

Sep. 2023

vol.154

じっは！が いっぱい

セブテ

septette
since-1991

じっは
環境にもよい



HPからも
ご覧いただけます



 わかやま市民生活協同組合

じつは/ 環境にもよい

大内山酪農
バスツアー
11月18日~11月19日



三重県多気郡多気町 高橋牧場の乳牛

牛乳が環境保全？

資源循環型酪農だから

大内山酪農の取り組み

大内山酪農は三重県に位置し、生協でおなじみの「生協牛乳」を生産しています。環境保全のため、休耕田を利用して飼料米を育てるなど資源循環型酪農にとりこんでいます。また、酪農家が大変な思いをして搾った生乳を無駄にしないように、生乳生産量と販売数量のバランスを図り、計画的に生産・販売を続けています。そのため今まで廃棄した牛乳はありません。

生協牛乳の歴史と味

大内山酪農と生協のつながりは昭和50年4月からはじまりました。生協牛乳は殺菌の際加熱のみ行う「成分無調整」で、飲んだ後味がよく、スッキリ飲み、甘みも優れています。低脂肪乳は脂肪以外の栄養分は生協牛乳と同じで、脂肪分2%とサッパリした風味です。

大内山酪農が推進する「資源循環型酪農」

乳牛飼料の大半を外国産に頼らざるを得ない現状から、国内での自給率を上げようと、乳牛の排泄物を堆肥化し、それを肥料にして育った作物を飼料にしています。また、食品副産物を飼料にすることで、「資源循環型酪農」を実現しています。



未来へのアクション Action



生協ではSDGsを達成するための手段として、生産者との交流を通じて食の大切さを学びます。



さつまいも収穫体験

親子でさつまいもづくり体験

2018年から田辺市にて、地域の農家の協力で、「親子でさつまいもづくり体験」にとりこんでいます。5月上旬の植え付け、6月下旬の新芽摘み取り、11月には収穫の年3回、親子で農業体験を通じて食の大切さを学びます。今年の5月上旬に行った植え付けの作業では、苗が折れないよう畑に寝かせて植え、その上に風で飛ばないために、土が乾かないよう藁をかぶせ、一部を土に差し込むなど工夫していました。子どもは慣れてくると上手に土をかぶせていました。天候もよく、参加した家族連れらは、笑顔で農業体験を楽しんでいました。

もくじ

02 未来へのアクション
親子でさつまいもづくり体験

03 特集
じつは/ 環境にもよい
大内山酪農「生協牛乳」

06 お散歩セプテ
那賀エリアを訪ねて

08 \和歌山の魅力を再発見!
有田の
ワインめぐり

10 \おしえて金丸先生/
地域の食

11 \わたしが開発しました!
アーベストフーズ株式会社
きんぴら風ごぼう飯の素

12 お知らせ

14 じぶん時間の
過ごし方
読書の秋、本のお供に

15 おしゃべりセプテ
おすすめの本

16 セプテレシピ
鮭のカレーヨーグルト焼き
マッシュパンプキン添え

コープの産直

生協牛乳は産直商品

産直商品はエシカルの代表商品です。

産直の目的

- ① 組合員の「安心でおいしい生鮮食品を」というニーズに応えます。
- ② 生産者と組合員の幅広い交流をすすめます。
- ③ 食料自給率の向上に取り組み、日本の農林水産業を応援します。
- ④ 農林水産業がもつ多様な価値を認識し、豊かな地域社会づくりを応援します。

～大内山酪農にきく、生協と産直活動のエピソード～

産地見学、生協まつり、学習会などの長いお付き合いのなかで、数えきれない交流をしてきました。中でも、産地交流は組合員さんと一緒に時間も長く、牛舎や工場見学のほか川遊びや動物園の見学、とうもろこし狩り、夜はバーベキューやキャンプファイヤーなど、楽しいイベントが多く、一体感がより強く育まれます。また産地交流をきっかけに生産者からの「乳搾りの時に使う、雑巾があると助かる」との言葉に、生協組合員から生産者に送る運動につながったこともありました。

