

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

今年こそ
グリーンカーテンにチャレンジ

4 今月の
逸品 コープ産直こめたまご

6 声にこたえて／消費生活センターより

いまどきTOPICS「組合員サービスセンターが4月からスタートしています!」／

8 理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「笠岡市の干拓地 太陽の広場公園 道の駅『笠岡ベイファーム』」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



ホタテ貝とスナップえんどうのこいのぼりサラダ

材料(4人分)	1人前あたり:81kcal
北海道産刺身ほたて貝柱(解凍する) 150g	マヨネーズ 適量
ごま油 適量	のり(丸く切る) 适量
たけのこの水煮(縦薄切り) 適量	ごまドレッシング 40g
スナップえんどう 30g	カラーピーマン 黄(三角に切る) 1/2個
塩 適量	ミニトマト(薄切り) 适量

作り方

- フライパンにごま油を熱し、厚みを2等分したホタテを中火で炒めて取り出す。次にたけのこを中火で炒める。
- えんどうは塩ゆでし、さやを開きマヨネーズとのりで目とし、こいに形づくる。
- 器にごまドレッシングを敷きホタテを敷き詰め、たけのこ、2、Aを写真のように、こいのぼりの形に並べる。

2012 No.450
5

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2012年 5月号 第450号 発行日／2012年5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 TEL 086-2556-2551-1 (代)



玉ねぎ

新玉ねぎのチーズ焼き

【材料(4人分)】
新玉ねぎ 4個(600g)
塩・こしょう 各少々
バター 24g
サラダ油 小さじ1
豚こまぎれ 160g
モツツアレラチーズ 40g
パセリ(みじん切り) 適量



玉ねぎのフリッター

【材料(4人分)】
玉ねぎ 200g
塩 少々
小麦粉 適量
牛乳 80cc
小麦粉 大さじ3
片栗粉 大さじ3
塩・黒こしょう 各少々
揚げ油 適量



作り方

- 玉ねぎは皮付きのまま上方から、十字に下約2cmのところまで切り込みを入れる。内側に塩こしょうを振り、バターを挟む。片面に油を塗ったアルミホイルで全体を包み、天板のせてオーブントースターで約15分加熱する。
- フライパンに油を熱し、豚肉を炒め塩・こしょうで味を整える。
- ①のアルミホイルを開き、②を内側に1/4量ずつ挟み、チーズをのせてアルミホイルを開いたままオーブントースターで2~3分焼く。器に盛ってパセリを散らし、外側の皮をむいていただく。

作り方

- 玉ねぎは輪切りにし、バラバラにほぐしてボウルに入れる。塩を振って5分程おき水気を拭いて小麦粉をまぶす。
 - 混ぜ合わせたAに①を1切れずつくぐらせ、中温の油でカラッと揚げる。器にふんわりと盛る。
- ※新玉ねぎで作ってもいいですよ。
※好みでマヨネーズとトマトケチャップを同量混ぜたものをつけたり、粗挽き黒こしょうを強めたりしてどうぞ。

テレビせとうち(2011年11月30日放送)
「おばあちゃんの台所」で紹介された
幸恵おばあちゃんの黒豆のちらし寿司



作州黒大豆をはじめ、コープ商品を使っただら寿司です。「たいへんおいしい」と好評でした。みなさんが「おいしい」と言ってくれるのがうれしくてまた作ります。ぜひ作ってみてください。
じくはらさちえ
笠原幸恵さん

作り方

- 米を洗い定量の水を加えて2時間置いておく。
- 椎茸はもどして石づきを取る。つけ汁は残しておく。
- 黒豆を洗い、ほうろく鍋(なければフライパン)で、黒豆の真ん中が白く割れるまで炒る。
- ①の米に③を入れ、普通の米飯と同様に炊き、少し蒸らす。
- ごぼうをささがきにして水にさらしてアク抜きをする。もどした高野豆腐、椎茸、ちくわ、人参は同じくらいの大きさになるように短冊切りにする。
- 鍋に⑤の具材と⑥を入れて煮る。煮上がったらザルに移して煮汁をきる。
- ⑦Aを混ぜひと煮立ちさせて合わせ酢を作り、寿司桶に移した④に入れて混ぜる。きれいな桃色に変わるとよい。
- ⑧⑨を入れてよく混ぜる。
- ⑩Cを混ぜて薄焼きにし、錦糸卵を作る。さやいんげんは塩ゆでにして斜めに切る。紅生姜は千切りにする。
- 器に⑧を盛り、⑨を彩りよく飾りつける。

