

くらし豊かに  
なかまとともに

## くらしとなかま

VOL.  
545

2020年 3月号

無料



## 特集

## 消費者被害 若者も狙われています!

- ・たべる・たいせつ きほんのき
- ・にっこり子育て／消費生活センターより
- ・声にこたえて／いつも心に防災を

## 逸品

## CO・OP 十種の具材 ちらし寿司の素

- ・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



くらしとなかま 2020年 3月号 第545号 発行日／2020年3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 086-256-22511(代)

## 旬レシピ



## 菜の花のナムル

1人分  
88kcal

## 材料(2人分)

菜の花	200g	ごま油	小さじ1
ねぎ(みじん切り)	少々	塩	少々
A 砂糖	小さじ1/2	黒すりごま	大さじ1
しょうゆ	小さじ1		

## 作り方

- ①菜の花は茎の太い所は斜め薄切りにし、熱湯でさっとゆでて水に取り、水けをしぼる。
- ②Aを混ぜ①を加えて和える。  
※黒すりごまを白すりごまに変えたり、ごまの代わりにごま油を増やしてもいいです。



## 春の野菜スープ

1人分  
145kcal

## 材料(2人分)

キャベツ	2枚	ベーコン	2枚
じゃがいも	1個	かつおだし	400cc
人参	30g	酒	大さじ1
スナップエンドウ	40g	A しょうゆ	小さじ1
冷凍コーン	20g	こしょう	少々

## 作り方

- ①キャベツは短冊切り、じゃがいもは拍子木切り、人参はいちょう切り、エンドウは斜め2等分、ベーコンは1cm幅に切る。
- ②鍋にベーコンを入れて中火で軽く炒め、野菜を加えて炒めたら、だしを加えてひと煮立ちさせる。Aで味をととのえる。

## 菜の花

花が開いてないもの、茎の切り口が  
みずみずしく緑の濃いものがよい。  
早めにゆでて水けを絞り容器に入れ  
冷蔵保存で使い切るか冷凍保存。

## キャベツ

手に持って見た目より重く巻がっ  
かりしていて、芯がやや小さく切り口  
が割れてないものがよい。冷蔵庫の  
野菜室、冬場は冷暗所に保存。



## 菜の花とアサリの酒蒸し

1人分  
187kcal

## 材料(2人分)

菜の花	100g	酒	大さじ3
アサリ(殻付き)	180g	水	50cc
にんにく(みじん切り)	1片分	B しょうゆ	小さじ2
A 赤唐辛子	2本	レモン(半月切り)	3~4枚
オリーブ油	大さじ2		

## 作り方

- ①アサリはよく洗い水けをきる。菜の花は茎の太い所は斜め薄切りにし、熱湯でさっとゆでて水に取り、水けをしぼる。
- ②フライパンにオリーブ油とAを入れて弱火にかける。にんにくの香りが立ったらアサリを加え酒をふって蓋をして1分ほど蒸し煮する。
- ③アサリの口が開いたら蓋を取り、菜の花とBを加えてフライパンを回しながらサッと煮る。



## キャベツのクリームパスタ

1人分  
837kcal

## 材料(2人分)

キャベツ	5~6枚(400g)	スパゲッティ	160g
にんにく(つぶす)	1片分	生クリーム	150cc
アンチョビ(フレ)	10g	塩・こしょう	各少々
赤唐辛子(小口切り)	1本分	粉チーズ	適量
オリーブ油	大さじ3	A あらびき黒こしょう	適量

