

くらし豊かに
なかまとともに

Vol. 486

2015年 5月号

くらしとなかま

ご自由
お取り下さい



簡単 海老とアスパラの塩炒め

1人前あたり 100kcal

【材料(2人分)】	
ブラックタイガー(解凍する)	150g
酒	大さじ1と1/2
片栗粉	大さじ1/2
ごま油	少々
国産グリーンアスパラ(約4cm幅)	90g
白ねぎ(みじん切り)	約5cm
にんにく(すりおろす)	1/2かけ
しょうが(すりおろす)	1/2かけ
塩	小さじ1/2
砂糖	小さじ1/3

【作り方】

- ①エビは殻をむいて背に切れ込みを入れ、酒大さじ1/2を振って片栗粉をまぶす。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、①・アスパラの順にいたためて残りの酒を振る。
- ③②に混ぜ合わせたAを加えてサツといため合わせる。

ピックアップ



純正ごま油 300g

特集 ...6~7ページ

生協の宅配 便利に使って
「楽しさ、豊かさ、実感してま〜す!」

逸品 ...2~3ページ

コープ産直こめたまご

- ・コレいいね/消費生活センターより ...4ページ
- ・声にこたえて ...5ページ
- ・生産者をたずねて/くらしに安心♡お役立ち ...8ページ
- ・インフォメーション/理事会だより ...9ページ
- ・みんなのひろば ...10~11ページ
- ・旬レシピ(人参・にら) ...12ページ

旬レシピ

人参

色が鮮やかで、表面がなめらかな茎の切り口の小さいものがおいしい。湿気に弱いので、水気をふき取って冷蔵庫で保存。

にら

緑色が濃く葉がびんとして、切り口がみずみずしく香りが強いものが新鮮。新聞紙に包みポリ袋に入れて冷蔵庫で保存。

1人前あたり 81kcal 人参サラダ



【材料(4人分)】

人参	2本	にんにく(すりおろす)	1かけ
塩	小さじ1	酢	大さじ1
		A オリーブ油	大さじ2
		黒こしょう	適宜
		パセリ(きざむ)	適量

【作り方】

- ①人参は細めのせん切りにしてボウルに入れ、塩をまぶして10分間おく。
- ②人参がしんなりしたら出た水分を捨ててAを加えて混ぜ合わせる。

エキストラバージン
オリーブオイル 400g

1人前あたり 182kcal 人参とゆで卵のしょうゆ煮



【材料(4人分)】

人参(小さめのもの)	4本	酒	大さじ2
卵	4個	A しょうゆ	大さじ1
鶏ひき肉	100g	豆板醤	小さじ1
サラダ油	小さじ2	水	200cc

【作り方】

- ①卵は固めにゆで、殻をむいて縦に切り目を入れる。
- ②人参は縦半分切る。
- ③炒め鍋に油を熱してひき肉を炒め、肉色が変わったらAを加えてひと炒めし、水を加えて煮立てて①と②を加え、蓋をして弱火で10~15分煮る。

1人前あたり 138kcal レバニラ炒め



【材料(4人分)】

にら	100g	しょうゆ	大さじ1
太もやし	200g	酒	大さじ1と1/2
牛レバー	200g	オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1	さとう	小さじ2
A しょうゆ	大さじ1	ごま油	大さじ1
にんにく(薄切り)	1かけ分		

【作り方】

- ①レバーは水洗い後、水に10分ほどつけて血抜きをする。水けをふき取りAで下味をつける。
- ②にらは5cm長さに切り、もやしはひげ根を取る。ごま油を熱したフライパンでさっと炒めて取り出す。
- ③②の後に①を入れ両面を焼き、Bを加えて②を戻して炒め合わせる。

1人前あたり 648kcal キムチうどん



【材料(4人分)】

にら	2束	しょうゆ	大さじ4
豚薄切り肉	200g	酒	大さじ3
白菜キムチ	300g	A ごま油	大さじ3
白いうどん	小さじ2	さとう	大さじ1
細うどん(乾)	400g	豆板醤	小さじ2

