

くらしとなかま

くらし豊かに
なかまとともに

KURASHI TO
NAKAMA

2010 No.432



無料

ご自由にお持ちください

2 特集 SPECIAL EDITION 知っていますか? より安全な国産の鶏肉

4 今月の逸品 コープ産直たまご

6 声にこたえて/消費生活センターより

8 いまどきTOPICS「コープ大野辻全面改装による リニューアルオープン」/理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「備前市 旧閑谷学校」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



鯖の野菜ごろも天麩羅

材料(4人分)

小麦粉・片栗粉	各大さじ2	人参(みじん切り)	1本	塩さば(約5cm幅のそぎ切り)	300g
卵	1個	ピーマン(みじん切り)	3個	揚げ油	適量

作り方

- 1 ボウルにA・Bをそれぞれ混ぜ合わせる。
- 2 さばに①のA・Bを順につけ、中温の揚げ油でカラッと揚げる。



知っていますか?

「国産の鶏肉」

特集
SPECIAL
EDITION

「国産食肉 消費拡大広報事業」協議会を終えて

9月2～4日の3日間、中国地方の5生協の代表が鶏肉の産地・鹿児島県出水市で生産者さんと交流しました。国産鶏肉を取り巻く現状を調査し、農と食の安全・安心を守るためにどうするべきか、一緒に考えました。



生産者さんの現状を知る

消費者の低価格志向も一因に

近ごろスーパーなどで、外国産の鶏肉をよく目にします。景気の低迷を受けて消費者の低価格志向が進み、国産鶏肉より安価な輸入鶏肉が売れているからです。冷凍食品や惣菜などには、以前から輸入鶏肉がよく使われてきました。

国内の養鶏業者は安全管理に力を入れています。輸入鶏肉の衛生水準も向上しているのに「輸入だから危ない」とはいえません。問題は、国産鶏肉も値段を下げられていること。生産にかかる経費より市場価格が安い状況が続く、離農するケースもあります。米や野菜など日本の農業全体に共通することですが、養鶏でも後継者不足が大きな課題となっています。

日本のモデル鶏肉産地で交流

鹿児島県出水市のマルイ農協は、50年以上養鶏を専門に手がけ、おなじみの「南国元気鶏」を、飼料からヒナ、生産、加工、販売まで一貫体制で生産しています。



気候などに合わせて柔軟に飼料を調整できる。



徹底した衛生管理で防疫体制を実施。

意見交換会で「消費者の役割」を確認

産地や食べ方を周囲に伝え
おいしく食べて買い支える

「国産鶏肉しか食べていない」と思っていたのに、知らないうちにファストフードや加工品で輸入鶏肉を食べていたことに改めて驚いた」という意見に対しては、「惣菜や外食への原産国表示は必要」という声が多数上がりました。生産者さんは「輸入鶏肉もレベルが上がっていて、既に品質が悪いとは言えません。私たち生産者としては、消費者が国産肉と輸入肉を選べるように、原産国表示をするべきだと考えています」と言います。

「鶏舎を一日に3度は見回って、温度や飼料の管理をしています」と生産者さん



会議室に組合員さんと生産者さんが集まった意見交換会の様子

参加してみよう

組合員さんコメント

産地では「品質の良い鶏肉を届けたい」にこだわり、鶏の健康管理に気を配り、愛情たっぷりで育て、鮮度を損なわないよう若鶏を素早く商品化して出荷しています。一連の流れに鶏にける情熱を強く感じました。良さをしっかりお知らせしていきたいと思えます。



井笠エリア 組合員理事 矢引 知子さん



消費者、生産者と流通を担う各生協やCSネットの職員が、それぞれの立場から意見を交わしました

産地で生産者さんと交流しながら学んだ

「国産の鶏肉」

8 キーワード

1 原産国の表示義務

精肉コーナーの鶏肉には、原産国名が表示されています。しかし、輸入鶏肉を使った冷凍食品、加工品、スーパーなどの調理済みの惣菜や、レストランなどで外食をするときには、表示義務がないため、輸入鶏肉を使っているかどうかは分かりません。

【精肉の場合】

ブラジル産 鶏モモ肉 (冷凍品)	100g	78円
------------------------	------	-----

原産国名と部位名、冷凍品か解凍品かを記載しないといけません。

【惣菜の場合】

モモ肉から揚げ	100g	128円
---------	------	------

原産国名も、冷凍肉か解凍肉かの表示も不要です。

2 しっかりと
鳥インフルエンザ対策

日本国内の鶏の生産者さんは、「高病原性鳥インフルエンザ」に対して、様々な対策を行っています。ウイルスを持ち込む可能性のある野鳥が近寄らないように鶏舎を防御したり、道路に石灰をまいて消毒をしたり、服や長靴を履き替えるなどの管理を行っています。

