

つねこさんの旬レシピ

セロリ

ひとことアドバイス

セロリとささみの明太わさびマヨについて

セロリに含まれる食物繊維には便を形成し腸を活発にする働きがあり、便秘予防など腸内環境を整えてくれる働きがあります。また、ささみはたんぱく質が豊富で鶏もも肉の約1.5倍多く含まれています。

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



セロリのきんぴら

1人分 53kcal

材料(2人分)

セロリ……………100g	サラダ油……………大さじ1/2
人参……………25g	セロリの葉……………5g
しょうゆ……………大さじ1/2	白いりごま……………適量
みりん……………大さじ1/2	

作り方

- ①セロリは筋を取り4cm長さの拍子木切り、人参も同様に切る。
 - ②セロリの葉は細かく刻む。
 - ③①をサラダ油で炒め、しんなりしたら②とAを加えて炒め煮にする。器に盛り、白いりごまを散らす。
- ※セロリの臭いが苦手な場合は、切ったものをサッと茹でて水けをきって使う。
※せん切りにしてもよく、ウインナーや竹輪を加えてもよい。



セロリとささみの明太わさびマヨ

1人分 189kcal

材料(2人分)

セロリ(斜め薄切り) ……1本(100g)	CO・OP辛子明太子(薄皮を除く)……………15g
塩……………適量	A マヨネーズ……………大さじ2
鶏ささみ……………150g	練りわさび……………小さじ1
酒……………大さじ1	白いりごま……………小さじ1

作り方

- ①セロリは塩を振り、しんなりしたら水けをしぼる。
- ②耐熱容器にささみを入れて酒をふり、ラップをかけて電子レンジで約2.5分加熱し、粗熱をとれたら大きめに裂く。
- ③ボウルに①・②・Aを入れて和え、器に盛る。



玉ねぎ



新玉ねぎのチーズ焼き

1人分 241kcal

材料(2人分)

新玉ねぎ……………2個(300g)	豚小間切れ肉……………80g
塩・こしょう……………各少々	ピザ用チーズ……………20g
バター……………大さじ1(12g)	パセリ……………適量
サラダ油……………小さじ1/2	

作り方

- ①新玉ねぎは皮をむき、十字に下約2cmのところまで切り込みを入れる。内側に塩・こしょうを振りバターを挟む。片面に油(分量外)を塗ったアルミホイルで全体を包み、天板にのせてオーブトースターで約15分加熱する。
- ②フライパンに油を熱し、豚肉を炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- ③①のアルミホイルを開き、②を内側に1/2量ずつ挟みチーズをのせて、アルミホイルを開いたままオーブトースターで2~3分焼く。器に盛ってパセリを散らす。



油揚げの中華風マリネ

1人分 276kcal

材料(2人分)

酢・しょうゆ……………各大さじ1	手あげ(約3cm幅切り)……………1枚(100g)
A 砂糖・ごま油……………各大さじ1/2	きゅうり(せん切り)……………1/3本
鶏がらスープの素……………小さじ1/2	B ミニトマト(4等分)……………2個
白いりごま……………大さじ1/2	玉ねぎ(薄切り)……………1/4玉(50g)

作り方

- ①ボウルにAを入れて混ぜ、Bを加えて和えたら暫くなじませる。
- ②フライパンを中火で熱し、手あげをこんがり焼いて器に盛り、①をかける。



くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2024 5 vol.595

特集

心の休め方 ストレス発散できていますか？

逸品

CO・OPふっくらしらす干し



押麦のケーキ寿司 (作り方は10ページ)



くらしとなかま
Instagram
@kurashi_nakama
フォローしてね!

