

# くらしと なかま

くらし豊かに  
なかまとともに

KURASHI TO  
NAKAMA

2012 No.448

3

無料

ご自由にお持ちください

2 **特集** SPECIAL EDITION  
~東日本大震災から1年~  
いつも心はそばに

6 **今月の逸品**  
牛窓ちりめん

8 いまどきTOPICS「おかやまコープクラブ」/理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「おくはざかわ おおやまざくら岡山市南区奥迫川 大山桜(旧灘崎町)」

10 声にこたえて/消費生活センターより  
みんなの広場

12 旬レシピ



## 椎茸とベーコンのイタリアンいため

材料(4人分) 1人前あたり: 148kcal

干しいたけ	30g	塩	小さじ2/1
オリーブ油	大さじ3	ミニトマト(2等分)	10個
赤唐辛子(輪切り)	1本	パセリ(みじん切り)	少々
にんにく(みじん切り)	1かけ	粗挽き黒こしょう	少々
カットベーコン	40g	レモン(くし形切り)	適宜

作り方

- 1 干しいたけの軸を折ってお湯に約10分浸し、一口大に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、唐辛子・にんにく・カットベーコン・塩を順に入れて中火でいためる。
- 3 ①・ミニトマトを加え、中火でサツといためたら②を振る。お好みでレモンを絞っていただく。

おかやまコープは、この1年間に次のような支援活動を行いました。

## I. 人的支援・物資支援では

時期	内容	支援先	
3/14	物資支援: AMDA※の要請に応じて緊急支援をしました ※2007年に活動を支援する協定を結んでいます	飲料・カップ麺・レトルト米飯、生理用品 等 4万5,444円(400点)	AMDAを通じ被災者へ
3/17~7/15	人的支援: お見舞い活動、移動販売、店舗支援、共済加入者訪問、仲間づくり支援(第1・2陣のトラック隊は物資支援を兼ねました)	職員10チーム 20名	みやぎ生協・いわて生協・コープふくしま
3/17	物資支援: 支援派遣職員第1陣がトラックで搬送しました	日用品、飲料、カップ麺 等 15万656円	日本生協連を通じ被災生協へ
3/19	物資支援: AMDAの要請に応じて現地スタッフの食料支援をしました	82万5,782円 (約1,000食)	AMDAの現地スタッフ
3/24	物資支援: 支援派遣職員第2陣がトラック搬送し、現地で移動販売しました。売上は全額支援金としました	日用品、下着、卵、野菜 等 14万9,342円	日本生協連を通じ被災生協へ
3月	物資支援: 要請に応じてカゴ車※を提供しました ※荷物を運搬する台車	カゴ車500台	東北サンネット事業連合
7月	物資支援: 要請に応じて喪服を提供しました ※職員を中心に呼び掛け	喪服・靴・バッグ・ストッキング 等 段ボール31箱分(158点)	いわて生協
8・9・10月	人的支援: 被災地ボランティア活動に女性、定時職員も参加しました	職員3チーム18名(8月岩手県6名・9月宮城県7名・10月岩手県5名)	現地ボランティアセンター
2012年1月	物資支援: AMDAの要請に応じて仙台の「震災ホームレス」支援団体へ食料を提供しました	カップ麺1万食	AMDAを通じ被災者へ

## II. 募金・支援金では

時期	内容	支援先	
3/12~10/31	募金: 宅配OCR・店内募金箱で	5,512万4,730円 (わくわくカエル、ポイント券募券含む)	日本生協連を通じ被災地へ
3月	支援金: 要請に応じてAMDA 支援基金から支援金を拠出しました	30万円	AMDA
6月1回~ 12月4回	商品を通じた支援: 宅配・復興支援企画: eats、キャロットの対象商品購入で募金	対象商品利用点数×1円 460万6,477円 (CSネット全体では1,683万6,752円)	コープCSネットから被災メーカーへ300万円、残りは被災地生協に(3/8贈呈)
6月~12月末	商品を通じた支援: 復興支援バンドの収益金	48万2,525円 (CSネット全体では183万3,010円)	
7月	支援金: 経営カンパ	373万1,400円 (日本生協連2011年度会費の6か月分)	日本生協連を通じ被災生協へ
5・7・11月	商品を通じた支援: 店舗「東日本応援セール」売上金の一部を募金しました	15万8,880円	日本生協連を通じ被災生協へ

今回、機関誌の組合員ライターであるわたしたちはこの一年を振り返り、被災地の生協組合員のみなさまに、このメッセージを送りたいと思います。

東日本をおそった未曾有の大震災、あれからもう一年たちました。

わたしたちおかやまコープの組合員も、少しでもお役に立てたらと思い、募金や被災地で生産された商品の利用をすすめてきました。また、「募金以外にできることは?」と、被災地を応援するメッセージと共になでこの種を贈る活動も行われました。それらはおかやまコープ職員と国際医療ボランティア団体AMDAによって現地に届けられました。AMDAの活動拠点である大槌町の方から「なでしこが花を咲かせた」というビデオメッセージが届いたことを知り、勇気づけられる思いでした。