6.収穫・種取り

収穫

最初の頃の実は、栄養分が足りず、あまり大きくならないので、ある程度取ってしまうのがよいでしょう。取り遅れると、黄色く熟して割れてしまいます。20cmぐらいになったら、取ってください。苦味がダメな場合、白いワタをきれいに取った後、塩水につけたり、熱湯を掛けたりすると、苦味がやわらぎ、食べやすくなります。

種取り

一つの実から、20~30個の種が取れます。赤いゼリー状の部分を取って、陰干しし、紙の袋に入れて乾燥した冷暗所で保管します。

水やりのポイント

ゴーヤは水が大好きです。暑くなるまでは、朝涼しいうちにやって、夏は、朝夕2回水やりをします。プランターは乾燥しやすいので、底から水が流れるまでやってください。雨水、風呂の残り水、米のとぎ汁、クーラーの除湿機から出る水などを利用しましょう。ただし、やりすぎには注意!!

乾燥対策

土の乾燥を防ぐには、敷きワラ(マルチング)が有効です。日差しが強いベランダは、プランターの下にレンガを置いたり、発泡スチロール(排水用の穴があるとよい)などの断熱材を敷いて、土が高温になるのを防ぎましょう。

わたしのグリーンカーテン



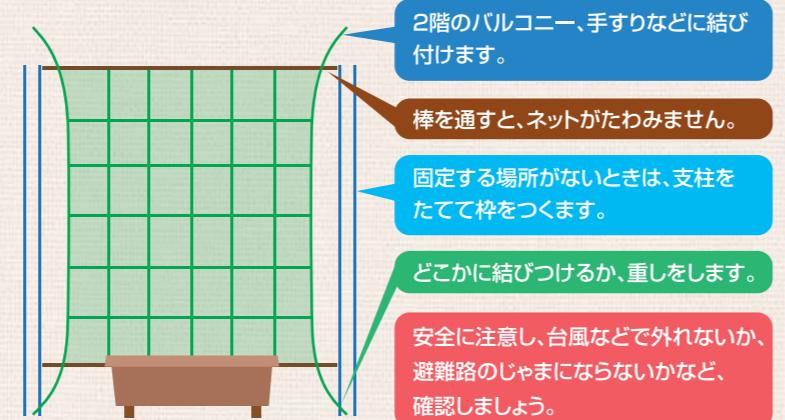
ゴーヤのグリーンカーテンのおかげで、西日の当たる部屋も室温が2度も違い、省エネ効果も大で、ゴーヤも50ヶ月程収穫でき、近くにも配って大変喜ばれました。

プランターが小さいので肥料不足でした。来年は土地植えか、もっと大きなプランターにして肥料をもっとさせたいです。



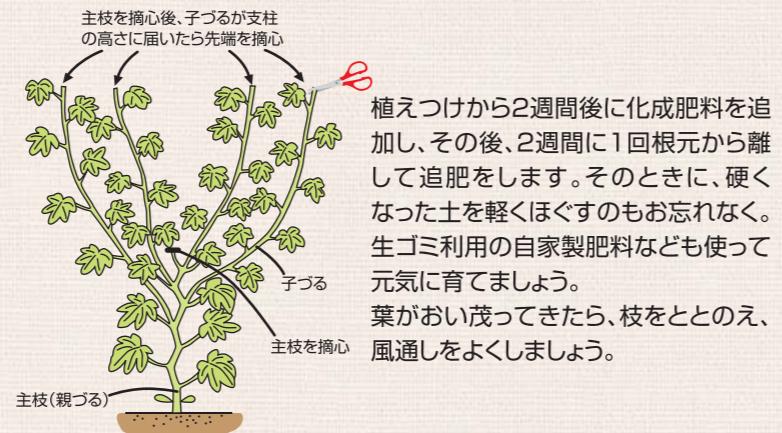
限られたスペースで葉を大きく広げられるよう、自分で枠を作り、クーラーのない部屋の窓全体を覆うように育てました。

4.ネットはり(6月)



5.追肥・摘心(5~9月)

