうまくできずに枯れてしまいます。生協で企画されている花にはすべて、菌の発生を抑制させる薬液を小袋で付けています。それを水に混ぜると、4〜5日は水替えが不要。冬場なら、花が枯れるまで水替えしなくて大丈夫な場合もあります。薬液がない場合は、頻繁に水替えをしていただくのが一番。その時は、茎の切り口を毎回切つて、新鮮さを保ちましょう。切り口は、水を吸い上げる面積を大きくするため斜め切りにしてください。

ハサミなどの道具は、使う前に熱湯をかけた火であぶったりして消毒すると、菌を抑えられます。昔は水に砂糖や十円玉、重曹、漂白剤などを入れると長持ちするという説がありましたが、実は科学的根拠はありません。水に氷を入れるのも、茎が寒さで弱ってしまうので、おすすめしません。

## 花を生ける時は頑張り過ぎないで

花を生けるのは難しい事ではありません。流派などは気にせず、花の形を見て、垂れている花は垂らして、自然な姿のままにするのが一番きれいだと思います。

花器がなければ空き瓶でも。牛乳パックにハンカチなどの布を巻きつけて使っても良いですね。

年末年始におすすめの花は、大輪で華やかなバラやランキユラス、カーネーション。ガーベラやクリスマスツツシユ、サンキライなどの赤い色を入れると、クリスマスの雰囲気アップします。個人的には、2週間くらい楽しめるフリージアが好みます。好みの花をみつけて気軽に楽しんでみてください！



## 花を楽しむために

知っておくと便利な花にまつある知識を集めました

### 玄関に飾る花のおすすめは？

お客様を迎える玄関は、香りが良く華やかなものを。家の奥にいくほどシンプルにして、一輪差しなどでも良いでしょう。メリハリが大切です。

### 寒い場所に飾っても大丈夫？

国産の花は、室温5℃以上あれば問題ありません。風と乾燥に弱いので、エアコンの風が直接当たらない所に置きましょう。

### 明るい場所じゃないとダメ？

切り花は基本的に成長しないので明るさは関係ありません。根の付いたものや、ユリなど大きな花を咲かせたいならある程度必要です。

### 茎を切る以外の水揚げ方法は？

かすみ草などは、茎の先を2〜3秒火で焼くことで、水を急激に吸い上げる効果があります。年末の千両は茎を叩いて繊維を出すと効果的。

### 今の生け方の主流は？

葉を多用するのが主流。葉の中に花を差すようなイメージで、より自然に近い色合いです。ボリュームを出したいなら葉を増やしてみても。

### 花束は逆さに持つと良い？

花束の花を下に向けて持つと水を吸いやすいという説もありますが、自然に咲いているように、花は上向けに持つてOKです。

### 花が傷んできたら？

傷んでいる花は、すぐに取り除いてください。花同士が触れる部分から菌がうつってしまいます。茎部分は野菜と同じで土に還せます。

### アレンジメントに使われる吸水性スポンジは再利用できる？

使用済みの吸水性スポンジは穴がたくさん開いていて、新しく刺した茎の断面にスポンジが当たらないことも。基本的に再利用はできません。

4種類のバナナの食べ比べ



このバナナが好き♪

# 商品知ってね♪ 試食会を開催しました

「いつも同じものを注文してしまう」「気になる商品はあるけど、食べたことのないものを注文するのは心配」といった声を聞きます。そこで今回、コープしが「知ってほしい」商品を試していただく試食会を開催しました。

10月・11月に県下9会場で、試飲・試食・商品説明を通して、商品の良さを伝えました。今回は、11月8日(金)に開催されたコープしが南草津センター会場を取材しました。



大山乳業の生産する「生協牛乳 120」「産地指定牛乳 (白の便り)」「低脂肪乳」の飲み比べをしました

低脂肪乳がこんなにおいしいなんてビックリ!

