

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集
SPECIAL EDITION
新・ポイント制度がはじまります!!

4 今月の
逸品
恩納村産味付
糸もずく・太もずく

6 声にこたえて／おかげさまで再建40周年
／たべる・たいせつ きほんのき

8 インフォーメーション「おかやまコープ再建40周年を記念して」
／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「美咲町 まきばの館」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



鶏肉ソテーのさっぱりぽん酢がけ

材料(4人分)

1人前あたり: 483kcal	
国産若どりモモ切りみ(解凍する)	700g
塩・こしょう	各少々
小麦粉	適量
サラダ油	適量
味付ぽん酢	大さじ4
大根(すりおろす)	1/4本
きゅうり(千切り)	1本
ミニトマト(2等分)	4個
大根(千切り)	5cm
水菜(ざく切り)	50g
大葉(千切り)	5枚

作り方

- 1 鶏肉は塩・こしょうを振り、小麦粉を薄くまぶす。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、鶏肉を両面こんがりと焼く。
- 3 器に②を盛って混ぜ合わせたⒶをのせ、ぽん酢と大根おろしを混ぜ合わせてかける。

2014 No.475
6

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2014年 6月号 第475号 発行日 / 2014年6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 TEL 086-256-2511(代) FAX 086-256-2026 岡山市北区奉還町一丁目七一七

旬レシピ



きゅうり

きゅうりとちくわのみそマヨあえ

1人前あたり
115kcal

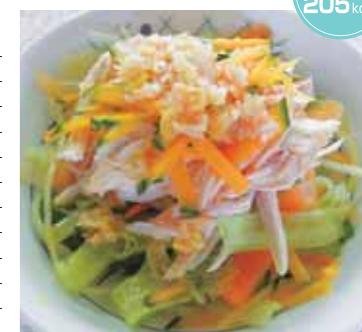


作り方

- ①きゅうりは細切りにする。キャベツはざく切りにしてポリ袋に入れ、口を折り返して電子レンジ(500W)で1~2分加熱する。
- ②人参はせん切り、ちくわは棒状に切る。
- ③ボウルにⒶを混ぜ合わせ、①・②をあえて器に盛る。
※好みでからしの量は増減する。
※ちくわをかにかまぼこや蒸し鶏にしてもよい。

野菜たっぷりサラダ

1人前あたり
205kcal



作り方

- ①鶏ムネ肉は耐熱皿に入れて酒を振り、ラップをして電子レンジ(500W)で4~5分加熱して、そのまま冷まして手でさく。
- ②きゅうり・セロリ・人参はピーラーでリボン状の薄切りにする。かぼちゃは千切りにしラップで包み、電子レンジ(500W)で1~2分加熱する。
- ③生姜の半量はみじん切り、残りはすりおろす。ねぎはみじん切りにする。Ⓐと混ぜ合わせておく。
- ④器に②を盛り合わせ①を乗せ、食べる直前に③をかけ、よく混ぜ合わせながら食べる。
※そうめん、パスタなどで冷やし中華風にしてもよい。



ニラ

ニラソースの冷やっこ

1人前あたり
114kcal



作り方

- ①ニラと長ねぎは小口切りにしてから細かくたたく。Ⓐとよく混ぜる。
- ②豆腐半丁を一人前として器にのせ、食べる直前に①をかける。
※しゃぶしゃぶの薬味としてや、蒸し鶏を和えてもよい。

ニラと豚肉の炒めもの

1人前あたり
214kcal



作り方

- ①豚肉は幅2cm程に切る。高菜漬けは汁気をきり、刻む。
- ②ニラは3cmの長さに切り、もやはひげ根を取る。人参は細切りにする。
- ③フライパンに油を熱し①を加えて2~3分炒める。肉の色が変わったら②の固いものから順に加えてさっと炒める。
Ⓐを鍋端から回し入れ、全体を大きく混ぜて火を止め器に盛る。

※ご飯の上に盛って丂にしてもよい。

新/ポイント制度

2014年7月7日から、おかやまコープの
宅配、店舗でのポイント制度のしくみや疑問点、今まで

がはじまります!!

商品を利用して
貯まる楽しみ・
使う喜び♪

7月7日以降、それまでの ポイントはどうなるの?

