

コープあおもり 広報紙

は ば た き

2026

9

Vol. 343

次号
10月号の発行は、
10月5日(月)～
宅配では、10月3週
号のカタログと一緒に
お届け予定です。

●組合員
163,264人
(2026年7月20日現在)

●宅配利用人数
60,524人

●出資金
4,248,844千円
(一人当たり26,024円)



特集

生のしょうゆと国産野菜のうま味が効いたコープの定番ドレッシング

「CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング」

特集：生のしょうゆと国産野菜のうま味が効いたコープの定番ドレッシング

「CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング」……………2

投稿コーナー

「私の好きな秋」……………5



コープあおもり
ホームページ



COOP_AOMORI.TAKUHA
宅配
Instagram



@COOPAOMORI.KUMIKATU
組合員活動
Instagram

「令和8年熊本地震 災害支援募金」に取り組みます。

日頃は生活協同組合コープあおもりの事業・活動に対し、ご理解・ご協力をいただき、厚く御礼申し上げます。
2026年7月28日、熊本県熊本地方を震源とするM7.1の地震が発生し、宇城市などで最大震度7を観測しました。建物の倒壊や爆発、停電・断水といったライフラインの遮断などが発生し、多数の死傷者や避難者が出るなど甚大な被害が生じています。このたびの地震で被害を受けられた皆さまに、心よりお見舞いを申し上げます。コープあおもりでは被災された方々を支援するため、令和8年熊本地震災害支援募金に取り組みます。寄せられた募金は、日本生活協同組合連合会を通じて、熊本県への義援金、被災地の復旧・復興及び被災者支援活動への支援金等に活用されます。

店舗での受付 受付期間：2026年8月1日(土)～9月18日(金)
取組内容：青森県内4店舗に募金箱を設置、募金を受け付けます。

コープの宅配での受付 受付期間：2026年9月7日(月)～9月18日(金)
取組内容：コープあおもりの宅配利用者を対象に口座振替で募金を受け付けます。

はばたき8月号5ページ掲載、25年度の経営報告にて損益計算書と貸借対照表の表が逆になっておりました。7ページ掲載の「コプ子さんの農ある風景」、掲載写真中段右側のキャプションにてりんごの品種名に間違いがございました。(誤)美樹ライフ→(正)未希ライフ お詫びし、訂正いたします。



今月は、コープのドレッシングを数多く開発・製造しているフンドーキン醤油株式会社で、人気商品「CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング」について聞いてきました。

フンドーキン醤油株式会社について

フンドーキン醤油株式会社は、大分県臼杵（うすき）市にある1861年（文久元年）創業で醤油・みその生産量が九州1位の会社です。しょうゆ・みそ以外にも今紹介するドレッシングをはじめ、柚子こしょうやばん酢など様々な商品を製造しています。

元は、臼杵市内にある小手川酒造で酒造りの忙しくない時期に始めたしょうゆ・みそづくりが始まりで、のちにしょうゆ・みそづくりが独立したのが同社です。社名の由来は、商売に裏表のないことを表す秤の「分銅」と創業者小手川「金」次郎の「金」を合わせて「フンドーキン」となったそうです。「昨日作ったものと同じ安定した良いものをよい原料を使って作りましょう。自分の目で見て」を合言葉に、常に先端技術を取り入れながら、造り方にこだわり、本物の味を追求しています。

今、何種類あるの？

コープのドレッシング

現在、同社が製造しているコープのドレッシングで味が違うものが15種類、容量が異なるものも入れると30種類くらいあるそうです。そのことから同社で製造するドレッシングの半分はコープ商品です。そのためコープ商品専門の開発チームがあり、日々全国の生協組合員のためにドレッシングを開発しています。

CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシングについて

「CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング」は同社の生しょうゆをベースに4種類の国産野菜をたっぷり使ったドレッシングです。しょうゆと野菜のおいしさが、サラダだけではなく、お肉やお魚など色々な食べ物に合い、長年全国の組合員に愛されています。約40年前の1988年、当時同社ではしょうゆ・みそ以外の調味料開発を行っており、自社の強みを活かした「しょうゆを使ったドレッシング」の開発に挑戦していました。

そこで、しょうゆ本来の香りや旨味がいきる「生」を野菜でもと考え、1年中手に入り、生でもたべられて、醤油にも合う「たまねぎ」を使うことにします。



▲フンドーキンの醤油工場、大型のステンレス樽（上）や世界最大の木樽（右、直径9m×高さ9m）を使ってしょうゆを作っています。



▲臼杵の市街地にある味噌や柚子こしょうなどを製造しているフンドーキン本社工場。川と川に挟まれた中州にある珍しい立地の工場で、工場の側面には大きなフンドーキンのマークがついています。

さらに、ラーメン好きな開発者が自分の好きなラーメン用の「チキンエキス」で味を調えたことで味の方向性が決まり、「CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング」ができあがります。

発売当初は、九州の生協限定商品でしたが、1994年に全国の生協で販売されるようになります。誕生から「おいしさ」は変わりませんが、組合員の声をうけ、使いやすいようにボトルや注ぎ口の形状が改良されています。

こだわりの原料

●生（なま）しょうゆ・臼杵市内にある自社工場で作ったしょうゆを数ミクロン単位の微細なフィルターでろ過することで微生物を除去しています。それにより醤油本来の香りや旨味がある「生（なま）しょうゆ」が出来上がります。

●野菜：CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシングには、たまねぎ、にんにく、しょうが、乾いたけの4種の野菜が入っています。

味の決め手は、生のたまねぎとにんにくで、にんにくは青森県産を使っています。

たっぷり入っているたまねぎは、時期で産地を変え、常に新鮮な物を使い、自社で皮むきからカットまで手作業で行っています。それにより二つを腐れや傷みが無いか確かめることができることが安全性と品質の安定につながっています。

昨日と同じ、安全でおいしい商品をお届けするために

昨日と同じ安全なものを作るため、製品には二つ「基準書」という設計図があり、その通り作る事を心がけています。また、安全安心な商品をお届けするため、洗浄清掃を徹底しており、就業時間のうち1/3は洗浄・清掃時間にあてられています。

CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシングがひびくまで

- ①たまねぎを専用の機械で薄皮を剥いた後、手作業で根と皮を剥きます。
- ②たまねぎを洗浄します。
- ③たまねぎを手作業でカットします。
- ④カットしたたまねぎが一定の重量になると、芽や根を取り除いたにんにくが自動で投入されます。
- ⑤④をすりつぶし醸造酢と混ぜてタンクに移します。醸造酢と合わせると

で生のたまねぎとにんにくの風味がいきます。⑥事前に計量した他の材料を指示書に従ってタンクにいれて混ぜる具合などを見ながら混ぜます。⑦材料の準備ができたらずべて混ぜ合わせ、上階にある充填用タンクに送ります。



