

# リターン

Lien

2030 ビジョンフレーズ <sup>みんな</sup> 地域でつくる、とやまの未来

VOL.9



今月のピックアップ 2-3P

## COOP 味の母 (醗酵調味料)

4-5p 【特集企画】重曹でスッキリらくらく大掃除

6P 『くらしのコラム』食:「子どもの頃から減塩を 表示をよく見て習慣に」

7P 子育て通信『笑顔のたね』:取り分け食材でらくらく離乳食づくり  
『SDGs Journey～誰も取り残さない世界を目指して～⑧』  
「目標5 ジェンダー平等を実現しよう」

8-9P おたよりでつながる『リアンのひろば』  
商品口コミコーナー『これいいね!』

10-11P インフォメーション  
機関運営報告

12P リアンおたよりカード/レッツクッキング



「豊かな味」を追求し、  
つくり続けて70年

「味の母」はとやま生協の組合員の皆さんにたいへん人気のある調味料の一つ。長年利用されている方も多いのではないのでしょうか。  
今回は、「味の母」を製造されている味の醸造株式会社(埼玉県狭山市)営業部の白子 典宏さんにお話を伺いました。

「味の母」は創業から70年もの間、品質にこだわってつくってきた自信の品です。



味の醸造株式会社 営業部 白子 典宏さん

コープファミリー  
12月4回で掲載



味の母 1000ml

**味の母の由来と名前に込めた想い**  
味の醸造の創業は昭和27年。また戦後の混乱を引きずっており、食べられるだけでもありがたいという時代でした。しかし、いずれは人々が本当の味の豊かさを求める時代が来ると考えていました。「味の母」は他の調味料と調和し、素材の旨味を引き出すことができる醱酵調味料。料理においても、母親のような大きな存在でありたいという思いで「味の母」と名付けられました。「味の醸造は創業以来70年もの間『味の母』だけをつくり続け、手抜きをせずこだわりを持った商品づくりを大切にしています」と白子さん。

**酵母をゆっくり醱酵させる工程がおいしさの決め手**

みりんのうまみとお酒の風味を合わせ持つ「味の母」は、国産米100%を原料として、米こじからつくっています。蒸米と米こじ、水を仕込みタンクに入れて、酵母により醱酵させ、「もろみ」をつくり出します。「權入れ(權でかき混ぜること)」という作業を行うことで、でんぷん質から旨味や香りをつくり出す「糖化」と複数のアルコールをつくり出す「醱酵」のバランスを整えます。「他社の発酵調味料は酒税対象外にする為に塩を入れています。味の母はもろみの醱酵過程で塩を入れます。塩を入れ、酵母にとって生きにくい厳しい環境をあえて作ることで、ゆっくりと醱酵し、酵母の働きが良くなります。これは弊社だけが持つ製造技術です。塩を入れる目的の違いが味の差となって商品が出来上がります。酵母の働きが美味しさの決め手と言えますね。また、一般的なものは短期間で出来上がりませんが、「味の母」はもろみを液と酒粕に分け加熱殺菌した後、貯蔵タンクで約1年かけてじっくり熟成させています。昔ながらの製法は大変手間と時間がかかりますが、創業当時の思い「手抜きをせず良いものを作る」ことを忘れることなく今後もつくり続けていきます」と白子さんは話してくださいました。

## 知ってほしい!! 『味の母』の上手な使い方

白子さんに教えていただきました!!

### 煮物の黄金比

- 出汁 100ml
- 醤油 大さじ1
- 味の母 大さじ1

煮崩れを防ぎ、味を浸み込ませるために最初の段階で「味の母」を入れてください。



これを覚えておけば煮物がおいしく仕上がりますよ!

### お正月におすすめレシピ 味の母を使って 田作り



- 【材料】  
ごまめ …… 30g
- 調味料A  
味の母 …… 大さじ1  
醤油 …… 大さじ1  
砂糖 …… 大さじ1

#### 【作り方】

- ①フライパンにごまめを入れ、中火にかけ、カリッとしたら火からおろして冷ましておきます。
- ②調味料Aを合わせて火にかけ、とろみが出てきたらごまめを入れ絡めます。
- ③火からおろしクッキングシートの上に広げて完成です。



### 組合員のお気に入りの声

味の母を使うととてもおいしい煮物ができます。きゅうり、大根、かぼちゃなど色々入れます。ずいぶん前から使っていて、最高です。

以前はみりんとお酒を別々に使っていました。味の母にしてからは、1本で2役なので、かさばる調味料が1本で済むのがうれしいです。

### みりん類のちがい

みりんと呼ばれるものは3種類あります

	味の母	本みりん	みりん風調味料
主原料	うるち米、米こじ、ぶどう糖、食塩、アルコール	もち米、米こじ、焼酎、またはアルコール	糖類、酸味料、調味料などを混合したもの
塩分	1.8%	なし	規定なし
アルコール度数	12% (酒税法対象外)	14%前後 (酒税法対象)	1%未満 (酒税法対象外)

