

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集
SPECIAL EDITION
おかやまコープ第56期通常総代会が開かれました
合「体感・実感・共感 もっとつながる そして安心」

4 今月の
逸品
たべてん便

6 声にこたえて

いまどきTOPICS「2012国際協同組合年記念 つながるっていいね!エピソード募集」／
理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「岡山市の戦争・戦災 遺跡めぐり」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



簡単ジュレのパフェ

材料(4人分)	1人前あたり:326kcal
子どもの野菜とくだもの(ジュース) 250ml	B
ぶどう(皮をむく) 20粒	
A ゼラチン 大さじ2	
アイスクリーム 適量	
水 100cc	
ミント 適量	
厚切りバナナバウム 4個	
B グレープフルーツ(皮をむいて袋から出す) 1玉	

作り方

- 耐熱容器にAの水を入れ、ゼラチンを振り入れてふやかし、ラップをかけて電子レンジで約40秒加熱して溶かす。
- 耐熱ボウルに飲料を入れ約30秒電子レンジで加熱する。
1を加えて溶かし、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。
- バウムクーヘン1個を飾り用に幅を2等分し、薄切りにする。残りはさいの目切りにする。
- 器にスプーンですくった2・3・Bを彩りよく盛り、ミントを飾る。

2012 No.453
8

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2012年
8月号

第453号
発行日／2012年8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)



きゅうり

きゅうりとタコの酢の物

材料(4人分)	
きゅうり	2本
セロリ	1本
塩	小さじ1
ゆでダコ	100g
梅干し	1個
だし汁	小さじ2
わさび	少々
もみのり	適量



作り方

- きゅうりとセロリは薄切りにして塩でもみ、水けを出してしつかりと絞っておく。ゆでダコは薄切りにする。
- 梅干しは種を出して包丁でたたき、だし汁でのばしてわさびを加える。
- ②に①を入れ全体をよく混ぜる。もみのりを軽く混ぜ器に盛る。

きゅうりとエビの炒めもの

材料(4人分)	
きゅうり	3本
エビ	20尾
A 塩	少々
酒	小さじ2
にんにく(みじん切り)1片分	
B 生姜(みじん切り)1片分	
サラダ油	大さじ2
ごま油	大さじ1
しょうゆ	大さじ2
C 砂糖	小さじ1 1/2
D 水	大さじ1
塩	小さじ1
きくらげ	5g



作り方

- きゅうりは皮を縦じまにむいて乱切り、きくらげは戻して石づきを取り、一口大に切る。
- エビは尾から1節を残して殻をむき、背ワタを取ってAをふっておく。
- 鍋にサラダ油を熱し①をさっと炒めて取り出し、②を入れて色が変われば裏返して両面を軽く焼いて取り出す。
- ③の鍋にごま油を加えDを弱火で炒めて香りを出し、取り出していた③加えて炒め合わせてCを鍋肌から入れ、弱火で手早く炒め、Dを加えてとろみをつける。



なす

蒸しなすのねぎソースかけ

材料(4人分)	
なす	4本
サラダ油	小さじ2
長ねぎ	80g
A 醋	大さじ4
しょうゆ	大さじ2
砂糖	大さじ2
ラー油	適量



作り方

- なすはヘタを切り落としてから縦半分に切り、皮目にサラダ油を塗る。皮を上にして皿に並べ、ラップをして電子レンジ(500W)で約3分加熱する。すぐにラップを取り、別の皿に移してウチワなどであおいで冷ます。
- ①を縦3~4等分に裂く。
- ねぎはみじん切りにしてAに混ぜる。
- ②を器に盛り③をかける。(なすが長ければ半分に切って盛る)

なすと牛こまのスタミナ焼き

材料(4人分)	
なす	4本
牛こまぎれ肉	160g
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	大さじ1
チーズ(ピザ用)	60g
パセリ(みじん切り)	適量



