

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集
SPECIAL EDITION
おかやまコープの
ハッピーフードパークに行こう!
~来て見て体験・おいしさ実感・こだわり共感~

4 今月の
逸品
スライスチーズ&
とろけるスライスチーズ

6 声にこたえて／たべる*たいせつキッズクラブ
／消費生活センターより

8 インフォメーション
おしゃべりパーティー 開きませんか?
／「コープ産直こめたまご」価格変更のお知らせ
／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「名園で名月観賞 岡山後楽園」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



ホットケーキミックスで作る甘栗蒸しパン

材料(ホットケーキミックス 1袋分) 959kcal ※全量分のカロリーです

卵	1個	大粒むき栗(粗く刻む)	40g
牛乳	1/2カップ	国内麦ホットケーキミックス	150g
A 砂糖	30g		
サラダ油	大さじ1/2		

作り方

- ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。むき栗とホットケーキミックスを混ぜ合わせて加え、全体をよく混ぜ合わせる。
- レンジ対応の容器にクッキングシートを敷き、容器の半分のところまで①を流し入れる。ラップを軽くかけて500Wの電子レンジで約5分加熱する。
- ラップをかけたまま粗熱をとり、食べやすい大きさに切る。

2013 No.466
9

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2013年
9月号
第466号
発行日／2013年9月1日

編集／組織本部
平田昌三
TEL 086-255-2511(代)
岡山市北区奉還町一丁目七一七
0026
〒700-0026



ピーマン

ピーマンの辛子明太子あえ

1人前あたり
68kcal

【材料(4人分)】
ピーマン 6個
きくらげ(乾燥) 4g
A 辛子明太子 50g
マヨネーズ 大さじ2



作り方

- ピーマンは縦半分に切りヘタと種を除いて千切りにする。耐熱皿に広げラップをして電子レンジ(500W)で2~3分加熱し、ラップを外して水気をキッチンペーパーでふきとる。
- きくらげは水で戻しせん切りにする。
- ボウルにAを合わせ①と②を加えて和える。

※応用2品

- 明太子を適量のちりめんに代えて同様に和える。
- ①を削り節としょうゆで和える。

ピーマンと大豆のみそ炒め

1人前あたり
150kcal

【材料(4人分)】
ピーマン 200g
大豆(ドライパック) 140g
ちりめんじゃこ 50g
オリーブオイル 大さじ1
みそ 大さじ1
A 酒 大さじ1
砂糖 小さじ2
粗びき黒こしょう 少々



作り方

- ピーマンは縦半分に切ってヘタと種を除き横細切りにする。
- ボウルにAを入れて混ぜる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し①を入れて炒め、色が鮮やかになったら大豆、ちりめんじゃこを加えて1~2分炒め②を加えて手早く炒め合わせる。

※応用

オリーブオイルをごま油に、黒こしょうを煎りごまに代えると、中華風に。



なす

なすとかぼちゃの中華風マリネ

1人前あたり
182kcal

【材料(4人分)】
なす 4個
かぼちゃ 300g
白ねぎ(せん切り) 1本
A 生姜(せん切り) 40g
赤唐辛子 3本
酢水 各120cc
B ソース 大さじ3
砂糖・ごま油 各大さじ2
塩 小さじ1と1/3



作り方

- ボウルにBを入れてよく混ぜ、漬け込み用の器に移し、種を抜いて千切りにした赤唐辛子とAを入れておく。
- なすはヘタを取り除いて縦半分に切り10分程水につけてアグ抜きする。水気を拭き取って耐熱皿に並べてラップをして電子レンジ(500W)で5~6分加熱する。冷水をかけて水気を拭き取り縦半分に切って①に漬ける。
- かぼちゃは種とわたを除き厚さ4~5mmのくし形に切る。耐熱皿に並べラップをして電子レンジ(500W)で4~5分加熱し①に漬ける。
- 容器ごと冷蔵庫に入れ、冷やして食べる。

焼きなすといんげんのだしひたし

1人前あたり
59kcal

【材料(4人分)】
なす 8個
さやいんげん 80g
だし汁 500cc
酒・しょうゆ 各大さじ1
A みりん 小さじ1
砂糖・塩 各小さじ1/2
B 塩 小さじ1/4
C 水 30cc
生姜(すりおろし) 適量
青しそ(せん切り) 適量



作り方

- 鍋にAを入れ中火にかけて一煮立ちさせ冷ましておく。
- なすはガクを取り反対側からヘタの方までまん中に箸一本で穴を開けて焼く。しなりにして全体が焼けたら、さっと水につけて皮をむく。
- ①を密封容器に入れなすを漬け冷蔵庫で半日から一晩おいて味をしみ込ませる。
- さやいんげんは筋を取り除き半分に切ってBと共に鍋に入れ蒸し煮にする。水気をきって③の容器に入れ2時間ほど置く。
- ④のなすといんげんを器に盛ってだしをかけCを添える。

子どもひろば
(中展示場)では

特集
SPECIAL EDITION



大型遊具「ふあふあ」
もあるよ!



