

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

5~6月

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



福壽堂秀信 帝塚山本店

福壽堂秀信が創業の
来ごだわっているの
が、自家製餡。岡本さ
んの父であり2代目
の岡本敏嗣(現社長)
氏も、先代の意志を
受け継ぎ、生菓子に
欠かせない自家製餡
にこだわり力を入れ
てきた。

大阪府住吉区帝塚山にある創業75年
の菓匠館福壽堂秀信本店に専務取締役
の岡本將嗣さん(39歳)を訪ねた。静かな
住宅街で店の前は阪神電車が南北に
走っている。岡本さんは忙しい中にも関
わりずらにやかに迎えてくださった。
福壽堂秀信は岡本さんの祖父である
岡本八雅朗氏が、1948年(昭和23年)
に大阪右衛門町で創業した老舗の和
菓子屋で、当時の屋号は「福壽堂」。雪の中より黄金
の花開く福寿草に創業の志を託した。当時の宗右
衛門町は洗練された浪花文化の街で、芸能や政治
関係の要人も頻りに訪れていた。高級料亭
からデザートとしての注文も多く、今もなお受け
継がれている淡い色合いが特徴的な「生菓子」は、
そんな中で生まれた。



●株式会社 福壽堂秀信 専務取締役 岡本 將嗣さん

口福な和菓子をお届けします!

菓匠館 福壽堂秀信

自家製餡へのこだわり
餡が美味しければ、美味しい和菓子にならない。餡は命であり、背骨となるもの。餡を自ら炊かない和菓子屋も増える中、福壽堂秀信は自家製餡にこだわり続けている。厳選された小豆を水に漬け、蒸を切り、蜜漬けし、最終の本炊きに炊き上げる。完成まで3日間。小豆の風味を最大限引きだすために、職人はこの3日間、製餡技術者は20代から40代の4人75年間にわたりその技術は受け継がれている。



EC販売強化やスポーツ羊羹の開発
新しい取り組みとしてEC販売強化に着
手、来店以外の選択肢として通販限定商品
の開発を行った。「あんどプリン」や「茶寮」季
で人気の和パフェも通販できるように開発
したところ、好評だった。マラソン大会で
あんど羊羹を食べている姿をたくさん見かけたよ」という話を
聞いた。「カーリングの選手がモクモクタイムで羊羹を食べている
。」というニュースを耳にして、エネルギー補給にあんどが適して
いることを知り、スポーツ羊羹の開発に乗り出した。新感覚の、さら
に飲みやすいあんど(ANDO)「アンドー」の誕生だ。スポーツの
みならず、仕事や勉強時のエネルギーチャージにも利用できるとい
うことで、メディアでも紹介され、新たな市場と顧客開拓、そしてな
により餡の美味しさを知ってもらう機会へとつながった。



福壽堂秀信のあんどこの
美味しさを広めたい!
3代目社長として期待されている
岡本さん、祖父と父が育ててきたこ
の和菓子で「いすれば自分が跡を継
ぐんだ!」と大学の経済学部を卒業
後、食関連ではあるが同業ではない
2つの会社で5年間会社勤務をした
後、福壽堂秀信に入社した。堺にある
自社工場で、製餡作りと製菓作りの
現場をそれぞれ1年間経験し、餡づ
くりの職人魂も学んだ。そこで体験
した「できたてのあんどの美味しさ」
に感動。「福壽堂秀信のあんどの美味
しさを広めたい!」を原動力に、今ま
で福壽堂秀信としてやってこなかっ
た様々な取り組みに挑戦している。

コロナの時は本当に大変でした。関西の多くの百貨店で
販売していた商品を、いったん全部止めざるを得
なかったですからね。一体どうなるんやろ...
と思いました。経営のこと、従業員のこと、
和菓子の未来のこと...いろんなことを考え
ましたね。でも厳しい経営状況になったこと
で、今までにない販路を見つける必要性
も感じるようにもなりました。



山田真利さん
管理本部人材開発課
マーケティング広報担当係長
専務は人柄が優しくて、人
の話を本当によく聞かれます。
そして人運がラッキーで繋が
っていく...そんなご縁がすごいです。これも
人柄だと思いますね。フットワークの軽さと実
力、そして人に対する思いやりの心を含ませ
持っておられます。なにより人の和を大事にさ
れているので、社員とのコミュニケーションも
大切にされています。

