コープでつくる私のくらし

April

特集

滋賀の

クラフトビールで

〜コープしがと30年〜⊜ これまでも、これからも 宅配事業のあゆみ

びわ湖 ――――― マルダイ粉せっけん

● コープしが30周年企画

3

滋賀の郷土料理・SDGs・食の安全

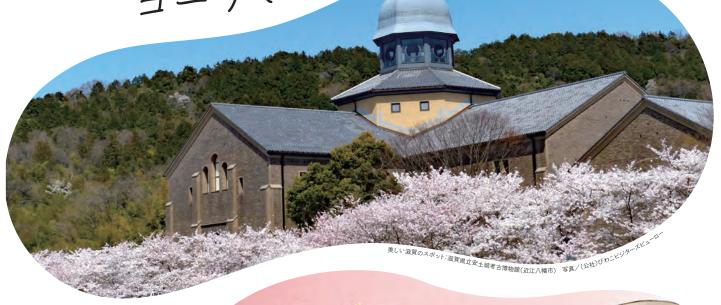


みんなごと

ひとごとをなくして 「みんなごと」として考える社会へ

⑤生活協同組合コープしが







お知りせ

ご家族やお友だちと農業体験しませんか?

田植え稲刈り体験・ファーマーチャレンジ隊など参加募集中! 詳しくは6~7ページをチェック!

お待たせしました! 2023年度チーム活動・ひろば活動の受付スタート

組合員の「やってみたいこと」を応援する、お手軽な助成制度です。詳しくは7ページをチェック!

力口

コープレが店舗で 購入可



長濱浪漫ビール

併設のレストランで鮮度抜群のビールを 召し上がれ。**長浜エール**:マスカットの ような香りに、苦味もしっかり感じる個 性的な味わい。伊吹バイツェン: 小麦麦 芽由来の酸味とバナナのような香りで女 性にもおすすめです。

▲長浜市朝日町14-1 \$20749-63-4300 https://www.romanbeer.com



41

びわ湖ブルワリー

コープしがの宅配で取り扱いスター ト! ペールエール: 爽やかなシトラス の香りとモルトの甘み、ほどよくホッ プの苦味が効いたスタンダード。**アド** ベリー:安曇川産のアドベリー使用。 ベリー色で、ほのかな酸味と甘みが特 徴。4月3回コープしがマルシェで注 文できます。330ml/440円(税込)

↑高島市今津町今津694-2 €0740-28-





















6



ノンアルコール クラフトビール KOJI











好きが高じて醸造所を立ち上げたオー ナーが手がける、こだわりのビール。糀 エール: 糀のうま味と酸味&柑橘系ホッ プのバランスが絶妙。寿司や酢のものと 相性よし。ベルジャンホワイト:オレン ジ&コリアンダーの香りに癒されます。

↑大津市本堅田3-24-37 ♥ 077-536-5222 https://omibeer.jp



多彩なラインナップが魅力のブルワリー。 IPA:ニュージーランド産ホップを贅沢 に使った、トロピカルなアロマとしっか りしたモルトベースのエール。金柑ウィッ ▶:滋賀県産生小麦、国産金柑×コリア ンダー。口当たり滑らかで爽やか!

▲近江八幡市大杉町27 2階 📞 0748-36-2347 (直営レストラン Beer House) https://www.tworabbitsbrewing.com



「祭」をテーマに、世界中の祭とのコラ ボビールを醸造。ヤレヤレエール: トロ ピカルな香りに苦味が響くライトな味わ い。**バカラガー**:モルトの甘味とスッキ リしたのどごしが魅力。名前は日野祭の お神輿を担ぐ掛け声と馬鹿囃子から。

▲ 蒲生郡日野町大字大窪730 \$ 0748-36-

1546 \oplus https://hinobrewing.jp

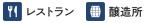
クラフトビールの魅力って?

世界には150種以上のビールがあり、発酵方法でラガータ イプとエールタイプに大別されます。大手メーカーの主流 はラガーで、クラフトビールに多いのはエール。製造方法 や原料の数だけ味わいや風味を楽しめるのが魅力です。

二兎醸造・西堀あゆみさん



商品の購入方法







※商品価格は各所にお問い合わせ ください。

もちろん家飲みに、 所)があり、旅先やお取り寄せで各地のクラフトビ れるようになっておよそ3年。 994年の酒税法改正により、大手だけでな 滋賀のクラフトビールをお試. 注目のブルワリ 今では全国各地に ーがあるのを あれ。)存知ですか? お祝いや行楽、 ルワリー(クラフトビール醸造 -ルを楽しむ人も増えました。 小規模醸造所でもビールを造

2



荒神山の麓で、彦根産原料100%を目 指すブルワリー。BIWAKO ALE: 爽やかでほどよい酸味が飲みやすい エール。ISHIDERA WEIZEN: 石 寺産の生小麦の酸味とモルトの風味 が心地よいフルーティーな一杯。

↑彦根市石寺町1853 ℃非公開 https://hikonebrewing.jp

7261 @ https://biwako-beer.com

彦根麦酒 荒神山醸造所

























コープしが30周年を記念して、これまでの歩みや事業についてのお話、組合員のエピソード や30周年記念イベントをご紹介します。

30周年企画 30

宅配事業のあゆみ

宅配事業の進化

0

0

0

0

0

旧4生協が合併しコープしがが設立 したことで、宅配の注文方法はOCR注 文書になり、支払方法も自動引落への 変更がすすむなど、宅配事業は格段に 進化を遂げました。共同購入(グループ 購入) だけだった当時は、手書きの注文 書をグループごとに組合員が集計して 注文し、支払いもグループごとに現金 で集金していたのですから、その頃を 知る組合員が「本当に便利になった」 と言うのもうなずけます。組合員の声 で進化した宅配事業を振り返ります。 みなさん、活用していますか?