### 味の母のPB商品はコープ北陸だけ

「味の母」をPB商品として利用できるのは、とやま生協を含むコープ北陸事業連合の3会員生協だけ。「この『味の母』は、コープ北陸事業連合での利用数が多いことや、『味の母』をさらに広め、組合員の皆さんに利用していただきたいという思いから、お求めやすく、使い続けていただける価格となっています。これからも品質にこだわって良いものをつくり続け、組合員の皆さんにさらに利用していただけるよう努力していきます」。

※PB商品 フライスタートブランドのCCOP。COOP (コープ北陸) フライスタートブランドは「安心できる商品、適切な品質と品質に見合った価格」を基本的価値として、組合員の願いに応じて生まれた商品で、原料加工・製造・流通・販売・消費までコープ北陸が責任を持つ商品です。

## 重曹水にして使う

### 重曹水スプレー

- ☆キッチンの油污れ、お風呂場・トイレ・フローリングなどの床にスプレーして拭き取るだけで、油污れや皮脂汚れがきれいに落ちます。
- ☆壁やガスコンロの油污れ  
重曹水スプレーで汚れを浮かせてから拭き取ります。コンロを使ったら、温かいうちに重曹水で拭き取るのがベストです。落ちにくい場合は、重曹ペーストを塗って、しばらく放置してから拭き取ります。
- ☆五徳も、軽い汚れであれば重曹水スプレーで落とすことができます。



### 蛇口の水垢取り



蛇口に重曹水を軽くスプレーして、古いストッキングで磨くと、隙間の汚れもきれいになり、蛇口もピカピカ

### 急須の茶しぶ取り



急須や茶こしの茶しぶは、重曹水を急須に入れて10～15分漬け置きすると茶しぶがきれいに取れます。



12月になると「そろそろ大掃除にとりかからなきゃ」と、なんとなく気持ち落ち着きませんね。日頃お掃除しない場所をキレイにしたいけど、「汚れが頑固で落ちない」「時間が足りない」という方も多いのではないのでしょうか？  
今回は、重曹を使ったお掃除のコツを、くらしの助け合いの会「にこリーな」で活動をされている「こーディーな」の平井さん、早風さんに教えていただきました。普段のお掃除活動の中で役立っている重曹を使ったテクニックをご紹介します。今年の汚れをスッキリ落として、新年を気持ち良く迎えましょう！  
※「にこリーな」のお掃除活動で「にこリーな」の重曹水スプレーを使っています。

## 重曹の使い方 基本は3通り

- ①粉 研磨・消臭効果が抜群！  
汚れに直接振りかけたり、ぬれたスポンジなどに振りかけ汚れをふいたりして使います。そのまま消臭剤・吸湿剤としても使えます。
- ②重曹水 水100ml：重曹 小さじ1  
スプレーボトルに入れての拭き取り掃除におすすめ。  
拭き掃除や、つけおきのときに多く用います。ちょっとした汚れなら十分に落とせます。
- ③ペースト 水1：重曹 3  
頑固な汚れ落としにおすすめ。  
長期間ほったらかしにして落ちにくくなった汚れに効果的。

重曹の粉や重曹水スプレーをキッチンに置いておくと、普段の家事の中で気づいた時にサッと掃除ができます。電子レンジやコンロ周りなど、汚れが溜まらなくなって、お掃除もラクになりますよ！



きっちり計らなくても、だいたいの量で大丈夫

シェーカーボトル  
塩コショウなどの空き容器が便利♪

- 注意** 使えないもの
- 1. 畳 2. 表面加工のされていないフローリング 3. 漆器 4. アルミ製や銅製の調理器具
  - 5. 木製や竹製のグッズ 6. テレビやパソコンの画面 7. ジュート素材や、い草を編んだラグマット など
- ※重曹の商品包材にも明記されていますので、必ず確認するようにしましょう。

## ペーストにして使う

### 換気扇の汚れ落とし(頑固な汚れ)

- ①まずサッと水でほこりを取る
  - ②重曹水をスプレーでかけ、さらに汚れのひどい部分に重曹をふりかけペースト状にして、ラップをかけます。
  - ③軽い汚れは10～15分、汚れがひどいものは30分から1時間置いておき、ラップを外し古い歯ブラシなどでこすります。
- ☆汚れにスプレーした後ペースト状にして、ラップをかぶせるのがポイントです。

### 掃除前の換気扇カバー



拡大したもの  
油污れとほこりでベトベト



重曹水をスプレー後、重曹を振りかけます  
ラップで湿布をしてしばらく置く  
使い古しの歯ブラシなどでこすると、きれいに汚れが落ちますよ！

### IHクッキングヒーターの焦げ取り



重曹ペーストにラップをして3時間置き、丸めたアルミホイルでこすると、焦げ付きがスッキリ落ちました。

## 教えてくださった方



くらしの助け合いの会「にこリーな」  
富山ブロックコーディネーター  
平井さん(左)、早風さん(右)

