

## おしえて!おしえて!

### 味噌漬け等の魚の 上手な焼き方

味噌漬けや粕漬け、西京漬け等の魚を焼くと焦げてしまいます。焦がさず焼く方法をおしえてください。

〔日光センター  
組合員さん〕

### 餃子の おいしい餡の作り方

お店のようなジューシーな餃子の餡の作り方をおしえてください。

〔宇都宮センター  
組合員さん〕

### 青梅のレシピ

青梅でジャムや梅干しは作るのですが、それ以外でちょっと変わったレシピがあったらおしえてください。

〔足利センター  
組合員さん〕

### 野菜で作る おやつレシピ

子どもに野菜で作るおやつを食べさせたいのでレシピをおしえてください。

〔宇都宮センター  
組合員さん〕

### 断乳の仕方

1歳4か月の子どもが母乳ばかり飲んで離乳食を食べません。どのように断乳すればよいのか悩んでいます。

〔芳賀センター  
組合員さん〕

### 介護中の息抜き法

10年以上介護をしていて、デイサービスや訪問看護も頼んではいますが、息抜きがしたいです。どのように息抜きすればよいでしょうか。

〔芳賀センター  
組合員さん〕

## おしえてあげちゃいます!



※今回「お弁当に入れられる作り置きレシピ」には声が寄せられませんでした。

### 重複しないで注文する方法 (2019年2月号に掲載)

私は生協用に小さなメモ帳を1冊用意しています。スーパーへ行く時には、前もってチェックして出かけます。生協の注文が次の週なので、メモしてあると便利です。前回の注文時の値段も比べられるので、お得な時には複数注文することもできます。(日光センター しゅうくんママさん)

注文する品物の配達日・注文番号・品名・値段をメモ用紙に書き出しておきます。配達されたらチェックして、少しおいて捨てます。もう20~30年続けております。(壬生センター ほけおばさん)

私は面倒でも、ノートに注文番号と品名・数量を記入しています。注文の確認のためもありますが、年齢とともに記憶が曖昧になってきているので、書くことを大事にしています。(日光センター K.Mさん)

大変ですが、使わないノートにメモを残してみてもどうでしょうか。私はパソコンは使わず、100円で買ったノートに記録を残してあります。届いた商品は赤ペンでチェックして、使った商品は「完」と赤ペンで記入します。ノートを利用することで重複して注文することが減りました。ぜひ試してみてくださいね。(宇都宮センター 激太り中さん)

品物の紹介の写真を切り抜き、カタログの表紙に貼り付けておきます。注文日に再度目を通し、注文書の確認をしています。一目でわかってとっても便利です。食品以外は、専用のノートに切抜きを貼り付けておき、後日品物の感想等も記入しておきます。次回購入の時に参考になりますよ。(宇都宮センター ツルタ イザワさん)

新聞の広告と一緒に入っている次の月のA4サイズ位のカレンダーに、注文した時の控えを書いて冷蔵庫のドアに貼って使用しています。(壬生センター ベルさん)

注文した商品は、カタログの商品にわかりやすく大きく○を付け、次の注文の時に○を付けたカタログを見ながら注文します。(芳賀センター T.Hさん)

注文書の裏面の左側にお買い物控えがあり、切り離せるので利用しています。穴が開いているのでまとめやすいですよ。(芳賀センター 森のたま子さん)

### あめ色玉ねぎを簡単に作る方法 (2019年2月号に掲載)

切った玉ねぎを、電子レンジ対応の器に入れ、玉ねぎ1個につき3分ほど電子レンジで加熱してから炒めると時短になります。(芳賀センター T.Hさん)

玉ねぎは1個分を放射状に3~4mm幅にカットし、皿に広げて電子レンジ600Wで4分、裏返して2分加熱したらフライパン中~強火で焦げ付く程度に返しながらか炒めます。油はいりません。あめ色になったらできあがりです。生からフライパンで炒めるより時短になります。たくさん作ってパンや肉、魚、グラタン等に使用します。用途がたくさんあるので重宝しています。(小山センター はしゅうさん)

### グリーンカーテンの作り方やお手入れ方法 (2019年2月号に掲載)

ゴーヤの栽培方法です。ネットを設置場所にあわせ用意します。苗は接木苗を購入し、容器に植える場合は少し大きめの物を使用します。伸びてきたらネットに絡むように留めてください。少し大きくなれば自分で絡むようになります。肥料は与えすぎないように注意し、実がなってきたら月1回程度追肥します。夏場は朝1回水をたっぷりあげます。雄花と雌花が揃ったら、受粉させると着果がよくなります。背丈が50cm位になったら先頭の葉先を切ると分けつて枝葉の伸びがよくなります。適当に管理しても結構丈夫に育ちますので試してみてください。(小山センター はげちゃびんさん)