作り方

- なすはヘタを切り落とし、食べやすい大きさの乱切りにして、すぐに水につけて10分程おき、ザルに上げて水けをふき取る。ボウルに入れ油を振り混ぜて全体になじませる。
- フライパンを熱し①を入れて炒め蓋をして蒸し煮にする。時々打ち返して全体がしんなりしたら塩・こしょうを振る。
- 器に②を並べ牛肉を重ね、塩・こしょうを振りチーズをのせる。
- 200℃のオーブンで③を15分程焼いてパセリを散らす。

おかやまコープ第56期通常総代会が開 了「体感・実感・共感 もっとつな

第1号議案、第2号議案とも圧倒的賛成多数をもって可決

2012年度 みんなで考えいっしょにすすめること

I ふだんのくらしへの役立ち

II くらしの安全につながる活動と社会的役割の発揮

III 元気な組織と健全な経営づくり

IV さらなる連帯の推進と活動基盤の整備



▲「おかやま育ち」を普及します。



▲子育て世代を応援します。



東日本大震災への継続的な支援を行います。



総代会会場でも、これまでの支援内容の展示やアクション+36℃(右ページ)募金が行われました。岩手県大槌町に組合員のメッセージと共に送った「なでしこ」の種が大切に育てられ、咲き始めました。(左上)

▼おしゃべりパーティ取り組みます。



▲環境と土壌や再生の取り組みをすすめます。



昨年の震災の時、生協は大きな役割を果たしたのだと知りました。今年も支援が続くのですね。

今年は国際協同組合年。9月29日(土)コンベックス岡山で協同組合フェスティバルが行われます。とても楽しみ!!他にもたくさんの「わくわく」がありそうです。

多くの方々と活動が広がっていく一年になるといいな!



機関誌ライター キャサリンロ



全体理事
竹田 芳子さん

<組合員理事より>組合員の声を事業に反映しています

総代会で議決され、今年度の方針が決まつたら、みなさんと一緒におかやまコープの事業と活動を考え行動していきます。

協同組合年を盛り上げ、震災支援を続けて、組合員活動が元気になるように考えたり、コミュニケーション活動を充実させて組合員の声と事業がより連動できるようにしたいです。

かれました がる そして安心」

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

「アマモ場造成活動に係る協定」について

岡山県水産課
鳥井正也さん



「協定を結んだ四者にはそれぞれ役割があり、コープの組合員さんには漁協との接点を作ってもらいたいです。学習や交流の場を通じて、里海づくりの取り組みを広めてもらいたいです。」

「アクション+36℃*への参加」について

久米センター
山下和之ブロック長



「大勢の職員支援を見て、自分も何かしたいと思いました。相手の感情に寄り添い、自分にできることを精いっぱいやってきたいです。」

*アクション+36℃

8月6~11日、岡山県内大学生を、宮城県志津川町の仮設住宅に派遣するプロジェクトに参加します。

Action +36℃

一人でも多くの想いを、
一人でも多くの学生に託して被災地へ。

956,394円

(7月10日現在)
募金へのご協力、ありがとうございました。

108名から「わたしの想い」が寄せられ、その中から7名の方の発表がありました!

- 出会いいっぱい“知つ得café” 平川 玲子さん
- くらしき子ども平和サミット 西山 真知さん
- 他団体への協力… そしてコープの役割の大切さ 田村 明美さん
- 2012年は国際協同組合年。9月29日に会いましょう。 和泉 かよ子さん
- コープの宅配だからいいね♡ 吉田 淳子さん
- コープ院庄を盛り上げよう! 関 清美さん
- 地産地消で思うこと 平野 千恵さん

来賓の農林水産省
中国四国農政局長 國弘実様



コープの食料自給率向上、環境保全型農業、地産地消、耕畜連携推進を目指した取り組みは素晴らしいと思います。

三橋幸夫理事長



組合員さんのくらしと地域社会に役立つ生協の活動と事業を皆さんと一緒にすすめ、「国際協同組合年」にふさわしい年度にしていきます。

今月の逸品

Excellent article this month

赤ちゃんの世話で忙しいとき、あなたはどうしますか？
おかやまコープでは、2009年10月から夕食宅配サービスを始めました。
今年7月からは配達エリアが全県に広がり、お弁当の種類も若い人を対象にしたものが増えました。スーパー「コンビニ」のお弁当は味が濃いし、野菜が足りないと感じているあなた、「たべてん便」の味や内容をためしてみませんか？

