

おしゃべり・かわら版

2019年
12月号
発行日/2019年12月2日
Vol.213

おしえて!おしえて!



グレープフルーツの皮を簡単に剥く方法

グレープフルーツを毎週買っています。孫に食べさせるのにみかんのように皮を剥きたいのですが、剥きやすい方法がありますか。

〔足利センター〕
N.Oさん

「CO・OPふっくらいなり」をうまく開くコツ

「CO・OPふっくらいなり」のいなりの皮が開きにくく破れてしまいます。うまく開けるコツ等ありましたらおしえてください。

〔芳賀センター〕
組合員さん

手についた玉ねぎのにおいを取る方法

玉ねぎ料理が好きで、お弁当にもよく使います。朝から玉ねぎのみじん切りをするので1日中玉ねぎのにおいが手について取れません。早く取れる方法がありますか。

〔壬生センター〕
アーリオさん

子どもが食べやすい肉や魚のレシピ

幼稚園の子どもが野菜は好きですが、肉や魚が苦手です。肉や魚を使った、子どもが食べやすいレシピをおしえてください。

〔足利センター〕
組合員さん

味付け鶏肉の塩分が気にならない食べ方

味付けされている冷凍の鶏肉を毎回注文しています。どれもおいしいのですが、少ししょっぱくて、残してしまいます。塩分があまり気にならないような食べ方がありますか。

〔小山センター〕
組合員さん

おしえてあげちゃいます!



※今回「フォーに合うおかずのレシピ」には声が寄せられませんでした。

ハーブを使った料理 (2019年10月号に掲載)

私はバジルソースをよく作ります。材料はバジル25g・にんにく1/2片・パルメザンチーズ大さじ1・松の実(炒る)12.5g・オリーブオイル100ml・塩・こしょうです。作り方は、材料をすべてミキサーへ入れ、スイッチを入れるだけです。松の実が一番だと思いますが、ピーナッツ(落花生)でも大丈夫です。パスタはもちろん、ソテーやフライ、カプレーゼのソースとしても、とても便利です。

(宇都宮センター ももさん)

【バジル】

ピザにのせたり、ガパオライスの具に入れると本場風になります。

【レモングラス】

新生姜と短く切ったレモングラスに熱湯を入れればハーブティーになります。新生姜のお茶は夏しか飲めないのが貴重ですよ。レモングラスは入浴剤にもなります。干して保存した物でも大丈夫です。

【クミン】

油で炒めて香りを立ててから、炒め物やカレーに使うと便利です。

【ローズマリー】

ローズマリーポテトがおすすめです。くし切りのじゃがいもとローズマリー1枝(好みに調整します)に塩・こしょうを振って、オリーブオイルで揚げ焼きにします。おしゃれなバル風メニューになります。私はフライパンごと食卓へ出しています。ハーブはどれも香り、くせが強いので、初めは少なめにしてみてください。

(芳賀センター そらねこさん)

バジルソースはどうでしょう。オリーブオイルにバジルとみじん切りの玉ねぎを入れ、塩・こしょうで味をととのえてできあがりです。また、バジルを細かく切って、パン粉を混ぜて揚げ物をするとうい香りがします。

(日光センター M.Kさん)

ハーブは丈夫で育てやすく、お料理にも使えて便利です。我が家もしそ、バジル、ローリエ、ローズマリーがあります。ローリエはカレーやスープ等にそのまま入れたり、リースも作れます。ローズマリーは肉や魚と一緒に焼いたり、ポテトと一緒に揚げたり、肉や野菜をオーブンの鉄板にぎゅうぎゅうに敷き詰めてオリーブオイルと塩をかけて焼く「ぎゅうぎゅう焼き」にのせたりします。お茶にできるハーブ、サラダにできるハーブもあります。庭なら無農薬で安心です。

(日光センター O.Aさん)

残った餃子の皮の利用方法 (2019年10月号に掲載)

チーズを包んで油で揚げると、おやつやおつまみになります。ピザ生地に見立てて、具ととろけるタイプのチーズをのせて焼いてもおいしいですよ。

(西那須野センター M.Kさん)

餃子の皮を5mm幅位に切ってスープの具にします。またチーズ、サラミ、ゆで卵等、単品でも組み合わせでも、包んで焼いたり揚げたりして、変わり餃子もよいですよ。

(西那須野センター M.Tさん)

我が家では餃子の皮が残ってしまった時は、うずら豆やうぐいす豆を煮た物を餃子の皮で包んで蒸し焼きにします。ちょっとしたおやつになって、おいしいですよ。包み方は餃子と同じやり方か、皮2枚ではさむのも簡単です。

