

# くらしと なかま

KURASHI TO  
NAKAMA

2 特集  
SPECIAL EDITION 整理・収納の工夫で台所を使いやすく、すっきりと!

4 今月の逸品 おやどりの鶏つみれ

6 声にこたえて

8 いまどきTOPICS「第34回 ユニセフ ハンド・イン・ハンド」

/理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「真庭市 湯原温泉」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

ポテトツリー

材料(4人分)		1人前あたり:305kcal
北海道ポテトサラダベース	450g(3袋)★	プロッコリー(小房に分ける) 1株
マヨネーズ	大さじ6	ベビーチーズ(星型に抜く) 4個
塩・こしょう	各少々	カラーピーマン 黄(星型に抜く) 1個
ミニトマト	6個	

\*がない場合は、同量のじゃが芋をゆでてつぶして使います。

くらし豊かに  
なかまとともに

2012 No.457  
12

無料  
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2012年12月号 第457号 発行日/2012年12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 TEL 086-2556-2511(代) 岡山市北区奉還町一丁目七一七

## 作り方

- 1 ポテトサラダは包材表示通りに加熱し、Aを加えて混ぜ合わせる。ミニトマト5個は2等分に切り、1個は飾り用にとっておく。
- 2 1のポテトサラダを器にのせてツリーの形に整え、下ゆでしたプロッコリーと1の2等分したミニトマトを埋め込むようにして飾る。
- 3 飾り用のミニトマトを一番に飾り、楊枝で刺したベビーチーズをミニトマトに刺す。あいたところに残りのベビーチーズとカラーピーマンをのせ、マヨネーズ(分量外)をしぼって飾る。



見つめよう



暮らしこと

地球

この冊子は古紙を多く配合した再生紙、植物油インキを使用しています。

# 旬レシピ

緑黄色野菜の代表。カロテン、ビタミンB1・B2・Cが豊富で鉄分をはじめ各種のミネラル分を多く含む。一年中食べられるが本来の味が楽しめるのは冬。葉が厚く緑色の濃いもの、茎がしっかりしているものが新鮮。保存はぬれた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室へ。またはゆでて水気をしぼり一回分に小分け密封して冷凍庫へ。



## ほうれん草

### 豚肉のほうれん草巻き

【材料(4人分)】	
ほうれん草	1束
塩	少々
しょうゆ	適量
豚肉(生姜焼用)	300g
A 酒	少々
片栗粉	少々
砂糖	大さじ1
B ショウガ	小さじ2
みりん	大さじ1



1人前あたり  
176kcal

### 作り方

- ① ほうれん草は塩ゆでし、しょうゆ洗い(水けを絞ったほうれん草に少量のしょうゆを含ませて軽くしぼる)をする。3等分しておく。
- ② 卷きすの上にラップを広げ、1/3量の豚肉をすらして重ね広げる。Aを順に振り①を手前に置き、豚肉できつめに巻きラップの両端をねじって留める。残りの豚肉も同様に作り、耐熱皿にのせて電子レンジ(500W)で5分加熱する。
- ③ フライパンにBを煮立て、ラップを外した②を汁ごと入れて転がしながら煮つめる。一口大に切って器に盛る。

### ほうれん草炒飯

【材料(4人分)】	
ほうれん草(葉先のみ)	1束分
白ねぎ(みじん切り)	大さじ3
卵	2個
サラダ油	大さじ2
C 塩	少々
A こしょう	少々
酒	小さじ1
ご飯	茶わん4杯分

