

くらしとなかま

くらし豊かに
なかまとともに

2013 No.465

8

無料
ご自由にお持ちください

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集 組合員の「ふだんのくらし」と「安心」に
ますます役立つ生協に

4 今月の逸品 山陰境港産 あじの南蛮漬

6 声にこたえて／みちこ先生の食育コラム
／家計を見直すアイデア

8 インフォメーション 核兵器廃絶の署名にご協力ください！
／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「吉井電天 オートキャンプ場」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



ロコモコ風ハンバーグミートパスタ

材料(4人分)		1人あたり:405kcal	
冷凍ミニハンバーグ	4個	塩	適量
スライスチーズ(星型に抜く)	1枚	粉チーズ	少々
ミートソースマッシュルーム入り(缶詰)	150g	目玉焼き	4個
アボカド(薄切り)	1/2玉	お好みの野菜	各適宜
スパゲティ	200g		

作り方

- ハンバーグはパッケージ通りに加熱し、チーズをのせて電子レンジ(600W)で約20秒加熱する。
- 耐熱容器にミートソースを入れ、ラップをかけて約1分加熱する。
- 器にアボカド2枚を円になるようにのせ、その上に1をのせる。パッケージ通りにゆでたスパゲティをのせて2をかけ、粉チーズを振る。目玉焼き・お好みの野菜を添える。

くらしとなかま
2013年 8月号 第465号 発行日/2013年8月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集/組織本部 〒700-0026 岡山市北区春遊町一丁目七十七 TEL086-256-2511(代)

旬レシピ



さやいんげん

南アメリカのメキシコ近辺が原産地。江戸時代末期にサヤ豆のインゲンが伝来。カロテンやビタミンB₁などのビタミン類を含む緑黄色野菜。たんぱく質や食物繊維も含む。色艶がよく、みずみずしいものが甘味もあり新鮮。しなびやすいのでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。

さやいんげんの肉みそ丼

【材料(4人分)】	
さやいんげん	300g
豚ひき肉	200g
にんにく(すりおろし)	1かけ
生姜(すりおろし)	1かけ
みそ	130g
砂糖	大さじ4
水	大さじ4
しょうゆ	小さじ2
水	100cc
塩	小さじ1/2
ごはん	1000g



1人あたり
652kcal

作り方

- 小鍋にひき肉とAを入れて混ぜ、中火にかけて菜箸で混ぜながら火を通し、汁気がなくなるまで煮詰める。
- さやいんげんは洗って筋を取り除き、長さ3cmの斜め切りにしBと共に鍋に入れて蒸し煮にする。
- 茶碗によそったごはんに②を等分に広げ①を等分にのせる。
※うどん・パスタにもどうぞ。

さやいんげんの漬物炒め

【材料(4人分)】	
さやいんげん	400g
沢庵漬	200g
しょうゆ	大さじ1
砂糖	小さじ2
酒	100cc
サラダ油	大さじ2
こしょう	少々



1人あたり
125kcal

作り方

- さやいんげんは洗って筋を取り除き長さ3cmに切る。沢庵は粗みじん切りにする。
- 炒め鍋に油を入れて中火で熱し、さやいんげんを入れて油となじませるように炒め、色が鮮やかになったらAを入れて炒める。
- ②に沢庵を加え蓋をして弱火で4~5分蒸し煮にする。こしょうで香りをつけて仕上げる。
※野沢菜など他の漬物でもどうぞ。

アメリカ大陸原産。日本種と西洋種があり、西洋種の栗かぼちゃが主流。緑黄色野菜で夏野菜としてのカロテンの供給源であり、ビタミンB₁・B₂・Cが多い。ずっしりとした重量感があり、皮に光沢があって堅い感じのものを選ぶ。丸ごとの場合は新聞紙に包み冷蔵所で、カットしたものは種とわたを除いてラップに包み野菜室で保存。