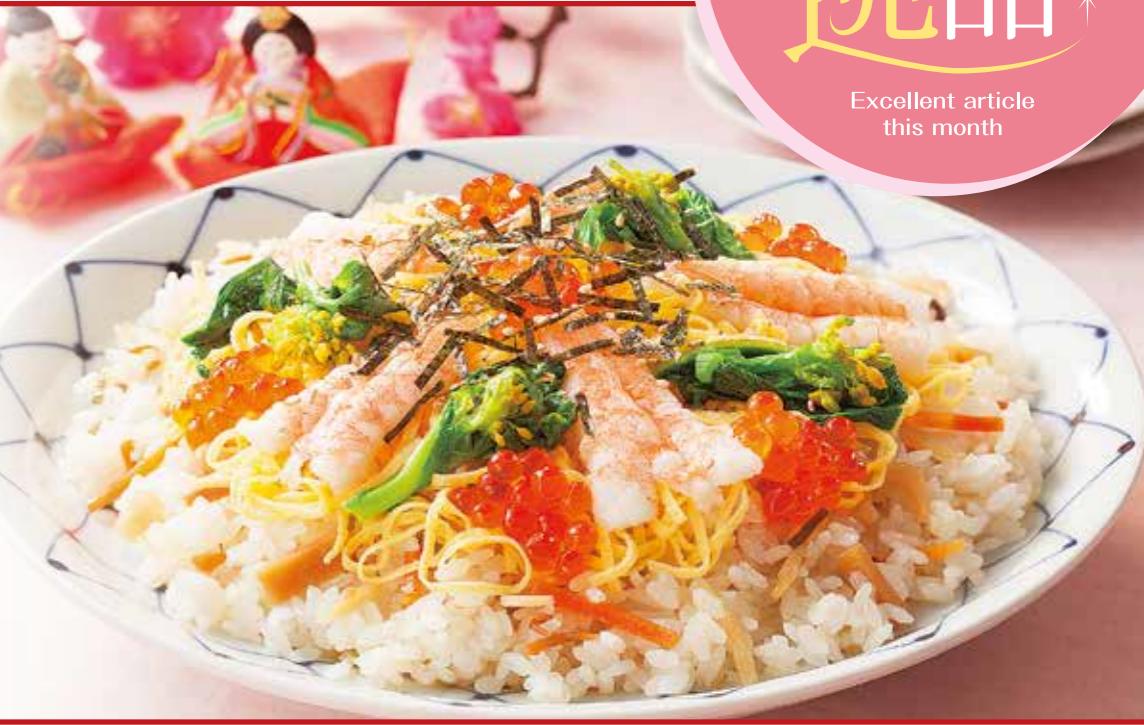
## 作り方

- ①キャベツは軸を取り、7~8cm角に切る。アンチョビは刻む。
- ②沸騰した湯に1%の塩を入れ、スパゲッティを入れて表示通りにゆでる。
- ③フライパンに油とにんにくを入れて熱し、香りが出たらアンチョビを加えて炒める。キャベツと唐辛子を加え強火で炒め、ゆで上がったスパゲッティの水けをきって加える。
- ④生クリームを加えて手早く混ぜ合わせ、塩・こしょうで味をととのえる。器に盛りAをふる。

# co-op 十種の具材 ちらし寿司の素



CO-OP 十種の具材  
ちらし寿司の素  
2人前×2袋  
参考価格  
**268円**（本体価格）



## 炊きたてご飯に 混ぜるだけ

ちらし寿司の素は、袋に入っているすし酢入りの具材を、温かいご飯に混ぜるだけで簡単にちらし寿司ができる商品です。1袋で1.5合分のご飯に対応。2袋入っています。

**米酢と砂糖の甘みが  
やさしい関西風の味**

ちらし寿司の素は、袋に入っているすし酢入りの具材を、温かいご飯に混ぜるだけで簡単にちらし寿司ができる商品です。1袋で1.5合分のご飯に対応。2袋入っています。

米酢のまろやかさと砂糖の甘みが効いた、上品でコクのある味付けになつています。調味料（アミノ酸等）は使っておらず、昔ながらの「なつかしい」味です。

## たっぷり 十種の具材



さめにカットしています。別に「のりごま」もついています。工場では、冷凍や乾燥の状態で入荷した十種の原料を機械や人の目で選別。計量を行い、調味液で炊き上げます。それをアルミパウチに充填した後、殺菌のために一度加熱し、仕上げます。さら一度加熱し、仕上げます。さらに、のりごまの袋をセットしてでき上がり。

賞味期間が1年あるので、貯め置きしておくと便利です。

## 多種多様な コープ商品を 作り続けて

メーカーのヤマモリ（株）は、創業130年の醤油製造の老舗ですが、レトルト食品の開発にも長い歴史があります。姉妹品の「五目ちらしのほか、レトルトカレー、麻婆豆腐の素、釜めしの素」のほか、など数々のコープ商品を作っています。



CO-OP  
五目ちらしの素  
4人前（2人前×2袋、  
のりごま付き）  
参考価格  
**218円**  
（本体価格）

具材はにんじん、たけのこ、しいたけ、れんこん、かんぴょうの5種類。マイルドな酸味で飽きのこない味です。

「ちらし寿司を食べたい！」と思ったときが作りどき。具材が十種入っているちらし寿司の素を使えば、たちまちおいしいちらし寿司ができます。「どんな商品?」「具材は?」「味は?」メーカーのヤマモリ株式会社の田中さんに聞きました。

