

くらしと なかま

くらし豊かに
なかまとともに.....

KURASHI TO
NAKAMA

2011 No.439

6

無料

ご自由にお持ちください

2 **東日本大震災** 支えあってつながって
コープの絆で 少しずつ前へ

4 **特集** SPECIAL EDITION 品質管理室ってどんなところ?

6 声にこたえて

8 いまどきTOPICS「終身共済ができます!」/理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「美作市 あじさい寺・別格本山大聖寺」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

カリカリ野菜冷麺

材料(4人分)

生冷やし中華(ごま)	400g	ごぼう(ささがき)	1本
生わかめ(ざく切り)	40g	アボカド(種を取って約5mm幅)	1個
鶏ササミ	100g	生冷やし中華(ごま)付属のたれ	80g
酒	少々	青ねぎ(小口切り)	2本
人参	1本		

作り方

- 1 麺はパッケージ通りにゆで、冷水に取って水気を切る。ワカメは塩抜きし、ササミは酒を振ってラップをし、レンジで約3分加熱してほぐす。人参はピーラーで帯状にする。
- 2 1の人参・ごぼうをラップをかけずにそれぞれレンジで約5分加熱してカリッとさせる。
- 3 器に1の麺を盛り、アボカド・1のワカメとササミ・2をのせる。添付のたれをかけて青ねぎを散らす。

おかやまコープの支援の取り組み 私たちの想いをかたちに

① 人的支援

第1陣から8陣まで宮城・岩手・福島県に16名の職員を派遣

② 商品・物資支援

- AMDAの救援活動に対して生理用品などの物資400品と食料1000食分を提供
- 宮城・岩手に食料・日用品・下着・卵・野菜などの支援物資を提供

③ メッセージを添えて 花の種を届ける活動

現地生協に届けます



④ 支援募金(期間を延長)

宅配では6月2回まで 店舗では7月頃まで(ポイント券でも募金できます)

4月29日現在の
募金額 50,132,652円

⑤ 商品の購入を通して募金

1) 復興支援のロングラン企画

「東日本大震災」により被災された生活協同組合、産地、生産者、お取引先様の早期の復興をお祈りし、組合員の皆様と力を合わせて復興支援金をお届けしたいと思います。ご協力の方、よろしくお願ひ致します。

1円支援

宅配	eats	5/2回~12/4回:表紙、裏表紙1点につき1円
	キャロット	6/1回~12/4回:全商品1点につき1円

※CSネットで積立て、被災地生協や取引先への支援募金として送られます。
※日本生協連では、被災した工場・産地の生産再開を応援する企画「がんばろう東日本」を予定しています。

2) 応援セールや募金付商品

- 東日本の商品の紹介、供給を通じて、被災地の企業・産地などへの応援につながる企画が随時行なわれます。
- 復興支援バンド
大200円、小100円(代金の一部が募金になります)



私たちが商品を利用することが、被災地の生協や取引先の支援になり、復興につながるのとてもうれしいことですね。困った時に助け合う生協の心とつながりで支援を継続していきましょう。

**お見舞い活動で
組合員さんと涙の会話**

(Hさん)「こんにちはは生協です。ご無事でしたか?」
(組員)「大丈夫だったんよ(涙)。あなたは大丈夫?」
「はい(涙)。それより先週は地震で配達に来られなくてすみませんでした」
「いいのよお。でも、早く配達来てくれると嬉しいんだけど...」
「すみません...。しばらくかかりそうです...」
「しかたないわね...」

「今日は少しですけどお見舞いを持ってきました。皆さんに安否の確認をしながらお届けしてるんですよ」
「嬉しい...。(涙)パンなんか久しぶり...。ありがとう。助かります」
「今日は岡山の生協から応援に来てくれたんですよ」
(鎌田)「岡山から支援物資を届けにきました!」
「岡山から!!ありがとう!!遠くから来てくれて元気を貰ったわあ」

