

おしゃべり・かわら版

2020年
2月号
発行日/2020年2月3日
Vol.215

おしえて!おしえて!

酢漬けた液の再利用法

私はピクルスをよく作りますが、漬け終わった後の液がもったいなく感じています。この液が再利用できるなら、他の活用法をおしえてください。

(壬生センター
ゴーヤマンさん)

壁についたカビ対策

壁についたカビに悩んでいます。カビを取る方法、カビを防ぐ方法をおしえてください。

(日光センター
組合員さん)

納豆の利用法

納豆をたくさんいただき冷凍庫に入れてあります。ご飯にかける以外のおいしい食べ方があったらおしえてください。

(芳賀センター
ももママさん)

冷蔵庫の整頓の仕方

お正月等、大量に商品を購入すると冷蔵庫がいっぱいになってしまいます。何かよい整頓の仕方があったらおしえてください。

(小山センター
組合員さん)

シュウマイの皮の利用法

シュウマイを手作りするのですが、皮が中途半端に残ってしまいます。よい利用法はありますか。

(宇都宮センター
ママチャリ探偵さん)

おしえてあげちゃいます!

子どもが食べやすい肉や魚のレシピ (2019年12月号に掲載)

苦手な物は、視覚と味覚でごまかすとよいです。ひき肉を使ったカレーや肉団子、ハンバーグ等。魚はフライにすると子どもも好きです。食べてくれるようになったら、段々と大きさや見た目を本来の物に近づけていくとよいと思います。(小山センター ひまなっつさん)

我が家の息子たちのお弁当に入れて喜ばれたお魚メニューは、マヨネーズ焼きです。しいたけ、ピーマン、玉ねぎ等お好みの野菜のみじん切りをマヨネーズで和え、鮭や白身魚のスライスの上にのせてオーブントースターで焼くだけです。アルミカップに入れて作るとお弁当にそのまま入れられます。お肉メニューは、なすの豚肉巻きです。たて6~8等分にしたなすを豚薄切り肉で巻き、オーブントースターで焼きます。かけるソースは、マヨネーズとケチャップ1対1を混ぜたオーロラソースです。(壬生センター K.Yさん)

「CO・OPふっくらいなり」をうまく開くコツ (2019年12月号に掲載)

「CO・OPふっくらいなり」をまな板に平らにのせて、菜箸を5~6回転がすと開きやすいです。(宇都宮センター S.Tさん)

お湯を沸騰させてから火を止め「CO・OPふっくらいなり」を袋ごと2~3分温めてから使うと、ふっくらして開けやすくなりますよ。(芳賀センター ももママさん)

手についた玉ねぎのにおいを取る方法 (2019年12月号に掲載)

ぬるま湯の中に、酢と塩を適量入れて、よく手を洗ってみてください。においが取れると思います。また、どうしても取れない時は、根しょうがを少しすりおろし、手でもんでから洗い流してみましょう。すっきりとして、においは取れると思います。(芳賀センター M.Kさん)

手を、食酢やレモン汁で洗うとよいですよ。(宇都宮センター S.Tさん)

きいて!きいて!

炊き込みご飯を作る時、油揚げのかわりに「CO・OP枝豆がなんも」や「CO・OPぎんなんがなんも」を入れます。炊く時に、凍ったままポンと入れちゃいます。炊き上がりにおしゃもじで適当な大きさに切ります。油揚げの買い置きがない時等にも便利です。(壬生センター Y.Eさん)

大根ステーキの作り方を紹介します。大根1本を2~3cmの厚めの輪切りにして皮を剥き、500Wの電子レンジで10分程加熱します。表面におろしにんにくをすりつけ片栗粉をまぶし、オリーブオイルでこんがり焼きます。一度フライパンから取り出し、フライパンの油を拭いて、バター20g・しょうゆ大さじ1を入れたところに大根を戻し、味をからめてできあがりです。おいしいですよ。(宇都宮センター ママチャリ探偵さん)

グレープフルーツの皮を簡単に剥く方法 (2019年12月号に掲載)

包丁で、皮の厚さ分切り込みを入れていきます。6分割程度で入れれば、手でもみかんのようには剥けます。(小山センター ひまなっつさん)

丸みにそって、上から下へ切り込みを入れると剥きやすいです。プラスチックで専用の器具もあります。安全ですよ。100円ショップにもあります。(宇都宮センター S.Tさん)

