

くらしとなかま

KURASHI TO NAKAMA

くらし豊かに
なかまとともに

2010 No.433
12 無料
ご自由にお持ちください

2 特集 惡質商法を
「消費者力アップ」で撃退!!

4 今月の逸品 生ずわいがに肩

6 声にこたえて

8 いまどきTOPICS「ユニセフ ハンド・イン・ハンド/
スマイルスクールプロジェクト」/理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「福を呼ぶ 招き猫美術館」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



変わりフライドチキン

ポテトサンタ

材料(4人分)

若鶏手羽元開き	12本	A ミックスナッツ(碎く)	120g
牛乳	1/2カップ	小麦粉	適宜
塩・こしょう	各適宜	揚げ油	適量

作り方

- 1 手羽元は牛乳・塩・こしょうに漬け込んで汁気を切る。
- 2 混ぜ合わせたAをつけ、中温の揚げ油でカラッと揚げる。

材料(4人分)

玉ねぎ(みじん切り)	1/2玉	きゅうり	1/2本	マヨネーズ	大さじ2½
塩	適量	じゃが芋(男しゃく)	400g	焼きのり・人参	適宜

作り方

- 1 玉ねぎは塩もみして水にさらし、水気を切る。きゅうりは皮をむいて実は粗みじん切りにし、皮は取っておく。
- 2 じゃが芋は塩ゆでして潰し、①の玉ねぎ・きゅうり・マヨネーズを混ぜ合わせる。4等分にしてそれぞれ1/3:2/3量になるように丸め、雪だるまに見立てる。
- 3 ①のきゅうりの皮をボタン、のり・下ゆでした人参で顔や手に見立ててそれぞれつける。

悪質商法を

「消費者力アップ」で撃退!!

あなたの身边にこんな事例が…

- 「友達を紹介すればリベートが入るよ!」**
販売員を増やすほど儲かるなど友人に誘われ、入会金を支払って販売組織に加入。高価な健康食品を大量に購入させられたが、商品は売れず販売員も説得しない。(マルチ商法)
- スーパーの脇で粗品の引換券を貰った**
会場に行くと若い男性が言葉巧みに「早い者勝ち」と次々に日用品や食料品を配ってくれた。興奮状態の中で商品をすすめられ会場を出る時には60万円の磁気マットレスを契約してしまった。(催眠(SF)商法)
- 通販で注文し届いたバッグが安っぽい!**
 - 返品したい。広告には返品不可はあるが8日以内ならクーリング・オフできるのでは。
⇒「通信販売は原則クーリング・オフの対象ではないので注意が必要です」
 - インターネットの通販で注文し送金したが商品が届かず、相手とも連絡が取れない。
- 消防署の職員を装って**
火災報知器や消火器を高値で設置させたり、業者や公的機関をかたって地デジ前金を振り込まれたり、今どきのニュースを対象にした詐欺的商法。
- 英会話学校を中途で解約したが**
高額な解約料を取られ、ほとんど返金してもらえないかった。
⇒「中途解約にかかる費用は法律で定められており、残金は返金してもらいます」



悪質商法の被害にあわないために

- 知らない人は家の中に入れたり、個人情報を教えたりしない
- 知らない場合ははっきり断る
(「いいです」「けっこうです」というあいまいな返事はしないこと)
- その場で契約したりお金渡したりしないで、家族などに相談する
- うまい話にはのらない

