

コープでつくる私の暮らし

スパイラル

11

November. 2019
No.371

contents

- 国産大豆の絹厚揚げ………3
- 「だし」で味わう和食………2
- 地域にひろげ隊！私たちにできるコト………8
- NEWS…知ってほしい！添加物のこと………11
- スパイラルレシピ………16



特集
おうちピカピカ計画！

スパイラル
読者プレゼント
洗浄とワックス効果の
クリーナー 500mlを

3名様
にプレゼント！

詳細は p9 をcheck!

今月号のスパイラルカフェテーマは「仕事が楽しいと思う時」。
及川家のお母さんである芹さんは、大好きなパン屋さんで
イキキとパートのお仕事です！

11
今月の

Spiral Recipe

スパイラルレシピ



今回は、3~5ページでもご紹介している絹厚揚げを使ったアレンジレシピをご紹介します。
これからの季節、知っているとお重宝しそうですね！



厚揚げと豚肉のしょうが焼き

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約 15 分	315 kcal	2.7 g

材料 (2人分)

厚揚げ4個、豚薄切り肉150g、キャベツ2枚、しょうがのすりおろし1片分、油小さじ2、A=(しょうゆ・水各大さじ2、酒大さじ1)

作り方

- 厚揚げは半分に切り、厚みも半分にする。豚肉は食べやすく切る。キャベツはせん切りにする。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。肉の色が変わったら片側によせ、厚揚げを並べ入れる。しょうがを散らし、厚揚げの面を変えながら全体を焼く。Aを加え、全体にからめる。
- 器にキャベツを敷き、②を焼き汁とともにのせる。

厚揚げと小松菜のたらこ炒め

調理時間	1人分のカロリー	1人分の塩分
約 5 分	208 kcal	1.1 g

材料 (2人分)

厚揚げ4個、小松菜100g、たらこ30g、バター10g、A=(酒大さじ1、しょうゆ少々)

作り方

- 厚揚げは6等分に切る。小松菜は3cm長さに切り、たらこは2cm幅に切る。
- フライパンにバターを溶かし、小松菜と厚揚げを炒める。
- Aをふってたらこを加え、ひと混ぜする。

厚揚げのかきたまスープ

調理時間	1個分のカロリー	1個分の塩分
約 10 分	134 kcal	2.0 g

材料 (2人分)

厚揚げ2個、えのきだけ50g、白ねぎ1/3本、卵1個、ごま油少々、A=(鶏がらスープの素小さじ2、水2カップ)、B=(塩・こしょう各少々)

作り方

- 厚揚げは小さめの角切りにする。えのきだけは根元を切って3等分に切り、白ねぎは斜め薄切りにする。
- 鍋にAを煮立て、①を入れて煮る。
- 溶いた卵を回し入れてBで調味し、ごま油を加える。

スパイラル November. 2019 No.371

発行責任者/理事長 白石 一夫 生活協同組合コープしが
発行 / 2019年11月4日 〒520-2351 滋賀県野洲市富波甲972 TEL (077)586-4839 FAX (077)586-4840



料理の名脇役からお肉代わりのメインもOK。
万能食材の厚揚げですが、最近、絹ごし豆腐を
使った絹厚揚げが人気を集めています。

つくる現場から



外側はサクッと、中はつるんときめ細やか

兵庫県朝来市 大豆工房株式会社
CO-OP 国産大豆の絹厚揚げ

食べきりやすいひと口
サイズの4個入り。薄
皮仕上げで、さっくり
軽い後味を楽しめます



なめらかな食感に思わずうっとり

大豆工房株式会社の
CO-OP 国産大豆の絹厚揚げ

地域活動栄養士
長岡由里子さん

たべる
たのせつ

「だし」で味わう和食



11月24日は「いいにほん
しよく」という語呂合わせ
から「和食の日」と制定され
ています。豊かな自然に恵ま
れ、米を中心とした四季折々の
食材を用いた調理方法や食文化
は、ユネスコ無形文化遺産に登
録され、特に「だし」のうま味
と風味をベースとした料理は、
和食の特徴と言えるでしょう。
ただ、若い人だけでなく全般的
にだし汁を取るのが手間だと感
じたり、和食に馴染みのない人
も増えてきたりしています。市
販の顆粒だしの素を使用しても
構いませんが、まずは小袋に粉
砕したかつお節や昆布・煮干し
などが入った「だしパック」か
ら挑戦してみましよう。だし
パックの袋と水を入れて沸騰さ
せ煮出すだけで、簡単にだしが
取れます。

また「水出しだし汁」と言っ
て、夜寝る前に、水に材料を入
れて、一晚（6時間以上）冷蔵庫
に入れておくだけで簡単にだし
汁ができ、朝の味噌汁にもすぐ
に使えます。水500ml・10cm
長さの昆布1枚（5g）・かつお
節パック1〜2袋（5〜10g）ま
たは水500ml・10cm長さの昆

ポイント

11月24日は和食の日
水出しだし汁を作ってみよう
自然の恵みに感謝

布1枚（5g）・煮干し3〜4匹
（5g）が使いやすいだし汁で、
冷蔵庫で3〜5日程度、また冷
凍庫で製氷皿に入れて小分けし
ておくと、必要量だけ使え日持
ちもします。茶碗蒸しなら水出
しだし汁だと冷ます手間がない
ので、すぐに卵と合わせて蒸せ
ますし、常備しておくとも寒い季
節にはあんかけ料理にもすぐに
使えるので、一度お試しを。

