

つねこさんの旬レシピ

ひとことアドバイス

グリーンアスパラガスとちくわのハニーマスタード焼きについて

グリーンアスパラガスはビタミンや、カリウムなどのミネラルが豊富で、ホワイトアスパラガスと比べてもとても栄養価が高いです。ちくわをツナ缶に変えると、塩分を約3グラムカットすることができますよ。



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

グリーンアスパラガス



グリーンアスパラガスの豚バラチーズ巻き 1人分 354kcal

材料(2人分)

グリーンアスパラガス……6本
豚バラ薄切り肉……6枚
塩・こしょう……各適量
CO・OPスライスチーズ……4枚
粗びき黒こしょう……適量

作り方

- ①アスパラガスはラップの上に交互に並べて包み、電子レンジで1.5~2分加熱する。取り出して水けをきる。
- ②豚バラ肉をななめにずらして並べ、塩・こしょうを振り、スライスチーズと①をのせて手前からしっかりと巻く。
- ③耐熱容器に②の巻き終わりを下にして入れ、オーブントースターで全体に焼き色がつくまで5~6分焼く。取り出して粗びき黒こしょうを振り、食べる時に好みの大きさに切る。



グリーンアスパラガスとちくわのハニーマスタード焼き 1人分 124kcal

材料(2人分)

グリーンアスパラガス(5cm長さに切る)……130g
ピザ用チーズ……30g
粗びき黒こしょう……適量
ミニトマト(2等分)……4個
ちくわ(斜め切り)……2本
粒マスタード……小さじ2
蜂蜜……小さじ1

作り方

- ①耐熱皿にアスパラガスを広げラップをかけて、電子レンジで2分加熱する。
- ②④を加えて混ぜ合わせピザ用チーズを散らし、オーブントースターで焼き色がつくまで焼いたら、好みで粗びき黒こしょうを振る。
※蜂蜜を使用しているため1歳未満の乳児には与えないでください。

じゃが芋



エビの手まりポテサラ 1人分 307kcal

材料(2人分)

じゃが芋(いちょう切り)……2個
サラダエビ(解凍する)……10尾(約50g)
きゅうり(粗みじん切り)……1/3本
パプリカ赤(粗みじん切り)……1/8個
冷凍コーン……20g
マヨネーズ……大さじ5
塩・こしょう……各適量

作り方

- ①じゃが芋は耐熱ボウルに入れて水大さじ1を振り、ラップをかけて電子レンジで約5分柔らかくなるまで加熱する。つぶして粗熱をとる。コーンは電子レンジで20秒加熱して冷ましておく。
 - ②①に残りの④を加えてよく和える。
 - ③広げたラップに水けをふいたエビを1尾おき、1/10量の②をのせて丸く形を整える。これを10個作る。ラップを外して器に盛る。
- ※サラダエビがない場合は、バナマイエビの腹側に楊枝を刺して皿にのせ酒をふり、ラップをかけて電子レンジで赤くなるまで1~2.5分加熱して冷ます。殻をむき腹開きにする。



ひき肉とマッシュポテトの重ね焼き 全量 872kcal

材料(一皿分)

じゃが芋(一口大)……2個(300g)
バター……10g
塩・こしょう……各適量
玉ねぎ(みじん切り)……1/6個分(35g)
サラダ油……小さじ1
CO・OPイタリア産あらごしトマト……1/2パック(150g)
トマトケチャップ……小さじ2
塩・こしょう……各適量
パセリ(みじん切り)……適量

作り方

- ①耐熱ボウルにじゃが芋を入れてラップをかけて電子レンジで約5~6分加熱してしっかりとつぶす。温かいうちに④を加えて混ぜ、牛乳を少しずつ加えながら滑らかになるまで混ぜ合わせる。
- ②フライパンに油とんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら玉ねぎを入れて炒める。ミンチを入れて炒め合わせ、肉に火が通ったら⑤を加えて2~3分煮詰める。
- ③耐熱皿に②を敷き詰めて上に①を広げ、表面にフォークで筋を付ける。オープンでグリルが200℃で焼き色がつくまで焼く。取り出してパセリを散らす。



くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2024
6
vol.596

特集

歯周病に気を付けて!