**手まり寿司**  
お好みの具材を飾り  
ちょっとしたおもてなしに

**ちらし寿司の素**  
を使って  
楽しくおいしく

**いなり寿司**  
味付いなりあげ  
を使って  
食べやすく

**茶巾寿司**  
薄焼き卵に包み  
かんぴょうで結んで

**おにぎり**  
青じそを混ぜ、  
のり・ごまを  
かけて

**カップ寿司**  
錦糸卵やアナゴを  
のせて

**組合員の声**

ヤマモリ株式会社  
田中 佳世さん

●穴子、しいたけ、錦糸卵、しめさば、紅ショウガを上に飾ると、とても豪華なちらし寿司になりました。

●錦糸卵やのり、カイワレ、生ハムをのせてカップ寿司にしてみました。

●ちらし寿司の素といなげを使っていなり寿司にします。手軽につまめるし、調理も簡単、短時間でできるのがありがたいです。

●素材がいろいろ入っているし、酢の加減もよく、おいしかったです。

●祖母が作ってくれた味とよく似ていて、うれしいです。



## 子どもの「遊び食べ」

「食べ物で遊んではダメ！」と、つい怒っていますか？子どもの「遊び食べ」と上手に付き合いましょう。

参考サイト:日本コープ共済生活協同組合連合会  
ママのための情報サイト [mamaomoi](http://mamaomoi)



### どうして、子どもは「遊び食べ」をするの？

離乳食から幼児食への移行がすすむ2～3歳の時期、ママが大いに頭を抱える遊び食べ。子どもにとって食事は未知のものであり、食事と遊びの区別がついていません。見て触って確かめたいのです。とがめたりせず、「食べる練習をしているんだな」という心持ちで見守ってあげましょう。遊び食べは、成長に従って徐々になくなっていますが、4～5歳になればほとんど見られなくなります。

### 対策

#### ①ある程度自由に遊ばせてから食事に移行する

子どもは練習をしているだけなので、怒られても「なぜ怒られているのか」を理解できません。ある程度遊ばせてから食べるように促しましょう。

#### ②エプロンで汚れ対策

食事のときは、長めの、ポケットつきのエプロンにするなど広い範囲の食べこぼしをキャッチしてくれます。床にもレジャーシートを敷くなどして、「汚されても困らない工夫」をしましょう。



#### ③食べ方のお手本を見せてあげる

子どもにとっては、「大人の動きをまねすること」が一番の学習法です。子どもに「アーン」をしたら、「ママにもちようだい」と同じことをするように促してみましょう。



#### ④好きな温度や食感を把握する

冷たいものが好きな子や固いものが好きな子など千差万別。注意深く見て、子どもの嗜好に近づけてあげましょう。



#### ⑤時間を決めて切り上げる

子どもが食事に集中できる時間は30分が限界です。遊び食べで時間が伸びてしまう場合は、時間を決めて、それを過ぎたら切り上げてみましょう。

#### ライターコラム

うちの子はみんな食いしん坊だったせいか、遊び食べをして怒った記憶がないのですが、孫は遊んでいないのに食べるものがものすごく遅くて、見ているとイライラしてしまいます。この子も、大きくなれば、周りを見て、みんなに合わせることができるようになるかなぁ…？（ライターY）

〈隔月掲載〉消費生活センターより

#### 【テーマ】賃貸住宅を退去したら、高額の補修費用を請求された



#### ガイドラインを参考に、話し合いましょう。

国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」では、通常使用による破損や経年変化によるものは家主の負担、借主の不注意・タバコ・ペットによる傷や汚れ等は借主負担とされています。

補修費用を請求されたときは、費用明細や契約書等を確認し、上記のガイドラインを参考に家主と話し合いましょう。

岡山県消費生活センター  
**086-226-0999**

# たべる・たいせつしほんのき



冬になると店頭に並ぶ、愛らしいいちご。

私たちが食べている部分は、実は果実ではなく、花托の発達した花の一部。

果実は、その周りにあるゴマのような粒々です。



### 旬

いちごが最もおいしく安く出回る時期は1月から3月で、路地物の旬は3月から4月の春後半。早く食べたい、使いたいという消費者の要求に応えて、ハウス栽培や品種改良がなされ、今ではほとんどのいちごが促成栽培されている。

