

くらしとなかま

KURASHI TO
NAKAMA

くらし豊かに
なかまとともに

2014 No.472

3

無料
ご自由にお持ちください

2 特集 忘れない3.11

～気持ちを届ける*つながる*これからもいっしょに～

4 今月の逸品 子持ちししゃも

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 価格表示が変わります ／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「岡山市北区 たけの森公園」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

あさりと菜の花のイタリアン蒸し

材料(4人分)		1人前あたり:218kcal	
菜の花	1パック	キャベツ(ざく切り)	1/4個
オリーブ油	大さじ2	ミニトマト(2等分)	6個
にんにく(みじん切り)	1かけ	バター	大さじ2
活あさり(M)	250g	塩・粗びき黒こしょう	各適宜
白ワイン	1/4カップ		

作り方

- 1 菜の花は長さを半分に切り、茎の太い部分は更に厚さを半分に切る。
- 2 フライパンにオリーブ油を熱し、にんにくを中火でいためる。
- 3 2にあさり・白ワイン・1の茎の部分を加えて蓋をし、蒸し焼きにする。
- 4 あさりの口が開いたら残りの1・2を加えて蓋をし、サッと蒸す。
塩・黒こしょうで味を調える。

くらしとなかま

2014年 3月号 第472号 発行日/2014年3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

TEL 086-256-2511(代)

旬レシピ



サニーレタス

結球しない葉レタスのひとつで、葉先が赤紫色で葉質が柔らかいのが特徴。カロテン、ビタミンC・B群、カリウム、鉄分、食物繊維を含む。包丁を使わず手でちぎるほうが味がよい。葉先が色濃くみずみずしいもの、株の切り口が小さいものを選ぶ。乾燥しないように外葉で包みポリ袋に入れ冷蔵庫へ。傷みやすいので早めに使いきる。

サニーレタスの玉ねぎサラダ

1人前あたり
213kcal

【材料(4人分)】	
サニーレタス	200g
たまねぎ	1/2個
塩	小さじ1/2
こしょう	少々
酢	大さじ3
サラダ油	大さじ6
ハム	4枚



作り方

- ① ボウルにAを入れ、塩を溶かすようによく混ぜ、サラダ油を加えて混ぜる。
- ② たまねぎをすりおろしながら①に加えて、よく混ぜる。
- ③ ハムは5～7mm幅の細切りにする。
- ④ レタスは食べやすい大きさにちぎって器に盛り③を散らし②をかける。

レタス手巻ずし

1人前あたり
644kcal

【材料(4人分)】	
サニーレタス	400g
ご飯	960g
酢	大さじ4
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1
卵	3個
砂糖	小さじ2
塩	小さじ1/4
水	小さじ2
きゅうり	2本



作り方

- ① レタスは一枚ずつにして洗い、水気をよくきっておく。
- ② 温かいご飯に、よく混ぜたAを混ぜ寿司飯を作る。
- ③ Bをよく混ぜて厚焼きたまごを作り1cm角の拍子木切り、きゅうりとトマトも1cm角の棒状に切る。
- ④ 鍋に鶏ミンチを入れ酒を振って炒め、火が通ったらCを加えて炒りつけそばろを作る。
- ⑤ ①の上に②を広げ③④を好みで組み合わせて巻く。

古代ギリシャ・ローマ人も食した最古の野菜のひとつ。江戸時代にオランダより渡来。糖質、ビタミンC、傷ついた胃粘膜を修復するビタミンU、成長ホルモン分泌を促すトリプトファンなどを含む。手に持って見た目より重く巻がしっかりしていて、芯がやや小さく切り口が割れたりしていないものが良い。冷蔵庫の野菜室、冬場は冷暗所に保存。