## くらしの助け合いの会「にこリーな」

くらしの助け合いの会「にこリーな」は、日々の生活の中でちょっとした手助けが必要な時に「生協の組合員同士で気軽に助け合えたらいいね」という思いから生まれた有償ボランティアの会です。「にこリーな」には、利用会員、活動会員、賛助会員の3つがあります。すべての会員が対等の立場で年会費を支払い、「お互いさま」の気持ちで会を運営しています。

お問い合わせ先/☎076-443-8806  
(組合員活動支援グループ内) 事務局 もり  
ホームページで詳しくご覧いただけます



## 粉で使う

### におい取り

- ①小瓶の8分目まで重曹を入れます。
  - ②お好みで飾りをいれてもいいです。
  - ③ガーゼやペーパーナプキンで蓋をします。
  - ④紐や輪ゴムで縛って完成。
- ☆トイレや靴箱、クローゼットやお部屋の隅に置くだけでOK。  
☆除湿効果もあるので、3ヶ月に1回くらいで交換するとよいです。  
☆生ゴミの臭いが気になる時は、生ゴミを入れる前のゴミ袋の底に、重曹を振りかけておきます。



### 茶しぶ落とし

☆湿らせたスポンジに重曹を振りかけ、茶しぶのついた部分をこすり、水で洗い流します。



重曹の粉を振って、スポンジでこすっただけで、こびりついていた茶しぶがスッキリ落ちました！

### カーペットのお手入れ

- ①カーペット全体に重曹を軽く振りかけ
  - ②重曹をなじませるようにブラシなどで均等になじませる
  - ③2～3時間おいて掃除機で重曹をしっかりと吸い取ります。
- ☆重曹をかけてから2～3時間置いておくことがポイントです。  
☆布張りのソファもOK。



### 排水溝のぬめり、臭い取り

- ①重曹 2 カップを排水口に直接振りかけ、お酢 1 カップを上にもグルッとかけます。
- ②1時間ほど放置しておきます。その後、60℃以下のお湯を流すことで臭いやぬめりを取り除くことができます。

取り分け食材で、らくらく離乳食づくり

年末年始の忙しいときこそ、離乳食づくりも一工夫。家族の食事を作る途中で、少し取り分けて作りましょう。ポイントは、①まだ食べさせたことがない食材を入れる前、②味付けをする前、③たくさんの油や油っぽい食材などを使う前、に取り分けることです。そして、④材料の大きさ、固さを赤ちゃんの成長や発達状況に合わせる。⑤とろみをつけたり、汁気を多くしたりするなど、食べやすい形態に整えます。少し多めに作り、小分けして冷凍しておくのもよい方法です。

大人のメニュー ● クリームシチュー (たまねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいも、鶏ささみ) ● ほうれんそうのお浸し

大人のメニュー  
＜クリームシチュー＞

- ① たまねぎ、にんじん、キャベツ、じゃがいもを食べやすい大きさに切る。
- ② ささみは、すじを取り、一口大に切る。
- ③ 鍋に①と水を入れてやわらかくなるまで煮る。
- ④ ③に②を入れて煮る。
- ⑤ 火を止めて、ホウワイルウを入れたりろみをつける。

＜ほうれんそうのお浸し＞

- ① 沸騰した湯に、ほうれんそうを入れて、茹でる。
- ② しょうゆ等で調味する。

離乳食初期 (生後5・6か月頃) <あけぼの豆腐> 1人分目安

絹ごし豆腐…20g (←大人のメニューとは別に用意)、ほうれんそう…2g、にんじん…5g、野菜スープ…20ml (③の汁)

- ① 絹ごし豆腐、茹でたほうれんそう、にんじんをすりつぶす。
- ② 耐熱皿に①と野菜スープを入れ、電子レンジで加熱する。

離乳食中期 (生後7・8か月頃) <吉野煮> 1人分目安

鶏ささみ…10g、たまねぎ…10g、にんじん…5g、キャベツ…5g、じゃがいも…10g、野菜スープ…30ml (④の汁)、しょうゆ・砂糖…各小さじ1/5、片栗粉・水…各小さじ1/3

- ① 鶏ささみを細かく刻んでつぶす。② たまねぎ、にんじん、キャベツはみじん切り、じゃがいもはさいの目に切る。③ ①②と野菜スープを鍋に入れ、ひと煮たちしてから、砂糖、しょうゆで調味し、水溶き片栗粉を加えてとろみをつける。

離乳食後期 (生後9～11か月頃) <クリームシチュー> 1人分目安

鶏ささみ…15g、たまねぎ…15g、にんじん…10g、キャベツ…5g、じゃがいも…15g、野菜スープ…40ml (④の汁)、牛乳…60ml、バター・小麦粉…各小さじ1

- ① 鶏ささみは細かなみじん切り、たまねぎ、にんじん、キャベツは粗みじん切り、じゃがいもはさいの目に切る。② ①と野菜スープを鍋に入れ、ひと煮たちしてから牛乳を加えて煮る。③ 常温に戻したバターと小麦粉をよく練り合わせてルウを作り、②に加えてとろみをつける。