【作り方】

- ①うどんを表示通りにゆで始める。にらは長さ6~7cmに切る。豚肉とキムチは食べやすい大きさに切る。
- ②キムチをボウルに入れ、Aと混ぜ合わせておく。豚肉を炒めてボウルに加えざっと混ぜる。
- ③うどんが茹で上がる直前に、にらざるに入れ底を湯につけて、ざっとゆでる。うどんを皿に盛り、にら、②の順に盛りつけごま油をふる。

くらしとなかま 2015年 5月号 第486号 発行日/2015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 岡山市北区春遠町一丁目七十七 TEL 086-256-2511(代)

Excellent article this month

コープ産直こめたまご

産直 第一号

こだわり 育ち
おかやま育ち
飼料に安心 PHFコーン



さまざまな料理に使われる栄養たっぷりのたまご。おかやまコープで産直商品第二号の、コープ産直こめたまごは、岡山県内9つの提携農場で生産されています。作り手の顔が見える、安全安心な、健康に育てられた親鶏から産まれたコープ産直こめたまごを紹介いたします。

えさにこだわって
専用配合飼料「愛産マッシュ」

親鶏に与える飼料は、NON-GMO(非遺伝子組み換え)PHFコーン(収穫後の農薬不使用)に、卵にコクを出すための魚粉と、鶏のエネルギー源となるビタミンB群やミネラルを多く含む生米ぬかなどを加えた、おかやまコープ指定のオリジナル配合飼料「愛産マッシュ」を使用しています。

また、輸入飼料の代わりにして、岡山県産の飼料用米を20%配合することで、国内の食糧自給率アップにもつながっています。水田の有効利用で、地域農業の活性化にも貢献しているのです。



お米を食べているから「こめたまご」なんです！

よりよい環境で飼育

9つの全農場が、風通しのよい明るい鶏舎「解放鶏舎」を採用しています。また、飼育期間を最長565日齢とする定年制を設けており、親鶏の健康と品質維持に努めています。生産者のみなさんは、毎日一羽一羽、鶏たちの表情を見ながらエサをやり、一日2回の集卵は、感謝を込めていいねいに集めているそうです。

そして、鶏たちにストレスを与えないように音環境にも気を配り、昼間は静かに、さらに夜の9時から朝6時までには鶏舎を暗くして、夜にいい卵ができるようにしています。

その他のこだわり

▼指定鶏種は「ソニア」。丈夫で卵をよく産む鶏種で、卵殻色はピンクです。
▼強制換羽(絶食などの刺激を与え、産卵能力を上げる飼育方法)は、病気などのリスクを伴うので実施しません。
▼サルモネラ検査を年6回おこなって、安全性を確認しています。

岡山県内の9農場

(2015年4月末現在)

岡山県 OKAYAMA

- 高梁市: 山室養鶏場/山室さん, 橋本養鶏場/橋本さん, 三村養鶏場/三村さん
- 備前市: (有)アルム 吉永農場/長澤さん, 松原養鶏場/松原さん
- 新見市: (有)アルム/荒嶋さん
- 鏡野町: 岡山JA畜産(株)鏡野農場/矢木さん
- 美作市: 春名養鶏場/春名さん
- 備前市: 岡山JA畜産(株)吉備農場/塚原さん
- 赤磐市: 赤磐市

出荷からお届けまで



※GPセンター…卵の洗卵・選別と包装を行う施設です。厳しいチェックでヒビや汚れのある規格外卵を除去します。

職員の農業体験を行っています!

農業体験で理解したことは、生産者の方との協同と連帯の大切さです。山室さんの「組合員さんのために100%できることを目指す」「仕事をさせていただいている」といった言葉、365日休みなく鶏のケアをしている姿を知ること、本当にそのことが実感できました。



津高センター 大本篤昭さん (2014年12月3日~5日)山室養鶏場

生きものが相手なので大変なことはありますが、いつも最優先で管理をしています。すべてはいい卵を産んでもらい、組合員さんに新鮮なおいしい卵をお届けするためです。



山室養鶏場 やまむろ たかのり 山室 尊則さん

顔が見える「生産者カード」



生産者カードには、賞味期限、原産地、生産者、保存方法、使用方法、販売者、選別包装者などの情報が記載されています。

便利でお得な 利用登録

	6個入り	10個入り	15個入り
通常価格	172円	256円	372円
利用登録で	168円 (税込181円)	238円 (税込257円)	348円 (税込375円)
	4円 お得!	18円 お得!	24円 お得!

