



もちもちかぼちゃ

全量
566kcal

材料(10個分)

片栗粉……………50g
薄力粉……………大さじ1
砂糖……………大さじ1
塩……………少々

かぼちゃ(種を除く)………200g
揚げ油(こめ油)……………適量

作り方

- ①かぼちゃは一口大に切って耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(600W)で10～12分加熱し柔らかくして粗くつぶす。
- ②①にAを加えてつぶしながら混ぜ合わせる。硬さをみながら水(分量外)で調節し、手にくっつかなくなるくらいにまとめる。10等分して直径2cm程度に丸めて少し平たくする。
- ③160℃に熱した揚げ油に入れて3分程揚げる。



オクラ



鶏肉巻きオクラ

1人分
209kcal

材料(2人分)

オクラ……………8本(80g)
若鶏むね肉(皮なし)………200g
青しそ……………8枚
片栗粉……………適量

酒・しょうゆ・みりん…各大さじ1と1/2
A 砂糖……………大さじ1
水……………大さじ2
白いりごま……………適量

作り方

- ①オクラは塩(分量外)を振って板ずりし、水洗いしてガクをぐるりとむく。
- ②鶏肉はそぎ切りにし、ラップをかけて麺棒でたたき薄く伸ばす。ラップを外し、青しそ1枚と①を順にのせて巻く。これを計8本作り、片栗粉を薄くまぶしたら巻き終わりを下にして耐熱皿に並べる。
- ③Aを混ぜ合わせ②に回しかけ、ふんわりとラップをかける。
- ④電子レンジ(600W)で約5分加熱し、たれをよく絡める。器に盛り、白いりごまを散らす。

ひとことアドバイス

「もちもちかぼちゃ」について

かぼちゃは免疫カアップや抗酸化作用の効果があるビタミン類が豊富で、その他食物繊維やカリウムなど一度にたくさんの栄養が摂れる緑黄色野菜です。揚げ油として使われているこめ油は熱で劣化しにくい特徴があり、コレステロール値が気になる方におすすめです。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



かぼちゃと豚肉のカレースープ

全量
325kcal

材料(2人分)

かぼちゃ(種を除く)………200g
玉ねぎ……………1/2個(100g)
豚もも肉(角切り)………140g
オリーブ油……………大さじ1
粗びき黒こしょう……………適量
パセリ(みじん切り)………少々

トマトジュース(無塩)………190g
A 酒……………大さじ2
水……………200cc
カレー粉……………小さじ1/2
B クミンパウダー……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/2

作り方

- ①かぼちゃは皮つきのまま2cm角に切る。玉ねぎは縦薄切りにする。
- ②鍋にオリーブ油と豚肉を入れて中火にかけ、豚肉を回しながら全体に焼き色をつける。玉ねぎを加えて炒める。玉ねぎが透き通ったら、かぼちゃを加えてサッと炒め合わせる。Aを加えて煮立ったらアクを除いて弱火にし、蓋をしてかぼちゃが柔らかくなるまで煮る。
- ③②にBを加えて調味し器によそって、こしょう・パセリを振る。



オクラと長ねぎのあっさり梅チャーハン

1人分
440kcal

材料(2人分)

オクラ……………4本
溶き卵……………1個分
ごま油……………大さじ1
ご飯……………丼2杯分(400g)

梅干し(種を除いてちぎる)………2個
A 長ねぎ(小口切り)………1本(100g)
削り節……………小1袋(2.5g)

作り方

- ①オクラは塩(分量外)を振って板ずりし、水洗いしてガクを除き小口切りにする。
- ②フライパンにごま油を強火で熱して溶き卵を流し入れ、ご飯を加えて炒め合わせる。
- ③②に①とAを加えてサッと混ぜ合わせ、器によそう。



※紙質の特性上、気温や湿度などの影響により、しわや折り目部分に割れが生じることがあります。あらかじめご了承ください。

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2026
9

vol.623



特集

待ちに待った
新しいコープ総社東が
オープン!