昨年好評!!

森林組合の木工教室、
ジャングルジム

子どもたちは中展
示場において!大学生と一緒に
にどんなことをして遊ぶか、お楽し
みに。乳幼児たちはくつろぎスペース
でリラックス。子どもステージ
ではゆるキャラで遊んだり
ビンゴで盛り上がりよう!

子どもひろばチーム
小田 典子さん



ミニステージ
もお楽しみに!

フロア(大展示場)では

ここを寄せ合い、助け合って、
これからも継続して震災復興を
応援していきます。



東日本大震災で県内に避難された
方の出展を予定しています。



医療生協の健康チェック



組合員とメーカーと一緒に、商品のよさをおススメします。



JAの試食販売

おかやまコープの ハッピーフードパークに行こう!

日 時 9月28日(土)
10:00~14:30

会 場 コンベックス岡山
大展示場・中展示場

組合員スタッフの
皆さんに
見どころを語って
いただきました。



C*コレ商品を集めた「C*コレ通り」。この通りを歩くと、C*コレのすべてがわかる! 聞いて、食べて、買って、ぜひあなたのコレ!! をみつけてね~。

フロアチーム
東 裕子さん

コープ商品のメーカー・産直の生産者など、120以上の取引先が参加予定。商品のことをいろいろ聞いて、試食して、お買い得商品の販売もありますよ。

保冷バックや
マイバックを
持って来てね!



来て見て
体感!
おいしさ
実感!
こだわり
共感!

HAPPY FOOD PARK 2013

ハッピーフードパークに行こう!



会場へGO!



ハッピーフードパークは、おかやまコープの
「産直」「地産地消」など商品活動の取り組みを紹介し、
生産者やメーカーのみなさんの交流を楽しめる場です。
ぜひ、家族揃ってお出かけください。

*写真は去年の様子です。

フロア、ステージ、子どもひろばを私たち組合員スタッフ
がチームを作り企画します。出展者、来場者、スタッフ、
みんながハッピーな1日となるようがんばります。
家族みんなで楽しんでください。

企画検討委員長 宮本 紀子さん



ステージ(大展示場)では

ワクワク・ドキドキ
満載の「見て楽しい!」ス
テージにしたいと思っています。
音楽などのパフォーマンス
で会場を熱く盛り上げますよ!
大抽選会もお楽しみに♡

ステージチーム
森本 温美さん



11:45 午前の大抽選会

13:45 午後の大抽選会



小学生による金管バンドや
大学生のうらじゅも
予定しています。

ゆるキャラも登場!!



新庄村の
もちつきも。

午前・午後2回の
お楽しみ
大抽選会



おしゃれ!

Q とろけるスライスチーズは、なぜとろけるの?

A ナチュラルチーズの種類や熟度、乳化の度合いを弱くすることで、組織の結合がゆるくなり、熱を加えると溶けて糸を引きます。

Q とろけるスライスチーズも加熱せずに食べられますか?

A 食べられますが、ざらざらしていて舌触りが悪いです。

Q 冷凍できますか?

A 解凍したときにチーズの組織が壊れてボロボロになるので、おすすめしません。

Q 外袋をあけて保存してもパサパサしませんか?

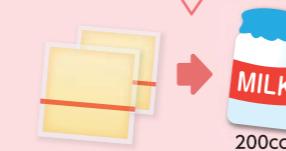
A おいしさを保つために個包装フィルムの両端をしっかりと接着しているので、乾燥しにくくなっています。

フィルムの文字を見えやすく改善しました!



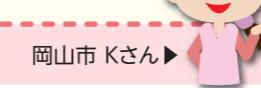
チーズのカルシウム

スライスチーズ2枚で、牛乳1本分のカルシウムが摂取できます!



