

よりよい暮らしはみんなの願い  
みんなで利用、みんなで参加

# 新年号

# 生協だより

大阪府職員生活協同組合

〒540-0008  
大阪市中央区大手前3-1-43(新別館北館内)  
TEL(06)6941-0351(内線5761~3)  
(06)6942-0990(直通)  
FAX(06)6942-0246  
Eメール:k-coop@vega.ocn.ne.jp



大阪は元氣と

笑顔が似合う街

2023年もたくさん  
笑顔に出逢いました。



農園坂本園  
坂本 耕一さん



株式会社、福壽堂秀信  
専務取締役 岡本 将嗣さん



大阪産(もん)名産の会 代表幹事  
長岡堂グループCEO 荒木 貴史さん



まるさん山をーの  
代表 清田 三織さん



街かどあぐり にしなり よろしい宮工局  
代表理事 豊田 ひとりさん

## 組合員に“役立ち、親しまれ、信頼される生協”を目標に今年も頑張ります!

理事長 川津 匠



組合員の皆さん、あけましておめでとうございます。  
日頃は職員生協や大阪エイドセンター・旅行サービスをご利用いただき、厚くお礼申し上げます。

職員生協は昨年一年間組合員の暮らしに役立つ様々な事業に全力で取り組んできました。新型コロナウイルス感染症は昨年5月から5種類感染症と位置づけが変更されたものの組合員の生活と職員生協の事業経営に大きな影響が続いた一年でした。

こうした厳しい状況の中でしたが、事業収入は前年度を上回り、人件費や物件費等の事業経費も見直しや節減に努めた結果、昨年に引き続き344万円の黒字決算を達成することができました。組合員の皆さんのご協力に心から感謝申し上げます。

食料品や生活必需品の相次ぐ値上げにより、組合員の暮らしと職員生協の事業を取巻く環境は一段と厳しさが増していますが、このような時期だからこそ、府関係職員の福利厚生団体としての役割を自覚し、組合員の暮らしに役立つ事業を一層充実させ、安定した経営を確立するために役職員一同、全力で取り組んでいきます。

本年も組合員の皆様のご支援、ご協力、ご利用をより一層お願い申し上げます。

- 副理事長 山原 一晃
- 専務理事 大道 弘幸
- 常務理事 岡本富士男
- 常務理事兼事務局局長 竹下知法
- 理事 山本桃代
- 理事 永本隆行
- 理事 粕山修一
- 理事 瀬間康浩
- 理事 松下祥子
- 監事 石橋匡史
- 監事 山崎健史
- 監事 樋口浩之
- 事務局職員 一同

覚えていますか？

36年前の辰年 1983年 (昭和53年)

【主な出来事】

- 〈3月〉●世界最長の青函トンネル開業・東京ドーム完成
  - 〈4月〉●世界最長の道路、鉄道併用橋の瀬戸大橋開通
  - 〈6月〉●リクルート事件発覚
  - 〈7月〉●横須賀沖で自衛隊の潜水艦なだしおと約り船が衝突、30名が死亡。
  - 〈9月〉●ソウルオリンピック開催
  - 〈10月〉●昭和天皇容態悪化で行事やイベントの自粛・延期が相次ぐ
- \*ダイエーとオリエンティリスが球団を買収。「福岡ダイエーホークス」と「オリックス・ブルーベース」が誕生

【新商品・ヒット商品】

- ドラゴンクエスト3(エニックス)
- ゲーム機・メガドライブ(セガ)
- 玩具・フラワーロック(タカラトミー)
- リンス&シャンプー(資生堂)
- 自動車・シマ(日産自動車)

【新食品・ヒット食品】

- リゲイン(三共) ●ファイブミニ(大塚製菓)
- ロッテVIPチョコレート ●ぬ〜ぼ〜(森永製菓)
- ケンちゃんラーメン(サンヨー食品)

【流行語】

- うるうる ●お局様 ●おたく族 ●オバタリアン
- カウチポテト族 ●渋カジ ●セクハラ ●しょうゆ顔
- チンする ●ファジー ●ママドル

【ベストセラー】

- 1位: こんなにヤせていかしら(川津祐介)
- 2位: ノルウェイの森(上下)(村上春樹)
- 3位: ゲームの達人(上下)(シドニー・シェルダン)
- 4位: 私の人間学(上下)(池田大作)
- 5位: 裕さん、抱きしめたい(石原まさ子)