逸品

アイスランド産
子持ちカラフトししゃも



鶏と厚揚げのナポリタン風ライス(作り方は10ページ)

続きは
5ページで…



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

アイスランド産 子持ち カラフトししゃも

“卵たっぷり”プチプチ食感で人気の子持ちカラフトししゃも。頭から丸ごと食べられるにあり、貴重な商品になりつつあります。やさしい味付けとこだわりの製法について、株式会社シーサットの竹岡哲也さんに聞きました。

CS開発商品

アイスランド産
子持ちカラフトししゃも
120g(6〜8尾)

9月4回宅配予定価格

358円(税込8% 386円)

※商品パッケージ、企画回は
変更になる場合があります



MSC認証マークの「海のエコラベル」がついています



この製品に使用されているカラフトししゃもは、漁業に関するMSCの環境基準に則り、第三者に認証された漁業で獲られたものです。msc.org
加工を行っている山田水産とシーサットもMSC認証を受けています。



株式会社シーサット
執行役員
竹岡 哲也さん

原料の買い付けから製造にもこだわり、組合員の皆様に「おいしい!」と喜んでいただけるような商品造りを心がけています。その中でも特に組合員さんから親しまれている、子持ちカラフトししゃもをぜひご賞味ください。

組合員の声

卵がぎゅー詰まっ
ていてプチプチ食
感がたまり
ません。



子どもがよろこんで
食べてます。



身がふっくらして脂が
のっておいしい。



焼き方のポイント



完全に解凍することで焼きムラを防ぎ、中面や卵が均一に仕上がります。

解凍方法 調理する4〜5時間前を目安に冷蔵庫に移す。
急ぐ時は袋ごと流水解凍。

グリルで 中火で片面
4分焼き、裏
返して3分
焼く。



フライパンで フライパン用ホイル等
を敷き、蓋をして中火
で片面約4分焼き、
裏返して約2分焼く。



※火力や時間は目安です。焼き加減を見ながら調節してください。

熟練の
技で

吊るし干し

しています



一匹ずつエラから口に串を通します。サイズ別に通す串が変わり、オス・メスの選別や傷の有無を目と手で確認します。



串打ちしたししゃもを洗浄します。



均一に乾燥させるため等間隔に並べます。



乾燥率や塩分濃度の基準に合わせて乾燥時間を調節し、乾燥後凍結します。



冷凍された串を一串ずつ素早く外し、大きさを合わせて箱詰めします。冷凍保存された商品を(株)シーサットへ搬入します。



(株)シーサットで計量・包装の後、出荷します。

Q: オスのししゃもは
どうしてるの?

A 丸干しになる魚が減っている近年は、オスも大切な資源です。丸干しや、開いてみりん干しにするほか珍味にも加工されています。



カラフトししゃもの
丸干(無選別)

食べる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「本カツオ」

スズキ目・サバ科に属するカツオは、世界中で食べられている魚です。古くから鰹節として日本の食文化と深く関わってきました。今回は、刺身やカツオのたたきとして一般的に店頭に並んでいる、本カツオについて紹介します。

栄養

高タンパクで、DHA、EPAが豊富。鉄分、ビタミンB群も含まれる。ビタミンB群は熱に弱いので、刺身で食べると効率的に摂取できる。また、ニンニクや玉ねぎに含まれる香り成分のアリシンは、ビタミンB1との相性がよいとされている。

成長のようす

日本近海では、春(4月～6月頃)と冬(11月～1月頃)に産卵のピークがみられる。孵化した稚魚は、成長しながら、春から初夏に、日本近海を黒潮に沿って北上(三陸・北海道沖まで)し、秋にイワシやイカなどのエサを食べて丸々と肥え、再び産卵のために南下する。大きいものは、全長1m、体重18～20kgにも達する。

※春に北上するものを「初カツオ」「のぼりカツオ」、エサを食べて南下するものを「戻りカツオ」「くだりカツオ」と言う。

生息地

大西洋、太平洋、インド洋の、熱帯から温帯海域に広く分布。日本近海では、主に北海道から沖縄にかけての太平洋沿岸を回遊し、日本海側は比較的少ない。

旬

年2回。
「初カツオ」の時期4月～6月。
脂が少なくさっぱりしている。
「戻りカツオ」の時期9月～10月。
脂がのって濃厚な味わい。

かつおのたたきサラダ



材料(2人分)
かつおのたたき …… 4切れ
キャベツ(せん切り) …… 1枚分
A ベビーリーフ …… 20g
玉ねぎ(薄切り) …… 適量
黄パプリカ(7mm角切り) …… 1/5個
B ミノトマト(2等分) …… 4個
クルミ(粗刻み) …… 適量
青しそ(せん切り) …… 2枚
オリーブ油 …… 適量