つるがのびはじめたら、本葉を5~6枚残して芯をつみます。(摘心)
その後、のびて来た子づるをネットにからませていきます。



グリーンカーテンいろいろ



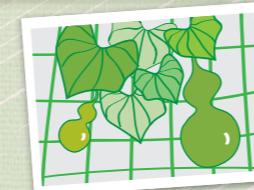
アサガオ

西洋アサガオは、つるの伸びが良くおすすめです。夏の早い時期から成長して、グリーンカーテンがすぐに出来ます。種もたくさん取れて、後片付けも簡単。



ヘチマ

葉が大きいのが特徴です。茎を切ってヘチマ水を取ったり、完熟した実を腐らせてタワシを作ったりして楽しめます。



ヒヨウタン

ユウガオと同じ仲間で、花は夕方咲きます。実を水につけて腐らせて、置物や葉味をいれるヒサゴを作ったりします。



フウセンカズラ

実が風船のようにふくらんで、子どもにも大人気。葉はやや小さく、種にはハート型の模様があらわれる、かわいい花です。

特集
SPECIAL EDITION

今年こそ グリーンカーテンにチャレンジ

本格的な夏が来る前に、グリーンカーテンを植えてみませんか?

日当たりのよい窓の外につる性の植物(ゴーヤ、アサガオなど)を植えて、カーテンのようにおおうものです。植物は常に根から水を吸い上げ、葉から蒸散しているので、周囲の空気を冷やしてくれます。冷房の抑制にもなり、電気代の節約にもなります。ゴーヤは、比較的病気に強く、成長も早く実もたくさん取れます。初心者の方は、まずゴーヤから始めてみましょう。

ビタミンCが豊富で、ゴーヤ特有的の苦味は胃に良く、夏バテ防止に効くといわれています。

ゴーヤのグリーンカーテン・スケジュールの目安



2.種まき(4月中旬~5月中旬)

- ①ゴーヤは、種が硬いので、爪切りで種のとがった先をカットするのがポイントです。
- ②カットした種を一晩水につけます。
- ③ポットに種を2~3粒まいて、1cm位の土をかぶせます。発芽に適した温度は、25度~30度です。寒い時期は、家の中におりたり、新聞やビニールキャップをかけて保温すれば、発芽しやすくなります。
- ④本葉が2~3枚になったら、育ちの悪いものをハサミでカット。
- ⑤本葉が4~5枚になったら、プランターに植えつけ(根元の土をくずさないように)。

☆初心者の人は、市販の「苗」を買ってチャレンジ!



3.植え付け(5月上旬~6月上旬)

- ①プランターに植える場合は、土を入れる前に小石を敷いて水はけを良くし、ふんわりと空気が入るように8分目まで土を入れます。
- ②苗は30~40cmあけて植え穴を掘り、穴に水を注ぎ水がひいたら準備OK。
- ③植え付けが終わったら、たっぷりと水やりをします。



プランターはできるだけ深いもののがおすすめ

1.用意するもの

ネット
標準サイズは10cm角。緑色や白の園芸用ネットを用意。風が通りやすく、熱がこもりません。サイズは、設置場所に合わせてください。



種か苗
ゴーヤの苗を買うなら、ゴールデンウィーク前後がおすすめ。



土
失敗しないコツは、良い土を使うこと。ゴーヤなどのウリ科は連作障害を防ぐため、毎年入れ替えましょう。市販の野菜の土でもよいですが、グリーンカーテン用の土も売っています。

肥料
2週間に1度の追肥が必要になります。市販のゴーヤ用の肥料を使用すると簡単です。



今月の ippin! 逸品

Excellent article this month

2012年度 重点商品

こだわり 育ち おかやま育ち 飼料に安心 PHFコーン

コープ産直 こめたまご

利用登録	6個コープ産直こめたまご 通常価格 170円 登録価格 160円	利用登録	10個コープ産直こめたまご 通常価格 250円 登録価格 230円	利用登録	15個コープ産直こめたまご 通常価格 360円 登録価格 330円
※利用登録が便利でお得!詳しくは配送担当者まで。					

コープ産直こめたまご2個組
15個×2(MS～LL)
676円

親鶏の飼料の配合が変わったのにあわせて、「コープ産直たまご」が新しい名前に変わりました。新しくなった「コープ産直こめたまご」について紹介します。

「コープ産直こめたまご」あらため 「コープ産直たまご」です。



Q 親鶏はどんな飼料を食べているのですか?

