

ひとことアドバイス

おうち台湾ラーメンについて

ニラは目や皮膚の粘膜を健康に保つビタミンAが豊富な緑黄色野菜の1つです。ビタミンAは油との相性がいいので炒め物がおすすです。また、豚ミンチを鶏ミンチに変えるとエネルギーを約20%カットできますよ。

みやまけ りんたろう 岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



スナップエンドウ



スナップエンドウとエビの炊き込みご飯

全量 1,225kcal

材料(米2合分)

- 米 2合
CO・OPつゆの素 大さじ2
酒・みりん 各大さじ1
むきエビ 100g
スナップエンドウ 60g
粗びき黒こしょう 適量

作り方

- 炊飯器に洗った米・Aを入れ2合の目盛りまで水を加えて混ぜる。しばらく置き、むきエビをのせて通常通り炊く。
スナップエンドウは筋を除いて斜め3等分に切っておき、①が炊き上がったから、加えてサッと混ぜ合わせ蓋を閉めて10分蒸らす。
混ぜ合わせて茶碗によそい、粗びき黒こしょうを振る。



ニラ



油揚げでキムチチーズ千切り

1人分 296kcal

材料(2人分)

- CO・OP手あげ 1枚
白菜キムチ(ざく切り) 60g
ニラ(約4cm長さ) 2~3本(20g)
ピザ用チーズ 35g
ボン酢 適量
ラー油 適量

作り方

- あげは長辺を残し3辺に切り込みを入れて開き揚げ面を下にしてフライパンに入れる。
Aをのせてミックスチーズを散らし、蓋をして中火にかける。チーズがとけたらオーブントースターに入れこんがり焼く。
食べやすい大きさに切って器に盛り、混ぜたBを添える。



スナップエンドウとじゃが芋のカレーツナグラタン

1人分 315kcal

材料(2人分)

- スナップエンドウ 100g
じゃが芋(5mm幅の輪切り) 200g
ツナ缶(油無添加) 70g
ミックスチーズ 40g
絹豆腐(水切りをする) 250g
マヨネーズ 大さじ2
顆粒コンソメ 小さじ2
カレー粉 小さじ1と1/2
塩・こしょう 各適量

作り方

- スナップエンドウは筋を除いて斜め3等分に切り、耐熱皿に入れラップをして電子レンジで2分加熱する。じゃが芋も耐熱皿に入れラップをして電子レンジで3~3.5分加熱する。
ボウルにAを入れて滑らかになるまで混ぜ、汁けを切ったツナ、①のスナップエンドウを加えて混ぜ合わせ、①のじゃが芋にかける。
ミックスチーズを散らし、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼く。



おうち台湾ラーメン

1人分 588kcal

材料(2人分)

- 豚ミンチ 200g
ニラ(2~3cm長さ) 2~3本(20g)
CO・OP味一番(しょうゆ味) 2食
粉山椒 適宜
赤唐辛子(輪切り) 1本
豆板醤・砂糖 各大さじ1
酒・しょうゆ 各大さじ1
おろしにんにく 小さじ1/2

作り方

- 耐熱ボウルに豚ミンチとAを加えて軽く混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで2分加熱する。取り出して豚ミンチをほぐしながら混ぜ合わせ、ラップをせず更に2分加熱する。ニラを加えて混ぜ合わせラップをしてしばらく置く。
ラーメンはパッケージ通りに調理して丼に盛り、①をのせる。好みで粉山椒を振る。



今月から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

2024 4

vol.594

特集

知りたい! 新NISA

逸品

きらきらキッズシリーズ・7品目を使わないシリーズ



甘酒ヨーグルトムース (作り方は10ページ)

くらしとなかま インスタグラム

@kurashi_nakama

フォローしてね!



