

リニューアルしました!
Mar. 2022
vol.145

じっ は ！ が い っ ぱ い

セブテ

septette
since-1991

じっは、
地元で作ってる？

3月17日(木)10時より
HPからも
ご覧いただけます



cooo わかやま市民生活協同組合

大豆にこだわる「北海道の小粒納豆」



工場の豆紀の紀は「紀州」の紀!

どんな大豆を使っているの?

関西有数の大工場

1998年6月、豆紀は和歌山市で納豆の製造を始めました。1日に最大45万食を製造することができる、関西で有数の大きな工場です。衛生管理、品質安定化の強化により「安全で安心できる商品」を作り続けています。

低温低圧でじっくり製造

一般の製法に比べると大豆を蒸す工程は低圧、発酵工程は低温で、時間をかけていねいに製造しています。ほどよく発酵が進み、軟らかく大豆本来の味が生きたうまみのある納豆に仕上がっています。

納豆に適した貴重な大豆

北海道JA北いぶきで収穫されたスズマル大豆を使用。スズマル大豆は小粒で甘みが強く、納豆の製造に適した大豆です。現在は生産量が減少し、貴重な大豆となっています。

未来へのアクション

生協ではSDGsを達成するための手段として、
エシカル消費「誰かの笑顔につながるお買い物」を推進しています。

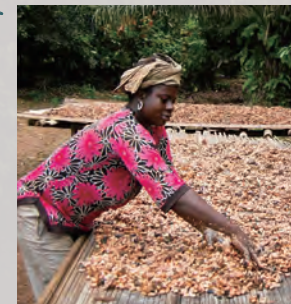
「カエルのマーク」は環境をを考えて作られた製品の印です

正式名称は「レインフォレスト・アライアンス認証」。
国際的な非営利環境保護団体「レインフォレスト・アライアンス」が地球環境保護と労働者やその家族の生活向上を目的に、持続可能な農業を続ける努力をしている農園に与える認証です。この認証を得た農園の産物を原料として30%以上使っている製品がカエルのマークを使うことができます。コープ商品ではコーヒーやカカオ、紅茶などに認証農園で育てられた原材料が使用されています。



なぜカエルのマークなの?

カエルは環境にとっても敏感。環境の変化の一つの指標となる生物なのでマークに使われています。このマーク入りの商品を買くと、売り上げの一部が産地に還元され、農園やその周辺の土地に植樹されて緑豊かな環境を守ったり、医師を配置して生産農園の労働環境の向上に貢献したりするなど、様々な活動に役立てられます。



SDGsとは?
国連が定めた、よりよい世界にするための17の目標で、2030年までの達成を目指しています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS



コーヒーバッグ
オリジナルブレンド
8g×50
¥980円(¥1,058円)〈予定〉
次回:3月4回



カカオ70%
チョコレート(徳用)
220g
¥598円(¥646円)〈予定〉
次回:4月3回



02
未来へのアクション
レインフォレスト・
アライアンス認証

03 **特集**
＼じつは/ 大豆にこだわる
北海道の小粒納豆

06
お散歩セプテ
和歌山市河北エリアを訪ねて

08
＼和歌山の魅力再発見!/
紀美野町でカフェ巡り
～月見乃丘食堂・くらとくり～

10
＼おしえて土井先生/
乾物の魅力!
豊かで楽しい食卓を

11
＼わたしが開発しました!/
藤原製麺
麺きわラーメン醤油

12
お知らせ

14
おうち時間の
過ごし方
春におすすめの
ガーデニング編

15
おしゃべりセプテ
バレンタインデーの思い出

16
セプテレシビ
アクアパッツァ



／じつは／ 納豆消費ランキング最下位の和歌山県

茨城県水戸の本場の味

豆紀では、茨城県水戸の伝統的な製法を学び、本場の味を受け継いでいます。納豆好きにはぜひ一度食べていただきたい商品です。納豆消費量ランキング最下位の和歌山県(2021年11月現在)ですが、納豆が苦手な人でも食べられるレシピをご紹介します！



