

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.441
8

無料
ご自由にお持ちください

2 特集
SPECIAL EDITION
-第55期通常総代会-
つながりの心をひろげよう!

4 今月の逸品
国産大豆絹とうふ
国産大豆木綿とうふ

6 声にこたえて

8 いまどきTOPICS「コーポ洗剤を買ってチ貢献」／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「～日本のエーゲ海～瀬戸内市牛窓」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



ゴーヤと豚肉の天ぷら

材料(4人分)

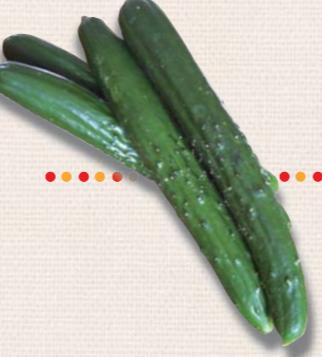
ゴーヤ	300g	卵(溶きほぐす)	1個
塩	適量	小麦粉	1カップ
豚こまぎれ	200g	揚げ油	適量
(酒・しょうゆ	各大さじ2	レモン(くし形切り)	適宜
砂糖	小さじ2		

作り方

- ゴーヤは縦半分にし、スプーンで種とワタをしっかりと取り除いて薄切りにする。ボウルに入れて塩もみし、サッと洗って水気を切る。豚肉はⒶで下味をつける。
- ボウルにⒷ・水1/2カップを入れてよく混ぜる。1を加えて全体を混ぜ合わせ、少しずつまとめて中温の揚げ油で揚げる。
- 器に2を盛り、レモンを添える。

くらしとなかま

2011年8月号 第441号 発行日/2011年8月1日 発行/おかやまコーポ 理事長 三橋幸夫 編集/組織本部 TEL 086-2556-2551-1 代



きゅうり

きゅうりの佃煮

【材料(10人分)】	
きゅうり	500g
塩	5g
砂糖	30g
酢	大さじ2
A ショウゆ	大さじ2
みりん	小さじ2
生姜(せん切り)	15g
塩昆布	8g
白ごま	適量



きゅうりのナムル

【材料(4人分)】	
きゅうり	小2本
A 塩	小さじ1/2
ごま油	小さじ1
B すりごま(白)	小さじ1
赤唐辛子	少々



作り方

- きゅうりは薄切りして塩を混ぜ、ラップをして冷蔵庫に一晩おく。
 - ①の水けをしぼり、Ⓐと生姜と共に鍋に入れ、時々混ぜながら煮る。
 - ②の煮汁が少し残っている時に、塩昆布を入れて煮つめる。
 - ③のあら熱が取れたら器に盛る。好みで白ごまを振る。
- ※きゅうりを4~5mm厚さに切ると食感のちがう出来上がりに。
どちらにも厚さを揃える。
- もう1品 ③で赤唐辛子とごま油を少々振ると大人向けに。

かぼちゃ



パンプキンボール

【材料(12個分)】	
かぼちゃ	100g
オートミール	60g
レーズン	30g
クルミ	40g
バター(食塩不使用)	50g
砂糖	40g
A シナモン	小さじ1
パニラエッセンス	少々



かぼちゃのサラダ

【材料(4人分)】	
かぼちゃ	300g
さつまいも	120g
人参	40g
玉ねぎ	1/2個
きゅうり	小1本
ベーコン(ブロック)	50g
プロセスチーズ	30g
マヨネーズ	大さじ1
A 塩	小さじ1/4



作り方

- かぼちゃは種を取り皮をむいて2~3cm角に切り、耐熱皿に広げラップをして電子レンジ500Wで4分程加熱して、つぶして冷ます。
- レーズンは粗みじん切り、クルミは細かく刻む。
- ボウルに室温で柔らかくしたバターを入れて泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えて白くなるまで混ぜる。①を加えてよく混ぜ、Ⓐと②とオートミールも加え、ゴムべらで混ぜ合わせ、ひとまとめにする。
- ③を12等分し好みの形にする。オートミール(分量外)をまぶす。