わたしたちは支援に行った職員の体験を知り、何ともやるせない気持ちになりました。物資の配布時、組合員家族以外のお子さんに「これもらえないの?」と聞かれたそうです。あげたい気持ちはやまやまでも、組合員対象の支援の場合、どうすることもできません。また、「たすけあい共済」に加入している組合員へのお見舞い金給付活動に行った職員は、組合員宅を訪問し、出てこられたお子さんに「お母さんはおられますか?」と尋ねたそうです。すると、津波で流され亡くなったことを知らされ、言葉を失ったそうです。同じ組合員でも「たすけあい共済」に加入していなければお見舞い金を支払うこともできません。

支援から戻った職員は、「こんな時にお役に立てるためにも、もっと多くの人に生協の組合員さんになっていただこう」と決意を新たにすると語ってくれました。



カンパを募り、ボランティアで支援に行った職員も何人もいます。いずれの職員も、被害の凄惨さに驚きながらも、被災者の方々の「ありがとう」の言葉に救われたようでした。そして、「自分にできることは?もっと人の役に立ちたい」、そんな気持ちをさらに強くしている様子が報告書からうかがえました。

ただ、あれだけの災害も、時間が経つごとにわれわれは忘れてしまいがちです。東日本が完全復興しても、大切な人を失った方々は、悲しみと一生寄り添って生きていかなければなりません。そういったことを心に刻まなければならないと思うのです。

3月11日はメモリアル・デーであり、新たなスタート地点でもあると思います。1年後、「平和な一年だった」と振り返れることを目標に、平凡な日常に感謝して過ごしたいと思います。

今後の東日本の復興、そしてみなさまの心とくらしの再生をお祈りしています。

2012年3月11日

被災地組合員のみなさま

機関誌 組合員ライターより

特集  
SPECIAL  
EDITION

東日本大震災から1年  
いつも心はそばに

「くらしとなかま」では、おかやまコープの被災地支援を何度か誌面に取り上げてきました。一年の節目を迎え、これまでを振り返るとともに、これからの取り組みをお知らせします。

# 東日本大震災支援 「忘れない3.11」 企画

～おかやまコープは継続した支援をしていきます～

東日本大震災から1年を迎え、引き続き復興支援をしていく上で、3月の一ヶ月間を特別に位置づけて、事業を通じて、また他団体との協同で、さまざまな取り組みを行ってまいります。

## 宅配では

Eats表紙・裏表紙と  
キャロット企画全品で「1点1円」を  
2012年4/1回～2013年1/5回  
まで延長します。



- 職員は制服に上右のバッジを付けます。
- 宅配の車両に上左のステッカーを貼ります。

## 店舗では

右下のポスターを掲示し  
東北支援企画と  
防災フェア  
(3/9～12)に  
取り組みます。



## 2012年度も引き続きご協力を

宅配運営グループ  
統括 坂本 昌靖

東日本大震災から1年が経過しました。この1年間、おかやまコープでは震災発生直後の支援物資搬送をはじめ、共済見舞金の給付活動、ボランティアなどの被災地支援活動に、総勢38名が参加しました。支援に参加した職員は、様々な気付きを持ち帰ってきました。そして被災地での活動を通して、長期にわたっての支援の必要性を痛感しています。

宅配事業では、Eats表紙、裏表紙とキャロット企画全品を対象に、ご利用1点につき1円の復興支援金の積み立てを行ってきました。組合員さんのご協力により、支援金は、中四国の9生協全体で約1,800万円、おかやまコープだけでも約500万円に達しています。あらためて皆さんのご支援に感謝いたします。

2012年度も、引き続き4月1回～1月5回の期間、上記企画商品を対象に、復興支援金の積み立てを継続します。復興支援金は、甚大な被害を受けられた取引先や東北8生協に見舞い金として届けられます。

被災地の日も早い復興への願い。そんな願いをかたちにする一つとして、復興支援金の取り組みが、被災地の方々にとって少しでもお役に立てれば幸いです。

## 協同の支援の取り組みや企画のご案内

〈岩手県大槌高校吹奏楽部を迎えて〉  
AMDAと共催して  
演奏会をオルガホールで行います。

〈「こどもたちの3.11震災報告写真展」開催〉  
ユニセフの取り組みに、  
後援や当日の運営で協力します。

岡山YMCAが取り組む  
〈復興支援チャリティーコンサート〉  
ご案内

日時:3月16日(金)  
岡山市民会館  
開演18:30～  
大人1000円  
子ども500円



3/11に、山陽新聞朝刊「くらしをつくる⑩」  
でおかやまコープの支援活動をお知らせします。

この1年、さまざまな取り組みへのご協力をありがとうございました。  
支援はまだまだ続きます。  
結ばれた絆を大切に、引き続き力を合わせていきましょう。

## Ⅲ. 他団体との協同による支援

### ①AMDA主催

「中学生サッカー交流大会」(8/4)

昼食・飲料・記念品を提供しました。



### ②ボランティア団体岡山バトン主催

「福島日本舞踊サークル夏合宿支援」(8/11)

