

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかも

VOL.
541

2019年
11月号

無料



4種のきのこのアレンジおでん
(作り方は10ページ)

特集

2020年「NPT再検討会議」に向けて
~私たちの代表に思いを託して~

逸品

CO・OPだし入りみそ

- たべる・たいせつ きほんのき
- にっこり子育て／消費者生活センターより
- 声にこたえて／いつも心に防災を
- インフォメーション／理事会だより
- みんなのひろば
- 旬レシピ

がんばろう
岡山
おかやまコープ

くらしとなかも
2019年
11月号 第541号 発行日／2019年11月1日
発行／おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集／機関運営・広報室
〒700-0026 岡山市北区泰選町一丁目七一七
TEL 086-2556-2251-1(代)

旬レシピ



1人分
80kcal 小松菜とツナの中華和え

【材料(2人分)】

| | | | |
|---------|------|--------------------------|----------------------|
| 小松菜 | 2株 | A 砂糖・酢 ごま油・白すりごま 塩 | 各小さじ1 各小さじ1 少々 |
| ツナ缶(油漬) | 1/2缶 | | |

【作り方】

- ①小松菜はゆでて水けをきって3~4cmの長さに切る。ツナは軽く油をきる。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、①を加えて和え器に盛る。
※ツナ缶をオイル無添加タイプに代えるとあっさり味になります。

小松菜

里芋

アグが少なく下ゆでせずに使える。
葉が肉厚でみずみずしく緑色の濃い
茎がしっかりしているものを選ぶ。新聞
紙に包み冷蔵庫で立てて保存。ぬめり
を取って調理。

1人分
111kcal 小松菜のスープ煮



【材料(2人分)】

| | | | |
|---------------|--------|--------|--------|
| 小松菜(3cm長さ切り) | 1株 | 水 | 200cc |
| 玉ねぎ(ざく切り) | 1/2個 | 塩 | 小さじ1/2 |
| しめじ(石づき取りほぐす) | 1/2パック | A カレー粉 | 小さじ1 |
| ベーコン(1cm幅切り) | 2枚 | こしょう | 適量 |
| コーン | 40g | | |



CO-OP
北海道のつぶコーン
300g



1人分
320kcal 里芋コロッケ

【材料(2人分)】

| | | | |
|------|----------|-------------------------------|------|
| 里芋 | 4個(200g) | A ひじきドライパック ツナ缶 人参(千切り) | 12g |
| 小麦粉 | 適量 | B 塩 | 1/2缶 |
| 溶き卵 | 1/2個分 | 小麦粉 | 10g |
| パン粉 | 適量 | 小さじ1/2 | |
| サラダ油 | 適量 | 大さじ3 | |

【作り方】

- ①里芋は皮をむき半切りにして耐熱ボウルに入れラップをして、電子レンジで4分加熱し柔らかくなったら潰す。Aを混ぜて10等分にして平たく丸める。小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣づけする。
- ②フライパンに少なめに油を入れて中火で熱し、温またら①を入れる。フライパンを静かにゆらして揚げ色をまんべんなく付けて仕上げる
※里芋の硬さで小麦粉を増減する。



