

リアン *Lien*

2023

7

JULY

2030 ビジョンフレーズ

みんな 地域でつくる、とやまの未来

VOL.16



今月のピックアップ 2-3P

CCOP 家族deぱっくぱくキムチ

- 4-5P 【特集企画】とやまレインボーファーム株式会社
- 6P 『くらしのコラム』健康：熱中症予防の対策
- 7P 子育て通信『笑顔のたね』：わが子に合った幼稚園・保育園選び
- 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!』
- 10P みんなの声を聞かせて!
『SDGs Journey～誰も取り残さない世界を目指して～15』
「目標11 住み続けられるまちづくりを」

- 11P お知らせ
福祉のへや
- 12-13P わくわくを見つけにいこう!「コープでくみかつ」
- 14-15P インフォメーション
機関運営報告
- 16P リアンおたよりカード/レッツクッキング

COOP 家族deぱっくぱくキムチ



子どもも大人も食べやすい
大阪鶴橋の本場のキムチ

コリアンタウンとして有名な大阪の鶴橋。今回は、本場「鶴橋」のキムチの味を守りながら『COOP 家族deぱっくぱくキムチ』をつくるコーライ食品㈱の永田さんにお話をうかがいました。



昔ながらの手作業と「鶴橋」の味にこだわって漬けたキムチを、ご家族みんなで食べてみてください。

コーライ食品 永田 千恵さん

コープファミリーで企画中

ヤンニョンジャン
こだわりの薬念醬にりんごを加えて「本格的だけど食べやすい味」を開発しました!

COOP 家族deぱっくぱくキムチ (300g)
7月3回企画 注文番号 556

コーライ食品 ヤンニョンジャン
こだわりの薬念醬

◀キムチの風味・甘味・うま味・色になる唐辛子

▲自社ですりつぶす生にんにく ▲宮城県石巻産の乾燥オキアミ

安全・安心認証商品 (愛称:あんにん)とは?

組合員が確信を持って利用・普及のできる生協トップブランド価値商品として、「うそ・いつわりのない」「より確かな安全・安心」「組合員の高い利用支持やニーズがあるまたは育成し利用を高める」という3基準と6要件を満たす商品です。

コープ北陸の安全・安心認証商品の詳細はこちらから

大阪鶴橋で生まれたキムチの味

戦後、コリアンタウンとしてにぎわい、キムチや韓国食材などが売られ始めたのが、鶴橋に韓国の食文化が根付いたきっかけ。鶴橋商店街で売られていたキムチは大阪のだし文化と融合し、やがて日本人の口に合う「鶴橋のキムチ」が誕生しました。

「当社のキムチは韓国種の希少な唐辛子を使っています。韓国の唐辛子は辛くないんですよ。甘みやうま味のもとになる唐辛子をブレンドして、石巻のオキアミ、自社ですりつぶしたにんにくを使って薬念醬(キムチの漬けダレ)を毎日作ります」と、永田さん。

コーライ食品では、野菜の塩漬けから樽での熟成まで、職人による手作業。こだわりの薬念醬を使い、昔ながらの漬け方にこだわることで、鶴橋商店街のキムチの味ができそうです。

「食べやすく、ごはんがすすむ」味のヒミツ

『COOP 家族deぱっくぱくキムチ』を開発する際、その名の通り「子どもも大人も家族みんなで食べやすい味にする」ことを目指しながら、「鶴橋の本格的な味を家庭で食べられる」ことも目指しました。

コーライ食品の薬念醬は、原材料のおいしさがつまっているコクたっぷりのタレ。その本場の味を保ちつつ、食べやすい味を作る決め手になったのは「すりおろしりんご」です。

「ほかの甘味料では薬念醬の味に負けたり、逆に甘くなりすぎたりしましたが、すりおろしりんごを入れることでコクと甘さのバランスが取れました。『COOP 家族deぱっくぱくキムチ』には、30%もすりおろしりんごが入っているんですよ」

また、コーライ食品は関西(大阪・兵庫)の小さな農家と交流しています。その農家が作った白菜も『COOP 家族deぱっくぱくキムチ』の一部に使われています。

「白菜の生産者と直接つながることで、キムチに適した品種や栽培方法が学べます。こうした活動は小さな会社だからこそでき、それがおいしいキムチづくりにもつながるのではないかと考えています」

食べ方いろいろ。毎日の食卓の一品に!

『COOP 家族deぱっくぱくキムチ』は、唐辛子のさわやかな香りと美しい赤色が食欲をそそり、うま味がたっぷり、そのままお皿に盛るだけでおかずの一品になります。

さらに、素材のおいしさがつまっているからこそ多彩なアレンジが楽しめます。

「マヨネーズやごま油と合わせると辛みがマイルドになり食べやすくなります。酸味が苦手な方は加熱してチーズと合わせるのがおすすめ。みそ汁やカップ麺に入れてもおいしいですよ」

王道のアレンジ「豚キムチ」も、このキムチで作ると一味違います。

食べやすいけど本格的!な『COOP 家族deぱっくぱくキムチ』を食べて、暑い夏を乗りきりませんか?



漬けダレ(ヤンニョンジャン)の製造

16Pにもレシピあり!! 「COOP 家族deぱっくぱくキムチ」を使って手抜きがばれないアレンジレシピ



☆豆腐でかさ増し☆ カリカリ豚キムチ

- 材料 (2人分) COOP 家族deぱっくぱくキムチ … 300g
豚こまぎれ肉 … 200g
豆腐(ちぎっておく) … 150g
ごま油 … 適量
- 作り方
あらかじめキムチと豆腐を器に移し、ラップをかけて電子レンジで軽くあたためておく。
①フライパンにごま油をひき、豚肉を焦げ目がつくまでしっかり炒める。
②キムチと豆腐を①に加え、豆腐はフライパンの中で崩し、火を止めて余熱でからめたら完成☆

POINT! ちぎったチーズをトッピングすると見栄えがGOOD!



