

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集
SPECIAL EDITION
朝食を食べて
元気に! 健康に!

4 今月の
逸品
コーポのバナナ

6 声にこたえて

8 インフォメーション「便利でお得な利用登録」/
理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「高梁市 弥高山公園」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

にぎやかオムレツ

材料(4人分)		1個あたり:376kcal	
新じゃが(薄切り)	200g	ミニトマト(2等分)	4個
ブロッコリー(小房に分ける)	1/4株	B ウィンナー(輪切り)	2本
コープ産直ごめたまご	8個	スライスチーズ(手でちぎる)	2枚
生協牛乳	大さじ2	C マヨネーズ	大さじ3
A 塩	小さじ1	粒マスタード・牛乳	各大さじ1
こしょう	少々	D トマトケチャップ	大さじ3
オリーブ油	適量	E ウスターソース	大さじ1/2
玉ねぎ(粗みじん切り)	1/2玉		

作り方

- じゃが芋・ブロッコリーはそれぞれサッと下ゆです。
- 常温に戻した卵をボウルに割り入れ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- 直径20cmのフライパンにオリーブ油を弱火で熱し、2・E玉ねぎを入れてかき混ぜ、半熟状になってきたら1・Dを彩りよく飾り、蓋をして約15分蒸し焼きにする。
- 3にお好みで混ぜ合わせたCまたはDをつけていただく。

くらし豊かに
なかまとともに

2013 No.461
4

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2013年
4月号

第461号

発行日/2013年4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

086-256-2511(代)



えんどう

えんどう豆の白あえ

【材料(4人分)】	
スナップえんどう	170g
グリンピース	130g
むきえび	200g
充填豆腐	1丁(300g)
ごまだれシング(ハーフ)	大さじ4
A 牛乳	大さじ1
塩	少々



作り方

- 豆腐は紙タオルで包み、重しをして1/3程度の重さになるまでよく水けをきる。
- 塩少々を入れた熱湯で筋を取ったえんどうを茹で、ザルに上げ半分に切る。グリンピースも茹で、むきえびも色が変わまるまで茹でてザルに上げる。
- すり鉢に①とAを加えて、なめらかになるまで混ぜる。
- ③で②をあえて器に盛る。

旬レシピ

「さやえんどう」と「実えんどう」がある。ビタミンC・B1・B2・カロテン、食物繊維、カリウム、鉄が豊富な緑黄色野菜で、糖質も多い。「実えんどう」は色が濃い未完熟の実でグリンピースのこと。さやから外すと味が落ちるので使う直前にさやから外す。そして早めに食べるか、加熱して冷凍する。

スナップえんどうと牛肉炒め

【材料(4人分)】	
スナップえんどう	400g
玉ねぎ	120g
A サラダ油	大さじ1
水	大さじ2
牛切り落とし肉	160g
片栗粉	大さじ1
ごま油	大さじ1/2
赤唐辛子	1本
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1 1/2
砂糖	小さじ1
こしょう	少々



作り方

- えんどうは筋を取り除く。玉ねぎは横に薄切りにする。赤唐辛子は2つに切り種を取り除く。
- フライパンにAの油を熱し、えんどうを入れてさっと炒め水を加えて蓋をし、1分ほど蒸し茹でにして取り出す。
- Bを混せておく。フライパンにごま油を熱し赤唐辛子とともにBを入れて肉をほぐしながら炒め、肉の色が変わったら②を戻し入れて酒をふり、Cを加えて炒め合わせる。

筍



筍の肉のせ焼き

【材料(4人分)】	
ゆで筍(根元)	300g
鶏ミンチ肉	200g
木綿豆腐	半丁(165g)
生姜(すりおろし)	大さじ1
A 味噌	小さじ1
酒	小さじ2
塩	小さじ1
小麦粉	適量
サラダ油	大さじ2



作り方

- 筍は7mm位の輪切りにし、両面に縦横に浅く切り目を入れ、表面に小麦粉をまぶす。
- ボウルにAを入れてよく混ぜ、①の筍の数に分けてのせる。
- フライパンに油を熱し②を肉の方を下にして焼く。焼き色が着いたら裏返して蓋をして中～弱火で7～8分蒸し焼きにする。