かぼちゃ

かぼちゃのごまだんご

【材料(4人分)】	
かぼちゃ	300g
砂糖	大さじ3
塩	少々
白炒りごま	適量



1人あたり
135kcal

作り方

- かぼちゃは種とわたを除いて一口大に切る。耐熱皿に並べてラップをし、電子レンジ(500W)で4~5分加熱する。
- ①を温かいうちにつぶしAを加えて混ぜ合わせる。
- ②を8等分にして丸め、まわりに白炒りごまをまぶす。
※好みの形にして、刻んだピーナツやチョコスプレーなどをまぶしてもいい。

かぼちゃサラダの手あげ焼き

【材料(4人分)】	
かぼちゃ	300g
コブの手あげ	4枚
卵	2個
玉ねぎ(みじん切り)	1/4個
ピーマン(みじん切り)	1個
マヨネーズ	大さじ3
塩・こしょう	各少々
レタス	適量



1人あたり
562kcal

作り方

- かぼちゃは種とわたを除いて一口大に切り、耐熱皿に並べてラップをして電子レンジ(500W)で4~5分加熱し、温かいうちにつぶす。卵は固ゆでにして粗くほぐす。
- ①とAを合わせてBである。
- 油あげは半分は切って袋状にし、②を平らに詰める。
- フライパンを温めて③の両面をこんがり焼き、半分は切ってレタスとともに皿に盛る。



特集
SPECIAL
EDITION

組合員の“ふだんの暮らし”と“安心”に ますます役 立つ生協に

第57期通常総代会が6月11日(火)
岡山コンベンションセンターで開かれ、
2013年度の方針が決まりました!



ライターK▶

組合員の代表である総代501人のうち474人の出席
6議案すべてが承認・決定され、2013年度の活動が

(本人出席317人、委任出席3人、書面出席154人)のもと、
本格的に始まっています。今年度方針の概要を紹介します。

総代は組合員を代表して議決に参加

総代会は生協の最高議決機関です。1年間の活動
と事業を振り返り、まとめと方針を決めます。組合員
の代表である総代が、参加します。
今年、議案を深める2人の発言(右)と7人の総
代から方針につながる「わたしの想い」が意見発
表され、審議を深めました。
2014年度総代の立候補に関する公告は、8月に
行なわれます。

NPO法人「杜(もり)の家」
大森 浩史さんの発言より

「現在、障がい者の事業所を運営していま
す。生協が作る農業法人に一般企業での就
職が難しい障がい者の新たな雇用を期待し
ています。」

NPO法人「杜(もり)の家」…おかやまコープの農業分野
参入に伴い事業所を共同で設立・運営します。

宅配運営グループ
山下 輝(あきら)さんの発言より

「組合員さんに、コープならではの
C*コレ商品のおいしさやこだ
わりをもっと伝えて、おか
やまコープのファンを増やして
いきたいです。」

新理事長の
平田 昌三さん

- 第1号議案…
2012年度事業報告書・
決算関係書類等承認の件
- 第2号議案…
2013年度事業計画及び
収支予算決定の件
- 第3号議案…子会社設立の件
- 第4号議案…監事会規則の変更の件
- 第5号議案…
公認会計士規約の変更の件
- 第6号議案…役員選任の件

生協でわたしの暮らし もっと豊かに もっと楽しく

① たべる・たいせつ 朝ごはんを食べよう!

健康に過ごすために、毎日の食生活はとても大切です。
食に関することを幅広く学んで、わが家の食生活を見直し
てみましょう。特に「朝食」は大事。忙しい朝はバナナが力を
発揮します。



岡山西エリアの組合員さんご家族



朝食は一日の元気の素。
バナナとヨーグルトは
毎朝食べています。



② 震災被災地の復興を支援

コープCSネット開発商品の宅配での利用1点につき1円が
積み立てられ、被災地の生協・団体・取引メーカーの復興に
役立てられます。

また、被災地の要望にあった支援を継続します。



私たちの利用が、
被災地のみなさんの
元気につながるって、
うれしいわ!!



