

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

瀬戸内海を
生き物あふれる豊かな海に

4 今月の
逸品 コープ 生冷し中華

6 声にこたえて／消費生活センターより

いまどきTOPICS「ミュージカル“瓶ヶ森の河童”を観よう!」／

8 理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「美作市 後山 愛の村パーク」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



スタミナ豆腐丼

材料(4人分)		1人前あたり:506kcal
合挽ミンチ	100g	ご飯 丼4杯分
みそ	大さじ1・1/2	スライスチーズ 4枚
A 酒	大さじ1	人参(千切り) 1/2本
コチュジャン	小さじ1/2	にら(約3cm幅) 1束
もめん豆腐	400g	白すりごま 適量

作り方

- ボウルにミンチ・水1/4カップ・Aを入れて混ぜ合わせる。
- 豆腐は食べやすい大きさの色紙切りにする。
- 耐熱容器にご飯半量をよそい、チーズ・残りのご飯・人参・2・にら・1をのせる。軽くラップをかけて電子レンジで約6分加熱し、すりごまと振る。

2012 No.452
7

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2012年
7月号
第452号
発行日／2012年7月1日

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)



トマト

トマトの甘酢あえ

【材料(4人分)】	
トマト	2個
なす	2本
玉ねぎ	1/4個
オクラ	4本
かにかまほこ	4本
酢	大さじ2
A 砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ1/5



作り方

- トマトはヘタを除き一口大に切る。なすはヘタを切り、さっと水につけ耐熱皿にのせラップをして、電子レンジ(500W)で約4分加熱する。ラップを外し粗熱をとる。縦半分に切つてから斜めに切る。
- 玉ねぎは薄切りにし水に放して水けをしぶる。オクラは塩でし冷水に取る。水けを取りヘタを切り取り斜めに3つに切る。
- Aをあわせ①・②をあえて器に盛る。

トマトソースかけうどん

【材料(4人分)】	
トマト	3個
ベーコン	40g
チーズ(ピザ用)	80g
酒	大さじ2
好みソース	200g
牛乳	大さじ3
ゆでうどん	4玉
刻みパセリ	適量



作り方

- トマトは約1cm角に切る。ベーコンは約1.5cm幅に切る。
- フライパンにベーコンを入れ中火で炒め、Aを加えて煮溶かしお好みソースを加えて煮詰めてから、トマト2個分と牛乳を加えて混ぜる。
- ゆでうどんを1人分ずつ耐熱皿に入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で1~1.5分加熱し②のソースをかける。残りのトマトとパセリを散らす。

*温めたゆでうどんを②に加えてからめてもOK。



ゴーヤー

ゴーヤージュース

【材料(4人分)】	
ゴーヤー	1/2本(130g)
バナナ	1本
リンゴジュース	200cc
牛乳	400cc
酢	小さじ2



*写真奥は熟した
ゴーヤーで作ったもの

作り方

- ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタを取り除き5mm厚さに切る。バナナは皮をむき一口大に切る。
- ミキサーに①とAを入れミキサーにかける。
- ②が滑らかになったらコップに注ぎ早めに飲む。

*リンゴジュースはりんご1個と水100ccにかえてもイイですよ。
*ゴーヤーは苦味が強ければ減らしたり、他の物を増減してください。

熟したゴーヤーのジャム

【材料(作りやすい量)】	
ゴーヤー(正味)	200g
砂糖	100g



作り方

- ゴーヤーは熟して黄色くなり割れてない物を選び、種とワタを取り除いて200gとし刻む。
- 深めの耐熱容器に①とAを入れて軽く混ぜ、蓋なしで電子レンジ(600W)10~12分加熱する。冷めるとドロッとしてくるので、加熱しすぎないように、途中1~2回混ぜて様子をみる。
- ゴーヤーに緑が混ざっていて苦味が強い時は、①で薄切りにし、しばらく水につけて、水けをよくしぼって刻んでください。



国際協同組合年に協同組合の仲間「漁業協同組合」と連携ができること、研究者や行政が共に協定できることは大変嬉しいです。これを機に組合員に事業内容を知らせるなど、全力で活動に取り組んでいきます。