【ヒット曲】

- 1位: パラダイス銀河(光GENJI)
- 2位: ガラスの十代(光GENJI)
- 3位: Diamond/リクーン(光GENJI)
- 4位: DAYBREAK(男闘呼組)
- 5位: 乾杯(長淵剛)
- ◆レコード大賞: パラダイス銀河(光GENJI)
- ◆有線大賞: 夢おんな(桂銀淑)

【話題の映画】

- 邦画
  - 1位: 敦煌
  - 2位: 暎駿ORACION
  - 3位: いこかもどろか
  - 4位: あぶない刑事
  - 5位: ドラえもん/のび太の平行西遊記
  - ◆日本アカデミー賞: マルサの女
  - ◆ブルーリボン賞: 敦煌
- 洋画
  - 1位: ラストエンペラー
  - 2位: ランボー3-怒りのアフガン
  - 3位: 危険な情事
  - 4位: ウィロー
  - 5位: ニューヨーク東8番街の奇跡
  - ◆アカデミー賞&ゴールデングローブ賞(ドラマ部門): ラストエンペラー

24年前の辰年 2000年 (平成12年)

【主な出来事】

- 〈2月〉●大阪府知事選挙で太田房江が当選
- 〈5月〉●小淵首相死去
- 〈6月〉●雪印乳業集団食中毒事件(大阪工場)
- 〈7月〉●二千円札発行
- 〈8月〉●横山ノック前大阪府知事、強制わいせつ罪有罪判決
- 〈9月〉●シドニーオリンピック開催(高橋尚子マラソンで金)
- 〈9月〉●みずほファイナンシャルグループ発足(日本初の銀行持株会社)
- 〈10月〉●白川秀樹筑波大学名誉教授、ノーベル化学賞受賞
- 〈12月〉●BSデジタル放送開始

【新商品・ヒット商品】

- ユニクロ ●プレイステーション2(ソニー)
- 犬型ロボット・プーチ(セガ)
- デジタルカメラIXY DIGITAL(キャノン)

【新食品・ヒット食品】

- DAKARA(サントリー) ●生茶(キリンビバレッジ)
- ムースポッキー(グリコ)
- 甘栗むいちゃいました(クラシエ)

【流行語】

- おっはー(香取慎吾)
- 最中でも金、最低でも金(田村亮子)
- めっちゃ悔しい!(田島聖子)
- Qちゃん(高橋尚子の愛称)
- ジコチュー(自己中心の略)
- ミレニアム ●IT革命
- バラバラ ●「官」対「民」

【ベストセラー】

- 1位: だから、あなたも生きぬいて(大平光代)
- 2位: 話を聞かない男、地図が読めない女(アラン・ビーズ)
- 3位: 本当は恐ろしいグリム童話I-II(桐生操)
- 4位: これを英語で言えますか?(講談社インターナショナル)
- 5位: 「捨てる技術」(辰巳渚)

【ヒット曲】

- 1位: TSUNAMI(サザンオールスターズ)
- 2位: 桜坂(福山雅治)
- 3位: Wait&see-リスクー(宇多田ヒカル)
- 4位: Love, Day After Tomorrow(倉木麻衣)
- 5位: SEASONS(浜崎あゆみ)
- ◆レコード大賞: TSUNAMI(サザンオールスターズ)
- ◆有線大賞: 愛情(小柳ゆき)

【話題の映画】

- 邦画
  - 1位: 劇場版ポケットモンスター/結晶塔の帝王エンテイ
  - 2位: ホワイトアウト
  - 3位: ドラえもん/のび太の太陽王伝説
  - 4位: 名探偵コナン/瞳の中の暗殺者
  - 5位: ONE PIECE ワンピース
  - ◆日本アカデミー賞: 鉄道員(ぽっぽや)
  - ◆ブルーリボン賞: パトル・ロワイアル
- 洋画
  - 1位: M:I-2
  - 2位: グリーンマイル
  - 3位: パーフェクトストーム
  - 4位: トイストーリー2
  - 5位: エンドオブデイズ
  - ◆アカデミー賞&ゴールデングローブ賞(ドラマ部門): アメリカンビューティ

12年前の辰年 2012年 (平成24年)