筍の茹で方

筍の先端を斜めに切り落とし、皮の部分にだけ縦に切れ目を入れ、たっぷりの水に、水の10～20%の米糠を加えて柔らかくなるまで茹で、そのまま冷ます。皮を除きよく水洗いして毎日水を替えながら冷蔵庫保存で3～4日で使いきる。

筍と菜の花のパスタ

【材料(4人分)】	
ゆで筍(穂先)	200g
菜の花(バラ)	80g
赤唐辛子	2本
にんにく(5mm幅)	1かけ
オリーブ油	大さじ2
スパゲッティ	320g
塩	適量
しらす干し	50g
だししょうゆ	大さじ2
大葉(せん切り)	10枚



作り方

- 筍は食べやすい大きさに切り、菜の花は大きな葉は半分に切る。赤唐辛子は種を除く。
- 鍋に1%の塩を入れた湯を沸かし、スパゲッティを表示より1分短めに茹でる。
- フライパンにオリーブ油・にんにく・①の唐辛子を入れて弱火で熱し、香りが出たら中火にしてしらず・残りの①を加えて軽く炒める。②の茹で汁250ccとだししょうゆを加える。茹であがった②を加えて混ぜ合わせる。
- ③を器に盛り大葉を散らす。

朝食を食べて元気になり!

みなさん朝食をしっかりと食べていますか。朝ご飯を食べないで一日をスタートさせると心身にどんな影響があるのでしょうか。調理学が専門の渕上倫子先生にお聞きしました。

早寝・早起き、すっきり目覚めて、おいしい朝ごはん

●「食べる時間がない」という人は、時間をつくる工夫を!

夜更かしをしない。
少しずつ朝型生活に切り替えていきましょう。



今より20分早く起きる。
少し早く起きて朝食を食べる時間をつくりましょう。



●「朝は食欲がない」という人は、前夜の食事を見直して!

夜食を食べない。
寝る前に食べると、翌朝は胃がもたれて食欲がわからなくなります。



夕食を食べすぎない、飲みすぎない。
夕食を少し軽めにすると、朝は適度な空腹感があり、おいしく食べることができます。

夕食が遅くなる時。
夕食が遅くなる時は量を軽めに。揚げ物など高カロリー料理は控えて。

●朝食の準備に時間がかかる人、すぐに食べられるものを用意!

おにぎりやパン、牛乳、ヨーグルト、バナナなどすぐに食べられるものを買い置きしておきましょう。



夕食を作る時などに、スープや煮物など朝食分も多めに作っておくとよいでしょう。



「朝は一分でも長く寝ていたい」「食欲もわかない」等々の事情を少し改善して、何とか朝食を食べるようにしてくださいね。「4月から一人暮らし」という人も、元気で新生活を送るために、簡単に食べられる物を工夫して朝食をしっかりとりましょう。



50代



毎朝、和食です。味噌汁は具だくさんにして、前日煮ておきます。朝は、温めて味噌をいれるだけ。ワインと一緒に卵焼きを作ります。

朝ごはん わが家の事情&工夫

30代



平日は子どもが寝てから帰宅し、夕食は10時ごろ一人で食べる生活。朝はパンと飲み物がやっと。土日は、家族揃ってしっかり食べています。

60代



血圧高めなので、減塩と野菜多くを心掛けています。ヨーグルトとバナナは毎日。

40代



フルタイム勤務のため、子どもも6時に起きて朝ごはん。準備は手がかかるないように、食べやすいようにおにぎり。ヨーグルトのカップに果物を入れると洗いものが少なくなります(^v^)



朝食を食べない人の割合は男女とも年々増加

朝食を食べない割合は20歳代が最も高く、男性29.7%、女性28.6%。一人世帯では特に高くなっています。成長期の子どもにもう食事がみられ、見過せない問題です。仕事で夜型の生活をしている人も多くなり、保護者の生活リズムが子どもの睡眠時間に影響を及ぼしている可能性もあります。

