

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

くらし豊かに
なかまとともに

2 特集 SPECIAL EDITION 家族で確認・我が家の防災

4 今月の 逸品 ~おいしさの秘密~ 杵つき生小餅

6 声にこたえて

8 いまだきTOPICS「私たちの想いをかたちにして届けました!」

9 理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「岡山市 操山・操山公園センター」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



苺のツリーケーキ

材料(4人分) 1人前あたり:343kcal

牛乳	3/4カップ	ホットケーキミックス	200g
A プレーンヨーグルト	50g	らくらくホイップ	150ml
卵(溶きほぐす)	1個	いちご(うす切)	10個
シロップ	30g	粉砂糖	適量

作り方

- ボウルにAを入れて混ぜ、ホットケーキミックスを少しづつ加えながら混ぜ合わせる。
- ホットプレートを140度に熱し、①の生地大さじ5を2枚・大さじ3を3枚・大さじ1を2枚、それぞれ焼く。
- 器に一番大きなホットケーキを1枚のせ、クリームを絞っていちごをのせる。同様にして大きい順にのせていく。粉砂糖を振ってシロップをかける。

2011 No.445
12
無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2011年
12月号
第445号
発行日/2011年12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 086-256-2511(代)



ほうれん草

ほうれん草とくるみのオリーブあえ

【材料(4人分)】
ほうれん草 300g
塩 小さじ1/3
黒こしょう 適宜
オリーブオイル 大さじ2
くるみ 30g

1人前あたり
121kcal



作り方

- くるみはフライパンで1~2分炒って刻む。
- ほうれん草は熱湯で株の方から入れてさっとゆで、水に取り冷やしてしづらし、食べやすい長さに切る。
- ボウルに①・②を入れAを加えてよく混ぜ、器に盛る。

もう一品 ほうれん草のナムル (1人前あたり49kcal)

作り方 ②をごま油大さじ1、塩・しょうゆ・砂糖各小さじ1/2、白すりごま小さじ1である。

旬レシピ

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づらし、1回分に小分け密封して冷凍庫へ。

ほうれん草のケークサレ

【材料(パウンド型20cm1本分)】
ほうれん草 100g
パブリカ(赤) 50g
プロセスチーズ 30g
ウインナー 3本
卵 2個
A オリーブオイル 40g
B 牛乳 50cc
砂糖 大さじ1
C 塩・黒こしょう 各少々
小麦粉 100g
D ベーキングパウダー 小さじ1/2

1本分あたり
1272kcal



作り方

- ほうれん草をゆでて水に取り冷やしてしづらし、細かく刻み、よくしづらし。パブリカとチーズは1cmの角切り、ウインナーは輪切りにする。
- ボウルに卵を割り、すりあわせるように混ぜ、室温にもどしたAを入れ混ぜ、Bを入れ塩を溶かすようよく混ぜる。ふるったCを入れ混ぜて、①を加えて混ぜる。油を塗った型に流し入れ180℃に予熱したオーブンで35~40分焼く。竹串を刺して生地がつかなければでき上がり。

※クッキングシートを敷いた型で焼いてもOK。

大根



鮭のみぞれ煮

【材料(4人分)】
大根 300g
ほうれん草 60g
生鮭(皮骨なし) 4切れ
だし汁 200cc
酒 大さじ1
みりん 大さじ1
塩 小さじ1/3

1人前あたり
118kcal



作り方

- 大根は皮をむいてすりおろし、ボウルを受けたザルに移し汁気をきる。
- ほうれん草はゆでて水に取り冷やしてしづらし、食べやすい長さに切る。
- 生鮭は食べやすい大きさに切って、酒小さじ2(分量外)をふっておく。
- 鍋に①の大根汁とAを入れて煮立て、③を入れて2~3分煮る。鮭に火が通ったら、①の大根おろしと②を加えて一煮立ちさせる。
- ④を器に盛り、好みで刻んだ柚子皮を振ってもよい。