30軒ほど訪問しましたが、組合員さんの声は全て温かく、「私よりひどい状況の人がたくさんいるから、この商品をその人に回して」と言われる方もおられました。毎週の配達で出来た組合員さんと生協の強くて温かい絆に、改めて「生協っていいなあ」と深く感じました。

岩手県大槌町での移動販売 3/24 29

「安いわ」「岡山からわざわざ来てくれたの?」「次はいつ来るの?」「ありがとう」とたくさんのお声をいただきました。紙おむつを手に「助かります」と小さい子ども連れのお母さん。胸が熱くなりました。



販売金額は全額募金しました (職員の報告より)



震災翌日からコープの店頭で緊急募金に取り組まれました



東日本大震災

支えあってつながって コープの絆で 少しずつつなぐ前へ

史上最大規模の地震と津波で、一瞬のうちに奪われた多くの命、くらし、町。深刻さが続く原発事故。未曾有の大災害から一歩を踏み出そうとする被災地に、全国の生協も支援の手をさしのべています。おかやまコープでも被災直後から支援を開始。3月中旬からは順次職員も派遣して、被災地の要望に応じて活動をしてきました。職員の活動報告の一部とおかやまコープの支援の取り組みなどを紹介します。

支援物資をみやぎ生協へ

3/17 21

鎌田剛さん (倉敷本部センター 現・赤鷲センター長)

3月17日、被災直後でもあり、カイロ・トイレットペーパー・水・カップ麺などの支援物資をコープのトラックに満載。激励の色紙と、自分たちのための非常食や野宿用の寝袋も積み込みました。北陸道を経由、ガソリン不足、食糧不足、停電、断水等で混乱した町を2日ばかりでみやぎ生協本部に到着しました。さっぽろ、こうべなど他生協も次々集結。作業を共にしながら「生協の協力の力つてすこい



出発式であいさつをする (右から) 鎌田さんと同行した堀本さん

な!」と感じた場面でした。仙台市内から車で20分、津波の被害が甚大だった荒浜地区の光景に言葉が失いました。そこは見渡す限りの廃墟。瓦礫よりほかに何もない光景の巨木も家も車も、すべてが流されていた。津波が何回も押し寄せ、高さは20m~30mにもなったそうです。

組合員さんの安否確認をしながら支援物資を届ける「お見舞い活動」同行させてもらったみやぎ生協職員Hさん(女性)の自宅も、津波で二階が浸水し断水中なのだそう。でも「自分のことは後回し!こんな時こそ組合員さんの所へ行くんです!」と元気に言われました。届けるお見舞い品は、断水している地区には水、買い物に困っている地区にはパンなど、支援物資の中から選り分けました。その上にHさんは「この家は家族が多いからパン2箱」「お子さんがいるからチョコレート」と加えていました。



岩手県大槌町の避難所にAMDAを通して届けられた支援物資(3月17日)

品質の向上に向けて

組合員の声にこたえて

組合員からの商品への要望や苦情の声に対して、必要な調査や製造工程の点検などを行って原因を究明し、商品の改善、開発の重要な情報源として生かしています。ひとつひとつの申し出が、生協に対する期待の表れと真摯に受け止め、迅速・正確・確実な対応を心掛けています。

●商品改善につながりました。(2010年度の事例より)

沖縄県産味付もすく

「カップを切り離す際、固くて切り離しにくく、はがす際も、フィルムの内層がカップの端に残ることがあります」

ご意見を受け、新しいトレーに変更しました。

- ①トレーを軽量化し、厚みが薄くなりました。
- ②カップつなぎ目のフィルムに機械で切り込みを入れました。(写真点線部分)
- ③フィルムをはがしやすいよう、シール温度を調整しました。



組合員の声は、宅配では「よくするカード」やお届け表の「声記入欄」などで、店舗では「ふれあいカード」などでいただいています。



何かあったらすぐ対応してもらえるのは、安心感・信頼感につながるわ～



商品検査室

「食品の安全性を科学の目で確かめたい」という組合員の要望に応じて、1986年に中四国の生協としては初めて開設されました。組合員に安全な商品をお届けするために、おかやまコープ自身で商品の品質を科学的に検証しています。