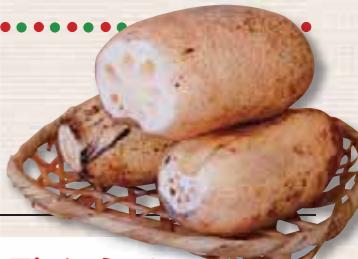


1人前あたり  
374kcal

### 作り方

- ① ほうれん草を洗い、葉の部分だけをみじん切りにして水けをとる。
- ② 一度に作るのは2人分として材料を2等分しておく。
- ③ 中華鍋に油を熱し、溶いた卵を入れ、ふわっと膨れたらご飯を加えて強火でよく炒める。Aで味を整え、①と白ねぎを加えて手早く混ぜて火をとめる。同様にして残り2人分も作る。
- ※ご飯は必ず常温で入れて粒づつがバラバラになるように炒める。焦げつかないように注意して、できるだけ強火で作る。

## れんこん



### れんこんのマリネ

【材料(4人分)】	
れんこん	200g
レモン	1個
オリーブ油	大さじ2
A 塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
細ねぎ(小口切り)	1本



1人前あたり  
95kcal

### 作り方

- ① れんこんは皮をむき2mm幅の薄切りにする。
- ② 熱湯を沸かし、酢大さじ1と塩小さじ1/2(いずれも分量外)を加え、数回に分けて①をゆでる。
- ③ レモンはくし形切り1切れをとて残りを絞り、Aと合わせる。
- ④ ③に②を漬け込み、20分程おく。
- ⑤ 器に盛り、細ねぎをのせてレモンのくし形切りを添え、食べる時にレモンをしぼる。

### れんこん団子の甘酢からめ

【材料(4人分)】	
れんこん	200g
鶏ミンチ	100g
A 生姜(みじん切り)	10g
細ねぎ(小口切り)	30g
片栗粉	大さじ3
B 塩	少々
酒・砂糖・しょうゆ	各大さじ2
C 醋	大さじ1と1/2
もやし	200g
ほうれん草(茎のみ)	1/2束
人参(せん切り)	50g
D 塩	少々
酒	大さじ1



1人前あたり  
157kcal

### 作り方

- ① れんこんはよく洗うか皮をむいて粗みじん切りにする。
- ② ボウルに①とAを入れてよくこね、Bも加えてこね、16等分して丸め、耐熱皿に並べラップをして電子レンジ(500W)で5分加熱する。
- ③ ②に、混ぜておいたCを入れてからめ、味をなじませる。
- ④ 根を取ったもやしと3cm長さに切ったほうれん草と人参を耐熱ボウルに入れ、Dをふりラップをして電子レンジ(500W)で2分加熱する。
- ⑤ 器に④を敷き、③を盛りつける。

# 台所を使いやすく、すっきりと！

台所の棚や調理台に、いつのまにか物がたまつて場所を占めていますか。すっきり整理し収納にも工夫して、暮れの台所仕事を、気持ちよく効率よくすすめましょう。アドバイスは岡城祐子さん（おかやまコープ組合員）です。

## 家族構成や年代の変化で必要なモノや量も変わります



「子どもが大きくなつたので使わなくなつた」「ごだわりの鉄鍋だけ重くて使いづらい」「便利さにつられて買つた調理器だけど重くて使いづらい」等々の物や、買いだめした食品、貰い物の食器など、台所に不用品がたまつていま

「子どもが大きくなつたので使わなくなつた」「ごだわりの鉄鍋だけ重くて使いづらい」「便利さにつられて買つた調理器だけど重くて使いづらい」等々の物や、買いだめした食品、貰い物の食器など、台所に不用品がたまつていま

せんか。台所の整理の一歩は、

棚や引き出しから使わない

物を取り除くこと。大事な

物、必要な物だけを残す作業

から始めましょう。適量の物

が適切な場所に使い勝手よ

く収まつた台所だと、準備か

ら片付けまで家事の流れも

スムーズ。料理作りが楽しく

なりますよ。



「たこ焼器は、使わなくなつたので小さい子がいる妹に譲りました」

## モノは使うことで生きてきます

「まだ使える」「いつか使うかもしない」としまっておいて、前向きに手放すのがいいと 思います。捨てるにもお金や 手間のかかる現代、購入の際にも必要度や収納をよく 考えて安易に物を増やすな ようにしたいですね。価値 観は人それぞれですが、少 ない物を大切に使いこなすシ ナブルな生活はステキです。