逸品

CO・OP大隅産うなぎ蒲焼



刻み野菜のガスパチヨ風 (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6月号 第596号 発行日/2024年6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 大隅産うなぎ蒲焼



来月の土用の丑の日のうなぎ。「うなぎはコレに決めている」と組合員に人気の宅配の大隅産うなぎ蒲焼。やっぱり今年もコレでしょう。ふっくら柔らかなおいしさの秘密を大隅地区養まん漁業協同組合 販売部 奥園久人さんに教えてもらいました。

CO・OP
大隅産うなぎ蒲焼

※6月3回の予約注文がおトクです！
詳しくはチラシをご覧ください。

大隅地区養まん 漁業協同組合について

大隅地区養まん漁業協同組合は、鹿児島県大隅半島の中心部にあります。組合に加盟している生産者が豊かな自然の中で丹精込めて育てた国産うなぎを、組合に運び加工しています。



豊富な地下水で養殖

養殖場は、三重構造のビニールハウスなので外気温の影響を受けにくく、うなぎがよく育ちます。ハウス内の水は地下50mからくみ上げた地下水で、水車で人工的に流れを作り、汚れがたまりにくくなっています。地下水で養殖され泥くさが少なく、入荷前においのチェックをします。そして漁協に入荷されるとえさを断ち、1日以上流水にさらし汚れや体内の泥などを洗い落とし、くさみのないうなぎにしています。



生産者が大切に育てたうなぎ

ずらりと並ぶビニールハウスの養殖場

ふっくら柔らかな秘密

うなぎは全て手作業で裂き、骨を取り除いています(写真⑦)。うなぎを氷で冷やし仮死状態で素早く作業して、焼き工程へと移ります。まず皮目からパリッと焼き、両面をじっくり焼いた後、じっくりと蒸します。生協独自のたれをつけて仕上げ(写真⑧)、鮮度とおいしさを逃さないように、真空包装して急速凍結するためふっくら柔らかを保っています。



10~15秒に1尾裂く人もいるそう

たれ付けは4回行い、味をしっかりしみ込ませます

手で簡単に開けられる 真空パック

カットタイプは湯せんして開けたらそのままご飯の上へ。包丁もまな板も汚しません。少し大きめのフライパンで表示時間通りの湯せんを！湯せんしすぎると煮魚のようになってしまうので要注意。

おすすめはフライパンで湯せん



要になるのは人の感覚



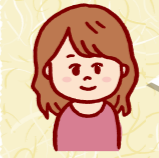
加工の前後には職員が実際においしさや質感をチェックし、商品として出荷されています。

組合員の声



皮がパリッとしてふっくら柔らか。やっぱりCO-OPのうなぎじゃないと！

米分ざんしょうをかけなくてもくさみを感じずおいしく食べられる♡「うなぎはコレ」と決めています。



うなぎにした時のうなぎのうま味とご飯にしみたたれの味が最高です。

温めて包材からぽっと出して食べられる、カットタイプを冷凍庫に常備しています。



生協の『大隅産うなぎの蒲焼』は宅配のみでの取り扱いです。生協の大隅産うなぎのファンが増え、多くの組合員さんの「おいしい」の声を励みにこれからも徹底した品質管理に努力していきたいと思っています。



大隅地区養まん漁業協同組合 販売部 奥園 久人さん

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「長芋」

「山うなぎ」と呼ばれるほど栄養価の高い長芋は、ヤマノイモ科の芋類の一種で、原産地は北海道や東北地方。生でも加熱しても食べられる芋です。

産地と旬

青森県産と北海道産が市場全体の7割以上を占めている。旬は2回あり、3月から4月は濃いうま味が、11月から12月にかけてはみずみずしい味わいが楽しめる。

栄養

デンプンの消化を助けるジアスターゼが豊富。独特のぬめりの成分には、胃腸の粘膜を保護する働きもある。糖質の代謝に不可欠なビタミンB₁や、腸内環境を整えたり、ナトリウムの排出を促したりする栄養素も含まれている。