野菜の塩漬け作業職人さんの手作業です



とやまレインボーファーム株式会社

とやまレインボーファーム株式会社は、2022年4月にとやま生協のグループ会社として、とやま生協と北陸ポートサービス株式が共同で出資して設立しました。富山市大沢野と立山町に合わせた約3ヘクタールの畑があり、ナス、ピーマン、ネギ等、約60種類の野菜を年間を通して栽培しています。堆肥をつくる北陸ポートサービス株式と協力し、化学肥料を使わない農業にこだわり、おいしい野菜をつくるために両方で研究しています。



農業で社会や組合員のくらしに貢献したい

とやま生協は「私たちは力を合わせ、誰も取り残さない、平和で心豊かな地域社会を創ります」の理念のもと、組合員や地域の皆さんに安全・安心な「食」を届けています。とやまレインボーファームの設立は、生協が「自ら安全・安心な食品の生産にチャレンジ」する取り組みでもあります。

「富山県の野菜の自給率を上げることや、SDGsにも貢献したい。何より組合員の皆さんに喜んでほしい」

そう話してくれたのは、とやま生協のスタッフでもある川越さんです。

「とやまレインボーファームの野菜は化学肥料を一切使わず育てています。だから土づくりにはとてもこだわっています」

畑には、バーク堆肥、鶏糞、もみ殻などを混ぜています。すると、土の中で微生物の数が増え、作物が育つために必要な養分が豊富に作り出されます。「土には自信がありますよ」と言う川越さんと一緒に入ってみた畑の土はとても柔らかく、ふとんのようにつかつか。自然の力を使って、野菜が元気に育つ環境が作られていました。

「おいしい」と言ってもらえる野菜をつくりたい

とやまレインボーファームでは、おいしい野菜をつくるために化学肥料と除草剤を使わない農業をしています。

「除草剤を使わないので、草刈りはとにかく大変です。広いところは機械で刈れるけど、野菜の周りは手作業で抜きます」

2022年10月、大沢野の圃場が有機JAS認証を取得し、大根、にんじんでも有機JASを取得。今年はキュウリ、里芋などで有機JASを取得します。

有機JAS認証とは
農業や化学肥料などの化学物質に頼らないことを基本として自然界の力で生産された食品につけられる認証です。



6月上旬のナス畑

農業に携わってみて初めてわかりました。安全・安心、を守ることは大変！



川越さん

知ってほしい、食べてほしい

土づくりや、農薬の使用を最小限にするほかに、育て方にもこだわっています。例えば、旬真ただ中のナスは、植え付けた2,000株すべての脇芽をとり、光合成しやすくなるように枝を支柱にくくりつけて葉を広げます。そうすることでナスはたくさんの養分を吸うことができ、大きく育ちます。

「昨年、みなみ店でナスを販売したところ、評判がよく『甘くておいしい』と言ってくださるファンも現れました」

秋、冬にもそれぞれ旬を迎える野菜を組合員の皆さんにお届けしています。また、今年度からは、とやまレインボーファームの野菜について知ってもらえるよう、組合員との交流にも力を入れています。



ナスは一つずつ表面を磨いて、ピカピカにしてお届けしています。



ナスの枝を支柱に括り付ける作業



9月に旬を迎える白ネギの植え付け作業。昨シーズンは白ネギもとても好評でした！



ナス・ピーマンの畑を見学する井波地域会の皆さんと説明する川越さん。

おいしくなるよう手間暇をかけただけでなく、SDGsにも取り組みながら富山で作られた旬の野菜を、ぜひ食べてみてください！

とやまレインボーファームのInstagram / 作業風景や今とれ野菜の動画・写真を更新中！フォローしてね！



食べてもらえば違いが分かるはず。もっとたくさんの組合員さんに食べてみていただきたいです。



(左から) 草開さん、石崎さん、川越さん

商品カタログ「スマイルコープ」で企画
コエちゃん(川越さん)の似顔絵が目印!

7月3回



地場産ナス (3本)



地場産ピーマン (100g)

7月4回



レインボーファーム お楽しみ3点セット **新企画!!**
旬の野菜3種類が入ります。内容は届いてからのお楽しみ!

みなみ店 レインボーファーム コーナー
レインボーファーム(富山市堀川町)では、獲れた新鮮な野菜が毎日入荷中!

熱中症予防の対策

熱中症とは、暑熱環境によって体内の水分や塩分のバランスが崩れたり、体温調節機能が働かなくなったりして、めまいやけいれん、頭痛などの様々な症状を起こす病気です。真夏の炎天下の中だけでなく、室内や、梅雨の合間に突然気温が上がった時など、身体が暑さになれていない時期にも起こります。重症度に応じてⅠ～Ⅲ度に分類されており、Ⅱ度以上あるいはⅠ度でも応急処置で改善してこない場合は、速やかな医療機関への搬送が必要です。熱中症は症状が重くなると生命に危険が及ぶ病気ですが、適切な対策で予防することができ、また、早期認識・早期治療で重症化を防ぐことができます。

●熱中症の重症度分類

- Ⅰ度：立ちくらみ、筋肉痛・こむら返り、大量の発汗 ※意識ははっきりしている
- Ⅱ度：頭痛、気分不快、吐き気、嘔吐、ぐったりしている、意識がなんとなくおかしい
- Ⅲ度：意識障害、けいれん、手足の運動障害、高体温

●熱中症対策

- 暑さを避ける
日陰を歩く、帽子や日傘を使う、エアコンなどで室温・湿度を調整する
- こまめに水分・塩分を補給する
のどが渇く前からこまめに補給する
- 暑さに備えた体作りをする
ウォーキングなど日頃から汗をかく習慣をつける
- 体調管理に気を付ける
食事をしっかりとる、睡眠不足を避ける など



●応急処置

- 風通しの良い日陰や、エアコンが効いている室内など、涼しい環境に移す
- 衣類を脱がせて、体内の熱を外に出す。さらに、露出させた皮膚に水をかけ、うちわや扇風機などで風を送る
- 太い血管のある首やわきの下、太ももの付け根を氷嚢で冷やす
- 水分と塩分を補給する（経口補水液など）

熱中症では水分とともにナトリウムなどの電解質の喪失があるため、水分補給に加えて適切な電解質の補給が必要で、0.1～0.2%の食塩水が推奨されています。糖を含むと腸管での吸収がよくなるため、1Lの水に1～2gの食塩と、大さじ2～4杯(20～40g)の糖分を加えたものが効率よく水分を吸収でき有効な予防になります。簡便には市販の経口補水液が望ましいです。通常の水分・電解質補給であれば市販のスポーツドリンクで十分ですが、経口補水液に比べると塩分が少なく糖分が多く含まれています。その時の体調や状況に合ったものを選んで、熱中症を予防しましょう。