「納得できない」「しまった」と思ったら

- クーリング・オフ制度を活用する
- 消費生活相談窓口に相談する

ひとりで悩まず、早めに相談しましょう。



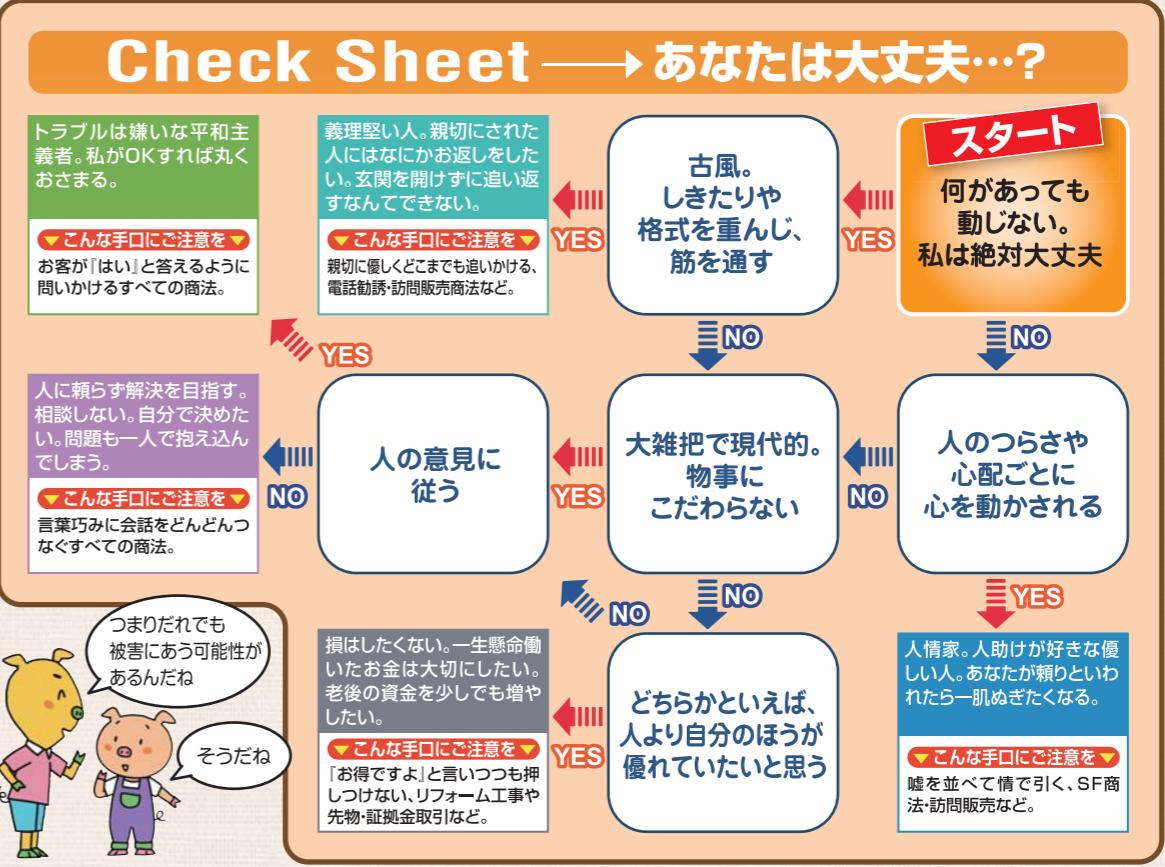
出典: 消費者機構日本「パワーアップ消費者力」より引用

消費者力とは
正しい知識を身につけて、商品やサービスを自分で考えて選択し、トラブルにも対応できる力のことです。

事例紹介と助言は本誌の「声にこたえて」でお世話をなっている岡山県消費生活センターからいただきました。「消費者力」を鍛えましょう。

悪質業者は「お金」「健康」「孤独」など、私たちが持つ不安や心の隙をつき、様々な手口で私たちを狙っています。家族やまわりの人も含めて消費者トラブルにまきこまれないように、情報をしっかりと入手して山県消費生活センターからいただきました。

言葉巧みに消費者に近づき、高額な商品やサービスを売りつける悪質商法。ふだんのくらしの中で生じる様々な消費者トラブル。岡



出典: 平成17年度 文部科学省 委託事業
消費者教育副読本「みんなで創ろう賛い生活」～悪徳商法撃退!マニュアル～より 発行 消費者教育支援センター

CO・OPニオイのつかない防虫剤

他の防虫剤と一緒に使えると書かれていますが、本当に大丈夫ですか？

おこたえします！ 衣類のシミの原因として、2種類以上の異なる防虫剤を入れた時に、原料に含まれる製剤が反応し溶けて、衣類に付着する場合が考えられます。CO・OPニオイのつかない防虫剤は、「プロフルトリン」という製剤を使用しています。これは常温では溶けないため、2種類以上の異なる製剤と一緒に入れてもシミの原因になりません。よって、他の防虫剤と一緒に使っても大丈夫です。（コープCSネット）