▲醸造酢とあわせたたまねぎとにんにく



▲根をとる作業（左）とカット作業（右）の様子。少し離れていてもたまねぎで涙が出そうですが、カットを担当している職員の皆さんは慣れているので、平気な様子でたまねぎの状態を確認しながら次から次に切っていました。

充填

- ①空のボトルを上階からコンベアで流し、エアで異物を吹き飛ばします。
- ②ドレッシングをボトルに充填し、注ぎ口とキャップを付けます。
- ③注ぎ口やキャップにズレなどがないかチェックし、ラベルを張りします。
- ④最後、機械と人の目でチェックします。検査員さんの左にあるのは検品用の商品で100本に1本自動でとりだされます。
- ⑤チェックした商品を箱づめて、全国の生協へ出荷します。



組合員のみなさまへ

いつも野菜たっぷり和風ドレッシングをご愛顧いただき、誠にありがとうございます。私たちは、「毎日の食卓を豊かにすること」を目指し、素材本来の味わいを大切に商品づくりに取り組んでおります。

野菜たっぷり和風ドレッシングは、味わいや汎用性はもちろん、商品ラベルに遊び心や、ボトルの使いやすさなど細部まで様々なこだわりがございます。組合員の皆さまに、「おいしい」「安心」「楽しい」のお届けを使命として日々業務に励んでおります。

これからも皆さまの食卓に寄り添えるよう努めてまいります。是非一度ご賞味ください！
フンドーキン醤油株式会社 営業部 田中佑磨



フンドーキン醤油株式会社
ドレッシング工場 工場長
石橋厚成さん（中央）

営業部 徳永伸枝さん（右）
田中佑磨さん（左）



深いりごまと練りごまをたっぷり使ったドレッシング。胡麻は熱で香りとばないようにゆっくりすりませます。



CO・OP深煎り胡麻ドレッシング



「こちらもおすすめ！」
CO・OPクオリティ
鹿児島島の黒酢入り
たまねぎドレッシング
黒酢に加え、複数の加工法が異なるたまねぎを使ったコクと甘みのあるたまねぎドレッシング。

コープのドレッシングを使ったレシピ

ドレッシングでカンタン！
手羽元のひらきから揚げ



材料(2人分)
鶏手羽元 10本
CO・OP鹿児島黒酢入り
たまねぎドレッシング 大さじ4
小麦粉 大さじ3 片栗粉 大さじ1と1/2
揚げ油 適量 レタス 2枚

作り方
①鶏手羽元は皮をしたら骨に沿って、キッチンバサミなどで切り込みを入れて開く
②ジッパー付きの食品保存袋に①とドレッシングと一緒に入れてもみこみ、冷蔵庫に半日以上置く
③揚げ油を150℃に予熱する
④②小麦粉をからめ、粉っぽさが無くなった片栗粉をまぶす
⑤③に④入れて火を通し、油をきってレタスをのせた器に盛る

なすとしそと
豚肉のごまドレ冷しゃぶ



材料 (2人分)
豚肉 (こま切れ) 200g
なす 2本 青じそ 4枚
CO・OP深煎り胡麻ドレッシング 適量

作り方
①なすを5mmの厚さで斜め切りにし、水にさらして水気を切る。耐熱容器に重ならないように入れ、ラップをかけてレンジ(500W)で約5分加熱する。冷まして、水気を切る
②豚肉を沸騰直前のお湯でサッとゆで、水気を切って冷ます。(水にさらさない)
③器に①、②をのせ、ドレッシングをかけ、千切りにした青じそをのせる

※青じその代わりにブロッコリースプラウト
やかいわれ大根をのせてもおいしいです

和風ドレッシングの
サルサソース



最近、スーパーなどでトルティーヤやタコミートが購入できるので、ドレッシングで辛くないサルサソース(野菜や香辛料を使った生のソース)を作りタコスにしてみました。サルサソースはそのまま、お肉やお魚、スパゲティ、サラダにかけるなど色々な使い道があります。

材料(タコス8個分)
トマト 1個 玉ねぎ 1/4個 ピーマン1個
CO・OP野菜たっぷり
和風ドレッシング 大さじ4

作り方
①トマトのへたを取り除き、1cm角に切ってざるで水気を切る。玉ねぎはみじん切りにし、水に5分程さらして水気を切り、キッチンペーパーで水気をふきとる。ピーマンは種を取り、みじん切りにする
②ボウルに①とドレッシングを入れて混ぜる。薄い場合はドレッシングを追加する。

※辛いのが好きな方はタバスコを適量、酸味がほしい方はレモン汁を適量入れてください

コプ子さんの「農」ある風景



農産担当のコプ子さんが、
産地や生産者、野菜や果物について紹介する
「コプ子さんの「農」ある風景」。
産直だけでなく、もっと広く「農」の世界に飛び込んでお届けします。
産地の様子や生産者にスポットを当てていきます！

スーパーウーマンはここにいた!!おいしい梨を皆さんに届けるため、
今日も全力、みんなのお母さん木村梨園

すでに今季のお届けはスタートしています、産直産地木村梨園の梨。第一弾は「ヒメコンゴ梨」でした。県南のフルーツ王国、南部町にある木村梨園さんは、コプ子さんのコーナーには2回目の登場です。