A 「愛産マッシュ」という生協の専用配合飼料です。NON-GMO・PHFコーン*に飼料用米、魚粉や生米ぬかなどを加えた、安全性と健康、おいしさを考えたおかやまコープ指定のオリジナル配合飼料です。今回、さらなる自給率向上をめざして、飼料用米の配合を10%から20%に増やしました。

*NON-GMO・PHFコーン…遺伝子の組み換えをしておらず(NON-GMO)、収穫後の農薬を使用していない(PHF:ポストハーベストフリー)輸入トウモロコシです。



Q なぜ「コープ産直こめたまご」なのですか?

A 飼料用米を20%に増やすのにあたって、飼料用米を食べて育つ鶏のたまごをイメージできる名前として、「コープ産直こめたまご」が組合員さんによって選ばれました。



減反が進む水田で飼料用米を生産することで、減反を減らすことが出来、水田を有効に活用することが出来ます。また工サを輸入飼料から切り替えることで、食料自給率のアップにもつながります。安全・安心の「コープ産直こめたまご」をどうぞご利用ください。

JA全農おかやま 畜産養鶏課 川崎 敦史さん

こだわりあれこれ

生産者にこだわり!

県内10農場(生産者)に指定しています。みんなの顔が見えて安心です。

鮮度にこだわり!

宅配では冷蔵管理をしているから鮮度を保ったまま私たちの手元に届きます。

飼育にこだわり!

明るく、風通しがいい開放鶏舎や親鶏の定年制を設けるなど親鶏の健康と品質維持を心がけています。

エサにこだわり!

NON-GMO・PHFコーンにおいしさをプラスする魚粉や生米ぬかなどをブレンドしたオリジナルの飼料を使っています。

それと、飼料用米を配合することで食料自給率アップにもつながっています。

その結果、いろいろなこだわりを知り、コープ産直こめたまごの品質のよい理由が理解できました。

機関誌ライター
キャサリン・O

組合員の声

安心して食べられます。玉子焼きを作ると、特に他の卵との違いを感じます。味も色も1ランクアップです。

とても新鮮で白身がプリプリです。値段は高いと感じますが、やはり安心出来るので卵はこれに決めています。シフォンケーキにするとすごくフワフワに焼けるのが嬉しいです。



マヨネーズケーキ

[材料(18cm丸型)]

卵	3個
砂糖	60g
小麦粉	50g
マヨネーズ	95g



①卵は卵白と卵黄に分ける。

②卵白を角立つまで泡立て、砂糖を2~3回に分けて入れ、さらに泡立て。卵黄を混ぜ込み、ふるった小麦粉を入れてよく混ぜる。マヨネーズも加えよく混ぜる。

③型に紙を敷き②を流し込みトントンと空気を抜き、170℃に温めたオーブンで30~35分焼く。

④中心に竹串を刺して何も付いてこなければ焼き上がり。

ハンドミキサーを使うなら、①を省き、②から全卵と砂糖を合わせて泡立て始める。

コープ産直こめたまご 生産者支援基金



コープ産直こめたまご生産者家の畜疫病の発生など、不慮の被害に対して、損害補償の補填や事業再開への支援基金です。1パックにつき1円が支援金として積み立てられます。

2012年3月31日現在

11,201,682円

淡塩さば

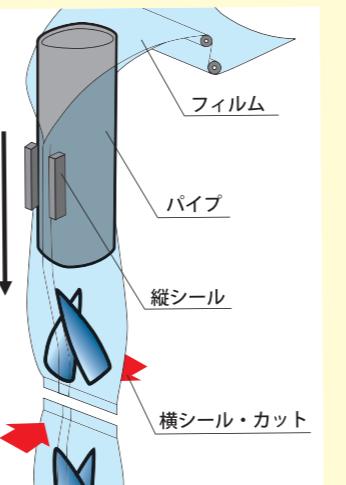
中身に比べて袋が大きいのは理由があるのですか?

おこたえします! 包装する機械の構造上の規格が決まつていて、小さい袋にしにくいためです。包装の手順

は、①包装用フィルムは1枚のシートになっており、これをパイプに巻き、筒状にシールする。②筒状になったフィルムの上からさばを投入する。(フィルムの下は別のシール機

でふたをしておく)③フィルムの底にさばが落ちたら、上方をシールする。このパイプが細いと袋は小さくなりますが、小さすぎると、さばが縦に並んでしまい、シールでフタをすることができないので、さばフィーレが、確実に横に並んで落ちる大きさの袋になっています。

(コープCSネット)



くつつかないホイル

どうしてくつつかないのですか?