生協の低脂肪乳は牛乳から脂肪分を抜く方法で作っています。低脂肪乳には生乳 100%のもの、脱脂粉乳やバターを合わせて製造した低価格のものと2種類あります。味の違いは今日、実感していただけたと思います



商品事業フロア職員から商品の説明がありました

## 参加者の声

「今まで毎日食パンが安いので“あまりおいしくないのかな?”と思っていましたが、意外とおいしくふわふわでした」「普段、生協のものは良いと思いつつも、何がどう良いかをよく知らなかったので、生協のこだわりを聞いてよかったです」「いつも注文が偏ってしまうので、とてもよい機会でした」といった感想がありました。

## お知らせ

### ミニコープのポイントカード・ポイント券の取り扱いのご案内

永年ご利用いただきましたミニコープは11月で全店を閉店させていただきます。ポイントカード及びポイント券の取扱いは、下記の通り対応させていただきます。

★ポイントカードの残ポイントは、コープぜぜ(大津市竜が丘1-1)にてポイントに応じて商品(大津市指定ゴミ袋もしくはコープポリエチレンラップミニ)と交換させていただきます。サービスカウンターへお越しください。

★ポイント券につきましては、コープぜぜレジで通常3枚1,000円のところ、1枚から333円のお買い物券としてご利用頂けます。

お問い合わせ 店舗事業部 **077-511-2961**



コープしがポイント券

ポイントカード

## 試食された商品(抜粋)

### ◆北海道の小粒納豆

北海道産大豆使用。納豆は産地が分かりにくいものが多い中、この商品は産地にこだわっています。ぜひ国産の納豆を食べてください。



### ◆アーモンドリーフ

「美味しさシリーズ」というおいしさにこだわった商品。商品カタログには、ほかにも色々な「シリーズ」があるので、エコーで探してみてください。

### ◆滋賀県産近江米みずかがみ

滋賀県が育てた話題の新品種です。ぜひ試食して味を確かめてください。

### ◆産直こめ育ちさくらたまご

地域の環境に配慮する「循環型農業」の一環で、飼料の10%くらいはお米。黄身の色は濃いほうが栄養があるように思えますが、栄養価は変わりません。

※卵の黄身はとうもろこしやパプリカをたくさん食べさせると黄色くなります。時々「たまごの黄身が白いけれど大丈夫?」といった問い合わせがありますが、たまごお米をたくさん食べた鶏が産んだ卵ですので、問題ありません。



## 骨粗しょう症とは

骨が「大根にスが入ったような状態」になり、もろく壊れやすくなる病気。ちょっとこけただけで骨折 → 生活に支障をきたす・寝たきりの原因に(寝たきり原因の2位)。



健康な骨の状態 骨粗しょう症になった骨の状態  
骨の断面図

## 原因

- 生活習慣… ●たばこ・お酒・カフェインをたくさん摂る ●偏食やダイエットを繰り返している ●運動が嫌い ●日光に当たる機会が少ない  
●インスタント食品やスナック菓子・清涼飲料の多食
- 年齢や性別… ●更年期による女性ホルモンの減少 ●加齢により骨を修復する細胞の減少
- 病歴… ●胃腸の病気や糖尿病・関節リウマチを持っている人 ●副腎皮質ホルモン剤を服用している人
- などがあげられます。

## 予防するには

### ①カルシウムを積極的にとる…1日600mg～800mg

乳製品…牛乳・ヨーグルト・チーズ・スキムミルク  
小魚 海藻類…ひじき・桜えび・じゃこ・わかめ  
野菜…小松菜・チンゲン菜・春菊 大豆製品…木綿豆腐・納豆・おから



乾物…切干大根・ごま

### ②運動を習慣づける…

カルシウムを骨に沈着させるには「骨に刺激を与える」ことが必要。飛ぶ・かかとに刺激(歩く・足踏み・ジョギングなど)を与え、筋肉を少しでもつけて、転倒しないようにする…「貯筋」する

### ③バランスの良い食事

ビタミンD(きのこ類・青魚・肉の肝臓・卵黄など)ビタミンK(納豆・ほうれんそう・小松菜・菊菜・ブロッコリーなど)  
また太陽の光にあたる→ビタミンD

### ④塩分の摂りすぎに注意し、アルコールやタバコを控える

### ⑤治療薬での予防

## 簡単!牛乳を使った骨元気レシピ



### サバのカレー風味ビヤベース

材料:(4人分)  
サバ切り身 4切れ、塩・こしょう 少々、カレー粉 大さじ2、じゃがいも 2個、にんじん 1本、玉ねぎ 大1個、キャベツ 1/4玉、サラダ油 大さじ1、水 400ml、ブイヨン 2個、牛乳 300ml、グリーンピースやコーン 適量、あれば香草適量