キャベツ



ホイコーロー 回鍋肉

1人前あたり
288kcal

【材料(4人分)】	
キャベツ(一口大)	300g
ピーマン(一口大)	2個
人参(短冊切り)	40g
豚バラ肉(一口大)	200g
白ねぎ(斜め切り)	40g
ごま油	大さじ1
にんにく(みじん切り)	1かけ分
生姜(みじん切り)	1かけ分
塩・こしょう	各少々
赤唐辛子	少々



ハ丁みそ	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ2	オイスターソース	小さじ1
砂糖	大さじ1	豆板醤	小さじ1
すり黒ごま	大さじ1/2		

作り方

- ① Bを混ぜておく。
- ② 鍋でAを炒め、香りが出たら豚肉、ねぎの順に炒め、塩・こしょうをする。赤唐辛子を入れてさらに炒める。人参、ピーマン、キャベツの順に加えて炒め①を全体に混ぜ合わせる。

コールスロー

1人前あたり
198kcal

【材料(4人分)】	
キャベツ	300g
人参	30g
コーン	60g
酢	大さじ2
サラダ油	大さじ4
砂糖	小さじ2
塩・ブラックペッパー	各少々
レモン汁	大さじ2
マヨネーズ	大さじ2



作り方

- ① キャベツ、人参は千切りにして、コーンは湯通ししておく。
 - ② ボウルにAをよく混ぜ、①を入れて混ぜ合わせる。
- ※しばらく冷蔵庫で冷やし、なじませてよい。

忘れない 3.11

～気持ちを届ける*つながる*
これからもいっしょに～

被害にあわれたみなさまに、心よりお見舞い申し上げます。一日も早い復興と、東日本大震災から3年が経ちました。世間の関心や報道もだんだんと少なくなる中、被災地の復興はまだ今年度、おかやまコープが行なってきた支援の取り組みを紹介し、私たち

みなさまのご健康を心よりお祈り申し上げます。まだ程遠いのが現状です。にできることを考えてみたいと思います。



「福島の子どもの復興プロジェクト」に参加

組合員も AMDAを通して 大槌町の人たちと交流

AMDA大槌健康サポートセンターは、震災後、AMDA(アムダ)が岩手県大槌町につくった体と心の健康をサポートする、住民が集いふれあえる場所です。



ひざ掛け贈呈・組合員から寄せられたモチーフをつなげています。



手づくりの絵手紙を贈呈

おかやまコープの皆様にはいつも大槌を思っ
て頂き、本当にありがとうございます。皆様から
のお便りを頂くにつけ、遠く離れているとは思えない、
強い繋がりを感じています。在宅・仮設の違いなく
気軽に利用頂ける場として、皆様の声援を背に
町の方たちの心と体の健康をサポートしていきます。
今後ともよろしくお願いいたします。

AMDA大槌健康サポートセンター スタッフ一同

商品利用を通して

想いを届けよう!
東日本へ
1円支援
あなたの一つのお買い物が被災地を救います。

2011年から、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、支援に役立ててきました。ご協力ありがとうございます。

2012年度(下期)に寄せられた支援金を活用しました。

●いわて生協

「ふれあいサロンへ」

サロンは、仮設住宅にお住まいの方々の交流やふれあいの場です。



贈呈式におかやまコープからも参加。

ほっこりした気分を味わえる大切な時間、を、ありがとう。(サロン参加者)

お礼の色紙が届きました。

●サンマでおなじみのYK(ワイケイ)水産へ



女川の町は約7割の建物が崩壊し、今も至るところに大きな爪あとが残っています。

現在、従業員38名、月～土曜日まで工場は稼働しています。みなさんからの支援がとても励みになっています。今年もおいしいサンマをお届けしたいです!! (YK水産)

●食のみやぎ復興ネットワークへ

農業・漁業関係者や食品関連業者が、互いに励ましあいながら地域復興をめざしています。

みなさんの支援に添えて震災前以上のおいしい魚を届けていきたいです。(漁業生産者)

30年収穫し続けた畑が津波に飲み込まれてから3年、やっと震災前と変わらないレタスが出荷できるようになりました。(レタス生産者)