おこたえします! アルミニウムはくの表面に、クッキングシートやフライパンにも使われているシリコン樹脂をコーティングしてあるので、油をひかなくても、くつきにくくなっています。

※シリコン樹脂…化学的に安定で、酸化・分解されにくく、生理活性が低いため、ヒトを含む生体への毒性が小さい。医療素材、コンタクトレンズなど広く利用されている。



(コープCSネット)

消防器

消防器の使用期限は、2015年なのに、買い替えの時期の案内がきました。なぜですか?

おこたえします! 消火器の使用期限は、法令により、本体は8年、中身(粉末)は5年と定められているため、本体と中身の使用期限は異なります。中身の買い替えをお願いします。

(コープCSネット)

消費生活センターより

岡山県消費生活センター(086-226-0999) 42

「当選獲得金!」には手を出さない

「購入した覚えのない海外宝くじの当選通知が届いた」など、いわゆる「海外宝くじ」に関する相談が、再び増加傾向にあります。オーストラリアやドイツ、香港、カナダ、中国などからエアメール等で送られてきたという相談が目立ちます。

「必ず当たる」と強く信じ込み、当選金を受け取るために手数料などを支払い続け、被害に気づいた時には多額の費用をつぎ込んでしまったというケースも見受けられます。

また、これと類似した手口として、高額賞金がすぐに貰えるような文面のダイレクトメールを海外から送り付け、同封書面に記載のクイズやパズルの判定料、審査料、賞金獲得ゲームの参加費等の名目でクレジットカード番号の記入を促すなどの「当選商法」も横行しています。

トラブルにならないために

そもそも応募していないのに「当選した」と言う話はありません。「当選金」で消費者の期待を誘い、巧妙な心理操作を仕掛け次々と多額の費用を支払わせることを狙った手口であり、当選者に届くのはせいぜい粗末な景品ぐらいのもので、当選金が手に入る保証はありません。

また、申込や応募に伴い、個人情報漏えいや悪質なダイレクトメールの送付につながる恐れがあるとともに、安易にクレジットカード番号を記入すれば多額の不正利用の被害にあう危険性が生じる点にも注意が必要です。

海外の宝くじは、日本国内で買うだけでも違法です。こういった怪しい誘いの郵便物は破棄してしまい、絶対に手を出さないようにしましょう。

心配なときは、お近くの消費生活相談窓口に相談してください。



(コープCSネット)

利用登録商品

利用登録商品だけほしい場合はどうするのですか?

おこたえします!

登録商品だけをご注文いただく場合は、「現登録商品」欄の□に必要数量を記入してご提出ください。(1月4回の注文書から、案内文を変更しました)



(宅配運営グループ)

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。

低脂肪牛乳

乳脂肪分が、以前は1.5%だったのに、今は1%になっています。なぜですか?

おこたえします!

牛乳は好きだが脂肪分(動物性の脂質)が気になるという声にお応えしました。一般市場の低脂肪牛乳は乳脂肪分1.0%が主流となっています。(コープやまぐち、生協ひろしま、生協しまねも1.5%から1.0%にし、組合員さんから継続的に支持をいただいている。)

おかやまコープでもタカナシ乳業と相談しながら試行を繰り返し、味は変えずに乳脂肪分を引き下げる事ができたのが新しい「低脂肪牛乳」です。

生乳も今まででは岡山県産に限定していましたが、岡山県西部地域産とさらに限定をして西部地域での循環型農業の応援をしています。



(コープCSネット)



消費生活センターより

テーマ

「当選獲得金!」には手を出さない

「購入した覚えのない海外宝くじの当選通知が届いた」など、いわゆる「海外宝くじ」に関する相談が、再び増加傾向にあります。オーストラリアやドイツ、香港、カナダ、中国などからエアメール等で送られてきたという相談が目立ちます。

「必ず当たる」と強く信じ込み、当選金を受け取るために手数料などを支払い続け、被害に気づいた時には多額の費用をつぎ込んでしまったというケースも見受けられます。

また、これと類似した手口として、高額賞金がすぐに貰えるような文面のダイレクトメールを海外から送り付け、同封書面に記載のクイズやパズルの判定料、審査料、賞金獲得ゲームの参加費等の名目でクレジットカード番号の記入を促すなどの「当選商法」も横行しています。

いまどき TOPICS

「組合員サービスセンター」が 4月からスタートしています!

