

くらしとなかま

KURASHI TO NAKAMA

くらし豊かに
なかまとともに

2011 No.437

4

無料
ご自由にお持ちください

2 特集
SPECIAL EDITION
さっそうと 正しく 楽しく
ウォーキング

4 今月の
逸品 岡山県産大豆納豆

6 声にこたえて

8 いまどきTOPICS『つながるカード』で広げよう～COOP友の輪～／
理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「風の道」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



野菜たっぷりちゃんぽん丼

材料(4人分)

しょうが(千切り)	1かけ	キャベツ(一口大)	180g
サラダ油	適量	かまぼこ(いちょう切り)	50g
豚こまぎれ	160g	鶏がらスープの素	小さじ2
にんじん(いちょう切り)	1/2本	しょうゆ	小さじ1
根取りもやし	200g	塩・こしょう	各少々

作り方

- フライパンにサラダ油を熱してしょうがを中火でいため、香りが立ち始めたら豚肉を加えていためる。さらににんじんを加えていため、もやし・も加える。
- 1のフライパンに水1カップ・鶏がらスープの素を加えて煮立て、③で味を整える。水溶き片栗粉を加え、とろみがついたらごま油を加える。
- 器にご飯をよそい、2をかけていただく。

特集 SPECIAL EDITION

さつわうと 正しく 楽しく ウォーキング

暖かい日差しと風を受けて外歩きが気持ちよい季節になりました。寒い間に縮こまっていた背筋をピンとのばして姿勢よく、楽しいウォーキングで毎日を健康にさわやかにくらしましょう。

ウォーキングはだれでも気軽にできる有酸素運動です。

有酸素運動とは、身体の中に酸素を取り入れながら長時間行うタイプの運動のこと。歩くことで体脂肪の燃焼や心肺機能の向上が望めます。また、生活習慣病の予防やストレス解消の効果も期待されています。

ウォーキングは身体への負荷が低く安全性も高いので、ゆっくり歩いたり速足にしたりと、運動強度を自分でコントロールできるのも特徴です。普段の歩行スピードやフォームを変えるだけで効果的な全身運動になります。体調に合わせて始めてみましょう。



けがや故障の防止に、歩く前にストレッチ



注意

- ・体をあたためてから行いましょう
- ・呼吸はとめない
- ・反動をつけない
- ・痛いところまでしない

ウォーキングの消費カロリー

体重60kgの人が1分間に消費するカロリーは…

- 分速60m(散歩程度) → 約3kcal
- 分速75m(普通の速さ) → 約3.5kcal
- 分速100m(速足) → 約4kcal

30分歩いて消費するカロリーは約105kcalです。

「歩いたから」と安心してずっと食べないようにしましょうね。

準備を整えてさあ出発!



体調をチェックし、体調のすぐれない時は歩かない。
途中で異常を感じた場合は、すぐに中止して病院へ。

バードウォッチング

「野山や川辺でかわいい野鳥に出会えるのが樂しみです」

カワセミ
シジュウカラ
メジロ
ヤマガラ
写真提供:日本野鳥の会/岡山



森林浴

「県北ではブナやミズナラの森を歩いて元気をもらつて帰ります。職場の仲間と月1回、野や山へ出かけています」

▲伯州山(鏡野町)
◀若杉原生林(西粟倉村)

「私たちウォーキングで自然に触れてています」

姿勢よく正しいフォームで歩こう!