日本人のおもてなしや心遣いなど日本人の心も
育んできた日本の和菓子、大人
のお菓子、ハレの日のお菓子、
お歳暮やお中元の和菓子を
超えたお菓子...小さい子ど
もさんや外国の方にも、こ
の四季のある日本にしか
ない美味しい和菓子をもっと
みんなに知ってほしいですね。

福壽堂秀信一番のおすすめ商品。「和洋折衷のオリジナル商品」として25年前に開発された、自慢の自家製餡を生地にたっぷり練りこんだ独特の食感と味わいの蒸しケーキ。「福が途切れず訪れるように」との願いを込めて「ふくふくふ」と名付けられた。定番の小豆と抹茶に加え、国産の旬の味を使用した苺(あまおう使用)みかん(せとか使用)などの季節限定商品がある。餡を味わいながら日本の四季と食材が楽しめる商品だ。

本店に隣接する茶寮
◇◇ 帝塚山茶寮「季」 ◇◇
「和のデザートと豊かな粗食」をテーマに2021年11月にリニューアルオープンした新しい形の茶寮。岡本さんいわく「店内奥にある茶庭を愛でられるカウンターテーブルも新設しました。毎朝手仕込みしている『朝仕込み生わらび餅』や夏は『濃茶小豆かき氷』冬は『自家製餡の丹波大納言おぜんざい』等、作りたての和スイーツをご用意しています。お客様にほっこりした気持ちで、ゆっくりしたひと時を過ごして頂けたら何よりの幸いです。」とのこと。

新しいたねを蒔き、育て、花咲かせよう
2022年10月に新ブランド「ふくふくのたね」を立ち上げた。今まで培ってきた技術を継承して「ふくふくのたね」を
新しいために「次世代おはぎと創作和菓子」をコンセプトとして展開している。日々改善の繰り返しだったが「ふくふくのたね」に込めた想い「伝統文化に裏打ちされた和菓子づくりの矜持をもちながら、花咲かせよう」を実現すべく奮闘中だ。「地域の様々な方々と手を取り合い、大阪の文化を世界に発信していけるような和菓子を作りたい!」静かに穏やかに、熱く語られた。



公務員賠償責任保険のご案内

「職務関連行為に起因して提起される民事訴訟補償特約」「職員間訴訟一部補償特約」「弁護士相談費用補償特約」セット

2023年7月1日始期契約より、訴訟になる前に弁護士へ相談する費用も補償対象となりました。

組合員だけが加入できる公務員賠償責任保険は、保険料も手軽で安心な保険ですので、ぜひご加入ください。大阪府職員生活協同組合では、今年度も募集を行います。

2004年7月から開始しました「公務員賠償責任保険」は、現在約2,400名と大変多くの組合員さまにご加入をいただいております。この保険は、職務に起因して住民訴訟や民事訴訟が提起された際に、組合員個人の負担となる争訟費用及び法律上の損害賠償金を支払う保険です。

保険料のお支払いは、ご指定の口座から振り替えとなります。

既にご加入いただいている方につきましては、今年度の募集にあたりご契約内容に変更がなければ、昨年と同一内容にて自動継続対応をいたしますので、加入申込票のご提出は不要となります。

住民訴訟例

もしも

補助金を支出した際、その金額が過大であるとして適正な金額を超えた部分を専決権者等に損害賠償するよう訴訟を提起された。

税金滞納者に対し時効処理を適用したところ徴収する努力が不足していたとして損害賠償請求を受けた。

民事訴訟例

窓口へ来られた方に対する職員の対応に問題があるとして名誉毀損で訴えられた。

個人情報情報を誤って開示した為、プライバシーを侵害されたとして訴訟が提起された。

他人事では
ありません！

適正に業務に従事していたつもりが...