今月の逸品



きらきらキッズシリーズ



歯が生えそろう、大人と同じものを食べ慣れていく時期の子どものために作られました。コープならではの安心感があり、子育てをがんばるママとパパを応援する商品のシリーズです。



7品目を使わないシリーズ



食物アレルギーのある人もない人も家族みんなで食べることができるように、「特定原材料7品目」を使わずに開発したシリーズです。

「特定原材料7品目」とは…食物アレルギーの原因となる物質の中で、症例が多い、あるいは重い症状を引き起こしやすい7品目(たまご・乳成分・小麦・そば・ピーナツ・えび・かに)を「特定原材料」として表示が義務づけられています。

おいしく楽しく健やかに

子どもが、いろいろな食べ物に親しみ、味覚を形成して、噛む力をつけ、おいしさや食べる楽しさを覚えていけるような商品です。

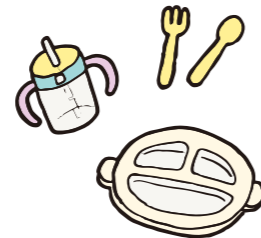
コープならではの安全・安心

子ども向け商品として安心して与えられるように、安全管理を強化しています。

- ・管理栄養士による栄養成分・素材選択・調理方法をチェック。
- ・アレルゲン管理など、厳しい基準で工場を選定。
- ・発売後も定期的のアレルゲン検査を実施。

ママとパパの想いに寄り添いました

なるべく国産素材を使い、原料の選定にこだわりました。食品添加物はできるだけ使用せず、素材をいかした薄味にしています。



きらきらキッズシリーズについて詳しくはこちら▶



安心にこだわって開発しました

食物アレルギーを引き起こす物質を使用していない商品でも、意図せずアレルギー物質が混入してしまうことがあります。このリスクをなくし、安心して食べられるように、専用工場や区分けされた専用ラインで製造しています。また、使用されているすべての原材料を一つひとつ、アレルギー物質が混入していないことを確認しています。

組合員の声に耳を傾けました

食物アレルギーを持つ子どもがいる組合員に、ふだんの生活の中で困っていることや、気を配っていることを聞いて開発しました。家族みんなで同じものが食べられるだけでなく、大人も子どもも満足できるように、おいしさにもこだわっています。



7品目を使わないシリーズについて詳しくはこちら▶



〈商品の一例〉

九州産小麦使用 キッズうどん

780g(130g×6)
参考価格 **398円**(税込429円)
(宅配では企画予定無し)

食塩を使わず、九州産の小麦と水だけで作った冷凍うどん。1玉130gの食べ切りサイズで、1本の長さは短く細め。内袋のまま電子レンジで加熱調理可。ポイルの場合は、凍ったまま、お湯で1分。



短く切る手間が省けて便利。塩分が入ってないのもいいですね。



北海道産小麦の フライパンで作る パンミックス300g

参考価格 **278円**(税込300円)
(宅配では企画予定無し)

主原料の小麦とてんさい糖は、北海道産に限定。加工でんぷんや香料は不使用。イーストではなく、ベーキングパウダーを使うことで、発酵工程は不要。



子どもと楽しくパン作りができました。生地がまとまりやすく、簡単にふくらんで、おいしかったです。



どうぶつ カステラポーロ 10枚入

参考価格 **238円**(税込257円)

原料は国産素材にこだわり、ふっくらやわらかな食感。子どもが自分で開けて食べられる個包装。直径7cmで、どうぶつ焼き印入り。



ポーロポーロこぼれにくいので、お出かけに持って行っています。



〈商品の一例〉

発芽玄米スパゲティタイプ 90g

参考価格 **168円**(税込181円)

国産米から作った発芽玄米粉と白米粉をバランスよく配合。細めの麺なのでどんなソースにも合わせやすい。



おいしく弾力もあり、1歳の娘も喜んで食べました。

クリームパスタにして食べました。もちもちしていておいしかったです。



パンケーキミックス粉 300g(150g×2袋)

参考価格 **498円**(税込537円)