コープ大福で交流会を開き、昼食・おやつを提供しました。

## Ⅳ. その他の支援

### ①ハートフルメッセージ(4月)

組合員・職員から1,300枚超の  
メッセージが寄せられました。  
AMDAと被災地支援の職員に託  
して現地の組合員に届けました。



### ③おかやまコープのハッピーフードパーク(10月)

「東日本大震災被災地支援コーナー」を設け、支援活動内容の  
展示、いわて生協商品の販売、  
被災メーカー4社によるブ  
ース、募金活動を行いました。



### ②ビデオレター(8月)

被災地訪問時、組合員によるビデオレターを「大槌町の  
夏本団地」「被災メーカー(4社)」へ持参しました。大槌町  
からお礼のビデオレターが届きました。

### ④AMDA大槌健康サポートセンター開所のお祝い(12月)

掛け時計と案内看板を贈呈しました。  
「いつも心はそばに」のメッセージを添えました。



おかやまコープさん、ありがとう!

AMDAボランティアセンター  
小池彰和

今やおかやまコープはAMDAの活動にとって不可欠な存在です。如何なる時でもお互いが尊敬と信頼の固い絆で結ばれたパートナーです。

繰り返されたコープさんの救援物資提供のうち、最初にAMDAから積み出した3月14日、次いで19日コープ大福からの大量積み出しのトラック出発を私は見送りました。その後8月の中学生同士のサッカー交流、また12月18日大槌町でのAMDA健康サポートセンター開所式と、折にふれコープさんならではの配慮に満ちた支援を見てきました。

先の長い復興への道のりでもまだまだお世話になることと思います。ご指導をお願い申し上げます。

## 鍼灸治療に来所されている被災者の方のことは

AMDA大槌健康サポートセンターに  
来所し、治療することで身体が楽に  
なったら心まで癒されます。また、夜眠  
れ、笑えたり泣けたり、誰かと会いた  
いと感情を出せる様になったら食事が  
おいしくなりました。前向きに生活できる、  
考える場だと思います。



## 灯油支援に感謝します

コープ東北サネット事業連合

東日本大震災後初めての冬を迎えて、組合員に安定して灯油を供給し続けることが暮らしを支える生協としての役割であると考え、昨年の11月21日から岩手、宮城、福島3県で、応急仮設住宅にお住まいの生協灯油利用の組合員への「シーズン1回の灯油18ℓ」と「ポリ缶収納ボックス」の無償提供を開始しました。その後、応急仮設住宅以外の被災組合員へも灯油支援を広げました。

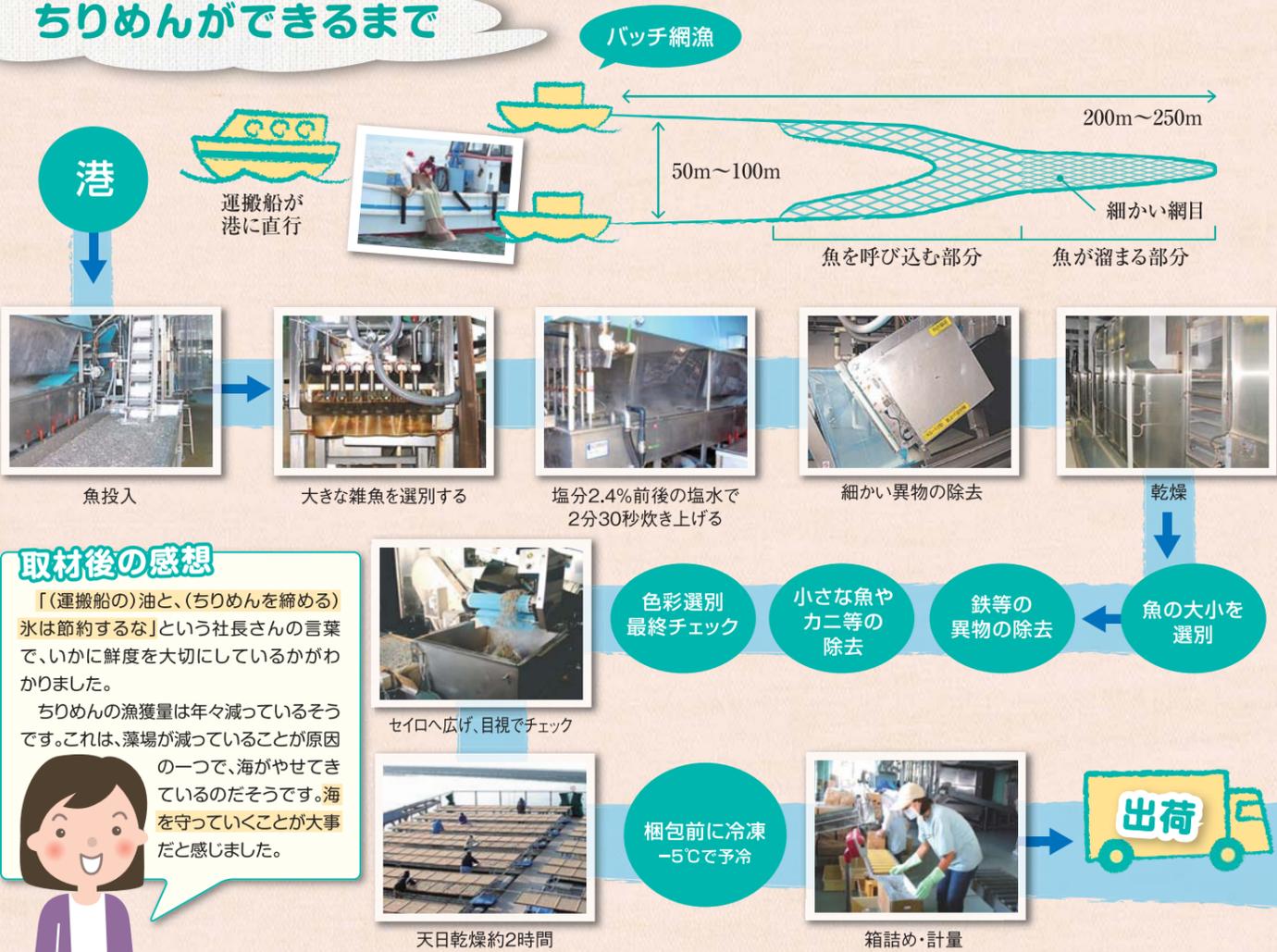
2月1週時点で、灯油支援組合員数は、3生協合計で3,659人となっています。東北では3月中旬頃まで寒さが続きますので、生協の灯油事業を通じて被災組合員に対して、できる限りのお役立ちを進めていきます。温かいご支援を本当にありがとうございました。

