

# スパイラル

プチ

Petit



コープのオススメ

クイックバランス朝食

特集

今こそ知りたい！  
食品添加物表示の見方

かわいくラフな  
毎日のレシピ



具たくさんスープで  
簡単ボリューム朝食



## 小かぶと豆のおかずスープ

調理時間  
約15 min.

[材料:2~3人分]

ハーフベーコン ……40g  
小かぶ ……1個  
玉ねぎ ……1/2個  
人参 ……1/4本  
しめじ ……50g  
ミックスピーズ ……120g  
牛乳 ……1カップ  
オリーブ油 ……大さじ1

A 顆粒コンソメ ……小さじ1  
塩 ……小さじ1/4  
こしょう ……少々  
水 ……1 1/2カップ  
小かぶの葉の1cm幅のざく切り  
……………適量

- ① ベーコンは1cm幅で切り、小かぶ、玉ねぎ、人参、しめじは1cm角に切る。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、小かぶ以外の①を炒める。玉ねぎが透き通ってきたら小かぶ、ミックスピーズを加えてサッと炒める。
- ③ Aを加えて中火で約5分煮、牛乳、小かぶの葉を加えてサッと煮る。

スパイラルに掲載のレシピ料理を作ったら @ #スパイラルレシピ で投稿してね！

## スパイラル

コープしが広報誌「スパイラル」4月号は  
4月5日発行です。

Pickup FOOD

納豆

特集

コープながはま店オープン！

をお届けします。お楽しみに



発行:生活協同組合コープしが



コープしがHP  
<http://www.pak2.com/>



コープしが公式  
Facebook



コープしが公式  
Instagram



「スパイラル」はコープしがのシンボルマーク。  
巻貝・波紋・風などの自然を象徴し、さらに求心と拡大、  
進化の軌跡などの発展を表しています。

No.012

3

March  
2021

take free

発行責任者/理事長 白石 一夫  
発行/2021年3月22日

生活協同組合コープしが

〒520-2351 滋賀県野洲市雷波甲972 TEL (077) 586-4839 FAX (077) 586-4840



# クイック・バランス、朝食

どうしてもバタバタしがちな朝時間。栄養バランスがとれて簡単にできる朝ごはんをコープ商品がお手伝いします。

## かんたん！ サラダチキンドック

カット野菜とほぐしたサラダチキンをバターロールにはさむだけ。



**co-op** ブロッコリーの  
新芽入カットサラダ  
120g  
ニーズが高い、「ブロッコリースプラウト」を加えたカット野菜です。



**co-op** 国産鶏肉の  
ローストサラダチキン  
プレーン 165g(3パック)  
国産鶏むね肉を味付けして成型後に軽くローストすることで風味良く仕上げました。

## 洋風チーズたまごどん + 季節のフルーツ



冷凍のままのうどんを器にのせ、ラップをかけて電子レンジ(500W約4分)で加熱し、卵1個、とろけるチーズ適量、オリーブ油小さじ2、塩ひとつまみ、粒こしょうをのせてよく混ぜる。



