

A W A T E N B O

阿波展望

あわてんぼ
とくしま生協機関紙

とくしま生協

NO.329

2015.

11

http://www.tokushimaseikyou.or.jp

〒771-0289 徳島県徳島市北島町中村字東徳ノ内33-3
TEL.089-698-5100 発行責任者/桐原 智阿波展望の
おせち特集!!

2015年も残り2ヶ月となり、お歳暮やおせちの予約が始まります。
今回は最近のおせち事情について話し合ってみました。
そもそも、おせち料理って皆さん「作ってるのかな?」
「お重に詰めて飾様に飾り付けてるのかな?」
他にご家庭のおせち料理ってあまり見る事はできないだけに
気になりますよね。そこで、阿波展望の編集委員さんのおせち事情と聞いて、どんなおせち料理を作っているのか、
はたまた作っていないのか…
参考にいただければと思います。



おせちについて聞いてみました!

①

おせちを料理するのは



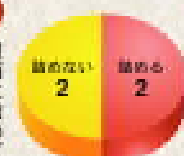
②

自分ですべて作って



③

い重箱に詰めて



④

おせちを料理するのは



手作りされている方は手間をかけて作っているようですが、
惣菜ものを入れるしている方が多く、
手作りしているおせち料理は、
自分好みの味付けで食べたいものが選べれているようです。



阿波展望編集委員の

私なりのこだわりおせち料理☆

- お歳暮にも活用できるから「寿」の文字が入った「なると餅」を使います。価格も格別お高いので切る厚さは人殺を考慮して切ります。
- かまぼこと黒豆と栗きんとんは我が家では人気があるので、別荘で用意しておきます。
- 家系の人数も減ったので小さいお重2段に詰めて、「おせち」ではなく「こせち」と呼んでいます。
- 28日くらいから「紅白なます」などを準備しておせち料理の大半は31日にかけて作ります。
- 以前の出来合い商品は甘かったけど、最近はあっさりしているものも多いので購入して使っています。

あわてんぼの
春の味を実践してみました!

えっ!! 保温ポットで作る黒豆!

阿波展望編集委員さんの大半の方が知っていた「ポットで作る黒豆」。それも先週30分ほどの黒豆の作り方を評判らしい。しかし、不慣れた事に思ってしまった人はいませんか?これ試してみればわかると思います。という事で、くんちゃんがつけてきてくれました。さっそく阿波展望編集委員会で試食!美味しい!と褒められました。黒豆は「甘さ」も「歯ごたえ」も大満足でしたので、くんちゃんが実践したレシピを掲載しておきます。実践のある方は試してみてください。

ポットで黒豆を
煮る簡単レシピ!

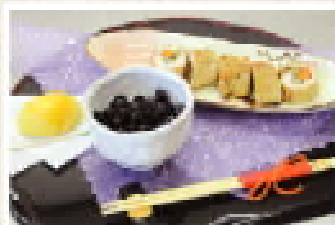
【材料】

黒豆 …………… 300g
砂糖 …………… 250g
塩 …………… 小さじ1/2
水 …………… 小鍋1杯
しょうゆ …… 大さじ1
お酒 …………… 大さじ1

※黒豆の味を良くしたい場合はお酒を2杯に増やしてください。

【作り方】

- ① 黒豆を保温ポットに入れて水を注ぎ、沸騰させ、水が沸騰したら黒豆をポットの口までいっぱいに入れる。
- ② そのまま20分加熱する。
- ③ ポットの蓋を開け、砂糖を加える。
- ④ 砂糖をポットに入れ、再び沸騰させ、砂糖が溶けたら、そのまま4～5分加熱する。(一晩でも可)
- ⑤ ポットの平盤を保温ポットから取り出し、平盤に黒豆を盛り、しょうゆとお酒を加える。