キムチや食べるラー油などを混ぜて食べると納豆くさは気にならなくなります。

05



大根おろしを乗せて水気を多くすると粘り気がなくなり、食べやすくなります。



《ぎょうざ納豆》
粗みじん切りにした長いものと納豆を混ぜ合わせ、添付のたれとからして味付けしたものをぎょうざの皮でつつみ揚げ。

うま納豆アレンジ

においを消してくれるキムチや食べるラー油など、納豆は意外と相性のいい食品が多いんです！
食べやすいアレンジレシピも。



《マグロ納豆丼》
納豆、マグロ、青ねぎを添付のたれとレモン汁と醤油で味付けて混ぜる。ホウレンソウの上に乘せてどんぶりに。



《納豆のねぎ焼き》
添付のたれを入れて混ぜた納豆に、小口切りにした青ねぎと卵を加えて両面を焼く。大根おろしをたっぷりかけて。



／じつは／ 1日45万食製造できる生協お墨付きの工場です



独自に調整した納豆菌を蒸した大豆にスプレーし、トレーに盛り込みます。この時点ではまだ納豆のネバネバ感はなく、バラバラした状態です。大豆の状態に合わせて温度を調整し、低温で時間をかけて発酵させます。発酵中は発酵検査員が実際に検食して発酵の進み具合を何度もチェックします。

低温で「発酵」

圧力釜で比較的低圧で時間をかけて大豆を蒸すのがこだわりのポイントです。旨みと栄養を逃がさず、ふっくら軟らかな食感に仕上げます。また、入荷した大豆の状態に合わせて蒸煮条件を変えることで豆の硬さを調整します。いつでもおいしい仕上がりにするため、大豆の状態をよく観察して蒸し上げます。

低圧で「蒸す」

「蒸す」「発酵」がおいしさの決め手



北海道の小粒納豆
(たれ・からし付)
45g×3
本 108円
(税117円)〈予定〉
次回:3月4回



北海道産大豆
ひきわり納豆
(たれ・からし付)
40g×3
本 108円
(税117円)〈予定〉
次回:3月4回



極小粒納豆
(たれ付)
※力ナダまたは
アメリカ産大豆使用
45g×3
本 78円
(税84円)〈予定〉
次回:3月4回

私たちが作ってます



おいしい納豆を組合員さんにお届けするために、じっくりと時間をかけて蒸煮と発酵を行います。



発酵が終了した納豆の色、匂い、硬さ、味を検査します。



たれとからしをトレーにセット。カツオと昆布の関西だしを使用。



低温低圧で時間をかけて加熱することで、ふっくら軟らかな食感に。



2度の選別を通過した1等級品を、豆紀でさらに5段階の選別を行います。



北海道JA北いぶきで収穫された、小粒で甘みが強いスズマル大豆を使用。

納豆作りを
のぞいてみて

配達中にみつけました

私のおすすめスポット 河西緩衝緑地～西松江緑地～



職員 和歌山市北部支所
支所長 山東永徒さん



河西公園をはじめ、西松江緑地、松江緑地、東松江緑地、湊緑地の5つの緑地がつながる河西緩衝緑地。地域のイベントにも利用する西松江緑地体育館に行く途中に遊歩道があり、森林はもちろん、花壇や遊具などがあります。通るたびに気になっていたスポットの一つでマイナスイオンに包まれて、心身の疲れを癒すためにはもってこいの場所です。新緑を全身で感じられ、空気がおいしい緑地公園、ぜひ皆さんも行ってみて下さいね。



一緒に👉 いただきます

短時間で炊き上げた ふっくらしらす干し

たんぱく質やビタミンD、カルシウムやマグネシウムが豊富なしらすは、手軽に骨ごと食べられる魚です。紀伊水道などでとれたしらすを沸とうさせた塩水で対流させる釜で短時間で炊きあげ、ふっくらとした食感を引き出しました。



ふっくら
しらす干し
(個食パック)
25g×3

¥368円 (¥397円)

次回: 3月4回

「アイガモ米づくり」の稲わらを使って

稲わらの有効利用もできます。アイガモ米づくり体験を行なっている和歌山北地域エリア委員会『彩りLIFEクラブ』では昨年12月、「しめ飾りワークショップ」を開催。講師の楠本晴美さんが用意してくれたもち米の稲わらと「アイガモ米づくり体験」の講師、貴志正幸さんが譲ってくれた稲わらの両方で、15人がお正月のしめ飾りづくりの挑戦をしました。