**co-op** 冷凍讃岐うどん  
200g×5  
内袋のまま電子レンジ調理出来て簡単・便利。のどごしが良くコシの感じられる麺です。



**たんぱく質**  
**産直** こめ育ちさくらたまご1kgパック  
(MS~2L混合)14~18個  
えさに飼料米を約15%与えた純国産鶏が生んだたまご。



**co-op** とろける  
ゴーダシュレッド  
チーズ 350g  
コクのある濃厚な味わいのゴーダチーズです。



**ビタミン・食物繊維**  
季節の果物

本当に時間のないときのお助け

## グラノーラ フルーツトッピング

グラノーラに冷凍のフルーツをトッピング、牛乳やヨーグルトをかけるだけ。

**炭水化物** + **ビタミン・食物繊維**



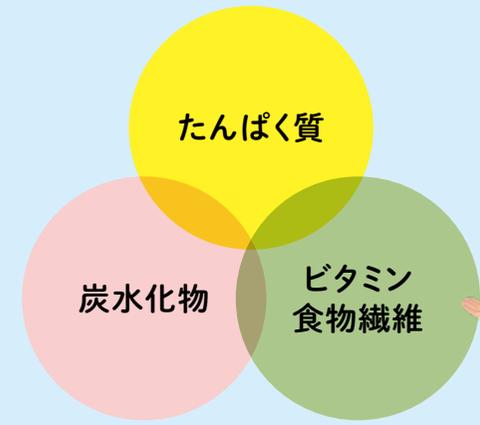
**co-op** オーツ麦たっぷり  
フルーツグラノーラ  
ビッグパック 800g  
オーツ麦などの5種の穀類と3種のドライフルーツ、アーモンドスライス、ココナッツ、カボチャの種をミックス、ココアパウダーや隠し味のプルーンピューレで味付けしたグラノーラ。



**たんぱく質**  
**産直** 生協牛乳120  
1000ml  
コープしがで年間130万本以上の利用がある人気No.1の無調整牛乳です。



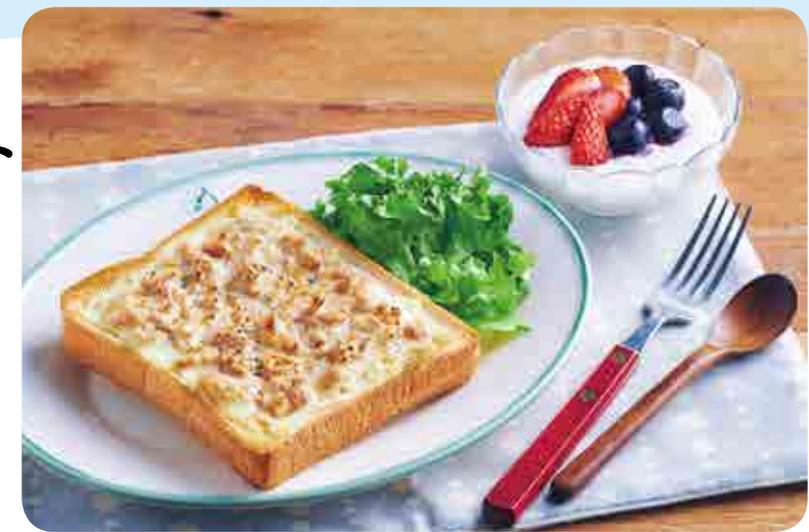
**ビタミン・食物繊維**  
**co-op** キウイの入った  
彩り果実のフルーツ  
ミックス  
ストロベリー、ブルーベリー、バナナ、マンゴー、キウイの入った彩りの良いフルーツミックスです。



**栄養バランスって？**  
栄養バランスを考えると、**【炭水化物】【たんぱく質】【ビタミン・食物繊維】**の3つがそろっているかをめやすに食材を選んでください。  
朝食での栄養バランスについては、7ページの「たべりたいせつ」でも詳しく説明しています！

## ツナチーズトースト + フルーツヨーグルト

食パンにマヨネーズで和えたツナとチーズをのせてトースターで焼くだけ。季節の野菜や冷凍フルーツをのせたヨーグルトを添えて。



**たんぱく質**



**co-op** プレーン  
ヨーグルト 450g  
生きて腸まで届くビフィズス菌BB-12を使用したプレーンヨーグルトです。



**co-op** ライトツナフレーク  
まぐろ油無添加 70g×4  
きはだまぐろを使用した、油無添加・フレークタイプのツナ缶です。



**産直** 滋賀の  
フリルレタス  
葉肉が厚くサクサク食感で苦味が少ないフリルレタスです。



**co-op** ブルーベリー 200g  
ブルーベリーを収穫後、急速凍結しました。そのままヨーグルトなどに入れてご利用いただけます。



**co-op** 毎日食パン(6枚)  
毎日食べても飽きのこないシンプル食パン。「ゆごね生地」配合でふっくらもちもち食感です。



いちご



今こそ  
知りたい!