国産米の白米粉がベースで、豆乳を加えて焼くだけ。国産のてんさい糖でやさしい甘み。炊飯器を使ったケーキ作りや、ドーナツ、マフィンなどのアレンジも楽しめる。



もちもちしていて香ばしく、おいしいパンケーキができました。

アレルギーがない人にもおすすめです。朝食に食べたいと思いました。



たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「ニンニク」

ユリ科ネギ属のニンニクは、中央アジアのキルギス地方原産の野菜です。香りが特徴の栄養価の高いスタミナ食材とされるニンニクは、日本では青森県産が国産の約6割以上を占めています。

栄養

香りのもとであるアリシンが豊富。アリシンは体内でビタミンB1を活性化させる働きや抗菌作用があり、刻んだりつぶしたりすると効果が強くなるが、過剰に摂取すると胃腸に負担がかかるので注意する。骨や歯の発育に必要なミネラルであるリンやカリウム、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方の食物繊維も含む。

保存方法

風通しのよい冷暗所でカゴに入れるか、新聞紙に包みポリ袋に入れて冷蔵室またはチルド室へ。冷凍保存の場合は、1片ずつばらして表皮をむきラップに包んで冷凍する。オイル漬けやしょうゆ漬けにすれば長期保存ができる。



選び方

しっかり乾燥していて全体的に膨らみがありずっしりとしたもの、房が大きく硬く密集しているものがよい。鮮度が落ちてくると黄色くくすんでくるので、色は白くツヤがあるものを選ぶ。臭いのするものは、キズや傷みがあるので避ける。

ニンニクのしょうゆ漬け

材料

ニンニク……………1個 みりん……………3/4カップ
しょうゆ……………1.5カップ 酒……………1/2カップ

作り方

①ニンニクをラップで包み、レンジ600wで1分半加熱して皮をむき、ばらす。



②しょうゆ・みりん・酒を鍋でひと煮立ちさせる。



③熱いうちにビンに①を入れて②を注ぐ。
※冷めたら冷蔵庫で保存する。2日以上置くと風味が調味液に溶け出すので、そのまま漬物として食べるほか、刻んで炒め物に入れたり、液を調味料として使ったりする。



ニンニク豆知識

ニンニクの芽

ニンニクの芽は、「茎ニンニク」とも呼ばれ、中国野菜の一つで煮物や炒め物に使われる。ニンニク特有のにおいが少なく、ビタミンCや葉酸、ビタミンK、食物繊維やカロテンが多く含まれる。



黒ニンニク

ニンニクを3~4週間熟成発酵させたもの。熟成発酵の段階でアリシンが無臭の物質に変化するため、ニンニク特有のにおいは無くなる。甘酸っぱいドライフルーツのような食感になる。



……………教えてくれたのは……………

疲労回復や滋養強壮に効果があると言われるニンニクは、古代エジプトではピラミッド建設の際に働く人に配られたと言われていました。栄養豊富で元気が出るニンニクを、あらゆる料理に取り入れてみてください。味に深みも出ます！



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)

知って学んで!

SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに



12 つくる責任 つかう責任



13 気候変動に具体的な対策を

コープのレンタルモップは、水を使わず吸着剤の力でホコリ・汚れを取る、定期交換のお掃除モップです。モップは使い捨てではなく、回収し洗浄して再利用(リユース)する、環境にやさしいエコ商品です。(宅配のみでの取り扱いです。)

モップの種類 [ラインナップ]

ハンディタイプ・フロアタイプを中心に、伸縮ハンディタイプやホームクロスなどもあります。

ハンディタイプ▼

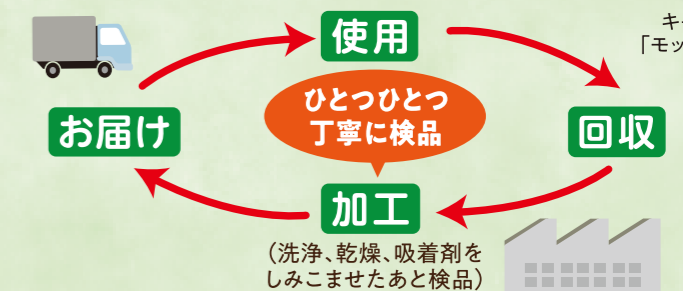


フロアタイプ▶



レンタルモップ

リユース商品だから環境にやさしい



毎月宅配時に回収・お届けします!