朝ごはんを食べると…

脳にエネルギーが届き、頭もすっきり目覚める。

「朝食を食べている子どものほうがテストの正答率が高い」という文部科学省の調査結果があります。朝食を食べると血糖値と体温が上がり、脳に十分なエネルギーが供給され、集中力や持続力、記憶力アップが期待できます。



体温が上がり体がしっかりと目覚める。

朝食には、睡眠中に下がった体温を上昇させ、体が活動できる状態にする役割があります。



朝食を食べていない体の状態

血糖値も低いまま 体温は常に低い 体は眠ったまま



大人にとっても朝食抜きではボーッとしたライラクしたり、交通事故を起こしかねません。

朝食抜きだと朝のトイレも促されずお腹がスッキリしませんね。

朝食を抜くとかえって太りやすい

朝食抜きの生活を長く続けると、体脂肪を分解する能力が低下し、脂肪を蓄積しやすい体質になります。痩せる目的で朝食を抜いても、ついまとめ食いしたり、甘いものを間食でとったりしてエネルギー過剰にもなりがちです。夕食夜食中心の生活では生活習慣病も心配。健康を維持するためには、毎日の規則正しい食生活が基本です。

蓄えておけない脳のエネルギー源

脳は働くためにたくさんのエネルギーを消費します。しかも脳のエネルギーとなるのはブドウ糖*だけで、体に貯めている脂肪を利用することはできないのです。そのため、毎日朝食を食べて血糖値を上げウォーミングアップさせることが大切です。

*ごはんやパンなどのデンプンが消化されてブドウ糖になります。



福山大学 生命工学部 生命栄養科学科教授
おかやまコープ顧問 ふちかみ みちこ 淵上 倫子 先生

今月の逸品

Excellent article this month

ありがとう
20周年

おかげさまで、20周年

コープのバナナ

宅配で利用登録商品としておなじみのコープのバナナ。

組合員さんに利用いただいて20年になります。4月から、組合員さんの声にお応えして少額企画が仲間入り。利用しやすくなったコープのバナナをぜひ、お試しください。



一口バナナフライ

【材料(4人分)】
 バナナ………2~3本
 小麦粉…………適量
 卵…………適量
 生パン粉…………適量
 揚げ油…………適量
 ナッツやドライフルーツなど……好みで適量

作り方

- 1 バナナは皮をむいて3cm幅に切り、小麦粉をまぶす。
- 2 生パン粉にAを加え、いろいろな“かわりパン粉”を作る。
- 3 1にとき卵をつけ、2のパン粉をまぶし170℃に熱した揚げ油でカラリと揚げる。

フリーピン、ミンダナオ島ブキドノン州で栽培、収穫しています。標高700~1000m超の高地にある指定園地は、昼夜の寒暖差が大きいため、糖度が高くコクのある濃厚な味のバナナになります。従来の600gに加え、少量の400gができました。

コープの高原バナナ
 フリーピン、ミンダナオ島の標高0~500mの指定園地で栽培、収穫しています。適度な甘さとさっぱりした食感が特徴のベーシックなバナナです。従来のアーモリーサイズパック(900g)に加えて、600gができました。



お求めやすい新価格!
 5~9本 900g
 利用登録価格 毎週 隔週 **268円**
 NEW 少量パック!
 4~7本 600g
 利用登録価格 毎週 **198円**

お求めやすい新価格!
 4~7本 600g
 利用登録価格 毎週 隔週 **248円**
 NEW 少量パック!
 3~4本 400g
 利用登録価格 毎週 **198円**

**おかげさまで
20周年**
コープのバナナ20周年キャンペーン

20周年を記念して、
4月1回~6月1回

「コープの高原バナナ」または「コープのバナナ」を利用登録された方の中から

抽選で800名の方に フィリピンの民芸品

プレゼント!
詳しくは配送担当者まで

抽選で100名様に
コースター
または
丁寧に編み込まれた
伝統民芸品です!
(6枚入り)



抽選で700名様に
布バッグ
折りたため
とても便利!



