

2024年2月発行

No.198

いきいき わくわく

組合員活動交流誌

発行:こうち生協
運営企画グループ



「いきいきわくわく」
全ページカラーで
見ることができます！



「こーぶのある暮らし」



健康と子どもたちの未来のために

こうち生活協同組合

本部 〒781-0013 高知市薊野中町 16-8

こうち生協  Tel.088-826-5211



♪ もくじ ♪



| | | |
|------------------------|-------|-------|
| ・たべる*たいせつキッズクラブ イベント報告 | | 1 |
| ・コープ委員会の報告 | | 3-11 |
| ・商品活動委員会の報告 | | 12-19 |
| ・いきワク Voice | | 20 |
| ・心に響く名言の紹介 | | 20 |



イベント：「入河内大根収穫&調理体験」

日 時：2024年1月13日(土) 10:00~14:00ごろ

場 所：安芸市立東川公館（高知県安芸市入河内 588）

参加者：2家族6人



高知県安芸市の伝統野菜『入河内大根』の収穫&調理体験を企画しました。珍しさはあったものの、高知市内から車で1時間半かかる高知県東部の奥地での開催ということもあり、あまり参加者がふるいませんでしたが、少人数だったことから一人一人の子どもさんに寄り添った体験ができたように感じます。

入河内大根とは、首の部分が赤く、青首大根の約3倍の大きさの大根です。大きいものでは10kgを超えるものもあります。キメが細かく、辛みがすくなく甘みのある入河内大根は、煮崩れしにくく、煮物に適していると言われます。



←入河内大根の抜き方を説明してくれる「ありさわさん」ぐるぐる回しながら上へ上へと引っっこ抜きます！



↑大きいし重いし全然抜けない〜！と大苦戦。抜き終わるころにはすっかり体が暖まっていました。



調理体験では、あまりつくることのない料理に子どもたちは興味津々、楽しそうに調理していました。



なめし・お味噌汁・はさみ揚げ・かき揚げ・大根もち・なますを作りました！どれもとてもおいしく、楽しい食事となりました♪→

大きいだいこんびっくりしました。非日常体験ができて良かったです。子どもも、いつも大根を食べないのですがたくさん食べてくれて良かったです。保護者の感想より

【 11 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 横 浜 】 コーポ委員会報告書

| | | | | | | | |
|----------------|-------|--|----|------------------|--------|-----|--|
| 開催日時 | | 11月 20日 (月) 19:00 ~21:00 | | 報告者 | | | |
| 出席者 | コーポ委員 | 8名 | | 理事 | 職員 | | |
| 欠席 | 2名 | | 会場 | 高知市営総合運動場 相撲場 | | | |
| 次回開催日 | | 12月 20日 (水) 19:30~21:00 | | 会場 | 蒔絵台集会所 | | |
| ●議 題 | | ●内容・意見 | | | | ●確認 | |
| 四股踏み トレーニング | | <ul style="list-style-type: none"> • トレーナーさんより四股踏みトレーニングを教えていただきました。 思っていたより難しく、足が全くと言っていいほど上がらずびっくり!! 筋肉の衰えを感じました。 • 相撲場や2階の試合土俵も見学させていただき興奮しました。 • 四股踏みやすり足の方法を教わり、それほど難しいことではないのに、地味にけっこうキツイ。 でも、終了後は股関節周りの可動域広がり足の運びがスムーズになったと実感できました。 • 今日のトレーニングを生かして隙間時間にぜひ続けたいと思っています。 • 写真を見て、自分の腰の高さにびっくりしました。精一杯かかんだつもりだったのに。 • その日の帰りにはガッキガキの股関節がスムーズな動きとなり、足の裏もポカポカと温かくなりました。下半身の血の巡りが良くなったのでしょうね。すごい効き目だなあと感動しました。そして、しっかり筋肉痛にもなり、普段の運動不足を思い知らされました。 家だとしないので、四股トレのレッスンがあれば習いに行きたいですね。 | | | | | |
| 感 想 | 上記 | | | | 担当者 | | |
| | | | | | リーダー | | |
| | | | | | 支所長 | | |