整理によって棚がひとつ不要になりました。

「モノを整理してきちんと収納することは気持ちいい」という体験を子どもの時からたくさんさせましょう。大人になつても片付け上手のいい習慣が残りますよ。

おかしろ ひろこ  
**岡城 祐子さん**

専門的に整理収納を勉強中。学んだことをボランティアで組合員に伝えています。

**りざん  
コープくらしのつどい(鯉山コープ委員会)でも 整理収納のコツを学びました**



## キッチンすっきり 我家の工夫



before



after

「キッチンの流しにあ  
る引き出しを片付けま  
した。100円ショップの  
仕切りで、こんなに  
スッキリ！」



乾燥した  
ウェットティッシュは  
掃除などに利用♪



「正月用品など、特別な時に使う物は、まとめて棚の高い場所に置きましょう。」

### 適正な量

棚に押し込んでいたプラスチック容器と弁当箱を全部取り出し、「今、使っている物」だけを戻します。子どもの幼稚園の弁当箱は懐かしいけど思い切って処分。棚が広々使いやすくなりました。

### 使用頻度

台所収納は食事作りの準備から片付けまでの動線と、物の出し入れの動作を考えて、場所や位置を決めます。手の届く高さ・目線の及ぶ範囲が使いやすい場所。使用頻度の高い物を置きます。

### 定位位置管理

家族誰もが何がどこにあるか分かっていると、家族の家事参加も樂々です。みんなが覚えるまでラベルを貼つておくのもいいですね。使ったあと元の場所にしまつるのは収納の基本です。

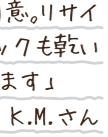
### 用途別にグルーピング

朝食セット、焼肉セットなど。冷蔵庫の出し入れに時間がかかるらず、開閉も短縮できます。



朝食のトーストに使うものを集めています

「冷蔵庫の上にカゴ用意。リサイクルするトレイや牛乳パックも卓いたらこのカゴに放り込みます」



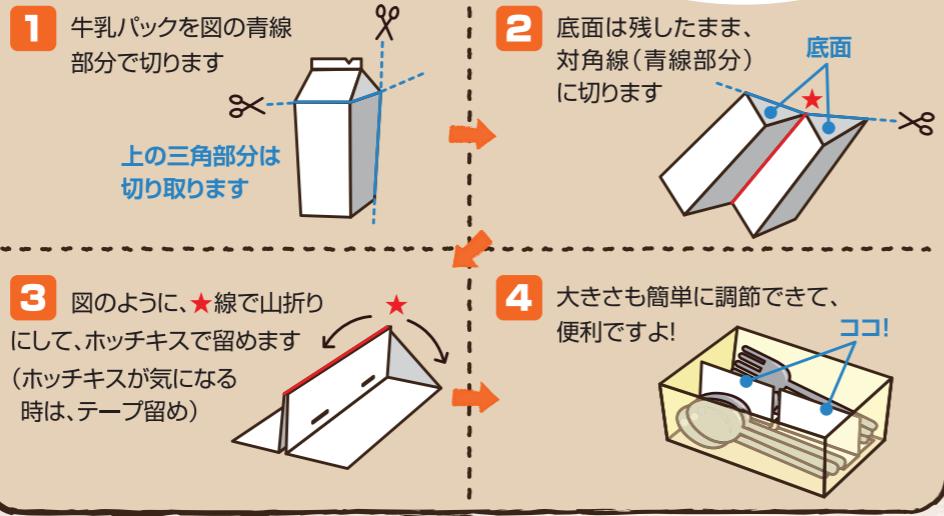
K.M.さん

「タ飯の片付け中にレンジまわりと壁をさっとひと拭き。2~3分の半間できれいさが保れます!!」



T.K.さん

### 牛乳パックで作る便利な間仕切り



参考:生活協同組合コープしが「スパイラル」2011年12月号



## 「鮭」のちがい

サケとシャケって違うの?  
秋鮭、紅鮭、銀鮭、どう違うの?