おかやまコープのこだわり

① 健康に配慮したメニュー

管理栄養士があなたのお食事をサポートします！多くの方に笑顔で召し上がっていただきたい。そんな思いを込め、栄養バランスやエネルギー、塩分を考慮した、日替わりメニューをお届けします。

② おかやまコープならではの食材管理

おかやまコープの商品検査室で定期検査（微生物検査）をするなど、品質管理を徹底しています。毎日製造し、製造直後に急速冷蔵するので衛生面でも安心です。



③ 厳選した素材

お米は厳選した岡山産コシヒカリを使用。おかずは旬にこだわった食材を使い、家庭の味をめざし、手作りを大切にしています。



④ 「安否確認サービス」でさらに安心！

お届け時での異常発見時に、ご指定のご家族などに連絡します。

⑤ 容器にもこだわり

レンジ対応容器なので、加熱して温かい食事をお召し上がりいただけます。容器は翌日の配達時に回収するので、ゴミ捨ての手間も省け、資源を有効に活用します。

もっと知りたいQ&A

Q お弁当はどこでつくっていますか？

A 岡山のメーカー、株式会社魚宗フーズです。

Q どうして5日単位なのですか？

A 日替わりの献立を栄養バランスよく食べていただくために、あえてセット販売のみとしています。また、予約ご注文を一律セットにする計画的な食材仕入れで、無駄をなくすことができ、ご利用者に低価格で提供することが可能になっています。

今は元気ですが、料理ができないなった時や病気になった時の安心感が生まれました。コープさんのおかげです。

家族が旅行などの際に、1週間単位で利用できるのが大変便利で助かります。

冷凍ではないので、レンジで温めても美味しいです。野菜がいろいろあって喜んでいます。こんな声をいたいでいます！

お問い合わせ
お申し込みは
今すぐ！



0120-014-899

お電話受付時間 月～金曜日／9:00～17:00

FAX.086-296-6481 E-mail tabetenbin@okayama.coop

おかやまコープの

たべてん便

この品質でこの価格！ひと味違うお弁当をぜひご実感ください!!



お試し利用
できます！

あなたの生活スタイルに合わせて選んでください！

なごみおかずコース

8種類のお惣菜で、栄養バランスのとれた彩りゆたかなおかずです。



1食 なら	650円 5日分 3,250円	2食 なら	608円 5日分 6,080円
塩分	4g以下	塩分	3g以下

御弁当コース

ごはんは岡山産コシヒカリを使用しています。



1食 なら	540円 5日分 2,700円	2食 なら	498円 5日分 4,980円
塩分	3g以下	塩分	3g以下

おかずコース

和洋中、バリエーション豊富な人気メニューが楽しめます。



1食 なら	570円 5日分 2,850円	2食 なら	528円 5日分 5,280円
塩分	3~4g	塩分	400kcal

※3食以上はさらにお得です。※献立は、おかやまコープのホームページで見ることができます。

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。

ドライ商品の袋について

商品がひとつでも大きい袋が使われています。エコ・環境を考えると、費用がかかるかもしれません。小さい袋にできませんか?

おこたえします! ドライ商品のビニール袋は、袋に入れる最大限の容量(目安としては商品が入っている青い箱)が入るように作られています。この容量は、中国5県の生協と大きさを協議して決めました。購入商品の量によって袋の大きさを変更すると、商品セットセンターの集品ラインの見直しや数種類の袋の管理、袋をセットする機械や袋に印字する印刷機の増設など、莫大な経費がかかるので、現在、袋は1種類にしています。しかし、環境保全の面からも、今後の検討課題に加えていきます。また、個人情報に配慮した上で、袋のリサイクルを積極的に行っていきますので、ご協力ください。

(コープCSネット)

活あさり(L以上)

小さい。中身も小さい。Mサイズ価格にしてほしい。

おこたえします! 本品のあさりのサイズは、殻の高さで選別しています。(L以上:23mm以上、M:20.0mm~22.9mm、S:19.9mm)