横浜コープ委員会 12月活動報告

- ・日時と場所 12月20日(水)19:30~21:00 蒔絵台集会所
- ・参加人数 9名
- ・報告
- ・商品レビュー

『贅沢フルーツロール』 1個 298円

クリームがぎっしり詰まっていておいしかった
 お店にあるのでよく買っています
 親子共々好きです

『コープさらさら安心パッド少中量用』 1個 498円

『ライフリーさわやかパッド少量用』 1個 1,090円

軽失禁は気になるお年頃なので試したいと思っていた
 生協でも多くの種類から選べるので気軽に試してみたい



・活動内容

年内最後ということで、持ち寄りのクリスマス会を開催しました。横浜コープ委員会は毎月平日夜に開催しています。今年も生協商品を囲んで楽しくのんびりと活動できたことに、みんなで感謝しました。



城下さんによるパネルシアター。キラキラの絵と歌にクリスマス気分が盛り上がりました。



軽失禁、気軽に話せる話題になるといいな、とあえてクリスマスに購入♪



作るものを予め決めていないのに、メインからデザートまでまんべんなくそろう奇跡☆


【11】月度 【中央】支所 【朝倉】コープ委員会報告書

| | | | | | |
|--------------------|--|---|---|-------|---|
| 開催日時 | | 11月15日(水) 10:30 ~ | | 報告者 | |
| 出席者 | コープ委員 | 理事 | 職 | 事 | 員 |
| | | | | | |
| 次回開催日 | | 12月 日 () : ~ : | | 会場 | |
| ●議 題 | | ●内容・意見 | | ●確認内容 | |
| 株式会社 マキテック サービス | | <p>50名集合10:30—昼食11:30~12:00(スナック)</p> <p>マキテック サービス 1:30</p> <p>案内・説明—西森氏</p> <p>女性14人、男性2人 平均年齢47才</p> <p>清潔な工場内、あらゆる工程の説明してのうえ 手配・作り作り・材料と着てくかて20重から取ら せ下へ入る。(20重は安全ヘルメット)の つかた。木は自社製造。と20重は木は 3名の成形機で1時間360本。 1~24の各工程を経て出荷。 おお下は履・衣は木、と20重は木、キリと おおし、お水と木。不思議に思ったと一飲み 終った木は木は水道かあ55:55か、マキテック 残っている。レポートしてきておくら、お意見は ほしいと、お水か—不思議!!</p> | | | |
| 全体の感想 | 見学時間が午後と短いので、お水は出発少しお水(り)の時間 2名。天野見氏の説明は道が遠かった。 各の工程を経て安全な作りかた、お水は木の作りかた いる。お水は安心して、お水は履ける。お水は、お水!! | | | 担当者 | |
| | | | | リーダー | |
| | | | | 支所長 | |

【12】月度 【中央】支所 【朝倉】コープ委員会報告書


| | | | | | | | |
|----------------|-------|--|--|-----|-------|------|--|
| 開催日時 | | 12月9日(土) 11:00 ~ 13:30 | | 報告者 | | | |
| 出席者 | コープ委員 | | | 理事 | 職員 | | |
| 欠席 | | | | 会場 | アール | | |
| 次回開催日 | | 月 日 () : ~ : | | | 会場 | | |
| ●議題 | | ●内容・意見 | | | ●確認内容 | | |
| 株式会社 マネジメント | | <ul style="list-style-type: none"> ○ 報告書作成 (内容話しあう) ○ 1月14日 委員会 やすみ ○ 12月、1月のおし作りを計画しておし作り 本週にはおし作り。 ○ おし作り体験にたいして思いついた マネジメント。(いろんな理由で……) | | | | | |
| 全体の感想 | | | | | | 担当者 | |
| | | | | | | リーダー | |
| | | | | | | 支所長 | |

【 11 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 春 野 】 コーポ委員会報告書

| | | | | | | | |
|-------|-------|--|--|-----|----------------|----|----|
| 開催日時 | | 11月17日(金) 13:30 ~15:00 | | 報告者 | | | |
| 出席者 | コーポ委員 | | | 理事 | | | 職員 |
| 欠席 | | | | 会場 | 春野公民館 弘岡上分館 | | |
| 次回開催日 | | 12月8日(金) 13:30 ~ | | 会場 | 春野公民館 弘岡上分館 | | |
| ●議 題 | | ●内容・意見 | | | ●確認内容 | | |
| 試食 | | <p>11月委員長会報告</p> <ul style="list-style-type: none"> ・紀州南高梅つぶれ梅はちみつ風味 ・金沢百万石りんごシブースト ・とうふとチキンのふっくらステーキ | | | | | |
| | |  | | | | | |
| 全体の感想 | | 担当者 | | | | | |
| | | リーダー | | | | | |
| | | 支所長 | | | | 橋口 | |