小魚などに含まれているカルシウムに比べて体内に吸収されやすいのが特長です。

牛乳は、おなかがゆくなるので苦手ですが、チーズなら大丈夫!骨密度が気になるので、カルシウム補給のためにしっかり食べています。



岡山市 Kさん▶

スライスチーズを使って

チーズと水菜のお袋焼き

①しめじは小房に分け、電子レンジ(500W)で1分加熱し、しょうゆをふりかける。水菜は3cm、人参は千切り、かまぼこは裂いてチーズは短冊に切る。

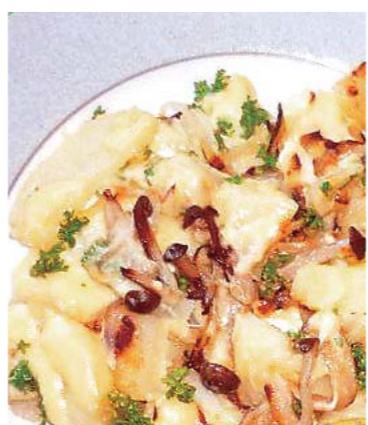


②すしあげの一辺に切り込みを入れ、①の1/6量を詰め、楊枝で止める。

③フライパンに②を並べてフタをして、両面を焼く。

ジャガイモのチーズ焼き

①フライパンにオリーブオイルを熱し、刻んだニンニクとベーコンを炒める。



②スライスした玉ねぎとゆでたジャガイモ、きのこ類を加えて、軽く塩コショウし、フタをして1~2分加熱する。

③②の上にとろけるスライスチーズをのせて、フタをして1分加熱。チーズが溶けたらでき上がり。

チーズとごぼうサラダのサンド

ロールパンに切れ目を入れて、バターをぬり、スライスチーズとレタスとごぼうサラダをはさむ。



手巻き寿司や餃子、春巻きの具に。



型で抜いてサラダのトッピングに。

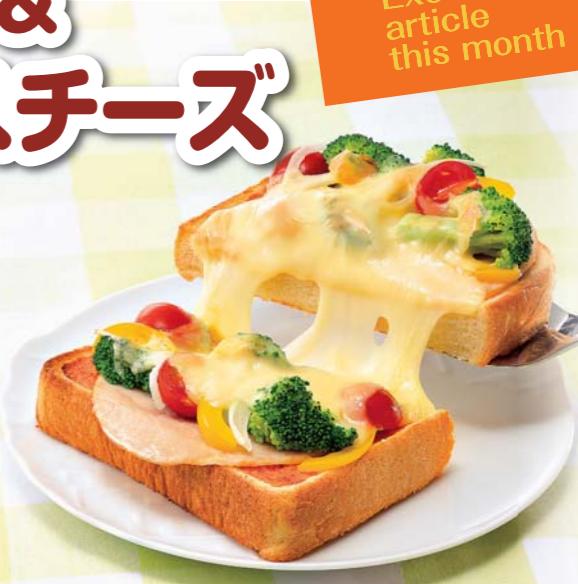


co-op C*コレ商品

スライスチーズ & とろけるスライスチーズ



スライスチーズ
144g(8枚)
9月3回
宅配予定価格 198円



とろけるスライスチーズ
144g(8枚)
9月3回
宅配予定価格 198円

今月の
逸品
Excellent article this month

熟成したチーズを使っています

ナチュラルチーズは、世界中でたくさんの種類が作られています。どのナチュラルチーズをどれくらい組み合わせるかで、様々な味のチーズができ上がります。このチーズは、時間をかけて熟成したナチュラルチーズを使っているので、美味しいのです。品質の良さが自慢のプロセスチーズです。

チーズは、タンパク質やカルシウムなどの栄養素がバランスよく含まれています。欠けている食物繊維とビタミンCをサラダと一緒に食べて補うことでも、さらに栄養がアップします。

チーズは、生乳に乳酸菌を加え発酵させて作ります

菌が生きている状態のものをナチュラルチーズといい、時間をかけて熟成すると、コクと旨味が増します。

ナチュラルチーズを組み合わせて、乳化剤を加え、加熱溶解して、菌の活性を失わせて成型したものをプロセスチーズと呼びます。乳化しているため、味が均一で、保存性に優れたものになります。

栄養豊富です

他メーカーのものと食べ比べました。

見た目は同じですが、味や香りは

それぞれ違っていました。

一番好きな味は、やっぱりコープでした!



