

# くらしと なかま

KURASHI TO  
NAKAMA

**2 特集** 忘れない 3・11  
SPECIAL EDITION  
～遠くても想いはつながっています～

**4** 今月の逸品 極上の酢で おいしい料理 純米酢

**6** 声にこたえて

いまどきTOPICS「もう、入会されましたか～？」

/理事会だより

おかやま春夏秋冬「赤磐市 城山公園」

**10** みんなの広場

**12** 旬レシピ



## カップチラシ寿司

材料(4人分) ※お米3合分です

ご飯	1kg	サラダ油	適量
ちらし寿司の素	4人前	A 卵(溶きほぐす)	3個
菜の花(2等分)	150g	B 砂糖・塩	各少々
絹さや	50g	サラダえび(解凍する)	70g
塩	適量	マヨネーズ	適宜

1人前あたり: 722kcal

### 作り方

- 温かいご飯とちらし寿司の素を混ぜ合わせる。
- 菜の花と絹さやはそれぞれ塩ゆでし、絹さやは細切りにする。
- サラダ油を熱したフライパンに混ぜ合わせたAを入れて薄焼きにし、錦糸玉子を作る。
- カップの1/3ぐらいまで1を入れて2の絹さやを層になるように入れ、更に1を同じくらい入れる。
- サラダえび・残りの2・3・Bをお好みで飾る。

2013 No.460  
**3**

**無料**  
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2013年 3月号 第460号 発行日 / 2013年3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 086-256-2511(代) 岡山市北区奉還町一丁目七一七



## キャベツ

### キャベツの浅漬け柚子こしょう風味

[材料(4人分)]  
キャベツ 300g  
にんにく 1片(8g)  
塩 小さじ1  
柚子こしょう 小さじ2/3  
オリーブオイル 適量



1人前あたり  
39kcal

### 作り方

- キャベツはざく切りにし、にんにくはみじん切りにする。
- ボウルに①と塩を入れて混ぜ、軽く重石(水を入れたボウルなど)をして15分ほどおく。
- ②の水けを絞って柚子こしょうを混ぜて皿に盛り、オリーブオイルを回しかける。

### キャベツと豚肉団子のスープ

[材料(4人分)]  
キャベツ 400g  
コーン 120g  
豚ひき肉 300g  
生姜汁 小さじ1  
長ねぎ(みじん切り) 大さじ4  
水 800cc  
A 酒 大さじ2  
しょうゆ 大さじ1  
塩・こしょう 各少々



1人前あたり  
231kcal

### 作り方

- キャベツは太めのせん切りにする。
- ボウルにひき肉、生姜汁、塩、こしょうを入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。ねぎを加えて混ぜ、8等分にして丸めて少し平らに形を整える。
- 鍋にAを煮立てて②を入れる。再び沸騰したらキャベツ、コーンを加え蓋をして10分ほど煮て、塩としょうゆで味を調える。

## コープ岡山産若鶏

### わが家の自慢レシピ・大好きメニュー

昨年10月にデビューしたコープ岡山産若鶏の自慢レシピを、コープ委員会よりお寄せいただきました。大変ありがとうございました。一部を紹介しますので、ぜひ、お試しください。

### 簡単タンドリーチキン

[材料(4人分)]  
鶏モモ肉 1枚  
塩・こしょう 少々  
ヨーグルト(無糖) 60g  
カレー粉 大さじ1  
ケチャップ 大さじ1  
しょうゆ 大さじ1/2  
ナツメグパウダー 少々  
にんにくのすりおろし 少々  
オリーブオイル 大さじ1



1人前あたり  
176kcal

### 作り方

- 鶏肉を一口大より少し大き目に切る。
- ビニール袋に全ての調味料を入れ、①を入れてもみ込む。
- 冷蔵庫で30分以上寝かせる。(朝漬けて、夕食でも良い)
- オーブントースターにアルミホイルをひいて、焼き目がつくまで焼く。フライパンで焼いてもOKです。