6 厳重な食鳥検査

食鳥処理施設では、獣医師の資格を持つ食鳥検査員や食鳥処理衛生管理者によって、1羽1羽検査を行います。生きのままの状態、羽をとった状態、内臓を取り出した後の鶏の状態と内臓の3段階でチェック。各段階で病気などにかかっていないか確認し、不合格になった鶏は廃棄されるので、安全性が守られています。

7 深刻な後継者不足

数年来、飼料用の穀物が大幅に値上がりした上に、鶏肉の市場価格の低迷が続く、出荷しても赤字になる人は珍しくありません。収入が不安定だと、若い世代の後継者が育たないため、後継者不足が問題となっています。

3 健康管理で
抗生物質をカット

抗生物質は風邪などの病気から鶏を守るために使用するもの。農林水産省の規定で、抗生物質等の動物用医薬品を使つてはいけない「休薬期間」が決められています。そのため、国産の鶏肉は残留農薬のリスクがないので安全といえます。

4 トレーサビリティで
履歴が明確

どこで生まれ、どこで育ち、いつ抗生物質を使ったか、どこで加工されたかなど、何か問題があった時にさかのぼって調べられるようにするのが「トレーサビリティ」です。国産鶏肉では、記録をたどれるシステムが整備されているケースがほとんどです。

5 輸入鶏肉も
安全性確保

タイなどの高病原性鳥インフルエンザ発生国・地域からの鶏肉の輸入は停止されていますが、加熱加工品は輸入可能。精肉はブラジルやアメリカ、加熱加工品はタイや中国が主な輸入先となっています。輸入品の精肉・加工品については食品衛生法により港に設定された厚生労働省検査所が輸入検査を実施します。

8 ムネ肉をもちも
食べて価格安定

鶏1羽約3kgのうち、ムネ肉とモモ肉が約600gずつを占めます。日本では脂のあるモモ肉が好まれ、市場価格が1kg約600円なのに対し、あっさりしたムネ肉は需要が低く1kg約200円と安価なため、主に加工用に回されています。消費者がムネ肉のおいしさを知ってもらえれば、鶏肉の食鳥相場は安定します。

組合員さんのオリジナルレシピ
蒸し鶏と蒸し野菜のサラダ

- ①ムネ肉1枚の皮をはいで日本酒をふりかけて、ラップをしてレンジで約8分加熱。粗熱が取れたら手でほぐす。
- ②好みの野菜は食べやすい大きさに切り、蒸し器かレンジで蒸す。
- ③練りごま大さじ5、砂糖大さじ4、酢大さじ3、しょうゆ大さじ3、サラダ油大さじ3、マヨネーズ大さじ3、牛乳大さじ4、すりごま小さじ2を合わせて、①・②を盛り付けてかける。



生産者さんからひとこと

生産部門 マルイ農協生産者
中塩 健一さん



マルイ農協では生産者同士の勉強会が盛んです。健康維持などに気を使いながら抗生物質・合成抗菌剤を一切使わずに育てた鶏は、自信を持って組合員の皆さんにお勧めできます。こうした努力とグループの力で収入も安定していることから、後継者が着実に増えています。若い世代と力を合わせて頑張ります。

加工部門 マルイ食品 代表取締役社長
上須田 清さん



安全とは、品質管理などにコストをかけて守るもの。安心は、組合員さんとの心の交流で生まれるものだと思います。今、海外の大企業は日本以上に厳しいヨーロッパ基準で養鶏・加工を行うようになっています。当社のノウハウや設備なども他社に開示し、国産鶏肉全体がレベルアップするように努めていきます。

こだわりのポイント



※非遺伝子組み換え (NO N-GMO) 収穫後農薬不使用 (ポストハーベストフリー: PHF) のトウモロコシ。

その他の配合原料

魚粉
魚の油分を分離し、乾燥して粉末にしたものです。

生米ぬか
玄米の精白時に発生するもの。鶏のエネルギー源です。

親鳥に与える飼料は、※NON-GMO・PHFコーン (約50パーセント) に、魚粉や生米ぬかなどを加えた「愛産マッシュ」。安全性と健康、おいしさ考えたオリジナル配合飼料です。

このうちの5%が飼料用米に替わります



作り手の顔が見える「生産者カード」
生産者カードには、賞味期限、原産地、生産者、保存方法、販売者、選別包装者などの情報が記載されています。安心を確認できますよ。

宅配では冷蔵管理で鮮度を保ったまま手元に届きます。安心して生で食べられます。



県内11農場 (生産者) に指定していて、飼養羽数は合計で約14万羽。みなさんの顔が見えて安心です。



明るく風通しの良い開放鶏舎を全農場に採用。親鶏の定年制を設けるなど親鶏の健康と品質維持を心掛けています。

おいしく食べるには?