顆粒だしの素には食塩が含ま
れています。天然だし汁だと
風味もかわさり減塩にもつな
がります。旬の青菜をゆでて水を
絞り、少しのしょう油を垂らし
ただし汁に浸けておくだけで、
季節を感じる一品になります。

和食は料理そのものだけでなく、
年中行事を通じて家族や地
域の絆を深め、自然の恩恵に感
謝する心も養えるので、いつま
でも大切にしたいですね。

大豆工房直伝！ とっておき絹厚揚げレシピ



簡単なのに
とっても
おいしい♪

絹厚揚げの大葉みそチーズ

1. 絹厚揚げをキッチンペーパーで押さえ、表面の水分と油分をとる
2. 絹厚揚げを半分に切り、大葉をみじん切りにする
3. 味噌(小さじ2)、みりん(小さじ2)、刻んだ大葉をよく混ぜる
4. 3.をぬり、ピザ用チーズをかけて、トースターで約5分焼いて完成



さっと作れて
おつまみにも!

絹厚揚げの豚まき

1. 絹厚揚げを半分に切り、塩・こしょうした豚ばら肉を巻き付け、片栗粉をまぶす
2. 1のまき終わりを下にしてフライパンに並べ、全面をこんがり焼く
3. お皿に盛り付け、ネギを散らす。好みで大根おろしを添えてもOK。

これもオススメ!

CO-OP 手揚げ風油あげ

独自の浮かし揚げ製法により、ふんわりと肉厚。豆腐の生地の食感をわずかに残してあるので食べごたえも充分です。



DATA

大豆工房株式会社

製造の過程で大量に生じるおからは、乾燥させて椎茸の菌床や肥料などにリサイクルしています。

<https://www.satonoyuki.co.jp/>

大豆工房で
一番大切にしていること

おいしさの追求



写真左から工場長・福田さん、製造課課長・浦さん、製造課係長・富永さん

商品全般にいえることですが“安心安全、品質第一”を大前提に、あくまでもおいしさを追求すること。そのためにも従業員一同、日々丹精を込めて作り続けています。



1 山頂に竹田城跡が見える緑豊かな場所 2 成分分析により、たんぱく質と糖質のバランスの取れた国産大豆を使用 3 洗った大豆を水に漬け、2.2~2.3倍の大きさになるまでふやかせます 4 柔らかくなった大豆に水を加えてすり潰し、生呉(なまご)を作ります 5 でき上がった絹ごし豆腐を水の中で裁断 6 食べやすいサイズになるよう、約6.5cm×4cm×2.5cmにカットされています 7 油の温度と揚げ時間を微調整しながら、薄皮仕上げのきつね色にフライ 8 揚げた絹ごし豆腐をマイナス20度前後で冷却し、人の目でチェックしながらバック詰め



大豆本来の風味にこだわる絹厚揚げの製造で最も苦労した点は、水分量の多い絹ごし豆腐ならではのドリップ(離水)問題だったといえます。「染み出た水が容器に溜まると見た目が悪くなってしまふ。最近ではデンプンを追加して保水性を高める製法もありますが、

食感へのこだわり

泡が立ちやすく、きれいな豆腐になりません。通常泡を消すために消泡剤という添加物を使うメーカーもありますが、大豆工房ではなるべく余分なものを入れたくないと、生呉への熱の加え方を工夫することで、絹厚揚げに消泡剤を用いずに製造することができています。

モチモチしすぎる食感が私たちにはどうしても不自然に思えて」と福田さん。
そこで同社では大豆の浸漬時間やにがりを攪拌するタイミングなど、様々な条件で何度もテストを繰り返して、ドリップを最小限に抑えながらも添加物に頼らない製法を独自で開発しています。
食感に関してのもう一つのこだわりは、薄皮であること。絹ごし豆腐のなめらかさを引き立てるため、あえて油で揚げる時間を短めにしていきます。フライパンで焼くだけで外側はサクッと軽く、中はつるんとときめ細やか。同社の職人気質なこだわりが、この優しい口当たりを生み出したのです。

肌寒くなるこの季節、おでんや煮物に大活躍。ササッと焼いて醤油を垂らすだけでも、りっぱなおかずになる厚揚げ。
でも、皆さん。厚揚げには2種類あることをご存知でしたか? 一般的に「厚揚げ」や「生揚げ」とよばれるものは、木綿豆腐を揚げたもの。対して「絹厚揚げ」とは、絹ごし豆腐を使用した厚揚げです。絹厚揚げの最大の長所は、なめらかな舌ざわり。加熱調理した後も、つるんとみずみずしい食感が中に残っているのです。
今回、取材に訪れたのは国産大豆の絹厚揚げを製造する大豆工房株式会社。雲海に包まれた神秘的な姿から「天空の城」とよばれる竹田城跡をすぐそばに臨むことができます。良質の水に恵まれた自然豊かな環境で、製造されています。

そもそも国産大豆の絹厚揚げは、この地にあった但馬屋食品(株)が製造を担っていましたが、同社の廃業に伴い、食品機械メーカーの四国化工機(株)が土地・建物・機械設備をそのまま譲り受けました。そして2018年2月、油揚げの製造を中心とした大豆工房