【主な出来事】

- 〈4月〉●金正恩、朝鮮労働党第一書記に就任
- 〈5月〉●東京スカイツリー開業
- 〈6月〉●消費税10%に引き上げ法案可決
- 〈7月〉●ロンドンオリンピック開催
- 〈8月〉●韓国李在煥、竹島に上陸。日韓関係悪化
- 〈9月〉●尖閣3島を固有化閣議決定。中国で反日暴動、日中関係悪化
- 〈10月〉●山中慎弥教授、IPS細胞でノーベル生理学・医学賞受賞
- 〈10月〉●沖縄にオスプレイ配備
- 〈12月〉●衆院選で自民党圧勝。安倍晋三が内閣総理大臣に再就任、自公連立内閣発足

【新商品・ヒット商品】

- LINE ●アインテラタブレット ●国内線LCC
- フィットカットカーブ ●JINS眼鏡
- 軽自動車N-BOX(ホンダ)
- 小型ハイブリッド自動車アクア(トヨタ) ●お掃除ロボット

【新食品・ヒット食品】

- マルちゃん正麺 ●キリン・メッツコーラ ●塩麹
- ノンアル飲料

【流行語】～流行語大賞受賞

- iPS細胞 ●維新 ●LCC ●終活 ●第3種
- 近いうちに…(解散) ●東京ソラマチ ●爆弾低気圧
- 手ぶらで帰らせるわけにはいかない(松田文志)

【ベストセラー】

- 1位: 聞く力(阿川佐和子)
- 2位: 置かれた場所で咲きなさい(渡辺和子)
- 3位: 体脂肪計タニタの社員食堂・500Kcalのまんぷく定食(タニタ)
- 4位: 舟を編む(三浦しをん)
- 5位: 大往生したけや医者とかかわるな(中村一)

【ヒット曲】

- 1位: 真夏のSounds good!(AKB48)
- 2位: GIVE ME FIVE!(AKB48)
- 3位: キンガムチェック(AKB48)
- 4位: UZA(AKB48)
- 5位: 永遠プレッシャー(AKB48)
- ◆レコード大賞: 真夏のSounds good!(AKB48)
- ◆有線大賞: 櫻(水川きよ子)

【話題の映画】

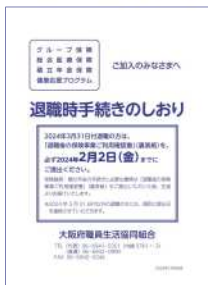
- 邦画
  - 1位: BRAVE HEARTS海猿
  - 2位: テルマエ・ロマエ
  - 3位: 踊る捜査線 THE FINAL 新たな希望
  - 4位: エヴァンゲリオン新劇場版:Q
  - 5位: おおきみこどもの雨と雪
  - ◆日本アカデミー賞: 八日目の蝉
  - ◆ブルーリボン賞: かそくのくに
- 洋画
  - 1位: ミッション・インポッシブル/ゴースト・プロトコル
  - 2位: バイオハザードV/リトリビューション
  - 3位: アベンジャーズ
  - 4位: アメイジング・スパイダーマン
  - 5位: メン・イン・ブラック3
  - ◆アカデミー賞: アーティスト
  - ◆ゴールデングローブ賞(ドラマ部門): ファミリーツリー

2023年度 退職される組合員の皆様へ

ご退職予定の方は下記の冊子をご確認ください。  
冊子がお手元ない場合はお手数ですが大阪府職員生活協同組合までご請求ください。  
冊子は生協ホームページでも1月16日以降にご確認いただけます。  
(http://www.konnitiwa-seikyo.com/)

\*グループ保険・総合医療保険・積立年金保険・健康応援プログラムにご加入の方は、②の冊子に添付されている【退職後の保険事業ご利用確認書】を2月2日(金)までに生協へ提出ください。

- ①退職者用生協ガイドブック
- ②退職時手続きのしおり
- ③ご退職時のお手続きについて



いつも生協の事業をご利用いただきありがとうございました。  
退職時に必要な手続きと退職後もご利用いただける生協事業の概要についてお知らせいたします。

大阪府職員生活協同組合 TEL06-6942-0990 (直通) 内線5761 担当: 吉田

退職後ご利用いただける事業の一覧表

●退職後、引き続き生協の事業をご利用いただくには、出資金(500円)が必要です。

事業の種類	退職時手続き	退職後の継続加入	退職後の新規加入
グループ保険	要	○(注1)	△(注3)
総合医療保険	要	○(注1)	△(注3)
積立年金保険(月払い・ボーナス払い)	要	×(注1)	×
健康応援プログラム	不要	専任期間中のみ○	△(注3)
公務員賠償責任保険	不要	専任期間中のみ○	△(注3)
アフラックアメリカンファミリーがん保険	要	○	○
火災共済	不要	○(注2)	○
交通災害共済	不要	○(注2)	○
自動車保険・ゴルフ保険	不要	○	○
その他損害保険	要	○	×