【 12 】 月 度 【 中 央 】 支 所 【 春 野 】 コーポ委員会報告書

| | | | | | |
|-------|---|--|-------|----------------|---|
| 開催日時 | | 12月8日(金) 13:30 ~15:00 | | 報告者 | |
| 出席者 | コーポ委員 | 理事 | 職員 | | |
| 欠席 | | | 会場 | 春野公民館 弘岡上分館 | |
| 次回開催日 | 1月12日(金) 13:30 ~ | | 会場 | 春野公民館 弘岡上分館 | |
| ●議題 | ●内容・意見 | | ●確認内容 | | |
| 話し合い | さとの雪の豆腐 紙パックの長期保存便利で使い勝手がよい 豆腐の保存方法や専用の容器がある | | | | |
| 試食 | <ul style="list-style-type: none"> ・博多あまおういちご ・特別栽培キウイ ・焼きいも ・しょうが湯 | | | | |
| | |  | | | |
| 全体の感想 | 豆腐の保存方法人それぞれ違っていた。 いろいろ話をしていると、参考になることがあります。 | | | 担当者 | |
| | | | | リーダー | |
| | | | | 支所長 |  |

| | | | | | | |
|-------------------|---|---|--|-----|-------------|------------|
| 開催日時 | | 11月17日(金) 13:00 ~ 17:00 | | 報告者 | 木村 | |
| 出席者 | コーポ委員 | 9名 岡本・由比・宮崎・濱中・穂積 山内・明智・岸田・木村 | | 理事 | 職員 | |
| | 欠席 | 4名 太田・橋本・深瀬・和田 | | | 会場 | コーポよしだ組合員室 |
| 次回開催日 | | 12月9日(土) 13:30 ~ 16:00 | | 会場 | LINE ミーティング | |
| ●議 題 | | ●内容・意見 | | | ●確認内容 | |
| 委員長会の報告 税金の勉強会 | | <p>最近インボイス制度の話など税金に関する話題が家族の中でも増えてきたと感じるので、税金についてわかりやすく書かれている冊子を使って、読み合わせなどをしました。</p> <p>使った資料は誰でも取り寄せることができます。</p> | | | | |
| | |  | | | | |
| 全体の感想 | 少しの時間しか参加できないメンバーも居ましたが、仕事の合間でも顔を出してくれるのはうれしく思いました。 | | | | 担当者 | |
| | | | | | リーダー | |
| | | | | | 支所長 | |

| | | | | | | | |
|------------|--|--|--|-----|--|-------------|--|
| 開催日時 | | 12月9日(土) 13:30 ~ 15:30 | | 報告者 | | | |
| 出席者 | コーポ委員 | 10名 | | 理事 | | 職員 | |
| | 欠席 | 3名 | | | | | |
| 次回開催日 | | 1月 27日(土) 13:30 ~ 15:30 | | 会場 | | LINE ミーティング | |
| ●議 題 | | ●内容・意見 | | | | ●確認内容 | |
| 年度末ランチ会の日程 | | 相談の結果、2月9日(金)にレストランボルベールでランチ会をしようということになりました。受験生が居たり、仕事が忙しい時期だったり、なかなか全員集合とならないのがもどかしいところです。 | | | | | |
| 試食品 | | 今回は試食品ではなく、雑貨を注文してくれていたもので、年末の大掃除に使えて良かったです。 | | | | | |
| 全体の感想 | 年明けすぐに修学旅行がある高校が多いので、持っていく荷物の中身やバッグの話で盛り上がりました。また、某スーパーの子ども用カートが買い物客のじゃまになっている話が出て、生協のお店には無いので今後も導入しないでほしいという意見もありました。 | | | | | 担当者 | |
| | | | | | | リーダー | |
| | | | | | | 支所長 | |

