

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集
SPECIAL EDITION
おかやまコープ 再建40周年
コープフェスタ 2014

4 今月の
逸品 CO·OP ちくわ

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 インフォーメーション「おしゃべりパーティー」
／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「美咲町 紅そばに染まる境の棚田」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



骨抜き秋鮭の銀あんかけ

材料(4人分) 1人前あたり: 190kcal

骨抜き皮なし秋鮭切身(解凍する) 200g(4切)	だし汁 2カップ
塩 少々	A うす口しょうゆ 大さじ3
酒 大さじ1	酒・みりん 各大さじ2
小麦粉 適量	水溶き片栗粉(片栗粉・水) 各大さじ2
揚げ油 適量	水菜(ざく切り) 1/2束
ぶなしめじ(小房に分ける) 100g	

作り方

- 鮭は塩と酒を振りかけて2~3分おき、キッチンペーパーで水気を拭いて小麦粉を薄くまぶす。高温に熱した揚げ油でカラッと揚げる。
- 鍋にAを煮立ててしめじを加え、サッと煮たら水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器に1・2のしめじ・水菜を盛り、2のあんをかける。

2014 No.478
9

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2014年 9月号 第478号 発行日 / 2014年9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七一七
TEL 086-256-2251-1(代)



ピーマン

ピーマンのおかかあえ

[材料(4人分)]

ピーマン(3色)	各2個
酒	大さじ1
しょうゆ	小さじ2
削り節	15g

ピーマンのひき肉詰め煮

[材料(4人分)]

ピーマン	8個
合いびき肉	300g
A 玉ねぎ(みじん切り)	1個
パン粉	30g
卵	1個
B 塩・こしょう	各少々
水	350cc
C 砂糖	40g
しょうゆ	50cc

1人前あたり
290kcal

作り方

- ピーマンは縦半分に切りヘタと種を除いて5~7mm幅の細切りにする。耐熱皿に広げて酒を振り、ラップをして電子レンジ(500W)で2~3分加熱する。
- ①の水気を切って、しょうゆを振って混ぜ合わせて粗熱をとる。
- ②に削り節を混ぜ器に盛る。



作り方

- ピーマンのヘタは際で切り取り、種を取り出す。
- ボウルでAをよくこね、Bを加えてさらにこねる。8等分して①に詰める。
- 鍋にCを煮立て②を平たく並べ、煮立ったら中火~弱火にして15~20分煮る。途中で上下を回して全体に煮含める。
- ②でこねた具を詰める別法口金が付いた袋に入れてピーマンに詰めるか、ポリ袋に入れて口を閉じ袋の隅を切り落としてピーマンの中にしっかりと入れてから具を絞り出して詰める。

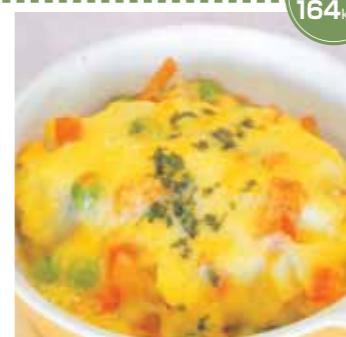
里芋

里芋のチーズ焼き

[材料(4人分)]

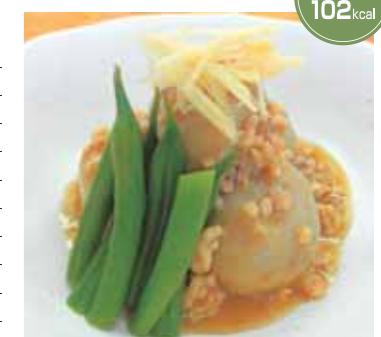
里芋	400g
塩	少々
玉ねぎ	1個
ミックスベジタブル	130g
バター	10g
トマト	1個
ピザチーズ	60g
パセリ	適量

1人前あたり
164kcal



作り方

- 里芋は皮をむき小口切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で4~5分、柔らかくなるまで加熱し塩を振る。
- 玉ねぎを1cm角に切り、ミックスベジタブルとともに耐熱ボウルに入れ、バターをのせてラップをし5分加熱する。
- 耐熱皿にスライスしたトマトを敷き、①を並べ②をかけてチーズとパセリを散らし、オーブントースターで焼く。
- 器に里芋を盛り④をかけ、さやいんげんをそえ、生姜を天盛りにする。