(株)を新たに設立したのです。
厳選素材と品質管理
四国化工機(株)は、CO-OPにがり充てんとうふでお馴染みのさとの雪食品(株)の親会社。1982年、その頃は量産することができなかった豆腐の製造に取り組み、自動製造機によるにがり100%の充てん豆腐の量産化に成功。「さとの雪」ブランドを確立しました。
さとの雪食品同様、安心安全、品質第一を信念に掲げる姿勢は、絹厚揚げの原料である大豆選びも例外ではありません。「親会社」の管理部門が、品質検査と豆腐適性検査などを行い、豆腐作りに最適な性質と安全性を確認できた大豆のみを使用します。現在は九州産のフクユタカが中心ですが、たんぱく質と糖質のバランスなどの条件が合う大豆を、時期によって厳選しています」と工場長の福田さん。
厳選された国産大豆を12~15時間ほど水に漬け、膨らんで柔らかくなったところをすり潰し、ドロツとした生呉にします。その後は生呉に熱を加え、豆乳とおからに分けるのですが、この時、プツプツと

おうち ピカピカ 計画!



コープしがサービス事業提携業者
株式会社小寺美装代表取締役
小寺 満雄さん

そろそろ大掃除が頭をよぎる時期になりました。今年は、環境への負荷が少なく、ヒトやペットにもやさしいナチュラルクリーニングを取り入れてみませんか？ 自然由来の重曹やクエン酸を使ったこの掃除方法について、ハウスクリーニングで組合員さんからの信頼も厚い株式会社小寺美装の小寺満雄さんに教えていただきました。

早めのスタートと 日々の整理整頓が鍵

年末は何かと忙しい時期なので、大掃除は早めのスタートが肝心です。そろそろ計画を立ててみて、いかも知れませんが、これからどんどん寒くなってくるので、窓や網戸など屋外の掃除から始めて、徐々に屋内へ進めていくのがおすすめです。

また、例えば窓の前に物が積み上がっていたら、窓を開けて換気することも、結露を拭くこともサツとはできません。だから、整理整頓は平日頃から心掛けることが大切。片付けだけで疲れて掃除ができなかった、なんてことにならないようにしたいですね。

それから「日々の心がけ」と「日頃からのちょっとした掃除」がとても大切。きっちりしなくていいんです。歯磨きの後に鏡をふいたり、夏に子どもと水遊びのついでに窓を洗ったり、「ついでに」を心がけて、日常にちょこっと掃除時間を加えてみてください。大掃除にまとめてやるより、ずっと作業も気分も楽になるはずですよ。

重曹の使い方



- ・重曹(炭酸水素ナトリウム)は、温泉や海水中に含まれている自然のもの
- ・アルカリ性なので、酸性の手垢や油汚れなどに効果的
- ・水に溶けにくいので、シンクや浴室の黒ずみの研磨にも

【五徳の焦げ落とし】

五徳が入る鍋(アルミ製は避ける)に五徳が浸かるまで水を入れ「水200cc・重曹大さじ2」の割合で重曹を入れる。鍋に火をかけ沸騰させ30分ほどしたら火を止め2〜3時間放置。大体の焦げは落ちるはずなので、後は歯ブラシやたわしで落とす。

【「Hトッププレート」】

「水・重曹」で混ぜ、ドロっとしたら、焦げついた部分に塗り、アルミホイルかサララップを丸めたもので円を描くようにこする。重曹液が茶色くなってきたら、濡れ雑巾で拭きあげる。

【注意】アルミ製品や銅製品は変色する恐れがあるので使用しないこと。継続的に使用する場合はゴム手袋をおすすめします。

クエン酸の使い方



- ・クエン酸は、デンプンを原料として発酵させたもの
- ・酸性なので、アルカリ性の水垢、尿石、石けんカスなどに効果的

【トイレ】

尿石が付いた場所に、クエン酸水をスプレーで吹き付け、ブラシでこす。汚れがひどい時は、濃いクエン酸水を噴霧し、トイレペーパーで包んでしばらく放置し、ブラシで洗浄。

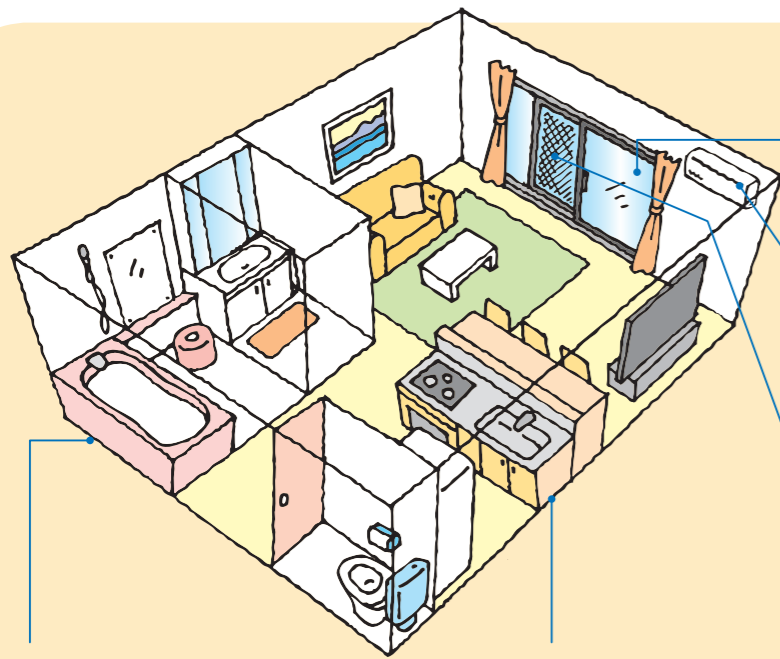
【浴室】

カランや扉などの水垢が付いた場所にクエン酸水をスプレーし、ブラシやナイロンたわしなどで汚れをとる。次に濃いクエン酸水をスプレーし、ティッシュペーパーなどでパックしてしばらく放置(乾かないよう何度か噴霧)。2時間ほど放置した後、濃いクエン酸水を噴霧しながらブラシなどでこする。