### 白菜のもみ漬けと鶏唐揚げの甘酢和え

[材料(4人分)]  
白菜 6~7枚(500g)  
鶏モモ肉 2枚  
酒 大さじ2  
しょうゆ 大さじ2  
生姜(すりおろす) 1片  
長ネギ 少々  
片栗粉 適宜  
砂糖 大さじ2  
B しょうゆ 大さじ2  
酢 大さじ2



1人前あたり  
308kcal

### 作り方

- 白菜はざく切りにして塩をふり5分置く。しんなりしたら水気を絞る。
- 鶏肉は一口大に切り、Aの調味料をもみこむ。
- ②の鶏肉に片栗粉をまぶし、油で揚げる。
- 皿に①の白菜と③の唐揚げをのせ、Bの甘酢をかける。

査を続けています。各生協の支援に感謝いたします。  
放射能学習会で、とにかく怖いではなく(科学的アーティに基づき  
正しい知識をもつて)「正しく怖がる」事を学びました。原子力発電  
所がある県にありながら放射能に対する知識がなかったんです。  
家庭の食事の放射性物質測定にも取り組み、測定結果は問題な  
し。安心の裏づけになり、福島で生活していく上で必要との声が寄  
せられました。見えない放射能を少しでも「見える」ように、食事調

## これからも支援を続けましょう

コーフくしま理事

日野 公代さん

今は、「買いたい物が不便」の声に応  
えて、移動店舗「にこちゃん号」や無  
料買い物バスの運行を行っています。  
地域交流の場にもなり、みんな  
の笑顔が広がって欲しいとの願い  
を込めています。各店舗でも「gan  
ばらうー若手応援商品」を、組合員  
活動と一緒にすすめています。



いわて生協ベルフ西町店長 濱田 一之さん

「みなさま、忘れないでー支援をお願いします」

コーフの理事、委員さんは場を仕切るのがうまいです。みんな  
が元気になれる企画として、復興フェスタ、生協まつり、コンサ  
ート、子ども映画会をあえて開催。家族から「コーフの活動つて、こ  
んなことするんだ」とほめられた、とのうれしい声がありました。

テレビなどで見たのと来たのでは違います。被災地にぜひ来て  
見てほしい。復興、復旧はまだまだこれからです。今一番怖いの

は、自ら命を絶つこと。救えるのは生きている私たちです。

たくさんの方々の笑顔は募金のおかげ。

いわて生協理事 香木 みき子さん



特集  
SPECIAL EDITION

# 東日本大震災被災地支援活動 忘れない 3・11



2012年12月、オルガホール  
(岡山市北区)で「震災支援交流会  
～忘れない3・11～」(日本生協  
連主催)が開かれました。被  
災地生協から、当時の悲惨な  
状況や現在の様子をお話  
いただきました。一部を紹介し  
ます。(左ページ)



