

おしゃべり・かわら版

2019年
2月号
発行日/2019年2月4日
Vol.203

おしえて!おしえて!

グリーンカーテンの 作り方やお手入れ方法

グリーンカーテン毎年いいなと思っていますが、どうすればよいのかわかりません。グリーンカーテンの作り方やお手入れの方法等おしえてください。

〔芳賀センター〕
K.Hさん

電子レンジと耐熱ボウル で作れるレシピ

電子レンジと耐熱ボウルで作れるレシピがありましたらおしえてください。

〔芳賀センター〕
T.Mさん

重複しないで 注文する方法

注文した時の控えが手元に残らないので重複して注文してしまうことがあります。私はパソコンを持っていませんが何かよい方法があったらおしえてください。

〔足利センター〕
組合員さん

お弁当に入れられ る作り置きレシピ

忙しい朝のお弁当作りは大変です。お弁当に入れられる作り置きレシピがあったらおしえてください。

〔日光センター〕
組合員さん

冷凍刺身のさくの 上手な調理法

冷凍刺身のさくを上手に調理できません。解凍の仕方や上手に切る方法があったらおしえてください。

〔日光センター〕
組合員さん

あめ色玉ねぎを 簡単に作る方法

あめ色玉ねぎを作るのは時間がかかります。簡単に作れる方法があったらおしえてください。

〔日光センター〕
アミーゴさん

おしえてあげちゃいます!



※「かほちゃのレシピ」(2018年12月号に掲載)は、2ページで紹介しています。

コンパクトケースに入った化粧品を最後まで使う方法 (2018年12月号に掲載)

ケースのはじっこに残ったファンデーションを針等できれいに取って、空のおしろいケースに入れて、休日はその「残り物ファンデーションおしろい」をパフでたたいて使います。結構カバーもしてくれます。もったいないので使い切っています。(足利センター 咲さん)

サラダえびを使ったレシピ (2018年12月号に掲載)

サラダえびとアボカドのマヨネーズ和え

〔材 料〕

サラダえび10尾、アボカド1個、

A {マヨネーズ大さじ2、砂糖小さじ1/2、酢小さじ1} 塩少々

〔作り方〕

- ① Aをボウルに入れて混ぜ合わせておきます。
- ② サラダえびは、塩を入れた熱湯でさっと湯がいておきます。
- ③ サラダえび、アボカドを食べやすい大きさに切ります。
- ④ ①に③を入れて混ぜて盛り付けたらできあがりです。

(芳賀センター イエローさん)

子どもを虫歯にさせない工夫 (2018年12月号に掲載)

我が家では夜の歯磨きの後、私が仕上げ磨きをしています。口をすすいでからキシリトール入りのスプレーをして、タブレットをなめさせています。また年に2回、歯科医院で検診もしています。うちの11歳と8歳の子は、今も虫歯ゼロです。

(宇都宮センター くじらんさん)

大人や他の子どもと同じ箸、スプーン等を使わず、口に入れてかんだ食べ物あげないで、チューはほっぺくらいにしておきます。また、おやつは時間を決めて、甘い物の後はお茶を飲ませます。水分補給はお茶か水で、ジュースはたまにしかあげません。寝る前や夕食後の歯磨きは大人が仕上げ磨きをします。7歳の上の子は未だに虫歯ゼロです。下の子も虫歯を作らずに大きくなってほしいです。フッ素も時々塗ってもらおうと安心ですよ。

(宇都宮センター ハンペンさん)

カーテンについたカビの落とし方 (2018年12月号に掲載)

私が成功したのでご紹介します。まず台所用漂白剤を噴霧して洗濯機で洗い、そのままレールにかけて乾燥します。また、特にレースカーテンは窓に付かないよう、ペットボトル等を窓側に置いて気をつけています。行う際はカーテンに付いている表示をご確認ください。(小山センター T.Mさん)

室内干しのおい対策 (2018年11月号に掲載)

扇風機を首振りにして、洗濯物に3~4時間風を当てると生乾しなくなり、においが少なくなったように思います。(小山センター licaさん)

にんにく・根しょうがの保存方法 (2018年11月号に掲載)