コープ産直こめたまご生産者支援基金

コープ産直こめたまご生産者の家畜疾病の発生など、不慮の被害に対して、損害への補填や事業再開への支援を目的に2007年4月に設立。支援金は2013年よりコープ地域づくり協働基金からの拠出により積み立てられています。

2014年度1月の残高は **13,363,556円**です。

※コープ地域づくり共同基金おかやま育ち商品の利用1点につき、0.2円が積み立てられます。

- 【材料】(18cm丸型)
- 卵 3個
 - 砂糖 60g
 - 小麦粉 50g
 - マヨネーズ 95g



- 【作り方】
- 卵は卵白と卵黄に分ける。
 - 卵白を角が立つまで泡立て、砂糖を2~3回に分けて入れ、さらに泡立てる。卵黄を混ぜ込み、ふるった小麦粉を入れてよく混ぜる。マヨネーズも加えよく混ぜる。
 - 型に紙を敷き、②を流し込み、トントンと空気を抜き、170℃に温めたオーブンで30~35分焼く。
 - 中心に竹串を刺して何もついてこなければ出来上がり。

※ハンドミキサーを使うなら、①を省き、②から全卵と砂糖を合わせて泡立て始める。

組合員の声

生で食べる時は、安心でおいしいです。

卵かけごはんになると味の違いがよくわかります。

お菓子作りでは、こめたまごだと上手に泡立って、ふっくら焼き上がります。

声にこたえて

組合員さんからの

「休日にバーベキューを予定しています。安全面で気をつけることは？」

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。

1 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るので注意!
- 2.生肉には雑菌がいっぱい! 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.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。
- 4.使用前の食材は日の当たる場所などに置かず、冷えたクーラーボックスの中など低温で管理しましょう。



2 カセットコンロでこんな爆発事故が!

- 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.暑い日に閉めきっ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!



3 着火剤でもやけど事故が!

木炭やマキに手早く火をつけることができる着火剤は便利なものですが、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はつき足し時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ので、火がついていないと思い込んで着火剤をつき足していたところ、着火剤に引火、爆発!
- 2.火が消えかけたので炭の上につき足したところ、急に大きな炎となり、顔や手にやけど。



コレいいね

ホッとひといき

家事や子育て、お仕事などで忙しい毎日、少しゆっくりしたいなあという時におすすめの3品です。

お風呂上がりやイライラした時の気分転換に愛用します

微炭酸で飲みやすいハーブの香りがホッとする



Refresh リフレッシュカロリーオフ 6種のビタミン&鉄&ハーブ 400ml
微炭酸で気分リフレッシュ!
ハーブ5種をプラスして、後味すっきり。女性にうれしい成分が入った栄養ドリンクです。

新茶と一緒に食べるといいね

しっとりして食べ応えがあります



黒糖のコクがあって揚げてるけどサラッとしてる

黒糖ドーナツ棒 16本
外はサクツ、中はしっとり。黒糖の風味広がるドーナツ棒。



冷凍とは思えないおいしいです

ちょっと贅沢したい時におすすめ

自分へのご褒美に



冷凍レアチーズケーキ4カット 4カット
クリームチーズを30%配合しレモン果汁を加えたレアチーズ生地を使い、さっぱりとした味に仕上げたレアチーズケーキです。

〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】クリーニングの上手な利用法



衣替えの季節です。大切な衣類を清潔にいい状態で長く着るため、クリーニングの基礎知識を知り、上手にクリーニングを利用しましょう。

まず、衣類購入時の注意点として、繊維表示や洗濯方法を確認してください。最近の衣類は、新素材や異素材を組み合わせたファッション性の高いものが多く、素材や加工自体の特性上、何らかの変化が生じてしまうものもあります。

次に、クリーニングに出す前にほつれ、しみ、虫食いなど衣類の状態をチェックし、ポケットの中のものを取り出しましょう。上下そろいや組み合わせの衣類は、色合いがちぐはぐになる恐れがあるので、できるだけ一緒にクリーニングに出しましょう。

お店にはしみの箇所や原因を正確に伝え、適した処理をしてもらうことができます。預かり伝票を受け取り衣類の点

数や料金を確認してください。紛失トラブルの多くは、店が仕上がり品を引き渡す際に起きています。できあがったら早めに取りに行き、衣類の数量や仕上がり具合、ボタンやベルトなどの付属品、しみや損傷がないかを確認して受け取りましょう。