#### 作り方

- ①サバに塩・こしょう少々とカレー粉をまぶしておく。
- ②じゃがいも・にんじん・玉ねぎ・キャベツは大きめに切る。
- ③厚手の深鍋に油を熱し、サバをこんがり焼いて一旦取り出す。そこへ水・ブイヨン②のキャベツ以外の野菜・香草を入れ煮込む。
- ④途中アクを取りながら、野菜が八分通りやわらかくなったら、キャベツと牛乳を入れ、ほぼ火が通ったらグリーンピースなどを入れてざっと混ぜ合わせ、最後にサバを入れて少し火を通し(かきまぜない)、塩こしょうで味を調える。

### きのこのミルク炒め

きのこを中心にいろんな野菜を炒め、中華だしの素で味付けし、牛乳に練りがらしを溶いたものを入れてなじませ、最後に水溶き片栗粉でとろみをつける。

### あんかけ茶碗蒸し

普通の茶碗蒸しの作り方で、卵をだし汁でのばすかわりに「牛乳」でのばす。最後に和風だしのあんかけをかけた。

## 食の知恵袋

# 「骨粗しょう症」を予防しましょう

新しい年を迎えて気分も一新。のんびり過ごした生活を、いつものベースに戻して今年も一年頑張ります!今回は、女性なら気になる「骨粗しょう症」について、その予防方法や、おすすめのレシピもご紹介いたします!

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

# みんなでコープ米産地の田植え・稲刈りをしませんか? ～ [稲刈り編] を実施しました～



（株）パールライス滋賀、産直コープ米産地である各JAの協力のもと、5月に植えた田んぼの稲刈りをしました。

## JAこうか 9月7日(土) 参加者:11家族40名

今日の天気は小雨?大雨?くもり?といったお天気でしたが、稲刈りを行うことができました。「田植えよりしんどい!」という声も聞こえる中、参加者からは「生まれて初めてカマで稲を刈りました。とても楽しかったけれど、とても重労働だと実感しました。お米となって毎日食べられることに感謝しています」「1回目の米とぎの水はサッと流すのがおいしいごはんを炊くコツと聞いたのは初めて」といった感想が出されました。



## JAグリーン近江 9月8日(日) 参加者:8家族28名

朝からの雨模様でお米の収穫は中止となりました。刈り取り作業が出来なかった代わりに脱穀や乾燥を行う倉庫を見学し、普段知る機会の少ないお米の収穫から家庭の食卓にのぼるまでの行程を詳しく教えていただきました。倉庫へ向かう途中、みんなで植えた田んぼには稲がたわわに実り、雨の滴を受けてキラキラ輝いている姿に感動しました。



## JA湖東 9月14日(土) 参加者:17家族56名

稲刈りの前に、宮城の方言で収録された「おらほのラジオ体操」で準備運動もばっちり。小さな子どもたちはお父さんお母さんと一緒に鎌を構えて、ひと束ひと束、大切に刈り取りました。機械のデモンストレーションではコンバインの刈り取りスピードの速さにみんなビックリ! 昼食後は田植えの時に持ち帰った「バケツ稲」と「ミニトマト」のスケッチを発表。各家庭ですくすく育った様子がうかがえました。



## JA東びわこ 9月28日(土) 参加者:9家族30名

秋晴れのもと、組合員、生産者、JAの方合わせて50名以上での稲刈り体験でした。春に自分たちが植えた場所を手で刈る作業では、カマを持って刈ることが新鮮で楽しく、また、いろんな虫たちが出てきて、子どもたちは大はしゃぎでした。昼食は新米をいただき、午後からはお米に関するクイズ大会を行って、日本人の主食であるお米について学びました。



# 2013年度 秋の総代のつどいが 県下20会場で開催されました。

2013年度 秋の総代のつどいが県下20会場で開催され、のべ330名の総代の出席がありました。「協同組合や総代の役割」、「コープしが 上半期のまとめと下半期の課題」について、普段のくらしや地域のこと、生協の事業を利用したり活動に参加して気づいたことなど、たくさんのご意見をいただきました。