くらしとなかま 2024年 5月号 第595号 発行日/2024年5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 〒700-0026 岡山市北区奉遠町一丁目七-七



今月の逸品

ふっくら しらす干し



CO・OP
ふっくらしらす干し
(25g×3)

一部の店舗では容器入り(20g×2)の商品を冷蔵で販売

5月4回宅配予定価格

398円(税込429円)

5月5回宅配予定価格

318円(税込343円)



しらすが獲れるのは、大阪湾と紀伊水道。黒潮のおかげで一年中漁ができる珍しい漁場です。

2000年に発売された「CO・OP ふっくらしらす干し」。「便利さもさることながら、しらす

がふっくら口あたりが良くおいしい」と、C-1グランプリでも上位に選ばれています。

(株)西村物産の西村晶久さんに、

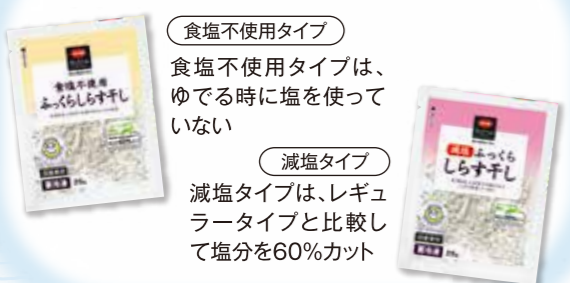
おいしさの秘密やこだわりを教えてくださいました。

組合員の声から生まれた商品のかたち

「しらすは食べたいけれど、一度に食べ切れず余ってしまう」という組合員の声に応えて、25g×3の個食パックで冷凍のかたちにしました。25gはお茶碗にのせてちょうどよい量で、解凍しやすくいつでも出来たての風味が楽しめます。冷凍庫でもかさばらない袋入りです。

また、「離乳食に使う際、ゆでて塩抜きしています」や、「塩分が気になります」などの声に応えて、「食塩不使用タイプ」や「減塩タイプ」も開発されました。

その他のラインナップ(宅配)



食塩不使用タイプ

食塩不使用タイプは、ゆでる時に塩を使っていない

減塩タイプ

減塩タイプは、レギュラータイプと比較して塩分を60%カット

1 水揚げ後 1時間で釜炊きへ

鮮度が命のしらすは、漁をする船から別の高速船で港へピストン輸送し、近くの工場で水洗いし、すぐに釜炊きへ。この間約1時間。新鮮な状態で加工します。



しらす漁の漁船は、魚のいる海域を離れずに漁を続けられる態勢をとっている。

2 対流式釜でふっくら食感を追求

しらすを炊く釜は、独自開発した対流式自動釜です。釜の構造(深さや幅)で流れが微妙に変わるため、しらすは傷つかずふっくらと炊けるように何度も改良した自慢の釜です。

赤穂の天然塩で味つけし、しらすは泳ぐように流れながら、約2分半で一気に炊き上げます。



白い湯気が立ち昇る釜は、流れるプールのような対流釜。

3 温風でふっくら乾燥

衛生管理の生き届いた室内の温風乾燥でふっくらと丁寧に乾燥させ、おいしさを閉じ込めています。



炊き上がったしらす。

水揚げから釜炊き→乾燥→冷凍まで、約3時間で加工される。



室内の乾燥室。

4 5回の検査で安全安心なしらすを!

しらすの網には、稚魚や小さなイカなどが一緒に掛かっています。乾燥後、「風力選別機」、「色彩選別機」で異物を除去し、さらに「目視」でも確認しています。最後に「X線検査機」、「金属探知機」にかけます。安全な商品のために5段階のチェックは欠かせません。



異物をバキュームで吸い取っている。目視選別は集中力が必要なため10~15分のローテーションで行い、担当者は毎朝、ダミーを使って異物を見分けるトレーニングを行っている。

しらすを使って

トマトのチーズしらす焼き



材料(2人分) 1人分:101kcal

トマト ……2個(250g) しらす干し …… 15g
しょうゆ …… 少々 ピザ用チーズ …… 35g
万能ねぎ(小口切り) …… 適量

作り方

- ①トマトを1cm厚さの輪切りにする。
- ②オーブントースターの天板にクッキングシートを敷いて①を並べAを等分にのせる。こんがりするまで焼き、万能ねぎを散らし、好みでしょうゆを振る。