2012.03
だより
理
事
会
【報告されたことや
話しかわしたこと】

注文や問い合わせがもっと便利に

注文や問い合わせで電話をしたい時、いままでは配送センターや
インフォメーションセンターなどいろいろあった連絡先が
わかりやすく統一されて「組合員サービスセンター」になりました。

「組合員サービスセンター」3つのメリット

- メリット1** 問い合わせ窓口を一本化することで、トラブルの早期発見や応対品質の向上につなげます。
- メリット2** 受付時間を延長して土曜日も利用できます。
- メリット3** フリーダイヤルで通話料は掛かりません。
携帯電話からも利用できます。



携帯電話からも
利用できます。

「組合員サービスセンター」の開設でこう変わりました。

- | | | |
|-----------------|---|---|
| 問い合わせ・
意見・要望 | → | 問合せセンター 0120-662538
[月～金] 8:30～21:00 [土] 8:30～18:00 |
| 注文・
注文内容の訂正 | → | 注文センター 0120-014952
[月～金] 9:00～23:00 [土] 9:00～19:00
<small>注文〆切は
配送日 翌日
19時まで</small> |
| 共済に関する
問い合わせ | → | コープ共済センター 0120-75-2557
[月～土] 9:00～18:00 |

3月の生協の動き

(3月末日現在)	
組合員数	319,180人
出資金総額	104億6,243万円
一人当たりの出資金	32,779円
供給高(全体)	31億1,341万円
(宅配)	21億9,644万円
(店舗)	9億1,697万円
経常余金(全体)	1億7,819万円
累計経常余金(全体)	3億1,347万円

※累計……4月からの累計

① 春の総代・組合員懇談会が開催されました

3月9～19日、全県15会場で「春の総代・組合員懇談会」が開催され、まとめやすめ方に対して熱心な討議が行われました。寄せられた意見や要望については、今後の方針検討に生かしていきます。

② 「おかやま育ち」15周年キャンペーンを実施します

「おかやま育ち」が15周年を迎えるにあたって、組合員の皆さんへ感謝とさらに「おかやま育ち」の良さを知っていただくことを目的に、6～7月に、普及活動やプレゼント企画などのキャンペーンを実施します。

③ 「洗剤環境寄付協賛」と藻場再生事業への協力をすすめます

2012年度「洗剤環境寄付協賛」の対象を引き続き藻場再生事業とし、岡山県の「藻場生態系復元実証事業」に寄付する予定です。環境と地域再生への取り組みをテーマに、藻場再生に協力します。



道の駅「ベイファーム」

笠岡市カブト南町245-5
☎ 0865-67-6755

直売コーナーでは干拓地産の青果や花、新鮮な海の幸が並んでいます。

レストラン四季彩

「おすすめは地元の野菜や水産物をふんだんに使ったランチバイキングです」と料理長で野菜ソムリエの前山重治さん(左)とスタッフの徳山奈緒美さん。

カブトガニ博物館

笠岡市横島1946-2
☎ 0865-67-2477

笠岡湾と九州の一部にしか生息せず、2億年以上も前から、その形を変えないまま生き続けていることから「生きている化石」ともいわれるカブトガニを飼育展示しています。隣は恐竜公園。



笠岡市太陽の広場公園 笠岡ベイファーム

20年以上かけた笠岡湾干拓事業は平成二年に完了し、約120haもの広大な農地を生み出し、野菜や花の栽培、酪農などに活用されています。コープの産直たまねぎも海のミネラルが豊富な笠岡の干拓地産です。この地の一角に昨年夏、道の駅「笠岡ベイファーム」ができ、食事や買い物、遊びの拠点として賑わっています。隣接する広い畑では、春は菜の花5月からはポピー、8月にはひまわり、めそうです。

道の駅から車で3分、広大な芝生に石の彫刻を配した「太陽の広場」公園があります。アスレチック遊具や、マウンテンバイクなどのコース、ローラースケート場などが整備され、遊び道具も無料で借りられます。堤防を上ると笠岡湾。子どもも大人も広い芝生に解き放たれて、一日中楽しめそうです。



7月号掲載予定のお便りをお待ちしています

5月号 特集 今年こそグリーンカードにチャレンジ
逸品 コープ産直ごめたまで

これってうちだけ?
くらしのSOS
6月号は6/4(月)~6/8(金)に配布



はまつている コープ商品

北海道大粒納豆、豆が一つひとつ大きくて、じゅう豆の味もしておこじょうです。
●さあやママ

組合員になつて9年目。昨年退職し、今では個配を利用しています。
●備前市 角野 裕美子

私は時々体調を悪くすることがあり、個別配達をお願いしています。配達に来てくださる方が感じの良い方で、いつも救われる思いがします。これからもよろしくお願ひします。
●津山市 内田 壱三子