また、中身の大きさ(身肉率)については、産卵前にもつとも太り、産卵後は身がやせるという特徴があります。あさりは1年のうち1~2回産卵します。その時期は春(4~6月頃)と秋(9~11月頃)で、今回のあさりは

生協の苗や種について

よく買いますが、当たり外れが大きい。全く芽の出ないものも何点かあった。

おこたえします! お届け時の大きさについては、出荷からお届けまでの間での成長を見極め、お届け後に生育する力があるところまで育てた状態で出荷しています。しかし、実際に生育しなかったとのことから、流通過程含めて、何らかの問題があったと思われます。今後は、不具合に気付いた時点で、フリーダイヤルでお問い合わせください。状況に応じて商品の再発送の受け付けも行っています。フリーダイヤルは、チラシや商品添付の説明書に掲載しています。



(コープCSネット)

生協食パンの4枚切り

半分に切ればバターが塗りやすく食べやすいので、ぜひ企画してほしい。

おこたえします! 店舗では品揃えしていますが、その比率(4枚・5枚・6枚)は、1:4:5と4枚切りは極めて少ない状況です。店舗では陳列スペースを確保し品揃えが可能ですが、宅配ではカタログで企画できる商品に制限があるため、より多くの組合員に利用してもらえる商品の企画を心掛けています。



(コープCSネット)

6桁商品のお届けについて

2週間後でないと手にできないのが、いつも残念です。欲しいものがあっても諦めています。どうにかならないでしょうか?

おこたえします! 全品翌週配達を検討したことがあります。が、現在の宅配のしくみでは「欠品(商品がお届けできないこと)」が増えたり、「コストアップ(経費割高)」になり商品価格にも影響するかもしれません。

一般通販では、商品欠品率が3~数パーセントと生協の10倍以上と言われています。インターネット販売では在庫にある商品のみが画面表示されます。生協の宅配では、1回の注文で大量仕入を行いコストダウンする仕組みですので、一般的な通販とは少し異なります。ご利用商品をより早くお手元に届けられますよう、早期配達と欠品・遅配(遅れてお届けすること)の削減、低価格の実現に、引き続き努めてまいります。

(コープCSネット)

CO・OP トマトケチャップ

2本組みの企画が少なくなったのではないか?

おこたえします! 商品の量目については、多くの組合員から様々な声をいただいています。世帯数の減少や少子高齢化の進行などにより、2本組み企画が買いづらい・多すぎるという声が多く、昨年度より2本組みの企画を減らし1本企画を中心にする方針です。もう一方で、量目が多くても保存がきく商品であれば、少しでも安くしてほしいとの要望もあり、利用支持の高い商品は、2個組みや大容量で継続して企画していく方針です。

