

# くらしとなかま

KURASHI TO NAKAMA

くらし豊かに  
なかまとともに

くらしと  
なかま

## 2 特集 SPECIAL EDITION CO·OP復興応援企画

4 今月の  
逸品 co·op ロースハム(スライス)  
国産ポークあらびきウインナー

6 声にこたえて

8 いまどきTOPICS「10月はAMDA募金月間」／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「総社市 井山宝福寺」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



### キムチーズのカナッペ

材料(4人分) 1人前あたり: 141kcal

さつまあげ	4枚	マヨネーズ	大さじ3
スライスチーズ	2枚	キムチ	80g

#### 作り方

- 1 さつまあげは厚みを2等分にし、スライスチーズは4等分にする。
- 2 1のさつまあげにマヨネーズを塗ってキムチと1のチーズをのせ、オーブントースターで約3分焼く。

TEL 086-2556-2551-1 代

2011 No.443  
10  
無料  
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2011年  
10月号  
第443号  
発行日／2011年10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  
岡山市北区奉還町一丁目七一七

TEL 086-2556-2551-1 代

## 旬レシピ

江戸時代の初め鹿児島に伝来。晩夏から11月頃が旬。でんぶんと糖質が多くエネルギー源となる。ビタミンA(カロテン)・B1・Cや食物繊維を多く含む。皮の色が均一で肌の艶があり身がしまっていて傷や斑点のないものがよい。寒さに弱いので新聞紙などにくるんで保存。



### さつまいも

#### さつまいものピクルス

【材料(4人分)】	
さつまいも	200g
オリーブオイル	大さじ1
酢	大さじ2
砂糖	大さじ1
塩	小さじ1/2
粒マスタード	大さじ1
にんにく(つぶす)	1/2かけ
黒こしょう	少々



#### 作り方

- 1 ボウルにAを合わせておく。
  - 2 さつまいもは皮つきのままマッチ棒くらいの大きさに切り、水に5分程さらし水気をきる。熱湯でさっとゆでザルに取る。
  - 3 ①に②を熱いまま入れて混ぜ合わせ、粗熱が取れたら冷蔵庫で1時間以上冷やす。
- ※2~3日後でも味がなじんでOK。  
好みで、タイム・オレガノ・バジルなどを混ぜるとエスニックな味わいになる。

#### さつまいものしるこ風

【材料(4人分)】	
さつまいも	200g
かぼちゃ	350g
砂糖	60g
水	400cc
牛乳	250cc
白玉粉	50g
水	50~60cc



#### 作り方

- 1 かぼちゃはワタと種を取り除き皮をむいて1cm角に切り、耐熱皿に入れラップをして電子レンジ500wで4分加熱する。鍋にAと一緒に入れ火にかけて、かぼちゃが柔らかくなるまで煮て、冷ます。
- 2 さつまいもは、皮のまま、ひと口大の乱切りにし、水に10分程さらして水気をきる。
- 3 ①を汁ごとミキサーにかけ、なめらかになつたら①の鍋に戻し②を加えて芋が柔らかくなるまで煮る。牛乳を加える。
- 4 ボウルでBを耳たぶくらいの固さにこね、12個に丸めて中心を押して少し平らにする。③に加え浮き上がったら弱火で2分程煮る。



### きのこ

#### きのこの佃煮丼

【材料(4人分)】	
えのきたけ	200g
しめじ	100g
酒	大さじ4
塩	小さじ1/2
砂糖	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
ごはん	640g
卵黄	4個分
貝割れ大根	1/2束



#### 作り方

- 1 えのきたけは根元を除き、4等分の長さに切る。しめじは小房に分け半分に切る。(ゴミは拭きとり洗わない)
- 2 鍋に酒を入れアルコール分を飛ばし、①を入れて塩をふり蓋をして中火で蒸し煮にする。火がとおったらAを入れ、汁けが少し残る程度に煮つめる。
- 3 丼に温かいごはんを盛り②をのせ、中央に卵黄を入れ貝割れ大根を添える。

#### きのこの揚げ物(3種盛り)

【材料(4人分)】	
生しいたけ	12枚
しめじ	1パック
ムキエビ	160g
酒	小さじ2
塩	小さじ1/2
卵	1個
小麦粉	60g
ベーキングパウダー	小さじ1/2
水	130cc
青しそ(あらさご)	4枚
揚げ油	適量



#### 作り方

- 1 しいたけは石づきを取り除き、4枚と軸は薄切りにする(D)。しめじは2~3本の小房に分ける。
- 2 ムキエビ120gは包丁で細かく刻み Aで下味をつける。①のしいたけ8枚の笠裏に小麦粉(分量外)をついたのに平たくぬりつける。
- 3 ボウルで卵を割りほぐし、Bを振り入れ水を加えてさっくり混ぜる。
- 4 ③にしめじ、②のしいたけを1つずつ入れて、180°Cの油でからりと揚げる。残りの③にDとエビ40g、青しそを混ぜ、小麦粉を少し足して木しゃもじの上で形を整え同様に揚げる。



# 今月の逸品

Excellent article this month

co·op

# 国産ポークあらびきワインナー

ippin!