贈呈したあたか肌着「ブレスサーモ」寄せ書き

## 遠くても想いはつながっています

～ 2012年度の取り組み

2013.2

2012.12

2012.10

2012.9

2012.8

寄せられた募金(3月～6月)  
95万6,394円

## これからも支援を続けましょう

### 2012年12月・2013年2月 「震災ホームレス」 支援団体へ カップめんを提供

AMDAの要請に応え、被災され路上生活を余儀なくされている方への炊き出しのため、2回に分けて、カップ麺 合計2,016食を贈りました。



### みんなの思いで 深まる絆

各エリアでは、手作り品やメッセージを贈り、  
大槌町とのつながりがAMDAを通じてさらに深まりました。

「いつもありがとうございます。  
華やかにクリスマスらしく  
デコレーションして皆さんに  
見ていただいている」



美作エリアから手編みのひざ掛け  
から「ありがとうございます」

岡山東エリアのクリスマスカード

### “ブレスサーモ” プレゼント募金

AMDA  
AMDA大槌健康サポートセンター(岩手県大槌町)を通じて、313人分の肌着上下セット(626着)をクリスマスプレゼントとしてお贈りしました。



「暖かい肌着のプレゼントはうれしいです」  
「いつもいつもありがとうございます」

募金額

216万5,391円

### ご利用1点につき1円の復興 支援金を福島県生協連に贈呈。

宅配のイーツやキャロットの  
対象商品ご利用1点につき  
1円を、東日本大震災復興支  
援金に積み立ててきました。

想いを届けよう!  
東日本へ  
1円支援

支援金総額(4月1回～1月5回)

2,236万4,261円  
(コーフCSネット全体)  
内おかやまコープ分は、619万2,516円



2012年4月から8月末までの  
支援金1,107万187円(コーフ  
CSネット)を放射能検査装置の  
購入費用に充てました。

# 本月の逸品

Excellent article this month

極上の酢でおいしい料理

## 純米酢

おかやまコープ開発商品のマークがついている純米酢、ご存じですか。岡山県産米を原料に県内のメーカーが造った「おかやま育ち」の人気の酢。「おいしいのヒミツは何?」メーカーのマンナン酢合資会社瀬戸内市を訪問。純米酢の製造過程を見学し話を伺ってきました。

### 酢にもいろいろ!

種類	原 料
純米酢	*
米 酢	米・アルコール・塩等
穀物酢	アルコール・米・コーン等



で合わせ酢を作ろう!

純米酢 900ml  
4月2回宅配予定価格 348円

おかやま育ち

### ごま酢

どんな野菜にもよく合う。手早く品追加したい時に便利。

【材料】

酢	大さじ2
醤油	大さじ3
砂糖	大さじ2
すりごま	大さじ4

### 甘酢

野菜や魚などの甘酢漬けに利用。

【材料】

酢	大さじ3
砂糖	大さじ2
塩	少々

### 二杯酢

酢醤油ともい。コクを出したい時に。

【材料】

酢	大さじ3
醤油	大さじ2

### すし酢

お米3合に使う。

【材料】

酢	大さじ4と1/2
砂糖	大さじ2~3
塩	小さじ1

### 三杯酢

酢の物の基本的な調味料として利用。

【材料】

酢	大さじ3
醤油	大さじ1
砂糖	大さじ2

### 南蛮酢

揚げた魚や野菜と絡めて南蛮漬けに。

## 純米酢を使って簡単レシピ

### 親子煮

【材料(4人分)】

トリ手羽元	8本
ゆで卵	2個
ブロッコリー	適量
しょうが	10g
にんにく	半片
純米酢	1/2カップ
醤油	1/2カップ
水	1/4カップ
砂糖	大さじ3



1人前あたり  
185kcal

### 作り方

- 1 しょうがは皮つきのまま薄切り、にんにくは軽くつぶす。
- 2 鍋に①と1を入れて煮立たせる。(鍋はステンレスまたは樹脂加工したものを使うこと)
- 3 煮立ったら手羽元と殻をむいたゆで卵を入れ約20分煮る。
- 4 塩ゆでしたブロッコリーをそえて器に盛る。

### 二ラの酢の物

【材料(4人分)】

二ラ	50g
太もやし	200g
ハム	50g
塩	小さじ1/2
粉末だし	小さじ1/2
砂糖	小さじ1
純米酢	大さじ1



1人前あたり  
40kcal

### 作り方

- 1 もやしのひげ根を取り、二ラは4cm長さに切る。ハムは8mm幅に切る。
- 2 フライパンにもやし、ハム、二ラの順に重ね塩と粉末だしをふって蓋をし、強火で1分程加熱し、弱火にして3分程蒸し煮する。
- 3 2がしんなりしたら砂糖と酢をふり入れて混ぜ合わせ器に取る。

最高の原料で、時間と手間をかけて造られていたおかやま育ちの純米酢。マンネン酢の皆さん研究心や熱い思いにも感激しました!  
「せっかくの純米酢、使わなきゃもったいない!」



ライターK

ろ過・殺菌・瓶詰・目視検査・箱詰め→発酵後、瓶詰されるまで酢の旨味・香りを逃さないよう低温管理しています。通常100日で製品にするところを150日かけて製造しています。

おいしくハズね!

