

旬レシピ



青じそ



青じそとミニトマトのピカタ

全量
976kcal

材料(2~3人分)

青じそ……………10枚
ミニトマト……………10個
豚ロース薄切り肉…10枚(260g)
卵……………大1個
粉チーズ……………大さじ1

塩……………小さじ1/4
こしょう……………少々
小麦粉……………適量
オリーブ油……………大さじ1
サニーレタス……………適量
トマトケチャップ……………適量

作り方

- ①青じそ・ミニトマトは半分に切る。卵は溶きほぐし、粉チーズを混ぜておく。
- ②豚肉を広げて①をふり、豚肉1枚に青じそ1枚分、ミニトマト1個分を順にのせて端から巻く。残りも同様に作り、小麦粉をまぶして④を絡める。
- ③フライパンにオリーブ油を熱し、②を巻き終わりを下にして入れて焼く。焼き色がついたら他の面も焼いて中弱火にして蓋をし、5~6分蒸し焼きにする。器に盛り、サニーレタスと好みでケチャップを添える。



トマト



トマトとひき肉のみそ汁

1人分
162kcal

材料(2人分)

トマト……………1個(200g)
豚ひき肉……………80g
サラダ油……………小さじ1
酒……………大さじ1

水……………400cc
味噌……………大さじ2
パセリ……………少量

作り方

- ①鍋にサラダ油を中火で熱し、ひき肉をほぐしながら炒める。ひき肉の色が変わったら酒を振り水を加える。煮立ってきたら弱火にし、あくを取って蓋をし10分程煮る。
- ②トマトは縦半分に切ってヘタを取り、3cm四方かくし形に切る。
- ③①に②を加えてひと煮たちさせ、味噌を溶き入れてパセリをちぎって加え、器に盛る。

コープ
おかやま豚ミンチ

ひとことアドバイス

「青じそとミニトマトのピカタ」について

青じそはビタミンAやビタミンCなど免疫カアップに役立つ栄養素が含まれる緑黄色野菜です。豚肉などと一緒にスライスチーズを巻けば、タンパク質や女性に不足しがちなカルシウムを補うことができますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



切り干し大根の梅肉ごま酢和え

全量
184kcal

材料(作りやすい分量)

青じそ(千切り)……………4枚
人参(細切り)……………1/3本(55g)
塩……………小さじ1/3
切り干し大根……………1袋(30g)
梅干し……………1粒

酢……………大さじ1と1/2
砂糖……………大さじ1
しょうゆ……………小さじ1
白いりごま……………大さじ1/2

作り方

- ①切り干し大根は水で戻す。人参は塩を振ってもみ10分程置いてかたく絞る。
 - ②梅干しは種を取ってたたき、ペースト状にする。
 - ③ボウルに②と④を混ぜ合わせ、水けを絞って食べやすい長さに切った切り干し大根、人参、青じそを加えて和える。好みで白いりごまを混ぜ器に盛る。
- ※人参は耐熱容器に入れ、電子レンジ(600W)で2分加熱して柔らかくし、粗熱を取って加えてもよい。

CO・OP
切干大根 25g

焼きトマトのしらすおろし

1人分
68kcal

材料(2人分)

トマト……………中2個
大根おろし……………110g
サラダ油……………大さじ1/2

ソフトしらす……………大さじ3
しょうゆ……………大さじ1/2

作り方

- ①トマトは3等分の輪切りにする。大根おろしは水けをきる。
 - ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、トマトを焼く。焼き目がついたら裏返しサッと焼く。
 - ③器に盛り、大根おろし・しらすのをせ、しょうゆをかける。
- ※トマトの代わりに、ナス、ズッキーニ、ピーマン、オクラなどもOKです。

CO・OP
ふっくらしらす干し
25g

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2026
7
vol.621

特集

第70期通常総代会
総代の声を力に、
地域とくらしの未来へ

逸品

CO・OP
ふっくらジューシー
生ハンバーグ



りんご黒酢のフルーツドリンク(作り方は10ページ)

続きは
5ページで…



組合員さんが運営にも
参加しとるんじゃあぁ!!

生活協同組合おかやまコープ

くらしとなかま
Instagram

@kurashi_nakama

フォロー
してね!



