

くらしとなかま

くらし豊かに
なかまとともに

2014 No.476

7

無料
ご自由にお持ちください

KURASHI TO
NAKAMA

2 **特集** 私たちの農場から私たちの食卓へ
SPECIAL EDITION **コープファームおかやまのトマトが始まります!**

4 **今月の逸品** **国産大豆にがり充填とうふ**

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

8 インフォメーション「オハヨー・カバヤ商品を食べ
て“稲ムラの火”を観に行こう!」／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「瀬戸内市牛窓 しおまち唐琴通り」

10 **みんなの広場**

12 **旬レシピ**

おかげさまで
40
anniversary
CO-OP
OKAYAMA

ベリーミックスと白玉もちのクリームパフェ

材料(4人分)	1人前あたり:324kcal
白玉粉	150g
水	3/4カップ
カステラ(一口大)	100g
4種のベリーミックス(半解凍する)	100g
パナライスクリーム	1カップ
ミント	適宜

作り方

- ① ボウルに白玉粉を入れてよくこね、36等分して丸め、熱湯でゆでる。浮き上がって1~2分したら、冷水に取って冷まし、水気を切る。
- ② カップにカステラ・1・ベリーミックスを順に1/4量ずつのせる。
- ③ アイスcreamをディッシャーなどですくってのせ、ミントを飾る。同様に計4個作る。

くらしとなかま

2014年 7月号 第476号 発行日/2014年7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 岡山市北区奉還町一丁目七十七 TEL086-256-2511(代)

旬レシピ



ゴーヤー

東インドや熱帯アジア原産。正式な和名は「ツルレイシ」。ビタミンCが多く、カロテン、ビタミンB1、ミネラルも豊富。独特の苦味には食欲増進の効果あり。切り口がきれいで緑色が鮮やかなものほど新鮮。イボにハリとツヤがあり、手に持って重く皮に弾力のあるものがよい。

ゴーヤーの甘辛煮

1人前あたり
71 kcal

【材料(4人分)】	
ゴーヤー	1本(250g)
人参	1/2本
しょうゆ	大さじ4
みりん	大さじ4
だし汁	大さじ4



作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切ってワタと種を取り除き、7mm幅に切る。人参は長さ4cmで7mm幅に切る。
- ② 熱湯にゴーヤーを入れ、再沸騰してから1分ほど茹でる。
- ③ 鍋にAと②、人参を入れて落し蓋をして4~5分煮てそのまま冷ます。

ゴーヤーシュウマイ

1人前あたり
114 kcal

【材料(4人分)】	
ゴーヤー	1本
豚ひき肉	160g
しょうゆ	小さじ1
酒	大さじ1
塩	少々
水	大さじ1
ねぎ(みじん切り)	30g
生姜(みじん切り)	15g
ごま油	小さじ1
小麦粉	適量



作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切り、ワタと種を取り除き8等分に切る。
 - ② ボウルにひき肉とAを加えてよくこねる。Bも加えてさらにこねる。
 - ③ ①の内側に小麦粉を振り、②を等分に詰めて皿にのせ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で6~7分加熱する。
- ※ 好みで辛子しょうゆをつけて食べる。

中南米のアンデス山脈周辺が原産地。色素成分のリコピンはカロテンの一種。ビタミンCが多く、カリウムやルチンも含む。丸みがあり、ずっしりと重くヘタがみずみずしい緑色のものが新鮮。ラップに包んで冷蔵庫に保存。5℃以下では味が落ちてしまうので冷やし過ぎに注意。

トマト



トマトサラダ

1人前あたり
85 kcal

【材料(4人分)】	
トマト	3個
ミニトマト	8個
黄パプリカ	1/2個
玉ねぎ	1/2個
オクラ	8本
しょうゆ	大さじ1
酢	大さじ1
砂糖	小さじ1
だし汁	大さじ1
オリーブ油	大さじ1
レモンの皮(せん切り)	適量
レタス	適量



作り方

- ① トマトは1cm幅に切り、ミニトマトは半分に切る。パプリカは7mm幅に切り、玉ねぎは薄切りにして水に放って水気をきる。オクラは塩茹でにする。
- ② 皿にレタスを敷き①を盛り合わせレモンの皮を添える。
- ③ Aを混ぜ合わせ、食べる直前に②にかけてオリーブ油を糸のようにかける。