撮影協力:石田 敏之さん



アドバイスをいただいた
健康運動指導士
小橋 泰仁さん



本月の
逸品
Excellent article this month

岡山県産大豆納豆

4月よりリニューアルされた、
おかやま育ち商品の「岡山県産大豆納豆」。
地産地消がさらに進みました。

県内メーカーで
県産大豆を使って



製造メーカーを、広島県の
メーカーから津山市の蒜山食品
加工株式会社に変更しました。
原料大豆には、岡山県で栽培さ
れる納豆、とうふ、味噌などの
加工用に適した中粒大豆を使
用しています。地元で作られた
大豆を地元で加工して消費す
る、まさに地産地消の商品にな
りました。

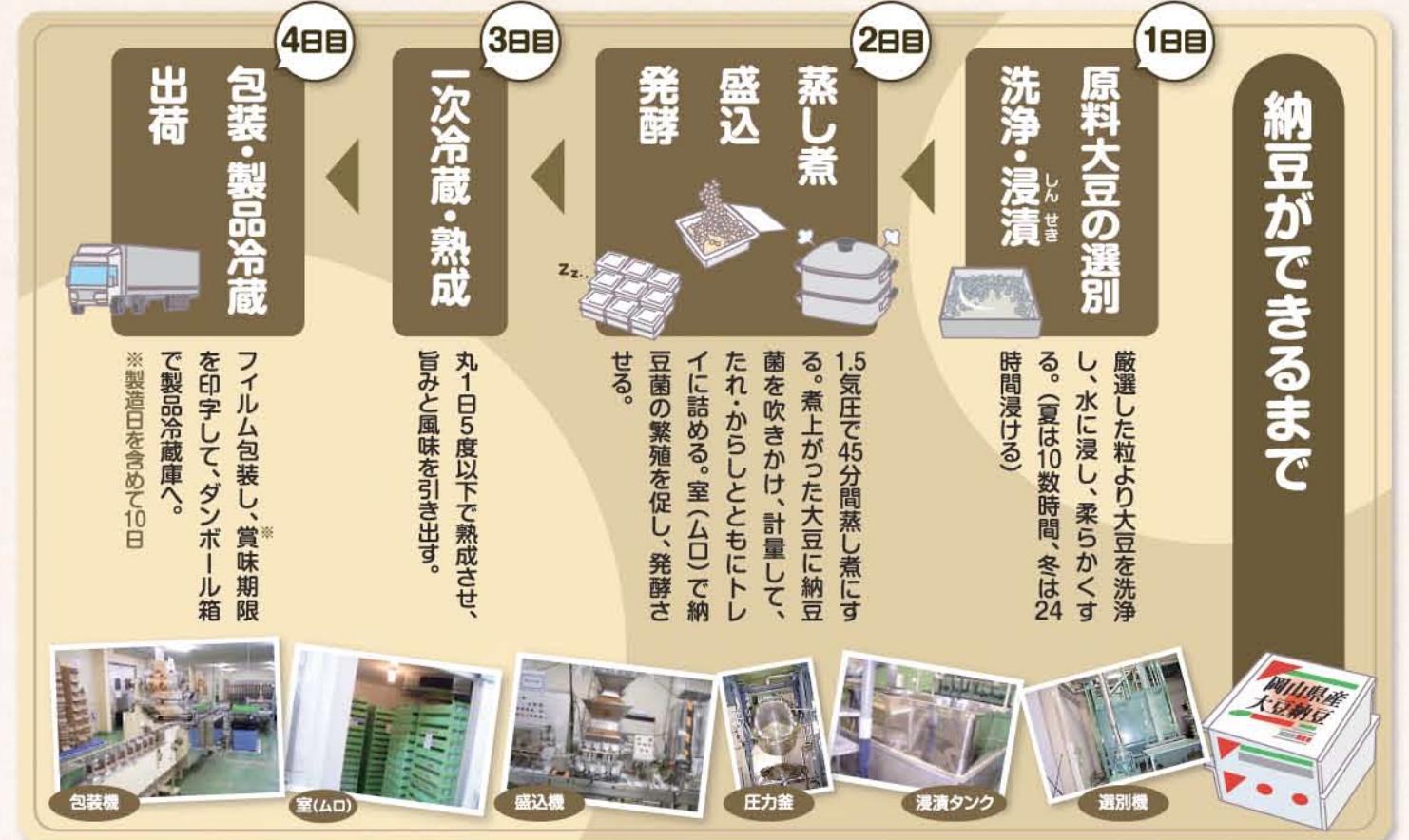
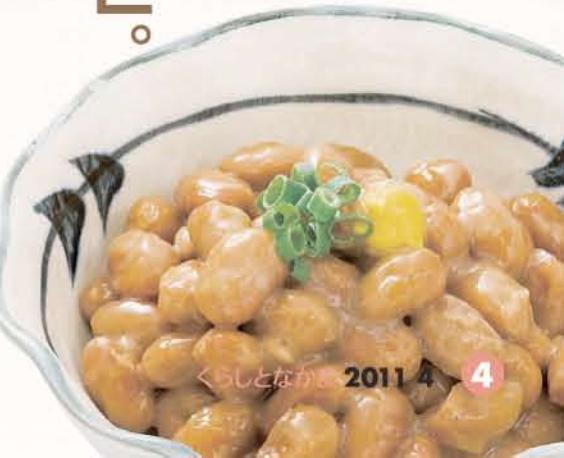
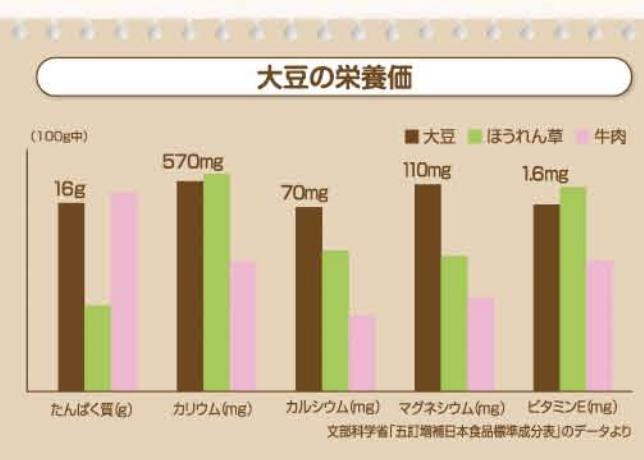
また、容量を45g×3から40g×3
に変更して、利用しやすい価格
にしました。大豆の食感もこれ
までのやや固めからふくらした
柔らかい食感に、タレもしようと
味の効いたものからダシの効いた
甘めのタイプに替えました。

