

# リアン

Lien

2023

# 8

AUGUST

VOL.17

2030 ビジョンフレーズ

地域<sup>みんな</sup>でつくる、とやまの未来



今月のピックアップ 2-3P

## co-op 炭火やきとり もも串

4-5P 【特集企画】第2回 通常総代会開催報告

6P 『くらしのコラム』食:加工食品の原料原産地 表示を見て判断しよう

7P 子育て通信『笑顔のたね』:「好き嫌いに困ったら」  
～味付けを変えても食べてくれない～

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～⑩』  
「目標12 つくる責任 つかう責任(前編)」

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

# CO-OP 炭火やきとり もも串



居酒屋気分を味わえる  
本格炭火やきとり

CO-OP やきとりNO.1の  
「炭火やきとりシリーズ」を  
ぜひ味わってください!

一本一本の焼き鳥を  
細かい部分までチェックして  
安全・安心にこだわっています

手軽なのに本格的な美味しさで、全国の組合員から愛されている「CO-OP 炭火やきとり」シリーズ。今回は、日本生活協同組合連合会の山本さんと株式会社ニチレイフレッシュの大島さんにお話を伺いました。



日本生活協同組合連合会  
山本さん



株式会社ニチレイフレッシュ  
大島さん

CO-OPファミリーで掲載

家族で楽しめる 徳用16本入り!



8月3日 CO-OP 炭火やきとり もも串 16本入り  
しょうゆだれ/振り塩

## 美味しく食べる方法

- ①パッケージの記載通りにやきとりを電子レンジで温める
- ②オーブントースターで2分加熱する

たれやお肉に含まれる余分な水分が飛び、さらにカリッとした食感に!

暑い夏はしそーが  
ドレッシングもどくとおえが  
さっぱり食べるの  
おすすめ!



## CO-OPで一番人気の冷凍やきとり

レンジで温めるだけでお店のような味が楽しめる「CO-OP 炭火やきとり」シリーズ。年間約930万パックを売上げ、2008年の発売以来、全国の組合員に愛されています。

## 炭火焼にこだわって引き出す 鶏肉のうまみ

「CO-OP 炭火やきとり」の特徴は、なんといっても実際に炭火で焼きあげていること。(株)ニチレイフレッシュの大島さんは「火の制御の難しさや火事のリスクがあることから、炭火で焼きあげる工場は限られています。500~600℃の炭火で焼きあげることで、表面のカリッとした食感が生まれ、鶏肉のうまみを一層引き立てているんです。香ばしい炭の香りも食欲をそそります」と炭火焼へのこだわりを語ります。



こだわりの炭火焼

焼き加減は仕上がりの色見本を共有することで管理されており、「炭火の温度はすぐに変わってしまうが、製品の色は変えられない」とおいしいやきとりを届けるために工夫されています。

## 1本1本に手塩をかける

シリーズで一番人気の「もも串 振り塩」は、スチーム加熱した鶏肉に人の手で1本1本塩をかけています。均一に塩を振ることが難しいため、塩を振るボトルや角度、振り順などを細かく決

め、誰が担当しても同じ味で提供できるようにしています。

「製造しやすい塩だれを選ぶという案もありましたが、肉のうまみを引き出すため、よりシンプルな味にこだわり、「振り塩」に挑戦しました」と大島さん。

## 「卵アレルギーの子どもにも」 組合員の声に答えて

2022年、「もも串 振り塩」はリニューアルしました。

従来の「もも串 振り塩」は鶏肉のしっとりとした柔らかさを出すために「粉末卵白」を使用しており、「卵アレルギーの子どもが食べられない」という声がありました。そこで、もともと配合していた「でん粉」の種類や量の見直しを行い、卵抜きでもしっとり感を保てるようにしました。組合員の声に答えて、卵アレルギーのお子さんでも食べられるように改良したのです。冷凍とは思えないしっとりとした柔らかさは、子どもにも大人にも大人気です。

居酒屋気分を味わいたいときに。食卓にサッと一品足したいときに。どんなシーンでも美味しく



塩振り人の手で

いただける「CO-OP 炭火やきとり」シリーズ。あなたもぜひ味わってみませんか。



焼き加減は色で管理

## インテグレーション管理で 鶏肉を安全・安心に!

「CO-OP 炭火やきとり」の加工をしているベタグロ社(タイ)では、親鶏の飼育から養鶏、お肉の加工までを自社で行うフルインテグレーション管理を採用。どんな餌を使っているのか、農薬の使用量はどれくらいかなどをしっかりと把握し、鶏肉を安全に管理しています。



# 第2回 通常総代会開催報告

2023年6月21日(水)、し、6議案が提案・討議承認されました。

富山国際会議場(富山市大手町)で第2回通常総代会を開催されました。採決の結果、賛成多数ですべての議案が可決



## 第1号議案 2022年度活動報告および決算関係書類承認の件

事業と活動のまとめ

組合員数 136,412人 出資金 84.1億円 総事業高 173億8,636万円

### 合併初年度の取組み

- とやま生協誕生記念イベント「ロゲイニング」には、計423人が参加しました。
  - 「とやませいきょうまつり」を3ブロックで開催し、6,000人の方が来場しました。
  - 合併記念セールやプライベートブランド商品還元、迎春早割予約などを実施し、利用還元として1億890ポイントを還元しました。
- ※チェックポイントと点数が設定された地図をもとに、チェックポイントを周り地域のよさを再発見しながら点を集めるアウトドアゲーム

### 食の安全・安心とくらしの安心

- 3回開催した産直交流会ではリモートを含め総勢107名、3月に開催した産直キッチンには30名が参加しました。
- 商品のお申し出は、農産品の産地リードタイム短縮や工程管理を強化したことで計画比84%と減少しました。お申し出全体の品数は4,809品でした。
- 魚津市との包括連携協定と関連して、魚津市内の小中学校7校へ生理用品を寄付し、東部センターを災害時の一時避難場所として登録しました。
- フードドライブをみなみ店や各ブロックのせいきょうまつりで実施し、合計237名から393kgの食品、おむつ、生理用品などが寄せられ、子ども食堂や福祉施設、社会福祉協議会にお届けしました。



