

クローズ CLOSE UP! アップ



仕事もプライベートも
一所懸命!!

常任理事
無店舗事業部 部長
亀井 愛知さん

～プロフィール～
宇多津町出身 44才。
1995年コープかがわ入協。
仲多度共同購入センター(現
西部センター) 土器北・善通
寺西部地区を担当。
その後、人事教育部、コープ
香西 農産担当、商品部を経て、
2014年1月より無店舗
事業部長、同年6月常任理事
就任。



▲仕事を離れて、頭の中をリフレッシュできる大切な時間。発表会に向けて頑張ります。

始めたのがチエロです。もう5年になりますが、全くうまくなっていない(涙)。もともと楽譜が読めませんし、右手と左手の違う動きができないし、週に一度のレッスンでストレスをためて帰ってきません。でも、たま〜に上手く弾けた瞬間はちよびと嬉しくなります(笑)。

「モットーは何ですか?」
何に対してもとにかく一所懸命でありたいですね。40才を過ぎて、「もったいない」と生きないともったいない」という思いがあります。やるべきことを一所懸命やるって素晴らしいです。次男がサッカーをしている影響で、カマタマーレ讃岐の観戦に行きます。ゴールした瞬間や、負けた悔しさでも泣けますが、一所懸命な姿にこそ涙を流すことが多いです。

「約20年ぶりの無店舗(共同購入・個配)ですね。」
配送のトラックや無店舗の仕組みはあまり変わっていないのですが、中身が変わってきているなと感じています。これまでは「今週のおすすめ商品は〇〇です」とのご案内でしたが、今は家族構成や世代、商品のニーズは本当に多様です。生協からお知らせすることよりも、組合員さんから教えていただける「これめっちゃ美味しかった」「こうやって食べたよ」という声をメインに、荷受け場で楽しい時間を過ごしていただければいいなあと思っています。



▲配送トラックのコープけと同じポーズで。

「プライベートのお話を聞かせてください。」
自己紹介で趣味って言うものがなくて、一念発起して



▲12月7日のJ2・J3入れ替え戦にて。

「組合員さんにメッセージをお願いします。」
イベント等で組合員さんにお会いする機会も増えましたので、お気軽に声をおかけください。コープかがわが良かったと思うっていただける方がもっと増えるように頑張ります。

編集後記

謹賀新年
つしましく
ぶんらしく
「生協かがわ」の編集がんばります!
今年もよろしくお祈りします。(編集者H)

お便り募集!

応募締切り
1月31日(土)

プレゼント商品

※当選者の発表はコープかがわホームページに組合員コードで掲載します。プレゼントは、配送担当者または店舗サービスコーナーでお渡しします。
11月号のプレゼントの答えは「味一番」でした。

お便りカードにクイズの答えを記入し、地区担当が店舗サービスコーナーへご提出ください。
クイズの正解者の中から、抽選で20名の方に福袋(コープ商品)をプレゼント致します。

プレゼントクイズ 今年の干支は 年です。

お便りカード

次回3月号は

- お弁当作り(エピソードや工夫)
- 我が家の防災対策
- 私流 片付け、整理整頓についてお便りを募集します。

テーマ以外の声もお待ちしています。

基本的な作り方を覚えよう

おかゆ(全がゆ)

材料(4人分) 1人前約130kcal

米……………1合
水……………5カップ(1,000cc)
塩・薬味(柚子・生姜・ネギなど)……適量

おかゆの種類と水の量(米1合の場合)

7分がゆ……水1,400cc
5分がゆ……水2,000cc
3分がゆ……水4,000cc

※写真はイメージです。

作り方

- ① 米は洗ってザルにあげ20～30分おいて土鍋に入れ、分量の水を入れて火にかける。
- ② はじめは強火で。ふき上がってきたらふたをとり、木しゃもじで鍋底をこそげるとひとなでし、ふたをして弱火にする。30～40分煮て火を止め、塩を振って混ぜれば出来上がり。

ポイント!

- 土鍋で炊くと火のあたりが柔らかくなり、ふくらみ仕上がります。
- たくさんの量を炊く時は、1回だけこそげると焦げつきません。その後はふたを開けたり混ぜたりしないように(粘りが出焦げついてしまいます)。

応用編

あんかけがゆ(写真左)

だし汁……………2カップ
淡口しょうゆ…小さじ1/2
塩……………小さじ1/2

人参、山芋、さつまいも、生しいたけなどの野菜を切って②で煮る。味を整えてから水溶き片栗粉でしっかりとろみをつけて、おかゆの上からあんをかける。

お家で簡単!

サムゲタン 参鶏湯

材料(4～5人分) 1人前約400kcal

手羽先……………8本
手羽元……………4本
雑穀米又はもち米…1/3カップ
生姜薄切り……………4枚
ニンニク……………2片
太ネギ……………1本
塩・こしょう……適量

甘栗……………8粒
干しなつめ……………4個
松の実……………大さじ1
クコの実……………大さじ1
水……………5カップ
酒……………1/2カップ

作り方

- ① 雑穀米は洗ってザルにあげておく。生姜とニンニクは包丁の腹でたたき、ネギは小口切りを少し取り、残りはぶつ切りにする。
- ② 鶏肉はさっと洗って鍋に入れ、①と③を入れて火にかける。煮立ったらアクを取り、弱火で2時間位じっくりと煮る。(圧力鍋なら30分)
- ③ 鶏が柔らかく骨と肉がホロツとはずれるくらいになったら、塩・こしょうで味を整え器に盛り、仕上げに小口切りにしておいたネギを散らす。好みの薬味でいただきます。

ポイント!

- 鶏は塩麹をまぶして半日くらい置いておくことにより柔らかくなります。

残った切りもちを使って

椿もち

材料(10個分) 1個当り約100kcal

米……………1合
切り餅……………1切れ(50g)
砂糖……………大さじ2
あんこ……………200g
椿の葉……………20枚

※もち米や道明寺粉がなくても、米に切り餅を入れて炊くと、桜餅やおはぎなども作れます。
※炊飯時に紅麴を混ぜれば、ピンクのお餅ができます。

作り方

- ① 米は洗って普通通りの水加減をして、1cm角に切った餅をのせて炊飯器で炊く。
- ② 炊き上がったら砂糖を入れて木しゃもじで全体を混ぜ合わせる。
- ③ 手に水をつけて10等分し、あらかじめ丸めておいたあんこを包み楕円に丸める。
- ④ 椿の葉に③をのせ、もう一枚の葉を乗せてはさむ。

ポイント!

- 砂糖を入れると固くなるのを遅らせることができます。