※鮭の他に皮や骨を除いた切身の魚ならOK。また、砂糖・しょうゆを加えて濃いめの味にすることもあり。

大根のピリ辛漬け

【材料(4人分)】
大根 300g
塩 小さじ1/2
生姜 5g
赤唐辛子 1本
しょうゆ 大さじ3
みりん 大さじ1
砂糖 小さじ1
ごま油 大さじ1/2

1人前あたり
52kcal



作り方

- 大根は皮つきのまま1cm厚さのいちょう切りにし、塩をして15分おく。
- 生姜はせん切り、赤唐辛子はヘタと種を取り輪切りにする。
- ①の水を除き、①と②を加えて混ぜ、冷蔵庫で30分以上おき、味をなじませる。

※大根の葉があれば、塩ゆでして粗く刻んで③に混ぜてもよい。

家族で確認・我が家家の防災

特集
SPECIAL EDITION

10 非常持ち出し品チェックリスト

- 飲料水
- 食品
- 貴重品(預金通帳、印鑑、現金)
- 救急用品
- 軍手
- 懐中電灯
- 下着
- 予備電池
- マッチ、ろうそく(火を付けるもの)
- ウェットティッシュ

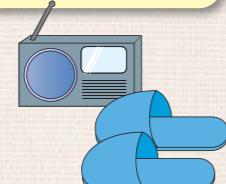
あなたにとって必要なものを記入しましょう↓

-
-
-
-

11 その他

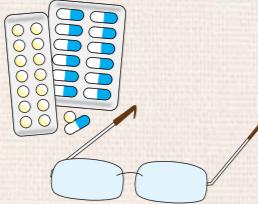
健康保険証のコピー・ラジオ・レインウェア・靴またはスリッパ・タオル・マスク・カイロ・ゴミ袋・紙皿・スプーン・油性ペン・ガムテープ・メモ帳など

持ち物はリュックに入れて、両手が使えるようにしましょう。



12 家族各自の必要品

スペアのめがね・常備薬・入れ歯・補聴器・生理用品。赤ちゃんのいる家庭は・紙おむつ・哺乳瓶・粉ミルク・母子健康手帳のコピーなど



備えは普段の
くらしから

10月1日にコンベックス岡山で開催された「ハッピーフードパーク2011」。そのステージで、いざというときに備えるための防災グッズの実演や防災クイズなどがありました。

バッグに詰めた「持ち出し品」のなかから、お餅やアルファ米の試食や、エマージェンシーシート(断熱・保温効果のある極薄シート)・ホイッスルを紹介し、ご家庭での備えを呼びかけました。

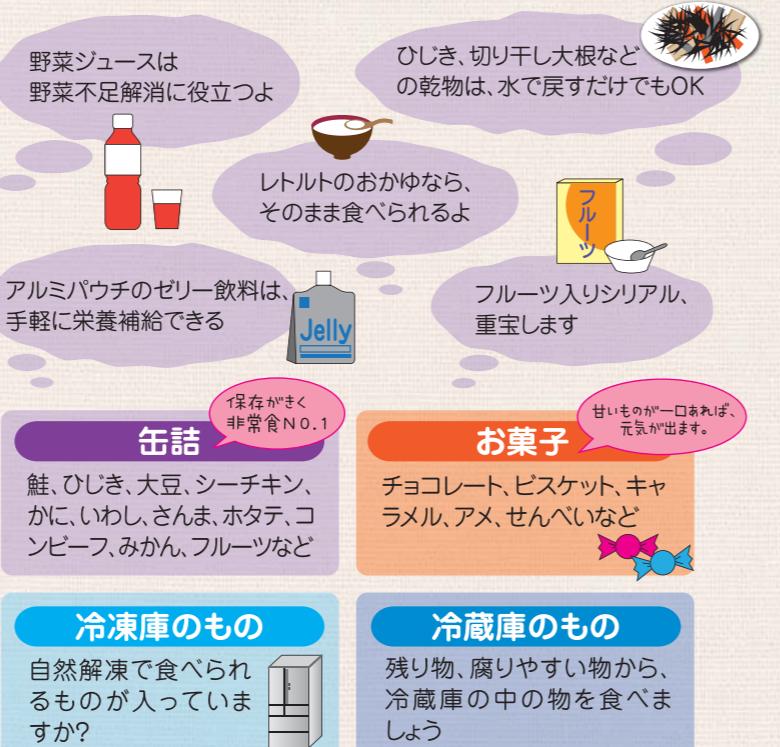
※今回の記事は『みんなで減災』(内閣府HP)等を参考にしました。

8 備蓄品

防災のために特別に用意するのではなく、普段の生活中である程度の量を蓄え、古いものから順々に使い、買い足しましょう。ライフラインが復旧するか、支援物資が届くまで、家族が3日ほど生活できる量が目安です。