### 組合員へのお役立ち

- 「くらしの応援全国キャンペーン」を実施し、1億375万円の利用がありました。1,343万円を組合員に還元しました。
- 配布されるカタログを選べる仕組みは11種類に増加し、注文用紙の配布も選択できるようになりました。
- 2030年ビジョンの中のくらしのトータルケア事業の実現に向け、新店舗出店の準備、店長と副店長候補者が4月から、部門チーフ候補は11月から研修を開始しました。
- 2024年度の新規福祉施設開所に向けて土地を購入し、準備を進めました。施設の名称は「輝かみいの」に決定しました。
- とやまレインボーファーム(株)は4月から立山町と笹津地区の2か所で農業を開始しました。

### 職員の成長と安定した経営

- 宅配事業は7月に配送ルートを見直したことで、配送の効率が良くなりました。
- コールセンターを新設し、オペレーターの対応力向上に取り組みました。
- 介護記録システムを6月に導入し、利用者の体温や脈拍などを記録する方法が紙からタブレットへ移行しました。
- 建物の修繕や設備・器具を入れ替え、働きやすい職場環境整備をすすめました。出産育児休業や介護休暇などの取得を推進しました。
- 「認める・ほめる・傾聴・対話」を大切にした新人事制度を導入しました。

### 組合員の参加・参画

- 専門委員会(19委員会149名)、地域会(31地域会211名)が立ち上がり、年間委員会参加人数は3,413名でした。
- 組合員向けスキルアップセミナーは、7月、10月、2月に開催し、会場と自宅からのリモート参加を含め計114名の参加がありました。
- 組合員活動は、イベントも含めリアルやオンライン、ハイブリッド形式と状況に合わせて開催し、のべ57,670人が参加しました。



項目	実績	計画比
組合員数	136,412人	98%
出資金	84億1,262万円	99%
総事業高	173億8,636万円	101%
事業高	宅配事業	162億404万円 102%
	生活支援事業	4億699万円 99%
	店舗事業	1億9,793万円 102%
	福祉事業	4億2,988万円 97%
	共済事業	1億4,050万円 97%
その他*	700万円 100%	
経常剰余金	2億517万円	68%
共済保有件数	44,875件	96%

※その他は太陽光発電による収入

### 貸借対照表

2023年3月31日

資産		負債	
流動資産	79億5,521万円	流動負債	31億2,184万円
		固定負債	8億1,105万円
		純資産	
固定資産	59億6,353万円	出資金	84億1,262万円
		剰余金	15億6,940万円
		評価換算差額等	382万円
資産合計	139億1,874万円	負債・純資産合計	139億1,874万円

※1万円未満の端数を切り捨てて表示しているため、合計に一致しません。

## 第2号議案 2023年度活動方針および事業計画決定の件

活動スローガン

「笑顔」と「ありがとう」を組合員と地域に届けます。

～感謝と素直を大切にします～

### 食の安全・安心とくらしの安心

- 県内産直品のお取引先の拡大と品揃えを拡充し、生産者・製造者との交流を拡大します。
- 食品安全マネジメントに基づき、品温管理、商品点検、事業連合との連携で、商品のお申し出件数を削減します。
- 環境の活動は、組合員が家庭でできる温室効果ガス削減に取り組み、生物多様性は県内の自然をテーマに学習会を開催します。
- 食品ロス削減の活動は、フードドライブの拡大、自宅でできる食品ロス削減など、組合員とともに取り組みます。

### 組合員の参加・参画

- ブロック協議会、専門委員会、地域会等は、現在の活動を継続しつつ、しくみや基準の見直しをすすめます。
- 学習会や交流会等の組合員活動は、オンライン、ハイブリッド、リアル開催と活動内容や状況に合わせて柔軟に対応します。

### 職員の成長と安定した経営

- 教育制度に基づき階層や職能別の人財育成、職場体験などを進め、キャリアアップを支援していきます。
- 宅配の配送業務は標準化を図り人時生産性を高めます。
- 安定した経営と組合員のくらしを支え続けるため、宅配料金の見直しを検討します。
- 2023年10月からのインボイス制度への対応と、ワークフローの電子帳簿保存法への対応を進めます。
- 近年増加しているサイバー攻撃に対するセキュリティ対策の強化は、事業連合と連携し実施します。

### 組合員へのお役立ち

- 新店舗は店舗用地の確保、店舗コンセプトに基づく部門政策と売り場レイアウトの確認、建設を開始、導入するシステムを決定し、2024年の出店を目指し準備を進めます。
- 物価上昇により厳しさを増す組合員のくらしを応援するため、年間通じて最安値で提供できる商品の拡充とイベントを設けて組合員に還元します。
- 宅配アプリの機能拡充やeフレンズの機能強化を図り、利用しやすいしくみづくりをすすめます。
- 富山市新庄地区で小規模多機能型居宅介護事業所「輝かみいの」を2024年度に開所する準備を進めます。
- 配食事業は弁当の利用を通して栄養とカロリー、利用者の状況に対応した品ぞろえで、組合員、県民に食と健康でお役立ちを広げます。

### 2023年度事業経営計画

項目	実績	前年比
組合員数	137,000人	100%
出資金	87億5,000万円	104%
総事業高	178億710万円	102%
宅配事業	165億3,500万円	102%
生活支援事業	4億5,700万円	112%
福祉事業	4億5,020万円	104%
店舗事業	2億1,290万円	107%
共済事業	1億4,500万円	103%
その他	700万円	100%
経常剰余金	1億5,000万円	73%
共済保有件数	46,000件	102%

## 第3号議案 定款の一部変更の件

大学生協共済連が解散し、学生総合共済事業をコープ共済連に譲渡したため、定款を改正しました。

## 第4号議案 監事監査規則改正の件

2019年の会社法改正に伴う生協法改正(2021年施行)を受けて、日本生協連の「監事監査規則例」に照らし合わせてとやま生協の監事監査規則の内容を見直し、条文の再編や規定の追加、文言の修正などを行いました。

## 第5号議案 役員選任の件

コープ北陸事業連合の役員体制の変更による理事の辞任に伴い、定款第18条、第19条および役員選任規約に基づき、役員を選任しました。

## 第6号議案 役員報酬決定の件

役員(理事25名、監事5名)の年間報酬について、経済状況、当組合の経営状況、社会的水準その他諸般の事情を勘案して、総額の範囲を決定しました。

### 加工食品の原料原産地表示を見て判断しよう

加工食品に使われる原材料がどこ産か気になりますね。国内で作られる加工食品は昨年4月から、使用重量がもっとも多い原材料の産地が必ず表示されるようになりました。ただし、その意味を正しく理解するには少し予備知識が必要です(図参照)。