今月の逸品

CO・OP ふっくらジューシー 生ハンバーグ

「家庭で専門店のハンバーグを味わいたい!」という組合員の声に応じて開発され、20年以上愛され続けている生ハンバーグです。ふっくらジューシーでおいしい理由を、IHミートソリューション(株)の二宮さんに聞きました。

CO・OP
ふっくらジューシー
生ハンバーグ
4個入(400g)

9月3回宅配予定価格

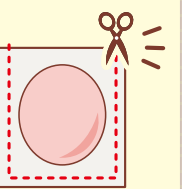
698円(税込8% 753円)

※商品パッケージ、企画回に変更になる場合があります



上手に焼くコツは、パッケージの裏面にある調理方法どおりに!

- ✓ 解凍する。(冷凍のままでも焼けるが、解凍した方がふっくらジューシーになる。)
- ✓ ハサミでコの字に切って、形をくずさないようにハンバーグを取り出す。
- ✓ 蒸気熱を利用して焼き上げるため、必ずフタをする。
- ✓ つまようじで軽く刺して焼け具合を確認。



20年以上、変わらぬおいしさ

原料の肉は、オーストラリア産の牛肉と国産の豚肉を7:3の比率で使用しています。玉ねぎは、北海道産をメインに国産のものを使用しています。じっくりと炒めた玉ねぎをハンバーグ全体の約20%配合したことで、うま味が増して、ジューシーなのにあっさりとした味わいになっています。つなぎは、鶏卵とパン粉等で、結着剤は使用していません。味付けは、食塩・しょうゆ・香辛料を使い、保存料などの添加物も使用していません。開発から20年以上、変わらぬ味で安定したおいしさを保っています。

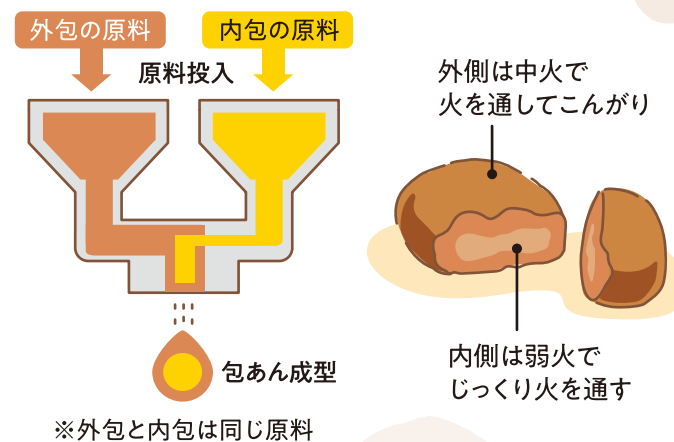
徹底した品質管理で安全・安心

安心して食べていただけるように原料の肉は、使用前に目視検品をしてから金属検出機にかけています。また、ミンチ処理機には除骨装置を設置し、さらにX線検査装置に通しています。その他の玉ねぎや卵、調味料も、それぞれの素材に適した大きさのメッシュに通して検品を行っています。

ふっくらの秘密はおまんじゅう製法

おまんじゅうの中に餡を包み込むように、ハンバーグの練肉を二重構造に成型しています。外側の肉と内側の肉の間に空気の層ができるため、肉汁の中にギュッと閉じ込め、ふっくらジューシーに仕上がります。さらに外側をカリッと焼くことで、切ったときに中からジュワッと肉汁があふれる、専門店のようなハンバーグになります。

おまんじゅう製法のしくみ



組合員の声

レストランで食べているような高級な味だと思えます。

個包装なので、必要な分だけ解凍できて便利です。

肉汁たっぷりなのに、しつこくなくておいしいです。子どももパクパク食べてくれました。

ふっくらジューシー 生ハンバーグの製造工程

① 原料肉検品



目視検品の後に金属検出機にかける。

② ミンチ処理・検査



ふっくら柔らかい食感に仕上がるように3mmのミンチにする。除骨装置とX線検査装置にかける。

③ 副原材料検品



ソテーした玉ねぎや卵、パン粉、調味料などをメッシュにかけ検品する。

④

ミキシング
肉とその他の材料を混ぜる。

⑤ 成型



おまんじゅう製法で2層構造に成型し、ローラーでハンバーグの形になるように幅と高さを整える。

⑥ 凍結

⑦ 包装

⑧ 検品

そのままでもアレンジしてもおいしい~!