●「福島の子どもの保養プロジェクト」へ (7月30日～31日茨城県つくば市にて。)

おかやまコープから子どもたちのグループリーダーとして2名(組合員理事と職員)が参加し、一緒に過ごしました。



子どもたちはとっても元気! たくさん外遊びができて子どもたちもつくばで思いっきり外を駆け回りました。「1円支援」で集まった想いを福島の子どもの笑顔につなげることができました。

組合員理事
いちかわ 洋子
市川 洋子さん



2013年度分はこうに活用します。

おかやまコープの支援金総額
(4月1回～1月5回)

482万3,756円

- AMDA大槌健康サポートセンターの新築費用の援助
- 被災地へ組合員の代表が訪問
- 日本生協連が呼びかける「被災地生協のボランティア活動支援募金」へ贈呈
- 岡山で行なう「福島保養プロジェクト」への開催協力

「東日本大震災復興支援積立金」を4月1回から再開する予定です。引き続き、ご協力をお願いいたします。



職員も 被災地ボランティアに参加

今回、現地の方と話してみんなに共通していたのが、徐々に世間がこの震災の事に関心が薄れている事が悲しく、危機感もあるという事でした。忘れられてしまう事が一番怖いそうです。「ボランティアでなくても東北に遊びに来てくれる事が心から嬉しい」という地元の方の言葉は印象的でした。

真庭センター
もりかわ しんご
森川 真伍さん



花壇を作るお手伝いをしました。津波で流されてきたのか、ボルトが出てくることも。

岡山でつながって

- 9月、ハッピーフードパークでは、震災後、避難・移住しておられる方々に呼びかけ、パンやコーヒー、古本、小物を販売するブースを設けていただきました。一緒に楽しい時間を過ごしました。
- 夏休み、福島からの親子を岡山に招待し保養する取り組みにボランティア参加し、コープ商品の差し入れもしました。



ハッピーフードパークのようす

被災地の復興を願い、それをかたちにしていくこと。
忘れないでいること。
私たちにもできることはまだまだありそうです。
これからも息の長い支援を続けていきたいと思います。



おいしく焼くには?

① しっかり解凍して!

卵の部分は火が通りにくいので、解凍してから焼きましょう。急ぐ場合は電子レンジ「強」(500~600W)で、1gあたり0.5秒の時間の半分ずつを表裏にかけます。解凍がしっかりできていれば、ひかえめな加熱で中まで火が通ります。

② 焼きすぎないで!

加熱しすぎないことで、水分、油の落ちが少なく、パサパサ感ありません。頭が真っ黒になるほど焼きすぎないのが美味しく食べられるコツです。

藤田さんおすすめのバター焼き



解凍したししゃもに小麦粉をまぶす。

フライパンにクッキングシートを敷いてオリーブオイルをたらし、ししゃもを焼く。バター、ゆでたブロッコリーやコーンなどを加え焼き上げる。

クッキングシートのまま皿に盛りつけ、お好みで粉チーズをふる。

頭のついた状態で食卓に出せる魚は、今では本当に少なくなりました。ししゃもは、「お頭つき」です。ぜひ頭からパクパクお召し上がりください。フライパンでバター焼きにするのもおすすめです!

株式会社シーサット
藤田 宗三さん



組合員の声

からくなくて、魚が美味しい。

子がいっぱい入っていて美味しい。

うちの子、頭からしっぽまでまるかじります。



甘塩なので
いろんなアレンジが
できます!!

今夜はこんな食べ方で...