使用される納豆菌は「宮城菌」。
この菌を使うと、甘みとねばりのあ
る納豆になり、均等においしく出来
上がります。納豆菌は温度が加わ
ると活動が活発になり、再度発酵
が始まります。これから季節はす
ぐに冷蔵庫に入れてください。
良質のたんぱく質を多く含み
「畑の肉」とも言われる大豆。その
大豆で作られる納豆は、調理をしな
くともそのまま食べられるので、簡
単に栄養補給ができるすぐれた伝
統食品です。厳選された大豆を使
いていねいに愛情をこめて作られた
「岡山県産大豆納豆」をぜひ一度味
わってみてください。

品質のいい、おいしい
納豆を、心をこめて
お届けします。



蒜山食品加工株式会社
代表取締役社長
松尾 克己さん



油あげと納豆のあえもの

[材料(4人分)]

油あげ	2枚
しょうゆ	適量
納豆	100g
添付のたれ・辛子	各2袋
白ねぎ(粗みじん切り)	1/4本



納豆汁

[材料(4人分)]

油あげ	1枚
だし汁	4カップ
大根(いちょう切り)	約5cm
あわせみそ	大さじ3
納豆(軽く刻む)	90g
青ねぎ(小口切り)	適宜



作り方

- ①油あげはオーブントースターで約1分焼いて表面に薄くしょうゆを塗り、再び約1分加熱して裏返す。更に約1分加熱してカリッと焼き、約1.5cm角に切る。
- ②ボウルに納豆と添付のたれ・辛子を入れて混ぜ合わせ、いたぐり直前に白ねぎ①を加えてあえる。

納豆と長いもののお好み風

[材料(4人分)]

納豆(粗みじん)	100g
納豆添付のタレ	2個
長いも(すりおろす)(みじんぎり)	各150g
A 卵	1個
大葉(粗みじん)	10枚
小麦粉	大さじ2
カツオ節	6g
サラダ油	大さじ2
青ねぎ(小口切り)・ぽん酢	各適宜