CSネットでは、量目について、より多くの組合員に購入してもらえる適量を提案できるよう努力してまいります。



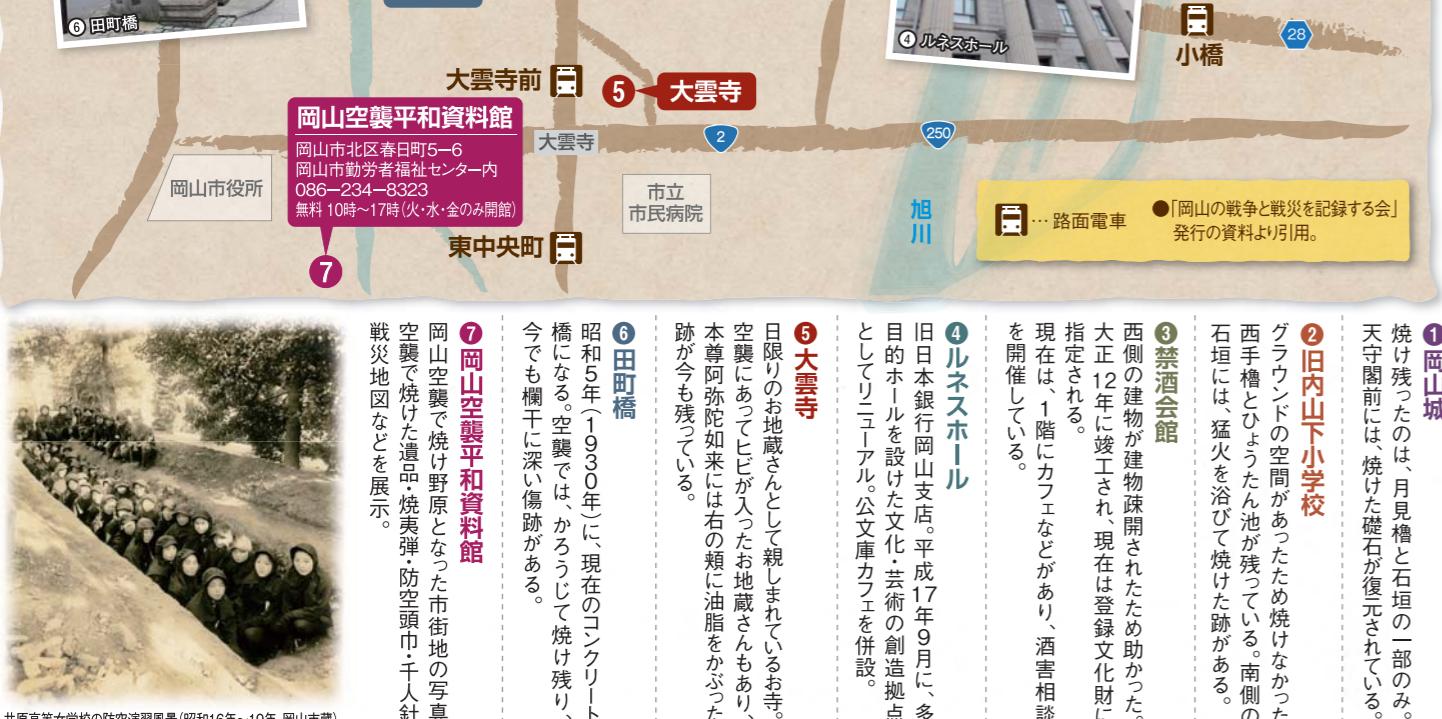
(コープCSネット)

岡山市の戦争・戦災 遺跡めぐり

岡山の街中にも残っている
戦争の爪跡をたずね、平和について考えましょう

昭和20年(1945年)6月29日、午前2時半ごろから約1時間半にわたり、岡山市街地は米軍B-29の焼夷弾による大空襲を受け、1700人を超す命が奪われ焼き尽くされました。

戦後67年がたち、戦争が風化されていく中、今も残る戦火の跡があります。ヒロシマ・ナガサキに原爆が落とされ、15日には終戦をむかえた8月。身近にある戦争の爪跡をたずね、平和について少しでも「何か」を感じる月になることを願っています。



井原高等女学校の防空演習風景(昭和16年~19年、岡山市蔵)

おかやま
春夏秋冬
76

日々の暮らしのなかで出会い感じた、人との
“つながり”にまつわるエピソードを募集します。
助け合ってよかったこと、ふと気持ちが温かくなったことなど、
たくさんの「つながるっていいね!」エピソードをお待ちしています!
専用の応募用紙がありますので、配送担当者かお店の
サービスカウンターにお申し付けください。
詳しい応募要領が記載されています。

応募用紙▶



入賞30名!