豆腐の賞味期間

「お届け日翌々日迄」から「6ヶ月」までいろいろありますが、長くもつものは防腐剤等の使用が心配です。

おこたえします！ 豆腐は製法・包材容器の違いにより、3~4日間しかもたないもの、賞味期間10~15日前後のもの、6ヶ月もつものなど様々です。どの豆腐も基本製造工程は、「原料大豆→漬豆（大豆を水に漬け込む）→水を切り大豆を碎いて加熱→豆乳とおからを分けて→豆乳に凝固剤を混ぜる→凝固」ですが、その後の工程の違いで賞味期間が違ってきます。



①賞味期間3~4日間

「カット豆腐」といわれ、パックの中に水が入っている豆腐です。豆腐を水槽でカットしそのままパック、冷却して出荷します。大豆の風味が一番生きた商品ですが、豆腐をカットする時など、人の手や外気に触れる事が多く、賞味期間が短くなります。

③賞味期間10~15日前後

「カット豆腐」に対して「充てん豆腐」と呼ばれ、容器に水が入っています。充てん豆腐は、凝固剤を混ぜた豆乳を容器に直接目一杯流し込み、固まる前に容器にシールしてしまいます。これを「②」と同じように容器ごと加熱し、再び冷却水で冷やします。人の手に触れる事も極端に少なく、「②」よりも更にパック内の菌数が低く、賞味期間も長くなります。

いずれも防腐剤等は一切使用しておりませんので、安心してご利用ください。（コープCSネット）

下ごしらえ済みえび

「ブラックタイガー」が「バナメイ」に替わってしまいました。ブラックタイガーを復活させてほしいです。

おこたえします！ ご要望の商品は「コープ下ごしらえ済みえび ブラックタイガー500g(箱入り)(48~52尾)」と思います。この商品は現在メーカーで製造されていない為、企画することができません。何卒ご理解をお願いいたします。また、類似品につきましては、「尾付きむきえび(ブラックタイガー)500g(40~51尾)」を10月3回より企画スタート、また、12月1回からは「尾付きむきブラックタイガー(下ごしらえ済み)140g(9~11尾)」が企画予定となっています。是非、ご利用いただきますようお願いいたします。（コープCSネット）



eふれんすをもっと便利に

携帯電話で注文しようとeふれんすのアドレスを探しましたが見つけられませんでした。注文書やチラシなどのわかりやすいところに書いてあるといいのに。

おこたえします！ ご指摘いただいたように、eふれんす（インターネット注文）携帯サイトのアドレス(URL)が常時掲載されている手近な広報物がありませんでした。そこで、eats裏表紙の最下段に携帯サイトのURLと二次元バーコードを掲載することとしました。1月1回企画分から掲載予定です。携帯電話からご利用いただく場合は、まず二次元バーコードからアクセスしていただき、ブックマークに登録することをおすすめします。



◆携帯電話のバーコードリーダーで読み取ってアクセスしてください。

なお、eふれんすにつきましては、パソコンからも携帯電話からもご注文いただけますし、「お好きな時間にご自分のペースで注文できる」「過去8企画分の注文履歴が確認でき、注文控えの代わりになる」「注文したその場で合計金額が表示され計画的に購入できる」など便利な機能が満載です。今後ともぜひeふれんすをご活用ください。

（宅配運営グループ）

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。

声に！ こたえて



飼料用米って？

最近よく聞きますが「食用米」とどう違うのですか？

おこたえします！ 養豚や養鶏など家畜飼料への配合目的に「餌米」として栽培されたお米が飼料用米です（品種は食用米と同じお米も使われます）。現在、家畜の餌の約半分を占めている「トウモロコシ」は、その多くを輸入に頼っています。この「トウモロコシ」に替えて、一部国産の「飼料用米」を使用することで食料自給率の向上につながります。おかやまコープでは、岡山県産の飼料用米を確保しています。県産の「飼料用米」を使うことで、地産地消や水田の有効活用にもつながり、地域農業の活性化になることが期待できます。（事業企画）



コープ産直たまご
県内11農場で2010年
11月より配合スタート!!



