

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

2023年12月号 vol.590

逸品

CO・OP  
国産生芋板こんにゃく



冬の節電  
おうちで無理なく暖かく

特集

くらしとなかま 2023年 12月号 第590号 発行日／2023年12月1日 発行／おかやまコープ 理事長 田中照周 編集／機関運営・広報室 TEL 086-256-2511(代)

ブッシュドノエル風ケーキ  
(作り方は10ページ)



フォローしてね！



## つねこさんの 旬レシピ

里芋



### 里芋のポテサラ

1人分  
113kcal

#### 材料(2人分)

里芋 ..... 3個(180g)  
紫玉ねぎ ..... 1/2個  
塩 ..... 小さじ1/4  
青しそ ..... 2~4枚

サラダ油 ..... 大さじ1  
酢 ..... 大さじ1  
レモン汁 ..... 小さじ1  
砂糖 ..... 少々

#### 作り方

- ①里芋は皮をむき4~6等分切り、ざつと水を通して耐熱皿に入れラップをかけて電子レンジで2~4分柔らかくなるまで加熱する。
- ②紫玉ねぎは繊維にそって薄切りにし、水で洗って塩をふってみ、しつかりしほる。ボウルに入れてAを混ぜる。
- ③①を②に加え、フォークでつぶしながら混ぜる。青しそを敷いた器に盛る。

### 小松菜



### 小松菜と豚肉の中華丼

1人分  
666kcal

#### 材料(2人分)

小松菜 ..... 1/2袋(200g)  
長ねぎ(みじん切り) ..... 1/2本分  
豚小間切れ肉 ..... 150g  
酒・しょうゆ ..... 各小さじ1  
A 生姜(みじん切り) ..... 小さじ1/4  
片栗粉・サラダ油 ..... 各小さじ1  
サラダ油 ..... 大さじ1

鶏がらスープの素 ..... 1袋(3.5g)  
湯 ..... 100cc  
B オイスター・ソース・酒 ..... 各大さじ1  
しょうゆ ..... 小さじ1  
C 片栗粉・水 ..... 各大さじ1  
ごま油 ..... 小さじ1  
こしょう ..... 適量  
温かいご飯 ..... 400g

#### 作り方

- 豚肉は一口大に切りAをもみこみ、片栗粉をまぶしてサラダ油を加えて軽くほぐしておく。
- 小松菜は3cm長さに切り、茎と葉にざつと分ける。
- 中華鍋にサラダ油大さじ1/2を熱して①を炒め、火が通ったら取り出す。サラダ油大さじ1/2を足して長ねぎ半量を炒め、香りが出たら小松菜の茎・葉の順にざつと炒める。混ぜ合わせたBを加え、煮立ったら豚肉を戻し入れ、Cを加えてとろみをつけ、ごま油を混ぜる。
- 器にご飯を盛って③をかけ、こしょうをふり、残りの長ねぎを散らす。

## ひとことアドバイス

### 小松菜と豚肉の中華丼について

小松菜はカルシウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれています。このレシピで1日に必要なカルシウムの約40%を補うことができます。また、豚小間切れ肉は調理前にさっとゆでておくとエネルギーを約10%カットできますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 深太朗さん



### 里芋ときのこのアヒージョ

1人分  
374kcal

#### 材料(2人分)

里芋 ..... 2個(120g)  
マッシュルーム ..... 6個  
ブロッコリー ..... 1/6株  
ミニトマト ..... 6粒

A にんにく(すりおろし) ..... 1片分  
塩 ..... 小さじ1/4  
オリーブ油 ..... 適量  
バゲット ..... 適量

#### 作り方

- 里芋は皮をむいて縦半分に切り、さらに3等分に切る。塩適量(分量外)をまぶしてぬめりを洗い落とし、水に5分程さらし水けをふく。
  - マッシュルームは縦半分に切る。ブロッコリーは小房に分ける。
  - 小鍋に①を入れAを混ぜる。かぶるくらいにオリーブ油を注いでざと混ぜる。中火にかけて泡が出はじめてから3~4分煮る。②を加え3~4分煮る。里芋に火が通ったらトマトを加えて1分煮て火を止める。トーストしたバゲットを添える。
- ※カロリー表示はオイルをバゲットに浸したりして1/4量を摂取したとして計算。