- かぼちゃ、さつまいも、人参は一口大に切り、耐熱ボウルに入れラップをして電子レンジ500Wで8~10分加熱し、つぶして冷ます。
 - ベーコンは1cm角に切り、フライパンで炒め冷ましておく。
 - 玉ねぎは薄切りにし、きゅうりは薄い輪切りでそれぞれ塩もみする。水で洗い流し、しつかりしぼって①に加え、②と8mm角に切ったチーズも入れてⒶで味を調える。
- ※ベーコンは電子レンジで加熱してもよい。

2011年度 みんなで考えいっしょにすすめること

スローガン「体感・実感・共感 もっとつながる そして安心」

～“つながる”を深化させ、商品利用と社会とのつながりを広げよう～

～全国の生協の連帯で、被災地域や被災生協の復興を応援しよう～

～現在と将来のコアカスタマーへの対応を準備し、成り立つ構造改革を進めよう～

I 安心して暮らせる社会をめざし
イキイキと自主自発の活動を広げます

II 多数の組合員参加で、
地域社会とつながる組織運営をすすめます

III ふだんのくらしに貢献する事業を
維持、発展させます

IV 組合員と地域社会から信頼される
健全運営に努めます

V 協同組合間や地域社会での役割を
積極的に担います



被災地への支援は続きます

宅配復興支援企画(12/4回まで)

想いを届けよう！東日本へ

ご利用点数に応じて、被災地に支援金が送られます。

1円支援

ご利用点数に応じて、被災地に支援金が送られます。

eats
表紙、裏表紙1点につき1円
キャロット
全商品1点につき1円

がんばろう東日本

「がんばろう東日本」マークがつきます。

被災地の工場・産地で作られた商品に、このマークがつきます。

復興支援バンド

ご利用いただいた収益金の全てを、被災された生協の仲間にあります。

おかげまコープが元気であることが一番大事！

被災地のために私たちができることがあります。それは商品を利用することです。おかげまコープが元気であることが一番大事！

『総代』やってみました！

コープ委員をしているので、総代を頼まれました。「総代」という言葉が重々しい響きだったので、最初は「私なんかとんでもない！」と思いましたが、やってみると、買い物をしていただけのときより、生協のことがよくわかって、やってよかったと思いました。

総代会の他に、総代懇談会などに出ないといけませんが、年に3回ほどだったので、苦にはなりませんでした。

「総代」は、私ができたのだから、どなたでもできると思いますよ！

岡山西エリア
浜家 京美さん



総代になるには？

おかげまコープの主人公は組合員一人ひとりです。しかし、方針などの大切なことを決めるために、31万人の組合員が全員集まるべきないので、代表を選びます。それが総代です。

春と秋にある総代懇談会と、エリアの総代会議に出席して、前年の総代会で決めた事業や活動がすすめられていくかを確認し意見を出し合います。また6月にある総代会に出席して、次年度に向けて取り組むことなどを議決します。

総代の役割は？

組合員であればどなたでもれます。「こんな商品があればいいのに」「こんな仕組みがあればいいのに」「こんなことやってみたい」と考えている方は、「総代」になつてみませんか？任期は一年ですが、再任は妨げません。

総代の立候補の受付は9月です。
希望する方はセンターまでご連絡ください。

特集 SPECIAL EDITION

～第55期通常総代会～

つながりの心をひろげよう！

第55期通常総代会が、6月14日(火)、岡山コンベンションセンターで開かれました。

総代会は生協の最高議決機関で、1年間の活動と事業を振り返り、翌年度の活動方針を決めます。

開会に先立って参加者全員で『上を向いて歩こう』を歌い、東日本大震災で被災された方たちへ、思いをはせました。

三橋理事長の挨拶のあと、平田専務理事より議案の提案があり、

圧倒的多数の賛成で全議案が可決され、2011年度がスタートしました。

総代会で語られたさまざまな想いと、みんなで一緒にすすめていくことをお知らせします。



- 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決算決定の件
- 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

