

無料

今月から表紙デザインが
新しくなりました！

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

逸品
恩納村産
味付太もずく・糸もずく

撮り方
魅せる写真の



春野菜とミートボールのスープ煮
(作り方は10ページ)



おかやまコープ。

2021
04

vol.558

くらしとなかま 2021年4月号 第558号 発行日 / 2021年4月1日 発行 / おかやまコープ 理事長 平田昌二 編集 / 広報室 TEL 086-256-2511 (代) 岡山市北区奉還町一丁目七一七 〒700-0026

旬レシピ



スナップエンドウの和ポテサラ
1人分
248kcal

材料(2人分)

スナップエンドウ	80g	ツナ缶	1缶
まいたけ(小房に分ける)	1/3株	マヨネーズ	大さじ2
酒	小さじ2	和風だしの素	小さじ1
じゃがいも(乱切り)	3個	しょうゆ	小さじ1/2
		塩・こしょう	各少々

A

B

C

作り方

- スナップエンドウは2等分してまいたけと共に耐熱皿に入れ、ラップをかけ電子レンジで1~2分加熱する。水けを切って冷ます。
- 耐熱容器にじゃがいもを入れ、ラップをかけ電子レンジで約5分加熱してつぶす。
- ②の粗熱が取れたら、Aと①を加えて混ぜ器に盛る。



筍とスナップエンドウのオイスター炒め
1人分
243kcal

材料(2人分)

筍水煮(一口大)	100g	サラダ油	小さじ2
スナップエンドウ(2等分)	80g	しょうゆ	小さじ2
牛こま切れ肉	100g	マヨネーズ	小さじ2
塩・こしょう・片栗粉	各適量	オイスターソース	小さじ2

A

B

C

作り方

- 牛肉は塩・こしょうを振って片栗粉をまぶす。
- フライパンに油を中火で熱し、①を炒める。筍・スナップエンドウを加えて炒め合わせ、焼き色がついたら混ぜ合わせたAを加えて絡め、器に盛る。



グリンピースと豆腐のたらこ煮
1人分
188kcal

材料(2人分)

グリンピース(豆のみ)	50g	だし汁	150cc
充てん豆腐	1丁(300g)	酒	大さじ1
たらこ(一口大)	50g	みりん	大さじ1
/ 片栗粉	小さじ2	しょうゆ	小さじ1
水	小さじ2	塩	小さじ1/2

A

B

C



筍と鶏肉の辛みそ煮
1人分
504kcal

材料(2人分)

筍水煮(一口大)	200g	にんにく(つぶす)	1片
鶏もも肉(一口大)	1枚	赤唐辛子(種ごと2等分)	1本
しお味噌	大さじ1/2	みそ	大さじ2
ごま油	小さじ1	砂糖・酒	各大さじ1と1/2
青ねぎ(筍切り)	適量	水	100cc

A

B

C



作り方

- 鶏肉はしょうゆを絡め下味をつける。
- フライパンにごま油を強火で熱し、筍・①を入れて表面を焼きつける。
- ②Aを加えて炒め合わせ、香りが立ち始めたらBを加える。ひと煮立ちしたら中火にし、汁けがなくなるまで煮詰める。器に盛り青ねぎをのせる。



おかやまコープ くらしとなかま
[検索](https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/)
からも情報発信中！





エシカルなお買い物
(※P8参照)です。

もずく基金

もずく基金の対象商品1点につき、宅配は2円、店舗は1円の積立金がサンゴ再生活動(養殖や植え付けなど)の支援に役立てられます。

サンゴが元気な海はもずくも元気!

海水温の上昇により、恩納村のサンゴ礁に大規模な白化現象(死滅)が起きたのをきっかけに、漁協やメーカーの(株)井ヶタ竹内を中心にサンゴ再生の活動が始まりました。

これが大きく広がって「もずく基金」の取り組みとなり、おかやまコーポも2010年に開始。10年間で約674万円を支援することができました。



土台に根付いたサンゴを海の中にセットしていきます

組合員の声

「もずく基金」に役立てていると思うとうれしいです。自分の好きな商品の購入が、誰かの何かの役に立っているって、とても素敵だと思います。

ちりめんじゅこと一緒に食べるとカルシウム倍増。

きゅうりやミョウガ、オクラや山芋などもトッピングして食べています。

コーポのもずくは“theもずく”という感じ。小さなパックにたっぷり入っていて満足です。

そのままがあいしいけれど こんな一品も!