今から二〇年ほど前、ハムやワインナーーソーセージは、赤く着色されたものが当たり前で、発色剤や保存料など、様々な食品添加物が使われていました。食品の安全性に対する不安が広がる中、「子どもたちに安全なワインナーを食べさせたい」という組合員の願いから、極力添加物を使わないワインナーが開発されました。今回はCO·OPロースハム(スライス)・国産ポークあらびきワインナーをご紹介します。



## ハムカツ



[材料(2人分)]
CO·OPロースハム、
スライスチーズ、
味付けのり 各6枚
卵 1個
パン粉 適量
小麦粉 適量

### 作り方

- CO·OPロースハムの上にチーズとのりをのせ、その上に更にCO·OPロースハムをのせてサンド状態にする。
- 小麦粉・卵・パン粉を順につけ、フライパンに少し多めに油を入れて焼き揚げる。
- 両面がこんがり揚がれば完成♪

## ハムカップケーキ



[材料(4人分)]
CO·OPロースハム 6枚
玉ねぎ 1/2玉
ホットケーキミックス 200g
水 150cc
卵 1個
コーン 大さじ4
油 適量
バセリ(乾燥) 少々

### 作り方

- マグカップの内側に油を薄く塗っておく。
- 玉ねぎは細切りにして、CO·OPロースハムは1cm角に切る。
- 卵・水・ホットケーキミックスを混ぜてから、②とコーンを入れ混ぜる。
- マグカップの7分目まで生地を注いで、電子レンジ(500W)で1カップにつき3分間加熱し、バセリをかけて完成。

日本ハム(株)の吉村光敏さんにお話を伺いました。

## co·op ロースハム(スライス)

HACCPやISO14001を取得した衛生的な徳島工場で作られています。

ができるまで



### カーボンフットプリント\*に取り組んでいます!

\*原料の調達から、商品化され、消費され、廃棄されるまでにCO<sub>2</sub>などの温室効果ガスがどれだけ発生しているかを計算し、表示することを言います。CO·OPロースハムは、9月から「カーボンフットプリントマーク」をパッケージに表示しています。

添加物を使わないためには、徹底した衛生管理で、より製造に時間がかかること、厳選された原材料を使うことがわかりました。だからコープのハム・ワインナーは、安全・安心だけでなく、とても美味しいのですね。



### 使い方いろいろ

- カレー、シチュー、ボトフ、おでんなどの煮込み料理に。
- 肉じゃが風の煮物に。
- 炊き込みご飯に入れてもOK。

### 国産豚肉使用の「オールポーク」ワインナーです

一般には輸入豚肉を原料としているものが多い中、国産豚肉だけを使用した「オールポーク」のワインナーです。「オールポーク」とは、豚だけを使用して、デンプンなどの結着材料を含まないことを言い、肉の食感とジューシーな旨みがあります。

もちろん、発色剤を使わないで製造した「無塩せき」タイプなので、肉そのものの色合いです。乳化剤や保存料、着色料も不使用です。

「オールポーク」は、豚だけを使用して、デンプンなどの結着材料を含まないことを言い、肉の食感とジューシーな旨みがあります。

もちろん、発色剤を使わないで製造した「無塩せき」タイプなので、肉そのものの色合いです。乳化剤や保存料、着色料も不使用です。

「オールポーク」

## 共済のメリット

共済と生命保険の違いは何? コープ共済にはどんなメリットがあるの?