スライスやおろしてジッパー付き保存袋に入れ、薄く広げて形付けて凍らせると、使いたい時に割って使うことができます。(小山センター licaさん)

- にんにくはみじん切りにして、オリーブオイルと一緒にジャムの空ビンに入れて保存します。炒め物に最適です。
- 根しょうがは、みじん切りにしてジッパー付き保存袋に入れ、薄く広げて冷凍します。必要な時、必要な量をパキンと折って使います。肉料理、煮魚、ざるうどんのつけだれ等にそのまま入れます。

(西那須野センター まりさん)

ゆずこしょうやゆずシャーベットの作り方 (2018年10月号に掲載)

ゆずこしょう

〔材 料〕

ゆず10個、塩大さじ2、一味唐辛子小さじ1

〔作り方〕

・すり鉢で作る場合

- ① ゆずの白いわたの部分は苦みになるので、皮の部分だけおろし金ですりおろします。
- ② ①と1個分のゆず果汁と塩と一味唐辛子を入れて、すり鉢でよくすり混ぜてできあがりです。

・フードプロセッサーで作る場合

- ① 白いわたの部分がつかないようにゆずの皮を剥きます。
- ② ①と1個分のゆず果汁と塩と一味唐辛子を入れて、なめらかになるまでフードプロセッサーにかけてできあがりです。

作りたてだと塩気がきついので一晩おくと味がなじみます。皮を剥いて残ったゆずは絞ってゆず果汁にし、製氷皿等に入れて凍らせると保存できます。はちみつとゆず果汁にお湯を注げばレモネード風になり、ハイボールを作る時にゆず果汁の水を入れるとゆずハイボールになります。

(西那須野センター ジェイソンさん)

※はちみつは1歳未満のお子様には与えないでください。

きいて!きいて!

— いわしの缶詰めのいわしに片栗粉をふって油で揚げるとお弁当にいいですよ。

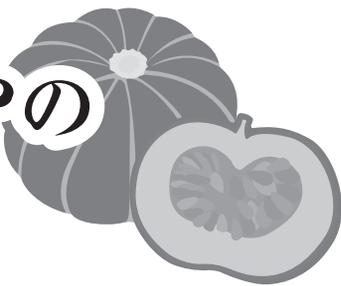
(壬生センター 組合員さん)



楽しく！おいしく！便利に！



かぼちゃのレシピ



おしえて！おしえて！

かぼちゃを丸ごといただくことが多いのですが、煮物位しか思いつきません。他におすすめのレシピがあったらおしえてください。

壬生センター まめこさん (2018年12月号に掲載)

「おしえてあげちゃいます！」にたくさんの声が寄せられました。今回は「楽しく！おいしく！便利に！」でご紹介します。

おしえてあげちゃいます！

かぼちゃのポタージュ

〔材 料〕 かぼちゃ1/3個、玉ねぎ1個、コンソメ1個、水適量、牛乳100ml、生クリーム100ml、塩・こしょう適量

〔作り方〕 ①かぼちゃは皮を剥いて小さく切り、玉ねぎもみじん切りか薄切りにします。②鍋に①とコンソメとひたひたになる位の水を入れて煮ます。かぼちゃがやわらかくなり、水気がなくなる少し前まで煮ます。③火を止めて鍋の中の具材をつぶしてなめらかにし、牛乳・生クリームを入れ弱火にかけて泡立て器で混ぜ、塩・こしょうで味を調えます。(壬生センター シルクさん)

かぼちゃのポタージュ

かぼちゃ・玉ねぎ・にんじんを一口大に切って、ひたひたの水でやわらかくなるまで煮て、コンソメ・塩・こしょうで味付けをします。少し冷ましてからミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻して牛乳を加え、弱火にかけ味をみて薄かったら塩を足して完成です。冷たくても温かくてもおいしいです。子どもに野菜を食べさせたい時によく作るメニューです。野菜を切って冷凍しておけば、いつでも作れて便利です。(日光センター キャサリンさん)

