

# くらしと なかま

KURASHI TO  
NAKAMA

みんなに愛されて15周年!  
やっぱりいいね!!『おかやま育ち』

2 特集  
SPECIAL EDITION  
4 今月の  
逸品  
ミディートマト

6 声にこたえて

いまどきTOPICS「もしく基金贈呈式～もしくを食べてサンゴ礁の再生を～」／

8 理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「鏡野町 岡山県立森林公園」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



## カツオのガーリックカルパッチョ

| 材料(4人分)     |        | 1人前あたり: 181kcal |      |
|-------------|--------|-----------------|------|
| かつおタタキ      | 100g   | ごま油             | 大さじ4 |
| 玉ねぎ(横薄切り)   | 1玉     | にんにく(輪切り)       | 2かけ  |
| 乾燥ワカメ(水で戻す) | 20g    | しょうが(千切り)       | 1かけ  |
| Aみょうが(輪切り)  | 2個     | B青ねぎ(小口切り)      | 適宜   |
| 塩           | 小さじ2/3 |                 |      |

### 作り方

- 1 かつおタタキは約1cm幅に切る。
- 2 器に水にさらした玉ねぎを敷き、1・Aを盛って塩を振る。
- 3 フライパンにごま油を熱し、にんにくを入れて弱火でいためる。きつね色になってきたら火から下ろし熱いうちに2にかけてBを散らす。

2012 No.451  
6

無料  
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2012年  
6月号

第451号

発行日／2012年6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

〒700-0026

岡山市北区奉還町一丁目七一七

TEL 086-2256-2511(代)

旬レシピ



## オクラ

アフリカ東部原産で日本へは江戸末期渡来。ぬめりは食物繊維でペクチンを含む。カルシウム、鉄、カロテン、ビタミンB1・Cなども含む。色が濃く切り口が新鮮なもの、全体に白い産毛で被われているものを選ぶ。ラップに包み野菜室に保存。多い時はさっと湯通し水気をよく取って保存袋に入れて冷凍する。

### オクラの梅マヨネーズ焼き

| 【材料(4人分)】  |         |
|------------|---------|
| オクラ        | 2袋(20本) |
| じゃがいも      | 500g    |
| 玉ねぎ(みじん切り) | 100g    |
| たたき梅干し     | 30g     |
| マヨネーズ      | 大さじ4    |
| 牛乳         | 60cc    |
| 塩・こしょう     | 各少々     |
| たたき梅干し     | 20g     |
| マヨネーズ      | 大さじ4    |



### 作り方

- ① オクラは塩ゆでしてヘタを切り落とし、斜めに2等分にする。
- ② じゃがいもは皮をむき一口大に切る。耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(500W)で3分加熱する。玉ねぎを加え、さらに2分加熱する。
- ③ ②にAを加えてよく混ぜ耐熱皿に入れ①をのせる。よく混ぜたBをぬって、オーブントースターで焦げ目がつく程度に焼く。

### オクラとちりめんの炒め煮

| 【材料(4人分)】 |         |
|-----------|---------|
| オクラ       | 1袋(10本) |
| しょうが      | 5g      |
| ちりめんじゃこ   | 15g     |
| 油         | 大さじ1    |
| だしの素      | 少々      |
| 酒         | 大さじ1    |
| Aみりん      | 小さじ1    |
| Bしょうゆ     | 小さじ1/2  |
| ごま        | 少々      |



### 作り方

- ① オクラはヘタを切り落とし、斜めに3つに切る。生姜はせん切りにする。
- ② フライパンに油を熱し、ちりめんじゃこを炒め、色づいたら取り出す。
- ③ ②のフライパンに①を入れて炒め、混ぜたAを加え②を戻して、汁けがなくなるまで炒め、器にのせてごまを振る。

### もう一品 カレーに加える2つの方法

- オクラのヘタを切り落とし、大きければ切り、他の野菜と共に炒める。
- オクラを塩ゆでし、カレーの仕上げに加えて緑色を生かす。

テレビせとうち(2011年12月14日放送)  
「おばあちゃんの台所」で紹介された  
えいこおばあちゃんのままかり寿司



1人前あたり  
396kcal



ままたのシーズンになり魚屋さんで見かけると、思い立って一度にたくさん作ります。  
娘一家にふるまい、ご近所のお年寄りにもおぞそ分けしています。しうが醤油で食べるとおいしいですよ。