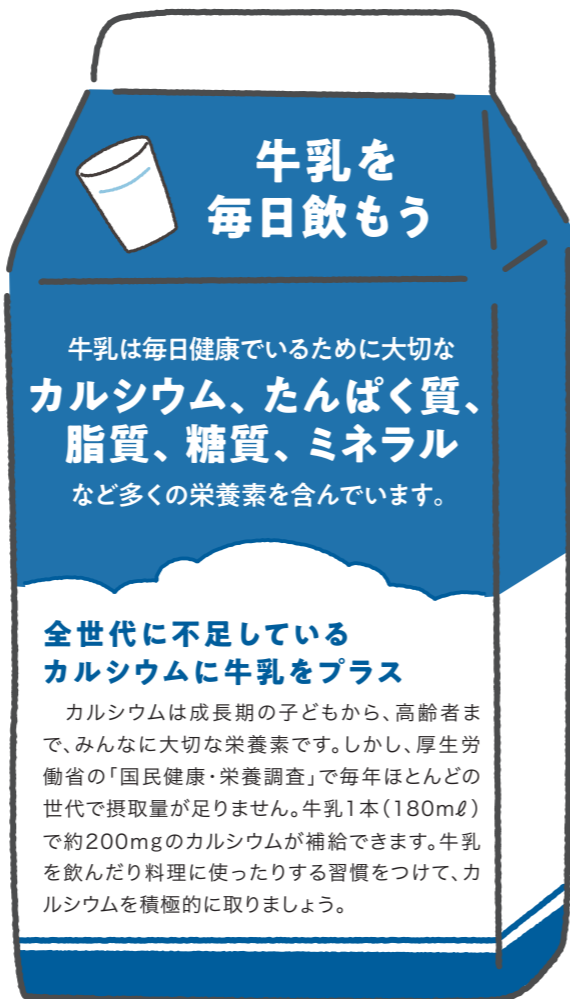
開催決定!

大内山酪農 バスツアー

製造工場や牧場を見学できます。さらにバター作り体験や模擬搾乳体験など楽しく学べる企画が盛りだくさん!

日程 11月18日(土)～19日(日) 申込締切日 10月6日(金)

詳しくはウィークリーセブテヤホームページに掲載しています



全世代に不足しているカルシウムに牛乳をプラス

カルシウムは成長期の子供から、高齢者まで、みんなに大切な栄養素です。しかし、厚生労働省の「国民健康・栄養調査」で毎年ほとんどの世代で摂取量が足りません。牛乳1本(180ml)で約200mgのカルシウムが補給できます。牛乳を飲んだり料理に使ったりする習慣をつけて、カルシウムを積極的に取りましょう。

商品紹介 9月3回企画

毎週届く安心感! 商品登録が便利です!



鮮度の良い牛乳を届ける秘訣

指定酪農家の生乳のみ使用
大内山酪農の指定酪農家は12戸。そのため「生産者」「乳牛」が明確で、すぐに生産履歴の追跡(トレーサ)ができます。何時に搾ったかも分かります。

指定酪農家と製造工場が近い
大内山酪農の酪農家はすべて三重県内にあり車で片道2時間以内の距離にあります。また、工場に入荷してから48時間以内に新鮮な生乳を新鮮なうちにパック詰め。さらに毎日搾乳する生乳を毎日集乳しているため、鮮度が高い状態で私たちの手元に届きます。



生協牛乳について説明してくれた水谷義照さん(左)と村田憲一さん

じつは/ 鮮度が高い

大内山酪農バスツアー
11月18日～11月19日



牛乳は衛生的に充填されます

三重県多気郡多気町にある高橋牧場

乳牛の特長と育て方

乳牛はすべてメス牛でお母さん牛です。牛が一番快適に過ごせることができる温度は7℃と言われており、特に湿度と気温が高い日が重なる牛にとっては悪条件です。人間と同じでカラットした日のほうが牛も過ごしやすいですが、夏の暑い日は風を送るだけではなく牛舎を冷やすため屋根にミストをかけたりしています。また、蚊やアブなどを寄せ付けないように防虫ネットを張り、血液検査を年2回行うなど健康管理を徹底しています。

えさは乳牛の主食である牧草のアルファルファや牧草チップ、栄養価の高いしょうゆかすと加熱とうもろこしを混ぜたものを混ぜたえさがあります。



代表理事 副組合長 高橋邦治さん



生協の組合員さんに届く鮮度の高い牛乳です。生協牛乳の生産を続けるために日々飲んでもらいたいのです。大内山酪農の「生協牛乳」をぜひ買ってください!