特別報告

茨城にある関東工場は、3月11日の大震災で、配管がはずれるなどのダメージを受けましたが、初動が早かったため、適切な処置をとることができました。社員400人の安否確認には3日かかりましたが、全員無事でした。工場には、プリンの材料の卵が大量にあったので、社員は、卵かけご飯とゆで卵ばかり食べていました。

また、岡山の長船工場は、関東工場が復旧するまでフル回転で頑張りました。ちょうど生協ヨーグルトが登録商品になる時期と重なっていたため、みんなにヨーグルトをお届けできるかどうか綱渡り状態でしたら、なんとか乗り切ることができました。

コープ共済のお見舞金とハートフルメッセージを届けるために被災地に赴きました。ハートフルメッセージは、花が咲くのが楽しみと、特に喜ばれました。この活動で感じたことは、生協の輪をもっと広げてもらいたいです。それから、今までは、うまく話すとばかりに気をとられていたが、人の話に耳を傾けることで見えてくるものがあることに気づきました。当たり前のことができる生活に感謝し、思いやりの気持ちを持って、生協に入つてよかつたと思ってもらえるようにこれからも頑張っていきます。

オハヨー乳業株式会社
専務取締役 山下 健さん



おかやまコープ職員
妹尾センター 福尾 泰平さん



ハートフルメッセージ
花の種に添えて、組合員からの約1400通のメッセージが職員やAMDA関係者の手で直接被災地に届けられました。



ippin! 今月の逸品

Excellent article this month

国産大豆木綿とうふ

おかやまコープの国産大豆100%とうふを製造している大阪の

九里田純白(くにたじゅんぱく)の中田俊樹さんと、とうふ作りについてお話を聞きました。

社長の中田さんは倉敷市下津井出身で、岡山には思い入れがあり、

「おいしいとうふを岡山の人々に食べてもらいたい」という想いでとうふ作りをされています。

おかげまコープのごだわりに応えてくれる生産者、製造者の想いがこもった「国産大豆とうふ」を紹介します。



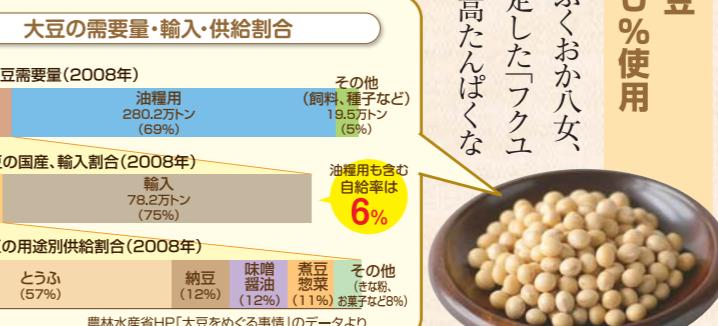
国産大豆絹とうふ
国産大豆木綿とうふ 330g

通常価格 118円
利用登録価格 88円

利用登録がおすすめです!
(詳しくはセンター・配送担当者まで)

産地指定の国産大豆 「フクユタカ」100%使用

原料の大豆には、JAふくおか八女、JAにしみのに産地指定した「フクユタカ」を使用しています。高たんぱくな「フクユタカ」はとうふに適した大豆です。JAふくおか八女では、残留農薬検査や土壤分析などをを行い、安全安心な大豆作りに努力されていて、農林水産大臣賞の受賞者を数多く輩出しています。JAにしみのでは、自主基準に沿った肥培管理を行っています。