(小山センター ハルさん)

子どもがよろこぶピーマン料理 (2019年10月号に掲載)

その子のピーマン嫌い度にもよりますが、我が家の長男も子どもの頃はピーマンが大嫌いでした。食べさせたい一心で、ハンバーグやミートボール、メンチカツに混ぜ込みましたね。

(壬生センター Kuriyoukanさん)

作り置きや手早くできる朝食レシピ (2019年10月号に掲載)

小さめで耐熱のボウルに少し厚めのハムを2枚端が少し重なるように広げて置きます。真ん中に生卵を割り落とし、軽く塩・こしょうを振り片側から半分に折ります。ラップをふんわりかけて、500Wの電子レンジで2分位加熱したらできあがりです。そのまま食べても、パンにはさんで食べてもおいしいです。朝食にパンとコーヒーだけでは栄養バランスが悪いと、娘が作ってくれました。短時間でできたことに目からうろこでした。

(壬生センター YOLKちゃん)

クリームチーズのレシピ (2019年8月号に掲載)

クリームチーズと皮を取った明太子の粒を混ぜ、その上にあさつきをのせて酒の肴にしています。クラッカーにのせてもおいしいです。

(足利センター ちーママさん)

ほっ、ほっ、ほっとな話

地域担当としての意識と想いをもって

ある日の配達中、住宅地内の生活道路の交差点に差し掛かった時、住宅の間からサッカーボールが転がってきました。トラックを道路脇に止めボールを拾おうとすると、小学校高学年位の子も達3人、ボールを追いかけ飛び出してきました。「もしもトラックを止めず走行させていたら、重大な事故に直結してしまったかもしれない」と恐怖を感じ、飛び出してきた子ども達に視線を合わせ「トラックは急には停まることはできないんだよ。今みたいに急に飛び出してくるのは危ないよ」とゆっくり話し、近くにある公園で遊ぶよう伝えました。子ども達は私の話を真剣に聞き「ごめんなさい」「気をつけます」と言ってくれました。一方的に怒るのではなく、ゆっくりしっかり説明すれば思いが伝わると思いました。また、親でなく見知らぬ大人に注意されることは少ないと思うので、印象に残ったと思います。住宅地の走行には細心の注意を払うのはもちろんですが、自分がコープデリの代表と考え、地域の皆様にお役立ちできるよう、地域の道路をお借りしている自分達が、地域担当という言葉を実践できるよう、これからもできることを意識して取り組んでいきたいと思ひます。



芳賀センター
金子信一 担当

信頼される担当になるために

組合員さんにコープを気持ち良く利用していただくために、普段から何でも話していただけるようコミュニケーションを多くとることを心掛けています。配達時には組合員さんの話はもちろんのこと、コープ商品についてや私的な話等もさせていただきます。ある日、脳溢血で入院されていたご主人が退院したばかりの組合員さんから「裏面に吸盤が付いているお風呂マットが生協にないかしら」と相談を受けたので詳しく話を伺うと「バリアフリーにし、手すりも付けているけれど、まだ足元がふらついていて心もとなく、ホームセンター等何件か探しているけれど見つからない」とお困りの様子でした。私にも何かできないかと思ひ、コープで取扱いがないか事務担当者にも協力してもらい探したところ、ぴったりのマットを見つけることができ、取り寄せてお届けすることができました。組合員さんからは「大きさも安定感もばっちり、これで安心して入浴できる」と喜んでいただき、感謝の言葉をいただきました。私に話していただいたことでお役に立つことができ、本当に嬉しい気持ちになりました。これからも組合員さんから頼っていただけるよう普段からの声掛けを続けていきたいと思ひます。



西那須野センター
蜂巣真由美 担当

11月度 理事会だより

●10月度のまとめ

とちぎコープ全体の総事業高は21億839万円で、経常剰余金は▲1275万円でした。
1216人の新しい組合員さんをお迎えしました。

●台風19号による被害に関する状況報告が行われました。

●理事協議会報告

10月28日に「声の商品案内を利用されている方の交流会」を開催しました。
組合員さんの立場では「同じ環境の組合員さん同士の情報交換の場とする」役職員の立場では「くらしを知る。その上で方針や活動に活かす」を目的としています。組合員さん6名を含め、リーディングボランティア、役職員等28名が参加し、お茶菓子やお弁当を食べながら、お気に入り商品の話題で盛り上がり、楽しいひと時となりました。参加された組合員さんからは「毎週あれだけの量の商品案内を読んでCDを出してくれてありがたい」「点字テープがあって助かっ