トマトケーキ

1/8切れあたり
205 kcal

【材料(20cm径のパイ皿1枚分)】	
トマト	1個
レモン汁	大さじ1
ホットケーキミックス	200g
卵	2個
砂糖	60g
オリーブ油	50g
レモンの皮(すりおろし)	1/2個分



作り方

- ① トマトは1cm角に切り水気をきって、レモン汁をかけておく。
- ② ボウルにAを入れてよく混ぜ、油を加えて混ぜる。
- ③ ②に①とレモンの皮を加えて軽く混ぜ、ホットケーキミックスを加えて切るように混ぜ合わせる。
- ④ 油を塗ったパイ皿に③を流し入れ、160℃に予熱したオーブンで30~40分焼く。竹串を刺して何もつかなければ焼き上がり。冷ましてパイ皿から取り出して切り分ける。

40周年記念事業

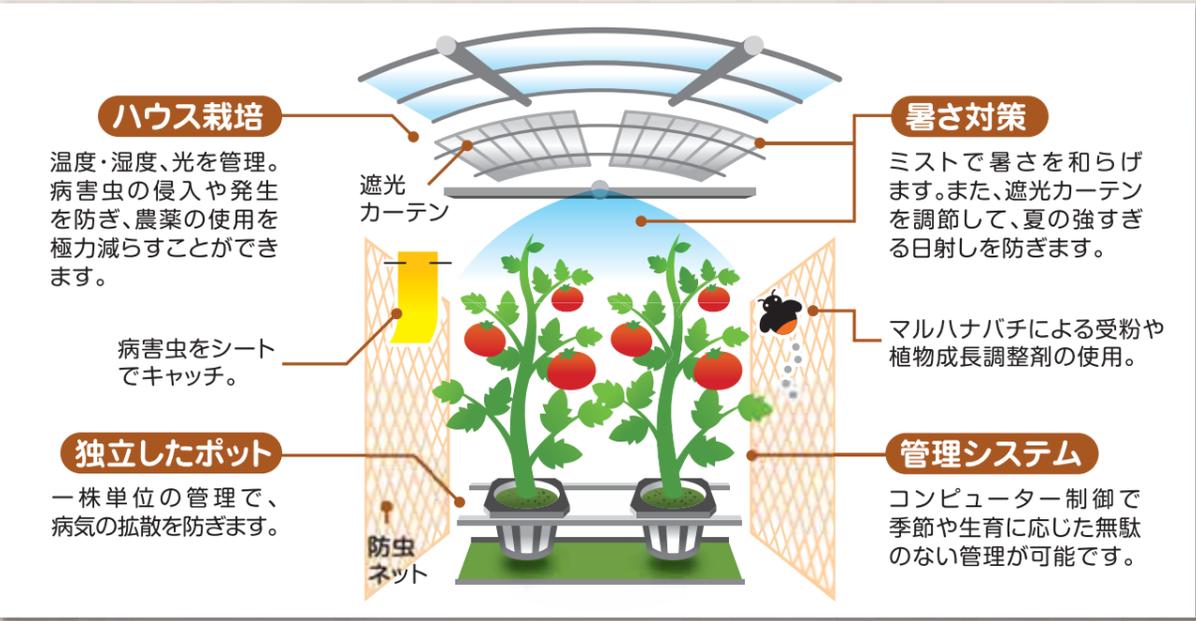
私たちの農場から私たちの食卓へ

コープファームおかやまの トマトが始まります!



どんな栽培方法で?

国内最新のトマト栽培技術である「独立ポット耕栽培」で作っています。



どんなトマトができるの?

「おかやま育ち」「こだわり育ち」商品です。品種は桃太郎トマトの中から気候に合わせて夏は暑さに強い品種、冬は寒さに強い品種を選定し、おかやまコープが定めた不使用農薬を使わずに栽培しています。産地情報やレシピなどが記載されている生産者カードも入っています。

適量の肥料と水分管理により、コクのある美味しいトマトができます。トマトは、青いうちに収穫して、輸送する間に追熟させることが多いのですが、「コープはれとまと」は、産地が近いので、できるだけ熟度を上げて赤くなつたものを収穫し、翌日には届けられるため、非常に新鮮です。

また、作付け時期をずらしていくことで、年間を通して収穫できるので、天候などに左右されず、いつでも美味しいトマトが食べられます。

農場で働く人々は?