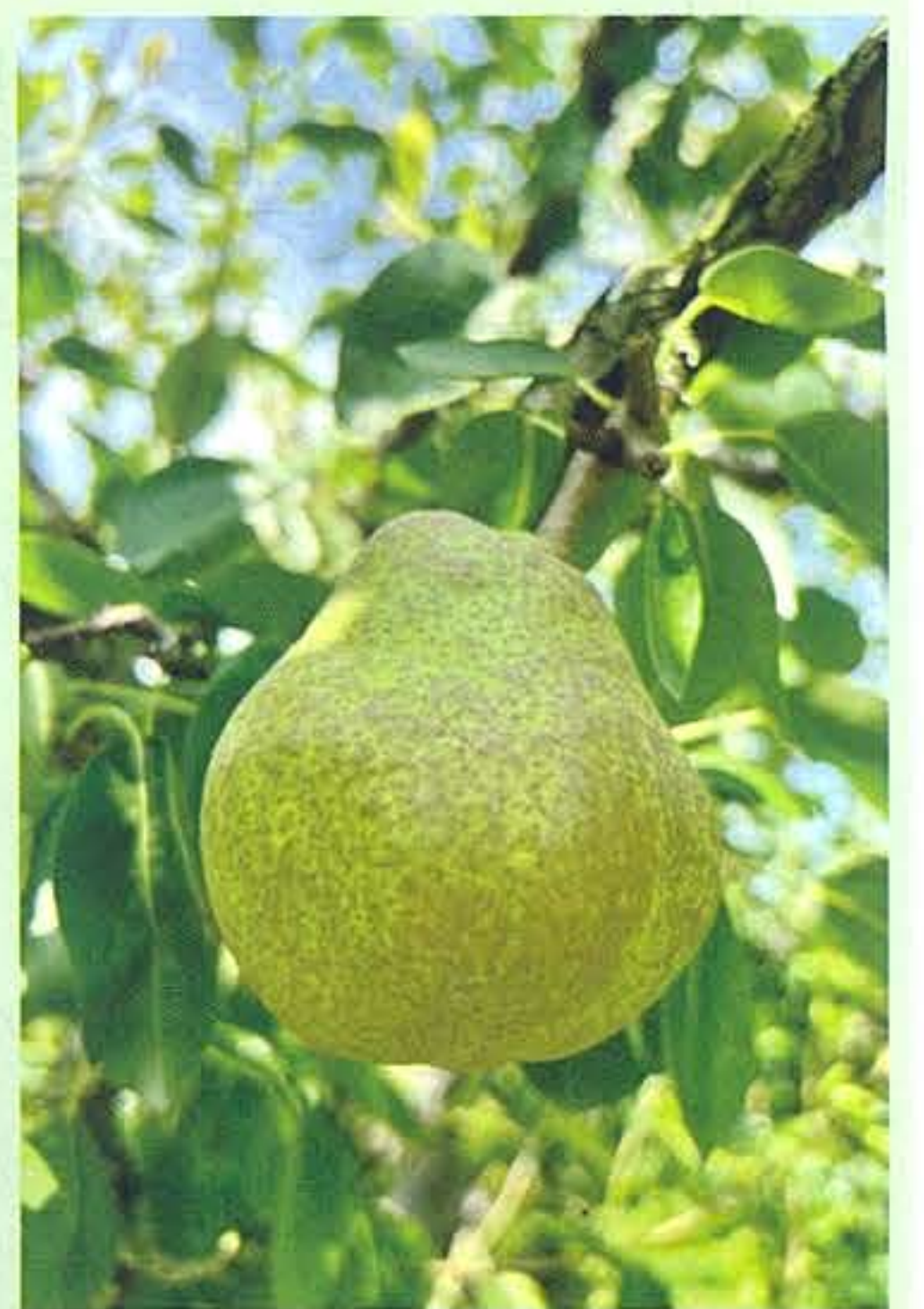
コプ子さんが大好きな、代表の木村敦子さんは、まさにスーパーウーマン。私が同じ年代になったときに、ここまで動けるだろうか?と感心してしまうほどアクティブな方です。木村さんは梨の他に、りんごやお米も並行して生産しており、さらには地域の農協の女性部での活動、軽トラに果物を積んで売り出す「軽トラ市」への出品、その上ご自宅では民泊「木村アグリハウス」を営み、農業体験を希望する国内外の老若男女を受け入れています。その合間を縫って、ご家族の介護もされています。

敦子さんのすごいエピソードはたくさんありますが、特に民泊については驚きです。木村アグリハウスには頻りに海外からの研修生が泊まりに来ます。しかも英語圏の子たちより、アジア圏の子たちが大半を占めるということですが、敦子さんはなんの躊躇もなく受け入れ、まったく言葉がわからない状況で一緒に夕ご飯を作ったり、農作業をするんだからびっくり。「イマドキは、研修生の子たちがスマホで翻訳してくれるんだ(笑)」と笑います。実はコプ子さんも、宿泊させていただいたことのある木村アグリハウス。一緒に夕飯を作りながら、敦子さんはなんでも「うん、うん、そうだね」と、すべてを肯定し聞いてくれました。「ああ、たのしいみんなのお母さんだね」とコプ子さんは思いました。「まだまだ新しいことを吸収したい、だって楽しいじゃない?」とおっしゃる敦子さん。コプ子さんはそんな敦子さんの背中を見て成長したいと思ってますよ!!

敦子さんは、ぜひ産地に組合員さんや職員にも来てほしい、とおっしゃいます。職員には、産地のことをもっと知ってもらい、組合員に伝えてほしいとも言っています。また、組合員のみなさんにも、ぜひ機会があれば梨を見にきていただいて、たくさん交流がしたいと望んでいます。実際に産地まで行くのは難しい場合も多いと思いますが、ぜひコプ子さんまで応援メッセージなどもお待ちしております。コプ子さんは「食べて応援!」も大推奨!! 9月末～10月には長十郎梨とお待ちかねのラ・フランスが案内されます。どうぞ皆さま、敦子さんが丹精込めて育てた梨のお届けをお楽しみに!



▲ヒメコンゴと木村敦子さん。
おいしくできたヨ〜



▲ラ・フランスの実
洋風なお名前ですが、とっても和風でシックなお花が咲きます。



▲「キムラノナシ」
なんだかとてもいい感じ。



▲梨の花

トピックス

トピックスでは、この間の行われた取り組みの一部を掲載しています。
組合員活動についての最新情報や取り組みはホームページをご覧ください。

つどいを開催しました。

自分で作った和菓子で
お茶をたのしもう！

五所川原地域
中里こ～ぶ委員会



7月11日(土)パルナス2F研修室で、中里こ～ぶ委員会の「うきうきコープのつどい」を開催しました。

地域で和菓子作りを教えている小松ゆり子さんを講師に、桜の花と菊の花を模った和菓子を作りました。自分で作った和菓子と抹茶で談笑しながらお茶会を過ごしたあと、コープの「もったいないを活かすシリーズ」について、しおりで学習するとともに紹介されている商品の試食をしました。

簡単編み物
キャップオープナーづくり。

上北地域
七戸こ～ぶ委員会



7月14日(火)、七戸南公民館で、七戸こ～ぶ委員会の「うきうきコープのつどい」が開催されました。

つどいには配達を担当している職員も参加し、しおりで、「もったいないを活かす」シリーズと国産のお米とトウモロコシを食べて育つコープあおもりの産直豚肉「こめっこ地養豚」の学習と試食をしました。「こめっこ地養豚」を、シンプルに塩で試食してもらいおいしさを実感してもらいました。

ほかに、編み物でオシャレにフチ取りした「キャップオープナー」を作り、編み物に初めて挑戦する参加者もいましたが、委員さんに教えてもらいながら完成させることができました。キャップオープナーのほかにも会場には、委員会で作った編み物も展示しました。

タオルでかわいいワンちゃんを
作りました。

下北地域
苫生こ～ぶ委員会



7月17日(金)、むつセンターで苫生こ～ぶ委員会の「うきうきコープのつどい」を開催しました。つどいには宅配を担当している職員も一緒にタオルでワンちゃんを作りました。形は簡単にできるものの顔や足のバランスが難しく何度も調整しながらつくりました。