富山県保育所等給食研究会、(公社)富山県栄養士会：文責 稗苗 智恵子

SDGs Journey ⑧

誰も取り残さない世界を目指して

目標5 ジェンダー平等を実現しよう ～男女間の不平等は世界でも、日本でも。～

ジェンダー…体の性別とは別に「男っぽさ・男の役割」「女っぽさ・女の役割」など社会の中でつくられたイメージや役割分担。

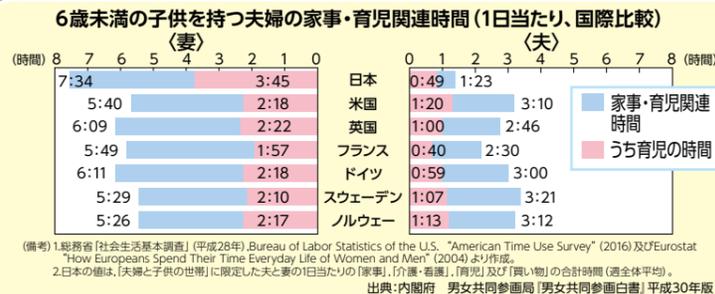
女の子・女性だからという理由で…

- 途上国 ● 女の子は学校に通わせてもらえなかったり  
● 子どものうちに結婚させられたり

- 先進国 ● 男性より女性の方が雇用の機会や給料が少なかったり  
● 家事や子育ての負担は女性の方が重かったり

日本はジェンダー格差が大きい国

総務省の調査によると、日本は先進国の中でも男性より女性が家事・育児に携わる時間が圧倒的に長くなっています。経済・政治・教育・健康の分野で男女の違いを比べた「ジェンダーギャップ指数」は、2021年、日本は156カ国中120位。



目標5は、性別にかかわらず平等に機会が得られる社会を目指しています。そのためには、社会の仕組みから女性を支えるだけでなく、「女性の役割、男性の役割」といった意識を変えることも大切です。

例えば、あなたの家の家事はだれがどれくらいやっていますか？ 書き出して、家族みんなで分担を考えてみることも、ジェンダー格差の解消につながっていきます。

子どもの頃から減塩を表示をよく見て習慣に

日本人の多くが食塩の摂り過ぎなのでご存知ですね。国民健康・栄養調査の最新データ(2019年)によれば、男性は平均して1日10.9g、女性は9.3g摂っています。一方、「日本人の食事摂取基準2020年版」で決められている成人の目標量は男性が1日7.5g未満、女性が6.5g未満。日本人は目標量の1.4倍の食塩を食べているのです。

食塩の摂り過ぎは、高血圧を引き起こし脳血管疾患や心疾患、腎臓病などの原因となります。減塩というと、中高年になつたら気をつけるべき、というイメージがありますが、違います。子どもの頃から食塩摂取の積み重ねが少しずつ血圧を上げ、中高年で深刻な高血圧に至ります。したがって、幼い時からの減塩習慣が大切です。

食事摂取基準では、表1のように年代ごとの食塩摂取の目標量が設定されており、3～5歳では3.5g未満です。この目標の達成は意外にたいへん。たとえば、味噌汁1杯は約1g。マヨネーズ大さじ1杯が約0.3g。子ども用ふりかけは1袋0.3g。市販ウインナーソーセージは1本0.37g。朝食だけで簡単に2gを超えそうです。相当に気をつけなければいけません。

目標量の1.4倍を摂取

昔の日本人は、漬物や塩辛、干物などで白飯をお腹いっぱい、という食生活で食塩摂取量を増やしていました。しかし、近年は食卓で醤油やマヨネーズ、ドレッシングなどをたっぷり使うことも、食塩摂取につながっています。味見する前にかけるのはやめましょう。

酢や柑橘類の酸味、それにだしなどに含まれるうま味が効いていると、減塩してもおいしく食べられることがわかってきます。うま味調味料を活用しても安全性や味覚に問題は生じません。

大人であれば、スパイスやシソ、シヨウガ、ネギ、ミョウガなどの香味野菜を生かすのも減塩に役立ちます。

また、麺類も食塩が多くなりがち。1杯に5～6gの食塩が含まれているのが普通です。もったいないですが、だしやスープは残しましょう。

加工食品は表示をチェック

加工食品も、メーカーの努力により減塩が進んでいます。加工食品は、5つの栄養成分(熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量)の表示が義務付けられていますので活用しましょう。注意点は、数字がどれくらいの量の食品のものなのかを確認

調味料に注意

表1 食塩摂取の目標量

年齢	男性	女性
1～2歳	3.0g未満	
3～5歳	3.5g未満	
6～7歳	4.5g未満	
8～9歳	5.0g未満	
10～11歳	6.0g未満	
12～14歳	7.0g未満	6.5g未満
15歳以上	7.5g未満	6.5g未満

表2 栄養成分表示 (100g 当たり)