微生物検査



商品の企画前およびお届けと同時に店舗や宅配の商品が微生物によって劣化していないか検査しています。

残留農薬検査



店舗や宅配で取り扱っている農産品を中心に検査を行い、産直野菜や産直果物は、シーズン開始時に検査を実施しています。

その他、食品添加物、成分規格など様々な検査を行っています。



品質管理室では、商品の品質を保証するために、いろいろな取り組みが行われています

工場・産地などの点検

工場点検



商品仕様書などに基づいて、取引先との約束通りに商品の製造が行われているか、衛生的に問題がないか確認します。新規取引のときはもちろん、長年取引しているメーカーに対しても随時点検を行っています。

産地点検



産直農産品が栽培管理表などに沿って正しく栽培されていることを検証し、特に農薬の使用状況など安全性をチェックしています。

衛生点検



店舗・デイサービス調理室・カフェグレン(オルガ2階の喫茶)の衛生点検を定期的に行っています。食材の管理や清掃状況、冷蔵庫の温度管理など、不十分な点は改善を要請し、改善後の再点検も行っています。また、手指やまな板・包丁の拭き取り検査を行い、洗浄・消毒の指導も行っています。

表示点検

店舗や商品センター・青果物セットセンターで定期的実施し、適正な表示を行っているか確認しています。



特集
SPECIAL
EDITION

品質管理室って どんなところ？

私たち組合員が安心して商品を利用できるように、「食の安全」や「商品の品質」にかかわる活動を行っているのが品質管理室です。今回は、品質管理室で具体的にどんなことが行われているのか、室長の小林曜一郎さんにお話を聞きました。

品質管理室で行われていたのは、地味だけど商品の安全確保のためにはなくてはならない活動でした。商品を「つくる」ところから組合員に「とどく」ところまで、こうしてしっかり支えられているからこそ、私たちも安心して利用できるんですね。



商品検査は安全性の検証手段です

商品検査は商品の安全性の最終確認が主な目的です。商品検査はあくまでもサンプリング検査なのですべての商品の安全性を確認することはできません。大切なのは商品が設計通りに作られているか、製造現場の工程管理や衛生管理に問題がないかどうかの日常的な点検を徹底し、問題の発生を事前に食い止めることです。



品質管理室 室長
小林 曜一郎さん

おかやまコープでは、それぞれの現場でさまざまなチェックを行っています。このような地道な活動で商品の安全性、信頼性は確保されており、商品検査はその検証手段なのです。



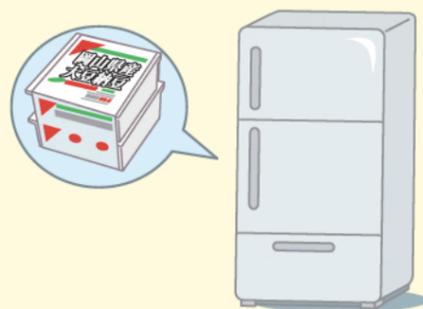
品質管理室って
岡山市南区藤田の
おかやまコープ
藤田本部に
あるんだね!



納豆

色が黒っぽいのですが…

おこたえ 納豆は高温多湿の時期には「納豆菌」の活動が活発になり、品温が15度を超えると「納豆菌」が休眠状態から活動状態になります。これを「二次発酵」といいます。色が濃くなるのは、納豆の発酵が進むと自然に現れるもので、人体に影響はありません。夏場はすぐに冷蔵庫に入れて、早めにお召上がりください。(品質管理室)



無塩せきハム

「無塩せきハム」ってなんですか？
塩分が少ないこと？

おこたえ ハムやソーセージを作るときに、食塩、糖類、香辛料や「発色剤」等の入った調味液に肉をつけ込む「塩せき」(えんせき)という工程があります。「無塩せき」とは発色剤を使用しない調味液につけ込む方法です。ハムやソーセージの塩分が少ないということではありません。発色剤には、亜硝酸ナトリウムや硝酸カリウムなどがあります。(品質管理室)