| | | | | |
|-------|--|-----------------|------|--------|
| 開催日時 | 12月8日(金) 10:00~14:00 | | 報告者 | |
| 出席者 | 運営委員 | 講師 1名 参加者 7名 | 理事 | 職員 |
| 欠席 | | | 会場 | ゆうあい工房 |
| 次回開催日 | 1月12日(金) 冬の彩 三味線とピアノ | | 会場 | ゆうあい工房 |
| 学習会 | <p>南京事件について12年前に取材に行った成川さんの話をお聞きました。歴史の一角を切り取って生存者の証言を聞きまとめた小冊子『南京事件フォト紀行』(著者:成川 順)をテキストにしました。</p> <p>成川さんのFBから「イスラエルにアドバイス」……………</p> <div data-bbox="384 772 790 1108" data-label="Image"> </div> <p>日中戦争中に日本軍が殺した中国人は1000万人と言われている。ナチスドイツが殺したユダヤ人は600万人だから、日本軍の方がはるかに多い。日本軍は、ナチスのような収容所を持たなかったのに、どうしてそんなに多くの中国人を殺せたのだろうか？それは、捕虜を即殺したからである。また、(強制連行—強制労働)の後に殺したからである。日中戦争時の市民殺害の最大のものが南京事件(30万人)だが、日中戦争全体を通じて、中国各地で中小の「南京事件」が展開された。その結果が1000万人である。人体実験も満州にとどまることなく、中国各地で展開された。</p> <p>当時、南京は中華民国の首都で、各国の外交官、ジャーナリストが事件の目撃者となり、撮影者となった。それ故、南京事件の実相は、世界が知るところとなり、(日本人に対しては、何をやってもいい)という世界世論を形成したのではなかろうか。アメリカによる東京大空襲や原爆投下などにつながったのではなかろうか、と私は想像している。</p> <p>……………</p> <p>戦争は不可、あってはいけない出来事です。平和、いつもの日常が大事です。</p> | | | |
| 全体の感想 | 戦争の悲惨さは今も昔も一緒です。あってはならないことだと改めて感じました。幼かった日に家族をすべて失った人の話には涙です。普通の日がいかに大切かを考える機会になりました。いつもの日常を過ごせることに感謝する日になりました。 | | 担当者 | |
| | | | リーダー | |
| | | | 支所長 | |

【12】月度 【南国】支所 【山田】コープ委員会報告書

| | | | | | | | |
|-------------------------------|-------|--|--|-------|-------|--|----|
| 開催日時 | | 12月11日(月) 10:00 ~ 14:30 | | 報告者 | | | |
| 出席者 | コープ委員 | | | 理事 | | | 職員 |
| 欠席 | | | | 会場 | 中央公民館 | | |
| 次回開催日 | | 1月24日(水) 13:30 ~ 16:00 | | 会場 | 中央公民館 | | |
| ●議題 | | ●内容・意見 | | ●確認内容 | | | |
| ヘルスマイト ²⁶⁰ 調理実習 | | 山田のヘルスマイトによる料理教室と 他のサークルの方と冬に揃ってもらった (メニュー別紙)季節の野菜も使い カルシウム・ミネラルたっぷりのメニュー だった。簡単にできる物はやっぱり 作りたいたいと思った。 | | | | | |
| 地域での 気付きの こと | | 生協も見守り活動をしているヤ。隣りの人の顔や名前も知らないという声か聞かれる。久しぶりに訪ねたら、怪しいと思ったら... 個配等、高齢の者が多く揃っていると思うので、一歩ずつ緊急連絡先の登録をしてもらってはどうだろうか? 希望者だけになるのかな? 注文書もメンバーが返さなくて良かったり、本人以外の方に確認をとりたい事も | | | | | |
| 全体の感想 | | これから多く揃えると思うので、家族等の連絡先を覚えてもらって、何かと良いのではなか? との意見が有った。 | | 担当者 | | | |
| | | | | リーダー | 田村 | | |
| | | | | 支所長 | 松木 | | |

みんなワイワイいいおからの料理教室楽しかった。
来年度も揃ってもらいたい。季節のみの産地見学も準備したい。

(1月) (中央) 支所商品活動委員会報告書

| | | | | | |
|-------|----|-----------------------|------|----------------------------|--------------------|
| 開催日時 | | 1月18日 (木) 10:00~12:00 | | 会場 | 中央支所2F会議室 |
| 参加者 | 理事 | 1名 | 会計報告 | 材料費: 3,907円 交通費: 1,180円 | |
| | 支所 | 1名 | | | |
| | 委員 | 7名 | | 次回 | 2月6日(火) 商品活動交流会 |
| (敬称略) | | | | | |

【活動内容】

■高知の調味料食べ比べ

高知県で製造された5種類の調味料を使って簡単な料理を作り、試食・食べ比べを行いました。東西に広がる高知県では食生活や味付け、調味料にも違いがあると言われていています。品揃えや企画については準備不足な面もありましたが、今回も委員の皆様のご協力により、有意義な試食会となりました。