コープおかやま豚
県内2農場で配合中!!

シジミのサイズ

小さいような気がします。本当に宍道湖で取れたシジミなのか不安です。

おこたえします！ 宍道湖じみ漁業組合の出荷規格では、貝厚10mm以上のサイズのじみが対象となっています。10mm未満のじみは資源保護のために宍道湖に返されます。コープCSネットで品揃えをしています宍道湖のじみは、活じみは貝厚10mm~12mmのじみ(Mサイズ)を、冷凍のじみは出荷規格の貝厚10mm~13mmのじみ(MサイズからLサイズ)を使用しています。何卒ご理解の程よろしくお願ひいたします。

（コープCSネット）

ギフトについて

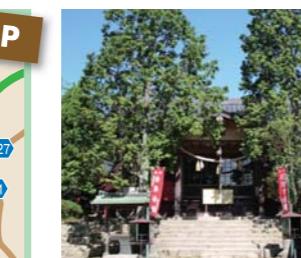
内祝いを送りましたが、先方から連絡がなく、ちらからも聞けません。ハガキか何かで届けたことを知らせてもらいたら助かります。

おこたえします！ この度は、貴重なご意見をありがとうございます。着荷の報告をご依頼主様へ差し上げることについては現行では行っておりません。商品のお届け確認は、お手数ですが、各事業所などへお問合せください。今後とも、生協ギフトのご利用をよろしくお願ひいたします。（コープCSネット）

オリジナル
ボストンバッグ
期間:2010年12月1日~12月4日
2011年1月1日~1月3日
料金:500円 小中学生300円 250円
開催場所:招き猫美術館
※本券1枚でグループ全員有効です



招き猫美術館
●入館料／一般600円、小中学生300円
●開館時間／午前10時から午後5時
●休館日／水曜日(祝日、お盆は開館)、12月15日(水)から12月31日(金)まで休館
●TEL(086)228-3301
●駐車場／30台
●URL／<http://www.manekineko-m.jp>



龍之口八幡宮周辺MAP
JR岡山駅から車で約20分
JR津山線 備前原駅から車で約9分
徒歩では困難です
TEL(086)275-3332

右手はお金、左手はお客様を招くと言われている招き猫。自然豊かな金山の中腹に招き猫美術館はあります。招き猫だけを展示しているのは全国でも珍しく、館内では数百点の招き猫を見ることができ、願い事を書いた「福札」が所狭しと貼付けられています。

元旦より開館していますので、2011年最初の願掛けに行ってみてはどうでしょう。なお、三が日は午前8時開館です。



龍之口八幡宮
龍之口山北峰(標高228m)の頂上、龍之口城の城跡にまつられています。勝負の神様として崇敬され、受験シーズンには合格祈願に登る人で賑わいます。参道、境内からはずばらしい眺めです。
TEL(086)275-0926