里芋のそぼろあんかけ

[材料(4人分)]

里芋	400g
塩	少々
だし汁	250cc
砂糖	大さじ1と1/2
みりん	大さじ1/2
しょうゆ	小さじ2
鶏ひき肉	80g
片栗粉・水	各小さじ1
さやいんげん	40g
塩	少々
生姜(せん切り)	適量

1人前あたり
102kcal

作り方

- 里芋は皮をむき大きいものは乱切りにする。塩でもみ洗いをしてぬめりを取り、かぶる位の水で固ゆでにする。
- 鍋にだし汁とAを煮立て①の湯を切って加え、煮立ったら弱火で5分煮てしましょうゆを加え落し蓋をしてゆっくり煮含める。
- さやいんげんは筋を取り塩ゆでにして4~5cmに切る。
- ②の鍋から里芋を取り出し、鶏ひき肉を入れて箸で混ぜながら煮る。鶏肉に火が通れば、Bの水溶き片栗粉でとろみをつける。
- 器に里芋を盛り④をかけ、さやいんげんをそえ、生姜を天盛りにする。



見つめよう
暮らしと地球

この冊子は古紙を多く配合した再生紙、植物油インキを使用しています。



※写真は去年の様子です

コープフェスタ 2014

日時 9月27日(土)
10:00~14:30(開場9:55~)

会場 コンベックス岡山
大展示場・中展示場

※商品の販売は10:15頃からです。



おかやまコープは今年再建40周年を迎えました。その記念イベントとしてコープフェスタ2014が開催されます。昨年のハッピーフードパーク同様、生産者やメーカーのみなさんとの交流はもちろん、40周年ならではの企画も盛りだくさん。これまでのおかやまコープの歴史や様々な取り組みも紹介します。

みなさん誘い合って、40周年をお祝いしましょう!



企画検討委員会 委員長
宮本 紀子さん

組合員や職員はもとより、おかやまコープと関わりつながりをもってきた多くのみなさんと一緒に40周年をお祝いし楽しいお祭りになるよう、会場づくりやステージ企画を練っています。C*コレ商品やコープ商品、あなたの大好きなあの商品がやってきます。試食やお買い物に加えて、目からうろこのおいしさの秘密や料理の技が聞けるかも…。ぜひ、ご家族揃ってお越しください。

\わいわい / \にこにこ /
お楽しみコーナーでやってみよう

子どもたちの大好きな「ふあふあ」

1回100円

好評! 森林組合の木工教室

\おいしい / 出会いがいっぱい / \うれしい /

C*コレ通り

新庄村のもちつきもあるよ

120以上の取引先が参加予定。商品のことについて、試食して、お買い得品もゲット!

マイバッグ保冷バッグを持ってきてね

震災復興支援コーナー

ここを寄せ合い、助け合って、これからも継続して震災復興を応援していきます

\わくわく / \ドキドキ /
ステージで盛り上がりよう

小学生による金管バンドやうらじゃも予定しています

トマト風船のプレゼントもあるよ!
限定300個(14時~)
なくなり次第終了

40周年記念作文コンクールの表彰式

お楽しみ
開運色いろくじ

(中展示場 特設会場)

- 大吉(60本) 3000円のCO-OP商品券/お楽しみ大吉賞品
- 中吉(200本) 500円のCO-OP商品券/C*コレ中吉賞品
- 笑吉(2740本) 開運笑吉賞品/開運貯金箱

くじ引き券は入り口にて
先着3,000枚無料配布!!
お1家族1枚限り

抽選時間 10:30~13:30
いつでもくじを引けます

アマモのぬり絵

海の生き物が見られるよ





このマークの意味は?

冷蔵庫や台所に必ず置いてある定番の商品を、「コープベーシックシリーズ」として開発しました。全国の組合員の利用を集めることで、無駄をなくしてコストを節約し、確かな品質はそのままに、低価格を実現しました。ふだんの暮らしを応援する商品です。

この価格で、この味と品質は、ちくわの中ではNo.1だと思っています。
消費期限が10日と長いので、冷蔵庫に常備しておける使い勝手のよい商品です。

ニッスイ
なかしま ひさとし
中島 久俊さん

生はもちろん、こんな使い方も美味しい!