仕上がり品が戻ってきたら、カバーは通気性の良いものに替え、光の当たらないところに保管しましょう。

トラブルが起きてしまい、クリーニング店に責任がある場合、SマークやLDマークを掲示している店では、クリーニング事故賠償基準に基づき損害を賠償してもらうことができます。消費者が洗濯物を引き取ってから6ヶ月を経過すると賠償されないの、注意してください。

困ったときは、居住地の消費生活相談窓口にご相談ください。

【岡山県消費生活センター】☎086-226-0999

生協の宅配

便利に使って



「楽しさ、豊かさ、実感してま〜す！」

40年前、「安全・安心の商品がほしい」という組合員による共同購入から始まり、長い歴史を作ってきたおかやまコープの宅配。時代時代の組合員のくらしや願いに応じて進化してきました。そして今「宅配の魅力は？」宅配利用の組合員に聞きました。

おいしい

コープならではの商品がいっぱい

地産地消

おかやま牛、おかやま豚、おかやま若鶏など岡山がつく肉を選んでいます。岡山の生産者がんばってもらいたいので、もちろん味もおいしいです。

利用登録商品

お得に買える牛乳・卵・ヨーグルト・バナナ・トマト・パンなどで作る朝食。おいしくて幸せなひとときです。



淡塩さば、鮭、ししゃもなど、イーツの魚は安くて美味しいです。

忙しい時お世話になる、お弁当や夕食の半調理品こそコープの商品を使います。おいしくて安心だから。

発見!

最近eatsで「有機栽培粉末緑茶」を見つけ注文。茶葉を漉さないでビタミンやカテキンが多く摂れるといい、急須は不要、味も上々でした。カタログを丁寧に見ていると思わぬ発見があります。



「味彩」「美味食彩」

岡山にいて全国の有名なお土産が送料なしで買える。京都の八つ橋をお客さんに出し「旅行に行ったの?」と訊かれた。いろんな物が食べられてうれしい。

県下17の配送センターより、商品をお届けしています。

うれしい

おうちで注文&受け取りが便利で楽っ!

その① 個配

忙しい正社員勤務、個配利用です。重いビールや日用品、冷凍食品など勝手口まで安心できる状態で運んでくれているので本当に有難いです。



生活に必要なものが何でも手に入ります。ホームセンターは広くて、探すのが大変なので、キャロットは助かります。

化粧品カタログのBeamは絶対見ます。

子育て応援

子どもを連れての買い物は大変なので個配は便利です。赤ちゃんが寝たときに、カタログを見て注文し、届いた商品も手があいた時に家の中に取り込んでいます。個配の配達料割引がうれしい!

くらしと生協

首都圏に進学した二人の子どもの机やベッドを「くらしと生協」に電話注文し配達してもらった。配達料は不要だし手間要らず。全国ネットの生協の力ですね。



「カタログ情報が役立ちます」「計画購入で節約しています」

うれしい

たのしい

配達日は、ご近所のおしゃべりの場 eふれんずを使いこなして

ショッピング

スクロールなどいろんなカタログのショッピングが家にて楽しめるのでストレス解消になります。



月曜日は早起きして、eふれんず限定品をチェックしています。eふれんずを利用して安い商品を買えるのが楽しみです。



なかま

コープに入ってうれしかったことは、近所の方たちと仲良くなったことです。私だけ20代。みなさんとも親切で、子どももかわいがってくださり、ありがたいです。



昔のように、ご近所の人と話す機会が少なくなり、週一回の班配達の時が、唯一情報交換の場になっています。配達の日に出で来ない人がいると、電話したり呼びに行くので、安否確認にもなっています。



カタログがますます充実! 見やすく、使いやすくなりました。

店に行くといふ余計な物を買う。だから基本の買い物は宅配ですませていきます。

eatsの中にある料理の作り方がとても良くてレパートリーがふえます。注文するときの商品選びがしやすい助かっています。

豊か!