これらのサービスについて 詳しくは、コープしがホーム ページでご確認ください



1994年 エコーがカラーになりました

1999年 個人配達開始/チビトラ桃ちゃんは2000年から登場

2001年 ステーション購入開始

2002年 インターネット注文開始 個人別集品スタート/お届け表を見ながら、自分の 注文した商品を探すグループ別仕分けから、個人別仕分けに

3º

2004æ わくわく便開始/離れて暮らす家族へ。生協が荷造りから発送まで、生協が代 行するサービス

2007年 宅配のポイント制導入 ぬくもり割引スタート/子育て世代や高齢者、障がい をお持ちの方の配達手数料を一律156円(税別)に

2008年 組合員コールセンタ―開設 •

2009年 個配メールサービス開始/商品お届け後にご指定のアドレスに「お届け先の 状況」をメールでお知らせ。

(毎週商品をお届けする生協だからできる見守りサ-

はじまるばこ開始/赤ちゃんの誕生を祝ってプレゼントをお届け。コープしが 2018年 の組合員でなくてもOK

2021年 コープしがアプリ「いまどこ」誕生/宅配の配達時間の目安をスマホで確認

2022年 ポイント募金の導入/たまったポイントをユニセフ募金に

30

NEWS 2

~東日本大震災を忘れない~ 若い震災語り部のお話を聞く会を開催しました

東日本大震災の発生から12年、犠牲者は1万5900人、未だ行方 不明の方が2523人おられます。年月の経過とともに薄れるその記 憶や教訓を残し伝えるために、震災当時子どもだった若者たちが 語り部となって活動する「女川1000年後の命を守る会」の鈴木智 博さんのお話を聴く会を、3月4日オンラインで開催し、85名の組 合員・役職員が視聴しました。

約75分に渡るお話では、発災からわずか1か月後、当時中学生 だった鈴木さんたちが、社会科の授業で、「ふるさと女川に何がで きるか?」を話し合ったことをきっかけに、「女川いのちの石碑」 を建立し、現在も女川町以外の人々の命を守るために「女川いの ちの教科書」の作成に取り組んでいることなどについて伺いまし た。



石碑には、絶対に この石碑よりも上へ 逃げること、逃げな い人は無理やりに でも連れ出すこと、 家に戻ろうとしてい る人は絶対に引き 止めることなどが、 子どもたちの言葉 で刻まれています。



避難しようという自分の声に耳 を貸してもらえなかったことを 悔やみ「あいつが言うなら逃げ てやろう」と思ってもらえるよう 地域との信頼づくりをしている 方がおられると話す鈴木さん。



2012年当時切會木仮設住 宅にお住まいだった方々が 高台移転された地の集会 所完成を記念して、コープし がから桜を植樹しました。

※「女川1000年後の命を守る会」「3.11メモリアルネットワーク」の活動など詳しくは、 ープしがのホームページ 「お知らせ | をご覧ください。 ※この取り組みは、災害支援基金を活用しました。

NEWS 1

ご存知ですか? 書き損じはがき 回収キャンペーン受け付け中!

国際協力NGOハンガー・フリー・ワールドによる、飢餓のない 世界を目指す活動「書き損じはがき回収キャンペーン」。コープし がは2013年から取り組んでいます。家庭で余っている未使用はが きなどを誰かのために活かしませんか?

[集めているもの]

書き損じ・未使用はがき(郵便はがき、年賀は がき)、未使用切手・使用済切手 ※国は問わ ず、商品券、ブルーチップ、グリーンスタンプ(切 手サイズ・商品券サイズ)、外国紙幣 ※外国 硬貨は不可、未使用テレホンカード(※使用済 み不可)、未使用・使用途中プリペイドカード (※使用済み不可)、中古CD、DVD、ゲームソ フト(非売品、シングル CD、雑誌の付録は対 象外)、ダイヤ・金・銀・プラチナ製貴金属、※ 金歯、石・真珠付、一部分、破損品も可です。



● 宅配利用の方

4月2回(3/27~3/31)配布の商品カタロ グと一緒に回収用封筒をお届けしています。

●店舗利用の万

専用の回収用封筒を店頭に設置しています。

コープしが昨年換金額

約4,938,214円 (コープしが組合員3,025名参加)

※10年間の累計で約4,324万円

今年から白封筒になり

ますのでご注意を!

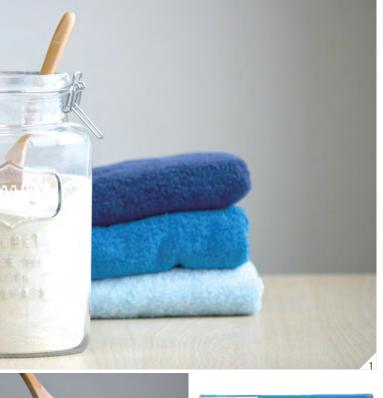
▶回収封筒をご入り用の方は、コープしが組織広報部 (渡邊)0120-668-825までご連絡ください。

O hunger free world http://www.hungerfree.net/

これまでも、 これからも ープしがと30年

-プしが誕生以来 愛される商品の魅力を 改めてお伝えします!

びわ湖と人の命を守る 滋賀で生まれた粉せつけん









に異臭味が出ました。

たびわ湖では、

魚や藻の死滅により、

水道水

生しました。微生物の増殖で酸素不足に陥っ

運動がありました」。

さらに78年にはみんなの力でマルダイ石鹼

てはいけない。そのシンボルとしてせっけん

いる。被害者にも、加害者にも、私たちはなっ

ど、毎日汚れた水を流して加害者にもなって

「私たちは水が汚れたことで被害者になるけれ

と決別するせっけん運動が巻き起こりました。

今から46年前、

びわ湖に赤潮 (※2) が大発

身の一つである湖南生協の設立に携わり、 びわ湖 監事の藤井絢子さん。コープしがの前 子どものお尻がかぶれたりすると声が届いて の後に続く゛せっけん運動゛を牽引した人物 いました」と振り返るのは、NPO法人碧い か合成洗剤を使うと手荒れがひどくなったり 「当時、子育て中のお母さんたちから、なぜ そ

が流れると、状況は一

びわ湖を汚さない、加

害者にはならないと誓っ

変しました。私たちは

や香りを謳った合成洗剤のTVコマーシャル

他県に買い付けに行ったくらい。でも、白さ

ました。私たちも原料の廃食油が足りなくて

せっけんの使用率が70%を超えたこともあり

的な出来事でした。「

一時は滋賀県全体で粉

湖の生態系が崩れてしまったのです。

クトンの栄養となりました。結果的に、

びわ

が河川を通ってびわ湖へ流れ、植物性プラン

湖の富栄養化防止条例」を制定。後にも先に 先駆けてリンや窒素の排出を規制する 「琵琶 せっけん運動の盛り上がりを背景に、全国に 本舗の工場を完成させます。ついに滋賀県は

も県民の切なる願いが県をも動かした記念碑

有リンの合成洗剤です。洗浄力を高めるリン

その原因の一つが、各家庭から排水され

県をも動かしたせっけん運動

< ::.:.:

その後、マルダイ粉せっけんの需要は減少

たはずなのに、もうあっという間に崩れてい

荷をかけない粉せっけんづくりに挑戦し始め た会社です。理事会で議論し、翌年に湖南生 た廃食油を原料に、人の体にも水環境にも負 情報が届きます。当時、天ぷらなどに使用し 協のもとに、初代マルダイ石鹼本舗社長から に早くから気付いていた藤井さんたち湖南生 1976年、リンを含む合成洗剤の危険性

