

# くらしとなかま

くらし豊かに  
なかまとともに

2013 No.468

11

無料  
ご自由にお持ちください

KURASHI TO  
NAKAMA

## 2 特集 農場から食卓へ安全・安心リレー ～国産牛肉を巡る「消費者団体等産地開拓事業」レポート～

## 4 今月の逸品 たこ焼き屋さんの味を家でも簡単に たこ焼き

## 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 ハッピーフードパーク2013 ／理事会だより

## 9 おかやま春夏秋冬「総社市 豪渓」

## 10 みんなの広場

## 12 旬レシピ



### 鮭と野菜のチーズ蒸し

材料(4人分)		1人前あたり:250kcal	
秋鮭(解凍する)	8切	キャベツ(ざく切り)	200g
塩・こしょう	各少々	えのき(根元を切る)	100g
バター	20g	白ワイン	大さじ4
コーン	100g	塩・こしょう	各少々
coopとろけるスライスチーズ(手でちぎる)	4枚	パセリ(みじん切り)	適宜

#### 作り方

- 1 鮭は塩・こしょうを振って下味をつける。
- 2 フライパンにバターを弱火で熱し、1を並べて入れて中火で両面に焼き色をつける。
- 3 ④を加えて蓋をし、キャベツがしんなりするまで蒸し焼きにする。コーンを加えてチーズをのせてとけたら火を止め、器に盛ってパセリを散らす。

くらしとなかま

2013年 11月号 第468号 発行日/2013年11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 岡山市北区奉還町一丁目七十七 TEL086-256-2511(代)



## ちんげんさい 青梗菜

アブラナ科の中国野菜。日本には1970年代に入ってきたと言われている。アクがなく、煮くずれが少ないので用途の広い緑黄色野菜。β-カロテン、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄、食物繊維が豊富。葉がびんとして軸に艶があるものが新鮮。葉が乾かないように包むか袋に入れて冷蔵庫で保存。

### 青梗菜の酢みそあえ

【材料(4人分)】	
青梗菜	200g
れんこん	70g
ゆでだこ(刺身用)	100g
白みそ	70g
砂糖	大さじ4
酢	大さじ2



1人前あたり  
116kcal

#### 作り方

- ① 青梗菜は根元を切って1枚ずつ外し葉先と株に切り分ける。
- ② れんこんは皮をむき縦に2～4つに割り薄切りにする。
- ③ 湯を沸かし①をサッとゆでて取り出し、②を入れて歯ごたえを残して茹でて冷水に取る。
- ④ たこはそぎ切りにする。⑤を混ぜ合わせておく。
- ⑤ ③の水気をきり、食べる直前にたこと共に④をあえる。  
\*好みにて練りからし(適量)を混ぜてもいい。

### 青梗菜のソテー温泉卵のせ

【材料(4人分)】	
青梗菜	6株(500g)
ベーコン	8枚
にんにく	2かけ
赤唐辛子	1本
オリーブオイル	大さじ2
塩	少々
温泉卵	4個
水	60cc



1人前あたり  
299kcal

#### 作り方

- ① 青梗菜は根元を切って1枚ずつ外し大きいものは縦半分に切る。にんにくは薄切りにする。赤唐辛子はヘタと種を取り3～4つにちぎる。
- ② フライパンにオリーブオイルとにんにくを入れ弱火にかけて炒める。こんがりしたら油を切りペーパータオルに取り出す。次に赤唐辛子と青梗菜を入れ塩少々をふって中火で炒める。全体に油がまわったら水を加え水分がなくなるまで炒め4つの皿に等分に取り出す。
- ③ ②の油をさっと拭きベーコンを入れて弱火にかけ余分な油をふき取りながらカリッとするまで炒める。②の上に温泉卵、ベーコン、にんにくを添える。
- ④ 卵黄をくずし全体にからめながらいただく。

アフガニスタン北部原産。日本へは江戸時代初期にアジア型が、後期にヨーロッパ型が渡来。豊富なカロテンは皮の下に多いため皮は薄くむく。1年中出回るが秋から冬にかけてのものは特におすすめ。色が鮮やかで表面がなめらかな、茎の切り口の小さいものが多い。湿気に弱いので、水気をふき取って冷蔵庫に保存。

## にんじん



### 人参と牛肉のピリ辛煮

【材料(4人分)】	
人参	大2本(300g)
にんにく(みじん切り)	1かけ
生姜(みじん切り)	1かけ
牛肉	100g
水	大さじ2
醤油	大さじ1
味噌	大さじ1
酒	大さじ1
豆板醤	小さじ2
砂糖	小さじ1
ごま油	大さじ2