熱量	325kcal
たんぱく質	12.4g
脂質	29.3g
炭水化物	2.9g
食塩相当量	1.9g

市販ウインナーソーセージの栄養成分表示。1袋の重量は117g、6本入りなので、1本の重量は19.5g。計算すると、1本あたりの食塩相当量は0.37gとなる。

100g当たりのほか100ml、1食分、1包装、1本あたりなどの表記がある

すること。栄養成分表示というところに必ず、食品の単位が書かれています。

表2は、市販ウインナーソーセージの栄養成分表示です。1袋に6本入って重量は117g。ところが、栄養成分表示は100g当たりです。計算すると、1本あたりの食塩相当量は0.37gとなります。ややこしいですね。いちいち1本当たりの計算をする必要はありませんが、買い物をするときには栄養成分表示を見て食塩をチェックする習慣をつけましょう。



まつわ わき  
松永 和紀

科学ジャーナリスト。京都大学大学院農学研究科修士課程修了。新聞記者として10年間勤めたのち独立。食品の安全性や環境影響について執筆や講演活動を続けている。2021年7月より内閣府食品安全委員会委員。  
※本記事は所属する組織の見解を示すものではなく、個人として執筆しています。

我が家のレシビ

おたよりでつながる

# リアンのひろば

クチコミ

## テーマトーク



### 「今年のうちに やってみたいこと」

●子どもの写真の整理です。溜まれば溜まるほど整理するのが面倒になるので、なんとしても一年に1回はやらなく！年賀状作成にも向けて早めに写真をセレクトしたいです。

富山市 じらさん

●来年から娘が中学生になります。娘の部屋をいよいよ整備しなければいけないと思ひ、重い腰を上げて少しずつ断捨離中です。幼児の時のおもちゃや絵本で埋め尽くされた2階の一室を片付けねばと思ひつつ、懐かしいおもちゃを見ると幼かった頃の子どもの思い出が湧き出て捨てられな！目をこがって掃除しなければ！

富山市 堀田さん



●『玄関』『台所』『トイレ』は、昔から神様が宿る場所と言われています。掃除をする「こと」ではなく、神様に感謝をする気持ちで掃除するリストを夫と一緒に作成し、夫と仲良く「ココ大事！毎年ケンカになります」、新しい一年を迎えるための準備をしたいです。

高岡市 みいさん



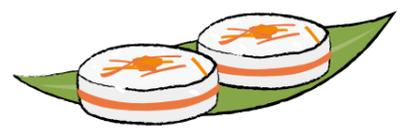
●友人から借りている本を読むこと！急がなくてもいいよと言われ、つい先延ばしにしています。期限がないものは、時間が取れたら……となかなか手が伸びません。今年中に読んでしまわなくては！と思っています。

高岡市 N・Kさん



●かぶら寿司の漬け込みです。昨年はかぶがうまくできなかったで、断念しました。今年は、今のところ順調な生育状況なので、楽しみです。クリスマス前に仕込んで、お正月にみんなで食べたんです。

南砺市 ナハタさん



●常に心掛けて片付けはしているのですが、いつも途中であきらめてほったらかしです。でもそれはダメだと思い、今年うちに断捨離を決意しました。大切な思い出は残しつつ、3年使用しなかったものは捨てる決めて、有言実行に努めます。

高岡市 レモンティさん

●先日、自分が発熱し、辛かったのに加え、とても不安な思いをしました。このような時に備えて、子どもの保険証の置き場所について家族への周知や、整理整頓して「皆が分かる家」にしたいです。

富山市 クリスマスローズさん

●部屋の大掃除、断捨離をした。部屋も心もスッキリさせて、良い年を迎えたいです。きれいになった部屋でお正月においしいものを沢山食べられるように、今年のうちに頑張るぞー！

富山市 ひつちさん

●ズバリ秘書検定準1級試験受験です！今のパートの仕事には直接結びつきませんが、接遇という意味では、自身にプラスになるかな、と考えています。ちなみに秘書検定2級は今年の6月に合格しました。この50才を過ぎての挑戦、成功しますように！

富山市 ケイコままさん



## フリートーク

●リアン10月号で紹介されていた「フリート」を作ってみました。孫が遊びに来て「お腹がすいた」と言い出したのですが、お菓子もなく、外はどしゃ降り。困っていたところリアンに載っていた「フリート」を思い出して、これなら冷蔵庫にあるもので作れるーと。ホットプレートを出して2人で一緒に作り、「おいしいー」と喜んで食べてくれました。

富山市 しいちゃんさん

●リアン10月号のピックアップ特集「コブヌードル」。時にとっても食べたくなりますね。お手頃価格とお湯を入れるだけですぐ食べられるので、とても助かっています。利用するだけで「SDGs」や「WFP」など知らない

うちにお役に立っているんですね。微力ながら社会に貢献していただくことができたらと思います。

滑川市 梅沢さん



リアンバックナンナーはこちらから

●11月末で息子が1歳になります。最近1升餅の代わりに1升パンというものが流行っていると知り、我が家もそうしようかと思っています。それにしても子どもの成長って本当に早いですね。

滑川市 てんババさん

●職場で「これいいねー」。時々、職場で性別、年代を越え、生協の「推し」で盛り上がりがあります。気になつて商品情報を得たり、気にも留めていなかった商品を買って機会を得てファンになったりすることもあります。