納豆サラダ

[材料(4人分)]

グリーンリーフ(ちぎる)	適宜
かいわれ大根(1/2等分)	1パック
酢	少々
長いも(短ざく切り)	150g
納豆(みじん切り)	100g
カツオ節	適宜
卵黄	2個
和風ドレッシング	大さじ4



作り方

- ①器に④を混ぜ合わせ、サラダ油を中火で熱したフライパンにスプーンで落として丸く広げる。
- ②両面をこんがり焼いて器に盛り、青ねぎを散らして、ぽん酢をかけていただぐり。

お店・宅配でのリサイクル

どんなものをどのように出せばいいのですか?

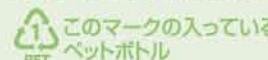
おこたえします! おかやまコープでは、みなさんの協力によって、リサイクルがすすめられています。ほんのひと手間をかけるだけで、原材料となって、トイレットペーパーや再生トレーなどさまざまな製品にリサイクルされます。〈コープ(店舗)〉と〈宅配(班配・個配)〉で行っているリサイクルについてご説明します。

店舗で回収



ペットボトル

飲料用(炭酸飲料、ウーロン茶、ミネラルウォーターなど)、酒類(日本酒、焼酎、本みりん、料理酒など)、しょう油・しょう油加工品(めんつゆなど)・みりん風調味料・食酢・調味酢・ノンオイルドレッシングタイプ調味料のもの。



◆リサイクルできないもの◆

色のついたペットボトル(再利用製品の用途が制限されるため)、食用油脂を含むもの(食用油、オイル成分を含むドレッシング等)、香辛料の強いもの(ソース、焼肉のたれ等)、非食品用途全般(洗剤、シャンプー、化粧品、医薬品等)のペットボトル、他の用途に使ったもの。

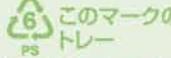
キャップとラベルをはずす

出し方



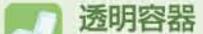
発泡トレー

バリッと手で簡単に割れて、爪楊枝がささるもの。



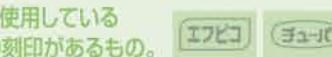
◆リサイクルできないもの◆

湯を入れる即席麺類容器、しめじ・納豆容器、P&Pと表示されたフィルムがはがせるトレー。



透明容器

おかやまコープの店舗で使用している「エフピコ」「チューバ」の刻印があるもの。

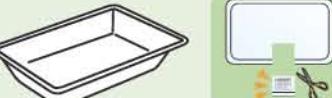


◆リサイクルできないもの◆

プリン、ゼリー等の透明容器・色のついた半透明容器・漬物容器(他の素材との見分けが難しい、また本体部分の汚れが落ちにくいため)。

洗って水を切る

出し方



シール(値段や商品名など)が貼られている部分は切り取る

●コープ(店舗)

種類ごとに店頭の回収ボックスへお出しください。

●宅配(班配・個配)

配達時に担当者へお渡しください。担当者に会えない方は、返却する空のシッパー(発泡スチロールの箱)などと一緒にお出しください。

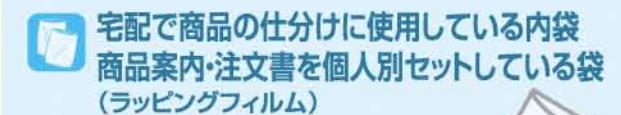
資源を有効に再利用できるよう、みなさんのご協力をお願いします。

宅配で回収



注文用紙(OCR用紙)・お届け表・請求書などが混ざらないようにご注意ください。

商品案内以外のもの(ビニール袋、プラ封筒やサンプル商品など)が混入しないようご注意ください。



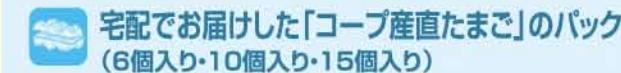
商品案内・注文書を個人別セットしている袋(ラッピングフィルム)