MEL漁業認証を取得し、海の資源を守る

ふっくらしらす干しシリーズは2020年にMEL漁業認証(マリン・エコラベル・ジャパン)を取得しました。これは国際的に認められている日本発の水産エコラベル認証制度です。水産資源の持続性と環境に配慮している事業者(漁業・養殖業)を第三者が審査し認証します。その水産物を使用して流通・加工する事業者も認証を必要とします。それらを経て水産物にMELのロゴマークを付与し、消費者に届ける仕組みです。



たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「キウイフルーツ」

マタタビ科マタタビ属の落葉つる性植物。1904年に中国からニュージーランドへ伝わり、栽培・改良を重ね、香りや甘みのある大きなものになりました。ニュージーランドの国鳥「キウイ」にちなんで「キウイフルーツ」と名づけられ、世界中に知られるように。現在は国内でも栽培されるようになり、一年中楽しめるようになりました。

産地と旬

国内では愛媛県、福岡県、和歌山県の順で生産量が多く、輸入の多くはニュージーランド産。国産は11月～4月頃、輸入品は5月～12月頃に収穫されるため一年を通して食べられる。

品種

緑肉種の「グリーンキウイ」や黄肉種の「ゴールドキウイ」がよく知られる。ゴールドキウイの方が、甘みが強い。ベビーキウイとも呼ばれるサルナシは日本に自生するキウイフルーツの仲間です。

選び方のポイント

ふっくらとした形で重みがあり、皮全体がうぶ毛におおわれているものを選ぶ。表面にかすかに弾力を感じてきたら食べ頃。

保存方法

食べ頃のは、ポリ袋に入れ、冷蔵庫の野菜室へ。未熟でかたいものは常温で保存するか、リンゴやバナナと一緒にポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存すると早く熟す。



栄養

カリウムやビタミンCが多く、黄肉種のビタミンCは緑肉種の2倍ほど多い。また食物繊維はバナナ3本分に相当する量が含まれ、水溶性食物繊維と不溶性食物繊維の両方が含まれている。キウイに含まれる「アクチニジン」はタンパク質分解酵素で、消化・吸収を促す効果がある。皮ごと食べるほうが栄養価は高くなる。

皮ごとキウイのスムージー

材料(2人分)

- キウイ.....1個
- 完熟したバナナ.....2本
- 小松菜.....1株
- 牛乳.....200ml

作り方

- ①キウイは洗って両端のへたをとり、皮ごと1cm角に切る。バナナは皮をむいて適当な大きさに切り、小松菜は3cmのざく切りにする。
- ②①と牛乳をミキサーに入れ、かき混ぜたらでき上がり。
※バナナの量を増やすと甘さが増す。
※キウイの皮が気になる場合は、細くなるまでミキサーにかける。



...教えてくれたのは...

デザートとしてそのまま食べてもおいしいし、フルーツポンチなどにも使え、大変人気のあるフルーツです。1年を通して食べられますので、お気に入りの食べ方で楽しんでください。

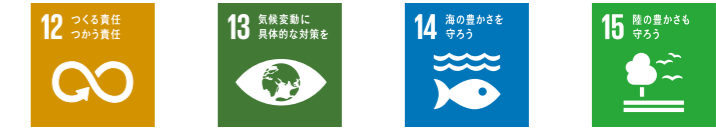


おかやまコープ 店舗商品グループ 農産バイヤー(仕入担当) 河原充さん(野菜ソムリエ)

知って学んで!

SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



循環型農業を応援しています

循環型農業とは、化学肥料や農薬だけに頼らず、本来は廃棄するものを有機資源として活用し、資源を循環させることで環境への負荷軽減を目指す農業のことです。

どう循環しているの?

家畜の排泄物から堆肥をつくり、その堆肥を利用して農作物を育てます。堆肥の利用は土中の有機物を増やし、耕地は豊かになり生産力も向上します。

おかやまコープでは、県内で行われている循環型農業を応援しています。

私とSDGs

ライターの一こと
自然の流れにそって資源を循環させることは豊かな自然を守り、残していくことにつながっているのかなと思いました。私も地球にやさしい輪の中に仲間入りします。(ライターのら)