クエン酸水の作り方

1250mlの水に、クエン酸小さじ1〜2杯を溶かすだけ。汚れに応じて濃さを調整して使用。

【注意】絶対に塩素系洗剤と混ぜないと、混ぜると有毒な塩素ガスが発生します。



窓

コツ ガラス面は布で水ぶきを。念入りにするなら重曹水を試してみてください。ゴムパッキンは市販の塩素系洗剤が効果的。秋冬は結露が発生しやすく、カビの原因に。朝起きたら布で結露をふき、窓を開けて換気。

エアコン

コツ フィルターの網の目は細かくホコリがたまりやすいので、取り外して裏面から水をかけ、ブラシでこする。汚れがひどい場合は、水に台所用洗剤を少量加えて洗う。

心がけ フィルターにゴミがたまると故障の原因にもなるので、できれば定期的な掃除がおすすめ。フィルターの奥にカビが生えてしまったら専門家に相談を。

網戸

コツ 窓枠から外し中性洗剤と大きいブラシで洗う。外側の方が汚れているので、網戸を少し斜めに倒し、内側から水をかけると、網の目に沿って全体に流れる。

風呂

コツ 水垢や石けんカスは、右ページで紹介したクエン酸水が効果的。タイルにカビが生えてしまったら、市販の塩素系洗剤でカビの根っこから除去を。
心がけ 換気が大切！ 窓がない場合は、風呂上がりに水をまいて浴室全体を冷やす。湿気がカビの原因になるので、湯船にお湯を張ったままにする時は、必ずフタを。

台所

コツ 右ページで紹介した、重曹を使った掃除方法にぜひチャレンジを。
心がけ 吹きこぼれや油ハネなどは、その日のうちにふき取って。フッ素加工のコンロも焦げ付きを放置しておくで錆びて穴が空いてしまうことも。

【注意】酸性タイプと塩素系の製品を一緒に使う(混ぜる)と有害なガスが発生し、危険です。絶対に一緒に使わないでください。

小寺さんのおすすめプラン

レンジフード+浴室セット

詳しくは11月3回(今週)配布のコープしがマルシェPI7をチェック!



特に汚れがたまりやすいレンジフードと浴室をセットで掃除します。セット割引、つるつるコーティングとカビ防止剤塗布のオプションが無料になります。

注文番号: 157147
本体 30,000円
(税込 33,000円)

溜めマス・排水管洗浄

詳しくは11月4回(来週)配布のコープしがマルシェPI7をチェック!

溜めマス洗浄 (外部配水管含む)

- ①溜めマス (防臭マス) の雑排撤去作業
- ②溜めマス内洗浄
- ③配水管洗浄 (高圧洗浄作業)

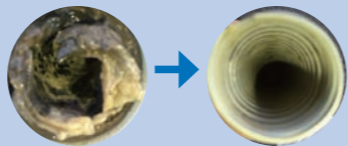
本体 21,000円
(税込 23,100円)



宅内配水管洗浄 (3か所)

- ①台所1か所
- ②洗面所1か所
- ③浴室1か所

本体 20,000円
(税込 22,000円)



セットだと
+本体 37,000円
(税込 40,700円)

日頃の配水管のお手入れでは、管の上部のこびりつきはなかなか取れません。排水口の臭いが気になる方にもおすすめです!



「私もひとことカード」、組合員コールセンター、そして職員が直接お聞きするご意見など、生協は組合員から寄せられる声に基づいて運営しています。コミュニケーション委員会では、様々な声を事業や活動につなぐように検討しています。

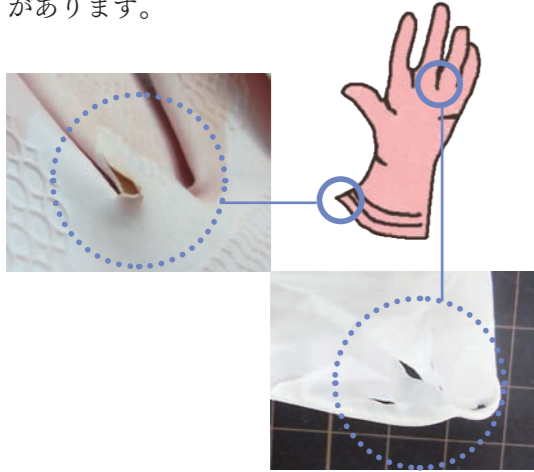
組合員の声

Q 買って間がないのに、天然ゴム手袋に穴があいてしまいました。



A 天然ゴムは、空気中のオゾンで分解されやすいのです。

天然ゴムは、空気中に微量に含まれるオゾンに触れると、分解されてもろくなり、亀裂やひび割れが生じたり、穴があいてしまったりすることがあります。保管方法によっては1週間ほどでひび割れなどの劣化が生じることがあります。