3月に新発売の「CO・OP国産れんこん肉詰め」です。



豚まんにチーズや
レタスをのせて
チンするアレンジも
あります！

株式会社メイシヨク 原田伸一さん

アドバイザーを紹介。具たっぷり豚まんに「電子レンジ加熱後にラップをしたまま1〜2分蒸らしてください。蒸らすことでよりふんわり、もっちり美味しく出来上がります」と教えてくれました。

参加した人は「工夫して開発されていて、商品化しているのがよくわかった」や「10分〜15分でささっとできてお弁当のおかずにもできるのでありがたい」と話してくれました。

那賀
地域
エリア

那賀地域エリア委員会は、岩出市・紀の川市を拠点に活動しています。



工夫することで
さらにおいしく
食べることが
できるんだね。



豚まんに初めに後ろから半分は割って食べるのがおすすめです。

WAKAYAMA
お散歩セプテ
那賀エリアを訪ねて



スライドや動画を見ながらメイシヨクについて学習中



職員 那賀支所 白水幹人さん

配達中にみつめました 私のおすすめスポット

「龍門山」

私はこの春に入協したばかりの新人で、那賀支所で配送を担当しています。まだまだ分からないことばかりですが、組合員の方々の温かいエールに励まされながら日々頑張っています！和歌山県は自然豊かな県であることはすでに皆さんもご存知だと思いますが、そんな中でも私のおすすめスポットは紀の川市にある「龍門山」です。紀州富士ともいわれる龍門山、麓からの眺めは緑が青々としていて本当にキレイです。龍門山には「山の岩穴から現れた龍王が大蜘蛛を退治した」という伝説があるそうで、龍が出現した穴を風穴、顔を乗せた岩を明神岩と言い、現在はハイキングにきた人々の見所となっているそうです。山は四季それぞれ異なる顔を見せてくれますので、皆さんぜひ足を運んでみてはいかがでしょうか！

お散歩エリアの
商品を紹介

高砂アラレで人気NO.1!クセになる味!

香ばしいゴボウの風味はあられとすごく相性がいいのです。調味でつけた味ではなくて、大地の恵み、風味豊かな本物のごぼうの「さざぎり」を蒸し上げたもち米に混ぜ、杵と臼でしっかり餅につきこんで、ていねいに焼き上げて作っています。少し一味(唐辛子)がピリッと効いたごぼうアラレです。



高砂アラレ
杵つきあられごぼう味
165g
通常本体価格
546円(税590円)〈予定〉
次回:10月1回

7月19日に株式会社メイシヨクの原田伸一さんを講師に迎えた実演&学習会に12名が参加しました。美味しく簡単に調理ができる商品が多く、みんなに知ってほしいという那賀エリア委員の熱い思いで開催されました。

兵庫県加古川市にある工場まで全国で販売するCO・OP商品をすべて作っています。今回紹介の商品は「CO・OP具たっぷり豚まん」「CO・OP《国産素材》お肉がおいしい水餃子」「CO・OP国産れんこん肉詰め」の3種類です。開発してから27年になる「CO・OP具たっぷり豚まん」は多くの組合員に愛されています。組合員の「子どもにアレルギーがあるから食べさせられない」という声に応え、原材料に乳、卵を使っていません。「電子レンジで調理したとき皮が固いところがあると子どもが言う」という親御さんの声に、製造時に「つぶをローラーでなだらかにし、角をとることで固くなりやすかったところを無くすなどしっかりと声を受け止め日々改善しています。こだわりは、原材料の豚肉。運動量が豊富な豚のウデ肉を使用し、肉に極力ダメージを与えないよう当日に挽いてミンチにします。一方、水餃子も国産豚肉、ニラ、たまねぎ、小麦粉を使用し、最大のこだわりはどの材料よりも一番多く豚肉を使用していることです。また、生地にもこだわり、長時間煮込んでもくずれません。後半の実演では、原田さんが食べ方の



簡単調理
メイシヨク学習会



醤油に代表される発酵のまち湯浅を拠点に海外でも認められるクオリティを目指す「湯浅ワイナリー」。対して、和歌山でぶどうから育てた和歌山独自のワイン造りを追求する「和歌山ワイナリー」。どちらも有田市の「株式会社TOA」が経営するワイナリーですが、そのコンセプトも醸造のスタイルもまったく異なります。当然できるワインも個性が違うもの、どちらにも醸造の物語と造り手の想いがたっぷりと込められています。