しらすとちくわのパリパリミニピザ



【材料(2人分)】	
ちくわ	2本
ギョウザの皮	4枚
しらす	大さじ2
とろけるチーズ	適宜
しょうゆ	小さじ1
ごま油	小さじ2
小ねぎ	2本
七味唐辛子	適宜
1人前あたり	133kcal

作り方

- ちくわは、約5mmの厚さの輪切りにする。
- しょうゆ・ごま油を合わせてギョウザの皮に塗り、①・しらす・とろけるチーズをのせ、4~5分オーブントースターで焼く。
- 小口切りにした小ねぎと七味唐辛子をふる。

ちくわのお好み焼き



【材料(2人分)】	
ちくわ	3本
お好み焼き粉	90g
水	90ml
卵	1個
キャベツ	3枚
ソース、サラダ油、マヨネーズ、	適宜
かつおぶし、青のり	
1人前あたり	297kcal

作り方

- ちくわ2本分は細かく刻む。残りは縦半分に切り、キャベツはざく切りにする。
- 好み焼き粉・水・卵を混ぜ合わせ、刻んだちくわとキャベツを加える。
- フライパンにサラダ油をひき、②を丸く流し入れ、上に残りのちくわをのせて両面を焼く。
- 器に盛り、ソース・マヨネーズ・かつおぶし・青のりをのせる。

ちくわのセロリとしらすのさわやか生姜和え



【材料(2人分)】	
ちくわ	3本
セロリの茎	1/3本
しらす	40g
おろしそうが	小さじ1
サラダ油	大さじ1
酢	小さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/2
1人前あたり	155kcal

作り方

- ちくわは約5mmの厚さの斜め切りにする。セロリの茎は斜め薄切りにする。
- ①・しらすを和え、混ぜ合わせたⒶをかける。

ちくわと甘辛そぼろの混ぜごはん



作り方

- ちくわは約5mmの厚さの輪切りにする。卵は塩を加えて溶く。
- フライパンにサラダ油を熱し、卵を流し入れてそぼろ状にして取り出す。
- 同じフライパンに、ごま油を熱し、鶏ひき肉を炒める。ちくわを加え、Ⓐで味をととのえる。
- ごはんに②・③・炒りごまを混ぜて器に盛り、小口切りにした小ねぎを散らす。

ちくわ三色炒め



作り方

- ちくわは、長さを2等分に切り、縦8つ割りにする。
- ピーマンは、縦半分に切って、へたと種をとり5mm幅に切る。長ねぎは5~6cmの長さに切り、縦6つ割りにする。にんにくは根と芽を取り除き、みじん切りにする。
- フライパンに、ごま油とにんにく、赤唐辛子を入れて弱火にかけて炒める。油が温まり、にんにくのいい香りがしてきたら中火にして、ピーマンと長ねぎを加えて炒め、塩とこしょうを軽めにふる。
- ちくわを加えて炒め合わせ、熱が入ったら、粗挽き黒こしょうをふってひと炒めし、器に盛り付ける。



今月の
逸品
Excellent article this month

C*コレ商品

ちくわ 132g(4本)
9月3回
宅配予定価格 94円
(税込価格 101円)

ちくわは、いろんな料理に使える優れものです。コープのちくわは、弾力があって美味しいしかも低価格。ふだんの暮らしに欠かせない商品の一つとして、全国の組合員に支持されています。おいしい理由を、ニッスイの中島さんに伺いました。

この弾力は
肉厚だからこそ

われている小麦や大豆も使つていいので、アレルギーのある方も安心して召し上がれます。

ちくわの焼き色は、熟練の職人の目で点検しています。機械では一定のものはできますが、「すり身を練る」「焼く」などの微妙なタイミングは人の目と手の感覚で調整しています。

安全安心への取り組みとして、包装が終わったあとに、低価格にするために大豆たんぱく質を使用しているものがあります。しかし、硬くボソボソした食感になってしまい、コープのちくわは、大豆たんぱく質を使用していないので、魚のうまいが活きていて、しなやかな弾力があります。