### 冷凍刺身のさくの上手な調理法 (2019年2月号に掲載)

溶けてしまうと切りづらいので、食べる2時間前に冷凍庫から冷蔵庫に移しておきます。半解凍になったらキッチンペーパーを敷いて食べやすい大きさに切ります。斜め切りすると見栄えがよくなりますよ。(芳賀センター イエローさん)

まぐろのさくは温塩水解凍がおすすめです。40度のお湯に2~3%位の量の塩を入れ、さくを入れて約1~2分。周りの水滴を拭いて冷蔵庫で半解凍状態にします。切る時は、芯が凍っている位がベストです。さくを左手で軽く抑え、包丁の刃全体を使い斜めに引くように切ります。1回で切り離せなかった場合は、再度引き切ります。数回練習すれば上手になりますよ。温塩水解凍は、凍ったかつお・ほたて・えび等でも使えます。(小山センター はげちゃびんさん)

### 電子レンジと耐熱ボウルで作れるレシピ (2019年2月号に掲載)

よく無限ピーマンを作ります。ピーマン6~8個を縦半分に切ってから横にして細切りにします。耐熱ボウルに切ったピーマンとツナ缶1缶を入れて、ふたをして600Wの電子レンジで2分加熱します。熱いうちに顆粒ガラスープ・ごま油各大さじ1ずつ入れて、よく混ぜればできあがりです。そのまま食べても、冷やして豆腐やサラダにのせてもおいしいですよ。(芳賀センター ピーマンさん)

### 赤ちゃん返りした3歳の息子への対応 (2019年1月号に掲載)

退行現象とも言いますが、お子さんの成長過程ではとっても大切なことです。自分の意思を上手にコントロールできないので、下のお子さんが生まれると甘えや今までできたことができなくなってしまうのです。このような時は、下のお子さんも大切ですが、お兄ちゃんのことを優先に「あなたも大好きよ」「一緒に遊ぼうね」等と抱きしめてあげてください。時間がたてば自然に元に戻りますから心配はいりません。何かできた時等は、大いに褒めることを忘れずに。(芳賀センター M.Kさん)



# 楽しく! おいしく! 便利に!



## お米育ち豚

日本の米づくりをささえる、  
お米育ちの豚。

2018年に「お米育ち豚」の取り組みは10周年を迎えました。「お米育ち豚」は豚の肥育期間約6か月のうち、出荷前の約2か月間、輸入とうもろこしの代わりに国産の飼料米を約15%混ぜたえさで育てた豚です。脂肪をたくわえる最後の2か月間飼料にお米を配合することで、脂身のさらっとした豚肉になります。

食料自給率が低下している中、豚の飼料米を作ることでお米の消費量を増やし、日本のお米作りを支えたい、田んぼを守りたいとの想いで取り組みが始まりました。「お米育ち豚」は「つくる人」「育てる人」「食べる人」の食に関わる様々な人達のつながりで開発された産直商品です。そこで、とちぎコープでは組合員さんから「お米育ち豚」にまつわるエピソードやこんな食べ方がおいしかった等の声を募集しました。今回はいただいた声をご紹介します。

### お米育ち豚を使ったレシピ

「お米育ち豚ロース(厚め)」をよく買います。下味を付けずカツにすると肉も固くならず、甘みも感じるためソースを付けなくても食べられるので、塩分も控えられます。4歳の幼児でも食べやすい、薄いカツになりたくさん食べてくれます。



「お米育ち豚小間切れ」をにんにく1片・しょうがを少々入れ煮立てたお湯で茹で、茹で豚入り温野菜サラダを作りました。豆腐を加えてもおいしいです。ごまドレッシングをかけて食べるのが我が家のお気に入りです。茹でた後のお湯はあく取りをしてスープにします。



「お米育ち豚ロース切り身」をめん棒でたたいて薄く広げ、塩・こしょうを振り、片栗粉か小麦粉をまぶしてフライパンで焼いています。お肉がとてもやわらかくて、子どもの大好物です。



「お米育ち豚しゃぶしゃぶ用」でミルフィーユカツを作ります。お肉だけでもおいしいですが、お肉の間に大葉やチーズを挟んで作ることもあります。また、それを使ってカツサンドやおにぎらずを作ってもおいしいです。