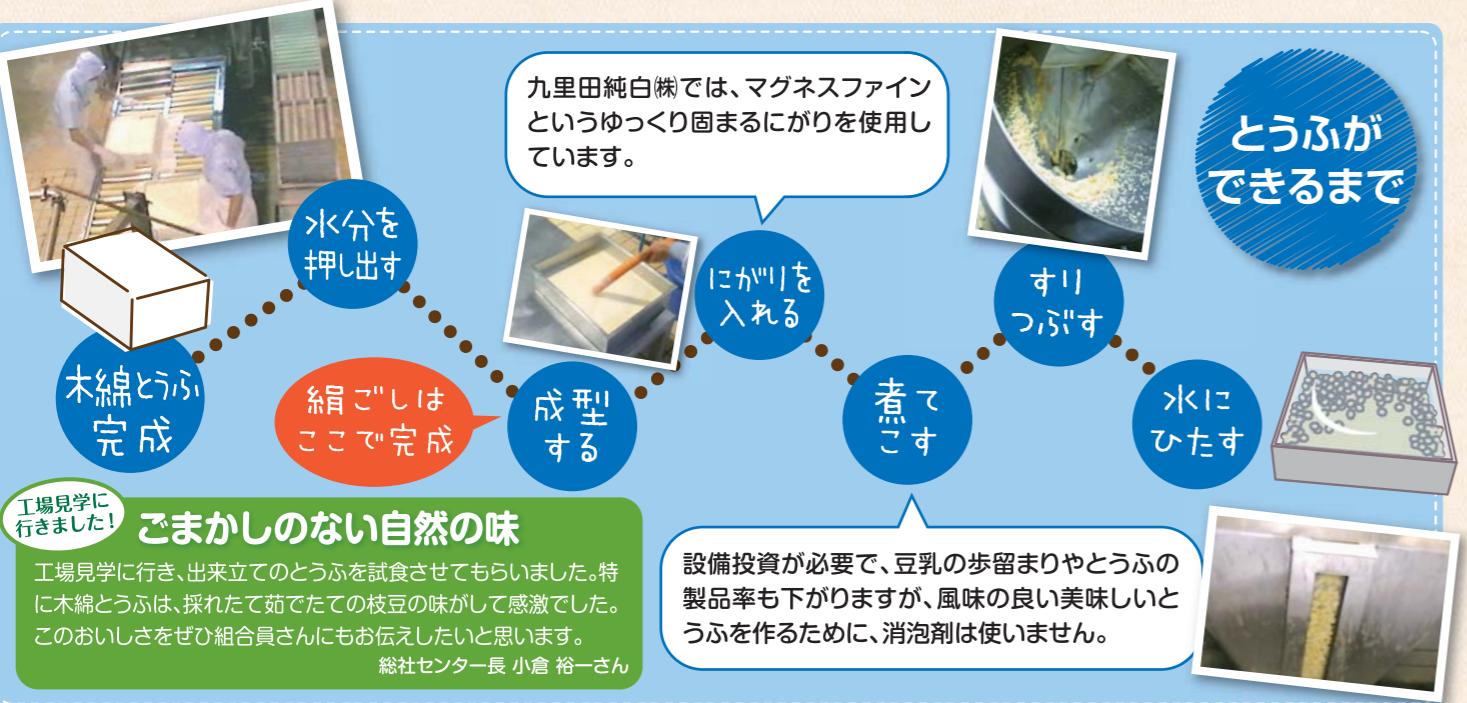
消泡剤不使用の 濃い豆乳とんがりで

ずにとうふを製造しています。

にがりで豆腐を作るのは、濃度の高い豆乳が必要となります。他の凝固剤を使用すれば、同じ量の豆乳から約1.5倍のとうふが作れるそうです。にがりを使って風味の良い美味しいとうふを作るために、豆乳濃度約1.3~1.5度の豆乳を使用します。また、真空の煮釜で大豆を蒸し煮する事で、消泡剤を使わ

とうふは、真夜中の12時を超えてから出来上がります。これは、当日製造にこだわっているからです。製造されたその日に藤田センター、店舗に届き、翌日にはわたしたちの元に届きます。出来的ての美味しいとうふが食べられるなんて嬉しいですね。

製造日翌日には わたしたちの元に



ごまかしのない自然の味

工場見学に行きました! 工場見学に行き、出来立てのとうふを試食させてもらいました。特に木綿とうふは、採れたて茹でたての枝豆の味がして感激でした。このおいしさをぜひ組合員さんにもお伝えしたいと思います。

総社センター長 小倉 裕一さん

豆腐の豆知識

豆腐の数え方はなぜ一丁?