保管方法に気をつけましょう！

- ・屋外や風通しのよいところは避けましょう。
- ・電化製品のそばも要注意！
空気清浄機などのオゾンが発生しやすい電化製品のそばにあると、劣化が進むことがあります。
- ・使わないときはポリ袋へ！
長期間使用しない場合は、ポリ袋などに入れ空気に触れにくくするのもよい方法です。

豆知識

天然ゴムはどうして分解されてしまうの？

天然ゴム素材は、ゴムの木から採取した樹液に、硫黄を使ってゴム分子の構造を変化させることで作られます。オゾンには、硫黄を加えたゴム分子の構造を壊してしまう性質があるため、オゾンに触れているとゴムの伸縮性や柔軟性がだんだんと失われてしまいます。古くなった輪ゴムが切れてしまったり、天然ゴムは土に還りやすい素材だといわれているのもこの現象のためです。



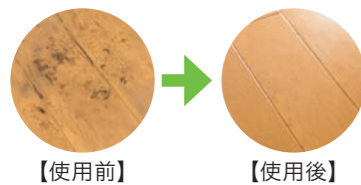
使ってみよう！ コープの雑貨

洗浄とワックス効果のクリーナー 500ml

- 洗浄×ワックスのひと拭き2役！
- 天然素材のみで作られている
- 量なら約110畳分に使える大容量

そろそろ大掃除の季節ですが、フローリングは拭き掃除に加えてワックスがけも必要となると、なかなかの大仕事です。洗浄とワックス効果のクリーナーは、その名の通り掃除をしながらワックスがけもできる時短アイテム。アルカリ電解水とホホバオイル、ミツロウの天然素材3つだけで作られているので、テーブルや家具などにも使えます。ピカピカのフローリングで新年を迎えたいですね。

【企画回】11月4回予定



本体価格：1,180円
(税込1,298円)



注文番号
021923

家庭用品 **6**

シーズン最安値

プレゼント企画

抽選で3名様にプレゼント！

【応募方法】

①住所②お名前③電話番号④組合員コード⑤雑貨プレゼントとご記入の上、郵送・FAX・HPからご応募ください。宛先はp15参照。



File 15
がんばる人
長浜市

地域に
ひろげ隊！

私たちにできる「ト」。

滋賀県内で
住みよい地域のために
活動されている組合員を
レポートします。



すくらむメンバー。左から2人目が服部さん

地元の魅力発信や居場所づくりを

【すくらむ(住暮楽)】
服部 貴美代さん

地元でそれぞれに活動しているグループがスクラムを組んで、2016年にブックカフェとしてオープンした「すくらむ(住暮楽)」。外出することが少なくなってきた住民が集える場や、他地域からの訪問者の受け入れの場を作ることが、活動の目的です。

「打ちたて蕎麦と新酒を味わう会」で、蕎麦打ち体験に並んでいる方々に、地元の野菜で郷土料理を作り、おもてなしをしたことがありません。その中に長浜市への移住を希望される方がいらしたのですが、



郷土料理や地元野菜を使ったある日のランチ

File 16
がんばる人
長浜市

子どもたちの「帰る味」を育てたい

「こはん大すき！にぎにぎの会」
岡本 真実さん



8月に開催したぬか床作りのワークショップ。つき立てのぬかは甘くて、子どもたちの味見の手が止まりませんでした！

「こどもたちと食を通じて、「いのちをいただく」ありがたさや「生きる力」を育みたい」。2009年にスタートした「こはん大すき！にぎにぎの会」は、主に未就園児の親子を中心に、月に一度、ぬか床やみそ仕込み、野菜の種まきから収穫など、畑から食卓へ上るまでの季節の仕事を畑仕事を楽しみ「にぎにぎ広場」を開催しています。7年前から参加している岡本真実さんは、「長浜市へ移り住んだばかりで知り合いも少ない中、持ち寄りたおにぎりをいただく時間はとてもあたたかく、親子でお腹も心も満たされたのを鮮明に覚えています。同じように、ほかの方にも育児の合間にホッとひと息できる居場所



お子さんたちと収穫する岡本さん

と感じてもらえたら嬉しいですね。」とおっしゃいます。広場では、幅広い世代が集い、子どもたちと共に「体験することを楽しみます。食やくらし・育児などの生きる知恵を共有しながら、「ひとりでは難しいことも、みんなで初めの一歩を踏み出すきっかけの場になれば」という想いがあるそうです。「子どもの舌は繊細だから、幼いうちに素材の味や匂いの味に慣れることで、大きくなって自分で食べ物を選ぶようになった時にここで体験した記憶を思い出せるような「帰る味」を育てたい。そして「帰る場所」を提訴したい」と岡本さんは願っています。

お二人の活動について興味がある方は、北地区事務局(0749-30-3600)までお問い合わせを。



知ってほしい！添加物のこと

消費者が食の安全に関して不安を感じることに伴う「添加物」。不安をあおるような情報も多く、専門家の間では、「科学的な裏付けのない情報があふれている」と指摘されています。先日「生協の食品添加物基準について」コープきんぎ事業連合から講師を招き、役職員学習会をしました。

例えばレタス

あるTV番組で「レタスを食べるとよく眠れる」と放映されました。レタスに含まれる「ラクチュコピクリン」という物質に睡眠作用があるからです。視聴者の中には「車の運転前にレタスを食べると危ない」と受けとめた人もいます。しかし「睡眠作用は、1日にレタスを20個以上食べないと現れない」のですが、量についての情報は流れませんでした。