事業の種類	退職時手続き	退職後のご利用	退職後の新規加入
篤栄カード	不要	○	○
ファンビ寺内カード	不要	○	○
各種クレジットカード	不要	○	△(注4)
月賦購買	要	×	×
住宅斡旋紹介	不要	○	-
商品・サービス事業全般	不要	○	-

\* (注1) 別冊子「退職時手続きのしおり」をご参照のうえ、背書紙【退職後の保険事業ご利用確認書】をご提出ください。  
\* (注2) 外郭プロバ-職員で退職される方はお手数ですが、必ず生協事務局までご連絡ください。  
\* (注3) 再任用職員の方は新規加入していただけます。\* (注4) 三井住友VISAコーポレートカードのみ可

# 読者の 広場



組合員みんなの声が生協の原動力  
あなたの声をおよせ下さい

送付先  
Eメール:k-coop@vega.ocn.ne.jp  
または FAX 06-6942-0246

## 大阪の笑顔・元気人～よろしい苺

- ① 西成が苺の産地だなんて驚きました。 教育庁 Aさん
- ① 大阪で苺を育てていることにびっくりしました。 教育庁 Mさん
- ① 苺農家の豊田さんの話に感動しました。 商工労働部 Hさん
- ① 苺が大阪でも作られていることにびっくりしました。苺は得意ではないのですが、大阪産(もん)食べてみようと思います。 健康医療部 Tさん
- ① 「よろしい苺」の命名になんとなく大阪らしさを感じますね。大阪名物になってほしいです。 総務部 Mさん
- ① 西成の苺苺ビニールハウスの前向きな取組みに刺激を受けました。「よろしい苺」一度食べてみたいと思います。西成区で苺苺栽培がされていること、初めて知りました。新鮮な苺苺の美味しさを知っていますが、山に行かないと出せないものと思っていたので、ビックリでした。 健康医療部 Iさん
- ① 「よろしい苺工房」では苺苺にモーツァルトを聴かせているなんて、びっくりしました！音楽は人も植物も元気にしてくれるんですね！ 各種委員会 Uさん
- ① 障がい者福祉と農業の両方に取組む豊田さんの行動力に脱帽です。小さなことにとらわれず、自分もまず人のために働こうと思いました。 教育庁 Aさん
- ① 元気人、地域の課題を地域の福祉力を引き出して解決する…苺苺を介させるなんて、素敵です！ 財務部 Kさん
- ① 「よろしい苺工房」をモデルケースに、軌道にのせて福祉施設を増やしてほしいです。府がもっと推進してください。 都市整備部 Mさん
- ① 「元気人」のコーナーをいつも楽しみにしています。今回の特集では、ハートフルアグリ取組について取り上げられているのが良かったです。農業の担い手確保と、障がい者の方の自立支援・生きがいづくりに寄与する取組であり、かねてより関心を持っていましたが、具体的な取組内容を知ることができ大変勉強になりました。 各種委員会 Mさん

## 生協への応援と要望

- ① 今年も黒字決算とのこと。ご努力に敬意を表します。 土地開発公社 Mさん
- ① 今年度の黒字決算おめでとうございます。この調子で来年度も黒字決算できるよう、色々利用させていただきます。 環境農林水産部 Nさん
- ① 2023年度の事業報告の記事を読ませていただき、ゴールドカードを作っている方が多いことに驚きました。私も早速作ろう～と思いました。 総務部 Hさん
- ① 象印の水筒を破格の値段で購入できました。いつもくもずやん珈琲のドリップパックをつけていただき、ありがとうございます。 財務部 Mさん
- ① 今年に入ってから「生協の団体扱い自動車保険」の加入しました。保険料がお得になり、ありがたかったです！ 財務部 Yさん
- ① 今回の記事で、公務員賠償責任保険に2000人以上の職員が加入していると知りました。ちょうど今、中途募集を始める…とのことですので、加入を検討してみたいと思います。 都市整備部 Yさん