1人分
207kcal 里芋のバターソテー

【材料(2人分)】

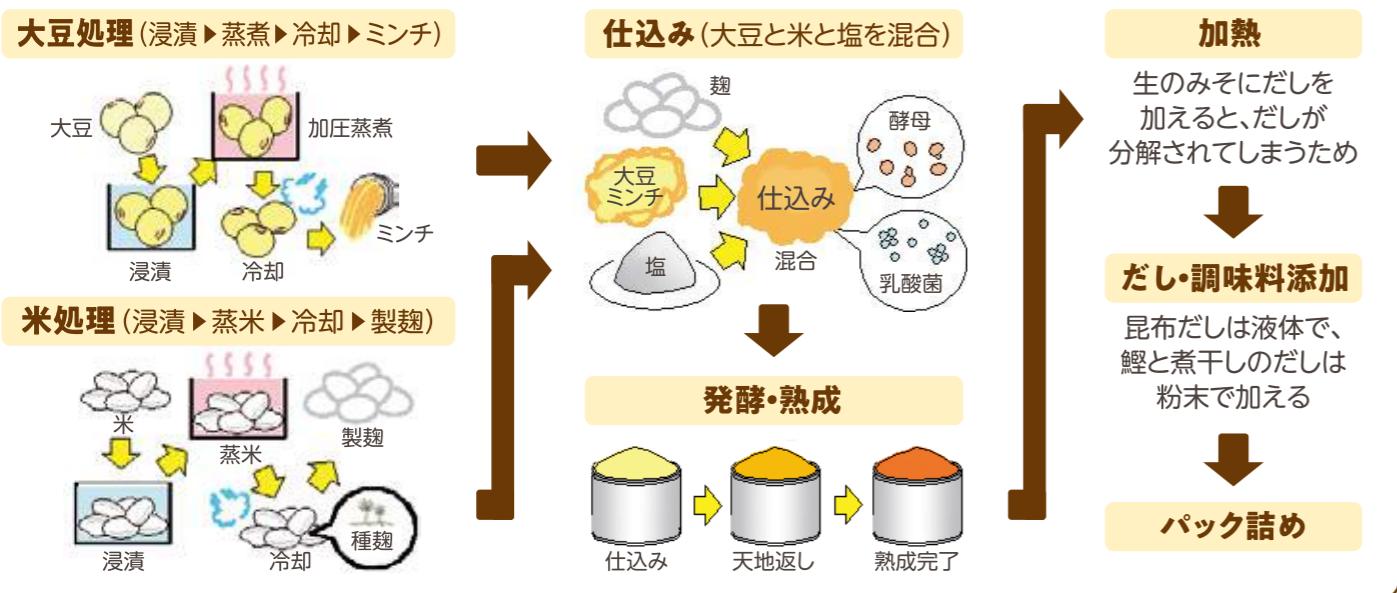
| | | | |
|-----------|------|------------|------|
| 里芋 | 200g | A マッシュルーム | 4個 |
| にんにく(薄切り) | 1片分 | マヨネーズ | 大さじ2 |
| A バター | 5g | 塩・粗びき黒こしょう | 各適量 |



CO-OP
マヨネーズ
(卵黄タイプ) 500g

Excellent article
this month

だし入りみそができるまで



Q&A

Q 使っていたらみそから液体が出てきました。
A 液体はうま味成分です。混ぜ込んで使用してください。

C 置いていたら色が濃くなりました。

A みそは熟成を続けています。みその中の糖とアミノ酸が反応して褐色に変わっていきます。品質に問題はありませんが、温度が高いほど早く進むので、涼しい場所で保管してください。



だし入りみそで、簡単においしく!

白菜と鶏団子のみそちゃんこ



【材料(2人分)】

白菜(ざく切り)…1/8株(300g)
生しいたけ(4等分)…3枚
里芋…200g
片栗粉…大さじ4
酒…100cc
水…600cc
だし入りみそ…大さじ3

【作り方】

①里芋は皮をむきボウルに入れて電子レンジで竹串がスッと通るまで加熱する。潰して片栗粉をよく混ぜる。
②ボリ袋に**A**を入れて袋の上から手でよくもむ。
③鍋に**B**を入れて火にかけ煮立て、②の袋から一口大に絞り出して丸めながら加える。①も同様に加える。
④③に白菜の軸を加え③が浮いてきたら、しいたけと白菜の葉を加える。みそを溶きながら加えて火を止める。

ピーマンと牛肉のみそ炒め煮



【材料(4人分)】

鶏ひき肉…200g
溶き卵…1/2個分
人参(みじん切り)…50g
生姜(みじん切り)…小さじ1
エリンギ(一口大)…1本
片栗粉…2本
牛バラ焼肉用…200g
サラダ油…大さじ4

A ピーマン(一口大)…4個
B 玉ねぎ(みじん切り)…30g
赤パプリカ(一口大)…1/2個
白ねぎ(みじん切り)…40g
ごま油…小さじ1
だし入りみそ…60g
砂糖…大さじ1
酒…大さじ1
水…80cc

【作り方】

①なすは縦半分に切り、乱切りにする。
②鍋にごま油を熱し**B**を炒め、きつね色になったら**C**を加えてひと煮立ちさせて火を止める。
③フライパンに大さじ1の油を熱して肉の両面を焼いて取り出す。大さじ3の油を足し、①としいたけ・エリンギをさっと炒め、**A**も加えて炒め、②を加えながら煮つめる。

私はみそ玉にして
使ってます!!



*みそ玉…だし入りみそ大さじ1にお好みの具材を合わせラップで包む

たとえば…

・カットワカメ・乾燥ねぎ・ふ
・ドライ野菜 など

だし入りみそで
丸めるだけで簡単
に出来上がり!