作り方は一緒ですが、それぞれのワンちゃんが出来上がり、みんなで見比べてみました。

ワンちゃん作りの後、しおりの学習をし、コープ商品の試食をしながら談笑しました。

西弘ちょうちん祭りで
リサイクルバザーを開催しました。

弘前地域
西弘店舗こ～ぶ委員会



7/11(出)、12(日)の二日間、西弘店がある西弘商店街で開催された「西弘ちょうちん祭り」で売り上げを募金として寄付するリサイクルバザーを開催しました。当日は悪天候だったため、入口と2階にブースを作り、お祭りを見に来た人やお祭りの途中西弘店に雨宿りにきた人がたくさんの衣料品や雑貨の中から気に入ったものを見つけていました。当日ご利用の皆様この度はリサイクルバザーへのご協力ありがとうございました。

また、11日(土)には、共済課と保険センターで当日西弘店でのお買い物1000円以上のレシートで回せるガラポンを実施しました。

ハッピーバースデイるいけ店

八戸地域
地域リーダー会



7月12日(日)、るいけ店の周年祭に合わせて、コープあおもりるいけ店2Fで、福引＆子供イベント「ハッピーバースデイるいけ店」を開催しました。

当日は開店前からたくさんの人が行列を作っていました。福引やお楽しみ袋、ベジチェック測定などのブースを設けて多くの方に参加していただきました。子供イベントの千本引き、くじ引き、輪投げのブースには、外は雨の天気であったにもかかわらず、たくさんの子供が参加してくれました。委員会紹介のブースでは興味を持ってくれた方へつどいのお知らせをしました。

親子連れをはじめ、たくさんの組合員さんに喜んでいただきました。今後もるいけ店を盛り上げていきたいと思っています。

身近だけどよく知らない発酵と
美しい盛り付け方を学びました。

青森地域
商品とくらしの委員会



7月22日(水)、コープあおもり本部集会室で、青森地域の商品とくらしの委員会が発酵食品について学ぶ「発酵ってなあに？」を開催しました。一般社団法人発酵美人協会の三和文子さんを講師に発酵食品と健康について教えてもらうとともに、簡単に美しく盛る「美盛」を教してもらいました。盛り方を教えてもらったあとは実際に自分で盛り付けて美盛を実践し、自分で盛り付けをしたサラダを食べながら、交流しました。

今後の予定、最新の各地域の取り組みはこちらからご確認できます。



今月のテーマは・「私の好きな秋」

栗です！ここ数年渋皮煮を作っています。難しくはないのですが、数回ゆでこぼすので手間と、経費はかかりますが、出来たときは嬉しいですね。

弘前市 Y・Sさん

2026年の十五夜は9月25日(金曜日)です。わたしにとって、中秋の名月を見ると毎年思い出し、してしまう事があります。会社勤めをしていた頃、その日は残業で、外勤帰りの車からまだ登りはじめの大きな大きな真つ赤な月が目の前に現れて、疲労MAXの私に「お疲れ様、今日は満月だぞ、綺麗だろ」と、月が言ってるように、元気のエネルギーをもらった感じになりました。あの時の月の輝きや大きさは今も忘れられません。景色や風景に癒されることも知らずに、余裕なくせっかちに生活してたことを反省しました。普段の満月とは違う顔を持つて十五夜の月が大好きです。

三沢市 K・Kさん



青森は四季がはっきりしているの、いいところだと思っていました。最近の青森は夏が暑すぎて、冬は豪雪で毎日の雪かきに疲れ果てるといってもいい事になっていくので、その間の秋は私にとって過ごしやすい季節で好きな所です。

青森市 T・Tさん

私の好きな秋。果物のおいしい秋が好き。夜が長くなり睡眠しほうだい。だいが昔、わが家は農家で、秋は収穫時でもある。忙しいのだ。なのに母は夜、畑から帰ると急いで私の誕生会のごちそうを作ってくれた。お友達も呼び、私が嬉しそうにしている顔を見て台所の隅で涙ぐんでいた母。そうなのだ。私は生まれ月が秋、私の大好きな母も秋生まれそして、秋が好き。

三沢市 鈴之助さん

「読書の秋」が好きです。本が大好きで1年中何かしら読んでいます。最近は秋も暑い日が多いですが、涼しくなってきた頃に好きな本をじっくり読む。最高ですね。私は相変わらずの紙媒体派です!!図書館通いも楽しいですよ。

八戸市 Y・Kさん

りんごが大好きな私は、色々増えたりんごの全種類を食べてみたくて、毎年秋になるとわくわくします。美味しいりんごが、台風にあわず沢山取れて食べられたらいいなあ(笑)

むつ市 匿名希望さん

芸術の秋でしょ！と言いたところですが、食欲にはかないません。栗、柿、梨…。待ち遠しいです。あと各地の紅葉狩り、城ヶ倉大橋はかかせません。名所めぐり楽しみです。

むつ市 匿名希望さん

なんといっても紅葉です。それも紅、赤、朱色が映える紅葉を見る。何ともいえない気持ちになります。気温差がないと赤色が出ず、黄色や茶色の紅葉になるのだそう。四季が二季になりつつありますが、秋は食欲、スポーツ、勉強、読書、と沢山の楽しみも増えます。まだまだ四季を楽しみたいです。

三沢市 匿名希望さん

秋って、おしゃれを楽しめる一番の季節だと思っています。音楽会や生け花、書道、絵画等の企画も増えるので何を着て出掛けようか考えてワクワクするのが私の好きな秋かな。そしてそしてスイーツも一段とおいしく味わえますしね。

五戸町 H・Kさん

「秋」と聞くだけで、感傷的になりがち!!この頃は秋もアツという間にすぎ去っていくようです。私の好きな秋は紅葉してヒラヒラ舞散る情景。なんとも言えませんが、冬がきて春の季節になるという明るさを感じています。

むつ市 E・Mさん

カレンダー上の秋でも夏日が珍しくなくなりましたが、「秋だなあ」と感じるのは地元のお祭りです。お盆よりも地元の人帰ってくるという噂が本当だと思つて来るとい上がり！終わってしまうと急に秋を感じていました。にぎやかさからの差がそうさせるのでしょうか。

弘前市 Y・Mさん

夏の暑さにぎやかさが落ち着き、静かに景色を楽しんだり、秋の実りをゆつくり堪能できるところが好きです。でも最近短くなってきていると感じて寂しいです。

八戸市 A・Aさん

私の誕生日があり、暑さの和らいだ秋が元々好きでした。三戸町民となり更に好きになった理由、それは三戸秋祭り！町内会の皆さんと山車作りから運行までを楽しむイベント。健康ですつと長く携わっていたいです☆