## 旬の味～椎茸

- ① 椎茸は洗わない方がいいんですね。勉強になりました。 健康医療部 Yさん
- ① 椎茸を洗ってはいけないことを知りませんでした。毎回洗ってました。生協だよりは、いつも知らないことが書かれており、勉強になります。 各種委員会 Yさん
- ① キノコは有毒なものも多く、椎茸を最初に食べた人は勇気がいったことでしょうね。 健康医療部 Mさん
- ① 椎茸を見る目が変わりました！今度から積極的に食べたいと思います。 財務部 Rさん
- ① 椎茸は高血圧の予防改善に効果があるんですね。積極的に食べるよう、心がけます！ 都市整備部 Hさん
- ① 椎茸が海外でもShiitakeと呼ばれているとは知りませんでした。味に香り、楽しみな季節です。 健康医療部 Nさん
- ① 椎茸にガンの治療薬にも使われている成分が含まれているなんて、初めて知りました。 健康医療部 Sさん

## 簡単レシピ～椎茸



- ① 生椎茸のチーズ焼、これなら子どもも食べてくれそうです。 健康医療部 Kさん
- ① 椎茸はいつも和風な味付けで食べることがほとんどなので、チーズをのせて洋風にするレシピはとても参考になりました。 健康医療部 Yさん
- ① 生椎茸のバター醤油炒めのレシピを参考に、早速作ってみました。とても美味しくてリピート確定です！ 財務部 Mさん
- ① 椎茸の軸、何気に美味しいですよ。絶対捨てずに食べてます。 環境農林水産部 Iさん
- ① 子どもが椎茸好きなので、簡単レシピを参考にしたいです。普段、軸は食べずに捨ててしまっていたので、もったいないことをしていました。 総務部 Mさん
- ① 椎茸の軸の洋風佃煮、SDGsを勉強していた子どもと一緒に作り、食べようと思います。いつも参考になるレシピ、ありがとうございます。 福祉部 Nさん
- ① 椎茸は我が家では鍋一択でしたが、チーズ焼きやバター醤油炒めなどアレンジレシピがたくさんあって、どれも美味しそうでした。軸も佃煮にするなど、残さず美味しく食べられそうです。 環境農林水産部 Kさん

## クロスワードパズル

- ① いつもクロスワード楽しみにしています。今回は答えがわかってから、適切な言葉に並び替えるのが難しかったです。 教育庁 Yさん
- ① 今回は人の知恵も借りて完成させましたが、次回は自分で完成させられるように頑張りたいです。 財務部 Nさん
- ① 今回のクロスワードは職場の仲間と一緒に答えを出しました。休憩時間のほんのひと時、楽しく過ごせました。 財務部 Nさん
- ① 今回初めてWEB申し込みを使ってみました。今までメールやLINEで応募していましたが、便利です。 総務部 Aさん
- ① いつも楽しくクロスワードを解いています！太枠の文字を並び替えて、答えが見つかった時の「はっ！」が毎回なんだかスツキリします。 政策企画部 Sさん
- ① クロスワードは知識の習得にもなるので、一般常識の勉強も兼ねて取り組んでいます。 健康医療部 Tさん



## 東岸和田エリア11年ぶりの新築分譲マンション誕生



# いざ、 新潮流へ。

ダイナミックに生まれ変わる駅前西側に、  
総128邸<sup>※</sup>のプレミアム・レジデンス登場。

JR東和線 快速停車駅  
「東岸和田」駅  
徒歩2分

※1.本物件は、JR東和線「東岸和田」駅最寄り(新築分譲マンションにおいて11年ぶり)の発生となります。(MBC調べ/2023年8月現在) ※2.2128戸中、6戸は非売価となります。※3.掲載の外観写真は建設中の仮設図に準拠した3Dイメージ加工を施したもので、色味・色等は実際とは多少異なる場合がございます。※4.掲載の外観写真は建設中の仮設図に準拠した3Dイメージ加工を施したもので、色味・色等は実際とは多少異なる場合がございます。※5.掲載の外観写真は建設中の仮設図に準拠した3Dイメージ加工を施したもので、色味・色等は実際とは多少異なる場合がございます。