新たな雇用の場として、地元の方が中心となって働いています。また、障がいのある方も一緒に働ける職場ともなっています。

トマト栽培を通して、地域農業の活性化や社会福祉など、地域とつながる取り組みになっています。



なぜトマトを栽培するの?

トマトは、家計支出金額が野菜の中ではダントツ1位となっています。にもかかわらず、岡山県産のトマトは少なく、ほとんどが熊本県や北海道から長距離輸送されているのが現状です。家庭の食卓にたびたび登場するトマトを、おかやまコープが、農業参入によって自前生産することは、流通コストの無駄を省き、リーズナブルな価格で供給できるので、私たち組合員にとって大きな利点があります。

【トマトの主要な産地と収穫時期】



「新鮮でおいしいトマトが一年中食べられたらいいな!」
そんな願いが実現しました!
40周年記念事業として取り組んでいるトマト生産の様子を紹介いたします。

どうやって作られているの?

おかやまコープの子会社として、「コープファームおかやま」が、瀬戸内市牛窓町に設立されました。牛窓は温暖な気候に恵まれており、吉井川からパイプで水を引いた畑用のかんがい施設「畑かん」を使って栽培しています。

吉井川の豊かな水を「畑かん」で活用



今ある地元の設備を使わせてもらうの。

農場は、耕作放棄地になっていた畑をトマト栽培ハウスとしてよみがえらせ、地域の農業の発展に貢献しています。また、地元のトマトを地元で食べることによって、長距離輸送による温室効果ガスの排出量を少なくして、環境への負荷も減らすことができました。

コープファームおかやま産のトマトの名称と トマトマスコットキャラクターの名前が決まりました!!

名称: **コープはれとまと**
晴れの国おかやまをイメージ

キャラクター名: **トマリ**
牛窓の海をイメージして「マリ」が入っています。

応募総数 **488** 通
中国デザイン専門学校 岩崎 真由子さん作

応募総数 **460** 通

たくさんのご応募をいただき、ありがとうございました!!

「コープはれとまと」は
宅配
8月から利用登録スタート予定

店舗
7月スタート予定
※生産状況によってお届け時期や企画などが変更になる場合もあります。

f フェイスブックもチェック!
おかやまコープのHPからも見れます。
コープファームの様子がわかります!
<https://www.facebook.com/coopfarmokayama>

トマトが栽培されているハウスは、環境が整備されていて、ここで暮らしたいと思うくらい、衛生的で快適な空間でした。将来、おかやまコープの農場がもっと増えて、トマトだけでなくいろいろな野菜が美味しく安心して食べられたらいいなと思いました。

ライター

エリア総代会議で **試食してみました!!**

酸味のバランスもよくなって毎日食べられそう。

実がしっかりしたトマトです。

甘いだけでなく、トマト本来の味がして美味しい!

今月の逸品
Excellent article this month
Ippin!



国産大豆にがり充填とうふ

国産大豆にがり充填とうふ
2個組(300g×2)
7月3回 168円
宅配予定価格 (税込価格181円)
7月4回 180円
宅配予定価格 (税込価格194円)



10日間の日持ちがうれしい豆腐

買い置きしておいて、必要な時に使える便利な充填とうふ。賞味期間が10日もあります。容器に流し入れた豆乳と凝固剤を密封し、加熱殺菌して作るので保存性が高いのです。大豆の風味を損なわないようにポイル加熱し、水にさらす工程もないので作りたての味が長く味わえます。

国産大豆100%がうれしい豆腐

原料の大豆は高たんぱく・高糖質で豆腐作りに最適な「フクユタカ」という品種で福岡県と岐阜県産を使っています。天候異変で良い大豆の入手がなかなか難しく、大産地だった福島県が打撃を受けたこともあって全体的に価格が高騰しています。