エキストラバージンオリーブオイル

チラシでは透明感があり透き通って見えるのに、実際はビンに沈殿物があります。

おこたえ オリーブオイルは、低温の状態では放置すると結晶ができて、色が白くなったりオイルの中に白い固まりが見られたりします。10℃を下まわるような低い温度になると白い粒の沈殿が生じたり、濁ったり固まったりします。これは、オリーブオイルの成分の一部が低温で固まって起こる現象です。特にバージンオリーブオイルは、オリーブの実由来のさまざまな成分が油の中に残っており、結晶を作りやすい性質があります。色が白くなったり結晶ができたオリーブオイルは、ぬるま湯につけたり、暖かい場所にしばらく置くと溶けて透明なオイルに戻ります。オリーブオイルの品質に問題はありませんので、安心してお使いください。(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。

もずく基金

もずく基金はどのように使われるのですか。

おこたえ 「COOP恩納村産味付太もずく」の産地である沖縄県恩納村漁協と製造メーカーの(株)井ゲタ竹内、恩納村、コープCSネットの4者は2010年4月に「サンゴ礁再生事業支援協力協定」を締結、もずくの販売を通じて基金を積み立てる「もずく基金」を開始しました。2010年度の「もずく基金」は1,690,720円になりました。その贈呈式が、4月21日に恩納村で、各団体の関係者とコープCSネット及び会員生協の役員29名の参加で行われました。2011年度は贈呈された「もずく基金」を使って恩納村漁協とコープCSネットの会員生協でサンゴの養殖、植え付け、管理を行います。引き続き生産者と生協組合員の交流を行いながら、人と人のつながりを深め、恩納村産のもずく商品の普及を図っていくことにしています。(コープCSネット)



注文を忘れま…

ヨーグルト、納豆、毎日食パンなど、注文を時々忘れて困る。
必ず届くような仕組みを作って欲しい。

おこたえ 必要とされる商品を買いきれず、ご心配されることがないように、より使いやすい仕組みの開発を検討します。なお、生協ヨーグルトは4月より利用登録商品になっています。一度登録されると、自動的に毎週お得な登録価格でお届けします。登録商品には、他に国産大豆とうふ、手あげ、生協牛乳、コープ産たまご、生協食パン、バナナがあります。詳しくは配送担当者・配送センターにお尋ねください。利用登録商品以外につきましては、現在の仕組みでは、インターネットから注文できる「eふれんず」をおすすめします。「eふれんず」では、「お気に入り登録」に自分のお気に入り商品を登録しておいていただければ、その商品が企画された際にご案内しますのでお買い忘れがありません。おかやまコープのホームページよりログインできます。(宅配運営グループ)



おかやまコープAMDA基金

AMDA基金ってなんですか?どんな
使われ方をしているのですか?

おこたえ おかやまコープは、岡山市に本部を置く国際医療ボランティア団体AMDAの活動を支援しています。2007年10月にAMDAと協定を結んで「AMDA基金」を設立、組合員から寄せられた募金をそこにプールしておき、AMDAからの要請に応じて直ちに緊急支援金を送っています。支援金は、スタッフの移動費用や現地での医療品調達など、緊急医療支援活動立ち上げの費用として使われています。おかやまコープでは、毎年10月を「AMDA募金月間」として組合員へ募金を呼びかけています。また、AMDAの活動やおかやまコープの支援について知ってもらうため、学習会やパネル展なども行っています。(組合員活動グループ)



別格本山大聖寺



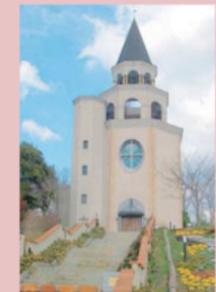
大聖寺は開山以来真言密教の根本道場として信仰をあつめ、西の高野山と称されまじた。本坊客殿をはじめ多くの寺宝、文化財があり、山門前の大銀杏は天然記念物になっています。

四季を通じて様々な花々が咲き誇りますが、この季節には、寺域1万坪にヤマアジサイ、ガクアジサイ、ヒメアジサイなど約25種1万株のあじさいが咲き競い、あじさいの名所となっています。6月11日〜7月10日にはあじさい花まつりが開催されます。