# 食品添加物表示の見方

毎日のことだからこそ、気になるのが“食の安全”。  
でも、パッケージの裏側にある食品ラベルを見てみると、  
乳化剤に膨張剤に香料…などなど、食品添加物の名前がびっしり。  
こんなにたくさん一度に食べて大丈夫なんでしょうか?

お話をうかがった人



コープしが品質保証フロア  
ひらつか としあき  
平塚 俊明さん

## まずは添加物の基礎を知ろう!

「日本国内で使われている食品添加物は国による安全性評価や法の管理のもとに基本的な安全は確保されています。」というのは、コープしが品質保証フロアの平塚俊明さん。それを聞いて少しホッとしましたが、そもそも食品添加物とは何のためにあるのでしょうか。

「たとえばゼリーを固めるためにはゲル化剤が必要ですし、アイスクリームの脂肪分を均一にするためには乳化剤が必要です。このように食品を作るとき、加えたり、混ぜたりするものを食品添加物といいます。」  
ちなみに日本で使用できる添

加物は食品衛生法によって定められ、『指定添加物』『既存添加物』『天然香料』『一般飲食物添加物』の4つに分類されています。なんだかややこしくも感じますが、食品添加物はたとえ少量であつても長期間食べるもの。だからこそ、安全性をきちんと確かめるためにさまざまな試験が実施されています。

## 毎日食べ続けても安全な量を算定

「主にマウスやラットといった私たちと同じほ乳類を使って何種類もの試験を行います。」と平塚さん。

こうして集めたデータをもとに、食品安全委員会では無害と確かめられた量(無毒性量)の1/100を目安に毎日食べ続けても安全な量(1日摂取許容量:ADI)を算定します。さらに厚生労働省の審議会では1日摂取許容量から使用基準を決定し、ようやく食品添加物とし

て国から認可されるのです。  
**食品表示は  
こうやって見よう!**

日本では原則的に使われた添加物はすべて表示するように義務付けられています。まず見るべきは食品ラベルの原材料名のところ。添加物は原材料と区別して「/」の後にまとめて記載されることが多くなっています。

本来ならソルビン酸、ペクチン、カラメル色素といった物質名で表記するのが正しいのですが、それだとわかりにくいので**甘味料・着色料・保存料・増粘剤(安定剤、ゲル化剤など)・酸化防止剤・発色剤・漂白剤・防かび剤**の8種類については用途名と物質名を一緒に記載することになっています。

また、イーストフードや香料、乳化剤など14種類の添加物は、複数の組み合わせで効果を発揮するものが多く、こまごまとした物質名の代わりに一括名で表

記されます。

ただし、添加物の中には表示を免除されているものがあります。それが『栄養強化剤』『加工助剤』『キャリーオーバー』です。まず**栄養強化剤**とは、ビタミン類やミネラル類など栄養強化を目的として使用されているもの。**加工助剤**とは製造工程で使用されながら、最終的には食品に含まれない物質です。そして“持ち越し”を意味する**キャリーオーバー**は、せんべいに使われる醤油の中の安息香酸など、完成した食品中では効果を示さない微量の添加物のことです。

一方で、「添加物が安全なら、表示の義務なんてないんじゃないの?」という意見もあります。しかし、私たち消費者には「知る権利」「選ぶ権利」があります。添加物に関する正しい知識を身に付けて、食から家族の健康づくりを考えましょう。