●全体概要 ●物件名/ヴェリテ東岸和田駅前 ●所在地/大阪府和歌山県東牟婁郡東牟婁町三丁目4番3号(地番) ●地域/地区/商業地区、防火地域、第二種市街地再開発地区 ●交通/JR東和線「東岸和田」駅徒歩2分 ●敷地面積/2,277.26㎡ ●建築面積/951.40㎡ ●建築延床面積/9,998.79㎡ ●建築確認番号/第0012302771号(令和5年9月15日付) ●構造/鉄骨コンクリート造地上15階建 ●総戸数/128戸(非売価住戸6戸含む) ●専有面積/59.65㎡～85.83㎡ ●間取/2LDK+1N～4LDK+N ●バルコニー面積/9.81㎡～11.79㎡ ●専用庭面積/14.61㎡～21.21㎡ ●月額使用料/未定 ●分譲後の敷地権利形態/建物専有部区分所有、敷地及び共用部専有面積持分割合による所有権の共有 ●駐車場/82台(平面式2台、機械式70台、米客用1台) ●自転車使用料/未定 ●自転車置場/256台(3人乗りタイプ52台、傾斜式タイプ76台、スライドタイプ30台、2階タイプ148台) ●月使用料/未定 ●バイク置場/5台 ●月使用料/未定 ●エレベーター/12台 ●月使用料/未定 ●工事の完了予定年月/令和7年(2025年)8月下旬 ●引渡し可能年月/令和7年(2025年)9月下旬 ●事業主(売主)/南海不動産株式会社(国土交通大臣(5)第6144号、(一社)大阪府宅地建物取引協会会員、(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟) 〒555-0011大阪府住吉区鶴津中二丁目2番22号TEL:06-4396-8055 ●販売提携(代理)/株式会社プロヴァンスコーポレーション(大阪府知事(4)第15150号、(公社)全日本不動産協会会員、(公社)不動産保証協会会員、(公社)近畿地区不動産公正取引協議会加盟) 〒511-0041大阪府中央区北浜二丁目2番22号TEL:06-6204-1177 ●施工/南海府建設株式会社(売主) ●販売戸数は未定です。全体で販売する戸数によって販売予定戸数が変動する可能性があります。物件ページには販売予定戸数のみを表示しています。※販売情報は本広告において明示します。本広告を閲覧するまで、契約または予約の申し込みおよび申し込み確認の履歴については一切できません。●建設予定地/本物件の総戸数に充てられ、チラシ・ホームページ等で128戸(非売価住戸6戸含む)上記記載のとおりですが、11は128戸(非売価住戸6戸含む)とはならず、この訂正の上、お渡りいたします。※掲載の情報は2023年12月7日時点のものです。最新の販売情報は物件ホームページをご確認ください。

予告広告 本広告をおこない取引を開始するまでは契約または予約の申込は一切応じられません。また、申込の順位の確保に関する措置は講じられません。販売開始予定時期:2024年1月中旬

「ヴェリテ東岸和田駅前」販売準備室  
☎0120-128-597 営業時間:10:00～18:00  
定休日:土・日・祝日

こちらからもアクセスいただけます▶  
ヴェリテ東岸和田駅前 検索

事業主(売主) 販売提携(代理)  
◆ 南海不動産 株式会社プロヴァンスコーポレーション

「ヴェリテ東岸和田駅前」資料請求受付中

ほうれん草の茹で方 (1袋・200g)



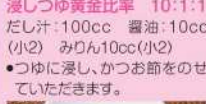
ほうれん草のお浸し&胡麻和え

根元を少し切り取り、十文字の切り込みを入れ、水洗いします。根元の土を落とし、根元を食べやすくするために。

- 鍋茹で…食感が均一に
① 沸騰したお湯に小2の塩を入れます。
② 茎の部分を中心に30秒茹でてから、全体を湯に入れ、途中で裏返して30秒茹でて1〜2分冷水にさらします。
● フライパン蒸し…鍋より短時間
① フライパンにお湯を沸かし、小1の塩を入れます。
② ほうれん草を広げて入れ、蓋をして30秒、裏返してからまた蓋をして30秒蒸し、1〜2分冷水にさらします。
● 電子レンジで簡単に…
① 水気を軽く切って、ラップを巻きます。一株づつ葉と茎を交互にしてラップすると加熱ムラがありません。
② 500wで3分加熱します。アクが残りやすいので、少し長めに冷水にさらします。
※ 冷水にさらした後、軽く絞って料理の幅に切り分けれます。切った後に水気が出やすいので、もう一度しっかり水気を切ります。