アレルゲンが
入っていないません

従来のちくわは、すり身の品質を保ち、艶や照りを出すために、卵を使用していましたが、卵アレルギーに関する質問や意見が多く寄せられたため、卵を使わない商品作りに取り組みました。ニッスイは、白身魚のすり身、調味料などの副原料、商品の生産工程をすべて品質管理しているので、卵を加えずに作ることができます。また、練製品によく使います。

魚本来の味を大切に

一般的なちくわの中には、ならないように、効率的に生産して「コストを削減し、低価格を実現しました。

安全安心への取り組みとして、監視カメラを設置し、工場内には合計200台以上設置しています。また各製造ラインにX線検出機、金属検出機を通します。中央の部分の焼き色にこだわっています。

工場でのこだわり





おかげさまで再建40周年 ⑥

生協歴20年、現在、コープ大好きな川端さん(倉敷市在住)を訪ねました。



妹尾センター
ブロック長
吉村智さん

あの当時「次のコープ委員には川端さんが適任!」と思って一生懸命お説きました。後で少し申し訳なかつたかな?という思いがありましたが、こうして今も色々な所で活動していただいて本当に良かったと思います。



コープ
倉敷北
樽岡功店長

コープ倉敷北は地域の組合員さんに支えられ今年20歳の誕生日を迎えます。改裝を機にこれまで以上に地域になくてはならないお店となるよう頑張ります。ピカピカの商品と笑顔溢れる従業員の挨拶で組合員さんをお迎え致します。

「生協は商品を売っているだけではなく、地域のふくしや環境や平和な工事のために閉店している期間、買い物に困ります。早くリニューアルオープンして、もっと素敵なお店になることを期待しています。」

「一人目の子どもができる、買い物が難しくなったので自分から電話して加入しました。姑が生協に入っていたので、その良さはわかつていました。下の子が幼稚園に上がる頃に、運営委員(現在のコープ委員)をやつてみませんかと誘われました。当時の担当者は、吉村さんという、とても熱心な方で、吉村さんとの出会いがなかったら、今の私は違っていたと思います。」

生協やお店に期待することは?



「生協は商品を売っているだけでも買いたいにけるというところでしょうか。以前は、生協は高いというイメージがありました。今は逆に、生鮮食品は良いものが安いと感じています。」

組合員は20万人になり、店舗が次々に作られた時代ですが、生協に加入されたきっかけは?



川端由志子さん
現在、コープ委員長と
コープ倉敷北誕生祭の実行委員



消費生活センターより

テーマ
開運商法にご用心!

雑誌広告などを見て開運グッズを購入したことをきっかけに、祈とうサービスなどの高額な契約をさせられる相談が多く寄せられています。

雑誌の広告を見て開運ブレスレットを購入したら、業者から電話があり、「あなたは強い運気を持っている。更に運気を上げるために、祈とうをしてください」「あなたを祈とうした住職が、調子が悪くなつたので祈とうをして欲しい」などと次々と請求され、300万円を払ってしまった。

「電話占いで人生が好転」の広告を見て電話をかけ、運勢占いを受けてブレスレットを購入後、業者から「水子の邪念がある」と言われ祈とうサービスに70万円を支払ったが、さらに200万円の石が必要と言われたといった相談です。

開運ブレスレットや数珠などの通信販売をきっかけに、電話勧誘

で不安をあおり、開運商品を次々と売りつける悪質な手口と言えます。

被害に遭わないために

お金を多く払うことで運が開けたり幸せになつたりするわけではないことを理解し、不安をあおるようなことを言われてもきっぱり断りましょう。

電話で勧誘されて契約した祈とうサービスや商品などについては、クーリング・オフ等ができることがあります。

不安をあおるような方法で次々と商品を勧誘されたり、事業者が解約に応じない場合は、すぐに居住地の消費生活相談窓口に相談してください。また、勧誘時に恐怖を感じることがあれば、警察にも相談してください。



*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**



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。



家の中で乳幼児をとりまく危険

我が家に乳幼児がいるのですが
家の中で、気をつけないといけないところは?