当選賞品は、通常配達時にお届けします(7月末までに)



ふるさとは、ミンダナオ島

高原バナナの生産者の方

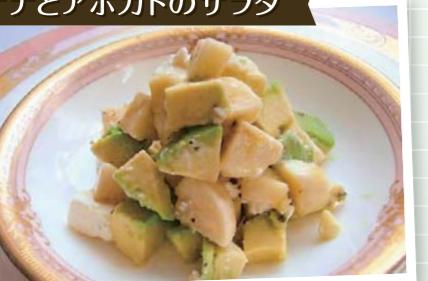
収穫まで1年以上かけて栽培した甘さのぎっしりつまたおいしいバナナ。
ぜひお試しください。スタンフィルコ社 ノイさん(右端)



組合員さんの声

毎朝食べるので、登録すると買いたれがなくて助かります♪離乳食に使います♪生協のバナナなら安心して使えます。

バナナとアボカドのサラダ



【材料(4人分)】
 バナナ…………1本
 アボガド…………1個
 クリームチーズ…30g

[ドレッシング]
 グレープフルーツ果汁…1/4個分
 A エキストラバージンオリーブオイル…大さじ1
 粗挽きブラックペッパー…小さじ1

作り方

- 1 材料は冷蔵庫でよく冷やしておく。
- 2 材料を一口大に切る。
- 3 ボウルに入れ、Aの材料を混ぜたドレッシングで和える。
- 4 器に入れ器ごと冷蔵庫でしっかりと冷やして出来上がり。

バナナのチキンバーグ



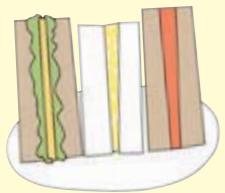
【材料(4人分)】
 バナナ…………1本
 オリーブ油…………適量
 合挽き肉…………50g
 タマネギ(みじん切り)…1/2個分
 パセリ(みじん切り)…大さじ2
 塩・こしょう…………少々
 《飾り用》
 バナナ…………適量
 バセリ(みじん切り)…………適量

作り方

- 1 バナナは皮をむいてフォークで粗くつぶす。
- 2 1にAを加え、ざっくりと混ぜ合わせる。
- 3 フライパンにオリーブ油を熱し、2をひと口大にまとめたものを焼く。
- 4 飾り用に、バナナのうす切りをフライパンでさっと焼き、チキンバーグにのせる。
- 5 パセリのみじん切りを散らす。

お弁当づくりのポイント!

春には遠足や行楽などお弁当を作る機会も増えます。気をつける点は?



おこたえします!特に、湿気や気温の高くなる季節のお弁当作りには細心の注意が必要です。傷みを防ぐポイントをおさえてお弁当を衛生的に作りましょう!

point 1 温かいものは冷ましてから詰める!
温かいものを入れると湯気が水滴となり、細菌が増える原因になります。

point 2 余分な汁気を切る!
水分が多いおかずは腐敗しやすいため、汁気をしっかり切りましょう。

point 3 お弁当箱・調理器具を清潔に!
お弁当箱・調理器具はしっかりと洗浄して、しっかり乾燥させましょう。

point 4 完全に火を通したものを入れる!
中心までよく火を通しましょう。

point 5 おかずは種類別にしっかり仕切る!
食材が接すると変質や腐敗の原因になります。紙カップやアルミカップなどを利用して仕切りましょう。

point 6 保冷剤を上手に使う!
作ってから蓋をするまでの間、お弁当の底に保冷剤をあてて冷やしたり、保冷剤をお弁当と一緒に包んで持つて出かけましょう。

CHECK!

おにぎりを握る時にラップを使うと細菌やウィルスが付きにくくなり衛生的です!

自然解凍で食べられるおかずや、凍らせた一口ゼリーを入れると、保冷効果もあります。

!! 調理前や食べる前には、必ず手をしっかり洗いましょう!