胡麻和え衣黄金比率 3:1:1
すり胡麻:大3 醤油:大1 砂糖:大1
●上記調味料とほうれん草を混ぜ合わせていただきます。



浸しつゆ黄金比率 10:1:1
だし汁:100cc 醤油:10cc (小2) みりん10cc(小2)
●つゆに浸し、かつお節をのせていただきます。

ほうれん草とベーコンの簡単キッシュ



(材料)
ほうれん草:1/2束
ベーコン:3枚
(調味料)
卵:2個
牛乳:100ml
マヨネーズ:大1
ピザ用チーズ:70g
塩コショウ:少々

- (作り方)
① 下茹でして5cmに切ったほうれん草、1cmに切ったベーコンと調味料を混ぜ合わせて、オーブオイルを塗ったスキレット(耐熱皿)に入れます。
② 180度で余熱したオーブンで20分焼いたらできあがりです。トースターでもOKですが、焦げ目がつきやすいのでアルミホイルをかぶせるなど気をつけましょう。

ご報告 第54回 通常総代会を開催



総代会で採択されたスローガン

- 人間らしい豊かなくらしをめざそう!
● 組合員が主人公、私の生協、みんなの生協!
● 組合員の元気を応援し、身近に役立つ職員生協!

2023年11月27日(月)、新別館北館多目的ホールにて「大阪府職員生活協同組合第54回通常総代会」が開催されました。総代定数150名中127名(書面議決を含む)が出席。2023年度事業報告及び決算報告をはじめ、2024年度事業計画(後員の選出補選)など全議案が満場一致で決定されました。

ほうれん草の下処理

ビタミンCやカリウムは水溶性なので、水に溶けだしたり、加熱したときに壊れたりします。上記「ほうれん草のゆで方」を参考にしてください。冷水にさらすことで色よく仕上がります。でも水にさらし過ぎると風味がなくなり、栄養素も流失してしまうので注意しましょう。

ほうれん草の保存方法

湿らせた新聞紙に包み、ビニール袋に入れて口はふさがず、野菜室で立てて保存します。半分に切ったペットボトルに入れて立たせると上手に立ちます。冷凍保存する場合には、そのまま茹でて、冷水にとり水気をしっかり切った後で、カットし冷凍します。

ほうれん草の栄養

- 貧血の予防
ヘモグロビンの材料になる鉄分や葉酸、鉄の吸収を高めるビタミンCが豊富に含まれています。
動脈硬化の予防
体内の活性酸素を取り除き動脈硬化を予防・改善するβ-カロテンが豊富に含まれています。
高血圧の予防
過剰なナトリウムの体外への排出を促し、高血圧を予防するカリウムが含まれています。

視機能の改善

β-カロテンは夜盲症や黄斑変性症の予防・改善の働きがあるビタミンAに体内で変換されます。

美肌効果

美肌効果のあるビタミンA(β-カロテン)・ビタミンC・ビタミンEなどが含まれています。

骨や歯を丈夫に…

骨や歯を丈夫にするカルシウムやマンガンをサポートするビタミンCが含まれています。

※ 根元の赤い部分にはマンガンが豊富に含まれています。捨てずに食べるようにしましょう。

旬の味 ほうれん草

おひたしや炒め物など、私たちの食生活において身近な野菜、ほうれん草。現在では一年を通して手に入れることができますが、いっしょに旬は味。栄養価ともにピークとなる1月〜2月頃です。この時期のほうれん草は自身が凍ってしまうくらい甘みと苦みを蓄えており、ビタミンCも夏採りの3倍多く含まれています。

ほうれん草の歴史

ほうれん草の原産地は、西アジア・中央アジア。そこから東西に伝わっていきま。ほうれん草には中国へ渡った東洋種(葉が深く切れ込み、根元の赤みが濃い)とヨーロッパ経由でアメリカに渡った西洋種(葉の切れ込みが浅く、丸い葉)の2種類があります。日本には西洋種が江戸時代末期にフランスから伝わりましたが、あまり普及しませんでした。ほうれん草が重要な野菜となるのは昭和に入ってからで、戦後はその栄養価が認められ、緑黄色野菜の王様と呼ばれるようになりま。この間、西洋種と東洋種の長所を取り入れるための交配育種が進められ、現在では両種の特性を併せ持った中間種が主流となり、全国各地で栽培されています。