便利なクッキングミニ厚揚げ、を注文しました。いろいろな野菜と炒めて、みそ・酒・みりんで味付け。よくわかりました。東北の皆様、暖かい春が来ますよ。

●真庭市 立田 市

以前はネット注文をしていましたが、子供が生まれてネット出来る時間がなかなか作れず、時代に逆行して手書き注文書に戻りました。手続きであれば、子供と一緒に見ながら記入できるので重宝しています。
●N.S.

「コープ産直たまご」この卵で作るシフォンケーキ、ロールケーキはすべて大成功! ケーキ作りには欠かせません。白身がフリップリで新鮮なところがいい!
●倉敷市 山下 千賀子

牛乳バターロール、朝ごはんにソーセージをはさんで食べてじる。
●岡山市 江國 友紀子

「おいしい雑穀十五穀」2合用小袋10袋入りで、食べたい時に使って便利。国産原料ばかりですが、コープ商品なので安心して食べています。
●ながぽん

キーワードクイズ

下記の○○に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①今年こそ○○○○カーテンにチャレンジしましょう!
- ②「コープ産直たまご」あらため「コープ産直○○たまご」になりました。
- ③親鶏の飼料は飼料用米の配合を○○%に増やしました。

3月号キーワードクイズの答え ①復興 ②地消 ③鮮

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
おかやまコープ「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。

何よりも合い常備している商品。お店にないので、なくなった時に間に合わないのが残念。

●ふきのとう
●たまママ

「中華甘酢あん」肉に魚に野菜など、関西風えび天うどん、防災用に買い置きしているが、小腹が空いた時や冬のお弁当のお汁代わりに大活躍。子供もおじいことお気に入り。

スリック・ベジタブルがちょっと苦手。特に子どもはいんげんが大嫌い。

妹が「生食用のカキならコープが一番よ。スーパーとは比べ物にならんくらいおいしいから」と。今年初

めて購入、ポン酢でいただきましたが、フリップリの食感に濃厚な味。臭

みもなく本当においしかった。また食べたいです。

●ナナママ

妹が「生食用のカキならコープが一番よ。スーパーとは比べ物にならんくらいおいしいから」と。今年初

めて購入、ポン酢でいただきましたが、フリップリの食感に濃厚な味。臭

みもなく本当においしかった。また食べたいです。

●倉敷市 金治 加代子

妹が「生食用のカキならコープが一番よ。スーパーとは比べ物にならんくらいおいしいから」と。今年初

めて購入、ポン酢でいただきましたが、フリップリの食感に濃厚な味。臭

みもなく本当においしかった。また食べたいです。

●岡山市 坂出 弥生

妹が「生食用のカキならコープが一番よ。スーパーとは比べ物にならんくらいおいしいから」と。今年初

めて購入、ポン酢でいただきましたが、フリップリの食感に濃厚な味。臭

みもなく本当においしかった。また食べたいです。

(H.K.)

※トマトの「トマト」は匿名です。

みんなの広場

みんなから寄せられた
ご意見やご感想でつくるコーナーです!

3月号
特集への
お便り

～東日本大震災から一年～
いつも心はそばに

震災から一年経ちました。岡山からはかなり遠い地ですが、一日も忘ることはできません。思ひだけは簡単ですが、それを形にできるよう微力ながら生協の取り組みに賛同し、応援していきたいと思います。

組合員になってから野菜作りをしておりました。自信をもって作っておられる社長の写真が印象的でした。

●岡山市 江原 景子

服部水産は、岡山で唯一のちりめん製造業者であることを初めて知りました。自信をもって作っておられる社長の写真が印象的でした。

●倉敷市 富崎 敬五

生協に加入して早や20年以上。子供がおしゃべりの時期にも表示があるので安心して購入できました。ひじき缶や糸もすくがおすすめ。今は豆乳プリンにはまっています。めったに企画がないのもっと載せてほしいです。

●岡山市 佐田 悅子

おかやま春夏秋冬の大山桜。近くによく遊びに行くのに、まったく知りませんでした。新しい桜スポットがわかり、今年のお花見が楽しみです。

くらしとなかま 2012 5