



9月号 みんなの声

harmoney

提出人数

77人

ご提出ありがとうございます

ございました！

9月号 こぼれ話♪

先日の大雨、みなさんにご無事だったでしょうか。コープあいち本部は周りの道路が冠水し、一時的でしたが、館内に閉じ込められてしまいました。いつ、どこで、何が起こるか分からないことを実感した日でした。



さて、表紙は「愛知のコシヒカリ」を使った、4種のおにぎりを掲載しました。Wellcoopでレシピを見ていただけましたか？みなさんはどのおにぎりがお好みですか？編集部（山）が驚いたのは、梅とおかかとクリームチーズを混ぜたおにぎり！梅とチーズ！？衝撃でした(笑) もちろん、おいしかったです♪ おにぎりの具材に無限を感じました。実は撮影後に、残った具材をすべて混ぜた、第5のおにぎりを作りました。これもまたおいしかったです。やはり、おにぎりは無限です。

10ページでは、組合員のみなさんから寄せられた、平和のぬり絵とピースメッセージをご紹介しました。スペース上わずかな作品しか載せられませんでしたので、ぜひみなさんの作品を見てみてください。平和アーカイブサイトからご覧いただけます。

平和アーカイブサイト

<https://peace-coopaichi.tcoop.or.jp/wish>

特集「もしもの役に立つ いつもの食材で一週間を食いつなぐ」

まる

一週間を食いつなぐことをテーマに、もしもの災害のときのために備えることの大切さ、イメージができた。分かりやすく、知りたいことや学びがとてもありました。特に、身近な生協の商品で、こんなにおいしそうな災害時食が簡単に作れるんだ！と心強く感じました。缶詰や乾物などは家の在庫を見直して、ローリングストックして、災害を必要以上に恐れず、日々安心して過ごしていきたいです。



まるちゃん

親戚が東日本大震災を経験していることもあり、普段からローリングストックを実践しています。生協のバックごはんや「あいこちゃん」シリーズの缶詰など、情報誌で紹介されている商品はほとんど購入したことがあります。たまごスープを使って炊き込みごはんが作れることは今回初めて知りました。温かい食事はやはり安心すると思うし、ガスコンロのカセットボンベの確認もしないといけないですね！災害時の野菜不足に備えて、家族みんなが飲むマルチビタミンなどのサプリメントや、ようかんやチョコレート、あめ、ジュースなど甘いものも準備しています。

オオママキリ

一週間を食いつなぐイメージが湧きました。災害時のレシピは興味がありますが、実際に作ってみようと思うには、スタッフさんの感想コメントなどがあると「おいしそう」と思えるのでは？

ぼーちゃん

とても勉強になりました。何となく備蓄していますが、やはり栄養バランスが必要ですね。ローリングストックしながらバランスも考えてみたいです。工夫すれば、災害時も炊き込みごはんが作れる！と知ったので覚えておきたいです。

erienes

普段、お買い得のときに多めに購入している野菜ジュースなども、備蓄になるんだと気付きました。必要な備蓄について、一人につき水を1日に2L×7日間だと、わが家は70Lという計算になりますが、現実的ではないなと痛感しました。防災に関するメディアを見るたびに、こんなにたくさんの防災用品を置ける場所がないおうちもたくさんあるのにと、置き去りにされた感じがしてしまいます。

たろう

まずは自助ですね。ちなみに、炊き込みごはんですが、ビニールが溶けるのを防ぐために鍋底にお皿を置いておくといいです。あと、じゃがりこも水を入れてポテトサラダになるので数個ストックしています。

はるまま

災害用の缶パンや、ようかんなどを備蓄していましたが、子どもがいるので、気持ち的にも、普段あまり食べないものより、食べ慣れているものをストックしていこうと思いました。

トマト

もしもの災害時、頭ではなんとなく理解してはいましたが、家族の食事をつなぐためにも今からしておけることがある、言葉や絵にして書いてあるので、とても分かりやすいです。ビニール袋や缶詰など、家族分を考えると、もう少し増やしておこうかなと思いました。