- わくわくカエル制度の還元金は7月1回の注文書提出までに使用
 - 7月時点で還元金が残っている場合すべて出資金に振り替え
 - ポイント券とグリーンスタンプ商品との交換は今後も継続(1~2枚で交換できる商品を特別にご用意します)
 - ポイント券3枚で1000円のお買い物も継続(7月6日までに交換いただくと特典あり)
 - ポイントカードの残ポイント数は、1ポイント1円で値引き
- *使用可能な期間などは、今後配布されるチラシ等でご確認ください。

Q&A

① 宅配も1ポイントから使えない?

- A ポイントが使いやすいうようにOCR注文書を活用します。システム上、3桁の数値が使えないため100ポイント(円)からの使用としました。

② 出資金への振り替えはできなくなるの?

- A 新しいポイント制度では、出資金への振り替えはできない仕組みですが、増資計画や運動は継続しますので、増資は配送担当者やレジ担当者にお申し出ください。

新しいポイント制度で、貯めて、使って、楽しくお得に、おかやまコープでお買い物!!

店舗のポイントカードが 新しくなるよ!

本人カード



家族カード



- ポイントカード発行はサービスカウンターで
 - 手数料は無料
 - 家族カードは2枚まで
- ※宅配のポイントカードはありません



店舗

貯める♪

わくわくポイント

- たとえば
- 5倍デー
 - ポイントプレゼント
 - ももっこカードポイントなど

毎回の利用高に…0.5%

貯まったポイントは「レシート」を見てね

- 本人カード、家族カードの合計ポイント数を表示
- 宅配ポイントの表示はなし

(内税 タイヤウ	¥1,500)
(内税	¥71)
お預り	¥1,500
お釣り	¥0
(消費税等	¥71)
お買上点数	3点
*****	*****
ポイント情報	27P
今回店舗ポイント	181P
累計店舗ポイント	

最下段に表示

※家族カードには累計はできません。

使う♪

- 1円から、いつでも
使って嬉しい♪
- 1ポイント=1円で使用できる(本人カードのみ)

500ポイント貯まるとレジで

500円券を自動発行(本人カードのみ)

宅配ポイントと店舗ポイントを合算できる!!

- 宅配の配送担当者または店舗のサービスカウンターへ申し出ると翌月からポイント数が合算できます
- 変更の申し出がない限り、ポイント合算はずっと継続されます

宅配(班、個配)

貯める♪

わくわくポイント

- たとえば
- コレ商品ポイント
 - 生協おさそいポイント
 - 2倍ポイント週など

毎月の利用額に応じたポイント

月利用○万円以上で+○○ポイント進呈など

毎回の利用高に応じたポイント…0.1%

班利用の応援ポイント…0.1%

貯まったポイントは「お届け表」を見ればわかるよ

- おふれんすでは、現在の使用可能ポイント数100ポイント単位を表示

2014年7月「個配手数料に関係する商品代金」累計金額は、49,510円でした。(ご利用金額が40,000円を超えたので、月額個配手数料に対してご利用金額割引を適用させました)
★★★ ポイントに関するお知らせ ★★★ 7月末日時点の店舗ポイント 160ポイントを宅配ポイントに加算させていただきました。

※店舗ポイントがある方のみ、店舗ポイントを表示

使う♪

100ポイント貯まった後、

OCR注文書で使用申請

→100円値引き



担当者に申請しておくと

500ポイント貯まるたびに 500円自動値引き

今月の逸品

Excellent article this month

もずくを食べてサンゴの森を広げよう(もずく基金)

コープのもずくの産地、沖縄県恩納村のサンゴは、1998年と2001年の海水温の上昇により、大規模な白化現象(サンゴの死滅)が起きた。大きなダメージを受けました。命を育む海を未来にわたって保全するために、中国5県と香川県の組合員が、対象商品を利用することによって基金を積み立て、サンゴを養殖し、恩納村のサンゴ保全に役立てるのが、「もずく基金」です。

もずく基金の贈呈式が行われました!