ししゃもの天ぷら

【材料(4人分)】	
子持ちししゃも	12尾
小麦粉	大さじ6
片栗粉	大さじ4
水	80cc
レモン	1/2個
揚げ油	適宜

作り方

- ① Aをボウルに入れて混ぜ、ししゃもにまぶし余分な粉をはたき落とす。
- ② フライパンに油を深さ2cmほど入れ、衣を少し落として表面で静かに散るようになるまで中火で温める。
- ③ 残った①に水を加えて衣を作り、ししゃもをくぐらせて揚げる。途中裏返して、よい揚げ色がついたら取り出す。
- ④ 器に盛り4等分のくし形に切ったレモンを添える。



ししゃものチーズ焼き

【材料(4人分)】	
子持ちししゃも	8尾
トマト	2個
パン粉	1/2カップ
オリーブオイル	大さじ2
塩・こしょう	各少々
ミックスチーズ	50g
パセリ	適宜

作り方

- ① トマトはそれぞれくし切りと角切りにしておく。
- ② 耐熱皿にトマトのくし切りを並べて、その上にししゃもを並べる。トマトの角切りをのせてAをかけ、チーズを散らす。
- ③ ②を200℃に予熱したオーブンで10~15分焼きパセリを散らす。



ししゃもの南蛮漬け

【材料(4人分)】	
子持ちししゃも	8尾
片栗粉	適宜
揚げ油	適宜
酢	80cc
めんつゆ2倍濃縮	50cc
砂糖	大さじ1
赤唐辛子(小口切り)	1本
玉ねぎ	200g
ピーマン	2個

作り方

- ① ししゃもは水気を拭いて片栗粉を薄くまぶし、中温の油で色よく揚げたら、熱いうちに混ぜ合わせたAに5分ほど漬け込む。
- ② 玉ねぎは薄切りにして水にさらして水気をきり、薄切りにしたピーマンと軽く混ぜて器に敷き、①のししゃもをのせ残った漬け汁をかける。

co-op

ノルウェー産 子持ちししゃも



Check!

原料事情により、4月から、原料産地がノルウェー又はアイスランドになります。「北欧産子持ちカラフトししゃも(200g)」に変わりますが、品質には変わりありません。

C-コレ商品

ノルウェー産 子持ちししゃも 200g(9~12尾)

3月3回 特 238円
宅配予定価格



今月の逸品
Excellent article this month

国内工場ですべて加工
最近中国やタイなど海外で加工された商品もありますが、この商品は、全工程を国内工場で行なっています。じっくり時間をかけてゆっくり解凍を始めて、半解凍のところで塩水に漬けて、塩を入れるとともに、ししゃも独自の臭みを取っていきます。



ししゃもの雄はどうなるの?

雄は、フィッシュミール(魚粉)や魚油の原料として利用されることが多いのですが、最近では、中国や東南アジアで加工される「みりん干し」の原料としても利用されています。



食べやすいソフト仕立て

乾燥することで旨味が凝縮されます。ソフトに食べられるように約15%の干し加減にしています。ソフト仕立てですが、この乾燥率は、一般的な商品より高め、より手間とコストがかかりますが、仕上がり味の美味しさを優先しています。

塩水に漬けられたししゃもは、一尾ずつ手に取り、昔ながらの丁寧な作業で、サイズと品質の選別を行ない串に刺します。その後、流水で塩抜きします。魚の大きさによって時間の調整を行ない、塩分濃度を一定(製品の塩分濃度は約1.5%を目安にして乾燥します)。



専用台車にかけて、乾燥しやすいように均等な間隔に広げた後、冷風乾燥機(23℃)に入れます。



寸法表を用いて規格に適合した寸法選別及び品質選別を行ないながら、串に通します。



原魚の肌に付着している油分(臭みのもと)を水洗いによって取り除きます。

コープの「子持ちししゃも」は、ふくらみソフトで、子どもたちも頭から尾まで骨ごとと全部食べてくれると評判です。美味しさの秘密をシーサットの藤田さんに訊きました。



くっく

ふむふむ



ばっくん

今回は**ばっくん**がクイズを出すよ! つなげてみよう!

食べものは、どんなふうにかぞえるのかな? 下にある食べものを見て、
どんなふうによんでいるかあててみよう。たどっていくと、そのこたえがわかるよ!