あさみ

災害時用の食材や缶詰などでそろえがちな備蓄食品ですが、食いつなぐという観点での記事で、とても参考になりました。すでに日ごろから冷蔵庫に入っているもので、食いつなぐという考え方を知れてよかったです。

みかんの花

災害が起きたときのために、普段から食料を備えておくことが大切だと分かりました。特に、缶詰やレトルト食品など、調理しなくても食べられるものを用意しておくで安心だと思いました。また、備蓄した食品を普段の食事にも使いながら補充する「ローリングストック」という方法を知ったので、家でも取り入れてみたいです。

ミルクプリン

先日名古屋の豪雨があり、災害対策はより身近なことになりました。レシピがいくつもあって読みやすく、たまごスープの炊き込みごはんは家に材料があるので、一度やってみようと思いました。あと、わかめや切り干し大根にみかん缶を入れるのが驚きました。

うふふぴょん

震災に遭ったときに、どう食いつないでいくのがか具体的に知ることができてよかったと思います。個人的には切り干し大根が煮なくても食べられる、缶詰の汁で戻して食べられることは知らなかったので知識を得ました。

いいモノ いいコト いいトコロ「CO・OP ライトツナフレーク」

megkoto

国産初のマグロの油漬缶詰の製造がSSKであること、東日本大震災を乗り越え企業努力を継続されていることを知り、小さな缶詰が愛おしくなりました。早速無限ピーマンを作り、孫にも大好評です。

なおなおぶー

ツナフレークはおいしいので、必ずストックしています。パウチタイプは少ないので、倍量のタイプで、1袋か2袋の企画があるとありがたいです。

まみい

ライトツナフレークは日ごろから愛用しているのですが、何が1番好きかというと、味はもちろんのこと、パウチの使いやすさです！缶だとかさばるし、ごみの処理も増えるしで面倒になってしまうのですが、パウチはとても取り出しやすく、ごみ処理も楽で助かっています。また、少し膨らみを持たせ、包材と食材がくっつかず、取り出しやすい工夫をされていることも目からウロコでした。こういった取り組みが、日々の小さなストレスを軽減しているのだと感動しました。

こまさん

ライトツナフレークは私のお気に入り商品で、よく利用しています。缶はごみに出すときに手間なので、アルミパウチがありがたい存在です。こだわりが知れてよかったです。そして、気仙沼の会社だと初めて知り、震災後の復興に少しでも貢献できているのかな？と思うと、うれしく思いました。

ニヨロニヨロ

よく利用しています。コープの商品ばかり食べているので、市販のものがすごく味が濃く油っぽく感じるようになっていきます。煮物に使えばうま味が出るし、サラダに添えればボリュームが出てタンパク質も取れるツナは、なくてはならないものです。

よつば

機械だけでなく、人の目や手が入っているところがたくさんあり、手間暇かけられた商品であることが分かりました。確かに缶詰はけがをしてしまったことがあるので、こういったアルミパウチの商品があることはうれしいです。

くーたん

恥ずかしながら、ツナ缶はツナ缶だとは知りませんでした。使われるマグロも違うこと！なるほどと。いつもマヨネーズで和えるのみでした。まさかの酢の物にできるのかあ！まだまだ暑いので、さっぱりライトツナの酢の物を作りました。



和兄のみっちゃん

何かとツナフレークを加えると、うまみが増して、ありがたい存在の食品です。気仙沼市の会社だと気付きもせず食べていたのですが、つくりての声を読み震災を乗り越えてこられたこと、うれしく思いました。

いくお

食卓に欠かせないツナフレーク。缶詰よりパウチの方が使いやすく収納もしやすいので愛用しています。製造にあたり、目視・異物検査・手でのほぐしなど、たくさんの行程があることが分かって安全・安心に食べられることがうれしいです。パウチの切り込みが2カ所あるのも出しやすくていいです！

やえ

あとがきが参考になりました。備蓄も兼ねれそうなツナフレークの紹介。缶の方が長期保管向きかと思い、缶を購入していましたが、パウチも2年と、思っていたよりも長期保管できるので、次回、紹介されたパウチのツナフレークを購入してみたいと思います。