ばくばく君

「どれだけ食べたか」という情報が漏れていることがあるね

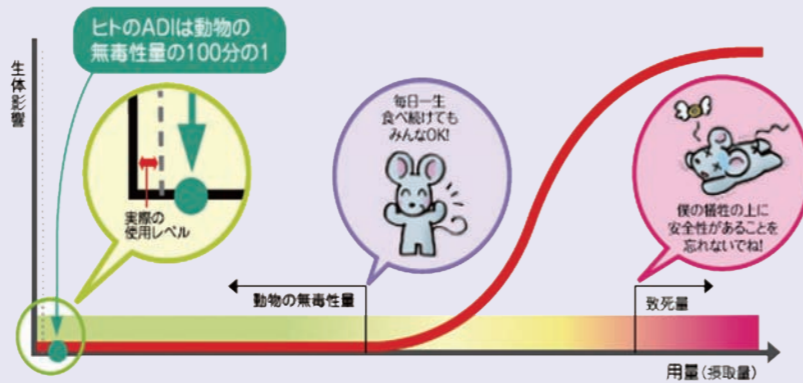
そう！
効能も毒性も「量」が大事なんだよ

コープきんぎ事業連合
理事会室管掌
執行役員 吉田実さん

安全性を確保するために：毎日食べても身体に影響を及ぼさない量を設定

安全かどうか、ヒトで実験するわけにはいかないので、動物を使って、様々な試験を長い期間かけて行います。

例えば、一度に多くの量を食べさせてみるとか、ずっと食べさせたらどうなるかとか。このような動物実験の結果から、生体に影響が出ない量、無毒性量を求めます。この量は動物に対する値ですので、動物と人間との種の違いを加味し、安全側に立って1/100の量にした値に基き、「ヒトが一生、毎日食べ続けても身体に影響を及ぼさない量 (ADI)」を設定。これが添加物基準の原点となります。



生協では、国で使用が認めている1500種類の添加物について、国内外からの文献やデータを集め、4つの基準で(※1)独自に評価し、12品目を不使用添加物(※2)、42品目を使用制限添加物(※3)に設定して管理しています。

※1) ①一日摂取許容量 (ADI) が設定されているか ②量的な使用基準が設定されているか ③成分規格は設定されているか ④アレルギー性はあるか
 ※2) 不使用添加物 (12品目) …「遺伝毒性発がん物質と考えられ、ADIが設定されておらず、それを補うデータがない」「成分・規格などに懸念される情報がある」など理由から取扱商品に使用しない。
 ※3) 使用制限添加物 (42品目) …一部にデータの不足はあるが、長い食経験があるなど、有用性・必要性が確認できるものは、使用する食品の対象範囲・使用量・成分規格などを制限して使用。

個別の食品添加物の名称は、コープしがホームページ—食品添加物基準をご覧ください

● <https://www.pak2.com/about/tenkabutukijyun.pdf>



ご存知ですか？

オリジナルおせちと オリジナルクリスマスケーキは、 組合員さんと一緒に考えています

コープしが オリジナルおせち 2段重



毎年、組合員さんと一緒に考えているコープしがオリジナルおせち。開発当初から、「作りたて(冷蔵)」「食べ切れる」「盛り付け済み」にこだわって作っています。



作りたての風味と食感♪

見た目の華やかさ、硬さや味にこだわりました

伝統的な和風おせちを中心に、どなたでも全部食べ切ってもらえます

届いてすぐに食べられます

おせちモニターのみなさん

▶ 注文番号 6322
 ご注文受付中。お正月準備号専用注文書、またはeフレンズで！ ●11/29(金)まで

オリジナルクリスマスケーキ 【ふんわり♡いちごのおくりもの】直径18cm



産直・商品普及委員会の組合員さんと大山乳業で開発したオリジナルクリスマスケーキ。大山乳業の協力により、18cmで本体価格2,100円というお買い得価格になっています。

おいしさはもちろん可愛さも詰め込みました♡

産直商品普及委員会のみなさん

▶ 注文番号 4800
 ご注文受付中。注文書、またはeフレンズで！ ●11/22(金)まで

理事会からの 大切なお知らせ

第7回定例理事会(2019年10月1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。

第7回定例理事会 (10月1日)

コープしが理念(案)が出来ました!

~私たちがいつまでも大切にしたい心よりどころ~
「ともにつくる 笑顔あふれる未来」

私たちは、暮らしへの想いや願いを出し合い、共感し合い、ともに考える、人とのつながりを大切にします。つながることで安心と信頼を育み、ともに歩むことで笑顔あふれる暮らしを創造していきます。その歩みは、国や地域、世代を超えて未来へとつながっていきます。私たちは、誰もが安心して暮らし続けることができる「笑顔あふれる未来」を世界へ、次代へと継承していきます。

コープしが理念(案)のお知らせを、今週(11月4日~)配布していますので、ご記入の上、配送担当にお渡しください。メールでも受け付けています。ぜひ、理念(案)に寄せるあなたの思いや願いをお聞かせください!



