

おしゃべり・かわら版

2020年
11月号
発行日/2020年11月2日
Vol.222

きいて！きいて！

私のわらびのアク取りの方法です。わらびには燃やしたわらの灰がよいですが、なければ小麦粉で代用します。わらび200gに対して小麦粉大さじ6と水2L位、塩小さじ2を用意します。鍋に小麦粉と水と塩を入れ、ダマができないようによく混ぜながら沸騰させます。そこに、根元を3cm位切ったわらびを入れます。3～4分位弱火でよくかき混ぜながら茹でると、小麦粉にアクがついて取れます。茹でたわらびをザルにあげ、冷水を入れた鍋に戻し10分位冷やし軸を少しちぎって味をみます。味をみて苦みがある時は水を取り替え、それを繰り返しているうちに、苦みがなくなります。

(足利センター T.Sさん)

我が家ではスポーツドリンクでドリゼリーを作ります。

【材 料】 粉末のスポーツドリンク1/2袋、粉末のゼラチン5g、水500ml

- 【作り方】
- ① 器にゼラチンを入れ、水大さじ2を加え10分位ふやかしておきます。
 - ② 鍋にスポーツドリンクと水を入れて火にかけ、沸騰直前に火を止め①を入れてよく混ぜます。
 - ③ 粗熱を取り容器に移し冷蔵庫で3時間位冷やしてできあがりです。

(西那須野センター W.Kさん)

以前かわら版で小松菜の調理の時、茎の部分の火の通りを早くするために茎と葉の部分の切り分けて使用することでしたが、茎のところは叩いて料理をすると一度にできます。火の通りもよいですよ。すりこぎ棒や握りこぶしで叩けます。

(芳賀センター 組合員さん)

クラッカーにクリームチーズ、ミックスナッツ、レーズンをのせて食べます。また切り干し大根にツナ缶と野菜たっぷりドレッシングを混ぜてサラダにして食べます。

(芳賀センター 組合員さん)

<めかじきでユーリンチー>

ねぎのみじん切り1/2本、砂糖・酢・しょうゆ・ごま油・酒を各大さじ1、水小さじ2、ラー油・チューブのにんにく・しょうが各適量をまぜてタレを作っておきます。めかじき3切分を食べやすい大きさに切り、塩・こしょうをして片栗粉をまぶし、フライパンで両面を焼きます。お好みの野菜を敷いた上に、焼いためかじきをのせ、ユーリンチーのタレをかけるだけでできあがりです。

(芳賀センター H.Hさん)

味噌漬けの魚を焼いてほぐし、フライパンで乾煎りをしてごまを入れ、魚のふりかけを作ります。お茶漬けに梅干しと一緒にに入れて食べるといつでも食べられとても便利です。

(芳賀センター 組合員さん)

大根を米のとぎ汁で煮て冷凍保存しておき、おでんや煮物を作る時に入れると味がしみておいしいです。

(宇都宮センター 組合員さん)

<採り忘れて育ちすぎたきゅうりのレシピ>

【材 料】 きゅうり2本位、厚揚げ1パック、めんつゆ大さじ2、水500ml、七味唐辛子適量

【作り方】 鍋にめんつゆと水を入れて沸騰させ、乱切りしたきゅうりと湯通しした厚揚げを煮てできあがりです。仕上げに七味唐辛子をどうぞ。

(組合員さん)

しばらく手をつけていない梅干しをおいしくいただく方法です。塩抜きし、砂糖で煮詰めます。酸味が抜け食べやすく、夏の熱中症予防に活躍しています。塩抜きの加減や砂糖の量は好みでどうぞ。お茶に1～2個入れて飲むのもよいですよ。

(壬生センター 春香さん)

ためしてみました！

毎年夏になると作るゴーヤの佃煮は、おしゃべりかわら版2014年6月号に載った作り方で作っていますが、とても簡単で好評です。

(芳賀センター 組合員さん)

<材料>

ゴーヤ ……………200g

A {

- しょうゆ ……………大さじ1強
- 酢 ……………大さじ1
- 砂糖 ……………40～50g

B {

- かつお節 ……………5g
- 白ごま・しらす干し ……各適量

<作り方>

- ① ゴーヤは縦半分になり、わたと種をスプーンで取り除き、薄切りにして下茹でをします。
- ② Aを鍋に入れて火にかけ、少し煮詰めてから①を加えて中火で汁気がなくなるまで煮詰めます。
- ③ 火を止める直前にBを加え、よくかき混ぜます。

(西那須野センター ストロベリーママさん)



機関誌おしゃべり・かわら版終了のお知らせ

2002年に創刊して以来「機関誌おしゃべり・かわら版」は、日常の何気ない疑問に答え合ったり、職員との心温まるエピソード等、組合員同士の誌面上のおしゃべりの場として、また理事会報告等のとちぎコープからのお知らせの場としての役割を担ってまいりましたが、この度2020年12月号をもちまして終了させていただきますことお知らせいたします。

これまでたくさんの組合員のみなさまが「少しでも誰かのお役に立てれば」や「コープの仲間ならおしえてくれるかな」といった、他者を思いやる気持ちやお互いに信頼する気持ちからの声を寄せ続けてくださったこと、そこから組合員同士の知恵の交流や温かいつながりが生まれてきたことに、編集委員会一同心より感謝申し上げます。

とちぎコープはこれからも新しいつながりの場を模索しながら、組合員のみなさま一人ひとりに「いごちの良生協」を感じていただけるよう取り組んでまいりたいと思っております。これからもとちぎコープへの変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。