地産地消めぐり

「愛知のコシヒカリ 5kg 無洗米愛知のコシヒカリ 5kg」

asibi

愛知のコシヒカリは農薬・化学肥料を節減しているので安心です。また無洗米は、米粉で作った熱不着剤で肌ぬかを取り除いていることを知り、米で米を洗うので安心です。お米の保管の注意点が載っていたので、これを守ってなるべく早く食べるようにしたいです。

こひな

お米の保管方法、すごく気にしていた訳ではないので、一度見直そうと気付きました。また、予約販売のシステムを使うことにより、通常より安くなることも、ここで知ることができたため、次回購入時に検討してみたいなと思います。

yuki7

生活に欠かせないお米は、今後も何が起こるか分からないので、予約登録だと心配要素を減らせると思いました。また、自分のことだけでなく、生産者のことも考え、地産地消を心がけたいと思いました。

駅西のごっちゃん

日ごろの水道代節約のためにも、たびたび無洗米は利用していましたが、水道が利用できない環境では、ペットボトルの水さえあればご飯が食べられるので利用したいと思います。

しらたま

今年の新米は抽選購入になっていないからうれしいです。去年は大変でしたよね…。おいしいお米が好きなだけ食べられるって幸せ。地元でもお米がずっと作られますように。

あん

田植えと稲刈り体験をしてから、農家さんの大変さと、お米のありがたさを感じられるようになりました。農家さんも消費者も納得する価格になることを望みます。

さまみ

わが家は人数が少ないので、このお米の2kgのものを予約注文しています。おいしいのはもちろんですが、地産地消に貢献している満足感も得られますし、昨年お米が全国的に少なくなったときも、慌てずに済みましたので助かりました。

みきやん

田植え交流会を実施しているのを初めて知った。他に五平餅づくり体験や、団子づくりなどがあってもおもしろい。愛知のコシヒカリは頼んだことがないので、ぜひ頼んで食べてみたいと思った。

全体について

ばおんとん 表紙

表紙のおにぎり、秋めいていて、そそられました。もちろん Wellcoop (ウェルコープ) でレシピをチェックしました。



みきき マイ・ラブコープ

抹茶のホットケーキが載っていました。値段が少し高いだけあって、おいしいです！うちはこの前ココア味を食べました！甘さ控えめで、大人も楽しめる味でリピート確定でした！こんな小さい子も食べちゃうということなので、抹茶味も食べてみたいし、子どももおいしく食べてくれそうだと感じました。

いとちー ほこフレ！

今月の注目ポイントがひと目で分かりよかった。気になる記事があれば、すぐに二次元コードで飛べるので閲覧数が上がりそうだと思います。

めぐみ 平和のぬりえ・ピースメッセージ

みなさんの作品から平和であることの幸せが伝わってきた。「平和とよりよい生活のために」というコープあいちのスローガンも共感しながら、一組合員として意識しながら利用したい。



フクスケ 暮らしの相談室

「暮らしの相談室」で遺産相続の相談がありました。他人ごとではないと感じます。兄弟は他人の始まりとならないように、情報、常日ごろの付き合いを大切にしたいと思います。

猫のボチ タノモット周年祭

タノモット1周年記念、おめでとうございます！！最近では市内でも本当によく見かけるようになり、お友達に会う感覚でうれしいです。もっともっとみなさんに知っていただきたい、そしてコープの仲間に入っていただきたい…そんなふうに思う今日このごろです。

亥 検査センターだより

金城学院大学の研究レポートで、小麦粉の代わりに大豆やおからのパウダーを使うというのはタンパク質を取りたい高齢者としては、よい提案をお聞きしたと思う。きな粉余ってる！

つきこ 今年も開催 交流会

各エリアの交流会の日程が一覧で見やすくまとまっており、昨年の楽しそうな様子の写真も掲載されているため、「今年も参加したい！」という気持ちが自然と高まりました。毎年とても楽しみにしている企画なので、このように開催のお知らせを誌面で見ることができて大変うれしいです。