基金総額 **588,002円**
(おかやまコープ分)



対象1商品につき、
宅配は2円、店舗は1円が
基金となります。
ただし「お弁当もずく」は1円。



もずくの学習会で、子どもたちにサンゴ
を固定する土台に絵やメッセージを
書いてもらいました。

土台に根付いたサンゴを海の中に
セットしていきます。

組合員の声

酢の物の苦手な娘も
「これはおいしい」と食べて
くれます。



市販のものとは歯ごたえ
が全然違います。

色々な食材を加えて食べ
ています。便利でヘルシー!



糸もずくと太もずくの違い

(糸もずく)…能登半島や山陰海岸に自生。表面にヌメリがあり、口当たりがなめらか。
(太もずく)…沖縄など南西諸島特有のもずくで、纖維の中にヌメリを蓄え、歯ごたえがある。
糸もずくと太もずくは、全く違う種類の海藻です。

もずくの栄養

ナトリウムやカルシウムなどのミネラルが豊富で、カルシウムは、酢といっしょに食べると吸収がよくなります。ヌメリの成分は、フコダイン・アルギン酸という食物繊維で、体に良いとされ注目されています。

酢の物は疲労回復にいいと言われています。きゅうり、オクラ、ミョウガ、山芋、しらす、生姜などを混ぜて食べるがおすすめです。美味しいもずくを食べて、元気になつください!

井ヶタ竹内
粟木 雄三さん

ちょっとひと手間で、今夜の一品に!

サラダもずく

[材料(3~4人前)]

味付け太もずく 2カップ

ベビーリーフ 1カップ

玉ねぎ、

サラダセロリ、

パブリカ 適量



1人前あたり
29kcal

もずく天ぷら

[材料(3人前)]

味付け太もずく 3カップ

ツナ缶 80g

人参(千切り) 1/3本

玉ねぎ(千切り) 中1/2個

ねぎ(小口切り) 2本

天ぷら粉 100g

揚げ油、大根おろし 適量



1人前あたり
360kcal

作り方

- 玉ねぎは薄くスライスし、水にさらす。サラダセロリは、食べやすい長さに、パブリカは1~2cm角に切る。
- ボウルにベビーリーフと①を入れて混ぜる。
- 器に②を盛り付け、味付けもずくをかける。

作り方

- 野菜に天ぷら粉をまぶし、味付け太もずくとツナ缶を入れて、混ぜ合わせる。(通常の天ぷらよりも生地は固め)
- 一口大ずつ揚げて、大根おろしでいただく。



co-op

恩納村産味付

糸もずく 太もずく

もずくに適した产地

もずくを育てるには、十分な太陽光と適度な水温のきれいな海が必要です。沖縄県恩納村の海域は、沖縄海岸国定公園に指定されており、深さ3~5mの広大な浅瀬が広がっています。透明度の高いサンゴの海は、もずくの養殖に最適な条件を満たしています。

原料にこだわり

その年の生育環境に適したもずくの胞子を使う技術で、安定



もずくの収穫は、網についたもずくを掃除機のように吸い上げます。

もずくは、入荷の都度、品質をチェックします。検品されたもずくは、洗浄機で水洗いし、機械によつて選別作業を行います。収穫するときに入つた、もずく以外の海藻や魚介類を2000~3000ルクスの照度の元で取り除きます。また衛生管理を徹底して行い、微生物の進入を防いでいるため、保存料などの添加物は不要です。

安全・安心への取り組み

もずくは、入荷の都度、品質をチェックします。検品されたもずくは、洗浄機で水洗いし、機械によつて選別作業を行います。収穫するときに入つた、もずく以外の海藻や魚介類を2000~3000ルクスの照度の元で取り除きます。また衛生管理を徹底して行い、微生物の進入を防いでいるため、保存料などの添加物は不要です。

味つけにこだわり

おいしいもずくをしっかりと食べていただきたいので、調味液の量を少なくしています。もずくたっぷりの自慢の商品です。

化学調味料や保存料は使わずに、家庭で調理するようなシンプルな味つけにしました。酸味をまた、生産者と漁協とメーカーが信頼関係で結ばれているため、天候などに左右されないより良い天候などに左右されないより良いもずくの供給が実現しました。





おかげさまで再建40周年 ③

「おかやまコープのビジョン(案)」(4月掲載)について、さまざまご意見をいただきました。寄せられた意見をもとに、修正を行い「おかやまコープのビジョン」が決まりましたのでお知らせします。