「お米育ち豚ひき肉パラパラミンチ」と下茹でしたたけのこをごま油で炒め、ポン酢で味付けて炊きたてのご飯と混ぜます。



れんこんを7mm位の輪切りにし「お米育ち豚」で巻いて、オリーブ油で両面を焼きます。大根おろしとポン酢で食べるとシャキシャキとし、豚肉もさっぱりしておいしいですよ。お酒のお供にどうぞ。



片栗粉をまぶした「お米育ち豚肩ロースしゃぶしゃぶ用」とお湯で戻した乾燥ごぼうを炒め、塩・こしょうで味付けします。お好みで焼肉のたれやマヨネーズ等でもよいです。電子レンジで温めた焼きおにぎりを軽く押し、その上に炒めたお肉をのせて半分に折ります。お好みでごまを振ったり、レタスを挟んだりしてもおいしいです。



鍋に「お米育ち豚」400g、斜め切りした長ねぎ3本、えのき1束「CO・OPまろやか絹豆腐150g×3」をきれいに並べ、そこに材料が浸る位のめんつゆ1：水4を入れて沸騰したら中火にし、5分で「お米育ち豚」の鍋焼き豆腐のできあがりです。仕上げに天かすを全面に振りかけていただくと絶品です。

### お米育ち豚の あっ!これおいしい



※写真のパッケージは  
コープデリ宅配の商品です

「お米育ち豚」は1歳になる娘も大好きです。他のお肉はあまり食べないけれど、こちらの商品はパクパク食べてくれます。家の定番は、野菜をたっぷり入れて甘めに煮て食べることが多いですが、ゆずポン酢をさっとかけただけの野菜炒めも定番です。



「お米育ち豚」は食べた後、味があっさりしていて、しょうが焼き、野菜炒め、シチュー等どんな料理にも合うと思います。



私は小さい頃から豚肉が苦手なで、料理に入れても肉だけをはじいて食べていました。ところが「お米育ち豚」に出会って、69歳の今、生まれて初めておいしいと思ったのです。ズッキーニに巻いて焼いたり、薄切りしょうがを一緒に炒めて食べるのが好きです。

「お米育ち豚」を毎回1品は利用しています。グラム数も、大・中・小があり、とても使いやすいです。しゃぶしゃぶ、豚汁、しょうが焼き、カレー等いろいろなメニューに料理します。あっさりしていて、安心してやわらかいです。国産の飼料米がもっと利用されるとよいですね。



「お米育ち豚ロース切り身」は肉の旨み、脂分の甘みが体にやさしく入っていき、塩やポン酢だけで十分に堪能できます。週に一度の楽しみとなっています。



「お米育ち豚」は、常備肉として購入して食しています。バラ凍結も使い勝手がよく重宝しています。肉の赤色、脂の付き具合が気に入っています。野菜炒め、焼きそば、肉じゃが、豚汁等、切り身の大きいところはしょうが焼きでもおいしく食べられます。忙しい時は冷凍のまま使ってしまうことがあります。国産の飼料で育てた豚という安心感もあり、今後も購入していきたいです。

★ **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

## 便利にご利用していただくために

私は普段から組合員さんとの会話の中でお気に入り商品を把握し、注文忘れ防止等のお役立ちにつなげられるように心掛けています。お気に入り商品を登録して自動的に届くシステムはとも便利なので、組合員さん達におすすめています。

先日一人暮らしの年配の組合員さんと配達の際にお話をしていた時のことです。この組合員さんはお休もあり丈夫ではないので、ふと、少し前に登録した牛乳や食パンを無駄なく食べきれているのか心配になり聞いてみました。すると「実は牛乳が少しお腹に合わないみたい」とおっしゃったので、再度カタログを確認してもらい低脂肪乳に登録を変更することになりました。その後伺いすると低脂肪乳の方が体に合ったそうです。

またお子様の好きなヨーグルトを登録されている組合員さんが、最近そのヨーグルトをお休みされていることが多くなってきたので伺ってみると「子どもが飽きてしまったのか、食べなくなってしまって」とおっしゃいました。ヨーグルト自体はお好きだとのことでしたので、違うヨーグルトをおすすめしました。その後「子どもも喜んで食べてくれるようになりました。登録の変更を迷ったけど、つい面倒くさくて」とおっしゃっていました。これからは登録したままにせず、丁寧なフォローをしていきたいです。