くらしのたづね 倉田 多鶴子 富山市民病院内科(腎臓内科) 医師

富山市民病院は、日本腎臓学会研修施設に認定されており、4名の日本腎臓学会認定専門医が在籍しています。高血圧、糸球体・尿管疾患および膠原病の診断・治療はもちろんのこと、慢性腎臓病の病診連携にも力を入れており、外来では、専門看護師や栄養士による日常生活や食事の指導も行っています。

わが子に合った幼稚園・保育園選び

お子さんの入園をお考えの方は、いくつもある施設の中からどのように園を選んだらいいのかと悩まれるかもしれません。保育施設の種類からご紹介します。



	認定こども園 (幼稚園型・保育所型・幼保連携型・ 地方裁量型がある)	保育園(所) (公立と私立がある)	幼稚園 (国立、公立、私立がある)
何歳から入れる?	生後2か月～ ※園によって異なる	生後2か月～ ※園によって異なる	満3歳児～ (国立、公立は3歳児～) ※一部の園では2歳児～
保護者が就労して いなくても 入園できる?	3歳以上児は、保護者が就労 していなくても1号認定として 入園が可能。 ※園ごとに定員あり。	基本的に保育を必要とする事由に該当 する家庭のみ利用可能。 ※就労や妊娠・出産、疾病、介護・看護、求 職活動などを含めた家庭の状況による。	入園可能
メリット	・保護者の就労にかかわらず、 子どもを預けることができる。 ・子どもがその園に通園して いなくても、育児相談などの 子育て支援が受けられる。	・保護者の就労など長時間の保育を必 要とする場合に、その子の生活リズム に添った保育が受けられる。(延長・早 朝保育など) ・0歳児から預けられる。 ・夜間保育を実施する施設もある。(現 在富山県にはありません) ・土曜(日祝)の保育があり、原則夏休み などの長期休みはない。	施設での教育と、家庭 での子育てがバランス よく行える。 
所管	こども家庭庁		文部科学省

その他に、0歳児～3歳未満児対象の“小規模保育園(所)”や企業が従業員のために園を設置した“企業主導型保育施設”、さまざまな保護者のニーズに対応するために敢えて認可を受けない“認可外施設”など種類はさまざま。また、名前は「〇〇幼稚園」「△△保育園」となっていますが、認定こども園の場合がありますので注意が必要です。各園のホームページや自治体に確認してください。



園選びのポイント

●通いやすさはどうか?

毎日通園するところなので、園が通いやすい場所にあるかどうかポイントです。また、お子さんの発熱などで急な迎えが必要になる場合も。自宅や職場から園までの距離、かかりつけの小児科までの経路も想定しておくといでしょう。自宅から遠いところにある園でも“通園バス”がある園だと心強いですね。

●園の雰囲気はどうか?

実際に見学に出かけて、園の雰囲気や環境を見ることが大切です。子どもたちがいきいきと楽しそうに遊んでいるか、どんな施設環境なのか。また、園で働く職員の表情にもぜひ注目してみてください。ホームページなどで園の理念や目標、方針を調べることで、その園がどんなことを大切にしているのかが読み取れます。

●放課後児童健全育成事業(学童保育)はあるか?

以前は特に保育園への入園を巡り、待機児童の問題が注目されていましたが、現在は小学生の子を持つ保護者による“学童施設に入ることができない問題”が取り沙汰されています。必要がある方は園選びのポイントとして、学童保育を行っている園を予め選んでおくといでしょう。

希望する園が決まっても実際の現状は…

★希望する園に入れるとは限らない

各園の年齢ごとのクラスには定員があります。子育て世帯が多く集まっている地域の園では、たとえ入園希望を出しても定員に達している場合、入園できないのが現状です。比較的入園しやすいのは4月。5月以降は「途中入所」と言って随時入園が決まっていきます。秋～冬頃の入園は難しいため育児休暇を3月まで延長する方や、入園しやすい春～夏に早めに職場復帰をされる方も。なるべく早い時期から園探しを始めましょう。また、住んでいる場所がどこの小学校区なのかも園を選ぶ参考になるかと思えます。

“百聞は一見にしかず”ですので、気になる園が見つかったら、まずは実際に園を見に行ってみましょう。園が慌ただしくしている時間帯もありますので、事前に電話で見学予約をしておくとい安心ですね。

趣味のお話

おたよりでつながる

リアンのひろば

我が家のレシピ

クチコミ

テーマトーク

「お中元にもらいたいのもの、贈りたいもの」

●昨年、いただいた氷見うどんがとてもおいしかったです。今年は私が贈ろうと思っています！冷やしても温かくてものど越しがよくて好きです！
高岡市 しおまさん



●昆布やドリップコーヒーはよくもらうので、私は焼きのりが嬉しいですね。おにぎりを作る時、手巻きずしをする時、使う頻度も多いので助かります。
砺波市 ドラえもんもんもんさん

●最近はお世話になった方や3人の子もたちにシャーベットタイプのアイスクリームを送っています。ポイントは12個全部が異なる果物のフレーバーを選べる商品だということです！瀬戸内の果物フレーバーのもので、ひんやり、サッパリ感が喜ばれています。
富山市 KOKOさん

●子どもたちが独立して夫婦2人になったので、お中元に貰いたいのものは冷凍食品です。チンしてすぐ食べられるものがあります。送りたいものも同じく、ポイルしたり、電子レンジで温めて気軽に食べられる名店の料理がいいです。
富山市 ゆかささん

●富山を離れて住んでいる義姉たちに富山の名産品を贈っています。昆布めとかまぼこ、黒とろろなど、喜んでいただいています。他県では売っていないので懐かしいそうです。
富山市 ますまさん

●お中元は親に感謝の気持ちを表せる数少ない行事です。でも、兄弟間には負担を感じるのでは正直やめたいなと思います。年長の私から言い出すべきか……と思いつつ続けています。
富山市 あじさいさん

●贈答品には、軽くて常温で長持ちするものを選ぶことが多いです。とろろ昆布の詰め合わせ、お茶、コーヒー、海苔などありきたりですが、もらっても自然になくなるもの、日常使いのものを贈ります。
射水市 みっちさん