富山市 高梨さん



●滋賀県に住んでいる孫たち4人に3年ぶりに会い、ランチをして来ました。中学3年生の孫の運動会を見て、成長した姿に感動しました。

高岡市 シュンちゃんさん

●1才5ヶ月の娘と毎週カタログを見て、紙面をちぎって遊んでいます。みかんやバナナをビリビリちぎって、あむあむと食べるマネをして箱にしまつていま

す(笑)うどんちゆるちゆるも好きみたいです♡

富山市 のちちゃん

●先日、娘が栗ご飯を作ってくれました。県外にいますので富山に帰ってきては色々料理を作ってくれます。4月から県外で就職することが決まりました。寂しいですがたくましく育った娘の今後の活躍を応援しようと思つています。頑張れ娘！！

富山市 ヤマシヨウさん



●大豆の味がとてもおいしいです。いろんな納豆がありますが、一番大好きです。



●たった15分ほどで解凍でき、量的にもちょうどよく、おいしいです。ストックしておけばいつでもおいしいお刺身が食べられ、助かります。



●生からつくったまるごちり落とし



●北海道産白身魚のほぐし身



●娘の離乳食に使っています。おかゆにまがしてレンジで温めるだけで、簡単に

白身魚がゆが出来るので重宝しています。娘もおいしそうに食べてくれるので、私も嬉しいです。

高岡市 あかねさん

●味付乾燥きんとき



●金時おこわが大好物なので、毎回のように入っています。もち米と白米でお店で買うおこわのように美味しいと家族にも好評で、お弁当にもおにぎりにもおやつにもおすすめです。

砺波市 よねとみさん

●中華丼の具が便利です。中華丼はもちろろん、温かくした豆腐にかけたり、生協の「フライパンでかんたんカレーの唐揚げ」にかけたりすれば、ちょっと豪華なおかずになります。



●幼児向けの「みっくすきやろつと」がおすすめです。赤ちゃんにも安心して飲ませられるのに、大人が飲んでもおいしく、お気に入り



●みっくすきやろつと



●中華丼の具が便利です。中華丼はもちろろん、温かくした豆腐にかけたり、生協の「フライパンでかんたんカレーの唐揚げ」にかけたりすれば、ちょっと豪華なおかずになります。



●娘の離乳食に使っています。おかゆにまがしてレンジで温めるだけで、簡単に

## お便り募集！

### 募集テーマ

## 「節電しながら冬を暖かく過ごすコツ」

フリートーク、おすすめ商品情報、レシビ、イラストや写真の投稿もお待ちしております。

### 掲載者にはコープ商品をプレゼント！

※投稿は内容を変えない程度に修正する場合があります。おたより、レシビとはたま生協のSNSでも紹介する場合があります。  
※写真・イラストは返却いたしません。



スマートフォンでの投稿はこちらから

投稿は12Pのおたよりカード または WEBで！

です。冷蔵庫にストックがあると安心です。

高岡市 かずまママさん

●北海道牛乳仕込みのミルクパン

1月3日

●5歳になる娘のお気に入りです。毎回注文しています。朝食に2個、多い時は3個食べるほど好きですよ。

立山町 あやちゃんさん

●コーンがぎゅー詰まっています。とってもおいしいです。ちょっとおかずが欲しい時に重宝です。家族みんな大好きです。

射水市 くまのプーさんさん

●コーンフライ

1月3日

## 第6回理事会報告

- 開催日 2022年10月26日(水)
- 承認事項
  - 2022年度9月度の事業・活動および経営報告の件
- 協議事項
  - 店舗事業政策(案)
  - CRM導入の件
- 確認事項
  - 機関運営・連帯関連報告
  - 2023年度方針策定スケジュールの件
  - 2022年度上期人事労務報告まとめと課題の件
  - 2030環境・サステナビリティ政策2022年度上期まとめと下期方針

## 事業報告 2022年9月現在

- 組合員数・出資金
 

組合員数 / 138,754人(+481人)

出資金 / 87億453万円(+8,241万円)

### ●事業分野別実績

	9月実績	計画比	4~9月累計実績	計画比
全事業合計	14億61万円	99%	83億5,613万円	100%
宅配事業	13億410万円	99%	77億6,718万円	100%
配食事業	3,444万円	97%	1億9,975万円	101%
福祉事業	3,333万円	90%	2億1,713万円	99%
共済事業	1,168万円	96%	7,080万円	99%
店舗事業	1,642万円	98%	9,634万円	98%
太陽光発電	61万円	90%	492万円	95%
経常剰余金	3,258万円	68%	3,756万円	73%

- チラシ・ポリ袋回収
 

チラシ回収率 / 74%

ポリ袋回収率 / 21%



# みなみ店のお知らせ

味・コシ・粘りが違います!

## 松井餅店(富山市)の餅 予約受付販売

●のし餅(白・黒豆・昆布)  
●鏡餅  
●とぼ餅  
●おけそく

毎年大好評!