くんちゃんおせちのメッセージ

今回は黒豆にまつての40分間の保温ポットを使いました。保温ポットは電気ポットではなく保温ポットで作るようです。私の使ったポットは口が狭くて、黒豆を盛り出す時に口が狭くて少しおぼつかない感じがしました。でも、初めてだったので少しおぼつかない感じがしました。これからこの方法で作ろうと思います。黒豆の味は黒豆の味から黒豆の味で食べたいです。黒豆、しょうゆとお酒を加えていますが、黒豆には少し甘いのが好きです。

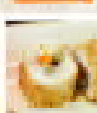
予告



今年も人気の「阿波観光ホテル」のおせち予約が始まります。

毎年予約開始を祝うしていますので、お早めのご予約をお願いします。

コープたきごほうを重宝しています!



みいちゃんの「八幡巻」

コープたきごほうを頂いて「八幡巻」を作ってくれました。このたきごほうは金時人参とインゲンを使ったものを園内で一緒に作ってあります。40分くらいで簡単に出来ますよ。

ウインナーの飾り切り



小さなお子様も一緒におせちを飾りましょう!!

小さな子どもが喜ぶおせちのヒントはないものかと、阿波展望にコープ北島で販売された阿波展望所蔵品阿波展望委員会主催の「阿波展望の年賀会」に参加してきました。ウインナーの飾り切りで「うさぎ」や「かに」などを作っていました。お正月は小さな子どもも喜ぶ飾り切りをして子どもも嬉しく入れてもいいから、年賀会で配布された例を参考にさせていただきます。



■今月のテーマ

あなたの趣味自慢

●消しゴムのはんぺん

今ハマっている趣味は「消しゴムのはんぺん」です。お花や動物、子どもたちの名前を掘っているなんものにペタンペタンと押ししています。100均の真っ白なバッグや傘に押ししてもとっても可愛いんです。夏休みの子どもの宿題もすべてのものに子どもが自分の名前はんぺんを押していました。世界にひとつだけのものが出来上がるのです。楽しくて。

【マリ】

●バス旅行

趣味は「旅」。今は山登りが出来ないのも、もっぱらバス旅行。先に詳しく下調べして出かければ旅は2倍楽しめます。途中の景色も見逃さず車窓からの眺めも楽しんで！

【高木さん】

●ボーリング

退職してから時間ができ、ボーリング教室に参加しました。投げ方やルール、スベアの取り方も丁寧に教えていただき、点数も増えてきました。一緒にプレーする仲間たちとの交流も楽しく、マイボールやマイシューズを手に入れたスコアアップを目指して頑張っています。

【のぶちゃん】

●かぎ針編み

私の趣味は「かぎ針編み」です。数年前、生協のカタログに載っていた毎月届くキットを頼んだのがきっかけで、今ではコースターやあみぐるみが作れるようになりました。友達にちよっとしたプレゼントとしても喜ばれる！何より、小さい子どもが触っても危なくない！のんびり、ゆったりと作業できるのでオススメです。今後はボレロなどの服が作れるようにしたいですね♡

【ゆいまま】

●川柳

小学生の時から、作文や標語は大の苦手でした。しかし、還暦を過ぎた頃から川柳に興味が高くなり、今では新聞にも掲載され、投稿するのが楽しみにしています。

【KEIKO】

●ヨガ

私の趣味はヨガです。始めた頃は体がたく、ポーズをとるのが難しかったのですが、今は以前より柔らかくなり上達を実感して楽しいです。お肌もなめらかになった気がして嬉しいです。オススメです。

【ちえ】

●キルトに魅せられて

10年余り前からキルトにはまってしまい、毎日いろいろな生地を集めてちくちくと針を動かして楽しんでいました。私には可愛い4人の孫がいます。4人の孫には座看、おくるみ、お布団などすべて手作りしました。お嫁さんと娘の喜ぶ顔が見たくて…。孫が学校に行く時の可愛い手作りバッグも毎年作って大変ですが、喜んでくれています。今では趣味が高じて注文があり、趣味と実益を兼ねて私の生き甲斐になっています。