畑から始まる

自然派ワイン造り

有田市須谷地区にある畑を中心にぶどうを育てる「和歌山ワイナリー」。2014年の設立以降、みかん畑の跡地に苗木を植えるところから地道にワイン造りを手掛けてきました。育てているのは赤ワインの原料となるメルロー1種をメインに赤用5種と白

発酵のまちから世界への挑戦

「湯浅に醤油、味噌に続く第3の発酵食品を」と、和歌山ワイナリーに続き2019年に誕生した「湯浅ワイナリー」。ワイン造りのプロ西馬巧さんを神戸から迎え、温度・空調管理が行き届いた理想の醸造環境を整備。厳選したぶどうに、そのポテンシャルを最大限に引き出す酵母を合わせてこだわりの醸造を実現しました。



工場の一隅にある試飲室では各種試飲(有料)と購入ができます。



西馬巧工場長の案内で工場内を見学。

和歌山の果物とワインをコラボしたリキュールもあるんですよ

和歌山発の美味なる一滴

最近では世界で評価が高まる「日本ワイン」。その新たな産地として生まれた2つのワイナリーが、有田地方を舞台にこだわりのワイン造りを行っています。



9月3日おかわやまオリジナル商品案内で取り扱いが始まります。(右から)醸造責任者の南口義彦さんと上野山秀さん・恭子さん親子

用7種。「有田は太平洋からのミネラルを含んだ海風が渡り、果物栽培に最適な土壌」とは醸造責任者の南口義彦さん。ですが、台風被害や病害による不作なども経験したことから、収穫まで気が抜けません。作業は南口さんと上野山恭子さん・秀さん親子の3人で、毎朝5時、収穫時には3時から開始。人の口に入るものだからと農業は最低限に抑え、虫の処理も手作業。ハードですが、それ



密集しているよりは隙間があるぐらいの方がいいんだよ
いいぶどうってどんなの?



「和」(白・赤) 3,850円～

も「いいワインのため」。ワインは形を変えて何年も生きるのが生食との大きな違い。10年、20年生きることもある。そういう力強いぶどうを作りたいし、ぜひ地元の色と合わせてもらいたい」と南口さん。4年目からワインに適したぶどうが始め、ワインとして味がのるのは10年以降ということから、これからの楽しみですね。



こちらのワイン「TOA」シリーズはステンレスタンクで発酵・熟成する「海」、ステンレス発酵の後に樽熟成させる「風」、そして樽で発酵・熟成する「空」の赤白全6種。熟成させるほど味ののる造りを中心



「TOA200」シリーズ ハーフサイズ1,210円～

がけています。湯浅の発酵文化を汲んだ、飲めば湯浅のワインとわかるくらいの個性あるワイン造りをしていけたら」と西馬さん。定番以外に限定品もあり、中にはぶどう栽培のスペシャリストが独自交配した最高品質のぶどうで造るフラッグシップモデルも。濃厚な味わいとやさしい渋みは「和食にも合わせやすく、醤油の煮込みやお刺身にも合います」と西馬さんも話す自信作です。



株式会社TOA 代表取締役会長 橋本拓也さん

まずは和歌山にワイナリーがあることを全国に知ってもらって、地域活性につなげたいですね!

湯浅ワイナリー

営業時間: 9:00~17:00
休: 土日祝
※土日は8人以上の団体の場合予約可能
有田郡湯浅町栖原332

0737-63-0062

※和歌山ワイナリーの問い合わせはこちら

HP/湯浅ワイナリー
<https://yuasa-winery.jp/>
HP/和歌山ワイナリー
<https://www.wakayama-wine.jp/>



グラスマーカー作り 550円
オリジナルラベル作り 220円
ワイン用バッグ作り 1,100円

体験も充実!

工場で作れるさまざまな体験もあり、運転手や子どもも下戸の人でも楽しめますよ!