◆ 今回使った調味料は 3P~4Pの5品

◆ 試食したメニュー

1. 豚肉と白菜しゃぶしゃぶ風
2. 冷やっこ
3. お味噌汁
4. こぶの佃煮

【試食会感想】※抜粋

① マルサ さしみ醤油

- ・甘口と書いていたが、ほんのりを通り越して甘い味を感じた。この醤油でお刺身を食べるんだと思うほど文化の違いにびっくり。
- ・冷やっこで食べたら甘みがあり食べやすい。
- ・さしみ醤油だからかもしれないが、西の醤油は甘い。

② マルキョー醤油 さしみしょうゆ

- ・わが家はマグロが好きなので、赤身魚との相性が良いというフレーズにひかれ、買ってみたいと思いました。
- ・さっぱりしている。刺身には合うと思った。

③ マルキョー醤油 ぽん酢

- ・醤油が強く、ぽん酢にしては「ゆず」の柑橘類の香りが弱く感じた。温かい食材より冷たい食材に合いそう。
- ・豚しゃぶ白菜には、さっぱりしていて酢が立っていないので、肉・野菜の甘みが引き立つ。

④ 国産柑橘の香り 旨塩ぽん酢

- ・酸っぱいのかと思ったが、5種の柑橘が入っていて、まろやかでおいしい。塩味も控えめ。
- ・おいしいと声に出るほど旨味を感じた。これで牛タンを食べたい。
- ・白菜の旨味が出る。塩焼きそばにも使えそう。

⑤ だるま味噌 土佐の赤みそ

- ・味噌汁より「もろきゅう」に合いそう。
- ・ご飯にのせて食べた方がおいしかった。焼きおにぎりや野菜炒めとかにも良いかも。

《その他のご意見》

- ・やはり皆で食べたらおいしい。
- ・食べ比べの割には比較数が少なかった。地元というと馬路村の調味料しか頭に浮かばなかったが、それ以外の調味料を試食して少し興奮です。
- ・しゃぶしゃぶに使ったダシ用昆布は捨てるのがもったいないので佃煮を作った。

(料理酒 + マルサしょうゆ ⇒ 仕上げに「塩ぽん酢」)

【当日写真】



■今後の商品活動計画

| 月 | 日 | 活動内容 |
|----|--------|--------------------|
| 1月 | 18日(木) | 【確定】 高知の調味料食べ比べ |
| 2月 | 6日(火) | 【確定】 商品活動交流会(ちばさん) |
| 3月 | 21日(木) | |

【次回予定】

日時 : 2月6(火) 10:00~

場所 : ちばさんセンター


活動内容 : 商品活動交流会

当日の予定・集合場所等を同封しています。

ご確認いただきますようお願い致します。

不明な点等ございましたら、中央支所（今橋）までご連絡ください。

①

| 商品名：マルサ さしみ醤油 | | |
|---|--|----------------------|
|  | 名称 | こいくちしょうゆ（混合） |
| | 内容量 | 360ml |
| | 製造者 | マルサ醤油合資会社 高知県四万十市 |
| 商品説明 | 東西に長く広い高知県は、醤油も西部は甘口、東部は辛口が好みだそうです。美食漫画「おいしいぼ」第87巻高知編でも、マルサ醤油合資会社さんがある四万十市中村地区（旧中村市）、またその周辺の幡多地域は独特な甘口文化が根付いているという表現があります。この地区は昭和のはじめより海を挟んだ大分の甘い醤油が四万十市中村地区には存在しており、昔よりその甘い醤油に馴染みがあったそうです。刺身じょうゆとしては、もちろん、焼き鳥やウナギのかば焼きのタレに加えても旨味が増します。ほんのり甘口です。 | |

②

| 商品名：マルキョー醤油 さしみしょうゆ | | |
|--|---|------------------------|
|  | 名称 | こいくちしょうゆ（混合） |
| | 内容量 | 360ml |
| | 製造者 | （有）丸共味噌醤油醸造場 高知県須崎市 |
| 商品説明 | マルキョー醤油のさしみ醤油は、土佐の漁師町須崎で古くから食卓に並んだ刺身用のお醤油です。地元の漁師さんを中心とするお客様から、「さしみに合うお醤油を！」という要望に答え出来た商品で、商品開発時には漁師さん等からも広く意見を聞いて完成させました。マルキョーで作るお醤油の中でも特に手間がかかっている自慢の一品、旨口の醤油です。さしみに合うお醤油として作られましたが、特に赤身の魚との相性が良いと、多くのお客様から支持されております。旨味・甘味ともにこい、丸共のお醤油の中でももっともコクのあるタイプです。このコクがお刺身の赤身に非常によく合います。 | |