#### 使用量の多い産地順に表示

原産地は多くの場合、原材料の名称の後にカッコ書きで示されています。複数産地の原材料を用いる場合は使用量が多い順に表示し、原産地が3カ国以上ある場合は、3カ国目以降を「その他」とまとめることも許されています。

#### 「又は表示」と「大括り表示」

ここまでであればわかりやすいのですが、実際には食品メーカーは、原料の産地を変更することが少なくありません。日本の消費者は厳しく、加工食品の味や品質のブレを許しません。製品価格も、原材料の実勢価格に応じて日々変えられるわけではありません。そのため、メーカーはその時々で最善の産地の原材料を選び配合を変え、常に一定の味や品質、価格を維持しようとしています。

一方で、メーカーは生産コストを下げるため、パッケージを一度に大量に印刷して単価を下げ倉庫に入れ、少しずつ使うのが普通。産地の変更に合わせパッケージの表示を変えるのは難しいのです。

こうした生産の実態にも対応するため、表示ルールが細かく決められています。図の「又は表示」の場合、2022年の実績をもとに豚肉(アメリカ産又は国産)と表示され、豚肉がアメリカ産と国産以外では使われていないことを意味しています。ただし、①アメリカ産が多く国産が少ない、②アメリカ産のみ、③国産のみ、④国産が多くアメリカ産が少ない…の4通りの可能性があります。

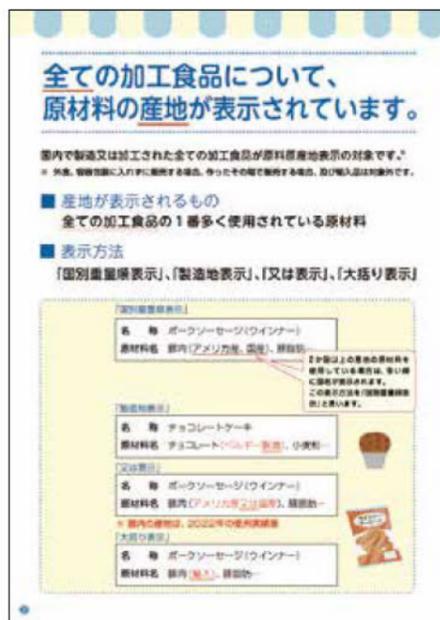
産地が海外の3カ国以上で重量順位の変動が見込まれる場合、「豚肉(輸入)」という「大括り表示」が可能です。

#### 「国内製造」にも意味がある

また、一番多い原材料が加工食品の場合には、産地ではなく製造地が表示されます。たとえばパンや菓子などでは、小麦粉(国内製造)と表示されています。

「輸入原材料であることを隠している」と批判する人がいますが、そうとは限りません。小麦は通常、製粉会社が表皮や胚芽部分を取り除き、胚乳部分を挽いて白い小麦粉に加工します。原料の小麦は品種や時期、産地などによりたんぱく質含有量や酵素活性などが大きく異なるため、製粉会社はブレンドするなどして一定品質の小麦粉製品にします。みなさんがパンやケーキなどを作る時に毎回、同じレシピで作れる陰には製粉会社の技術力があり、「国内製造」という表示にも意味があるのです。

原料原産地表示の主なパターン4つをご紹介します。ほかにも「大括り表示+又は表示」など、細かいルールがあり、消費者に理解しにくいのは否めません。わからない場合は、食品を製造した企業に尋ねましょう。消費者庁のウェブサイトでも制度が説明されています。



出典:消費者庁・新たな加工食品の原料原産地表示制度に関する情報 [https://www.caa.go.jp/policies/policy/food\\_labeling/quality/country\\_of\\_origin/](https://www.caa.go.jp/policies/policy/food_labeling/quality/country_of_origin/)



まつなが 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。

### 子育て通信 笑顔のたね

### 「好き嫌いに困ったら」 ~味付けを変えても食べてくれない~

3才頃になると、食べ物に「好き嫌い」が出てきます。味覚が発達し、自分の好みを示すことができるのは成長の証ですが、味付けを変えても食べてくれないと悲しくなりますし、栄養の偏りも気になりますね。

幼児期の好き嫌いには、どんな対応がよいのでしょうか。

幼児期の食欲は、食品の見た目、味、食感、大きさに加え、雰囲気にも影響されます。まずは「楽しい食卓」を心がけましょう。

大切なのは、お子さんが食べない食品を食卓から消してしまわないことです。

幼児期は味覚以外にも、自我や協調性、チャレンジ精神が発達します。

いつもは食べない食品も、お友達が食べていたり、家族が美味しく食べていたりすると「食べてみようかな」と、挑戦したい気持ちが芽生えます。その時に自分のお皿に載っていなければ、挑戦のチャンスを逃してしまいます。自発的に芽生えたチャレンジ精神をその場で実行することで、成功体験も得られ、苦手な物事に挑戦する力を養うことができます。

たとえ、挑戦して吐き出してしまっても、「ダメかー」ではなく「挑戦してみたんだね。スゴい!」と褒めて自信を持たせましょう。チャレンジしようとする好奇心を育てることも大切です。

また、お子さんが食べない食品が見えなくなるまで小さく刻んで食べさせる方法は、栄養面での不安は軽くなりますが、お勧めできません。そうすることで食べさせることができても、もしお子さんが嫌いなものが



入っていたことに気付いてしまったら、好きな料理さえ食べなくなる場合もあります。そして「ほかの料理にも嫌いなものが混ざっているのでは?」と疑って、嫌いなものを見つけようと料理をつつき回すだけになることもあります。

苦手な食品は、型抜きして見た目を可愛くする、柔らかく煮て盛り付ける量を少なくするなどの工夫をしてみてください。

好き嫌いはないに越したことはありませんが、栄養面で代わりになる食品を食べられれば問題ありません。成長するにつれて、何でも食べられるようになることも多いので、無理に食べさせようと頑張りすぎないでください。

食卓での声かけは「〇〇を食べないと□□になれないよ」というマイナスの表現よりも、「〇〇を食べたら□□になれるよ」というプラスの表現が良いでしょう。

行動から喜びが生まれる印象付けは、チャレンジ精神を育て、物事の良い面を見つける練習にもなります。お子さんの好き嫌いには肩の力を抜き、食卓を楽しんで、気長に向き合ってください。