冷凍の肉や魚介類を常備しておいて、毎日あれこれ少しずつ使用します。なので食費の割には皿数の多い豊かな食卓になっているのでは、と自負しています。



書籍やCDが5%引きで買えるのが嬉しい。



「子どもにアレルギーがあるので、eatsのアレルギー表示が助かっています。ふぁみ〜ゆも、店にはない商品が多くて、役に立っています。」



「eふれんず」利用で指定したアレルギーを含む商品の表示設定ができます。

始めてみませんか?コープの宅配 問合せセンター 0120-662-538

月~金曜 8:30~21:00
土曜 8:30~18:00

※お問い合わせ内容を正確に承るため、通話内容を録音させていただきます。

C*コレ商品って?

普段の暮らしに欠かせない「CO・OPならでは」の魅力ある商品、それが「C*コレ」商品です。大人気のこだわりロングセラー商品や、組合員さんに人気の商品、おすすめしたい商品を厳選しました。



このマークが目印!



お知らせ

C*コレ40総選挙を実施(10月頃を予定)

ノミネートされた商品の中から、あなたの1票で「C*コレ7」(ベスト7)が決まります。あなたのおすすめ商品、ぜひ投票してくださいね。

●2014年度「C*コレ7」上位に選ばれたのは・・・

宅配		店舗	
1位 淡塩さば V2達成! 	2位 冷凍讃岐うどん コシがあっておいしいよ 	1位 生協ヨーグルト 原料は生乳と砂糖のみ 	2位 冷凍讃岐うどん コシがあっておいしいよ コープ産直こめたまご 健康に育てた親鶏のたまご
3位 生協牛乳 岡山県産乳100%使用 			

C*コレ商品でくらし応援!

もっと知って、もっと味わってもらいたい♪

生産者を訪ねて
Vol.002

香西さんちの
にんじん



こうざい たつお 香西 達夫 さん

玉島から総社へ移り住まれて約25年、おかやまコープとのおつきあいは20年以上になります。現在は人參一筋、5人の社員さんと共に(有)吉備路オーガニックワークの代表として頑張っておられます。有機JAS認定を受けた生産者としてご苦労も多いはずですが、あまり多くを語られない香西さんです。写真撮影では、人參を持ってポーズをとというリクエストに快く応えて下さり、素敵な笑顔をいただきました。



広いにんじん畑ですくすくと育っていました。あまくておいしいと人気の香西さんちのにんじんはぜひ生のままで食べてみてください。



【3月の生協の動き】 (3月末日現在)

組合員数	330,124人
出資金総額	103億4,610万円
一人当たりの出資金	31,340円
供給高 (全体)	31億3,714万円
供給高 (宅配)	21億9,343万円
(店舗)	9億4,371万円
経常剰余金 (全体)	2億5,022万円
累計経常剰余金 (全体)	2億8,032万円

※累計……4月からの累計

- 春の総代・組合員懇談会が開催されました。
3月10日から18日まで、全エリア15会場で「春の総代・組合員懇談会」が開催されました。理事会から提案されている「2014年度のまとめと2015年度方針」(一次案)と各エリアの「2014年度のまとめと2015年度のすめ方」(案)が説明され、グループでの話し合いでは、多岐にわたるテーマについて活発な質疑応答や意見交換が行われました。403名の総代の参加がありました。
- 津山市、里庄町と協定を締結しました。
3月3日、津山市の「つやま見守ろうネット!!」に参加し、「津山市見守り活動に関する協定書」を締結しました。連携協力し、見守り体制の強化を図り、市民のサービスの向上や地域活性化に活かしていくこととしました。
また、3月10日には、里庄町と災害時協定及び地域見守り活動に関する協定を締結しました。見守り協定は社会福祉協議会を交えた3者協定となっています。

2015年3月
だより
理事会
報告されたことや話し合われたこと

3月 リサイクル回収結果 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
宅配チラシ	宅配 店舗	64.1万部 (87.1%)	カタログ・新聞紙
たまごパック	宅配 店舗	8.3万部 (55.9%)	たまごパック・緩衝剤
ジッパー内袋	宅配 店舗	84.7万部 (37.2%)	プラスチックのパレット

集まったレジ袋代金……291,243円
持参率73.2%(節約枚数41.3万枚)

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

くらしに安心♥お役立ち

は〜と♥ふるネット

地域の中で、利用者と応援者がお互いさまの気持ちで支え合う活動です。

はるちゃん

応援者募集中!