ボリュームたっぷりメンチカツに

半解凍した生ハンバーグに、小麦粉、溶き卵、パン粉をつけて油で揚げる。



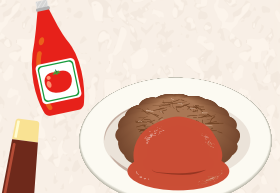
ピーマンの肉詰め

シンプルな味付けなので、形をくずしていろいろ使える。



ケチャップソースで

ハンバーグ1個につき
・ケチャップ…小さじ2
・お好みソース…小さじ1
・しょうゆ…小さじ1/2



和風ハンバーグにして

大根おろしと青じそをのせてポン酢で。



たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「ウナギ(鰻)」

ウナギは、ウナギ科ウナギ属に属する魚類の総称で、海と川を行き来する回遊魚です。日本では奈良時代に『万葉集』へ記述されるなど、古くから日本の食文化と深く関わっています。今回は、日本で主流のニホンウナギについて紹介します。

生息地

ニホンウナギは、中国、韓国でも生息し、日本では全国の河川・湖沼・河口付近の干潟、特に太平洋側、瀬戸内海沿岸の河川で見られる。夜行性で昼間は岩かけや泥の中に潜んでいる。

栄養

良質なたんぱく質や脂質のほか、DHA・EPA、ビタミンA・B群・Eを多く含み、亜鉛やカルシウムなども含まれる。



成長のようす

マリアナ諸島付近の深海で産卵・孵化した幼生は、柳の葉のように平たく透明な体をしており、海流に乗って北上しながら「シラスウナギ」に姿を変え、12月～4月頃日本沿岸に到達する。その後、5～15年かけて成魚となり再び海へ戻り産卵し一生を終える。養殖の場合は、天然の「シラスウナギ」を人工池に放ち、半年～1年半かけて水温28℃前後で管理のもと養殖される。

シラスウナギ
体長約5～6cm

うなぎ豆知識

うなぎ登り

「うなぎ登り」という慣用句は、ぬるぬるとした体をくねらせて絶壁でも這い登る様子から、評価、数値、気温などが急上昇することを表します。

“関東の背開き・関西の腹開き”

うなぎをさばくときに、関東では武士文化の影響で「腹を切る」ことを避けたため背開きに、関西では「腹を割って話す」に通じるとして腹開きになったといわれています。

うなぎレシピ

うま鰻巻き



材料(4人分)

うなぎ(蒲焼).....1尾
卵.....6個
だし汁.....大さじ4
薄口しょうゆ.....小さじ1
砂糖.....大さじ1
塩.....小さじ1/3
サラダ油.....適量
青じそ.....8枚

作り方

- ①ボウルに卵を溶きほぐす。だし汁と④を加えて混ぜ、2等分にする。
- ②うなぎ(蒲焼)は卵焼き器の幅に合わせて切り、2本分用意する。
- ③卵焼き器に油を熱し、①を少量流し入れて広げ弱めの中火で焼き、だし巻きの芯になるようにうなぎをのせ、8割程度火を通し卵を手前へ巻く。
- ④空いたところへ油を塗り、③を奥へ寄せ①を少量流して焼く。これを2～3回繰り返して焼きあげる。同様に2本目も焼く。
- ⑤1本を4等分して、1人前2切れを青じそを敷いた皿に盛る。

....教えてくれたのは....

今年の土用の丑の日は、7月26日(日)です。おかやまコープの店舗では国産のうなぎにこだわり、鹿児島・愛知のうなぎのかば焼きを取り扱います。育った水・焼き方・タレに違いがあります。年々暑くなる夏を元気に乗り越えましょう。

店舗商品グループ
水産バイヤー
岡本充央さん



ももずきんにゃんこれ知ってる?

～一人前の生協職員を目指して～

生協職員の「ももずきんにゃん」が
くらしにちょっと役立つ情報をお届け

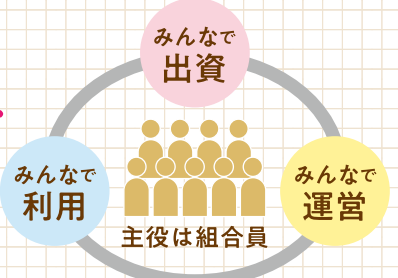
総代ってなに?



総代会に行ってみよう...