味付け鶏肉の塩分が気にならない食べ方 (2019年12月号に掲載)

濃い目に味が付いているので、我が家では必ずきのこや野菜を加えて一緒に焼きます。まず、肉にだいたい火を通して、そのあと野菜を加えてさっと炒めます。(小山センター ひまなっつさん)

酢を少々入れてみてください。塩辛さと酸味は打ち消し合うので、塩分が中和されます。また、溶き卵を1~2個分加えると、卵のコクと水分で味がマイルドになります。卵とじ風にしてもおいしいですよ。(芳賀センター M.Kさん)

消化がよくやわらかい食べ物 (2019年11月号に掲載)

カステラの牛乳がゆです。カステラを細かくちぎって耐熱容器に入れ、牛乳をひたひた位にそそぎます。電子レンジで3分位加熱し、お好みでシナモンパウダー等をかけます。とても体が温まります。ケーキ屋さんの「切れ端ご自由にお持ちください」を利用してよく作ります。(組合員さん)

ためしてみました!

2018年12月号1ページ「おしえてあげちゃいます!」の「簡単に手作りできる子どものおやつ」の作り方をためしてみました。(足利センター いちごさん)

《大学芋》
本当に炊飯器で大学芋ができるのかしらと、とにかく作ってみました。レシピ通りに材料を入れてスイッチオン。あら、本当にできました。見た目も味も、大学芋です。まさしく「目から鱗」です。お芋さん好きなもので、おいしいと食べすぎちゃう。宇都宮センター くじらんさん、ありがとうございました。

《バナナブレッド》
レシピを見た時、私にもできるかなと思いました。お菓子作りは得意でなく、あまり挑戦しません。ホットケーキミックスでは、ほぼホットケーキを作るだけでした。パウンドケーキ型でなく、カップで作ってみたいのですが、ふっくら膨らんで作れちゃいました。家族に出したら「ウマッ」と息子、「おいしいよ」と夫。娘には写メを送り、好評で一すつと自慢しました。調子にのってその後も作りました。アレンジもしました。芳賀センター M.Kさん、ありがとうございました。



楽しく！おいしく！便利に！



お茶会からのレシピ

ちょっとひと工夫編

2019年7月1日(月)～8月16(金)に開催されたお茶会のアンケートに、たくさんのレシピが寄せられました。今回はそのレシピの中から『ちょっとひと工夫編』をご紹介します。

※お茶会とは

生協が提供するお菓子を囲んで自由におしゃべりする場です。組合員さんが1人以上いれば組合員さんでない方も含めて3人以上でいつでも、どこでも、誰とでも開催できます。

ジャワティを使って

- ・無農薬ノーワックスのレモンをはちみつに漬けて2～3日置いた物をたっぷり入れて、贅沢レモンティーにしました。ジャワティの茶葉の香りとレモンの香りが最高でした。もちろん皮付きのままレモンもパクパク食べました。
 - ・ゼリーを作ります。食べる時にポーシオンミルクをかけたり、レモン果汁を入れてレモンティー味にしたりします。
 - ・はちみつを入れて飲むとおいしいです。
 - ・アセロラドリンクで割るとおいしかったです。
 - ・牛乳を入れてミルクティーにしました。おいしかったです。
 - ・タピオカを入れて飲みました。とても好評でした。
- ※1歳未満のお子様には、はちみつを与えないでください。

油揚げを使って

【高野豆腐の袋煮】

油揚げはお湯をかけて油抜きをしておきます。高野豆腐はだしで煮ておきます。高野豆腐を油揚げの中に入れ、つまようじで止め、酒・みりん・白だし・ざらめを入れた鍋でゆっくり煮てできあがりです。

【油揚げの納豆サンド】

油揚げを開いて納豆を敷きつめ、たれを回しかけ、とろけるタイプのチーズをのせて二つに折ります。オーブントースターで5分位加熱してチーズが溶けたら完成です。お弁当に入れる時は、チーズだけで作ります。

組合員さんからのおすすめ

あつ！これおいしい



いわしとごぼうつみれ

「いわしとごぼうつみれは」我が家の冬の定番メニューです。片栗粉をからめて油で揚げ、大根おろしで食べています。メニューの一品として出番が多いです。とてもおいしく、自分で作るのは無理なので毎回注文書のどこにあるのか探すほどです。