③

| 商品名：マルキョー醤油 ぼん酢 | | |
|---|--|------------------------|
|  | 名称 | ゆずぼん酢しょうゆ |
| | 内容量 | 150ml |
| | 製造者 | （有）丸共味噌醤油醸造場 高知県須崎市 |
| 商品説明 | 高知県産の柚子をたっぷり使用したぼん酢です。マルキョーを代表するさしみ醤油が入っていることから、魚料理によく合います！一度使うとぐっとはまると評判のぼん酢です。 | |

④

| 商品名：国産柑橘の香り 旨塩ぽん酢 | | |
|---|--|--------------------------|
|  | 名称 | ぽん酢調味料 |
| | 内容量 | 360ml |
| | 製造者 | 北川村ゆず王国株式会社 高知県安芸郡北川村 |
| 商品説明 | 高知県ゆず、広島レモンをはじめ、だいたい、かぼす、小夏などいずれも国産柑橘果汁の爽やかな風味に室戸の海洋深層水塩と瀬戸の海水塩の二種類の「旨塩」のほどよい旨み加わり、まろやかでとてもさっぱりした塩ぽん酢に仕上がりました。焼き肉、鍋物、魚介類の焼き物、たたき、刺身、揚げ物、サラダが一段と美味しくいただけます。 | |

⑤

| 商品名：だるま味噌 土佐の赤みそ | | |
|--|---|--------------------|
|  | 名称 | 土佐のあかみそ |
| | 内容量 | 500g |
| | 製造者 | だるま味噌（株） 高知県高知市 |
| 商品説明 | だるまの味噌汁用お味噌。 長期熟成の米味噌（粒）で、高知県民の懐かしいふるさとの味です。 | |

(1月) 東支所商品活動委員会報告書

| | | | | |
|------|----------------------|----|------|--------------------------------------|
| 開催日時 | 1月18日(木) 10:00~12:50 | | 会場 | 東支所調理室 |
| 参加者 | 理事 | 1名 | 会計報告 | 材料費 6,191円 |
| | 支所委員 | 1名 | | 交通費別途 |
| | 委員 | 6名 | 次回 | 2月6日(火)商品活動委員交流会 ちばさんセンター 10時~14時 |

□北村のぶさんの料理教室

“ラップで巻く恵方巻”をみんなで作ってみよう!
昨年度コロナ禍により延期になっていた北村さんの料理教室がやっと実現できました

□本日の季節感たっぷりメニュー

◆恵方巻2種 ◆ぐる煮 ◆芋餅 ◆あじの梅揚げ ◆大根の佃煮
盛りだくさんのメニューですが2つのグループに分かれ、のぶさんの指導のもと
実質1時間30分程度のスピード調理でこれだけのものが出来上がりました



まずはそれぞれの作り方を講師北村さんより伝授 品数も多い目なので各自真剣に



芋餅のさつまいもは適当な大きさにカットして蒸す 角餅はレンジでチンしてドロドロにしとく



鱈は一口?大に切り、青じそと梅びしおを乗せ巻く 溶いた卵白で包み揚げる



半分の長さの恵方巻 ラップは海苔よりひと回り大きめ 具材デカめの“はみ出し巻き”

□短時間で美味しく出来上がりました 委員の皆さんもなかなかの手練れ



定番恵方巻と肉恵方巻



あじの梅揚げ



ぐる煮



芋餅

□出された意見・感想

- ・和え物などは、時間の経過とともに味が薄くなるのですぐ食べない場合は濃い目に
- ・恵方巻はしゃべらんと食べないかん もうえいわ!無理やし 笑
- ・半分の大きさ(恵方巻) やと冷蔵庫の残り物でもえいし、いつでもできるきえい
- ・ぐる煮の里芋は一度ゆがいといて後からたすと煮崩れしないのできれい
- ・ぐる煮は量の割にほとんど調味料使っていないのに味がえいよね 厚揚げあるき?
- ・土佐の重詰おせち 味はえいけど、量が足らなかった 種類は多いけどねえ 難しい
- ・大根の佃煮は材料費も安くて、味も濃い目でごはんのお供にえいね こんなに早くできると思わなかった お砂糖はもう少し少なめでもえい
- ・カット餅で芋餅って考えた事もなかった ドロドロにするのがポイントでね 混ぜる時に違う どうしても正月の餅が余るき、いろんな形ではかんといかんでね
- ・恵方巻の酢は今回はいろんな具材に合うように控えめにしています
- ・海苔の値段が黒いのは高いよね 今は昔ほど獲れなくなって価格高騰している
- ・四万十のあおさ海苔は天ぷらにすると最高に美味しいで 店で食べたら高いき
- ・芋餅の芋はホクホクのさつまいもがベスト ねっとりの安納芋なんかはこれに向かない
- ・鍋ものは味を最初からつけずにつけタレで食べる方が塩分少なめでできる