選び方

ほどよい太さで、ずっしりと重みがあり、皮がきれいで、ひげ根が少ないもの。カットされている場合は、断面が白くてみずみずしいもの。



保存方法

一本まるごとの場合は、乾燥しないよう新聞紙で包んで、風通しのよい冷暗所で。カットしたものは、切り口をキッチンペーパーで包んで輪ゴムでとめポリ袋に入れてから冷蔵庫の野菜室へ。皮付きのままでも、皮をむいてカットしても、すりおろしても冷凍保存ができる。

長芋豆知識

- ・皮の下にアクがあるので、気になるときは厚めにむく。皮のまま食べても問題ない。
- ・酢水にさらすと、アクが抜け、表面のぬめりが取れる。空気に触れた面の変色を防ぐこともできる。
- ・調理時に手がかゆくなったときは、酢か40℃前後のお湯につけるとおさまる。

……教えてくれたのは……

栄養たっぷりの長芋は、暑くなる時期のスタミナ補給におすすめです。トロトロ、シャキシヤキ、ホクホクと、調理の仕方によって変わる食感も楽しんでください。



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)

長芋の和風サラダ



材料(2人分) 1人前あたり142kcal

- | | |
|-----------------------|---|
| 長芋……………200g | マヨネーズ…大さじ1
しょうゆ…小さじ1
練りわさび……………小さじ1/2 |
| 玉ねぎ……………40g | |
| きゅうり……………1/2本 | |
| CO・OPかに風味フレーク……………40g | |

作り方

- ①長芋はタワシでこすってよく洗い、長さを4等分にして一口大に切り、耐熱皿に入れてラップをし電子レンジで3~4分加熱する。
- ②きゅうりは塩を振り、まな板の上で転がし、塩を洗い流して薄切りにする。玉ねぎは薄切りにし塩少々を振ってもみ、水洗いしてよく絞る。
- ③ボウルに①を混ぜ、かにフレークと①・②を加えて混ぜ合わせる。

知って学んで! SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

1 貧困をなくそう 貧困をなくそう
12 つくる責任 つかう責任 つくる責任 つかう責任
15 陸の豊かさも守ろう 陸の豊かさも守ろう

コープの洗剤環境寄付キャンペーン
(2024年度キャンペーン期間) 2024年5月21日~2025年5月20日(通年)
インドネシア各地の小規模パーム農園の持続可能な生産などを推進するプロジェクトを支援します。



日本生協連では、2018年からWWFジャパンを通じ、インドネシアの小規模パーム農家などが適切な農園管理方法を学び、生産性を高める活動を支援してきました。2022年度からは、より広範囲で多くの農家がサステナブルな農業を営むことができるよう、地方自治体への働きかけを強化します。この活動をインドネシアの他の地域へ広げていくことを目指します。

支援を通してできる活動の例

- ①保全すべき森を住民で守るトレーニング
- ②農家の生産性が向上する仕組みづくり
- ③地方自治体の政策策定支援



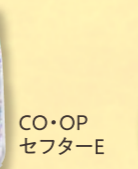
パーム油とは?

熱帯で育つアブラヤシの実から採れる油で、ポテトチップスや即席めんなどの食品や、石けん、洗剤、化粧品などに幅広く使われている。



対象商品を買ったとき、1品につき0.5円がWWFジャパンを通じて寄付され、パーム農家を支援する活動につながります。

対象商品の例



詳しくはこちら



私とSDGsライターのひとつ

セフターエナジーは、私の好きな洗剤で、毎日使っています。パーム油が洗剤の他にもいろいろなものに使用されていること、持続可能なパーム油の生産には、さまざまな問題があることを初めて知りました。コープの洗剤を購入して、小規模パーム農家を応援しようと思います。(ライターY)