〈隔月掲載〉

岡山県消費生活センターより

[テーマ] ダイエット目的のオンライン診療トラブル

- 1 SNSでダイエット等の広告を見て興味を持ち、広告をタップしオンライン診療サイトにアクセスした。
- 2 オンライン診療サイトで受診の予約をした。
- 3 予約日時にウェブ会議システムによりオンラインで受診。医師から簡単な問診を受け、やせる薬を処方してもらえた。
- 4 受診後、サイト運営業者の担当者から処方薬の返品はできないことや支払方法等の説明を受けて、6ヵ月コースを申し込んだ。
- 5 後日、処方薬が届き、1ヵ月ほど服薬した頃、頭痛や吐き気などが出たため、サイト運営業者に途中解約を申し出たが、「解約はできない」と言われた。

～副作用等を理由に解約を申し出ても中途解約ができない場合も。医師からしっかり説明を受け慎重に検討しましょう。～

ダイエット目的のオンライン診療で、処方薬の効果・副作用などの説明や基礎疾患等の問診が十分でないまま、数ヵ月分の薬を処方してもらい解約や返金等のトラブルになった、という相談が寄せられています。処方される薬は定期購入になっているケースが多く、副作用等を理由に解約を申し出ても、中途解約ができない場合もあります。痩身等を目的として、オンライン診療を受診する時は自由

診療となります。処方薬のリスク等について、医師からしっかり丁寧な説明を受けましょう。通院・服薬している場合は、主治医に相談するなど慎重に検討し、また、副作用等の症状が出た場合は、速やかに医療機関を受診しましょう。不安を感じたり、解約時にトラブルになった場合は、早めに最寄りの消費生活センター(消費者ホットライン188)に相談しましょう。

心の休め方

ストレス発散できていますか？

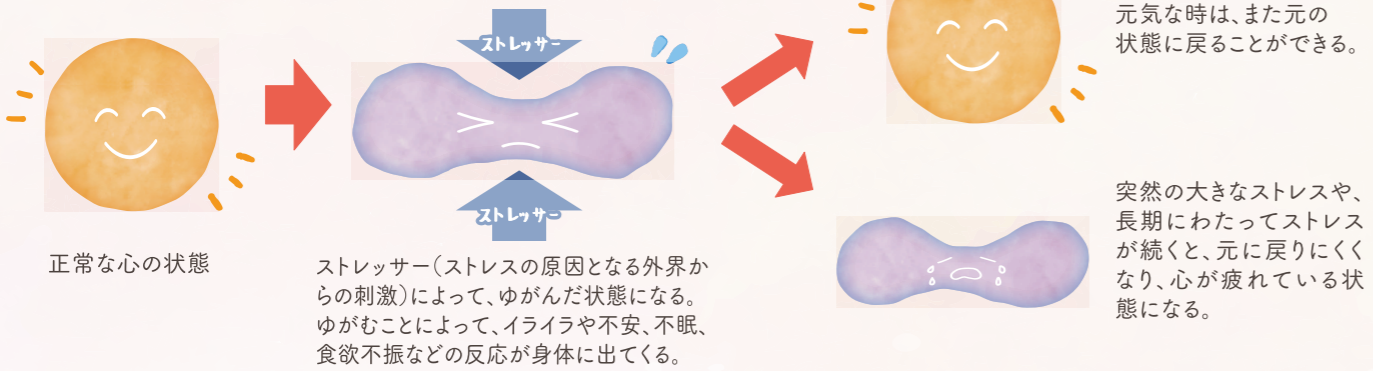
私たちの日常は、生活環境の変化や人間関係などストレスの中にあります。毎日の生活に追われているとストレスが蓄積していき、何もしたくないと感じることは誰にでもあることです。ちょっとしんどいなと感じたら、ひと休みしましょう。臨床心理士の久常さんに、心の休め方を教えていただきました。



岡山EAP
カウンセリングルーム
公認心理師/
臨床心理士
ひさつね たかよし
久常 孝佳さん

5月、春からの新しい環境の中で、とまどいを感じている方も多い時期ですが、うまく順応できていますか？
まずは自分の心の状態に気づくことが大事です。ストレスにうまく対処することができれば、元気な状態に戻って、また一步を踏み出すことができます。