お椀に入れてお湯を注ぐ
だけでおみそ汁ができます。
一人暮らしの長男にも
冷凍して送っています。



倉敷市 Nさん

co-op だし入りみそ



CO・OP
だし入りみそ 900g
11月3回宅配予定価格
276円(本体価格)



国産素材のだしに こだわりました

大豆と米の比率が おいしさの決め手です

空気を通しにくい
容器です

一般的なだし入りみそは、かつおだしと昆布だしの2種類を使っていますが、「CO・OPだし入りみそ」はさらに国産の煮干しもプラス。だし感が一層引き立っています。

かつおだしには鹿児島県枕崎産の「本枯かつお節」を使っていました。かつお節は、鰹をいぶして乾燥させて削ったものですが、本枯かつお節は、さらにカビ付けをして、鰹のうま味成分であるイノシン酸が増えた発酵食品で、かつお節の中の最高級品です。だしを取ると、上品でまろやかな味わいがあります。手間ひまかけて作る本枯かつお節は、世界で最も硬い食品とも言われています。昆布は北海道日高地方で採取されるものを使用しています。コクのあるだしとこれ、かつお節の上品な風味とよく合います。

だし入りみそは、麹の原料に米を使っている「米みそ」です。うまい味の素である大豆10に対し甘みの素である米を7の割合で使用しています。熟成度やだしどの相性も考えて、一番おいしくと思われる割合を決めました。米は国産100%です。



伊那工場長
もとけいのぶよし
茂木 展義さん

最高級のだしにこだわった、だし入りみそです。みそ汁の他に、炒め物や焼きおにぎりにも。またカレーやシチューに少し加えるとコクが出ておいしくなります。毎日の食卓にぜひ活用してください。

みそは、空気にふれると色が変わりやすいので、容器につめるときに窒素を入れて空気を追い出します。容器に時間のないときは、豆腐とカットワカメを入れてみそを溶くだけ。あつと冷めます。いつ間に出来上がりります。

朝の忙しい時間に、とても助かっています。

ホントに時間のないときは、豆腐とカットワカメを入れてみそを溶くだけ。あつと冷めます。いつ間に出来上がりります。

みそ汁だけでなく、炒め物や田楽みそなど、何に使つてもおいしいです。



自然が美しいハナマルキ株伊那工場
(長野県伊那市)

だしを取る手間が省けて簡単においしくおみそ汁ができます。だしの秘密やみそのこだわりを、ハナマルキ株式会社の茂木さんに聞きました。



七五三

子どもの成長を祝う行事として古くからおこなわれている“七五三”。意味や由来をご存知ですか？

七五三とはどんな行事？

七五三とは、女の子が3歳と7歳、男の子は3歳と5歳の時に子どもの健やかな成長を祈って神社に参拝する行事です。

男の子と女の子でお祝いする年齢が違うのは、古くから行われていた儀式が関係しています。その儀式とは、男女とも髪を伸ばし始める3歳の「髪置き」。男の子が初めて武士の正装である袴姿になる5歳の「袴着」、女の子が成人女性と同じ丸帯を身につける7歳の「帯解き」の3つ。それぞれが徐々に変化し、明治以降に現在のような形になったといわれています。



お参りの時期はいつ？

本来は数え年で祝うものでしたが、近年は満年齢でお祝いするのが主流。11月15日が七五三の日ですが、その前後の10月中旬から11月下旬頃までの間で、家族のスケジュールが合う土日などに行うケースが増えています。



千歳飴にはどんな意味があるの？

千歳飴は長く引っ張って作ることから、「粘り強く長く生きてほしい」という親の思いが込められています。また、千歳飴を入れる袋にも鶴亀や松竹梅などが描かれているため、七五三に子どもの長寿と健康を願う縁起物として定着したといわれています。



ライターコラム

末娘が7歳の時に着た着物は、私の母が成人式に着た着物を作り直したもの。母は感慨深いようで、とても喜んでいました。私の成人式の着物は、20歳の時に着てくれるといいな。いろんな形で思いが受け継がれていく伝統行事…これからも大事にしていこうと思います。(3人のママN)

（隔月掲載）消費生活センターより

【テーマ】「不用品を買い取る」と訪問して、貴金属を買い取る業者に注意

自宅で物品を買い取ってもらう訪問購入に関するトラブルが増えています。

事例：「不用品を買い取る」と知らない業者から電話があり、男性が訪れた。要らない洋服を見せたが、「宝石を見せて欲しい」と言わされ貴金属を1万円で買い取られてしまった。