こでらえいこ  
小寺映子さん

### 作り方

- ① ままかりの両面のうろこ・頭を落とし、はらわたを取り除き、洗って水気をふきとる。
- ② 腹開きにして、骨を取る。
- ③ 両面に軽く塩を振り(薄塩)、3~4時間から半日おく(冷蔵庫で保存)。
- ④ 合わせ酢Aに、水気をとった③を1時間から1~2日漬け込む(冷蔵庫で保存)。
- ⑤ 米を洗い定量の水を加え、しばらく置きBを入れて普通の米飯と同様に炊き、少し蒸らす。寿司酢を混ぜ酢飯をつくる。
- ⑥ まず酢飯を握り、その上に酢漬けをした④をのせもう一度握ってできあがり。

### 材料(4人分)

|      |       |      |       |
|------|-------|------|-------|
| ままかり | 20匹   | 米    | 2合    |
| 塩    | 適宜    | 水    | 400cc |
| A酢   | 200cc | B酒   | 大さじ2  |
| みりん  | 大さじ2  | だし昆布 | 5cm   |
| 砂糖   | 大さじ1  | 寿司酢  | 60cc  |

# 特集

SPECIAL  
EDITION

# みんなに愛されて やつぱりいいね!! 「おか やま育ち」

多くの人たちの熱い想いがこめられた

15周年!

やま育ち

おかやま育ち

商品です!



## 笠岡産玉ねぎ



干拓地の畑は海のミネラルが  
いっぱいです。栄養たっぷりの  
笠岡産玉ねぎをしっかりと食  
べてみてください。

生産者 岡田 忠さん



**取材後の感想**  
岡山は、米、野菜、果物、肉、魚など、すべてにバランスよく生産されている県であることがわかりました。「おかやま育ち」商品をしっかり利用して、生産者やメーカーの方たちを応援していくですね。



## 「おかやま育ち」

### 15周年キャンペーン

おいしくて安全・安心の「おかやま育ち」商品をあなたはいくつ知っていますか?15周年を記念して「おかやま育ち」商品をご利用の方に、抽選で素敵なプレゼントがあたります!ぜひご応募ください!

キャンペーン期間 2012年

宅配 6月1回~7月4回

店舗 6/3日~7/28日

詳しくは配達担当者または  
店舗サービスカウンターまで。

応募は8/3(金)まで受け付けています。

「おかやま育ち」商品は、主要原料に県産の農水畜産物を使って開発した加工商品と、県内産直商品です。現在、41品目があります。

1998年に「エビピラフ」でスタートした「おかやま育ち」は、今年15周年を迎えました。ありがとうございます。感謝をこめて、うれしいキャンペーンもあります。(詳しくは、3ページ下部参照)

「おかやま育ち」第一号の商品「エビピラフ」の開発に携わった真木さんに、当時のお話を伺いました。

当初から大切にして来たまごなど県産の産直商品に加えて、地元の食材を使った加工品をつくる取り組みとしてスタートさせたのが「おかやま育ち」の商品開発でした。



Co-op CS Network  
常務理事  
真木 貴正さん

「おかやま育ち」の取り組みは「地産地消」を推進するためだけではなく、まず一番に美味しいこと、岡山県としての良さがあり自慢できること、しかも誰でも利用できることが大切だと考えています。

私がまず注目したのはお米です。お米は、岡山県の農業の重要な位置をしめており、水田は、循環型農業や耕畜連携の要にもなっています。お米離れが進んでいます。お米離が進んでいた状況の中で、若い世代にアピールできる商品として考えたのが朝日米を使った「エビピラフ」でした。朝日米は、岡山県に戦前から

に拡大し、2004年からは、たま

ツとなつた品種で、現在では岡山県のみで作られています。適度な硬さとほどよい粘りがあり、加工に適しているため、美味しい「エビピラフ」ができ上がりました。

その後、ヨーグルトや麺類など

や水産物、米、農産品の産直商品、

開発商品も「おかやま育ち」とし

ました。

やまコープの登録商標です。これ

からも地産地消の広がりに貢献

できることを願っています。



## 生協ヨーグルト



赤ちゃんのお腹から発見されたL55乳酸菌が入っています。L55乳酸菌は、生きて腸まで届いて、おなかの健康に役立ちます。

オハヨー乳業(株)研究室 砂田 洋介さん

「おかやま育ち」商品を利用することは、地産地消を推進するとともに、食料自給率の向上や循環型農業を応援することにつながります。

## 循環型農業応援



牛など

奈義・哲多  
土地区の  
取り組み

堆肥



輸入食料斗  
(トウモロコシ)に変え  
一部食料用米を配合!!