③ 学び・考え・暮らしを守り、豊かにする取り組みをすすめよう!

地産地消でげんきな食卓
(岡山東エリア)



地元で採れた野菜を使って
親子クッキング。

消費者カアップ学習会
(美作エリア)



消費者被害など身近なテーマを
学習します。

くらしき子ども平和サミット
(倉敷エリア)



岡山空襲を知り、
平和の大切さを学びます。

食育や子育て、
くらしの見直し、平和、環境など…
催しの開催は、
ウィークリーコープで
お知らせします。



2013年度 みんなで考え、いっしょにすすめること

Ⅱ 「C*コレ」商品のよさを広めます

「おいしい・うれしい」
コープのコレクション。



コープ福富 (岡山市南区福富東)が 今夏オープン!



Ⅱ 「地域社会づくり」に参加します



岡岡市長との懇談



子育てひろばTamTam(岡山西エリア)

里海・里山づくりの取り組み



アマモの再生で里海を守る



棚田守り隊で里山保全

イキイキ 楽しく学んで 元気に活動します



コープでワクワクおしゃべりパーティー

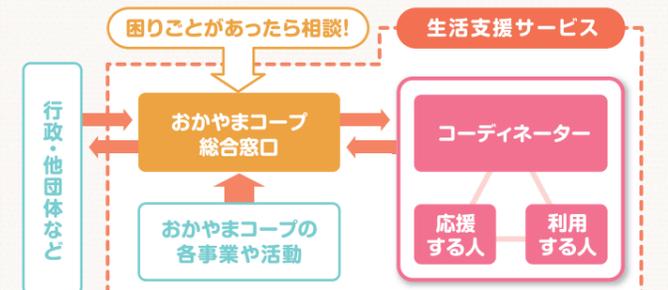
瀬戸内市に 農業法人を作り トマトの生産を始めます

(8ページもご覧ください)



10月から、生活支援サービスを スタートします。

子育て世代から高齢世代まで幅広い組合員の
「困った」に応えます。



7月5日、工場見学に行きました!



「氷温での製造工程が丁寧で、新鮮さと味にこだわった商品づくりがよく分かりました。試食した「あじの南蛮漬」がとてもおいしかったです。」
(老松北コープ委員会)



私たちが
つくっています!

オススメの食べ方

あじのカラフル南蛮漬け



材料(2人分)

山陰境港産 あじの南蛮漬	1パック	セロリ	1/2本
かぼちゃ	100g	青じそ	2~3枚
パプリカ(赤、黄)	各1/2コ	レモン(輪切り)	1~2枚
紫たまねぎ	1/4コ	サラダ油	適量

作り方

- 1 パプリカは縦半分になり、種とヘタを取り横5mm幅に切る。紫玉ねぎは縦に5mm幅に切る。セロリは筋を取り斜め薄切りにする。
- 2 サラダ油を熱し1の野菜をいため、しんなりしたら取り出す。
- 3 2にあじの南蛮漬を調味液ごと加え、冷蔵庫で1時間ほどおく。
- 4 かぼちゃは5~7mmの厚さに切り、揚げ焼きにする。
- 5 3を器に盛り、4とちぎった青じそ、レモンの輪切りを添える。



そのまま解凍するだけでも簡単でおいしいけどひと手間ですりこむのある一品に!



ライタム
たくさん野菜とサラダに



ツンと酸っぱくなく食べやすくておいしい!