### Recipe

#### 豚肉と野菜の春巻き

苦手な野菜もお肉と一緒に春巻きに包んでおいしく食べられます! 具材を炒めずに切って巻くので簡単です。1食あたり、お子さんには1~2本、パパやママには3本が適量です。

- 《材料》(春巻きの皮 10枚分)  
春巻きの皮 ..... 10枚  
●具材  
豚ロース薄切り肉 ..... 10枚  
塩こしょう ..... 少々  
スライスチーズ ..... 2枚半  
野菜 ..... 1枚あたり 20gほど  
もやし、玉ねぎ、小松菜、ねぎ  
じゃがいも、かぼちゃなど  
●小麦粉のり  
小麦粉と水 ..... 各大さじ1  
揚げ油 ..... 適宜

#### 《作り方》

- 春巻きの皮は室温にもどして、1枚ずつにはがす。
- スライスチーズは細長くなるように1/4に切る。
- 野菜は巻きやすい大きさに切る。  
(玉ねぎはスライス、小松菜は3cm程度、ねぎは斜め切り、じゃがいもやかぼちゃは8mm角の拍子木切り)
- 春巻きの皮に豚ロース薄切り肉を置き、塩こしょうをする。
- ④の肉の上にお好みの野菜をのせ(1種類でも組み合わせてもOK)、②の切ったチーズをのせ、皮を巻いていく。
- 巻き終わりに小麦粉のりをぬり、とめる。
- 180度に熱した油で、こんがりきつね色になるまで揚げる。



フリークのお話

おたよりでつながる

# リアンのひろば

クチコミ

我が家のレシピ

## テーマトーク

### 「今年の帰省・帰省の思い出」

●夫の両親が健在の頃は自家用車で毎年必ず高知県へ帰省していました。忘れられないのは、阪神大震災の年の夏。被災地の神戸を通過するのに21時間もかかって、瀬戸大橋のSAまでたどり着きました。今は明石大橋を通過して四国へ渡るので、12時間くらいでいけます。  
高知市 たけちこさん

●大学時代、県外に出ていたときはアルバイトに明け暮れ、4年間のなかで数えるほどしか帰省しませんでした。それが今は地元に戻って就職、子育てをしていると呼ばれもしないのに週4ほど帰省(?)しています。両親には「おばけママが来ると生協で買った冷凍食品のストックが勝手に減っている」と文句を言われています(苦笑)  
高岡市 おばけママさん

●今年の2月に生まれた娘を連れて両親家に行く予定!両家の両親ともに働いていてなかなか会えていないので楽しみです。  
高岡市 mahoさん



●4年ぶりに岩手県久慈市へ墓参りを計画しています。親戚・お寺と挨拶まわりをします。車で行くのは最

後にしようと思っています。76歳、79歳の夫婦です。ゆっくりゆっくりと行ってきます。  
南砺市 かこちゃんさん



●地元で生まれ育った私は帰省とは無縁ですが…知人の帰省に便乗して夏休みを過ごしたことがあります。いろいろな体験をさせていただきました。いい思い出です。  
南砺市 ななまるさん

●関東圏の大学に行っていたので、帰省の際は新幹線や特急列車を使っていました。東京から新幹線に乗り、越後湯沢駅に着くと、特急はくたかへの乗り換え時間が短く、早足で歩いたり、ときには走ったりしていました。北陸新幹線ができたことで、特急はくたかはなくなってしまっただけですが、いい思い出です。  
富山市 たけさん

●娘が子供を産んでから、お盆や正月に泊まりに来るので、自分の実家に行けません。母はわかっているから「来るのはいつでもいいよ。」と言ってくれます。孫達がきて嬉しいけど、母に会えないのはちょっと寂しいです。  
富山市 島田さん

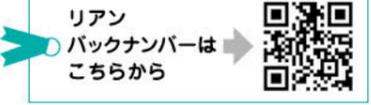
●今まで、帰省とは無縁でしたが娘が県外で就職したので娘が帰ってくるのが楽しみです。しかし、社会人になって間もないのでなかなか

か帰省することもできず、こちらから会いに行つてこようと思います。頑張っている娘に富山のお土産を持って行きます。  
富山市 ヤマシヨウさん

## フリートーク

●6月号の「みんなの声をきかせて!」のコーナーに「注文書の控えがあれば助かる」という声がありました。私は脳トレだと思って控え専用のメモを書いて冷蔵庫に常に貼っています。生協で注文するときも、スーパーへ行くときもメモを確認します。面倒でもすべて脳トレだと思うことにしています。  
高岡市 チャミさん

●卵が高くなったなーと嘆いてばかりでしたが、6月号の「今月のピックアップ」を読んで生産者さんの苦労がすごいことがわかり、反省。むしろ今までの低価格だったんですよー。生産者にも、消費者にもやさしい環境を目指したいです。  
滑川市 あこりさん



●eフレンズで注文する時、商品コメントを読むのが好きです。ほかの組合員さんとお話しているような気分になるし、自分が好きなポイントが同じだったりすると「そうそう!!!」と嬉しくなります。嬉しくて、注文するものが増えちゃいますがコメントを読むのはやめられません。  
魚津市 ながぐつさん

●6月9日、環境委員会で調理実習をしました。サルベージと題した調理。「サルベージ調理」とは、家庭で使い切れない食材を持ち寄り調理することです。さすがベテラン主婦の集団。梅がゆ、鮭ご飯、乾燥野菜と人参の白だし味の汁もの、餅入りぜんざいなどを担当を決めなくても、自然にそれぞれが調理を始めて1時間後には配膳終了。後の試食

会では、近況やサルベージ調理の感想など話に花が咲きました。コロナ感染症が5類相当になったためか、開放感に溢れていました。普通の日常はいいですね。  
富山市 コスモスさん

●4年ぶりに立山町のお祭りに行きました。3歳の長男は初のお祭り!ボール投げやボールすくいをやる彼の姿に、成長を感じました。花火も見に行きたいな〜♪  
富山市 なゆこママさん

●数十年ぶりに水泳を始めました。昔は泳ぐのが大好きでいくらでも

泳いでいられましたが、久しぶりだと25m泳ぐのも必死です。体を慣らして来春までにバタフライをきれいに泳げるようにがんばります。  
富山市 にしやんさん

●1歳7か月になった息子。いろいろな方から話を聞いていた通り、しっかりと保育園の洗礼を受けています。胃腸炎、RSウイルス、アデノウイルス…負けるな息子よ!強くなるんだぞー!  
滑川市 てんてんさん