●トラブルに遭わないために

訪問購入では、購入業者は突然訪問して勧誘することはできません。前もって電話などで連絡した場合でも、消費者が事前に承諾した買い取り対象以外の物品について売却

を求めるることはできません。「貴金属はないか」とことなどと当初とは違う物品の売却を突然求められたときは、きっぱりと断りましょう。

訪問購入は、クーリング・オフ期間中であれば無条件で契約を解除できます。

困ったときは、お住まいの地域の消費生活相談窓口（消費者ホットライン ☎188）に相談してください。

岡山県消費生活センター
☎ 086-226-0999



たべる・たいせつしきほんのき

うんしゅう

今月のテーマ「温州みかん」

みかんには「有田みかん」や「瀬戸田みかん」などいろいろありますが、これらはどれも「温州みかん」のことを指します。店頭では地域の名前をブランド名として販売することが多く、糖度や酸味もさまざまです。

おいしいみかんの見分け方

- ヘタの切り口が小さめ
- 果皮の色が濃く、ハリがある
- 形が扁平で重みがある



豆知識

Q みかんを食べすぎると皮膚が黄色くなるのはなぜ？

A これは柑皮症といい、みかんに含まれているカロテンが原因で起こります。食べることをやめると、自然に元に戻ります。

Q みかんを食べる前に揉むと甘くなるってほんと？

A 刺激によって酸が減ることで甘く感じます。

温州みかんは時期によって見た目や味わいが違います

極早生

出荷時期：9～10月頃

果皮に青みが残っている。ジューシーで酸味がやや強め。袋が比較的薄く、食べやすい。

早生

出荷時期：10月下旬～12月頃

果皮はほぼオレンジ色になる。甘味と程よい酸味が楽しめる。

普通温州

出荷時期：11月下旬～12月下旬頃

果皮は濃いオレンジ色。酸味が少なめで甘みが強い。早生種に比べると袋が厚くなるが、日持ちが良い。成長しすぎると、果肉が皮から浮きやすく、味が落ちてしまう。

（河原バイヤーのおすすめ）「浜風情熱宇和みかん」



手前がみかん園地。
浜風と陽光をいっぱいに浴びて育ちます。



宇和の急斜面の園地で浜風を受けて育っています。果皮に多少のスレはあります、海からの照り返しと潮風でうま味がより増しています。生産者の“情熱”がたっぷり込められたみかんです。おかやまコープの店舗で取り扱っています。

昨年の西日本豪雨で大きな被害にありました。現在では、少しづつ回復しています。（2018年7月 愛媛県宇和島市）

教えてくれたのは…
店舗には複数の産地のみかんを揃えています。サイズによって味は変わります。ぜひ、お好みの味を見つけてください。



おかやまコープ店舗商品グループ
農産バイヤー（仕入担当）
河原充さん
(ジュニア野菜ソムリエ)

2020年「NPT再検討会議」に向けて ~私たちの代表に思いを託して~

NPT再検討会議と最近の動き

NPT（核不拡散条約）は、核軍縮に向けて唯一の国際的な枠組みです。核兵器の核不拡散・核軍縮・原子力の平和的利用について話し合うことを目的に、1970年に発効し、加盟国は191カ国です。この条約が守られているかチェックし、今後の取り組みについて話し合う会議がNPT再検討会議で、前回の2015年では、最終的な合意文書の採択に至ませんでした。

核兵器の脅威



数は減っていますが、小型化され、破壊力も高まっています

1945年8月に広島と長崎に投下された原爆は、今なお人々を苦しめています



被爆後の浦上天主堂
■提供/長崎原爆資料館
■撮影/林重男



広島県商工経済会の屋上から見た広島県産業奨励館(原爆ドーム)と爆心地付近
■提供/広島平和記念資料館
■撮影/米軍



被爆者からのメッセージ

生後16ヶ月のとき、広島市の爆心地から2キロメートルの社宅で、母と共に被爆しました。広島・長崎は原爆によって地獄の街と化し、人々は容赦なく無惨に殺されました。残された被爆者の多くは今なお放射能の後遺症に悩まされています。