## 灯油利用組合員さんの喜びの声

・ポリ缶が無く、買いに行けなくて困っていた所に届いて本当に助かっています!  
・ポリ缶を玄関の中に置いて狭い思いをしていましたが、ポリ缶収納ボックスを頂いて、カギ穴付きのため、外に置く事ができるようになりました!



# ちりめんができるまで



**取材後の感想**  
 「(運搬船の)油と、(ちりめんを締める)水は節約するな」という社長の言葉で、いかに鮮度を大切にしているかがわかりました。  
 ちりめんの漁獲量は年々減っているそうです。これは、藻場が減っていることが原因の一つで、海がやせてきているのだそうです。海を守っていくことが大事だと感じました。

今月の逸品  
 Excellent article this month  
 Ippin!



**ちりめんソーセージの炒飯**  
 1人あたり: 434kcal

**【材料4人分】**  
 ご飯 ……お茶碗4杯分  
 卵 ……3個  
 サラダ油 ……大さじ2  
 ウィンナー(輪切り) ……95g  
 ミニトマト ……8個

ちりめん ……25g  
 塩 ……小さじ2/1  
 ごま油 ……少々  
 ミニトマト ……8個

- フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、割ほくした卵を流し入れてかき混ぜ、いり卵にして取り出す。
- ①のフライパンを拭いて残りのサラダ油を熱し、強火でウィンナーをいため、水気をしぼった小松菜を加えいため合わせる。
- ②にご飯を加えてさらにいため合わせ、ちりめん・塩・①を戻し入れてごま油をふる。全体を混ぜ合わせて器に盛り、ミニトマト(2等分して切れ目を入れる)を飾る。

牛窓ちりめん 50g  
 通常価格 ……298円  
 宅配予定価格 4月4回 **268円**

風味豊かな瀬戸の恵み  
 牛窓ちりめん

鮮度抜群の牛窓のちりめんが、おかやまコープの地産地消商品として四月からデビューします。岡山県で唯一ちりめんを製造している、瀬戸内市牛窓町の服部水産へ行って、お話を伺いました。

**鮮度が違います**

瀬戸内の近海で獲れた鮮度のよい原料(片口鱚・真鯛の稚魚)を使用しています。魚を網で傷つけたり、自重でつぶれたりしないように、細心の注意を払いながら水揚げします。すぐに氷水で締め、一目散に港へ帰って加工します。近い所では港まで10分程です。ちりめんは、鮮度が命なので、水揚げ後のわずかな時間で製品の出来が左右されます。氷水で締めることにより、身がしまつて歯ごたえのあるちりめんになります。服部水産では、自前の船を所有し、漁獲から製造、出荷までを一括管理しているため、時間のロスがなく、鮮度のよい製品が出来上がるのです。

**徹底した品質管理**

より安全で高品質な製品をお届けするために、風力や色彩選別に異物を極限まで除去する大型設備を導入しています。最後の仕上げは、機械のみに頼ることなく、熟練した職人による目視で厳しいチェックを行っています。

**仕上げは太陽の力**

おかやまコープ向けには、天日で乾燥させた物だけが出荷されます。約2時間、セイロの上で太陽の光と海風にさらすことにより、魚の臭みがなくなり透明感が出ます。また魚の芯まで乾かすことができます。天日干しは、人が流れ作業で行うため、大変手間がかかりますが、その分、風味がよく、旨みがギュッとつまったものになります。

**塩分ひかえめでソフトな食感**

ちりめんの塩分は3%前後。鮮度を生かし、口あたりのよいちりめんに仕上げられています。水分は40%前後で、一般的な上乾ちりめん(約35%)に比べて食感がソフトなので、炊きたてのご飯にのせて食べると最高です。