### 小松菜といんじやこの山椒炒めパスタ

1人分  
474kcal

#### 材料(2人分)

小松菜 ..... 1/2袋(140g)  
ちりめんじゃこ ..... 30g  
白いりごま ..... 大さじ1/2  
ごま油 ..... 大さじ1  
粉山椒 ..... 適量

A 酒・しょうゆ ..... 各大さじ1/2  
砂糖 ..... 少々  
卵 ..... 適量  
B 塩 ..... 少々  
パスタ ..... 160g  
糸唐辛子 ..... 適量

#### 作り方

- 小松菜は3mm幅に刻む。
- フライパンにごま油を熱し、①、ちりめんじゃこ、白いりごまを炒める。全体に油がまわったらAを加えて水分をとばすように炒め、粉山椒をふる。
- サラダ油少々(分量外)を入れたフライパンで、混ぜたBを入れ、炒り卵を作る。
- パスタを表示通りにゆでて湯をきり、②に混ぜ合わせて器に盛り、③を周囲に入れて糸唐辛子をのせる。

# 生芋板こんにゃくができるまで

**芋すり**

洗って切ったこんにゃく芋をすり潰し、水を加えこんにゃく糊をつくる。

**缶蒸し**

こんにゃく糊を缶の中に流しいれ一昼夜ねかす。

**切り込み**

板こんにゃくの形に切り込んでいく。

**包装・箱詰め****出荷**

## 生芋板こんにゃく G&A

**Q こんにゃくの色が変わる?**

**A** あくの強い野菜と調理すると色が変化することがあります。それでも品質に問題はありません。

ごぼう⇒緑 里いも⇒ピンク  
玉ねぎ⇒黄色 など。

**Q 保存の仕方は?**

**A** 開封前は常温で3ヶ月もちます。

**余った時は**

☆袋に入っている水につけて袋ごと冷蔵庫へ入れ、3~4日内に使いきる。

☆サイコロ状に切り、めんつゆや焼き肉のたれに漬け込んでおき、翌日炒めて食べる。

**Q 生で食べられる?**

**A** 好きな大きさに切ってから、さっと水洗いして食べてください。サラダに入れたり、刺身こんにゃくにしたり、お好みのたれで楽しめます。

国産生芋板こんにゃくのご利用ありがとうございます。季節を問わずにこんにゃくを楽しんでいただけるよう、昔ながらの製法を守り続けたいと思っています。

これからもよろしくお願いします。

**組合員の声**

味みも食感がよく、とても重宝しています。

家族が大好きなので冷蔵庫に常備しています。

あく抜き不要で使えるのがうれしいです。

**味みを楽しむこんにゃくレシピ****肉巻きこんにゃく****材料(2人分)**

生芋板こんにゃく…1枚  
豚バラ薄切り肉…10枚(約170g)  
酒…大さじ1  
しょうゆ…大さじ1  
みりん…大さじ1  
細ねぎ(小口切り)…適量

**作り方**

- 1 こんにゃくは縦に2等分し、それを5等分にする。豚バラ肉で巻き、巻き終わりを下にしてフライパンで焼く。
- 2 四面焼き色がついたら酒をふりかけ蓋をして中火で2分程蒸し焼きにする。
- 3 Aを加えて煎りつける。器に盛り細ねぎを散らす。