渡穂草

ほうれん草を漢字で書く、「渡穂草」となります。渡穂とは中国語でペルシャ(現イラン)を指し、ペルシャからシルクロードを経て中国に伝えられた葉菜のことをペルシャ草、すなわち渡穂草と呼び、その名が日本にも伝わったと言われています。「法蓮草」の表記は昔からの当り字だそうです。

当選者(敬称略・順不同)

- 北岡 佑輝(下水事業)
中谷 浩一(豊能府税)
井川 直人(中部農林)
吉田 洋平(食の安全)
中田 有希(茨木保健)
江田 厚(中河内府税)
河内 孝(農土木)
内川 幸(中央府税)
宮内 修司(総務委託)
上野 良雄(下水経営)

11・12月号 第133回 サークロスワード 解答と当選者

「クロスワードパズル」正解は「イチヨウナミキ(銀杏並木)」でした。
※応募者総数4,055名のうち4,033名の方が正解でした。
A賞:QUOカード
B賞:i-Shirt
C賞:ギフトカード



- 1 答え
2 ご希望の賞品ナンバー
3 職場名
4 職場電話番号
5 職員番号
6 お名前
7 生協へのご意見・要望、質問
を明記して生協事務局まで送ってください。

正解者の中から抽選で毎年プレゼント!

- A. 2024千支(戻)QUOカード (500円×2枚) 20名様
公務員賠償責任保険代理店 南梅田店様へ提供
B. はるやま完全フリーアイロン i-Shirt引換券 10名様
豊富なパーティションの中から好きなアイロンを1枚プレゼント!
C. JCBギフトカード(2,000円分) 10名様
住宅リフォームのアルファリフォーム様へ提供

パズルはLINEで応募できます!!
友達登録してください
(生協LINE ID:@693getrf)

第134回 サークロスワード

- 問題
タテ・ヨコのカギを解いてクロスワードを完成させてください。二重ワクの文字をうまくつなぐと、答えの言葉がでます。
タテのカギ
①夜の3区分。宵・夜中・〇〇〇〇
②一日も欠け、努力がなかった人がもらえます。最近では廃止の声も…
③命令や依頼を受けて使われる人。
④はつきりせず、ぼんやりしていること。
⑤免疫の異常により、主に手足の関節が腫れたり痛みたりする病気。
⑥〇〇〇〇は成り、あなは成らぬ何事も…
⑦資本金1億円超の法人に対し、資本金や人員費など客観的に判断できる基準に基づいて課税する制度。〇〇〇〇標準課税
⑧楽器・スポーツ用品・オートバイなどのメーカー。音楽関連事業でも有名です。
⑨大力だが速く、人を食うといわれる悪鬼。
⑩広い場所に誰もいない、家や部屋に何もない様子。
⑪馬や牛の蹄を一定期間ごとに割ること。
⑫犯罪捜査やスモホを使う際の個人識別などにも使われます。
⑬気のきいた〇〇〇。殺し〇〇〇。
⑭〇〇〇温度・水の氷点を〇度、沸点を100度とする温度目盛り。
⑮床を四角に切り抜いて作った暖房・煮炊きに用いる物。
ヨコのカギ
①日本標準時の子午線が通過する兵庫県の〇〇〇市。
②2000年2月に時効に〜グリコ・〇〇〇〇事件。
③株式会社を対象とした再建型の倒産手続を定めた〇〇〇〇〇〇法。
④日本庭園で、土砂や石を積み上げて人工的に作る山。
⑤雄弁は銀、沈黙は〇〇。
⑥〇〇〇〇〇の兄弟〜異母兄弟のこと。
⑦それとなくほめかし、知らせること。
⑧隅内環境を整えて便通を良くし、生活習慣病を予防する効果があります。
⑨気づかない、見落としがちな点。
⑩話の内容や話し方が要領を得ないで良く分からない〜〇〇〇〇もどろ。
⑪サケ・マスの卵を塩漬けにした食品。
⑫かぼちゃ・すいか・きゅうりは、〇〇科の植物です。



パズルはWEBで簡単にできる
ようになりました。