農業への 取り組み

to listen / おしえて金丸先生

7月に開催した「第17回国際協同組合デーin和歌山」の記念講演とその後インタビューした内容をまとめました。

食にかかわるきっかけ

大学は文学部でした。その後、読書が好きだったので編集や映画・演劇評など手掛け働いていました。家族ができて、次男が食物アレルギーになったことから、身体をつくるのは食べ物や環境だと関心を持つようになり、今の肩書きに繋がっています。子どもを環境のいい場所育てたいの思いで、鹿児島県徳之島に住んだこともありましたが、意外にも現地の若い人たちが食生活が激変し生活習慣病が広がっていました。後に妻から聞いたのですが、妻も10代の頃重度のアトピーで、命にかかわるとまで言われたそう。栄養士さんや家族の協力有機栽培の野菜など身体によいと思うものを食べることで、改善したと聞き驚きました。

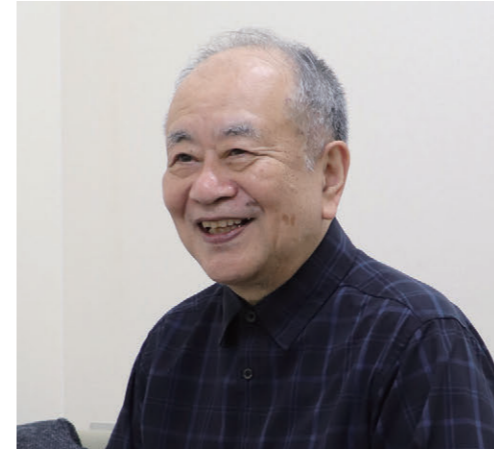
食の自給率向上と地域づくり

日本は先進国で最低の食料自給率です。日本より国土の狭いイタリアやイギリスでは日本の二倍の食料自給率があります。日本は、グローバル化が進み、多くの農産物が輸入され、日本では農産物が輸入超過となっています。輸入農産物には安価なものが多いため、国産は価格で競えませんが、そのため新鮮さ、地域性など明確な履歴、ブランドینگ力が大切なのです。

若者が担う新たな事業とは

地方では若者が流出し、その結果、空き家の増加、農業人口の激減などが起きています。しかし逆転の発想で、未来を創造する取り組みが全国各地で始まっています。

地域全体で行政も連携する事例を紹介。オーガニック朝市は、農業をする人を支えるため安く販売せず、農産物などを使わないことを売りにしています。オーガニックは若い人に関心が高く、朝市が日常の食の場として発展しています。



かなまる ひろみ
金丸 弘美先生

Profile
1952年、佐賀県生まれ。
現在は食環境ジャーナリストや食総合プロデューサーとして執筆活動や地域アドバイザー事業などで活動しています。

今の農業と私たちが
できること

地域の食をブランド化し事業に結びつけた事例には女性が活躍しています。これまでの農業は量産することを重視したため男性が中心でしたが、家事をすることが多く、女性目線で食べ方を工夫し、食材と料理の関係性を見出す力を持った人が地域ならではの食材を活かしたブランド化を成功させていました。

消費者である生協組合員のみならず、地域に食に関心をもってもらいたいですね。自分が食べているものがどこで、誰が、どんな風に作っているのかわかると、地域の食の豊かさがわかります。



わたしが開発しました！ おいしいのヒミツ紐解きます

メーカーインタビュー

アーベストフーズ株式会社
開発部 熊田 昌昭さん



風味は山や川に行き、風景写真を撮ることや、深遠な釣りをすることが好きです！



製造工程

冷めても美味しいちよいピリ辛、
きんぴら風ごぼう飯！

約27年前、開発当時の担当者から瓶詰めで新製品として提案できるものが欲しいとのことで、また、世の中にはないもので、家庭的な炊き込みご飯としてきんぴらごぼう飯の素にしてみたらとの思いで、提案しました。発売当初は認知度がなかったため、なかなか思うように売れず、発売から1年後には終売の危機に落ち入りましたが、組合員さんの口コミと生協の方々の意気込みで

徐々に広がりを見せ、ロングセラー商品となりました。

瓶詰めは、密封後の加熱殺菌が100℃以下のため、素材の食感や風味がレトルト品に比べ残りやすく、ご家庭で調理したような味わいが楽しめます。また、ごぼうやにんじんなどのメイン食材は国産を使用しています。味付けは甘めで優しい味わいですが、きんぴらごぼうのような家庭的な雰囲気のある飯の素です。食欲をそそるアクセントとして唐辛子を入れています。お子様でも食べられるような辛さでまとめています。