かぼちゃのケーキ

〔材 料〕 牛乳300ml、加熱し皮を剥いたかぼちゃ150～200g、砂糖50g、ホットケーキミックス50g、軽く溶かしたマーガリンかバター50g、卵2個

〔作り方〕 全ての材料をミキサーにかけ型に流します。私はタルト型にオーブンペーパーを敷いた物を使います。180℃に予熱したオーブンで50分焼いてできあがりです。タルト型は見栄えもいいですよ。(宇都宮センター ももさん)

かぼちゃのサラダ

ポテトサラダの要領で、カットしたかぼちゃを蒸すか、電子レンジで加熱しやわらかくしてつぶします。スライスした玉ねぎやハム、きゅうり等を入れマヨネーズ・塩・こしょうで味付けをします。

かぼちゃのスープ

かぼちゃを5cm位に切り茹でておきます。コンソメと水を耐熱容器に入れて600Wの電子レンジで30秒加熱し、全てをミキサーに入れ、1分位かけます。器に移して電子レンジで温めてできあがりです。

ほうとううどん

ほうとううどんに大根やにんじん・かぼちゃをいちょう切りにして入れて煮込みます。冬に嬉しい食材です。(宇都宮センター ムーミンさん)

かぼちゃとチーズのサラダ

皮を剥いたかぼちゃを一口大に切り、ふんわりラップをかけ電子レンジで加熱しやわらかくします。やわらかくなったら熱いうちにフォーク等でつぶし、塩・こしょう・マヨネーズと生クリームか牛乳でお好みの味付けにし、さいの目に切ったベーチーズを混ぜてできあがりです。簡単でおいしいですよ。我が家では、かぼちゃの形が残らない位までつぶして、クリーミーな仕上がりにしていますが、つぶし加減はお好みでどうぞ。(日光センター K.Sさん)

かぼちゃは、煮た物や電子レンジで加熱してやわらかくした物を使います。

ニョッキ

〔材 料〕 かぼちゃ100g、粉チーズ15g、溶き卵1/4個、強力粉30g、塩・こしょう、お好みのオイル適量

〔作り方〕 ①材料を全てよく混ぜ、オイルを塗った手でさっくりまとめ、一口大にします。②たっぷりのお湯に塩少々を入れ①を2～3分茹で、浮いたらできあがりです。パスタソース等で和えます。

サラダ

かぼちゃをつぶし、クリームチーズ・レーズン・塩・こしょうを入れて混ぜます。

パウンドケーキ

〔材 料〕 皮ごとつぶしたかぼちゃ、ホットケーキミックス200g、軽く溶かしたバターかマーガリン50g、砂糖50g、卵2個、牛乳少々

〔作り方〕 材料を全て混ぜて、170℃に予熱したオーブンで35分位焼きます。(足利センター カヨさん)

一口大に切ってカレーに入れると、カレーの辛さとかぼちゃの甘みがおいしいです。

薄くスライスして油で揚げるか、多めの油で焼いて塩・こしょうをします。

かぼちゃ・コンソメ・塩・こしょう・牛乳でポタージュにします。

小さめに切って茹でて、コーンとマヨネーズで和えてサラダにします。(壬生センター たこさん)

煮物になりますが「かぼちゃのいとこ煮」をよくします。生協の北海道産の『ゆであずき』とかぼちゃと一緒に煮ます。ゆであずきには甘味が付いているのでお好みで砂糖と塩を入れてください。

パンプキンスープ

かぼちゃは水から煮て皮を取り除いて、裏ごしをします。水と牛乳を適量入れ、塩・こしょうでお好みの味に仕上げます。盛り付けにパセリのみじん切りを少しのせると見た目もおいしそうになります。(西那須野センター T.Hさん)

組合員さんからのおすすめ

あつ！これおいしい

あさりと海老の和風パスタ・1食入 (273.8g)

ほんのりしょうががきいていておいしかったです。大人の味と違っていたけれど、子どももよく食べていて驚きました。冷凍のパスタなのに思ったより大きくてよい海老で、子どもも喜んでいました。電子レンジで温めるだけで簡単なのでまた注文したいです。(芳賀センター T.Sさん)

2月4回ハピ・デリ！「注文番号 131」にて取り扱いを予定しております。

CO・OPしっとりくんさきいか (73g)



