

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集
SPECIAL EDITION
**子どもたちの未来に
憲法の贈り物を**

**4 今月の
逸品**
生協牛乳・低脂肪牛乳

- 6 声にこたえて／おかげさまで再建40周年
／消費生活センターより**
インフォーメーション「C*コレ商品でくらし応援!!」
8 理事会だより
おかやま春夏秋冬「赤磐市 熊山英國庭園」
10 みんなの広場
12 旬レシピ



ロースハムの彩りちらし寿司

材料(4人分)		1人前あたり: 403kcal	
ご飯	2合分	きゅうり	1本
すし酢	大さじ4	全型のり	1枚
徳用しそ昆布(粗く刻む)	25g	ロースハム使い切りパック(細切り)	
白いりごま	大さじ1	80g(2パック)	
サラダ油	適量	(梅干し(種を取ってちぎる))	2個
卵	2個	(大葉(ちぎる))	5枚
砂糖	大さじ1		
塩	少々		

作り方

- 温かいご飯はすし酢と混ぜ合わせ、粗熱が取れたらしそ昆布・白ごまを加えて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、混ぜ合わせたⒶを流し入れていり玉子を作る。きゅうりは縦2等分に切り、更に斜め薄切りにする。
- 器に①を盛り、のりを手でもみながら散らす。②のきゅうり・いり玉子の順に散らし、ハムのせてⒷを散らす。



くらし豊かに
なかまとともに

2014 No.474
5

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2014年 5月号 第474号 発行日 / 2014年5月1日 発行 / おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集 / 機関運営・広報室

〒700-0026 岡山市北区奉還町二丁目七一
TEL 086-256-2511(代)

旬レシピ



ヨーロッパ原産セリ科。16世紀末の朝鮮出兵の際、加藤清正が持ち帰った中国種は清正人参と呼ばれた。カリウム、カルシウム、リンなどを含む。きれいな白色のものほど良質で、甘味と柔らかさがあり独特の香りも目立たない。茎のすじの凹凸がはっきりしたものが新鮮。葉と茎を切り離し、ラップをして野菜室で保存する。

セロリのきんぴら

【材料(4人分)】	
セロリ	200g
人参	50g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
油	大さじ1
セロリの葉	10g
いりごま(白)	適量

1人前あたり
62kcal



作り方

- セロリは筋を取り4cmの長さの短冊切り、人参も4cmの長さの短冊切りにする。
- セロリの葉は細かく刻む。
- Ⓐを油で炒め、しなりしたら②とⒶを加えて炒め煮にする。
- ※ セロリの臭いが苦手な場合は、切ったものをさっとゆで、水けを切って使うとよい。
- ※ 短冊切りではなく、せん切りにしてもよく、ワインーやちくわを加えてもよい。

セロリと長芋のサラダ

【材料(4人分)】	
セロリ	2本
白ねぎ	1/3本
長芋	150g
青しそ	10枚
酢	大さじ2
ごま油	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
塩・こしょう	各少々
すりごま	小さじ2
かつお節	適量
かにかまぼこ	80g

1人前あたり
129kcal



作り方

- セロリと白ねぎは4cmの長さのせん切り、長芋は4cmの長さの細切り、青しそもせん切りにする。
- ボウルにⒶを合わせ、食べる直前に①と混ぜ合わせて器に盛りⒷを添える。
- ※ 好みでレモンを添えてもよい。

じゃがいも



フライドポテト

【材料(4人分)】	
じゃがいも	600g
揚げ油	適量
カレー粉	小さじ1/2
Ⓐ 塩	小さじ1/2
青のり	大さじ1
Ⓑ 塩	小さじ1/2
黒こしょう	小さじ1/3
Ⓒ 塩	小さじ1/3
Ⓓ さけぶりかけ	大さじ1