里海づくり研究会議 奥田理事長 日生町漁協 淵本組合長 岡山県 石井知事 おかやまコープ 三橋理事長

※寄付金 コープの洗剤を利用して、アマモ場再生事業を応援しましょう

コープの洗剤1品購入につき1円が環境活動への協賛金として寄付されます。このマークが目印です。
おかげやまコープでは、この協賛金を岡山県が日生沖で取り組んでいる「アマモ場再生事業」へ寄付し、里海再生を応援します。(10月20日まで)

対象商品



アマモ場の年間サイクル(目安)

1月～3月 底質改良への取り組み

力強殻を海底に投入して、底質(海底の土の質)を改良。



海底に約1m敷き詰めるよ。

5月～6月 種取り



備北エリア理事
神嶋 美由紀さん

9月～10月 種の選別



船の上から種をまきます。はじめの一歩です。

(アマモの種まきに参加して)

船上から穏やかな海へ小さなアマモの種をまきました。25年間もこうして種をまき続けてやっと少しあマモ場が再生してきたそうです。豊かなアマモ場があつて初めて多くの魚介類が育つ!そのための再生事業を応援し続けたいです。

豊かな里海は私たちのくらしのすぐそばで、たくさんの恵みをもたらしてくれます。アマモ場の再生はその一歩。このたびの4者の協力でアマモ場の再生事業がいっそう進むことが期待されます。息長く活動が続いて豊かな海になっていくといいですね。



特集 SPECIAL EDITION

瀬戸内海を 生き物あふれる豊かな海に

70年代ごろからアマモ場が減少し、漁獲量も減少してきた瀬戸内海。恵み豊かな海を取り戻そうと、日生町漁協と県がアマモ場再生の取り組みを始めました。3年前からおかげやまコープも協力、この5月には協定書に調印し、より積極的な支援をすすめています。長年の努力でようやく成果が見え始めたアマモ場再生事業について、県水産課の鳥井正也さんにお話を伺いながら紹介します。



アマモ場は魚介類の産卵場や幼魚の隠れ場、餌場になることから「海のゆりかご」と呼ばれています。アマモ場はほかにも、海の環境や生態系を改善したり、高波を弱めるなど大きな働きをしています。しかし、近年埋め立てや海砂採取などで大幅に減少し、現在では1960年代の四分の一にまで減りました。



アマモ場は、「海のゆりかご」

アマモ場が木立のように夏の日差しをさえぎって海水温が低くなると言われています。温暖化で懸念される夏場のカキの生育に、アマモの日陰作用を役立てたいです。



アマモ場再生の計画作りから関わり、アクアラングをつけて自分で追跡調査も行っています。



▲アマモ場の様子
(アマモ場再生活動ガイドブック)(岡山県水産課)より



日生町漁協が アマモ場の再生に着手

岡山県農林水産部
水産課 鳥井 正也さん
アマモ場再生と
漁業振興のエキスパート

今月の逸品

Excellent article this month



生冷し中華 2食(100g×2・たれ)
通常価格 198円
企画予定 7月3回 ショウガダレ
7月4回 ゴマダレ



co·op おかやま育ち

(株)飛竜さんは、創業71年を迎える岡山ではおなじみの製麺会社です。暑さで食欲のない時、夏休みの昼食におすすめの一品です。

夏本番、冷し中華のおいしい季節になりました。製造元の

そそる色合いが特徴です。

シラサギ小麦の名前の由来は、挽きたての小麦粉の色が、シラサギの鳥の羽の色合いに似ているところから来ています。

西大寺地区の小麦畑

生冷し中華は「おかやま育ち」商品です。「おかやま育ち」商品は、主要原材料に岡山県産の農水畜産物を使い、おかやまコープおよびコープCSネットが開発した商品と県内産直商品です。「生冷し中華」麺の原料シラサギ小麦は、岡山市東区西大寺周辺が産地の、降雨の少ない岡山県の気候、風土に合った品種で、非常に希少価値の高い小麦です。(左グラフ参照)

シラサギ小麦を使用した麵は、小麦特有のほんのりとした甘み、もちっとした食感、食欲を

岡山県産の小麦の全国シェアはたった0.2%!
収穫量: 1530トン
(全国収穫量674200トン)