有限会社 服部水産 代表取締役 服部 高志さん  
 地元岡山の豊かな海でのちりめん漁から加工まで一貫して行っています。製品になるまで責任を持って見届けています。心を込めたおいしいちりめんをぜひお召し上がりください。

## こんな食べ方はいかが？

**ちりめんサンド** 1人あたり: 287kcal

**【材料4人分】**  
 食パン(6枚切り) ……4枚  
 サラダ油 ……大さじ4  
 マヨネーズ ……大さじ8  
 しょうゆ ……少々  
 ちりめん ……少々  
 きゅうり(斜め薄切り) ……適宜

- フライパンにサラダ油を熱し、ちりめんを弱火でカリカリにいたためて粗熱を取る。
- ボウルに①・マヨネーズ・しょうゆを混ぜ合わせる。
- 食パンで②・きゅうりを挟み、4等分にする。

**ひじきとちりめんの春色ごはん** 1人あたり: 353kcal

**【材料4人分】**  
 ひじき ……220g  
 サラダ油 ……小さじ1  
 人参(千切り) ……20g  
 油あげ(短冊切り) ……1枚  
 酢 ……大さじ2  
 だし汁 ……大さじ1

しょうゆ・砂糖 ……各小さじ2  
 酒 ……小さじ1  
 卵 ……2個  
 塩 ……少々  
 ご飯 ……お茶碗4杯分  
 ちりめん ……大さじ2  
 白ごま・三つ葉 ……適宜

- 鍋にサラダ油を熱して中火でひじきをいため、人参・油あげを加えてひと混ぜする。  
 Aを加え、煮立ったら弱火にして汁気がほぼ無くなるまで煮詰める。
- 卵は塩を加えて割りほくし、サラダ油少々を熱したフライパンでいり卵を作る。
- ボウルに、ご飯・①・ちりめん・ごまを合わせてさっくりと混ぜ、器に盛って②・三つ葉を散らす。

**ちりめんとブロッコリーのマヨ焼き** 1人あたり: 56kcal

**【材料2人分】**  
 ブロッコリー ……1/4株(子房にわける)  
 塩 ……少々  
 ちりめん ……10g  
 マヨネーズ・パン粉 ……各適宜  
 ミニトマト ……適宜

- ブロッコリーは塩を加えた熱湯で色よくゆでて水気を切り、さらに小さく切って耐熱用カップに入れる。
- ①にちりめんを散らしてマヨネーズをしぼり、パン粉をふってオーブントースターで約2分焼く。

**ちりめんとワカメの卵焼き** 1人あたり: 117kcal

**【材料4人分】**  
 ちりめん ……25g  
 たまご ……3個  
 かに風味かまぼこ(細かく裂く) ……2本  
 麺つゆ ……大さじ1

砂糖 ……大さじ1/2  
 ワカメ ……15g  
 サラダ油 ……大さじ1  
 大根(すりおろす) ……適量  
 しょうゆ ……適量  
 かいわれ大根 ……適量

- ボウルにAを混ぜ合わせ、水で戻したワカメを加えてよく混ぜ合わせる。
- よく熱した卵焼き用フライパンにサラダ油を薄くひいてなじませ、①を数回にわけて少しずつ流し入れ、焼きながら巻いていく。
- ②を食べやすく切って器に盛り、しょうゆをかけた大根・かいわれを添えて卵焼きと一緒にいただく。

組合員が5人集まれば  
始められます

# コープクラブ

## コープクラブって、どういう事なの？

楽しいこと、美味しいこと、ためになること…。  
組合員どうしの教えあい、学びあい、助けあいの自主的な活動です。  
毎年、約200クラブ、1300名の方の登録があります。

### 1 登録

登録するエリアの組合員が5名以上必要  
5名いれば、後は他のエリアの方でもOK

### 3 報告

報告書と清算書を提出します。

### 2 活動

年6回以上の活動(コープの施設が安い料金で利用できます)。  
期間は、3月から翌年2月までの1年間。途中登録もできます。  
年間6000円以内(実費)の援助。会場費、備品、資料など個人に帰さないもの

こんなこと  
しています

- 料理
- テニス
- コーラス
- 平和活動
- パッチワーク
- 読み聞かせ
- バトミントン

どれにしようか迷っちゃうね。

#### 登録申し込み受付中

詳しくはおかやまコープの  
ホームページをご覧ください  
おかやまコープ コープクラブ 検索

#### お申し込み・お問い合わせ

組合員活動グループ  
TEL: 086-256-2670  
受付時間/月~金 9:00~17:00

## 2012年 1月

だより 理事会

「報告されたことや  
話し合われたこと」

1 「コープ産直たまご」への  
飼料米配合増量と、「生  
協牛乳」生産者の拡大  
食料自給率の向上や地産地消の取  
り組みの一環として、「コープ産直  
たまご」の飼料用米の配合率を現  
在の10%から20%に増やします。ま  
た、原料生乳の生産者を瀬戸内地  
域に限定している「生協牛乳」の安  
定供給に向けて、現在の生産者  
51名に加え、新たに5名増やします。