【チーコおばあちゃん】

●孫のための洋服づくり

今春、初孫ができて、布さえあればミシンを出してきて作っています。

【あこ】



●徳島ヴォルティスの応援

J2になってしまった今でもホームゲームは全試合応援に行っています。スカパーも契約してアウェー戦を観ています。子どもが大きくなったら一緒に観戦したいです。もちろん娘用のロンパースやユニフォームも買って準備はしています。

【ヴォル男】

●草抜きとカラオケ

カラオケは上手でなくても週に一度くらいボックスへ!!夫婦で楽しく唄っています。健康とボケ防止にもなるかなあ?草抜きは誰にも負けません!…と思っています。

【ジョーちゃん】



●美味しいものの食べ歩き

友人に頂いたお土産がおいしかったら即お取り寄せ!!最近小豆が入った食パンにはまっています。小豆で思いついたが5〜6年前に、あんまーガリンにはまっていた。リブレでもお見かけしなくなったので、または非載せてください。よろしくお願いします。

【Saamiちゃん】

☆ INFORMATION ☆

新阿南支所まつりを開催します!

日時 2015年11月14日(土)

11:00~15:00

場所 新阿南支所 阿南市新野町大歳390番1



模擬店やフリーマーケット、ビンゴゲームなど、家族で楽しめるイベントを予定しています。参加費などは必要ありませんので、ご家族揃ってお越しください。

●お問い合わせ先

とくしま生協 阿南支所

TEL.0884-36-3811

阿南支所の場所はとくしま生協HPのトップページ上部の「阿南支所移転に関するご案内」のページでGooglemapにてご確認ください。

理 事 会 だ よ り 9月24日(木)

報告された主な内容

- 8月度決算報告について
- 店舗事業のまとめ
- 宅配事業のまとめ
- コープしこく関連について
- 中四国地連管内他生協供給状況について
- 非常勤役員出張報告書
- 秋の宅配事業商品学習会について
- 学習会の案内「日本国憲法が見た安保法制の問題点について学ぶ」
- 徳島県食品スーパー市場

- 8~9月度の活動及び概況報告
- 組合員・共済・供給・出資金の状況
- 8月度供給未収金等の状況について
- エリア交流会報告書について
- スマイルプロジェクト報告書
- 総代会プロジェクト会議議事録
- 食育委員会議事録
- 平和委員会議事録
- くらし助け合いの会幹事会議事録と援助活動のまとめ
- 監事会議事録

話し合いの内容や主な決定・協議事項

- 2015年度上半期のまとめ(第1次案)について

●出資金
7月末:2,547,112千円
8月末:2,552,817千円
(5,705千円)

●9月号の当選者

クイズの答えは

A B C D E F
シンカンセン

*応募総数/216名 *正解者/215名

高月章子(美馬)/豊原美紀(美馬)/助野清子(阿南)/下山順子(阿南)/森本尚美(阿南)/笹川敦子(徳島南)/寺井朋子(徳島南)/橋本仁美(板野)/後藤田千明(板野)/大江マツエ(板野)

組合員さんの
お便り 大募集!1月号のテーマは
我が家の新年行事「我が家の新年行事」に
まつわるお話を聞かせてください。

本紙「阿波展望」についての感想やご意見、とくしま生協に関する事や最近自分が思っている事など、何でも記入してください。
1月に予定されている地域のイベントなどの情報や参加したイベントの感想などもお待ちしております。

みなさんの意見やご近所のイベント情報・名産・特産品などを教えてください。

その他お便り、○○な情報など、お待ちしております!!

「わいわいトーク ウフフ」への記事掲載者には粗品進呈!