国産大豆100%の豆腐が手頃な値段で食べられることは有り難いといえますね。



100gのこの大豆から充填とうふ1丁ができます。

濃い豆乳から美味しい豆腐

コープの豆腐は凝固剤に、昔ながらのにがり(塩化マグネシウム)が使われています。にがり豆腐を作るには濃い豆乳が必要で、結果大豆の風味と甘味があつたり残った美味しい豆腐ができるのです。凝固剤にはいろいろな種類があり、どんなに薄い豆乳でも固めることができる凝固剤(例:グルコン)もあります。薄い豆乳で作ると、どんなにか水っぽい豆腐になりそうですね。



ポイル槽へ送り加熱・殺菌



大豆を煮る窯

水温や大豆の状態に対応して経験や勘を働かせて作業します。特に新穀(新大豆)は水分が多いので、切り替わる時は、浸漬時間の調整が難しくと苦勞です。

山陽豆富(株)
おの ようじろう
小野 洋二郎さん



和食がユネスコの文化遺産に登録され、その価値が改めて見直されています。豆腐は和食の要のひとつ。もっと利用を増やしたい食材です。今の季節、日持ちのする充填とうふがとっても便利です。メーカーの山陽豆富(株)の小野洋二郎さんにお話を聞きました。

名水をふんだんに使った美味しさ

豆腐の約80%は水分なので、おいしい水も美味しい豆腐作りに欠かせません。山陽豆富(株)のある岡山市中区祇園は、雄町の名水の水系の上流に

位置し、いい地下水が豊富です。

工場には大豆搾乳や冷却のための新機械も入っていますが、毎日変わる水温や湿度等に対応して、大豆を漬ける時間やにがりの量を加減するのはやはり培った職人の技量によるところ大です。

プラス + ひと味

いつもの冷や奴に



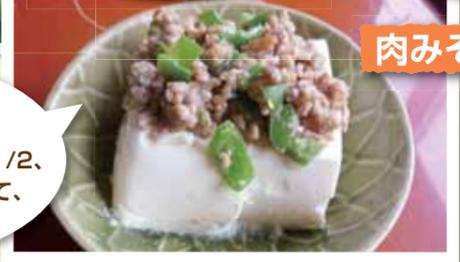
キムチ奴

豆腐に削り節を
かけキムチを
のせて出来上がり!



明太マヨ奴

千切りきゅうり・
マヨネーズ・明太子・
しょう油をまぜて
豆腐にのせる



肉みそ奴

挽肉50g・刻んだ
ピーマン1個を炒め、
酒・みりん・味噌各大さじ1/2、
砂糖小さじ少々を絡めて、
豆腐にのせる。

もっと! とうふレシピ



豆腐サラダ
【材料(2人分)】
にがり充填とうふ 1丁
トマト 中1個
ちりめん 15g
紫玉ねぎ 100g
かいわれ菜・小ねぎ 各適量
サラダ油 大さじ2
酢 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2
みりん 少々

作り方
1 トマトは1cm角に切る。
2 紫玉ねぎは縦に薄切りし、水に放してシャキッとさせる。かいわれ菜は長さ半分に切る。
3 Aを混ぜ合わせしょう油ドレッシングを作る。
4 豆腐を2~3cm角に切って器に盛り、トマト・ちりめん・玉ねぎ・かいわれ菜・小ねぎを形よく盛る。食べる直前にドレッシングをかける。
※それぞれを冷やしておくとよりサッパリ食べられます。



フルーツ白玉
【材料(4人分)】
白玉粉 120g
にがり充填とうふ 150g
ミニトマト 150g
パイナップル 200g
キウイ 1個
砂糖 大さじ2
熱湯 大さじ4

作り方
1 ボウルにAを入れて混ぜ10分ほど置く。よくこねて24等分にして丸め、熱湯で茹でる。浮き上がって1~2分茹でたら冷水に取り、冷めたら水をきる。
2 Bでシロップを作り、冷ましておく。
3 トマトのヘタを取り、果物は食べやすい大きさに切り、①と一緒に器に盛り②をかける。

1日80gの豆・豆製品を

*バランスのよい食事は健康の源。豆・豆製品は子どもから大人まで1日80g必要と言われています。
*良質なたんぱく質・カルシウムが豊富で消化のよい豆腐。
*低カロリーで調理も簡単です。食べ飽きない淡泊な味の豆腐はいろいろな調理方法で、毎日食べたいですね。





おかげさまで再建40周年 ④

生協歴40年組合員さんの班を訪ねました!