セルフケアで もっときれいに

(偶数月掲載)

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
- 1.化粧品と医薬部外品の違い
 - 2.カンタン小顔マッサージ

1 化粧品と医薬部外品の違い

薬機法では、「化粧品」とは「人の体を清潔にし、美化し、魅力を増し容貌を変え、または皮膚もしくは、毛髪を健やかに保つ為に、身体に塗擦、散布その他これらに類似する方法で使用されることが目的とされるもので人体に対する作用が緩和なもの」と定められています。簡単に言うと、肌や髪を清潔にしたり肌に塗布してきれいに見せるためだけで、身体の機能に影響を与えないものということです。

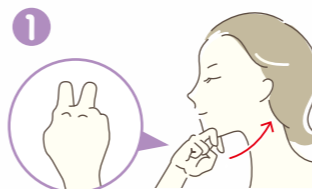
一方、「医薬部外品」は「身体の機能に大きな影響は与えず、特定の目的に対してのみ、予防・防止効果の期待できるもの」を指し、商品名に「薬用」とついています。化粧品と医薬品の間位置し、薬機法によって承認されています。医薬部外品の化粧品の場合、有効成分によりシミ・肌荒れなどの予防・防止効果が期待できます。

目的に合わせて商品を選び、使用方法を確認して正しく使用することが大切です。



2 毎日の習慣に! カンタン小顔マッサージ

乳液やクリームを塗り、指が滑りやすい状態で行いましょう。



1 人差し指と中指を曲げてあごの骨を挟み、挟んだまま耳の下まで指をスライドさせ、耳たぶを挟むようにプッシュ。⇒これを左右2~3回繰り返し、☆むくみに効果的です。



2 お顔の両サイドを手のひらで覆い、耳側に軽く引き上げにっこり! ⇒このまま5秒キープ。☆引き上がったお顔をキープしやすくなります。

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チックス コープ事業部 コープ営業課 中山 晴美さん

歯周病に気を付けて!

歯周病は「世界で最も蔓延している罹患率の高い感染症」とギネスブックに認定されています。実はさまざまな病気にもつながる歯周病。岡山協立病院歯科の伊藤真午先生に、歯周病の原因や歯のケアなどについてお聞きました。



岡山協立病院 歯科 伊藤 真午先生

大人の約8割が感染

歯周病は、歯と歯ぐきの間に細菌が繁殖して、歯ぐきに炎症を起こす病気です。進行すると歯の喪失につながります。予備軍も含めると日本人の大人の約8割が感染していると言われており、もはや国民病です。対して歯科予防の進んだスウェーデンでは約2割しか感染していません。きれい好きであるはずの日本人ですが、お口にもしっかり意識を向ける必要があります。

さまざまな病気の原因にも

歯周病菌の毒素は身体の中でさまざまな悪さをします。気管に入れば肺炎に、血管に入れば動脈硬化の原因にもなり、心筋梗塞や脳梗塞のリスクを高めます。がんや肝機能障害、認知症、最近では関節リウマチとの関係もいわれています。また、妊娠・出産時には歯周病菌が原因のトラブルが起こることがあります。手術前や妊婦さんに、歯科受診を勧められるのはこのためです。糖尿病の指標であるヘモグロビンA1cが、口腔ケア後に数値が下がったという報告もあります。

これ、歯周病かも…

むし歯同様歯周病も、はじめは痛みがないため進行してから気付くことが多いです。そのため次のような心当たりのある場合、歯科医院を受診することをおすすめします。

- 冷たいものがしみる
- 口臭が気になる
- 歯ぐきが下がったような気がする
- 歯ぐきがはれたり出血がある
- 歯と歯ぐきの間にすき間ができた
- 歯にぐらつきがある
- 朝起きて口の中がネバネバする

チェックしてみて!