思ったより野菜が多くてそのまま一品になります



国産野菜たっぷり

酸味を抑えた食べやすい味

国産のたまねぎ、人参はスライスしてポイルしたものを使用しています。調味液は、酢をベースにコンブエキス、カツオエキスで旨味を加え、砂糖、水あめなどで酸味と甘みのバランスを整えました。この調味液は、マンネン酢合資会社(岡山県瀬戸内市)でオリジナルの配合で作られています。

米油でカラッと、

氷温でおいしい

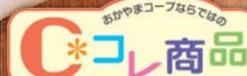
真あじを揚げる油には国産米を絞った米油を使っています。コストはかかりますが、米油はカラッと揚がり、油切れが良く、油臭さが少ないので南蛮漬もあっさり仕上がります。容器にあじ、野菜、調味液を入れ、氷温熟成庫で一晩寝かせてから凍らせます。氷温とは0℃以下でものが凍り始めるまでの温度帯のこと。氷温製法では、素材の鮮度を落とさずに、素材本来のおいしさを引き出すことができます。



今月の逸品
Excellent article this month



山陰境港産 あじの南蛮漬 220g
9月2回 宅配予定価格 298円



山陰境港産 あじの南蛮漬

暑い夏、食欲のない時にもおすすめの南蛮漬。ツンとする酸っぱさがなく、まろやかで食べやすいと人気の「山陰境港産あじの南蛮漬」を紹介します。

鳥取県境港で水揚げされた真あじを使用
中骨を取ったフィッシュで骨が気にならない

原料には、鳥取県境港に水揚げされた真あじを使用しています。境港は全国第三位(2011年度実績)の水揚げ量を誇る国内有数の水産基地で、水揚げ量が安定しているため良質の真あじを選別して仕入れることができます。また、加工メーカーの(株)ダイヤモンドは米子市にあり、地元原料を使用した地産地消を推進しています。南蛮漬には豆あじを使うことがありますが、この商品は約50~80gの真あじを使い魚本来のおいしさを味わうことができます。お買い得価格にするため一次加工は中国の日本向け工場で行っています。真あじを三枚におろし、中骨を取り、北海道産の片栗粉をつけるまでを手作業で行います。工場には(株)ダイヤモンドの品質管理者が点検のために年一回程度、現地に出向いています。



COOPならではのコレクション商品

組合員に人気のロングセラー商品、知ってほしいこだわり商品です。ぜひ、お試しください。

年間問わずでまろやかな南蛮漬です。お好みでしょうゆを垂らしたりレモンを絞ってもおいしいですよ。



株式会社 金子 誠さん

みちこ先生の食育コラム②

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
みちこ
瀬上 倫子 先生



和食中心の食生活は、塩分過剰により高血圧になりやすいという欠点があります。高血圧が長く続くと動脈硬化による心臓病、脳卒中、脳血栓になりやすく、腎臓病、糖尿病の悪化を招きます。高血圧治療ガイドラインでは食塩6g/日未満を目標にしています。薄味でもおいしく食べられるよう工夫して、薄味の習慣をつけることが大切です。

減塩食の勧め

食品の選び方

- 1 ナトリウムの少ない食品を選ぶ。魚類にはナトリウムが多い。
- 2 カリウムを多く含む野菜、海藻、果物を積極的に摂る。
- 3 新鮮な食材や旬のものを選び、もち味を大切にす。
- 4 加工食品、漬物の食塩含有量を知り、摂りすぎない。
- 5 減塩調味料、減塩食品を上手に利用する。白みそを利用する。



食べ方の工夫

- 1 醤油はかけないで付けて食べる。
- 2 めん類のつゆや、塩分の多い汁は残す。
- 3 すし飯、味付け飯、丼物、外食の回数を減らす。
- 4 料理は色、味(塩、甘、酸、苦、うま味)、香り、歯触りなど5感で味わう。
- 5 塩味があるものと、ないものを交互に味わう。

調理上の注意と工夫

- 1 昆布、かつお節だしのうま味をきかせる。
- 2 食卓での醤油は、だし割り醤油、減塩醤油、酢醤油を使う。
- 3 塩味かわりに柑橘類や食酢の酸味を利用する。
- 4 香味野菜、ハーブ、香辛料で味にアクセントをつける。
- 5 焼いた香ばしさ、油の風味を利用したり、蒸し焼きにする。
- 6 調味料は計って使う。



- 7 味付けにメリハリをつける。
- 8 味は表面につける。
- 9 味付けは調理の最後にする。
- 10 汁物は具たくさんにする。
- 11 塩漬けなどは塩抜きして用いる。



家計を見直すアイデア③

〈隔月掲載〉



ライフステージにあった「生命保障」の見直しを!