でなく、そもそもマ

ルダイ粉せっけんが優れ

た製品だからです。

の水と健康を守りたいという思いの強さだけ

けている組合員たちがいます。それはびわ湖 しましたが、それでも45年間ずっと愛用し続



マルダイ粉せっけん びわ湖(3kg袋入り)

滋賀県内で回収した使用済み

の食用油を原料にした粉せっ

けん。合成界面活性剤、蛍光 増白剤、香料など一切不使 用。水溶けもよく、ふっくらと仕 上がります。

びわ湖で赤潮が発生。

滋賀県全域で合成洗剤

議を宣言すると、それに呼応するかのように

協の総代会で粉せっけんの利用を推進する決

* * 2 1 赤潮:水中に植物性プランクトンなど微細な生物が異常PB:プライベートブランド 繁殖し、水面が赤褐色 に染まってしまう現象

まを惜しまず作ることで、品質のよい粉せつけんができるのです。大釜の年季の入った姿から、ものを大切にする精神がうかがえます1:ユーザーは全国に(2:コープしがのPB(※1)だった30年前のパッケージ(3: 細かい粒子が特徴です)4:この大釜で手間:

4:この大釜で手間ひ

今なお愛され続ける理由がある

高温で炊き込むから肌にいい。グリセリ 化粧品などに使われる保湿成分です」。 さらに油脂に含まれるグリセリンまで丸ごと が 廃食油から作った粉せっけんはとても水溶 いいんです。 水温が5度でも溶けます。

り。 ます。 うこと。 収に出すなど、 洗濯からトイレ、お風呂、 せっけんを入れて炊くだけでピカピカになり てみてはいかがでしょうか まずは、 ての廃食油が粉せっけんになるのではなく、 る仕組みが整備されています。 みとなる廃食油が価値あるものに変わるとい 燃料として活用されています。 、大半はCO゚を増やさないバイオディー そして何より素晴らしいのは、 滋賀県内の各自治体でも廃食油を回収す できることからびわ湖への恩返しを始め せっけんは万能選手です」と藤井さん。 茶渋の付いた器も水を張った鍋に粉 油まみれの作業着だってきれいさっぱ 固めて捨てている家庭の廃食油を回 現在は販売元の碧いびわ湖だけでな もう一度暮らしの中を見直し 台所掃除まで粉せっ ただし、 「わが家では 捨てればご すべ

買い物にこだわりを

マルダイ石鹼な舗

を訪ねました

まれる未来世代に向けて、 まな問題が入り組んでいます。 開発や外来魚の増加などさまざ ちが何を手渡せるかを考える時 量に排出される化学物質を完全 上しましたが、 確 気候危機ですが、 にきています。 に管理できません。これから生 現在びわ湖でも大きな問題 かに今は下水道処理技術も向 朝から晩まで大 ほかにも湖岸 私た

温炊き込み法で作られ、

直径約2mの大

けんの製造方法の中でも手間のかかる

ルダイ粉せつけ

h

「びわ湖」

は、

せっ

080888888888888888888888888

でされています。

んどいけど、

どこよりも優れたせつけ 代表の中井忠男さんが この作業を奥様と2人

んやと自信を持って作っている」という

る方のために、喜んでくれる人がいる間 かった。ずっと使い続けてくださってい なりました。』と聞いた時は、本当に嬉し

は作り続ける」と中井さんは仰います。

このせっけんの品質のよさを実感し、

ほ

袋に詰めて完成。

上げたら炭酸塩を加えて粉砕・

乾燥し、

にもったいない〟と言

いました。ひどい て、また汚れるの

使ったら、夫が

は全国各地に。 『この商品を

れ込むお客さん

ごんなにきれいにな

汚れも落ちるので、

洗濯が楽しい仕事に

8時間かけて炊き上げます。

釜から

精製した廃食油に苛性ソーダを加

買えるものを見つけてください です。 何 然破壊がされていないか、 その原料のために児童労働や自 物で世界を変える」ということ ニックにするのは難しいですが てをフェアトレードやオ した後どうなるのか……。 その一つのきっかけが か一つでもこだわりを持って この商品の原料は何か、 買 すべ ガ

30周年に寄せたメック

0

マルダイ粉せっけん

宅配:コープしがマルシェ

価格:1210円(税込み)

毎月1回企画に掲載

お店:コープぜぜ店、コープもりやま店

この記事の感想・「せっけん希望」とご 記入の上、10ページの応募方法でご応

おためし用(約100g)を 30名様にプレゼント

びわ湖(3 kg)

お取り扱いはこちら

使ってみたい方

応募方法

募ください。

ています。



藤井絢子さん NPO法人碧いびわ湖 監事

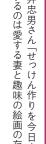
使いこなし術 ヘビーユーザー さんの

せつけん運動」を機に、

今日までずっ

入し、 毎月3㎏入り ていますよ。 末の大掃除(窓・網戸・換気扇)にも使用し 水地域に住む娘は、そのまま洗濯機に投 ま湯で溶かしてから使用していますが、 と使い続けています。 私が住む地域は硬水なので、 泡立ちもいいと言います。 通常洗濯だけの使用なら、 1袋の注文でちょうど足 また、 冬は 軟 年 る

> なので、 こと。他社と比べて も負荷を与えません。 すべて分解されるので と重宝しています。 は「子どもの上靴の汚れがよく落ちる」 浸け置き洗いできれ れ落ちがいいこと。 気に入っている点は、 **匂いがしないこと。**2つ目は**汚** 汚れのひどいものも、 3つ目は安心なこと。 もとても安く助かっ いになりますよ。娘 4つ目は低価格な びわ湖にも人間に 強い匂いが苦手



/中井忠男さ ているのは愛する妻と趣味の絵画の存在です」中井忠男さん「せつけん作りを今日まで支え

北部生協からの組合員。 「30年前の組合員活動 で出会った人や体験 は、私の財産です」。

ています。 長浜市・山田さん

お申し込み方法 お申し込み前に、必ずお読みください!

●電話から

0120-709-502/組合員コールセンター

①企画番号・企画名 ②組合員コード ③氏名(参加者全員、大人・子どもの区分) ④代表者の電話番号 ●ホームページから

https://www.pak2.com/kumikatu/

上記よりお申し込みフォームに沿ってご入力ください。

※申し込み多数の場合/抽選になります。抽選結果は、申し込 み締め切り後1週間をめどに、電話または郵送で連絡します。

※お申し込みの個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。





コープの組合員活動――通称「くみかつ」。 組合員さんが、くらし(食・子育て・介護・環境など)や 商品のことについて、

地域や組合員どうしのつながりの中で学び合う、 コープならではの活動です。





たべる目をいせつ

産直米産地の田植え・稲刈り体験

自分たちで植えた田んぼで稲刈りをします。稲刈り日は、育成状況に より変更する場合があります。おいしい産直米の試食もあるよ!