●去年は実がなつたところで枯れてしまい失敗したきゅうり栽培。今年もプランターで再挑戦し、見事4本

収穫できました!あと何本収穫できるのか楽しみです。  
富山市 家庭菜園さん



●終活を始めました。射水市で作られた「思いを伝えるノート」を書いたり、不要なものを売っています。互助会にも入会して、自分の葬儀についても計画しています。自分の最後を考えることで今の生活の見直しを具体的にすることができています。みなさん、終活おすすめてすよ!  
射水市 あんゆかさん

これいいね! NICE

太陽のロールパン 8月3日

●黒部製パンさんの「太陽のロールパン」に家で作ったハンバーグと畑で獲れたレタスをはさんでハンバーグサンドに♡と一つもおいしかったです!  
上市町 ゆーこさん

COOP 鶏ごぼうピラフ 8月3日

●いろいろなメーカーのピラフを食べてみましたが、この鶏ごぼうピラフはうす味で飽きの来ないシンプルな味付けなのでとてもお気に入りです。3歳の孫もモリモリと食べます。  
射水市 パバさん

COOP ピスタチオクリーム 8月3日

●濃厚なピスタチオの香りの粒入りブレッドです。生のパンはもちろんですが、トーストに塗ってもジュワツと溶けて美味しいです。  
富山市 たいやきママさん

シルクスイートの焼き芋 8月4日

●1歳の子どもでも1回で食べられる小さめサイズの焼き芋が入っていることが多いのでとても使いやすく気に入っています。少し大きめのものが入っているときは子どもと一緒に分けて食べています。レンジで温めるだけで簡単になめらかで甘くておいしい焼き芋が食べられるのでおすすめです。  
富山市 小倉さん

この実ブレッドミニ 8月5日

●この実ブレッドが大好きです。くるみの食感、レーズンの甘み、パンの美味しさ。ハイカロリーなのでたまにしか注文しませんが。  
滑川市 エフ魚さん

COOP 梅酢たこ 8月5日

●梅酢たこがとても美味しくて家族全員大好きです。きゅうりと生姜など入れてこれからの時期さっぱりと美味しいです。  
富山市 かつこちゃんさん

COOP 大豆で作った唐揚げまめからくん 9月3日

●私のイチオンはまめからくん。お肉大好き唐揚げ大好きな娘に、お豆を食べさせたいと思って購入したところ、お弁当の定番おかずになりました。  
高岡市 popoさん

## お便り募集!

### 募集テーマ 「私のやる気スイッチ」

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COOP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** 牛乳の紙パックが、きちんと冷蔵で保存していたのに膨らんでいることがあります。大丈夫でしょうか。

**A** きちんと冷蔵で保存していても、外部から何らかの圧力を受けたり、周囲との温度差による結露などで湿気を吸って紙が柔らかくなったりして、四角い形を保てずに下の方が丸みを帯びて膨らんだようになります。においや状態を確認して普段と変わりなければそのままお召上がりいただけます。製造からの時間経過によって、そのようになることもあり、紙パックのジュースや酒類、洗剤類やシャンプー・コンディショナーの詰めかえ商品などでも起きることがあります。



**Q** 4月から新しくなったお届け表は入金結果や請求金額がわかりにくいです。以前のお届け表に戻せませんか?

**A** お届け表の内容見直しにあたっては、これまで組合員の皆様よりいただいていた改善要望を実現し、「見やすく分かりやすいものを」とのことで改善を進めてまいりました。お届け表の中でご案内する内容や、文字の大きさ、字体、デザインも、組合員の皆様の参加する会議の中でご意見を伺いながら、今回の改善内容を決めております。ご指摘の「入金結果」や「請求金額」は、これまで通り月1回の掲載となっておりますが、ご利用の経過が金額でわかるように「次回の請求予定金額」を毎週更新しながら掲載しております。今後も組合員の皆様の声をもとに改善を進めてまいります。



## SDGs Journey 16

誰も取り残さない世界を目指して

目標12: つくる責任 つかう責任 (前編)



とやま生協のSDGsの取り組み↑

「つくる責任」は、作る側、売る側の責任。「つかう責任」は、使う側、買う側の責任。

8月号では「つくる責任」を取り上げます。

大量生産・大量消費、使い捨てをやめよう

経済的発展と便利で快適な暮らしを求めて、人は石油や天然ガス、森林、水など、地球上の資源を使い続け、たくさんつくって、たくさん使い、そしてたくさん捨ててきました。その結果、自然環境が破壊され、生態系に影響を与え、食品ロス、プラスチックごみの増加、CO<sub>2</sub> (二酸化炭素) 排出という問題が深刻になってきました。生産者も消費者も、持続可能な地球のために、責任ある「生産」と「消費」をすることが求められています。

生協の「つくる責任」の一つ

★プラスチック使用量削減の様々な取り組み

- 再生プラスチック100%使用のペットボトル商品
- ラベルサイズ縮小化や、ラベルレス商品
- ペットボトル商品を紙パック容器に変更
- 植物由来成分を使用したバイオマスプラ容器

ラベルのない麦茶 (国産六条大麦使用)



プラスチックは石油から作られています。石油埋蔵量の残りや、生産・廃棄で発生するCO<sub>2</sub>、海洋ゴミになるという問題から、世界的にプラスチック使用量削減の動きが広がっています。

プラスチック使用量削減について



「コープ商品プラスチック環境対応レポート」では、CO・OP商品の包材に使用されているプラスチック使用量削減についてどのように取り組んでいるか、4コマまんがも交えて分かりやすく、毎月更新でご紹介しています。ぜひご覧ください。



<https://goods.jccu.coop/report-plastic/>

生協と一緒に

あなたにできる取り組み たとえば…

プラスチック使用量の少ない商品を利用する。



←商品包材の10%が植物由来成分

とやま生協 2022年度のコープ商品利用で削減されたプラスチックは606,356点のご利用で、8,305kgです。

## 歯周病について知ろう!

「歯周病」ってどんな病気?

歯周病は世界で一番多い細菌感染症で、「歯肉炎」と「歯周炎」を総称するハグキの病気です。

放置しておくと炎症が進み、歯肉や歯を支えている歯槽骨までも破壊されてしまいます。

歯周病の原因は、歯垢(プラーク)の中の歯周病菌であるため、歯垢が溜まりやすい歯と歯肉の境目の「歯周ポケット」の清掃が大切です。

30代以上の約70%が歯周病?