もずく天ぷら



材料(3人分)

味付太もずく 3カップ
ツナ缶 80g
人参(千切り) 1/3本
玉ねぎ(千切り) 中1/2個
ねぎ(小口切り) 2本
天ぷら粉、揚げ油、大根おろし 適量

作り方

①野菜に天ぷら粉をまぶし、味付太もずくとツナを入れて、混ぜ合わせる。(通常の天ぷらよりも生地は固め)
②一口大ずつ揚げて、大根おろしでいただく。

お弁当用もずく(冷凍) 180g(18g×10)



酢の物はお弁当に入れにくいけれど、カップに入っているので安心。
自然解凍なので、お昼にはちょうど食べ頃です。

もずくポテトサラダ



材料(4人分)

味付太もずく 2カップ
じゃがいも 3個
にんじん 1/6本
きゅうり 1/3本
塩・こしょう 適量

味付太もずく 1カップ
しいたけ 1枚
しめじ 1/4株
エリンギ 小1本
えのき 1/2株
卵 2個
刻みねぎ 適量
和風だし(顆粒) 4g
塩・こしょう 少々

作り方

①じゃがいもは皮をむき、1cm幅の輪切りにし、ゆでて熱いうちにつぶしておく。
②にんじんは皮をむき、いちょう切りにしてゆでる。きゅうりは薄い輪切りにして、塩もみし、水けを絞る。
③①のじゃがいもに塩・こしょうで味付ける。
④③に味付太もずくを加えて混ぜ、器に盛りつける。
⑤器に入れ、刻みねぎを散らす。

きのこたっぷり! もずくのかきまたまスープ



材料(4人分)

味付太もずく 1カップ
しいたけ 1枚
しめじ 1/4株
エリンギ 小1本
えのき 1/2株
卵 2個
刻みねぎ 適量
和風だし(顆粒) 4g
塩・こしょう 少々

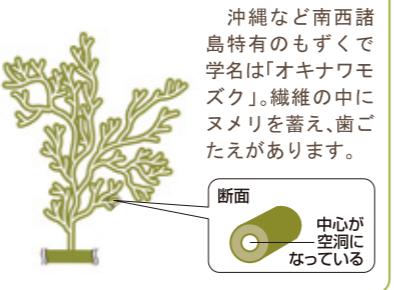
作り方

①きのこ(しいたけ・しめじ・エリンギ・えのき)を食べやすい大きさに切る。
②水600ccを沸騰させ、和風だし、①を入れる。きのこに火が通ったら、とき卵を入れて混ぜ、火を止める。
③味付太もずくを加え、塩・こしょうで味をととのえる。
④器に入れ、刻みねぎを散らす。

? 「太もずく」と「糸もずく」の違いは? ?

ふたつはまったく違う種類の海藻です。

〈太もずく〉



沖縄など南西諸島特有のもずくで学名は「オキナワモズク」。繊維の中にヌメリを蓄え、歯ごたえがあります。

〈糸もずく〉



表面にヌメリがあり口あたりがなめらか。

断面 ヌメリ 繊維



恩納村産 味付太もずく・糸もずく

暖かくなるこれからの季節、さっぱりともずくはいかが?