いかがふっくらしているので、93歳の母にも食べやすくちょうどよい味でした。

(芳賀センター S.Eさん)

2019年2月4回まで「注文番号 083287」で毎週注文ができます。

※上記の予定は、現在企画予定が判明している企画回をご案内しております。これ以降の取り扱いにつきましては、コープデリ宅配センターまでお問い合わせください。

★ **声をお寄せください！** 「ためしてみました」「こんな食べ方あります」など、3ページ下段の用紙でお寄せください。

ほっ、ほっ、ほっとな話

その方に合った商品をお届けしたい・・・

秋頃から担当させていただくことになった組合員さん。ある日配達に伺うと、元気がない様子で白紙の注文用紙を出され「今日でやめたい」とおっしゃいました。「どうされましたか」とお伺いすると、病院に行ったら塩分制限をするよう言われたとのことととてもがっかりされていました。ご年配のため、冷凍食品や調理せず簡単に食べられる商品をよく購入されていて、もう食べられる物が買えないとお困りでした。そこで、カタログの塩分配慮の商品が載っているページをお見せし説明したところ「今まで見ていなかったので教えてもらえてよかったわ」と言っていただけでした。その後「食べてみたらとてもおいしくてびっくりしたわ。スーパーでも塩分配慮の商品を探すのは大変でどうしようかと思っていたので、これからはコープでメニューを考えたい」と喜んでいただけました。カタログにはたくさんの商品が載っていますが、組合員さん一人ひとりに合った商品を提案できるよう、日々組合員さんとのコミュニケーションを大切にしていきます。



日光センター
樋山寛子 担当

商品の先の笑顔のために

ある日私の担当している学童保育から注文された商品が、10個ほど欠品になってしまいました。この学童では毎回、次週1週間分のおやつをご注文いただいています。子ども達のおやつが足りなくなってしまうたら困るだろうと思ってすぐに連絡を取り、欠品のお知らせとお詫びを伝えました。その電話で、1週間後に使用する予定であることと、コープデリでお届けした商品のみでおやつを用意しているのでも代わりの商品を届けてもらえると助かるということをお伺いしました。すぐに店舗に行き、ご要望に合う商品を発注し、後日無事にお届けすることができました。当日のお届けはできませんでしたが、学童の先生方からは「ありがとう」とおっしゃっていただけだったので、お役に立ててよかったです。



壬生センター
平舘優香 担当

これからも「やっぱりコープでよかった」と思っていたいただけるような配達を心掛けたいと思います。

1月度 理事会だより

●12月度のまとめ

とちぎコープ全体の総事業高は24億4606万円で、経常剰余金は5650万円でした。970人の新しい組合員さんをお迎えしました。

●役員選任規約の改定について確認されました。

●役員選任規則の改定について確認されました。

●第30回通常総代会の付議議案について確認されました。

●第30回通常総代会総代定数について確認されました。

●2018年度まとめと次年度課題について確認されました。

●理事協議会報告

総代会の準備が始まることを受け、第29回通常総代会アンケートをもとに「総代会が組合員さんにとってどのような場になっているか」を交流し、ワークショップから総代会にしっかりと足を運んでいただくことの大切さが見えてきました。2001年より通常総代会の改革を行い、従来の堅苦しい総代会から自分の想いが話せて、気軽に参加できる「いご

ちの良い場」になるように取り組んできました。また、誰もが参加しやすいように、おしゃべり交流会から総代さんになっていただくように進めてきました。しかし、おしゃべり交流会の参加者が年々減ってきていることから、交流会はどのような場になっているのか、どのような場にしていくのかを考えました。

●栃木県生協連報告

- 第3回常務理事会を開催しました。
- 福祉部会を開催し、職員対象の意識調査を実施することとしました。
- くらし部会ではエコテック2018の出展内容を協議しました。
- 中央地連・運営委員会、県連活動推進委員会に参加しました。
- 栃木県労協福協幹事会に参加。全国福祉強化キャンペーン活動の報告等がありました。
- 11/6とちぎ消費者リンク臨時総会が開催され、定款の変更