楠本さんは、初心者でもできるやさしい編み方を参加者に伝授。苦労を重ねてきれいに仕上がり、参加者は「また来年も作ってみたい」と笑顔。リースとしても使えるような出来ばえに、楠本さんは「もち米の稲わらの方がやわらかく長いので、扱いやすいですね。今年の稲は緑色が残っているのきれいです。お正月が終わったら飾りのドライフラワーは壁飾りにもなります。縄は上手に保管すれば、来年も使えます」と教えてくれました。



稲わらしめ飾り講師
楠本晴美さん



しめ飾りワークショップの様子。
「アイガモ米づくり」の稲わらを使いました。



初めてしめ飾りを作る参加者も多く、最初は苦労しましたが、こんなに立派なしめ飾りができました。



和歌山市
河北エリア



和歌山北地域エリア委員会は和歌山市内の紀ノ川より北の地域を中心にとりくみを行なっています。平和や子育て、SDGsについてなど、様々な活動を行なっています。小さなお子様連れも歓迎です。ぜひご参加ください。

ぼくたちも
お手伝いするよ



だんだんコツを
つかんできたよ



6月の田植えの様子。講師の貴志さんと9家族25人が参加。大人も子どももどろんこになりながら苗を植えました。

WAKAYAMA

お散歩セプテ

和歌山市河北エリアを訪ねて



自分たちで収穫した稲を持って笑顔を見せる参加者たち



アイガモ農法で 米づくり体験

アイガモ農法は全国に広がっています。わかやま市民生協でもJ A和歌山中央会と共催して、2014年から和歌山市梅原で食育活動の一環として、毎年5月頃から参加者を募集し、アイガモ農法の体験活動が続いています。講師は地元でアイガモ農法を推進している、貴志正幸さん。2021年度は9家族25人が参加しました。まず、6月の田植え。7月には田んぼにアイガモのひなを放鳥しました。参加した子どもたちはアイガモや稲、水田の泥などの自然に触れて大喜び。10月は待ちに待った収穫です。稲刈り、稲架(はざ)掛け、脱穀。みんなで昔ながらの千歯こきや足踏み脱穀機も体験し、アイガモも仲間に入れた米づくりの喜びをみんなで味わいました。

収穫後の修了式では、J A和歌山中央会がアイガモ農法で育てた米のおにぎりを参加者全員に配りました。



澄んだ空気とおいしいごはん、
そこにあるのは非日常の癒やし。

他にはない景色と
ここならではの食を

看板を頼りに高台に向かうと、たどり着くのは見晴らしのよい古民家のカフェ。「せっかくここまで来てくれたなら、どこでも食べられるものでは意味がない」とジビエを研究し、鹿のローストや猪のハンバーグなど、地元のジビエを使ったランチ（各2000円）をメニュー化。酵素玄米やジビエのシチュー、そして月型のプレートには県内の食材を散りばめた手作りの副菜が並び、見栄えも味も大満足の食事が味わえます。春は山桜、夏は青々と冴える田んぼ、秋は紅葉と、目の前に広がる季節ごとの美しい景色もまたこの場所のご馳走のひとつ（写真右）。鳥のさえずりや木々の音にも耳を傾け、五感全部でゆったりとした時間を過ごしてみてもいい。



くらとくり(もみの木食堂) ランチ

里山を楽しむ蔵のシェアスペースで
体と心の元気をチャージ

そして、こちらは古民家ならぬ古蔵。元は旧志賀野農協が保有していた大正時代の米蔵で、13代続く地元の栗農家「紀州マルイチ農園」が中心となって、崩れた軒や瓦、しっくい壁などを修復し、シェアスペース「くらとくり」として古く趣のある建物に再び息を吹き込みました。現在は同農園のシヨップとカフェ「もみのき食堂」がシェア。もみのき食堂では地元の米や野菜、果物を中心としたランチを通じて「和歌山の旬」がいただけます。ランチ（2000円）はおやつもセット。すべて素材