おかやま 57

春夏秋冬

招き猫美術館

岡山市北区



招き猫美術館

●入館料／一般600円、小中学生300円

●開館時間／午前10時から午後5時

●休館日／水曜日(祝日、お盆は開館)、12月15日(水)から12月31日(金)まで休館

●TEL(086)228-3301

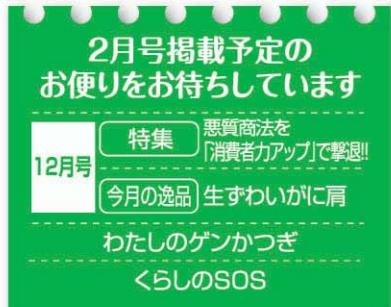
●駐車場／30台

●URL／<http://www.manekineko-m.jp>

●料金／一般600円、小中学生300円

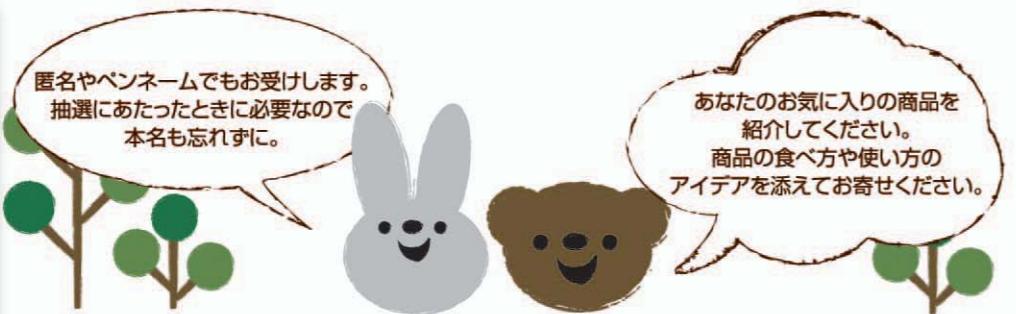
●開館時間／午前10時から午後5時

●休館日／水



2月号掲載予定の
お便りをお待ちしています

特集 業質商法を「消費者力アップ」で撃退!
12月号 今月の逸品 生ずわいがに肩
わたしのゲンかづぎ
くらしのSOS



生協の魚・パクパクシリーズ
が大好きです。子どもの朝ごは
んに、とても役立っています。ぼ
うけ、さんま等どれも美味しい!!
でも毎週のつづりとは限らない
ので残念です。注文が毎週できる
ようになれば嬉しいながうチェックし
ています。

●あおちゃんのママ

我が家のお気に入り商品は「だ
まあじ」のたたきです。半分はそ
まま付属のたれでいただき、もう半
分はねぎとしょうが、醤油を加えて
お茶漬けにして食べます。まるで料
亭の味一ひとつとも感じます。

●和気町 金谷 千春

お配のチラシを見るのが楽しみ
です。特に味彩の色々な銘菓など。
服のほうは若向きばかりで高齢
者のファッションではなく、さみしい
気持ちです。まだおしゃれの心は
もつてこます。

●美作市 井口 湯津

糸もすくと太もすくの違いに
とてもおどろきました。子どもと
「へえ～そうなんだ…」と勉強さ
せてもらいました。

●倉敷市 山下 千賀子

生産者のみなさんの牛にかけ
る思いを知ることができたのが
とても良かったです。

●後継者のみなさんへのイ

小3の時、ピアノをサンタさん
に頼みました。枕元は狭くて置け
ないかなと心配して、布団の足元
をたたんで小さく寝ました。

●おおちゃんのママ

思い出の
クリスマスプレゼント



冷凍のかぼちゃ、ほうれんそつ、
とても便利でおいしく、国産で安
心です。子どもがなかなか野菜を
食べてくれませんが、ホームベー
カリーでパンを焼く時に解凍し
た野菜を入れれば、簡単に野菜バ
ンのできあがり。色もきれいだ
い物をしなくてすみそうですね。

●和気町 谷田 由美子

ひふねんずで初めて注文しま
した。簡単な操作でできたのでよ
かったです。このほうがムダな買
い物をしなくてすみそうです。

●新米主婦?

主人から貰った初めてのクリス
マスプレゼントは、なんとバチンコ
の景品(七人の小人のぬいぐるみ)
でした。おまけに新聞紙でくるん
であります。手紙。その字が母の字と瞬で分
かりWのショックでした。わっせん
を今は娘が喜んで使っています。

●くみちゃん

去年の12月24日に次男が誕生し
ました。予定日は1月1日でしたが
が、家族みんなへのクリスマスプレ
ゼントになりました。

●ひよびよ

当時3歳の長男は、私の実家の島
根へひとり預けられ、複雑だったか
もしれません。また、次男本人にどう
して誕生日とクリスマスマスが一度でくる
のは、の先づつながりつかないね。

●こなつ

おじいじのコロッケをつくりたいのですが、
①じゃがいも、ひき肉、玉ねぎでは味が
物足りません。何を加えたらよいのでしょうか?
②パン粉をつけるのに衣(卵、牛乳、小麦
粉)がべたべたして指で持てません。何を
かよい方法があつたらい教えてください。
父を思い出すことができます。

●H.Y.