口呼吸もむし歯や歯周病の原因のひとつ

口呼吸は、鼻呼吸に比べ、酸素の摂取量が少なく、脳に十分な酸素が供給されにくくなり集中力が低下し、代謝が落ちてくると肥満にもつながります。

また、口内も乾燥するので、菌を洗い流す効果のある唾液が減り、むし歯や歯周病になりやすくなります。

《口呼吸を改善するおすすめの方法》

- ガムを噛む→むし歯抑制作用のあるキシリトールガム、リカルデントガムなど
 - 口テープを使う→いびき防止用や鼻呼吸用、口閉じテープなど
 - “あいうべ体操”をする→毎日気付いたらやってみよう!
- オーラルフレイル(お口の衰え:滑舌が悪くなる、むせる・食べこぼし、嚥下障害、咬合力の低下など)の改善にもなります。

あいうべ体操 毎日30セットを目安に

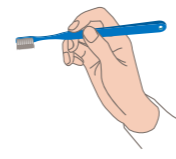
- あー / 口を大きく開く
- いー / 横に大きく広げる
- うー / 口を強く前に突き出す
- べー / 舌を突き出し下へのばす

歯みがきをていねいに!

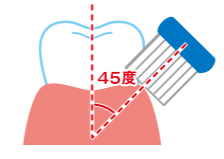
歯みがきは、自分でできるむし歯・歯周病予防の第一歩です。

歯ブラシの使い方

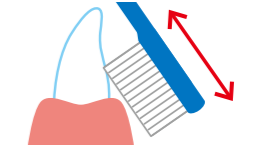
歯ブラシは、鉛筆を持つように持ち、軽い力で小刻みに動かす



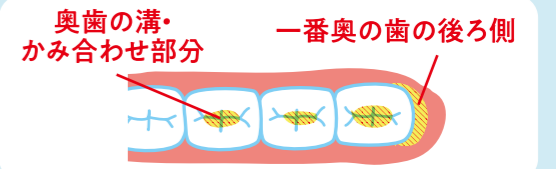
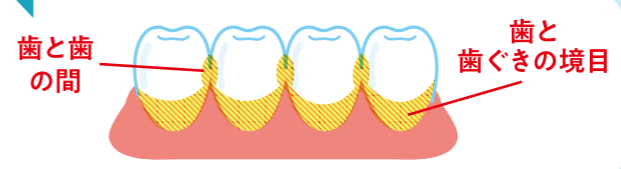
歯と歯ぐきの境目は、毛先を45度の角度にあてる



前歯の裏側は、歯ブラシを立ててブラシの角でたてに動かす

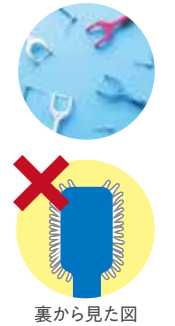


次のような箇所を特に注意してみよう!



ポイント

- 最初に水だけでていねいにみがき、よく口をすすぎます。次にフッ素入りの歯磨き剤でみがきましょう。口をすすぐのは少しだけにしてフッ素を残しましょう。フッ素濃度が高い歯磨き剤はむし歯予防に有効です。
- 毎食後にみがくのが無理な場合は、寝る前は特に丁寧にみがきましょう。
- 歯間ブラシやデンタルフロス、糸ようじを併用しましょう。選び方や使い方は歯科医院で個人に合ったものを教えてもらいましょう。
- 歯ブラシは月1本の割合で取り替えましょう。裏から見て毛先が少しでも広がりはじめたら正しく十分な歯みがきができません。
- 歯ブラシについては、「選び方」より「使い方」が重要!



半年に1度は歯科医院でメンテナンスを!