を行いました。

- とちぎ消費者ネットワーク幹事会では、個人事業主の増加と消費者被害について学習しました。
- 県の委託事業「消費者カレッジ」を文星芸大、作新学院短大で開催しました。

12月度の経営状況について

●12月度(単月)		●2018年度累計(4月度～12月度)	
	実績		実績
総事業高	24億4606万円	総事業高	203億9269万円
事業総剰余金	5億9194万円	事業総剰余金	49億8210万円
事業経費合計	5億4176万円	事業経費合計	48億5859万円
経常剰余金	5650万円	経常剰余金	2億4738万円
組合員数	25万6690人	平均出資金	2万9360円

●商品検査レポート 12月度の商品検査件数 (毎月下記の検査を実施しています。)

検査の種類	微生物や食品中に残留する化学物質等の検査											食品の品質を確認する検査			食品の表示を確認する検査			調査		合計
	検査の項目	微生物検査	残留農薬	動物用医薬品	食品添加物	硝酸濃度	汚染物質等	カビ毒	ヒスタミン	放射性物質	遺伝子(微生物)	官能検査	品温検査	品質	特定原材料	栄養成分	肉種・品種・産地判別	お申し出検査(左記以外)	施設衛生検査	
12月度検査数	1,731	97	19	12	0	10	9	41	272	17	0	24	105	54	60	16	0	206	2,673	
2018年度検査品目累計	13,768	788	168	166	0	73	131	383	1,681	117	6	228	677	380	615	109	3	5,127	24,420	

募金活動にご協力ください

コープデリでの募金・・・OCR注文書・eフレンズから募金ができます。

募金の種類	6桁注文欄記入番号
「ふれあいコープ」福祉事業支援募金(寄付金)	2 8 6 5 6 7 - □
※東日本大震災復興支援募金	2 8 6 4 4 3 - □
※ユニセフ募金(一般募金)	2 8 6 4 0 1 - □
盲導犬育成支援募金	2 8 6 5 4 1 - □
くらし・平和活動支援募金	2 8 6 4 1 9 - □

*****募金の方法*****

募金は、OCR注文書の6桁コード注文欄に記入します。例えば盲導犬育成支援募金は、「286541」と書き込み、数量を1と記入すると100円、10と記入すると1,000円の募金になります。数量は2桁までご記入いただけます。また※の付いた募金は貯まったポイントでの募金も承っております。ポイント募金については配達担当者までお尋ねください。

店舗での募金

レジで募金を受付しています。サービスカウンターやサッカー台(精算を終えた品物を袋に入れるための台)などに募金箱をご用意しております。



とちぎコープはレジ袋削減に取り組んでいます。

2月号

寄せられた“声”が広がります!

きいて! きいて! ...など、なんでもお気軽にお寄せください。

事業所名【 _____ センター・配達曜日() 】

【 _____ 店】(センター名・店名をご記入ください)

お名前 _____ ペンネーム可

お電話 (_____) - _____ 氏名掲載を希望しない()

※氏名掲載を希望されない方は、「氏名掲載を希望しない」に○をご記入ください。いただいた個人情報は、商品案内・機関誌・ホームページなどで生協名・氏名・メッセージの掲載に使用し、その他の目的には使用しません。氏名掲載を希望しない場合はインシヤル・ペンネームなどで掲載させていただきます。

かわら版編集委員会行

へえ〜、そうなんだ!

ノーマライゼーション

●「声の商品案内を利用されている方の交流会」に参加して

とちぎコープでは※¹⁾「声の商品案内を利用されている方の交流会」を昨年(11月20日(火))に開催し、今年度の開催で3回目となりました。交流会では、参加者同士の交流が活発に行われ、参加された方々の日頃のくらしの様子や日々感じている思い等を伺うことができました。また、ご利用されている商品の感想や要望、商品注文の際お困りになっていること等もお話いただき「洋服を注文する時、色や模様のイメージがつきにくい」「友人は冷凍のたこ焼きと里芋を間違えて煮てしまった」等、不便に感じられていることが分かりました。一方で「様々な場に参加したい」「自分でできることは自分でして自立してくらしたい」との思いを伺うことで、ノーマライゼーションの理念の大切さを改めて感じました。