1人前あたり
137kcal



作り方

- じゃがいもは、皮ごとくし形に6~8等分にして水にさらした後、水けをふく。
- 耐熱皿に広げラップをかけて電子レンジ(600W)で5分加熱する。
- Ⓐ・Ⓑ・Ⓒ・Ⓓをそれぞれビニール袋に入れておく。
- フライパンに1cm深さに入れた油を熱し、②の水け拭いてカラリと揚げ、油を切る。
- ④を4等分し③の袋にそれぞれ入れて振り、味つけして皿に盛り合わせる。

子どもたちの未来に 憲法の贈り物を

5月3日は憲法記念日。1947年5月3日に日本国祝日になりました。続いて5月5日はこどもの日。るために、国のかたちともいえる日本国憲法を

憲法が施行されたことを祝って翌年から国民の子どもたちが末長く幸せに暮らせる平和な社会でちょっとひも解いてみましょう。



私たちも憲法を学びました

『身のまわりのことと憲法』 ～これから先の幸せを考えるきっかけに～

子育て・教育なんでも相談ネットワークの難波一夫さんを講師に招いて学びました。(コープ山陽にて)

秘密保護法が施行されて情報が知らされないと、私たちの主権が崩れていかないかと、改めて心配になりました。

戦争経験はないけれど、戦争から生まれるいい事などひとつもないと思いました。



『今なぜ、憲法』 ～私たちの暮らしと憲法について考える～

岡山大学法学部教授 中富公一さんを講師に招いて学習しました。(オルガホールにて)

私たち女性こそ憲法をしっかり知っておかねばと思いました。

カフェのような感じで、気軽に憲法を学び関心を持つ人が増えるといいな。

基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

第2章 戦争の放棄 第9条

第3章 国民の権利 及び義務 第13条

すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。



おかやまコープでは、いろいろな意見や考え方があることを前提に、憲法について関心を持ち、学びあうことを基本にしています。改憲の動きもありますが、まずは私たち自身がしっかりと憲法を読んで、その価値を深く考えていただきたいですね。

岡山大学名誉教授(憲法が専門)
山口和秀先生にお聞きしました

この立憲主義という考え方はとても大切な憲法の性格であり、憲法が存在する意味もここにあります。憲法は数ある法令の中でも最高の地位を占め、他のどの法も憲法に違反することはできません。

憲法を守る義務は、大臣や国会議員、公務員などに課せられ、選挙で選ばれた政治家も、その言動に憲法の枠がはめられています。私たち国民は、これらの人たちが憲法を守っているか、憲法に反することを言つたりやつたりしていか見ていく必要があります。

平和主義

第2次世界大戦の大変な犠牲と反省から日本は二度と戦争しないことを世界に誓い、憲法9条に戦争放棄と戦力を持たないことを明記しました。戦後70年近く、日本は憲法9条のもと、戦争で一人の外国人も殺さず、また殺されもしなかつた誇るべき歴史を作っています。

国民主権

主権とは国の政治のあり方を最終的に決める力や権威のこと。主権は国民にあり国民が国の主人公であることを言っています。

基本的人権の尊重

人間が生まれながらに持っていて、誰も侵すことのできない永久の権利。憲法では生命、自由、幸福追求の権利の尊重がうたわれています。

前文

(略)政府の行為によって再び戦争の惨禍が起ることのないようにすることを決意し、主権が国民に存することを宣言し、この憲法を確定する。(略)
全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免れ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する。(略)

憲法は、国民を守るために生まれた國の最高法規です。日本国憲法は、全体の考え方をまとめた前文と本文11章103の条文からなっています。「國民主権」「基本的人権の尊重」「平和主義」の三大原則が貫かれています。

「憲法」ってなんですか？

今月の逸品

Excellent article this month



生協牛乳 低脂肪牛乳



生協牛乳



あんしん、おいしい岡山県産

牛乳は、毎日の食生活で手軽にとれる栄養価の高い食品です。
おかやまコープの「牛乳」は、県内産の生乳を100%使用し、県内の工場で製品化、
地産地消を推進する商品です。

生協牛乳 (1000ml)
5月3回
宅配予定価格 205円 (税込価格 221円)
登録価格 188円 (税込価格 203円)

利用登録がおすすめ!
(詳しくは配送担当者まで)