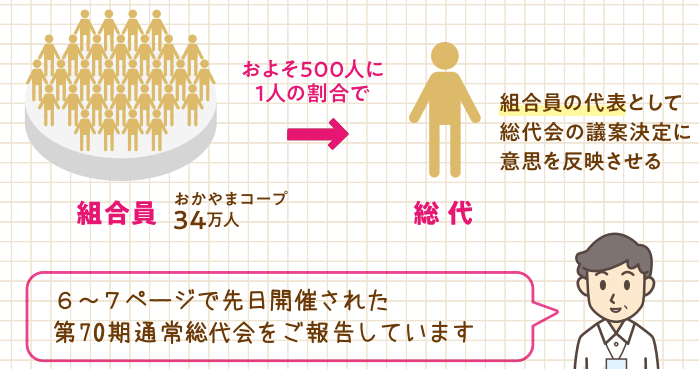


生協は組合員が
主役となって
「出資」・「利用」・
「運営」していく
組織です



総代とは?

おかやまコープの組合員は約34万人。全員で集まって物事を決めるのは大変なので、約500人に1人の代表「総代」を選出しています。



〈隔月掲載〉

岡山県
消費生活センターより

【テーマ】18歳未満のオンラインゲームトラブルに注意! ～親子で事前に遊び方を話し合いましょう～



～課金の取り消しや返金が困難な場合もあるので注意!～

未成年の子どもが、保護者のスマートフォンを使ってオンラインゲームで高額な課金をしたり、年齢確認画面で「18歳以上」というボタンを押して、高額なアイテムを購入してしまうことがあります。

保護者のスマートフォンで課金した場合、課金したアカウントが保護者のものであれば、子どもが操作して課金した事実を証明することが困難です。また、ゲーム内に年齢確認画面があるにもかかわらず、成人であると偽って課金した場合には、未成年者による課金だったと事業者が判断することが難しいので、事業者による課金の取り消しや返金が認められないことがあります。

このようなトラブルを生じさせないためには、①ペアレンタルコントロール※の設定やオンラインゲームの遊び方のルールを家族で話し合っておくこと、②クレジットカード会社が提供する本人認証サービスの設定を行い、ログイン時や決済時の本人確認を厳格化しておくこと、③スマートフォンを使用しないときは保護者のアカウントをログオフしておくことなどが大切です。

トラブルが生じた場合は、お近くの消費生活センター等(消費者ホットライン☎188)にご相談ください。

※保護者が子どものスマートフォンなどの利用を制限・管理する機能で機器本体の設定やアプリで設定することができます。

第70期 通常総代会

第70期通常総代会 総代の声を力に、 地域とくらしの未来へ

議案提案を行う
徳山雅昭専務理事

6月16日、おかやまコープ第70期通常総代会がホテルグランヴィア岡山（岡山市北区）で開催され、総代※502人中、会場に326人が出席し、2025年度の取り組みを振り返り、2026年度のすすめ方を確認しました。
※総代については5ページでご紹介しています

2議案が承認可決されました

田中照周理事長の挨拶に続き、ご来賓の国連訓練調査研究所（ユニタール）広島事務所 三上知佐所長からご挨拶をいただきました。
続いて徳山雅昭専務理事から、2025年度のまとめと2026年度のすすめ方について2議案が提案されました。議案提案の中では、邑久町漁業協同組合 山本哲也参事、コープ総社東 岡愛乃さんも登壇し、議案の理解を深めました。
議案審議では総代8名から「わたしの想い」の発表があり、理事会から見解が述べられました。
その後採決が行われ、2議案とも賛成多数で可決されました。

理事長 挨拶 おかやまコープ 田中照周 理事長

コープ総社東の営業再開を長らくお待たせしており、誠に申し訳ございません。先月末によりやく受変電設備が納品され、お盆前のオープンを見込んでおります。
不安定な国際情勢で経済やくらしの先行きが不透明な中、協同組合の役割を果たし続けていけるよう取り組んでまいります。



ご来賓

国連訓練調査研究所（ユニタール）広島事務所
三上知佐 所長

ユニタールは、人や組織の能力開発を通じて持続可能な社会づくりを支援しています。協同組合の『共に助け合い、支え合う』理念はますます重要です。世界で紛争が続く中、日々のくらしを大切に作る積み重ねが平和の礎であり、皆さんの活動が社会を変える力になると確信しています。



2025年度のまとめと2026年度のすすめ方提案

徳山雅昭
専務理事

エリア総会議での議論やその後の動き、総代会に寄せられた『わたしの想い』をふまえて、議案を提案します。ビジョン「想いがつながる 笑顔あふれるくらしと未来」の実現に向け、安心してくらし続けられる地域社会を目指すすめてまいります。