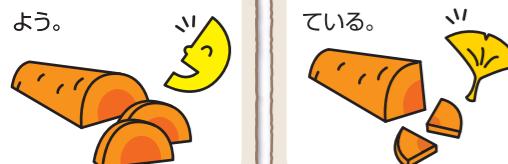
野菜の切り方と名前

野菜の切り方の名前の意味には、日本らしいものが多くあります。知っていると、料理の作り方がぐんとおもしろくなりますね。



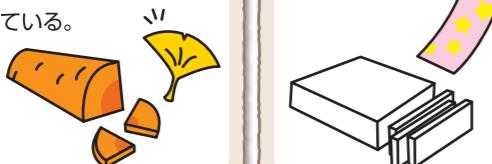
はんげつ 半月切り

輪切りをさらに半分に切ると「半月切り」。お月さまの「半月」のよう。



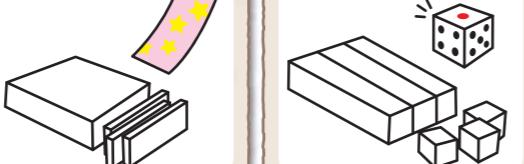
いちょう切り

さらに半分に切ると「いちょう切り」。いちょうの葉っぱに似ている。



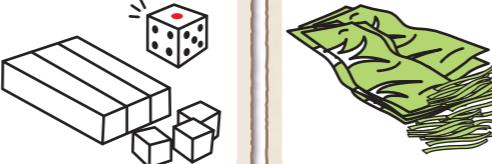
たんざく 短冊切り

七夕に飾る「短冊」に似た形。



さいのめ切り

さいころのような四角いかたち。角切りともいう。



千切り

できるだけ細く切る。



宅配で届いた野菜

かぼちゃ4分の1というのがとても小さくて、イメージと実物のギャップがあることにビックリしました。

おこたえ
します!

宅配では、商品を手にとって見て買えないで大きさなどがわかりづらく、「思っていたのと違う…」ということがあるかもしれません。野菜でいえば、購入時の参考になればとできるだけの情報〔産地、サイズ(～S、M、L、2L～)や、g数、または個数(本数)〕を紙面でお知らせしています。(必ず記載g数以上でのお届けとなっております。)また、商品について注意していただきたいことを、eats紙面でお知らせしていますのでそちらも購入の際にご覧ください。

◆ココに注目!!◆



写真はイメージとして掲載している場合もありますのでご了承ください。

野菜や果物の生育は時期や天候によっても影響を受け、生産者の皆様とはeatsカタログでお知らせしている規格サイズで出荷いただくように日々確認を行っておりますが、量目変更・代替品・欠品となる場合もございます。

組合員の皆様にはご不便をお掛けしますが、ご理解の程よろしくお願いいたします。



(機関運営・広報室)



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。



アウトドアでのバーベキュー、何に気をつけたらいいですか?

アウトドアシーズンたけなわとなり、屋外で焼肉やバーベキューなどをする機会が増えています。

せっかくの楽しいひとときが台無しにならないよう、万一の食中毒や事故にもご注意ください。



焼肉、バーベキューで食中毒を起こさないために

- 1 中心まで十分加熱して食べましょう。
※火力が強いと表面だけ焦げて、中が焼けていないことがありますのでご注意!
- 2 生肉専用の箸やトングを用意し、食べるための箸と使い分けましょう。
- 3 子どもや高齢者は抵抗力が弱いため、生レバーや鶏刺し、ユッケなどは食べないようにしましょう。
- 4 意外と危険なのがおにぎり。ラップで包んで握り、直接手で触れないようにしましょう。

カセットコンロの爆発事故の例

- 1 カセットコンロを二台ならべて、その上に鉄板を置いて使用。鉄板からの熱でカセットボンベが爆発!
- 2 カセットコンロを覆うような大きな鍋を使用。熱が伝わりカセットボンベが爆発!
- 3 暑い日に閉めていた車内にカセットコンロを放置。熱でカセットボンベが爆発!
- 4 IHコンロの上に、カセットボンベを置いていたところ、まちがって電源が入り爆発!