2 子育て応援の取り組みをさらに進めます  
2012年度より、おかやまコー  
プ全体で子育て応援の取り組み  
を強化します。

3 「灯油支援募金」は  
1,017万7800円  
寄せられました  
12月に取り組んだ、「仮設住宅  
灯油支援募金 東日本大震災被災  
地へ灯油をおくる取り組み」  
は、1,017万7800円寄せ  
られ、1月20日に送金しました。

宅配では、個配手数料の「赤や  
んサポート」制度を「子育てサ  
ポート」として満3歳まで期間延  
長します。また、子育て世代に対  
象とした「子育てクラブ「仮称」  
」を立ち上げ、お誕生日プレゼント  
や、ホームページサイトでの情報  
提供交流などを行います。

## 1月の生協の動き

(1月末日現在)

組合員数	321,882人
出資金総額	108億 174万円
一人当たりの出資金	33,558円
供給高(全体)	26億3,654万円
(宅配)	18億 570万円
(店舗)	8億3,084万円
経常剰余金(全体)	△1億1,671万円
累計経常剰余金(全体)	1億3,451万円

※数字の△…マイナスの意味  
※累計…4月からの累計

おかやま 71  
春夏秋冬



### 岡山市サウスヴィレッジ



南ヨーロッパをモチーフにした建物で、いちご狩り、ぶどう狩りなどが楽しめ、夏にはひょうたんプールがオープンします。すべり台やシーソーなどを備えた遊具の広場と、走り回ったり、フリスビーをしたりと遊び方は自由な芝生広場があり、フリーマーケットも開催されていて大人も楽しめます。

イチゴ狩り/9:00-16:30  
・はればれコース(量り売り)  
・ここここコース(食べ放題)

ロードサイド・マーケット(直売所)/8:00-18:00  
地元の農家の方が、生産者として登録しているので、毎日新鮮な野菜や果物が届きます。魚、お弁当、花の苗も販売。年中無休。

北の醍醐桜、南の大山桜と並び賞される大山桜は、岡山県を代表する巨樹の1本桜です。平成18年に、岡山県天然記念物に指定されており、品種は「エドヒガン」とヤマザクラまたはカスミザクラとの雑種。樹齢は、約500年。樹高20m、枝張27m、根元周囲9mで、標高1500mの急斜面にあり、開花時は山の緑に桜の花が一段と映える地元のシンボルです。

大山桜を間近で見ると、かなりきつい斜面を登らなると行けません。地元の方々の好意によって、登山道が整備され、休憩所が5合目と7合目にあるので、自分のペースで登りましょう。4月7日(土)・8日(日)には、桜祭りが予定されていますので、春の1日おでかけしてはどうでしょう。

旧灘崎町は、縁起物として重宝される「ひょうたん」が特産品で、毎年ひょうたん祭りが開催されています。

●桜祭りの時のみ、南区役所よりシャトルバスの運行があります。  
●宇野線・迫川駅より歩いて行くこともできますが、距離があります。

岡山市南区  
奥迫川  
おおやまざくら  
大山桜(旧灘崎町)

MAP

●シャトルバス路線  
●駐車場  
●トイレ

さくら園  
しだれ桜  
新道(下山道)  
本道(登山道)

※大山桜の周辺にトイレはございません。  
※一方通行の箇所がございます。

お問い合わせ

1 大山桜  
岡山市南区奥迫川416

2 サウスヴィレッジ  
岡山市南区片岡2468  
☎08636-2-5500  
入園無料 9:00-17:00  
休園日/毎週火曜日  
http://www.southvillage.jp/

3 ミルク工房ジェラテリアMISAO  
しぼりたての牛乳と新鮮な卵を使ったホームジェラートのお店。(大野辻店にも品揃えあり)  
岡山市南区北七区628  
☎08636-2-5542  
定休日/10~4月 毎週月曜日  
http://www.jelato-misao.com/

しだれやなぎ 枝垂柳

5月号掲載予定の  
お便りをお待ちしています

3月号 特集 ~東日本大震災より1年~  
いつも心はそばに  
逸品 牛窓ちりめん  
今はまっているコープ商品  
くらしのSOS  
4月号は4/2(月)~4/6(金)に配布



# 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!

**卒業ソングといえば**

古いなまと言われそうだけれど「抑  
げば尊し」。しみじみ歌った切なさは  
心にしみ残っています。

●岡山市 小川 春子

「お、ジャンクソングの「じゃあね、お、お、  
ン子」ってのはAKBの昭和版ですね。」

●岡山市 新美 けい子

「旅立の日に」です。中学生の時の  
卒業式で涙ながらに合唱しました。

●春よ来い

海援隊の「贈る言葉」です。優しく  
力強い歌詞が心に残っています。

●岡山市 南 隆太

ユーミンの「卒業写真」。吹奏楽  
部だったので先輩のために演奏し  
たり、逆に自分たちへ演奏しても  
うったり...