12月23日(金)までのご予約がお買い得!  
※詳しくは、店頭でご確認の上、ご予約をお願いいたします。

### 年末年始 営業時間・迎春商品のお知らせ

12月	26 月	ポイント 2倍セール	通常営業 10:00~20:00
	27 火		
	28 水		
	29 木	歳末大売り出し	
	30 金		
	31 土		
1月	1 日	営業時間 9:30~18:00	
	2 月		
	3 火		休業日
	4 水		
	5 木		
	6 金		

迎春商品(生協のおせち等)は12月26日から品揃えを豊富にご用意し、販売いたします。  
年末年始のご準備は、ぜひみなみ店をご利用ください。

ホームページからみなみ店のチラシ情報をご覧ください。



## オンラインこ〜ぶ会参加者募集!

参加費 無料

組合員が気軽にあつまって楽しくおしゃべりするオンライン「こ〜ぶ会」を月に1回開催しています。組合員サポーターさんの進行で、ミニ学習をしたり、生協のことや暮らしに関する様々な情報で交流したりしています。(月ごとにおしゃべりテーマあり) 一人で、ご自宅から気軽に参加できます。  
※ Zoom ミーティングアプリを使います。初めてで心配...という方には事前練習も対応いたしますのであらかじめ事務局までお知らせください。

こ〜ぶ会参加者の声

スマホで気軽に参加できるのが良かった。自宅からだったので、リラックスでき発言もしやすかった。

こ〜ぶ会参加者の声

このような方々と生協でつながっているのだと改めて親しみを感じました。

こ〜ぶ会のお申し込みはこちらから→



【お問い合わせ・お申し込み】とやま生協コールセンター 0120-555-192

開催日 1月16日(月)

\*1月のテーマ  
[SDGsにつながるエシカル消費ってな〜?]

時間 10:00~11:00

申し込み締め切り 1月13日(金)

開催日 2月13日(月)

\*2月のテーマ  
[うちの整理整頓できてます? 新年度スタートに向けておうちをすっきり〜みんなで相談しあう片付け会]

時間 10:00~11:00

申し込み締め切り 2月10日(金)

## 書き損じハガキなどの回収キャンペーンにご協力をお願いします

みなさんのご支援で、開発途上国の飢餓に苦しむ人々を応援できます

とやま生協では特定非営利活動法人「ハンガー・フリー・ワールド」が実施している「書き損じハガキなどの回収キャンペーン」に賛同し協力しています。

この取り組みでは、書き損じハガキなどを集めて換金し、飢餓・貧困に苦しむ人々の自立支援プログラムに役立てています。ご家庭に眠っているものを郵送いただくことで気軽に参加できる国際協力です。ぜひご協力をお願いします。

<回収方法>

2023年1月9日~13日(1月4回配布週)に案内チラシと専用封筒を1部ずつ配布します。各自で専用封筒に書き損じハガキなどを入れて郵便ポストに投函してください。  
※配達時には回収いたしませんのでご協力をお願いします。



その他、参加募集中の組合員活動イベントの情報はホームページでご覧いただけます▶▶▶

予告

## 1月4回 定期登録に日用品が

# 新登場!

### 1月4回~3月5回

## 期間限定ポイントキャンペーン

対象期間中、定期登録1品につき

50

をプレゼント

例  
・ティッシュ1品を登録で→50ポイント  
・ティッシュとキッチンタオルの2品を登録で→100ポイント  
・ティッシュ、キッチンタオル、パルプロールの3品を登録で→150ポイント

登録は、「月1お届け」、「隔週AC週お届け」、「隔週BD週お届け」の3通りからお選びいただくことができます。

2023年3月31日時点で登録されている商品が対象となります。  
ポイントプレゼントは4月中旬以降の予定です。

対象商品(対象9品)

## 2022年度 年末年始 営業スケジュールのご案内

年末年始は宅配・配食サービス・福祉事業・店舗など営業スケジュールが変わります。  
詳しくは、とやま生協ホームページでご確認いただきますようお願いいたします。ホームページはこちら



## 福祉施設「とやま生協 輝くるべ」紹介

「とやま生協 輝くるべ」は、呉東地区で唯一の生協の福祉施設です。小規模多機能型居宅介護施設として、「通い」「泊り」「訪問」のサービスを利用者に合わせて、柔軟に組み合わせてご利用いただいています。以前も紹介しましたが、生協では「10の基本ケア」に取り組んでいます。今回は、第4章、「温かい食事をする」について、当施設の様子をお伝えしたいと思います。

1階のフロアー中心に厨房があり、毎日利用者さんのすぐ近くで調理をしています。包丁で切る音、ご飯が炊けるときの副菜が出来上がる頃のいい匂いを五感で感じながら、出来立ての温かい食事を召し上がっていただきます。また、ライブクッキングでは、自分たちで野菜を切ったり煮込んだりして、鍋パーティーをしていただくこともあります。

このように、いつまでも自分の口から美味しく楽しく食べ続けることは、人として本来の姿であり、食事から大きな元気とエネルギーをもらうこととなります。利用者さんの喜びが一つでも増えることを願って、より良いケアに努めていきます。