## 食品表示の見方

※たとえばコープのチョコレート菓子「チョコ坊たち」の場合

使用した原材料のすべてを**重さの順**に記載

**アレルギー、遺伝子組換えなどに関する情報**を記載

<p><b>アレルギー物質</b> (表示推奨品目含む)</p> <p><b>乳成分・小麦</b> <b>ピーナッツ・大豆</b></p> <p>■卵を原料にした製品と同じ工程で作られています。</p>	<p>名称 <b>準チョコレート</b></p> <p>原材料名 <b>砂糖、植物油脂、コーングリッツ(遺伝子組換えでない)、全粉乳、ピーナッツ、カカオマス、ココアパウダー、パン粉、小麦全粒粉、脱脂粉乳/乳化剤(大豆由来)、香料</b></p> <p>内容量 10本入</p> <p>賞味期限 この面の右下部に記載</p> <p>保存方法 直射日光、高温多湿を避け、28℃以下で保存</p> <p>販売者 日本生活協同組合連合会 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-29-8</p>
---	---

原材料と添加物を「/」で区別する

すべてのコープ商品で、「特定原材料7品目」に加え、「特定原材料に準ずるもの21品目」についてもアレルギー表示を行っています。また原材料名の中からアレルギー物質名を探すのは大変なので、表示の見やすさを工夫しています。(表示スペースがない等の理由で、表示を行っていない商品もあります。)

## column

### 生協にはさらに厳しい自主基準があります

日本生協連は食品安全の専門家たちと食品添加物研究会を結成し、そこで国内外の文献やデータを集めて審議を行い、古くから使用されてきた一部の添加物には、安全といえるだけのデータの公表が十分出ないものもあり、独自の上乗せ基準を作っています。

具体的には、ヒトのDNAを傷つけてがんを発症する恐れのある物質と考えられるもの、安全性を判断する科学的なデータが手に入らないものについては**不使用添加物(現10品目)**にしています。

また、不使用にするほど危険ではないものの、何らかの問題が見つかった成分は**使用制限添加物(現42品目)**としています。コープしがは、この基準に基づいて商品の取り扱いをすすめています。



## つながる商品交流会を開催しました

「コープしが商品大交流会」は、組合員が生産者との交流・試食を通して、商品のこだわりを知ったり新しいお気に入り商品を発見したりする場として、毎回1000人規模で開催する大イベントです。今年は、新型コロナウイルスの感染拡大を受け集まる

ことができないため、オンラインで産地をつないで交流、その状況をYoutubeでライブ配信しました。約90分にわたる「2020年度つながる商品交流会」は、ラジオパーソナリティの井上麻子さんの楽しい進行もあって、楽しく開催することができました。

出演生産者:

(株)パシフィックトレードジャパン、天草ジュース出荷組合、(株)井ゲタ竹内(沖縄県恩納村漁協)、大山乳業農業協同組合、鳥取県畜産農業協同組合、(株)共栄精密、多古町旬の味産直センター、(株)平田牧場



ホームトバナナは皮が薄く傷つきやすいので、丁寧に扱うよう気をつけています。タイの生産者は「日本人はバナナの皮を食べるの?無農薬栽培なのに、皮に虫食い跡があってはなぜダメなの?」と疑問に思っています。皮の虫食いはご理解ください。



ホームトバナナの生産者:  
(株)パシフィック・トレード・ジャパン社長のペイソーさん



一般的な柑橘は、春に開花しその年の秋から冬にかけて収穫し、翌年の春まで木を休めますが、天草晩柑は、春に開花し実をつけたまま冬を越し、翌年の春から秋にかけて収穫します。そのため毎年春には木に花と実が同居するんですよ。

天草晩柑の生産者:  
天草ジュース出荷組合 代表の船城さん

※年中温暖な気候に恵まれる天草地方ですが、今年は寒波に見舞われ3日間雪が降り続いたため、お届けできる量が少ないかもしれません。



CHECK!

コープしが  
公式Youtubeチャンネルで  
配信中です!