かつて豆腐の大きさは地域によってさまざままで、そのため一丁、二丁という確定した単位ではない言い方をしたと思われます。都心では一丁は300~350gが多く、地方になると若干大きめの350~400g、沖縄は一丁1kgが一般的です。

日本豆腐協会HP(<http://www.tofu-as.jp/>)より



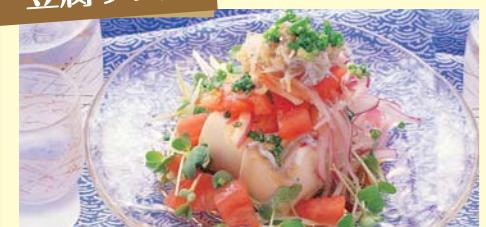
九里田純白株式会社
社長 中田俊樹さん

私が豆腐製造にたずさわって27年になります。
大阪で一番美味しい豆腐を追い求めて取り組んできました。そして出来上がった生豆腐を、私の故郷である岡山の皆様に食べていただけることに幸せを感じ、そして感謝しています。これからも品質にこだわり、真心こめて豆腐を作つてまいります。

**品質にこだわり
真心こめて**

コープのおすすめレシピ!

豆腐サラダ



材料(4人分)

豆腐	2丁	小ねぎ	15g
トマト	中1個	サラダ油	大さじ4
ちりめん	30g	酢	大さじ2
紫玉ねぎ	100g	しょうゆ	大さじ2と1/2
かいわれ菜	1/3パック	みりん	大さじ1

作り方

- 豆腐は新しい水に移して冷やしておく。
- トマトは湯むきして横半分に切り1cm角に切る。
- 紫玉ねぎは縦にごく薄く切り水に放してシャキッとさせ水気を切る。かいわれ菜は根を除いて長さ半分に切る。それぞれの具にラップをかけて冷やしておく。
- Aの材料を混ぜ合わせ、しょうゆドレッシングを作つておく。
- ①の豆腐を2~3cm角に切つて器に盛りトマト、ちりめん、玉ねぎ、かいわれ菜、小ねぎを形よく盛る。食べる直前にドレッシングをかける。

お豆腐ステーキ



材料(4人分)

豆腐	600g	かつお節	3g
小麦粉	適宜	にんにく	2かけ
ごま油	適宜	しょうが	1かけ
かつお節	3g	しょうゆ	大さじ2
ブロッコリーの新芽	適宜	酢・みそ	各小さじ2

作り方

- 豆腐は厚みを二等分して水気を切り、小麦粉を薄くつける。
- フライパンにごま油を熱し、①を並べて中火でこんがりと焼いて器に盛る。
- ④(A)(にんにく・しょうがはみじん切り)を混ぜ合わせ②にかけ、かつお節・ブロッコリーの新芽を散らす。

豆腐とワカメのチゲ



材料(4人分)

わかめ	20g	キムチ	50g
だし汁	4カップ	みそ	大さじ3
豆腐	400g	青ねぎ	2本
白ねぎ	1/2本	酢・みそ	各小さじ2

作り方

- わかめは水に浸して塩を抜き、ざく切りにする。
- 鍋にだし汁を入れて中火で煮立て、材料(豆腐1cm角、白ねぎ斜め薄切り、キムチざく切り)を順に加えて火を通す。
- ③④に①を加え、みそを溶き入れて器に盛る。青ねぎ(斜め切り)を散らす。

カタログの靴

欲しいものがあるのですが、履いてみることができないので、合わなかったらどうしようってためらっています。

おこたえします! ご希望の商品をご注文いただいて、お届け後2週間以内であれば、サイズ・色の交換および返品を申し受けます。担当者までお申し出ください。ただし、一度使用したものの交換・返品はお受けできません。また、一度交換した商品の再交換・返品もお申し受けできませんのでご注意ください。
そのほか、数量限定やサイズにより価格が異なる商品、メーカー在庫がない商品などは、交換・返品がお受けできませんのでご容赦ください。
なお、カタログのうち「くらしと生協」および「スクロール」については、一旦返品していただいて新たにご注文いただく形になりますのでご了承ください。