(注) 実際のお支払いは、引受保険会社が保険金のお支払対象事業等に、免責事項(保険金をお支払いできない場合)に該当するか否かを個別に判断のうえ決定します。

補償の保険金額(支払限度額)		補償プランと保険料			
損害賠償金	争訟費用	セット名	住民訴訟+ 民事訴訟を補償	セット名	主に民事訴訟 を補償
5億円	5,000万円	セット1	9,600円	セット6	7,040円
3億円	3,000万円	セット2	8,810円	セット7	6,500円
1億円	1,000万円	セット3	7,020円	セット8	5,260円
5,000万円	500万円	セット4	5,600円	セット9	4,280円
3,000万円	300万円	セット5	4,690円	セット10	3,650円

* 記載の保険料は、被保険者数1,000名以上3,000名未満(団体割引15%適用)にて試算しています。ご契約開始の際、被保険者数の総数が1,000名未満または3,000名以上になった場合は、保険料を変更させていただきます。

* 訴訟対応費用および初期対応費用は、それぞれ500万円を限度に補償します。

* セット6・7・8・9・10で補償する保険金額は、民事訴訟の損害賠償金、弁護士費用をい、住民訴訟の保険金額は、損害賠償金100万円、争訟費用10万円となります。

加入対象者

大阪府職員生活協同組合員
(ただし、知事は除く)

(注) 特別職・警察職の方々はこの保険の対象となりませんので、ご注意ください。(ただし、副知事、副市長、副市長、教育長、定年再任用、嘱託、パート、アルバイトの方はご加入できます)

申込方法

「公務員賠償責任保険 加入申込票」と「預金口座振替依頼書」に必要事項をご記入のうえ、大阪府職員生活協同組合へご提出ください。

募集期間 2023年5月19日(金)～2023年6月22日(木)

保険期間 2023年7月1日午後4時～2024年7月1日午後4時(1年間)

この記事は概要を説明したものです。ご加入にあたっては必ず「公務員賠償責任保険のご案内」および「重要事項のご説明 契約概要のご説明・注意喚起情報のご説明」をあわせてご覧ください。また、詳しくは「普通保険約款・特約集」をご用意していますので、取扱代理店または引受保険会社までご請求ください。ご不明な点につきましては、取扱代理店または引受保険会社にお問合わせください。

お問い合わせは お気軽に

取扱幹事代理店：有限会社 梅商 担当：梅本
住所：〒151-0072
東京都渋谷区幡ヶ谷1-1-2 朝日生命ビル7F
TEL：0120-764-167 (平日9:00～17:00)
メール：umeshou@hotmail.com

引受保険会社：あいおいニッセイ同和損害保険株式会社
関西企業営業第一部 営業第一課
住所：〒530-8555 大阪市北区西天満4-15-10
TEL：050-3461-0077 (平日9:00～17:00)

非幹事代理店：有限会社 大阪エイドセンター
住所：〒504-0008 大阪市中央区大手前3-1-43
TEL：06-6942-0198

保険募集団体：大阪府職員生活協同組合
生協事務局 06-6942-0990 (平日9:00～17:00)

(2023年3月承認) B22-104551

読者の 広場



組合員みんなの声が生協の原動力
あなたの声をお寄せ下さい
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



- ①「大阪の笑顔・元気人」いつも楽しみにしています。その道で頑張っておられる方たちからエネルギーを頂いています。 教育庁 Kさん
- ② 幾つになっても様々な職業にチャレンジする坂本さんの行動力がすごいなと思いました。 健康医療部 Sさん
- ③「あすかてくてくで」によく買い物に行ってます。坂本さんの野菜も今まで食べていたのかな？これからも美味しい野菜をお願いします。 教育庁 Mさん
- ④ 新規就農者に厳しかったのが農地の確保。若者が農業を生業にできる社会になってきたんですね。前から制度があれば、私の人生も変わっていたかも… 財務部 Kさん
- ⑤ 今後の食糧需給のことを考えると、農業の重要度が増してくると思うので参考にになりました。 財務部 Jさん
- ⑥「作っているのは野菜ですが、育てているのは人材です。」という言葉にジーンときました。 健康医療部 Eさん
- ⑦「農業を若者が目指す職業に…」の取り組みは非常に大事だと思う。生活ができる収入を得て、やりがいのある仕事ができることは幸せです。 府民文化部 Kさん