日本人はほとんどの方が何らかの保険に加入していますが、その保険料が家計を圧迫している、そんなことはないですか? 「生命保障」は万が一の時に、残された家族が困らないため、「医療保障」は病気やケガなどのためにあればいいですね。加入目的を明確にして、その目的にあったものに加入することが大切です。必要な生命保障はライフステージごとに変ります。人生の節目や暮らし方に変化があった時には、現在の保障を見直してみませんか。

ライフステージ別の保障

～必要な保障はライフステージごとに変ります～



医療保障は一生にわたって必要です

「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

納豆の表面

白いものが付いて、食べるとジャリジャリします。何?



おこたえします!

白いものは「チロシン」(アミノ酸の一種)でした。大豆のたんぱく質が納豆菌によって分解され、チロシンが結晶となって現れたものです。品温が上がり発酵が進むと賞味期限内でも発生します。食べても健康上の問題はありますが、ジャリジャリとした食感になってしまいます。



チロシンの発生した納豆 (品質管理室)

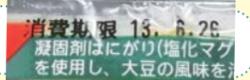
組合員のみなさんから寄せられた声の特集するページです。



声に! こたえて

期限表示

消費期限って、何?



おこたえします!

期限表示には、消費期限と賞味期限があります。

消費期限

急速に劣化しやすいものに付けられます。この期間内に食べるようにしましょう。牛乳や豆腐など、傷みやすい食品に付けられます。

賞味期限

品質の劣化が比較的遅いものに付けられます。おいしく食べられる期間を示しており、その年月日を過ぎても、すぐに食べられなくなるということではありません。

なお、消費期限も賞味期限も「食品を未開封で、記載されている保存方法を守った」場合の期限です。一度開封したものは、早く食べましょう!

(品質管理室)

腹が赤いものがあります。食べても大丈夫?

おこたえします!

腹の部分が赤いのは、餌のプランクトンに含まれる赤い色素(カロテン)によるものです。食べても問題ありません。しらす(いわしの稚魚)は魚体が透明なため、食べたものが透き通って見えます。カロテンを多く含むプランクトンをたくさん食べた場合、腹が赤く見えるのです。



(品質管理室)

ドライアイスの取扱い

ドライアイスの事故をテレビで見たのですが...

おこたえします!

ペットボトルにドライアイスを入れ放置していたところ破裂し、子どもさんが左手を7針も縫う怪我を負ったとの事故報道がありました。ドライアイスは便利なものですが、取扱いをまちがえると大変な事故につながります。取扱いに、十分注意しましょう。

ドライアイスで気をつけること

point 1 素手でさわらない

ドライアイスは-79℃の超低温です。素手でさわるとやけど(凍傷)します。

point 2 ビンやペットボトルなどの密封容器に入れない

ドライアイスは二酸化炭素を超低温で固めたものです。放置すると気体となって膨張し、ビンやペットボトルなら簡単に破裂します。破片やフタが目にあたると失明の危険も!

point 3 車内では換気に注意する

ドライアイスは気化すると二酸化炭素になります。閉めきった車内に二酸化炭素が増えると酸欠を起こす危険が! 保冷用に使用した場合でも、車の中で使う場合は窓を開けるなど、換気に心がけてください。

(品質管理室)