- | | |
|--------------------------|---------------------------------|
| 飲料水 | 食料 |
| 1人1日3リットル | 乾パン、缶詰、アルファ米、レトルト食品、栄養補助食品、菓子など |
| 燃料 | 衛生用品 |
| 卓上コンロ、固形燃料、ろうそくなど | ティッシュ、トイレットペーパー、携帯トイレなど |
| 調理用品 | その他 |
| 紙皿、キッチン用ラップ、アルミホイル、割り箸など | ゴミ袋、せっけん、シャンプー、リンス、タオルなど |
| 生活用水 | |
| 風呂や洗濯機にためておく | |

9 日常食を非常食に



特集
SPECIAL EDITION

今年3月の東日本大震災では、一瞬で日常の生活がなくなるという怖さを改めて感じました。

また、比較的自然災害の少ない岡山県ですが、9月には13年ぶりに台風12号の直撃を受けました。

冬休み、家族が集まるクリスマス、お正月に、わが家の防災について話し合ってみましょう。あなたの住む市町村のハザードマップ(災害の危険度を示す地図)も確かめておきましょう。



「おかやまコープのハッピーフードパーク2011」のステージで防災グッズの紹介

「生き残ってから」よりも「生き残るために・死なないために」に

4 注意しましょう

- 割れたガラスから足を守るために、室内でも靴をはいて行動する
- 窓やドアを開けて、逃げる道を確保する
- あわてて外に飛び出さない
- 外で揺れを感じたら、門や塀には近づかない

5 避難する

安全が確保できない場合は、避難所へ行かなければいけません。外出先、会社、学校からの避難場所を確認しておきましょう。

- 会社や学校など外出先からの避難場所を確認している
(避難場所…)
- 避難場所までの経路を確認している
()
- 家族の安否確認の方法を話し合っている
()

6 家族の安否を確認する

- 保育園、幼稚園、学校における、災害時の子どもの引き取りに関する取り決めを確認しておきましょう。
()
- 被災しにくい、離れた場所に住む親戚や知人を経由して連絡が取れるような方法を決めておきましょう。
()

7 171災害用伝言ダイヤル

- メッセージを聞く
171+2+被災地の電話番号
(※市外局番から)
- 災害用伝言
ダイヤルセンター
171
- メッセージを残す
171+1+被災地の電話番号
(※市外局番から)

1 まず、チェック

家族で情報を共有しておきましょう。

- 家の中でどこが一番安全か ()
- 自宅からの避難場所は ()
- どこを通って避難するのか ()
- 非常持ち出し袋はどこにあるのか ()

2 身を守るために

阪神淡路大震災では、死亡原因の約80%が家屋倒壊や家具の下敷きによる圧死、窒息死でした。対策はしていますか?

- 家屋の耐震性を診断してもらった
- 耐震補強をした
- 家具や電化製品を固定した
- 寝室、子ども部屋等の出入り口近くに、背の高い家具は置いていない
- 家具などの上部に重いもの、割れやすいものは置いていない