邑久町漁業協同組合 山本哲也参事

昨季のカキ大量へい死では、おかやまコープからお見舞金と応援メッセージが届けられました。共に取り組むアマモ場再生活動は、環境省の自然共生サイト認定にもつながっています。



コープ総社東 岡愛乃さん

時短勤務で子育てと仕事を両立し、組合員さんのくらしのお役に立てることに喜びを感じています。今後も子育ての経験や管理栄養士の学びを活かし、皆さんに寄り添いたいです。



2025年度のおかやまコープ (2026年3月末現在)

組合員数：34万2,867世帯
供給高：430億円
(予算比99.1%、前年比100.1%)
出資金：99億円
経常剰余金：6.4億円

※決算情報は「おかやまコープホームページ」に掲載しています。



2026年度のすすめ方

- 宅配・店舗・共済・福祉の4事業による生涯を通じたお役立ちと効率改善による経営構造の変革をすすめ、次の3カ年計画（第16次中期計画）でさらなる成長が描けるよう準備をすすめます。
- コープ委員会の活動区分の見直しによる活動のしやすさを活かし、商品を中心に楽しく参加しやすい組合員活動を継続します。
- 地域活性化に取り組むグループを活動支援金で応援する「#あいコミュニティ」とエリア活動のつながりを強め、組合員活動への参加の機会を広げます。
- 子どもと子育て世代を応援する「100か月CO・OP」の取り組みをすすめます。
- 自治体や社会福祉協議会などとの協同をすすめ、地域課題の解決に取り組めます。
- 引き続き「被爆・戦後80年」で掲げた“継承”をテーマに、平和の取り組みをすすめます。



宅配事業



組合員活動
での企画
「おやこでリミック」



社会福祉協議会への
「おかやまコープの子ども
食堂応援」
食品贈呈式（倉敷市）

第70期通常総代会 総代による「わたしの想い」発表要旨

共同購入

難波 和美さん（井笠エリア）

生協加入から20年以上、共同購入で多くの人とのつながりが生まれ、現在は母や母の友人との班で利用しています。共同購入を始めるには5人以上のメンバーが必要ですが、3人など少人数でできればハードルが下がり利用が増えるのではと思います。今後も人とのつながりを持てる共同購入を続けたいです。



たべてん便、取り残されています！

上里 安裕美さん（岡山東エリア）

祖父が利用した「たべてん便」は、お弁当を届けるだけでなく安否確認にもなり、とてもお世話になりました。配達員不足や配送区域の制約など課題はありますが、超高齢化社会において欠かせない取り組みとして、今後も必要な地域にサービスが届けられることを願っています。



新しいコープ総社東への期待

風早 久美さん（備北エリア）

コープ総社東が少しずつできあがる様子には感慨深いものがあります。新しい店舗が買い物だけでなく交流の場としても親しまれ、総社市の方だけでなく近隣地域など広いエリアからも足を運びたい場所になってほしいです。私も買い物を通じて応援していきたいと思います。



夏の「もずく基金」親子産地見学・生産者交流会に参加して

中島 末緒さん（岡山西エリア）

私たちがもずくを買うと、その一部が「もずく基金」として積み立てられ、恩納村のサンゴ保全に役立てられています。その取り組みを知り、親子産地見学に参加しました。生産者の方々の想いや美しい海を守る努力に触れ、貴重な経験となりました。今後も恩納村産もずくを食べて応援したいです。



みんなで「きらきらステップ&キッズ」を食べよう

影山 美恵子さん（美作エリア）

コープの離乳食・幼児食シリーズ「きらきらステップ・キッズ」の試食会をコープ林田と真庭市内で開催しました。好評だったことから商品の理解を深めようと、エリアメンバーなどとセミナーで学びました。7月に美作市協会のサロンでも試食会を開催予定です。今後も商品の魅力を伝えていきます。



平和について考えた2025年

竹下 菜津美さん（倉敷エリア）

被爆・戦後80年の取り組みで、子ども平和新聞プロジェクトに参加し、岡山空襲で起きたことを学びました。その後、広島で子ども平和会議に参加した息子は「楽しかった!」と第一声。平和について身構えずに学び交流することが第一歩かもしれないと感じ、家族で平和について考えた1年でした。