ホームページの  
一番下にあるこのマーク



## 「完璧な親なんていない!」 失敗から学ぶ

連載も最後となりました。いざ、子育てについて原稿を書くとうとするとき、思い出されるのは、何となくうまくいったことより、失敗を重ねて学んだ経験です。同じように「子どもたちも失敗を重ねて学ぶのだ」と、私が気づき始めたのは、次男が二年生になった頃でした。

当時の私は、子育てについてよくわかっていないつもりでいたので、子どもの行動を先読みし、失敗しないように先回りして防ぐということに一生懸命だったような気がします。どの親もやり顯著だったろうし、子どもたちは親の敷いたレールの上をただ走っているように感じていたのではないかと思います。

それでも、小学校に入ってから、親の目が届かなくなると、

やんちゃな次男は次々にけがをするようになりました。公園の雲梯をつかみそこなって腕を折る、立ち入り禁止のロープに気づかず自転車で通過しようとして転倒し頭を打つ、滑り台の下でサッカーボールをけっていて支柱にぶつかり大きなたんこぶを作る等々、私が注意していれば防げた事故かもしれない。しかし、命に関わる程度でない限り、失敗を繰り返して、痛い思いをして学んだ経験があるからこそ、おとなになった彼は少し用心深くなりました。

「失敗させない」のではなく、「失敗から学ぶ」。それは、失敗を繰り返さないスキルを身につけ、失敗したらどう対処すればいいかを親子で学べる絶好のチャンスではなかったかとは、思うのです。



NPO法人子育てネットワーク志賀うりぼう  
代表 他谷 恵津子さん



CO-OP商品60周年

一番最初のコープ商品が生まれて今年で60年。  
このコーナーでは組合員さんに愛されている商品をご紹介します。



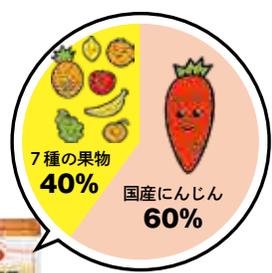
砂糖不使用。すっきり優しい自然な甘み

## ミックスクャロット

子どもに野菜の栄養をとらせたい

今も昔も変わらない願いからミックスクャロットは生まれました。発売されたのは今から40年前。「自分が子どもの頃飲んでたわ」というママたちもいらっしゃる、コープのロングセラー商品です。

原料の国産のにんじんはゆでてから搾汁するのでクセがありません。着色料や香料は使わず、にんじんと7種類の果物だけをバランスよくブレンド。甘ったるさもなくすっきりおいしく仕上げています。



### ご利用の組合員さんの声

なかなか野菜を食べない子どもに、と購入。砂糖不使用なのがうれしい。最近はおも「おいしいね」と飲むようになりました。

お申し込み前に、必ずお読みください!

## お申し込み方法

- 電話から  
0120-709-502 / 組合員コールセンター  
①企画番号・企画名 ②組合員コード ③氏名(参加者全員、大人・子どもの区分) ④代表者の電話番号

- ホームページから  
<https://www.pak2.com/kumikatu/>  
上記よりお申し込みフォームに沿ってご入力ください。



※申し込み多数の場合 / 抽選になります。抽選結果は、申し込み締め切り後1週間をめどに、電話または郵送で連絡します。  
※お問い合わせ / 各ページに記載の【お問い合わせ】までお願いします。

### 新型コロナウイルスの感染予防対策について

- ・「試食や飲食、調理をメインとする行事企画」「託児」は行いません。
- ・参加者の一定間隔の保持、換気、適切な感染予防対策を講じます。
- ・ご自宅等で検温をすませたうえ、ご参加ください。  
(発熱や風邪の症状がある方、体調に不安のある方は参加を控えてください)



ぱくぱくコミュニティ

# 楽しもう! くみかつ

コープの組合員活動一通称「くみかつ」。  
組合員さんが、くらし(食・子育て・介護・環境など)や商品のことについて、地域や組合員どうしのつながりの中で学び合う、コープならではの活動です。  
11ページから13ページ掲載の「募集企画」は、どなたでもお申し込みできます。