**こんにゃくの梅だれ焼き****材料(2人分)**

生芋板こんにゃく…1枚  
だし醤油…大さじ2  
梅干し…1個  
ピーマン…1個  
ごま油…適量  
白ごま…適量

**作り方**

- 1 梅干しは包丁で叩き、だし醤油と混ぜ合わせる。
- 2 板こんにゃくは両面に格子状に浅く切り込みを入れ、食べやすい大きさに切り、キッチンペーパーなどで水分をとる。ピーマンは角切りにする。
- 3 フライパンにごま油を熱し、水けを取ったこんにゃくを入れ、中火で両面をこんがり焼く。
- 4 弱火にして①とピーマンを加え、全体に絡めながら煮詰める。
- 5 ④を器に盛り、白ごまをふる。

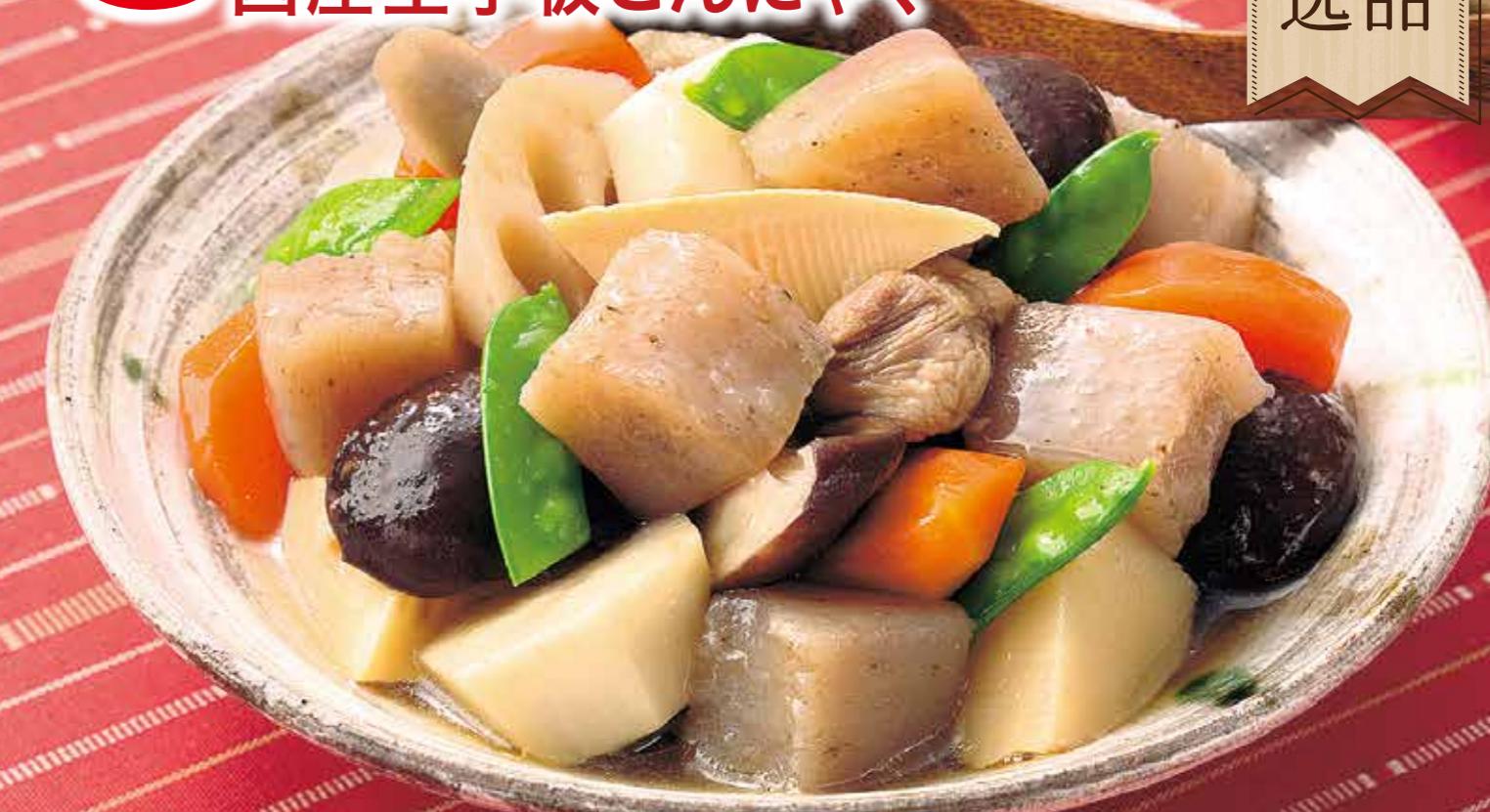
**ポイント**

こんにゃくは水分を飛ばすよう、片面3~5分を目安にじっくり焼いてください。  
調味料を入れるときは、フライパンが熱くなりすぎているとすぐに蒸発してしまうので、火を弱めてから入れてください。

**こちらも人気があります**

国産生芋板こんにゃく 210g  
板こんにゃく同様に、国産生芋と水にこだわっています。

# co-op 国産生芋板こんにゃく



## CO・OP 生芋板こんにゃく

(210g)

12月2回宅配予定価格

118円(税込127円)