着火剤による、やけど事故が増えています

木炭やマキに手早く火をつけることができる着火剤ですが、引火性が高いため、大人でも十分注意して使うことが大切です。特にゼリー状の着火剤の事故が多発しているため、使用上の注意をよく読んでお使いください。

- 1 明るい屋外では炎が見えにくいため、火がついていないと思い込んで着火剤をつぎたしていたところ、着火剤に引火、爆発!
- 2 火が消えかけたので炭の上につぎたしたところ、急に大きな炎となり、顔や手にやけど。

(品質管理室)



これからの季節、流れる水がキモチいい。



ウサギにひつじに、かわいい動物と触れ合えるよ。



広い公園で思いっきり体を使って…

美咲町 まきばの館

農林水産総合センター畜産研究所の中にある「まきばの館」は、周囲を山に囲まれた自然いっぱいの農業公園です。畜産に対する親しみや理解を深めることを目的に、県民ふれあい施設として平成3年に開設されました。

アスレチック広場やふれあい動物広場は子どもたちが大喜び。畜産の加工施設の見学もあり、絞りたての生乳で

できたヨーグルトやソフトクリームも味わえます。レストランでバーベキューもいいですね。

もちろん広い園内でお弁当もOK。いっぱい遊んであまりお金がかからないのもうれしいです。

ハーブガーデンの6000株のラベンダーは6月上旬から7月中旬が見ごろ。あたり一面が爽やかな香りに包まれます。

A map showing the location of Makibana no Yado (まきばの館) in Misaki Town. The town's name is written vertically on the right side. The map includes several roads: Route 341 leading to the inn, Route 159, Route 429, and Route 53. Key locations marked include Mima Station (美作追分駅), Ichinomiya Station (院庄I.C.), Kamegata Station (亀甲駅), and the town center (まきばの館). The map also features stylized green hills and trees.

お問い合わせ先	
まきばの館	駐車無料、入園無料
TEL／0867-27-2332	定休日／毎週月曜(祝日の場合は翌日)



4月の生協の動き

(4月末日現在)	
合員数	327,903人
資金総額	103億1,309万円
人当たりの出資金	31,452円
給 高 (全体)	27億9,507万円
(宅配)	20億1,016万円
(店舗)	7億8,492万円
常剰余金(全体)	△4,044万円
計経常剰余金(全体)	△4,044万円

△…マイナスの意味
累計…4月からの累計

春の総代・組合員懇談会」開催報告と エリア総代会議「開催にむけて

の総代・組合員懇談会が3月4日～18日に15会場で開催され、おかやまコープ全体の「13年度の振り返りと14年度のすすめ方(一次案)」と、各エリアの「13年度のまとめと14年度のすすめ方(一次案)」について活発な質疑応答や意見交換が行なわれました。また、5月に開催されるエリア総代会議資料の確認を行いました。

2014年度「C*コレ」商品の選定

年度から取り組み、組合員の皆さん的好評を得て支持を
大している“コープならではの商品”「C*コレ」商品の2
14年度の商品を宅配・店舗とも250品目ずつ選定。よ
多くの方に「C*コレ」商品の良さを伝え、もっと身近に
感じていただくため、皆さんから「おすすめコメント」募集の
内をしました。

2014.4 【報告されたこと】 だより 理事会



4月号 特集へのお便り 再建4周年

4月号 逸品へのお便り オリーブオイル

エキストラバージンオリーブオイル、私は毎朝大さじ一杯を雑穀きなこ、豆乳、野菜ジュース、果実酒を入れて食しています。今のところ健康を維持しています。

●高梁市 福田 和代



再建4周年おめでとうございます。コープのファンの私にとって、コープの発展はとてもうれしいです。あちこちのお店が改装、改築され、新しくなり、買い物も楽しくなります。

●岡山市 T.O

おかげさまでの「40周年おめでとうございます」。40年にちなんだ企画、楽しみにしていました。コープがあるから安心して食品などいろいろな物を買うことができました。宅配も子どもが生まれてから始め、今ではその子も25歳になりました。ずっとこれからもコープに期待しています。