は植物性100%とあってヘルシーなのは言わずもがな、食べ応え満点の品数やしっかりめの味つけに、菜食と聞いて感じる物足りなさは吹き飛ばはす。

また外のワゴンには栗ジャムや栗の渋皮煮など農園自慢の栗商品をはじめ、梅や柑橘、園内で採れるわらびや筍など季節ごとの旬の農産物や山菜が並びます。日本食の原点とも言える米。その食を繋いできた蔵は、里山を守る人々と訪れる人たちの想いが息づく食とものづくりの発信地として第二の人生を歩んでいます。



月見乃丘食堂
紅葉(鹿)の膳



すぐ近くには高野領真国荘の総氏神として伝わる真国丹生神社も。高野山衆徒が発願して建立したと言われる由緒ある社です。

古民家カフェ・ジビエ料理
月見乃丘食堂
営:11:00~16:00
休:月・火曜 (6月は休業)
海草郡紀美野町蓼津呂328-1
070-4400-8114

※新型コロナウイルス感染拡大により、営業日時の変更や予約等が必要になる場合がございます。ご来店時は事前に店舗へご確認ください。

くらとくり

営:11:30~15:30
(土日は11:00~17:00)
休:火・水曜、第3月曜
海草郡紀美野町西野685-4

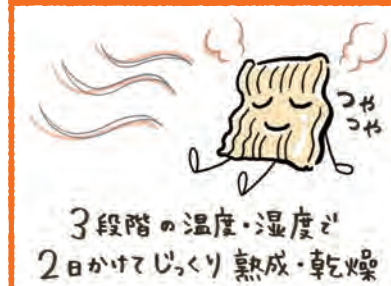
073-499-5580

※新型コロナウイルス感染拡大により、営業日時の変更や予約等が必要になる場合がございます。ご来店時は事前に店舗へご確認ください。



通年販売する栗ジャム(500円〜)や季節で登場する栗メニューも栗農園ならではの。夏の栗ぜんざいや秋の焼き栗などが毎年人気です。

“つるつるモチモチ” 麺のひみつ



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

藤原製麺株式会社
佐藤貴之様



醤油ベースで鶏と魚のだしが見事にマッチ!

茹でると麺がふっくら。まるで生麺

つるつるモチモチのストレート麺!



低温で2日間かけて乾燥させ、生麺のような風味を実現

麺作りでは麺帯・麺線という各工程で2回繰り返して熟成させる点にこだわっています。生地から麺にする段階でも、温度と湿度を大きく3段階に分け、麺にストレス（急激な温湿度変化）を与えないようじっくり熟成・乾燥させる配慮をしています。インスタント麺と同じ調理方法で食べられる品質になるまで麺は試行錯誤を重ねました。スープには鶏、魚のダシを使い、醤油感との相乗効果が出るよう心を配りました。ぜひ一度、私たちが作ったラーメンを食べてみてください。

麺に合うようこだわり抜いた
醤油ベースのスープ



麺きわラーメン
醤油 10食
¥880円(¥950円)〈予定〉
次回:3月5回

to listen /

おしえて土井先生

食育

Vol.01
乾物

どんな家庭にも一つはある「乾物」。今回はそんな「乾物」の魅力について、wbs和歌山放送「コープでつながる」でおなじみの、土井先生による講演「乾物の魅力!豊かで楽しい食卓を」(2021年12月11日)の内容を抜粋して、紹介します。

どいゆみこ 土井有美子先生



Profile

和歌山信愛大学 非常勤講師
和歌山県立医科大学保健看護学部 非常勤講師
和歌山県食育推進会議 副会長

乾物とは野菜や海藻類、魚介類などの食材の水分をカラカラになるまで乾燥させ、常温で保存できる食品のことを言います。じつは、農作物が育ちにくい時期の保存食として生まれ、栄養価が凝縮された伝統食材です。中には天日干しすることで成分が変わり栄養価がアップするものや、食物繊維や日本人に不足しやすいと言われているミネラルを豊富に含むものも多くあります。

環境に優しいのです。さらに、乾物を使った料理は和食だけでなく中華料理や洋風料理にも幅広く使われています。乾物は基本的に水やお湯に浸し、戻してから調理しますが、種類によっては水戻し不要や水以外のものに戻して使える乾物があります。例えば、麩をトマトジュースに浸して(戻すことと味付けを同時にできる)、グラタンのようにチーズをのせて焼くことで手軽に乾物を取り入れることができます。