メールソフトが起動します

第14期理事の紹介

常務理事 **安岡 寿司**



コープのお店が滋賀県下に広がり、子どもさんからご年配の方まで笑顔いっぱいにお買物をされている姿を想い浮かべながら業務を進めています。“コープながはま店(仮称)”も、地域の皆さんに愛される、笑顔が絶えないお店にしていきたいです。

項目	業態	9月期				累計			
		計画	実績	計画比 (%)	前年比 (%)	計画	実績	計画比 (%)	前年比 (%)
供給高 (千円)	宅配	2,333,935	2,294,794	98.3	99.7	13,527,638	13,300,089	98.3	98.2
	店舗	470,400	463,385	98.5	100.8	2,782,900	2,764,261	99.3	102.0
	夕食サポート	30,445	31,420	103.2	106.9	170,266	169,289	99.4	101.0
	コープでんき	122,296	111,039	90.7	106.5	537,384	533,219	99.2	115.8
	合計	2,957,076	2,900,639	98.0	100.2	17,018,188	16,766,859	98.5	99.3
経常剰余金 (千円)		56,727	72,258	127.3	91.9	168,464	256,238	152.1	71.4
組合員数 (人)		199,926	197,687	98.8	102.3				
出資金 (千円)		11,755,136	11,801,130	100.3	102.9				

2019年度9月期組織経営概況

監事会だより

9月度(8月21日~9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めら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、理事会やその他の重要な会議への出席の他に、以下の監査等を行いました。

日時	内容	実施内容、今後の日程確認
8月27日	有限責任監査法人トーマツによる監査概要計画聴取	4日 監事基礎研修会参加(~5日)
30日	内部統制委員会出席	13日 内部監査立会(南草津センター)
9月2日	経理フロア監査	20日 上半期実地棚卸立会(北大津センター)〈東近江センター〉〈長浜センター〉
3日	第5回監事会 [この間の監査所見共有化、有限責任監査法人トーマツの2019年度報酬の同意、往]	

以上

Information 情報

台風15号により多大な被害を受けた産直産地へお見舞い金をお届けしました。

多古町旬の味産直センター(千葉県)／農業用ハウス486棟中、116棟が全壊、297棟が一部破損し、建物の損害金額は2億円の見込み、秋冬野菜の損害と合わせると3.5億~4億の被害に。産直・県内農産基金から、50万円を寄付しました。



「被爆者が訴える核兵器廃絶にむけた国際署名」(ヒバクシャ国際署名)ご賛同ありがとうございました。

2019年度は10,299筆、2017年度から3年間で**48,542筆**になりました。

第37回沖縄戦跡・基地めぐりの参加者募集

2020年3/26-28に実施予定です。詳しくは、今週(11/4~)配布のぱくぱくコミュニティをご覧ください。

頭の体操

Mental Gymnastics

正解者の中から抽選で10名様に500ポイントをプレゼントします。発表はポイントの付与をもってかえさせていただきます。

9月号 正解

「4」

応募総数 338通 うち正解 315通

数独

6×6のマスの中に、1から6までの数字を入れてください。同じ列・行で同じ数字は使えません。また、太線で囲まれた6つのブロックの中でも同じ数字は使えません。AとBに入る数字の合計を教えてください。A+B=?

応募方法は15ページをご覧ください。

締切

1月25日(土)(消印有効)

A	3			6	
5					1
		2	3	5	
		B	6		4
1	6		5	2	

vol.8

コープしがで
はたらくひと

コープしがを日々支える、様々な役職のスタッフをご紹介します!

三田村 弦郎さん
総務人事フロア

おすすめのコープ商品

「汚れをスッキリ落とすホタテのキッチン spons ジ」は洗剤なしで油污れが落ち、丈夫ですよ!



を覚えるのは大変。3週間連続してうかがい、一緒に注文してもらい、ようやくご自身一人で書かれた注文書を受け取った時は本当に嬉しかったです。

組合員さんへメッセージ

ご年配の方から「歩けなくなった(生協の)お世話になるわ」という声をよくいただく一方で、「もう少し若かったら(できたのに)」と断念される方もおられます。皆さんのお近くにこのような方がおられましたら、ぜひ少し早めの生協のご利用をおすすめください。

どんなお仕事ですか?
総務人事フロアの総務チームで、環境政策推進担当をしています。商品の配送時や店舗などで排出されるCO₂を削減する計画を策定し管理したり、余呉と甲賀にある「コープの森」の職員森林整備ボランティアの準備をしたり、生協で働く仲間が障がいを持つ方をお迎えし、長く働いていただけるようサポートをする仕事です。

仕事を通じて感じることは?

障がい者雇用では、職場体験に来られた方の意欲や向上心にはいつも感動します。生協で長く働いていただくために、障がいを持つ方が働くことの意義を職場の仲間がしっかりと理解して、仲間同士思いやりを持つことが大切だと感じています。それがコープしがの当たり前となっていくといいですね。

印象に残るエピソードは?

昨年まで仲間づくりを担当していました。高齢の方から宅配を利用したいと連絡があり、説明にうかがったのですが、高齢の方が注文の仕方



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！

知って安心、エコキュート

コープ倶楽部で、エコキュートの
中に貯蓄されている水について、使
えるのかな？と話されている方が
いました。私も、その方が話される
まで、考えもしなかったのですが、
調べたところ(370リットルの場合)
・停電時にも蛇口からお湯が使え、
断水時には非常用取水栓にホース
を万が一の時にも、つなげばタン
ク内のお湯が水が使えるそうです。
・ポリタンク約18個分もの水が入っ
ており、家族4人で2〜3日分の
生活用水が常時確保できているそ