歯みがきで取りきれない汚れ(歯垢)は固まると歯石となり、自分では取れないので歯科医院で除去してもらいましょう。定期的なメンテナンスを怠ってはいけません。歯科医院への定期検診の受診率は、日本は欧米諸国に比べて非常に低く、そのため歯周病の進行が止められず、歯を失うことがとても多いのです。むし歯のできやすい幼児期から検診を受けて、80歳になっても20本以上歯を残せるようにしましょう。



「口をおろそかにすると全身の疾患につながるが、一方でケアすることで健康への再生となる」という先生の言葉が印象に残りました。心身の健康には口がまさに「入り口」なのですね。口呼吸の弊害もよくわかりました。ていねいに歯みがきするだけでなく、歯周病の予防のためにも歯科受診をこれからも続けたいと思います。



〈ライターS子〉

みんなで
つくる

〈おかやまコープの公式キャラクター〉

あなたの好きなキャラクターに投票しよう!

「キャラクター」募集へのたくさんのご応募ありがとうございました。

最終候補3作品の中から
ひとつを選んで投票してください。

公式キャラクターは、
ホームページにて
8/1に発表します!

候補作品の画像・名前・コンセプトは、おかやまコープホームページに掲載しています。



投票して
くださった方には
ポイント
プレゼント!



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から▶

機関誌 プレイバック

1988年3月、1号店「コープ大野辻」が
オープンしました。

コープ商品や生鮮品を利用でき、
組合員の活動施設も兼ね備えた
「コープのお店」は、多くの組合員の
長い間の願いでした。

1987年10月、店舗の用地が決定
すると、地域の運営委員さんなどで
構成する「コープ大野辻開設準備委
員会」が設立されました。同委員会
では、組合員を増やす活動や品揃えの
論議のほか、商品学習やサークル、組
合員ニュースの発行など開店後の活
動について検討を行いました。当時
の『くらしとなかま』には、お店づく
りに奮闘する組合員・職員の姿が何号
にもわたって紹介されています。



▲1987年12月号 運営委員会だより
「『コープ大野辻』開設準備委員会」



▲1988年1月号 運営委員会だより
「商品活動部会」



▲1988年4月号「わたしたちのお店ができた!」

1988年3月18日、待望の第1号店
舗「コープ大野辻」(岡山市北区今)
がついにオープン。開店を伝える
『くらしとなかま』には、関わった委員
さんの思い出とともに売場の写真が
大きく掲載されました。



コープ大野辻オープンセール▼

インフォメーション

「平和のひろば2024」～音色がつなぐ あなたの想い わたしの想い～
『被爆ピアノコンサート』開催のご案内
原爆を乗り越えたピアノのパワーを感じてみませんか?

被爆ピアノは、原爆投下時1945年8月6日広島、8月9日長崎で爆心地より約3km以内で爆風、熱線、放射能の被害をうけたピアノのことです。原爆を乗り越えたピアノが奏でる音色は、平和と地球を大切に思う心を優しく伝えています。



歌 大島 久美子さん
武蔵野音楽大学卒業



ピアノ 谷崎 友美さん
エリザベト音楽大学卒業



日時 7月7日(日) 13:00～15:30 (12:30開場)

会場 オルガホール (岡山市北区奉還町)

「被爆ピアノ資料館」矢川 光則館長のお話

岡山大学交響楽団の学生によるピアノ演奏

講演「被爆80年に向けて」
岡山県原爆被爆者会 廣信 靖之 会長



感じてみよう“核兵器の今”
山陽学園大学、岡山大学の学生の皆さん

申込方法

電話

組合員活動グループ
(086)256-2570
(月～金 9:00～17:00)

参加
無料



▲詳しくはこちら

申込締切 6月21日(金)

AMDA社会開発機構に支援金を贈呈

5月9日、AMDA社会開発機構「ネパール母子健康格差是正事業」
に対して、2024年度の活動支援金100万円を贈呈しました。この
支援金は、組合員から寄せられた「おかやまコープAMDA募金」から
拠出されています。

詳しくはこちら▼



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、
休業しております。長期間にわ
たり皆さまにご不便とご心配
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、損害
箇所が広範囲に点在している
ため、営業再開に向けた建物
構造上の大規模な改修が必要
となることが判明しました。

改修工事には相当な期間が
費やされるため、営業再開は
さらに遅れが生じる見通しと
なりました。休業期間がさらに
長期化いたしますことを重ねて
お詫び申し上げます。