濡れたものは乾かす

出し方

▼シールを切り取る

▼1枚の袋に詰めて小さくまとめる

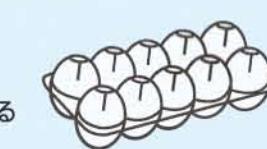


(6個入り・10個入り・15個入り)

「生産者カード」「開封テープ」は、取り除く

▼汚れを取り除く

▼切り離さないで重ねる



◆リサイクルできないもの◆

宅配でお届けしたパック以外のもの(材質が異なることがあるため)。

店舗・宅配で回収



飲料用紙パック 500ml以上のもの。

内面がアルミコーティングしてあるものも可。

水洗いする

▼切り開く(開き方は自由)

酒パックなどのプラスチックのキャップ部分は必ず切り取る

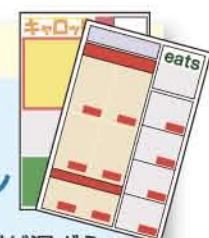
▼乾かす

▼くぐらないで出す



◆リサイクルできないもの◆

200ml・125mlの容器(繊維として回収できる量が少なく、残った廃プラスチックの量が多くなり処理費用が余分にかかるため)、内側が茶色の紙パック。



(総合マネジメント室)

CO・OPソフターフルーツ用

詰め替えようとしたらドローッとした感じがしました。

成分が変わったのでしょうか?



CO・OPソフター(フルーツ用)は2010年4月より商品名、パッケージが変更となっていますが、成分などの変更は行っておりません(旧商品名CO・OPソフター1/3)。CO・OPソフター1/3は、製造後一定の日数が経つと分離したり粘度があがるため、商品裏面に一年半を目安にご使用いただくよう記載しております。ただ、ドロドロになっていても容器から出てくる程度の粘度であれば、洗濯機を回すと溶けますので、性能などには支障はありません。現行のCO・OPソフターについても、念のために目安表示をしていますが、その後も問題なくお使いいただけますので安心してご使用ください。



CO・OP
ソフター
詰め替え用
(1,500ml)

(コープCSネット)

たまご

白身と黄身の間に赤い血のようなものがついていましたが、食べても大丈夫?



卵ができる過程は、まず鶏の卵巣中の卵細胞が卵黄を蓄積して大きくなり、排卵され、輸卵管に入ります。

輸卵管の中では卵白、卵殻膜が形成され、子宮部で完全な卵となって産み落とされます。この過程でそれぞれの器官が正常に動かないと様々な不具合が起こります。

よく発生する不具合に、毛細血管が切れて血液が混入する血斑(血卵)、輸卵管の組織がはがれて卵に入る肉斑(ミートスポット)、二重卵、無黄卵などがあります。

今回お申し出の卵は血斑と思われ、召し上がって害はありませんが、ご心配をお掛けして申し訳ございません。

これらの卵は特定の鶏が産むとか、病気の鶏が産むのではなく、卵ができる過程のトラブルで何%かは発生するものですのでご理解いただければと思います。

ご心配な点がありましたら、大変お手数ですが配送担当者までお申し出ください。

(品質管理室)

声に! こたえて

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。

注文の期限

うっかり注文し忘れた時、いつまでだつたら注文できますか?

電話でのご注文・追加・取消は **注文センターへ**

●配達日翌日19時まで受け付けております。
ただし、金曜日配達の方は土曜日17時までとなります。

●営業時間 月曜日 13:00~23:00
火~金曜日 8:30~23:00
土曜日 8:30~17:00

*時間帯によって混み合う場合がございます。あらかじめご了承ください。

0120-014952 086-296-0750

インターネット注文 eふれんす

●配達日翌日19時まで受け付けております。
ただし、金曜日配達の方は土曜日17時までとなります。

*午前3時~5時の間はメンテナンスのためご利用いただけません。
(宅配運営グループ)



eats(裏面)

eats裏面でも毎週
ご案内しています。
こちらをご覧ください。

「つながる」カードで広げよう

SCOOP 友の輪



「東北地方太平洋沖地震」緊急募金へのご協力を

2011年 2月
だより

【報告されたことや
話し合われたこと】

① 冷凍物流の統合について
COOP CSネットと日本生協連が共同事業として2012年下期から運営予定の「尾道フローズンセットセンター（OFSC）」に、おかやまCOOPとしても参加することが議決されました。