ほうれんそう

おこめ

とうふ

食パン

いか

おみそしる

おすし



「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。

※かぞえかたのいちれいです。これがいのかぞえかたもあります。
くわしくは、
おかやまコープ たべたいせつ



消費生活センターより

岡山県消費生活センター(086-226-0999) 54

テーマ 住宅リフォーム工事のトラブルにご用心

住宅リフォーム工事のトラブルが増えています。

「訪問してきた事業者が急がされて屋根工事を契約したが、解約したい」「ショールームで浴室のリフォームを契約したが、施工がずさんで請求額が見積と違う」など様々です。

訪問販売の相談では、高齢者が次々と契約させられる事例に加え、「大雨が降る前に工事をするべき」などと消費者を不安にさせて契約を急がせる事例が目立ちます。

店舗契約での契約では、施工不良や、図面どおりに施工されていないという相談のほか、知り合いから紹介された事業者と契約して、書面の交付や金額の確認などがおざなりにされたと言う相談があります。

住宅リフォーム工事を契約する前には、

- ①見積もりを複数の事業者から取って、金額と工事内容を確認する
- ②工事内容について事業者と話し合ったことは記録に残す
- ③工事を依頼するにあたっては、必要性をよく検討する

の3点が重要です。
トラブルを未然に防ぐための制度として、公益財団法人住宅リフォーム・紛争処理支援センターによる「リフォーム見積チェックサービス」や、リフォーム事業者が任意で加入している「リフォーム瑕疵保険制度」もあるので活用してください。訪問販売の場合、工事が終わっていてもクーリング・オフできる場合があります。

トラブルになってしまったら、すぐに居住地の消費生活相談窓口にご相談ください。

※県や市町村の相談窓口がわからない場合は、消費者ホットラインへ。【消費者ホットライン】 ☎0570-064-370

おかやまコープ <http://okayama.coop/>

豆乳

「無調整豆乳」と「調整豆乳」の違いは? 飲みやすさ、味の違いなども教えてください。

おこたえします!

「無調整豆乳」は、大豆と水以外添加物は使っていないので、大豆本来の味になります。「調整豆乳」は、大豆豆乳液に砂糖類、食塩等の調味料を加えて飲みやすく調整したものです。「無調整豆乳」と「調整豆乳」は、栄養成分的にほとんど変わりはありません。



調整豆乳 900ml



有機豆乳(無調整) 900ml

(品質管理室)

生活支援サービス

生協の組合員でなくても利用できるんですね。生協はお年寄りや育児世代に親切ですね。

おこたえします!

は〜と♡ふるネットでは、くらしの中で、ちょっとした困りごとをお互いさまの気持ちでみんなで支えあうしくみです。あたたかいハートが地域の中にいっぱいあって、人と人がつながることを大切にしています。家事援助や外出介助、子育て応援などを行なっています。は〜と♡ふるネットの利用は、組合員でなくてもお受けしています。

声に! こたえて

組合員のみさんから寄せられた声の特集するページです。



パウチの商品

缶詰だときれいに出ないし、洗うとき手を切りそうでした。パウチになって、安心して使えて、簡単・便利ですね。

おこたえします!

これらの商品は力がなくても開けやすく、ということで缶詰からパウチに変更されました。この商品、こうなったらもっと便利だし、使い勝手がいいのになあという組合員さんの声から生まれています。



(組織本部)

は〜と♡ふるネット

困ったときは、まずはお電話ください。

お問い合わせやお申し込みは生活支援サービス 総合窓口まで

みんなハッピー コープ
☎0120-378-502
(月〜金曜/9:00〜17:00年末年始除く)

(組織本部)



ざくざく100種、1万5000本(4月)

おかやま
春夏秋冬
93

岡山市北区 たけべの森公園

しだれ桜の花のトンネル

はっぱね祭り
郷土芸能やふれあいマーケットなど、さまざまなイベントを開催する予定です。(4月13日 10~15時)