赤磐市 吉井竜天
オートキャンプ場



標高460mの高原の恵まれた自然の中にあり、3タイプのサイトに温水シャワーやコインランドリーなどの快適設備を備えた、整備されたオートキャンプ場です。晴れた日には、瀬戸内海から大山まで見渡せ、雲海も期待できます。電源と水道が設置された区画サイトや、広場型サイト、かまどでの飯ごう炊飯が可能な特設サイトがあります。また、ペットといっしょに過ごせるサイトもあり、デイキャンプにも利用できます。自然に囲まれて、家族みんなで夏休みの数日を過ごしませんか？



吉井竜天天文台

400ミリ反射望遠鏡や視聴覚室などを備えた、一般の方が星を見るための天文台です。毎月の公開講座・無料観望会など、年間を通じて利用できます。

お問い合わせ先
TEL/086-958-2321
※休業日等は、直接お問い合わせください

MAP

お問い合わせ・予約は...
吉井竜天オートキャンプ場
住所/赤磐市中勢実 260020
TEL/086-958-2321

2015年の「NPT(核不拡散条約)再検討会議」での、核兵器禁止条約締結の実現のために、今、おかやまコープは平和市長会議とともに、署名活動に取り組んでいます。周りの人に声をかけあって、たくさんの署名を集めたいですね!

核兵器や戦争のない
平和な未来を子どもたちに
手渡すために、今私たちが
できること!

世界の人々と一緒に、
2020年までに、核兵器
廃絶をめざします!

あなたの署名は、
平和市長会議を通じて
国連へ届けられ、世界を
平和へと導きます!



3万筆の署名をあげて、みんなの力を合わせよう!

取り組み期間
9月末まで

署名用紙
配送担当者が持っています。
店舗サービスカウンター
にもあります。

ホームページからも
ダウンロードできます

平和市長会議とは?
1982年6月、国連本部で開催された第2回国連軍縮特別総会で、当時の荒木広島市長が、世界の都市が連帯し核兵器廃絶への道を切り開こうとの計画を提唱しました。この考えに賛成する世界の市長さんが「平和市長会議」をつくりました。2013年7月1日現在、157カ国・地域、5,664都市(国内1,330自治体)が加盟しています。

※県内の加盟自治体
岡山市 浅口市 井原市 笠岡市 倉敷市 瀬戸内市 総社市 高梁市 玉野市 津山市 備前市 真庭市 美作市 鏡野町 吉備中央町 久米南町 里庄町 勝央町 早島町 奈義町 美咲町 矢掛町 新庄村 西粟倉村 (未加盟: 赤磐市 和気町) 7月1日現在。

核兵器廃絶の署名に
ご協力ください!

都市を攻撃目標にするな(CAN-Tキヤント)プロジェクト

6月の生協の動き

(6末日現在)

組合員数	324,865人
出資金総額	104億5,240万円
一人当たりの出資金	32,175円
供給高(全体)	28億3,234万円
(宅配)	19億6,746万円
(店舗)	8億6,488万円
経常剰余金(全体)	△4,697万円
累計経常剰余金(全体)	△5,702万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

第57期通常総代会の開催報告

6月11日(火)、第57期通常総代会が開催されました。参加されたみなさん、ありがとうございました。474名の総代会が参加(本人出席317、委任3、書面154、総代総数501名)し、討議・採決した結果、全6議案が賛成多数で承認・決定されました。(2~3ページもご覧ください。)

農業生産法人設立

総代会での決定を受けて、農業生産法人(株)コープファームおかやまと就労継続支援法人(株)ハートコープおかやまが設立されました。瀬戸内市牛窓町長浜の農場では、今年度中にハウスが完成する予定です。



2013.6
だより
理事会
報告されたことや話し合われたこと



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? 専門のライフプランアドバイザーがしっかりお話を伺います。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)