生協の歴史とともに

岡山大学や県営グラウンドに程近い閑静な住宅街。今は4人で荷受けされています。

「わたしはおかやまコープの倒産前からの組合員なんよ。後に理事長になられる後藤四六さんや、出口進治さんが再建のために奮闘していたわね」と石野さん。

スゴイ!半世紀近い生協歴なのです。組合員として生協を支えてこられた長い歴史を感じました。

配送のトラックから降ろされた野菜と果物は、かつてのように一人が読み上げてカルタ取りみたいに各自の入れ物に。個人仕分けになって



※2001年より一部を除いて個人仕分けされて商品が届くようになりました。

皆さんで和気あいあいと、とてもあったかい班ですよ。



40年続けている生協の魅力は?

「添加物の少ない安心できる商品があること」「地産地消の商品」「国産の商品が選べること。やっぱり国産が好きなので」

「大きいスーパーが近くにないの生協さんが頼りなんよ!」物のない時代を経験してるせいか、つつい買いついで冷凍庫が満杯!」

健康や商品の情報、おいしい食べ方など楽しいお喋りも弾みます。

班の皆さんの平均年齢は80歳。コープの商品と週一回のご近所のコミュニティセッション。40年続けてこられたこの生協ライフが、皆さんの若さと元気のもとだと思います。

いなかったころは全部の商品をこんな風にみんなで分けていましたね。*



消費生活センターより

岡山県消費生活センター(086-226-0999) 56

〈隔月掲載〉

テーマ 還付金詐欺にご用心!

市役所や社会保険事務所など公的機関の職員をかたり、医療費等の還付金手続きのためにATMへ誘導して送金させる「還付金詐欺」の相談が寄せられています。

公的機関を名乗る人から、「払い過ぎた医療費の還付がある。」と電話があり、「金融機関では還付に対応できないので、市役所やコンビニ、あるいは病院のATMに行くように」と言われた。市役所に行き、携帯電話で教えられた先に連絡し、指示通りに操作をして還付の手続きをしたが、通帳を確認すると、知らない人物に100万円近く送金してしまっていたというケースもありました。

最近、警戒が厳しい金融機関のATMではなく、コンビニやスーパー、病院や市役所のATMへ誘導するケースが多く見られます。

「期限が今日まで」などとせかし、冷静に考えたり周囲に相談したりする余裕を与えません。一度払ってしまうと、お金を取り戻すことは極めて困難になります。

被害に遭わないために

公的機関の職員が還付金の受け取りのためにATM操作を行うよう電話をすることは絶対にありません。

電話で還付手続きを急がせたり、通帳やキャッシュカードを持参するように言われたり、わざわざ金融機関以外のATMを指定して携帯電話を持って行くように言われた場合は、まず、詐欺にまちがいありません。

還付金等について不審な電話があった場合は、すぐに最寄りの警察署や居住地の消費生活相談窓口へ、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

冷蔵庫

上手に使う方法は?

おこたえ
します!

① 効率的に冷すため、冷蔵庫、冷凍庫に食品を詰めすぎないようにしましょう!

食品を入れる目安は7割程度がベストです!熱のあるものは冷ましてから入れましょう。

② 開閉はすみやかにいきましょう!

扉を開けるたびに暖かい空気が庫内に入り、食品の温度が上昇してしまいます。

③ 冷蔵庫の他の食品に肉や魚などの汁などがつかないようにしましょう!

思わぬ食中毒のもとになります。



④ 定期的に冷蔵庫内の整理をしましょう!

入れっぱなしの食品があると冷却効率が下がり、電気代にも影響が...

⑤ 冷風の吹出口付近に豆腐やこんにやくなど置かないようにしましょう!

冷風が当たって食品が凍ってしまうことがあります。

⑥ 冷蔵庫を過信しないようにしましょう!

冷蔵庫に入れても食品は劣化します。傷むスピードを遅くしているだけです。過信は禁物です。



(品質管理室)

声に! こたえて

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。



コープアガー

量が多すぎて使い切れません...