生冷し中華は、麵が細いというのが特徴です。焼そばの麵は、3cm幅を20本に切って、1本約1.5mmですが、生冷し中華の麵は、3cm幅を22本に切つて、1本約1.3mmの細さです。より細くすることにより、タレが絡みやすく、のどごしも良い麵になります。

また、コシを強くし、歯切れを良くするために、小麦たん白(グルテン)と卵白を使用しています。

生冷し中華は、夏にぴったりの酸味のきいたあつさりしたレモン風味にコマ油のコクが加わっています。ごま味は、まろやかでコクのあるねりゴマを配合し、しょうゆ味の旨みを加えて、香ばしい味に仕上げています。

しょうゆ味にはツナマヨネーズ、コーンなどがよく合い、子どもにも食べやすく、ごま味には蒸しドリや焼ぶた、ハムなどの肉類がよく合います。



飛竜本社工場(岡山市北区撫川)

冷し中華をさらにおいしく



ここがポイント!
4 タレを麵にからめてから具材を乗せる

3 水切りをしっかりする



2 すぐに冷水へ



1 たっぷりのお湯でゆでる



麺のかたさはお好みで

差し水をせず、火力を下げて火加減の調整をしてね。

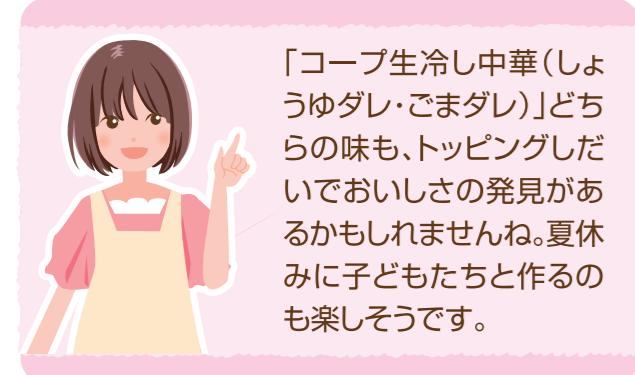
ゆでてすぐに冷水でもみ洗いをすると、麵表面でのんぶん質が流れ落ち、麵が縮まり、のど越しが良く食べられます。氷水で洗うと、おいしさが増します。

具材は切っておきます。水は100gの麺に対して、2L以上。たっぷりの沸騰したお湯でゆでると、芯にまで火を通す時間が短く、半煮えにならず、よい食感が得られます。



しょうゆダレによく合う具材
ツナマヨネーズ、コーン、エビ、きゅうり、トマト、卵…など

ごまダレによく合う具材
むしドリ、焼ぶた、豚しゃぶ、ハム、きゅうり、トマト、卵…など

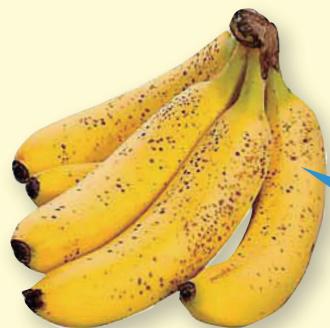


「コープ生冷し中華(しょうゆダレ・ごまダレ)」どちらの味も、トッピングしたいでおいしさの発見があるかもしれませんね。夏休みに子どもたちと作るのも楽しそうです。

バナナの温度管理

バナナを常温で配達して欲しい。
皮が黒くなる。

おこたえします! バナナの適温は、13~15℃といわれています。夏場に常温では、30℃以上になる箇所があり傷みが多く発生したこと、冬場は逆に10℃以下になる箇所があり低温障害が多く発生していたことから、2010年7月より一年中農産冷蔵(他の冷蔵商品とは異なる15℃温度帯)にてお届けするように変更しています。結果、不良発生率は大幅に削減され、農産冷蔵でのお届けを継続したいと考えます。お届け後は、追熟の証「スウィートスポット(黒い斑点)」が出てから1本づつ小分けして冷蔵保存頂くと、長くご賞味いただけます。



スウィートスポット
(黒い斑点)

(コープCSネット)