- 賞味期限を過ぎたら?
賞味期限とは、生で食べることできる期限です。賞味期限経過後は、充分に加熱してなるべく早めに食べてください。
- 保存方法は?
尖った方を下にして冷蔵庫内で保管してください。扉は温度差が大きいので、冷気の吹き出し口近くを避けて冷蔵庫内の温度変化の少ない場所に置きましょう。ひびが入った場合は加熱してから食べましょう。



極上半熟たまご

【材料(10個分)】	
たまご	10個
漬けダシ	
水	480CC
しょうゆ	120CC
砂糖	大さじ3
鷹だしの素	小さじ1
昆布	3x5cm

作り方

- ① 室温に戻したたまごを、沸騰したお湯に入れて8分、火を止めたらすぐに水に入れて、1分たったら殻をむく。
- ② ①の漬けダシの材料をひと煮立ちさせ、保存容器にならべたまごにかけ、全体に味が染み込むようクッキングペーパーをかぶせる。半日くらいで味がなじむ。



利用登録のおすすめ

毎日使うものだから、お得で便利な利用登録を!

登録価格でお届け (宅配のみ)

10個入り 230円 ▶ 210円

15個入り 340円 ▶ 310円

登録方法など詳しくは、センター、西送料担当者にお尋ねください。

コープ産直たまご生産者支援基金

コープ産直たまご生産者の家畜疫病の発生など、不慮の被害に対して、損害補償の補填や事業再開への支援基金です。1パックにつき1円が支援金として積み立てられます。

2009年度末現在 **6,412,285円**

引き続きよろしくお願ひします。

2010年度 重点商品



コープ産直たまご



今月の Ippin!
逸品
Excellent article this month

利用登録がおすすめ!

6個コープ産直たまご 6個348g以上 160円	10個コープ産直たまご 10個(MS~LL)580g以上 登録価格 230円 210円
15個コープ産直たまご 15個(MS~LL)870g以上 340円 登録価格 310円	コープ産直たまご2組組 15個×2 15個×2(MS~LL) 636円

とろとろたまご丼

【材料(4人分)】	
たまご	4個
玉ねぎ	1個
ねぎ	適量
ごはん	4杯分
だし汁	220cc
砂糖	大さじ3~4
しょうゆ	大さじ5
みりん	大さじ2

作り方

- ① 玉ねぎは5mm幅に、ねぎは2cm幅に切る。
- ② ①を鍋に入れ、玉ねぎを加えて煮る。火を弱め、半量のたまごを白身が残る程度に混ぜ、全体に回しかけ、木べらなどで大きくかき混ぜ、ねぎを加える。
- ③ たまごが固まったら残りを全体に回しかけ、蓋をして火を止める。
- ④ ③が半熟状に固まったら、ご飯にかける。

餌に飼料用米を配合

おかやまコープでは、食料自給率向上や水田の有効活用を支援する取り組みとして、今年4月よりコープおかもやま豚の飼料に飼料用米を配合しています。この取り組みをさらにコープ産直たまごにも広げることになりました。新米が出る11月より、餌の輸入トウモロコシの5パーセント分を飼料用米に替えていきます。

卵のサイズについて言えば、若い鶏は小さめの卵を産みますが、日齢が進むにつれて卵は大きくなります。また夏場は全体的に小さくなります。コープ産直たまごはL、L、M、M、Sサイズをミックスすることで、丹精込めて生産した卵の無駄を最小限にするとともに、安定供給を可能にしています。

今回お話を伺った山室さんの農場は、高梁市の中山間地にあり、周囲はすばらしい環境です。おいしい空気と鶏への愛情を込めて、コープ産直たまごは産まれています。今年の夏は大変な猛暑で、鶏が餌を食べずに水ばかり飲み、体をしぼって卵を産むためバテてしまったそうです。常に扇風機で風を送ったり水を撒いたり、大変なご苦労があったとのことでした。



愛情込めて育てています。

山室 賢一さん



飼料用米は玄米の状態です。

生産者のお手伝いをする
JA全農おかやま
川崎 敦史さん

産直第二号の安全・安心なたまごです。

今年度おかやまコープは、6商品を重点商品として位置づけています。地産地消を通じて、食料自給率向上につながる取り組みや、環境保全活動を進めています。

今回は、産直第一号のコープ産直たまごを紹介いたします。



添加物の表示について

CO・OPの方が添加物が多いのでは?