各地区企画のイベントが、応募多数で抽選になった場合、その地区にお住まいの方を優先いたします。ご了承ください。



2

News

## コープながはま店が、オープンしました!

職員一同、  
ご来店をお待ちしています。



3月12日(金)、コープながはま店がオープンしました!  
湖北初出店となるコープしがのお店です。「おいしさ」「楽しさ」「あったかさ」をコンセプトに、湖北ならではの食を大切に商品展開や、宅配でおなじみのコープ商品も盛りだくさんご用意しています!  
スパイラル4月号(4/5発行)では、店内の様子などその魅力をたっぷりお伝えします。

※場所は、長浜市宮司町1200番地  
8号線沿いの長浜市民会館跡地です。

### LINE 友だち登録募集中

チラシやイベントなど  
お得な情報を随時配信します。  
お友達登録で今後使用できる  
クーポンもプレゼント。



知っていますか?使っていますか?

## ぱくぱく君のLINEスタンプ



コープしがのキャラクター「ぱくぱく君」!

宅配の商品カタログ「コープしがマルシェ」でかくれんぼをしたり、  
コープのお店のホームページでこだわりの商品を紹介したり...しています。

このぱくぱく君のLINEスタンプ、ご存知ですか?

ちょっと「キモかわいい」だけでなく、

**このLINEスタンプの収益金は  
全額「滋賀応援寄附」に寄附しています。**

日常使いにちょっと便利な24種類です。ご活用ください。



### 滋賀応援寄附:寄付金の使いみち

用途指定「美しい琵琶湖を守ろう」、外来生物の駆除、  
次世代の人材育成等、琵琶湖を守る取り組みに活用されます。

※スタンプをご利用いただくには

スタンプをご利用いただくには、あらかじめアプリ(LINE)をインストールしてください。  
また、アプリをダウンロードする際やご利用時にかかるパケット通信料は利用者の負担となりますことをご了承ください。

スマホやタブレットからの  
ダウンロードはこちら



3

News

## スパイラル



の発行は、  
今回で最終となります

スパイラル・プチは、スパイラルの妹分として、商品情報や子育て・コスメなど、生協歴の浅い組合員さんも楽しめる内容とちょっとおしゃれな表紙で2020年4月からスタートしました。徐々に認知されるようになり、「楽しみにしている」との嬉しいお声も頂くようになってきました。  
一方で、「読まなければならないものが増えた」「情報が分散されてわかりにくい」などのお声もあり、**2021年4月から月初発行のスパイラル1冊に戻ります。**

スパイラル・プチを楽しみにして下さっていた組合員みなさんの声を生かし、4月からスパイラルは大きくリニューアルします。

1年間の短い間でしたが、スパイラル・プチをご愛読いただきありがとうございました。





びろば活動/たいせつ ひろば活動/グリーンボランティア

## 彦根センターを 美しい花々で飾ろう

募集

申し込み締切  
4月2日  
(金)

### 彦根センターの花壇の手入れをします

作業の後は、楽しくおしゃべりをしています。皆様のご参加をお待ちしています。心ばかりのお礼をいたします。

【企画番号】K0327  
【企画名】グリーンボランティア  
日時：2021年4月8日(木)10:00～11:00  
雨天の場合/4月15日(木)  
場所：コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)  
定員：10名  
参加費：100円  
持ち物：軍手  
応募多数の場合抽選。  
はずれた方のみ電話にて連絡。



ちいさくたいせつ ひろば活動/たまてばこ

## この指とまれ ほっこり広場

募集

申し込み締切  
4月2日  
(金)

ほっこりとおしゃべりの時間を一緒に楽しみませんか。役に立つ生活情報、ヒントがきっと得られます。お子様と一緒の方、ご年配の方もいらしています。お一人様でもぜひどうぞ。

【企画番号】K0325  
【企画名】ほっこり広場  
日時：2021年4月12日(月)10:00～11:30  
場所：コープしが彦根センター(彦根市竹ヶ鼻町224-1)  
定員：10名  
参加費：100円  
持ち物：なし(マスク着用と検温をお願いします)  
応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。



長浜市南地域委員会

フォローしてね♪

## Instagram 始めました!

@naga.mina

### 今こそ!発酵の力で免疫力アップ!

「CO・OPの達人に聞く、今すぐ取り入れたいお手軽レシピ」を発信中!「発酵」をうまく暮らしに取り入れてみませんか?