乾物のある食文化

昆布や鰹節などで作る「だし」は和食には欠かせないものであり、子どもたちに日本の食文化を継承していくための味覚を育てる大切な役割を持っています。幼児期に覚えた味覚はそのあとの食生活を導くため、離乳食の時期から伝統的なだしのお味や風味に慣れ親しんでおくことが大切です。



さらに、最近では子どもが好むカレーライスやラーメン、ハンバーグなど軟らかくて脂肪分が多い料理を食べべている家庭が多いように見受けられます。軟らかい食事を続けることで、よく噛んで食べる習慣が薄れ、咀嚼力が弱くなります。さらに脂肪分が多い食事を続けることによって、生活習慣病を誘発することも考えられます。よく噛むという行為は消化吸収を助ける、免疫力を高める、過食や肥満を予防する、口腔内の洗浄や脳を活性化させ集中力を高めるなどの効果があります。つまり、乾物を含む和食はよく噛む力を育て、生活習慣病のリスクを軽減し、健康長寿につながります。

日頃から食事を大切にし、1日3食バランス良く食事をしましょう。

「食は健康の礎」です。

返済不要の
奨学金



コープの学生生活支援金 2022年4月入学者募集

【対象者】2022年4月に国内の大学(4年制・6年制)、短期大学、高等専門学校(4・5年)、専修学校(専門課程)に入学予定の方、わかやま市民生協の組合員、もしくは組合員と同一家計の家族の方

募集人数

11人

奨学金

2022年4月より毎月1万円

申請書類の締切日 2022年4月14日(木)必着 6年制(医薬系など)、2年制(短大など)も対象です!
お申込み方法 お申込み、お問い合わせは組合員サービスセンター(0570-00-5002)まで

ポイントのご使用はお早目に!

有効期限が2022年3月までのポイントは、3月注文が最終期限です。2020年4月~2021年3月に獲得したポイントの使用期限は3月までです。*2022年3月までに使用期限となるポイント数は「商品お届け表」うら面の『my情報』にてご確認ください。
宅配ご利用の方は3月5回まで。お店ご利用の方は3月27日まで。

共済加入がネットでできます

まだ組合員でない方も「CO・OP共済への加入」と「生協への加入」がネットで同時に手続きできるようになりました。



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。

Shufoo!



コープのお店からのお知らせ コープの店チラシが『Shufoo!』で見られます!

「お気に入り登録」の方には、新しいチラシが掲載されると、お知らせが自動で届きます。

コープ岩出中央店 岩出市野上野98-3 ☎0736-63-0020 あさ9時~よる9時まで営業
コープ中之島店 和歌山市中之島301-1 ☎073-475-2020 あさ9時~よる9時まで営業

※新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、感染拡大リスクの低減や従業員の負担軽減を目的に、コープのお店2店の閉店時間を1月24日(月)よりよる9時までに変更しております。

機関誌「セブテ」144号にてコープ岩出中央店が3月にリニューアルオープンとご案内しましたが、世界的な新型コロナウイルス感染拡大による資材不足などにより閉店時期およびリニューアルオープン時期が延期となりました。ご迷惑をおかけし、申し訳ございません。お詫びし訂正いたします。



編集後記

春が近づき、暖かくすぐしやすい気候となってきましたね。春になると心機一転するために身の回りを掃除したり、思い切って何かにチャレンジしたりします。機関誌「セブテ」、ホームページもリニューアルし、今までの内容とはガラッと変わった情報をお届けします。次号はどんな「じつは、」があるかお楽しみに。

商品検査センターだより

バランスの取れた食生活

私たちは毎日食べ物を食べて生きています。食品に含まれる成分を体内に取り込み、栄養素や様々な成分は、体内で機能していきます。人の健康リスクについて、オランダの国立公衆衛生環境研究所(RIVM)は2006年に報告書「私たちの食品、私たちの健康」を公表しています。報告書では、健康の損失に対しての最も大きな要因は、食事については「全体として不健康な食事・油っぽいものの摂りすぎや果物、野菜、魚の少なすぎる摂取」であり、生活習慣としては「喫煙」「運動不足」「過剰な飲酒」とされています。食品衛生に限ると、微生物による食中毒や、アレルギーなど食品中に元々含まれる物質の影響が大きいと推定されています。一方、食品添加物や残留農薬など、食品に意図的に使用される化学物質については量も含めて厳しく管理されており、ほとんどリスクゼロと考えられています。偏った食生活を避け、バランスのとれた食事を心がけることが大切です。