少量パック

一人暮らし用、少量パックの企画
が欲しい。餃子、肉、エビ、カニ等…

おこたえします! 世帯数の減少や少子高齢化の進行などにより現在の量目では多すぎるという声はたくさんいただいています。10年度は量目を選択できる商品や、小分けして利用できる商品、2個組が主体の商品については1個からでもご利用いただける機会を増やしてきました。11年度はさらに改善を進め、果物の2個規格や魚の2枚規格など少量の規格を増やしたり、総菜についても、湯せんや袋から取り出してそのままお召し上がりになれる少量の商品も企画しています。飲料やカップ麺なども1パックでも購入できるような企画を増やしました。反面、量目が多くても保存がきく商品であれば少しでも安くして欲しいという組合員さんのご要望もあり、利用支持の高い商品は2個組や大容量で継続して企画させていただいている。ご理解ください。



(コープCSネット)

牛乳・小麦粉不使用

「ふあみ～ゆ」で牛乳や小麦粉を使わないで作られたスイーツの企画があれば利用したい。

おこたえします! 現在宅配チラシ「ふあみ～ゆ」では常温流通で賞味期間が長い商品に限定してご案内しています。そのためスイーツなどの賞味期間の短い商品や冷蔵冷凍商品の取り扱いをすることができません。なお、卵や乳製品を使わないミックス粉「げんきタウン米粉でカップケーキにんじん」「げんきタウンパウンドケーキミックス さつまいも&ひえ」といった商品の取り扱いがありますのでご参考になさってください。

(コープCSネット)

声に! おこたえて

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。

豆腐の凝固状態

「国産大豆にがり充填豆腐」が柔らかすぎる。味噌汁に入れたら溶けた。

おこたえします! 原料大豆が、2011年産にかわった際、豆乳濃度調整が難しく、豆腐がゆるくなっています。製造工程でにがりを添加した後、加熱して凝固させますが、豆乳濃度が高いときにがりを添加した段階で固まってしまい、十分な固さにならず崩れやすくなります。にがり添加量の調整を慎重に行ってきましたが、一部に凝固不良商品が発生したようです。もう1つ、凝固状態の確認を表面の固さのみでチェックしていたことが今回の事例を招く要因になっていました。製造方法はもちろんですが、万が一の凝固不良を見逃さないよう、点検方法も改善しました。



(品質管理室)

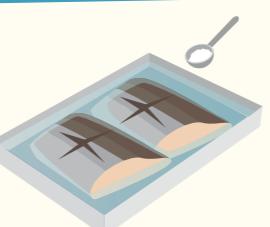
塩サバの塩分

塩サバをしおっぱいと感じる。

おこたえします! 塩分についてはお好みもあります。塩分を抑える方法をお知らせします。

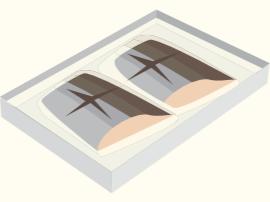
呼び塩

水250ccに対して小さじ1/2の塩を入れます。これに魚を約1時間つけておくと余分な塩分が抜けます。



下ごしらえ処理の応用

魚を牛乳に15分程度つけた後、水分を拭き取ってから焼きます。魚のなま臭さも消え良い焼き色のついた仕上がりになります。



(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) 43



テーマ 「スマートフォンのトラブル」

スマートフォンの普及が急速に進んでいる一方で、「修理に出しても不具合が続く」「すぐに電池がなくなる」「パケット通信の料金が高い」「通信制限で動画が見られない」といった相談が増えています。

スマートフォンは、今までの携帯電話とは機能や特徴が大きく異なります。

スマートフォンでは、アプリケーションの自動更新などで利用者が意識していない間にパケット通信が行われていることがあります。従来の携帯電話に比べ、通信料金が高額になるケースがあります。

スマートフォンは、多くの場合、通信契約と一緒に販売されています。機器の不具合を理由で解約すると通信契約の解約料も発生することがあります。

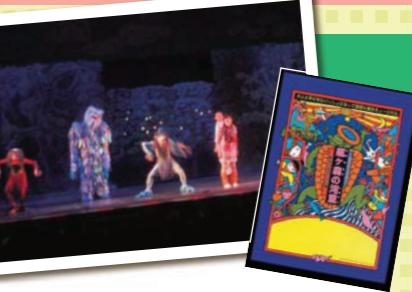


オハヨー・カバヤの商品を食べて ”瓶ヶ森の河童”