(宅配運営グループ)



そばアレルギー

子どもがそばアレルギーです。うどん工場の同じラインでそばを扱っているような場合、混ざることもあると聞き心配です。

おこたえします! ご心配の通り、生協で取り扱っている商品の中、うどんとそばを同じ建物内や同じラインで製造している場合があります。同一ラインで製造する場合は、機械の洗浄を徹底し、うどんを製造した後でそばを製造するなどの対応をしています。しかし同じ建物内や同じラインで製造している場合、コンタミネーション(微量移染)の可能性があるため、メーカーの判断で商品包材にコンタミネーションの表示をしている場合もあります。

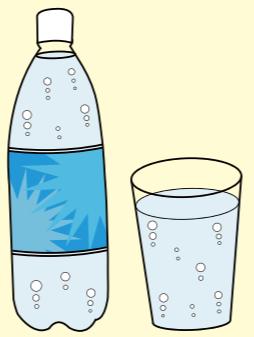
宅配のカタログではすべての商品でアレルゲン表示をして

炭酸飲料

小学生の孫が好んでよく飲んでいます。骨によくないと聞いたのですが…

おこたえします! 炭酸飲料についてよく聞く声ですが、炭酸が良くないというよりも、炭酸飲料に含まれる糖分を取りすぎることで肥満や虫歯、糖尿病のリスクが増えたり、カルシウムの排泄量が増え、骨密度が低下するということが問題となっているようです。
350mlの炭酸飲料1本に含まれる糖分のエネルギー量が225kcalとしますと、スティックシュガー(5g)約12本分の砂糖に相当します。活発に体を動かすお子さんにはエネルギー源が必要ですが、炭酸飲料だけから多くのカロリーを摂取するよりも、食事や果物などから他の栄養素とともに摂取していただく方が望ましいと考えます。
暑い夏場はどうしても冷たい飲み物が欲しくなると思いますが、炭酸飲料だけに偏らないよう、麦茶や牛乳なども飲ませてあげてください。

(品質管理室)



【東日本大震災】被災者支援募金

現在、どうなっていますか?



おかやまコープでは、東日本大震災の被災者支援のため、おかやまコープ全体で支援募金活動を行って参りました。また、

宅配では「わくわくカエル制度」、店舗では「おかやまコープポイント券」でのご協力も呼びかけました。組合員の皆様からお寄せいただいた募資金額は、7月1日現在、おかやまコープ全体で**5,400万5,828円**となりました。

多くの方にご協力いただき、誠にありがとうございます。この間、組合員の皆さまからお預かりした募金は、日本生協連に送金しました。

第1回目の送金:5月20日 4,400万円

第2回目の送金:6月15日 700万円

第3回目の送金:7月15日 200万円

全国の生協から寄せられた募金は、日本生協連より各県を通じて被災地へ配分され復興支援に役立てられます。

復興に向けた各地のレポートや、皆さまから寄せられた被災地への応援メッセージなど、日本生協連の「復興支援ポータルサイト」で紹介しています。

(組織本部)

CO・OP復興支援ポータルサイト
<http://shinsai.jccu.coop/>

声に! おこたえて

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。

たべてん便

折り込みチラシで見ました。コープならではの特長は?



たべてん便是、高齢の方や食事の準備に困つておられる方々の暮らしを支援する夕食宅配事業です。献立は、管理栄養士が5日間(月~金)の栄養バランスを考えて、カロリー・塩分とも控えめの日替わりメニューを提供し、おいしい夕食を毎日楽しく、安心して食べいただけるよう努めています。

お米は岡山産こしひかり、おかずも旬にこだわった食材を使うことで家庭の味を目指しています。また、生協の食品添加物基準に適合した食材を使用し、商品検査室で微生物検査を定期的に行なうなど、品質管理、衛生管理も徹底しています。利用者の方からは「バラエティに富んでいる」「野菜が多くて、薄味なのが気になっています」など好評の声が寄せられています。2週間のお試し利用もできます。