2023年度1月須崎支所商品活動委員会報告書

| | | | | |
|------|----------------------|----|------|--------------------------------------|
| 開催日時 | 2024年1月18日(木) 10:00~ | | 会場 | 須崎支所 |
| 参加者 | 理事 | 2名 | 会計報告 | 交通費 7名分 1340円 |
| | 職員 | 1名 | | |
| | 委員 | 7名 | | |
| | | | 次回 | 2月6日(火) 10時~ (ちばさんセンター) 商品活動委員交流会 |

1月商品活動は(株)ダスキン様に来ていただき「水まわりのおそうじ講座」を開催しました。ダスキンは60周年という歴史で社名の由来は“**ダ**スト+**ぞう**きん”で、「ダスキン」です!(^^)! と最初の挨拶をしてくれました。



- ◆お掃除の基礎知識
洗剤の液性や表記について
(今は台所・浴室・トイレは中性洗剤が多い)
- ◆お掃除の基本や手順
窓ガラスの吹き方・カビのとり方
汚れは軽いうちに!
※マメなおそうじが大事!!

★お掃除のプロに掃除の仕方を教えてもらいました。カビは根が深くなる前に退治することが大切です。しつこいカビが発生したらカビ取り剤を塗布してラップで覆って何分か放置。漂白液を奥にまで浸透させましょう。
これでカビを撃退!!



お土産もいただきました♪

次回 2月6日(火)
商品活動委員交流会
Inちばさんセンター



沢埜様・城様ありがとうございました。

(四万十) 12月度支所商品活動委員会報告書

| | | | | | |
|------|------------------------|------|-------|---------|--|
| 開催日時 | 12月14日 (木) 09:45~13:00 | 会場 | 四万十支所 | | |
| 理事 | 2名 | 会計報告 | 交通費 | 1,780円 | |
| 支所 | 1名 | | 学習材料代 | 10,000円 | |
| 委員 | 4名 | | 収入 | | |
| | | | 参加費 | 5,000円 | |
| | | | 合計 | 6,780円 | |
| | | 次回 | 未定 | | |

●商品活動委員会の進め方 (詳しく)

リース作り

今回は商品活動委員さんの原田さん指導の下にリース作りをしました。

ヒメスギを土台にして、原田さんが用意してくれた金の輪にはりがねを使って、からめていきました。もこもことした可愛いリースが出来ました。そのリースにグルーガンを作って飾っていきます。椿の実・まつぼっくり・バラの実・ペッパーフラワーなど色々つけていきます。何も飾りがついていない時と違って 配色を考えて小物をつけるとすてきなリースが出来上がりました。

とても素晴らしいリースが出来ました。

コープCSネット味彩「気になる!商品の試食会」

3月3回

リーガロイヤルホテル ナポリ風 4種類のチーズ入りピッツァ

187g(1枚)冷凍 本体価格 748円

感想

- ・チーズの味がしっかり感じられておいしいです
- ・チーズの色々な味が口の中に広がりとてもおいしいです
- ・味がとても美味しかったです。チーズも4種類入っていてそれぞれが口の中でいい感じを出していました。ピザはチーズが一番ですね。
- ・これを食べたらスーパーにある300円のピザは食べたくなくなります。
- ・まいコープに載っている商品とは違って価格もよいですが、味がとても美味しかったです。チーズも4種類入っていてそれぞれが口の中でいい感じを出していました。ピザはチーズが一番ですね。食べる時はしっかりと冷凍から生地を戻してオーブンでしっかりと焼いた方がおいしいです。

リース作り風景



コープCSネット味彩「気になる!商品の試食会」風景





いきワクVoice

★今回のいきいきワクワクで一番印象に残ったのは？★

(2024年1月号より)

●やっぱり産地見学・工場見学いいですね!!私たち一般の組合員も参加できる見学を企画して頂けませんか?【ベンネーム ピース】

★産地見学や工場見学は、商品の製造過程や背後にあるストーリーを知る良い機会ですね。是非そうした機会を広げていきたいです。

(2024年1月号より)