1 心が疲れるってどういうこと？



2 心が疲れているときのサインに気づきましょう。

心の不調のサインは、まず体に出てきます。

- ・頭痛や肩こり、体がだるく疲れやすい。
- ・よく眠れず、朝早く目が覚める。
- ・食欲がなく、おいしいと感じられない。 など



サインに気づかず、まだ大丈夫と思いがちですが、そのまま放置してしまうと、症状がさらに進んでしまいます。

- ・イライラして怒りっぽくなったり、不安になる。
- ・音楽を聴いたり、テレビを見ても楽しくない。
- ・仕事の能率が上がらず、何をやるのも億劫。
- ・自分の人生がつまらなく感じる。
- ・息がつまって胸が苦しくなる。 など



普段できていたことが2～3倍、時間がかかるようになったり、ちょっとのことですぐに疲れるようになったら要注意です。やろうと思うのに体が動かなくなったら、受診が必要です。あなたにも当てはまるものはありませんか？

3 心が疲れていると気づいたら、どうやって回復すればいいの？

同じストレスを受けても、性格や年齢、自己評価の高さ、家庭状況の違いなどによって、受け止め方は変わってきます。助けてくれる存在や、車のエアバッグのように衝撃をやわらげてくれるものがあれば、ストレスを軽減することができます。

対処法は2つあります。1つは、ストレス環境を遠ざけたり、ストレスの原因を取り除く行動を起こすことです。

もう1つは、気持ちが楽になること、楽しくなることを想像することです。旅行のようにお金と時間が必要なことなく、家事の合間や仕事終わり、

寝る前などいつでもできることを見つけましょう。様々なストレスに対処するためには、できるだけ多く、目標は100個です。暴飲暴食のように健康を害することや、SNSに悪口を書き込むような人を傷つける行為は避けましょう。心が癒やされることを見つけたら、書いてリストを作ります。スマホのメモ機能を活用するのもいいです。ストレスにぶつかったら、リストの中から選んでやってみましょう。リストはあなたの心のお守りになってくれるはずですよ。



感情に焦点を当てて、考えたり行動を起こす対処法

■想像してみよう！

楽しかった思い出を振り返る
家に帰ると、推しのアイドルが出迎えてくれると空想する
宝くじが当たったら何をかうか考える

■行動してみよう！

ウォーキングなど体を動かす
部屋の片づけなど掃除をする
カラオケに行く
仲のよい友達とおしゃべりする
買い物をする
料理を作る
おいしいものを食べる
寝る
ペットと遊ぶ
好きな音楽を聴いたり映画を観る
お風呂にゆっくりつかる
手芸をする

問題解決に焦点を当てる対処法

転職する
情報を集める
職場の相談窓口へ事情を話す
できそうなことから実行する
苦手な人から距離を置く
周囲にサポートを求めると

人間関係に悩んだとき、その場所から逃げ出すことは、自分が弱いからだと思っていました。ストレス対処法の一つだとわかって安心しました。心を休ませる方法をたくさん持っておくことは、人生をより楽しむことにもつながると思えました。私のリストは、今47個です。(ライターY)

家族や友人が疲れているのでは？と感じたら、どう声かけすればいい？

声のトーンなどで、いつもと違うと感じたら、「学校(職場)はどう？困っていることはない？」と尋ねてみる。
「無い」と言われたらそこでやめる。それ以上突っ込むと、心のシャッターを下ろしてしまつて相談されなくなる。
「じゃあ何かあったら、いつでも聞くからね」と、頼れる人がいてくれることを分かってもらって、その人が話せる準備ができるまで待つ。
話してくれたら、「こうしたらいいよ」というような助言や否定はせず聞いて、「話してくれてありがとう」と伝える。

おかやまコープ再建50周年企画

おこすきすき

あかずレシビ大募集!

応募はお1人様1点です

Cコレ商品を使ったあかずのオリジナルレシビを写真と一緒に応募してね!

※当日消印有効

応募期間 **5/13月→7/19金**

詳しくはこちらから▶

特典 優秀作品のレシビ **20名**に

おかやまコープの **商品券1,000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

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!