私たち被爆者は平均年齢83歳と高齢化をむかえ、残された時間は限られてきています。後世に原爆の恐ろしさを語り継がなくてはと思い、活動しています。

岡山県原爆被爆者会会長 岩谷 靖之さん

私たちの平和活動



「核兵器禁止条約の早期実現を求める署名」を国連に提出



ヒバクシャ国際署名の取り組み

おかやまコープでは、「子どもたちに平和な未来を手渡したい」と願い、多くの人に平和の尊さを伝える活動をしてきました。



子どもと一緒に被爆地を訪ね、学ぶ活動



平和について考えるきっかけとして、被爆ピアノコンサートなどを開催

2020年はNPT（核不拡散条約）の発効から50年目となる節目の年。5年に1度開かれるNPT再検討会議の開催地ニューヨークに、今回もおかやまコープから組合員の代表を送ります。「核兵器のない平和な世界」を願う私たちの声を国連や各国に届けるために、平和への思いを託しましょう。



2020年4月25日～5月3日



ニューヨークに私たちの代表を送ろう

全国の生協の代表と、日本原水爆被害者団体協議会（日本被団協）とが協同して活動します。

〈役割〉

- ①被爆者をサポートする
- ②被爆の実相を広げる取り組みを進める
- ③核兵器廃絶への道筋をつけるために、各方面へ要請を行う
- ④帰国後、現地の様子や感じたことなどを地域で広げる

国連本部ロビーでのパネル展示や証言活動などのサポートをします。ピースパレードにも参加し、核兵器の廃絶と平和をアピールしたり、国連や各国の政府代表に核兵器廃絶に向けた取り組みの推進と、NPT再検討会議での積極的な役割発揮を訴える要請活動を行います。



国連国際学校での
証言活動
※写真はいずれも
2015年のもの



ピースパレード

前回（2015年）の代表者の声

おかやまコープの組合員手作りの平和のグッズやメッセージを、ニューヨークでたくさんの人々に届けてきました。帰ってからは、各エリアで報告会を開いています。

平和な未来のために自分達にできることは何か、みんなで考えるきっかけにしてもらえたらしいな、と思います。



左から森本温美さん、
金高さおりさん、岡城祐子さん

私たちがまず一歩、できることを！

ヒバクシャ国際署名



核兵器廃絶を求める市民の思いとして、国連に届けられます。インターネットでも署名できます。



詳しくはこちら

◆ヒバクシャ国際署名
署名用紙

NPT代表派遣支援募金

募金は、今回の代表派遣に関わる費用や、被爆者の活動を支えるために使われます。

詳しくは11月11日から宅配チラシと一緒に
お配りするチラシをご覧ください。

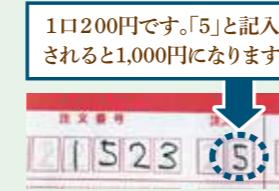
私たち一人ひとりが平和な未来を信じ、核兵器のことを知って、周りの人に伝え広げ、行動することが大切です。

「2019年 台風被害緊急支援募金」にご協力ください

台風15号、台風19号による被害を受けられた皆さんに、心よりお見舞い申し上げます。おかやまコーポでは、被災地域の皆さんのくらしが一日も早く復旧することを願い、緊急支援募金に取り組みます。

《募金期間と方法》【宅配】11月4回まで(～11/22(金)提出)のOCR注文書(商品注文書)の4～6ヶタ商品注文欄に「注文番号 001523」・「数量」をご記入ください。※eふれんずでも募金できます。