ミネラルが豊富で、フコイダン・アルギン酸など食物繊維の働きも注目されているもずく。コーポの味付もずくは、歯ごたえよく、味よく、たっぷりの量がうれしい逸品です。



**おいしさの決め手は
品質管理とまろやかな味**

原料のもずくを製品に仕上げるのは(株)井ヶタ竹内。もずくの製造に伝統と実績のある会社です。原料の洗浄からパック詰めまで、品質を損なわないように低温管理された工場で衛生的に製造されています。味付けはしょうゆ、砂糖、米酢をベースにしたまろやかな味。家庭で調理したようなあつさりしたおいしさです。



恩納村の沖合にはサンゴ礁の遠浅の海が広がっています。もずくの成長には太陽光が海底まで差し込む澄み切った海が不可欠で、養殖は種を付けた養殖網を海底に接地させて行われます。収穫は、太もずくは3月~6月、糸もずくは1月~3月にかけて行われます。生産者が識別できるよう、別々に塩蔵し製缶した後、沖縄から鳥取県境港市に搬送され、加工されます。

ふるさとは 沖縄県恩納村の海

【もずくの製造工程】



知って学んで!

SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



貧困を
なくそう



質の高い
教育をみんなに



住み続けられる
まちづくりを

「子育て応援」 妊娠・出産・育児…新しい生活が始まることでうまれる不安や悩みを少しでも解消して、お子さんと見る毎日の景色がさらに楽しいものになるように応援します。



▲おかやまコープの
子育て応援の取り組み

個配「子育てサポート割引」

親子(母子)手帳交付～小学校卒業(3月末)までのお子さんがいる方が対象(妊娠さんも対象)。月額個配手数料が半額になります。

店舗「ももっこカード協賛店」

「ももっこカード」を毎月5日・15日・25日にレジで提示すると、1回のお買い物金額1,000円ごとに20ポイントをプレゼント!



※「ももっこカード」は、岡山県が交付する「おかやま子育て家庭応援カード」。岡山県在住の妊娠中の方と、小学校6年生までの子様をお持ちのご家庭に交付されています。

子育てくらぶ

妊娠さん、0歳・1歳・2歳のお子さんがいる方が申し込みできます。☆お誕生日プレゼントや年4回情報紙をお届けします。



2歳、3歳のお誕生日プレゼント

子育てひろば

コープのお店などを定期的に開催しています。親子で自由に参加でき、誰でも気軽に立ち寄ってほっとできる場です。



(2021年3月現在、コロナウイルス感染拡大の影響により休止しています。再開する際はホームページ等でご案内します)

新コーナー



第1回 消しゴムはんこを彫ろう!

準備するもの

トレーシングペーパー、消しゴム、デザインカッター、えんぴつ、スタンプ台。彫りたい絵も。



教わり隊@『くらしとなかま』

めぐちゃん
新しい趣向味を見つけたいアサー
ヤシさん
手芸は好きだけど老眼が辛くなってきた50代
↑似顔絵は今回彫った消しゴムハンコです

「新しいことに挑戦したい!」と思い立った“教わり隊@『くらしとなかま』”の2名が、「おかやまコープくらしのサポーター(※)」の皆さんに手ほどきを受けるコーナーです。

紙面スペースの都合上、一部しかお伝えできませんが、「おうち時間」を楽しく過ごすヒントになればうれしいです♪

※P.6参照

①トレーシングペーパーに描いた図案を消しゴムに転写。



②線に沿って彫る。



③できあがり!



このページのスタンプは、めぐ＆ヤシの作品です。
このほかの作品は「コープわいわい広場」の
「くらしとなかま4月号 おたより大募集コーナー」に
掲載しています。見てね!



たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「じゃがいも」

じゃがいも(ナス科の植物)の原産地はアンデスの高地で、16世紀にヨーロッパに伝わり、

日本には江戸時代中期に入ってきました。採れたてが味わえるのは、春と秋です。

栄養

ビタミンCが多く、でんぶんに守られているため加熱しても壊れにくい。また、カリウムも含まれていて、ナトリウム(塩分)を排泄する働きがある。主な主成分は糖質だが、カロリーは低い。