三戸町 N・Eさん

お月見が好きです。お月見の日は、たいてい平日で仕事もありますが、早めに帰って子供とススキをとつてきて飾ったり、お団子を作ったりしています。月を見る時は家の中の電気を消して見えています。満月は毎月ありますが、中秋の名月は特別にキレイだなと思います。

十和田市 Y・Sさん

現在蒸し暑くて秋のことを想像して頑張ろうと思っています。昔から栗拾いが大好きでしたが昨年は怖くて行けませんでした。また、熊対策でたくさん伐採されている柿の木に心が痛みました。毎年秋といったら干し柿を作るのが楽しみです。そのせいで動物が寄ってきたらどうしようとか今から心配しています。私の好きな秋が送れなくなっている感じがします。寂しいですね。

弘前市 Y・Oさん

すすきが風にゆられて並んでいる風景です。今はもう亡くなられた、お花の先生が、この季節になると、山からすすきを取ってきて下さり、おけいこの花材にしてくれた事を思い出します。

十和田市 R・Iさん



▲はばたき宛てメールフォームこちらからも投稿できます。

宛先 おハガキの場合、〒038-0012 青森市柳川二丁目4-22 コープあおもり本部 広報担当宛て Eメールの場合は、habataki@coopaomori.comまでお寄せください。パズルの応募と一緒の投稿もお待ちしておりますので、よろしく願います。(左の二次元コードを読み込んだ際、メールのアプリが起動しない場合は、お手数ですが、Eメールアドレスを直接入力頂き、ご投稿ください。)

テーマコーナーは、読者の皆さまからの投稿と、「はばたき」レポーターの皆さまのご協力で、紙面を作成しています。ご協力ありがとうございました。

11月号のテーマは「我が家のカレー」です。レポーターの方から、それぞれ具体的なテーマとカレーの話題を送っていただきました。そこで今回は「我が家のカレー」と題して、皆さんがご家庭で作るカレーに欠かせない具材や隠し味、福神漬けやらっきょう漬けなどの付け合わせなど、皆さんのご家庭で作るカレーについて教えてください。氏名(よみがな・組合員番号・掲載時のお名前を明記の上、ご応募ください。〆切は9月25日(消印有効)です。ご投稿お待ちしております。

LPA の会からのお役立ち情報

定額制サービス（サブスク）の見直し②



「サブスクの見直し」後編

3. 年額プランと複数アカウントの整理必要なサービスであっても、支払い方法を見直すことで支払額をお得に出来ます。

1年以上継続して使うことが確定しているサービスは、年額プランに切り替えることで1～2ヶ月分お得になることもあります。自分の契約しているサブスクの支払い方法を調べてみましょう。また、家族で同じサービスを利用している場合、ファミリープランや複数端末での同時視聴が可能なプランに変更すると、お得になります。各サービスの設定画面で、最適なプランになっているか調べてみましょう。

4. 見直しの自動化と休止の活用サブスクの見直しは「一度やったら終わり」ではありません。ライフスタイルの変化によって、必要なサービスは常に変わります。

年に1～2回、定期的にサブスクの棚卸しをする日を決めることをお勧めします。（年末年始、年度末等）また、特定のシーズンしか使わないサービス（スポーツの試合がある時だけ契約する配信サービス等）は「解約」ではなく「休止」機能を利用することで、アカウント情報を残したまま課金を一時停止することも可能です。

まとめ

サブスクを見直すことは、今の自分にとって本当に価値のあるサービスにお金を払うという「選択」でもあります。定期的な棚卸しを習慣化し、

無駄な出費をスリム化して必要な出費に回していきましょう。

サブスクリプション（通称「サブスク」）とは、商品やサービスを買切りではなく、一定期間（月額や年額など）の「利用する権利」に対して料金を支払うビジネスモデルです。

代表的なサービス例です。

- ・動画配信 ネットフリックス、アマゾンプライムビデオ
- ・音楽配信 スポティファイ、アップルミュージック
- ・ソフトウェア マイクロソフト365、アドビクリエイティブクラウド

食品添加物の話② 生協と食品添加物 評価方法について

2回目は、どのように食品添加物の安全性の評価が定められているかです。

食品添加物の安全性の評価は、(1)科学的な性質に基づいた規格の設定 (2)実験動物を用いた毒性試験 (3)1日の許容摂取量の設定 (4)1日の許容摂取量を超えない使用基準の設定の順で行われます。

基準には、以下のものがあります。①成分規格、②製造基準、③保存基準、④表示基準、⑤使用基準。基準にはそれぞれに対象となる添加物がまっています。

①成分規格

添加物に有害な不純物が含まれていると、それが危害の原因になります。それを防止するために、添加物の純度、製造時に生じる副産物やヒ素、重金属の含有量の上限値などが設定されています。

②製造基準

添加物の製造、加工の際の基準です。天然物から抽出する際に使用される溶媒（原料を溶かすために使用される水や有機溶剤）の残留基準が定められています。

③保存基準

一部の添加物で定められている基準です。酸素や光などによって性質が変わってしまうものがあるため、定められています。

④表示基準

食品添加物及びその製剤の表示基準です。すべての食品添加物に基準が設定されています。

⑤使用基準

安全性や有効性の評価に基づいて、必要に応じ

て設定されています。設定の際に、段階的に実験動物に添加物を投与し毒性試験を行い、有害な影響が出なかった最大の投与量である無毒性量を調べます。無毒性量を安全係数（実験動物と人の差、人の個人差を基に求めた数値、通常100）で割り、生涯にわたって、毎日その添加物を摂り続けても健康に影響がないと推定される1日当たりの摂取量を設定します。

さらに、これを基に使用できる食品や食品に使用できる最大使用量を求めるため、1日当たりの許容摂取量よりも使用基準は、さらに低い値になります。

食品添加物は、安全に使用するために基準が設けられており、使用できる数値も毒性が出ない量よりも低い値です。

では、なぜコープあおもりでは、自主基準を定めているのでしょうか？

今回は、コープあおもりの自主基準についてお伝えします。

Q&A拡大版

「氷温乾燥開きほっけ2枚・300g」がほっけの中で一番気に入っています。また案内をよろしくお願いします。

いつも生協宅配をご利用いただき、ありがとうございます。

また、この度は商品取り扱いのご要望をお寄せいただき、ありがとうございました。

要望いただきました「氷温乾燥開きほっけ2枚・300g」ですが、不漁が続いており、商品の価格が大幅に上がったためご案内ができておりませんでした。

この度、取り扱いのご要望をいただきましたことから、改めて過去に「氷温乾燥開きほっけ2枚・300g」の製品を製造していたメーカーに問い合わせましたが、不漁が続いており原料の確保ができず、ご案内は難しい状況でした。