3 災害に備えて

地震による火災は大きな被害になります。ガスの元栓を締めて、電気のブレーカーを落としましょう。

- 消火器を用意していて、使い方を確認した
- 消火器の有効期限 ()
- ガスコンロやストーブの近くに燃えやすい物を置いていない



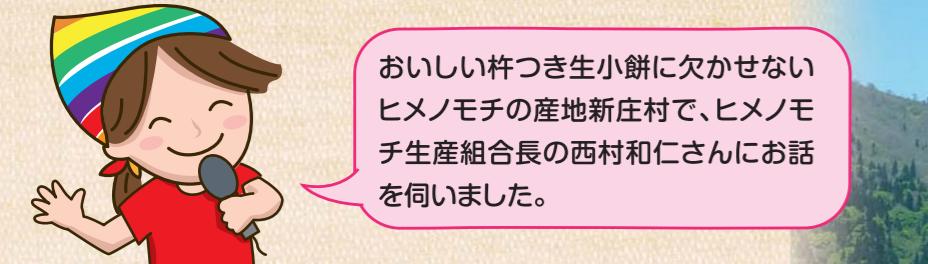
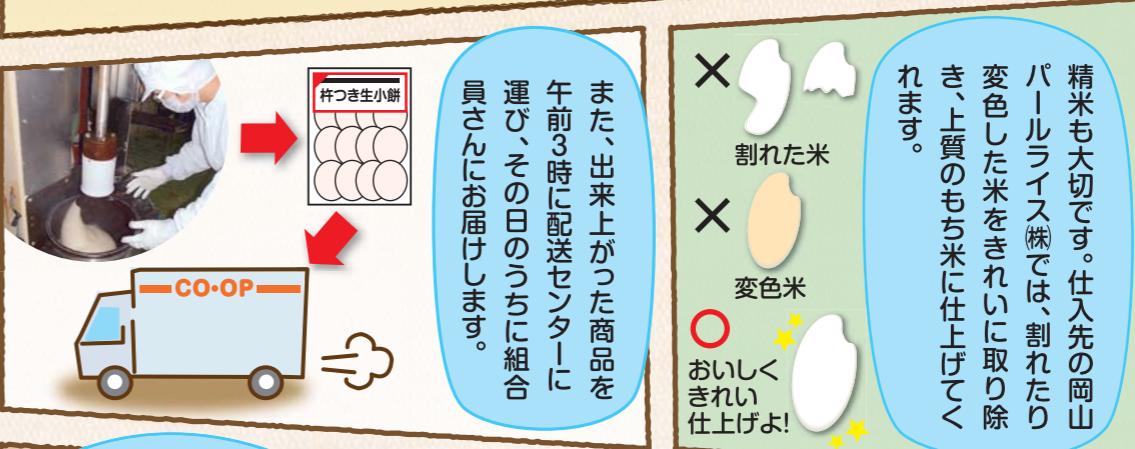
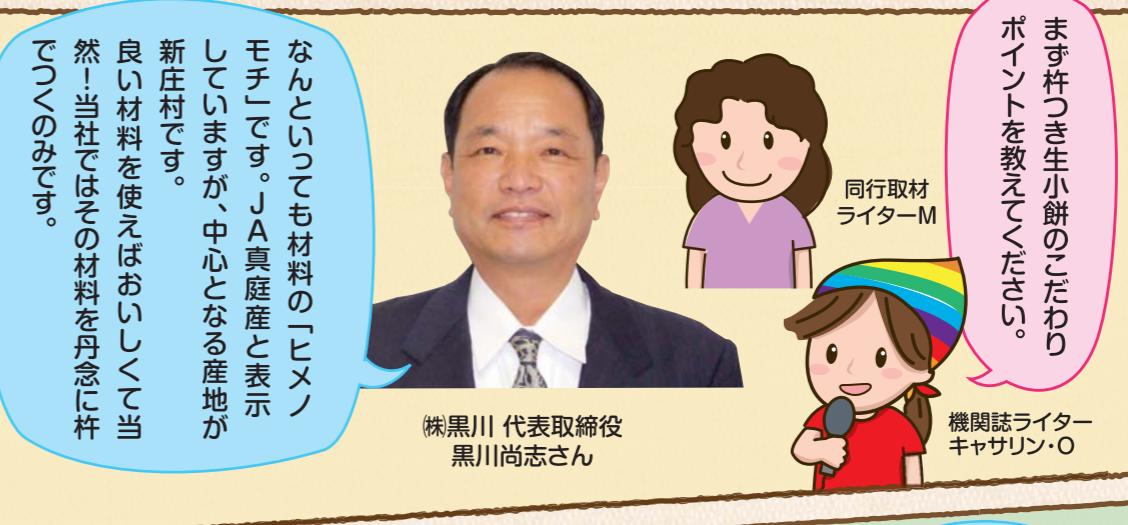
今月の
逸品
ippin!
Excellent article this month