ひとり、ひとりが繋がる幸せ

中川 明美さん（備北エリア）

生協の組合員になって30年以上。初めて総代となり、生協の活動や楽しい企画を興味深く見ています。活動を通じた新しい出会いや、自分の視野が広がっていくことも楽しみです。もっと生協を知り、組合員同士が情報共有し合い、楽しい仲間づくりに広がるといいなとワクワクします。



知って・学んで・伝えて・楽しんだ1年

野面 祐己子さん（岡山東エリア）

この1年はエリアの仲間と見学やセミナーに参加し、刺激いっぱい充実した年でした。『くらしとなかま』の取材・原稿作成活動では、商品のこだわりを知る驚きや、誌面でうまく伝わったときの喜びが次への楽しみにつながっています。制作メンバーが発信するInstagramもぜひご覧ください。



核兵器のない世界をめざして

～NPT再検討会議 生協代表団派遣～

4月27日から5月22日に開催されたNPT(核不拡散条約)再検討会議に合わせて、4月24日～5月1日、生協代表団が派遣されました。この代表団の一員として、おかやまコープ 組合員活動グループ 水島啓至統括が開催地・ニューヨークを訪れました。現地での活動の様子をご紹介します。



生協代表団ってなんですか？

生協では「平和とよりよい生活のために」をスローガンに掲げ、日本被団協と協働して平和の取り組みをすすめてきました。

全国の生協組合員や役職員で構成される「生協代表団」を現地へ派遣し、日本被団協が行う被爆の実相を伝える活動などをサポートしています。



日本被団協の皆さんと生協代表団
(日本被団協、全国27生協・連合会の42人)



どんな活動をしましたか？

現地での活動(日付は現地時間)

■4月26日：平和行進／国際交流



世界中の団体とともに平和行進に参加し、核廃絶の必要性を訴えました。

■4月27日：NPT再検討会議開幕／国連原爆展



国連総会議場で会議を傍聴しました。



日本被団協による国連原爆展のオープニングセレモニーに参加しました。

■4月28日：ユースフォーラム／被爆証言



アメリカの大学生は被爆証言に熱心に耳を傾け、「アメリカに補償を求めないのか」などの率直な意見が寄せられました。

■4月29日：日本原水協、イギリス・フランスの核軍縮キャンペーン、アメリカの平和・軍縮・共通安全保障キャンペーンの代表4名によるパネルディスカッション



ディスカッションでは、「組織の垣根を越えた『共同』を広げ、国際社会全体で平和を構築していく必要がある」と強調されました。



開催地ニューヨークを訪れて、いかがでしたか？

世界には、核兵器廃絶を目指して活動する多くの市民団体があり、唯一の戦争被爆国である日本が先頭に立って行動していく必要があることを改めて感じました。また、「私たちは微力ではあっても無力ではない」という言葉を実感しました。

最終文書が不採択となったことは本当に残念で危機感を感じますが、おかやまコープがすすめる平和の取り組みの大切さを改めて感じています。今回の経験を今後の活動に活かし、平和の取り組みをすすめています。



左から、水島統括、
日本被団協 濱住治郎事務局長

7月25日開催の「平和のひろば2026」や各エリア企画などで報告予定です。

インフォメーション

コープステーション総社に常設型フードドライブを開設

5月11日、総社市社会福祉協議会と協働し、「コープステーション 総社」(総社市中央一丁目)に常設型フードドライブ※を開設しました。開設式には同協議会 風早豊源会長、おかやまコープ 田中照周理事長、組合員ら18名が出席しました。

※フードドライブ…ご家庭で余っている未開封食品を寄付いただき、必要とされるご家庭や子ども食堂に届ける活動



開設式の様子

アムダ

AMDA社会開発機構に支援金100万円を贈呈

5月21日、「AMDA社会開発機構 ネパール『乳がん・子宮頸がん検診体制強化支援事業』支援金贈呈式および報告会」を開催しました。同機構 海外事業本部 白幡利雄 本部長へ、おかやまコープから支援金100万円の目録と、組合員さんからのメッセージ、手作りおもちゃを贈呈しました。また、2010年度から続けている支援に対し、感謝状をいただきました。

左からAMDA社会開発機構 白幡本部長、組合員の代表ら



県「藻場環境調査事業」に20万円を贈呈

おかやまコープは「せとうち里海再生支援基金」より20万円を岡山県「藻場環境調査事業」へ贈呈しました。5月29日に岡山県庁で行われた贈呈式では、おかやまコープ 田中照周理事長から県農林水産部 中川担泰部長に目録が手渡されました。寄付金は、県が行うアマモ場の海水温上昇抑制効果の調査に活用されます。