●ご家族の方の応募も可能(ただし、1家族最大500ポイントまで) ●組合員以外の方にポイントはお付けできません。

RSK山陽放送で **おかやまコープの番組が放送中!!**

- ミニ番組「Bloom」
毎月第4火曜日
22時57分～23時
 - 夕方ワイド番組「いまドキッ!」
おかやまコープのコーナー番組
毎月第1・2・3木曜日
- RSKホームページ
特設サイトはこちら▶
-

「平和のひろば2024」

被爆ピアノコンサート

～音色がたぐあなたの想いわたしの想い～

被爆体験や戦争体験を学び、原爆の惨禍を乗り越えたピアノが奏でる音色や歌を通して、平和や争いのない日常の大切さを考える機会にします。

7月7日(日) 13:00～15:30 (12:30開場)
オルガホール
(岡山市北区奉還町1丁目7-7 オルガビル地下1F)

参加無料

- ・岡山県原爆被爆者会 廣信 靖之会長の講演
- ・「被爆ピアノ資料館」館長 矢川 光則さんのお話
- ・大学生による「感じてみよう 核兵器の今」

※申込方法など詳しくは6月号でお知らせします。



機関誌 プレイバック

▼1982年12月1日発行の「くらしと仲間」(当時は「仲間」が漢字)。



1982年～1983年、「システム改革」が行われました。

1982年5月の総代会では、『コンピューター導入による共同購入システムの改善』が当年度最大の課題のひとつとして掲げられました。“組合員がラクになり、組合員に役立つシステムをつくる”を合言葉に、組合員情報をデータ化するとともに、これまで班で回覧して「当番さん」が集計していた注文書を「個人別OCR注文用紙」へと切り替えることになりました。システム改革の意義や内容は機関誌「くらしと仲間」やチラシなどで組合員に共有し、「参加」を呼び掛けました。組合員情報のデータ化に必要な情報は「組合員登録カード」を全組合員に配布するなどして集め、OCR注文用紙の導入に向けて「OCR文字」の練習も行われました。

1983年5月30日、OCR注文用紙による個人別注文がスタート。より便利になったことで新加入者も増え、3月末に20,116世帯だった組合員数は、7月末には25,435世帯になりました。



▲奥にあるのがコンピューター(1982年)

インフォメーション

和気町と「買い物困難者に対する連携協力に関する協定」を締結

おかやまコープは3月27日、和気町と「買い物困難者に対する連携協力に関する協定」を締結しました。

和気町が指定する買い物困難者(高齢者、障がい者、子育て世帯等)へ、おかやまコープの宅配事業(個別配達)の仕組みを使って商品をお届けする「買い物支援事業」で、和気町は個別配達に係る手数料の一部を負担します。



協定を締結した和気町 太田町長(左)とおかやまコープ 田中理事長(和気町役場)

デイサービス・オルガが岡山市インセンティブ事業第4位で表彰

3月27日、岡山市長から「デイサービス改善インセンティブ事業」として、デイサービス・オルガが第4位で表彰状の授与と奨励金の付与がありました。受賞は今回で4度目。



大森雅夫市長(中央)と表彰状を手にするデイサービス・オルガ管理者海老さん(右)と福祉グループ三宅統括(左)

岡山市は2013年から全国に先駆けて、「総合特区指定」によるデイサービスの質に対する評価制度の取り組みを開始。5つのプロセスを評価し、その中でも特に評価された上位10事業所が表彰されます。

コープ総社東休業のお知らせ

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。

建物構造上の改修が想定以上に必要であるため、当初の予定より、さらに数カ月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、ホームページの「お知らせ」をご覧ください。

詳しくはこちらをご覧ください▶



【2月の生協の動き】(2月末日現在)

組合員数	347,881人
出資金総額	105億394万円
一人当たりの出資金	30,296円
供給高 (全体)	33億9,444万円
(宅配)	23億9,539万円
(店舗)	9億9,905万円
経常剰余金 (全体)	1億3,797万円
累計経常剰余金(全体)	8億4,050万円