「おいしさの秘密」 杵つき生小餅

お正月に欠かせないお餅の製造メーカーの株式会社黒川の代表取締役 黒川尚志さんと、新庄村ヒメノモチ生産組合の組合長 西村和仁さんに「おいしさの秘密」をインタビューしました。



杵つき生小餅
12月3回、12月4回 宅配予定価格
1kg…1,080円 1kg×2…2,080円
31日配達もあります(詳しくはeatsでご確認ください)
店舗予定価格
500g…630円 年末には1kgの企画もあります



もともとは新庄村でもうるち米を作る農家がほとんどでした。転機は昭和55年の冷害・長雨でした。この年、多くの農家が大打撃を受けましたが、「ヒメノモチ」は寒さに負けず収穫できたのです。

そのヒメノモチで作ったお雑煮が、やわらかく伸びが良くておいしかった!

ヒメノモチは東北の試験場で生まれた品種で、寒冷地で作るのに適しています。新庄村は夏の朝晩の寒暖差、旭川の源流のひとつという水質の良さ、古くからの畜産による良質の土など、ヒメノモチの生産に適していました。

そこで、うるち米から「ヒメノモチ」への切り替えを呼びかけ、村ぐるみで「ヒメノモチ」を育んできました。広報にも力を入れ、特別村民制度*や生産組合設立等に取り組んできました。ヒメノモチを使った加工品の工場も増設できました。

*年会費制で、特別村民証発行やふるさと小包など、いろいろな特典がある。



今年はおかやまコープ美作エリアの組合員のみなさんに田植え・稻刈り体験に来ていただき、交流の場を作ることもできました。

戦後、お米は質より量という考えが主流でした。その後、減反政策を経て平成5年頃から量より質という考えに変わってきたように思います。昔ながらのやり方が理にかなっていたのではないでしょうか。

ヒメノモチを通じて文化の伝承や、新庄の美しい景色も発信していきたいです。



新庄村で作った
ヒメノモチを使った
特産品

- ### 豆知識あれこれ
- お餅の上手なゆで方
 1. 耐熱容器(どんぶり等)に、お餅が完全に隠れる量の水を入れる。
 2. 瓶器にお餅を入れ、電子レンジで加热(2~3個で3~5分が目安)。
 3. お餅が浮き上がりってきたら、でき上がり。お箸で餅の芯までやわらかくなっているか確かめてね。

※冷凍保存の場合でも同様の方法でOK。
 - お雑煮以外の食べ方は?
薄く切ってフライパンに並べて焼いてピザ生地風。手あげに入れて餅巾着。好み焼きやたこ焼きにいれて意外なおいしさ。

わたしたち組合員も、こうじつた商品を利用することで農業を守っているのですね。

ぜひ、お試しあれ!!



声に! おたえて

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。

CO・OPコアノンロール

使い終わりがシワになって、最後まで
使い切れないのが残念です。改善で
きませんか?

おたえします! 芯部分にシワが発生し、そのシワに紙がくい込んでがれにくくなることが、コアノンロールを最後まで使い切れない原因と考えられました。コアノンロールはジャンボ原紙と呼ばれる巨大なロールから規定の長さに巻き取って作られます。この巻取りラインが現在7機ありますが、本年3月、このうちの1機にエキスパンダーロール※(紙のシワを伸ばすための回転駆動ロール)を試験的に設置しました。巻取り開始時の紙のたるみを防ぎ、シワの改善が期待されました。現在7機中6機まで改善が進んでおり、残る1機にも近々追加の予定です。(品質管理室)

※エキスパンダーロール
形状が湾曲しているため、紙のシワを伸ばしてくれます。



ジャンボ原紙

魚の原産地

回遊魚の産地はどうやって決めているの?