おこたえ します! 良くあるご質問ですが、同じN社製のちくわを例にご紹介します。

〈市販品〉

魚肉(たら・その他)、でん粉、はっ酵調味料、食塩、砂糖、植物油、調味料(アミノ酸等)

〈CO・OP〉

魚肉(たら・その他)、でん粉(ばれいしょ(遺伝子組換えではない)・コーン(遺伝子組換えではない))、砂糖、米発酵調味料液、食塩、べに花油、ソルビトール、調味料(アミノ酸・核酸)、キシロース

N社のちくわとCO・OPのちくわは同仕様で、ソルビトールとキシロースはN社のちくわにも含まれています。ソルビトールは、原料すり身を製造する際に添加、またキシロースは焼き色を良くする「加工助剤」で、いずれも法律上の表記義務がないため、N社の商品には表記していません。日生協PB商品については自主基準で全ての記載をしていますので、同じ中身であっても表記が異なっています。

ソルビトールは、梨、りんご、プラムなどの果実類に含まれている化合物で甘味目的のほか、タンパク質を安定化させるなどの優れた特性があるため、広く食品に使用されています。キシロースは複合体として植物に広く存在します。

おかやまコープの食品添加物の使用基準原則は安全性評価を最優先とし、「使わずにすむものは使わない」という考え方です。
(品質管理室)

卵とコレステロールについて

コレステロールがこわくて卵を食べないようにしています。一日一個くらいならとも聞きますが…。

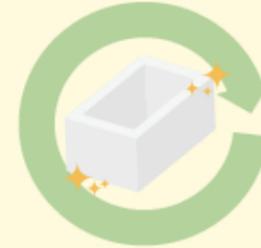
おこたえ します! 淵上倫子先生(福山大学生命栄養科学科教授・前おかやまコープ有識者理事)にお聞きしました。コレステロールは細胞膜や各種ホルモンを構成する成分で生体維持に必須の成分です。卵黄にはコレステロールが多く含まれていますが、食品から吸収される量より、体内で合成されるほうがずっと多く、健康な人なら毎日1~2個食べても問題ないというのが常識になっています。ただし、高脂血症の人はとり過ぎに注意したほうがよいと思います。(組合員活動グループ)



宅配用の発泡スチロールの箱

使い回しされていますが、衛生面が心配です。

おこたえ します! いつも宅配をご利用いただきまして、ありがとうございます。宅配では、青果物、冷蔵、冷凍の商品は、発泡スチロールの箱を使用して、お届けしています。こちらの箱は、繰り返し使用させていただいていますが、汚れが付着しているものは洗浄を行い、清潔な状態でお届けできるように努めています。こちらの箱でお届けしている組合員さんには、翌週の配達時にご返却いただくようお願いしていますので、ご協力よろしくお願いいたします。(宅配運営グループ)



声に! ことたえて

組合員のみなさんからよせられた声を特集するページです。

餅のカビについて

「杵つき生小餅」にカビが生えない。何か薬剤を使っているのでは?

おこたえ します! カビが生えるためには湿度、水分、酸素、栄養などの条件が揃うことが必要です。

餅には水分・栄養分が有り、空気中には酸素が含まれていますが、当商品は、餅と一緒に脱酸素剤を投入して密封し、袋内の酸素をなくすことで、カビ等の発生を抑制して賞味期限内の品質を保持しています。

またカビ孢子の付着が無ければカビの発生はありません。当商品には包材に表示してあります通り「もち米」のみを使用していますのでご安心ください。
(品質管理室)



杵つき生小餅

個包装の餅について

個包装の餅の内側に水滴が付いていて気持ち悪いです。

おこたえ します! 「もち」は環境(気温)の急激な変化に伴い、水滴が発生することがあります。水滴発生の原因は湿度の急激な変化(一般的には7℃位の差)により発生するものなので、この水滴は品質、食味への影響が殆どなく、カビ発生への誘因はありません。
(品質管理室)