※累計…23年4月からの累計

コープいしかわへ職員を派遣

今回の災害で多くの職員が被災したコープいしかわへの支援として、おかやまコープは1月22日～2月23日の間に合計7名の職員を派遣し、宅配配達支援や共済加入者へのお見舞い活動に参加しました。

2024年3月 理事会だより

コープいしかわへ「令和6年能登半島地震」お見舞金として10万円を贈呈

おかやまコープは、「令和6年能登半島地震」で被災したコープいしかわへ、お見舞い金として「災害復興支援・応援積立金」より10万円を贈呈しました。

3月11日、おかやまコープ田中照周理事長がコープいしかわを訪問し、大谷学理事長へお見舞金とおかやまコープの組合員が書いた応援メッセージをお渡ししました。



コープいしかわ 大谷理事長(右)へお見舞金を手渡すおかやまコープ 田中理事長

緊急支援募金にご協力ありがとうございました

被災地の早期復旧と被災された方の生活再建に向け、1月9日～3月10日の期間「令和6年能登半島地震緊急支援募金」に取り組み、約2,678万円の温かい気持ちが届けられました。ご協力ありがとうございました。

寄せられた募金は、日本生活協同組合連合会を通じて、義援金として被災者へ届けられる他、支援金として被災地支援のための活動等に活用されます。

募金総額 **2,678万9,137円**

3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	50.8万部 (75.6%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	53.5万枚 (27.6%)	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	50.4万枚 (102.4%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	18.4万枚 (86.6%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ「母に伝えたいこと」

●(心のなかで)お母さん、もうすぐ97才ですね。いつもそばにいても、耳が遠くなり足腰が弱くなり動きが遅くなっているのが分かります。だから、これは言っても分からないだろう、説明するのはめんどろ、私がしたほうがはやいから私がしようということが多くあります。でもお母さんは聞きたいかもしれない、自分でやりたいかもしれないと思いました。もう少しお母さんのペースに合わせて視線も合わせて、耳元で話し、たわいないことでも共有したいです。 SF

●いつも私が悩んでいるとき、背中を後押しして一歩を踏み出す勇気をくれたのが母でした。そんな母が今年1月に亡くなりました。思えば照れくさくて感謝の言葉を書いたこともなかったの、この場で伝えたいと思います。今度生まれ変わってもまた家族になって一緒に人生を楽しみましょう(*^_^*)ありがとうございます!! くまもんさん

●今年米寿を迎えた母へ。30代から女手ひとつで働いて3人の子どもを立派に育ててくれました。「うちにはお金はないけど、教育だけは平等だ」と言ったあなたの言葉忘れません。 いわちゃん

テーマ「忘れられない香り」

●小さい頃の母に抱きついた時のエプロンの香りです。なんとなく今でも覚えています。91才の母はいつまでも母ですね。 風子

●生後3ヶ月くらいまでの赤ちゃんの手指の間の香りです。汗とホコリと少しの何かはさまって特有のにおいが!!変な人みたいですが、たまりません。 ピンの母

●高校の時、好きだった男の子が使っていた制汗剤の香りです。せっけんのいい香りがしていました。友達以上恋人未満のいい関係だったので懐かしいです。 ゆっぴー

●今から40数年前の中学生の頃。自分の家とは反対方向の友達の家へ寄り道する日、金木犀(きんもくせい)の花といい香りがしていたのを思い出します。その友達とは今でもたまに会って食事や話に花が咲いています。 あいこ

●まだわが家に洗濯機がなかった頃のことです。幼い私は石けんで泡いっぱいので洗い洗ってました。今は亡き母のそばでワクワクしながら洗濯のまねごとをして遊んでいました。あの時の石けんの香り、忘れられません。 ゆうくん

●今から40年程前、資生堂のタクティクスというコロンが流行っていて、私はその香りが大好きで、彼氏がかわるたびに記念日にプレゼントしていました。懐かしい青春の思い出です。 エルカ