寒い時季、おでんや煮物に欠かせないこんにゃく。コープの生芋板こんにゃくは歯ごたえと食感のとりこになってしまふと組合員に人気の商品です。山口県にある錦町農産加工(株)田上さんに教えてもらいました。

原料となるこんにゃく芋は、広島県や群馬県の契約農場で栽培されています。冷凍すること一年を通して使用できます。



収穫できるまでに育った芋は直径15cm程度。1つの芋から8つくらいの板こんにゃくが作られます。

こんにゃくは、約97%が水分です。おいしい水かどうかが味の決め手になります。不純物の少ない水を使用しているため、クセのないこんにゃくとなり、あく抜きの必要もありません。

生芋こんにゃくと、こんにゃく粉でできたこんにゃくの製造の違いは?

生芋こんにゃく  
①皮ごとすりつぶす。  
②糊状になった①に水と凝固剤を加え練る。  
③加熱成型する。

こんにゃく粉でできたこんにゃく  
①皮をむきスライスし乾燥機で乾燥する。  
②臼でひいて微粒子の粉にする。  
③水に②と凝固剤を少しづつ加えて溶く。  
④海藻の粉末で色をつけ、充填し加熱する。

## 国産のこんにゃく芋を使用

生芋こんにゃくは、皮ごとすりつぶした生芋と水と少量の凝固剤だけで作ります。この3つの原料からできたこんにゃく糊を缶で一昼夜ゆっくり寝かし蒸し上げる、昔ながらの製法(缶蒸し製法)を取り入れています。内部に空気穴ができる香り・味・歯ごたえと弾力のあるこんにゃくになります。こんにゃく粉で作ったつるつるした板こんにゃくと大きく違うところです。