たっぷりナムル

価格のリーズナブルな野菜を中心に
たっぷり使用してたくさん食べたい時におすすめ



材料(4~5人分)
●CO・OPきんぴら風ごぼう飯の素1瓶 ●もやしやキャベツなどの野菜炒めの具400g ●ごま油適量 ●胡椒少々

つくり方

- ①野菜(もやしやキャベツなどの野菜炒めの具400g)は火が通る位に軽く茹でて湯切りしてボウルにかけ、CO・OPきんぴら風ごぼう飯の素を1瓶分入れます。
- ②良く混ぜてごま油と胡椒をお好みで振り入れて出来上がり。

組合員の口コミで ロングセラーに

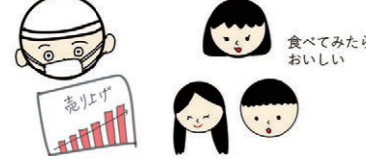
100℃以下で加熱殺菌

製造過程や味や具材にこだわりが！



組合員さんの口コミで 売上アップ

ピリ辛でおいしい
子どもでも食べられる



ありがとうございます！



炊き込みご飯に
※組合員さんの認知度は
まだ低いです。知ってほしい商品です。



美味すぎて次はまとめ買います！
子供も食べられるくらいのピリ辛具合でした！
鶏肉をいれてさらに旨味アップ！
とにかく楽！

とにかく美味しいです。
ゴボウとニンジンがいっぱい入っているのが良い。
炊きたても美味しいが冷たいのもまたいいんです。

ピリッと唐辛子の辛みと、
醤油の味がよくあつてます。おにぎりすると美味しいです。

「きんぴら風ごぼう飯の素」は冷めても美味しく頂けるので、おにぎりや、お弁当などにも利用しやすくなっています。朝、昼、夕方いつでもOK!



きんぴら風
ごぼう飯の素
通常本体価格
298円
(税322円)〈予定〉
次回:9月4回

4年ぶりに生協まつり開催!!



場所 和歌山城・砂の丸広場 **日時** 10月15日(日)10:00～15:00

被爆ピアノコンサートや坂本冬休みさんによるものまねライブを開催
その他楽しいステージや福引きなどたくさん用意しています!



橋本市と包括連携協定を締結

2023年7月、わかやま市民生協と橋本市は市民一人ひとりが安心して暮らせる地域づくりを推進することを目的とし、包括連携協定を締結しました。



左から、平木市長(橋本市)、中井理事長(市民生協)

機関誌セプテ154号のアンケートにご協力ください。

アンケート入力画面はこちら



組合員の皆様知りたい情報をお伝えできるよう、今後の参考のためにアンケートにご協力をお願いします。

wbs和歌山放送ラジオ番組放送中!

- 月曜～金曜日の平日12時40分～『わたくしの作文』放送中! 県内の小・中学生から寄せられた作文を放送しています。
- 毎週木曜日10時20分～『わかやま市民生協 presents ～しあわせのはこ～』
- 毎週金曜日10時25分～『コープでつながる』放送中! コープのお店のおすすめや、月1回(第三金曜日)は和歌山信愛大学非常勤講師の土井有美子先生によるお料理の生放送を行なっています。レシピもわかやま市民生協ホームページで公開中。

コープの店チラシが『Shufoo!』で見られます!

Shufoo!



コープのお店の誕生祭

コープ中之島店・コープ岩出中央店の両店において、日頃よりご愛顧を頂いている地域のお客様に感謝の意を込めて、誕生祭を開催します!!

店頭販売やイベントなど盛りだくさんご用意!

10月開催予定!

編集後記

特集の取材に三重県にある大内山酪農を訪れました。酪農家から製造工場が近いということや毎日集乳するなど、より新鮮な生協牛乳を牛舎から工場へ運び、工場内でも鮮度を保っていることがわかりました。また、牛舎に行くと、目がきらきらした牛が一斉にこちらを向いてくれました。産地交流バスツアーを実施するのでぜひ参加してください。おすすめです。

商品検査センターだより

「添付以外の油はカップ麺に入れないで!」

カップ麺などに使用されている発泡ポリスチレン製の容器に、「えごま油」「ごま油」「オリーブ油」「大豆油」「こめ油」「なたね油」を入れ、熱湯を注ぐ実験を行いました。実験の結果「えごま油」を入れた容器の底が破れてしまいました。リノレン酸を多く含む「えごま油」が発泡ポリスチレン製の容器に付着したことで収縮・変形し、底が破れたものと考えられます。発泡ポリスチレン製の容器は、沸騰したお湯の温度に十分耐えられるように設計されていますが、「MCTオイル」「えごま油」「アマニ油」「しそ油」「DHA・EPA(フィッシュオイル)」「ココナッツオイル」等の油を加えると、容器が破損し、お湯がもれることがあります。商品に添付以外の食用油等は加えないようにしましょう。

実験結果



商品検査センター長 井上 昇三さん

商品検査実績総数 (6-7月)

4024件

検査内容の詳細はこちら
からご確認ください



お知らせ Information

和歌山県では
食の安全・安心に関する
情報をLINEで
お知らせしています

食の安全・安心わかやま
(LINE公式アカウント)



友だち募集中!