●97歳で逝った母、信心深い母でした。いつもお経を唱えていました。死ぬ間際まで「ありがとう、ありがとう」と唱えていました!あなたは立派でした! 元気バーバ

●私は、父親が再婚した母に、小学4年から育てられました。母にも、私より10歳上の子どもがおりましたが、分け隔てなく関わってくれました。お互い言いたいことを言えました。私が結婚後、孫ができたなら面倒を見ると楽しみにしてくれていましたが、突然死し、孫は見てもらえませんでした。今私は子どもが3人いて、無事みんな成人したよ。いつまでも天から見守ってね。親孝行できなかつたけど、ありがとう。 くん

●今年貴女の年齢になります。近頃ふと気付くと、立ち上がる時、階段を上る時、洗濯物を干す時、貴女と同じ姿勢で同じかけ声をかけています。もっと大切にしていればよかった。 豆大福

●コープおかやま豚の「肉のうまみが違う」が胸に刺されました。しかもその豚が、わが井原市で育てられていることにビックリ!今度、セレクトして賞味してみたいです。 ナオナオ

●春が来た。スナップエンドウ作りに燃える春。毎年、今年こそは…と意気込み栽培するのだが、チョロッチョロッチとしたつるに10個程の実。だからこそなおさら、大切に大切に栄養満点のエンドウを食べています。 かみ子

●おかやまコープ再建50周年!新シリーズ「機関誌プレイバック」すごい!!50年前の生協ニュースを読めるなんて。手書きで、思いは今と一緒!!みんなで組合員を5万人に!! ゆうみん

●特集「少しの工夫でできる!!減塩をしよう!」。気を付けているつもりだったが、「煮物は長く置かない」ことが衝撃でした。味がよくしみるのでよいと思っていました。「しみる=塩分もしみる」だったのですね。 snoopy



ネコネコのママ

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

鴨方東コープ委員会 (井笠エリア)

〈コープくらしのつどい〉

ひな寿司を作ろう

・ひし餅に見立てて多色ゼリーも作った。
・いろいろな具材が入っていて味の変化があつてうれしい。
・作って食べるのはやっぱり楽しい。(2024年2月5日)



北小コープ委員会 (美作エリア)

〈コープくらしのつどい〉

かわいく飾ろう♡スクラップブック

・スマホで撮っても現像する機会がなく、この企画に参加できてよかった。
・講師の先生がとても丁寧に教えてくださって楽しかった。
・感想を1人ずつ話してもらい場が和んでよかった。(2024年1月26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。

3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。



●コープおかやま豚がどのようなものを食べて育てているのかを息子と一緒に読みました。安心、安全なことがよくわかったのと同時に、たった半年で出荷されてしまうのに驚きました。息子も、大切に食べよう!と言っており、とても勉強になる記事でした。 えりま

7月号掲載 おたより大募集

応募締切 5/26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!



組み立てるとできあがる2文字は?



今月のテーマ ●今年の夏にやりたいこと ●内緒で買ったもの

応募方法

- インターネット(投稿フォーム) またはこちらから
- 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!)

●「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。

3月号の漢字クイズの答え <応募168通> **減塩**



押麦のケーキ寿司

材料(4人分)

CO・OP胚芽押麦	50g
CO・OP五目ちらしの素	1袋(2人前)
白米	1.5合
卵	2個
塩	少々
砂糖	大さじ1
オリーブ油	小さじ2
さやえんどう	8枚
サーモン(刺身用)	12切(100g)

- 作り方
- ①洗った米は通常の水加減にし、胚芽押麦と水100ml(分量外)を加えて軽く混ぜ、30分浸水してから炊飯する。
 - ②割りほぐした卵に塩と砂糖を混ぜる。フライパンにオリーブ油を熱し、炒り卵にする。
 - ③さやえんどうは筋を取りさつとゆで、1cm幅の斜め切りにする。サーモンは3切ずつを端からくるくる巻き、バラの花を4個作る。
 - ④ごはんが炊き上がったら、五目ちらしの素を混ぜ、手早くあおいで粗熱を取る。
 - ⑤ポウル(直径18cm)の内側にラップを敷き②、④の順に重ね入れる。ラップの端で覆って蓋をし、上から押し固める。
 - ⑥蓋のラップを開け、皿をのせて上下を返して取り出し、ラップを外す。③を飾る。
- ※「CO・OP五目ちらしの素」に添付ののりごまはお好みで。