作り方

①かつおは1切れを半分に切る。
②ボウルでAを混ぜ合わせ皿に盛る。①をのせBを散らし青しそを添えてオリーブ油を回しかける。好みで塩かぼん酢をかけ、軽く混ぜていただく。

……教えてくれたのは……

ニンニク、ショウガ、ミョウガ、大葉、刻みネギなどの薬味は、魚の臭みをやわらげ、うま味を引き立ててくれます。お好みの薬味を添えて旬の味覚をお楽しみください。



店舗商品グループ 水産パイヤー
岡本充央さん

ももずきんにゃんこれ知ってる?

～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

ついにグッズが
できたよ



おかやまコープ公式キャラクター
ももずきんにゃん

ももずきんにゃんグッズを コープ総社東で販売中♪

組合員さんの声にお応えし、ももずきんにゃんのグッズを作りました。コープ総社東限定で販売中です。ぜひご利用ください。
※取り扱い店舗は今後拡大予定です。



エコバッグ(デザイン3種) 本体価格 780円 (税込10% 858円)
3Dシール 本体価格 680円 (税込10% 748円)
ぬいぐるみ(キーホルダー付き) 本体価格 1,280円 (税込10% 1,408円)
ハンドタオル 本体価格 280円 (税込10% 308円)
チャーム付きボールペン(デザイン4種) 本体価格 380円 (税込10% 418円)
保冷エコバッグ 本体価格 2,980円 (税込10% 3,278円)

〈隔月掲載〉

岡山県
消費生活センターより

【テーマ】巧妙化する通信販売のトラブルに注意!
～ちょっと待って!その申込み、定期購入になっていませんか?～



～1回だけの購入のつもりが…意図せず定期購入に誘導されている場合に注意!～

普段何気なく見ているインターネット広告ですが、「1回限り」「定期縛りなし」や「回数縛りなし」の広告表示を見た消費者が「1回限り」と思って注文したところ、実は定期購入だったケースがあります。また、「定期縛りなし」という表示を見て購入したら、その表示は『最低購入回数の指定がない(いつでも解約できる定期購入)』の意味で、解約しない限り継続的に商品が届く定期購入の契約になっていたというケースもあります。さらに、注文途中で「今だけ使えるクーポン」などの利用を勧められ、安価になりますが、次回から高額な定期購入に契約が変更されるケースもありますので契約時には注意が必要です。

商品注文時には、「1回限り」や「定期縛りなし」、

「お得」や「今だけ」などの表示だけで判断するのではなく、必ず「最終確認画面」で、定期購入が条件となっていないか、支払うことになる総額はいくらか、解約・返品の条件、解約の際の連絡方法などの契約条件をしっかりと確認し、商品の必要性について十分納得してから購入しましょう。

また、インターネットサイトによっては、巧妙なウェブデザインにより意図しない定期購入に誘導される場合があるため、表示は最後までよく確認し、「最終確認画面」も含め、契約条件に関する記載は全てスクリーンショットで保存しておきましょう。

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。

待ちに待った！ 新しいコープ総社東がオープン！



2023年8月の火災による休業から約3年。組合員や地域の皆さんの温かい励ましや、再開を望む多くの声に支えられ、新しいコープ総社東がオープンしました。売り場を充実させるとともに、2階には交流スペースを新設し、人と人がつながるお店へと生まれ変わりました。