あじさいロード
公園入口までの3.5km、地元の人たちの手で植栽された3500株です。(6月中旬~7月)

レジャープール
波のリプール 円形プール
開場期間:7月中旬~8月末日 午前9時30分~午後5時30分
子どもから大人まで、たっぷり遊べる楽しいプールが4種類。その一つ波のリプールは、なごさから奥に向かってだんだん深くなった造波プールです。子ども向けの円形プールもあります。※別途料金が必要です。

岡山県のほぼ中央、建部町にある「たけべの森公園」は、森林や池など吉備高原の自然を生かした広大な公園です。
四季折々、美しい自然を味わうことができますが、特に春は、100種、1万5000本の桜が次々と園を染め、なかでも「藤右衛門桜の小径」と呼ばれている1.5キロメートルの「ヤエベニシダレザクラ」の花のトンネルはそれは見事です。
4月いっぱいには花見が可能で、その間桜まつりも予定されています。
春のツツジと桜、初夏のアジサイに続き、夏はブルーやキャンピングの施設もオープン、広い芝生には遊具も点在しています。
家族連れで楽しめます。
鳥が好む木々を3万本近く植栽した野鳥の森もあります。遊歩道をたどってバードウオツチングや、さえずりに浸るのもいいですね。

MAP

お問い合わせ
たけべの森公園管理事務所
TEL/086-722-3111

入園料
大人(高校生含む) 料金 300円
小人(小・中学生) 料金 200円

価格表示が変わります

Information
インフォメーション

本体価格を明確に、わかりやすい表示に努めます。

- 商品価格の表示は、わかりやすさを考慮するとともに便乗値上げなどを防ぐため、本体価格を明確にし、可能な限り税込価格を併記します。(この場合、税込価格は端数切捨ての参考価格です)
- なお、4月1回の週のみは3月31日(月)が税額5%、4月1日(火)以降が8%となるため、4月1回の価格表示は税額8%で統一しますが、月曜日の利用者のみ請求時に税額5%で対応します。
- お届け表やレシートは、本体価格をベースに計算されるようにシステムを変更します。一部に総額計算の媒体(価格表示は併記です)が残るため、しばらくの間は外税計算の「外」と内税計算の「内」がお届け表に併記されます。(6月ごろに解消の見通しです)

●宅配『eats』(宅配チラシ)の表示

4月1回から、本体価格が大きくなり、税込価格(税額8%)が表記されます。

22 11月 49% 6月 100円
つば通り純米黒酢を国産りんご果汁で飲みやすくしました。
CO-OP ぶんけん 鹿児島黒酢ドリンク(ケース) 125ml×24(ストロー付)
1,315円 1,380円
1月4回~3月4回まで

22 11月 49% 6月 100円
つば通り純米黒酢を国産りんご果汁で飲みやすくしました。
CO-OP ぶんけん 鹿児島黒酢ドリンク(ケース) 125ml×24(ストロー付)
1,315円 1,420円
4月1回~

●店頭/価格表示

~3月31日

商品A
1個 298円
※総額表示のみ

4月1日~(税率8%)

商品A
1個 284円(税込306円)
※本体価格と総額表示の併記

①冷凍食品への農薬混入問題について

(株)アクリフーズ製の冷凍食品の一部から農薬「マラチオン」が検出された件ではご心配とご迷惑をおかけし、深くお詫び申し上げます。おかやまコープでは安全を第一に考え、宅配で該当商品をご利用の方にダイレクトメールでご案内するとともに、チラシを全組合員に配布しました。店舗ではお知らせ文を店内に掲示して、組合員の皆様への周知と商品の回収に努めています。

1月の生協の動き

(1月末日現在)

組合員数	330,100人
出資金総額	106億7,519万円
一人当たりの出資金	32,339円
供給高(全体)	25億5,653万円
(宅配)	17億9,964万円
(店舗)	7億5,688万円
経常剰余金(全体)	△1億870万円
累計経常剰余金(全体)	6,880万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