●ノーマライゼーションとは

私達がくらす社会には、いろいろな立場の人が生活し、誰一人として同じ状況の人はいないと思います。誰もが何らかの事情を抱えてくらししているのではないのでしょうか。事故や病気等、誰にでも起こり得ることで生活に支障がでたり、外見では分からなくても社会の様々な障壁によって生活しづらさを感じている人もいます。ノーマライゼーションは、このように感じることなく、誰もが社会の中で他の人々と同じように生活し、活動することが社会の本来あるべき姿であるという考え方をいい、1950年代のデンマークからこのような理念の提唱が始まりました。

●日本におけるノーマライゼーションの現状

日本の現状は、どのような立場の人でも自分らしく生きられるように、様々な法律も制定されつつあります。また、生活していく上での障がい(バリア)を取り除いていくという考え方の※²⁾バリアフリー化も以前に比べると進み、あらゆる人に使いやすい物を提供する※³⁾ユニバーサルデザインの考え方も徐々に浸透してきたように感じます。しかし一方で、2016年に障がい者施設で起きた社会を震撼させるような事件をはじめ、昨今の様々な報道等から生きづらさを感じている人が、実際にはまだまだいることが見えてきました。人は誰かに支えられて生きています。お互いを認め合い、人を思いやる気持ちがあることで、制度や物理的な面だけでは越えられない壁も越えることができるのではないのでしょうか。

今後、ノーマライゼーションの理念が社会に認知され、浸透し、一人ひとりの意識が変わることで、誰もがよりくらしやすい社会になっていくと思います。まずは、自分の身の周りに目を向けてみることで、今まで見えていなかったことに気付くかもしれません。私達一人ひとりが自分のこととして考えることができ、少しの勇気・思いやりの心を持つことで、誰もが幸せを感じられる社会となるのではないのでしょうか。

- ※¹⁾ 声の商品案内とは、目の不自由な方にコープデリ宅配の商品をご利用いただくため、ハピ・デリ!等のカタログ掲載商品を読み上げて、CDに録音し無料でお届けするサービスです。
- ※²⁾ バリアフリーとは、高齢者や障がいのある方達が快適に生活できるように、バリアを除去することです。
- ※³⁾ ユニバーサルデザインとは、国籍や性別、年齢、そして障がいがあるかないか等に関係なく、全ての人ができるだけ使いやすい物を広めることです。

HOT!情報

おしゃべり交流会 が始まります!

参加
無料

試食を囲んで楽しくおしゃべりする会を地域の会場で開催します!

無料保育あり

組合員さんでなくても参加できます。お友達を誘って、またお一人でもお気軽にどうぞ。



◎開催日時・会場など・・・

商品案内と一緒に届くチラシまたはホームページ・店舗ポスターをご覧ください。配達担当者・コープデリ宅配センター・店舗サービスカウンターにお問い合わせください。

くらしの悩み、一人で悩まずお電話を

コープくらしの電話相談室

さまざまな問題でお悩みの方
お気軽にお電話ください。

ご相談は
無料です



☎028-612-2531

受付時間/月～金：午前11時～午後5時
(祝祭日・お盆・年末・年始は除きます)

第20回 青少年の自立を支える会 チャリティーコンサート

倉沢大樹と
イカしたジャズの仲間たち

日時：3月10日(日)
午後3時30分～

場所：宇都宮市文化会館大ホール
チケット：1,000円(全席自由)
*3歳以下無料(無料託児コーナーあり)

お問い合わせ

自立援助ホーム「星の家」
電話：028-666-6023

栃木県の中山間地域紹介
～茂木町～



茂木であま〜い“いちご”狩りをしませんか

茂木町の美土里農園では、大粒で甘いとちおとめの食べ放題を時間無制限でお楽しみいただけます。茂木町は平地に比べて寒暖差が大きい中山間地のため、甘みと旨みがギュッと詰まったおいしいいちごができます。事前にご予約の上、家族や友人と一緒に美土里農園へ遊びに来てください。お持ち帰り用は別途販売しております。

お問い合わせ 観光いちご園 美土里農園 茂木町深沢3200 電話：0285-81-5112