※掲載する情報についてはスペースの関係上、機関紙編集委員会にて調整させていただきます。

フリートーク



●時代劇鑑賞

最近時代劇の「三匹が斬る」を家族で観ているのですが、2才の子どもの言葉に影響が出ている気が…。現代では「つむ」「拙者」とかいう言葉はあんまり使わないんだよ？

【なつつかめ】

●アボカドの調理方法

コープでアボカドが安く買えますが、4個もな…。？と思っている方!! わさび+しょうゆ+マヨネーズ+かつおぶしで和えてみてください。※アボカドは1cm位の賽の目切。美味しいですよ。あれば山芋も同じように1cm位の賽の目切りにして、そのまま混ぜてみてください。【ゆきりん】

●阿波展望を見てビックリ!! 夫が載ってる…

阿波展望9月号を見てビックリしました。おたがいさま徳島設立会の写真に夫の顔が写っていました。そういえば本当に夏の暑い日に「木を切ってって頼まれたから行ってくる」と言ってお出掛けに行った事を思い出しました。流れるような汗をかき、人様のお役に立てたと充実した顔で帰ってききました…。ご苦労様でした。

【しゅつのペア】

おすすめレシピ紹介

●おにぎらず

サニーレタスとフィッシュカッツのおにぎらずが我が家の定番お気に入り! フィッシュカッツの味とレタスの緑で簡単最強コンビ。ぜひお試しを〜

【ハッスルコーコー】

品質管理担当者より



産経新聞9月22日(火)配信記事で「米粉製品で増える『小麦アレルギー』発症事故、適正な表示と確認が必要」という気になる記事がありました。

今回は『アレルギー表示』についてです



米粉の普及は、食料自給率の向上や小麦の代用とすることで、小麦アレルギーの人もパンやケーキが食べられることになりましたが、間違えて小麦が混入するとアナフィラキシーショックなど、重篤な影響を及ぼす危険もあります。米粉を使用した製品では、粘りを出すために「グルテン」を原材料に使う場合があります。この「グルテン」は小麦粉のタンパク質なので、小麦アレルギーの人が食べると発症します。消費者庁では、このような事例を受け食品表示法の改正を2015年4月1日より実施しており、現在経過措置期間(生鮮食品は2016年10月1日、その他の食品は2020年4月1日まで)となっています。

《アレルギー表示に係るルールの改善は以下の4点です》

① 原則個別表示

個別表示とは、個々の原料の後に()で表示します。
*例: ハム(乳:豚肉を含む)

② 特定加工食品及びその拡大表記の廃止

特定加工食品とは、特定原材料名又は代替表記を含んでいる、または一般的に特定原材料を使った食品であることが予測できるため、これらを用いた食品と理解できる表記を言います。
*例: えび天ぷら(えび) マヨネーズ(卵) パン(小麦) など

③ 代替表記の拡大表記のうち卵の「卵白」「卵黄」は廃止

新法では卵白(卵) 卵黄(卵) との表示が必要となります。

④ 乳については整理

●「種類別」は廃止。
●「代替表記」欄を追加。
(「ミルク」「バター」「バターオイル」「チーズ」「アイスクリーム」を代替表記とする)
●「乳成分を含む」の表示に限る。

注)代替表記と特定加工食品とは
●代替表記
表記方法や言葉は異なるが、特定原材料等と同一であることが理解できる表記 (例:小麦→コムギ)

●特定加工食品
一般的に特定原材料により製造されていることが知られているため、表記しなくても原材料として特定原材料が含まれていることが理解できる表記(加工食品) (例:小麦⇒パン)

※代替表記、特定加工食品についてはリスト化されており勝手な判断で表示することは許されません。



機関紙委員会 だより



くりーみいすーとぼてとの説明を聞いて試食をしたり、おせちの黒豆や八幡巻きを作ってきてもらって試食したり、舌もお腹も満足の機関紙委員会でした。カタログを何気なく流して見るだけではわからなかったものが、実際に生産者に話を聞く事で、その商品の見え方も変わってきますよね。見聞きた内容阿波展望で組合員の皆さんに伝わりやすく紙面を作ろうと話しました。こんな内容の特集してほしいなど、ご要望があれば「おたよりカード」に記載してお伝えください。

くらし助け合いの会 有償ボランティアさん説明会を開催します!