夏はクーラー・冬は暖房を入れ、气温に左右されないよう発酵槽を断熱材で巻き、代々受け継がれてきた蔵付きの酢酸菌に愛情を注ぎ発酵させています。



製造部(仕込み担当)  
野崎 健一さん



マニン酢合資会社  
時間と手間をかけて造り上げた酢です。  
ぜひ味わってください。

## お酢

昔ながらの静置発酵

酒に酢酸菌を入れ発酵させて造ります。マンネン酢の発酵方法は昔ながらの静置発酵。一般的な通気発酵では出せない風味豊かな酢になります。

### さらに40日以上低温で貯蔵熟成

ここでもマンネン酢独自の低温熟成方式が威力を發揮。常温製造された純米酢だとツンとくる特有のにおいがありますが、低温処理なのでそれがなく、「口あたりがまろやか」で「さわやかな香り」の透明度の高い酢になります。



防寒着を着て見学。「低温だからおいしい酢になるのね。」

発酵法	静置発酵	通気発酵
特徴	一切手を加えず 酢酸菌を増やし 発酵	機械でかき混ぜながら酢酸菌を急激に増やし発酵
時間	21日~30日	2~3日
メリット	味にコクが出て 奥深い味	大量生産可能
デメリット	生産量少ない	味が單一で 均一的

## お酒

低温でゆっくり熟成

米と米麹で酒を造り、40日以上ゆっくり熟成させます。マンネン酢が開発した低温(0℃以下でしかも未凍結の領域)での熟成なので、鮮度のいい雑味のない酒ができます。



防寒着を着て見学。「低温だからおいしい酢になるのね。」

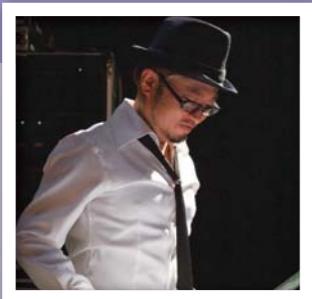
# AMDA(アムダ)協定5周年のつどい

災害被災地や、紛争地域で難民になった人びとに緊急医療支援などの活動をしているAMDA。2007年に協定を結び始まった国際医療ボランティアAMDAへの協力支援活動が5周年を迎え

ています。ともに歩んださまざまな活動を振り返り、組合員や地域社会へのいっそうの共感や理解につながることを目指して「協定5周年のつどい」を開催します。



(写真提供:AMDA)



## コンサート♪

### ゲスト 猿 演

さるがく。岡山県出身ピアニスト、コンポーザー、アレンジャー。AMDA社会開発機構との共催でチャリティコンサートを企画し、ザンビア支援への寄付、写真展などを行っています。

東日本大震災被災地から



## トーク&報告

AMDAボランティアセンター長  
小池彰和さん

AMDA社会開発機構  
ザンビアプロジェクトの方  
おかやまコープ組合員  
大久保彩乃さん

## 東北のお菓子でお茶っこタイム

日時 3月19日(火)10:00~12:30 会場 オルガホール 参加費 無料  
お問い合わせ 組織本部 TEL.086-256-2570 申込締切 3月15日(金)  
(月~金曜/9:00~17:00) お申込みは、電話やホームページで受け付けています。