国産品の場合は、生産した水域名または地域名(養殖場の属する都道府県名)が原産地となります。それに対して、回遊魚のように水域の特定が困難な場合は、水揚げした港名または水揚げした港が属する都道府県名が原産地として表示されます。ちなみに、輸入品は原産国名で表示し、水域名を合わせて書くことも可能です(インド洋で韓国漁船が操業、釜山港に水揚げされたマグロは韓国産となる)。(コープCSネット)



センターのフリーダイヤル

携帯電話からもつながったらいいな。



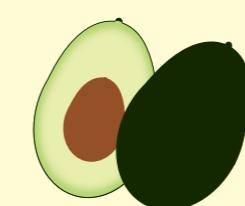
今のところ各センターでは、フリーダイヤルに加え、代表電話番号も案内チラシに掲載しています。現在準備を進めている「CSネット組合員サービスセンター」が出来ると、これまで各センターにいただいていたお電話はすべてサービスセンターでお受けすることになります。その場合は、ご注文、お問い合わせともに携帯電話通話が可能となります。サービスセンターの開設は2012年4月予定ですので、もうしばらくお待ちください。(宅配運営グループ)

アボカド

アボカドの表面が白いのですが大丈夫なの?



白い粉状のものは、「ブルーム」といいます。アボカド自体が乾燥や病気から自分の身を守るために生理作用なので、食べても問題ありません。(店舗商品グループ)

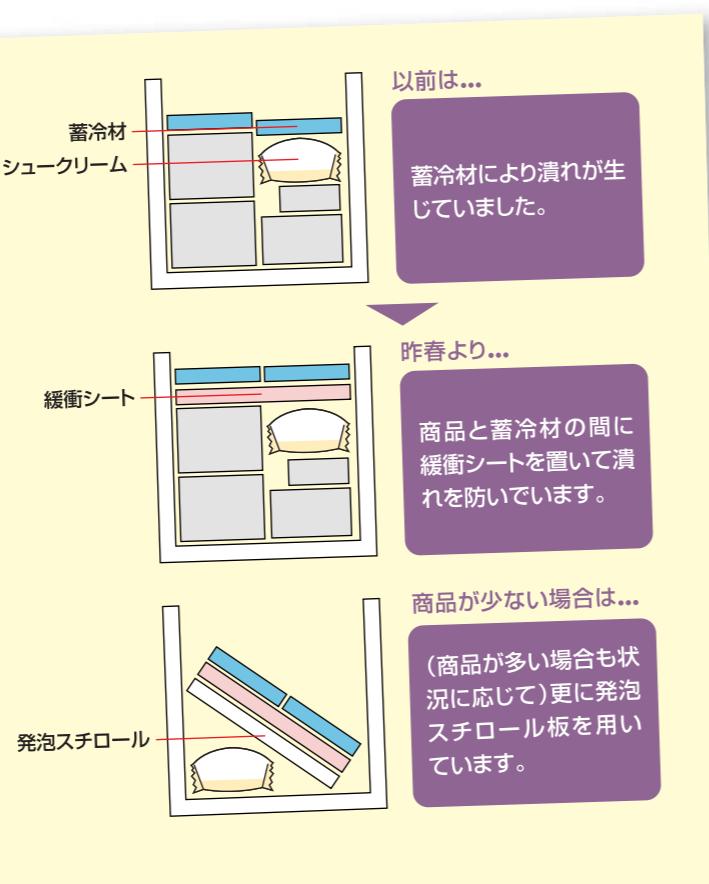


シュークリーム

個包装のシュークリームがつぶれて
いることがある。

おたえします! 「個包装のシュークリーム」のようにつぶれやすい商品は、最後に集品をして、他の商品が上に載せられないようにしていますが、その上に蓄冷材(1枚500g×2枚)が置かれるため、蓄冷材による潰れが生じていました。そのため、他の商品の間にシュークリームを置き、昨春より「商品の上に専用緩衝シートを置いてから蓄冷材を置く」運用に改めました。商品が少ない場合、緩衝シートだけでは潰れを防ぎきれないため、加えて発泡スチロール板を活用しています。この運用で商品が少ない場合の潰れ防止は十分な効果を得ています。更なる潰れ防止策として、現在は商品が多い場合も、状況に応じて、発泡スチロール板を用いています。

(宅配物流グループ)



企画要望

企画要望書を出しても実現されません。
企画できないのなら、「お届け表」につける
必要はないのでは?