1人前あたり  
168kcal

#### 作り方

- ① 人参は縦に4等分してから大きめの乱切りにする。
- ② ごま油半量で④を弱火で炒め香りが出たら牛肉を加え、さっと炒めて取り出す。
- ③ ②に残りのごま油を加え人参を炒める。水を加え蓋をして1～2分蒸し焼きにする。牛肉を戻し入れ⑤を加えてからませ味を調える。

### 人参とおからのソフトクッキー

【材料(4人分)】	
人参	1本(150g)
生姜	5g
おから	100g
砂糖	大さじ2
小麦粉	大さじ4
サラダ油	適量
いりごま(白)	大さじ1



1人前あたり  
124kcal

#### 作り方

- ① 人参と生姜をすりおろす。
- ② ボウルに①と④を入れよく混ぜ合わせる。
- ③ ②を半分に分け片方へごまを混ぜる。各々8等分して丸め、1.5cm厚さに平らにして薄く油を敷いたフライパンで両面を焼く。  
\*オーブントースターで焼いてもいい。



# 農場から食卓へ 安全・安心 リレー

## ～国産牛肉を巡る 「消費者団体等産地開拓事業」 レポート～

8月21日～23日の3日間、中国地方の5生協の代表が、「平成25年度 消費者団体等産地開拓事業」〈(独)農畜産業振興機構〉の一環として、熊本県と愛媛県、広島県を訪問しました。産地からメーカー、食卓へと続く牛トレーサビリティの流れを確認するとともに、国産食肉の現状と課題を学び、私たち消費者が何をすべきか討議した成果を紹介します。

### 国産牛肉の現状 廃業が目立つ、牛の生産者

3年前と比べ、食肉用の国産牛が12%も減少していることをご存じですか。今、牛の生産者は大変厳しい状況にあります。2010年の口蹄疫、2011年の東日本大震災、さらに放射性セシウムの問題で消費量が落ち込んでしまいました。「餌が円安で値上がりしても、消費者は牛肉を高く買ってくれない。儲からないから後継者もいない」と廃業する生産者も増えているのです。

### 安全を守るには「コスト」が必要

2001年に国内でBSE\*1に感染した牛が確認されて以来、BSE検査\*\*とトレーサビリティを徹底し、安全性を守ってきました。ただ、そのために膨大なコストがかかるのも事実です。消費者が安全・安心を求める一方で、低価格志向で安い輸入牛肉を購入すると、生産者が立ち行かなくなり、日本の牛肉の自給率は約42%、飼料も含めれば11%です。海外からの輸入が途絶えたら、国内の牛肉は一気に不足します。国産食肉を食べ、生産者を支えることは、食料確保のためにも重要なことです。

### 肥育

## 1頭、1頭、「目配り」「気配り」

(全国開拓農業協同組合連合会 九州畜産センター/熊本県球磨郡)



一列に並んで全頭餌が食べられるよう、1つの枠で9頭を肥育

### 生後21カ月まで愛情込めて

「九州畜産センター」の第一農場では、ホルスタイン種(去勢)を約500頭肥育しています。入場する人や車は消毒を徹底し、感染予防に努めています。酪農が盛んな北海道から、毎月約30頭の生後7～8ヶ月の子牛(270kg程度)が導入され、生後21ヶ月、約800kgになるまで愛情込めて育てています。生後20ヶ月ぐらいの牛は、毎日、配合飼料を約11kg、草を2kgも食べるそうです。

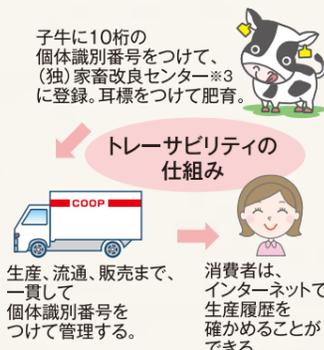


農場内で詳しく説明をしてもらいました

### 牛トレーサビリティ法を支える仕組み

#### 個体識別番号を追跡!

トレーサビリティとは、「商品の履歴情報をさかのぼって追跡できる」ということ。牛には1頭ずつ個体識別番号がつけられ、インターネットで出生日や肥育施設、流通経路が分かるため、問題が発生した時には迅速に追及できます。