【アイデア募集】

【SOS】



小学生の時(50年以上前です)
今は亡き父がプレゼントしてく
れたオルゴール。今もふたを開け
ると「エリーゼのために」のメロ
ディーが流れてきて、優しかった
父を思い出すことができます。

●赤磐市 森 礼子

みんなの広場

みなさんから寄せられた
ご意見やご感想でつくるコーナーです!



10月号
特集への
お便り

「ハッピーフードパーク」

昨年、コーラーフェスタでお得に
試食などで安心して商品の良さ
も知ったので、今回も新しく利用
できるものがあればいいなと期
待大。前回は買すぎて、重たい
ト持参の意気込み。

●匿名

去年のコーラーフェスタに友達
がフリマを出店し、コーラーフードが
安く買えたり、試供品を貰えた
りして良かったと聞いてたので、
今年のハッピーフードパークに
はぜひ行ってみたいです。

●けいほん

行きたいなあと思いますが、遅す
ります。【ヨージカル】瓶が森の河
童も遠すぎます。イベントを考え
る時、せひととも県北での開催も考
えてください。

●ぬまちゃん

10月号
逸品への
お便り

「コーラーフードパーク」

生産者のみなさんの牛にかけ
る思いを知ることができたのが
とても良かったです。

●後継者のみなさんへのイ

コーラーフードパークのこま切れ
を使ったハンバーグに少しピック
りしました。いつもフードフロ
セッサーでミンチ肉にしてから使
うのですが…。こまきのままで
OKなのです。とても参考にな
りました。

●h.



●総社市 川上 紗子

「コーラーフードパーク」がとてもかわいい
に育てられているのがよくわ
かりました。これからも安心して
利用させていただきます。

●匿名

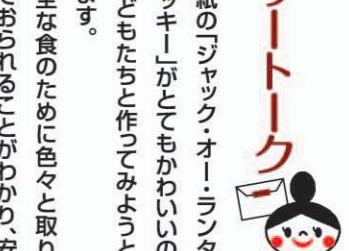
皆さんの優しいお顔を見て、牛にス
トレスがないこともおこしの秘密
なのかなと思いました。がんばって
ください。

●浅口市 岡部 和江

表紙の「ジャック・オーランタ
ン・クッキー」がとてもかわいいの
で、子どもたちと作ってみようと
思います。

●匿名

安全な食のために色々と取り
組んでおられることがわかり、安
心して利用できます。



●倉敷市 谷口 てるみ

生産者の皆様いつもありがとうございます。
じさいに、後継者の方のQ&A、
すごく素直な答えに親近感を感じ
ました。どの仕事も愛情がないとで
きませんが、農業界は命を育てて
るので、特に無償の愛が必要ですね。

●M.M.

「旬レシピ」をいつも楽しみにし
ています。小松菜の天ぷらは初め
て作りましたが、苦味が和らい
で、子どももしっかり食べてく
ました。ベーコンの塩味があるの
で、何もつけずに食べました。

●h.

●M.M.

キーワードクイズ

応募締切
12月17日(金)

下記の○○に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①悪質商法を「消費者○アップ」で撃退!!
- ②いらない場合ははっきり○○。
- ③生ずわいがに肩は、○解凍のまま加熱、調理。

10月号キーワードクイズの答え
①フード ②2 ③WCS

応募総数は
239通でした。

抽選で40名の方にコーラーフードパーク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
コーラーフードパークの商品券をお送りします。

●応募方法-----
ハガキの場合
〒700-0026 岡山市北区幸運町1丁目7-7
おかやまコーラーフードパーク「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



【訂正とお詫び】11月号「キーワードクイズ」の応募締切は正しくは11月19日(金)でした。お詫びいたします。



ほうれん草

緑黄色野菜の代表。カロテン、ビタミンB1・B2・Cが豊富で鉄分をはじめ各種のミネラル分を多く含む。一年中食べられるが本来の味が楽しめるのは冬。葉が厚く緑色の濃いもの、茎がしっかりしているものが新鮮。保存はぬれた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室へ。またはゆでて水気をしぼり一回分に小分け密封して冷凍庫へ。