ている」等、温かい労いの言葉をいただきました。また調理の際、アクが見えないので「アクとり名人が便利」等、生活の様子をお話いただける場作りもできました。同じ想いを持つ人と人をつなげ、アドバイスし合えたり情報交換ができる場になり「いろいろ知れてよかった」「とても楽しかった」と素敵な笑顔でお帰りいただくことができました。自分たちに何ができるのか、この交流会でわかったことや感じたことを話し合いながら、これからの活動につなげていきたいと思ひます。

●栃木県生協連報告

- 9/10第2回常務理事会を開催。
- 小山市総合計画策定懇話会、とちぎ地産地消県民運動実行委員会に出席。
- 9/28種子法条例緊急集会「これで良いのか栃木の種子条例」開催。問題点を指摘。
- 適格消費者団体NPO法人とちぎ消費者リンクは弁護士に

よる無料電話相談を実施。消費者ネットワークで同NPOの活動報告実施。

- 9/12食の安全ネットワーク全体学習会「食品アレルギーの現状と課題(宇大：山田講師)」を実施。
- 9/2栃木県・真岡市総合防災訓練にて応急物資供給訓練等を実施。
- 台風15号被災地千葉よりふれあいコープに依頼有り、会員生協と支援物資を配達。

10月度の経営状況について

●10月度(単月)		●2019年度累計(4月度～10月度)	
	実績		実績
総事業高	21億839万円	総事業高	157億1478万円
事業剰余金	5億2343万円	事業剰余金	38億4384万円
事業経費合計	5億4278万円	事業経費合計	37億5901万円
経常剰余金	△1275万円	経常剰余金	1億7649万円
組合員数	25万9215人	平均出資金	2万9485円

●商品検査レポート 10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	お申し出品検査(左記以外)	施設衛生検査	
10月度検査数	1,907	72	23	20	0	20	9	54	209	16	0	30	124	44	42	20	0	239	2,829	
2019年度検査品目累計	11,204	494	126	104	0	30	97	301	1,086	92	0	186	693	287	463	58	0	3,569	18,790	

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。

12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!
私はこうしています
…など、なんでもお気軽にお寄せください。

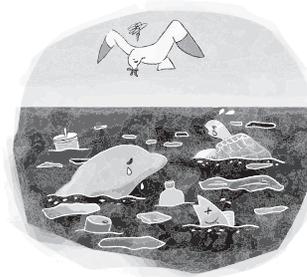
事業所名【 _____ センター・配達曜日() 】
 【 _____ 店】(センター名・店名をご記入ください)
 お名前 _____ ペンネーム可
 お電話 () _____ 氏名掲載を希望しない()

※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!

使い捨てプラスチックを減らそう

私たちの身の回りで様々な物に便利に使われ、大量に廃棄されるプラスチック。世界全体ではリサイクルされているのは9%、焼却されているのが12%で、残りは埋め立てられる他、自然環境に入り込み海に大量に流出しています。海に流れ込んだプラスチックごみは分解されずに蓄積し、このままのペースで増え続けると2050年には世界の海に生息する魚の総重量を超えると推測されています。使い捨てのプラスチックごみを減らすために法律で使用を禁止したり課金を行っている国は60か国を超え、日本でも容器包装リサイクル法の改正により、2020年7月から全ての小売店に対しレジ袋の有料化を義務付ける方針が決まりました。プラスチックごみをこれ以上増やさないためにできることは何か、一緒に考えてみませんか。



近年、代替プラスチックとして「バイオプラスチック」が注目されています。バイオプラスチックとは微生物により分解される生分解性プラスチックと、生物資源(バイオマス)を原料としたバイオマスプラスチックの総称です。バイオプラスチックは環境への負荷を減らすことが期待されていますが、そのためには、用途に合わせた特性を持つ製品の開発と、適切な処理や再生方法の確立が必要です。

また最近では、一部の小売店で商品を持ち帰る袋をプラスチック製から紙製に変更したり、飲食店ではプラスチックストローを廃止したりバイオマスのストローに替える等の動きもあります。プラスチックに代わる新素材の開発も進んでいます。ただし、新しい素材は処理方法が確立されていないこともあり、軽い気持ちで大量に使い捨てていた私たちの意識を変えなければ、新たなごみが増えるだけという可能性もあります。