原料生乳は瀬戸内地域(西大寺・瀬戸・邑久・牛窓など)の生産者を指定しています。乳成分を調整しない「成分無調整」です。牛乳のおいしさを欠かせないものは鮮度、生乳を絞つてから加工までのスピードでおいしさも違ってきます。産地から直接地元のメーカー、オハヨー乳業株(岡山市)に送られ、製造まで行なうので、新鮮な牛乳が届けられます。

牛乳にはこんなに栄養が!
エネルギー 136kcal たんぱく質 6.8g 炭水化物 9.3g ナトリウム 90mg 脂質 8.0g カルシウム 230mg

<オハヨー乳業株調べ> ※栄養成分は季節により変動します。

低脂肪牛乳



低脂肪牛乳 (1000ml)
5月3回
宅配予定価格 185円 (税込価格 199円)
登録価格 168円 (税込価格 181円)

利用登録がおすすめ!
(詳しくは配送担当者まで)

生乳本来のおいしさを生かして

「低脂肪牛乳」は、たんぱく質やカルシウムなどの栄養分はそのままに、乳脂肪分を1.0%に調整しています。脱脂粉乳やバターなどを使わず、生乳100%を原料としているので、生乳本来のおいしさが生かされています。牛乳の脂肪分が気になる方でも、おいしく飲める牛乳です。

組合員の声



岡山の生乳を岡山で製品化
「低脂肪牛乳」の原料生乳は、岡山県西部地域(笠岡、芳井、川上、賀陽、成羽、若葉(弥高))の生産者を指定しています。また、製造は倉敷市の高梨乳業株です。地元岡山県で製造までを行うので、鮮度を保つたまま組合員に届けられます。

「生協牛乳」は、おかやまコープが再建スタートした1974年より、くらしの基礎商品として利用がすすめられてきました。岡山県は全国でも有数の酪農県もあり、岡山県産のものをぜひ使いたいという要望が強く、1993年4月より岡山県産の生乳を使用した「生協牛乳」の供給が開始されました。さらに、2009年4月、生産者を指定して、地元メーカーで製造する今の「生協牛乳」が誕生しました。



Q 牛乳の栄養は?

A 特に日本人に不足しているカルシウムは、牛乳を200ml飲めば230mg摂取でき、そのカルシウムは他の食品より吸収率も高いです。だから、牛乳は吸収力と利用性の高さにおいてすぐれたカルシウム源といえます。

おすすめレシピ

牛乳かんてん

【材料(3人分)】
COOPかんてんパウダー 1本(2g)
水 200ml
牛乳 100ml
砂糖 30g
お好みの果物 適量

作り方

- 鍋に水とかんてんパウダーを入れる。
- 火にかけ、かき混ぜながら煮溶かす。沸騰したら、ふきこぼれない程度の火にして1~2分間沸騰を続ける。
- 火からおろし、牛乳、砂糖を加える。
- 食べやすい大きさに切った果物を容器に入れて③を流し固める。冷蔵庫で冷やすといつそうおいしい。

ミルク餅

【材料(4人分)】
牛乳 300ml
片栗粉 50g
砂糖 30g
きな粉 適量

作り方

- 鍋に牛乳、片栗粉、砂糖を入れて火にかける。木じやくして底からかき混ぜ、とろみがつき始めたら弱火にし、なめらかになるまで練り上げる。
- 用意した型に流し込み、冷やす。
- 充分に固まるのを待って、器に切り分けてきな粉をふりかける。

ミルクピラフ

【材料(4人分)】
米 2合
牛乳・水 各200ml
玉ねぎ 1/2個
人参 小1/2本
ソーセージ 3本
コンソメ 1個
塩・コショウ 少々
パセリ 適量

作り方

- 米は洗って、水に30分以上浸漬させる。
- 玉ねぎ、人参をみじん切り、ソーセージを5mmの輪切りにする。
- 炊飯器に米、水、牛乳、コンソメ、塩・コショウを入れて混ぜる。
- ④の上に②をのせて炊く。
- 器に盛り、パセリを散らす。

7月に『5周年 生協牛乳スタンプラリー』を予定しています!