おこたえ
します!

これまでの250g入りを200gに変更し、内容量、価格ともよりお求めやすくなりました。(チャックシール付)

使い方いろいろ

なめらかで弾力のある食感。常温で固まり夏場でも形がくずれません。ゼリーやプリンなどのお菓子にはもちろん、胡麻豆腐などのお料理にも♪



(coop 商品通信web版 第49号より)

氷果用キャンデー ジュシー100ミニ

ぶどう味の中に白い沈殿物が浮いていました。食べても大丈夫ですか?

おこたえ
します!

ぶどう果汁を使っているため、ワインと同様に「澱(おり)」が発生することがあります。チューブをふると消えますので、そのことをわかりやすくパッケージに表示しています。



(COOP 商品通信 Web版 第48号より)



おかやま 97
春夏秋冬

瀬戸内市牛窓

しおまち唐琴通り

日本のエーゲ海と呼ばれる牛窓は、古くから瀬戸内の風待ち、潮待ちの港として栄えてきました。「しおまち唐琴通り」は、港町として栄えた江戸時代から昭和二〇年ごろの昔懐かしい風景が、牛窓の歴史を感じさせる通りです。朝鮮通信使が寄港していたことなど、古くから異国文化と接してきたためどこかエキゾチックで、かつての国際都市の面影も今に残ります。

今村昌平監督の映画「カンゾー先生」のロケ地にもなり、この映画のほとんどのシーンが、「しおまち唐琴通り」周辺で撮影されました。美しい島々が浮かぶ海に白い帆のヨット。海水浴や釣りなど豊かな自然を満喫できる牛窓にはさまざまな楽しみ方があります。港町牛窓の風情を感じながら、ゆつくりと町歩きはいかがですか。



本蓮寺
朝鮮通信使の接待所となった法華宗の寺。室町時代建立の本堂、中門、番神堂は国の重要文化財に指定されている。



牛窓海遊文化館
明治20年に警察署として建てられ、今は江戸時代に牛窓に寄港した朝鮮通信使の資料や町内の船形だんじり(県指定文化財)などを展示。入口に江戸時代から根付くソテツがある。



お問い合わせ先
瀬戸内きらり館(観光センター) TEL/(0869)34-5250

オハヨー・カバヤ商品を食べて “稲ムラの火” を観に行こう!

ミュージカル

15回目のこの公演は、4年ぶりに倉敷での開催となりました。今回は防災がテーマの演目です。夏休みの思い出に親子でぜひご来場ください。

Information
インフォメーション



- 公演日時** 2014年8月25日(月)
開場:15時30分 開演:16時00分(終演予定18時00分)
- 会場** 倉敷市民会館
- 募集人数** 900組(1,800名)1名での応募可能/観劇対象は5歳以上
- 応募方法** おかやまコープで購入した、オハヨー乳業・カバヤ食品の商品(100円未満商品除く)についているバーコード2枚を一口として専用応募用紙に貼り、必要事項を記入の上、店舗の応募箱、または配送担当者へ
- 応募締切** 2014年8月3日(日)

~プロの役者さんと一緒に 舞台に立ってみませんか~

“稲ムラの火”
フィナーレと一緒に体験!
舞台経験不要!
出てみたい小学生
大歓迎♪

- 小学生(1年生~6年生)30名募集
- 参加費無料
2回の事前レッスンへの参加をお願いします。
- ①8月11日(月) ②8月24日(日)ともに、10時00分~12時00分 オルガ2階談話室にて。
- 当選者には8月6日(水)までに電話連絡します。
- お申し込み、お問い合わせは
組合員活動グループ TEL:086-256-2570



昨年の舞台参加の様子

① エリア総代会議の開催報告

5月8日~12日、全6エリアでエリア総代会議が開催されました。総代をはじめ多くの方にご出席いただき、ありがとうございました。エリア総代会議では、資料「総代会議案(一次案)」に沿って説明が行われ、活発な議案討議が行われました。また、各エリアの「2013年度のまとめと2014年度のすすめ方」が提案され確認されました。