② 「国産大豆とうふ」のリユース

おかやまCOOP開発商品「国産大豆とうふ」を、6月1回からより使いやすい量目・価格へリユースします。

③ 2011年度、新しい商品モニター制度に変更します
「多数の参加を検討する特別委員会」の答申の具体化として、商品モニター制度を変更します。新しい商品モニターは公募制となり、その商品の開発・改善に意見を反映できるようにするとともに、一人でも家族でも参加できるようなしくみに変更します。

3月11日に発生した東北地方太平洋沖地震により、多大な被害が発生しています。被災にあわれた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

おかやまCOOPでは、3月12日(土)～4月末まで全店で緊急募金を行っています。宅配でも3月21日～4月1日にOCR募金に取り組みました。集まった募金は日本生協連を通じて被災された地域にお送りする予定です。

皆様のご協力をお願いいたします。

また、3月14日には特定非営利法人AMDA(アムダ)に対し、「おかやまCOOP AMDA基金」から支援金および救援物資を送りました。

春の紹介キャンペーン

お友だちにコープを紹介して、コープ商品をもらっちゃおう

- 1 お友だちにコープを紹介、「つながるカード」のスタンプを集めてbingoスタート!
- 2 達成した列にあわせてコープ商品がもらえるよ!
- 3 新規加入のお友だちにはお買物券1000円分プレゼント!
+ 紹介したお友だちが加入されたらお買物券500円分プレゼント!

お店でも加入キャンペーン中! 特典もあるよ!

期間:2月14日(月)～5月1日(日)

詳しくは配達担当者・店舗サービスカウンターまでお問い合わせを!

2月の生協の動き

(2月末日現在)	
組合員数	318,274人
出資金総額	106億5,296万円
一人当たりの出資金	33,471円
供給高(全体)	28億2,217万円
(宅配)	19億9,106万円
(店舗)	8億3,111万円
経常剰余金(全体)	△2,026万円
累計経常剰余金(全体)	1億5,059万円

※数字の△…マイナスの意味

※累計…4月からの累計

おかやま 春夏秋冬

倉敷市児島 「風の道」

～ウォークで、自転車で～



倉敷市児島



旧夢海駅近くの眺め



旧下津井駅すぐ前の漁港



旧下津井駅

「風の道」は、平成二年(1990年)
12月31日、惜しまれながら廃線となつた
下津井電鉄(児島一下津井間)の軌道敷
跡地約6.3キロを整備して作られた歩行
者・自転車専用道路です。鉄道の名残が
あちこちにかいま見える沿線はクラシ
カルで、訪れる人の心を癒してくれそ
うです。鷲羽山展望台からの眺めはも
ちろんですが、自然と人々の日常が溶
け合う景色には風がよく似合います。
ウォークで、自転車で、あなたもさわや
かな風になつてみませんか?

※JR児島駅の観光案内所でレンタサイクルが借
りられます。



鷲羽山駐車場に車を置いて、山頂から旧鷲羽山駅へ下り「風の道」の途中から歩くこともできます。



運動不足気味なので
ちょっとだけ歩いて
みようかな…

歩くの大好き!
特にこれから季節は
楽しみです。

美咲町 Oさん

倉敷市 Sさん





えんどう

「さやえんどう」と「実えんどう」がある。ビタミンC・B₁・B₂・カルテン、食物繊維、カリウム、鉄が豊富な緑黄色野菜で、糖質も多い。「実えんどう」は色が濃い未完熟の実でグリーンピースのこと。さやから外すと味が落ちるので使う直前にさやから外す。そして早めに食べるべきか加熱して冷凍する。