## 消費生活センターより

### テーマ 健康食品を勧める電話勧誘のトラブル

電話勧誘による健康食品購入のトラブルに関する相談が後を絶ちません。中には健康に対する消費者の関心や不安につけこみ、病気や健康増進への効果を強調して健康食品を勧める悪質な勧誘も見受けられます。特定商取引法では、電話勧誘販売業者は、勧誘が目的であることを最初に告げることが義務づけられていますが、悪質な業者の場合、健康食品の勧誘が目的であると最初に告げないことが大半です。そして、「お体で悪いところはありませんか?」「薬を飲んでいますか?」など、健康や体調に関する質問を行い、消費者の健康状態を把握してから勧誘を始めます。さらに、家族のように心配したり、同情したりすることで、消費者の警戒心を緩めることもあります。国によって安全性や有効性が検証された「特定保健用食品(トクホ)」とは異なり、一般的な「健康食品」は、あくまでも「食品」です。薬事法により、医薬品と誤認されるような薬事的効果・効能を広告、表示することはできませんし、口頭での説明も規制の対象です。

### 被害に遭わないために

電話で勧誘されるままに、健康食品を購入するのではなく、本当に必要かどうかよく考え、契約する前に家族やかかりつけ医にも必ず相談しましょう。電話勧誘販売では、特定商取引法によりクーリング・オフ(契約解除)ができます。しつこい勧誘を断りきれずに健康食品を購入してしまった場合でも、書面を受け取った日から数えて8日間

以内であればクーリング・オフすることが可能です。また、効果・効能について根拠のないことを告げられていたり、受け取った書面に不備があるなどの場合は、期間を過ぎていても、クーリング・オフを主張することができます。トラブルが発生した場合は、速やかに居住地の消費生活相談窓口に相談してください。

## ごぼうについて

『乾燥ごぼう』に熱湯を注ぎ、数時間置いたところ、一部がエメラルドグリーンに変色しました。

おこたえ  
します!

ごぼうにはポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が含まれています。クロロゲン酸はアルカリ性の状況では緑色に変色することがありますので、今回もそのような原因が考えられます。また、ごぼうとこんにゃくと一緒に調理した際に、こんにゃくの凝固剤に使われる水酸化カルシウム(アルカリ性)とごぼうが反応して緑色になることがあります。



(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。

## キャベツについて

表面に白いものがたくさん付いています。何?

おこたえ  
します!

虫の卵と間違われることもありますが、これはキャベツ自身が形成した組織です。植物は虫に食われたり、何かの傷がつけられると、その部分を修復しようとして細胞の分裂が活発化し、白い組織を作ります。植物細胞ですので食べても健康に害はありませんが、商品価値は低いです。



(品質管理室)

## 県外転居

転勤が決まりました。どうすればいいですか?

おこたえ  
します!

県外にご転居される場合、出資金をお返しする「脱退」手続きをしていただきます。コープ共済にご加入の場合は、コープ共済センターまで、転居先住所をご連絡いただく必要があります。そちらの生協にもご紹介できますので、ぜひお知らせください。ご利用ありがとうございました。

### ◎問合せセンター

0120-662-538  
月~金曜 8:30~21:00  
土曜 8:30~18:00



◎コープ共済センター  
0120-75-2557  
月~土曜 9:00~18:00

(宅配運営グループ)

## さつまいもについて

切ったら黒ずんできました。古いのですか?

おこたえ  
します!

さつまいもにもポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が含まれています。(特に表皮近くに多い)これが酸化酵素(ポリフェノールオキシダーゼなど)の働きで空気中の酸素と結合して褐色物質ができ、切斷面が褐変することがあります。古いかから褐変するわけではありません。これを防ぐには水にさらしたり、切った後すぐやく調理することなどが有効です。



(品質管理室)