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、何卒よろしく願い
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▶



【3月の生協の動き】(3月末日現在)

組合員数	343,070人
出資金総額	101億320万円
一人当たりの出資金	29,533円
供給高 (全体)	34億3,445万円
(宅配)	23億4,625万円
(店舗)	10億8,820万円
経常剰余金 (全体)	2億6,352万円
累計経常剰余金(全体)	11億402万円

※累計…23年4月からの累計

2024年
4月 理事会だより

2023年度ユニセフ募金の報告

2023年度もユニセフ募金に取り組
み、組合員から943万6,003円の募金
が寄せられました。寄せられた募金は
日本ユニセフ協会を通じて、世界中の
子どもの命と権利を守るため、約190
の国と地域で活用されます。

募金総額 943万6,003円

一般募金:543万6,003円
自然災害緊急募金リビア洪水:100万円
ガザ人道危機緊急募金:300万円



募金に添えて寄せられたメッセージ

4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	54.0万部 (77.7%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	63.4万枚 (37.4%)	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	53.7万枚 (116.3%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	19.4万枚 (92.6%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ「食べ始めたら止まらないもの」

●パームクーヘンです。ミルフィーユ状になっている層の外側から1枚ずつはがして食べるのが私流です。ひと切れを食べるにも時間が掛かりますが、食べ始めると止まりません。 ピーチママ

●ホームベーカリーで焼いた食パンです。焼き立てはとにかくおいしくて、ちぎりながら食べるとあっという間に半斤くらい食べちゃいます。 ゆかりんご

●コープのきらず揚げは、味・食感ともに病みつきになりますね。これだけ量を決めてお皿に移して食べても、必ず追加してしまいます。 まるちゃん

●畑でイチゴ栽培を始めたので、新鮮なイチゴがテーブルの上にあるとついパクパク。体重がこの時期増えます。 フラン

●お正月の鏡餅を鏡開きした後バラバラにくだいて、母に揚げてもらう「揚げ餅」。今日は5つと決めていてもまた容器を開けちゃう自分がいます。 青緑鯉のぼり

●タケノコが大好きです。食べ過ぎたらいけないのはわかっているのですが、もう少しだけ...と、つい箸が止まらず、胃を痛めて反省することも。母の作ってくれるシンプルな土佐煮が一番好きです。 影千代

●チョコレートです。私の癒やしです。カカオの不作のニュースを見て不安を感じています。実がなるのに3~4年かかるそうです。これからもおいしいチョコレートが食べられるように消費者としてもできることをしたいです。 m

●ズバリ、スナック菓子です。袋を開けたら一気に食べ切ってしまう。何かにとりつかれたみたいで…。家族も見て見ぬふりです。止まらないことを知っているから。 9313

テーマ「私の父は〇〇です」

●私たち子ども4人の家来には厳しい反面、奥方には優しい私の父は、世間から見ると一風変わった殿様です。 コレ爺

●私の父は新しもの好きです。80歳を過ぎてから、スマホに挑戦しLINEを使いこなすようになりました。新しい健康グッズも好きです。好奇心は大事ですね。 れもん

●私の父はかわいいもの好きです！チェブラーシカなどのかわいいキャラクターを好みます。母からも「お父さんはかわいいものが好きなんだよ」と言われました。そういう、ちょっとしたところが素敵で、父の魅力だと思います。 ゆうぴっぴ

●私の父(大正8年生まれ)は、それは几帳面な人でした。父の部屋はいつも整理整頓されていて、押入れを開けると大中小の箱に何が入っているか、全部白い紙に書いて貼ってありました。多種多様なグッズが回っている昨今、父が生きていたらどんな整理をしているのか見てみたいです。 ゆうくん

●私の父は早起きです。豆腐屋に勤めていたこともあり、朝早くから起きて働いていました。豆腐屋を辞めてからも新聞配達を始め、70歳を過ぎた今でも早起きのリズムは崩れることなく現役で新聞配達を頑張っています。そんな働き者の父を尊敬します。 コマ