詳しくは、後日、ウィークリーコープでお知らせしますので、お楽しみに。



おかげさまで再建40周年②

再建40周年をささえた職員、組合員を紹介します。
今回は、商品開発や産直事業をすすめてきた職員の真木さんです。

そして、組合員10万人達成（1987年）の段階になったとき、本格的な商品の開発や店舗の開設を目標にできる喜び



OCR導入までは、手作りの商品案内と手書きの注文書でした。

生協に就職して、もう30年以上になります。その頃、岡山市民生協はまだ1万人を目指すレベルでした。社会的に存在感のある生協になるためには、一にも二にも組合員拡大でした。OCR（コンピューターを使った注文書）の導入（1983年）や物流センターの稼動（1985年）を力に県内に生協の輪を広げていきました。多くの組合員さんのエネルギーと職員の奮闘の中で私自身生協と共に成長できたことは生涯の財産だと思います。



農業生産法人
(株)コープファームおかやま
専務取締役
まき たかまさ
真木 貴正さん



4月5日、6日にトマト苗をハウスに植えました。予定していた7,688本が完了しました。

現在、生協のトマト農場がスタートしています。これは、「おかやま育ち」の延長でもあり、「耕作放棄地からの再生」にもひと役買ひ、また障がい者雇用にも結びつくものです。私自身とっても、これまでと同様ライフワークのつもりで頑張る決意です。ここで新たな出会いの人々と力を合わせて是非成功させたいと思っています。



消費生活センターより

岡山県消費生活センター(086-226-0999) 55

テーマ ネットショッピングのトラブルにご用心

海外事業者が運営する日本語表示のショッピングサイトで商品を注文したところ「届いた商品が模倣品のようだ」「代金を支払ったのに、商品が届かない」といったトラブルが急増しています。

このようなサイトは、日本語で書かれているため、海外事業者の運営サイトであってもそれと気づかず利用してしまうケースが多くあります。サイトの日本語が不自然であるときは注意が必要です。

ネットショッピングは便利ですが、代金を前払いしてしまう後で取り戻すことは非常に困難です。利用する場合は、事業者の所在地や連絡先、他の利用者の評価など事業者の情報を事前にしっかりと

確認しましょう。メールアドレスしか記載されていないようなサイトでの取引は危険です。前払いのトラブルは、屋号やショップ名を含まない、個人名だけの名義の口座への振り込みであるケースが多いので、個人名義の銀行口座への前払いは避けてください。

ネットショッピングで代金を前払いするときは、消費者がそのリスクを十分に認識することが求められます。

トラブルが生じた場合は、居住地の消費生活相談窓口に相談してください。



*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

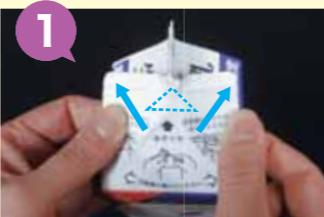
牛乳パック

飲み口をさわらないで開けるには？

おこたえ
します！

牛乳を最後までおいしく飲むためには、きちんと冷蔵庫で保管することの他に、パック内に雑菌を入れないことも大切です。

飲み口付近に直接触らずに済むよう、次のやり方をお試しください。またパックから直接飲むこともやめましょう。



開封口の屋根部分を左右に開く。
※△部分をしっかり引き伸ばすのがコツ



両端を中央に寄せるようにして、手前に引くとわずかに開けます。



「注ぎ口↑」を中心に手前に引き寄せるように引くときれいに開封できます。



角を中心に寄せるように引くときれいに開封できます。

(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、資源を有效地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

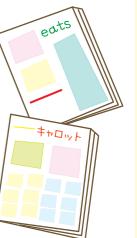
- 水洗いし、切り開いて乾かす。
- 酒パックなどのプラスチックのキャップ部分は必ず切り取る。
- 内側が白または銀色の紙パックで、500ml以上の紙パックが対象。
⇒トレイルペーパー(COOPコアノロールなど)に再生
- ✗回収しないもの: 内側が茶色の紙パックや、500mlより小さいパック