理事会だより

第2回理事会(6月23日)

- 組合員活動 交通費支給基準にもとづくガソリン代支給の改定(臨時)について確認しました。
- 2023年度エリア委員会交流会の開催について確認しました。
- 第43回通常総代会のまとめを行ないました。
- 一日エコライフ夏に2023年8月7日からとくむことを確認しました。

第3回理事会(7月28日)

- 自然災害緊急募金～トルコ・シリア地震～(ユニセフ募金)に986,366円が寄せられました。
- 組合員活動 交通費支給基準にもとづくガソリン代支給の改定(臨時)について確認しました。
- 第44期総代選挙管理委員について確認しました。
- 第44期総代の選挙区(92区)と定数(262人)を確認しました。
- 第44回通常総代会の日程(2024年6月4日)を確認しました。

〈わかやま〉のいま(2023年6月現在)

組合員数	出資金	供給高 (4～6月累計)
100,128世帯 (昨年対比100.9%)	5,098,224円 (昨年対比103.4%)	3,133,629千円 (昨年対比104.7%)



おしゃべりセプテが
Webから
ご応募できます!



もちろん、今まで通り投稿カードか
ハガキでもご応募いただけます。

〒640-8323 和歌山市太田三丁目10-10
わかやま市民生協 編集委員会 宛
TEL.0570-00-5002

今回のテーマ

「我が家のお正月の料理」 をお寄せください。

皆さんがお正月に食べる料理を教えてください。

【9月末日締切】

キリトリ

セプテ154号
投稿カード

おしゃべりセプテ

お名前 _____ 年齢()歳代

おところ 〒 _____

☎ () - _____

テーマ:「我が家のお正月の料理」を募集します

※匿名・ペンネームをご希望の方は、その旨をお書きください。

セプテクイズ

正解者の中から抽選で
5名の方に粗品を進呈!

1. | 2. | 3.

関心があった記事
(ページ)を教えてください。

_____ ページの



おしゃべり セプテ salon de septette

テーマ

「おすすめの本」

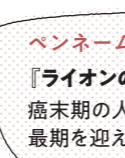
読者の投稿ページです
おしゃべりを楽しみましょう!



ペンネーム:むるべえ

『日々臆測』ヨシタケシンスケ/著

ほのぼのと、リラックスして読める本です。心が軽く
なったりスッと笑えたり。イラストも癒されます。



ペンネーム:えこちゃん

『ライオンのおやつ』小川糸/著

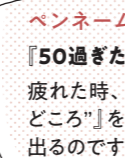
癌末期の人が集まる瀬戸内のホスピスで自分らしい
最期を迎える話です。久しぶりに心に残るお話でした。



ペンネーム:トマト

『BEASTARS』板垣巴留/著

今はまっているのは板垣巴留さんの「BEASTARS」と
いうコミックスです。草食動物と肉食動物と一緒に
生活をする世界の中でひきこまれてしまいます。



ペンネーム:ユキ

『50過ぎたら見つけたい人生の“落としどころ”』沖幸子/著

疲れた時、『50過ぎたら見つけたい人生の“落とし
どころ”』を読みます。心が軽くなり不思議とやる気が
出るのはです。



ペンネーム:こまったん

『コンビニたそがれ堂』村山早紀/著

私のオススメの本は、村山早紀の『コンビニたそがれ
堂』。夕暮れになると現れる「コンビニたそがれ堂」。この
世にある全てのものや、この世に存在しないものも売ら
れています。探し物をしている人だけがたどり着くことが
できます。疲れた心を癒してくれるファンタジー小説です。