西  
地区

高島市・大津市

お問い合わせ：西地区事務局  
☎0120-861-952  
お申し込み・活動報告はコチラ! ➡



大津市東地域委員会

フォローしてね♪

## インスタはじめました!

@otsu\_higashi\_chiiki

### #コープしが#くみかつで検索!

活動のご案内やたまに過去の活動も、楽しく報告できたら...と思っています。フォロー大歓迎!よろしくお願ひします(^o^)



南  
地区

草津市・栗東市・守山市・野洲市

お問い合わせ：南地区事務局 ☎0120-183-599

お申し込み・活動報告はコチラ! ➡  
https://www.pak2.com/kumikatu/



ちいさくたいせつ ひろば活動/ちいさいおうち・手しごと茶話会

## フェルトと羊毛で作る、 カラフル小人さん

毎月第3火曜日、守山市下之郷「ちいさいおうち」の2階スペースで自由に集まって、手しごとを楽しむ会です。

今月は「フェルトで作る小人さん」です。

ふかふか羊毛を芯にして、フェルトでぐるぐる縫うだけの簡単なお人形づくりです。

シュタイナーの保育では、お人形に決まった表情をつけないことで、子どもが自分でイメージーションを膨らませるように導きます。

日時：2021年4月20日(火)10:30～12:00  
場所：「ちいさいおうち」2階(守山市下之郷1丁目6-72)  
近江守山郵便局とモリーブの中間ぐらいの場所です。  
駐車場はありませんので、近隣駐車場を利用。  
定員：大人10人、子ども5人  
参加費：大人 200円/子ども 無料  
持ち物：飲み物は各自でお持ちください。

託児：お子様の託児はございませんので、同室で見守りながら一緒に参加ください。  
申し込み方法：お電話で南地区事務局まで直接お申し込みください  
TEL:0120-183-599  
(定員を超えた場合、抽選になります。)



募集

申し込み締切  
4月16日  
(金)

たべる\*たいせつ



ステイホーム企画

## 「おうちで たべる\*たいせつ親子クラブ」

春

募集

申し込み締切  
4月9日  
(金)

2021年度 たべる\*たいせつ親子クラブ参加者募集のお知らせです。親子で調理を楽しんだり、食べ物の旬や栄養の事を学ぶ「たべる\*たいせつ親子クラブ」ですが、今年も新型コロナウイルスの感染予防のため、お家でできる楽しい学習キットを準備しました。

かわいいイラストで  
楽しく学べる教材です。



【企画番号】S0351

【企画名】おうちで親子クラブ 春

参加費：無料

※1家族1セット

おたよりカードは人数分お届けしますので  
参加されるお子さんの人数を教えてください。

対象：小学生

ホームページから  
お申し込みの場合：  
参加人数にご入力ください



お申込みいただいた方には親子でかんたんにできるレシピやクイズなどが  
いっぱいのお冊子をお届けします。  
お家で料理と学びを楽しんだ後は「おたよりカード」を送ってくださいね。  
たべる\*たいせつサポーターからお返事が届きますよ。