宅配で回収

宅配チラシ

- 商品をお届けした箱(プラスチック製、発泡スチロール製)の中に入れて返す。
- 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。
⇒カタログや新聞紙などに再生



宅配で商品の仕分けに使用している内袋

- シールを取り取って、乾いた状態で小さくまとめる。
⇒プラスチックのパレットなどに再生



店舗で回収

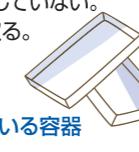
ペットボトル

- 水洗いし乾かし、キャップとラベルを取り、つぶす。
⇒容器や繊維に再生



食品用トレー・透明容器

- 洗って乾かす。
- 【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もの、容器に色がついているものは回収していない。
- 容器に直接印刷されている場合は、その部分を切り取る。
⇒トレーなどに再生
- ✗回収しないもの:
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。
- 開封テープや「生産者カード」は取り除き、切り離さない。
⇒たまごパックや緩衝材に再生
- ✗回収しないもの:
宅配以外で購入されたたまごパック



*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。

(組織本部)



C*コレ商品でくらし応援!!

2014.3
だより
理事会
【報告されたことや
話し合われたこと】



インフォメーション



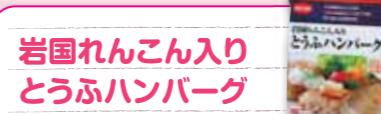
「C*コレ商品」って?

普段のくらしに欠かせない「コープならではのコレクション商品」のことです。大人気の商品やロングセラー商品、これから広めていきたい商品を厳選しました。「あっ、コレコレ!」と、見つけたときに喜んでもらえる商品たちです。

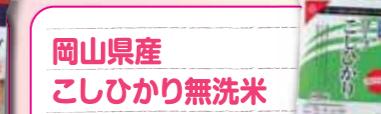
組合員さんからたくさんの声が寄せられています♪



淡塩さば
脂が乗っていてとても美味しい。子供も大好き!



岩国れんこん入りとうふハンバーグ
れんこんの食感がとても良い。大根おろしとポン酢で最高!



岡山県産こしひかり無洗米
とぐ芋間がかかるず、美味しいので大好きです。

「C*コレ商品」は、宅配・店舗それぞれ250アイテムあります。

おかやまコープ再建40年の想いがこもった商品を「もっと知って、もっと利用して」もらいたい!

これからも自信をもっておすすめします!



冷凍讃岐うどん

レンジでチンするだけですぐ食べられるので、いつもストックしています。こしがあって美味しいです。



生協ヨーグルト

原材料は生乳と砂糖のみ。スプーンでぐるぐる混ぜて食べるとトロッとして美味しいです。

「C*コレ40総選挙」を実施します。(10月予定)

ノミネートされた商品の中から、あなたの一票で「C*コレ7」が決まります。
あなたのおすすめ商品を選んでね!



ちなみに…☆ 2013年度「C*コレ7」は

宅配	1位 淡塩さば
	2位 冷凍讃岐うどん(5食)
	3位 岩国れんこん入りとうふハンバーグ

店舗	1位 冷凍讃岐うどん(5食)
	2位 生協ヨーグルト
	3位 岡山県産こしひかり各種(普通米、無洗米)でした。



赤磐市 熊山英國庭園



熊山英國庭園

お問い合わせ先:
086-995-9300

休園日:
水曜日(祝祭日の場合は翌日)

入園料:無料
駐車場:80台(無料)



3月の生協の動き

(3月末日現在)	
組合員数	326,502人
出資金額	102億9,608万円
一人当たりの出資金	31,535円
供給高(全体)	30億9,041万円
(宅配)	21億8,058万円
(店舗)	9億984万円
経常剰余金(全体)	2億541万円
累計経常剰余金(全体)	2億5,465万円

*数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計



②おかやまコープの「コープフェスタ2014」

おかやまコープ再建40周年記念イベントとして、「コープフェスタ2014」を、9月27日(土)、コンベックス岡山(大・中展示場)で開催します。40周年を祝い、アピールできる場にしていきます。