《湿度が急激に低下した場合》

個包装の中の空気(水分)が凝縮を起こして結露(水滴)となり、フィルムに付着します。元の湿度条件に戻すと、ほとんどの場合、再び空气中に飛散し水滴は消えます。

《湿度が急激に高騰した場合》

餅自体に含まれる水分が蒸発し、結露(水滴)がフィルムに付着します。元の環境に戻すと、ほとんどの場合、再び餅の中に吸収されます。

消費生活センターより 岡山県消費生活センター(086-226-0999) 34

テーマ 「出会い系サイトの高額利用料にご注意を」

出会い系サイトを利用するためには、携帯電話会社などへの通信料のほかにサイト業者に利用料金を支払う必要があります。多くの場合、登録は無料ですが、掲示板を見る、相手にメールを送る、相手からのメールを読むなど一つ一つの操作は有料となっています。

特にトラブルとして目立つのは、最初は無料ポイントを利用してメールをやり取りしているうちに相手のペースに乗せられ頻りにメール交換した結果、利用料金が高額になったというケースです。サイトでは匿名でメールを交換しているため、相手が本当のことを言っているのかどうか分かりません。利用料金を稼ぐために相手がサイト業

者と共謀していたとしても、それを確かめることは実際には不可能です。また、占いサイトに登録したら、出会い系サイトからメールが届くようになり、トラブルに巻き込まれたといったように意図せず出会い系サイトに誘い込まれる場合もあるので注意が必要です。

トラブルに遭わないために……………

- 出会い系サイトは、料金トラブル以外にも犯罪に悪用される場合もあり、安易に登録することは避けましょう。
- 特に信用できないサイトでカード番号などの個人情報を入力することは絶対にやめましょう。
- 出会い系サイトやアダルトサイトなどにアクセスできないよう、携帯電話会社やプロバイダーに「有害サイトアクセス制限」を申し出る方法があるので利用するのもいいでしょう。

楷(かい)の木

11月初旬ごろ、聖廟に向かって左側は深紅色、右側は黄色がかった淡紅色に紅葉します。中国山東省の孔子墓所から持ち帰った種子から成長したもので、孔子にちなんで「学問の木」と呼ばれています。



おかやま 56
春夏秋冬

備前市
旧閑谷学校



1670年に備前藩主池田光政が創設したわが国最初の庶民の学校。1701年に完成した講堂は、学校建築物としては日本唯一の国宝で、備前焼の屋根が周囲の緑に美しく映えます。国の特別史跡に指定されており、石塀を含めすべての建造物は重要文化財に指定されています。現在、世界遺産への登録を目指しています。

旧閑谷学校
●入場料/大人300円、小中学生100円、65歳以上150円
●開場時間/午前9時から午後5時
財団法人特別史跡旧閑谷学校
顕彰保存会
TEL(0869)67-1427
URL
http://shizutani.jp/shiseki_2010/index2.html

MAP

アクセス

- ・JR山陽本線 吉永駅から徒歩で約40分、タクシーで約8分
- ・山陽自動車道 備前ICから車で約10分



講堂
旧閑谷学校の中心をなす構内最大の建物で、ケヤキ、ヒノキ、クスなどの良材を選び、風雨に傷みやすい部分は黒漆で仕上げられています。基礎から屋根まで完璧なまでに仕上げられており、床板は現在でも鏡のように光っています。



聖廟
江戸時代には西御堂とも呼ばれていました。左右対称の美しい廟で、金銅製の孔子像が納められています。大成殿は床に備前焼の亀甲瓦を敷き、幾層霜の雨漏りを防ぐ丹念な建築工法が施されています。



閑谷神社
池田光政公を祀るために貞享3年(1686年)に建てられ、東御堂ともいわれています。金銅製の光政像が安置されています。西側の聖廟に比べて一段低く建てられ、孔子に対して「礼」を尽くしています。

～地域一番のお店に～

コープ大野辻
全面改装による
リニューアルオープン



新しいコープ大野辻にご期待ください!

おかやまコープ1号店コープ大野辻は、オープンから22年たち、店を取り巻く周辺環境も大きく様変わりしました。
今回、建物の老朽化に伴い、リニューアルを行います。建物だけではなくサービス面でも、組合員さんが笑顔でお買い物を楽しめるような明るく活気のあるお店を目指しています。



西山店長

品揃えや売り場作りはもちろん、環境に優しい設備にも注目してください。
リニューアルオープンまでに職員の研修を行い、「地域になくてはならないお店」へと大きく生まれ変わります。新しいコープ大野辻にご期待ください!