ご要望にお応えできず誠に申し訳ございません。引き続き取引先とは連絡を取りながら、水揚げが増え原料の調達ができたら、ご案内を再開させていただきたいと思えます。

この度はひとこえをお寄せいただき、ありがとうございました。

コープ東北宅配商品本部

シマホッケとマホッケの話

ホッケはアイナメ（アブラメ）の仲間。漢字では鰾と書き、幼魚が青い色をしており群れで泳ぐ姿が花のように見えたことからこの漢字になったといわれています。青森県にも春先に群れで回遊してきて、この時期のホッケはたまに大きなものが混ざりますが体長20cm前後で細くロウソクホッケと呼ばれています。

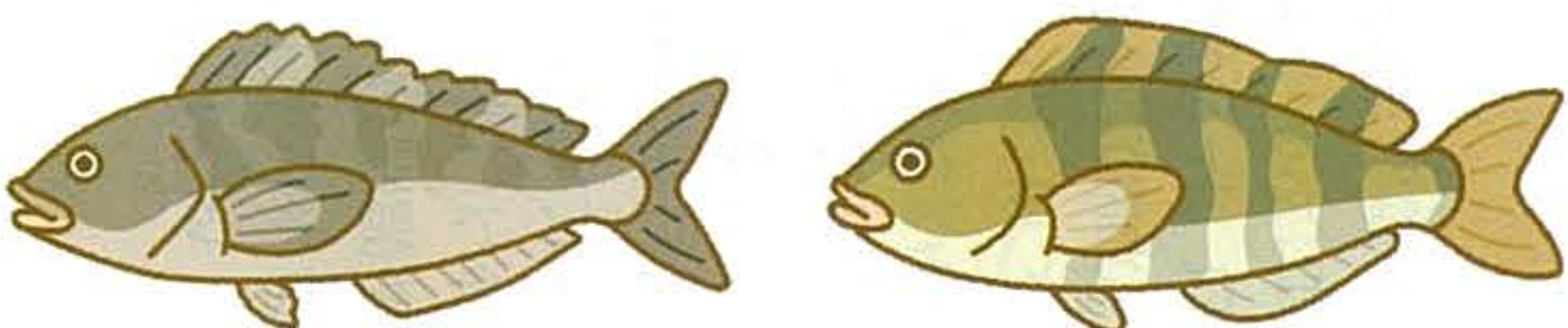
日本国内でホッケと呼ばれている魚は2種類います。シマホッケ（標準和名：キタノホッケ）とマホッケ（標準和名：ホッケ）です。シマホッケは北海道にも少数生息していますが、さらに北側の冷たい海に多く生息しアメリカ（アラスカ）やロシアから輸入しているホッケで、普段スーパーなどで見かけるホッケはこちらです。マホッケは本州の北部まで回遊してきますが大多数は北海道周辺で漁獲されます。

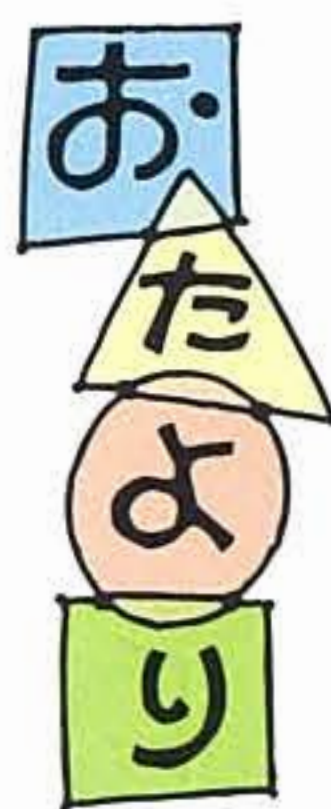
シマホッケとマホッケは味に違いがあり、より寒い地域で育つシマホッケは脂が多くジューシー、マホッケは脂がすくなく上品な味わいをしています。ホッケは成魚になるまで回遊しますが、成魚になると岩場などに居ついて大きくなり、北海道では居ついた大型のマホッケのことを根ボッケと呼んでいます。

ホッケは傷みやすい魚で、冷蔵・冷凍技術が発達するまでは、たくさん獲れるものの鮮度の悪い状態で出回っていたことからおいしくない魚でした。ところが冷蔵・冷凍技術が発達すると評価が改められ、国産だけでは足りなくなりシマホッケをアメリカやロシアから輸入するようになります。

冷蔵・冷凍技術の進歩によって食卓や居酒屋の定番となったホッケですが、シマホッケは生息地域の大型動物の餌になっていることから、アメリカでは調査した資源量に基づいて、「漁獲しても資源の未来に悪影響をおよぼさない量」が決定され、さらにその数値を下回る「漁獲量割当」が設定されています。

「氷温乾燥開きほっけ2枚・300g」は最後に掲載されたWeekを見たところ、マホッケでした。北海道のマホッケは、著しく漁獲量が減ったことから漁獲制限を設けて個体数の回復が現在図られています。2025年（1月～12月）は2024年の半分程の漁獲量しかありませんでしたが、将来的には回復するという見込みがあるので、おいしいマホッケが食べられるようになるのが待ち遠しいです。





・お名前をインシヤルまたは匿名で掲載しています。

最近、コープの宅配を利用しての友達たちとオススメの商品を紹介し合っています。今まで自分では選ばなかった商品も、食べてみると美味しく、またリピートしたいと思うものばかりです。

弘前市の組合員さん

この春退職しました。前は忙しくてコープチラシも斜め読みしていましたが、今は時間がたっぷりあるので、チラシを隅から隅まで見るのが楽しみです。「はばたき」もじっくり読むと楽しいです。買い物の方はいつも多く買っています。まうのが玉に瑕です。これからもコープさんにお世話になります。

五所川原市 C.Sさん

6月は比較的涼しかったのに、7月に入り夏が急に本気を出してきました。子どもたちはアイスを食べたり水遊びをしたりとすでに夏を満喫しています！私もアイスが好きなので、自分の食べる分はこっそり冷凍庫の底に隠してあります(笑)

弘前市 A.iさん

お盆に娘家族が帰省します。賑やかな時間を過ごせそうですが、2週間も居るのでは体力的にどうかなあ。二人暮らしが一人に7人暮らし、楽しみだけ複雑な気分です。

つがる市 Y.Nさん

今年もブルーベリーの収穫の時期になりました。いつも暑い時期なので大変ですが、孫とスミージーのために頑張ります。農家の皆さんも頑張ってください。

七戸町 M.Uさん

以前は冷凍食品を買うことに抵抗があったのですが、この頃は冷凍のお魚が美味しく、今週は何を頼もうか楽しみで、子供にこれ美味しいと言われると嬉しくてグーポーズです。先日は、国産あじの梅肉大葉フライが美味しかったです!!