おこたえします! “共済”も“保険”も同じ“万が一の為の保障をするもの”ですが、“保険”はその対象を「不特定多数」としているのに対し、“共済”は特定の団体の構成員(生協では組合員)を対象とした、お互いに助け合う制度(相互扶助)のことといわれています。特に、コープ共済は、全国の生協組合員さんどうしが「自分の掛金が誰かの役に立っている」といったように“たすけあいの心”によってつながっていることが特徴的です。その他にもコープ共済の特徴として、次のようなものがあります。

- 組合員さんの要望を元に、制度改善や新しい保障商品開発が行われること(2011年度は要望の高かった《終身共済》が誕生しました)。
- 「申請忘れ」の呼びかけを行う等、もしもの時にお役立ちできることを最大の目的として、スピーディーなお支払いを実施していること。
- 手頃な掛け金、簡単な告知により、加入しやすい制度であること。
- いつもの生協が窓口であり、気軽に加入や相談がしやすいこと。
- コープ共済を通じて、組合員自身がくらしの保障についてお互いに学ぶ活動に取り組んでいること。

このような特徴こそが、コープ共済のメリットと言えるかもしれません。  
(共済グループ)

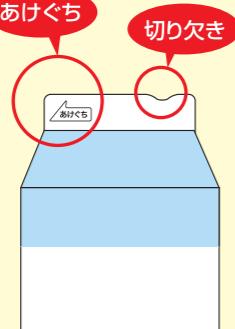
## 生協牛乳

開け口がわかりにくいので、いつも反対側を開けて失敗します。

おこたえします! 開け口の表記には2パターンあります。矢印を塗りつぶして「あけぐち」と別途表記したものと、生協牛乳のように矢印の中に「あけぐち」と記載したものです。それは、開け口の目印を「矢印」にする方と、「あけぐち」の文字で確認する方に分かれます。生協牛乳の製造メーカーでは、大き目の矢印の中に「あけぐち」と入れて文字を見せるようになっています。

また、牛乳パックの上部に丸くカットした部分があります。これは500ml以上の「牛乳」にのみ使用できる「切り欠き」というもので、この位置は開け口反対側の天面上部と食品品質表示基準で規定されています。そのため、この「切り欠き」の反対方向を開け口とご認識いただければと思います。

(コープCSネット)



## あさりの砂

あさりに砂が残っている。完全に砂抜きしたものをして欲しい。

おこたえします! あさりは海の砂泥が堆積している海底に生息し、餌を摂取する時に海水と一緒に周辺の砂泥も体内に取り込みます。このため入荷したあさりは砂を噛んでいることが多く、砂抜き水槽をなるべく自然の海と同じ状態になるよう調整し砂抜きをおこなっていますが、活動が弱いものもあり、十分に砂を吐き出さないあさりもあります。この度購入されたあさりの中にそれらのあさりが入っていたものと考えられます。大変不快な思いをさせ申し訳ございません。これからも鮮度が低下しないよう再度漬け込み時間、塩分濃度の調整を実施し、あさりが砂を吐き出しやすい状況を作りながらメーカーと対策を行っていきます。何卒ご理解をお願いします。

お手数をおかけしますが、組合員のみなさまのところでも、念のため砂抜きをお願いします。(コープCSネット)

### 砂抜き方法

ボウルなどの容器に、水1Lに対し大さじ2杯(約30g)の塩を溶かし、そこにあさりを入れます。トレーなどで容器を暗くし、静かな場所で行うことで砂抜きが十分に出来ると思われます。あさりの状況に応じて2時間程度お願いします。

## 国産果汁100%氷菓用キャンデーミニ

冷凍庫で凍らせたのですが、ぶどうは力チ力チに凍ったのに、りんごとみかんは凍つてないです。なぜでしょうか?

おこたえします! 過冷却という現象により、液体が凍らないことがあります。過冷却とは、安定した状態でゆっくりと温度を下げていった場合、凍り始める温度(水の場合0°C)になつても液体の状態を維持する現象のことです。衝撃を与えると凍りやすくなるので、手でたたくなど力を加えてからもう一度冷凍庫に入れるといいでしょう。衝撃を与えると一気に凍ることもあります。



商品裏面には「凍りにくい場合は、チューブを軽く振ってから、再び冷凍庫に入れてください。」と表示しています。  
国産果汁100%氷菓用キャンデーミニ  
(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。

## CDをパソコンで聴くと…

購入したCDをパソコンで再生したら、表示される曲名やアーティスト名がCDの内容と違っている。不良では?

おこたえします! パソコンでCDを聴く場合、あらかじめパソコンにインストールされている「音楽再生アプリケーション」を用いて聴くことになります。この場合、画面に表示される収録曲やアーティスト名など、実際のものと異なる誤った表示になることがあります。画面表示されている文字データですが、これはCD盤そのものに収録されているものではなく、「音楽再生アプリケーション」がインターネットを通じて「楽曲データベース」より入手したデータ、あるいは個人で曲目入力されたものとなります。「楽曲データベース」は一般的に『CDBB』と呼ばれ、CDBBユーザーの方々が自分たちの利便性のために登録・利用しているもので、国内のレコード会社は荷物を負っているものではありません。表示されている楽曲データの内容に誤りがある場合、ユーザーの方々が自身がそのデータを修正することも可能なようです。操作方法など詳細につきましては、「音楽再生アプリケーション」の製造元、あるいは「楽曲データ」の提供元へお問い合わせください。  
(品質管理室)