妊婦さん、0歳、1歳、2歳のお子さんがいるみなさん

# いまどき TOPICS

## もう、入会されましたか？

2013.1  
だより  
理事会  
報告されたことや  
話しかわれたこと



### 会員限定サイトにこにこひろば

子育て日記や子育て奮闘記などを紹介する「子育てコラム」や掲示板「にこにこサークル」で会員同士楽しくおしゃべりしよう♪

Let's Access!  
続きは、「にこにこひろば」で…。

おかやまコープにこにこ 検索

### 子育てくらぶ にこにこ

#### お誕生日 おめでとう!

お子さんのお誕生日  
に素敵なプレゼント  
がもらえるよ。  
※プレゼント内容は変わる  
場合があります。



#### 情報紙にこにこ便り

育児情報や子育て奮闘記  
など、お役立ち情報満載。  
年4回発行しています。



#### 会員のぴょんさんからうれしい声いただきました

「生協の注文はいつもネットからしている私。ちょっと余裕があるときは、にこにこのサイトに寄り道しています。自分ではカタログから見つけられなかったおすすめ商品があつたりして便利です。ささみの筋取りがしてあるなんて…ちょっとしたことが嬉しいです。これからもブチ嬉しい情報を楽しみにしています♪」（ぴょん）



ぴょんさんちのおてんぱガールちゃん(2才)

#### 会費無料!!

ぜひ申し込みしてね。  
お申し込みは、配送担当者かコープのサービスカウンターへ

#### 1月の生協の動き

(1月末現在)	
組合員数	327,259人
出資金総額	107億7,109万円
一人当たりの出資金	32,913円
供給高(全体)	24億8,026万円
(宅配)	16億9,657万円
(店舗)	7億8,369万円
経常剩余金(全体)	△1億3,359万円
累計経常剩余金(全体)	△1,771万円

\*数字の△…マイナスの意味  
※累計……4月からの累計

#### ① 12年度まとめと13年度方針一次案

新年度に向けての方針論議を始めます。その内容は、3月7日～14日に開催される「春の総代・組合員懇談会」で報告しますので、ぜひ、ご参加ください。

#### ② 春のウェルカムキャンペーン

2月11日～4月26日(店舗は28日まで)に、宅配・店舗とも、加入者と紹介者それぞれに特典を設け、組合員さんと共にすすめるキャンペーンに取り組みます。

#### ③ コープのバナナ20周年キャンペーン(4月～5月)

利用登録商品の取り組みと健康・朝食をテーマとした「たべる・たいせつ活動」と連動した取り組みとして、コープのバナナの取り扱い20周年キャンペーンを行います。改めてコープのバナナの良さを知っていただくことや「朝食を食べよう」の食育をすすめること、また、プレゼント企画なども予定しています。

#### ④ 「コープ地域づくり協働基金」の新設

商品購入を通じての組合員参加の整理を行い、地域づくりへの参加を目的とした「コープ地域づくり協働基金」を新設します。おかやま育ちの年間の供給点数に応じて一定額をこの基金に充てます。コープ産直ごめたまご生産者支援基金やせとうち里海再生支援基金に1/3ずつ拠出し、残りを地域団体との連携に役立てます。なお、この機に「コープ産直ごめたまご生産者支援基金」の1点1円積立は中止し、めざす額まではこの基金から拠出することとします。



## 赤磐市 城山公園



休憩所(移築民家)

江戸末期に吉井川沿いの赤磐市河原屋に建てられた商家。昭和初期まで吉井川を往来していた高瀬舟の舟宿でした。

さくらまつりも行っています。

今年のお花見には城山公園へ、ご家族

さくらまつりも行っています。

桜の名所としても有名で、春には毎年

吉井川の清流のほとり、空を突くように茶臼山がそびえ立つ。備前軍記による天氣のいい日には中国山脈も望むことができます。移築された高瀬舟舟宿や大形堅穴遺構も復元され、人々に親しまれる望台があり、吉井川や吉野川はもとより、城山公園として整備されています。



大形堅穴遺構

戦国時代の城郭でこのような遺構の発見は珍しく極めて重要です。復元された遺構は長径約9m、短径約7mの楕円形で深さは4.5mあります。この中から出土された土器や陶磁器などは郷土資料館に展示されています。



さくらまつり\*4月1日～14日開催予定(21:00まで開園)