ほうれん草の白和え

【材料(4人分)】	
ほうれん草	120g
春菊	40g
人参	30g
さくらげ	2枚
木綿豆腐	250g
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
しょうゆ	小さじ1/2
ねりごま(白)	大さじ1
だし汁	150cc
みりん・しょうゆ	各小さじ1



作り方

- 豆腐はキッチンペーパーに2重に包み、まな板などで重石をしてしっかり水気を切る。すり鉢に豆腐とⒶを入れよくすり混ぜておく。
- ほうれん草と春菊は軽く塩ゆでして水で冷やし、水気をしっかり絞り3cm長さに切る。人参はせん切りして軽く塩ゆでして冷ます。さくらげは水に戻してせん切りする。
- Ⓑをひと煮立ちさせて冷まし、②を15分程漬けて味をなじませる。
- ④の水気を軽く絞り、食べる直前に①で和える。

ほうれん草の白菜巻き

【材料(4人分)】	
ほうれん草	100g
白菜	200g
人参	40g
柚子の皮	適量
しょうゆ	小さじ2 $\frac{1}{2}$
だし	大さじ1 $\frac{1}{3}$



作り方

- ほうれん草と白菜はそれぞれ色よくゆでザルにあげ水気を絞る。人参はせん切りし軽く塩ゆでして冷ます。柚子の皮はせん切りにする。
- ほうれん草にⒶの半量をふり混ぜておく。
- 巻すの上に白菜、ほうれん草、人参の順にのせ、形よく巻く。食べやすく切って器に盛り、残りのⒶをかけ柚子をのせる。

大根



古くからヨーロッパ、アジアで栽培。主にビタミンC、鉄、食物繊維が含まれ、アミラーゼはでん粉食品の消化を助ける。葉にはビタミンA・Cが多く、冬期のビタミン不足を補える緑黄色野菜。根は色白でハリがあり、しなびてないものが新鮮。葉は切り口に「ス」のないものが新鮮。根と葉は分けて新聞紙に包んで冷所で保存する。

大根のグラタン

【材料(4人分)】	
大根	700g
鶏もも肉	300g
セロリ	1本
バター	30g
小麦粉	30g
ゆで汁	200cc
牛乳	200cc
塩・こしょう	各少々
溶けるチーズ	100g
ローリエ	1枚



作り方

- 大根は皮をむき厚めのいちょう切り、セロリは大きめの乱切りにする。鶏肉は一口大に切る。
- 鍋に①、水400cc、ローリエ、塩小さじ1を入れて火にかけ、柔らかくなるまで30分程煮る。ゆで汁はとっておく。
- 別の鍋にバターを溶かし小麦粉を加え、焦がさないように炒め牛乳とゆで汁でのばし、塩・こしょうで味付けし、混ぜながら煮立ててソースを作る。
- グラタン皿に②を入れ③を回しかけ表面にチーズをふる。200℃に熱したオーブンでチーズが溶け、きつね色になるまで焼く。
※ゆで汁が残ったらスープとして利用してください。

大根パイ(2種)

【材料(4人分)】	
大根	300g
ベーコン	40g
バター	10g
塩・こしょう	各少々
りんご	1/3個
パイシート	18cm角4枚
卵黄	1個分
水	小さじ1



作り方

- 大根はせん切りにし二等分して一方に塩少々を振っておく。ベーコンは7~8mm幅に切り、りんごは7mm程のせん切りにする。
- フライパンにバターを溶かし、ベーコン、塩をしていない大根の順に炒め塩・こしょうをして汁気をきっておく。
- 塩をした大根を固くしぼり、りんごと合わせる。
- パイシートを2~3mm厚さにのばし、各々を4つ切りにして16枚とする。4枚に②を等分にのせ、4枚をかぶせて周囲をフォークなどで押さえて4組作る。残りの8枚も③を入れて同様に4組作り、溶きのばしたⒶを塗り200℃に熱したオーブンで20分焼く。