八戸市 N.Nさん

育休中、6ヶ月の娘とゆったりお家でコープのチラシを見ています。最近紙をにぎにぎするのが好きなようで絶対調子です。来年から保育園、終わってしまふのが今から心苦しいですが、最高に幸せなゴロゴロ2人時間、大事に過ごしたいと思っています。

弘前市 C.Kさん

ホタテ、大好きなんです。でも陸奥湾産はなかなかありつけなくて、悲しいです!!水温が高いのだから仕方がないですね。

青森市 M.iさん

はばたきのたんざくシリーズに五月女苑の読み方が難しいとありましたが、職場に五月女さんという方がいらして、もしかして出身がこちらなのかと思いき、さっそく聞いてみようと思いましたが、地名や名字は本当に難しいですね。同じ漢字でも読み方が違ったりして。

二沢市 M.Sさん

6月末、南部町のサクランボ狩りに行ってきました。「サトウシキ」が最盛期で、いっぱい食べてきました。アノ「ジエノハート」も一個プレゼントしてくれました。肉厚で、甘い甘いサクランボでした。

八戸市 M.Sさん

昨年より深浦トマトが販売されている事が知人の娘さんとか?びっくり。さっそく前回から購入しました。とてもおいしいトマトです。これから利用したいと思っています。深浦トマト頑張れ!!

深浦町の組合員さん

食は命、私たちの体は外から食べ物を取り入れてつくられ、生かされている。食べ物を粗末にしない、バランスよく好き嫌いしないで食べる事が大事と子どもたちに話してきました。飽和状態な今、食育教育の重要性を更に強く感じています!

青森市 A.iさん

むしむし、とした日が続いていきます。部屋の湿度はどれくらいかな?と思って確認したら、ナント!!78%と。ところがニユースでは90%の湿度の町があるとのこと。つゆパテナつけないようにスタミナつけましよう。

南部町の組合員さん



「組合員さんの声」から

〈要旨を抜粋して掲載しています〉

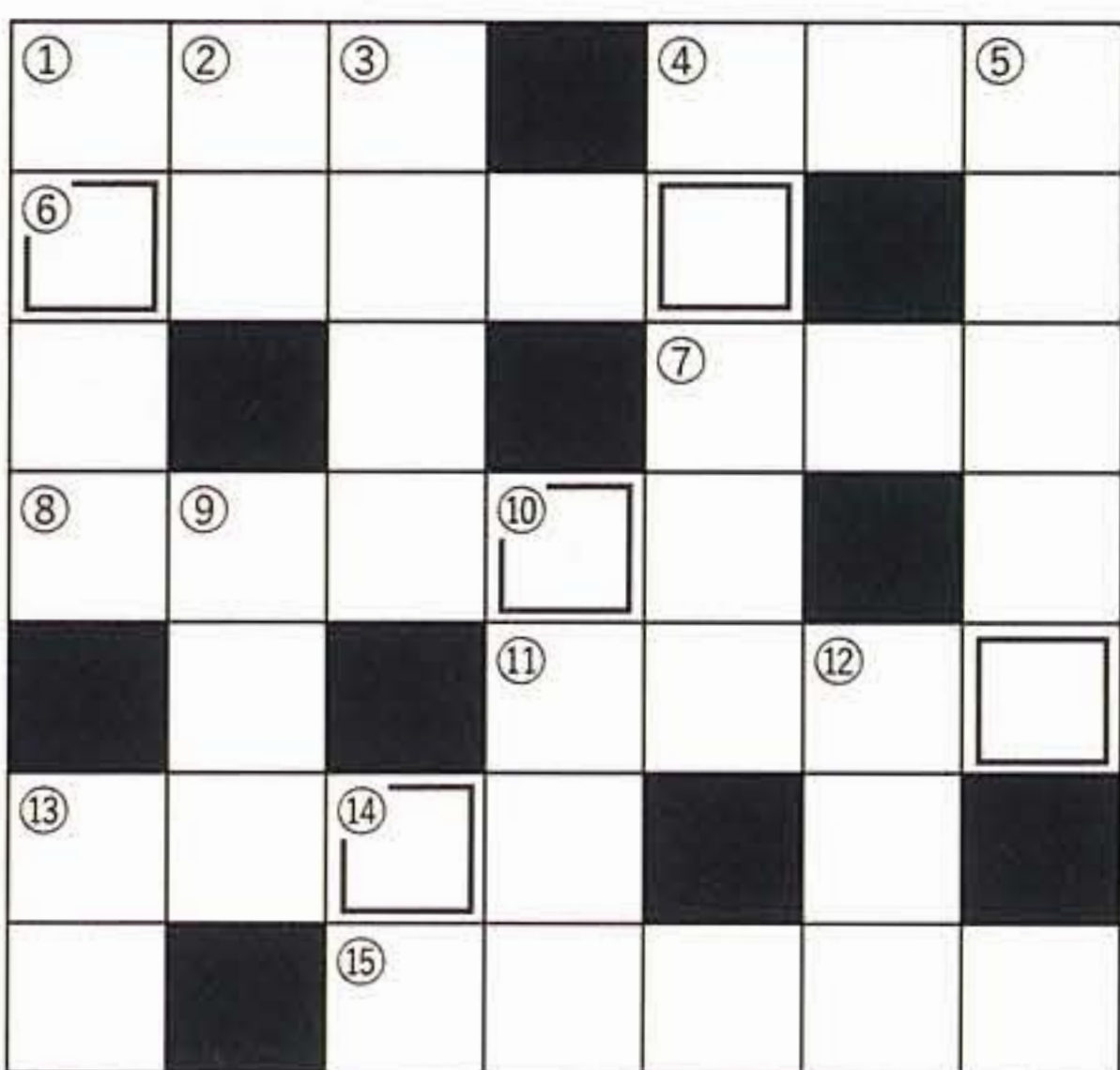
◆Week掲載のまいすたいるで、たまに糖質オフのコーナードのおやつやスイーツのコーナーが毎週あれば嬉しいですね。浪岡センターの組合員さん

近年、健康的な食生活への関心の高まりから、減塩や低糖質などの取扱い要望が増えており、生協宅配でも食品カタログ「Week」(ウイーク)を中心に徐々に掲載を増やしてまいりました。また、それらの商品「まとめて案内して欲しい」とのお声を受けて、毎週59ページにお声を作成し、減塩・低糖食