生協への応援と要望



- ① 生協だよりのLINE配信、いいですね！ 環境農林水産部 Eさん
- ② 今まで生協だよりは派遣先に届かなかったんですが、LINEで配信して下さったんで、久しぶりに応募しました！ 都市整備部 Kさん
- ③ 提携カードを何気なく作りましたが、キャッシュレスのキャンペーンなどで沢山の恩恵を受けています。 都市整備部 Nさん
- ④ 前号で紹介の提携カード、6種類中5種類を使わせてもらっています。ゴールドカードが無料はありがたいです。 財務部 Yさん
- ⑤ 保険についてHPで情報が出ていることをこれまで知りませんでした。部署によっては日々の業務につぶされて見る余裕もないので、定期的に情報発信してくれると目に留まる機会があり、助かります。 住宅供給公社 Eさん
- ⑥ いつも安く良いものを販売していただき、助かっています！ありがとうございます。贈り物📺にすると、とても喜ばれるものもあり助かっています。 健康医療部 Aさん
- ⑦ 生協の各種手続きがLINEで出来ることを初めて知りました。そして初めてクロスワード応募してみました。メールだと送信時間が限られますが、LINEだといつでも生協の取り組みを閲覧、申し込みできるので、とても便利になりました。良いです！ 都市整備部 Tさん

旬の味～鶏



- ① 旬の味、鶏肉のコーナーで、鶏が飛べない理由が紹介されていましたが、そういえば、鳥類は翼があって飛べるのに、鶏は確かに飛べない…考えたことなかったです。 健康医療部 Sさん
- ② 鶏の語源、飛べない理由、勉強になりました。「かしわ」は最近の若者に感じなかったことがあります。関西の人でした。使わないみたいです… 都市整備部 Kさん
- ③ 鶏肉はよく食べますが、健康維持を助けるビタミンがあることは初めて知りました。 財務部 Yさん
- ④ 日本で鶏を食べることが定着したのが戦後…ということを知りました。 都市整備部 Tさん
- ⑤ 鶏肉の歴史が浅いことに驚きました。私も唐揚げやチキン南蛮は大好きです。特にムネ肉はヘルシーなので財布に優しいのが嬉しいです。ムネ肉などはこれからも良いお付き合いになりそうです！ 教育庁 Tさん
- ⑥ 毎回「旬の味」のコーナーを楽しみに読んでいます。その食材の歴史や栄養価等の知識を学べるので、勉強になるし、より一層「ぜひ食べてみよう」という気持ちになります。特に今回のコーナーは鶏の語源や鶏が飛べない理由などが知れて面白かったです。今後も期待しています。 環境農林水産部 Mさん
- ⑦ いつも「旬の味」のコーナーを楽しみにしています。鶏肉は食の中心的存在で、みんな大好きですね。今回の記事も大変参考になりました。これからも美味しい記事を楽しみにしております。 都市整備部 Iさん

簡単レシピ～鶏肉



- ① 鶏肉を酢に漬けると柔らかくなるんですね。他の料理でもやってみます。 環境農林水産部 Rさん
- ② 今回の鶏肉レシピ、とても美味しそうでした。是非作ってみたいです。これからも簡単で美味しいレシピをお願いします。 総務部 Mさん
- ③ 鶏肉のモモ・ムネ肉のそれぞれの特徴を活かしたレシピ、挑戦しようと思います。 健康医療部 Nさん
- ④ ガーリック醤油チキンステーキ美味しそうです。チャレンジしてみます。 環境農林水産部 Yさん
- ⑤ 簡単レシピいつも楽しみにしています。チキンカツを作ったら、子どももたくさん食べてくれました。今度、チキンステーキも作ってみます。 福祉部 Aさん
- ⑥ 簡単レシピはいつも作ってます。お弁当に入れるとか自分なりのアレンジしてみたりとか、楽しんでいます。 健康医療部 Jさん

お知らせ

「読者の広場のページが1ページ全面というの多い、もったいない。もう少し小さくして他の記事とか広告などを掲載されてはどうか？」というご意見を何人かの方から頂きました。今号より「読者の広場」のスペースを縮小し、他の記事を掲載させていただきます。

Osaka Metro御堂筋線 始発駅 「なかもず」駅 徒歩1分

(2番出入口から約80m)