(芳賀センター O.Aさん)

次回取り扱い予定は3月1回です。注文番号は未定です。

じゃがいもを使って

【じゃがまる】

ふかしたじゃがいもを潰し、片栗粉・バター・塩・きざみのりをまぶして形を丸くとのえ、ホットプレートで焼きます。じゃがいもは熱いうちの方が潰しやすく、バター等もなじみます。

【じゃがいものグラタン】

耐熱皿にスライスしたじゃがいもを入れて電子レンジで加熱します。フライパンに、小麦粉・牛乳・バターを入れ温めてホワイトソースを作り、じゃがいもの上にかけて、オーブンで焼けばできあがりです。

【じゃがいものグラタン風】

耐熱皿に一口大に切ったじゃがいもを入れて、やわらかくなるまで電子レンジで加熱します。ツナをのせ、ケチャップ・マヨネーズ・パン粉をかけて、オーブントースターで焼きます。子どもがすごく大好きでいっぱい食べてくれます。

【じゃがいものお好み焼き】

じゃがいもをすりおろし、そこにすりおろした山芋を少し入れ、干しエビ・ねぎ・ベーコン・ウインナー・卵を入れて混ぜ、フライパンで焼きます。焼きあがったら、紅しょうが・しその葉・青のり等をかけ、マヨネーズ・ソースをかけます。

おからパウダーを使って

【ポテトサラダ風】

じゃがいもの代わりにおからパウダーを使うと糖質をかなり抑えられます。

【蒸しパン】

ボウルに、おからパウダー・卵・水・天然甘味料・マヨネーズ・ベーキングパウダーを入れて電子レンジで加熱するだけです。ふわっとして作り方も簡単です。

他の食材から

【ボロネーゼを使ったミートドリア】

ご飯・ホワイトソース・ボロネーゼ・とろけるタイプのチーズの順に重ねオーブントースターで焼きます。

【たまねぎの黒酢漬け】

玉ねぎをみじん切りにし、黒酢をかけるだけです。ヨーグルトと一緒に食べると特にお通じがよくなるそうです。

【ピーマンのオープン焼き】

ピーマンを種ごとホイルで包んでオーブンで焼くと、子どもも食べやすくなります。

【梅味噌】

梅干しと味噌と砂糖を1対1対1で煮詰めます。生野菜に、おにぎりに、調味料としても活用できます。

【わかめご飯の素で中華スープ】

中華だしのスープで長ねぎを煮て、最後にわかめご飯の素と溶き卵を入れて完成です。

【簡単カリカリドレッシング】

材料：豚バラ肉(薄切り)100g、酢大さじ1、しょうゆ大さじ1、塩・こしょう少々

作り方：豚バラ肉は1cm位の幅に切っておきます。フライパンに豚肉を入れて火にかけて、低温からゆっくり中火で炒めパラパラになったら、最後は弱火にしてゆっくり炒めていくと、肉がカリカリになります。豚バラ肉の脂が出て肉がきつね色になったら火を止めて、調味料を加えて熱いうちにサラダにかけてください。豚肉の脂だけで作っているのでヘルシーだと思います。私は白菜を細切りにしたサラダにかけて食べます。

★ 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

組合員さんの想いを受けて

昨年の夏ご主人が亡くなり、ひとり暮らしになった高齢の組合員さんがいらっやいます。毎回配達時には、コープの美味しい商品のことや、誰と食べるのか、どのように食べるのか等をおしえてくださいます。時には注文書と一緒におすすめ商品を書いたメモをくださったたりもします。

ある時「*こえのポスト」を嬉しそうに渡してくださいました。そこには「おいしいをみなさんにお知らせ。しっとりおいしいチョコレートのおいしさを楽しみ、その上高齢者、年金生活者にとって安いお値段が何よりです。夫が亡くなり迷いましたが、夫が大好きだったのでケーキが届きましたら、いちごを横に添えて仏壇に供えます」とのメッセージが書かれていました。カタログと一緒に届いてきた「こえのポスト」の用紙を見つけて、毎年楽しみにされていた、ご主人との思い出の「CO・OPショコラケーキ」のおいしさを、他の組合員さんにも知ってもらいたいと思つて書いてくださったとのことでした。