【店舗】11月30日(土)まで店内に募金箱を設置しています。

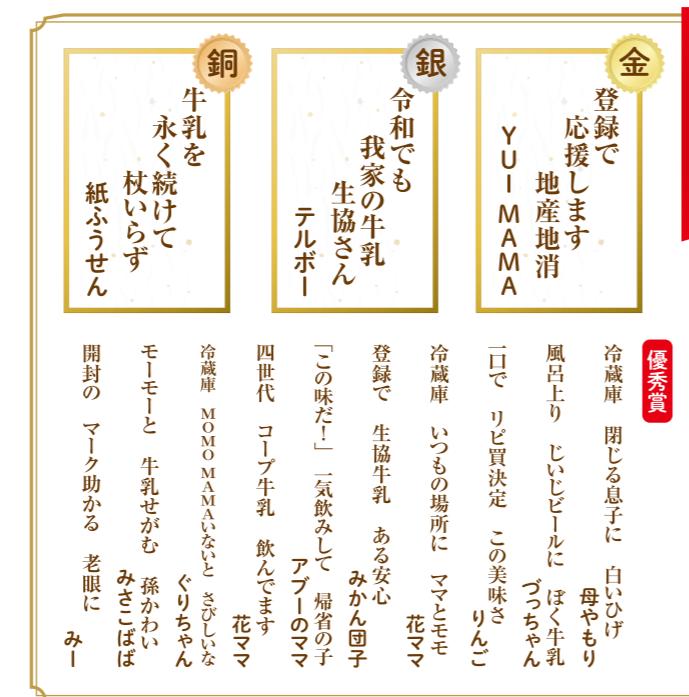


「生協牛乳」「低脂肪牛乳」
リニューアル10周年記念企画

「川柳」「絵画」入賞作品発表



たくさんのご応募をいただき誠にありがとうございました。厳正なる審査の結果、入賞作品が決定しましたので発表いたします。(敬称略) おかやまコーポホームページにも掲載しています。ぜひご覧ください。



2019年9月 理事会だより

報告されたことや
話し合われたこと

●2019年度の総代501人を選出

第64期通常総代会に向けて、2019年度総代選挙が行われ、501人の総代が選出されました。選出された総代のみなさんは、11月の秋の総代懇談会、2020年3月の春の総代・組合員懇談会、5月のエリア総代会議、6月の通常総代会の4つの会議への参加をよろしくお願ひいたします。

●おかやまコーポは全11店舗、「キャッシュレス・消費者還元事業」の対象です

消費税増税に関連して、電子マネー機能付き組合員証「コブカカード」によるお支払いは、10月1日より、5%ポイント還元を実施予定であること、クレジットカードは決定次第、案内することを確認しました。(※宅配事業の口座振替でのお支払は対象外とされています。)

【9月の生協の動き】(9月末日現在)

| | |
|-------------|-------------|
| 組合員数 | 340,751人 |
| 出資金額 | 102億4,763万円 |
| 一人当たりの出資金 | 30,074円 |
| 供給高(全体) | 30億6,806万円 |
| (宅配) | 21億3,935万円 |
| (店舗) | 9億2,871万円 |
| 経常剰余金(全体) | △1,168万円 |
| 累計経常剰余金(全体) | 5,897万円 |

※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。

9月 リサイクル回収結果

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!

| 回収品 | 場所 | 回収量(回収率) | 主な再生品 |
|--------|----------|-------------------|-------------|
| 宅配チラシ | 宅配 店舗 | 55.7万部 (84.5%) | カタログ・新聞紙 |
| シッパー内袋 | 宅配 店舗 | 60.9万枚 (30.4%) | プラスチックのパレット |
| 飲料紙パック | 宅配 店舗 | 22.9万枚 (94.8%) | コアノンロール |

| 回収品 | 場所 | 回収量(回収率) | 主な再生品 |
|-----------------|----------|--------------------|----------|
| 食品用トレー・ 透明容器 | 宅配 店舗 | 70.7万枚 (188.3%) | トレー・透明容器 |

集まったレジ袋代金…318,018円 持参率74.4%(節約枚数39.6万枚)

声にこたえて

組合員さんからの

マヨネーズが分離してしまった



マヨネーズが分離してしまった。
冷蔵庫に入れていたのに…。

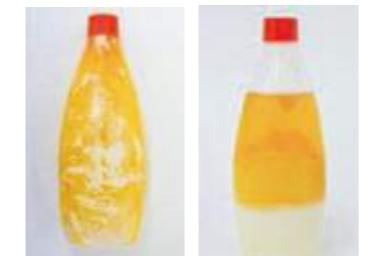


マヨネーズの『乳化状態』が崩れたんだね

野菜室での保管がおすすめ

冷蔵庫内で、冷気が食品に直接当たりやすい場所では、温度が0℃以下になることがあります。マヨネーズのように、凍ることで状態が変化してしまう食品は、温度の下がりすぎない野菜室がおすすめです。

例えば、こんな感じ…



※まだらになることもあります。

マヨネーズは、卵と、油脂分であるサラダ油と、水分である酢が混合してできています。相互に混ざり合わない油と水を卵の力で結び付け、よく混じり合った状態(乳化)にしています。

この状態は、温度や振動などさまざまな要因で油分と水分に戻りやすく、寒い時期や冷凍品との接触、冷蔵庫内の保存場所により、マヨネーズが0℃以下になると分離してしまうことがあります。一度分離したものは元には戻りません。

いつも心に防災を



Vol.4

津波から命を守るには

記事作成協力:岡山県危機管理課



▲出典:気象庁
ホームページ

津波の俗説を信じないで!