●岡山市 川上 万希子

MR・CHERRY BLOSSOMの「星にな  
れたら」。卒業式あと教室で歌った  
思い出の曲。

●匿名

松田聖子の「制服」。今も大好きで  
カラオケで歌っています。

●E-I-

**1月号 逸品への お便り**

**生協だし入り醤油  
これ一本!**

とても便利です。ごほうやレンコ  
ンのきんぴら、切り干し大根の煮物  
等とても重宝しています。

●岡山市 阿部 恭子

生協の発祥地はイギリスだったの  
ですね。これからは世界中のみんな  
がいろいろな事を協力できたらいい  
なと思います。

●高梁市 西平 愛

「ラジオで」今年には国際協同組合年と  
聞いていたのですが、今回の特集で協同  
組合の意義がわかりました。ICAの組  
合員総数が10億人。私もその中の一人だ  
と思うと少しうれしくなりました。

●泰さま

「国連で2012年の重要テーマが  
「協同組合」に決まったなんてすごい  
ことですね。協同組合が貧困根絶や  
地域社会の発展に役立っていること  
を知りました。改めて組合員になっ  
てよかったです。ありがとうございました。」

●ゆいママ

**1月号 特集への お便り**

**世界が認めた  
協同組合**

**消費生活センターより**  
岡山県消費生活センター(086-226-0999) 41

**テーマ 「外国通貨の取引に注意!」**

イラクディナール、スーダンポンドに続きアフガニスタン通貨など外国通貨に関する相談が見受けられます。手口は、パンフレットが届いた後に、別の業者が買った額より高値で買い取ると持ちかける「劇場型勧誘」が多く、また、過去に投資の被害に遭った消費者を狙い「損失が取り戻せる」と通貨購入を持ちかける「被害回復型勧誘」によって二次被害が発生するケースも目立ちます。

最初は試しにと思って少額の通貨を購入し、後日、買い取りを求めると、「小口では買い取りできない」などと買い増しを勧められ、最終的にはその業者とは連絡が取れなくなるというケースが大半です。また、業者と連絡が取れても、「申し込みがあったので両替をしたが、当社では逆両替はしていない」などと解約に応じてもらえず、利益が得られるどころか、投資した元本の回収さえできなくなってしまいます。

**トラブルにならないために**

- 「安いうちに買ってあげよう」「日本国内で換金できるようにする」「過去の被害の回復を」などのセールストークは信用しないことです。
- イラク、アフガニスタンなどの外国通貨は、国内での換金はきわめて困難です。
- 金融庁等の許可・登録等を受けた業者でも、勧誘時に高収益・高配当を強調し、リスクについての丁寧な説明がない場合など不確実な要素の多い投資商品については警戒が必要です。
- 知らない業者から「うまい投資話」の勧誘があっても鵜呑みにせず、お金は絶対に支払わず、契約する前に最寄りの消費生活相談窓口にご相談ください。また、万一被害に遭った場合は、必ず警察に届け出てください。

紙面の都合により、今号のみ「声にこたえて」「みんなの広場」の記事を縮小しています。

## ? 声にこたえて!

**CO天然ゴム極うす手袋(M)100枚入り**

**使用しようとしたら、いろいろな所に  
穴があいています。不良品では?**

**おこたえます!**

手袋は、そで付近や指の湾曲しているところ、包装時の折れ癖などに沿って亀裂が生じていました。箱内に残っていた手袋には異常はありませんでした。この亀裂は、空気中のオゾンによる天然ゴムの劣化と考えられます。古くなった輪ゴムが切れやすくなるのと同じ現象です。天然ゴム製品を干したり保管する際には、日光が当たらず、風が通らない所を選ぶようにしましょう。(品質管理室)

を足していたのですが、これ一本は本  
当にこれ一本でもお役に立ちます。

●倉敷市 小田 智美

**フリーマーケット**

福力荒神様の記事、なつかしく読  
みました。本当にものすごくいい人出で、  
小学生のころ(数十年前)臨時増発便  
で、東津山駅から貨車に乗って行った  
記憶があります。「数年前行ってない  
ので今年に行きたいと思いました。」

●真庭市 福島 良子

生まれ育った日生町沖のアマモ場  
の整備に、おかもまコープが環境寄  
付金を贈っていることを初めて知り  
ました。地域と共に自然の豊かさを  
享受するために、これからもコープ  
で買い物を楽しみます。

●岡山市 橋本 雅子

抗菌ステンレス蓋付三角コー  
ナーを姉が使っていたので私も買っ  
てみました。蓋付だから生ごみが見

●岡山市 岡崎 晶代

**キーワードクイズ**

応募締切 3月23日(金)

応募総数は 172通  
でした。

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①東日本大震災から1年、引き続き〇〇支援を行います。
- ②牛窓ちりめんは、地産〇〇商品です。
- ③ちりめんは、〇度が命です。

1月号キーワードクイズの答え ①協同組合 ②非 ③1

**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。

〒700-0026 岡山市北区奉還町1丁目7-7  
おかもまコープ「くらしとなかま」係

FAX:086-256-2588

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。

えないので台所がスッキリ、よこれ  
もすぐ落ちるので、すごくいいです!