参加費 おひとり200円(田植え・稲刈りセット) 定員 各会場40名

※参加にあたっての注意事項

- ●田植えと稲刈りセットです。
- ●参加者による現地集合・現地解散です。
- ●会場地図、駐車場、持ち物、服装などの詳細は、 後日参加者にお送りします。
- 3 歳以上対象。未就学児無料。
- ●重複申し込みはできません。



B会場

【企画番号】S0403

【企画名】田植え・稲刈り体験

日時 田植え:5月20日(土)10:00~14:00頃 稲刈り:9月23日(土)10:00~14:00頃(予定)

場所 「ぷらざ三方よし」近くの田んぼ(東近江市五個荘塚本町279。JAグリー ン近江の生産者)

問い合わせ先 東地区事務局 TEL.0120-863-952

A会場

【企画番号】S0401

【企画名】田植え・稲刈り体験

日時 田植え:5月13日(土)10:00~14:00頃 稲刈り:9月23日(土)10:00~14:00頃(予定)

場所 甲賀市水口町北内貴営農倉庫横の田んぼ(甲賀市水口町北内貴 1338)

問い合わせ先 南地区事務局 TEL.0120-183-599

C会場

【企画番号】S0405

【企画名】田植え・稲刈り体験

日時 田植え:5月20日(土)10:00~14:00頃 稲刈り:9月23日(土)10:00~14:00頃(予定)

場所 JA東びわこ愛知中部カントリーエレベーター付近の田んぼ(愛知郡愛荘 町島川377)

問い合わせ先 北地区事務局 TEL.0120-864-952

ちいき例れいせつ びおこ 節たいせつ

しがのふるさと支え合い交流 田植え、生きもの観察会、稲刈り体験

2022年、知内農業組合とコープしがは滋賀県がすすめる「しがのふるさと支え 合いプロジェクト」の協定を結びました。地域の活性化や人と人との交流を生み 出し、「魚のゆりかご水田」の取り組みを広げるために協力して取り組んでいます。 今年もマキノ町知内で田植え、生きもの観察会、稲刈り体験を企画します。3回 通して参加いただく企画です。知内のみなさんと交流を深めませんか。

【企画番号】S0407 【企画名】しがのふるさと支え合い

日時 田植え:5月21日(日)13:00~15:00 生きもの観察会:6月25日(日)午前 ※生き物観察会は地元の子ども会と一緒に参加して交流します。 稲刈り:9月9日(土)午前

場所 高島市マキノ町知内の圃場。現地集合・現地解散です。 ※田植え、稲刈り体験は「魚のゆりかご水田」とは違う圃場で行います。

定員 10組30名程度

参加費 1名500円(田植え・生きもの観察会・稲刈り体験3回セット)

● 田植えと生きもの観察会、稲刈り3 つがセットになります。 また収穫したお米を一人2kgずつお渡しします。

● 集合場所、会場地図、持ち物、服装などの詳細は、後日参加者にお送りします。

【問い合わせ先】 西地区事務局 TEL.0120-861-952





自然豊かなマキノで 交流しませんか





稲刈り体験

昨年の様子は

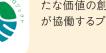
こちら

田植え体験



しがのふるさと支え合いプロジェクトとは、農村の活性化や新 たな価値の創造を目指して中山間地域・企業・大学・NPOなど が協働するプロジェクトです。





地区をまたいで誰でも参加できます!

「新型コロナウイルス感染症に関する組合員ガイドライン」を改訂しまし た。組合員活動は、行政からの警戒レベルに応じて実施の可否を判断し ています。現在の状況がわかる一覧表をホームページに掲載しています。

5つのたいせつ

くらしを良くするために、大切 にしている5つの視点です。 小さな取り組みの積み重ね

たべる冒たいせつ

びわこりたいせつ

たべるできたいせつ コープしが主催・協力:JAレーク滋賀、JA東びわこ

ファーマーチャレンジ隊

メンバー募集 前期コース

農場へ足を運んで、実際に農業を体感

してみましょう! 楽しみながら野菜作り

について学べます。生産者の指導を受け

ながら、サツマイモの植え付け、間引き・

除草、収穫まで連続して参加いただく企

画です。お一人でも、お友だち同士やファ

ミリーでの参加も大歓迎です。

東地区事務局 **2**0120-863-952

高島市•大津市

西地区事務局

草津市・栗東市・

守山市·野洲市

南地区事務局

20120-183-599

20120-861-952

東近江市•蒲生郡

[お問い合わせ先]

近江八幡市•

甲賀市•湖南市•



彦根市·犬上郡· 愛知郡·長浜市·米原市 北地区事務局



組織広報部 **120-668-825**

20120-864-952

[アイコン説明]

・申し込み締切日 📈



・申し込み不要





がSDGsにつながります。

いのちどたいせつ

くらし局たいせつ





農作業の場所 ※畑へは現地集合となります

① 守山市JAレーク滋賀さんの畑

(守山市洲本町:直売所 | 滋賀 おうみんち本店 | 周辺)

- ② 高島市JAレーク滋賀さんの畑(高島市安曇川町泰山寺)
- ③ 愛荘町JA東びわこさんの畑 (愛荘町安孫子:愛荘町役場泰荘庁舎 周辺)

農作業時間 10:00~12:00

参加費 200円(植え付け、中間作業、収穫のセット参加費)

【参加にあたっての注意】

- •重複申し込みはできません。
- ・夏場(中間作業)の作業開始時間は、圃場によって異なります。
- •収穫した農産物の一部をお礼に持ち帰っていただきます。
- •作業日は土曜日、又は日・祝日を基本に実施致します。
- •集合場所、作業開始時間、持ち物など詳細についてはその都度ご案内します。

まずは資料請求!/

	担当地区/企画番号	企画名	募集定員	実施スケジュール ※天候や発育状態で変更の場合あり
1	南地区/S0421	ファーマー JA レーク滋賀(守山市)	30名	植え付け/5月14日(日) 中間作業/7月22日(土) 収穫/10月14日(土)
U				※中間作業はつる返し・除草
<u> </u>	西地区/S0423	ファーマー JA レーク滋賀(高島市)	30名	植え付け/5月27日(土) 中間作業/6月下旬 収穫/9月下旬
(2)				※中間作業の内容は未定です。
a	北地区/S0425	ファーマーJA東びわこ(愛荘町)	30名	植え付け/6月10日(土) 中間作業/8月11日(金・祝) 収穫/10月14日(土)
3				※中間作業は収穫前作業
	① ② ③	① 南地区/S0421 ② 西地区/S0423	① 南地区/S0421 ファーマーJAレーク滋賀(守山市)② 西地区/S0423 ファーマーJAレーク滋賀(高島市)	① 南地区/S0421 ファーマーJAレーク滋賀(守山市) 30名 ② 西地区/S0423 ファーマーJAレーク滋賀(高島市) 30名

2023年度チーム活動・ひろば活動受け付けスタート!