皆さんの思い出とともにたくさんのおいしそうなおみそ汁と具材を紹介いただきました。ぜひ、お試しあれ。

テーマ **おすすめのおみそ汁の具**



**母から娘へ受け継がれる想い**

小さい頃は嫌いだっただ母の具たくさんみそ汁。大学生になり一人暮らしをはじめ、そのありがたみを感じたことを覚えていきます。今では一夫一児の母となり悩ましい毎日の献立に、野菜室にある野菜をざく切りでみそ汁を作っています。中でもおすすめはその中に卵を落とし込むこと。汁物でありながらおらずに大変身！「野菜たっぷり栄養満点なんよ」。母に言われていたことをまさに主人に言い聞かせています。

彦根市 もつちやりさん



で、みそ汁の中に入れると揚げ餅入りのコクのあるおみそ汁になります！

東近江市 たまにゃんさん

**エコな野菜たっぷりみそ汁**

具はなんでもいいのですが、夜寝る前に1cm角くらいに野菜を切ってお鍋に入れて、沸騰したら切ります。朝はもう一度沸騰させてお味噌を入れるだけです。細かく切っておくと寝ている間に予熱で火が通るので助かります。忙しい子供達もササッと食べやすいですよ。

湖南市 もゆしさん

**発酵食品×発酵食品でパワーアップ**

ここ数年、いつかテレビで知った作り方です。みそにヨーグルトを同量くらい混ぜ、少し置き、投入。プロの味になると知り、それからは必ず。ヨーグルトは無糖です。量は好みで。発酵食品なので、相性が良いのでは。

大津市 サリーさん

**簡単に栄養満点**

缶詰のサバ缶(水煮缶)をみそ汁のなかにそのまま入れておわり。骨まで柔らかいので、子どもも食べやすいですよ。

草津市 タモリさん

**家族みんなが大好きな味**

田舎風そぼろ汁が美味しく家族みんなが好き。小松菜、厚揚げ、しめじ、鶏ミンチをごま油で炒めてから、だし汁で煮ておみそを溶かします。

甲賀市 うさまるさん

**ポトフ風みそ汁？みそ汁風ポトフ？**

ブロックベーコンの短冊切りとじゃがいもと油揚げ。お鍋で少し焦げ目がつくぐらいベーコンを焼いてそこに水を入れて作り始めます。ベーコンの塩気が沢山出るので、ダシは少なめに。油揚げの旨味とベーコンの風味がじゃがいもにシミシミで2歳娘がよく食べてくれます。ネギかキャベツがあれば



今月のクイズ/数独

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

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。スパイラルで人気の数独クイズ。Petitはビギナー向けです。

**A + B = ?**

先月号の答え **1 + 1 = 2**

編集後記

昨年4月から新たにスタートしたスパイラル・プチ。新しい組合員さんも楽しく読んでもらえることを目指して発行してきましたが、今回で終了となります。“できることなら必ず目を通してほしい”コープしがの広報誌を月2回発行することは、組合員さんの負担を増やすことになってしまいました。「おしゃれで読みやすい」と好評だった部分を引き継ぎ4月からスパイラルはまた進化しますので、お楽しみに♪



れば足してます。

野洲市 いっちゃん力力さん

**大葉の使い切りにオススメ**

大葉一束を根本からくるくと巻いて千切りにします。飲んだ時に大葉のいい香りがして、栄養も満点！大葉の大量消費もできちゃう一石三鳥！

草津市 どんちゃんさん

**仕上げに豆乳がポイント**

白菜、人参、エリンギ、サツマイモなど秋冬らしい野菜を具にして、仕上げに豆乳を足します。クリーミーでどこかシチューのような、寒い季節に合うおみそ汁になります！洋風のおかずにも合います。

近江八幡市 はむこさん

**餅入りだけど雑煮とはひと味違います**

この季節はお正月のお餅が余りがち。揚げ物をした時についてのお餅を油で揚げ

おたより、クイズの答え、イラスト、P6プレゼント応募、お子さんの絵も！etc.....

**お待ちしております！**

今月のクイズ正解者の中から抽選で5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！

締切 **4/10 (土)**

※店舗組合員の方は図書カード(500円分)

応募方法

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。

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/>



※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使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。