おたえします! いつも宅配事業をご利用いただき、ありがとうございます。せっかくの企画要望にお応えできない状況が続いているので申し訳ありません。宅配のお届け表には、奇数月の第一週に、組合員さんからの声をいただく欄を設けており、その中で商品の企画要望もいただいているあります。現状としては、お届け表以外も含めて、毎月約400件~500件のお声をいただき、その中の約40%の企画が実現されています。品揃え基準や過去の販売実績なども考慮して企画しておりますが、ご要望に沿えない場合もありますので、何卒ご了承ください。今後も引き続き、企画要望がより多く実現されるように努めてまいりますので、よろしくお願ひいたします。

(宅配運営グループ)

「うまいもの宅配」

「うまいもの宅配」のチラシにも次回企画を書いてほしい。

おたえします! 「うまいもの宅配」は当初スポット的な企画が多く、次回企画が未定の商品が多くありました。昨年より月1回のチラシ配布が出来るようになり、組合員さんから支持をいただく商品も増え、毎月のように企画している商品も増えてきました。現在メーカーとも調整をし、計画的に購入していただけるよう、それぞれの商品の年間企画予定表を作成するようにしています。確定しましたらチラシの方でも企画予定としてご案内できると思いますので、もうしばらくお待ちください。(コープCSネット)



いまどき TOPICS

私たちの想いを
かたちにして届けました！

コープの絆で支えあってつながって

東日本大震災 おかやまコープの支援の取り組み

支援募金(3/12~8/31の期間)

おかやまコープ全体で **5,472万3,615円**

募金は日本生協連より各県を通じて被災地へ送されました。

東日本復興支援 バンドの販売(9月末)

おかやまコープ全体で **4024個 47万6,320円**

12月4回まで企画します。
引き続きご協力ください。

注文番号	大人用(200円) 299928	子ども用(100円) 299910
------	------------------	-------------------

東日本復興支援企画(9月末)

eatsとキャロットの商品を利用して1円支援
計 226万9,364円

被災地の生協や取引先への支援募金として使われます。12月4回まで企画します。
引き続きご協力ください。

店舗では

売り上げの一部を募金
計15万8,880円

5、7、11月に「～想いをのせて～がんばろう！東日本」応援セールを行いました。

おかやま 春夏秋冬

岡山市操山・里山センター



おかやま
春夏秋冬



山腹にある安住院多宝塔より市街地を一望に



八重岩古墳(6世紀頃)の巨石



お問い合わせ
●入館料／無料 ●TEL／(086)270-3308
●開館時間／午前8時30分から午後5時
●休館日／毎週火曜日(祝日の場合は翌日)、
年末年始12月29日～1月3日
●URL／satoyama@okayama-park.or.jp



【ご家族そろって
おいでください】
センター職員 大平弥生さん

操山や里山に関する情報が揃い、憩いのスペース
トイレ・駐車場等も整備されています。
歩いてみましょう。
操山ガイドマップ」を貰って里山センターから
や星空の観察会があります(要問い合わせ)。
●1月～2月にかけてバードウォッチング・草木
観察会等が開催されます。

10月の生協の動き

(10月末日現在)	
組合員数	321,022人
出資金総額	107億228万円
一人当たりの出資金	33,338円
供給高(全体)	29億8,818万円
(宅配)	20億6,052万円
(店舗)	9億2,766万円
経常剰余金(全体)	△3,100万円
累計経常剰余金(全体)	△4,851万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

- 1 基本計画**
「岡山県食料自給率向上推進大賞」を受賞
- おかやまコープは、今年度の「岡山県食料自給率向上推進大賞」を受賞しました。

2 「岡山県食料自給率向上推進大賞」を受賞
おかやまコープは、今年度の「岡山県食料自給率向上推進大賞」を受賞しました。



※10/29「岡山あぐり総合フェア」で
行われた表彰式で、岡山県知事から
表彰状を受け取る岡本全体理事(右)。

2011年 10月
だより
理事会

【報告されたことや
話し合われたこと】



この賞は、県産牛乳や米等の消費拡大による地産地消の推進や、豚・牛・産直の親鶏などの餌への飼料米・飼料用稻などの配合による「食料自給率の向上につながる取り組み」が評価されたものです。