いただいたご意見はすべて、理事会で共有し、受け止め今後の取り組みや来年度の方針作りに活かしていきます。

今年度のコープしがの基本方針「協同して創ろう、笑顔あふれるくらし」～聴く、話し合う、つなぎあい、みんなの力を合わせよう～に基づき、これからも組合員・総代・役職員の力をあわせてすすめていきます。



総代って・・・総代は、組合員の代表です。約15万人の組合員が一堂に会することはできません。そこで組合員の代表として、組合員の中から総代が選出されます。総代には総代会に出席して生協の方針や予算・役員などを決めるとも大切な役割があります。



## ～みなさんからいただいたご意見～ ※一部

- 高齢者向けに字の大きな注文書があればいいと思います。
- インターネット注文も楽しそうですね。
- ミニコープ開店説明会はしっかりされていた。
- ほかの利用方法のフォローもしっかりありました。
- 保育所が潜在的に不足しています。新しい保育事業を検討してみたい。
- 台風18号で県内被害がありました。災害ボランティアはされたそうですが、義援金を地域への支援としてやってほしい。
- 福島支援の取り組みで「屋内で遊べる広場づくりのニーズが高まっています」という内容が気になります。
- 幼児期に体一杯使って少しでもそんな機会が増えることを祈っています。
- 私たちがコープしがを利用することで、社会が変わるという部分もある。
- 長い時間が必要だろうけど、重要だと思います。

## レポート

# 2013協同組合間協同:食と農をつなぐ取り組み【第2回】 “農作業体験隊”じゃがいもづくりを体験!

じゃがいもづくり第2回目の取り組みとして10月3日(木)に「芽かき」と「土寄せ」の農作業にチャレンジしました。

組合員と家族のみなさん8名、コープしが役職員及びJAおうみ富士職員と生産者など総勢20名が集いました。

当日は、長雨や台風の集中豪雨により、じゃがいも畑も一時水没して生育が心配されましたが、畑には元気な芽が一面に吹き出ていました。生産者から作業の説明を受け、まず「芽かき」、引き続き「土寄せ」作業にチャレンジしました。土が乾いて土寄せ作業はかなりハードな作業となりましたが、爽やかな秋風のもと心地よい汗をかきました。

参加された皆さんから、どんなじゃがいもができるの!?と大きな期待が寄せられていました。



芽かき:通常1つの種芋から5〜8本の芽が出ますが、大きなじゃがいもを収穫するため芽を2〜3本程度に減らします。



土寄せ:芽かき後、肥料を株の両側に施し、畦の両側から土を寄せてイモの緑化を防ぎます。

ジャガイモは12月に収穫され、商品名“私たちのジャガイモ”として1月3回・4回のぱくぱくエコーで企画されます! ぜひご利用ください!

11月度 リサイクルによる CO<sub>2</sub> 削減量 (kg) 報告 スギの木9146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**

<p>牛乳パック 3,136Kg 前年比95.1%</p>  <p>累計31,402Kg 前年比97.0%</p>	<p>共同購入案内書 238,350Kg (回収率57.0%) 前年比113.0%(-19.0%)</p>  <p>累計1,668,910Kg 前年比106.2% (回収率56.3% 前年比-12.7%)</p>	<p>商品仕分け袋 3,350Kg (回収率36.2%) 前年比103.9%(-3.5%)</p>  <p>累計24,610Kg 前年比96.5% (回収率36.2% 前年比-4.1%)</p>	<p>卵パック 1,707Kg 前年比87.7%</p>  <p>累計15,913Kg 前年比95.4%</p>
--	---	--	---

**店舗回収物**

<p>ペットボトル 369Kg 前年比56.8%</p>  <p>累計5,358Kg 前年比87.1%</p>	<p>トレー 197Kg 前年比53.6%</p>  <p>累計2,059Kg 前年比77.2%</p>	<p>ペットボトルキャップ 36Kg 前年比69.3%</p>  <p>累計366Kg 前年比79.7%</p>	<p>牛乳パック 304Kg 前年比57.3%</p>  <p>累計3,618Kg 前年比81.1%</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。お名前が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。