●もらいたいのものは入浴剤です。冬は冬であったまる柚子の香りや生姜の香り、白濁タイプなど。夏は夏でクールなものや涼やかな色のものなど。入浴剤の入った湯船につかるとホッとします。
立山町 森さん



●もらいたいのものはアイスコーヒーです。贈るのも普段飲んでるものよりちょっと珍しいアイスコーヒーを選んで美味しく飲んでもらいたいです。
滑川市 FOさん

●生産者訪問で見学、試食させていただいた三和食品さんの「大根寿司」がとても美味しかったので、お中元にぴったりだと思います。研究熱心で、発酵の具合や夏大根の産地にこだわっていると説明され、信頼感を深めました。
富山市 ハナミズキさん

フリートーク

●最近鮭フレークにはまっていて、いろんなメーカーさんのものを試していました。5月号のピックアップを見て、鮭の大きさにびっくり！製造工程を見て、またびっくり！大変な手間がかかっているんだと驚きで、ありがたく頂こうと思いました。50g入りのものが多いなか、100g入りと量が多いのもうれしい！次は必ず買いたいと思います！
高岡市 パンださん

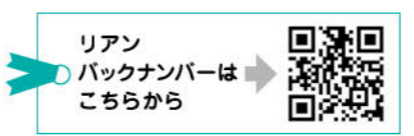


●最近スマホの使用が増えたからか？老眼のせい？目が疲れやすくなりました。頭皮ぐりぐりはたまにやりますが、5月号「くらしのコラム」の耳ストレッチは目からウロコ。顔（頭）と目はつながっているんですね。これからは耳ストレッチもやろうと思います♡
滑川市 ふくちゃんさん

●5月号の「お子さんと一緒に楽しめるおでかけ情報」を見て、姪っ子と行ってみたい♡と思いました。ドラえもんが大好きなので、情報に載っていた高岡のおとぎの森公園でドラえもん写真撮ってこようと思います。
富山市 ひかつちゃんさん

●5月号の「くらしのコラム」を読んでいます。小中学校ではメデ

アコントロールデーを設けていますが、ついついスマホを見てしまう親（大人）のためにもあるんだ、と思いました。子どもの手本になりたいものです。
射水市 ゆうなさん



●5月の連休は、庭の草むしりで明け暮れました。ラジオを聴きながらの作業は、意外にもはかどり庭も気持ちもスッキリしました。終わりのない草むしりですが楽しく頑張りました。

これいいね！ NICE

富山県産大豆充てんとうふ 7月30日

●富山県産大豆充てんとうふがおすすめです。水切りしてサラダに。花かつおをバラバラしてドレッシングをかけて。美味しいです。市販の豆腐では柔らかすぎてできません。我が家はこれからの時期は豆腐サラダが定番です。
南砺市 ちびママさん

プレーンヨーグルト生乳仕立て 7月30日

●他では買えないヨーグルトです。袋のパッケージなので、そのまま食べても美味！最後は鶏肉を漬け込んでタンドリーチキンにしても美味！余す事なく楽しめます！最高◎
高岡市 しょうあやさん

カウヒー(1L) 7月30日

●とやまアルペン乳業のオリジナル商品とあって、スーパーではなかなか買えないのでコープにあるのが嬉しい！！甘めで子どもでも飲みやすい！！
高岡市 mahoさん

食塩不使用ミックスナッツ 7月30日

●食塩不使用ミックスナッツは欠かせない商品です。小袋パックになっているので外出時のおやつにもいいです。なんといっても塩、油が不使用なので安心して食べられます。主人はビールのおつまみに数袋食べてしまうのですぐになくなってしまいます。
射水市 ババさん

強炭酸水 7月4日

●ジュースやアルコールを割って飲むのもいいですが、最近はお風呂上りにそのまま飲むことにはまっています。甘味料不使用、カロリーゼロ。慣れると意外にクセになります。
滑川市 みちみちさん

いです。温泉でゆっくりと疲れを癒したいと思っています。
入善町 みかんさん



●ゴールデンウィークに福岡県から孫がやってきました。食事は生協商品が大活躍。冷凍のコーン、枝豆、いんげんは朝食で、牛ステーキ、大根もち、チキンナゲットは日持ちがするので、日中遊びまくって帰って

きても、買い物に行かずに済みました。デザートはバナナ、冷凍のぶどう、オレンジにも孫たちはゴキゲンでした。
富山市 やまちゃんさん

●大学時代を東京で過ごし、約10年前に富山に戻り、就職しました。友人と離れてしまい、なかなか会えない……かと思いきや、なんと、仲のいい友人2人の義実家が富山ということで、今年のGWは初めて富山で女子会をしました。10年前には想像していなかったことです。2人との出会い、そして2人の旦那様に感謝です。
滑川市 シンカンさん

秋川甘酢のやわらかチキン南蛮

●商品名の通り鶏肉が柔らかくて甘酢の味も美味しいです。レンジ調理なので、野菜を添えて時短で夕食の一品になり、お弁当にも入れやすい大きさで気に入ってます。秋川牧園の若鶏は「人が食べても大丈夫」を目指したエサで育てられるとのことで、安心感もあります。
高岡市 ダー子さん

ミニワッフルドッグ(チーズ)

●ミニワッフルドッグ(チーズ)をおすすめします。我が子供の頃からある商品。うちの子供たちも大好きです。おやつとしていつもいただいています。合言葉は「チーパン(=ミニワッフルドッグチーズのことです)食べる？」です。甘めの生地にチーズの塩気が絶妙なバランスで、味も濃すぎず、量も多すぎず。これからもみんなで楽しく「チーパン」を食べていきたいと思えます。
富山市 ちーぱんさん

お便り募集！

「新米と食べたい！ご飯のおとも」

フリートーク、おすすめ商品情報、レシピ、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、レシピはとやま生協の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16Pのおたよりカード または WEBで！



みんなの声を聞かせて!