梅雨の合間に外かけてみませんか。

お茶席や「御寺料理(精進料理)」(要予約)を楽しむことができます。

バレンタインパーク作東



結婚式場「トワホール」



「天使と恋人達」の像が立つ噴水「愛の泉」

作東エリアは、フランスのセント・バレンタイン市と「愛」をテーマに国際姉妹縁組を結んでいます。広大な敷地内には、作東美術館、レストラン、作東バレンタインホテル、スポーツ施設などがあり、周辺では一番の高台に位置するため、絶好のロケーションになっています。



別格本山大聖寺
☎0868-76-0001
http://daisyuji.or.jp
美作市商工観光課
☎0868-72-6693

おかやま 63 春夏秋冬

美作市あじさい寺 別格本山大聖寺



【CO・OP共済ニュース】

「一生涯の保障をCO・OP共済で」という組合員の声・願い・想いから《終身共済》が誕生します。

一生涯の保障《終身共済》は“生命”と“医療”の保障が2種類!

- 終身共済のポイント**
- 加入時から一生涯掛金は変わりません。
 - 掛金の払込期間は、60歳・65歳・70歳までに払い終えるコースと月々の掛金をおさえた終身払いを用意します。
 - 0歳から満70歳の方が加入できます。

シンプルで一生涯の生命保障

終身生命 死亡・重度障害(病氣・事故)

1,000円/100円 300万円・500万円・1,000万円の選べる保障。
(※満45歳からは200万円、満60歳からは100万円のコースも用意)

余命6ヶ月以内と診断された場合に共済金をお支払いする
リビングニーズ共済金

返戻金 万一途中で解約されたときにも安心の
解約返戻金

例えば…終身払生命300万円の月掛金

年齢	女性	男性
20歳	2,970円	3,510円
30歳	3,720円	4,440円
40歳	4,800円	5,850円
50歳	6,480円	8,130円

長期の入院にも備えられる、一生涯の医療保障

終身医療 病氣入院・事故(ケガ)入院 手術

入院(日額5,000円・10,000円)+手術のシンプルな保障。
(※満60歳~満70歳は日額3,000円コースも用意)

1日/180日 入院1日目から180日までをしっかりサポート。

重度障害になった場合、それ以降の掛金の払込は免除。

例えば…終身払入院日額5,000円の月掛金

年齢	女性	男性
20歳	1,820円	1,830円
30歳	2,250円	2,425円
40歳	2,755円	3,315円
50歳	3,715円	4,690円

一生涯の保険 終身共済の名前を大募集!

親しみやすい名前をつけてください!

応募用紙は、
配送担当者、お店の
サービスカウンターまで

CO・OP共済へのご加入、
保障内容、共済金請求など
に関するお問い合わせは
CO・OP共済

おかやまコ・オプ共済センター
0120-75-2557

受付時間
月~土
9:00~
18:00

2011年7月
申し込み受付
スタート
予定

2011年 4月

だより
理事会
報告されたことや話し合われたこと



岩鏡 (いわかがみ)

4月の生協の動き

(4月末日現在)

組合員数	315,032人
出資金総額	105億1,309万円
一人当たりの出資金	33,371円
供給高(全体)	29億5,643万円
(宅配)	20億4,295万円
(店舗)	9億1,348万円
経常剰余金(全体)	△1,649万円
累計経常剰余金(全体)	△1,649万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

- 第55期通常総代会の議案(次案)について
6月14日(火)に開催される第55期通常総代会の議案(次案)は以下のとおり。
第1号議案 2010年度事業報告書・決算関係書類等承認の件
第2号議案 2011年度事業計画及び収支予算決定の件
第3号議案 定款変更の件
第4号議案 役員選任の件
第5号議案 役員報酬決定の件
- コープ社東は、店舗改装工事のため6月6日(月)から約1カ月間休業いたします。閉店期間中は迷惑をおかけいたしますが、何卒よろしくお問い合わせ申し上げます。
※新装開店日は、あらためてご案内いたします。
- 東日本大震災への対応
支援金の受付を延長し、わくわくカエル制度の積立分からも募金ができるようにします。宅配チラシ商品での復興支援企画、店舗での応援セール、復興支援バンド(募金付き商品)などの取り組みもスタートします。
- 「買物弱者問題」について
夕食宅配「たてん便」のエリア拡大に向けての準備と、買物が困難な方に対して自治体と連携した取り組みを検討します。