# 知って学んで！ SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



働きがいも  
経済成長も



つくる責任  
つかう責任

## 産地と生産者を応援

国内の生産者は、後継者不足や気候変動の影響を受けながら生産を続けています。わかりやすいマークをつけて商品の利用が広がれば、産地と生産者を応援することができます。

### 産地指定

主要な原材料に、産地や栽培方法が明らかな国産素材を使用した商品にマークをつけています。



産地(生産者または生産者団体)  
指定で栽培管理が明らか



産地の訪問点検により、品質・  
安全性の確認ができる



産地とのコミュニケーションが  
とれる



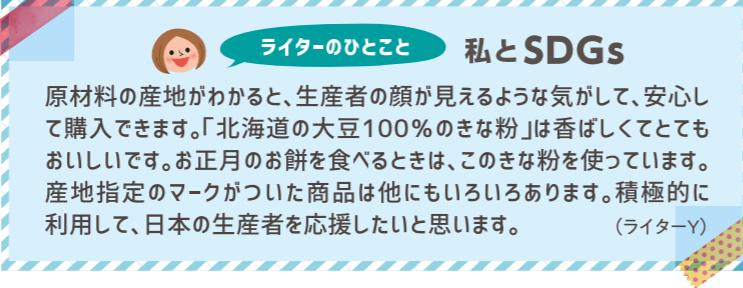
CO-OP  
北海道の大豆100%  
きな粉 100g



CO-OP  
九州の芋けんぴ  
150g



CO-OP  
北海道のそのまま枝豆  
250g



原材料の産地がわかると、生産者の顔が見えるような気がして、安心して購入できます。「北海道の大豆100%のきな粉」は香ばしくてとてもおいしいです。お正月のお餅を食べるときは、このきな粉を使っています。産地指定のマークがついた商品は他にもいろいろあります。積極的に利用して、日本の生産者を応援したいと思います。  
(ライターY)

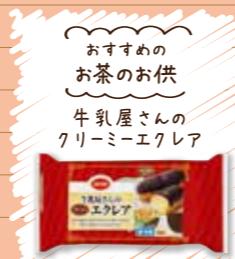
## ほっと一息 ティータイム

本日は ブレンドコーヒー



私の時間…

ひとりの午後。私のティータイムは、コーヒーバッグ  
オリジナルブレンド。なかなか意見が合わない夫と、唯一好みが  
一致しているのが、このコーヒー。  
パックを開けると、挽きたてのような香りが広がる。少しづつ、  
少しづつお湯を注いでいく。よくよくと浮かんでくる泡をながめ  
ながら、コーヒーの香りに包まれる至福の時。  
『おいしいコーヒーはブラックで…』と、息子は言うけれど、『ミルク  
を足してさらにおいしくなる!』と、私は思っている。  
きょうのスイーツは、「牛乳屋さん  
のクリーミーエクラ」。  
北風に震えている木々をながめながら、  
温かな時間がゆっくりと流れていく。  
この平和がずっと続いていきますように…。  
ライターY



## たべる・たいせつしほんのき



料理に彩りをそえ、緑黄色野菜の代表であるニンジンは、セリ科ニンジン属で、原産は中東のアフガニスタンと言われています。そこから、中国などアジアに伝わった東洋系とヨーロッパに伝わった西洋系に分かれました。

### 種類

現在、主に流通しているのは西洋系でオレンジ色のニンジン。赤く細長い「金時人参」は、数少ない東洋系。最近では紫や白、黄色などカラフルなものも登場している。



金時人参

### 栄養

キャロットという言葉は、カロテンという名前の由来になっているほど、β-カロテンが豊富。皮に多く含まれるので、皮ごと食べるのがよい。また、β-カロテンは脂溶性ビタミンなので、ドレッシングをかけたり、油といっしょに調理すると、吸収力がアップする。金時人参はリコピンが含まれている。

### 選び方

全体的に色が均一で表面に張りとつやがあるもの。新しいものほど、茎の切り口が小さい。

### ニンジン豆知識

#### ニンジンの香りが苦手な場合は?

独特な香りを減らすには、酸味が効果的。生で食べる場合は、切って塩もみをしたあとに、酢を加えるとニンジン臭さを減らすことができ、酸味をプラスすることで、甘みがアップする。酢以外では、かんきつ類やヨーグルト、梅干しとの相性もよい。

…教えてくれたのは…

手頃な値段で、幅広い料理に使え、保存もきく便利な野菜です。金時人参は、この時期にしか出回らないので、おせち料理などに使って、ぜひ味わってみてください。



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(野菜ソムリエ)

### ニンジンと牛肉のピリ辛煮

一人前あたり168kcal



#### 材料(4人分)

ニンジン	大2本(300g)
（にんにく（みじん切り）	… 1かけ
A 生姜（みじん切り）	… 1かけ
牛肉	… 100g
水	… 大さじ2
醤油	… 大さじ1
味噌	… 大さじ1
B 酒	… 大さじ1
豆板醤	… 小さじ2
砂糖	… 小さじ1
ごま油	… 大さじ2