商品検査実績総数
(12-1月)

3465件

検査内容の詳細はこちら
からご確認ください



3月17日(木)10時よりご覧いただけます。

理事会だより

第8回理事会(12月23日)

- 産直産地として4産地(岡俊園、西川農園、ベジタブルユー、興産宮崎)を新規登録する報告がありました。
- 育児介護休業法改正にともなう就業規則などの改正について議決しました。
- 組合員活動交通費支給基準に基づくガソリン代支給の改定(臨時)を確認しました。
- 40周年記念事業プロジェクト委員会のまとめについて報告がありました。



第9回理事会(1月27日)

- 畜産不定買(100gあたり単価を乗じて売価決定する)商品の導入と物流仕分け機器投資の件について、7月よりナチュラルプランで実験導入を行ない、10月からはバスケットにて取り扱いを開始することを確認しました。
- コープ岩出中央店を2022年度も特別対策店舗に指定し、引き続き特別対策委員会を設置し黒字化に向けた対策をすすめることを確認しました。
- 組合員活動交通費支給基準に基づくガソリン代支給の改定(臨時)を確認しました。
- パートタイム職員、アルバイト職員の就業規則(特別休暇)の改定について議決しました。
- 2021年度所在確認の結果279人をみなし自由脱退対象者とすることを確認しました。
- 2022年除名対応について債権回収をすすめたうえで、回収できない者の除名を実施することを確認しました。
- 2021年度のまとめと2022年度方針(一次案)について確認しました。
- 第42回通常総代会にむけて、4月度地区別総代会議の開催について確認しました。
- コープ岩出中央店改装に係る内定業者との調整結果について確認しました。
- 環境プロジェクト委員会の答申にもとづき、わかやま市民生協の環境方針改定(案)の提案について議決しました。

〈わかやま〉のいま(2021年12月現在)

組合員数	出資金	供給高 (4~12月累計)
98,576世帯 (昨年対比101.0%)	4,955,641円 (昨年対比104.1%)	10,075,321千円 (昨年対比97.2%)

3月17日(木)
10時より
ホームページ
リニューアル

おしゃべりセプテが Webから ご応募できるように になりました！

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

「自宅時間の楽しみ方」 をお寄せください。

外出自粛や梅雨シーズンに向けて、みなさんがおうちで
楽しんでいること・楽しむための工夫を教えてください！
【3月末日締切】

キリトリ

セプテ145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：「自宅時間の楽しみ方」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

ご応募は
こちら



3月17日(木)
10時よりご応募
いただけます。



テーマ

「バレンタインデーの思い出」

おしゃべり セプテ salon de septette

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：にのちゃん

私が小さい頃はバレンタインの習慣はなく、チョコ
レートも高価なものでした。妹の誕生日が2月14日で
誕生日プレゼントによくチョコをあげていました。そ
の後、バレンタインデーが流行し、チョコをあげる習
慣を知り驚きました。

15

ペンネーム：よっちゃん

実は私の誕生日が2月14日なんです。その日がバレンタ
インデーだと知ったのはずいぶん後で、高校時代も男の子に
チョコをあげた経験はありません。しかし息子が小学生高学
年だった頃、「お母ちゃん、僕にもチョコちょうだいよ!」とね
だってきたので私は「何言うてるの、お母ちゃんがプレゼント
もらう日や!」と言いました。息子は「そうかぁ?!」とひと言。



中田 初美さん

息子の嫁から高価なチョコレートが届いたが
「もったいなくて食べれんわ」という主人の声を、こ
そっと息子に伝えたと次の年からは安価な大袋がど
きと届きました。もちろん主人は大喜びでした。

堅山 由紀子さん

中学生の頃「バレンタインに好きな人にチョコレート
をあげる」というのが流行り出し、友達に頼まれて代役
で渡しに行きました。とっても恥ずかしかったです。
本命チョコは自分で渡すべきですね。