使い捨てのプラスチックごみを減らし、しかも他のごみも増やさないためには、

- 使わないで済む物は使わずに済ます
- 何度も繰り返し使える物を選んで使う
- ごみは分別して適切に処理する

といったことを意識することが必要なのではないのでしょうか。

〈バイオプラスチックの種類と特徴〉

生分解性プラスチック	一定の条件の下で微生物に分解されるプラスチックで、原料はバイオマス系と石油系があります。土壌中では比較的分解されやすいものの、海中では分解に長い時間がかかると言われています。
バイオマスプラスチック	バイオマス(植物等の生物資源)を原料としたプラスチックです。重量の25%以上がバイオマス由来ならばバイオマスプラスチックと認定され、全てが再生可能な原料でできているとは限りません。生分解性の物と非生分解性の物があります。

使い捨てプラスチックを減らすためにできること

〈使わずに済ます〉

- レジ袋を断る。
- ペットボトル飲料を買わない。
- コンビニでスプーン、フォークをもらわない。
- 使い捨ておしぼりをもらわない。
- ストローを使わずに飲み物を飲む。
- 過剰包装の物を買わない。
- 食品の保存にラップやポリ袋を使わない。
- 電子レンジ加熱の際ラップを使わない。
- 生ごみを捨てるのにプラスチック袋を使わない。(庭に埋める、コンポストに入れる、新聞紙で包む)

〈繰り返し使えるものを選んで使う〉

- マイバッグ、マイボトルを持ち歩く。
- マイ箸、スプーン、フォークを持ち歩く。
- マイストローを持ち歩く。
- 弁当を持参する。
- ふた付き容器を使って食品を保存する。
- 電子レンジ加熱の際繰り返し使えるカバーを使う。
- 天然素材の布やセルローススポンジで食器を洗う。
- 用途別に洗剤を揃えるより、重曹やせっけんを使い回す。
- マスクは布製の物を使う。
- 容器がリサイクルできる商品を選ぶ。

使い捨てプラスチックを減らし環境を守るために、私たち一人ひとりが意識して行動することはもちろん、私たち消費者が、作る側や売る側、行政に対しても声を上げ、働きかけていくことが大切なのではないのでしょうか。

HOT!情報

とちぎコープNPO法人助成金募集のご案内

とちぎコープでは「社会貢献基金」の一部を使い、県内で活躍しているNPO法人への助成を行っています。2020年度助成するNPO法人を募集します。

募集対象団体：NPO法人(特定非営利活動法人)として法人格を有し、栃木県内で一年以上の活動実績のある団体とします。

助成の内容：・2020年度の「事業・運営」に関わる費用
 ・助成総額500万円
 ・1団体に対する助成金の上限は30万円

審査：「NPO法人助成審査委員会」で審査を行い決定

募集期間：2020年1月20日(月)まで

※とちぎコープのホームページから「申込用紙」をダウンロードして申請してください。

<https://tochigi.coopnet.or.jp/>

2019年度「期末減資」申請のご案内

受付期間：2019年12月20日(金)まで

減資金額：減資金額は一口500円単位でお申込みいただけます。原則5万円を残してください。

口座：生協登録口座、または組合員さんご本人名義の口座へお振込みいたします。

振込日：2020年3月19日(木)

受け付け・お問い合わせ

■コープデリ宅配ご利用の方は、各配送センターまたは配達担当者へ

■店舗ご利用の方は、店舗サービスカウンターまで

お問い合わせ

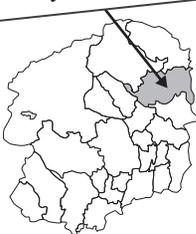
とちぎコープ生活協同組合 総合企画室
 電話：028-634-5117(月～金 午前9時～午後6時)

無料年金相談

日時：12月21日(土)
 午前10時～午後3時

場所：コープ栃木店

栃木県の中山間地域紹介
 ～大田原市～



地元産のそば粉を使った新そばを楽しんでいただくため、そば打ちの実演を行っており、食堂では、打ちたてのそばが味わえます。その他、野菜や加工品の販売も行っており、来る人が「須賀川の自然いっぱいいいところを全部体験」できるイベントになっています。

須賀川新そばまつり

日時：12月8日(日)午前10時～午後2時
 場所：旧須賀川小学校(大田原市須賀川1740-1)
 主催者：須賀川ふるさとづくり協議会
 電話：0287-23-8292(大田原市農政課農産園芸係)
 URL：<http://www.city.ohtawara.tochigi.jp/>