「なかもず」駅

中百舌鳥駅前地区

南高野線・泉北高速鉄道「中百舌鳥」駅

お問い合わせは「サンメゾン・ゲストサロン」
0120-3340-068

サンメゾンなかもず駅前

先着順申込受付中

3LDK 10

67.07㎡ [月々返済] 万円台～

物件概要●所在地：大阪府堺市北区長湊町50番（鬼香）●交通：Osaka Metro御堂筋線「なかもず」駅から徒歩1分・南海高野線・泉北高速鉄道「中百舌鳥」駅から徒歩1分●総戸数：68戸●竣工予定：2024年2月17日●入居予定：2024年3月下旬●敷地面積：866.10㎡●建築面積：464.59㎡●建築床面積：552.07㎡●構造：RC造●鉄筋コンクリート造、地上13階建●地目：宅地●用途：地区計画●近接路線：御堂筋線・南海高野線●バス：近鉄バス53.64%、各務52.29%、中百舌鳥駅前地区計画●建設番号：第OKBC2231-00108号（令和4年6月7日）●駐車場台数：53台（半地下式）●エレベーター台数：3台●駐車場使用料（月額）：15,000～23,000円●自転車駐輪場台数：136台（ラック式）●駐車場管理使用料（月額）：100～500円●バイク置場台数：2台●バイク置場使用料（月額）：2,000円●ミニバイク置場台数：5台●ミニバイク置場使用料（月額）：1,000円●分譲後の権利形態：建物は区分所有権、土地は共有●管理形態：区分所有者全員により管理組合を結成し、管理会社に委託●管理会社：サンヨーホームズコミュニティ株式会社●専業主（売主）/サンヨーホームズ株式会社 国土交通大臣免許（5）第00105号、（一社）大阪府宅地建物取引業協会会員、（公社）近畿地区不動産公正取引協議会加盟 7500-0005 大阪府大阪市西区西本町1丁目4番1号（サックス本町ビル68階）TEL:06-6578-3435 ●設計：株式会社デザイン建築設計事務所 ●施工：スナグ建設株式会社 ●先着順販売要項 ●販売戸数：8戸 ●販売価格：4,910万円～6,300万円 ●間取：3LDK ●仕上がり：住居 ●67.07㎡～76.03㎡ ●1/4ユニーク面積：10.98㎡～12.24㎡ ●管理費（月額）：6,710円～7,600円 ●修繕積立金（月額）：6,370円～6,080円 ●修繕積立一時金（引渡時一括払）：531,660円～729,600円 ●管理費・修繕費（引渡時一括払）：30,000円 ●インターネット利用料（月額）：2,855円 ●セキリュテ利用料（月額）：230円 ※先着順のため最終決まりの価格が異なります。あらかじめご了承ください。専有部以外部分は、お認印、直近2年分の収入証明書（源泉徴収票または確定申告書の写し等）、本人確認書類（運転免許証、健康保険証等）をご持参ください。●取引条件有効期限：2023年6月30日 ※掲載の物件概要は2023年3月29日時点の情報です。

ローン概要 ●対象金融：FV0120（標準型）●返済期間：最長40年 ●返済方法：元金均等返済 ●返済開始時期：1期目より ●返済期間中の金利：変動金利 ●ボーナス返済：あり ●繰上返済：あり ●保証：保証あり ●火災保険：任意 ●地震保険：任意 ●その他：任意 ●物件所在地：大阪府堺市北区長湊町50番 ●物件名称：サンメゾンなかもず駅前 ●お問い合わせ先：サンメゾンなかもず駅前 ●TEL: 0120-3340-068 ●営業時間：平日10:00～18:00 定休日：水曜（祝日は除く） ●営業時間：10:00～18:00 定休日：水曜（祝日は除く） ●サンメゾンなかもず駅前 ●販売

サンメゾンなかもず駅前 販売

人住協会のこうに住まい

サンヨーホームズ



簡単レシピ **揚げずに鱻の南蛮漬け**

●材料：2人分
 ・鱻：2尾(3枚におろしたもの)
 ・塩、胡椒：少々・片栗粉：適量・サラダ油：適量(漬け汁の調味料)
 ・酢：大3・砂糖：大1.5・醤油：大1
 ・蜂蜜：大1・種つゆ(3倍濃縮)：大2
 ・玉ねぎ、人参、ピーマン：適量(漬け汁の作り方)
 ポールに漬け汁の調味料を入れて混ぜ、細い千切りにして軽く炒めた玉ねぎ、人参、ピーマンを入れます。

●作り方
 ①3枚におろした鱻の身をお好みの大きさに切り、塩・胡椒を振ってから片栗粉を薄くまぶします。
 ②フライパンを熱してサラダ油を入れ、①を皮目から入れて、両面を中火で片面3分ずつくらい、蓋をして焼きます。
 ③②を熱いうちに漬け汁に漬けます。漬けて5分位からでも、おいしく食べられますが、冷蔵庫で一晩寝かせて食べると、より美味しくいただけます。