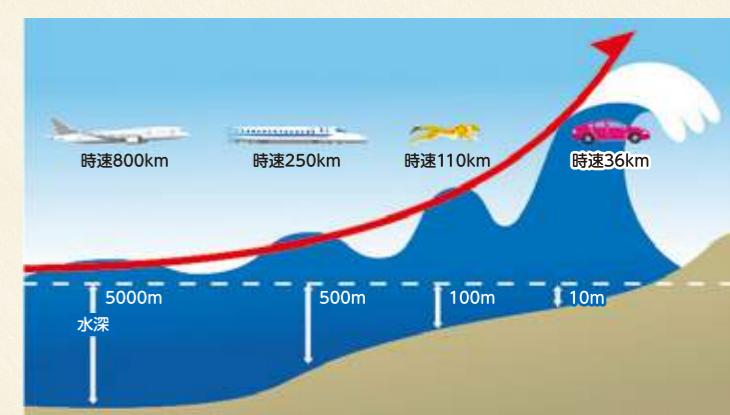
海底下で大きな地震が発生すると、海底が隆起もしくは沈降し、海面が変動して、大きな波となって四方八方に伝播するものが津波です。

「津波の前には必ず潮が引く」という言い伝えがありますが、必ずしもそうではありません。地震を発生させた地下の断層の傾きや方向、津波が発生した場所と海岸との位置関係などによって、潮が引くことなく最初に大きな波が海岸に押し寄せる場合もあります。

速やかに避難を!

津波は、海が深いほど速く伝わる性質があり、沖合ではジェット機に匹敵する速さで伝わります。そして、津波が陸地に近づくにつれ、波の前方部に後方部が追いつくことで、波高が高くなります。

津波のスピードは速く、人が走って逃げ切れるものではありません。津波から命を守るために、海岸付近で地震の揺れを感じたり、津波警報が発表されたら、実際に津波が見えなくても速やかに避難しましょう。



1月号掲載の おたより大募集!

クイズの正解者から抽選で20名の方に、
コープの商品券をプレゼント♪

応募方法

①~③をご記入のうえ、ハガキ、FAX、
e-mail、またはホームページから「おかやま
コープくらしとなかま」係までご応募ください。

① クイズの答え

今月のキーワードクイズ

下記の○○に入る文字は?

Q.1 「CO・OPだし入りみそ」はかつ
おだしと昆布だしに加えてさら
に国産の○○もプラス。

Q.2 2020年にニューヨークで○○
○(核不拡散条約)再検討会議
が開かれます。

Q.3 私たち一人ひとりが平和な未来を信
じ、核兵器のことを知って、周りの人々
伝え広げ、○○することが大切です。

●9月号キーワードクイズの答え
Q.1 シリコン Q.2 黄 Q.3 ヘルシー

②組合員コード・ご住所・お名前・年齢・ ペンネーム

③くらしとなかま11月号を読んでのご感想 や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ

私って大人になったなと感じること
～そう感じる瞬間はどんな時ですか?～

※送っていたいものは返却できませんので
ご了承ください。

応募締切
11/20水

【ハガキで】

〒700-0026
岡山市北区奉還町一丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係



【FAXで】 086-256-2588

【ホームページで】

「くらしとなかま」ウェブページ上部にある
おたより投稿フォームをご利用ください。
※「おたより投稿フォーム」には
対応しておりません。

おたより投稿フォーム

くらしとなかま おたより 検索
●フォームに沿って入力して送信するだけ!
●おたより投稿フォームから応募の方は受信確認
のメールをお送りします。メイン指定受信され
ている方は「@okayama.coop」からのメールを
受信できるように設定変更をお願いいたします。

[e-mailで] nakama@okayama.coop

掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更
することができます。
●ご記入いただいた個人情報は「くらしとなかま」の
制作のみに使い、目的以外には使用しません。
●応募総数は122通でした。



みんなのひろば

みなさんから寄せられたご意見や
ご感想でつくるコーナーです。



特集 ヘルシーコープ

「まごわやさしい」よく聞きます。自分で食
事を作るので気をつけていますが、もっと
「ヘルシーコープ」をとり入れ、とりたいもの
の、減らしたいものに気を配りたいです。