8月号掲載予定の
お便りをお待ちしています

6月号 東日本大震災 支えあってつながって
コープの絆で少しずつ前へ
特集 品質管理室ってどんなところ?
夏休みの昼ご飯
くらしのSOS

匿名やペンネームでもお受けします。
抽選にあたってはプレゼントが
送れませんので本名も必ず
ご明記ください!

あなたのお気に入りの商品を
紹介してください。
商品の食べ方や使い方の
アイデアを添えてお寄せください。

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!

4月号
特集へ
のお便り

さつとうと正しく楽しく
ウォーキング

何か始めたいと思っていたわたしにウォーキングの特集はぴったりでした。ちゃんと準備運動や用意をして長く楽しくやりたいと思います。

●瀬戸内市 岡本 佳代

メタボです。正しい姿勢で妻とウォーキングをしてみます。

●笠岡市 小田 伸寛

誤ったウォーキングをしていました。呼吸がめっちゃくちゃでした。今後、気をつけて効率よくウォーキングをしようかな!

●浅口市 藤田 桂子



4月号
逸品へ
のお便り

岡山県産大豆納豆

岡山県産大豆納豆の記事を読んで改めて納豆の良さに感じました。作る工程も、とても手間暇がかかっているんですね。消費者としては感謝の言葉しかありません。安く栄養もあり美味しい納豆。子どもも大好きです。地産地消の商品である「岡山県産大豆納豆」を積極的に購入したいですね。

●岡山市 鈴木 多美子

納豆が身体に良いのは知っているのですが、どうしても臭いが苦手です。食べられません。4点のレンジを載せていただいています。2の足を踏んでます。臭わない納豆もダメでした。機会があれば納豆を克服する方法を教えてくださいませんか? ちなみに下ライ納豆はかろうじて食べる事ができます。

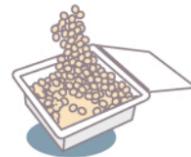
●津山市 正躰 早苗

本誌を読んで、こんなに体にいいんだから、納豆を食べない家族に食べさせたいと思い、納豆汁を作ってみました。ねばねばも気にならず、美味しいですね。家族にも大好評でした。わが家の定番の汁物になりました。

●マーマレード

わが家の子どもたちはコープの納豆が大好きです。食べた時のふっくら感が他のと違うみたいです。

●もぐもぐ



フリーマーケット

このところ商品と揃に必ず欠品のお知らせが続いています。東日本大震災による欠品です。わたしのくらしも、ずいぶん東北の方々に支えられていたのがわかりました。わか

生協の宅配がミユニジカルになっただなんてビックリしました。改めて生協の良さを感じることができれば嬉しいですね。

●岡山市 下山 さつき

コープの品物は添加物が少なく新鮮で産地もはっきりしていて、生産者の顔が見えるので安心して食べられます。4月号は納豆の料理法や「三和風パスタ」や「ニラの酢の物」など紹介してあって嬉しいです。早速、畑のニラを摘んできて「ニラの酢の物」を作りました。おいしかったです。

●津山市 早瀬 怜子

班に新しい方がたくさん増えました。コープを通じてママ友作りがとてもスムーズで、助かっています。

●匿名

私が今気に入っているのは「左右兼用薄型家庭用ゴム手袋」です。どっちでも使えるので直ぐにはめることもできるし、手にピッタリするので洗いやすい!!職場の人にすすめられて今では大はまり。もう他の手袋は使えませぬ。