(宅配運営グループ)



たべてん便

お問い合わせ・お申し込みは **0120-014-899** まで
受付時間／月13:00~17:00 水~土 9:00~17:00

いまどき TOPICS

「コープ洗剤を買って チ貢献」

～宅配で、ただいまキャンペーン中～

2011年 6月
だより
理事会

【報告されたことや
話しかわれたこと】

①総代会が開催され、全5議案が賛成多数により可決されました。

6月14日(火)岡山「ワベンシヨンセンター」で開催された「第55期通常総代会」は、480名の総代が参加(本人出席331名・委任出席4名・書面出席145名)し、全5議案が賛成多数により可決されました。

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 定款の一部改定の件
第4号議案 役員選任の件
第5号議案 役員報酬決定の件

「雪舟くん」への協力事業

買物弱者への対応として、「雪舟くん」スペースの設置や商品配達サービスなどを始めます。総社市と協定を結んで7月からの実施を目指します。
③「コープ総社東の改装オープン」
改装工事のため休業中のコープ総社東は、7月8日(金)9時30分に新装オープンします。

**コープの洗剤を
1品購入につき
1円を寄付**

このキャンペーンは、
株「コープクリーン」の協賛に
より、期間中に宅配で購入
する「コープ洗剤1品につき
1円の協賛金が各生協指
定の寄付先に送られるもの
です。おかやまコープは、前
年同様、岡山県の「藻場生
態系復元実証事業」に寄付
します。

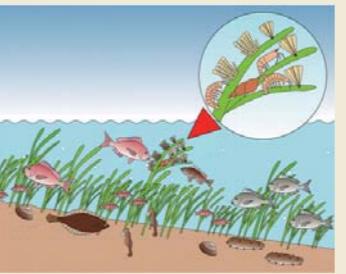
期間 2011年6月1回～10月4回企画
対象品 コープの洗剤7アイテム



※「藻場」とは

沿岸域の海底で海草(アマモなど)が繁茂しているところです。多くの生き物が集まり魚の餌場や産卵場所となるため「海のゆりかご」とも呼ばれています。

岡山県では備前市日生町沖にアマモ場を整備し、生態系復元の検証を行っている事例を行っています。



6月の生協の動き

(6月末現在)	
組合員数	316,062人
出資金総額	105億8,303万円
一人当たりの出資金	33,484円
供給高(全体)	31億1,724万円
(宅配)	22億2,753万円
(店舗)	8億8,971万円
経常剩余金(全体)	3,851万円
累計経常剩余金(全体)	5,035万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

7月8日(金)
改装オープンしました!



おかやま 春夏秋冬

瀬戸内市「牛窓」



10月の秋祭り(第4日曜日)では、神輿やだんじりが巡行し唐子踊が奉納されて、港町が祭り一色に染まります。

昔、この地を訪れたギリシャ人が、故郷のエーゲ海の風景とよく似ていることに感激したという逸話から、牛窓は日本のエーゲ海と呼ばれるようになりました。

小豆島と共にオリーブの産地として知られ、代表的な見所の一つ「牛窓オリーブ園」からは牛窓の景色が望できます。

夏は海水浴客でにぎわい、県内有数のフィッシングスポットとしても有名です。明るい太陽はもちろん「牛窓の夕陽」は日本の夕陽百選にもなっていて、昼間と違う表情を見せてくれます。

西日本有数のスケールを誇るヨットハーバーには、およそ400隻ものヨットやクルーザーが停泊しています。

歴史は古く、フェリー乗り場のある海岸沿いを一本裏に入ると、江戸時代から昭和の面影を今に残す「しおまち唐琴通り」に出ます。今村昌平監督の「カンゾー先生」のロケ地にもなり、昔懐かしい風景は牛窓の歴史を感じさせてくれます。

自然を楽しむもよし、歴史を訪ねるもよし、さまざま牛窓を発見してみてはいかがでしょう。