お問い合わせ  
●TEL／086-954-1319  
●所在地／赤磐市周匝15-6 ●営業時間／10:00～17:00  
●定休日／月曜 ●駐車場／10台 ●トイレ／有  
●アクセス／山陽ICから車で約60分、美作ICから車で約40分

5月号掲載予定の  
お便りをお待ちしています

3月号 特集 忘れない3・11  
逸品 純米酢  
テーマ お弁当のお手軽な一品



黒山とう言葉を初めて目にしました。海のゆりかごをするため、ますます「黒山を守り、里海を育てる」は、すばらしい取り組みです。岡山の自然がより豊かなものになるよう期待します。

●えみちゃん

私は、一年から、棚田守り隊に参加しています。新しい故郷でまたような気がします。皆さん、今年はぜひ参加してください。

●寄せ鍋

## 卒業式の思い出



お弁当を作つて二十七年。夫と私のを作っています。コープの冷凍オムライスは、忙しい時にとつても助かっています。

乾燥ごぼうをまた企画してくださった私は、あの厳肅なシーンとした中、お腹の虫がいつになく大きくなり、鶏鍋に入れたり、かきあげに入れたり、豚汁に入れたりと、冬はよく使います。すぐ使って便利でおいしいです。

●倉敷市 山本 鈴子

●雪だるま

「一年生マネージャーは、三年生の部員を好きになる」という代々受け継がれている伝説の通り、私も卒業式の日、勇気を出して第二ボタンをおねだりに行きました。すると、すでに第二ボタンはなく、袖のボタンをもらいました。

●えみちゃん

卒業式といえば第二ボタン。「一年生マネージャーは、三年生の部員を好きになる」という代々受け継がれている伝説の通り、私も卒業式の日、勇気を出して第二ボタンをおねだりに行きました。すると、すでに第二ボタンはなく、袖のボタンをもらいました。

●えみちゃん

おねだりに行きました。

●寄せ鍋

水分もけつこう撮っていますが、便秘に悩まされています。何かいい方法は?薬はできるだけ使いたくないです。(ミロイア)

●えみちゃん

●にんにくの保存方法

チップ用にはスライスして、用途に合わせて切り方を変えておくと便利。(こうたほん)

揚げの漬け込み用には丸ごと、チップ用には丸ごと、パックに平らにのばして冷凍保存します。唐揚げの漬け込み用には丸ごと、チップ用にはスライスして、用途に合わせて切り方を変えておくと便利。(こうたほん)

●残った餃子の具

・具に溶き卵と小麦粉を適量入れて混ぜ、「口大の団子に丸めて、コンソメスープが沸騰したら入れる。上に浮いてきたら、ネギを散らし、ごま油やラー油をふりかけけると中華料理。(謝謝(シェイシエイ))

・水切りした豆腐の中に、卵、餃子の具を入れてよく混ぜ合わせ、形を作る。フライパンで両面をよく焼く。大人はポン酢、子どもはケチャップやマヨネーズでいただく。(肉まん)

## くらしのSOS

### キーワードクイズ

応募締切  
3月22日(金)

応募総数は  
131通でした。

下記の○○に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①これからも東日本大震災の○○を続けましょう。
- ②純米酢の原料は岡山県産米○○○%です。
- ③純米酢は酢の旨味・香りを逃がさないように○○管理しています。

12月号キーワードクイズの答え ①里 ②産地 ③循環型

#### 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(匿名・ペンネームと本名)・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。

### たべるたいせつクラブ キッズ

#### 2013年度メンバー募集中!

毎日のくらしの中で「たべる」ことを大切にしよう! この「たべる、たいせつ」という思いを、子どもたちに伝え、「食の主人公」になれることを応援するコープの通信型食育サポートプログラムです。

申込〆切  
4月12日(金)  
年会費(一人あたり)  
2,000円

ステップ1 主に5歳以上向け

ステップ2 主に8歳以上向け

(対象:5歳以上~小学6年生)