Q はじめてのガーデニングです。 失敗しないコツは？

A

育てやすい品種を
苗から育てるのがおすすめ

これからの時季ならマー
ガレットが育てやすいです。
キク科のお花で、丈夫で育
てやすい品種ですが梅雨時
期の高温多湿が非常に苦手
なので、6〜8月はなるべく
風通しがよく乾燥している
明るい日陰で育ててくださ
い。室内の生育には向かず、
葉色が悪くなったり開花し
なかつたりするので、屋外で
の栽培がおすすめです。
マーガレットは四季咲き性
のお花ですが、メイソンの開花期

は春秋です。春秋はしつかり
と肥料を与えると多くの開花
を楽しめるでしょう。反対に、
肥料不足は花数が極度に減って
しまう原因になります。
ガーデニングは手軽に始め
られますが、種から育てると
発芽しない等の失敗が起こり
得ます。まずは苗から育てて、
失敗しないガーデニングを楽
しんでください。上達したら、
種から育てる方法にもチャレ
ンジしてみたいかがでしょ
うか。



真っ赤なマーガレット
2株

¥880円(¥968円)〈予定〉



宅配
カタログ
掲載

3月4回

子どもと試してほしい野菜栽培

子どもとガーデニングをする時は、種まきから
ではなく、苗から育てると収穫までの過程を短縮
できるので飽きずに育てられるでしょう。ミニ
トマトは、トマトの仲間では一番失敗が少ない
育てやすい品種です。水を少なくすると甘みが
増すといわれていますが、皮が固くなるので品種
によって水分量を調整してください。



ミニトマト(アイコ) 2株
¥798円(¥878円)〈予定〉



宅配
カタログ
掲載

4月1回

おうち時間の
過ごし方
Home time

14

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

セブテレシピ

アクアパッツァ

材料・2人分

有頭エビ	4尾	白ワイン	100ml
鯛(切り身)	2切	水	100ml
ムール貝	10個	ミニトマト	3個
イカ	1/2杯	パプリカ(黄)	1/2個
ハーブソルト(なければ塩・こしょう)	少々	マッシュルーム	2個
にんにく	1片	パセリ	適宜
オリーブオイル	大さじ2	ローズマリー(あれば)	適宜

※白身魚はなんでもかまいません。

内臓を除いて1尾そのままを使って調理すると一層豪華な仕上がりになります。

残ったスープ(煮汁)にパスタと好みの野菜を加えて、魚介風味のパスタを作ると余すことなく召し上がることができます。

ホットプレート等で調理すると、食卓でできたての熱いままを食べることができます。

つくりにかた

- ☆エビは洗って、背わたを取り除く。☆鯛の切り身は食べやすい大きさに切って、ハーブソルト(なければ塩・こしょう)を振り、なじませておく。☆ムール貝は表面をきれいに洗っておく。☆イカは1cm幅に輪切りする。☆ミニトマトは横半分に、パプリカは食べやすい大きさに。マッシュルームは縦半分にそれぞれ切っておく。
- フライパンにオリーブオイルとスライスしたにんにくを入れ、弱火で熱し香りを出す。
- 2.にあればローズマリーを加え、エビと白身魚(鯛)の両面をこんがり焼く。イカを加えて、軽く火を通しておく。
- 3.に白ワインと水を入れて沸騰したら、ミニトマト、パプリカ、マッシュルーム、ムール貝を加えて、蓋をし、ムール貝が開くまで蒸し煮にする。
- ムール貝に火が通ったらできあがり。大皿に彩りよく盛り、パセリを散らす。

check!

他のメニューも
WEBでチェック!3月17日(木)10時より
ご覧いただけます。

16

切りとって、ハガキに貼って投函するか、配達時、担当職員にお渡しください。



セブテクイズ

??

正解者の中から抽選で
5名様に粗品を進呈いたします3月末
締切第1問 レインフォレスト・アライアンス認証マーク
に使用している生き物は?

A カエル B パンダ C シロクマ

第2問 北海道の小粒納豆に使用されている
大豆は?

A スズマル B ユキシズカ C フクユタカ

第3問 麺きわラーメンの麺は熟成・乾燥を何日間
かけていますか?

A 1日 B 2日 C 3日

応募用紙はこの裏の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「おしゃべりセブテ」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ありますこと
をご了承ください。また粗品を郵送する場合にも使用させていただきます。