ライターY▲

この商品は、宅配のC*コレ。

C*コレ商品

COOPならではのコレクション商品

日本人一人あたりの、チーズの年間消費量は、約2.4kgと増えていますが、ヨーロッパでは、なんと20kgも食べられています。クッキングシートを敷いて、スライスチーズを電子レンジでチンすると(600Wで1分30秒)チーズせんべいができ上がります。お試しください。

株式会社 明治
坂本 安隆さん

クセがなくておいしいと人気の、コープのスライスチーズ&とろけるスライスチーズ。長年愛されているロングセラー商品です。はさんだり巻いたり、トーストしたり、しっかり活躍しています!

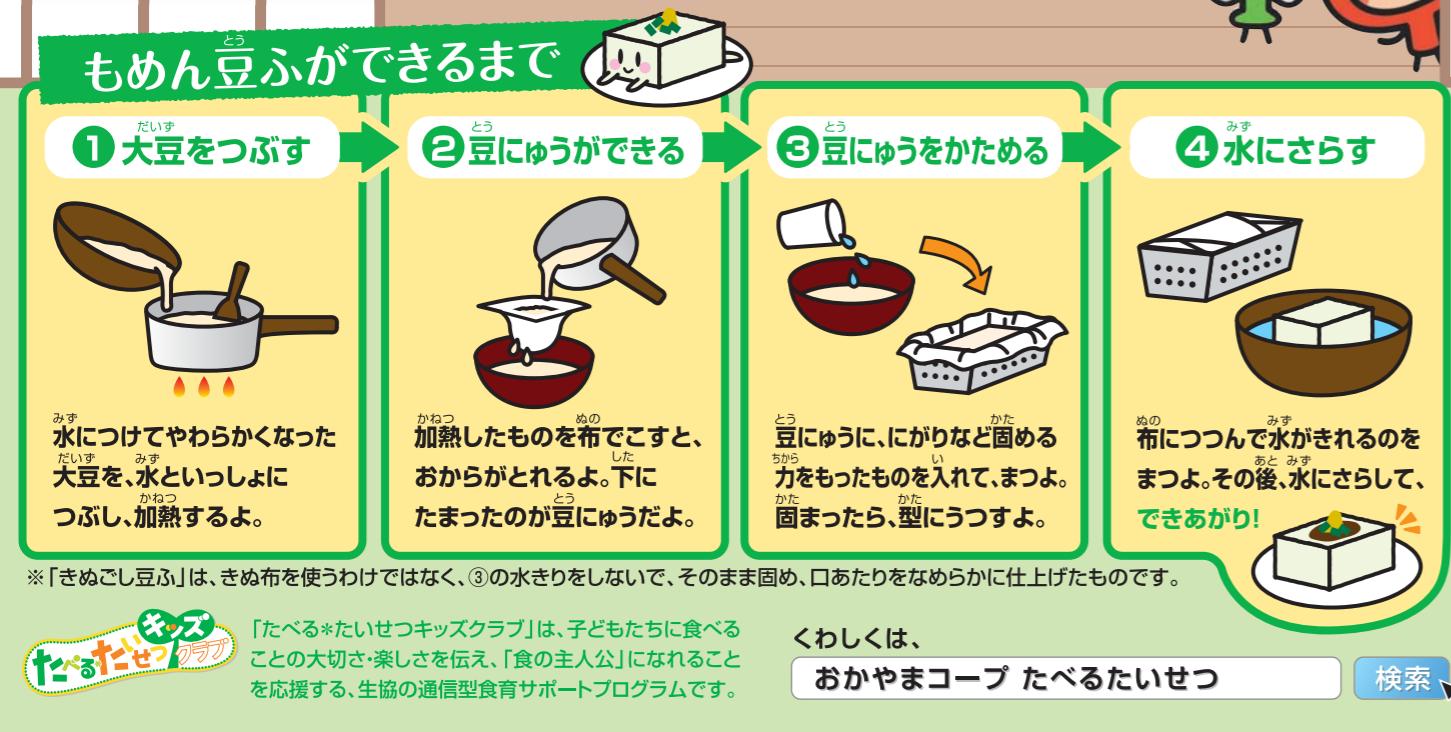


やってみよう!③

こんかい 今回は、くっくがおとうふができるまでを紹介するよ!
なつ 夏はひややっこ、冬は湯豆腐。そのほかみそ汁やサラダ、
もの いため物など、毎日大活やくの豆ふは、大豆からでき
いるよ。どんなふうに変わっていくのか、見てみよう。
くっく