●あおちゃんママ

無洗米のとりこです。出始めは横着者と言われましたが、地球の環境のために選んで使っているのだと答えてました。

●岡山市 藤原 益子

児島に住んでいます。下電跡の「風の道」について聞いたことはありませんが、歩いたことはありませんでした。のんびり風景を楽しみながら歩けそうなので、これからの良い季節にぜひチャレンジしてみたいです。

●倉敷市 石井 淳子

おかやまコープのここが好き



今産休中で赤ちゃんサポートの個性を利用させていただいているのですが、外出もあまりできません。インターネットも使っていないので、被災者の方に何か出来ることはないか、したくてもできないもやもやした思いでいっぱいでした。そんな時にウィークリーコープで目にした「がんばろうー東北ハートフルメッセージ」の募集!さすがコープ!人でもやっている個性ですが、組合員という枠組みの中の一員として、被災者の方々に少しでも笑顔になつてもらえるよう早速メッセージを書きました。何だかますますコープが好きになりました。

●きつちゅめん

何もかも全部好き。明るい笑顔で、やさしくて親切で、重い商品を床の上まで運んでもらえる。「くらしとなかまもついでくるし、リサイクルもできるし、要望も出せるので、満足100パーセント。よぼよ

キーワードクイズ

応募締切
6月20日(月)

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①私たちが〇〇を利用すると、被災地の生協や取引先の支援になります。
- ②品質管理室は「〇の安全」や「商品の品質」にかかわる活動を行っています。
- ③商品〇〇は商品の安全性の検証手段です。

4月号キーワードクイズの答え ①姿勢 ②地産 ③肉

応募総数は
182通
でした。

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。

- 掲載の場合、内容の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

〒700-0026 岡山市北区幸違町1丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係

FAX

FAX:086-256-2588

e-mail

携帯端末で二次元バーコードを読み込みメールアドレスに送信してください。
※二次元バーコードが読めない場合はこのアドレスへ
e-mail:nakama@okayama.coop



抽選で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20名の方にコープの商品券をお送りします。

子どもたちになるべく無添加のものと思えば、ペーコン、ウインナー、ハム類はコープのものしかありません。種類がたくさんあり、とてもいいです。

●ゆいママ

ほぼあさんの頼みの綱です。

●岡山市 小川 香子

環境・福祉・平和などについて積極的に活動している点がとても好きです。東日本大震災の被災地支援でも、物資だけでなく人も派遣して支援していると聞き、すばらしいと思います。

●ゆいママ

毎日テレビで見る地震のニュース、本当に胸が切なくなります。何か手助けすることは出来ないんだろ?か?いつもと変わらなず普通の生活を送ることが申し訳ないくらいです。注文書で募金できるのは、簡単でもとてもよかったです。全国の生協でも支援の輪が広がって、被災された方々に少しでもその想いが届くよう祈っています。

●匿名

地震のニュースが毎日テレビで流れ、被災者の方々を思うと心が痛みます。そんな中、地震後迅速に生協が被災地に水等を送り届けたというニュースには、生協に入っていて良かったと誇らしい気持ちになりました。地震の影響で届かない商品もありますが、被災者の方々を思うと些細な我慢です。生協として、長く支援を続けていただきたいと思います。

●倉敷市 藤本 直美

●総社市 三谷 千加

くらしのSOS

●モグラを追い払う方法
ペットボトルで作った風車を竹に結び付けて5mおきに立てる。
・とうがらしを砕いて穴に入れる。
・塩辛または魚の内臓にきつめの塩をして、ひとまみ穴に入れる。
・実験してみたところよく効きました。

●Y.O

●タイヤに犬がオシッコ...
わが家の場合は門柱でしたが、「恐れ入りますが、ここで犬にオシッコをさせるのは遠慮ください」と張り紙をしたところ、翌日からなくなりました。

●H.H



アイデア募集

ティッシュが洗濯物の中に入っていることに気づかず、一緒に洗ってしまった、ティッシュをとるのが大変。洗濯物についていたティッシュを早く取る方法は?