②13年度のとまとめと14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4日~18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。

③おかやまコープのビジョン(ありがたい姿)の案

おかやまコープ再建40周年を迎えるにあたって、昨年「コープのたね」などで「10年後のおかやまコープの『ありがたい姿』」を募集しました。寄せられたご意見などを参考に「おかやまコープのビジョン(ありがたい姿)の案」を作成しました。

2014.1
だより
「報告されたことや話し合われたこと」
理事会



コープの生ハンバーグで白菜のロール白菜を作りました。洗い物も少なく短時間なので便利です。もちろんロールキャベツも作っています。

●津山市 やつちゃん

自分だけの食品注文ですが、少量の品が最近増えたようで喜んでます。年を重ねると買い物に出かける事が少なく「キャロット」のアイデア商品がうれしいです。毎回一番に読みます。またいいもの載せてください。楽しみに待っています。

●吉備中央町 森田 朝香

食は生きて行くうえで最も大切なものだと思います。でも今は、様々な問題が取り沙汰され、何を信じ何を購入し何を食したらいいのか本当に考えさせられます。安全安心を求め提供しているCOOP商品、COOPマークに私達は安全安心を信じています。これからもよろしくお願いします。

●津山市 M.O

宅配二年目で、最近初購入しハマツているのが「鶏肉」です。とり脂肪をきれいに除いてくださって



1月号 子育てへのお便り
もって楽しくしたい!!

近くにコープのお店がないので、子育て広場などなかなか参加できませんが、いい取り組みですね。トータルビューティー企画のヨガは託児もあつて近くにあればいいのに〜と思いました。コープ福富でも企画してもらえると嬉しいです。

●岡山市 ゆずこ

子どもは親が思うようには育たないと理解した上で、人として社会の中で生きていくための人格を作るのだと意識してほしい。子育ては愛情が最も重要です。愛情は親の身勝手を押さえてくれるのではなく一人の人格を認めることだと思っています。家族で社会で子どもを育てなければいけません。助け合って子育てできる社会を実現したいですね。子育ては大変だけど楽しいものです。

●新見市 山本 恭子

長男に三人目の子どもが誕生しました。丸々と太ってとっても可愛いです。時々上の二人が泊まりに来ます。子育てが遠のいていたので大変な事もありますが、楽しくてうれしいです。帰ると火が消えたようになります。

●岡山市 木下 英子

1月号 逸品へのお便り
国産生芋こんにやく

こんにやく芋が三年かけて作られること、よい芋に加えておいしい水でいい製法でおいしいこんにやくが作られることを初めて知りました。面白かったです。

●倉敷市 あきら

常に二、三袋常備していますが、常温保存可能とは知らず冷蔵保存してました。冷蔵庫の中でじやまだと思っていたので朗報です。

●岡山市 陽くんママ

生芋こんにやく大ファンです。大好きです！簡単に早くでき、おいしいと評判の二品を紹介します。

生芋こんにやく二袋にコープのだし入り醤油、みりん、酒で下味をつけ、炒り煮。COOP無着色切り辛子明太子を入れてできあがり。

●笠岡市 さなばあちゃん

常備しています。スライスしてフライパンでさつと焼き(油なし)焼肉のタレをつけて食べるとおいしいですよ。空腹時のダイエットメニューにぴったりです。

●倉敷市 こてん

勉強になりました。コープの生芋こんにやくは生で食べられるとは。

刺身用となつてのを買ったものとばかり思っていました。私が食べていたのは精粉で作られたこんにやくだったかも。コープの本物のこんにやくを食べてみたいです。

●岡山市 T.M

フリーマーケット

C*コレ総選挙の結果発表がおもしろかったです。私もよく利用している商品から、まだ利用したことのないものもあったので、(祝)セールを機に利用してみたいです。楽しい企画ですね!