コミュニケーション委員会

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

◇組合員コールセンターより組合員との会話事例◇

匿名の方から「先ほど生協の配達車が来ていたが、車の荷台のドアを開ける音が尋常でないくらい大きかった。音がすごく気になるので気を付けて欲しい」というご意見。

<コープしが>

「組合員の前だけではなく、地域の住民の方にも生協として見られています。今回は普段の何気ない行動でお声をいただく結果となりました。重い扉もありますが、できるだけ丁寧な行動で地域へも気遣いをしていきましょう」と注意喚起しました。

◇「私もひとことカード」より◇

お届け表の下の「ご利用金額のご案内」が請求が過ぎたものまで載っているのわかりづらい。支払い済みは済みマークなどをつけて欲しい。

<コープしが>

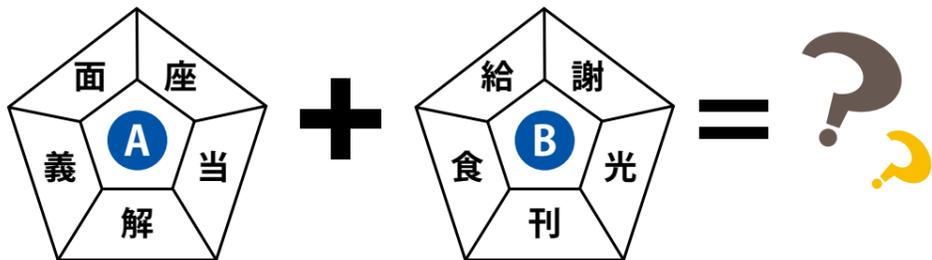
商品お届け表の「ご利用金額案内」について今まで要望と上がってきた声をもとにお知らせしていますが、分かりづらいとお声をいただく事もあります。今後の所で見直し工夫をしていきます。

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

頭の体操 MENTAL GYMNASTICS

漢字パズル

五角形の中心のAとBに漢字を一字入れ、まわりの文字と二文字熟語を作って下さい。最後に、A+Bでできる熟語は何でしょう？



締め切り

1月10日(金) (消印有効)

11月号の答え

「菊人形」

応募総数 181通 うち正解 177通

理事会だより 第8回定例理事会 (2013年12月3日)

理事会とは、総代会で選出された理事により構成される機関です。組合員の声を受け止めながら総代会で決定したコープしがの方針を具体化し、執行します。

2013年度11月期組織経営概況

項目	業態	11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	138,925	138,506	99.6	103.9			
	店舗	12,076	13,095	108.4	80.0			
	その他	4,165	4,035	96.8	117.5			
	合計	155,166	155,636	100.3	101.6			
出資金(千円)	無店舗	9,724,404	9,661,491	99.3	104.2			
	店舗	169,364	193,218	114.0	72.4			
	その他	70,097	62,990	89.8	168.5			
	合計	9,963,865	9,917,699	99.5	103.6			
供給高(千円)	無店舗	2,286,670	2,248,151	98.3	106.1	16,570,485	16,418,034	99.0
	店舗	100,590	104,770	104.1	85.4	919,840	940,426	102.2
	夕食サポート	20,801	17,936	86.2	115.2	131,781	131,716	99.9
	合計	2,408,061	2,370,858	98.4	105.0	17,622,106	17,490,178	99.2