#### 作り方

- ニンジンは縦に4等分してから大きめの乱切りにする。
- ごま油半量でAを弱火で炒め、香りが出たら牛肉を加え、さっと炒めて取り出す。
- ②に残りのごま油を加え人参を炒める。水を加え蓋をして1~2分蒸し焼きにする。牛肉を戻し入れBを加えて混ぜ、味をととのえる。

# 冬の節電

## おうちで無理なく暖かく



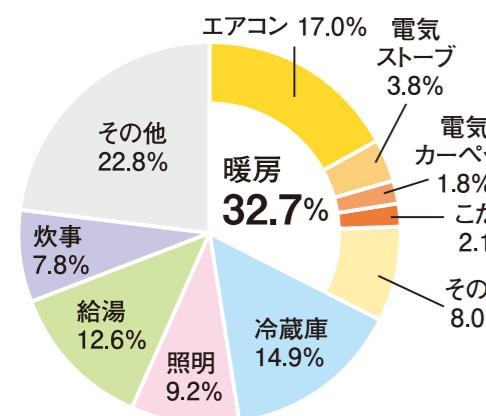
### まずは知ろう!



#### 家庭で電力消費が多い家電は?

家庭で電力消費量の3割以上を占める家電は暖房機器です。その中でも特にエアコンが大きな割合を占めています。

家庭における家電製品の1日での電力消費割合(冬季)

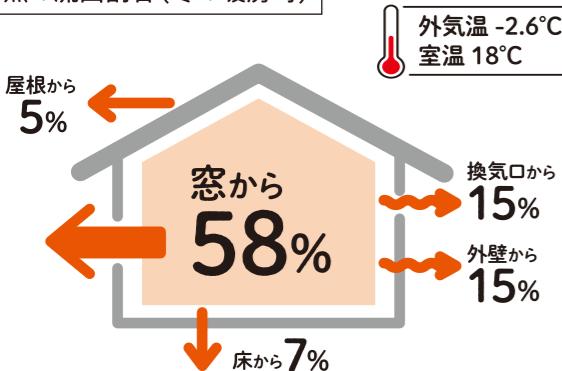


(経済産業省 資源エネルギー庁  
「冬季の省エネ・節電メニュー(家庭)本州・四国・九州」)

### 暖房時、どこから熱が流出するの?

冬の暖房時、室内に逃げ出す熱の約6割が窓などの開口部からです。

熱の流出割合(冬の暖房時)



(経済産業省 資源エネルギー庁  
「家庭向け省エネ関連情報『省エネ住宅』」)



### すぐに実践してみよう!

#### 暖房器具の工夫

使い方を見直したり、こまめにお手入れしたりすることで無理なく節電につながります。

##### エアコン 《部屋全体を暖めるには効率的》

冬の暖房時の室温は20°Cを目安に。

外気温度6°Cの時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21°Cから20°Cにした場合(使用時間:9時間/日)

⇒年間で約1,650円の節約



冬の暖房時の室温は20°Cを目安に。

外気温度6°Cの時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21°Cから20°Cにした場合(使用時間:9時間/日)

⇒年間で約1,650円の節約

冬の暖房時の室温は20°Cを目安に。

外気温度6°Cの時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21°Cから20°Cにした場合(使用時間:9時間/日)

⇒年間で約1,650円の節約

⇒年間で約1,650円の節約

冬の暖房時の室温は20°Cを目安に。

外気温度6°Cの時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21°Cから20°Cにした場合(使用時間:9時間/日)

⇒年間で約1,650円の節約

冬の暖房時の室温は20°Cを目安に。

外気温度6°Cの時、エアコン(2.2kW)の暖房設定温度を21°Cから20°Cに

## インフォメーション

### 岡山大学食品ロス削減プロジェクトの主旨に賛同し、 コープ大野辻が「のこり福キャンペーン」に参加

おかやまコープは、10月1日から31日まで、食品ロス削減の取り組みの一環として、岡山大学による食品ロス削減のための社会実験「のこり福キャンペーン」に昨年に引き続き参加しました。