2011年

4月号

第437号

発行日／2011年4月1日

発行／おかやまコープ

理事長

三橋幸夫

編集／

組織本部

〒700-

0026

岡山市北区泰還町一丁目七七

TEL

086-256-2515

くらしとなかま

スナップえんどうの甘酢炒め

【材料(4人分)】
スナップえんどう 200g
パプリカ赤・オレンジ 各50g
厚あげ 4個
オイスター・ソース 小さじ1
酒 小さじ1
油 大さじ1
ケチャップ 大さじ1
酢・酒 各大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
コンソメ 1/2個
湯 大さじ2



作り方

- ①えんどうの筋を取り、パプリカは一口大に切る。
- ②厚あげは熱湯をかけて水で洗い一口大に切り、Ⓐで下味をつける。Ⓑを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、えんどうと塩少々を入れて炒め、色が変わってきたらパプリカ、厚あげの順に加えて炒める。
- ④③にⒷを入れひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉(片栗粉大さじ1・水大さじ3)をまわし入れ、とろみをつける。

えんどう豆の水ようかん

【材料(15cm×18cm型)】
グリーンピース(むき実) 100g
Ⓐ 塩 ひとつまみ
Ⓑ 水 大さじ2
砂糖 30g
Ⓑ かんてんパウダー 1本(4g)
水 400cc
こしあん(加糖) 400g



作り方

- Ⓐ 小鍋にグリーンピースを入れⒶをふり入れて蓋をし、強火にかけ沸騰したら中火で2分加熱し火を止めて3分程蒸らす。豆をつまんで火が通っているのを確かめ、砂糖を入れて溶かす程度に加熱し5~10分蓋をしてそのまま置く。
 - Ⓑ 別鍋にⒷを入れ火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら中~弱火にして1~2分間沸騰を続ける。
 - ③にⒷをこしあんを加え、なめらかになるまで混ぜ火からおろして①を加えて混ぜ、容器に流し固める。
- ※Ⓐで砂糖を入れず皿に広げて冷ませば、豆として冷凍保存も可能。

ニラ



生命力の強さから精力野菜として食べられ、ビタミンA・B₁・B₂・C・E・カルシウムなどを含む。またビタミンB₆を体内に長く留める効果を持続させる硫化アリルを含むので、疲労回復に役立つ。緑色が濃く葉がびんとして、切り口がみずみずしく香りが強いものが新鮮。新聞紙に包みポリ袋で冷蔵保存。

ニラの酢の物

【材料(4人分)】
ニラ 50g
太もやし 200g
ハム 50g
塩 小さじ1/2
粉末だし 小さじ1/2
砂糖 小さじ1
酢 大さじ1



作り方

- ①もやしのひげ根を取り、ニラは4cm長さに切る。ハムは8mm幅に切る。
- ②フライパンにもやし、ハム、ニラの順に重ね塩と粉末だしをふって蓋をし、強火で1分程加熱し弱火にして3分程蒸し煮する。
- ③②がしんなりしたら砂糖と酢をふり入れて混ぜ合わせ器に取る。

ニラの和風パスタ

【材料(4人分)】
ニラ 200g
粉末だし 10g
水 100cc
Ⓐ 砂糖 小さじ4
Ⓑ しょうゆ 小さじ2
卵 4個
パスタ 320g
Ⓑ バター 20g
Ⓑ しょうゆ 小さじ1



作り方

- ①ニラは3~4cm長さに切る。
 - ②パスタを表示どおりの塩湯でゆで始める。
 - ③②のパスタのゆで時間が残り5分になったらⒶを鍋に煮立てて、ニラを根元の方から順に入れてひと煮立ちさせ、割りほぐした卵を入れ軽くまで火を止め蓋をする。
 - ④ゆで上がったパスタの水けをきりⒷをからめてから、③と混ぜ合わせて器に盛る。
- ※③は「ニラの卵とじ」として一品になります。