●岡山市 植月満

食べ方レシピを参考にして家族の健康は
もちろん、私自身の体調のためにも実行して
いきたいと思います。

●瀬戸内市 てんてん虫

逸品 くっつかないホイル

くっつかないホイルを使うようになってから、大変重宝しています。ご近所の人にもすすめています。

●真庭市 小椋蓉子

魚を焼く時になくてはならない商品です。

●倉敷市 モミジ

アルミホイルは今まで何も考えずに購入していましたが、記事を見て購入したいと思いました。

●真庭市 KT

あなたの冷え対策

早朝から外で1時間程度身体を動かすようにしています。そうすることで身体の代謝が上がり、一日を快適に過ごすことができます。

●岡山市 だいすさん

3つの首を冷やさないようにしています。特に足首と首!! 首が冷えるとすぐのどが痛くなるので、寝る時はタオルを巻いて。足にはレッグウォーマーを重ねます。そして湯たんぽ。じんわり温かくて良いですよ。なんといってもどれもエコな方法でおススメです。

●倉敷市 オリーブ

末端冷え性で、冬の夜はなかなか寝付けないのですが、子どもは体温が高いので、4歳の息子とくつついで寝るとホカホカとあったかになりますよ～!!

●岡山市 Kちゃんママ

筋金入りの冷え性でしたが、ある時「夏冷やすと冬冷える」と聞いて、目からウロコ。足元を保温し、夏にせっせと汗をかく生活をしていたら、3年くらいでつらかった冷えが改善してきました。最近はボアパーカーなど保温性の高い衣類もたくさんあって嬉しいです。

●赤磐市 こたつねこ

寒い冬を乗り切るには、下着の上に毛糸のベストを着ることです。アクリルのベストもいいです。体がスースーするのを防いでくれます。冷え対策にはベストを着るのがベストです!

●備前市 ゆいな

温かい味噌汁や鍋物などを食べます。やはり体の中から温めるのがいいと思います。とろみをつけたり、バターを加えたりするとより温まります。

●岡山市 みいちゃんママカリ

ヘルシーコープの取り組み、いいですね。子どもが大きくなって食に対する意識がやや薄れかけていましたが、いつまでも健康でいるためにも、もう一度食生活を見直すことが大切だと思いました。

●美作市 なつめぐ

サンマの口先が黄色いものは脂がのっていることは知りませんでした。「たべる・たいせつ
きほんのき」の記事が参考になりました。

●瀬戸内市 レモン

つぶやき川柳

| | | | |
|------------|---------------------------|------------|------------------------|
| ●真庭市 くまちゃん | こがらしや かれ葉におち葉 まいあがる | ●津山市 いくちゃん | 脂肪つけ 冬眠しない 我が家流儀 |
|------------|---------------------------|------------|------------------------|

玄米を頂いたので、初めて自動精米機がある場所へ行き、100円を入れてしてみました。思いのほか簡単でした。お米に関する豆知識を読んで、保管に気をつけておいしく食べようと思います。

●岡山市 きなこ

2歳になったばかりの娘は絵本が大好きなので、毎日欠かさず読み聞かせをしています。「にっこり子育て」にもあったように、実体験を大切にし、いろいろなジャンルの絵本を読んであげたいと思います。

●真庭市 てんどう

は～とふるネットのメンバーさんが写真
洗浄のボランティアに参加されている記事、
何か協力できることがあればと思いながら、
なかなか動けないので、大変気になりました。

●倉敷市 はれとまと

今月の表紙レシピ



4種のきのこのアレンジおでん

【材料(4人分)】

| | | | |
|-------|----|-------|---------|
| しめじ | 1袋 | みつば | 1/2袋 |
| えのき | 1袋 | だし汁 | 1600ml |
| エリンギ | 2本 | 酒・みりん | 各1/2カップ |
| しいたけ | 4枚 | しょうゆ | 1/4カップ |
| おでん具材 | 適量 | 塩 | 小さじ1 |

【下準備】

- ①しめじえのきはそれぞれ石づきを切り落として小房に分ける。
- ②エリンギは縦4等分にし、しいたけは軸を切り落とす。
- ③みつばは根元を切り落として3センチの長さに切る。
- ④おでん具材は適当な大きさに切り、必要に応じて湯通しする。

【作り方】

- ⑤鍋にⒶを入れ、煮立ったらしめじ、えのき、エリンギ、しいたけ、全てのおでん具材を加えて弱火で15分煮る。
- ⑥みつばを入れてさっと煮る。