鱻のガーリックバタームニエル

●材料：2人分
 ・鱻：2尾(3枚におろしたもの)
 ・塩：適量・すりおろしニンニク：2片
 ・薄力粉：適量・レモン：1片
 ・付け合わせ野菜：お好みで…

★ソース調味料
 ●有塩バター：20g ●醤油：小さじ1

●作り方
 ①鱻の両面に塩をふり、すりおろしニンニクを塗り、両面に薄力粉をまぶします。
 ②フライパンにオリーブオイルを入れ、十分に熱したら①の皮目が上になるようにフライパンに並べ焼き色がつくまで3〜4分ほど焼きます。
 ③焼き色がついたら裏返して★を加え、溶けたバターをスプーンで②にかけながら1〜2分ほど焼きます。
 ④両面がこんがり焼けたら完成です。お好みの野菜を添え、レモン汁をかけていただきます。

新入職員の皆さん! / 大阪府職員生協です
こんにちは!

大阪府職員生協は、組合員一人ひとりが
 出資・利用・運営に参加し、組合員みんなが知恵と力を出し合い、
 共同して事業を進める「自主的な組織」です。

組合員になることにより、大阪府職員生協が取扱う物資斡旋や保険、
 サービス、指定店、旅行をお得にご利用いただけます!

職員生協加入方法

出先の皆様はこちらをご利用ください!

生協窓口で加入!
 生協事務局の窓口で加入申込書と出資金1口500円を添えてお申度ください。



郵送で加入!
 加入申込書に必要事項をご記入のうえ、同封の封筒で、生協事務局に返送ください。



LINE@で加入!
 生協とLINEでお友達になっていただき、下記の内容を送ってください。

＜職員生協加入申込＞
 ①職員番号②氏名(フリガナ)③職場名④生年月日
 ⑤住所(自宅)⑥電話番号(自宅または、携帯)

LINE QRコード →
 ID: @693getrf



出資金500円のお支払いについて

郵送・LINEで加入申し込みの場合は、
 下記の振込先に出資金500円をお振り込みください。

〔振込先〕りそな銀行 大手支店 普通0264036 大阪府職員生活協同組合
 依頼人コード SSSSSS(Sを7桁入力してください)。

※りそな銀行ATMより依頼人コードを入力すれば、平日8:45〜18:00の間は、振込手数料が無料です。

アジだけにある「ゼイゴ」

アジだけにあるのが、尾の付け根あたりにある棘のような硬い鱗、ゼイゴです。硬く口当たりが悪いので、調理の際は取り除きます。アジは他の大きな魚に捕食される時、多くは後ろから襲われますが、その時に、硬い鱗のゼイゴで敵から身を守るそうです。また周囲の変化を感知し、効率よく泳ぐのを助ける役割あるとも言われています。



アジの仲間

スズキ目アジ科マアジ属の魚。アジ科を代表する種類で、北海道南部以南、東シナ海、朝鮮半島まで広く分布しています。正式名称は「真鯨」。その他に干物や削り節に使われるムロアジやマルアジ、メアジ、シマアジなどのよく似た近種も多くいます。また体長1mを超えるロウニンアジやブリ、カンパチなども同じアジ科の魚です。

アジは1年を通して獲ることのできる魚ですが、旬といわれる時期は春〜夏にかけてです。5月〜8月頃に獲れるアジは小型〜中型くらいの大サイズですが、脂のノリが非常に良く、うま味がたっぶりつまっているのが特徴です。また旬の時期のアジは値段も安く手に入りやすいため、この時期に食べるのがおすすめです。秋に入ってからアジを美味しくいただくことができますが、秋以降のアジの場合、大抵は、うま味がやや弱くなります。また逆に早春の時期のアジはまた身が育ってあらず、「アサジ」「小アジ」と呼ばれる小型のものになります。

アジの旬

干物、南蛮漬け、フライ、たたき…日本近海では1年を通じて大量に獲れるお馴染みの魚です。昔から塩焼きや干物を中心とした食べられてきました。歴史を遡れば縄文時代には食べられていたと言われているほど、古くから日本人の食に関わってきた魚です。日持ちする干物に加工されることが多く、海から離れた朝廷へも献上されていたそうです。一般庶民の食卓に上るのは江戸時代に入ってからですが、それから数百年あまり、日本人の食卓を支え続けていっている存在なのです。

