



**意** 識して国産の材料を選ぶようにしています。野菜なら「東都みのり」「東都わかば」を利用する。旬の材料を使う。入手した材料は使い切る。  
調布市 ゆきゆき

**10** 月号の裏表紙のかぼちゃ生産者の方の写真すごく良かったです。イベントにはなかなか参加できないですが、生産者が天候や虫やいろいろ大変な中、工夫をしながら育ててくれた野菜をいただけることに感謝しています。些細な日常のことかもしれませんが、こういう生産者のうれしそうな様子など載せてくれる「MOGMOG」ならではで良いと感じます。  
練馬区 ぼん子



**毎** 回楽しく拝読しています。家事の合間に読むのにちょうど良い量と内容です。  
中野区 小嶋 未尋



**国** 産品を食べています。無洗米を食べて汚水を流さないことも「食の未来づくり」になっているかな？  
川崎市 nk

**表** 紙がオシャレになりましたか？モバイルアクセスで得られる情報が増えて良いと思います。  
目黒区 マグ

**食** 料自給率の向上は絶対に必要だと思っていますので、国産のものを購入しています。  
清瀬市 まる

**「お** たよりしようかい」を読んで、私もそうですが、長いこと東都生協の食品に魅力を感じ、食べ続けている人がいるんだなぁと心強く思いました。  
府中市 TANE

**ス** ッキリ、彩りのある誌面になりましたね。10月号の特集「仲間づくり」は、ボランティアの存在を初めて知りました。東都生協のトラックは街中でも目立っていて良いと思いますが、そこから生協加入まではまだハードルが高そうですね。だからこそ「仲間づくり」活動なんですね。  
世田谷区 加藤 伸子

**表** 紙がおしゃれになって届くのが楽しみです。内容もカラフルで読みやすいです。  
日野市 佐藤 厚子

●おいしい味噌汁と、焼き魚(鯖、鮭、ぶりの照り焼き、サンマ)やキャベツや大根の浅漬けなど。新米はそれだけでごちそうなので、パリパリのおいしい海苔と食べることが多いです。  
小金井市 なか ゆう



●にんじん、ごぼうのきんぴら、ほうれん草ともやしのナムル。  
国立市 えりちゃん

●お味噌汁、ぬか漬け、厚焼き玉子。  
世田谷区 渡辺 麻美子

**写** 真・イラストが、とても見やすく良いと思います。  
練馬区 青木 淳子

**デ** ザインが明るい印象になって読みやすくなったと感じます。環境を守る農業を支援しつつ、自給率を高められるように種類も豊富な「東都みのり」にはいつもお世話になっています！  
江東区 マヨネーズ

**大** 根、にんじんなどは葉も皮も利用する。「丸ごといただく」をモットーに。  
杉並区 芳山 房子

Arranged recipe

**新米ご飯に合うおかずを教えてください！**

●なんと言っても、おにぎりが最高！おかずなら、焼き魚。大根おろしをつけて。  
北区 井伊 幸子



●子どもの頃はふりかけご飯が好きでしたが、大人になってからは、焼き魚にご飯(白米や雑穀入りご飯)と、シンプルイズベストが好みになりました。  
世田谷区 しのマメ

●新潟出身なので「のっぺい汁」はよく食べていました。イクラがあると豪華な料理に見えますね！うちではほとんど入っていませんでした(^\_^;)。  
浦安市 よびち

おしえて **Q&A** !

組合員から寄せられた声や質問にお答えします。

**Q** 「東都スイートコーン・ホールカーネル缶」が開けにくい。簡単に開けるコツを教えてください。

**A** 缶詰は加圧殺菌や衝撃にも耐えられるように作られていますが、この商品は缶切りを使わずに開けられる「イージーオープン缶」というものです。「イージーオープン缶」は製缶メーカーが作る製品であるため、容器の改良や変更をすることは難しいことをご理解ください。本商品は「わたしのこだわり」シリーズのひとつで東都生協のプライベートブランド商品ですので、組合員の声を大切に商品の改良・改善に努めていきます。本商品の製造メーカーであるマルハニチロ(株)が作成している冊子やホームページのQ&Aに、缶詰の上手な開け方が掲載されているのでご紹介します。



東都スイートコーン・ホールカーネル缶

**【Q】** 缶詰(丸型缶)を上手に開けるにはどのように開けたらよいですか？

**【A】** 缶詰を片方の手でしっかりとつかみ、もう一方の手でリングをつかみ、まっすぐ上(90度)にしっかりと起こします。缶を押さえながら、フタを手前に引き上げます。フタや缶の切り口は切れやすくなっていますので、手が触れないよう注意してください。「缶詰の開け方(丸型缶)動画」でインターネット検索をすると、YouTube動画を観ることができます。

手で開けられるイージーオープン缶の上手な開け方【丸型缶】

**Q** 有機オーガニック(東都ナチュラル)の商品企画が増えたのがうれしい。有機の米粉パン、玄米(パフ味付けなし)、豆乳グルトなども朝食シリアルとして食べたいのでお願いしたい。

**A** ご要望の品について調査を行いました結果、現時点で取り扱いできる有機JAS認証の商品はありませんでした。有機の米粉パンは、一般的に米粉でパンを

作る際にはおせんべいのように平らにならないよう膨らませることがポイントで、有機の原材料を使用し、利用が見込める価格帯でのパンを製品化するのは難しいようです。有機玄米(パフ)についても、該当の製品は見つけれませんでした。類似商品として以前にJAS有機認証の有機玄米ポン菓子取り扱いを検討したことがあります。しかし利用が見込めず取り扱いを見送った経過があります。有機JAS認証の豆乳グルトは現時点で製品が存在しないため、取り扱いもありませんが、今後も有機豆乳グルトについて調査していきます。

東都生協では新規に取り扱う場合、使用原材料の把握と安全性の確認を行っています。また、同類商品の市場動向、東都生協で扱った場合の価格設定、組合員の要望、利用見込みなどを考慮した上で商品導入に向けた作業を進めています。これからも有機・オーガニックの商品を充実させられるように努めていきます。



**Q** 利用金額に応じて獲得する「ベジポン!」について、自分が獲得した「ベジポン!」の見方が分かりません。

**A** バーチャル農場「ベジポン!」\*をご利用いただき、ありがとうございます。生育情報については、インターネット注文サイト「ととねっと」では画面左下のフロートメニュー(メモリと生産者の画像です)をクリックいただくと確認ができます。スマ注(スマートフォンアプリ)では、画面上段のタブより確認ができます。表示はともにエントリー期間から収穫した商品のお届け週末となります。

\*「ベジポン!」はバーチャル農場の仕組みの名前です。東都生協のインターネット注文の中で野菜や果物を育てるお楽しみ機能です。野菜や果物はインターネットでの注文金額100円(税抜)ごとに獲得できる「ベジポン」を栄養に育ちます。育てる野菜や果物は3種類から選べます。画面の中で収穫できたら、その野菜や果物の【ホンモノ】をお届けします。「ベジポン!」は年4回のサイクルで開催予定です。