機関誌おしゃべり・かわら版 編集委員会

ほっ、ほっ、ほっとな話

組合員さんとの会話を大切に

コープ商品が大好きで食料品のほとんどをコープで購入している組合員さんがいらっしゃいます。お会いできないことも多いのですが、お会いした時には「よい商品が届いていつも助かります」等と商品のお話をよくしてください。今年は例年より長い梅雨で農産品も影響を受けているようなので「もし傷み等お気付きの点がありましたら遠慮なくお申し出ください。すぐに対応させていただきます」との声をかけさせていただきました。ちょうど組合員さんも、天候の影響でコープから野菜が届くかどうか心配されていたので、安心された様子でした。また、野菜をたくさん利用している方なので「野菜によっては冷凍野菜が重宝しますよ」とおすすめすると「いいわね。試してみる」と言っていただけました。日頃から農産品のお届けがある組合員さんには、野菜の保存方法や栄養について等、自分で調べたことや他の組合員さんからおしえていただいた農産品の豆知識もお伝えしています。不作の状況でもコープの商品がよいと購入してくださることに感謝し、組合員さんとの会話を大切にしていきたいと思ひます。



足利センター
鈴木健一 担当

何でもお話してください

宅配を始めて間もない高齢の女性の組合員さんがいらっしゃいます。ご主人とふたり暮らしで、食事は日頃からご自分で作っていらっしゃるそうです。配達の日には、離れて住む娘さんが時々来られる話やおすすめ商品の話等をしながら荷受けをしていただいています。その際「この商品、賞味期限はいつまでかしら」と聞かれることが何度か続きました。お話を伺ってみると、賞味期限の記載が見にくいわけではなく、書かれている場所を探すのが大変だということがわかりました。それからは必要な物について一緒に賞味期限を確認しながらお渡しすると大変喜んでいただけました。またある時には、お届けした常温品について「開封後は冷蔵庫で保存した方がいいですよ」とお伝えすると、安心された様子でした。



日光センター
江上光紀 担当

コロナ禍で、特に高齢の組合員さんは宅配の商品を頼りにされていることと思います。これからも、担当として組合員さんが気になることや、わからないこと等を気軽に話せる環境を作っていきたいと思ひます。

10月度 理事会だより

●9月度まとめ

- とちぎコープ全体の総事業高は24億4766万円で、経常剰余金は8571万円でした。747人の新しい組合員さんをお迎えしました。
- 「第2期中期計画」(2017年～2019年)の振り返りと「第3期中期計画」(2020年～2022年)設定の件について確認されました。
- 第32回通常総代会プロジェクトについて確認されました。
- 「NPO法人助成金審査委員会」委員の委嘱および助成額について確認されました。
- 理事協議会報告「2020年度上期の主な活動と下期の取り組み」に

基づき、環境や福祉、食の安全に関する取り組みについてや、とちぎテレビが主催する子育て応援プロジェクト『はじめてばこ』に特別協賛すること等が報告されました。

●栃木県生協連報告

- 2020年度第2回理事会は、新型コロナウイルス感染対策のため、定款によるみなし理事会としました。
- 食の安全ネットワーク世話人会では、最近の農業を巡る動向について学びました。また、今後行う学習会等について協議しました。
- 消費者ネットワークでは、消費者カレッジを宇都宮共和大学で開催し、85名の学生が参加しました。
- 自民党県支部連合会宛に政策懇談会要望書(コ

ロ禍での災害時における避難所の整備等や、成人年齢の引き下げに伴う消費者教育の強化等)を発信しました。

- 栃木放送の防災特別番組「災害時の情報伝達」に協賛しました。

9月度の経営状況について

●9月度(単月)		●2020年度累計(4月度～9月度)	
	実績		実績
総事業高	24億4766万円	総事業高	151億8367万円
事業総剰余金	6億1617万円	事業総剰余金	37億3183万円
事業経費合計	5億3590万円	事業経費合計	32億4297万円
経常剰余金	8571万円	経常剰余金	5億5248万円
組合員数	26万4077人	平均出資金	3万30円

●商品検査レポート 9月度の商品検査数

検査種類	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	汚染物質等	カビ毒	ヒスタミン	放射性物質	遺伝子(微生物)	ノロウイルス	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)	
検体数	1,960	73	12	15	11	9	44	58	10	0	0	30	96	54	51	21	0	384	2,828
2020年度累計	9,628	466	69	79	13	60	248	568	69	0	1	156	531	278	397	50	0	3,554	16,167

HOT!情報

2020年度「期末減資」申請のご案内

【受付期間】

2020年11月21日(土)～12月20日(日)

【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】 2021年3月19日(金)

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

ECOテック&ライフとちぎ2020

～ひろがれ エコ行動の輪～



日時：12月5日(土)
午前10時～午後4時

場所：マロニエプラザ大展示場・屋外展示場

主催：栃木県地球温暖化防止活動推進センター

※とちぎコープも栃木県生活協同組合連合会の一員として出展します。

栃木県の中山間地域紹介 ～大田原市～

大田原市の特産品のご紹介 「三五八(さごはち)」

塩・麴・蒸し米を3：5：8の割合で混ぜ合わせた物を発酵させた食品です。野菜等の漬物に加えたり、肉や魚、鍋等にも使用できる万能食品です。農業に携わる女性で構成する団体(大田原市農村生活研究グループ協議会)が、一つ一つ手作りで作っています。

商品についてのお問い合わせ先

▶大田原市農政課 0287-23-8708