#### 耳標は取り外し禁止

耳に取り付けた耳標は、ずっと取り付けたままで外しません。耳標がない牛は、販売も譲渡も、出荷もできない決まりになっています。

### 意見交換会

## 「伝える内容」「伝え方」が課題！ 情報伝達と交流に熱意を込めて

3日間の研修を振り返り、牛肉を中心とした国産肉の消費拡大に向けて、生産者さんへ交えて意見を出しました。

「多くの人の手を経て、国産牛肉は私たちの手に届いていることを実感。産地や加工者の現状や、安全・安心おいしさにこだわる熱い気持ちをもっと伝えたい」といった意見が上りました。

生産者さんからは「国産食肉を守るためにも、継続して畜産や加工ができるように、買い支えていただけたらいいな」という声も聞きました。

「伝える中身」と「伝える方法」を検討し、組合員活動や広報活動などで、消費者と生産者の相互コミュニケーションを促進させ、国産食肉を買いたくなるような状況を作ろうと、締めくくりました。



3班に分かれて、熱心に話し合いをしました

### 加工

## 「便利さ」「手頃」も重視

(ニッシン・グルメビーフ株式会社愛媛工場/愛媛県松山市)



スライス肉をパック詰め。脂の量を均等にすることが配慮



肉じゃがなど、普段食べたい料理に使いやすい商品を製造。

### ミンチや味付きの商品に

品質の良い部分肉を仕入れ、用途に合わせた商品に加工しています。「こだわりの国産牛豚合挽きミンチ」は、使いたい量だけ使えるバラ凍結で、ハンバーグ向けの配合が好評。肉をやるわらくする加工や味付けをした商品は、価格の手頃さと簡単調理が人気です。個体識別番号の管理に加え、放射性セシウム検査なども独自に実施。安全な国産牛肉を、使いやすい仕様、買いやすい価格にしています。

### CS ネット尾道冷凍セットセンターも視察



個体識別番号を商品ごとにスキャン

中国地方の5生協の冷凍食品のセット(班ごと、個人ごとに商品を仕分ける)を行っているのが「CS ネット尾道冷凍セットセンター」。国産牛肉に関しては、個体識別番号やロット番号の記載のあるなしを確認し、リストとの照合を行っています。

### 参加者の声

#### 私達は命を頂いている

個体識別番号管理の大変さや仕組みが世界に類を見ない安全の証であること、生産者の現状を知る貴重な機会となりました。消費者が生産者を応援する事は、まわりまわって自分を守ることにつながる。消費者と生産者・加工業者を結ぶ「生協」として何が出来るのか考えなくてはならないと強く感じました。



玉島センター 鎌田センター長

\*4 HACCP/食品製造過程で安全性や衛生面に関わる問題が発生しそうな工程を重点的にチェックする管理方式。

\*1 BSE(牛海綿状脳症)/牛の病気の一つで、牛の脳がスポンジ状になる中枢神経系の病気です。 \*2 BSE検査/2013年7月より、BSE検査は生後48カ月以上の肉用牛に対して義務付けられています。 \*3 (独)家畜改良センター/牛トレーサビリティ法の事務を行い、個体識別情報のデータベース化を実施しています。

今月の逸品  
Excellent article this month  
Ippin!



ソース・削り節・青のりは添付していません。



たこ焼き 50個(1kg)  
11月4回 宅配予定価格 特売 498円

この商品は、宅配も店舗もC\*コレ。  
COOPならではのコレクション商品

# たこ焼き屋さんの味を家でも簡単に

おいしくて手軽に食べられるコープたこ焼き。冷凍食品の中でも常に人気のロングセラー商品です。たこ焼きを製造している株式会社ピーコックの石月さんにお話を伺いました。

**ぷりぷりのたこの旨味がしっかり**  
**つりがね型がおいしさの秘密**

たこ焼きのメインのたこは、カットした部分からおいしさが逃げないように小ぶりの岩だこを蒸して使用。その蒸し加減は、電子レンジで加熱した時にたこの旨味(たこ汁)が出ておいしさが増すよう絶妙に調節しています。

たこは、ベトナムで一匹丸ごとで直接買い付け、(株)ピーコックが指示をして現地工場で洗浄してぬめりを取り、蒸してカット、冷凍で日本へ入ってきます。一粒一粒のたこを何人も作業員が目視、触手検査を行うなど徹底して品質管理をしています。また日本に運ばれた後も再度選別して厳重にチェックしています。



外側はカリッと中はとろ〜りとした食感が自慢のコープたこ焼き。その生地の秘密は、柔らかくなりすぎないよう中力粉を使っているからです。また、製造工程でも、生地を動かすと小麦粉の粘りが出てかたくなるので、転がさずすむつりがね型の焼成機でじっくり焼いています。とろみと水分のバランスがとれているので、電子レンジ調理にぴったりなたこ焼きが出来上がります。

1時間に約6万個焼けます!