② コープ倉敷北の改装

開店から20年経過したコープ倉敷北を改装します。8月中旬~9月中旬まで工事のため閉店予定です。(改装スケジュールは変更になる場合があります)

③ 「ももたろうファーム」開所式

5月13日、「コープはれとまと」の生産に従事する就労継続支援A型事業所「ももたろうファーム」の開所式が行われました。開所式には、瀬戸内市長や県議会議員をはじめ自治体の方や地元町内会、福祉事業所の方など多数にお越しいただき、おかやまコープの地域づくりへの期待の声寄せられました。

「ももたろうファーム」は、農業生産法人「(株)コープファームおかやま」での作業の担い手として、障がいのある方も一緒に働ける職場として、よりよい福祉サービスの実現を目指して運営して参ります。

5月の生協の動き

(5月末日現在)

組合員数	328,263人
出資金総額	103億3,927万円
一人当たりの出資金	31,497円
供給高(全体)	29億9,731万円
(宅配)	21億5,221万円
(店舗)	8億4,510万円
経常剰余金(全体)	2,838万円
累計経常剰余金(全体)	△1,206万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

2014.5 だり会 報告されたことや 話し合われたこと



くるまばな車花

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!



5月号
特集
お便り
子どもたちの未来に
憲法の贈り物を

憲法9条改正の話がきかれま
すが、戦争は二度と起こしては
ならないと思います。私たちの
世代は、もういなくなりますが、
小さい孫たちの世代もこのまま
平和であってほしいと思います。

●美作市 福島美智子
とにかく、今ある憲法について、
いろいろな場で話し合うことが
大切で、改憲についても国民が
知らない間にすすむと国会で
通過決定されないよう各種報道
機関にお願いしたい。(偏らない
報道を)

●赤磐市 徳持朝香
今、私たちは暮らしについて真
剣に考えるようになってきていると思
います。消費税のこと、憲法のこ
と、ほんやりして自分たちから自
分たちの安全や幸せを失っては
いけません。情報にも敏感でいたい
です。これからも沢山資料提供し
てもらいたいと思います。

●岡山市 那須 妙子
最近、集団的自衛権の問題を
契機として、憲法改正や解釈の
変更等についてのニュースが新聞や

テレビで連日報道されています。
まずは、私たち一人ひとりが現行
の憲法に関心を持ち、正しく理解
することが重要であると思ひ
ます。「くらしとなかま」5月号の
憲法に関する特集記事は、大変
わかりやすく勉強になりました。
これからも国民の一人として、
憲法を身近な問題として考えて
いきたいです。

5月号
逸品へ
お便り
生協牛乳・低脂肪牛乳

●岡山市 こどもの日
生協牛乳が、岡山県産という
ことを初めて知りました。そして、
低脂肪牛乳の原材料にびっくり
です。生協の低脂肪牛乳をささく
たのびでみることにしました。
やっぱりおいしく健康に！が
一番です。

●倉敷市 まさほ
生協牛乳を飲んで骨粗しょう症
防止を心がけています。地元の
新鮮な牛乳は本当に安心です。
おすすめレシビのミルク餅は、
おすすもレシビのミルク餅は、
子どもたちのおやつによく作りま
した。懐かしいです。久しぶりに
作ってみようと思いました。

●岡山市 いちご
もともと牛乳嫌いなのですが、
妊娠を機に生協牛乳200mlパックを
毎朝飲むようになりました。
飲み始めるとおいしかったので、
自分の健康のためにも飲み続け
たいと思います。主人は低脂肪
牛乳を飲んでいますが、「生乳100%
の低脂肪なのがよい」とコップの
しか飲みません。低脂肪の200mlの
パックも販売してほしいです。

●備前市 晴れの国岡山
生協で低脂肪牛乳を頼むよ
うになつてから、他店で飲んでい
た低脂肪乳との味の違いがハッ
キリわかりました。なかなか生
乳100%使用の低脂肪牛乳に出会
えなかったため、本当に美味し
く、主人も満足しています。



●岡山市 I S
逸品の牛乳のページに、同級生
の松崎くんが載っていて、自信
を持って酪農をされている様子
を嬉しく拝見しました。利用登
録して毎週飲んでいきますよ！