もめん豆ふができるまで



検索



消費生活センターより

岡山県消費生活センター(086-226-0999) 51

テーマ 子どものオンラインゲーム利用で高額請求

親の知らない間に子どもがオンラインゲームを利用し、クレジット会社から高額な代金を請求されたという相談が多く寄せられています。

オンラインゲームは、パソコンや携帯電話、スマートフォン、ゲーム機などさまざまな機器で気軽に利用できます。しかし、トラブルが顕在化しにくく、解決が難しいケースも増えています。

未成年者が法定代理人である親の同意を得ないで行った契約は、お小遣いの金額を超える場合、取り消すことができる考え方です。しかし、オンラインゲームのトラブルでは、親は一回だけのつもりで子どもにクレジットの番号を教えていたが、その後も繰り返し利用できる仕組みになっていたケースや、子どもがインターネットのゲーム通貨購入の際の年齢確認画面に成年と偽って利用していたケースなど、取り消しが難しい場合もあります。



このため、子どもにオンラインゲームを利用する場合、大人はゲームの内容や課金の仕組み、利用する機器の機能を確認しておく必要があります。また、クレジットカードや、カード番号を登録しているIDの管理には十分に注意しましょう。何よりもゲーム利用のルールなどについて、日ごろから子どもとよく話し合っておくことが大切です。

トラブルが生じた場合は、早めに居住地の消費生活相談窓口に相談してください。

缶のプルトップ

『大豆ドライパック』缶のフタがなかなか持ち上がりません。楽に開けるには?

おこたえ
します!

しっかり密封しているので、缶のフタが固く感じられる場合があるようです。開け方のポイントをイラストにして、わかりやすく缶に表示しています。

(2013年3月より)



※他のドライパック缶にも開け方のイラストを載せています。
(品質管理室)



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。



豆腐の違い

木綿豆腐、絹豆腐、充填豆腐、どう違うの?

おこたえ
します!

それぞれ製造方法が異なります。結果、食味や保存期間にも違いがでます。

木綿豆腐

豆乳ににがりを入れ、ある程度固まつたものを木綿を敷いた箱に入れ、重しをして作ります。

水分を抜いているので、しっかりとした豆腐に仕上がります。

絹豆腐

豆乳ににがりを入れ、そのまま固めて作ります。

水分を切らずに固めるので、きめ細やかな滑らかな豆腐に仕上がります。

充填豆腐

一度冷ました豆乳に凝固剤を入れ、パックなどの容器に入れ直ぐに密封し、容器ごと加熱して固めます。

容器に密封されてから加熱殺菌するので、他の豆腐より保存性が高くなります。

(品質管理室)

お米について

おこたえ
します!

お米の大敵は湿気です! 米袋が蒸れて袋の内側に水滴がついてしまうとカビがはえる原因になります。そのため、米の袋には湿気を逃がす空気穴が作られています。

お米の蒸れを防ぐためには役立つ空気穴ですが、米袋に水がかかったり、濡れた床に置いたりすると空気穴を通して水が入ってしまうことがあります。また、強い臭いのある場所に置くと臭いがお米に移って美味しくなくなってしまうこともありますので注意しましょう!



新米のとき方

最初のにごった水は、新米が吸ってしまう前に手早く捨てることが大切。1回目は、さっと洗ってすぐに水を捨てると、ぬかの臭みが新米に浸透せず、美味しい炊けます。その後、新米が割れてしまわないように、水が濁らなくなるまで研ぎましょう。

1回目は
すぐ流す!



新米の炊き方

新米は、水分を吸収しやすく柔らかくなりやすいため、いつもよりもお水を少なめにして炊くのがポイント。新米を炊くときには、炊飯器の内釜などに書いてある目盛りより少なめに水を張りましょう。

いつもより
少なめ!!



(品質管理室)



おかやま
春夏秋冬 87

名園で 名月観賞 **岡山後楽園**



旧暦8月の十五夜、今年
は9月19日が中秋の名月
です。後楽園でも芝生を
開放して名月観賞会が
開かれ、名園での月見を
楽しむことができます。

琴や尺八の音を聞きな
がら野点の茶を一服し、操
山から上りくる月や、沢
の池に映る月をめでれば、
風雅な気分は最高です。

当日限定オリジナルの
「お月見弁当」で月見酒
を楽しむ人もいて9時半
の閉園まで賑わいます。

「お月見弁当」
当日限定!
かに楽しめる後楽園です。



秋の誘い庭園
●開催日／10月7日～14日
●開催時間／17:00～20:30
(入園は20:00まで)

園内ガイドさんの説明で後楽園の魅力を再発見。



来訪者の持ち時間や興味に
応じて、楽しい思い出になる
ガイドに努めています。
ボランティアガイド 水口 照子さん

(詳しくは後楽園まで)



岡山後楽園

TEL: 086-272-1148

アクセス
・JR岡山駅から徒歩25分
・JR岡山駅から市内電車東山行きで4分
「城下」下車徒歩10分
・JR岡山駅からタクシーで
約10分(約1.8km)



岡山市
Okayama City

**2013
コープで
ワクワク**

おしゃべり パーティー 開きませんか?