品をまとめ、週替わりでご案内を開始いたしました。また月に一度の頻度ではございませんが、糖質を1食あたり20g以内、1日70g以内、130g以内のトローリングして、血糖値の上昇を防ぐ食事法「ローカーボ」(通称・ロカボ)に準じて三食食品(株)が開発したシリーズから「Week」を56ページにてご案内させていただきます。現在の生協宅配での低糖質商品の取り扱いは決して多くはなく、これらの商品をもっと多く提供したいと考えています。まだまだ足りないものと存じます。ご不便をおかけしてあり、重ねては、菓子分を担当しているパイヤールにも共有させていただき、低糖質商品の取り扱いを増やすことについて、今後の検討課題とさせていただきます。また、もし差し支えなければ、お気軽に当センターにお使いになつて、具体的な商品名について、別途ご要望をお寄せいただきたく存じます。取り扱いたくについて検討させていただきます。

コープ東北宅配商品本部

ちょっとひととき コープパズル



で作った料理を指定場所へ届けるサービス、○○○弁当 ⑧雲の塊が魚の鱗のように見える雲 ⑩周りの葉や枝を利用して糞のような巣を作る虫のこと ⑬釣りなどで巨大な獲物のこと ⑮テールブルゴに設置したコンロで客がお肉などを焼きたながら食べる飲食店

【8月分の正解】

ホ	イ	ワ	シ	ハ
ヤ	マ	カ	ケ	ホ
ミ	リ	メ	イ	ク
ズ	メ	ン	コ	ブ
ジ	グ	ソ	ー	ブ
エ	ル	ク	ル	ト
ム	シ	ク	イ	ゲ

【応募の方法】

ハガキ又はメールに、答え・住所・氏名(よみ仮名)・組合員番号(班に所属している場合)・班名をご記入の上、応募ください。正解者の中から30名の方に五百円の図書カードを差し上げます。ご応募の際、余白にはお便り、紙面への感想、ご意見その他なんでも結構ですのでご記入いただければ幸いです。お便り等は紙面に掲載させていただきます。場合によっては下部二次元コードが読み取りできない場合はお手数ですがメールアドレスを直接ご入力ください。

【7月分の当選者】
応募は268通(ハガキ101通、メール・フォーム167通、重複を除く)。正解者は267名で、当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

タテのカギ
①夏から秋に日本に上陸しやすい発達した低気圧 ②矢などの練習で使う目標 ③花言葉が「純愛」の秋の七草 ④元は様子を見て回る人を意味したがスパイを意味するようになった言葉 ⑤品格や落ち着きを備えた年配男性のこと ⑥暴れ牛などを乗りこなす競技 ⑦スポカリン黒石がある青森県黒石市

ヨコのカギ
①キャベツの古い言い方 ④クロ○○○は200kg ⑤300kgにもなり黒いダイヤとも呼ばれています ⑥声を紙コップにつなげたタコ糸などで振動に変えて相手に伝えるおもちゃ ⑦料理店が注文

【8月分の正解】
正解は「かぶとむし」。

WEBからはこちらから

たんさく番外編

フンドーキンのある

大分県

うすき

臼杵市

臼杵城跡(丹生島く(にうじま)城跡)

寺社仏閣や
古い商家、蔵
などが街中
に残る景観街中にある
食文化創造都市の旗「フンドーキン」創業者小手川金次郎
の家小手川酒造小手川酒造では、日本酒や木樽蒸留器をつか
ったこだわりの焼酎を作っています。

今回取材したフンドーキンがある臼杵市は、九州の北東部、海をはさんですぐそばに愛媛県があり四国とのフェリーが行き交う漁業と醸造業が盛んな街です。

臼杵市は戦国時代に大友氏の城下町として発展し、大友氏のあと1600年に稲葉氏が臼杵藩主に移封されます。その際、稲葉氏の御用商人として一緒にやってきた可児孫右衛門(かにまごえもん)が味噌の醸造を始めたことをきっかけに豊かな水資源を活かした醸造業が発展します。現在市内には大小さまざまな醸造所が軒を連ね、フンドーキンをはじめ、可児孫右衛門の子孫で創業400年を超える老舗「カニ醤油」、九州2位の醤油・味噌の生産量を誇る「富士甚醤油」などがあります。

食文化創造都市臼杵

臼杵市では醸造業が発展するとともに、土地柄やキリシタン大名であった大友宗麟の影響、江戸幕府から飢饉より出された俵約令の時に作られた工夫が残り、独自の食文化が形成されました。

代表的なものに、質素倹約のため大名も領民も同じく赤飯の代わりに食べたサフランライスを模したといわれているクチナシの実でお米を黄色く炊いた「黄飯」(おうはん)、「黄飯」と一緒に食べるエソなどの白身魚や野菜、豆腐などを煮込んだ「黄飯かやく」。魚の切れ端とおからを和えた「きらすめし」などの郷土料理があります。

ほかにも「フグを食すなら臼杵」といわれ、九州と四国の間を流れる豊後水道で獲れる「トラフグ」をはじめ、新鮮な魚介類を味わうことができるとともに、豊かな自然を活かした有機農業にも力をいれています。

それらを活かして臼杵市は、文学、映画、音楽、クラフト&フォークアート、デザイン、メディアアート、食文化、建築の8つの分野において、固有の文化を活用している都市を創造都市としてネットワークへの加盟を認定しているユネスコ文化創造都市ネットワークに日本全国で2つしかない「食文化」の街として認定されています。

青森市油川と平内町夏泊半島の海岸をきれいにしてきました。

油川海岸クリーンアップ作戦



6月27日(土)、油川町会連合会が主催し、協力団体や近隣にある学校の生徒・学生、住民で油川海岸をきれいにする「油川海岸クリーンアップ作戦」に参加しました。当日は、雲間から日差しが差し込む時間もあり気持ちの良い風を受けながらごみを拾いました。中には漁具などの大きなごみもありましたが、海水浴場が始まる前にきれいに片付けられ夏に向けての準備ができました。

夏泊半島の大島海岸清掃活動



7月26日(日)、平内町夏泊半島の先端にある「大島」でブルーピースアオモリが主催するゴミ拾いに参加しました。体力に合わせて島の入口周辺と島内の海岸線を清掃するグループに分かれて島の清掃活動を行いました。島には漂着したペットボトルやプラスチック包装といった家庭ごみ、船で使う太い縄や漁具、ブイなどが多く打ち上げられていました。徒歩で運搬の難しい大型のものは後日船などで回収するため波などにさらわれない場所に集め、小型のゴミは袋に入れて島の外に運び一般ゴミと漁具に分別しました。

ゴミ拾いには、協力団体からの参加者、町内外の一般参加者のほか、徒歩で柴犬と日本一周の旅をしている旅クリエイターの「かんたろう」さんも参加し海岸をきれいになりました。