▲詳しくはこちら

ユニセフ募金 459万7,447円を贈呈

6月11日、ユニセフ募金贈呈式を行い、おかやまコープの組合員代表から、岡山ユニセフ協会 片岡雅子専務理事へ2025年度ユニセフ募金459万7,447円の目録と組合員から寄せられたメッセージを贈呈しました。組合員の皆さまから寄せられた募金は、岡山ユニセフ協会を通じて日本ユニセフ協会へ届けられ、世界の子どもたちを支援する活動に活用されます。



目録を手にする岡山ユニセフ協会 片岡専務(中央)と組合員の代表ら

【5月の生協の動き】 (5月末日現在)

組合員数	344,359人
出資金総額	99億9,981万円
一人当たりの出資金	29,039円
供給高 (全体)	35億1,731万円
(宅配)	23億6,768万円
(店舗)	11億4,963万円
経常剰余金 (全体)	△1,015万円
累計経常剰余金 (全体)	△2,687万円

※累計…26年4月からの累計 △はマイナスを表示しています。

2026年5月 理事会だより

大槌町山林火災支援へ見舞金10万円を拠出

4月22日に岩手県大槌町で発生した山林火災を受け、日本生協連を通じ、岩手県生協連へ見舞金10万円を拠出しました。これは、岩手県生協連による「岩手県大槌町山林火災支援募金」への協力要請を受け、日本生協連が全国の生協へ緊急募金を呼びかけたものです。おかやまコープでは、「災害復興支援・応援積立金」を活用して拠出しました。

4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	49.3万部 (62.8%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	50.5万枚 (25.6%)	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	46.3万枚 (99.9%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	18.7万枚 (101.5%)	コアノンロール

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで！



みんなのひろば

テーマ「洗濯のこだわり」

●「こだわり」といってありませんが、家族全員がお風呂を済ませたら、残り湯を使って洗濯しています。大抵2杯。暑い夏も寒い冬も、夜の洗濯が定着しています。洗濯機が回っている間、一日を振り返ったり、趣味を楽しんだりするのもよい時間です。 高梁ばあちゃん

●服と靴下を全部裏返して洗います。テレビで、「裏返して洗った方がにおいがよく取れるし、服が傷まない」といっていたので、それからそうしています。 ラベンダー

●洗濯物を干すとき、決まった位置、決まった向きにしないと落ち着かないです。きれいに干せたとき満足♡です。 ヒメウツギ ハムスター

●私のこだわりは昔ながらの二層式の洗濯機を使っているということです。犬城主ニャン丸

●家族が合成の香りで体調を崩すので、洗濯には無香料の純石鹸を使っています。粉石鹸はお湯でしっかり溶かすひと手間はかかりますが、柔軟剤要らずで柔らかく仕上がりが、自然な太陽の匂いに癒されます。 umi

●天気予報をチェックして、干す場所を決めています。おひさまの香りが好きなので基本は外干し。花粉や黄砂情報があるときは、浴室乾燥を利用します。リビングが乾燥しているときには部屋干ししています。 ハムスター

テーマ「私の冷凍食品活用術」

●お野菜を買ったら、なるべく早めに冷凍しています。その方が鮮度も保ちやすいからです。シメジなどのキノコ類は、ほぐして冷凍しておけば、必要な分だけ汁物に使えるし、まな板・包丁いらずで時短にもなります。 アヒト

●生協の冷凍食材があれば、買い物に行かなくてよいので助かります。最近のお気に入りには「大きな手造りアジフライ」。身が厚くておいしい! みー

●「北海道のそのまま枝豆」を冷凍庫にいつも用意してます。娘のお弁当の隙間を埋めるのに欠かせません。彩りもキレイになって楽ちんで助かっています。 haru haru

●一人暮らしになってからは揚げ物をしなくなったので、生協さんの冷凍食品をよく購入させていただいています。「サクッとプリプリレンジでえびフライ」や「ごまかぼちゃ」がおいしいですが、今は「岩国産れんこん入りコロッケ」が気に入っています。大きめのレンコンの歯ざわりがよくてとてもおいしいです。お友達にもお裾分けしました。冷凍食品は食べたいときにレンジで温めるだけでおいしくて、私の食生活に欠かせないものとなっています。 アサガオ