現在、改装工事のため、9月1日より約3ヶ月間の休業中です。オープン日につきましてはウィークリーコープ、ホームページでお知らせします。

いまどき
TOPICS



実類(さなから)

9月理事會だより

- 「報告されたことや話し合われたこと」
- 1 冬の連続利用キャンペーンが始まります。
11月1日から11月4日まで4企画連続利用すると、12月3回企画よりセレクトされた20品目程度の商品について、表示価格よりさらに30%値引きされます。
 - 2 コープ産直たまごの餌に飼料米が配合されます。
11月から「コープ産直たまご」の指定配合飼料に飼料用米5%(予定)を配合。食料自給率の向上や地産地消の推進、水田の有効活用につながる取り組みを支援します。
 - 3 CO-OP商品の利用を通じてユニセフ支援を広げる取り組みがスタートします。
11月から、アフリカのアンゴラ共和国の「チャイルドフレンドリースクール」(子どもにやさしい学校づくり)のプロジェクトを支援します。コアノンロール1パックにつき1円がユニセフを通じてアンゴラ共和国に送られます。

9月の生協の動き

(9月末日現在)

組合員数	313,400人
出資金総額	107億4,564万円
一人当たりの出資金	34,287円
供給高(全体)	29億4,260万円
(宅配)	20億8,616万円
(店舗)	8億5,644万円
経常剰余金(全体)	△3,067万円
累計経常剰余金(全体)	△5,303万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計…4月からの累計

CO-OP コアノン スマイルスクール プロジェクト
期間:2010年11月1日～2011年10月31日

1パック購入で1円がユニセフへ
CO-OP コアノン シングル 130m×6
ワンタッチホルダーにそのまま取り付けられます。

紙芯を省き、130m たっぷり使えます。
ワンタッチホルダーにそのまま取り付けられます。

http://jcu.coop/unicef/smileschool
CO-OP unicef
コープはユニセフを支援しています

1月号掲載予定の
お便りをお待ちしています

11月号
特集 知っていますか?
より安全な国産の鶏肉

今月の逸品 コープ産直たまご

笑える話
くらしのSOS



みんなの広場

みなさんから寄せられた
ご意見や感想でつくるコーナーです!



9月号
特集へ
お便り

「宅配がもっと便利に」

自動仕分けで集品ミスもなく、宅配がもっと便利になったと知り、ますます生協が利用しやすくなると感じました。商品が私達の手に届くまでの流れを知ることができ、貴重な特集でした。

●倉敷市 西江 優子
尾道ドライセツトセンターの広大さと、たった1カ所でも中国5県のドライ商品を個人別にセツトしていることに驚きました。このようなコストダウンがあつてこそ、安全なものが安価で私たちの手に届いてるんですね。納得です。

●岡山市 守屋 陽子
私は工場見学が大好きです。いろいろな工場見学のツアーがあると、子どもを誘って参加します。今回の特集、尾道ドライセツトセンターの記事を読んで見学してみたい!!でも工場ではないから、見学ツアーはないですか?ぜひ企画してください♡



●岡山市 藤原 益子
お店のメール会員になっていて、メールでクーポン券を受信できるととてもお得です。若い人がレジ前でも携帯をいじっているのは「何かしら失礼では?」と想っていました。あれはクーポン券を確認してもらっていたのね。

●岡山市 藤井 加代子
私は個別配達でお世話になっていますが、以前たまたま在宅していた時、帰られる時に玄関に向かつて挨拶をされていたことがありビックリしました!(インターホンは押さないうです)留守にしているつもりもそうされているんだなあと感激しました。頭が下がりました。こんな方に届けてもらったら安心です。これからもよろしくお願ひします!

●匿名
いつもはコープ東川原を利用していましたが、たまに車でコープ大野辻を利用してました。コープ東川原がきれいになったように、コープ大野辻もなることを期待しています。

●岡山市 関野 ちか子
貧血気味と診断され、食品の鉄分表示を気をつけて見るようになりまし。水戻しのいらぬない芽ひじきや「Ca・Fe入の麦茶大作り」はとても美味で家族で摂取できるので助かります。

9月号
逸品へ
お便り

「コープの冷凍野菜」



●クンちゃん
コープ商品と他メーカーさんの商品とで味の違いに驚く商品の一つが冷凍食品です。子ども達もすくに見破つて絶対食べてくれないのが里いもです。MIXベジタブルの人参も生協の以外は絶対ダメで、里いもと違い小さくてよけるのに苦勞するからと怒られて2度と買っていないです。職場の主婦の方に独身の時からすすめられ利用していますが、枝豆、ほうれん草、かぼちゃ、コーン、ブロッコリー本当にどれも美味しいし便利です。