- 利用料金は**1時間980円**
※30分までは**630円**
※交通費はいただきません。
- 月1回の**口座引き落とし**

掃除 草とり 買物 通院同行 子どもの見守り

自分のできることで、ちょっとでも役に立つことはないかな〜と思っはじめました

「できる人が、できることをできる時に」が気に入って気楽に始めて続けられました

- 応援者は**事前登録が必要**
- 活動すると**1時間650円**と**交通費**を支給

お問い合わせ おかやまコープ生活支援サービス総合窓口
みんなハッピー コープ
0120-378-502
フリーダイヤル (月～金曜/9:00～17:00)

7月号掲載の おたより大募集

ハガキ、FAX、メールでクイズの
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♪

今月のキーワードクイズ

下記の〇〇に入る言葉・数字はなんですか？

- Q.1 コープ産直こめたまごはわかやまコープ産直商品第〇号です。
- Q.2 親類に与える飼料に岡山県産の飼料用米を配合することで食糧〇〇率アップにもつなっています。
- Q.3 おかやまコープの宅配は県下17の配送〇〇〇〇より商品をお届けしています。

今月のテーマ

「夏休みのお昼ごはん」
暑い夏、長い夏休みをどうやって乗り切っていますか？

- 3月号キーワードクイズの答え
Q.1 4 Q.2 生 Q.3 しょうゆ
- 応募総数は158通でした。

応募方法

①～③をご記入のうえ、ハガキ、FAX、e-mailで「おかやまコープくらしとなかま」係まで、ご応募ください。

- ① クイズの答え
 - ② くらしとなかまのご感想や「今月のテーマ」について
 - ③ ご住所・お名前・掲載させていただく場合のお名前（匿名/ペンネーム/本名）・電話番号・年齢以上をご記入の上、どしどしご応募ください。
- イラスト・写真・川柳などもお待ちしております!!
※イラストや写真など、送っていただいたものは返却できませんのでご了承ください。

宛先

【ハガキで】
〒700-0026
岡山市北区奉還町1丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係

応募締切
5/22
まで

【FAXで】
086-256-2588

【e-mailで】

携帯電話(スマートフォンを含む)の方はこちらから



nakama@okayama.coop

- 掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更することがあります。
- ご記入いただいた個人情報は「くらしとなかま」の制作のみに使い、目的以外には使用しません。

お問い合わせはこちら

おたよりへの個別回答は行っておりません。
おかやまコープへのお問い合わせやご意見は
問合せセンター
0120-662-538 へお寄せください。
(月～金曜 8:30～21:00 土曜 8:30～18:00)
※お問い合わせ内容を正確に承るため、通話内容を録音させていただきます。

特集 忘れない

震災二日後、やっと連絡がとれた茨城の友人が困っているとのことで、段ボール3箱の水とお茶を送りました。その時に思い知らされ、わが家も水を備蓄しています。東北の方々の大変さに心が痛みます。早い復興を望んでいます。

●総社市 恵子さん

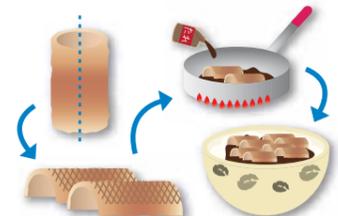
「がんばっぺし！～東北に心をよせて～」という岡山西エリアのイベントに参加し、「復興は徐々に進んでいるが4年経ってもまだ心身のケアが大変」との話を伺いました。被災地へ送る手作りキットを手伝い、岩手の「まめぶ」を試食。美味しかったです。「まめぶ」を店舗や宅配で購入できるようにしてほしいです。

●岡山市 匿名

時短料理

ちくわのかばやき丼。ちくわをたて半分に切り、表面を鹿の子切りに。油をひいたフライパンで少し焦げ目をつけかばやきのタレをからめます。ごはんのにせ大人はさんしょう、子どもは青のりをふりかけて。この丼と生協のたまごスープでもあればとっても時短です。

●井原市 あいこバババ



だし付きの「ひとくちこうや豆腐」を煮る時に一緒に人参と、もどさず手で割った干しシイタケを入れます。緑の野菜を後で入れると栄養的にも良くなります。

●瀬戸内市 K-I

みんなのひろば

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。

職員がボランティアの活動をするなどコープが支援を行っているのに感心しました。これからも人にやさしいコープでいてください。災害の備えとして、パンが好きなので日持ちがして価格も手頃な「コモのクロワッサン」を考えています。

●倉敷市 匿名

原発のせいでもまだまだ復興には程遠い。原発事故を忘れたかのように、再稼働する動きはどうしても許せない!