コープ産直こめたまご  
県内10農場で配合!!



コープおかやま豚  
県内2牧場で配合!!



ホール・クロップ・サイレージ  
WCS: 飼料用稲

# 今月の逸品

Excellent article this month

Ippin!

こだわり  
育ち

おかやま育ち

ミディートマト(300g)

6月3回  
宅配予定価格 298円

皮が薄く糖度の高い品種  
フルティカ。岡山県では  
希少な、12~6月に収穫、  
お届けできるトマトです。

おかやま育ちのひとつ、甘くておいしい牛窓  
産のミディートマト。現在は4名の生産者の  
みなさんが丹精込めて栽培されています。  
今回は鳴坂さんのトマトハウスを訪ね、  
ミディートマトの栽培の様子を見てきました。

# ミディートマト



▲鳴坂 孝弘さん

## 中玉で糖度の高い ミディートマト



1本のトマトを大切に育て、約7ヶ月間収穫します。

雨が少なく、瀬戸内の温暖な気候がトマト作りに最適な牛窓地区。ハウスの中を覗くと中には鈴生りのミディートマト。11月下旬ごろから収穫されているミディートマトは、つるの長さが5mにもなっています。随時、手作業で芽かきを行い、収穫の終わった茎は、葉を取り除き下におろしていきます。ひとつのトマトがこんなに成長して、長く伸びた茎が

ぐるぐると横に這っている様子には少し驚きました。

おいしいトマトを作るために土耕栽培にこだわり、農薬の使用もできるだけ抑えています。8月にはハウスを密閉して、一ヶ月間熱処理をし、土の殺菌を行います。土には完熟堆肥を施用し、土壤内微生物がたくさん住める環境を整えています。堆肥を十分施した土はフカフカで、土壤内の空気が十分に保たれることで病気や害虫に強いトマトを育てます。

## 栽培のこだわり



虫取り用の粘着テープ



鈴生りのミディートマト

## ハウスの温度管理

ハウスは、温度が下がると自動的にボイラーが作動します。今年の冬は寒さが厳しく、ボイラーを動かす重油の高騰は、生産者にとってはきつかったようです。ハウスでの栽培とはいっても、不足など天候に左右されやすいことも苦労する点です。



▼温度が下がると自動でボイラーが作動します。

## おかやま育ちでこだわり育ち

「こだわり育ち」は、おかやまコーポの『産直原則』を満たし、おかやま

フルーツのような甘くておいしいトマトを作れるよう頑張っています

## 産地点検



右は、生産者の山本 昭平さん



生産者のみなさん  
左から 鳴坂 孝弘さん、為房 章さん、森本 忠敏さん

## トマトの栄養

トマトの赤はリコピンの赤。完熟した赤いトマトに多く含まれ、抗酸化力が強いことで知られています。リコピンは熱に強く、油(オリーブオイル)と一緒に料理に使うのもおすすめ。



## 豆腐のトマト炒め



1人前あたり  
148kcal

### 【材料(4人分)】

もめん豆腐 ..... 330g  
合びき肉 ..... 100g  
サラダ油 ..... 大さじ1/2  
トマト ..... 200g

①豆腐は一口大、トマトはざく切り、万能ねぎは小口切りにする。

②フライパンに油を熱し、にんにくとひき肉を加えて炒める。塩・こしょうで少し濃いめに味をつける。

③豆腐とトマトを②に加えて炒め合わせ、仕上げに塩・こしょうで味を整え、器に盛って万能ねぎを散らす。

## トマトのフルーツ白玉



### 【材料(4人分)】

トマト ..... 300g  
キウイ ..... 1個  
バナナ ..... 2本  
パイナップル ..... 100g

①トマトは熱湯にさっと通してうす皮をむく。

②ボウルにAを入れてよくこね、24等分して丸め、熱湯でゆでる。浮き上がって1~2分したら冷水に取り、冷めたら水を切る。

③Bでシロップを作り、冷めたラーメン汁を加える。

④果物は食べやすい大きさに切り、①・②と一緒に器に盛り、③をかける。

※果物はブドウや桃など好みのものを彩りよく組み合わせてどうぞ。

コーポの定めた『不使用農薬リスト』にある農薬を使用せずに生産された産直野菜です。コーポCSネットによる産地点検を年1回行い、適正に栽培されていることを確認しています。トマトは、2~3ページで紹介した「おかやま育ち」のひとつです。