宅配で今週(9月2日～)申込用紙を配布しています

“人と人とのつながりを大切にしたい”
楽しいおしゃべりの場をコープが応援します!!

職場の
同僚と

ママ友と
気の合う
仲間と

組合員
じゃない人も
ご近所さんと

お店だけ
利用の人も
もちろん

いろんな場所で、いろんな仲間とつながって
**3人以上集まれば、商品セットを
「無料」でお渡しいたします。**

A ほっこり和ランチセット

B つながろう! 東日本応援セット

C ほっとひと息おやつセット

D お疲れ!みんなde乾杯セット

※4種類の商品セットから選べます。詳しくは申込用紙をご覧ください。

店舗ではサービスカウンターで受け渡します

**おしゃべり
パーティー
開催**

商品受け取り

申し込み受付

店舗 11月3日(日)まで	宅配 9月16日(月) ～10月6日(日)	店舗 9月9日(月) ～9月29日(日)	宅配 9月9日(月) ～9月27日(金)
店舗 9月16日(月) ～10月6日(日)	宅配 9月16日(月) ～10月4日(金)	店舗 9月9日(月) ～9月29日(日)	宅配 9月9日(月) ～9月27日(金)
（配送担当者または 店舗サービスカウンター）			

ホームページでも
ご案内しています

お問い合わせ 0120-662-538 (月～金曜 8:30～21:00 土曜 8:30～18:00)

7月の生協の動き

(7月末日現在)

組合員数	325,148人
出資金総額	104億8,607万円
一人当たりの出資金	32,250円
供給高 (全体)	32億2,803万円
(宅配)	24億242万円
(店舗)	8億2,561万円
経常剰余金(全体)	6,414万円
累計経常剰余金(全体)	712万円

※累計…4月からの累計

1 「岡山県産ひめのもち」のおかやま育ち化や 「コープ産直こめたまご」の価格改定

岡山県産NO.1ブランドのもち米「ヒメノモチ」を2013年度より
「岡山県産ひめのもち」(仮称)(おかやま育ち)として開発・展開し、
地産地消をすすめます。また、穀物相場が高騰しているため、
生産者の経営を守る視点から、10月より「コープ産直こめたまご」
の価格を改定します。(右上をご覧ください)

2 農業生産法人が設立

農業生産法人(株式会社コープファームおかやま)と就労継続支援
法人(株式会社ハートコープおかやま)が7月に設立されました。
順調に農業分野参入への準備がすんでいます。

コープ福富は8月1日(木)オープンしました。

コープ築港の閉店後、大変ご不便をお掛けいたしましたが、新店コープ
福富もご愛顧をお願いいたします。

**2013.7
だより
理事会**
【報告されたことや
話し合われたこと】

こまつなぎ
駒繁

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しを伺います。
お気軽にお電話でお申し込み下さい。

要予約 申込〆切日 相談日の1週間前 相談の時間 1名あたり50分

お申込み先(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。※※「保障の見直し個人相談会」は「きょうさい通信」でもご案内しています。

会場	9月	10月
オルガ	19日(木)	17日(木)
コープ大野辻	14日(土)・26日(木)	12日(土)・24日(木)
コープ西大寺	7日(土)・30日(月)	5日(土)・21日(月)
コープ北赤	21日(土)・24日(火)	22日(火)
コープ東川原	20日(金)	18日(金)
コープ大福	20日(金)・28日(土)	18日(金)・19日(土)
コープ総社東	7日(土)・19日(木)	5日(土)・17日(木)

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。

会場	9月	10月
コープ倉敷北	14日(土)・18日(水)	12日(土)・16日(水)
コープ鶴方	12日(木)・21日(土)	10日(木)・19日(土)
コープ林田	14日(土)・20日(金)	12日(土)・18日(金)
コープ山陽	7日(土)・10日(火)	5日(土)・8日(火)
真庭センター	20日(金)	18日(金)
井原センター	24日(火)	22日(火)
新見センター	10日(火)	8日(火)

9

おかやまコープ

検索

<http://okayama.coop/>