アジの栄養

DHA (ドコサヘキサエン酸)：脳の記憶力・集中力の維持、眼の健康を保つ効果があります。
EPA (エイコサペンタエン酸)：血管の健康を維持し、生活習慣病の予防に効果があります。
たんぱく質：植物性より栄養価が高いと言われる良質なたんぱく質が豊富に含まれています。
カルシウム：骨と歯を健康に保つのに必要なカルシウムが豊富に含まれています。
ビタミンD：カルシウムの吸収を助けます。
セレン：抗酸化作用があり、活性酸素を抑える働きをします。老化防止には必須の栄養素です。

その他：吸収率の高いヘム鉄、ビタミンB群や必須アミノ酸、カリウムやマグネシウムなどのミネラルも豊富に含まれています。

アジの開きはダイエットに効果的

アジの栄養素がダイエットに効果的な上、アジのカロリーはサママの1/3。さらに干物にすることでアミノ酸などの旨み成分が生成され、ビタミンやミネラルなどの栄養素が濃縮されて高まります。たんぱく質や脂肪が生魚の時より2倍以上に増えるといわれています。

名前の由来

アジという名前は味の良さに由来すると言われています。「魚」に「参」と書く漢字が当てられますが、これはアジの一番美味い時期が旧暦の3月だから、という説、美味しくて参ってしまふから、という説、意味が多く、アジも群れで行動する魚だから、という説、魚へんに「魚」を生真いという意味の「字」の写し間違ひ…とする説など語説あります。

●3/4月号 第129回サ・クロスワード解答と当選者
 ＊応募者総数352名のうち全員が正解でした。
 当選者敬称略・順不同

QUOカード
 片岡 浩 環(環総務)
 池田 久(久統計)
 池田 栄太郎(海区委)
 木路 成文(修徳学院)
 竹村 英樹(流通対策)
 森本 奈々(業務)
 酒井 瑞希(野浄水場)
 樫元 秀紀(大阪治水)
 小島 洋子(大安研)
 石田 直也(北部農協)

●バスルの応募方法
 答えが分かった方は
 ①職場名
 ②職名
 ③職場電話番号
 ④職員番号
 ⑤お名前
 ⑥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。

●締め切り 5月31日(水) 生協必着

第130回 サ・クロスワード

問題
 タテ・ヨコのカタギを解いてクロスワードを完成させてください。太ワクの文字をつまみつぶなく、答えの言葉ができます。

タテのカギ
 ①アト。
 ②矢を飛ばします。
 ③五月雨は卯の花を腐らせるほどシトシト降り続きます。
 ④刀を瞬間に抜き放ちます。
 ⑤神様に供奉するお酒です。
 ⑥贈っても受け取っても罰せられます。

ヨコのカギ
 ①一年で最も昼の時間が長い日です。
 ②鷹の上での梅雨の始まり…
 ③勇夫一勇敢な男性のことです。
 ④藁、菅、茅などで編んだ雨具です。
 ⑤白・黒・茶色で〇〇猫。
 ⑥フラ・アロハ・ウクレレ…
 ⑦油の滴
 ⑧他人に対して、自分の妻のことを言う時は…
 ⑨本を買っても読みません。〇〇読。
 ⑩波長1メートル以下の電波の総称です。
 ⑪杜若一初夏、池沼や湿地に咲きます。
 ⑫椎の木の総称です。
 ⑬問題解決後も、スッキリしません。〇〇が残る。
 ⑭池や小川の水面を素早く動き回ります。
 ⑮始まりや始めの部分です。〇〇曲・〇〇文…

解答
 1 2 3 4 5 6
 7 8 9
 10 11 12
 13 14 15
 16 17 18
 19 20
 21 22 23
 24 25

正解者の中から抽選で
A QUOカード
 (1,000円×1枚)
 絵柄は「生協おまかせ」
 になります。

30名様
QUOカード
 1,000円

※お送り先は職場のみとさせていただきます。

前号のバスルの答え

モンシロチョウ(紋白蝶)

セ	ツ	カ	オ	ホ	ニ
イ	シ	カ	タ	マ	シ
メ	イ	シ	ヨ	シ	シ
チ	ユ	ウ	ヤ	ケ	ン
シ	ヨ	ウ	チ	シ	ク
キ	ク	シ	エ	シ	ク
イ	シ	ケ	ン	ツ	ク

← 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) Eメールでも応募できます。(Eメール:k-coop@vega.ocn.ne.jp)