## トマトの錦玉



型1本分あたり  
567kcal

### 【材料(7×16cm流し型)】

トマト ..... 180g  
粉寒天 ..... 2g  
水 ..... 200cc  
グラニュー糖 ..... 120g

①トマトは、ヘタを取り、湯むきし4~8等分する。

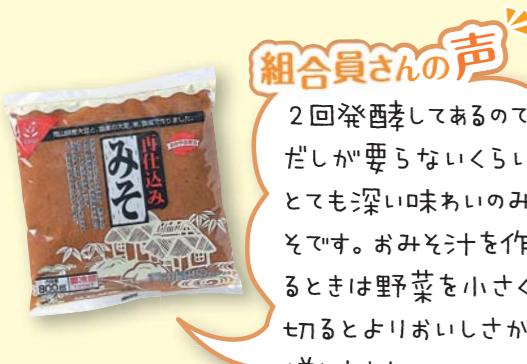
②鍋に水を入れ、粉寒天を振り入れ、火にかけ、混ぜながら沸騰させ、弱火で1~2分煮てグラニュー糖を混ぜ煮とかす。鍋ごと水につけて粗熱をとる。

③型の半分まで②を流し、①を入れ残りの②を流す。常温で固め冷藏庫で冷やす。型から抜き切り分ける。

## 再仕込みみそ

「再仕込み」ってどういう製法で、どういう意味があるか気になっています。

おこたえします！ みそは一般的には麹と大豆と食塩を合わせ、約2か月間熟成させて製品にします。再仕込みみそは一般みそ同様、米麹で2か月かけて作ったみそに、再び麦麹と天然酵母を加えて仕込み、さらに2か月熟成させて作り上げます。2度発酵にこだわり、しかも4か月間じっくり熟成させるので(一般みその2倍)、旨味と香りの高いみそになります。大豆は岡山県産、製造元は総社市の(有)自然村、生まれも育ちも「おかやま育ち」のみそです。



### 組合員さんの声

2回発酵があるので、だしが要らないくらいとても深い味わいのみそです。おみそ汁を作るときは野菜を小さく切るとよりおいしさが増しますよ。

(コープCSネット)

## 化粧品によるスキントラブル

塗った部分が赤くなり目の付近が腫れた。原因と対応は？

おこたえします！ 化粧品によるスキントラブルには様々な原因が考えられ特定が困難ですが、商品に配合されている何らかの成分が肌に合わなかったか、外的内的原因で肌のバランスが崩れ、刺激を受けやすくなってしまったのではないかと考えられます。  
(品質検査の結果、お申出品の化粧品は正常品でした)

### 外的要因

- 季節の変わり目など気候変化
- 過度の洗浄による角質層機能の低下
- 紫外線による炎症など

### 内的要因

- 栄養バランスの崩れやビタミン不足
- 生活リズムの崩れ
- 体調の変化やストレスなど

## 純米酢

「純米酢」と「米酢」との違いと、表示について教えてください。

おこたえします！ 「純米酢」の原材料は米のみです。「米酢」は米のほかに砂糖、アルコール、塩などが入っています。

JAS規格では「純米酢」「米酢」とともに「米酢」と大分類されており、1Lにつき40g以上の米の使用が義務づけられています。コープ純米酢は1Lにつき約200gの岡山県産100%の米を使用しています。

おかやまコープ純米酢は、米の産地を限定しています。  
「岡山県産米100%で造りました。」

原料が米100%のもののみ純米酢と表示することができます。

静置発酵と表示できるのは、酢酸発酵を機械で促進したり、アルコールを加えていない場合のみ表示できます。



(コープCSネット)

## 料理酒を入れるタイミング

調理の際、料理酒はいつ入れるのが効果的ですか。

おこたえします！ 料理酒はすべての調味料の最初に入れてください。理由は、料理酒に含まれるアルコール成分が食材への味の浸透を早める働きをし、旨味成分を素材に閉じ込める効果があるからです。またアルコールには、蒸発する際に臭み成分と一緒に蒸発させるマスキング効果もあります。そのため初めに使うのが料理酒としての効果をもっとも発揮します。



(組織本部)