2012.05
[報告されたことや話題合われたこと]
理
事
会
だ
よ
り

いま・どき TOPICS

”瓶ヶ森の河童”



新生ふるきやら公演 自然と命のミュージカル

かめがもり しばてん “瓶ヶ森の河童”

今回は、長年要望のあった県北、津山での10年ぶりの公演となりました。開演時間も子どもたちが参加しやすいように早くなりました。夏休みの思い出づくりに、ぜひご来場ください。



公演日時	2012年8月21日(火) 開場14時30分 開演15時
会場	津山文化センター 大ホール
募集人数	500組(1,000名) 観劇対象は5歳以上
応募方法	おかやまコープで購入した、オハヨー乳業、カバヤ食品の商品(100円未満除く)についているバーコードを切り取り、2枚1口として専用応募用紙に貼り、必要事項を記入し、応募します。
応募締切	8月5日(日)

抽選の上、当選者にはペア招待券(はがき)を発送し、発表にかえさせていただきます。詳しくは、ウィークリーコープ、コープ各店舗、ホームページでお知らせしています。

5月の生協の動き

(5月末日現在)	
組合員数	321,545人
出資金総額	105億647万円
一人当たりの出資金	32,675円
供給高(全体)	31億4,452万円
(宅配)	22億3,474万円
(店舗)	9億979万円
経常剰余金(全体)	3,902万円
累計経常剰余金(全体)	△1,181万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

① エリア総代会議の開催報告

5月8日から11日まで、各エリアでエリア総代会議が開催されました(総代参加率73.4%)。エリア総代会議資料(総代会議案一次案)に沿って、春の総代・組合員懇談会以降の動きや特徴的な内容、同懇談会では報告できなかった決算見込みや剰余金処分案・予算案などの内容が報告されました。各エリアの11年度のまとめと12年度のすすめ方が提案され、確認されました。

② 「アマモ場造成活動に係る協定」を締結しました

おかやまコープは、岡山県・日生町漁協・NPO法人「里海づくり研究会議」と四者で「アマモ場造成活動に係る協定」を締結し、5月14日に調印式が行われました。(詳しくは、2~3ページの特集をご覧ください。)

③ コープ北畠の改修工事が始まっています

8月上旬オープンを目指して、改修工事をすすめています。6月11日から約2ヶ月間、閉店をいたします。ご迷惑をおかけいたしますが、よろしくお願いいたします。

第56期通常総代会が開催され、 第1号・第2号の全議案が可決されました。

去る6月12日(火)、岡山コンベンションセンターにて、総代483人の参加(書面含む)で第56期通常総代会が開催され、次の各議案がいずれも圧倒的多数の賛成で採択されました。

第1号議案 2011年度事業報告書・決算関係書類等承認の件

第2号議案 2012年度事業計画及び収支予算決定の件

**おかやま
春秋秋冬**

74

美作市後山

ひがしあわくら 愛の村パーク

愛が降りそそぎ、愛が咲く郷。

天然温泉ゆらりあ

コテージ「ハーベストの家」

遊具広場

愛の水
販売所

愛の水

お問い合わせ

美作市 愛の村パーク
●場所/T707-0401 岡山県美作市後山1872
美作市 愛の村パーク
●定休日/毎週水曜日、12月30日、12月31日。
(GW、春、夏休み期間中は無休)
●TEL/0868-78-0202

ベルピール自然公園
お問い合わせ/0868-78-2000

ベルピール自然公園から愛の村パークを望む

リュバンボールの鐘は直径2メートル・重さ6トン

愛の村パークは、東粟倉ならではの豊かな自然と文化を発信し、訪れる人々との愛とふれあいを育てるところです。

旬の食材を味わい、のんびりとお湯につかり、自然の中で遊ぶ、食と健康がテーマの施設は、毎日の心身の疲れを癒せる憩いの場所です。ドーム型の開放的なレストラン、お土産や地元で採れた新鮮野菜の販売もしています。近くには、岡山県と兵庫県の両方が一望できる感動のビューポイント、ベルピール自然公園や、ヤマメのつかみ取りができる日名倉養魚場、後山山麓に湧き出る天然水「愛の水」などがあり、大人から子供まで楽しめます。大自然の中で、時間を忘れて心ゆくまでゆっくり過ごしてみましょう。