あなたの「やってみたいこと」をコープが応援します いつもの仲良しメンバーで新しく始めませんか?

〈募集〉チーム活動 助成

えっ?! 500円が助成してもらえるの?!

組合員どうしやお友だちが集まって、文化、福祉、環境、子育て、 スポーツなど自由にテーマを決め、自分たちがしたいことに取り 組める活動です。1チーム3人以上で2人以上が組合員なら OK! 1人500円、1チーム最大5000円までの実費が助成され ます。

活動例

「手話を使って聴覚障がい者と健聴者の交流」(写真代・交通費) 「マンションのシニアグループで親睦会」(見学代・交通費) 「自治会の花好き仲間で花の道づくり」(苗・肥料代)

【企画名】チーム活動資料請求

【企画番号】大津市・高島市の方は「A0491」 草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B0491」 近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は [H0491]

彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K0491」

〈募集〉ひろば活動 助成

組合員が地域の中で人の交流の場を生み出し、共有したい と思う社会的テーマについて考える場を広めるために、自由・ 柔軟な発想で取り組む活動です。学習会、交流会、子育て ひろば、高齢者サロン活動などでお申し込みいただけます。

【こんな制度です】

- ① 担い手4人以上(うち組合員3人以上)で申し込むことができます。(上限は10人を目安)
- ② 次の6つのテーマを目的とした活動に助成します。食・商品、子育て、平和、福祉、環境、消費者力。

活動例)

ひろば/子育てを一緒に楽しむ活動、つながりを持ち楽しく暮らす活動など

【企画名】ひろば活動資料請求

【企画番号】大津市・高島市の方は「A0493」 草津市・守山市・栗東市・野洲市の方は「B0493」 近江八幡市・東近江市・湖南市・甲賀市・蒲生郡の方は「H0493」 彦根市・犬上郡・愛知郡・長浜市・米原市の方は「K0493」





ちいき合ったいせつ | 子育てひろば/ぽんぽこぽん |

4/21

子育てひろば「ぽんぽこぽん」

子どもの日、こいのぼりをつくろう!かぶとをかぶろう!

月に一度、親子で集まって季節にあった活動を楽しむ子育て広 場。大型絵本や紙芝居の読み聞かせを楽しもう! こいのぼりや かぶとをつくろう! 自由遊びでお友だちを作りましょう!!



【企画番号】B0401 【企画名】ぽんぽこぽん

日時 4月25日(火)10:00~11:30 場所 守山市 うの家南蔵1F(守山市守山1丁目10-2) ※あまが池無料駐車場2時間OK。市営駐車場です。 参加費 100円(1名)

定員 親子10組 ※お子さまの年齢をお申し込み時に必ずお伝えください。

※応募多数の場合抽選。抽選結果は、申込締切後に電話またはショートメールで連絡します。

いきいき百歳体操をして、 元気になりませんか!?

毎週金曜日『いき百サロン虹』をやっています。みんな で、いきいき百歳体操で体を動かした後に、交流して楽し んでいます。どなたでも、お気軽にお越しください。

「ちいき尸物たいせつ」 ひろば活動/ちいさいおうち・手しごと茶話会

毎月第3水曜日、自由に集まって手しごとを楽し む会です。手を動かすこと・人に会うことで、動く自

分の心を楽しみましょう。毛糸をくるくる巻いてポ

ンポンを作り、それを連ねて、ガーランドやお花や

ちいき(これにしせつ) ひろば活動/いき百サロン虹)



4/14

田崎 毎週金曜日13:30~15:00ぐらい。※途中で帰ってもOK。 [4月の予定]14日、21 日、28日、5月5日、12日 場所 コープしが 草津事務所1Fフリースペース(草津市 西草津2丁目1-1) 参加費 100円 定員15名まで。

※ 1ヶ月ごとの定期募集です。新たに参加を希望される方は☎0120-183-599までご連絡ください。 ※出席できない日があっても結構です。

くらし合 たいせつ ひろば活動/HugBaby近江八幡)

4/14

"もしもの時にどうする?"

子どものための救命救急講座

"もしも体調不良の人がいたらどうする?" "AEDってどこにあるのかな?"。 いざ という時に何ができるか、「自ら考え、行動できるように」子ども向けの救命救急講座を 開催します。小学生以上はお子さまだけの参加も可。保護者の方も一緒に聞いていた だき、ご家族でお話してもらえると嬉しいです。

【企画番号】H0401 【企画名】子どものための救命救急講座

日時 5月13日(土)10:00~11:30 場所 野洲市図書館 大ホール (野洲市辻町410) 参加費 300円 定員 20名(小学生以上のお 子さま、未就学児は保護者同伴) 持ち物 筆記用具



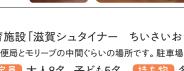


【企画番号】B0403 【企画名】ちいさいおうち

ちいき合うたいせつひろば活動/わたしの居場所

エビフライなどのおもちゃを作ります。

毛糸ポンポンでおもちゃ作り



日時 4月19日(水)10:30~12:00 場所 保育施設 [滋賀シュタイナー ちいさいおう ち園」2階(守山市下之郷1丁目6-72)※近江守山郵便局とモリーブの中間ぐらいの場所です。駐車場な し。近隣の駐車場をご利用ください。参加費 300円 定員 大人8名、子ども5名 持ち物 各 自飲み物 ※託児なし、同室で見守りながらご参加ください。

ちいき合うたいせつ ひろば活動/たまてばこ

この指とまれ ほっこり広場

4/21

ほっこりとおしゃべりの時間をご一緒に楽しみませんか。役に立つ生活情報、ヒント がきっと得られます。お子様とご一緒に、ご年配の方もいらしています。お一人様でも ぜひどうぞ。お試しのコープ商品もご用意しています。

【企画番号】K0425 【企画名】ほっこり広場

日時 5月8日(月)10:00~12:00

場所 納屋七(彦根市城町一丁目7-16)

参加費 100円 定員 大人10名

※応募多数の場合抽選。

はずれた方のみ電話にて連絡。 ※駐車場1台200円(瀬戸製茶の裏)



おしゃべりしましょう!!