種類

メークイン

長楕円形で、表皮はすべすべして、芽の部分のくぼみが浅い。粘質で繊維がしっかりしている。煮崩れしにくいので、シチューや肉じゃがなど、形を残したい料理に適している。



男爵

形は丸く、芽の部分のくぼみが深い。粉質で、加熱すると崩れやすい。ポテトサラダ、コロッケなど、形を残さない料理に適している。



キタアカリ

品種改良によって生まれ、「黄金男爵」「クリヤがいも」とも呼ばれている。表皮の色や形は男爵と似ている。ホクホクした食感で甘みが強い。



選び方

芽が出始めていないか、皮が緑色っぽくなっていないかを確かめる。

保存方法

光が当たると皮が緑化し有毒な成分が生じるので、暗く風通しのよい場所に置く。リンゴと一緒に置いておくと、リンゴから発せられるガスにより発芽が抑えられる。

Q & A

Q. 芽が出ていたり、皮が緑色になっている部分も食べられますか?

→芽の部分や緑色をした皮の部分には、ポテトグリコアルカリオイドという、毒性の強い成分が含まれています。芽の部分や緑色になっている部分は食べないようにしましょう。



Q. 冷凍することができますか?

→生のまま冷凍すると組織が壊れ、解凍した時にスカスカになるので、ゆでるか蒸して完全に火を通して、つぶして冷凍しましょう。

…教えてくれたのは…

いろいろな料理に使えて保存がきく、便利な野菜です。春から初夏にかけて出回る、みずみずしい新じゃがを味わってください。



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)

じゃがいものきんぴら

材料(4人分)

メークイン …… 2個
人参 …… 40g
ピーマン …… 1個
ごま油 …… 大さじ1と1/2
酒 …… 大さじ1と1/2
A しょうゆ …… 大さじ1/2
塩 …… 小さじ1/2



作り方

①じゃがいもは、細い千切りにし、冷水にさらす。人参も細い千切りにする。
②ピーマンは種を取って、細い千切りにする。
③フライパンにごま油を熱して、①を強火でサッと炒め、②を加えてひと炒めし、Aで調味、フライパンを傾けて炒め汁を煮詰めてからめる。

あなたの写真を センスアップ 魅せる写真の撮り方

あなたはどんな時に写真を撮りますか？旅行や子どもの行事など特別な時だけではなく、うまくできた料理、楽しんでいる趣味の作品、季節のお花など日常の1コマを写真に撮って残してみませんか？おかやまコープの「くらしのサポーター」で講師をされているフォトグラファー森田さんに、写真を撮ることが楽しくなるコツやセンスアップするヒントをお聞きしました。

映える料理を撮る

Before 配膳して蛍光灯の下で撮影



コツを知って撮ると…
▶▶▶▶

After



Point 光

陰影をつけて立体感を出そう

室内での撮影は電気を消して、自然光の入る明るい窓際で。人工的な照明の光より、被写体の本来持つ色合いが出ます。

身近なもので簡単にプロの技！

「レフ板効果」

逆光で暗くなった手前の影を白い板（レフ板）で反射させ、明るく照らしてみましょう。メインに光が当たり、おいしそうに撮れますよ。



アイテムを使ってもっと楽しく♪

背景やレフ板に使える画用紙、季節の小物、ミニ三脚、お馴染みの自撮り棒など、撮影に便利なアイテムは多種多様です。百円ショップで購入できるものも多くありますので、気軽にチャレンジして楽しんでみませんか？



スマホ用接写レンズ
(百円ショップで購入)

クリップ式の
レンズをスマホに
挿すだけ！

おすすめ

接写レンズで撮ると…

プロのような
アップの写真が簡単に
撮れて感激！



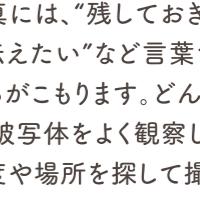
くらしのサポーターとは…

「誰かの役に立ちたい」と思う人の専門性や経験を生かして、生活支援や組合員活動などの場面で、ニーズに応えたり困りごとを解決する、組合員同士の「教えて学びあい」の取り組みです。体験したい事、困っていることなど、サポーターと一緒に実現できます！

依頼・
問い合わせ

組合員活動グループ
TEL 086-256-2570

サポーター登録も
随時募集中です



おかやまコープ
くらしのサポーター
フォトグラファー
森田 靖さん

写真には、「残しておきたい」「誰かに感動を伝えたい」など言葉では伝えきれない気持ちがこもります。どんな写真を撮るときでも、被写体をよく観察して、心が動かされる角度や場所を探して撮りましょう！

花をかわいく

背景に色々と写り込んでいると、メインの花が残念な印象に。壁際を利用するなど背景に気を付け、お花が一番かわいく見える角度を探して撮りましょう。

Before



After



背景が“すっきり”
していると花が
引き立ちます

子どもやペットを自然体で

大好きなおもちゃなど夢中になるものを用意し、集中している時がシャッターチャンス！被写体の目線になるようカメラを構えたら、後は粘り強く待つのみです。

何気ない日常の様子も残しておけば、数年後には貴重な思い出の一枚になりますよ



お気に入りの雑貨・趣味の作品

一列に並べるよりも、見る人の視線に流れが生まれるように動きをつけて並べると、生き生きとした写真になります！

Before



After



ちょっとしたコツで、写真が“センスアップ”したり、印象が変わったりする事を知って、奥深い写真の魅力にはまりそう！コツをマスターしたら、カメラの機能やアイテムも使いこなせるようになります。皆さんもいい写真が撮れたら、みんなのひろばに投稿してくださいね。楽しみに待っています。（ライターT）



東日本大震災支援交流会を開催しました

2月22日(月)、「忘れない3.11 東日本大震災支援交流会～そして未来へ～」を開催しました。おかやまコープオルガ本部(岡山市北区)と4店舗(コープ倉敷北・林田・総社東・鴨方)、岩手県の県立大槌高校・AMDA大槌健康サポートセンター、福島県生活協同組合連合会、岡山市のAMDA本部をオンラインでつなぎ、総勢85名が参加しました。

まずは、おかやまコープ金高さおり全体理事から「この10年間の支援内容や被災地とのつながり」の報告を行い、大槌高校 復興研究会の生徒さんから「復興のあゆみを定点観測した記録」の紹介、AMDA大槌健康サポートセンターゾ々木賀奈子センター長から



被災地応援商品(AMDA大槌サポートセンター、『とうほくてしごとカタログFUCCO』、岩手「かけあしの会」)の販売も行いました

2021年 2月 理事会だより

【2月の生協の動き】

(2月末日現在)

組合員数	346,345人
出資金総額	103億4,556万円
一人当たりの出資金	29,871円
供給高 (全体)	32億2,356万円
(宅配)	22億7,190万円
(店舗)	9億5,166万円
経常剰余金 (全体)	4,747万円
累計経常剰余金 (全体)	14億5,730万円

※累計…20年4月からの累計

2022年度より、ポイントに有効期間を設定

会計管理ルールの変更で、商品利用に応じて付与していたポイントの取り扱いが変更となります。ポイントを日々のお買い物でも役立てていただけるように、有効期間を設定します。

2021年度は、ポイント使用や有効期間を設けることのお知らせをしっかり行っています。2022年度4月以降に付与するポイントから、ポイントがついた翌年度末までを有効期間とします。有効期限が近くなったポイントは、宅配のお届け表や店舗のレシートでお知らせしますので、ぜひご使用ください。

「コープはれとまと」安定供給にむけた計画を確認

「コープはれとまと」は、おかやまコープが(株)コープファームおかやまに生産を委託する事業として整理しました。コープファームは栽培管理を向上させ「おいしいトマト」の生産に集中することとし、トマト生産以外の事業経費はおかやまコープが負担し、年間を通じた安定供給をめざします。

2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	51.5万部 (73.8%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	47.3万枚 (22.5%)	プラスチックのパレット

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	68.5万枚 (151.1%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	19.5万枚 (88.0%)	コアノンロール

声にこたえて



組合員さんからの
声にこたえて



今年4月から、全店で「レンタルカゴ」をスタートします。最初に預かり金300円でカゴを受け取り、お買い物のたびに「マイカゴ」として持ちください。破損した場合は新しいカゴと交換します。このカゴを使っていただくと、レジ

◆色はオレンジ、ピンク、ブルーの3種類

清算のあと別の袋に詰め替える手間もなく、とても便利です。ご不要になった際は、返却時に預かり金をお返しいたします。くわしくは、店舗のサービスカウンターでお尋ねください。



りょきじゅわ～ Co·OP商品/

今月のキーワードは 「エシカル消費」

エシカル(ethical)とは

「エシカル」とは、「倫理的な」という意味です。「エシカル消費」とは、買い物をするときに“自分視点”だけでなく、環境や社会など“他者への視点”をプラスする消費のことです。



4つの視点で進めています

生協では「エシカル消費」を“誰かの笑顔につながるお買い物”と表現し、「地域、環境、社会、人々」の4つの視点ですすめています(右図)。マークを目印に商品を選ぶことも、「エシカル消費」につながります。

未来を変える可能性

「エシカル消費」はSDGsの目標を実現するための重要な手段です。私たち一人ひとりが「エシカル消費」を心掛けることは、商品やサービスを提供する側が「エシカルな視点」を意識することにもつながります。エシカル消費は、「持続可能な社会」へと、世界の未来を変える可能性を秘めているのです。



エシカル消費に つながる商品のひとつ

原料大豆に、福岡県・岐阜県
を中心とした国産フクユタカ
を使用しています。



「CO·OP国産フクユタカ100%木綿とうふ・絹とうふ」



※6月号「逸品」に登場予定です。



みんなのひろば

テーマ① 「恥ずかしかった勘違い」

●先日、スーパーで知り合いのおばあちゃんと思い、親しげに声を掛けた。人違い。でも返ってきた言葉は「声をかけてくれてありがとう。話しかけられる」とはうれしいよ。おかげで恥ずかしさが吹き飛びました。

アヤメ

フリートーク

●忘れもしない15年前。主人の実家に帰る前、必ず泊まるコテージへ。お風呂はホテルの中、ルンルン気分で中に入つてびっくり。脱衣場に男の人が数人…ん?なぜ?すると、主人と息子2人が「お母さん、女湯はあっちだよー」。ひえー!前回と場所が入れ替わつてた!よく見ると、青いのれんが入口にあり、大恥をかきました。思い込みつて恐ろしいです。次からちゃんと確認して入りました。

ゆいばーば

●数年前、孫の英語の先生がイギリスに帰国することになつて挨拶に行つた時、「アイミス…」に反応して、「ミスなんて全くー」と勝を強くつかれました。英語はあまつ分からぬにしても、早とちりで本当に恥ずかしかつたです。

マコ姉ちゃん

みえぢやんママ

●20代から生協さんにはお世話になり、3人の子ども達も今はみな独立しましたが、小さな頃から生協さんの商品を食べて大きく成長してくれました。「旬レシピ」もそのひとつです。母親となつた娘も、里帰りしている時はカタログを見ては母親業の勉強などしております。生協サイコー!

●食後、とかくダラダラとテレビをつけたまま、読書したり、作業(机上での手作業)や手芸などをしたりしがちでしたが、テレビを消すことにしました。集中してでき、能率も上がります。

岡本俊子

●幼い頃、よく後ろからお母さんに抱きついて遊んでいました。ある時、抱きついて顔を見たら知らない人で、ビックリして後ずさりしたのを覚えていました。お母さんになった今、たまに自分のお母さんと勘違いして幼い子どもが近づいてくると、昔の自分と重なつて微笑ましくなります。子どもの勘違いは、本人にはショックですが、ほんとうにかわいいなあと思つ今日この頃。

ポンチョ

●やることをタスク化しておき、今日のやる気度合いで何をするか決め、1週間毎日預けるときには泣いてしまって、集中力だけでなく、精神安定することもできます。亡くなつた祖母からの教えです。

作州黒大好き

●最近7年ぶりに仕事をする」といって、1週間毎日預けるときには泣いてしまって末っ子を見て、こんなに悲しい思いをさせてまで働く意味あるのかな:パートだし…と思いましたが、1週間で二コ二コで保育者に抱かれてバイバイできるようになつてくれ、わたしも束の間の「母」ではない時間を楽しんでいます。

にやん太

●節分に咲く「セツブンソウ」を見に夫と出かけました。春の訪れを知らせてくれる花だそうで、栗の木の下に可憐な白い花が、ほほえむようにのぞいていました。とっても幸せな気持ちで帰りました。

どんおばさん

2月号の感想



バックナンバーは
おかやまコープ
ホームページから
ご覧になれます。



●表紙の「鬼テコハンバーグ」、すごくかわいくて、孫に作つて食べさせようと練習しました。大人にも大受けでした。

まねきねこ

赤のグープ

身体のもの(血や筋肉、骨)を作る。(肉・魚・卵・乳製品・大豆製品)

●緑のグープ

身体を動かすエネルギーのものとなる。(米・パン・麺・いもなど)



栄養バランスの参考に 3色の食品グループ

●「食習慣を見直そう」の特集に「3色の食品グループ」が掲載されています。赤黄緑のグループ、とても懐かしく拝見しました。私が小学生の頃もありました。色分けしてあり、食品名が書かれていた。教室にかけてありました。弁当を作るときはいつもバランスを考えています。

ちいしま

6月号掲載 おたより大募集



応募締切 4/23(金)

クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券(500円)をプレゼント!

今月のキーワードクイズ 下記の○○に入る文字は?

- Q.1 もずく基金は○○○礁再生活動の支援に役立てられます。
Q.2 形を残したい料理に適しているじゃがいもの種類は「○○○○○」です。
Q.3 子育てママを応援する宅配のチラシは「○○○○○」です。

今月のテーマ ●嘘であつてほしかった出来事
●やってみたい・観戦したいスポーツはありますか?

応募方法

①組合員コード・ご住所・お名前・年齢②クイズの答え③ニックネーム(ペンネーム)④誌面の感想、今月のテーマなどご記入のうえ、下記のいずれかの方法でご応募ください。

▶ハガキ 〒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 086-256-2588

▶メール nakama@okayama.coop

●内容が変わらない範囲で文章を変更し、「くらしとなかま誌面」に掲載する場合があります。
●ご記入いただいた個人情報は、HPへの掲載、誌面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。
●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。

インターネット

くらしとなかま おたより 検索
おたより投稿フォームはこちらから▶



投稿フォームに入力すると、上記③・④の内容がHPの
コープわいわい広場(<https://okayama.coop/c-kouryu/>)
に即時掲載されます。

2月号のキーワードクイズの答え
Q.1 40 Q.2 茎 Q.3 ぎらきら
今月号掲載分の
応募総数は
153通でした。

●「みんなのひろば」に「気持ちが救われたことば」が9つ載せてありました。が、どれを取つても私も救われるような言葉で、同感です。こんな言葉がもつとたくさん集まれば、世の中平和だらうと思いました。

春よーい!

●県児童生徒絵画展で、立派な作品がコープの理事長賞を受賞された記事、絵の苦手な私は虫めがねを持って作品を拝見。コロナ禍の中、子どもたちの頑張りに元気をもらいました。

よつちゃん

今月の表紙レシピ

材料(2人分) 1人分 336kcal

水	200ml
塩麹(こうじ) ※無ければコンソメと 塩・こしょう適量	大さじ2
キャベツ[ざく切り]	150g
たまねぎ(薄切り)	1/4個(50g)
グリーンアスパラ [3cmの斜め切り]	2本
にんにく(薄切り)	1片
塩・こしょう	各少々
オリーブ油	小さじ2



春野菜とミートボールのスープ煮

作り方

- ボウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、ひと口大に丸める。
- 鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが立つまで中火で熱し、キャベツ、たまねぎ、①、水の順に加える。
- ふたをして中火で7~8分ほど煮る。
- 野菜ジュース、アスパラ、塩麹を加えて5分ほど煮る。
- 塩麹が無ければ、コンソメと塩・こしょうで味をととのえる。
- 器に盛り、好みで粉チーズをふる。