(品質管理室)

NEW

家計を見直すアイデア①

このコーナーは、家計を見直すためのヒントを隔月で紹介します。

家計簿をつけて「お金の流れをつかもう♪」

● 家計を把握するツール

家計簿をつけることで、お金がいつどれだけ入り、何のために出て行くのか把握することができ、収入と支出がどのようなバランスになっているのか、今後どうなるのかについて見通しをつけることができます。

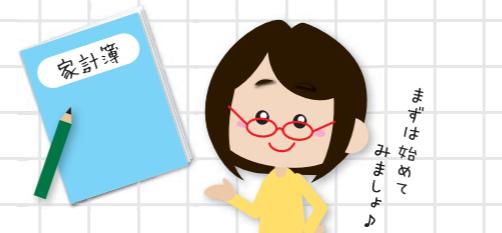
● わかること…

くらしの出費には、必ずかかる住居費、水道光熱費、食費などと、状況に応じて変わっていく被服費、医療費、教育費、通信費などがあります。それらが、どんな金額で、日々どのように増減しているのか、また食費の中でも何にたくさん使っているのか、家計簿をつけて初めてわかることがあります。

● 見直すキッカケに…

大まかにお金の動きをつかみ、目安をつけて、節約できるところ、浪費しているところを管理して、少しでも暮らしの安心を増やしましょう。また、税金や社会保険料、私的保険料など「非消費支出」といわれるものをいくら負担しているのか、改めて認識できますので、これらを見直すことにつながります。

まずは、家計簿をつけてみましょう。



「家計を見直す66のアイデア」(日本コープ共済生活協同組合連合会)参考

コープのバナナ

保存方法は?

おこたえします!バナナの適温は13.5℃。直射日光のあたらない常温の風通しのよい場所に保存するのがベスト。夏場や冬場など部屋の寒暖差の大きい時期は新聞紙などで包んで冷蔵庫へ。直接冷蔵庫に入れると皮が黒くなることも。

- 軸と先端部分を下にして置く。
- バナナハンガーなどにつるす。



(コープCSネット)

声に!
こたえて

桜もち

包んでいる桜の葉は、食べてもいい?



おこたえします!桜もちの桜の葉は食用に向いた品種を塩漬けにして使っています。食品の原材料という扱いになっており、食品衛生法*の規制対象です。そのため、桜もちの桜の葉は、中のお餅と一緒に食べても、はがして食べてもかまいません。

*食品衛生法:日本において飲食によって生ずる危害の発生を防止するための法律。所管は厚生労働省・消費者庁。食品と添加物と器具容器の規格・表示・検査などの原則を定めています。

(品質管理室)

宅配や店舗でのリサイクル

どんなものを回収しているのですか?

おこたえします!

おかやまコープでは、ごみを減らし、資源を有効に再利用できるよう「容器包装のリサイクル」に取り組んでいます。宅配(班配・個配)や店舗でおこなっているリサイクルは次のようにになっています。回収の対象ではないものや汚れたままのものなどが混ざるとリサイクルが困難になります。ご協力をお願いします。



宅配・店舗で回収

●飲料用紙パック

水洗いし、切り開いて乾かしてください。酒パックなどのプラスチックのキャップ部分は必ず切り取ってください。内側が白または銀色の紙パックで、500ml以上の紙パックが対象です。

⇒トイレットペーパー
(CO・OPコアノンロールなど)に再生

× 回收しないもの:内側が茶色の紙パックや、500mlより小さいパック



宅配で回収

●商品案内カタログ

商品をお届けした箱(プラスチック製、発泡スチロール製)の中に入れてお返しください。注文書ケース(「OCR用紙」や「生協への提出物」を入れるケース)に入れないでください。

⇒書籍用紙やコピー用紙などに再生



店舗で回収

●ペットボトル

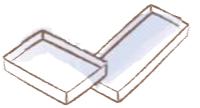
水洗いし乾かし、キャップとラベルを取り、つぶしてください。
⇒たまごパックや繊維に再生



●食品用トレー・透明容器

洗って乾かしてください。【透明容器】値引きシールなどの切り取りは不要ですが、シールが全面に貼られている、容器に色がついているものは回収していません。また、容器に直接印刷されている場合は、その部分を切り取ってください。

⇒トレイや透明容器に再生



× 回收しないもの:即席めん容器や納豆の容器など上縁にのりがついている容器



●たまごパック

宅配でお届けした「コープ産直こめたまご」のパックが対象です。開封テープや「生協への提出物」は取り除き、切り離さないでください。

⇒たまごパックや緩衝材に再生



※10ページに毎月回収量を掲載しています。こちらも、ご覧ください。

(経営企画室)

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。

! インフォメーション

宅配

便利でお得な 利用登録

2013.2
だ
よ
り
理
事
会
【報告されたことや
話し合われたこと】

『利用登録』すると、
毎日の食生活に欠かせない商品を、
お得な価格で毎週お届けします。

登録方法はとっても簡単!