お申し込み・  
お問い合わせ先

組織本部

TEL.086-256-2570

(月~金曜/9:00~17:00)

お申し込みは、電話でお受けします。ウェブサイトやホームページでもご案内しています。

※教材は、2011年と同じ内容です。  
継続ご利用の方はご注意ください。

# 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!

1月号  
特集への  
お便り

## 里山を守り、 里海を育てる

岡山は気候もよく、自然に恵まれた所です。「里山を守り、里海を育てる」は、すばらしい取り組みです。岡山の自然がより豊かなものになるよう期待します。

●チョコ

里山という言葉を初めて目にしました。海のゆりかごをするため、ますます「里山を守り、里海を育てる」は、すばらしい取り組みです。岡山の自然がより豊かなものになるよう期待します。

●はるるん

私は、一年から、棚田守り隊に参加しています。新しい故郷でまたような気がします。皆さん、今年はぜひ参加してください。

●冷え症

牛肉は、値段的になかなか手が出ず、鶏や豚に偏りがちだったけど、牛肉が買いたくなりました。買けて選んでいこうと思います。

●倉敷市 中尾 久美

対象商品の購入で環境保全に協力できることを知りました。食べことでの応援、協力なら継続できるので、商品購入の時は、気をつけて選んでいこうと思います。

●ナスがママ

私は、一年から、棚田守り隊に参加しています。新しい故郷でまたような気がします。皆さん、今年はぜひ参加してください。

●T.O

## フリートーク

寒い日の食卓には鍋料理が最高ですが、中でもすき焼きは、家族全員が大好き。ちょうど奮発しておいしいお肉を食べたいものです。「コープおかやま牛」がおいしいのは、生産者の皆さんの色々な工夫や安全・安心の思いがいっぱい詰まっているからですね。



●弁慶

一月号の「食品の開封後の管理方法」は間違った保存方法をしていたのでとても有難かったです。

●岡山市 平松 智恵子

コープの品は、いつも安心して購入する時などに利用したいです。またお客様が来られる時などに利用したいです。

●はるるん

コープの品は、いつも安心して購入していますが、「今月の逸品」は生産者の方々の努力取り組みがよくわかり、消費者としてはうれしいです。

●T.O

コープの品は、いつも安心して購入していますが、「今月の逸品」は生産者の方々の努力取り組みがよくわかり、消費者としてはうれしいです。

●岡山市 岡本 政美

二度と行つてみようとは思いませんでしたが、毎日がたち、整備され作つたことがないの、そこのところがまだまだ母を越えられないと思っています。

●春爛漫

総社市鬼ノ城、学生時代に行き、二度と行つてみようとは思いましたが、毎日がたち、整備され作つたことがないの、そこのところがまだまだ母を越えられないと思っています。

●春爛漫

わが家の食卓では、はじめての料理を出すたびに、「これ、生協? おいしくね。」とみんなが言います。味付けが私にはなかなか、まねできません。これからもおいしいものを頼んでください。

●匿名

私が家の班の女性担当者は、注文書の中に「ほっとめる工藤」と題したチラシを入れてくれています。今週のおすすめ品や身近なホットニュースなど、毎週楽しみに読んでいます。工藤さんの笑顔の元気をいたでいるので、生協を続けてられています。

●かしわもす

## リサイクル回収結果(1月)ご「ありがとう」ございます

回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品
宅配(宅配ラジ)	47.5万部(68.1%)	書籍・コピー用紙
宅配(たまごパック)	9.6万個(67.2%)	たまごパック・緩衝剤
宅配(シッパー内袋)	77.7万枚(46.5%)	内袋・ゴミ袋
飲料紙パック(店舗)	34.4万枚(144.5%)	コアノンロール
ペットボトル(店舗)	8.8万本(123.2%)	容器・再生繊維
食品用トレー・食品用透明容器(店舗)	84.2万枚(219.5%)	トレー・透明容器