9

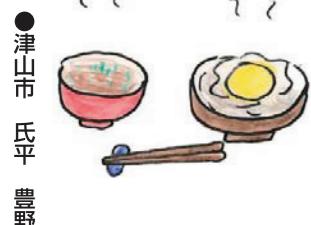
くらしとなかま 2012 7

9月号掲載予定の
お便りをお待ちしています

7月号 特集 濑戸内海を生き物
逸品 生冷し中華

テーマ これだけはゆずれない
くらしのSOS

8月号は7/30(月)~8/3(金)に配布



「うしなかま」に掲載されていた
「笠岡ベイファーム」に行つてきました。
レストラン四季彩どうふ亭をいた
だきました。時間の時間制限があり、
休む間もなく食べました。笠岡ラーメン
も食べられておいしかったです。

●津山市 安部 ゆかり

「うしなかま」に掲載されていた
「かやま育ち」に行つてきました。
新しく班を作り、久々にイーチを
楽しんでいます。

●倉敷市 山崎 敬子

「うしなかま」に掲載されていた
「かやま育ち」十五周年キャンペーン
を楽しんでいます。

●倉敷市 光成 未来

地産地消を心がけています。「お
かやま育ち」で、いつも見やすいカタログ
なので注文しやすいです。特にお魚
に入りなは「冷凍じいみ真空パッ
ク」です。家族みんなじいみのおみ
そ汁が大好きです。今度は「こめた
まご」を買いたいです。

幼稚園の娘は外遊びが大好き。家
に帰つたらすぐに「おなかすいた」「
お腹を用意する間に」とよく食べても
う即戦力がコープの「お魚ソ
セージ」。コープのは薄味で安心です。

●岡山市 松本 和美

今年に入つてから配達してもらっ
ています。とても見やすいカタログ
なので注文しやすいです。特にお魚
に入りなは「冷凍じいみ真空パッ
ク」です。家族みんなじいみのおみ
そ汁が大好きです。今度は「こめた
まご」を買いたいです。

●岡山市 松本 和美

「うしなかま」に掲載されていた
「かやま育ち」十五周年キャンペー
ンを楽しんでいます。

●倉敷市 山崎 敬子

「うしなかま」に掲載されていた
「かやま育ち」十五周年キャンペー
ンを楽しんでいます。

●倉敷市 日笠 満子

数か月前に体調が悪く、「たべてん
便」のおかずコースを利用しました。薄
味で品数も多く、大変助かりました。

●京野 都

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○○○場は、「海のゆりかご」と呼ばれています。
②コープの洗剤を利用して、アマモ場○○事業を応援しましょう。
③コープ生冷し中華は○○を麺にからめてから具材を乗せるのがポイントです。

応募締切
7月20日(金)

応募総数は
163通
でした。

5月号キーワードクイズの答え ①15 ②おかやま ③こだわり

●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」の編集のみに使われています。

〒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:086-256-2558

e-mail:
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。

●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」の編集のみに使われています。

ハガキ
FAX
e-mail

声を使いすぎて、のどが痛くなり、声がでなくなりました。
よくなる方法、防ぐ方法ありますか? (かこママ)

※この「コーナー」は匿名です。



5月号
特集への
お便り

グリーンカーテン

今年から本格的に家庭菜園を始
めました。コーやも種をまき、順調
に育っています。グリーンカーテン
にしようとは思っていましたが、
が、記事を読み、チャレンジしてみた
くなりました。西日が当たり、本当
に暑くなるわが家が、どれくらい涼
しくなるのか、今年の夏の楽しみが
くになりました。西日が当たり、本当
に暑くなるわが家が、どれくらい涼
しくなるのか、今年の夏の楽しみが
くになりました。