●T.K

●ながポン

宅配してくれること!重たい米、ビール、牛乳など届けてくれるのは便利です。ちなみにわたしは高齢者でも、乳児がいるわけでもありません。でも、やっぱり毎週必ず届くのは便利です。

●匿名



旬レシピ



青しそ

大葉は青しその俗称。ビタミンA・E・K、カリウム、鉄、葉酸、食物繊維を含む。緑色が濃く葉の裏側に黒い斑点がないもの、葉が盛り上がり切れ込みが深いほど生育が良い。濡らしたキッチンペーパーに包んで密閉容器に入れて冷蔵庫で保存、1週間程もつが早めに使いきる。

青しそジュース

【材料(4人分)】	
青しそ	20g
水	400cc
砂糖	40g
レモン汁	大さじ2



作り方

- ① 青しそを洗って水けをきり、鍋に水と一緒にに入れて強火にかける。沸騰したら弱火にして5分煮出す。
- ② ①をザルでこした液に砂糖を加えて溶かす。あら熱が取れたらレモン汁を加える。
- ③ ②を氷とともにグラスに入れ倍の水でわる。
※写真の手前はレモン汁を入れる前、奥はレモン汁を入れたもの。
別の味になりますから好みでどうぞ。
※ジュースの濃さは好みで調節してください。
※砂糖を蜂蜜に変えると違った味わいになります。

青しそと鮭のまぜ寿司

【材料(4人分)】	
米	400g
水	550cc
酢	80cc
塩	小さじ1
砂糖	30g
青しそ	20枚
焼鮭フレーク	40g
沢庵	60g
白いりごま	大さじ1



作り方

- ① 水洗いした米を水に30分つけた後、普通に炊く。
- ② Aで合わせ酢を作り炊きあがった①と混ぜ合わせ、すし飯を作る。
- ③ 青しそ12枚をせん切りにし、水に放ってから水けをきる。鮭フレークをほぐし、沢庵は5mm角に切る。
- ④ ②に③の青しそ2/3・鮭フレーク、沢庵と白ごまを混ぜる。皿にすし飯2枚を敷き④を盛り、残った青しそのせん切りを飾る。
※茶碗7~8杯分のご飯にAを混ぜ合わせ同様に作ってもよい。
※青しそは20枚全部せん切りにして混ぜてしまってもよい。

江戸中期に渡来。タンパク質、ビタミンB群とC、食物繊維をバランスよく含み、鉄やカリウムなども多い。芽には毒性のソラニンがあるので、えぐり取ってから使う。皮の色が均一で芽や凹凸の少ない太ったものを選ぶ。光にあてないように紙袋に入れ涼しい所で保存。

じゃがいも



じゃがいもチヂミ

【材料(1枚分)】	
じゃが芋(男爵)	450g
水	50cc
にら(3cmの長さ)	50g
むきえび(1cmのぶつ切り)	50g
塩	小さじ1/4
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ3
酢	大さじ1/2
砂糖	小さじ1/3
長ねぎ	大さじ1



作り方

- ① じゃが芋は皮をむき、2cm角に切って水に10分さらし、水けをきる。
- ② ミキサーに①と水を入れ、ペースト状にする。ザルに布巾を敷き、ペーストを入れ15分置いて水けをきる。
- ③ ②の布巾に残ったペーストをボウルに移し、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ④ フライパンにごま油の半量を熱し、③を平らに広げて入れる。焼き色がついたら返し、残りのごま油を鍋肌と生地間に回し入れ、フライ返しで押さえながら両面をこんがり焼く。
Bを混ぜたたれを添える。

新じゃがの煮浸し

【材料(4人分)】	
新じゃが芋	500g
粉末だし	10g
水	600cc
塩	小さじ1
バター	30g
青しそ(せん切り)	6枚



作り方

- ① じゃが芋は皮をむき大きいものは半分切りにして小鍋に入れ、Aを注ぎ火にかける。煮立ったらごく弱火にして20分程煮る。竹串を刺して芋が柔らかくなっていたら火を止める。
- ② ①を汁ごと器に盛り、バターをのせ青しそを添える。
※煮汁が残ればそうめんを入れて一煮立ちさせ、バターと青しそを添えて一品になる。