おこたえします!  
呼び方の違いはいわれが多く、これが正解というものはありません。

説① 地方での呼び名の違い

説② アイヌ語「シャケンベ」を語源として、サ行とシャ行の区別がなく、発音があいまいで両方に呼ばれるようになった

説③ 加工前が「サケ」、塩をするなど加工後は「シャケ」  
.....等です。

おいしさは、獲れる時期や産地、天然魚か養殖魚か等の違いと個人の好みによります。

### ■秋鮭(白鮭)

9月～11月に川に産卵に帰ってくる白鮭を秋鮭と呼びます。卵はイクラに加工し、親は塩鮭などになります。脂は少なくあっさりとしています。秋に出回る最も一般的な鮭です。



### ■紅鮭

一生を淡水で過ごすものを「ヒメマス」といい、海まで出て回遊するものを「紅鮭」といいます。身が紅いことから呼ばれ、コクのある旨味とほんのりとした甘みがあります。

### ■銀鮭

天然魚もいますが、多くは養殖魚です。チリ産、宮城県(4月後半～7月前半頃まで)が養殖が盛んで、養殖の普及と成長の早さから比較的安価です。

※秋鮭、紅鮭は天然魚(養殖魚はいない)。銀鮭は、主に養殖魚。

(店舗商品グループ)

## 手洗い方法

風邪やインフルエンザ予防に、手洗い・うがいをしっかりしたいです。

おこたえします!

手洗い・うがいを徹底すれば、風邪やインフルエンザ予防、食中毒予防としても、かなりの効果があります!

### 【手洗い方法】



### 手洗いが必要なときは どんなとき?

- ★外から帰ってきたとき
- ★トイレの後
- ★調理の前
- ★食事の前
- ★汚物(嘔吐物、おむつ)などの処理後
- ★ペットをさわった後

### 【うがい方法】



(品質管理室)

## たまごの殻の色

10個たまごの中に、殻の色が白い卵が混ざっていました。

おこたえします!

『コープ産直こめたまご』の親鶏は「ソニア」という鶏種です。

「ソニア」は赤(褐色)の卵を産む鶏と、白い卵を産む鶏の交配種です。「ソニア」が産む卵は一般的にはピンク色ですが、ときには濃い褐色や白っぽい卵ができることがあります。ヒビの入った卵や変形した卵などは選別で取り除いていますが、殻の色については品質に影響がないことから選別項目とはしていません。殻の色は、卵の栄養価には関係ありません。



(品質管理室)

# 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。

## 除湿剤のこと

除湿剤の上部がかたまり水が溜まらないものがありました。なぜでしょうか?

おこたえします!

原材料の塩化カルシウムは、

- ①空気中の水分を吸収すると固まる
- ②水をたくさん吸ったところで液状になり水が落ち始める
- ③その後さらにとけて全部液体になる

という経過をたどります。お申し出品は、①の段階でこれから水が溜まり始める状態ということです。

この商品はアルミシールを剥がすと吸湿を始め、固まれば正常に機能しています。なお、冬期は低温、低湿になるため空気中の水分量は夏期の約10分の1程度になり、水が溜まり始めるまでかなりの期間かかることがあります。効果や品質には問題ありませんのでそのままお使いください。



(品質管理室)

## 個配手数料

個別配達って手数料はいくら?  
娘が出産予定なので。

おこたえします!

おめでとうございます。個別配達手数料は月額840円ですが、妊婦さんや満3歳未満のお子さまがいらっしゃる方は、半額の420円でご利用いただけます。(一ヶ月のご利用金額が40,000円以上になると、手数料がさらに半額の210円となります。) 子育て情報をお届けできる「子育てくらぶにこにこ」や食事の準備がしんどいときの「たべてん便」も便利なおススメです。



(宅配運営グループ)