いただいたご質問に
お答えします

Q 冷凍食品は、購入後、家庭の冷凍庫で賞味期限まで持ちますか。

A 冷凍状態が保たれていれば、微生物はほとんど増えないので衛生上の問題はありません。しかしながら、家庭用の冷凍庫は開け閉めや霜取り機能の影響で冷凍温度（-18℃以下）を保ち続けることが難しく、少しずつ乾燥や酸化が進み、風味や状態が変化していきます。その時々で状況は異なりますが、購入時の品質が保たれる目安の期間は購入後2~3か月、冷凍庫の開け閉めが多い場合などは1~2か月です。なお、お刺身など、元々の賞味期間が30日程度の商品もありますのでご注意ください。



Q スクロールの商品を注文しても欠品ばかりです。配達日だから欠品になるのですか?

A スクロールカタログは、全国の生協にて同一カタログを展開しており、全国の各生協の規模に応じた受注予測に合わせた生産計画を組んでいます。しかしながら予測以上にご注文が伸びると、発注から入荷までに長い期間が必要になるため、一時的に品薄状態が発生してしまいます。本来なら、お待ちいただけるかどうかをご確認させていただいた上で対応すべきところですが、すべての組合員にご意向を伺うことが難しいため、ご注文から4週間以内にお届けができない場合には、欠品対応とさせていただきます。

スクロール商品のお届けに関しては、コンピュータで無作為に抽選を行っているため、配達曜日による不公平が起きない仕組みで運用しています。また、カタログ制作は組合員の皆さんに配布するかなり前から編集を開始するため、配布時点での在庫表示をすることができず、品薄商品の紙面削除や差替えが難しい状況です。



SDGs Journey 15

誰も取り残さない世界を目指して

目標11:住み続けられるまちづくりを

世界の人口55%が都市部に住んでいる

とやま生協のSDGsの取り組みはこちらから→

職と経済、治安・安全、医療・福祉、教育・文化、インフラ、それらが高水準にそろう都市部に世界人口の半分以上が集中しており、日本では人口の3分の1が首都圏に集中しています。都市部は便利で快適に暮らせますが、人口が過密になったまちでは、住宅不足、住居費の高騰、満員電車、交通渋滞、大気汚染、大量のごみ、犯罪の増加などの問題があります。都市部に人口が集中する一方で、過疎化していく地域では空き家問題、住人の半分以上が65歳以上の「限界集落」などの問題があります。

どんなことをするといいの?

- 地域の緑化活動、防災活動、清掃活動などに参加することで、自分の住むまちに愛着が持てたり、人とのつながりが生まれたりします。お互いの顔が分かれば安心でき、いざという時にも助け合えるまちになります。
- とやま生協の組合員活動では、近くに住む組合員同士で集まる地域会や、共通の趣味で集まるサークル、生協の事業やくらしに関わる委員会などがあります。こういった活動に参加することで人とのつながりが生まれたり、深まったりします。

とやま生協の取り組み

とやま生協の事業は、食品や日用品を毎週お届けする宅配事業の他にも、様々な事業で富山県のみならず、がいつまでも住み慣れた地域に住み続けられるように、くらしのトータルケア事業を進めています。

くらしのトータルケア事業ネットワーク

宅配事業

くらしと生協全体の事業を支える中心事業。



生活支援事業

- 配食事業は弁当を中心に食と健康に貢献する事業です。
- 移動店舗は買い物にお困りの地域の方を支援する事業です。



店舗事業

くらしに必要な食を支える事業。生協の諸手続きや組合員活動、地域との交流も行えます。



共済事業

組合員のくらしに合った保障分野でお役に立ちます。



福祉事業

高齢者や障がい者が住み慣れた地域でくらし続けられるよう、自立支援型のケアを実践しています。



お知らせ

eフレンズ・COOP宅配アプリでお得に! 便利に!



生協の注文がスマホやパソコンからできるインターネット注文サイトです。



eフレンズのお得なポイント

- eフレンズから注文すると常に獲得ポイントが2倍!
- ギフト注文がずっと早割価格。夏ギフトをお得に利用しましょう!
- eフレンズ会員だけが利用できる「限定企画」あり!



商品の注文はもちろん、定期登録商品の変更・登録・取り消し、ポイント残高の確認やレシピ探しができるアプリです。eフレンズに登録し、スマートフォンにダウンロードすることでご利用いただけます。



COOP 宅配アプリの便利なポイント

- 必要な食材をまとめて注文できる「かんたんレシピ!」機能あり!
- 何を注文したのかパッと確認できる!
- スマホひとつで時間や場所を気にせずに注文できる!

eフレンズの会員登録はこちらから!



アプリのダウンロードはこちらから!

アプリをご利用いただく場合は、事前にeフレンズへの登録が必要です。



LINEでお友達紹介ができます! LINEで手軽に生協にお友達を紹介できるようになりました。紹介方法は簡単3ステップ!

ご紹介方法は3ステップ



1 コードを読み込む
2次元コードからアクセス。
<https://www.toyama.coop/line-friend-campaign/>



2 紹介URLを発行
あなたのお名前・電話番号・組合員番号を入力し、紹介URLを発行します。



3 LINEを送る
発行されたURLを紹介したいお友達にLINEで送ります。

LINEでの紹介URL発行はこちらから



福祉のへや

Q. 夫がデイサービスを利用している時間が私にとって一息ついたり、用事を済ませたりできる時間です。でも、たまに時間が足りないときがあり、困っています。

A. 時間を気にせず用事を済ませたい、ちょっと介護を休みたい、急な用事で家を空けたいなどのご家族の「困った」にお応えするのが「ショートステイ」です。ゆとり~なのショートステイでは、1泊~定期的なお泊りまで、ご希望に沿った利用の仕方ができます。また、デイサービスとショートステイは、同じフロアでお過ごしいただけることがゆとり~なの大きな特徴で、急なお泊りでも、利用者さんにはいつもの場所で安心してお過ごしいただけます。



とやま生協 ゆとり~な (富山市中間島)
ご利用の相談は ☎076-492-4114

ゆとり~なのホームページはこちら



介護に関する不安やお悩み、ちょっとした疑問にお答えします。お問合せはこちらから



コープでくみかつ

～組合員活動情報～

募集

西部ブロック

富山ヤクルトの『健康教室』 乳酸菌の知識で健康的な生活習慣を!