輝くるべの施設紹介はこちら

「とやま生協 輝くるべ」(黒部市牧野) ご利用の相談は ☎0765-33-4515

## 出資金の減資、および脱退による出資金返還手続きについて

「出資金」は生協にとっての「資金」です。組合員の皆さんからお預かりした出資金は、生協の運営資金として大切に活用させていただいています。減資及び脱退による出資金の返還は、生協法及びとやま生協の定款により、毎年12月末までに申込書を提出されたものについて、翌年4月にご指定の口座に振り込み手続きを行います。

県外転居により脱退される場合の出資金返還は、申込書提出日より2~3カ月後にご指定の口座に振り込み手続きを行います。

減資、脱退のお申し込みの詳細は、配達担当者、またはコールセンターまでお申し出ください。

減資・脱退申込書を  
2022年12月末までに  
提出した場合

↓

2023年4月に返還

減資・脱退申込書を  
2023年1月以降に  
提出した場合

↓

2024年4月に返還

【お問い合わせ】とやま生協コールセンター  
☎ 0120-555-192  
月~金 8:30~19:30 (祝日営業)

お友だちや県内で離れて暮らすご家族をとやま生協へご紹介ください。

【お問い合わせ・ご紹介】とやま生協コールセンター ☎ 0120-555-192



# リアン おたよりカード

広報グループ行

組合員コード	よかった・面白かったと思うコーナーに3つまで <input checked="" type="checkbox"/> をつけてください <input type="checkbox"/> 今月のピックアップ <input type="checkbox"/> 特集企画「重曹でスッキリらくらく大掃除」 <input type="checkbox"/> 暮らしのコラム <input type="checkbox"/> 子育て通信「笑顔のたね」 <input type="checkbox"/> SDGs Journey ~誰も取り残さない世界を目指して~ <input type="checkbox"/> おたよりでつながる「リアンのひろば」 <input type="checkbox"/> これいいね! <input type="checkbox"/> インフォメーション <input type="checkbox"/> 機関運営報告 <input type="checkbox"/> レッツクッキング
組合員名	
ペンネーム	おたより記入欄 <input type="checkbox"/> テーマトーク「節電しながら冬を暖かく過ごすコツ」 <input type="checkbox"/> フリートーク <input type="checkbox"/> おすすめ商品 <input type="checkbox"/> レシピ
年代(○をつける) ~ 30代・40代・50代・ 60代・70代~	
電話番号	
在住市町村名	
クイズの答え	

切り取って提出してください。

\*ペンネームの記入がない場合は苗字を掲載します。

お預かりした個人情報は、機関誌リアンに関連する業務にのみ使用します。

## QUIZ クイズ

問題 **GOON** 醗酵調味料の名前は?

①味の友 ②味の母 ③味の父

締め切り 12月23日(金)

10月号  
クイズの答え

答え | ソルテージIIは発売 **15** 周年

応募総数320通、正解者数318通でした。

**クイズ正解者の中から抽選で20名様にコープ商品をプレゼント!**

当選者の発表は景品の発送をもってかえさせていただきます。

\*プレゼントは12/5(月)~12/9(金)の週にお届けしています。

WEBでの  
クイズ・おたより投稿は  
こちらから!



とやま生協の商品を使って作る  
**レッツクッキング**

蒲川市 久保さん 投稿レシピ

レシピ監修/有限会社 食のコンサルタントブーケ

レシピは動画でも  
ご覧いただけます!



## Let's Cooking!

クリスマスや特別な日のおもてなしに

### 牛肉のワイン煮

「ポリフェノールで  
おいしさアップの  
赤ワイン」を使って

12月  
3回



調理時間  
30分

1人分  
702kcal

【材料(2人分)】

牛肉(ブロック)..... 400g  
(すね肉、もも肉、すじ肉などなんでもOK)  
赤ワイン..... 400ml  
ハーブソルト..... 小さじ1  
小麦粉..... 少々  
玉ねぎ..... 1個  
コンソメ..... 2/3個  
A ケチャップ..... 大さじ8  
砂糖..... 小さじ1  
炒め油..... 適量

【作り方】

- 牛肉(ブロック)を大きめの一口大に切り、肉全体がひたるように赤ワインに一晩漬けこむ。
- 細く切った玉ねぎをあめ色になるまで鍋で炒める。
- ①の牛肉を赤ワインから取り出し、水分をしっかり取る。ハーブソルトをすりこんで、小麦粉をまぶす。
- フライパンに油をひき、③の表面をしっかりと焼く。
- ②に③で残った赤ワイン、④の肉、Aを入れ、弱火で120分煮込む。
- ⑤をそのまま一晩ねかせて、出来上がり。

**POINT!!**  
肉を漬け込む際に保存袋を利用すると、肉全体に赤ワインが浸かるのでおすすめです

普段ご家庭で作っているカンタンレシピを大募集中!(分量も適当でOK!)



リサイクル適性(A)  
この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。