1階 “毎日の暮らしにうれしい”がそろそろ売り場

1 総社の新鮮地元野菜



「地・食・べ」を中心に、総社産の新鮮な地場野菜を豊富にご用意。旬の果物やカットフルーツ、店内でつくるフルーツサンドも楽しめます。

2 自慢のお肉



生産者やエサ、飼育環境にこだわった、安全・安心な産直のお肉をお届けします。

3 鮮度抜群のお魚とお寿司



旬の魚を豊富な魚種から選べるほか、鮮度とおいしさにこだわった魚屋自慢のお寿司も味わえます。

4 焼きたてベーカリー



店内で焼き上げるパンをはじめ、総社を中心に愛される「街のパン屋・お菓子屋さん」の商品や、CO・OP商品をそろえました。

5 できたてのお惣菜



鉄板で焼き上げるお好み焼きなど、できたてのお惣菜を対面でご提供。岡山県立大学と共同開発したお弁当も新たに登場しました。

6 充実の冷凍食品コーナー



売り場を拡大し、国産野菜や地元商品、冷凍スイーツなど、手軽で便利な商品がさらに充実しました。

2階

みんなが気軽に集える 交流・憩いの空間

コミュニティ スペース



大きな窓から光が差し込む、明るく開放的な集いのフロア。イートインスペースはお買い物の合間のひと休みなど、気軽にご利用いただけます。

- ・災害時の一時避難所としても活用します。（総社市との協定に基づく）
- ・大型ディスプレイには、おかやまコープのさまざまなサービス・活動の紹介や、岡山県立大学の学生と共同制作した「ももずきんにゃん」の季節折々の映像を映しています。



おかやまコープ
公式キャラクター
ももずきんにゃん



ころころ わんぱくひろば (キッズコーナー)

小さなお子さん連れでも安心して利用できるスペースです。木製すべり台や木製おもちゃ、絵本があります。



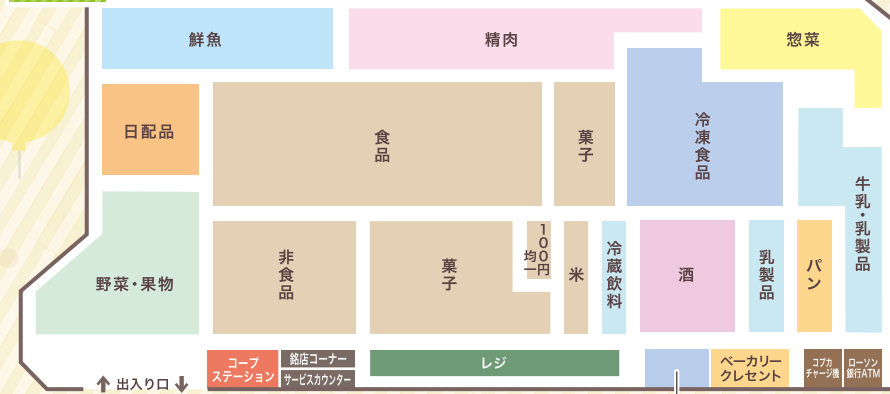
組合員活動施設



クッキングルームは組合員活動での調理企画や試食会などにご利用いただけます。その他に、さまざまな組合員活動にご利用いただける活動ルームが3部屋、託児室もあります。

店内レイアウト

1F



イートイン、総社市新生活交通「雪舟くん」待合室

※都合により売り場のレイアウトが変わる場合がございます。ご了承ください ※取扱商品、特別注文につきましては各売り場スタッフにお問い合わせください。

2F



ころころわんぱくひろば
(キッズコーナー)

おいしい・楽しいお買い物、おもいやりのある優しいお店に

火災による長期休業の間、組合員や地域の皆さまには多大なるご不便とご心配をおかけしましたことを、深くお詫び申し上げます。この度、コープ総社東は新しく生まれ変わりました。新店舗では、「鮮度・品質」を徹底的に追求し、スタッフ一人ひとりの「笑顔の接遇」を通じて、組合員の皆さまに「おいしさ」と「楽しさ」をお届けし、末永く愛されるお店づくりを目指します。今後とも変わらぬご愛顧のほど、よろしくお願い申し上げます。



コープ総社東 従業員



コープ総社東
店長 金谷 泰孝

コープのお店では、「おいしいお店コンセプト」をカタチにする「おいしいお店宣言」と、「I love local」を合言葉に、地域に根差したお店づくりをすすめています。