9月14日(月)にコープ北島で行われた、くらし助け合いの会有償ボランティアさん説明会が行われました。託児がなかったため、子育てが落ちて少し時間が空いたので…など、多くの参加者が説明会に来ていただきました。コープ北島での説明会で10名のボランティアさんが登録していただきました。今回は、鶴島での説明会を開催いたします。少しでも興味がある方はぜひ参加してください。(徳島市以外の方が対象です)

日時 11/16(月)10:30~11:30

場所 鴨島中央公民館

●お問い合わせは とくしま生協 くらし助け合いの会

組合員さんならどなたでも参加できます。活動会員さん登録無料!!

ちょこっとボランティア! ちょこっとへきく!! ちょこっと自分磨き! してみませんか? 詳しい説明会を行います。お茶を飲みながらおしゃべりしませんか?

0120-596-714

おたよりカード

●クイズの解答

A	B	C	D	E	F	G

※書ききれない場合やイラストなどは、別の用紙にお書きください。

組合員コード

氏名

(ペンネーム) ()

クイズ当選の場合は氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。

支所(班名)・店

お電話

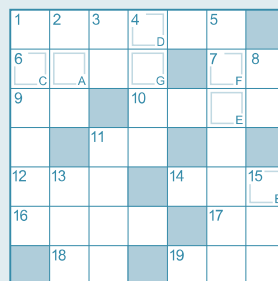
応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出しください。

締め切り: 11/20(金)提出分まで

クロスワードパズル

パズル作成/テン子

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。2重マスの文字を使って言葉にしてください。正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!



ヨコのカギ

- ①大和田伸也の弟
- ②大化の〇〇〇〇
- ③子羊(の毛皮や肉)
- ④アルファベット 12番目
- ⑤建物から張り出したひさしのある吹き抜け
- ⑥朝・〇〇・夜
- ⑦祭りの花形! かつぐのは?
- ⑧大気の圧力
- ⑨秋に木の葉が色づくこと
- ⑩刀や弓の手でにぎる部分
- ⑪→母
- ⑫とくしま生協共同購入おいしく楽しく健康実感カタログ

タテのカギ

- ①ヨコ①の妻
- ②油
- ③こうぞ、みつまたを原料として作る日本紙
- ④2個1組左右の手で握って扱うウエイトトレーニング器具
- ⑤撮影終了
- ⑥役に立たないこと
- ⑦暑さをさけるために行く涼しい土地
- ⑧土佐
- ⑨疲れること



◆のりくろくをくま

最近めっきりワンコたちがヨレヨレになっています。夫も昔はあんなにカッコよかったのに今は…。でも私はいつまでも若くありたい!! 日々努力・努力です。(くんちゃん)

ゆめちゃんの
簡単おすすめ
レシピ



【材料:3人分】

生鮭……………3切れ
じゃがいも……………3個
しめじ……………1パック
牛乳……………少量
白ワイン……………1カップ
ハーブソルト……………少量
バター……………大さじ1
チャービル(パセリでも可)……………少々

Let's
Cooking!

秋鮭としめじの クリーム煮

【作り方】

- ① 生鮭は皮をはずして捨て、1切れを3つに切り、ハーブソルトを軽くふる。
- ② じゃがいも1個を3つに切る。レンジで加熱し、柔らかくしておく。
- ③ 味付けした①の生鮭をワインで火が通るまで煮て取り出す。
- ④ 残ったワインに牛乳を入れて②のじゃがいもを弱火で煮る。途中で牛乳が足りなければ、ワインか牛乳(分量外)を加える。

ゆめちゃんの
簡単おすすめ
レシピ



【材料:3人分】

ごはん……………3杯(茶碗)
水……………少量
塩・こしょう……………少量
粉チーズ……………少量

Let's
Cooking!