主な確認事項

- 2013年度11月期経営概況について承認しました。全体供給高は計画比98.4%で計画を下回りました(前年比は105.0%で、無店舗事業の配達日数が前年より多かったことによる)。無店舗事業では、一人当たり利用額は計画を上回ったものの、利用人数が大きく計画を下回り計画に及びませんでした。店舗は来店者数・利用単価とも計画を上回り計画を達成しています。夕食サポートは1日あたり利用数は1,866食で前月より増加しましたが、供給高は計画比86.2%と大きく計画を下回りました。組合員数、出資金はほぼ計画どおり推移しています。
- 2013年度末総代懇談会の開催について、2014年2月26日(水)～3月8日(土)に21会場で開催することを承認しました。第34回通常総代会の議案検討のスタートと位置付け、詳細の内容は1月の理事会で確認することとして、会場が決まりましたら各総代に案内していきます。
- コープぜぜ移転新設のために必要な雨水排水路付け替えが、第3者の敷地を通ることとなるため、その条件などを定めた覚え書きの内容と保証金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  
(1)11月8日にフィリピンに上陸し、甚大な被害をもたらした台風被害に対して「台風緊急募金」に取り組むこととしました。コープぜぜは店頭で11月25日～1月19日の期間、無店舗では12月4回～1月3回の注文書で受付けます。集まった募金は日本ユニセフ協会を通して被災地に送られます。  
(2)2014年春開設予定の西大津福祉施設の名称が「コープしがケアサポートセンター ぼこ」に決まりました。  
(3)店舗のポイントカードの変更に合わせて、ポイント管理機能を備えた「新組合員カード」を発行することになりました。店舗利用組合員には、2014年2月頃に新組合員カードを送付する予定です。

監事会だより 11月度(10月21日～11月20日)

監事とは、生協の運営が、法律や定款・規約、総代会で決定した方針に照らして正しくすすまれているかどうかを監査する機関です。監事会はその監事によって構成されます。

■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。

- |   |                         |
|---|-------------------------|
| 10月23日 秋の総代のつどい出席(～11月2日) <11会場>                    | 6日 コープきんき事業連合会生協監事連絡会参加 |
| 24日 事業所往査<コープぜぜ>                                    | 7日 有限責任監査法人トーマツによる監査の立会 |
| 11月4日 内部統制委員会出席                                     | 8日 事業所往査<福祉事業部><店舗事業部>  |
| 経理往査  | 14日 事業所往査<共済事業フロア>      |
| 5日 第10回監事会[常勤理事会報告、この間の監査所見共有化、事業所往査実施内容、今後の日程、その他] | 18日 日本監査役協会主催の研修参加      |



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！

## 腰痛

因が骨折とわかったとたん、少し元気になり、コルセットを4ヶ月してました。痛みもやわらぎかけた頃、ご飯がおいしいと言いつつ、今までも増してよくしゃべるようになり、前の元気を取り戻しました。母82歳。無理しないで、毎日を通していきます。

東近江市 ゆりりん さん

編集担当：原因がわかって良かったです。ご飯がおいしく食べられるってとても大切ですね。これからも無理せず長生きしてくださいね。



テーマ  
【おもち】

家族の誰もつきあってくれないのですが(泣)、クリームシチューにおもちを入れるとおいしいですよ！最後に残った半端な量のクリームシチューをグラタン皿に敷き、おもちを入れてレンジでやわらかくしてから、チーズをのせてオーブントースターで焼いたグラタン風もおいしいですよ！

守山市 わいわい主婦 さん

編集担当：「おもちのグラタン風」とてもおいしそうです！ビーフシチューや、カレーでも応用できそうですね。



初孫ができ、今月誕生日を迎えることができます。そのお祝いに「一升もち」を頼まりました。前日、おもちを作り、次の日リュックに詰めてJRで大阪まで出かけることをおぼあちゃんは計画しています。

高島市 花子ママ さん

「一升もち」は一升(一升)食べるのに困らないように、一升(一升)健康に育つように、一升(一升)丸く(円満に)などの願いを込めて、満1歳の誕生日に

11月号のクイズの答えで思い出しました。小さい頃、枚方の菊人形を見に連れて行ってもらいました。初めて見た時、「菊」でできているとはとても信じられなくて、すごく感動したのを覚えています。子ども達を連れて行ったことも思い出しました。なつかしい。

近江八幡市 S.E さん

編集担当：私も子どもの頃、見に行きたことがあります。人形のお顔がリアルで少し恐かったことを思い出します(笑)。菊人形は、江戸時代に植木屋さんによって作られた見せ物の菊細工が起源だそうですよ。

## 『スパイラル』

11月号に掲載された、レンコンのレシピが気に入りました。おいしいかったです！また、チョコレートの意外な効能にも驚きました。栄養価が高いのに低カロリー。私の恐ろしいと思っていた病の予防にもなるとのこと。興味と挑戦の心が芽生え、食前に少し食べ確かめてみます。乞う成功を！