おいしいお店宣言

私たちは、食べる喜びを創造し、豊かな食卓が広がることを応援します。

- 商品・品揃え** おかやまの恵みや日本の食文化を大切に、厳選された商品を豊富に取り揃えます。
- 信用・安心** 「家族に食べてほしい」鮮度と品質、おいしさ、そしてお求めやすさを大切に、くらしに寄り添えるお店であり続けます。
- 楽しさ・感動** 選ぶ楽しさとおいしい商品にあふれ、わくわくと感動をお届けします。

組合員の声

おしゃれな店内でお買い物を楽しめます。



買い物の前に2階で子どもと遊んで、後から落ち着いて買い物できるのがとてもよいです。



休業中はコープ倉敷北に行っていましたが、やっとオープンしてとてもうれしいです。



「くらしとなかま」Instagramでは店内のようすを動画で紹介しています

アクセス

住所：総社市総社1370-3
電話番号：(0866) 94-2800
営業時間：9:30～21:00
店休日：1月1日・2日・3日
駐車場台数：約150台



心待ちにしていたコープ総社東のオープン。ワクワクしながら足を踏み入れた瞬間、明るくて広々としていて感動しました。

2階に上がると、ゆったりくつろげる空間が広がり、子どもから大人まで集えるスペースでした。誰かとバツリ会っても座って話がはずみそうです。



ライターS子

2026

おしゃべりパーティー

無料です

開きませんか？

申込期間 宅配 9月7日(月)～9月25日(金)
店舗 9月7日(月)～9月27日(日)

コープ商品を囲んで、
広く地域みなさんとおしゃべりを楽しんでいた
だく企画です。

おかやまコープは、
「人と人とのあたたかい
つながり」を応援します！



ホームページは
こちらから▶



今回の商品セットはこちら／

宅配：8月31日～9月4日配布チラシ・店舗：8月31日から設置のチラシ、またはホームページをご覧ください。

A

ほっこり
和ごころおやつセット

B

パパッと
アレンジ手づくりセット

C

やってみよう！
楽しくデコセット

D

薫る大人の
ティータイムセット

私の推Cコレ始まります!! (旧C-1グランプリ)

中国5生協からそれぞれ15品を選定し合計75品が「推Cコレ商品」として決定しました。75品のうち中国5県の生協で共通して企画している商品(38品目)について人気投票を行いベスト10を決めます。投票された方の中から抽選で380名様に500ポイントをプレゼントいたします。

投票期間 宅配：9月4日のOCR注文書(eふれんず)
店舗：9月7日(月)～10月2日(金)(店舗設置の専用チラシで投票)

私の推Cコレ!



パラノルディックスキー日本代表 新田佳浩選手来訪

7月23日、ミラノ・コルティナ2026冬季パラリンピックにパラノルディックスキー日本代表として出場された新田佳浩選手が、おかやまコープオルガ本部(岡山市北区)に来訪されました。パラリンピックを振り返り、今の心境や今後の目標などをお聞かせいただきました。

おかやまコープでは2015年から交流がある岡山県西粟倉村出身の新田選手を応援しており、今年3月に開催されたパラリンピックでは応援旗を届けました。



新田選手(中央)を囲むおかやまコープ役員ら

おかやまコープ
みんなでつながる day
おいしい発見! たのしい体験! /

コープ商品の生産者とメーカー、つながりのある行政・団体が
107ブース出展予定! 交流しながら楽しく学べる食のイベントです

日時 9月26日(土) 会場 コンベックス岡山
10:00～14:00 (岡山市北区大内田675)

コープ商品の試食
コープトラックと写真を撮ろう
107の生産者・メーカー・団体が
出展予定!

入場無料

詳しくは
こちらから▶

臨時駐車場
約200台
(送迎あり)

中国銀行

臨時駐車場からの無料送迎あります

声にこたえて



軒下に蜂の巣があるけど、
高い場所なので自分で
駆除できないし、どこに
駆除を頼んだらよいのか
分からなくて困っています。

害虫・害獣の駆除、お庭の剪定・伐採などのご相談は!