わたしたちが、つくっています!



▲ たこ焼きをひっくり返しています。付近の温度は50℃を超えることも。

一人でもたくさんの方に食べていただけるよう、これからも安心安全なたこ焼きを作っていきます。

株式会社ピーコック  
いづき たく  
石月 拓さん

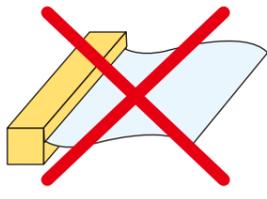


かつおだしと野菜の風味でそのまま食べてもおいしい!  
たこそのものの旨味に加え、生地にはかつお節粉とかつおエキスの2種類のだしをしつかり効かせています。揚げ玉や、キャベツ、しょうが、青ネギ、白ネギなどの野菜が風味と彩りをプラス。ソースなしでもおいしく食べられます。

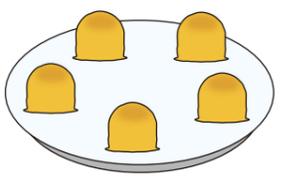
食べたい時に食べたい量だけすぐに食べられる

## 電子レンジの上手な使い方

袋から出した凍ったままのたこ焼きを皿にのせ、ラップをかけずに加熱します。



お皿の中心に置かないのがポイント!



目安の調理時間でも冷たい場合は、10秒づつ再加熱してください。



## たこ焼きグラタン



【材料(2人分)】  
コープたこ焼き 8個    バター 適量  
ホワイトソース 400g    パセリ 適量  
コープスライスチーズ 1枚

- 作り方
- 1 コープたこ焼きをレンジで調理。
  - 2 耐熱皿にバターを塗り、①を並べる。
  - 3 温めたホワイトソースを②に注ぐ。
  - 4 スライスチーズをのせ、オーブンで焼く。
  - 5 焼き色がついたらパセリを振りかけて、できあがり。

自分の好きな味で食べられる

めんつゆやおろしポン酢で

チーズをかけて

えびせんべいにはさんで

ソース、マヨネーズ、ケチャップなどお好みで!

COOPたまごスープに入れて

ソースが付いていないからレンジして楽しみ方がいろいろ。

## こちらどうぞ



マヨネーズ風味のたこ焼き(24個)  
宅配で企画しています



たこ焼き(8個)  
店舗にあります



たこ焼き(25個)  
店舗にあります

## 組合員の声

とろっとしていて、口の中にふわっと広がる感じがいい!

生地に味があるから、ソースをつけなくてもおいしいです。

こんがり焼き目がついていて食欲をそそられます。たこも大きくて存在感がありますね。

こんかい 今回**はっくん**がクイズを出すよ!

バナナクイズだよ!わかるかな。

バナナは木にできる?

それとも、草にできる?

はっくん



バナナは大きな木のように見えますが、実は2~10mの草。みきのように見える部分は葉っぱが重なり合った、にせものくき(偽茎)です。本当のくきは、地面の下から偽茎の中を通ってのび、偽茎をつきやぶって外に出ます。この先に「ほう」ができ、バナナになります。

くわしくは、

おかやまコープ たべるたいせつ

検索

バナナは日本で1位、2位をきそう人気のくだもの。食べやすいうえに、エネルギーが長続きするので、スポーツの時や、手軽な朝ごはんとしても強い味方になってくれるよ。



「たべる\*たいせつキッズクラブ」は、子どもたちに食べることの大切さ・楽しさを伝え、「食の主人公」になれることを応援する、生協の通信型食育サポートプログラムです。



# 消費生活センターより

岡山県消費生活センター(086-226-0999) 52

## テーマ 宅配便で現金を送らないで

ある業者が提供する商品や権利を、別の業者が勧誘して契約させようとする「買え買え詐欺(劇場型勧誘)」の相談で、最近、金融機関の窓口や振り込みではなく、宅配便を使って送金させる手口が目立っています。

この手口では、伝票の商品の欄に「衣類」「化粧品」「雑誌」などと記載し、宅配便で送るよう指示するなど、他の商品と装わせて送金させるケースが見られます。宅配便で現金を送付するよう指示すること自体、通常ではありません。宅配便では、絶対にお金を送らないでください。