乳幼児の行動は予測がつきませんが、大人が事前に危険を察知することで防げる事故もあるはずです。以下の実例は普段便利に使っているものが思わぬ事故につながったもの。我が家に同じような危険が潜んでいないか、一度点検してみましょう。

●ロール式の網戸のヒモで窒息

幼児(2才)がベビーベッド近くに取り付けていたロール式網戸の操作ヒモで遊んでいたところ、ヒモが首にからまり窒息。



●ウォーターサーバーでやけど

幼児(2才)がウォーターサーバーの温水コックに触り、熱湯がもれてやけど。



●電子レンジが落下して大けが

電子レンジの縦開きのとびらを開けたままにしていたところ、幼児(2才)がとびらの取っ手をつかんだためにレンジが台から落ち、大けが。



●加湿器のコードに足をひっかけてやけど

台の上に置いて使用していた加湿器のコードに乳児(6ヶ月)の足が引っかかり、加湿器が落下してやけど。

(品質管理室)

コープとろけるスライスチーズ

加熱しないで、そのまま
食べてもいいですか。



おこたえ
します!

「そのままでも召し上がますが、加熱した方がおいしくなりますので、加熱してご利用ください。」と表示をつけました。

ただし、ピザ用チーズなどの、加熱して食べるよう注意表示があるナチュラルチーズは、十分加熱して食べて下さい。

国内での食中毒の発生は報告されていませんが、乳製品はリストeria菌による食中毒が起きる場合があるので十分注意してください。リストeria菌は冷蔵庫の中でも増えます。海外では、未殺菌乳から作られたチーズや加熱不足の肉などで食中毒が発生しています。

(coop 商品通信 53号より)



COOP大豆ドライパック、ひじきドライパック

缶には、『そのまま料理に使える』とありますが、下ごしらえなしで料理に使えるだけなのか、缶を開けてそのまま食べられるのかわかりづらいです。

おこたえ
します!

缶を開けて、そのまま食べられます。

大豆ドライパックは、缶にためた大豆を真空状態で加熱し、大豆の水分で蒸しあげて作ります。

缶の中で蒸しあがっていますので、そのままサラダなどにお使いいただけます。

大豆ドライパックの他、ひじきドライパックにも同じく「そのまま食べられますか」「洗わなくていいのですか」といった声が届いていますが、どちらも缶を開けてそのまま食べることができます。

(coop 商品通信 55号より)



紅そば亭 (TEL/0868-68-0661)

おかやま「棚田を守りたい」

2011年、久米南町北庄棚田の保全や、生産者との交流を目的に、「おかやまコープ棚田守り隊」が作られました。地元の生産組合、支援隊の皆さんと田植え、草刈り、そばの種まき、稻刈りなどを行っています。



(2014年度棚田守り隊登録状況: 36チーム129人)
年々増加中!

昨年の
北庄棚田の
稻刈りの様子

は、棚田百選で有名な「大坪和西の棚田」の近くにあり、こちらにも美しい棚田が広がっています。過疎や高齢化で米作りがむずかしくなった田に、地元の人によつてそばが植えられ、最近は赤い花が咲く「高嶺ルビー」という紅そばが栽培され始めました。秋には棚田を埋めつくした紅そばの花を見に、おおぜいの人々が訪れます。

十月十三日は境神社で秋の大祭が催され豊作を感謝して、伝統の獅子舞が奉納されます。十一月には新そばもスタート。豊かな実りの季節を迎える山里です。



MAP

N

両山寺

境地区

紅そば亭

境神社

お問い合わせ先

美咲町役場 産業観光課

TEL/0868-66-1118

9

美咲町 境の棚田 紅そばに染まる

平成15年にオープンした棚田のそば屋「紅そば亭」は境の棚田で収穫されたそばの打ちたて茹でたての味が味わえる人気の店です。そば打ち体験などを通じて、地元の人と交流できる場にもなっています。

十月十三日は境神社で秋の大祭が催され豊作を感謝して、伝統の獅子舞が奉納されます。十一月には新そばもスタート。豊かな実りの季節を迎える山里です。

2014年度 コープでワクワク いろんな場所で いろんな仲間と おしゃべりパーティー

3人以上集まれば無料で商品セットをお渡しします!