フリートーク

●今年同居している孫が中学生になり、勉強する机をどうしたらいいか悩んでいます。最近リビングでする方がいってという話も聞きますが、いかがでしょう。 ムーミン

●曹源寺(岡山市中区)の枝垂桜が本当に綺麗でした。 やよい



今月の表紙レシピ



刻み野菜のガスパチョ風

材料(2人分) 1人分 99kcal

CO・OP濃イトマトジュース 食塩無添加(濃縮還元) 250ml	セロリ (5mm角に切る) 5cm (15g)
CO・OPエクストラ バージンオリーブオイル 小さじ2	ミニトマト (4等分に切る) 4個
きゅうり (5mm角に切る) 1/2本	ハーブソルト 小さじ1/2
パプリカ(黄) (5mm角に切る) 1/4個(30g)	レモン汁 小さじ1
	砂糖 小さじ1/2

作り方

- ①ボウルにすべての野菜を入れ、ハーブソルトを振って5分ほどおく。
- ②①から水けが出てきたら、レモン汁、砂糖を加えて混ぜる。
- ③トマトジュースを加えて、さらに混ぜる。
- ④器に入れ、オリーブオイルを回しかける。

4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。



●「セルフケアでもっときれいに」。年齢とともに抜け毛が目立つようになり、頭皮のマッサージをしようと思っていたので、記事が目にとまりました。頑張ってみます。 ミモザ

●わが家の長男は卵アレルギーで小さい頃は卵を食卓へ出すことができませんでした。周りのお友達と同じようにおいしいものを安全に食べさせたいと思い、宅配のチラシ「ふぁみ〜ゆ」にお世話になりました。甘いパンやアイスを食べさせることができ嬉しかったことを思い出しました。 大手あんこ

●新NISAを始めたくて気になっていましたが、何となく理解していたものの、不安や分からないことが多く見逃していました。余裕資産内で始めることが大切という記載もあったように、子育て中なので将来的な必要資金の分散投資&貯蓄の一環として取り組んでみようかなと思いました。 こうゆづママ

●「機関連読プレイバック」。年と共に昔の出来事が懐かしくてたまりません。結婚してからずっとと生協と共に歩んできたなあ...。今は子、孫へと...。いつまでもいつまでも昔の心を忘れずに、生協も発展してほしいです。 ばあば

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

久米南コープ委員会

(美作エリア)

〈コープくらしのつどい〉

「キャンドルライト・デコレーション」作り

・丁寧に教えていただきました。・色んな柄を選んだり色を塗ったりして楽しかった。・楽しくて、かわいい作品ができてよかったです。(2023年11月15日)



高梁中央コープ委員会

(備北エリア)

〈コープくらしのつどい〉

くるみボタンでアクセサリを作ろう

・和布で作ったくるみボタンでアクセサリ作りができて楽しかったです。・少人数でしたが、たくさん話げできました。(2023年11月16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。

★7月号は制作の都合上、通常より発行タイミングが遅くなります。 宅配:7月8日~7月12日に配布 店舗:7月3日以降に店内ラックに設置

8月号 おたより大募集

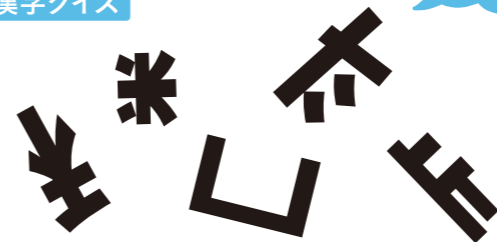
応募締切 6/30

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。

組み立てるとできあがる2文字は?

漢字クイズ



今月のテーマ

●宿題の思い出 ●私の朝活

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

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。

4月号の漢字クイズの答え
(応募168通)

投資

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

【お詫言と訂正】5月号3ページに「赤穂の天然塩」とありますが、正しくは「赤穂の塩」です。