Q

秋の夜長に、
本を読んで楽しんでます。
読書におすすめのお供はありますか。

A

読書時間には香り高い
お茶がおすすめです。

読書のお供にはお茶がおすすめ
です。特に急須で淹れたお茶
は香りや味わいで心が安らぎ、
リラックスして読書ができます。
カテキンやアミノ酸、ビタミンな
ど、栄養成分も豊富です。
お茶を淹れる際は、まず沸騰
したお湯を茶碗に入れ、湯冷ま
します。そして、急須に茶葉を
入れ、茶碗からお湯を注いで蒸
らした後、お茶が同じ濃さにな
るよう交互に最後まで注ぎざり
ます。ポイントはお湯の温度や
量、茶葉の量、待つ時間で、茶葉
の種類によって目安は異なります。
また、低温でじっくり待つと
甘い煎茶とさつと蒸らすと苦
めの煎茶となり、同じ茶葉でも
違う味が楽しめます。



株式会社ちぎりや
保科工場長



株式会社ちぎりや
米内琴恵さん

「深むし煎茶」は茶処・静岡掛川
と菊川の香り高い茶葉をブレん
ド。深むし製法で生産されているた
め、茶葉が少し細かくて、香りよく
濃いお茶になるのが特長で、お茶
好きの方には特におすすめです。
香り豊かで味わい深いお茶と
もに、ゆっくりとした読書時間を
お過ごしください。

じぶん時間の
過ごし方
My time

宅配
カタログ
掲載

9月4回

深むし煎茶

200g
通常本体価格
458円
(税495円)〈予定〉



宅配
カタログ
掲載

9月3回

ティーバッグで
手軽に一息

忙しい時や疲れた時に
休憩したいと感じたら、
ティーバッグのお茶がおすすめです。「カフェ
インレス アールグレイティーバッグ」なら、
ベルガモットの華やかな香りの風味豊かな
味わいを、アイスでもホットでも楽しめます。
読書休憩の手軽なお供にぴったりです。



カフェインレス
アールグレイティーバッグ
20袋
通常本体価格
398円(税430円)〈予定〉

ラジオ番組
「コープでつながる」
レシピよりwbs和歌山放送
にて放送中和歌山信愛大学
土井有美子先生Septette recipe
セプテレシピ

子どもたちが喜ぶカレー味の魚料理。

鮭のカレーヨーグルト焼き
マッシュパンプキン添え

材料・2人分

秋鮭切り身(厚切り).....2切
かぼちゃ.....1/8個A
ヨーグルト.....大さじ2
トマトケチャップ.....小さじ1
カレー粉.....小さじ1/4
おろししょうが.....1/2片分
おろしにんにく.....1/2片分
塩・こしょう.....各少々B
塩・こしょう.....各少々
バター.....10g
ベビーリーフミックス.....適量

作るときのポイント

- ・サラダ油でフライパンで焼いてもよい。
- ・鮭は焼きすぎでパサつかないように注意する。

つくりかた

1. Aをよく混ぜ合わせて、鮭の両面にまんべんなく付けてしばらく置く。
2. 1.をグリルまたはオーブトースターで約10分位(鮭の厚みや使用する機器によって焼き時間を調節)焼く。
3. かぼちゃは皮付きのまま電子レンジにかける。やわらかになったら実を取り出して潰し、Bで味付けする。皮は目と口になるように切っておく。
4. 3.のかぼちゃを食べやすい大きさに成形し、皮で作った目と口を付ける。
5. 2.と4.をベビーリーフとともに盛り付ける。

Check!

他のメニューも
WEBでチェック

16

キリトリ



セプテクイズ

正解者の中から抽選で
5名様に粗品を進呈いたします9月末
締切第1問 大内山酪農の生乳は工場に入荷してから
何時間以内にパック詰めされる?

A 48時間以内 B 60時間以内 C 72時間以内

第2問 醤油に代表される発酵のまちで生まれたのは
〇〇ワイナリー。〇〇に入るのは?

A 白浜 B 串本 C 湯浅

第3問 カップ麺に入れてはいけない油は?

A ごま油 B こめ油 C えごま油

応募紙はこの裏の15ページにあります。お便りと共にお送りください。
抽選の結果は、粗品のお届け(郵送)をもってかえさせていただきます。

※投稿カード「おしゃべりセプテ」やハガキに記入された個人情報(市町村名とお名前)は投稿ページにて掲載させていただく場合や、内容確認などで生協よりご連絡する場合がございます。ご了承ください。また粗品を郵送する場合にも使用させていただきます。抽選は組合員優先となります。