A ちょっと モーニングする? セット



- グラハムクラッカー
- 真っ赤なトマトスープ
- 国産小麦の野菜バー

*宅配と店舗では商品が異なります。

B がっつり ランチする? セット



- 岩国れんこん入り豆腐ハンバーグ
- 五目釜めしの素
- ふかひれスープ

*宅配と店舗では商品が異なります。

C そろそろ お茶する? セット



- アーモンドリーフ
- オリジナルブレンド(無糖)
- 野菜が入ったポテトチップス
- 餅入り最中

D やっぱり 飲もうか! セット



- チューハイレモン
- 金麦糖質75%
- 金麦350ml
- ミニうどんミニきざみきつね
- やわらか剣先いかフライ

詳しくは9月1日より配布の申込用紙をご覧ください。
コープ倉敷北は改裝のため8月20日(水)から閉店しています。最寄りの店舗をご利用ください。

申し込み受付
9月8日(月)～
9月28日(日)

商品受け取り
9月15日(月)～
10月5日(日)

おしゃべりパーティー開催
9月15日(月)～
10月26日(日)

報告書提出
11月2日(日)
締め切り

お問い合わせ
0120-662-538
(月～金曜 8:30～21:00 土曜 8:30～18:00)
ホームページでもご案内しています

①「C*コレ40」総選挙

二年目を迎えた「C*コレ」商品の取り組み。今年度は、重点商品や利用登録商品が加わり、宅配・店舗ともアイテム数が増え、より充実したラインナップとなりました。

「C*コレ」商品をより知っていただくため、昨年に続き、お気に入りの商品に投票していただく「C*コレ40」総選挙を行います。「C*コレ」商品の中でも特に人気の40アイテムを対象商品とし、総選挙で上位に選ばれた7アイテムは、2015年1～2月にお買い得価格で企画する予定です。

投票された方の中から抽選で400名の方に、500円分のお買物券をプレゼントします。ふるってご応募ください。

《投票期間》9月27日(土)～10月31日(金)

(店舗は9月22日(月)～10月31日(金))

《結果発表》11月下旬

②太陽光発電設置計画

太陽光発電での節電で経費を削減するとともに、温室効果ガスの排出総量削減をすすめることを目的に、藤田本部商品センター(岡山市南区)の屋根に太陽光発電設備を設置する計画について、投資額の上限を議決しました。設置は秋ごろの予定です。また、改裝を予定しているコープ倉敷北・コープ西大寺にも、改裝時に太陽光発電設備を設置する予定です。

※コープ倉敷北は8月20日(水)から約1ヶ月改裝のため閉店しています。

※コープ西大寺は11月頃改裝の予定です。

2014.7
だより
事会
【報告されたことや
話し合われたこと】



のけいとう
野鶴頭



みんなの広場

みなさんから寄せられた
ご意見やご感想でつくるコーナーです!



7月号
特集への
お便り

はれとまと、ぜひ食べたい
です。トマソンもチャーミング
で可愛くすぐ名前を覚えまし
たよ。

● 倉敷市 匿名



トマト
トマト姫
です。



あなたのお気に入り商品も
ご紹介ください。

フリートーク



イーツの表紙に紹介されて
いたアヒージョが家族みんな
に大好評。シーフードミックス
に入っていたかき、ほたてから
とってもおいしいエキスが出て
フランスパンにつけてもおい
しいし最後はパスタを入れて
いただきました。

● 倉敷市 みやポン

梅干しをビニール袋(又はフ
リーザバッグ)で漬けてみました。
重しも容器も不要で大変簡単。

● 井原市 匿名

おかげま春夏秋冬がいいで
す。初めての場所はほとんど
ありませんが、その地の歴史、
地名の由来などは参考にな
り、もう一度足を運ぼうかと
いう気になります。

● 倉敷市 北畠 太郎

牛窓神社を少しおりた所に
展望台があり、瀬戸内海が
とても美しいです。宮司さん
もとってもユニークな方で
境内の木の数々も
必見ですよ！

● 岡山市 カズばあちゃん

私の健康法



この時期我が家定番
メニューは、トマトと大葉とタコ
のカルパッチョ。コープのトマ
トと大葉たくさん入ってて
いつも買っちゃいます。

● 早島町 あーちゃん

先月体調をくずし3週間
入院の間、主人と息子が「たべ
てん便」のお世話をしました。品数
が多い上、カロリー計算して
あるので安心でした。献立表を
見て平常の食事作りのヒント
をもらっています。