●岡山市 わっち

おせち料理を作り終えてから「迎春レシビ」の記事を見つけた。普段の料理に、おつまみとして作ってみたいと思って保存版にします。

●岡山市 山田 雅子

おかやま春夏秋冬に沖田神社、道通宮が載っていました。毎年家族で初詣のお参りをさせていただいています。今年は息子が小学生になったので、初めて子ども会陽に参加しようと思っています。

●岡山市 ミー♡

いるので本当にキレイ。スーパーで買うとけっこう脂肪がついていて取り除くのが面倒くさいので助かっています。最初は冷凍のお肉を買ったことに少し抵抗があったのですが、味も変わらないし何よりキレイなのでパンパン購入しています。

●岡山市 匿名

個配を利用して10ヶ月になりましたが、子供も大きくなり店舗利用だけで充分だと思っていました。でも、牛乳を利用登録することによって買い物に行く回数が減りました。手数料はかかりますが、それ以上に食費が約1万円くらい節約できているので大変助かっています。

●岡山市 くりりん

次男のお嫁さんが二人目出産後、COOP商品に興味津々となり、とうとう個配の組合員になりました。それまでも我が家に来た時にはチラシを楽しみにしていたみたいですが、今では家でゆっくり吟味し、子育てに役立っているようです。

●倉敷市 悠くんばあ

消費税増税、うちの家庭はいまでも火の車なのに、この上増税だなんて...国保税も国民年金も無茶苦茶高いです。

●赤磐市 ハルルン

ひなまつりの思い出

娘が小さい時、おひなさまの扇子を触っては壊し、ひなあられもいつの間にかやられてしまし、ヶ月間毎日のように変化するおひなさま達を見て過ごしていた事が昨日の事のように思えます。そんな娘も昨年お嫁に行っていました。今となつてはほほえましい出来事です。

●備前市 晴れの国岡山

私が子どもの頃は(五十年前も昔の事です)、ひな荒しで、初雛の家に三月三日におじゃまして子ども達がバラ寿司や巻き寿司、お菓子をいただくのを待っていました。私は柳に飾られている赤白のおもちが食べてみたくなってしまった。最近ではひな荒しの行事もないようです。

●岡山市 ピーチ・ママ

「和やかな日はいつも春のよう」これは二男五女の四女の私の初雛に祖父母からの祝いの掛軸の書

千代紙でおひなさまを折って色紙に貼って飾りました。それだけで充分満足でした。

●瀬戸内市 みかん

ひなまつりでの母の料理はお子様ランチでした。色々な物が乗ったお皿のひなまつり料理は楽しかったです。中でも、菜の花の鮮やかな色やナポリタン風のスパゲティが鮮明に思い出されます。ひな壇と、とてもおいしく食べた料理が思い出です!

●美咲町 かーさん

5月号掲載予定の お便りをお待ちしています!

特集 忘れない3.11
3月号
逸品 子持ちししゃも
テーマ 母の口癖

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被災地の復興を願い、これからも息の長い〇〇をしていきましょう。
②コープの子持ちししゃもは比較的〇〇めのサイズを使用しているので食べごたえがあります。
③コープの子持ちししゃもは約〇〇%の干し加減の食べやすいソフト仕立てです。

1月号キーワードクイズの答え ①育て ②97 ③蒸し

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 162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。

〒700-0026 岡山市北区幸運町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

ハガキ FAX e-mail

リサイクル回収結果(1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)	主な再商品
宅配 宅配チラシ	53.5万部 (79.5%)	カタログ・新聞紙
宅配 たまごパック	11.6万個 (84.2%)	たまごパック・緩衝剤
宅配 シッパ内袋	73.4万枚 (67.2%)	プラスチックのパレット

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……281,282円
持参率 74.4% (節約枚数35.5万枚)

回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再商品
宅配 飲料紙パック	27.9万枚 (125.3%)	コアノンロール
店舗 ペットボトル	8.0万本 (115.9%)	容器・再生繊維
店舗 食品用トレイ・透明容器	80.3万枚 (221.7%)	トレー・透明容器