育休中に気付いた
好きなこと！

子どもさんが学生になって…。その
折々にレストランに食べに来てくだ
さる、ある家族。その子どもさんに
「おばちゃん、君のこと小さい頃か
ら知っているんだよ。大きくなった
ね。」と話しかけた時、「もうおっさ
んですよ。」と言いながら、ちょっ
と伸びたあごひげを触って笑う顔の
かわいいこと♪「親戚のおばちゃん」
のように、地元のお客様と関われる
この仕事が大好きです。

湖南市 平地雅子さん

世界中の海藻のために！

私は以前、ある大学の研究室でア
ルバイトをしていました。海藻の研
究をされていて、私は海藻の植え

うです。

安心ですよ。知っておくことも
とても大切ななと思いました。

長浜市 すみれママさん

及川ファミリー
ご存知ですか？

皆さんは、スパイラル表紙の及川家
の名前、知っていますか？ 私は、2
人の子どもが姉↓天音ちゃん、弟↓
真野くんしか知りません。先月登場
の祖父母も含め、皆さん、名前を教
えてください。 大津市 きのんさん

編集部より…実は姉が真野ちゃん

弟は天野くんなんです。今月の表紙
でイキイキと働くのが、お母さんの
芹さん、いつもやさしいお父さんは、
野洲夫さんです。おじいさんとおば
あさんのお名前、何だったかなあ…
今度野洲夫さんにお聞きしておきま
すね(^)

感謝と好奇心に溢れた日々

72歳からパソコン、77歳からピア
ノ、80歳からヨガを始めて、あと2
か月で91歳になります。出来ないな
がらも、続けております。何時の間
にか時を刻み、いま現在も何とか元
気に。協力してくれます娘たちに、



大切な繋がりを
築いています

支え合いサポーターをしています。
かれこれ6年指名をしていただけで、
同じ依頼者さんのお庭の手入れをし
ています。「ありがと。あなたじゃ
ないけどダメだから」と言っていただ
い、お金だけじゃないつながりを
感じています。

大津市 どんちゃんさん

女性同士
研鑽を積んでいます

開発系の仕事をしています。そ
の合間に人間力アップを目指した話

感謝の日です。すこし涼しくなっ
たいま、庭に朝顔がいっぱいです。
幸せも。 草津市 あじさいさん

そうめんのアレンジレシピ

今年も、そうめんをお中元にいた
だき、たくさん食べました。今年の
ヒットは、夏野菜としょうゆこうじ
で作った「だし」をトッピングして
食べる、だしそうめん。めんつゆと
豆乳を混ぜて、すりごま、ラー油を
かけて食べる豆乳そうめん。しそを
とうがらししょうゆ漬けにしたもの
と一緒にいただく、ピリ辛そうめん。
どれも美味でした。そうめんのアレ
ンジ、楽しいですよ。

湖南市 ムーミンママさん



優しさに包まれて回復中

9月に脊柱管狭窄症で入院とな
り、痛み止め薬とリハビリで、2週

し合いを、職場の女性同士でしてい
ます。仕事の質を上げるために、自
分自身が成長するために。人の説得
の仕方、後輩の育て方、話の聴き方
など。堅苦しいものではなく、子育
てに通じる部分も多くて参考になり
ます。日頃のモヤモヤやストレスも
吐き出して、女性だけの楽しい時間
です。 長浜市 ももたんさん

「わが家のお雑煮」

お正月に皆さんが食べているのは、
どんなお雑煮ですか？
レシピやエピソードをお待ちしてい
ます！

今回は1月号掲載です。
テーマは

編集後記

スパイラルへ寄せられるお便り。時々、厳
しいご意見を頂戴することもあるけれど、何
よりの楽しみです♪ キャッチボールをして
いるような、そんな気持ちになるのです。と
はいえ、締め切りに追われる日々は、ちょっ
と辛いです (^) 編集担当より

仕事が楽しいと
思うとき

問お世話になりました。看護師、理
学療法士、栄養士、ほかスタッフの方
々々、本当に親切でありがとうござ
いました。生協のカタログを見てい
たら、「〇〇おいしいよ」って教え
てくださったり、ファンは多いです
ね。今は自主メニューストレッチと
通院で回復に向かっております。

湖南市 63歳S・Sさん

ベテランバスガイドです

学校を出てから、ずっとバスガイ
ドをしています。安い旅行と費用節
約のおかげで、バスガイドの仕事は、
ほとんどなくなりましたが、たまに
常務があると、それだけでうれしい
です。若いガイドは、大変少なくな
りました。 大津市 山折里美さん

お客様の人生に
ちょっぴり関われる時

私は地元のレストランでウェイト
レスの仕事をして20年以上続けていま
す。お付き合いしている2人が結婚
して、子どもさんが生まれて、その

応募資格：コープしが組合員とその家族。①住所 ②お名前(匿名を
希望される方はペンネームも併記) ③電話番号 ④組合員コード をご
記入の上、郵送・ファックス・インターネットにてご応募ください。
※「スパイラル」に掲載できなかったおたよりは、ホームページに掲載させて
いただく場合があります。

応募方法

宛て先

〒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 行
FAX 0120-096-502 インターネット <http://www.pak2.com/spiral/>



イラスト

etc...

頭の体操の答え

お待ちしております！

頭の体操(12ページ掲載)正解者の中
から抽選で10名様に、「スパイラルカ
フェ」におたより・イラストなどを掲載
させていただいた方全員に、500ポイン
トをプレゼント！

※店舗組合員の方は図書カード(500円分)

締切

11/25
(月)

※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。 ※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。 ※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は使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。