●新見市 難波 宏子

コープの夕食宅配「たてん便」の  
おかげで台所仕事が少ない、腰  
痛がずっとよくなりました。

●岡山市 時長 千恵子

久しぶりに生協の本を買いました。  
「タニタの社員食堂」です。これも私に  
も出来そうで作るつもりです。

●真庭市 中島 世右子

娘の食が細いのSOSに温かい  
アドバイスをいただきありがとうございます。

●瀬戸内市 高平 亜矢子

ございました。参考になる本はもち  
ろん、少し手を抜いて見守る方法、  
お菓子を控え外で遊ばせるなどの  
アドバイス、すべてが大変うれし  
く、悩んで苦痛にさえなっていた娘  
の食事がグリーンと楽しいものにな  
りました。娘と一緒に作った、年越し  
うどんや、お米とぎを手伝わせて  
ごはんを「美味しい!」と言ってよ  
く食べました。お友達とたくさん遊  
んでみなくて、いただきます!」  
作戦もGOODでした。このコー  
ナー心強いですね♡



# 菜の花

菜花(なばな)とも呼ばれる。菜種(なたね)のツボミと花茎。地中海沿岸が原産地で日本では採油目的で栽培されていたが、明治以降にツボミを食用するようになった。カロテン、ビタミンB1・B2、カルシウム、鉄分を含む。花が開いていないもの、茎の切り口がみずみずしく緑の濃いものがよい。早めにゆでて水気を絞り保存容器に入れ冷蔵庫で保存し早めに使い切るか冷凍する。

# 旬レシピ

## 菜の花パスタ

**【材料(4人分)】**

菜の花	1束
にんにく(うす切り)	2片分
ちりめん	40g
オリーブ油	大さじ2
スパゲッティ	280g

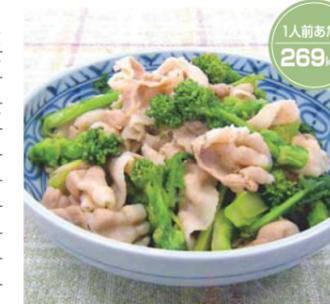


- 作り方**
- ① 菜の花は軸の根元を1cmほど切り除き、長さを半分にする。
  - ② たつぷりの湯に1%の塩(分量外)を加えてスパゲッティをゆで始める。
  - ③ フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて弱火で炒め、ちりめんを加えて炒める。
  - ④ ②のスパゲッティのゆで上がり2分前に菜の花の軸を湯に加え、再び沸騰したら残りの菜の花を加えてゆでる。
  - ⑤ ④の湯をきって③に入れ、ゆで湯100ccを加えゆすりながら全体を混ぜ合わせる。

## 菜の花と豚肉のさっと煮

**【材料(4人分)】**

菜の花	1束
豚バラ肉	200g
酒	大さじ1
だし	5g
水	400cc
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
しょうゆ	大さじ3



- 作り方**
- ① 菜の花は軸の根元を1cmほど切り除き、長さを半分にし、軸は縦に薄切りにし、残りは3~4cm長さに切る。
  - ② 豚肉は酒を振ってからめておく。
  - ③ 鍋にAを煮立てBを加える。再び煮立ったら②を加え、菜ばしでほぐしながら煮る。肉の色が変わったらアクを取り、①を加えてさっと煮て器に盛る。
- ※好みに煮汁に溶きがらしを加えて混ぜ、かけてもよい。

中国原産で朝鮮を経由して渡来したとされる。たんぱく質が多く、でんぷん分解酵素ジアスターゼや糖質分解酵素アミラーゼ、酸化還元酵素カタラーゼが豊富なため消化が良く、昔から薬用食・強精食として重用される。保存は新聞紙に包んで冷暗所に置く。すりおろしたものは冷凍保存もできる。

# 長芋



## とろろかけ豆腐ステーキ

**【材料(4人分)】**

長芋	240g
木綿豆腐	1丁(330g)
細ねぎ	1本
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ2
生だし入り醤油	これ1本 大さじ2
湯	120cc
もみり	適量



- 作り方**
- ① 豆腐は布巾に包んで重しをして水けを切り、8等分する。細ねぎは小口切り、長芋は皮をむき10分ほど酢水につけてからすりおろす。
  - ② 豆腐に小麦粉をつけ、油を熱したフライパンで両面を焼く。
  - ③ 器に②を並べ長芋をかけ、あたためたAをかける。細ねぎ、もみりを散らす。
- ※好みにAのつゆの濃さ・すりおろした長芋の量は加減してください。

## 長芋のキムチあえ

**【材料(4人分)】**

長芋	150g
和キムチ	120g
しょうゆ	小さじ1/2



- 作り方**
- ① 長芋は皮をむき10分ほど酢水につけてから、1~1.2cm角に切る。
  - ② キムチはざっと刻んで①と混ぜ、しょうゆを加えて軽く混ぜる。
- もう一品 とろろ汁(4人分)** (1人あたり72kcal)
- ① すりおろした長芋160gに卵2個と塩少々をよく混ぜる。
  - ② 鍋にだし汁600ccを沸かし、塩・しょうゆ各小さじ1で味つける。
  - ③ ②に①を流し入れ軽く煮立てて器に盛り、小口切りのねぎを散らす。