●岡山市 佐伯 恵美
我が家の冷凍室には、必ず枝豆とほうれん草が入っています。使い勝手のよさと美味しさが気に入っています。産地がはつきりして安心です♡旬の野菜を素早く処理することで美味しいのだと納得しました。コーンやかぼちゃも購入してみたくありません。

●PON
先日、コープ築港にて夏の抽選会がありました。子どもにガラポンをまわしておいでと抽選券を手渡すと、「はすれだつた!」とポイントの券を持って戻ってきました。「これも当たりよ!ありがと」と言っている所に周りにいらつした方たちが次々に自分たちの余りの券をくださいました。結局息子はあと3回もガラポンをまわして、大好きなおやつを手笑顔で戻ってきました。私もあの時のおねえ様(おくさま)たちのようなステキな年のとり方をしたいです。

●倉敷市 三宅 志麻
私は持病を持ち週3回病院に通っています。福祉バスで帰りますので買い物が出来ません。



●匿名
私は持病を持ち週3回病院に通っています。福祉バスで帰りますので買い物が出来ません。

●K・Y
コープの冷凍野菜にはとてもお世話になってます。使いたい分だけ取り出せて、残りもそのまま保存できるので、離乳食作りにも大助かりです。9カ月の息子は、特に、宮崎のカットほうれん草が大好きで、おかゆと一緒にばくばく食べています。これからはいろいろな食材で離乳食を試してみたいです。



●フリートーク

●M・M・レド
先日、消費期限が近づいていた卵6個を茹で卵にして冷蔵庫に入れていました。何に使おうかと悩んでいたところ、くらしとなかま9月号の表紙に「里手と卵のお月見グラタン」が載っていて、あつこれだ、と思い、すぐ作って夕飯にしました。子ども達はもちろん、主人も大喜びで食べていました。我が家の定番料理になりそうです。



バックナンバーはおかやまコープのホームページでもご覧になれます

●吉備中央町 森田 朝香
生協の宅配に大変ありがととお礼一杯。家について注文し、家まで届けてくださる重宝さにほんとうに感謝しています。これからもよろしくお願ひします。



●忘れられない人

●岡山市 比嘉 由美
長男が2ヶ月ほどとお世話になった幼稚園の先生です。転動して何もわからない私達に親身になって接してくださり、いつも笑顔であつたかくて、それまで泣きながら幼稚園へ行っていたのが嘘のように、長男は楽しく通うことが出来ました。いつも長男のことをほめてくださつて...。ありがたかったです。

●匿名
昨年、1ヶ月の間、下の子の出産の為、私の実家へ里帰り。当時3歳だった息子は、祖父母に毎日、近くの温泉へつれて行つてもらい、その常連客の年配の方々と友達になりました。今でも帰省し、そこへ行く度、「○○さん」と親しげに話しかけています。

●匿名
生協を始めてもう20年余り。つくづく年を感じています。最初

キーワードクイズ

応募締切
11月19日(金)

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?
①産地や加工場所など、さかのぼって調べられることを「〇〇〇〇ピリティ」といいます。
②コープ産直たまごは「産直第〇号」です。
③コープ産直たまごはお得で便利な利用〇〇ができます。

応募総数は
198通でした。

9月号キーワードクイズの答え
①個人 ②数 ③湯

抽選で40名の方にコープの商品券をプレゼント!!

クイズの正解者および「みんなの広場」に掲載された方の中から抽選で40名の方にコープの商品券をお送りします。

- 応募方法
 - ①クイズの答え
 - ②ご意見・ご感想など
 - ③ご住所・お名前・電話番号
 以上をご記入の上、ご応募ください。
- 抽選の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更させていただくことがあります。
- ご記入いただいた個人情報は、「くらしとなかま」の編集のみに使わせていただきます。

- ハガキの場合
〒700-0026 岡山市北区幸通町1丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係
- FAXの場合
FAX:086-256-2588
- e-mailの場合
e-mail:nakama@okayama.coop



くらしのSOS

●あさりの砂抜きが上手にできる方法

ざるにあさりを入れ、あさがひたひたに浸かるぐらいの塩水(海水と同じ濃度)をいれたボールにつけて冷蔵庫に置いておく。ざるにいれることにより、吐いた砂をまたあさが吸うことがなく、いいですよ。(N・S)