高島市 生き生き元気 さん

編集担当：レシピを試していただき嬉しです。スパイラルのレシピにはキリトリ線もついていて、残しやすくなっていますので、活用してくださいね。

健やかな成長を祈る日本の伝統行事です。願いを込めたおもちづくり、頑張ってくださいね。



子どもの頃、「おもち」と「しもち」を薄く切って干した「かきもち」が大好きでした。冬にはいつも食べ過ぎて顔がふくらんでいました。かきもちを干してパリパリにし、割れたかけらは油で揚げてもらって、少し塩を振って揚げもちにして食べていました。深い雪に閉ざされた湖西の長い冬も、食いしん坊の私には楽しみな時期でした。

大津市 お寅おばさん さん

編集担当：寒さの厳しい冬でも、季節の食べ物とても楽しみですね。揚げもちのかけらの方が好物だったりして!!



おもちといえば、お雑煮の違いでしょうか？私の実家は、おすましに鶏肉、お野菜(ネギ、白菜、しいたけ、人参など)、かまぼこと四角い焼きもち。主人の実家は白みそ仕立てで焼かない丸いおもち。現在はどっちも作ったりしています(笑)。〇年たっても、お互い譲れない??

彦根市 あいちゃん さん

## 今年

11月3日に野球で日本シリーズ、東北楽天が優勝しました。2011年3月11日には東北で未曾有の震災がありました。年は1と3が入り替わり、月と日が反対になり、反対の涙を流すというこの数字のマジックは偶然か神様のなせる業か、鳥肌が立ちました。前日、まーくんが負けたのも、この意味の為だったのかと思ってしまう。まだ仮設住宅に住む方や東北の復興地の方の元氣と喜び、勇氣に繋がればいいなと願います。

長浜市 ひよこ さん

編集担当：今回の優勝は、ひよこさんと同じように感じた方も多いのでは。スポーツが与える力ってすごいですよ。まだまだ遠い復興への道のりですが、被災された地域に心を寄せながら過ごしたいです。



編集担当：滋賀県はお雑煮の種類が多い地域だそうです。新年早々2種類のお雑煮が食べられるなんて、うらやましい限りです。



お正月で余ったおもちを油で揚げて、大量の大根おろしにつけて(味はめんつゆ)食べたらやみつきになり、すごく体重が増え、元に戻すのに困ったことがあります。本当におもちが何個でも食べられてしまいうくらいあつさりしていますよ！

大津市 にせkyon2 さん

編集担当：大根おろしには消化酵素が入っていておもちの消化を助けるそうです。とても利になった食べ方だそうですね。とはいえ「食べ過ぎ注意！」



今回は3月号掲載です。  
テーマは「ひな祭り」  
おひな様を飾った思い出、おすまめのレシピ、育った地域の風習、桃の節句にまつわるみなさんの素敵なエピソードをお待ちしています！

## お待ちしております!

頭の体操の答え

おたより

イラスト  
(お子さんの絵も)

1/10(金)  
締切

頭の体操(13ページに掲載)正解の方から抽選で10名に、また、おたより・イラストなどの投稿は掲載の方全員に500ポイントをプレゼントします。(店舗の方は図書カード(500円分)になります)

応募方法 コープ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きます。  
※他紙との二重投稿はご遠慮ください。  
※イラストは返却しませんのでご了承ください(メールで送る場合は、1MB以内)。  
※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。

## 西大津福祉施設(仮称)改修工事の起工式を行いました

26年間地域のみなさんにご愛顧いただいた「ミニコープ西大津」が9月30日に惜しまれつつ閉店、その後を福祉施設としてリニューアルすることになりました。その改修工事のための起工式を、10月13日(日)11時より現地にて行いました。

当日は、日吉大社の神主さんにおいでいただき、木村常務理事や組合員理事などコープしが関係者、設計管理会社や施工業者の代表など計12人が参列、厳かな雰囲気の中工事の安全と新しい介護事業の順調なスタートを祈念しました。

不安定な天候が続く時期でしたが、当日はすっかり晴れ渡り、また、地元自治会の方から祝い酒をいただいたりと、非常に幸先の良い日となりました。