歯周病の恐ろしさは、症状に気づかず進行してしまうことです。最大の理由は、虫歯は進行に伴い痛みが出ますが、歯周病は痛みをあまり感じないからです。30代以上では10人のうち約7人は歯周病にかかっていますが、自覚のある人はたった3人程度という調査結果が出ています。

※厚生労働省「平成28年度歯科疾患実態調査」 ※サンスター調べ「平成29年6月AAU調査」

歯周病予防なら「薬用ハミガキ ソルテージII」

4つの作用で歯周病を防ぎます

炎症を抑える

ハグキの引き締め

歯周病菌の殺菌

ハグキの血行促進

8月4回企画で  
お試しサイズ12gが  
ご購入いただけます!



販売名:  
ソルテージa  
(医薬部外品)



## とやまレインボーファームの旬だより

とやまレインボーファーム(株)は2022年4月、とやま生協のグループ会社として設立しました。『おいしい』と言ってもらえる野菜を作るために、化学肥料と除草剤を使用せずに野菜作りをしています。

8月3回の商品カタログ『スマイルコープ』では、ナス、小茄子などが購入できます。8月4回以降も野菜の企画が続きます。

また、みなみ店(富山市堀川町)のほか、地場産野菜の販売所、レインボーファームの直売所でもご購入いただけます。私たちが育てた安全・安心な野菜を、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



利用した方の声

野菜の甘みを感じる

味が濃い

## 福祉のへや

Q. 小規模多機能型居宅介護事業所について、サービスの特長を教えてください。

A. 誰もが、歳をとっても介護が必要になっても、住み慣れた自宅や地域の中で、家族や親しい人たちとともに、最後まで自分らしい人生を送りたいと望んでいます。

小規模多機能型居宅介護事業所は、そうした「自宅での生活を続けたい」という高齢者や家族の願いに応えます。

「『〇〇したい』の実現」「持っている力の活用」「生活の継続性」を目指し、ご本人の状態や希望に応じて「通い」「宿泊」「訪問」のサービスを組み合わせ、「自宅での生活を続けるために」必要な支援をしていきます。特に「通い」で顔なじみになった職員が「宿泊」や「訪問」にも対応できることが大きな特長で、環境の変化に敏感なお年寄り、特に認知症の方の不安を和らげることができます。



〈小規模多機能型居宅介護事業所〉

とやま生協 輝ゆとり〜な [富山市藤木]

とやま生協 輝くろべ [黒部市牧野]

とやま生協 輝 城東 [高岡市城東]

☎076-464-5230

☎0765-33-4515

☎0766-30-2071

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。

お問い合わせはこちらから



# コープでくみかつ

～組合員活動情報～

## 募集

### 富山ブロック とやまアルペン乳業工場見学と とやま生協みなみ店でお買い物

「とやま生協牛乳」をつくっているとやまアルペン乳業へ見学に行きます。帰りはとやま生協みなみ店にお買い物に立ち寄ります。

日時/9月8日(金) 9:30集合 申込締切/8月25日(金)  
集合場所/新金代公園前 参加費/無料  
主催/藤の木地域会 定員/20名程度

### 西部ブロック 信州産直組合を訪問し、 生産者と交流しましょう

りんごの生産者と直接交流し、産地の見学、りんご狩りも行う予定です。

日時/9月20日(水) 8:30~18:00  
申込締切/9月8日(金)  
集合場所/西部センターから発着、バスで行きます。  
主催/宅配活動委員会  
参加費/無料(昼食は自己負担) 定員/40名程度



### 東部ブロック 親子ミニ運動会

親子ミニ運動会を開催します。0歳~6歳の親子対象です。かけっこ、ハイハイレース、赤ちゃん向け玉入れ、お菓子取りレースなどの種目を予定しています!がんばったで賞として、生協商品のお土産も準備しています!

日時/9月13日(水) 10:00~11:00  
申込締切/9月6日(水)  
開催場所/とやま生協 東部センター 多目的室  
主催/子育て委員会  
参加費/親子1組100円 定員/なし



## 募集

### CO<sub>2</sub>も家計の負担も減らそう! みんなで節電アクション

家族とコミュニケーションを図りながら節電に取り組んでみませんか?

電気削減量の上位10名(世帯)に1000円分の生協クーポン券をプレゼントします!参加者全員(電気使用量が分かるデータの提出者)に参加賞をプレゼント!

実施期間/2023年10月分電気使用期間  
※昨年10月分電気使用量と今年10月分電気使用量を比較します。  
今年の検針票などで昨年の使用量も確認できます。  
対象/組合員とその家族 定員/なし  
申込締切/8月31日(木) 申込みはこちら⇒



## 募集

### オンラインこ〜ぷ会

生協のことや、暮らしの中の色々なテーマで、月1回のペースで「おしゃべり」をオンラインで楽しんでいます。1回のみ参加もOKです。リモート企画を体験してみたいという方にもおすすめ。お気軽にご参加ください。

9月テーマ/「見直してみよう防災あれこれ~  
あなたのおうちの防災グッズや非常食は?~」  
開催日/9月4日(月) 10:00~11:00 申込みはこちら↓  
申込締切/8月28日(月) 定員/なし

参加費無料 自宅からリモートで気軽に参加



## 募集

### 第22回 平和のつどい

主催/富山県生協連 内容/講演「富山大空襲で被災した体験について」講師:松居弘氏  
日時/9月2日(土) 10:00~12:00 報告発表「2023年度ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ 参加申込みはこちらから  
開催場所/ボルファートとやま 4階 珊瑚の間 代表派遣者報告」



◀◀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

参加申込みされた方には事前に連絡を差し上げます。連絡がない場合はお問い合わせください。

## 募集

### 環境学習会 生物多様性ってなあ~に?富山の里山 生きもののつながり



ナチュラリストからお話を聞きながら、昆虫や水辺の生き物観察をする自然体験学習です。今年は全国の生協で一斉に生物多様性調査を行いますので、当日はアプリ(いきものコレクションアプリ「Blome(バイオーム)」)を使った生き物調査も実施します。

日時/9月24日(日) 10:30~12:00  
申込締切/9月8日(金)  
開催場所/富山県自然体験博物館ねいの里(富山市婦中町吉住1-1)※現地集合  
講師/現地のナチュラリスト  
定員/30名 申込みはこちら⇒