●四万十の工場見学。生産者さんの熱い思いなど充実した見学だったようでうらやましいな～。

【ブルメリアンコ】

★こうち生協も栗の植樹プロジェクトを通して、四万十ドラマさんの産地消の取り組みを応援しています。四万十支所以外の組合員さんにも、是非訪問して頂きたい産地の一つです。

●南国支所「キッチンカーマルコ」タイミング良ければ会えますね。あと名言です。

【ベンネーム S】

★キッチンカーの出店スケジュールは、こうち生協のホームページや Instagram でもご覧いただけます。高知市内を中心に様々なイベントに出店していますので、是非お立ち寄り下さい。

●干支の手作り楽しそうですね。【ベンネーム 椿】

裁縫のプロでも苦戦するほど難しかったようです。困難なほど愛着が湧きそうですね。

★好きな家事嫌いな家事★

●食事を作る事。止めるわけにはいかないので少しでも楽しようと思っています。少し調理済など助かります。【ベンネーム S】

★生協のミールキットはカット済みの野菜、肉・魚、調味ダレがセットになっていて、加熱作業のみでメインデッシュが完成する優れものです。是非お試しください♪



みなさんのおたよりを首を長〜くして待っています。

●好きな家事は洗濯。ベランダにパシッと干した洗濯を見るのが大好きです。花粉も気になるけど、やはり外で干すのが好き。今の新しいお家は室内干しが多いようですね。防犯には良いかもしれないですね。

【ベンネーム プルメリアンコ】

★室内干しは便利で清潔な方法ですが、同時に屋外の風景や自然の中で干す喜びを感じられるベランダ干しもまた魅力的ですね。どちらにしても、洗濯が好きなことは素敵なことです。

●好きな家事は下手ですが料理です。集中すると凝り過ぎて、いつの間にか5、6種類作っていることもあります。洗濯も好きな方です。でも片付けはやっぱり苦手で、以前はもっとできていたのに…と思います。

【ベンネーム ピース】

★料理を通じて表現力を発揮できるのは素晴らしい才能です。好きな分野を充実させて、日常を楽しむことが大切です。

●家庭菜園しているの、料理は好き嫌い以前の問題。そこそこに家事はしていますが、物が捨てられない。そのうち使う時困るな〜とか思ってしまう。趣味が多くて道具、材料…とにかく小物が多い!

【ベンネーム 椿】

★趣味が多彩なことは素晴らしいことですね。使うかもしれないと思ってしまう気持ちはとても共感します。

★その他何でもOK★

●サークルが出来て、もう5年目になろうとしています。私的な面での変動が激しい年数でしたが、メンバーのやさしさや年々イベントでの飛び入り参加が増え、昨年は外国からの留学生も楽しく盛り上げてくれてとても嬉しかったです。【ベンネーム ピース】

★この5年間での変動や挑戦がある中で、サークルが続いていることは素晴らしいことです。メンバー同士のやさしさや協力が、困難な瞬間でも支えになっていることが分かります。これからもメンバーとの絆を大切に、新しい出会いや活動が盛んになることを期待しています。

☆心に響く名言☆

人生とは自転車のようなものだ。倒れないようにするには走らなければならない。

- [アインシュタイン](#) (理論物理学者、ノーベル物理学賞受賞/1879~1955) -

【『癒しツアー』より】

いきワクVoice



投稿された方の中から
抽選で3名様に
粗品プレゼント!!

「いきいきわくわく」の感想・こうち生協へのご意見・ご質問、日常の出来事など
お気軽にお寄せください。「いきいきわくわく」にて皆様の声を掲載させていただきます。

また委員会でのこぼれ話、サークルでの出来事など、たくさんの声をお待ちしております。写真
等送っていただいてもOK!コピーしての投稿も大歓迎。

●今回の「いきいきわくわく」で一番印象に残ったのは？

●身の回りのことから、社会情勢まで…。もし魔法が存在したら一瞬で解決!?!と
なることもありますよね。魔法で解決したいこと、魔法ではないと解決できないこ
と。色々大募集!

テーマ:「もしも魔法が使えたら」

●その他何でもOK

切り取って下さい

☆店舗職員もしくは、支所担当職員、
配送職員にお渡しく下さい。

※アンケートを受け取った担当者は
本部運営企画グループまで転送
よろしくお願ひします。

支所・店舗

委員会名・サークル名

名前

班名

—匿名希望—

←匿名希望の方はこちらに〇を

ペンネーム

組合員コード