●岡山市 T.O

今年もコープ再建4周年おめでたくスケジュール帳に書きました。今年はやっと大きめのエコバッグを持って行こうと思います。

●倉敷市 匿名



我が家では5年ほど前から揚げ油以外はサラダ油からオリーブオイルに換えました。炒める時は「オリーブオイル」そのままおかげで食べる時(ナフタ等)はエキストラバージンオリーブオイル」を使っています。

●津山市 古希女性



みたことはないのに、今度挑戦してみます。岩塩ペッパーの組み合わせでよく使います。生野菜と生ハムの組み合せが最高ですが、豆腐にかけてみたことはないのに、今度挑戦してみます。

●岡山市 ジコロア

耕作放棄地でトマト作りなんて夢がありますね。ぜひあまりトマトを作ってください。

●岡山市 らんさん

おいしいだしの取り方、参考になりました。いつもは粉末だしでお手軽にやっていますが、「だし」が命の和食たまには手作りしようと思っています。

●岡山市 小橋 孝子

数年前に清眼寺のぼたん祭りに行きました。見事なぼたんに囲まれ甘茶をいただきました。

●奈義町 菅田 孝子

生協に加入して31年目になります。子ども達も結婚をし、2人共生協に加入しています。生協の安全安心が自然に子ども達への加入をすすめたようです。

●備前市 トマトばあば

「フリートーク」
エキストラバージンオリーブオイル、私は毎朝大さじ一杯を雑穀きなこ、豆乳、野菜ジュース、果実酒を入れて食しています。今のところ健康を維持しています。

4月号 特集へのお便り みんなの力で

再建4周年おめでとうございます。コープのファンの私にとって、コープの発展はとてもうれしいです。あちこちのお店が改装、改築され、新しくなり、買い物も楽しくなります。

おかやまコープ再建4周年おめでとうございます。「40年にちなんだ企画、楽しみにしていました。コープがあるから安心して食品などいろいろな物を買うことができました。宅配も子どもが生まれてから始め、今ではその子も25歳になりました。ずっとこれからもコープに期待しています。

●岡山市 T.O

・実と皮の間に一番うまみがあるので、そのまま食べています。テレビの料理番組で、ごぼうの皮までそのまま調理していました。

●岡山市 小橋 孝子

生協に加入して31年目になります。子ども達も結婚をし、2人共生協に加入しています。生協の安全安心が自然に子ども達への加入をすすめたようです。

●備前市 トマトばあば

4月号 特集へのお便り オリーブオイル

我が家では5年ほど前から揚げ油以外はサラダ油からオリーブオイルに換えました。炒める時は「オリーブオイル」そのままおかげで食べる時(ナフタ等)はエキストラバージンオリーブオイル」を使っています。

みたことはないのに、今度挑戦してみます。岩塩ペッパーの組み合わせでよく使います。生野菜と生ハムの組み合せが最高ですが、豆腐にかけてみたことはないのに、今度挑戦してみます。

●岡山市 ジコロア

我が家では5年ほど前から揚げ油以外はサラダ油からオリーブオイルに換えました。炒める時は「オリーブオイル」そのままおかげで食べる時(ナフタ等)はエキストラバージンオリーブオイル」を使っています。