5月号の感想



●「コープのバナナ」スゴいね。土作り、農業を使わず害虫防除や害虫捕獲のカエル、除草剤使わず人の手で除草。今度買ったら味わって食べなくちゃ。 カナリア

●ドライマンゴーや、マンゴープリンを買いますが、生のマンゴーは買ったことがありません。お高いイメージがあるのと選び方、切り方がわからなくて敬遠していましたが、花咲きカットに挑戦してみたくなりました。 れもん

●「宅配の冷凍品の品温管理」。季節や気候に合わせて蓄冷剤の量を調節するなど、細かく対応して下さってるなあと毎週感謝していますが、配送前から徹底的に品温管理をされていることがわかり改めてビックリ。私たちの食を守るためにいつもありがとうございます。 みーな

フリートーク

●ゴールデンウィーク明けから娘が一人暮らしをスタート。初日から“自炊を頑張ったよ”と写真が送られてきました。生姜焼きをメインに、おいしそうな食事が出来上がっていて、娘の成長にほっこり嬉しくなりました。頑張れ娘! ひろこ

●春の彼岸に南の国から渡ってきたツバメが5匹の子ツバメを育て、巣立ちの時期をむかえました。次に巣を探していた別のツバメが来るみたいで、今度は何羽の子ツバメに会えるか楽しみです。 テクジ

今月の表紙レシピ



りんご黒酢のフルーツドリンク

材料(2人分)	
CO・OP 鹿児島黒酢ドリンク りんご	2パック
オレンジ	1/2個
りんごジュース(果汁100%タイプ)	200ml
氷	適量
ミックスベリー(冷凍品)	60g
ミントの葉(お好みで)	適量

- 作り方
- ①オレンジは塩(分量外)でこすり洗いし、厚さ2~3mmの半月切りにする。
 - ②黒酢ドリンク、りんごジュースを入れて混ぜる。
 - ③グラスに氷を入れ、①、ミックスベリーを入れる。
 - ④②を注ぎ、お好みでミントの葉を飾る。

コープ総社東 建設状況に関するお知らせ(6月19日現在)

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す。

2023年8月の火災以降、コープ総社東の営業休止により、組合員の皆様には長期間にわたり多大なご不便とご心配をおかけしておりますことを、深くお詫び申し上げます。

新規オープン時期延期の原因となった受変電設備の手配が完了し、設置工事に取り掛かりました。現在、建物工事は安全管理を最優先に計画通り進行しており、今後、建物全体の各種審査を経て、今夏オープンに向けた準備を進めております。具体的なオープン日が決まり次第、改めてお知らせいたします。

一日も早く皆様に笑顔でお越しいただける店舗を完成させるべく、職員一同、全力で取り組んでまいります。何卒ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとなかま」や「ウィークリーコープ」等でお知らせしてまいります。

おかやまコープ 問合せセンター **0120-662-538**
受付時間 / 月~金曜 8:30~20:00 土曜 9:00~17:00

最新の情報は [こちら](#)

イキイキコープ委員会

組合員活動のようすを紹介します

ひがししょう 東小コープ委員会 (美作エリア)

〈コープくらしのつどい〉

コンディショニングレッスン♪(第2回)

~アロマオイルで手足をマッサージしてリンパを流して歪みを整えましょう~

今夜はぐっすり眠れそうで楽しみです。/肩こりが軽くなりました。家でもやってみようと思います。/ゆるゆるととても楽しい時間でした。心も体も軽くなりました。(2026年3月5日)

にいみさた 新見北コープ委員会 (備北エリア)

〈コープくらしのつどい〉

春の練りセトリ和菓子作ってみませんか

初めて参加しました。コープのつどいはアットホームな雰囲気ですね。/大満足です。/先生が準備くださった材料や道具などいろいろ配慮いただき、参加費以上のものを持ち帰らせてもらいました。(2026年3月10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。

9月号 おたより大募集

「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。

応募締切 **7/26日** (当日消印有効)

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

ホームページ(投稿フォーム) [くらしとなかま おたより](#) 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、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。

5月号の漢字クイズの答え 〈応募127通〉 **冷凍**

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。

8月号発行予定 宅配:8月3日~8月7日に配布 店舗:7月28日以降に店内ラックに設置

今月の おたより テーマ

- 好きなコープ商品は何ですか?
- あなたは朝方?夜型?

頭の体操クイズ!

漢字クイズ

組み立てるとできあがる!文字は?

マ 田 目