以前投資トラブルで被害に遭った人が、消費生活センター等公的機関を名乗る悪質業者から「過去の被害金を返金する」と言われ、宅配便で現金を送付した事例もあります。「被害を回復します」など

の話は、まずは疑ってください。消費生活センター等から相談者以外の方に連絡することはありません。

現金を送る場合、郵便法上は「書留」で送ることが義務づけられています。宅配便でお金を送った場合、万が一のことがあっても補償されません。しかも、銀行振り込みの場合は口座凍結の処理をすることができますが、宅配便で送ってしまうと証拠も残らず、お金を取り戻すことが極めて困難になります。

不審な電話があった場合は、お金を払う前にまずは居住地の消費生活相談窓口にご相談ください。



## 干しいも

他のものと違って硬いものがありましたか、食べられますか?



原料のさつまいもの天日干しの期間が長めだった場合や、「糖化」の進み具合や繊維の量によっても硬さに差ができますが、品質には問題ありません。

「糖化」とは、さつまいもでんぷん質が収穫後から少しずつ糖分に変わる現象で、糖化が進むことでやわらかくなります。収穫したてのさつまいもを加工すると、でんぷん質が多いため、硬めに仕上がる傾向がみられます。



(品質管理室)

## ノロウイルス

ノロウイルスで気をつけることは?



冬場を中心にノロウイルスを原因とするおう吐、下痢、腹痛、発熱などの健康被害が増えます。感染予防のポイントを紹介します。

### Point! 家庭でできる予防のポイント

- 1 手洗いの徹底 帰宅時、食事前、トイレの後など、石けんでしっかり手を洗いましょう!
- 2 食品の加熱 中心部分までしっかり加熱しましょう!

※ノロウイルスは「アルコール」や「逆性石けん」などでは十分な消毒効果が期待できません。石けんでしっかりもみ洗いして、洗い流しましょう! ※手洗いの徹底は、他の感染症予防にも効果的です。

(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。



## 切干大根

保管していたら茶色くなってきました。食べられますか?



切干大根は糖質とアミノ酸を含むため、水分を吸ったり、高温で長期間保存するとメイラード反応※を起し、変色する場合があります。多少風味は変わりますが、召し上がられても問題はありません。夏場をまたがって長期間保存する場合は、冷蔵で保管することをおすすめします。

※アミノ酸と還元糖が反応して褐色物質メラノイジンを生み出す現象。みそやしょう油の色素もこの反応によるものです。(品質管理室)

### ふん便・おう吐物の処理は確実に...

ノロウイルスは感染力が強いため、ふん便やおう吐物は確実に処理し、家庭内で感染を広げないようにすることが重要です。消毒が不十分の場合、乾燥してノロウイルスが空気中に漂い、口から吸込み感染する場合があります。

#### 処理方法

- 1 マスクやゴム手袋を着用し、ウイルスが飛び散らないよう静かに拭取ります。
- 2 床は、消毒液※1を布に十分含ませて拭き、その後水拭きします。
- 3 作業後は必ず石けんを使って手を洗います。