このキャンペーンでは、コープ大野辻の売場にライブカメラを設置し、値引き商品の画像や商品名・価格・割引率等の情報を配信。消費期限が迫った商品の利用を促し、食品ロスの削減を目指しました。

今後、岡山大学では利用実績データに基づき、食品ロスや温室効果ガスの削減効果を検証・分析し、食品ロス削減に役立つ科学的知見をとりまとめる予定です。



### コープ総社東休業に関するお知らせ

いつもおかやまコープをご利用いただき、誠にありがとうございました。

コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、8月に発生した火災により、現在長期休業しています。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しています。

皆さまにご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

コープ総社東は、来春の営業再開に向けた改装の準備をすすめており、10月末に店内の設備や天井等の

撤去を終え、11月に耐久性等の公的検査である「建物構造調査」を受けました。

引き続き、一日も早い店舗の営業や施設利用の再開に向けて努めてまいります。

今後の営業再開についての情報は、ホームページや機関誌『くらしとなま』や『ウィークリーコープ』等でもお知らせいたします。

皆さまには、大変ご不便をおかけいたしておりますが、ご理解いただきますよう重ねてお願い申し上げます。

### 2023年 10月 理事会だより

#### 2023年度上期の到達点と今後の課題を確認しました

上半期の事業経営は、エネルギー問題や円安の影響による電気やガソリン料金・資材等物価高騰による暮らしや経済へのマイナス影響も続いていますが、供給高・剩余高とともに計画を上回ることができました。

下期も物価の高騰がもたらす暮らしへの影響が続きますが、各業態で迅速に対応し、引き続き利用していただける購買事業を目指します。

組合員活動では、飲食や調理を伴う商品を中心とした企画や活動が再開しました。地域社会づくりへの参加などをさらにすすめ、地域での役割発揮を目指します。



「10月の生協の動き」は、来月号でお知らせします。

### 10月 リサイクル回収結果 ゴ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	59.5万部 (75.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	54.8万枚 (24.3%)	プラスチックのパレット

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
食品用トレー・ 透明容器	店舗	64.7万枚 (135.7%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	21.1万枚 (92.9%)	コアノンロール

## 声にこたえて

組合員さんからの



開けるときに袋の上を切って捨ててしまい、作り方がわからなくなってしましました。

袋上部に記載していた作り方を、開封時に切り取られない位置に変更しました。また、巾着型の包装形態を変更しました。これにより1袋あたり約1.8gのプラスチック削減につながりました。(2022年秋リニューアル)



## 包装形態を変更しました

We Support  
おかやまコープ



## ユニセフ募金にご協力ください

### 世界の子どもたちの笑顔のために



募金の一部を「リビア洪水」や「ガザ人道危機」の支援に送る予定です。



東部のデルナの洪水の被害を受けた町を歩く人たち。  
(リビア、2023年9月11日撮影/AFP)



近所の家々が砲撃で破壊された状況を前に、これからどこで暮らせばいいのか考えている、アマルさん(7歳)。彼女の目に映る惨状は、言葉ではとても言い表せない。(ガザ地区、2023年10月7日撮影)

おかやまコープの  
ユニセフ活動



## 募金方法

宅配 企画回:12月1回~1月4回

OCR注文書で

eふれんずで

注文番号  
[記入例] 2215205

1口200円。  
5口では1,000円になります。

\*お預かりした募金は税額控除の対象とはなりません。あらかじめご了承ください。

第45回 ユニセフハンド・イン・ハンド(12月10日~19日)

今年も、コープ(10店舗)で街頭募金を呼びかけます。ぜひ、ご参加・ご協力ください。(開催日時は、ホームページなどでお知らせします)

店舗 募金箱で  
(1月末まで)