フリートーク

この度、はーとふるネットに
登録しました。ささやかでも
「わたしの生活」を見たい、
しっかりと活動したいと思ってい
ます。みんなで助け合い、少し
でも楽しく暮らせたら良い
ですね！

はーとふる ネット



●岡山市 桃色うさぎ
旬レシビの「セロリのきん
びら」とてもおいしかったです。
セロリはクセがあり苦手だった
けど、きんびらだと苦味もとれ
てすごくおいしくできました。
ありがとうございます。

●岡山市 ラッキーのママ
「牛乳パックの飲み口をさわ
らないで開ける方法」が詳しく
写真入りで書かれていたので、
さっそく試してみました。飲み
口に触らず、パック内に雑菌を
入れないことが大切ですね。

●倉敷市 秋山直子

●赤磐市 はるるん
熊山英国庭園を紹介してい
ただいて、廃校になった小野田
小学校の卒業生としては、とても
うれしいです。バラの咲いて
いる季節はきれいで、毎年見に
行きます。

●倉敷市 わかめ
家のリフォームの時、コップの
「たぐてん便」を6週間とりまし
たが、おいしくて助かりました。
ずっと続けたかったのですが、頭
がボケてしまいそうなのでやめ
ました。土日もあつたら助かる
なあと思ひました。

●岡山市 匿名
最近、コップの実行委員で活
動させてもらったり、カフェに
参加させてもらったりと、楽し
くコップ生活させてもらってい
ます。おいしい商品を教えても
らったり、友達も増えそうであ
るらしいです。井笠地区のコップ
活動は活発でとてもいい雰囲気
です。

●浅口市 鬼塚直美

●備前市 ゆい
コップの長崎カステラは、ざらめ
もじっくりついていて、しっとり
とした口当たりで美味でござい
ます。4歳の幼稚園児に独り占め
されます。

わが家の夏の工



●岡山市 スーパー主婦
ゴーヤで緑のカートンをして
います。緑は見た目にも爽やか
です。できたゴーヤはチャンプル
や佃煮にして、おかずの一品に
なります。

●瀬戸内市 ゼラニウム
網戸のほりを払って風通しを
よくします。青いクッションカバ
ーやランチョンマットなどを使
います。

●倉敷市 スーチャン
特に暑い夜は、冷たい物を食べ
ながら、怖いTV、DVDを観る
ことです。

●岡山市 匿名
首に保冷剤入りのタオルを
巻いています。ひんやりしてても
気持ちいいです。クーラー代も
節約できます。

●岡山市 匿名

9月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

7月号
特集 コープファームおかやまの
トマトが始まります!
逸品 国産大豆にかり充填とうふ
テーマ 私の健康法

アイディア募集
夏になると友人家族とバーベ
キューを楽しむのですが、いつも
同じような食材になります。
斬新なメニューやバーベキュー
の楽しみ方を教えてください。
●ちびた母

エアコンは使用しないで、扇
風機を使用したり、グリーン
のすだれ(ゴーヤ)などで涼しく
する。早起きして家事をする。
●倉敷市 元気君の妻

キーワードクイズ
応募締切 7月18日(金)

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?
①トマトを生産する「コープファームおかやま」は瀬戸内市〇〇町にあります。
②コープファームおかやま産のトマトの名称は「コープ〇〇とまと」に決まりました。
③「国産大豆にかり充填とうふ」は国産大豆を〇〇〇%使っています。

5月号キーワードクイズの答え ①国民 ②岡山 ③1.0
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
139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 〒700-0026 岡山市北区幸選町1丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係
FAX 086-256-2588
e-mail 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

QRコード

リサイクル回収結果(5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	57.6万部 (79.7%)	カタログ・ 新聞紙	宅配 飲料紙パック	28.1万枚 (111.2%)	コアノンロール
宅配 たまごパック	12.3万個 (54.7%)	たまごパック・ 緩衝剤	店舗 ペットボトル	11.2万本 (89.1%)	容器・ 再生繊維
宅配 シッパー内袋	78.7万枚 (64.9%)	プラスチックの パレット	店舗 食品用トレー・透明容器	78.9万枚 (201.7%)	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……267,758円
持参率 73.5% (節約枚数39.5万枚)