芳賀センター  
新西京子 担当

## 何かあったらいつでも言ってください

一人暮らしの高齢の組合員さんが「知らない人から無言電話がずっとかかってきて怖いよ。電話越しに遠くから笑い声とかするし」とお話しされていたので、もしかしたらと思いました。電話はナンバーディスプレイということだったので履歴で番号を教えてもらいました。自分が何かできないかと、その番号を調べてみると、それはインターネット回線の悪質業者のものだということがわかりました。「今後はその電話番号にはもう出ないでください。被害に遭われなくてよかったですね。また何かあったらいつでも言ってください」というと「本当にほっとしたよ。ありがとう」と言っていただけました。これからは、自分にできることがあれば力になりたいと思っています。また、会えない組合員さんとは、担当者ニュース等でコミュニケーションを取って距離を縮めていけたらと思います。



足利センター  
野中高生 担当

## 3月度 理事会だより

### ●2月度のまとめ

とちぎコープ全体の総事業高は24億2604万円で、経常剰余金は8299万円でした。997人の新しい組合員さんをお迎えしました。

### ●2019年度事業計画について確認されました。

●日本生協連通常総会およびコープ共済連通常総会代議員候補者の選出について確認されました。

### ●理事協議会報告

昨年10月から11月に開催された「ママカフェ」の取り組みについて報告がされました。全体で23会場、623名(大人294名、子ども329名)の方々に参加していただきました。参加された方からのアンケートには「普段、一人で育児をしているので、同じママさんとお話できて、とてもストレス解消になりました」「育児の中心にお話できて、皆さん子育てに悩みがあり一緒に考えることができ、楽しい時間を過ごせました」等の声をいただきました。同じ境遇の方

同士、共感し分かり合うことができたのではないかと思います。

今後、交流会に参加することができない程、深刻な悩みを抱えている方にどうすれば参加していただけるのか、参加しやすい交流会にするにはどうしたらよいか、日々のブロック活動を通して組合員さんのためにできることを考え、今後も多くの方に「ママカフェ」に参加していただけるよう継続して取り組んでいきます。

### ●栃木県生協連報告

- 1/15、新春賀詞交換会を開催。福田県知事にもご参加いただきました。
- 2018年度第4回常務理事会を開催しました。
- 役員・幹部職員定期学習会を開催。一橋大学 寺西名誉教授より「農家が消える-自然資源経済論からの提言-」を学びました。
- 宇都宮市食品安全懇話会に出席しました。

- 栃木県孤立死防止見守り事業連絡会議に参加。地域の見守り事例報告等を行いました。
- とちぎ消費者ネットワーク幹事会を開催。「近い将来のキャッシュレス化の動き学習会」等を行いました。
- 県の委託事業、消費者カレッジを足利大学で開催し152名が参加しました。

### 2月度の経営状況について

●2月度(単月)		●2018年度累計(4月度~2月度)	
	実績		実績
総事業高	24億2604万円	総事業高	250億6526万円
事業総剰余金	6億268万円	事業総剰余金	61億7905万円
事業経費合計	5億2470万円	事業経費合計	58億8402万円
経常剰余金	8299万円	経常剰余金	4億3018万円
組合員数	25万7594人	平均出資金	2万9438円

### ●商品検査レポート 2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
2月度検査数		1,396	137	4	8	0	1	7	50	137	9	0	24	102	52	67	7	0	108	2,109
2018年度検査品目累計		16,900	1,020	181	197	0	79	151	464	1,995	134	6	282	896	478	749	121	3	5,373	29,029

## 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。

4月号

かわら版編集委員会行

## 寄せられた“声”が広がります!

きいて! きいて! 私はどうしています

...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。

へえー、そうなんだ!

# ボランティア

最近テレビや新聞で見かける機会が多くなってきたボランティアという言葉ですが、どのようなイメージをお持ちですか。ボランティアは、自分の意志を持ち、自分が向いていることを見つけて、人の役に立ったり自分の居場所を見つけたりしながら、人や社会とのつながりを持つことです。ボランティア=無償と思ってしまうかもしれませんが、ボランティアをする側は活動の対価や見返りを求めないこと、金銭的な報酬を目的としないこと、ボランティアを受ける側は、ただ働きや安価な労働力とみなさないことが大切です。最近増えてきている有償ボランティアは、お互いに気兼ねなく頼める関係や、人材を確保して活動を続けていける状態を維持していく等のために、お互いを思い合っ有償という方法をとっているということです。