今注目の腸内環境や乳酸菌の働きについて学べる健康教室です。運動が苦手な方でも楽しめる「腸体操」や「睡眠体操」なども動画で学びます。

開催日/7月21日(金)
申込締切/7月14日(金)
開催場所/救急薬品市民交流プラザ
(射水市戸破4200-11)
時間/10:00~11:00ごろ
主催/太閤山・小杉地域会
講師/富山ヤクルト販売(株)の方
参加費/無料 定員/20名



←参加申し込みはコールセンター 0120-555-192
もしくは こちらから

富山ブロック

夏休み親子平和企画

富山大空襲があった8月1日に、親子で平和について学んでみませんか? アニメ上映、富山大空襲の絵本の読み聞かせのほか、すいとん作り、脱脂粉乳の試飲など、戦時中の食事体験もできます。

開催日/8月1日(火)
申込締切/7月28日(金)
開催場所/とやま生協堀川事務所2階
組合員ホール
時間/10:00~11:30
主催/ユニセフ・平和委員会
参加費/無料 定員/20名程度



東部ブロック

地域で身近にできる水環境学習

東部センターで県の出前講座「地域で身近にできる水環境学習」を開催します! 私たちが住む富山県や、もっと身近な地域の水環境について学習しませんか? 「見る、感じる、触る」といった感覚で調べることを通じて、子どもから大人まで地域で水環境について学習します。夏休み中の小学生も大歓迎です。

開催日/8月2日(水)
申込締切/7月14日(金)
開催場所/東部センター 多目的室
時間/10:00~11:00
主催/環境委員会
講師/富山県環境保全課 大西 尚也さん
託児の有無/なし
参加費/無料 定員/30名

募集

コープサステナブルアクションに参加しよう!

主催/日本生活協同組合連合会
環境や社会問題について、「知り」「学び」「アクションする」仲間を増やし、持続可能(サステナブル)な世界の実現を目指す取り組みです。

サステナブルを意識したレシピアイデアを募集!

レシピアイデアで「サスシェフ」を目指そう!

オンラインの工場見学や学習講演

動画で学ぼう! SDGsのじかん

など、楽しいコンテンツがたくさん! ホームページをご覧ください。



詳しくは
コープサステナブルアクションの

募集

オンラインこ〜ぷ会

生協やくらしの中の色々なテーマで、「おしゃべり」を月1回オンラインで楽しんでいます。

7月のこ〜ぷ会

テーマ/イスに座ってできる「チェアヨガ」を体験してみよう

開催日/7月19日(水) 申込締切/7月12日(水)

時間/10:00~11:00

主催/組合員活動支援グループ

参加費/無料 定員/10~15名程度

参加申し込みはこちら



募集

ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ オンラインに参加しよう!

ピースアクション公式サイトから、被爆の証言等を聴き、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有します。視聴した感想を投稿していただいた方には、参加賞としてCO・OP商品をプレゼントします。

開催期間 8月4日(金)~10月末まで

提出締切 7/28(金)

詳細はこちら

ピースアクションinヒロシマの参加に合わせ、平和への祈りとして折り鶴を広島に届けます。

折り鶴は75mm×75mmの折紙で作ってください。(金・銀紙不可)

「組合員活動支援グループ行」と書いたお手持ちの袋または封筒に入れ、お名前、組合員コードを添えて配送担当者にお渡しください。

毎年多くのご協力をいただいています。一人でも多くの方の願いが込められた折り鶴を広島へ届けるために、原則1人100羽以内でのご協力をお願いいたします。

募集期間:7月3日(月)~7月28日(金)

募金方法:注文番号 375161

※注文数「1」を記入すると100円の募金になります。

今回寄せられた募金は「ミャンマー指定募金」として、紛争やクーデターの混乱により困難な暮らしを送るミャンマーの子どもたちへ栄養支援を行います。

詳しくは7月3日(月)の週に配布のチラシをご覧ください。

詳しくは7月3日(月)の週に配布のチラシをご覧ください。

詳しくは7月3日(月)の週に配布のチラシをご覧ください。

詳しくは7月3日(月)の週に配布のチラシをご覧ください。

詳しくは7月3日(月)の週に配布のチラシをご覧ください。

平和の折り鶴を募集します

ピースアクション in ヒロシマの参加に合わせ、平和への祈りとして折り鶴を広島に届けます。

折り鶴は75mm×75mmの折紙で作ってください。(金・銀紙不可)

「組合員活動支援グループ行」と書いたお手持ちの袋または封筒に入れ、お名前、組合員コードを添えて配送担当者にお渡しください。

毎年多くのご協力をいただいています。一人でも多くの方の願いが込められた折り鶴を広島へ届けるために、原則1人100羽以内でのご協力をお願いいたします。

募集期間:7月3日(月)~7月28日(金)

募金方法:注文番号 375161

※注文数「1」を記入すると100円の募金になります。

今回寄せられた募金は「ミャンマー指定募金」として、紛争やクーデターの混乱により困難な暮らしを送るミャンマーの子どもたちへ栄養支援を行います。

詳しくは7月3日(月)の週に配布のチラシをご覧ください。

報告

『稲作体験プロジェクト』 田植えを行いました!

5月21日(土) 会場:上梅沢(滑川市)
親子14組47名が参加
5月27日(日) 会場:(有)土遊野(富山市)
親子4組9名が参加

『稲作体験プロジェクト』は、田植えから収穫までの体験を通してお米が育つ過程を学ぶ食育の組合員活動です。5月21日に滑川市上梅沢の前佛明夫さん、5月27日に富山市の(有)土遊野さんの田んぼで田植えを行いました。

上梅沢 会場

前佛さんから田んぼで転ばないようにするための足運びや苗の植え方を教わり、田んぼに入りました。参加者はあちこちで「わー、転びそう」「気持ちいい!」という声をあげながら、泥につけられた十字の印に沿って苗を植えていきました。

前佛さんから「昔は朝の4時ごろから近所の人たちと一緒に田植えをしていた」という話を聞いて驚く声や、「お米を作るのって大変なんやね」「これからご飯は残さず食べないとね」という声が聞かれました。

(有)土遊野 会場

土遊野さんが作っている有機米の特徴と、今回植えるイセヒカリという品種についてのお話を聞いてから田植えを始めました。

里山にある有機米の田んぼには、アメンボやカエル、おたまじゃくしなど生き物がいっぱい。参加した皆さんは、はじめは生き物たちの姿に驚いていましたが、慣れてくるとゆっくり丁寧に苗を植えていきました。

田植えのあとは土遊野さんの養鶏場へ移動し、鶏のエサや、平飼卵についての説明を聞きました。また、産みだした卵にも触らせていただくことができ、命のめぐりを感じる体験になりました。



報告

『カゴメの食生活改善セミナー』を開催しました!