#### ※1. 消毒液の作り方

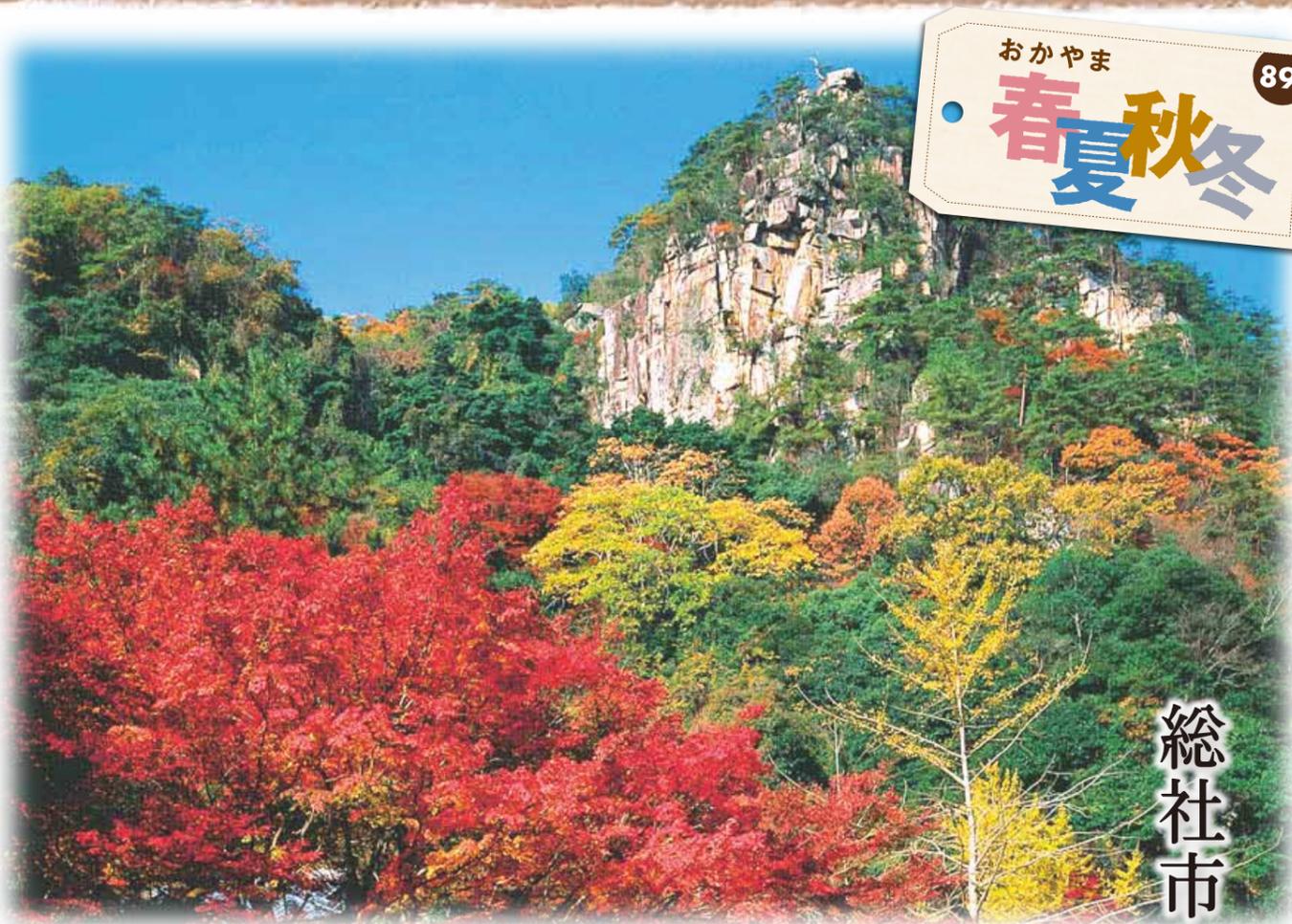
ノロウイルスの消毒は、0.1% 次亜塩素酸ナトリウム溶液を使用します。

500mlのペットボトルに、家庭用塩素漂白剤(コープキッチンブリーチ)をペットボトルのキャップ2杯(5ml×2)と水を500mlいれます。



ペットボトルのキャップ2杯(5ml×2)の塩素系漂白剤





おかやま  
**春夏秋冬**  
 89

総社市

**豪溪観光案内所**  
 紅葉情報・アクセスなど  
 豪溪の観光は、こちらへ  
 総社市榎谷2761番地  
 TEL/080-6345-9132  
 営業時間/9:00~16:00 営業期間/11月1日~30日



豪溪は、岩肌と清流にひととき美しく映える秋は格別です。榎谷川のせせらぎを聞きながら、ゆつくりと散策してみませんか？

紅葉が、岩肌と清流にひととき美しく映える秋は格別です。榎谷川のせせらぎを聞きながら、ゆつくりと散策してみませんか？

豪溪



写真提供:すべて岡山県



**宝福寺**  
 画聖・雪舟が修行に入り、涙でネズミの絵を描いたとされる伝説で有名なお寺。カエデなど約60種200本の美しい紅葉が楽しめます。夜にはライトアップされて(11月15日~17日)、さらに色鮮やかに幻想的に浮かび上がります。

お問い合わせ先 総社市商工観光課 TEL/0866-92-8277

Information  
 インフォメーション

おかやまコープの  
**ハッピーフードパーク 2013**

9月28日(土)、コンベックス岡山(岡山市北区)にてハッピーフードパーク2013が開催されました。約1万9千人が来場し、組合員や職員、120を超える生産者やメーカーと交流。ハッピーな一日となりました。

**ステージ**  
 ゆるキャラと一緒に、大抽選会が行なわれました  
 庄内小学校金管バンド  
 うらじや連「笑嘩」

**子どもひろば**  
 買い物を楽しみました!  
 組合員とメーカーが協力して商品をおすすめ  
 震災を機に岡山に移住して採られた方の出展ブース  
 C\*コレ商品ラリー

**フロア**  
 ピンゴゲームも大盛況  
 C\*コレ商品……「コープならではの商品」

**核兵器廃絶の署名、ひきつづきお願いします!**  
 ~都市を攻撃目標にするな(CANTキャント)プロジェクト~

子どもたちに  
 平和な未来を。

21,159筆 (10月7日現在)  
 2014年3月末まで受け付けます。  
 ご協力をお願いします!