ライターのひとつこと 私とSDGs

毎月きれいになったモップと出会うたびに、「新品ではないけれど、誰かが使ったものがこんなにきれいになってる!」と感激しています。使い捨てのものもそれはそれで良さがあるけれど、レンタルモップはゴミの減量になり、再利用されるのは素晴らしいと思います。電気を使わずにモップそうじを取り入れることで、少しは節電にもなります。今月もあちこちで使い、汚して返却します。またキレイにして誰かに使ってもらってね。

新コーナー

セルフケアで もっときれいに

もっときれいになって、いつまでもイキイキ過ごせるように…。 “美容のワンポイントアドバイス”のコーナーです

今回のテーマ 春先から初夏のヘアケア

春先から初夏にかけて、髪がダメージを受ける原因は、大きく分けて3つです。

- ①紫外線による乾燥 ②花粉やホコリ ③冷房による頭皮の冷え
- ヘアクリームや頭皮マッサージなどでケアしましょう。

対策1

ヘアクリーム

ヘアクリームは髪に潤いとツヤを与え、しっとりとしたまとまりのある髪に仕上げてくれます。

《ヘアクリームの使い方》

☀️ 手のひらにヘアクリームをとってよく伸ばし、毛先などのパサつきが気になる部分に少量をなじませる。

🌙 洗髪後、半乾きの髪になじませ、ブラッシング後、ドライヤーで髪をしっかりと乾かす。

※使用アイテムの使用量を守りましょう。 ※直接頭皮につけないでください。

対策2

頭皮の血行促進マッサージ

- ① こめかみに指を当てて、上下・左右に動かしてみよう
- ② 指の腹で頭頂部を押す
- ③ 生えざわから襟足まで、地肌にそって指を滑らせるようにする



指を地肌にあてたまま、頭頂部に向け斜め上に引き上げる



頭全体を軽くトントン叩く

教えてくれたのは…

とても簡単なので、ぜひチャレンジしてみてください!

株式会社クラブコスメテックス
コープ事業部コープ営業課
中山 晴美さん

知りたい! **新NISA**

2024年1月から「新しいNISA(以下、新NISA)」がスタートし、テレビや雑誌などでよく目にするようになりました。でも「新NISAって?」と気にはなるものの…という方も多いのでは? 新NISAのメリットや注意点、始め方などについておかやまコープLPAの会の小西さんに教えてもらいました。



そもそも新NISAって何ですか?



新しいNISAの概要(2024年1月から適用)

	つみたて投資枠	併用可	成長投資枠
年間投資枠	120万円		240万円
非課税保有期間	無期限化		無期限化
非課税保有 限度額(総枠)	1,800万円		
	1,200万円(内数)		
口座開設期間	恒久化		恒久化
投資対象商品	金融庁の基準を満たした 投資信託に限定		上場株式・投資信託等 (一部の商品を除く)

(金融庁ホームページより)

新NISAのメリットは?

株式や投資信託への**投資**で得た利益(運用益)が非課税になります。通常、株式や投資信託などの**投資**で得た利益には20.315%の税金がかかりますが、NISAを利用するとこの税金がかかりません。売買は自由です。

運用益	受け取れる額	
10,000円 の場合	通常(課税)	7,969円
	NISAを利用した場合 (非課税)	10,000円

ところでiDeCoって?