●倉敷市 滝澤 桂子
グリーンカーテンにチャレンジし
て三年目です。一年目は、種まきが
遅すぎて夏に間に合わず、二年目
は、早めに用意したが栄養が足りな
いため葉がまばら。三年目の今年は
成功させたいです。

●Y.S.
グリーンカーテンにチャレンジし
て三年目です。一年目は、種まきが
遅すぎて夏に間に合わず、二年目
は、早めに用意したが栄養が足りな
いため葉がまばら。三年目の今年は
成功させたいです。



コープ産直「めたま」

レジしてみたいですね。去年は、母
がコーやで成功しましたが、なんと
白いコーやだったので、あまり苦く
なくとてもおいしかったです。

●瀬戸内市 岡本 佳代

コープのグリーンカーテン、ぜひチャ
レンジしてみたいですね。去年は、母
がコーやで成功しましたが、なんと
白いコーやだったので、あまり苦く
なくとてもおいしかったです。

●岡山市 佐伯 恵美

くらしのSOS

「ふわっとおいしい」と書いて、
くれます。飼料のこだわりを知つて、
美味しいのヒケツがわかりました。

●岡山市 新井 智恵

子どもに食物アレルギーがあり、
色々と勉強をし、なるべく手作りす
るよう心がけています。特にハム
等には添加物がたくさん入っている
ことを知り、「コープの無塩せきのも
の」を利用しています。スーパー等で
作って出荷しています。日本の畜
産が安心の飼料米をたくさん食べて
くれたら、作る方もうれしいです。

●なおちゃん
いつも個配で十五個入りの卵を
登録利用しています。四人家族で弁
当作りもしているので、次の配達ま
でに足りなくなると店舗まで買い
に行ってます。やはり黄身の色な
ど他とは違ひを感じます。

●なむちゃん
忙しい時に台所でひとり卵かけ
ごはんを食べるのが、私の小さな幸
せのひとときです。もちろん、卵は
「コープ産直ごめたま」です。

●小田郡 尾田 公子
いつも個配で十五個入りの卵を
登録利用しています。四人家族で弁
当作りもしているので、次の配達ま
でに足りなくなると店舗まで買い
に行ってます。やはり黄身の色な
ど他とは違ひを感じます。

●岡山市 新井 智恵
組合員サービスセンターの開設
に伴つて、携帯電話からもフリーダ
イヤルにつながるようになったのが
うれしいです。注文センターの電話
口の方は、とてもスマートに対応し
てくださいました。

●岡山市 新井 智恵
筑前煮を作った翌日は、決まって
前煮を細かく刻んで酢飯を混ぜ合
わせ、錦糸卵を飾ります。このリ
レー的献立は、我が家では十年以上
続いています。

●岡山市 新井 智恵
「五田ちうし」を作ります。残つた筑
前煮を細かく刻んで酢飯を混ぜ合
わせ、錦糸卵を飾ります。このリ
レー的献立は、我が家では十年以上
続いています。

●岡山市 新井 智恵
うちの子どもたちも生野菜、
大嫌いです。生野菜を小さく
ちぎってマヨネーズをたっぷり
つけて、少しでも食べててくれた
らよく褒めます。(虹ママ)

●岡山市 新井 智恵
・うちの娘も生野菜が苦手でした
が、お料理をお手伝いさせてい
るよと食べるようになりました。
今四歳ですが、子ども用の包丁
でキュウリを切つたりレタスを
ちぎりを包めて、サラダにもスー
ブにもチャーハンにもいろいろ
の子には効きますよ。(M・M)

●岡山市 新井 智恵
・うちの娘も生野菜が苦手でした
が、お料理をお手伝いさせてい
るよと食べるようになりました。
今四歳ですが、子ども用の包丁
でキュウリを切つたりレタスを
ちぎりを包めて、サラダにもスー
ブにもチャーハンにもいろいろ
の子には効きますよ。(H・O)

●生野菜を好きになる方法
が「ふわっとおいしい」と書いて、
くれます。飼料のこだわりを知つて、
美味しいのヒケツがわかりました。

●岡山市 新井 智恵

くらしのSOS

くらしのSOS