田んぼが一枚ずつ、少しずつ違う様子が見られる時期と思います。担い手一同お問い 合せだけでも待っています。抽選にはずれた方は、締め切り日の翌週中には連絡しま

【企画番号】K0421 【企画名】おしゃべりしましょう!!

日時 5月11日(木)10:00~11:00 場所 犬上郡多賀町個人宅

参加費 150円 定員 12名(小学生以上のお子さま、未就学児は保護者同伴)

持ち物 筆記用具

※事前に検温してください。

※はずれた方のみ〆切日の翌週中に携帯電話にて連絡します。

ちいき(Patueta) ひろば活動/ふれあいYOUタイム)

「クッキー(手作り)」の勉強、

試食しましょう。

子育で中のお母さん、時間のある方、世代を超えて、 のんびりした時間を過ごしましょう。健康体操で身体 をほぐし、手作りクッキーを学びましょう。



【企画番号】K0427 【企画名】ふれあいYOUタイム

日時 4月21日(金)10:00~11:30 場所 コープながはま店2階コミュニティスペース(長 浜市宮司町1200) 参加費 大人150円、子ども100円 定員 大人10名

持ち物 タオル・お茶

NEW!

※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。

ぱくぱくくん

コープしがキャラクター

LINEスタンプに登場!

「ぱくぱくくん」 がリニューアルして

びわこかたいせつ ひろば活動/グリーンボランティア 彦根センターを美しい花々で飾ろう

彦根センターの花壇の手入れをします。 作業の後は、ちょっと一服。楽しくおしゃべりを しています。みなさんのご参加をお待ちしていま す。心ばかりのお礼をいたします。

【企画番号】K0423

【企画名】グリーンボランティア

日時 5月11日(木) ※雨天の場合5月18日(木) 9:30~11:00 場所 コープしが彦根セン ター(彦根市竹ヶ鼻町224-1) 参加費 100円 定員 10名 持ち物 軍手 ※応募多数の場合抽選。はずれた方のみ電話にて連絡。





コープしが30周年を記念して、 ぱくぱくくんの

LINEスタンプを

作りました!

ぜひ、家族や友人との

コミュニケーションに使ってください! ※スタンプの収益金は、全額「滋賀応援寄附に寄付します。

【寄付金の使いみち】

使途指定「美しい琵琶湖を守ろう」、外来生 物の駆除、次世代の人材育成等、琵琶湖を 守る取り組みに活用されます。

きつたいせつ ひろば活動/人生100年クラブ

目分にできた目由な時間、

ふっと何をしようかと思ったことはありませんか

時間はできても、いざとなると何をしようかと考えていませんか。100年クラブ第1 回は、特技をいかしてみんなを笑顔にしておられる方々、3組の紹介です。

【企画番号】K0429 【企画名】自由な時間のつかい方

日時 4月23日(日)13:30~15:00 場所 岡町会館(彦根 市岡町)詳しくは後日連絡します。 定員 15名 ※抽選結果は、応募者全員に連絡します。



大正琴、安来節、本の読み聞かせをしていただきます。





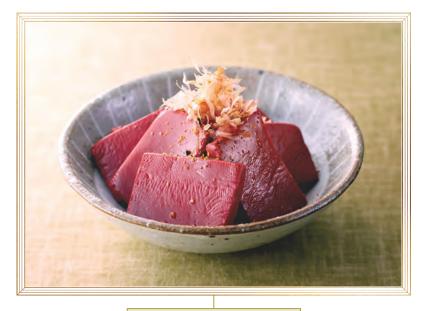


材料(4人分)

- 赤こんにゃく 1/2丁
- かつおだし 100ml
- 砂糖・しょうゆ・みりん・酒 各大さじ1

作り方

- 1. 赤こんにゃくは洗って、厚さ7~8mmの長 方形に薄く切り(16等分くらい)サッと下ゆ でしておく。
- 2. フライパンに赤こんにゃくを入れ、から炒りし、水分をとばす。
- 3. かつおだしと調味料を入れ、煮汁がほぼなくなるまで煮る。お好みで花かつおや七味をかけても。
- 1 人分カロリー 30kml
- · 食塩相当量 0.7g



赤こんにゃく煮

近江八幡で古くから親しまれる「赤こんにゃく」。辛味があるのではなく、"三二酸化鉄"という食品添加物を使って赤くしています。なぜ赤いのか諸説ありますが、戦国武将の織田信長が派手好きで、こんにゃくまで赤く染めさせたとか、左義長祭りで信長が赤い長襦袢を着て踊ったことにあやかったとか、左義長祭りの山車の赤紙に似せて作ったともいわれ、どれも歴史のある由来です。

作ってみよう

滋賀の







齋藤香美

地域活動栄養士。料理・パン・ケーキ・発酵食・防災食など、幅広く教える料理教室の講師として活動中。家族、愛犬と賑やかな日々。



今回のテーマ

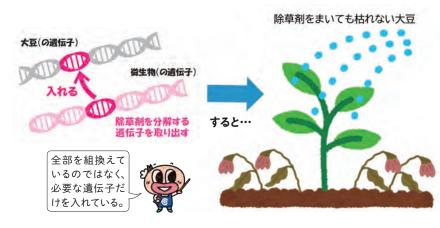
遺伝子組換え食品ってなに?

遺伝子組換え技術は、品種改良方法のひとつです。他の生物が持っている遺伝子を、改良したい作物に導入することで、新しい性質を持たせられます。日本では、いままでの食品と同じように食べても安全と確認されたものだけが販売や、輸入が許可されています。



例)除草剤耐性遺伝子組換え大豆

除草剤を分解する微生物の遺伝子を、大豆の遺伝子に組み入れると、除草 剤を散布しても枯れるのは雑草だけで、大豆は枯れなくなります。



遺伝子組換え大豆は、日本では食用油やしょうゆなどの原料や家畜飼料として、多く使用されています。

• 2月度 安全安心の信頼にお応えするため、様々な検査によってチェックしています。

 微生物
 残留農薬
 食品添加物
 放射性物質
 アレルゲンなど
 合計

 件数
 1148
 14
 50
 7
 36
 1255

検査結果は取り引き先に報告し、商品事故の未然防止に努めています。

コープしかの SDGs

SDGsとは、「持続可能な社会」を目指すための、 国際社会共通の目標です。 SDGsにつながるコープしがの取り組みを 紹介していきます。

コープしがのぱくぱくキッチンカーは ご存知ですか?