会場	8月	9月	会場	8月	9月
オルガ	15日(木)	19日(木)	コープ倉敷北	10日(土)・21日(水)	14日(土)・18日(水)
コープ大野辻	10日(土)・22日(木)	14日(土)・26日(木)	コープ鴨方	8日(木)・17日(土)	12日(木)・21日(土)
コープ西大寺	3日(土)・19日(月)	7日(土)・30日(月)	コープ林田	10日(土)・16日(金)	14日(土)・20日(金)
コープ北畝	17日(土)・27日(火)	21日(土)・24日(火)	コープ山陽	3日(土)・13日(火)	7日(土)・10日(火)
コープ東川原	16日(金)	20日(金)	真庭センター	16日(金)	20日(金)
コープ大福	16日(金)・24日(土)	20日(金)・28日(土)	井原センター	27日(火)	24日(火)
コープ総社東	3日(土)・15日(木)	7日(土)・19日(木)	新見センター	13日(火)	10日(火)

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

※ライフプランアドバイザーの都合により受付をしていない時間がございます。お申し込み時にご確認ください。



●ぼたちゃん
コープの「あじの南蛮漬」は、骨付きのチキンにはまっています。レモン味、しょうゆ味、ガーリック味、どれもおいしいのであれば注文しています。

●岡山市 堀 直子
今年で20歳になる長男を妊娠中、コープに仲間入りしました。長男は現在県外で一人暮らしをしているので月数回、フリーズドライのスープ、ワンピース柄のコアノン等々、生協の物をたくさん送っています。CO・OP共済たすけあいも、ジュニアコースを卒業し、Vコースデビューしました。これからもずっとたすけあいでいこう。

●岡山市 小川 春子
ヨボヨボになった私にとってうれしいしくみ「くらしの助け合いの会」。利用することになるかも…。名称募集の記事うれしい。あれこれ今考えたいです。



みんなの広場

みなさんから寄せられた
ご意見や感想でつくるコーナーです!

あなたのお気に入り商品も
ご紹介ください。

6月号
特集へのお便り
eふれんずで
お買い物

時間がある時はeふれんずで注文しています。OCRだと自分が何を注文したか忘れがちですが、注文確認メールが届くので助かります。その週の注文合計金額もその場で確認できるのも助かります。お得なeふれんず限定商品、もっと増えたらいいなあ。

●トマト
いつもeふれんずを利用していません。数量限定商品が楽しみです。月曜のスタートダッシュめがけて頑張っています。

●匿名
私も利用しています。何を注文していたか、うっかりよく忘れるので見直すことができても便利です。二重注文がなくなりました。

6月号
逸品へのお便り
コープ
コアノンロール

●みいちゃんママ
結婚して27年。以来ずっと愛用しています。なんととっても芯がないのが魅力。長く持つ

●瀬戸内市 東原 節子
最近アベノミクスなどと景気の回復傾向をチラつかせていますが、我々は実感がわかないのは何なんだろうと思っています。

●晴れの国岡山
毎週火曜日「フーズ・フーズ」と宅配のトラックの音を聞くと「来たよ〜」と子どものようにうれしくなり階段を駆け降りていきます。商品を通して子どもを待たせたい時間です。

●K.N
卵の保存方法、「尖った方を下にする」というのは知りませんでした。次回からそうしてみます。

し…。今回エンボス加工になるとのこと。下痢気味の時は紙がほしいと息子に言われていたので喜びます!!

●1♡生協
コアノンロールはすごく長く使えるし手ざわりもとてもいいので、一度使い始めると他のペーパーは使えせんね。

●しろ
コープのEニセフ支援の記事うれしく拝見しました。CO・OPコアノンマイルスクールプロジェクト、一人の力は小さいですが、全国の人の協力が大きな力になるんですね。これからも続けてください。

●T.O
フランスのとれた食生活をしてるつもりでしたが、食事バランスガイドを見てまだまだ副菜の野菜が不足していると思いました。わが家の畑で穫れたものだけだと限られてくるので、生協や直売所を活用しています。