平和市長会議を通じて国連へ届けられます。

署名用紙は、配達担当者、店舗サービスカウンター、ホームページまで。ホームページでは、ネット署名ができます。

**9月の生協の動き**  
 (9月末日現在)

組合員数	327,769人
出資金総額	105億4,615万円
一人当たりの出資金	32,176円
供給高(全体)	28億1,013万円
(宅配)	19億6,418万円
(店舗)	8億4,595万円
経常剰余金(全体)	△5,942万円
累計経常剰余金(全体)	△1億3,916万円

※数字の△…マイナスの意味  
 ※累計……4月からの累計

- ① 2013年度の総代504人を選出**  
 2013年度総代選挙が行なわれ、定数どおりの504人の立候補届があり、立候補者全員が無投票で当選しました。選出された総代のみなさんは、11月7日(木)~14日(木)に開催される「秋の総代懇談会」にご参加ください。
- ② 新しいポイント制度導入**  
 2014年7月から、新しいポイント制度が導入される予定です。宅配はわくわくカエル制度を終了し、店舗は現在のポイント制度を終了し、新たなポイント制度へ切り替えます。宅配と店舗の両ポイントをあわせて使えるなど、より使いやすい楽しい制度に生まれ変わります。詳しい内容は、今後「秋の総代懇談会」の場や、キャンペーンを実施し、広くお知らせしていきます。



**③ 農業参入に向けて、トマト栽培施設の起工式を実施**  
 9月20日(金)、トマト栽培施設と「(株)コープファームおかやま」事務所の新築工事起工式を行ないました。行政や関連団体、岡山東エリアの組合員さんなど約50名が参加しました。

**2013.9**  
 だ 理  
 よ 事  
 り 会  
 「報告されたことや話し合われたこと」



# 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!



9月号  
特集へのお便り

## ハッピーフード パーク

もうすぐハッピーフードパーク。去年行って、楽しく帰って、今年もまた行けると思うと感謝です。行ってワクワク、帰ってワクワク☆生産者さんの顔が間近に見れてふれあえるってとっても有意義な時間。友達誘って、エコバッグ持参して、張り切って行きます★

●ごらむのママ

今年も子ども3人連れて行きます。何が良いか?フードパークでは、その場で食品を手にし、時には味見をし、安心なお話を聞き、食品の美味しさや良さを自分で確認できます。お得な商品も盛りだくさんでコープファンにとっては見逃せない年に2回のハッピーイベントです。

●マイバッグ

9月号  
逸品へのお便り

## スライスチーズ

スライスチーズ二枚で牛乳一本分のカルシウムがとれるなんて、牛乳嫌いの私には嬉しい限り。毎朝パンにのせて食べようと思います。

●ぼんすけ

とろけるチーズを常備して、コクを出したい時、元氣をつけたい時に使用。例えば焼ししゃもや温野菜の上に、開きちくわの中に、ご飯に残りシチューをかけた上などにのせてレンジでチンします。使いやすくておいしくて栄養があるのでいろいろなものにのせて楽しめます。

●M-I

いつも我が家で大活躍。おやつにそのまま食べる以外に、パンに挟んだり、肉に挟んでフライにしたり、グラタンにしたり。ハンバーグは皿に盛りつけた後にのせると余熱でトロツトします。手軽で便利なので常備しています。

●みいちゃんママ

薄くスライスし蒸し焼きにしたナスとベーコンを交互に耐熱皿に並べ、とろけるスライスチーズをのせてとろけるまでオーブントースターで焼いたら絶品!! 味付けなしなのにおいしかった。チーズのおいしさです。

●たくくん



コープのスライスチーズは美味しい値段も手頃なのでよく購入します。レシビの「ジャガイモのチーズ焼き」最後にチーズをトッピングするだけで子どもも喜び、とても美味しかった。カルシウムもとれるいろいろな料理に使ってみたいです。

●コスモス



近くにコープ福富がオープンしたおかげでコープの商品をさらに身近に利用することができるようになりました。赤ちゃんがいるので有機野菜や果物の取り扱いがあるのも安心安全で魅力です。