たべるたいせつ活動を通して、すべての世代の健康づくりを目的に無料出張の健康教室をお届けしています。2018年にスタートして以降、コロナ禍を経て、2022年までの出動回数は300会場を超えます。



ぱくぱくキッチンカー 健康教室

〈プログラム:約30分〉



高齢者向けプログラム

ちょっとうれしい プレゼントもあるのだ!



①健康寿命②フレイル

③のどの老化

一般向けプログラム

①食生活のおはなし

サロンや老人会、地域の取り組みでお悩みなら、コープしがキッチンカー 「健康教室」をぜひご活用ください。滋賀県下どこにでも出張しますよ!

お問い合わせ: 組織広報部キッチンカースタッフ

0120-668-825

庄堺公園のバ

覚が

します。

で印象が

派

の絵画の中に自分が入り込んで

しまったかの

ような、

そんな不思議

な感

こけし

思うくら いです。 彦根市の庄堺公園のバラ 子どもが遊べる遊具もあり が見頃です。 いっぺん行ってみて下さい。 無料でほんまにい 手入れも行き届いて ショウブもきれい が、 ٧١ の ? くます。 います ちゃ って き

絶対におすすめですよ 近江八幡市 マカロン さん

東近江市の猪子山は繖 めるので真冬以外は登山客の方も 能登川駅から近くて徒歩で登山 山が守ってくれているようです 山の麓の繖山上 (きぬがさ) 入学の時にこ の両側 Щ

さん

北東に位置する山です。 よく歩いておられます。 猪子山は から桜がお出迎えしてくれるようです。 小学校からも近く子どもの Щ 前でランドセルを背負って写真を撮り .天満天神社の鳥居の辺りは鳥居

東近江市 いのこ

- 4

田んぼに咲く蕎麦の花

夏の終わり頃、

東近江市内で蕎麦の

花

猪子山公園の桜

といえば秋の花として有名ですが

ゴ ハ

1

湖南市菩提寺の西応寺の雲南萩。

ギ

蒲生郡

ミケ

西応寺の雲南萩

ルデンウィークあたりに境内に咲き乱

ピ

ンク色の萩は圧巻です。

ほ

か

に

イ

場スポットですが、 なかなか見られない景色なので、 夕映えしますよ。 そり教えますね! 本当は教えたくない 組合員さんにはこっ さん

0

推しが

いるハッピーな世界

最近、

自分の行動力にとても驚い

百済寺のボダイジュ

ます。

川上洋平さんが大好きな私は、

の生命力を五感で感じられるスポッ 羽音で空気が振動するほど。 に大きなボダイジュの花が咲き、 バチが集まってきて、 7) 東近江市にある百済寺では、 香り が立ち込めます。 近江八幡市 ブンブンと たくさんのミ 初夏の自然 7 濃く甘 月初 トで いう

ステキですが、

間近で見るご本人の美し

した!

歌番組やドラマで見る洋平さんも

会に当選し、

なんと福岡まで行ってきま

書籍重版祝いのポストカー

お渡

でした。

推しがいる世界って、

こんなに

ッピ

なんですね。

この歳になって気

いし、

ホントにため息が出るほど素敵

背は高いし、顔は小さいし、

付くとは…。

これからも推して推

しまくります♪

彦根市 きりんりん

さん

わ湖に臨むイングリッシュガー 2田んぼ い花のじ ゆうたんでとても綺麗です。 面に咲いています。 辺り一

画

びわ湖大津館

イングリッシュガーデン

アグリ パークの

SPIRAL

ZM15ND71 CAFE

今月のテーマ

花を楽しめる

滋賀のスポット

あり、

いつ訪れてもリフレ

ッシュで

すが、

オススメはチューリップの季節

年中いろいろな花が咲いて

あ の畑に、 毎春、 るアグリ 竜王町に 色とり パーク

遊式庭園になっているので、

ゆっくりと

散策しながら花の鑑賞ができます。

まる

月頃) とバラの季節(5月~6月頃)です。

口

なチュ ポ 咲 どりの品種も様 ットにもなって き、 フ リップが オ 卜

子どもと訪れます。 ます。 私も毎年



チューリップ畑

ハナミズキ さん

5ページ掲載「おためし用プレゼント」のご応募は、

頭の体操

Mental Gymnastics

漢字クイズ

水がかかって違う言葉になってしまいました。

ほす → あせ

たつ → なく

ほね → すべる

では、この言葉は 何になったでしょうか?

よる → ??



正解者の中から抽選で5名様に500ポイントをプレゼントします。 発表はポイントの付与をもってかえさせていただきます。

2 月号 答え

③ 木

「口」、すなわち「くに がまえ」の中に入れて 成立する漢字です。

正解 「③」

応募総数 415通 うち正解 384通 ■締め切り

4月25日(火) (当日消印有効)

以下の①~④に加えて、⑤記事の感想 ⑥せっけん希望 とご記入ください。

投稿お待ちしています!

テーマやくらしの話題でおしゃべりしましょう。

※商品リクエストや、返事が必要な商品に関するお問い合わせは、商品お届け表裏面の

応募資格:コープしが組合員とその家族。

①住所 ②お名前(匿名を希望される方はペンネームも併記) ③電話番号 ④組合員コード をご記入の上、





ファックス



インターネット

にてご応募ください

4/25(火) 締め切り

頭の体操正解者の中から抽選で5名様に、「スパイラルカフェ」におたより・イラストなどを掲載させ ていただいた方全員に、500ポイントをプレゼント! ※店舗組合員の方は図書カード(500円分)

宛先

〒520-2351 野洲市冨波甲972 生活協同組合コープしが スパイラル 行 FAX 0120-096-502 インターネット https://www.pak2.com/spiral/



※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただくことがあります。

※他紙との二重投稿はご遠慮ください。 ※イラストは返却しませんのでご了承ください。

※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。 ※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。

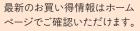
コープしがのお店通信

コープのお店は お得がいっぱい!!