# 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。

## CO・OPマヨネーズ

卵黄タイプと全卵タイプの違いは？

おこたえします！

「卵黄タイプ」は卵黄のみ、「全卵タイプ」は卵の黄身と白身を適度な割合で配合して製造されます。違いをひとことで言えば「卵黄タイプはコクと酸味」、「全卵タイプはマイルドであっさりした味」といえますが、好みや用途で使い分けていただくことも良いかと思います。どちらのタイプも多くの組合員さんに支持をいただいている。JAS法によりマヨネーズの原料は油・酢・卵・香辛料と決められていますが、コープのマヨネーズには醸造酢のほかにレモン果汁を使用し、爽やかな酸味を実現しています。



カロリーはどちらのタイプも  
大さじ1あたり  
**99kcal**です



全卵タイプ  
(コープCSネット)

## eatsの商品掲載

なぜカタログに同じ商品が複数か所載ってるの？ややこしい。

おこたえします！

宅配では現在中国地方で毎週44万～46万世帯の、年齢・家族構成・居住県地域など異なる組合員さんに各媒体チラシを配布しています。そのため同じ商品でもいわゆる「商品分類並び」で選定・購入したい方だけではなく、「価格」「料理やお弁当用途」「商品や産地の情報、他の組合員さんのおすすめ」など購入の動機は多種多様です。生協としておすすめする理由や場面が複数ある場合にはあえて複数のページに掲載を行い、出来る限り多くの組合員さんにご利用いただけるようにしています。ご理解いただければと思います。

(コープCSネット)

# いま・どき TOPICS

## もづくを食べてサンゴ礁の再生を、 もづく基金贈呈式

2012.04  
だより  
理  
事  
会  
【報告されたことや  
話しかわしたこと】



### 里海づくりへの理解や取り組みを、 これからも広げていきましょう。

今回の基金で780本分のサンゴが植付けられます。(昨年520本)



▲左から2人目は三橋理事長(おかやまコープ・コープCSネット)

2011年度「もづく基金」

**2,049,907円**

2012年度も引き続きもづく基金を、  
サンゴ礁再生への取り組み、生産者と  
生協組合員の交流、もづく商品推進  
のために利用します。

対象のもづく商品を買うことで  
基金の積み立てになって、  
サンゴ"再生事業に役立たれるわ。  
ぜひ利用しましょう。



基金対象商品は  
このマークが  
目印です。

### 4月の生協の動き

| (4月末現在)    |             |
|------------|-------------|
| 組合員数       | 321,269人    |
| 出資金総額      | 104億7,847万円 |
| 一人当たりの出資金  | 32,616円     |
| 供給高(全体)    | 28億6,551万円  |
| (宅配)       | 19億8,918万円  |
| (店舗)       | 8億7,634万円   |
| 経常余金(全体)   | △5,083万円    |
| 累計経常余金(全体) | △5,083万円    |

\*数字の△…マイナスの意味  
※累計……4月からの累計

### ① 東日本大震災 被災地支援の取り組み

被災地支援の一環として、岡山の大学生を8月に被災地の仮設住宅に派遣する「Action+36℃」(大学生被災地応援ネットワーク応援募金)に宅配・店舗で取り組み(5~6月)、その一部を充当し、おかやまコープからも事務局の一員として参加します。

### ② 宅配では、夏の連続利用キャンペーンに 取り組みます

6月1回~6月4回の4企画を連続で利用されると、7月3回企画で、セレクトされた20品目が表示金額から20%引きとなる「夏の連続利用キャンペーン」に取り組みます。

### ③ 学童保育への割引制度を実施します

子育て応援の取り組みのひとつとして、県内全ての学童保育を対象に、宅配・店舗での割引制度で応援します。

おかやま  
**春夏秋冬** 74

**岡山県立森林公園**

鏡野町

MAP

岡山県立森林公園は「明治百年記念事業」として計画され、県北の鏡野町(建設当時は奥津町、上齋原村)に、昭和50年7月開園されたものです。鳥取県との県境に位置し、標高約1000メートル、面積334ヘクタールで甲子園球場の90倍の広さを誇ります。

森林の大部分は、ブナ、ミズナラ、などの落葉広葉樹が主体ですが、一部には樹木もあります。山麓の一部にはマユミの古木が見られます。また清らかな溪流が季節を追って出現するなど、数百種類の花と野鳥が楽しめます。

もみじ滝

六本杉

ヤマアジサイ キンキエンゴサク リュウキンカ イワウチワ