●岡山市 らんさん

おいしいだしの取り方、参考になりました。いつもは粉末だしでお手軽にやっていますが、「だし」が命の和食たまには手作りしようと思っています。

●岡山市 小橋 孝子

数年前に清眼寺のぼたん祭りに行きました。見事なぼたんに囲まれ甘茶をいただきました。

●奈義町 菅田 孝子

生協に加入して31年目になります。子ども達も結婚をし、2人共生協に加入しています。生協の安全安心が自然に子ども達への加入をすすめたようです。

●備前市 トマトばあば

エキストラバージンオリーブオイル、私は毎朝大さじ一杯を雑穀きなこ、豆乳、野菜ジュース、果実酒を入れて食しています。今のところ健康を維持しています。

●高梁市 福田 和代

かつおのたたきは生臭くなくてとてもおいしいです。毎週1~2個注文します。

●岡山市 みどり

生協で大切に食料選び、大切に調理し、あたたかい食卓を家族に提供しているうと思います。

●津山市 CO-OP 大好きおばさん

消費税が上がりました。食べないわけにはいかないので食料品にかかるのは痛いです。来年更に上がることには減免してほしいです。

●岡山市 みどり

4月になつて懸賞を出すのに、いつもどおり使わなかつた年賀状を使いました。なんにも考えてないが、価値上がりしてたんだ。すぐにお年賀状に貼りました。

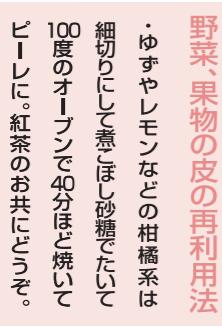
●岡山市 Y.S

近所の人に対する生協に入れてもうい約2年。最近は2~3人の美味しいそうなものを頼んで楽しんでいます。今日は牛タンカレー注文しました。あちこちのうまいものを食べようと思います。

●笠岡市 澄川 かよ子

個配で生協商品の注文をしています。園芸に興味があり、先日野菜の土や苗を大量に注文しました。友人まで届けてくださるの本当に助かります。野菜の収穫を楽しみみに、植える前から期待しています。

●倉敷市 ひまわり



くらしのSOS

春からのお弁当作りに合わせて「おじいちゃん5穀」を試しました。すると毎日がお赤飯のお祝いのようにピンクの華やかさにビックリ! もちもち感が食べ応えを増します。栄養も白米よりも三島なのでした。

●岡山市 ハナミズキ

4月になつて懸賞を出すのに、いつもどおり使わなかつた年賀状を使いました。なんにも考えてないが、価値上がりしてたんだ。すぐにお年賀状に貼りました。

●岡山市 みどり

4月になつて懸賞を出すのに、いつもどおり使わなかつた年賀状を使いました。なんにも考えてないが、価値上がりしてたんだ。すぐにお年賀状に貼りました。

●岡山市 Y.S

近所の人に対する生協に入れてもうい約2年。最近は2~3人の美味しいそうなものを頼んで楽しんでいます。今日は牛タンカレー注文しました。あちこちのうまいものを食べようと思います。

●笠岡市 澄川 かよ子

8月号掲載予定のお便りをお待ちしています!

●6月号 特集 新・ポイント制度がはじまります!

逸品 恩納村産味付糸もずく・太もずく

テーマ 暑くなると食べたくなるものは?

●アソビ

私がピアノを習い始めた父は、オルガンでいろいろ注文して弾かせたり、嫁した私の家に来た時にコンサートがあると一緒に行ったので、釣りやカニを取りに連れてほどのかったのですが、今は亡き父が一度帰つて来て(船乗りだつたので)釣りやカニを取りに連れて行つてくれたことは、今でも心に残っています。

●倉敷市 ぱるるん

私がピアノを習い始めた父は、オルガンでいろいろ注文して弾かせたり、嫁した私の家に来た時にコンサートがあると一緒に行ったので、釣りやカニを取りに連れてほどのかったのですが、今は亡き父が一度帰つて来て(船乗りだつたので)釣りやカニを取りに連れて行つてくれたことが嬉しい思い出です。

●早島町 恵美子

クラシック音楽の好きだった父は、ずっと元気がなく心配していました。それがようやく立ち上がりかけ、命の強さを見せてくれています。遅くなつてもいいから、このまま上手くつづみをつけてくれます。遅くなつてもいいから、このまま上手くつづみをつけてくれます。遅くなつてもいいから、このまま上手くつづみをつけてくれます。遅くなつてもいいから、このまま上手くつづみをつけてくれます。

●H.I.

私がピアノを習い始めた父は、オルガンでいろいろ注文して弾かせたり、嫁した私の家に来た時にコンサートがあると一緒に行ったので、釣りやカニを取りに連れてほどのかったのですが、今は亡き父が一度帰つて来て(船乗りだつたので)釣りやカニを取りに連れて行つてくれたことが嬉しい思い出です。

●アネモネ

みかん、レモンなど柑橘類の皮は干してネットに入れ入浴剤に。ソーサー皮は干したものに熱々の紅茶を注いでアップルティーに。どちらも皮をむく前にじっくり洗つてお。

なります。

おかやまコープの新しいポイント制度が○月7日からスタートします。新しいポイント制度では宅配ポイントと店舗ポイントを○○できます。恩納村の味付けもずくは、美味しいだけでなく海を○育てる事業に協力しています。