## 募集

### 第2回コープでわくわく講座 「素敵なスマホ写真を撮ろう! ~心と心をつなぐフォトコミュニケーション~」



心と暮らしを豊かにする写真を撮りたい方必見!テレビや雑誌に多数出演実績のある講師から楽しく学び・実践する写真講座です!当日はスマートフォンを使いますのでご持参ください。参加者限定のお楽しみ企画もあります。

日時/9月28日(木) 10:30~12:30  
申込締切/9月8日(金)  
※ご自宅からリモート参加の方は9月24日(日)まで  
開催場所/①富山センター ②西部センター(視聴) ③東部センター(視聴)  
④ご自宅からリモート視聴  
定員/①30名、②③④定員なし  
講師/フォトグラファー/一般社団法人フォトコミュニケーション協会  
代表理事 淵上真由氏  
託児の有無/富山会場のみあり。1歳以上4名まで。

申込みはこちら⇒



## 報告

### 東部ブロック バランスボールで骨盤矯正ヨガ

開催日/6月14日(水) 主催/子育て委員会  
会場/東部センター 参加/17名

東部センターにて、産後指導士の稲場さんを講師にお招きし、バランスボールを使った産後の骨盤ケアを行いました。

レッスンは、小さなお子さんを連れたママさんたちを気遣いながら無理のないペースで進めました。参加者の皆さんがバランスボールに慣れてきたら、音楽に合わせてボールを弾ませたり、ボールの上でストレッチをしたりしました。その際、骨盤をしっかりと立てて座ること、口角を上げて楽しく運動することが大切だと教わりました。

バランスボールの運動やストレッチは室内で赤ちゃんと一緒に行うことができ、骨盤ケアができるほか、ほどよい揺れで赤ちゃんの寝かしつけにも効果的だそうです。

普段お子さんを抱っこして猫背になってしまいがちなママさんも、気持ちよく身体を伸ばしてリフレッシュできました。

#### <参加者の感想>

- ・バランスボールで無理なく運動が続けられると思いました。家にあるボールで続けたいと思います。
- ・体がすっきりしてとても楽しかったです。ほんわかした先生の雰囲気でもゆったり楽しめました。



アイスブレイクのおしゃべりタイム ボールの上でストレッチ

## 報告

### 全ブロック プライベートブランド商品 「とやま生協コシヒカリ」(仮称) 開発の試食を行いました

2024年4月からデビューするとやま生協のプライベートブランド商品「とやま生協コシヒカリ」(仮称)の試食を、3ブロックの組合員活動で行いました。

宅配活動委員会のイベントを中心に、地域会の定例会などでも試食を行い、組合員の皆さんが3種類のサンプルを食べ比べました。まずはご飯だけを食べて評価をつけ、その後はそれぞれのイベントや定例会で用意したご飯に合う生協商品と一緒に試食を楽しんでいただきました。

どの会場でも参加者の皆さんが活発に感想を言い合い、真剣にアンケートを記入されていました。

プライベートブランド米は、各ブロックでの試食・投票を終えたあと、10~12月に包材のデザイン投票を行い、2024年4月の商品カタログ「スマイルコープ」に登場する予定です。



富山ブロック (6/14 開催)

少人数で  
わいわい話しながら  
試食しました。

ごはんのおともや  
七夕汁と一緒に  
味わいました。



西部ブロック (6/27 開催)



50名の方に  
ご参加いただきました!

東部ブロック (7/7 開催)

## とやま生協の移動店舗 愛称募集



4月から2号車が稼働し、移動店舗は2台になりました。増車を記念してみなさんにもっと親しみを持ってもらえるよう、愛称を募集します！

**応募期間** 8月7日(月)～8月25日(金)

**応募方法** 右記のWEBフォームから応募してください。



### 移動店舗とは？

安全・安心な生協商品や新鮮なお魚、総菜、お菓子、パンなど、約250アイテムの商品を軽トラックに載せて、買い物に困難な地域を中心に回っています。

**採用された方には  
生協商品5,000円分  
プレゼント！**

## 「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」にご協力をお願いします

国際社会における核兵器の非人道性に対する認識の広がりや核軍縮の停滞などを背景に、2017年7月、核兵器の開発や保有・使用を禁止する「核兵器禁止条約」が国連加盟国の6割を超える122か国の賛成により採択されました。

2023年1月現在、92か国が参加しており、多くの国が核兵器廃絶に向けて明確な決意を表明しています。また日本国内でも650を超える自治体で、日本政府にこの条約への署名・批准を求める意見書が採択されています。

ロシアによる核兵器使用の脅威が高まる今、この署名活動を通じて改めて核兵器の非人道性を訴え、日本政府に対して条約の批准を求めています。

**署名用紙配布期間** 8月14日(月)～ **提出締切** 9月8日(金) **送付先** 日本原水爆被害者団体協議会

## 第29回 海岸クリーン作戦に参加しました

主催：富山県生活協同組合連合会

2023年6月18日(日)、八重津浜(富山市)と六渡寺海岸(射水市)で第29回 海岸クリーン作戦が開催されました。八重津浜357名、六渡寺海岸233名、合計590名(内、とやま生協から282名)が参加し、海辺のゴミ拾いを行いました。

また、公益財団法人 環日本海環境協力センター(NPEC)のご協力のもと、各会場3地点でマイクロプラスチック調査を行いました。

参加者は、1リットル分の砂を採取し、ふるいにかけてごみを選別しました。分類してみると、用水などから流れ着いたと推測される肥料コーティングカプセルが特に多く採取されました。

普段の暮らしの中から出されるごみの問題や、海の生き物の大切さについて考える機会となりました。

※マイクロプラスチックとは、プラスチック類の海洋ゴミなどが、波や紫外線などによって砕かれた5mm以下のプラスチックのこと。



六渡寺海岸の様子



マイクロプラスチック調査

## コープサステナブルアクションに参加しよう！

環境や社会問題について、ともに「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日本生協連の企画です。特設サイトに5つのサステナブルに関するコンテンツがあります。ぜひご覧ください。

### サステナブル博士の部屋

サステナビリティのテーマ(エシカル・脱炭素社会・循環型社会・生物多様性)について大人も子どもも学ぶことができます。期間中にこのページを見て、学んだ感想を提出してくださった方には参加賞(コープ商品)をプレゼントします。※参加賞は、1家族につき1つまで。

**提出締切** 8月31日(木)

感想提出専用フォームはこちら⇒



### 見つけよう！いきもの探しクエスト

いきものコレクションアプリ「Biome(バイオーム)」の中で開催されるイベントです。いきものを期間内に見つけて投稿し、クエスト達成を目指しましょう！

**クエスト達成条件** いきものを10種類見つける

**実施期間** 10月31日(火)まで

**その他** クエストの参加にはアプリのダウンロード(無料)が必要です。

特設ページはこちら↓



友だち登録でコープ商品が当たる!?