日時:5月25日(木)
10:00~11:00
会場:東部センター 多目的室
参加:18名
主催:くらし委員会

カゴメ(株)から「野菜と生活 管理栄養士ラボ®」の山口美奈さんを講師としてお迎えし、不足しがちな野菜の摂り方や、適切な食事の選び方や食べる量、順番についてを教えていただきました。

食べる順番はベジタブルファースト。ご飯を食べる30分前に野菜ジュースを飲むだけで、血糖値の上昇を抑えられるそうです。毎日続けるのは難しいため、野菜が不足したら次の食事で多めに食べるなど、1週間でリカバリーするという考え方を教わりました。

質疑応答の時間には、専門家による回答をいただきました。普段の野菜摂取量を図る「ベジチェック®」も行い、自分の食生活を見直す貴重な時間となりました。

感想

- ・普段から食事に気を付けていたが、もっと野菜を増やしたメニューを考えようと思った。
- ・食べ過ぎても1週間で調整するという考えを知って少し気が楽になった。1週間単位で無理せず取り組んでいきたい。



とやま生協のくみかつ(組合員活動)をもっと楽しみたい方へ 委員会活動に参加しませんか!

組合員活動をもっと楽しみたい方、新しいつながりを求めている方に、とやま生協の委員会活動をオススメします!現在、約400名が委員会に登録して、コープ商品や、様々なくらしに役立つ情報について学んだり教え合ったりして楽しんでいます。

「話を聞いてみたい」「見学してみたい」という方は
コールセンター☎0120-555-192までお電話ください。
※後日、組合員活動スタッフから折り返しご連絡を差し上げます。



料理・試食会

産地・工場見学

2022年度の委員会活動の様子を
動画でご覧いただけます! →



◀◀ 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



第3期総代募集

総代は、組合員の代表として総会議や総代会に参加し、生協の事業や活動、取り組みが組合員の思いや願いを取り入れたものになるよう、地域の声や自分たちの声を持ち寄り、よりよい生協づくりに活かす役割があります。

現在、子育て中のお母さんから年配の方まで、幅広い年代の組合員が総代になっています。「とやま生協がもっとこんなふうになったらいいな」というあなたの思いを届けてみませんか？

交通費
実費支給

- 第3期総代選挙について**
- 立候補受付期間：2023年7月17日（月）～8月25日（金）
 - 立候補の資格：2023年7月17日現在で、とやま生協の組合員（本人）であること
 - 総代の任期：次期総代選出までの約1年（再選可）

総代の1年間のスケジュール（予定）（変更になる場合があります）

<p>7～8月 総代選挙</p> <p>400名の定数に対して、富山（7）、東部（6）、西部（8）の合計21選挙区から総代を選出します。</p>	<p>10月 秋のブロック総代会議</p> <p>第2回通常総代会で確認した2023年度方針と事業計画の上期（4～9月）の進捗を確認し、下期（10～3月）の進め方について意見を出し合います。</p>	<p>5月 春のブロック総代会議</p> <p>各ブロックの前年度まとめと次年度方針について承認いただきます。また、通常総代会の議案について、事前に説明を聞いて理解を深めていただきます。出された意見は通常総代会の議案書や次年度の方針などに、できるところから反映されます。</p>	<p>6月 通常総代会</p> <p>総代は1人1票の議決権を持って参加します。生協が1年間取り組んできたことを確認し、新年度に取り組む活動や事業の計画について採決を行います。</p>
---	--	--	---

【問い合わせ先】 富山ブロック TEL：076-441-4761 担当 今庄・土井
 東部ブロック TEL：0765-77-0001 担当 若井・紙屋
 西部ブロック TEL：0766-63-8228 担当 荒木・黒田・間嶋

7月2回からPB商品に仲間入りしました！

「富山県産豚ロースさくらみそ漬」
2枚入り・3枚入りの企画があります。



投票の結果
試食品Aの味付けに
なりました！

投票した組合員さんのコメント

甘みがあり、
コクがあって
おいしかった。

お肉がとても
やわらかくて
びっくりしました。

富山県産豚ロースと「さくらみそ」を使った「富山県産豚ロースさくらみそ漬」がとやま生協のプライベートブランド商品として新登場しました！
3月2回に企画した味付けのお試しセットをご利用いただいた組合員のうち、867名からの投票で味付けが決定!!
商品カタログ「スマイルコープ」にて、隔週で企画しています。ぜひご利用ください！

「食の安全安心の取り組みレポート」& 「スマイルコープ通信」を配布します

「食の安全安心の取り組みレポート」

とやま生協では、コープ北陸と連携して5つの安全確認業務に取り組んでいます！

1. 産地・原料管理
2. 商品仕様書管理
3. 商品検査
4. 工場点検
5. 組合員のお申し出対応



「スマイルコープ通信」

1. 夏休みにもゴクゴク牛乳を飲もう
2. 『呉羽梨ギフト』『新米ギフト』紹介
3. PB「富山県産コシヒカリ」の試作米の試食の様子
4. デビュー紹介 8月『ファイブのパン』・9月『産直豚肉新産地追加』

詳しくは7月10日から配布のチラシをご覧ください。

魚津市おむつ宅配便が始まりました！

とやま生協は、包括連携協定を結ぶ魚津市と子育て支援事業として連携し、市内在住の新生児のいるご家庭へおむつの無料宅配を開始しました。2024年3月末までの1年間に生まれる赤ちゃんを対象とし、おむつ無料宅配を申請した保護者に紙おむつを計2回無料で宅配します。また、配達の声かけを通して、子育て中の不安解消にもつながっていきます。

5月10日（水）、魚津市の村椿市長にもご臨席いただき、東部センターにて魚津市おむつ宅配便の出発式を行いました。

小泉理事長は挨拶として「富山県の総人口が来年には100万人を割るのではないと言われる中、この事業を通して子育て世代のお役に立ちたいと考えている。新生児の健やかな成長を願い、支援を行っていきたく」と述べました。