組合員さんの想いをこれからも「こえのポスト」に出していただけるように、私も担当者ニュースでご案内しようと思つました。

※こえのポスト：おいしい、便利、ちょっと生協に聞いてみたいこと、もっとこうなったらいいな等を書いて、生協に伝えます。



西那須野センター
阿部萌菜 担当

お役立ちをつなげます

宅配のセンター長や店舗の店長が出席する、幹部会という会議が月1回あります。12月の幹部会で、足利のセンター長より、組合員さんにペットボトルオープナーをお試しいただいているとの紹介がありました。ペットボトルやビンの蓋が開けられない組合員さんがいらっやるといふ配達担当者の日報を読んだ*ブロック委員会が、すでに取り組みしていた日光ブロックにならって始めた取り組みだそうです。栃木店ではそれまでペットボトルオープナーの取扱いはしていませんでしたが、便利な商品を知らずに苦労されている組合員さんも多いかもしれないと思い、さっそく店頭置いてみることにしました。そしてペットボトル飲料コーナーに『ペットボトルの開閉でお困りではありませんか』と案内表示をつけ、オープナーの販売を始めました。少しでも組合員さんのお役に立てればと思います。



コープ栃木店
西野通広 店長

※ブロック委員会とは
組合員さんにとっていごちの良生協になるために、組合員さんの声を読んで交流したり、おしゃべりの場を開催する等の活動を行っています。

1月度 理事会だより

●12月度まとめ

とちぎコープ全体の総事業高は24億8663万円で、経常剰余金は6770万円でした。

967人の新しい組合員さんをお迎えしました。

●役員改選における「定数」について確認されました。

●第31回通常総代会総代定数について確認されました。

●理事協議会報告

今回は移動店舗の担当日報及び移動店舗についていただいた組合員さんの声をもとにグループワークを行いました。「日中おひとりでご過ごされている」「買い物にご不便を感じられている」「日常の中でちょっとしたお困りごとがある」「すぐに頼れる人が近くにいない」等、高齢の方の暮らしが見え、事業としてできること、活動としてできること、他団体と協力連携していかなければならないこと、各自治体に取り組んで

ほしいこと、各々が身近な隣近所に気を配ること等、これからの取るべき行動が見えてきました。

●栃木県生協連報告

- 県連創立50周年記念講演会「私の老後は私が決める/東大名誉教授 上野千鶴子氏」を開催。参加者341名でした。
- 協同組合交流会を実施。今年度は酪農の理解を深めるため、那須町の今牧場さんを訪問しました。
- 第4回役員・幹部職員定期学習会では、1~3回の学習会を振り返り討論会をしました。
- 理事長専務会議を開催。会員の若手職員が「生協の未来」をテーマに座談会を実施しました。
- ECOテック&ライフとちぎに出展。「プラスチックを考える」をテーマにクイズ等を行いました。

- 栃木県次期プラン策定協議会に出席しました。
- とちぎ消費者ネットワークでは、第4回幹事会を開催。原野商法の現状についての学習会等を行いました。
- 台風19号による県内災害ボランティアセンターに協力し、毎週ボランティア支援を行いました。

12月度の経営状況について

●12月度(単月)		●2019年度累計(4月度~12月度)	
	実績		実績
総事業高	24億8663万円	総事業高	206億1017万円
事業剰余金	5億9719万円	事業剰余金	50億2946万円
事業経費合計	5億3607万円	事業経費合計	48億3037万円
経常剰余金	6770万円	経常剰余金	3億248万円
組合員数	26万234人	平均出資金	2万9468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	お申し出品検査(左記以外)	
12月度検査数	1,889	78	20	34	0	3	9	40	242	9	0	24	95	41	43	9	0	217	2,753
2019年度検査品目累計	14,923	653	171	155	0	62	115	379	1,517	112	0	234	874	373	589	102	12	3,997	24,268

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

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! ...など、なんでもお気軽にお寄せください。

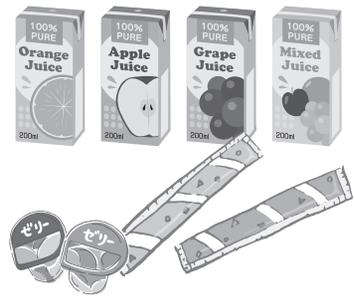
事業所名【 _____ センター・配達曜日() 】
 【 _____ 店】(センター名・店名をご記入ください)
 お名前 _____ ペンネーム可
 お電話 (_____) - _____ 氏名掲載を希望しない()

※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〜、そうなんだ!