# いまどき TOPICS

## 10月はAMDA募金月間

おもいやり地球市民のバスポート

おかやまコーポは、岡山市に本部を置く国際医療ボランティア団体AMDAと2007年に協定を結び「AMDA基金」を設立、活動を支援しています。毎年10月をAMDA募金月間として募金の呼びかけをしています。募金は「AMDA基金」にプールし、要請に応じて支援金を送ります。今年もAMDA募金にご協力をよろしくお願ひします。



### 募金方法

- 宅配・募金袋 ..... 10月1週(10/3~7)に組合員1人につき1枚配布します。
- 商品注文書 ..... 10月3回(10/3~7)・10月4回(10/10~14)の注文書で1口200円の募金ができます。
- 店舗・募金箱 ..... 年間を通して設置していますが、月間のお知らせを行います。

### 募金の活用

- AMDAが行う緊急救援活動に対して、支援要請から1週間以内をめどに1件につき国外50万円、国内30万円の支援金を拠出
- 「AMDA社会開発機構」が行うザンビアプロジェクトへの支援の検討
- AMDAが行う支援活動への物資提供、AMDA主催行事・提携行事への協力  
東日本大震災では、被災者への緊急救援活動を支えるため、支援金や紙おむつ、衛生用品、食料品などを提供しました。

### ザンビアプロジェクト

2010年度は女性や青少年の職業訓練、子どもたちが学べる教室運営などに使われました。

※絵やお手紙を募集しています!募金と一緒に募金袋へ入れてください。AMDAに託してザンビアの子どもたちやボランティアスタッフに届けます。(募金袋にもメッセージ欄があります)



コンピューター教室の様子

### 1 コープ産直たまごの価格改定

トウモロコシなど穀物の相場が高騰し、飼料価格が大幅に値上がりしています。コープ産直たまご生産者の方々の経営を守り、今後も安定的に生産・供給していくために、10月から価格を変更することとなりました。

### 2 「秋の店舗加入キャンペーン」の取り組み

10月1日(土)～11月30日(水)、店舗で加入キャンペーントを実施。新しく生協に加入された方と紹介してくださった方に、お買い物券をプレゼント。期間中は「おかやまコープポイントカード」発行手数料が無料になります。

### 8月の生協の動き

(8月末日現在)	
組合員数	317,321人
出資金総額	106億3,941万円
一人当たりの出資金	33,529円
供給高(全体)	30億6,656万円
(宅配)	20億9,936万円
(店舗)	9億6,720万円
経常剰余金(全体)	△2,657万円
累計経常剰余金(全体)	1,732万円

※数字の△…マイナスの意味  
※累計……4月からの累計

2011年 8月  
だより  
理事会  
[報告されたことや  
話し合われたこと]



**精進料理の店 金亀(きんき)**  
電話／0866-92-3056  
営業時間／11:00～15:00  
(前日までの予約制)  
定休日／予約のない日は休業  
料理内容等はお問い合わせを。  
<http://park5.wakwak.com/~kinki/>

**三重塔**

(現総社市赤浜)に生まれた雪舟が幼くして修行に入り、涙でネズミを描いたとされる伝説で有名なお寺。

600坪の境内には、山門、仏殿、三重塔などが配置されていて、紅葉の時期には、モミジが深紅に色付きます。隣接して精進料理の店があり二重塔を眺めながら食事を楽しめます。

# おかやま 春夏秋冬 66

## 総社市井山宝福寺



### お立ち寄りスポット



#### コープ総社東

7月にリニューアルオープン。環境に配慮したLED照明を使用したエコストア。予約型乗り合いタクシー「雪舟くん」の待合スペースも。ぜひお立ち寄りください。

営業時間／9:30～21:00  
電話／0866-94-2800



#### きびじの里

国民宿舎に隣接した特別天然記念物タンチョウの保護と繁殖を目的とした施設。散策道から飼育ゲージの中のタンチョウの姿が見られます。

料金／入場無料  
開園時間／8:30～17:00  
電話／0866-90-2431



#### 国民宿舎 サンロード吉備路

備中國分寺にほど近い天然温泉のある公共の宿。和風・洋風の二つの大浴場は男女日替わり。日帰り温泉は11:00～21:00(毎週水曜日は15:00～21:00)

料金／大人600円 小学生300円他  
定休日／なし  
電話／0866-90-0550  
<http://www.sunroad-kibiji.com/>