水1ℓに対して塩大さじ3杯ほどの濃い塩水を作って。あさり、と一緒にはわらなどに入れて1日程冷蔵庫へ。水を吹くのでフタをするのを忘れず!!冷蔵庫を閉めて暗くなる(20℃)と出てきてほとんど砂を吐き出しますよ!!(T・A)

1日

※このコーナーは匿名です。



●倉敷市 井川 賀津子
の配送担当者、山本ヒロユキさん。つくづくうまいかじら。忘れられない人です。

旬レシピ



里芋

米よりも古くから日本の主食と推測される。山で採れた山芋(自然薯)に対して人里にできることから里芋の名がついた。タンパク質やビタミンB群、カリウム、食物繊維が豊富。泥つきで適度な湿り気があり、濃い茶色で傷がないものが良品。新聞紙に包んで冷暗所で保存。味のしみ込みや口当たりが悪くなるので、ぬめりを取って調理。

里芋とスペアリブの煮物

【材料(4人分)】	
里芋	400g
豚スペアリブ	400g
塩	小さじ2
サラダ油	小さじ1
水	600cc
ねぎ(青い部分)	20g
生姜(ブツ切り)	30g
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
粗びき黒こしょう	少々



作り方

- ① 豚スペアリブは塩を振り手でよくもみこんで15分程おく。水でサッと洗い、水気を拭く。
- ② 里芋は皮をむき、酢少々を入れた酢水に5分程つけてぬめりを取り、ざるに上げて水気をきる。
- ③ フライパンに油を熱し①を入れて強めの中火で全体を焼き、余分な油を落とす。
- ④ 鍋に②③④を入れ強火にかけ、煮立ったら弱火にしてアクを取り、落とし蓋をして20分程煮る。しょうゆを加えて混ぜ火を止め蓋をして10分程おく。器に盛り黒こしょうを振る。

里芋だんご

【材料(4人分)】	
里芋	300g
水	300cc
砂糖	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
刻みごま	大さじ4
砂糖	大さじ1
味噌	大さじ1
水	少々



作り方

- ① 里芋は皮をむいて大きいものは半分切り、塩を振ってこすり合わせるようにしてぬめりを取り、水洗いして②と共に鍋に入れ、中火にかけ煮立ったら弱火にして10分程煮てそのまま冷ます。
 - ② ③をよく混ぜ合わせて「田楽味噌」を作る。
 - ③ ①を竹串に刺し②を塗る。オーブントースターで味噌に軽く焦げ目がつくまで焼く。
- ※③でガス火で軽くあぶってもよい。

アフガニスタン北部原産。日本へは江戸時代初期にアジア型が、後期にヨーロッパ型が渡来。豊富なカロテンは皮の下に多いため皮は薄くむく。1年中出回るが秋から冬にかけてのものは特におすすめ。色が鮮やかで、表皮がなめらかな茎の切り口の小さいものがおいしい。湿気に弱いため、水気を拭き取って冷蔵庫に保存。

人参



干人参のスープ煮

【材料(4人分)】	
人参	400g
水	900cc
チキンコンソメ	3個
塩	小さじ1/2
生姜(せん切り)	10g
こしょう	少々



作り方

- ① 人参は皮つきのまま太い部分は1cm厚さの輪切りに、先の細い部分は縦に4等分に切り、ざるに並べて半日～1日天日に干す。
 - ② 鍋に①と②を入れ火にかけ、煮立ったら弱火にし生姜を入れて人参が柔らかくなるまで煮る。器に盛ってこしょうを振る。
- ※好みで仕上げに生クリームやヨーグルトを加えてもいいですよ。
※干すことで人参の甘味が増しますから、かぼちゃ、さつまいも、大根など他の野菜でも試してみてください。

人参のシャーベット

【材料(4人分)】	
人参	200g
グラニュー糖	50g
マンゴー(缶詰)	130g
マンゴー缶シロップ	150cc
レモン汁	45cc
ミントの葉	適量



作り方

- ① 人参は5mm厚さに切って柔らかくゆでる。引き上げて熱い内にグラニュー糖をまぶしておく。
- ② ①と②をミキサーにかけピューレ状にする。レモン汁も加えて混ぜる。大きめの容器に移し冷凍庫に入れる。
- ③ ②が固まりかけたら全体をかき混ぜる。これを2～3回繰り返す。
- ④ 凍った③を削り取るように器に盛り、ミントの葉を飾る。