### 豆知識

先端のとがっている方が甘みが強いので、ヘタのついた方から食べ始めると最後まで甘さを感じながら食べることができます。

### 栄養

いちごはある程度の量をまとめて食べることが多いので、ビタミンCの摂取に適していると言える。いちごの赤い色素成分であるアントシアニンは、ボリフェノールの一種。さまざまなアミノ酸も豊富に含まれている。

### いちごの種類



あまおう  
(福岡県開発)

「あかい、まるい、お大きい、うまい」の頭文字をとって名付けられた。大きく、形が整っている。糖度も高く、保存性や輸送性に優れている。



さちのか  
(農水省開発)

濃い鮮赤で、長円錐形。果肉は淡紅色で、果心も淡赤色をしているので、ジャムやピューレにするときれいに作れる。果肉はかなり硬い。ビタミンCが多い。



さがほのか  
(佐賀県開発)

比較的大きめで、ややスリムな円錐形。果皮は鮮紅色で艶があるが、果肉は白い。食感はやや硬めで歯ざわりがある。酸味はおだやか。



紅ほっぺ  
(静岡県開発)

「ほっぺが落ちるくらいおいしい」という意味で名付けられた。しっかりととした食感があり、甘みと酸味のバランスがよく、コクがある。



…教えてくれたのは…

いちごは、品種改良により毎年新しいブランドが出ています。いろいろ試して、味の違いを楽しんでください。



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)



# 声にえて

組合員の要望で改善された事例や  
商品の豆知識をお知らせします

## 宅配カタログ下側の見出し

宅配カタログ「デリコ」の下側の見出しの文字が  
小さくて、色も全部同じなので、見づらいです。

いただいたいご意見をもとに、20年1月から  
見出しの枠を色分けしました。文字の大きさに  
ついては、欄外を利用していいるため、  
変更が難しいことをご了承ください。