「**個人型確定拠出年金**」といい、自分で作り自分で受け取る**年金**です。公的年金制度に加入している**20歳以上65歳未満**が対象です。掛け金が全額所得控除され、NISA同様に運用益も非課税になります。受け取り時も税の優遇があります。ただし、原則60歳までは引き出し不可です。

新NISA Q&A

Q 金融機関を途中で変更できますか?
A 1年単位で変更可能です。(条件あり)



Q いくらからできますか?
A ネット証券のつみたて投資枠では**100円**から始められるものもあります。



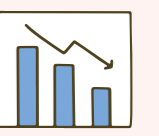
Q どこで始められますか?
A 金融機関(銀行や証券会社など)やネットでできます。

Q どこで始めても同じですか?
A 金融機関によって取り扱う商品の種類や手数料が違います。調べてから始めましょう。

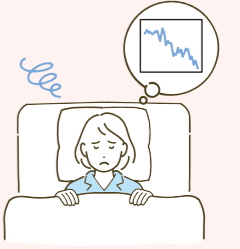
Q 口座は複数つくれますか?
A 新NISA口座は**一人一口座**しかつくれません。

Q いつでも解約できますか?
A はい。いつでも解約できます。

Q 元本保証はありますか?
A 元本保証は**ありません**。最初は、少額から、できるだけリスクの低いものから始めましょう。



Q 特に気を付けることはありますか?
A 投資に回していいお金は「**余裕資産**」からです。それでも少しでも損失が出ると気になる方は「**少額から購入する**」「**投資枠を決めておく**」など自分に合った「**リスク許容度**」と「**マイルール**」を持つことが大切です。



NISA・iDeCoについてもっと詳しく知りたい方は

おかやまコープLPAの会で学べます (ライフプランアドバイザー)

メンバーは全員コープ共済連の所定の養成セミナーを修了し、ファイナンシャルプランナー(FP)2級以上の国家資格を有する組合員です。ライフプランニングの専門知識を持ち、保障の個人相談や学習会の講師も行っています。毎年、税・社会保障も変わってきています。みんなで研鑽を積みながら最新の情報知識をお伝え、アドバイスできるように研修も行っています。

個人相談 \ どちらも無料 / **学習会**
年間を通して、各店舗などで個人相談を受け付けています。コープ共済以外の保険もご相談いただけます。「中立の立場」で一人ひとりのライフプランに合った保障についてアドバイスします。

【知って楽しい・知って得する学習会】
学習会は16メニューがあり、3人以上集まれば開催できます。

- 人気メニュー!
- 1位 NISA・iDeCoって何? ちょっと気になる金融の話
 - 2位 お金がたまるツボ!(家計術)
 - 3位 知って安心 相続・贈与



詳しくはこちらから▶



くらしに役立つ情報を発信中▶



小西さんより

NISAを始める前に今、余裕資金がどれくらいあるかなど、ぜひわが家の家計を見てください。また経済の流れに関心を持ったり、自分で勉強していくことも大切です。

NISAは元本保証がありません。失敗しても自己責任です。長期・分散・積立・低コストの視点で組み立てて欲しいものです。



日々の暮らしや将来に不安を感じ、出ていくお金のため息ばかり。毎月決まった金額を貯金してはいるものの預金金利の少なさ。でも生活を見直すと節約ポイントは結構あって、そこから浮いたお金をどう生かすかなと考えた時、つみたてNISAかなと数年前に始めました。元本保証があるわけではないので、欲張らず少額をコツコツとつみたてています。(ライターの方)



あなたの
おかやまコープへの想いを
伝えてみませんか

川柳&作文 大募集

テーマ「おかやまコープとわたし」

応募締切

5/17金

応募内容や提出方法など
詳しくはおかやまコープ
ホームページを
ご確認ください▶



「川柳部門」「作文部門」それぞれの中から
優秀作品3名に
どちらか
ご希望の賞品を
プレゼント!

優秀賞

おかやまコープの
商品券
2,000円分

または

おかやま
コープの
商品セット



※写真はイメージです。

参加賞

応募者全員におかやまコープで使える100ポイントプレゼント!

- 「川柳部門」「作文部門」それぞれお1人様1作品まで
- ご家族の方の投稿も可能。1家族最大500ポイントまで

「おかやまコープのテーマソング」 メロディ人気投票を実施!

投票してくださった方には
ポイントをプレゼント!