4月号キーワードクイズの答え ①40 ②トマト ③生

応募総数は135通でした。

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。

●アソビ

私がピアノを習い始めた父は、オルガンでいろいろ注文して弾かせたり、嫁した私の家に来た時にコンサートがあると一緒に行ったので、釣りやカニを取りに連れてほどのかったのですが、今は亡き父が一度帰つて来て(船乗りだつたので)釣りやカニを取りに連れて行つてくれたことが嬉しい思い出です。

●H.I.

私がピアノを習い始めた父は、オルGANでいろいろ注文して弾かせたり、嫁した私の家に来た時にコンサートがあると一緒に行ったので、釣りやカニを取りに連れてほどのかったのですが、今は亡き父が一度帰つて来て(船乗りだつたので)釣りやカニを取りに連れて行つてくれたことが嬉しい思い出です。

●アネモネ

みかん、レモンなど柑橘類の皮は干してネットに入れ入浴剤に。ソーサー皮は干したものに熱々の紅茶を注いでアップルティーに。どちらも皮をむく前にじっくり洗つてお。

なります。

●アソビ

私がピアノを習い始めた父は、オルGANでいろいろ注文して弾かせたり、嫁した私の家に来た時にコンサートがあると一緒に行ったので、釣りやカニを取りに連れてほどのかったのですが、今は亡き父が一度帰つて来て(船乗りだつたので)釣りやカニを取りに連れて行つてくれたことが嬉しい思い出です。

●H.I.

私がピアノを習い始めた父は、オルGANでいろいろ注文して弾かせたり、嫁した私の家に来た時にコンサートがあると一緒に行ったので、釣りやカニを取りに連れてほどのかったのですが、今は亡き父が一度帰つて来て(船乗りだつたので)釣りやカニを取りに連れて行つてくれたことが嬉しい思い出です。

●アネモネ

みかん、レモンなど柑橘類の皮は干してネットに入れ入浴剤に。ソーサー皮は干したものに熱々の紅茶を注いでアップルティーに。どちらも皮をむく前にじっくり洗つてお。

なります。

●アソビ

私がピアノを習い始めた父は、オルGANでいろいろ注文して弾かせたり、嫁した私の家に来た時にコンサートがあると一緒に行ったので、釣りやカニを取りに連れてほどのかったのですが、今は亡き父が一度帰つて来て(船乗りだつたので)釣りやカニを取りに連れて行つてくれたことが嬉しい思い出です。

●H.I.

私がピアノを習い始めた父は、オルGANでいろいろ注文して弾かせたり、嫁した私の家に来た時にコンサートがあると一緒に行ったので、釣りやカニを取りに連れてほどのかったのですが、今は亡き父が一度帰つて来て(船乗りだつたので)釣りやカニを取りに連れて行つてくれたことが嬉しい思い出です。

●アネモネ

みかん、レモンなど柑橘類の皮は干してネットに入れ入浴剤に。ソーサー皮は干したものに熱々の紅茶を注いでアップルティーに。どちらも皮をむく前にじっくり洗つてお。

なります。

●アソビ

私がピアノを習い始めた父は、オルGANでいろいろ注文して弾かせたり、嫁した私の家に来た時にコンサートがあると一緒に行ったので、釣りやカニを取りに連れてほどのかったのですが、今は亡き父が一度帰つて来て(船乗りだつたので)釣りやカニを取りに連れて行つてくれたことが嬉しい思い出です。

●H.I.

私がピアノを習い始めた父は、オルGANでいろいろ注文して弾かせたり、嫁した私の家に来た時にコンサートがあると一緒に行ったので、釣りやカニを取りに連れてほどのかったのですが、今は亡き父が一度帰つて来て(船乗りだつたので)釣りやカニを取りに連れて行つてくれたことが嬉しい思い出です。

●アネモネ

みかん、レモンなど柑橘類の皮は干してネットに入れ入浴剤に。ソーサー皮は干したものに熱々の紅茶を注いでアップルティーに。どちらも皮をむく前にじっくり洗つてお。

なります。