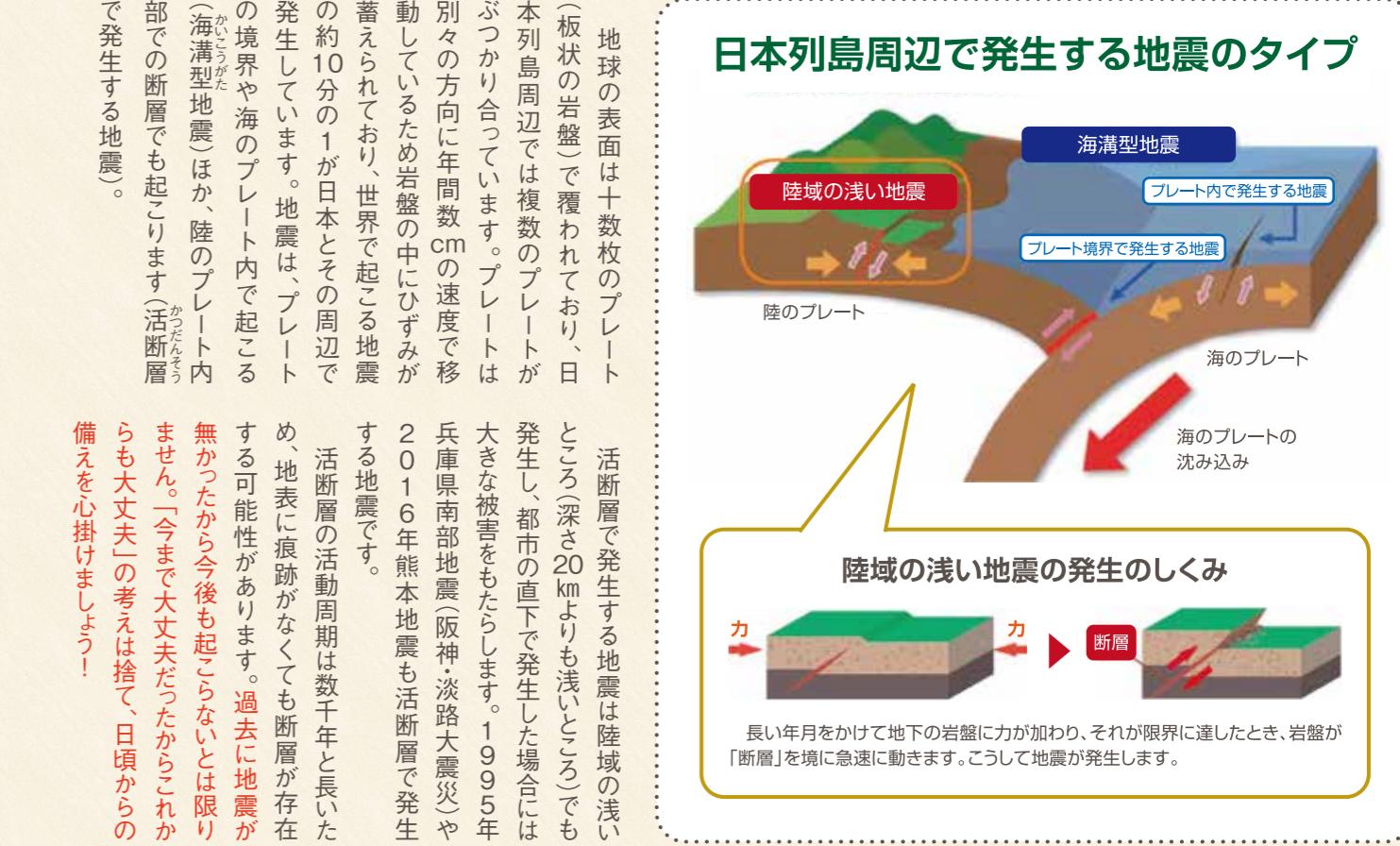
**声をお寄せください**

0120-662-538  
月～金 8:30～21:00  
土 8:30～18:00

おかやまコープへのお問い合わせ、ご意見・ご要望、商品に関するこ  
とは、「問合せセンター」でお受けしています。

## 日本は世界有数の「地震国」

参考資料(図も):気象庁パンフレット「活断層の地震に備える—陸域の浅い地震—」  
記事作成協力:岡山県危機管理課



## インフォメーション

### CO・OP共済が 「顧客満足度第1位」を獲得

CO・OP共済は、サービス産業生産性協議会が実施した2019年度JCSI(日本版顧客満足指数)第5回調査で、顧客満足度第1位(生命保険部門)の評価をいただきました。



©2012  
CO-OP共済

詳しくは  
こちら▼



6指標中4指標(顧客期待、知覚品質、知覚価値、顧客満足)において1位の評価を受け、同調査において2016年度まで4年連続で獲得していた「顧客満足度第1位」を3年ぶりに獲得しました。

### CO・OP商品60周年 “よさ”を伝え広げます

2020年、CO・OP商品は60周年を迎えます。おかやまコープでは、CO・OP商品の歴史や価値をあらためて知り、「Cコレ商品」を中心にお商品のよさを伝え広げる取り組みをすすめます。

2020年はCO・OP商品60周年  
CO・OP商品第一号の「生協バター」が誕生したのは1960年。消費者の暮らしをよりよくするための課題に取り組んできた生協として、今は当たり前になつた「消費者の声を生かした商品づくり」に取り組みました。当時は作り手が主体の時代。消費者が商品づくりに関わるのは特別なことでした。が、生産者・メーカーと相互通理解を深め、組合員の願いに寄り添う商品を作り続けてきました。



### 【1月の生協の動き】(1月末日現在)

組合員数	343,190人
出資金総額	103億6,701万円
一人当たりの出資金	30,208円
供給高 (全体)	27億9,263万円
(宅配)	19億5,622万円
(店舗)	8億3,641万円
経常剰余金 (全体)	△8,245万円
累計経常剰余金 (全体)	2億1,805万円

※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。

### 規則の制定及び改定を行います 法改正に伴う 規則の制定及び改定を行います

2020年4月に改正民法が施行されます。この改正により、おかやまコープ第1号開発商品として誕生した「生協食パン」。今回、品質や価格を維持しながら地元の小麦を活用してリニューアルします。原料の小麦粉について、現在の「外国産小麦50%+国产小麦50%」から、「外国産小麦50%+瀬戸内産小麦25%+北海道産小麦25%」にリニューアルします。これにより地産地消と中国地方の食料自給率の向上、フードマイレージなどでご案内していきます。

### 2020年1月 理事会だより 「生協食パン(5枚・6枚)」を リニューアルします

1978年、おかやまコープ第1号開発商品として誕生した「生協食パン」。今回、品質や価格を維持しながら地元の小麦を活用してリニューアルします。原料の小麦粉について、現在の「外国産小麦50%+国产小麦50%」から、「外国産小麦50%+瀬戸内産小麦25%+北海道産小麦25%」にリニューアルします。これにより地産地消と中国地方の食料自給率の向上、フードマイレージなどでご案内していきます。

### 1月 リサイクル回収結果 ジ協力ありがとうございます。

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	53.4万部 (79.2%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	53.1万枚 (27.6%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	19.6万枚 (98.6%)	コアノンロール