🥍 トクトク曜日奉仕&特ダネカレンダー

コープのお店はいつでもお買得! 曜日ごとのお買得企画を実施し ています。いつでも何かがお買得なコープのお店は毎日行っても飽 きないお店です。







🔏 子育ておうえんパス 新規お申込み・更新受け付け中

子育ておうえんパスは、小学校6年生までのお子様がおられる組 合員へのサービスです。毎月2回、ご希望の日にお買上げ本体価格 合計から5%を割引いたします。組合員証とお子様の年齢のわかる もの(健康保険証・母子手帳)をご持参の上、サービスカウンターでお 申し込みください。 見本

もう登録済みで2023年度分の 更新がまだの方もぜひお早めにお 申し込みください。



コープしがのリサイクル



- 循環型社会をめざして -

みんなで すすめよう! 4尺 Refuse ゴミの元になるものをもらわない

Reduce ゴミになるものを減らす

Reuse 再使用する

Recycle 再生資源として再生利用する リサイクル

資源化しています!回収にご協力ください。

宅配で回収しているもの



ラベルがついて いると再生でき ません。 必ずお 名前ラベル は 剥がすか切り 取ってください。





「回収できるステーション】

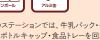
配送センターのステーション、富士見台・瀬田・草津・野洲・日吉台・西大津・愛知川のステーション

コープのお店で回収しているもの









0

※配送センターのステーションでは、牛乳パック・ペッ トボトル・ペットボトルキャップ・食品トレーを回収し

2月度リサイクル報告

2月度 リサイクル品 売却金額

売却金額 ¥ 4,025,998-

2023年4月から累計 ¥ 42,936,481- -

[回収率]商品案内書 73.5% 仕分け袋 22.0%

当にお世話になっています。 私 もコ ープ歴、 け っこう長 以前、 朝 本

ありがとうございます。 さった姿にとても感謝しました。 生協で ٧١ つもの明 しが 乗り切った多忙な日 30 周年、 るい笑顔で配達し 東近江市 おめでとうござ まっつん てくだ V つ なも 7

と言いたい。

明

けない

夜はな

まこまこ

商 集 後記 機械操作上、 品カタログやチラシと同じ 2023年度 綴じ代を同じ方向に 0) ス В イラ 4 サ ル

まぐる 家に 準 た。 な か お 0 ーというくら つ 生協はなくてはならな 備 弁当を3つ4つ たらお弁当作りはどうなっ 本当に大げさではなくて、 を利用してが しく生きてい をしてから仕 11 ますが、 あ \ \ 0 作り、 事に出 んば るみなさん、 の頃 今は退職 の私の つ lかけて 義父母の て、 い強 乗り ょ L 生協 、味方で いた頃 て い うに目 0) ろん 切 7) お λ た 昼

までご不便をおかけ

します

が、

とお伝えいただけると幸い

です。

慣れ

イラルをどうぞよろしくお願

します。 新装スパ

た。

雪の

危ない道を

軒

軒回っ

て疲 も見

な

L

か

時間遅れでちゃんと届けてくださいま

道の除雪も追いつかない状態の中

大雪の中ありがとうございます

月

の大雪の日は配達日だったので

0

て

います。

お知り合

いの方にも、

「スパイ

ル

大きさ変わ

ったから注意し

てね」

そろえる必要から天地逆のセッ

トにな

て

るは

ずなのに、

そんな素振り

次回の 雨の日の楽し テーマ

せっかくなら楽しく過ごせる方法を教えて次回は6月号掲載。雨が続く季節ですが、 雨の景色、 ください! 色々ありそうですね。 雨の中で、 室内での過ご ĭ 方

Information

● 地域コミュニティ活性化に関する連携協定を 締結しました 3/23

長浜市・長浜市社会福祉協議会・地域づくり協議会・コープし がは、移動店舗販売事業「あったか便」などを通し地域のくら しを守り、地域コミュニティの活性化を図ります。出発式は 4/3 (月) に行います。

❷ ワンコインお試し企画実施中!

―コープしがの組合員でない方 対象!―

この機会に、お友だちやお知り合 いの方にコープしがをおススメし てみませんかつ

☆4/28(金)まで



理事会・監事会だよりは、コープしがホームページに掲載しています。



花々が色づき、新生活がスタートするこの季節。野菜をしっかり 食べられる彩り豊かな献立で、春の到来を満喫しよう!

◯ #スパイラルレシピ で投稿してね!



a. ミモザサラダ

野菜たっぷり春色サラダ

材料(2~3人分)

菜の花50g、スナップえんどう・グリーンアスパラガ ス各4本、ミニトマト3個、リーフレタス2枚、ゆで卵1 個、A=〈プレーンヨーグルト大さじ2、マヨネーズ・粉 チーズ各大さじ1/2、オリーブ油小さじ1、塩ひとつま み、粗びき黒こしょう少々〉

作り方

- 1. スナップえんどうは筋を取り、アスパラは斜め切 り、ミニトマトは4つ切りにする。ゆで卵は黄身と 白身を分け、それぞれこす。
- 2. 鍋に湯を沸かし菜の花、スナップえんどう、アス パラをゆでて水けをきる。スナップえんどうは縦 半分にさき、菜の花は食べやすく切る。
- 3. 器にちぎったリーフレタス、2、ミニトマトを盛る。 白身、黄身の順にのせ、混ぜ合わせたAをかける。

[調理時間]約15分

1人分/56kcal 食塩相当量0.4g

b. ハニーマスタード チキン

お弁当おかずにも人気!

材料(2人分)

鶏もも肉2枚、小麦粉大さじ2、油大さじ1、 A = 〈塩・こしょう各少々〉、B = 〈はちみつ大 さじ1・1/2、しょうゆ・酒・粒マスタード各大 さじ1、酢小さじ1〉

作り方

- 1. 鶏肉は両面にAをふり、小麦粉をまぶ
- 2. フライパンに油を熱し、1を皮目から焼 く。焼き色がついたら裏返し、蓋をして 約5分蒸し焼きにする。
- 3. ペーパータオルで脂を拭いて混ぜ合わ せたBを加え、照りが出るまで煮からめ
- 4. 食べやすく切って器に盛る。

[調理時間]約20分

1人分/555kcal 食塩相当量2.7g

C.新玉ねぎと ベーコンのスープ

新玉の優しい甘味と香り

材料(2人分)

新玉ねぎ1/4個、ハーフベーコン2枚、A =〈顆粒コンソメ小さじ2、水2カップ〉、B =〈塩・こしょう各少々〉、パセリのみじん 切り適量

作り方

- 1. 玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に
- 2. 鍋にAを入れて火にかけ、1を入れて 煮る。玉ねぎに火が通ったらBで調味
- 3. 器に盛ってパセリを散らす。

[調理時間]約10分

1人分/55kcal 食塩相当量2.1g



スパイラルは毎月月初め、第3回の注文書と一緒に組合員のみなさまへお届け しています。または、滋賀県内4カ所にあるコープのお店にて、手にとっていた だけるコープしがの広報誌です。



次回5月号予告 -

これまでも、これからも。

みおしずく香る 近江の恵みドルチェ

おむつおとどけ便



https://www.pak2.com/









■ YouTube

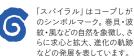












プしがは持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています