

くらし豊かに なかまとともに

# くらしとなかま

2022  
4

vol.570

逸品

## CO・OP 食塩不使用 ミックスマツ

### 健康な体は健康な腸から

特集

餃子の皮deプチキッシュ  
(作り方は10ページ)

2022年 4月号 第570号 発行日/2022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 〒700-0026 岡山市北区泰遠町一丁目七十七 TEL086-256-2501(代)

# 旬レシピ

スナップエンドウ / グリーンアスパラガス

グリーンアスパラガスの塩昆布焼きそばについて

塩昆布で味付けすることで、食物繊維やビタミン、ミネラルがとれていいですね。豚バラを豚ももに変えることで、一人当たり84kcalのエネルギーダウンになります。

岡山医療生活協同組合 管理栄養士 吉田朝子さん(岡山協立病院健診センター)



スナップエンドウといかげそのバターじょうゆ

1人分  
84kcal

材料(2人分)

スナップエンドウ……………8個      バター……………10g  
いかげそ……………120g      しょうゆ……………小さじ1/2

作り方

- ①エンドウはヘタと筋を取って半分に切る。いかげそは食べやすい大きさに切る。
- ②①とバターをクッキングシートで包み、フライパンに入れて水200ccを加え、蓋をして強火で5~6分蒸す。
- ③フライパンから包みを取り出し、しょうゆを加えて混ぜる。



グリーンアスパラガスと豚肉のガーリック炒め

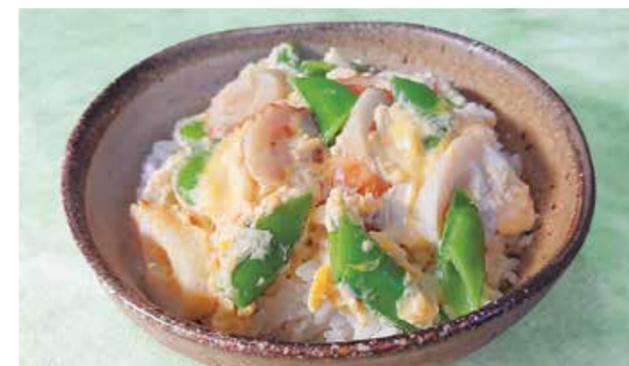
1人分  
251kcal

材料(2人分)

グリーンアスパラガス……………4本      湯……………大さじ1  
パプリカ黄……………1/2個      コンソメ……………1個  
にんにく(みじん切り)……………1片分      酒……………大さじ1/2  
豚ロース薄切り肉……………150g      塩……………少々  
オリーブ油……………大さじ1/2      粗びき黒こしょう……………少々

作り方

- ①豚肉は一口大に切る。アスパラガスは4~5cm長さの斜め切り、パプリカは7~8mmの細切りにする。
- ②フライパンに油を弱火で熱し、にんにくを炒め、香りが出たら中火にし豚肉を炒める。色が変わったら取り出す。
- ③②のフライパンでアスパラガスとパプリカを炒める。しんなりしたら②を戻し、混ぜ合わせたAを回し入れてサッと絡める。



スナップエンドウとちくわの卵とじ丼

1人分  
438kcal

材料(2人分)

スナップエンドウ……………8個(60g)      だし汁……………200cc  
CO・OPちくわ……………2本      しょうゆ……………小さじ1  
卵……………2個      塩・砂糖……………各小さじ1/3  
温かいご飯……………丼2杯(400g)

作り方

- ①エンドウはヘタと筋を取って斜め2~3等分に切る。ちくわは幅1cmの斜め切りにする。
- ②小鍋にAを中火で煮立て①を加え2分程煮る。溶いた卵を回し入れ、ふんわりとしたら火を止める。器にご飯を盛り、卵とじを汁ごとのせる。



CO・OP ちくわ



グリーンアスパラガスの塩昆布焼きそば

1人分  
481kcal

材料(2人分)

グリーンアスパラガス……………4本      中華蒸し麺……………2玉  
人参……………1/2本      酒……………大さじ1  
豚バラ薄切り肉……………80g      CO・OP塩吹昆布……………10g  
サラダ油……………大さじ1      こしょう……………少々

作り方

- ①豚肉は食べやすい大きさに切る。中華麺は電子レンジで60℃程度に温める。
- ②アスパラガスは根元のかたい部分を切り落として斜め切りにし、人参は短冊切りにする。
- ③フライパンに油を熱し、豚肉と②を順に炒める。中華麺を加えて酒をふり菜箸でほぐしながら炒め、塩昆布・こしょうを加えて炒め合わせる。



CO・OP 塩吹昆布  
(塩分30%カット) 60g



# ナッツに適した「ロースト製法」

カリッとした食感と香ばしさは、それぞれの豆に合わせた2種類のロースト製法によって引き出されています。

## ● 熱風式焙煎 〈アーモンド・くるみ・カシューナッツ〉

高温の熱風でナッツ全体に熱を伝え中心までムラなく煎り上げています。それぞれのナッツの特徴に合わせて、焙煎時の温度や時間について細かく調整し、徹底した管理のもとナッツ本来の風味を最大限に引き出します。



## ● 遠赤外線焙煎 〈落花生(ピーナッツ)〉

遠赤外線により落花生の表皮から芯まで均一に加熱されるため、焦げが少なくふっくらときれいに煎り上がります。緩やかな加熱により、落花生の甘みと香りを最大限に引き出して焙煎することができます。



## 選別のようす



焙煎後は、割れたり欠けたりしている粒を選別して取り除いています。その際、機械選別だけに頼らず、人の目と手でも選別を行っています。焙煎具合については試食もしてチェックしています。

今月の逸品

# CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ



CO-OP 食塩不使用ミックスナッツ 20袋(360g)  
4月3回宅配予定価格  
**980円**(税込1,059円)  
※店舗では6袋(108g)を品揃えしています

近年の健康志向からも注目される、油も塩も不使用のナッツ。おやつやおつまみだけでなく、料理やお菓子作りにも利用できる、素材にこだわった商品です。吉田ピーナツ食品株式会社(兵庫県神戸市)の菅原さんにお話を聞きました。

## 組合員の声

まずは小袋の封を開けた時の豆の風味を感じてください。ごまかしのない素材本来の味わいには自信があります。栄養も豊富で健康的な本品を、ぜひ召しあがってください。



吉田ピーナツ食品株式会社 営業部 課長 すがはら ゆうや 菅原 裕也さん

夫のお酒のおつまみに、子どものおやつに、私の夕食作りの気合い入れに(笑)食べています。



塩で味付けしていないので、香ばしいナッツの味わいが感じられてとてもおいしいです。



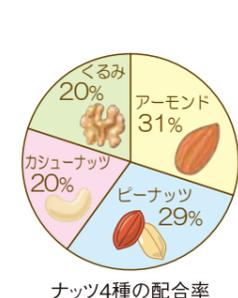
小袋入りなので、外出先でも小腹のすいた時に手軽に食べられます。



たんぱく質...3.6g  
食物繊維...1.3g  
カリウム...112mg  
マグネシウム...39mg  
亜鉛...0.69mg

※1袋18g(平均重量)あたりの栄養素

食塩 油不使用で、ヘルシー!



「CO-OP食塩不使用ミックスナッツ」はあえて塩で味付けしないで、それぞれのナッツ本来の味や風味を活かしています。シンプルだからこそ、そのままでもおいしく、料理やお菓子にも利用しやすい商品です。いつでも新鮮な状態で素材の味を楽しめる、食べ切りサイズの個包装タイプです。4種類のナッツがバランスよくミックスされています。

シンプルな素材の味

## 使い方 & アレンジ

### ミックスナッツのはちみつ漬け



#### 作り方

- CO-OP 食塩不使用ミックスナッツを160℃のオーブンで10分ローストする。
- 熱湯消毒した保存ビンに①を入れ、はちみつをかぶるくらい注ぐ。(1週間ほど寝かせるとうっそう味がなじむ)

※はちみつは、1歳未満の乳児には与えないでください。

### ヨーグルトやホットケーキにかけて



### サラダのトッピングに



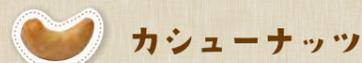
## ナッツの産地と特徴



くるみ



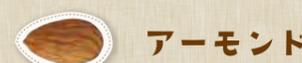
アメリカや、収穫時期が異なるチリからも仕入れている。やあらかな食感とまろやかなコクが特徴。



カシューナッツ



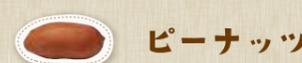
ベトナムや南アフリカ諸国など、世界の熱帯地方で栽培され、そのほとんどが加工技術が高いインドに集まり加工されている。ソフトな甘みのあるナッツ。



アーモンド



世界的な産地はアメリカのカリフォルニア。その生産量は世界の実のうち8割以上を占めている。カリッと香ばしい風味が特徴。



ピーナッツ



生産量世界一の中国が産地。コクのあるおいしさでボリューム満点の食べ応えが特徴。うす皮にはポリフェノールが含まれる。

厳選された産地のナッツで

「どのナッツも品質や見た目に基準を設け、仕入れ先を厳選し、品質管理を徹底しています。例えばアーモンドはアメリカ合衆国農務省による等級USエクストラNO.1を使用しています。」

# 知って学んで!

## SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



### 住み続けられるまちづくりを

## コープステーション



宅配の商品の受け取り方法は、班配、個配、コープステーションの3種類があり、ライフスタイルに合わせて選ぶことができます。コープステーションは、商品と同じ曜日に、決まった場所に受け取りに行く方法です。商品は個人ごとに仕分け済みです。利用料金は無料で、駐車場も完備しています。

■利用時間: 平日の12時~19時



コープステーション南方のようす

### コープステーションは、現在15ヵ所 /

- 南方・庭瀬駅前・上中野・今・関・富山・新福(岡山市)
- 連島・中庄・茶屋町(倉敷市) ■ 衆楽園(津山市) ■ 井原(井原市)
- 総社(総社市) ■ 邑久(瀬戸内市) ■ 桜が丘(赤磐市)

この他に、配送センターと店舗にもあります。詳しくは、HPまたは、配送担当者、店舗のサービスカウンターにお尋ねください。



### 組合員の声

仕事帰りに買い物をしていたので、その手間が省けました。

子どもが大きくなったので、仕事を始めようと思っています。コープステーションが近くにオープンしていることを知ったので、申し込もうと思います。

自分の都合のよい時間に受け取れるので便利です。



### ライターのひとつ 私とSDGs

私がおかやまコープに加入した頃は、班配だけでした。都合のよい時間に、手数料もかからずに商品を受け取ることができるシステムは、とても便利だと思います。コープステーションによって、「住み続けられるまち」が広がっていくようです。

(ライターY)

## おうち時間をゆたかに Let's Challenge!!

“教わり隊”が「おかやまコープ ぐらしのサポーター」の方々へ手ほどきを受けるコーナーです。\*ぐらしのサポーター... 組合員同士の「教え合い・学び合い」活動の講師

### 第7回 かんたんアイスボックスクッキーを焼こう

※アイスボックスクッキーとは、生地を棒状にして冷やし固め、包丁でスライスして焼いたもの。

#### 《今月の講師は》



ぐらしのサポーター 内田 美也子さん

子どもが小さい頃、「ノantanのたんじょうび」という絵本の中のレシピを参考に作って以来、あか家の定番おやつです。

#### 教わり隊@『ぐらしとなかま』

- めぐちゃん 新しき趣味を見つけたアラサー
- ヤシさん お菓子は「量よりも質」になってきた50代

### 作り方

#### 材料

薄力粉200g・ベーキングパウダー小さじ1(混ぜて2回ふるいにかけておく)、砂糖80g、バターまたはケーキ用マーガリン80g、卵1個、黒すりごま(適量)

- 1 ポウルにバターを入れ、レンジで加熱して溶かし、よく練る。
- 2 砂糖を加え、クリーム状になるまでさらに練る。
- 3 溶き卵を入れて混ぜる。
- 4 粉を少しずつ入れながら、ざっくり切るように混ぜ、黒ごまを加える。
- 5 冷蔵庫で30分間冷やした後、棒状に整形して冷凍する。(完全に凍らなくても、切りやすい硬さになればOK)
- 6 凍ったままスライスし、180℃のオーブンで約15分焼く。



ココアを混ぜた生地で巻いてみました。

基本の生地でできればアレンジは自由自在! お気に入りの味を見つけてみてね(๑\_๑)

生地を冷ましておけば女子きな時に女子きな量だけ焼くことができちゃう!

# たべる・たいせつきほんのき

## 今月のテーマ「アボカド」

クスノキ科ワニナシ属の果実。一番古い記録は13世紀頃。インカ王の墓からアボカドの種が出土したそう。その後16世紀頃からアメリカ・ヨーロッパ・オーストラリアに伝わり、100年ほど前に日本に伝わった。別名にその果皮の様相から英名で「alligator pear(ワニの梨)」といい、訳して和名では「ワニナシ」とも。

### 産地

メキシコ産が8割以上を占め、通年入手できる。



アボカドの木



### 栄養

「森のバター」といわれるほど栄養価が高く、夏バテ予防に最適。果肉の20%近くを占める脂肪分は、コレステロール値を減らし血液サラサラ作用がある不飽和脂肪酸が主体。抗酸化力が高いビタミンEも多く、ビタミンCと合わせると、より抗酸化作用が高まる。また、食物繊維も多く便秘予防にも効果的。

### 追熟と保存

- 購入時にすでに黒い場合 ポリ袋などに入れ冷蔵庫の野菜室で保存
- 深緑色の場合 13~24℃(20℃前後)で2~5日ほど室温で追熟
- かたく緑が強い場合 新聞紙に包みチャック付きポリ袋に入れ室温で追熟

#### 【追熟のポイント】

- 表面が濡れているとカビが発生することがあるので要注意。
- エチレングスを発生するリンゴやバナナと一緒に袋に入れると追熟を早められる。
- 油断すると追熟しすぎるので、毎日チェックを欠かさない。

#### 【保存のポイント】

- 半分残す時は、種付き側に酸化防止にラップを密着させ冷蔵庫で保存し、1~2日で使い切る。
- たくさんある時はペースト状にして冷凍保存する。
- 切り口にレモン汁をつけたり、ペーストにレモン汁を混ぜることで、変色を防止できる。
- 塩コショウやマヨネーズなどで味付けしてディップ状にして冷凍保存もOK。

### 選び方

皮の色と実の柔らかさで熟れ具合を判断する。すぐ食べる時は黒っぽい色、2~3日後に食べる時は深緑色のものを選ぶとよい。

#### ...教えてくれたのは...

とっても栄養価の高い果実です。お刺身やサラダで食べるのがおすすめです。

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 (野菜ソムリエ)



### 作ってみました

### 森のバターでフルーツパン



#### 材料(4人分)

- CO・OPごろっと6種のドライフルーツミックス.....60g
- アボカド.....1個
- 薄力粉.....300g
- ドライイースト.....4g
- 塩.....ひとつまみ
- 水.....120ml

#### 作り方

- 1 ペースト状にしたアボカドに材料の水をしっかりと混ぜる。
- 2 ①とドライフルーツ以外の材料を混ぜ合わせる。まとまってきたら、ドライフルーツを加え、ドライフルーツが全体にいきたるようこねる。
- 3 ポウルにラップをかけ、40℃くらいの湯にポウルごと入れて生地を発酵させる。生地が1.5倍くらいに膨らむまで放置。
- 4 生地を8等分して形を整え、ぬれ布巾をかけ10分ほど生地をやすませる。
- 5 180℃のオーブンで15~20分焼く。

ほんのリアアボカド色で、砂糖も使っていないのでドライフルーツの味が感じられました。おかずやスープに合わせたり、中にクリームを入れてもいいなと思いました。

# 健康な体は健康な腸から

必要な栄養素を吸収したり外敵の侵入から体を守ったり、腸は私たちが生きていくために必要不可欠な働きをしています。腸の働きをアップする生活が腸活。腸活で腸を健やかにし、健康で快適な毎日を送りましょう。オハヨー乳業株式会社の研究室で腸内細菌の研究をしている藤井祐介さんに話を聞きました。

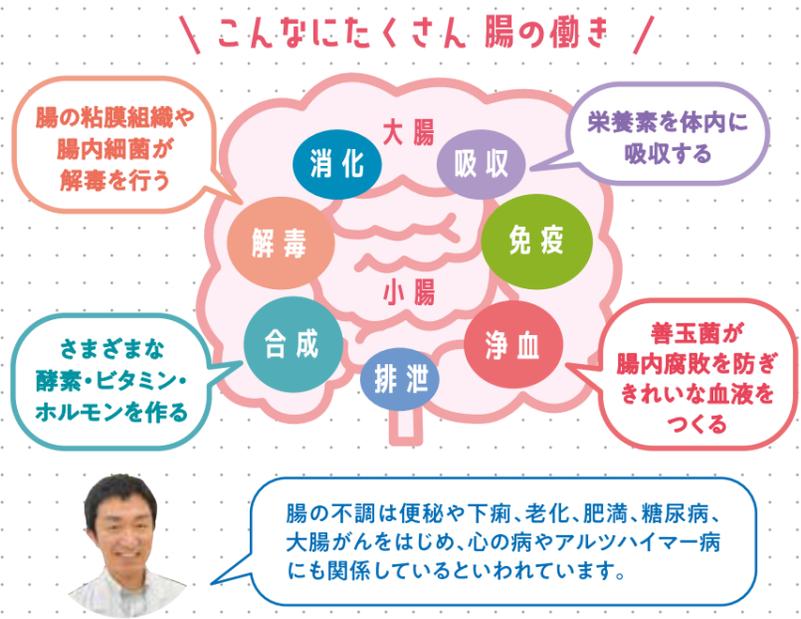


オハヨー乳業株式会社  
マーケティング戦略本部  
研究開発部 基礎研究室 課長  
博士(農学) 藤井祐介さん

## 腸のたくさんの大きな働き

消化管は口から肛門まで、1本のホースでつながったような構造になっています。したがって、腸の中は体内でありながらも外界と接している「内なる外」といえ、食べ物と一緒にやってくる細菌やウイルスなどの病原体と常に接する場所になっています。しかし腸には免疫細胞が身体全体の60%以上も集まっていて、外敵から体を守るようにできています。

この他にも腸は右図のようにたくさんの大きな働きをしています。



## 腸内フローラを豊かに

腸内細菌は顕微鏡で覗くと植物群生のように見えることから腸内フローラ (flora:お花畑)と呼ばれています。腸内フローラは「食生活」や「睡眠・運動」などの生活習慣と深く関係しています。何らかの理由でフローラが乱れると、便秘・下痢などの不調や免疫機能の低下などをもたらします。



腸内フローラのイメージ

### ■ 食生活

1日3食。腸が喜ぶ食材を中心に、できるだけいろいろなものを食べる。朝食を抜かない。(バナナ1本、おにぎり1個でも) 夕食を極端に遅くしない。飲酒はほどほどに。

### 腸が喜ぶ食材を食べよう

#### 食物繊維

善玉菌のエサになる。  
大麦、こんにゃく、かんきつ類、海藻類、オクラ、根菜、きのこ類



#### オリゴ糖

善玉菌のエサになる。  
バナナ、はちみつ、玉ねぎ、牛乳、アスパラガス、ニンニクなど。



#### 発酵食品

腸の活性化。  
納豆、みそ、キムチなど漬物類、チーズ、ヨーグルトなど。



#### レジスタントスターチ

小腸までは消化されず大腸に届き、腸内細菌によって代謝される。今注目されている食材。  
玄米、ライ麦パン、枝豆、餡類、ジャガイモ・ヤマイモ類



便秘の解消には、いろいろなヨーグルトを1週間くらい食べ続けて、自分に合う物を見つけるのがいいと思います。子どもの便秘には水分を多く! 朝1杯の冷たい牛乳も腸管を刺激して蠕動を促進します。



### ■ 睡眠

睡眠不足は、脳と影響し合っ腸内フローラに悪影響を及ぼす。十分な睡眠を取り、疲れやストレスを溜めない。

睡眠と腸内フローラは、幸せホルモンといわれるセロトニンによって影響しあっているとされています。スマホなどの強い光を就寝前に浴びると入眠に悪影響がでますので、腸内フローラのためにも気を付けたいですね。



### ■ 運動

早足で歩くなど、少し息が上がるくらいの運動を習慣づける。

## 腸内には100兆個もの腸内細菌

大腸に棲む細菌を腸内細菌といい腸内には1000種類、100兆個もの多種多様な細菌が棲んでいます。母親の胎内では無菌の赤ちゃんですが、出産時に母親の産道で腸内細菌を貰い、その後は授乳や離乳食を経て多数の細菌が棲み付いていきます。

腸内細菌には善玉菌、悪玉菌、日和見菌がそれぞれ2:1:7の割合でバランスをとりながら生息し、腸内環境を良くしています。

60代以降は善玉のビフィズス菌が減少し、悪玉のウェルシュ菌が増加するなどバランスは徐々に変化します。



### 通過菌

食べ物と一緒に入り、最終的に出ていってしまう菌で、ヨーグルトなどに含まれる一部の乳酸菌や納豆菌がこれにあたる。通過菌であってもビフィズス菌(善玉菌の代表)を増やしたり、腐敗菌の増殖を抑える働きをすることが報告されている。



1000種類もの腸内細菌の働きはまだわかってないことも多く、岡山県内の大学と新しい細菌の効果や効能を研究しています。

食事内容や生活習慣が腸の健康(体の健康)と深い関係があることがよくわかりました。女性のがん死亡率第一位は大腸がんだそうです。検診も欠かさないようにしたいですね。  
ライターK





## おokayまコープ元理事長 ごとう しろく 後藤 四六さんがご逝去されました

おokayまコープの元理事長 後藤四六さんが、かねてより病氣療養中のところ、2月23日に92歳でご逝去されました。

後藤さんは、おokayまコープの前身である旧「岡山生協」が1974年に事実上倒産した際、3名の職員と500余名の組合員と共に、常務理事として再建の先頭に立って奮闘されました。その後、専務理事、副理事長、理事長を歴任。理事長を退任される1994年には組合員数が20万人を超えるなど、おokayまコープの発展に尽力されました。

心よりご冥福をお祈りいたします。



1981年 第26回通常総代会で登壇する後藤さん

# 核兵器のない世界へ

～伝えあいつなげよう 平和の願い～ VOL.1

1945年8月、広島と長崎に落とされた原爆は、甚大な被害をもたらし、今なお多くの人々を苦しめています。

核兵器を廃絶するため、核兵器の開発や保有・使用などを例外なく禁止する「核兵器禁止条約」が2017年に国連で採択され、2021年1月22日に発効しました。現在、86ヵ国が署名し、59ヵ国が批准しています(2021年12月23日現在)。しかし、世界で唯一の戦争被爆国である日本は署名していません。

おokayまコープでは、核兵器のない世界の実現を願い、

※署名…賛成の意思表示  
※批准…国家として正式に条約に同意すること

これまでも平和のさまざまな取り組みを行ってきました。2022年度は、被爆者の方々や多くの市民とつながり、核兵器廃絶や平和の取り組みの輪を広げていくため、被爆者団体協議会の「核兵器禁止条約締結の署名・批准を求める署名」に取り組みます。

『くらしとなかま』では、5ヵ月にわたって平和についての記事を掲載予定です。共に知り、学び、伝えあい、平和の願いを実現させましょう。

今後の記事テーマ(予定)

5月号「生協の平和活動」	7月号「被爆の実相を知る②」
6月号「被爆の実相を知る①」	8月号「未来に向けて」

## 核兵器とは

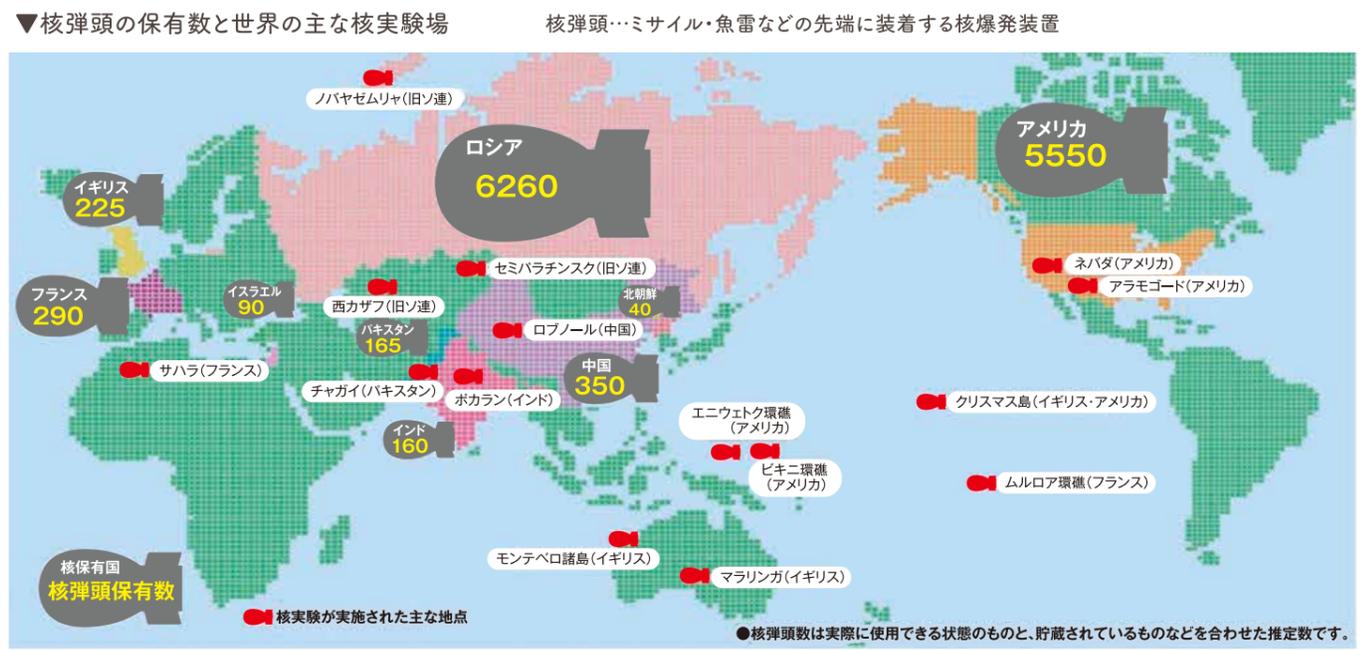
### 原爆と水爆の違い

核兵器には、原爆と水爆があります。原爆は、ウランやプルトニウムの原子核に中性子をぶつけることで起こる核分裂エネルギーによって爆発を起こします。一方、水爆は、原爆を爆発させたエネルギーによって重水素と三重水素(トリチウム)に核融合を起こし爆発させるもので、その威力は原爆の数百倍ともいわれています。



## 世界中に約1万3千発

2021年6月現在、世界には約1万3千発の核弾頭(兵器の核爆発を行う部分)があると推定されています。ひとたび核兵器が使われれば、敵味方、国境など関係なく、全世界、全人類が何らかの被害を受けることになります。核兵器の廃絶は決して“他人事”ではないのです。



出典 長崎大学核兵器廃絶研究センター(RECNA)の核弾頭データなどをもとに作成

## 2022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	346,866人
出資金総額	103億6,959万円
一人当たりの出資金	29,895円
供給高 (全体)	33億7,714万円
(宅配)	23億4,982万円
(店舗)	10億2,732万円
経常剰余金 (全体)	8,260万円
累計経常剰余金 (全体)	14億2,162万円

※累計…21年4月からの累計

### 遺伝子組換え表示が変更されます

2019年に遺伝子組換え表示制度が改定され、2023年3月までに「大豆」「とうもろこし」の『遺伝子組換えでない』表示が厳格化されます。

おokayまコープでは法改正を受け、これまで『遺伝子組換えでない』表示をしてきたプライベートブランド商品の内、「混入ゼロ」の商品を除いて、2022年3月より順次表示を「分別生産流通管理済」と変更します。

**【変更される表示例】**

現行	名称	充てん豆腐
	原材料名	大豆(カナダ) (遺伝子組換えでない)、 凝固剤(塩化マグネシウム含有物)
変更後	名称	充てん豆腐
	原材料名	大豆(カナダ) (分別生産流通管理済)、 凝固剤(塩化マグネシウム含有物)

※可能な範囲で「分別生産流通管理:遺伝子組換えのもの」と分けて管理することの説明表示を加えます。

## 2月 リサイクル回収結果

協力ありがとうございます。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	57.5万部 (78.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	52.4万枚 (24.6%)	プラスチックのパレット
食品用トレー・透明容器	店舗	68.5万枚 (146.1%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	20.4万枚 (86.8%)	コアノンロール

## 【お詫びとお知らせ】

3月号「インフォメーション」で、コープアプリの店舗でのサービススタートを「3月末から」とお伝えしていましたが、準備の遅れにより、5月中旬ごろからとなる見通しです。誠に申し訳ございません。



テーマ①  
「人生は毎日を選択。もしもあのとき、別の道を選んでいたなら...?」

● 昨年3月末で退職しました。違う部署で働いてほしいと言われましたが、経験がないため他の人達に迷惑がかかったらと思う、断りました。今思えば、もしこの話を受けていれば自分自身の学びにもなるし、向上心を持って生活ができていたのかなと少し後悔しています。一日一日と過ぎていく中、もう少し時間を上手に使いたい、使えたいという感じがします。

ぽーば

● 四年前、義父が介護状態になり、仕事を辞めて看るか介護休業するかで、介護休業を取ることにしました。会社も、初の介護休業を許可してくれました。復帰後、仕事も若い人に支えていただき、今年定年退職を迎えます。あの時退職していたら、心身共に病んでいたと思います。次は、また別の道を進みます。

ペコ丸

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いただけます。



● 表紙の「ラップでくるくる福は家」おにぎり。見たときから子どもたちが「鬼さんのパンツ寿司を作ってー作ってー」と大騒ぎ。節分は子どもたちが喜んでくれました。また来年もしたいなと思っています。いつまでよろこんでくれるかな。笑

実家にかえりたい

● たまたまポイントを使いましょうが分かりやすく助かりました。有効に使いたいと思いました。

フーミン

● バナナのページを見ていて、小2のわが子が「カエルに虫を食べてもらうなんて、うちの庭と一緒に言いました。」「そうじゃない。すごいな。カエルはよく働くもん」と、今は冬眠中のわが家のカエルを親子で思い浮かべました。これからバナナを食べる時は3枚の写真を思い浮かべながら食べるんだらうなあ。

ゆきんこ

新コーナー // イキイキコープ委員会 // 組合員活動のようすをご紹介します

岡山西コープ委員会 (岡山西エリア)

〈コープくらしのつどい〉

**宝石せっけんを作りました**

石けんとしても使えて、キラキラと癒やされる、宝石のような石けんを作りました。(2021年12月17日)

東小コープ委員会 (美作エリア)

〈コープくらしのつどい+商品セミナー〉

**コープおかやま牛**

コープおかやま牛のおいしさや安全性向上への取り組みを学び、レシピを教わりました。(2021年10月22日)

● 自転車を買ったのに自転車屋を回ってその自転車屋で買ったから主人と出会い結婚できました。人生を決める選択でした。

あんこもち

● 大学卒業後、会社員として働いていますが、ある時一念発起し教員採用試験を受験。3度目の挑戦で見事合格！人生迷った時には厳しい道を選択する！をモットーにあのとき苦しい選択をしようとしたら...!

ゆい

● 私の出身は兵庫です。大学や就職は阪神辺りを選ぶのが普通でした。岡山に来る人は、皆無に等しいほどでした。縁あって岡山に来ることになり、岡山の人と結婚し、今の私があります。いろいろな選択がありました。その時に選んだ道がBESTだったと思います。人生、やり直しは出来ませんが、選んで直しては出来ませんから。

ココアあは

テーマ②  
「私のリニューアル」

● 長年勤めた会社を退職して、まさにリニューアル中！です。思い返せば専業主婦は育児の1年間以来、初めて。ハンドクリームを丁寧に塗るとき、ウォーキングで30分歩いたとき。これまでもあまり意識してこなかった自分自身を感じて嬉しくなります。リニューアル後どんな私になるのか、不安もありますが楽しみです。

影千代

● 息子たちがそれぞれに世帯を持ち、独立していきました。そして私は齢を重ね、あと何年生きられるのかと考え、自分への褒美だと家をリフォームし、老後の生活に備えることにしました。これから益々、ルンルンの生活が送れるかな!

じゅじゅあさん

● 私はチャンスがあれば献血に行っています。現在、15回献血して、1回に400mlの血液を採血しているので、私の血液は6回ほど新しく生まれ変わっていることになり、誰かのお役に立っているのがうれしいです。

バババママ

● 生まれてから口周りにあるホクロ。数ヶ月に一度はひげ剃りで傷がで、膿んでしまいカットパンをして仕事をしていました。同僚から除去を勧められて、先日除去しました。少しイメチェンできた私が、もう少しで完成しそうです。楽しみです。

ぽー

フリートーク

● 久しぶりに実家で2週間過ごしました。ズバリ目的は実家の片付けです。台所と冷蔵庫がスッキリ片付けました。母がタメコミアンさんなのは分かっていたのですが、父が横から口を出すモットーナイナイさんだったことに初めて気づき、爆笑しました。長い付き合いの家族の一面が新たに分かるのは、何だかとても面白いです。第3弾はまだコロナが落ち着いてから実行したいと思っています。

ハマ

6月号掲載 おたより大募集 応募締切 4/22(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 下記の〇〇に入る文字は?

Q.1 CO・OP 食塩不使用ミックスナッツは、2種類の〇〇〇〇製法で作られています。

Q.2 腸内フローラを豊かにするために気をつけたいことは、食生活と〇〇と運動です。

Q.3 アボカドはその栄養価の高さから「森の〇〇〇」といわれています。

今月のテーマ

● 雨の日の楽しみ方

● 最近ハマっている食べ物

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

インターネット

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 パネトーネ Q.2 アップサイクル Q.3 ベルー

今月号掲載分の応募総数は 161通でした。

今月の表紙レシピ 餃子の皮deプチキッシュ

材料(6個分) 1個分 83kcal

CO・OP むきえび(解凍する)	70g	オリーブ油	小さじ2
たまねぎ(薄切り)	1/2個	たまご	2個
冷凍ほうれん草	20g	牛乳	大きじ2
餃子の皮(大判サイズ)	6枚	粉チーズ	小さじ1と1/2
塩・こしょう	各少々	塩・こしょう	各少々

作り方

①フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ、むきえび、ほうれん草を順に炒め、塩・こしょうを振り、粗熱をとる。

②アルミ型(直径5~7cm程度)に油(分量外)を薄く塗り、餃子の皮を敷く。

③②に①を入れ、よく混ぜた④を流し入れ、オーブントースターで12~13分焼く。