●匿名
フランスのとれた食生活をしてるつもりでしたが、食事バランスガイドを見てまだまだ副菜の野菜が不足していると思いました。わが家の畑で穫れたものだけだと限られてくるので、生協や直売所を活用しています。



夏休みの お昼ごはん

●あじさい
オクラの天ぷらを作りました。小麦粉と片栗粉と水だけの衣はカリッとあがりおいしかったです。

●ちよこバウム
わが家の定番はバイキング式そうめんです。いり卵、干切り人参、葱、シソ、ハム、生協の冷凍コーン(冷凍のまま入れるとゆが冷えてしまうのでいい)等をバイキングみたいに並べて自分でトッピングしていただきます。子どもたちも楽しんで食べていますよ。

●岡山 関口 智子
いつも子どもと「今日は生協のどれにする? うどん? ラーメン? チャーハン?」という声が響いてました。子どもが巣立ち、お昼は私一人になって「今日はどれにしようかな?」と生協商品のなかから選んでいます。残り物ですますより少し贅沢。でもランチに行くよりずっと経済的で美味しいわー!

●総社市 富森 敦子
コープ総社東に「総社地産市場」がオープン。地元生産者が育てた野菜が手に入りうれしいです。品数が増え、新鮮で美味です。

●倉敷市 藤原 育子
へえ〜! 吉備中央町のいわくら公園が「岡山県を中心点」かあ。中学の恩師が近くに住んでいらつしやるので、緑の風に吹かれに行ってみたいです。先生お元気かなあ。

●フラワーモモ
表紙と裏表紙のレシピ、マンネリになってしまいう料理に新しい味がはいつてくるのが家族に好評です。オクラの豚肉巻きはいつもインゲンなどを巻いていたのですが、オクラのほうがくせがなくおいしいと言われました。

●わーちゃん
コープ院庄がなくなり、少し遠いコープ林田へ行っています。コープ院庄でよくお会いしてた方とコープ林田でもよく会うので少し安心しました。やはり安心安全第一はコープです。

●うるはは
困ったときには、パーティー! 子供が小さい頃は、ゆでそうめんをボールの中に入れてはしでくるくる回して「回るそうめん」を作っていました。食欲のない時はたこ焼きを買ったことも。

●瀬戸内市 岡本 佳代
カゲロウが来ない方法
玄関前やベランダにカゲロウがよくとまって、洗濯物にもくっついていたり困ります。何かいい方法を教えてください。

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 組合員の「ふだんのくらし」と「安心」に
ますます役立つ生協に
逸品 山陰境港産
あじの南蛮漬
テーマ これ自分磨きしてます!

キーワードクイズ

応募締切 8月23日(金)

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- 第〇〇期通常総代会が開かれ、2013年度の方針が決まりました。
- 「あじの南蛮漬」は鳥取県〇〇で水揚げされた真あじを使用しています。
- 「あじの南蛮漬」は宅配の「〇*コレ」商品です。

6月号キーワードクイズの答え ①e ②30 ③エンボス

クイズの正解者から抽選で20名の方にコープの商品券をプレゼント。

応募総数は
114通
でした。

応募方法

- クイズの答え
- ご意見・ご感想など
- 〒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

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
nakama@okayama.coop

リサイクル回収結果(6月) ご協力ありがとうございました

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!

集まったレジ袋代金……278,114円
持参率 73.3% (節約枚数39.7万枚)

回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品	回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ 宅配	52.1万部 (78.8%)	書籍・ コピー用紙	飲料紙パック 店舗	26.2万枚 (95.0%)	コアノンロール
たまごパック 宅配	23.9万個 (164.4%)	たまごパック・ 緩衝剤	ペットボトル 店舗	11.9万本 (76.1%)	容器・ 再生繊維
シッパー内袋 宅配	85.4万枚 (90.8%)	内袋・ ゴミ袋	食品用トレー・透明容器 店舗	66.8万枚 (170.3%)	トレー・ 透明容器