この日のお届け先は、生後19日目の赤ちゃんがいるご家庭。「子どもが産まれたばかりで、買い物にもなかなか行けないので、消耗品のおむつをいただけて助かります」と喜んでくださいました。担当スタッフは「次回7月に配達にうかがう時のお子さんの成長の様子が楽しみです。大きくなってね」とかわいらしい赤ちゃんに目を細めながら話していました。



左から市川東部地区本部長、上坂担当、村椿市長、小泉理事長



おむつと離乳食（きらきらステップ商品）をお届け

高岡市と「包括連携協定」を締結しました

5月31日（水）高岡市役所にて、とやま生協と高岡市との「包括連携協定」締結式を執り行いました。

この「包括連携協定」は、とやま生協と高岡市が相互の緊密な連携と協力により、双方の資源を有効に活用した取組みを推進し、高岡市におけるさらなる市民サービスの向上、市民生活の利便性向上及び地域活性化の助けとなることを目的としています。

小泉理事長は挨拶として「助け合いの組織として、食の分野に限らず、持続可能な社会づくりに向けて今まで以上に地域社会に貢献していきたい」と述べました。

角田高岡市長、小泉理事長が協定書に署名を行い、とやま生協と高岡市が一緒になって地域の課題解決に取り組んでいくことを確認しました。

とやま生協は、事業活動やインフラを通して、安心して元気に暮らし続けられる地域社会づくりに貢献していきます。

左より 鶴谷未来政策部部長、角田高岡市長、小泉理事長、寺岡専務理事、妻崎理事

とやま生活協同組合

みなみ店のお知らせ

7月27日（木） 7月28日（金） 7月29日（土）

ポイント2倍セール開催

●呉羽幸水梨ギフト

呉羽の藤田梨園より採れたての幸水梨を産地直送いたします。お世話になった方への贈り物にぜひご利用ください。

＜藤田梨園の特徴＞

牛糞や有機質肥料を使用し、農薬散布もできる限り控え、常に自然や人に優しい栽培に努力しています。

予約受付期間（予定）：7月末～8月中旬

発送期間（予定）：8月中旬～9月初旬

ご予約は店頭申込書にご記入、レジまでご提出下さい。

●毎年大好評！国産うなぎ蒲焼予約受付

国産うなぎを、化学調味料を使用していないタレで、みなみ店で生から焼き上げます。土用の丑の日にぜひご利用ください。ご予約は店頭もしくは、（☎076-425-7982）にて承ります。受け取り日の前日までにご注文ください。

※7/30（日）は休業日のため、お渡しは7/27（水）～7/29（土）となります。

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。



4月度 リサイクル回収

種別	商品カタログ	通い箱の内袋・注文書袋（ポリ袋）	
回収率	87.4%	20.7%	
回収量	205t	1.7t	
種別	牛乳パック	卵パック	食品トレイ（白のみ）
回収量	1.5t	1.5t（1～3月分）	204kg

※回収率は商品カタログと通い箱の内袋・注文書袋のみの集約となります
納豆パック、カップ麺容器は回収していません。

第13回理事会報告

開催日 2023年5月24日（水）

承認・協議事項

- 2023年度4月の事業・活動及び経営報告
全事業合計は13億1,464万円、経常剰余金は▲2,343万円となりました。
- 第2回通常総代会議案追加と時間変更の件
議案が追加になったことに伴い、質疑応答時間を想定して終了時間を20分延長することが承認されました。
- 対外総会（コープ共済連）代議員選出追加の件
- 第2回通常総代会議案承認の件

事業報告 2023年4月現在

組合員数 / 136,922人
 出資金 / 84億9,203万円
 ●全事業合計 13億1,464万円（計画比102%）
 ●経常剰余金 ▲2,343万円

事業分野別実績

<p>宅配事業</p> <p>12億1,178万円 （計画比102%）</p>	<p>配食事業</p> <p>3,403万円 （計画比100%）</p>
<p>福祉事業</p> <p>3,748万円 （計画比99%）</p>	<p>共済事業</p> <p>1,248万円 （計画比107%）</p>
<p>店舗事業</p> <p>1,802万円 （計画比112%）</p>	<p>太陽光事業</p> <p>81万円 （計画比87%）</p>

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「とやまレインボーファーム株式会社」 <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"/> 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"/> みんなの声を聞かせて! <input type="checkbox"/> SDGs Journey ~誰も取り残さない世界を目指して~ <input type="checkbox"/> 福祉のへや <input type="checkbox"/> コープでくみかつ <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	
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	おたより記入欄 <input type="checkbox"/> テーマトーク 「新米と食べたい!ご飯のおとも」 <input type="checkbox"/> フリートーク <input type="checkbox"/> おすすめ商品 <input type="checkbox"/> レシピ投稿
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 今月のピックアップ商品は?
○○deぱっくぱくキムチ

締め切り 7月21日(金)

5月号
クイズの答え

答え | 暮らしの**助け**合いの会

応募総数525通、正解者数525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7/3(月)~7/7(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!



1分で見られる! ☆☆

レシピは動画でも
ご覧いただけます!

とやま生協の商品を使って作る
レッツクッキング
射水市 あすママさん 投稿レシピ
レシピ監修/管理栄養士 大畑 洋子
(有限会社 食のコンサルタントブーク)



調理時間
10分
1人分
506kcal

Let's Cooking

ごま油とキムチの辛みでうまさUP!

「0000 家族de
ぱっくぱくキムチ」を使って

ホットプレートでキムチチャーハン

【材料(2人分)】

0000 家族deぱっくぱくキムチ …… 100g
豚小間切れ肉 …… 100g
ごはん …… 茶碗2杯多め(400g)
ごま油 …… 大さじ1
塩、こしょう …… お好みで

【作り方】

- 1 豚小間切れ肉は、食べやすい大きさに切って塩こしょうを振る。
- 2 ホットプレートを200℃に温め、ごま油を入れる。
- 3 ホットプレートに①を入れてカリカリになるまでよく炒める。
- 4 ご飯を加え炒め、さらにキムチを加え炒める。
- 5 味を見て、塩こしょうで味を調える。

POINT!!
ホットプレートから
取り分けて食べると
最後までアツアツ!
おこげ部分もおいしい。



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。