くわしくは、50周年記念特設サイトをご覧ください。

「50年のあゆみ」を公開! 4月1日~

おかやまコープホームページ「再建50周年記念特設サイト」に
「50年のあゆみ」が随時公開されます。
再建から現在に至るまでの50年間を、
当時の写真と共に振り返るページで
す。どうぞご覧ください。



50周年記念
特設サイトは
こちら▶



機関誌 プレイバック

▼1977年6月25日発行の『くらしと仲間』(当時は「仲間」が漢字)。



再建から3年後の1977年、「岡山生活協同組合」から
「岡山市民生活協同組合」になりました。

『岡山生活協同組合』から『岡山市民生活協同組合』への
名称変更は、1977年の第22回通常総代会で、出席総代
の3分の2以上の賛成を得て承認されました。負債を処理
し、新たな気持ちで出発するため、地域に密着した生協を
目指すための変更でした。(※1990年から呼称が「おかやま
コープ」になり、2000年からは正式名称が「生活協同組合
おかやまコープ」になりました。)

また、旧本部の土地・建物に替わる配送センターの建設を
目指し、出資金や組合員を増やす取り組みをすすめることも
決議されました。

第1号の配送センターは、1979年に岡山市中区神下
(こうじた)に開設されました。現在の東岡山センターです。



▲配送センター(現在の東岡山センター)が完成(1979年4月)

インフォメーション

「リビア洪水」「ガザ人道危機」に 緊急募金を拠出

おかやまコープは、11月20日~1月31日に「ユニ
セフ募金」に取り組み、募金の一部を「緊急募金」と
して、「リビア洪水」(9月)に100万円、「ガザ人道危
機」(10月)に300万円を拠出しました。募金は宅配、
店舗、ユニセフハンド・イン・ハンドなど組合員の皆さ
まから「ユニセフ募金」に寄せられたものです。



ユニセフハンド・イン・ハンド
店頭募金活動(コープ東川原)

詳しくは
こちら▶



RSK山陽放送番組内で おかやまコープの 特別コーナーがスタート

おかやまコープが再建50周年
を迎えるにあたり、活動や事業の
取り組みなど、テレビ番組を通じ
て広くお知らせします。

- 夕方ワイド番組「いまドキッ!」
毎月第1・2・3週木曜日
16時50分~17時50分
- ミニ番組「Bloom」
毎月第4火曜日 22時57分~23時



「岡山冷蔵流通センター」開設

「岡山冷蔵流通センター」(岡山市南区藤
田)が4月に開設されます。

それに伴い、4月1回企画(4月1日配送
分)からコープCSネット事業連合統一の保
冷箱に変更となります。



中央が新保冷箱(左右は旧保冷箱)

コープ総社東休業に関するお知らせ

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、昨年8月の火災以降、長期休業して
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。

「建物構造調査」の結果、いくつかの指摘があり、
当初予定しておりました今春の営業再開は困難と
なっており、さらに数カ月間の遅れが生じる見通しと

なっております。
引き続き、ご不便をおかけいたしますが、ご理解いた
だきますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

最新の情報につきましては、
ホームページでお知らせしてまいります。
こちらをご覧ください▶



2024年 2月 理事会だより

【1月の生協の動き】(1月末日現在)

組合員数	347,124人
出資金総額	105億987万円
一人当たりの出資金	30,277円
供給高 (全体)	29億9,008万円
(宅配)	20億1,145万円
(店舗)	9億7,862万円
経常剰余金 (全体)	5,638万円
累計経常剰余金(全体)	7億253万円

※累計...23年4月からの累計

『令和6年能登半島地震緊急支援募金』へのご協力、 ありがとうございました

日本生協連からの呼びかけに応え、宅配注文書や店舗募
金箱などで1月9日から3月10日の期間に、約2,480万円の心
のこもったあたたかい支援の気持ちが寄せられました。全
国の生協からは約7億円の募金が寄せられています。