ハチ・シロアリ・コクゾウムシなどの害虫、コウモリ・カラス・ネズミ・イタチなどの害獣の駆除に関するご相談を承っております。また、お庭の剪定、伐採、防疫(消毒)、草取りなども対応しています。お見積りの現地調査は無料です。ぜひお気軽にご相談ください。



お問い合わせ コープピーアンドエス 086-256-7244
700-0026 岡山市北区奉還町1-7-7オルガ1階 受付時間/9:00～18:00(月～金)

2026年7月 理事会だより AMDA フィリピン・ベネズエラ地震支援に各50万円拠出

おかやまコープは、国際協力支援活動のパートナーとして協定を結ぶ特定非営利活動法人AMDAの要請を受け、6月に「フィリピン・ミンダナオ島地震被災者緊急支援活動」、7月に「ベネズエラ地震被災者緊急支援活動」に対して支援金各50万円を拠出しました。この支援金は「AMDA基金」から拠出されています。

AMDA派遣チームが各被災地を訪れ、フィリピンでは食品などの物資支援を、ベネズエラでは医療支援を行いました。



ベネズエラの現地で医療支援を行うAMDA佐藤 拓史医師
(写真提供:AMDA)

「7月の生協の動き」は、来月号でお知らせします。

6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!



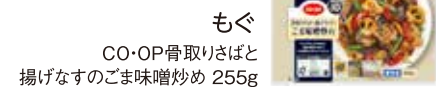
回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	50.5万部 (80.3%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	53.2万枚 (33.0%)	プラスチックのパレット

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	49.0万枚 (100.5%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	20.2万枚 (103.4%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ「好きなコープ商品は何ですか？」

●ミールキットの「CO・OP骨取りさばと揚げなすのごま味噌炒め」や「中華風大きなエビの卵炒め」などです。他のミールキット商品も大好きで、いつも楽しみにしています。アイスも大好きです。あと、刺身こんにやくの酢味噌も大好きです。コープさんの商品はどれも好きすぎて、一つに決められないのが悩みです。いつもありがとうございます。



テーマ「あなたは朝型?夜型?」

●夜早く睡魔に襲われ一晩ぐっすり眠り、朝はぱっちり4時には目覚め、活動開始。特に月曜はeふれんず在庫処分品を手にするべく朝5時ジャストにコープにログイン!しかしなかなか繋がらず参戦者の多さを実感しています。注文できず悔しい!なのに闘志に燃える朝型仲間が頼もしくも思える月曜朝5時です。りんころりん

●夜型というより朝が苦手なので自然と夜型になりました。また、家族が寝静まった頃が自分の時間みたいになっていることから夜型です。ただ、たまに朝早く起きて午前中の時間が有効に使えたときは清々しくとても健康的に思えて、やはり朝型にすべきかなと思う今日この頃です。

コンジュ

●洗濯洗剤「CO・OP液体せっけん おおぞら」。洗濯用合成洗剤を使うと肌荒れするので、ずーっと使っています。きつすぎる香りもなくとてもいいです。



●たくさんあります。登録商品は、たまご、とうふ、トマト、牛乳、ちりめん。いつも届いて安心。家族みんなの健康な体を作ってくれています。ありがとうございます。

高梁ばあちゃん



●朝型です。夜明け少し前に起き、日の出時刻に合わせ、散歩に出発。まだ弱い光のお日様に「今日頑張るからね」と声をかけ、約1時間、7,000歩を目標に頑張っています。

ばあちゃん

●私は朝型です。夜は早く休むことで一日の疲れがとれ、朝すっきり目覚めます。朝はいろんなアイデアもわきやすく、短い時間でしたいことがたくさんできます。

ばーば

●私は夜早く寝る方です(9時頃)。朝、新聞が届くのが5時前なので、バイクの音を聞く前に起き、「おはよう」のあいさつを交わすのが習慣になっています。

ぶんたん

●朝はできるだけ寝ていたいし、夜は10時には眠くなるし…。コレって昼型?

こたろうの母ちゃん

●何といってもトイレトーパー「CO・OPやわらかワンタッチコアノン」です。家族が多いのでロールが短いのは取り替え回数が多くなり大変です。150mを初めは使っていましたが、「細穴は使いにくい」と却下され、今はもっぱら130mのものを使っています。

ムーミン

CO・OP やわらかワンタッチ
コアノン シングル 130m×6ロール



●「CO・OPきらず揚げ」!おいしいです。 さくらさん

CO・OP
きらず揚げ(おからかりんとう) 160g



●「CO・OP極深煎焙煎有機栽培アラビカ100%アイスコーヒー 1000ml」。本格的なコーヒーです。まだまだ暑い日が続くので、これをおともに在宅勤務も頑張ります!