● 岡山市 夏に弱いパパ

夏でも靴下を4枚はいてい
ます。下半身は薄着を心がけ、
下半身は冷やさないようにす
ると免疫力が上がって体温も
上がりいいことづくし。寝る
時もはいています。

● 岡山市 ワンワンラブ

玄米をよく噛んで食べること。

● 岡山市 スーパー主婦

11月号掲載予定の
お便りをお待ちしています！

9月号	特集 コープフェスタ 2014
逸品	CO・OP ちくわ
テーマ	夫婦円満の秘訣

アイディア募集



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。
- 共に加齢中
- 匿名
- 野菜をそのまま焼く。ピーマン、なす、トマト、じゃがいも香ばしく中はとろ~り。我が家ではグラハムクラッカーにチョコと一緒ににはさんで食べています。
- ともちゃん
- 暑くなり冷や奴がおいしい季節。娘が「毎日出して!」とリクエストします。日持ちするのがうれしく、おいしいです。+ひと味とレシピ参考になりました。
- 赤磐市 ゆみママ
- 倉敷市 むぎこ
- 野菜をそのまま焼く。ピーマン、なす、トマト、じゃがいも香ばしく中はとろ~り。我が家ではグラハムクラッckerにチョコと一緒ににはさんで食べています。
- ともちゃん
- 暑くなり冷や奴がおいしい季節。娘が「毎日出して!」とリクエストします。日持ちするのがうれしく、おいしいです。+ひと味とレシピ参考になりました。
- 赤磐市 ゆみママ
- 倉敷市 むぎこ

キーワードクイズ

下記の○○に入る言葉・数字は何でしょう？

- ①再建40周年記念イベントとして、コープ〇〇〇〇2014が開催されます。
 - ②一般的なちくわと違い、コープのちくわは1本〇〇gとボリュームがあります。
 - ③コープのちくわは〇を使用していないのでアレルギーがある方も召し上がれます。
- 7月号キーワードクイズの答え ①牛窓 ②はれ ③100
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。

応募締切
9月19日(金)

応募総数は
159通
でした。

応募方法

- クイズの答え
- ご意見・ご感想など
- 〒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

086-256-2588

e-mail

nakama@okayama.coop

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みめない場合はこのアドレスへ



リサイクル回収結果(7月)ご“ありがとう”ございます



お買い物はいつでも
マイバック、マイカゴで！

集まったレジ袋代金 …… 274,893円
持参率 73.4% (節約枚数40.2万枚)

回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品
宅配 チラシ	60.7万部 (72.2%)	カタログ、新聞紙
宅配	11.2万個 (69.7%)	たまごパック、緩衝剤
店舗	82.0万枚 (59.9%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	30.5万枚 (106.5%)	コアノンロール
店舗	15.3万本 (92.6%)	容器、再生繊維
ペットボトル	80.4万枚 (198.2%)	トレー、透明容器
食品用トレー、透明容器		

「コープはれとまと」晴れの国
おかやまのトマト

私たちがほぼ毎日食べている
トマトのほとんどが熊本県や
北海道の遠方から運ばれてき
ているとは知りませんでした。
それが今度、地元の瀬戸内市で
作られた新鮮で美味しいトマ
トが食べられるのですね。早速
にお店で購入してみます。

● 倉敷市 匿名

● 吉備中央町 匿名

7月号
逸品への
お便り

国産大豆にがり
充填とうふ

日々の暮らしでの買い置きでき
て便利。でも一番うれしいのは
国産大豆 100%だということ。
豆腐は低カロリーでカルシウ
ムが豊富。しかも消化によ
いので毎日でも食べたいです。

● 倉敷市 秋山 直子



7月号
逸品への
お便り

国産大豆にがり
充填とうふ

日々の暮らしでの買い置きでき
て便利。でも一番うれしいのは
国産大豆 100%だということ。
豆腐は低カロリーでカルシウ
ムが豊富。しかも消化によ
いので毎日でも食べたいです。

● 倉敷市 秋山 直子

7月号
逸品への
お便り

国産大豆にがり
充填とうふ

日々の暮らしでの買い置きでき
て便利。でも一番うれしいのは
国産大豆 100%だということ。
豆腐は低カロリーでカルシウ
ムが豊富。しかも消化によ
いので毎日でも食べたいです。

● 倉敷市 秋山 直子