抽選で300名に、
つながるっていいね!賞として
図書カード500円分

文章の部門

絵の部門



つながるっていいね!エピソード募集 応募要項

●募集内容

・文章の部門
300字程度にまとめてください。

応募期間 8月31日(金)まで

●応募資格

・絵の部門
エピソードをあらわす絵を描いてください。
どなたでも応募可能。
生協への加入有無は問いません。

お問い合わせ
組織本部/086-256-2570
月~金曜/9:00~17:00

●応募方法

・文章の部門
専用応募用紙に書いて郵送してください。
もしくは、応募専用サイト応募フォームへ入力して
送信してください。

・絵の部門
専用応募用紙に描くか、B4サイズ以内の紙に
描いて郵送してください。



<http://episode.coop/>

つながらるつていいね!
エピソード募集

2012国際協同組合年記念



2012.06
だより
理事会
【報告されたことや
話しかわたしたこと】

●通常総代会が開催され、第1号・第2号の両議案が賛成多数により可決されました。

6月12日(火)、岡山コンベンションセンターにて 第56期通常総代会が開催されました。

483名の総代(本人出席329名・委任出席4名・書面出席150名)の出席のもと、2つの議案を討議、採決しました。採決の結果は以下のとおりです。

【採決状況】――――――――――――――――――――――

第1号議案 2011年度事業報告書・決算関係書類等承認の件
反対 0、賛成 多数により可決承認

第2号議案 2012年度事業計画及び収支予算決定の件
反対 0、賛成 多数により可決決定

(詳しくは、2~3ページの特集をご覧ください。)



そばな
蕎麦菜

10月号掲載予定のお便りをお待ちしています

8月号 特集 ~おかやまコープ第56回通常総代会~ 「体感・実感・共感 もつつながる そして安心」

8月号 逸品 たべてん便

テーマ 結婚式のエピソード
くらしのSOS

匿名やペンネームでもお受けします。
抽選にあたったときにプレゼントが
送れませんので本名も必ず
ご明記ください!

あなたのお気に入りの商品を
紹介してください。
商品の食べ方や使い方の
アイデアを添えてお寄せください。

「たべてん便」「なごみおかずコース」
が新しく加わりバリエティに富んで
いてよかったです。「おかずコース」
のみだとちょっと物足りなかつたので。
●岡山市 多田 敬子

この時期のお気に入りはとくれん
の「フーテナーオレンジ80」!!半解凍
状態で食べるのが超美味しい!皮
をむかなくていいので小さいお子
さんがいる家におススメです。

●のりりん

●岡山市 虫明 瞳

子育て真っ最中!!冷凍の魚系食材
が本当に助かります。

●岡山市 難波 宏子

「金飯の素 鶏五目」が大好きで一年中
よく買っています。フリーズドライな
で水加減を気にしなくてよいし、ひ
じきが入っているのもいい。もうどこの
んな真のシリーズが増えたらいいなあ。



みんなの広場

みなさんから寄せられた

ご意見やご感想でつくるコーナーです!

6月号
特集への
お便り

おかやま育ち

お便り
おかやま育ち

「おかげやま育ち」15周年おめでとう。食の安全安心は私たちが健康に生活していくうえでは最も重要な要

活していただくために最も重要な要素です。原発事故から1年以上経ちましたが、一層気をつけて食材を選んでいます。どうぞ生協さん、ますます食の安全について妥協のない商品を是非お届けください。

●岡山市 渡邊 美江

● YS
地産地消の推進・食糧自給率向上になります。積極的に利用したいです。

今まで何気なく見ていた「おかやま育ち」。改めてカタログを見てみるとこれもそうだったーと、何時もより見るスピードがユックリになりました。生産者の顔もわか

り地元のだから注文してみようかなど、思えました。

「たべしん便」に「ねじねねかわ」、「一
ス」が新しく加わり「バフエティ」に富ん

の「ブリーナーオレンジ80」!!半解凍
状態で食べるのが超美味しい!皮
をむかなくていいので小さいお子
さんがいる家におススメです。

子育て真の最中!! 冷凍の魚系食材
が本当に助かります。

「釜飯の素 鶴五目」が大好きで一年中よく買っています。フリーズドライなので水加減を気にしなくてよく、ひじきが入っているのもうれしいところ

●岡山市 難波 宏子

んな鳥のシリーズが増えたらしいな。

気にいつてる商品は卵。生協の卵で作った卵焼きが人気一番です。具は麺つゆを少量入れた卵液の中へ紅しょうが、青のり、ちりめん。弱火で焼き、食感とろとろです。

の
リ

フリートーク



「小松菜だせえ」「ホウレンソウの
ケークやん」「じゅがじゅとー」の
チヂミ」は野菜の嫌いな3歳の娘
でも喜んで食べてくれ、私の定番

帰が近づいてきました。仕事、家事、育児どこなしていけるか不安です。個配、これからも大いに頼りにしています!!



もうすぐ産休が終わり職場復帰が近づいてきました。仕事、家