## LINE友だち限定プレゼントキャンペーン

**応募期間** 8月28日(月)～9月10日(日)

LINEメッセージで応募フォームが届きます。応募いただいた方の中から抽選で**5名様にCOOP商品1000円分詰め合わせ「エシカル商品満喫セット」をプレゼント!**



お得なキャンペーンを見逃さないように、今のうちに登録しておこう↓↓↓

友だち登録はこちらから!  
とやま生協LINE  
公式アカウント



みなみ店のお得な  
クーポン、イベント情報  
などが届く!

※画像はイメージです。

- ・プレゼントのお届けは、とやま生協の宅配またはみなみ店をご利用の組合員に限りです。
- ・宅配をご利用の組合員→当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。
- ・みなみ店をご利用の組合員→当選者にプレゼント引き換えメールをお送りします。店舗でメールを提示し、プレゼントをお受け取りください。

## みなみ店のお知らせ

8月14日(月) 8月15日(火) 8月16日(水)  
**お盆はポイント3倍!!**

8月24日(木) 8月25日(金) 8月26日(土)  
**ポイント2倍セール**

## 夏の産直野菜・果物大集合!!

- ・とやまレインボーファームの採れたて野菜
- ・富山市南部産直 中田さんのトマト
- ・藤田梨園 呉羽幸水梨
- ・信州小布施 桜井農園のつがるりんご
- ・飛騨産直市そやなの飛騨野菜

8/24(木)「飛騨産直市そやな」の  
トマト店長がやってくる!!



トマト店長

ホームページからみなみ店のチラシ情報が  
ご覧いただけます。



## 5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	57.0%	23.4%	
回収量	174t	1.6t	
種別	牛乳パック	卵パック	食品トレイ(白のみ)
回収率	1.4t	2.0t(4~6月分)	216kg

※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

蓋冷剤は結露します。乾かしてから通い箱に入れてください。

## 理事会だより

《第1回》開催日/2023年6月21日(水)

承認・協議事項  
●役員報酬額決定の件

《第2回》開催日/2023年6月28日(水)

承認・協議事項  
●2023年度5月の事業・活動及び経営報告  
全事業合計は14億4,525万円、経常剰余金は1,044万円となりました。  
●総代選挙管理委員報告の件  
第3期総代選挙実施にあたり、理事長が理事会の同意を得て指名するうえで各ブロック協議会にて選挙管理委員候補者を3名選出し、理事会で承認されました。

## 事業報告 2023年5月現在

組合員数/137,484人 出資金/85億6,581万円  
●全事業合計 27億5,989万円(計画比101%)  
●経常剰余金 ▲1,298万円

### 事業分野別実績

<b>宅配事業</b>  25億4,976万円 (計画比101%)	<b>配食事業</b>  7,169万円 (計画比96%)
<b>福祉事業</b>  7,610万円 (計画比99%)	<b>共済事業</b>  2,434万円 (計画比104%)
<b>店舗事業</b>  3,636万円 (計画比109%)	<b>太陽光事業</b>  161万円 (計画比90%)

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「第2回 通常総代会開催報告」 <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(〇をつける) ~ 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「私のやる気スイッチ」 <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 **CO-OP** 炭火やきとりは  
 ○○で焼きあげる

締め切り **8月18日(金)**

6月号  
クイズの答え

答え **採卵** 日が明確・新鮮!

応募総数439通、正解者数435通でした。  
**クイズ正解者の中から抽選で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7/31(月)~8/4(金)の週にお届けしています。

8月号の  
クイズ当選者は  
いつもより**10名多い**  
**30名!!**

WEBでの  
クイズ・おたより投稿は  
こちらから!

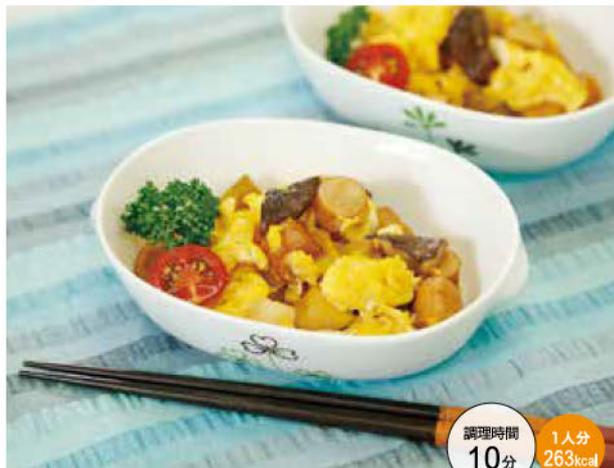


1分で見られる! ☆☆

レシピは動画でも  
ご覧いただけます!

富山市 じゅんじゅんさん 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 **263kcal**

## Let's Cooking

お弁当にもぴったり!

「CO-OP ポークウインナー」を使って

### エリンギとウインナーのいり卵

【材料(2人分)】

- エリンギ …………… 50g
- ウインナー …………… 50g
- 卵 …………… 3個
- 炒め油 …………… 大さじ1
- A { 鶏がらスープの素 …… 小さじ1/2
- 塩、こしょう …… 少々
- 砂糖 …………… 小さじ1/2
- B { 醤油 …………… 小さじ1
- 水 …………… 大さじ1

下準備 ※調味料 A、B を合わせておく。  
卵は先に溶いておく。

【作り方】

- ① 角切りにしたエリンギとコロコロに切ったウインナーを油で炒める。
- ② 合わせておいた調味料 A と B を加え、甘辛く味をつける。
- ③ 溶いた卵を流し、へらで大きく混ぜる。

**POINT!!**  
卵は大きく混ぜると  
ふんわり仕上がります。

お好みでトマトなどの夏野菜を加えてもおいしく召し上がれます。

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!)