## ボランティアはどうして必要

今の社会状況において、行政ではできないことがボランティアではできるといえることがよくあるからではないでしょうか。自発的に活動するボランティアは、困っている人と出会った時に「私が手伝いましょうか」と言って、すぐに取り組むことができます。ボランティアは一人ひとりに応じた対応ができ、温かさや安心を生み出す力を持っています。

一方でボランティア活動をする上では、相手が安心できたり幸せと思えるように、相手の立場や気持ちを考えながら押し付けにならない活動をする事が望まれます。

ボランティア活動は自分だけでなく、誰もが安心して自分らしく生き生きと地域で暮らしていけるために、とても貴重な時間になります。ボランティア活動を通して夢や願いを共有する仲間と出会えたり、地域や年齢、国籍の違いを超えた仲間と知り合えることもあり、自由で気軽に取り組めるものなのです。ボランティアは、思い立った時すぐに始めることができます。そしてそのことで社会参加を実感でき、生きがいを感じられる場にもなります。難しく考えずに気軽にボランティアに参加してみてもいいでしょうか。

## とちぎコープのボランティア活動(有償ボランティア)

### ◎声の商品案内(音声での商品カタログサービス)

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、カタログの一部や、おしゃべり・かわら版等を録音したり、商品名や調理法等の点字テープを作成しています。



### ◎暮らしのたすけあいの会(宇都宮市の一部地域・小山市)

組合員さん同士の助け合いとして、高齢の方、ハンディキャップのある方、産後間もない方等への家事援助、病院への付き添い、薬の受け取り等、困ったときはお互い様という気持ちでお手伝いを行っています。

### ◎保育サポーター

おしゃべり交流会・ママカフェ等に参加される組合員さんが連れて来られるお子様の保育をしていただきます。

### ●とちぎコープのボランティア活動お問い合わせ.....

とちぎコープ生活協同組合 総合企画室 電話：028-634-5117

# HOT!情報

7月に  
開催します!!  
お茶会  
を

参加無料

申し込み締め切りは  
5月10日お早めに!

詳しくは各コープデリ宅配センターの配達担当者または各店舗のサービスカウンターまでお問い合わせください。

参加者募集  
限定20家族  
(多数の場合抽選)

## 生産者交流会

締め切り：5月3日(金)  
午後6時まで

生産者の方と一緒に田植え、水の中の生き物観察、稲刈りを体験学習してみませんか?

[日 時] 第1回目 5月19日(日)  
(雨天決行) 第2回目 8月4日(日)  
第3回目 9月29日(日)  
※午前9時30分から午後2時ごろ  
(午前9時15分受付開始)

[開催場所] 那須山麓土の会代表 五月女さん宅(大田原市町島)  
[参加費] 一家族 年間3000円(保険が含まれます)  
[主催] とちぎコープ生活協同組合  
那須山麓土の会(森の水車米生産者グループ)

お申し込み とちぎコープ生活協同組合 総合企画室  
電話：028-634-5117(月~金 午前9時~午後6時)



参加者募集

## 足尾の山に木を植えよう

第24回 春の植樹デー

[日 時] 4月27日(土)・28日(日) ※雨天決行  
午前9時30分 銅(あかがね)親水公園集合  
[主 催] NPO法人 足尾に緑を育てる会  
[持ち物] 飲料水、軍手、雨具、昼食

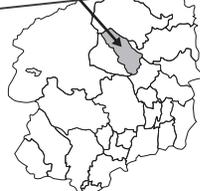
お問い合わせ NPO法人 足尾に緑を育てる会 電話：0288-93-2180

## 第20回 福祉まつり

[日 時] 4月27日(土) 午前10時~午後2時ごろ  
[場 所] 宇都宮市オリオン通り(オリオンスクエア前)  
[内 容] 模擬店・野菜販売・ちびっこ広場(ミニSL)  
事業団体による各種相談コーナー  
[主 催] 栃木県労働者福祉協議会

お問い合わせ 栃木県労働者福祉協議会 電話：028-621-4042

栃木県の中山間地域紹介  
~矢板市~



## 長峰公園で「つつじまつり」を開催!

矢板市の長峰公園は、日本の都市公園100選にも選ばれており、4月には約150本の桜が咲き、5月は約5000株のつつじが見ごろに合わせて咲き誇ります。今年の大規模連休中は「つつじまつり」として公園内に臨時で出店等が並び、つつじを見に来た方や、遊びに来た方をもてなしてくれます。臨時の駐車場も用意する予定です。

お問い合わせ：矢板市商工観光課 矢板市本町5-4  
電話：0287-43-6211