●まっぴょん

産後から個配を利用。梅雨や猛暑など買い物がなかなか行けない時、玄関まで届けてもらえて本当に助かりました。離乳食が始まりバランスキューブが役立つています。冷蔵庫にある野菜とキューブで栄養満点の一品です。お友達のお母さんにも教えてあげました。

●うーたん母さん

コンビニ食が大好きな娘が来月2月ママに。今ではコープ商品を選んで食べています。「今までのことはなかったことにしたい!!」と大反省。これから一緒に勉強し、安全で安心な食卓にしたいと思っています。

●ももたろう

独り暮らしをしている息子がケガをしました。治療費など費用がとてかかりましたが、コープの共済に加入していたので本当に助かりました。いざという時の心強い味方ですね。

●倉敷市 中尾 久美

「イカとホタテのバター醤油味」が気に入っています。赤いパプリカ一個と一緒に炒め、最後に干切りにした大葉を入れると彩りよくおいしい。それと「豚玉好み焼き」。小さく小分けされているので利用しやすくおやつにもいいです。

●岡山市 長鋪 美智子

宅配は重い物を持って来てもらえるのでとても助かります。夕飯に困った時も生協で何かしら届くので安心。冷凍の和風しょうゆからあげが子どもたちに好評です。ぜひともジューシーです。

●むいこ



●肉まん

9月号表紙の「ホットケーキミックスで作る甘栗蒸しパン」がレンジで作れるとあったので、早速作りました。とても簡単に、柔らかくふわふわに仕上がりました。初めて作った蒸しパン大成功! 蒸し器がない人もレンジで蒸しパンが作れますよ。

●みかん

若鶏レバーうま煮がとても美味しい。これを食べたらもう他の所の物は食べられません。注文書に載るのが楽しみです。

●ふうこちゃん

先日長男が産まれたのを機に「コープデビュー」しました! 安全安心なものをいっぱい食べて大きく育ててほしいです。

●ともママ

秋は魚がおいしくなるのでとてもうれしい。さばを生姜でなくニンニク3〜4個つぶして、しょうゆ・みりん・酒・砂糖で煮つけると、まるやかでおいしい煮魚になります。

●サクママ



## なつかしい味

鰯を開いて干したとても塩辛い干し鰯を、水につけて塩出しし糸を引く位甘辛く煮付けます。おかずやおやつになり子どものころのごちそうでした。

●半世紀前

幼い頃庭にあったいちじくの味は忘れられません。生協で買ってひとりで食べています。孫は「何これ?」と不思議な物を見るような顔つき。孫の口には合わないようです。

●倉敷市 藤原 育子

給食や家でよく食べた「くじらの竜田揚げ」。その当時はすっごく美味しかったはずなのですが、大人になって食べてみたらあんまり美味しくなかったのがショックでした。

●匿名

1月号掲載予定の  
お便りをお待ちしています!

11月号  
特集 農場から食卓へ 安全・安心リレー  
逸品 たこ焼き屋さんの味を家でも簡単に たこ焼き  
テーマ 2014年、やりたいこと!



●佐井熊 弘子

小中学校時代の給食。福岡の地元の町は財政が豊かだったせいか給食がとても豪華でした。パレンティンやクリスマスにはケーキ、七夕には笹団子。当時は土曜も昼まで学校があったので、帰りの会でみかんジュース。どれもおいしく、給食が楽しみで学校に行っていました。

●匿名

## キーワードクイズ

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①国産牛肉の安全を守るには「〇〇〇」が必要です。
- ②コープたこ焼きは〇\*コレ商品です。
- ③〇〇〇〇型の焼成機がコープたこ焼きのおいしさの秘密です。

9月号キーワードクイズの答え ①28 ②地消 ③2

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  
160通  
でした。

## 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。

ハガキ

FAX

e-mail

〒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(9月) ご協力ありがとうございました

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 宅配チラシ	59.0万部 (84.7%)	書籍・ コピー用紙	宅配 飲料紙パック	25.7万枚 (81.5%)	コアノンロール
宅配 たまごパック	10.7万個 (74.5%)	たまごパック・ 緩衝剤	店舗 ペットボトル	13.6万本 (122.0%)	容器・ 再生繊維
宅配 シッパー内袋	49.0万枚 (39.0%)	内袋・ ゴミ袋	店舗 食品用トレー・透明容器	76.7万枚 (196.8%)	トレー・ 透明容器



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……295,399円  
持参率 73.2%(節約枚数39.8万枚)