アクアパッツァ リゾット

【作り方】

- ① アクアパッツァで取り分けた後の汁にごはんを入れ沸騰させます。
- ② ①に水を少し足して柔らかくなってきたら、塩・こしょうで味をみまします。
- ③ 粉チーズをふりこみ、味を整えてできあがりです。
- ⑤ じゃがいもが柔らかく煮えたら、石づきを取り除いたしめじを加え煮る。
- ⑥ ⑤に火が通れば③の鮭・バターを加えて、味見して足りなければハーブソルトを加える。
- ⑦ ⑥を皿に盛りつけ、上にチャービルを飾る。

2015 おすすめギフトはコレ!!



くりーみすいーとぼてと



なかのファームの くりーみすいーとぼてと。

なかのファームさんの“くりーみすいーとぼてと”は、元々、東京都内で菓子店を営む知人から依頼されて開発したのが最初で、現在は都内のスイーツポテト専門のカフェ「ダンポテト」で販売しています。その関係で、首都圏の観光ガイドなどで、このお店が取り上げられたりと評判になっています。そして、あの大手ネット通販サイトのカフェ公式メニューにもなり、ネット販売もされています。



くりーみすいーとぼてと



“なかのファーム”さんの“くりーみすいーとぼてと”が全国的に人気だという噂を聞きつけ、今回は工場長の中野さんにお越しいただき学習会を行いました。

冬ギフトカタログ
4ページに掲載

くりーみすいーとぼてと
を大切な方へ…



※包装材料の一部が変更になる
場合があります。

9053

〈なかのファーム〉の
くりーみすいーとぼてとセット

16個(プレーン8個、チョコ4個、抹茶4個)

……… 送料 3,950円 90日 冷蔵



人気の理由。 まず焼き芋にしてください!

お話を聞くと、やはりこの人気には理由がありました。この商品の原料は川内町の農家から鳴門金時「甘姫」を直接仕入れて、それを、まず焼き芋にしてから不要な添加物は一切使わずに手作りしています。焼き芋にする事で鳴門金時の上品な甘さがより引き立つのに加えて、芋の比率を7割としたことで、よりくりーミーな仕上がりになっています。

なんと金時のおいしいおかし屋さんとして、北島町の“きたじまブランド”に認定され、とくしまマルシェに出店したり、お土産物としてとくしまターミナルや空港、阿波踊り会館などで販売しています。ちなみに、この“くりーみすいーとぼてと”チョコ味・抹茶味を販売しているのは県内ではコープ北島だけです。「手作りですので、一度に大量に作ることはできませんが、繁忙期を除いて特別注文なども受け付けています」とのお話でした。



阿波展望
編集委員さん
の感想



- 徳島の洋菓子で贈り物として購入するものが無かったので、ありがたい商品を見つけた。
- 上品な甘さ・とろけるような舌触り・後味もいっとう事なし。美味しいです。



BEST SHOT



ベストショット! 今月の一収

この夏、サッカー観戦で訪れた神戸で、鉄人28号にやっとう事ことができました。場所はJR新長田駅のすぐ近くです。一緒に行った友人は、想像以上の大きさにビックリ!! 恥ずかしかったけど、同じポーズで写真も撮りました。鉄人28号、これからも長田の街を見守っててくださいね。【トトロさん(板野支所)】

あなたの感動した場所やイベント・ペットなど、何でも結構です。皆さまのご自慢の写真をお待ちしています。写真と100～150文字程度の説明文を付けて送付してください。

※ただし、送付いただきました写真は返送できませんので予めご了承ください。機関紙委員会にて選定して掲載いたしますので、すべて掲載されるものではありません。



編集 後記



今年もう年末だなぁ…と11月号の制作をしていると毎年感じます。表面には「おせち」、裏面には「お歳暮ギフト」の特集です。10月度の機関紙編集委員会に“なかのファーム”の工場長の中野さんにお越しいただき、学習会をしていただきました。説明を聞くと、地元食材を使って地元で作っているこだわりのメーカーさんでした。試食をさせていただいた“くりーみすいーとぼてと”は皆が絶賛の逸品でした。贈り物として…、1年頑張ったご自身へのご褒美としておすすめします。(とうもろこし)