集まったレジ袋代金……312,004円 持参率 74.8%(節約枚数36.3万枚)

# みんなのひろば



## 1月号の感想



特集

「しっかり食べてしっかり動いて  
いくつになんでも元気で生き生き」

逸品

「CO・OP オイスター・ソース」

●「フレイル」って何?全然知らなかつたので、チェックリスト・予防がとても参考になりました。注意して、規則正しい生活を心がけたいと思います。

倉敷市 みち

●私が落ち込んでいたとき、知り合いから「人生そんなもん!」と言われて、視点を変えること、前向きに物事を考えることができるようになりました。

岡山市 花束

●出産後、産科の医師が「みんなに元気な赤ちゃんを久しぶりに見たよ、ありがとう」と言つてくださいました。難病を持っている私にとって、生きる元気をいたくありがたい言葉でした。今でも思い出しき子育てを頑張っています。

都窪郡早島町 つゆ草

●牛窓のオリーブ園で、おだやかな海の風景を見ながらのお弁当はいいものです。

瀬戸内市 まなばーば

●日赤寺自然の森です。ちょっと遠出の気分のときに。4歳の娘の保育園の遠

●食事について振り返つてみると、意識して食べないとエネルギーとなる食品に偏ってしまいます。かよつとした工夫でたんぱく質の不足分をじつじつ補つていきたいです。

岡山市 ぱつきん

●フレイルにならないために、社会とのかかわりを持つことも大切だといつことがわかりました。これからはそのこと大事に生きようと思いました。

岡山市 マロン

●表紙の「揚げもちのみぞれ鍋」の大根おろしのクマがとってもかわいかつたです。みぞれ鍋はあまりすることがないのですが、孫に作つてやりたくなりました。

岡山市 ポピー

●オイスター・ソース。常備したい調味料でしたが、なかなか使いきれないのに敬遠しがちでした。和洋折衷、幅広い料理のかくし味に使ふると知つたので、レシピを参考に使つていきました。

岡山市 あつきーママ

●「いつも心に防災を」灯油ボリ缶に交換日安があることを知りませんでした。消火器は毎年末、消防団が点検に来るので気にしてましたが、防災についてまた勉強になりました。

津山市 いくちゃん

足でも行きました。真横には岡山空港の滑走路があり、飛行機の離着陸も見られて楽しいです。

岡山市 にじこ

●矢掛町総合運動公園。ホーホケキョと鳴くウグイスの声に癒されます。

小田郡矢掛町 坪井 誠子

●瀬戸内海が一望できる王子が岳。ツツジの頃のお天気の良い日は最高だと思います。ふもとから歩いて上がるど、お弁当がさらにおいしく感じるのでは?

笠岡市 ハイジ

●瀬戸内海が一望できる王子が岳。ツツジの頃のお天気の良い日は最高だと思います。ふもとから歩いて上がるど、お弁当がさらにおいしく感じるのでは?

赤磐市 ハイジ

## テーマ 「岡山県内、お弁当を持ってお出かけするならココ!」

●牛窓のオリーブ園で、おだやかな海の風景を見ながらのお弁当はいいものです。

瀬戸内市 まなばーば

●日赤寺自然の森です。ちょっと遠出の気分のときに。4歳の娘の保育園の遠

●コーポのオイスター・ソースはよく購入します。広島産のかきエキスを使ってこのお値段は、かなりお得だと思います。

岡山市 風名

## テーマ 「心に残る贈られた言葉」

●学生時代、周りの友達がキラキラ輝いて見えて自分に自信が無くなっていたとき。小さい頃から見守つてくれていた親戚のおじちゃんが「君はこれからどんどん成長するよ。歳を重ねることに魅力的になるよ」という言葉を、ひょんな会話から贈つてくれました。今もこの言葉を胸に、輝きを増していこうと日々努力しています。

倉敷市 すいか

●自分が迷つたとき、相手の立場になつて「私だったらこうしてほひ」と思つて相手の方にしてあげたら良い。10年前に他界した母からの贈りものの言葉です。

岡山市 ままナース

## つぶやき川柳

●あと何度も弁当作れる 門出の児

●真似をして 合わす小さな 手の祈り

倉敷市 鈴木喜久子

●つぶやき川柳

●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「くらしとなかも」の制作のみに使い、目的以外には使用しません。

●送っていただいたものは返却できませんのでご了承ください。

●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「くらしとなかも」の制作のみに使い、目的以外には使用しません。