CO・OP 極深煎焙煎有機栽培
アラビカ100%アイスコーヒー 1000ml



7月号の感想



●「核兵器のない世界をめざして」。最近、核兵器のない世界について話を聞く機会が以前よりも減っているような気がしてなりません。8月が近づくと、やはり戦争や核兵器について、今一度考える機会となりますので、この習慣は大切にしたいと思います。

エマ

●少しサイズが大きいかなと思って、生ハンバーグをしばらく食べていませんでした。形をくずしてピーマンの肉詰めにするという発想が目から鱗でした。色々なアレンジをしてまた食べてみます! ひーさん

●「たべる・たいせつ きほんのき」。ウナギの豆知識が勉強になりました。昔は父が川でウナギをとってきてくれ、よく食べていたのに、今は高級食材で土用の丑の日にいただくのが精いっぱい。おいしくてみんな大好きです。夏バテによいです。キューイ

●総代による「わたしの想い 発表要旨」。総代さんたちの生協への熱い想いが語られ、頼もしさを感じました。これからどんな生協になるのかな。生協の将来が楽しみです。

たまちゃん

●いつもは読まないのですが、表紙の「りんご酢のフルーツドリンク」がおいしそうで、中のレシピを見ようと開きました。おたより大募集で漢字クイズがあったので、ついつい解いて送りたいくなりました。

ようちゃん

●5ページ「18歳未満のオンラインゲームトラブルに注意」。孫が最近ちょくちょく遊びに来るので、気をつけたいと思います。

まつもっちゃん

●旬レシピがよかったです(へへ)ぜひ作ってみようと思います(*^^*)

麻倉翔



イキイキコープ委員会

ひらふく
平福コープ委員会
(岡山西エリア)

緊急! 大人の交通安全教室
～今、知りたい、知っておきたい、
自転車のルール～

自転車のルールを改めて知ることができました。/今日学んだことを家族で共有します! (2026年5月20日)

組合員活動のようすを紹介します

さんなん
山南コープ委員会
(岡山東エリア)

チーフ 魚のさばき方教えて～!

さばき方のポイントを教えてもらったので、家でもチャレンジしてみたいです。/むずかしかったけど、楽しかったです。/チーフがさばいてくれた刺身と、自分でさばいた刺身を比べると、チーフの方がおいしかったわ～♡/異世代交流ができてよかったです。(2026年5月27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。

今月の表紙レシピ

鶏と厚揚げのナポリタン風ライス

材料(4人分)

CO・OP便利なクッキングミニ厚揚げ スライス	140g
CO・OP日本のトマトケチャップ	大さじ4
鶏モモ肉	1枚(300g)
塩、こしょう	少々
きゃべつ	1/4個(250g)
しめじ	1袋(100g)
サラダ油	大さじ1/2
コンソメ(顆粒タイプ)	小さじ1
ご飯	2.5合分(約800g)
粉チーズ(お好みで)	適宜
パセリ(みじん切り)(お好みで)	適宜

作り方

- 鶏肉はひと口大に切り、塩、こしょうをして下味をつける。
- きゃべつは3cm角のざく切りにする。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- フライパンにサラダ油を入れて中火で熱し、「CO・OP便利なクッキングミニ厚揚げ スライス」を凍ったまま入れる。
- 空いたところに鶏肉を皮目を下にして入れ、3分焼く。
- 焼き色がついたら裏返し、きゃべつとしめじを加えてふたをして4分蒸し焼きにする。
- 全体に火が通ったら「CO・OP日本のトマトケチャップ」、コンソメを加えて炒め合わせる。
- 器にご飯と⑤を盛り、お好みで粉チーズとパセリをふる。

11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。

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
おたよりテーマ

- こんなときAI使っています
- 秋の夜長にやりたいこと

応募締切
9/27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)

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。

7月号の漢字クイズの答え
(応募126通)

うなぎ
鰻

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。

10月号発行予定
宅配:10月5日～10月9日に配布 店舗:9月30日以降に店内ラックに設置