●津山市 藤原 加代子

フリートーク

卒業校の名簿など書棚にしまっていると紙が黄色にやけてしまいます。かんたんに防ぐ方法を教えてください。

●津山市 アラビアンナイト

生協のレンジでチンできる冷凍うどんに、ネギと生卵をかけるだけ! 本当に簡単に子どももベロリ。

●倉敷市 はるまゆ

圧力鍋。何でもあつという間に作れます。煮込みハンバーグや筑前煮も簡単に作れるので手放せません。慣れるとこれほど便利な物はありません。

●岡山市 桃色うさぎ

1週間の献立を考えてまとめ買いをした食材や、家庭菜園の野菜を、冷蔵庫に入れる前に用途に合わせて切り分けて保存し、後は献立に合わせて調理します。

●岡山市 みゆきママ

生協の水餃子。野菜をたっぷり入れたスープに水餃子を入れてポン酢でいただきます。(食べる時に餃子を入れたほうがとろけなくて良い)

●岡山市 まだまだこたつ猫

こだわって作られているのがよくわかった。野菜の産地も知る事が出来たし、化学調味料も不使用で安心して口にすることができそう。

●倉敷市 こうたぼん

野菜たっぷりです。生のタマネギと生しょうゆのうま味でさらに美味しく、添加物もないので安心して食べれます。さすが生協ですね。

●岡山市 チューリップ

わが家も皆が大好きで切らしたことがありません。大葉におろし大根を添え野菜ドレッシングをたっぷりかけたハンバーグがわが家の人気No.1です。

●岡山市 T・O

高校生くらいまで大の野菜嫌いでしたが、このドレッシングで食べられるように。うちの甥も野菜嫌いですがこのドレッシングがあると食べます。

●岡山市 ブドウ

転居して近くにスーパーもなく自動車にも乗らず困っていましたが、近所の人に仲間に入れてもらいうれしい。主として肉・魚・日用品を購入。魚がおいしいです。

●総社市 レモンちゃん

個配を始めては2年。本当に便利で、買い過ぎて冷凍庫がいっぱいになることを除き、もはや生協の個配のない生活は考えられないくらいです。買い物をする時間や重い袋を運ぶ労力も不要。ムダ買いも防げ家にある食材で料理するようになり家計にやさしく、体にもよい・生協ってスゴイ。ベタほめすぎ?(TVによると省エネのためには冷凍庫は物をつめこみすぎない方がよく、反対に冷凍庫はむしろぎっしり詰めておく方がよいとのことでした)

●倉敷市 トモ

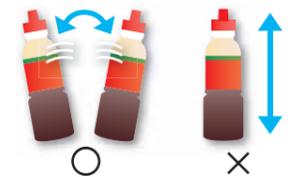
冷凍さがきごぼうを買ってみました。煮たり炒めたり入れるだけなので、とても簡単に便利でした。

●倉敷市 ぶぶたん

逸品 野菜たっぷり 和風ドレッシング

油分としょうゆを混ぜるために「横」に振るのがいいとは知りませんでした。ドレッシングをいろいろ揃えて楽しんでいます。

●井原市 金澤 智津子



わが家でも愛用しています。炊き込みピラフや豚肉炒めにも使えるとのこと…。早速豚肉炒めを作り、とても美味しくいただきました。

●津山市 ディズニー

コープブルーベリージャムをヨーグルトに入れて毎日食べています。最初開かないピンのフタは、沸騰したお湯にフタ部分だけ入れると簡単に開きます。

●倉敷市 藤原 育子

健康第一で毎日一時間歩いています。散歩中に会う犬の名前がドコモ、シュウマイなど個性的でかわいいです。からすにからかわれているトンビやヌートリアの親子、美しいカワセミ、セキレイ、ケリ等々温かい気持ちになれるひと時です。

●岡山市 蓮子



●岡山市 サンキュー