ご協力ありがとうございました。寄せられた募金は、被災
地の早期復旧と被災された方の生活再建に活用されます。



コープ北畠での募金活動



「デイサービス倉敷中島」

デイサービス倉敷中島オープン

4月1日、倉敷市中島に「運動特化型デイサービス」の
新規福祉事業所「デイサービス倉敷中島」がオープン。
おかやまコープのデイサービスとしては5カ所目となります。

2月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございました

お買い物はいつも
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	51.8万部 (72.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	53.8万枚 (26.7%)	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	店舗	58.3万枚 (129.2%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	18.9万枚 (97.1%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ 「生協に加入したきっかけ」

●入園する娘の弁当に安心・安全なハム・ウインナーを使いたかったからです。その娘も42才になります。

らんちゃん

●郵便受けに入っていたチラシを見てお試し企画で購入したコープさんの牛乳と淡塩さばがあまりにおいしくて、夫が加入オッケーを出してくれたのがきっかけです。



エマ

テーマ 「自分を褒めてあげたいとき」

●見て見ぬふりをしてしまいそうなときに、シンク、排水溝のぬめり、トイレトーパーの切れ端、階段下のほこり等さつきれいにしたとき(ほんの小さなことですが)。

SF

●反抗期真っただ中の娘にカチンとする日々ですが、心をおだやかにする風景を思い浮かべて…。怒らなかつた時です。

バーディ

●おたよりコーナーに応募するのが楽しみでしたが、数か月前から漢字クイズになり、簡単な漢字でもとっさに書けなくなり、クイズの正解が分からなくて少し落ち込んでいました。が、今回の漢字クイズはすぐに分かったので、嬉しかったです。私、すごい!と自分をほめてしまいました。

河津桜

●毎日です。夜になると、今日も一日中、よく頑張ったね!と一言声掛けてます。本当に毎日、よく頑張ってます。せめて自分を褒めてあげなきゃ!!!

チャチャ

テーマ 「給食メニュー、これが好きでした」

●あげパンのきなこ味です。ふかふかのコッパンに甘いきなこ、もう大好きでした!! また食べたい。。

みらいママ

●なんといっても「揚げパン」。あれは今考えるとパイカローだし、ご飯というよりおやつ。手も口の周りも油でべとべとになるけど、おいしかったなあ。

ゆみやさん

●「ちくわの磯辺揚げ」がとても好きでした。家でも母へ何度もリクエストしたものです。あの香りが今でも忘れられません。

ミーモ

●一番楽しみにしていたのは「フルーツポンチ」でした。おかずというよりおやつ感覚! 白玉団子が何個入っているのか、友だちと比べ合った記憶が浮かびます。

かめちゃん

●昭和48年9月より勤めていたところが家庭会があり、そこで加入して今に至っています。共働きだったのでとても助かりました。現在は水島センターでお世話になっています。

スイセン

●ご近所の同世代の方に声を掛けていただいたのがきっかけです。それ以来〇〇年、お互いの家でお茶を飲んだり、作った野菜の話をしたり…仲良くなるきっかけを作ってくれたコープさん、ありがとう!

コットン100%

●鯨の竜田揚げが好きで給食センターに勤めてみましたが、今はメニューにはなく味わうことができなかつた苦い思い出があります。

Moco♡

●牛乳に入れる「ミルク」が好きでした。いつもの牛乳とは違って特別な感じ、大人の感じでうれしかったのを覚えています。

ちいちゃん

●日生の学校に勤務していた頃、給食週間に郷土料理として提供された「こうご寿司」が大好きでした。幼い頃、祖母や母が漬けていた「たくあん」のなつかしい味もして、忘れられない給食メニューです。

よっちゃん

●時々出される冷凍みかんが好きで、食べると元気が出ました。

リスボン

●ソフト麺! 大好きでした。私たちの時代は、同じ麺がうどんになったり、ある時はスパゲティ、ラーメンにと使われてましたね。今はちゃんと3種類あるのでビックリです。

とっちゃん

甘酒ヨーグルトムース

1人分 232kcal
材料(約15cm四方のバット1台分)