? 子どもがよく食べるゼリーのぶどう味やみかん味等にもりんご果汁を入れるのはなぜですか。(組合員さんより)

A 「CO・OP果汁100%スティックゼリー」「CO・OPミニカップゼリーフルーツ100」等では、フレーバーとしてみかん味やぶどう味にもりんご果汁を使用しています。またりんご果汁は好きな果汁で常に上位の定番フレーバーでもあり、自然な甘みを加えることができ、味をまろやかにしてくれます。果汁100%といっても濃縮還元には糖分や香料が加えられています。



■ 果汁100%には2種類あります

- 果物から搾った果汁をそのまま殺菌したものをストレートと言います。
- 果物を搾った果汁から水分を取り除き濃縮し、保存したものに水分を加えて、戻すことを濃縮還元と言います。濃縮することによって運ぶ重さが減り、運搬費用や保管費用の負担の軽減にもつながります。また、果物には収穫時期があるのですが、この方法だと季節を問わずジュースを作ることができます。濃縮する際に風味や香りが飛んでしまうため、水分と一緒に糖分や香料等を加えるのが一般的です。

■ 果汁100%ジュースには基準があります

JAS規格では果汁100%ジュースの果実の種類ごとに定められた糖度(又は酸度)の基準があります。また原料の果実は糖度のほかに、エタノール分、揮発性酸度(りんご、ぶどうの場合)等の基準が定められています。エタノール分が基準を超えていないことで、原料果実として腐敗したものを使用していないことを確認することができます。熟し過ぎた果実を使用した場合、糖度が高くてもこの基準を超えた製品にはJASマークを付けることができません。

■ 果実飲料でJASマークのついている製品にするには

製造工場の施設・設備や担当者の資格について、国の定める基準をクリアしていることが第三者機関(登録認定機関)の事前審査によって確認され、かつ、その工場で作られた製品の糖度や使用食品添加物等について、国の定める基準(果実飲料の日本農林規格(JAS規格))をクリアしていることが検査で確認されたものでなければJASマークを付けることができません。

■ 表示について

公正競争規約及び施行規則では、果汁100%のもの以外は「ジュース」と表示してはいけないことになっています。表現についても果汁100%以外の果汁入り飲料に果実から果汁のしずくが落ちている表現や果実のスライスを表現することは、果汁が主原料であると誤認されるおそれがあるため、不当表示に当たるとされており、果汁が5%未満のもの及び無果汁のものには果実の絵を表現することができません。また、果汁成分の量により、表示方法が法律で定められています。

	ラベル記載の商品名	具体的な記載例
果汁100%のもの (「ジュース」表記が許されるもの)	一般的な果実名を使って ○○ジュース	リンゴジュース(濃縮還元) 西洋なしジュース(ストレート)
果汁10~100%未満のもの	○○%○○果汁入り飲料	30%ぶどう果汁入り飲料
果汁10%未満のもの	清涼飲料水ほか 一般名称	清涼飲料水 炭酸飲料

HOT!情報

おしゃべり交流会 が始まります!

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!

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。

参加無料

無料保育あり



第21回

青少年の自立を支える会
チャリティデーコンサート

日本が誇るジャズシンガー 伊藤君子!!ジャズ&ラテンバンドの熱演!!

日時: 2月24日(月) 午後3時30分~(開場3時)

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)

出演: 伊藤君子 ORQUESTA de ごじゃる!

スウィング・ハード

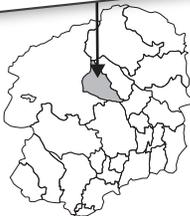
お問い合わせ

自立援助ホーム「星の家」 電話: 028-666-6023

無料年金相談

日時: 2月22日(土)
午前10時~午後3時
場所: コープ越戸店

栃木県の中山間地域紹介
~塩谷町~



湧水の郷 ひなまつり

日時: 2月22日(土)~3月8日(日)
場所: 道の駅湧水の郷しおや 多目的ホール
(塩谷郡塩谷町大字船生3733-1)
主催者: 塩谷町つるし雛サークル 道の駅湧水の郷しおや
電話: 0287-41-6101
開館: 午前10時~午後4時 入館無料



一つ一つ手作りの華やかなつるし雛の展示が毎年好評です。ご家族や友人と一緒に、ゆったりとした時間をお過ごしください。