毎月1回の「今回登録商品」欄に記入するだけで、次週から登録価格でお届けします。
一度登録すると、注文書に書かなくても毎週届きます。(注文書を提出しなかった週は、登録商品のお届けはありません)



注文書おもての右上

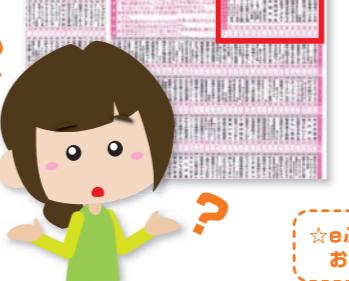
Q. 利用登録商品だけほしいときは、どうするの?

A. 「現登録商品」欄の□に、必要な数を書いて注文書を提出してください。何も書かずに注文書を提出すると、白紙の注文書と読み取り何もお届けされません。

Q. 翌週だけいらないときや、
翌週だけ数量を2個に変更
したいときはどうするの?

A. 「現登録商品」欄の□に、いらないときは0を、2個ほしいときは2を記入します。変更週だけ数量変更できます。

*新規登録や数量変更、
または登録を取り消す場合には、
配送担当者や問合せセンター
(086-662-538)まで
お知らせください。



☆おふれんすからもカンタン登録!
おかやまコープのホームページからログインできます。

おかやまコープ LPAの会 保険や共済の無料相談 保障の見直し個人相談会

保険料(掛金)を見直したい!ライフプランにあったコースは?

専門のライフコンサルタントがしっかりとお話を伺います。
お気軽にお電話でお申し込み下さい。

要予約 申込み切日 相談日の1週間前 相談の時間 1名あたり50分

お申し込み先(おかやまコープ 共済グループ) ●受付は先着順です。受付後ハガキでご案内します。

TEL. 086-256-2522 月~金曜日 9:00~17:00

※いただいた個人情報は、生協からの資料の発送やご連絡のみに利用し、その他の目的に利用したり第三者に提供することはありません。

会場	4月	5月
オルガ	18日(木)	16日(木)
コープ大野辻	13日(土)・25日(木)	11日(土)・23日(木)
コープ西大寺	15日(月)・20日(土)	11日(土)・20日(月)
コープ北畠	20日(土)・23日(火)	18日(土)・28日(火)
コープ東川原	19日(金)	17日(金)
コープ築港	20日(土)・22日(月)	-
コープ大福	19日(金)・27日(土)	17日(金)・25日(土)
コープ総社東	6日(土)・18日(木)	11日(土)・23日(木)

予約時間(開催時間) 10時 11時 12時 13時 14時 15時 16時

1 「春の総代・組合員懇談会」資料の確認

「春の総代・組合員懇談会」に向け、「2012年度の振り返りと2013年度のすすめ方」と資料を確認しました。

2 「C*コレ」商品(「コープならでは」の商品)の普及

2013年度は、ふだんの暮らしに欠かせない「コープならでは」の商品群を「C*コレ」商品と名付けて、その良さを学習しながら、年間を通して普及に取り組みます。選定する商品は、組合員のふだんの暮らしに役立つことを前提に「健康・美味しさ・品質・便利さ・低価格」などのおすすめポイントを明らかにし、「コープならでは」と言える商品です。



高梁市 弥高山公園



冬には雲海を見るために多くの人が訪れます。



春らんまん!
弥高つづじ祭 開催
4月21日(日)(毎年4月第3日曜日)



公園内には遊園地もあり、お子さんと一緒に
お出かけできます。



売店では、高梁市川上地域の特産品や野菜を販売しています。標高450m、年間の平均気温が12℃の弥高山周辺では、昼夜の気温差が大きく、味の濃い野菜ができます。



お問い合わせ 川上町観光協会 弥高山公園管理事務所 高梁市川上町高山4301-1 TEL.0866-48-2830