CO・OP 米と米麴の甘酒	150ml	粉ゼラチン	5g
CO・OP プレーンヨーグルト		水	大さじ2
ピフィズ	100g	いちごジャム	大さじ2
はちみつ(*)	大さじ1	レモン汁	小さじ1
生クリーム	100ml	ミントの葉	適宜

作り方
①ゼラチンと水を耐熱容器に入れて5分程度ふやかす。
②500~600Wの電子レンジで20秒~30秒程度、様子を見ながら加熱して溶かす。
③ポウルに甘酒ヨーグルトを入れて混ぜる。
④③にはちみつ、②を加えてさらによく混ぜる。
⑤④に七分立てにした生クリームを入れて混ぜ、バットに流し入れる。冷蔵庫に入れ、2時間程度冷やし固める。
⑥いちごジャムとレモン汁を合わせていちごソースを作る。
⑦⑤に⑥をかけて、お好みでミントの葉を添える。
*はちみつを使用しています。1歳未満の乳幼児には与えないでください。

今月の表紙レシピ

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。



●カカオ85%チョコレートに興味はあったのですが、苦いイメージしかなく避けていました。記事に後押しされて購入しました。口の中でゆっくり溶かすと程よい甘さと苦味がよく、後味スツキリで、毎日1・2枚頂いています。

つむつむ

●まさに伊予柑を食べていたとき、『くらしとなかま』のページをめくると「マーマレードの作り方」。ラッキー! 最高! 家族の皮を取り上げて作りました。パンにぬって食べています。オイシイ。

ひろちゃん

●親が健康で元気な今、親も含めて家族全員で認知症の原因や症状についての知識を共有しておくことが、4人に1人は認知症にかかると言われていた時代をお互いが上手く過ごしていくために今できる準備なのだと感じました。

ぼっさん

●みんなのひろば「岡山のここが好き」。産まれた時からずっと岡山育ちなので、他県から来られた方の意見が新鮮でした! まだまだ知らない岡山の魅力を考えてみたくなりました。

オリーブ

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

東小コープ委員会 (美作エリア)

おとうふ講座&プルップルのおとうふを作ってみよう~♪

・豆腐があつという間に作れて驚きました。豆腐は温度や湿度で硬さが変わってしまう繊細なものだと分かった。・いろいろな食べ方を教わることでよかったです。(2023年10月5日)

宇野西コープ委員会 (岡山東エリア)

備前焼の器を使って多肉植物の寄せ植えをしよう

・多肉植物を選ぶのが楽しかったです。・飾る物もいろいろ持ってきてくださってうれしかった。・備前焼の話がたくさん聞けてよかったです。(2023年12月7日)

★コープ委員会の活動に興味のある方は、下記問合せセンターにお知らせください。

6月号 おたより大募集

今日号から全ページ横書きになり、とじ方が変わりました。表紙も模様替えて気分を一新! いかがでしょうか?

応募締切 4/21日

「今月のテーマ」または誌面の感想や身の回りのできごとなどをお寄せください。写真やイラスト、川柳なども大歓迎です。

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!

応募方法

インターネット (投稿フォーム) [くらしとなかま おたより](#) 検索

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

ご記入ください(①~③は必ず)

①組合員コード・お名前 ②クイズの答え ③ニックネーム(ペンネーム)
④年代(例:50代) ⑤今月号でよかった記事とその感想
⑥おたより(テーマ以外も大歓迎!)

⑦「くらしとなかま」紙面に関するご要望や今後取り上げてほしいテーマなどをお寄せください。
※⑦に答えてくださった方の中から抽選で5名に、事務局おすすめの商品券をプレゼントします。

●「くらしとなかま」誌面に掲載する際は、内容が変わらない範囲で文章を変更する場合があります。ペンネーム未記入の場合は、イニシャルを掲載します。
●ご記入いただいた個人情報は、誌面作成、HPやSNSへの掲載、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。

組み立てるとできあがる2文字は?
漢字クイズ
頭の体操クイズ!

今月のテーマ
●私の父は〇〇です
●食べ始めたなら止まらないもの

2月号の漢字クイズの答え (応募242通)
記憶