

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
487

2015年 6月号

ご自由に
お取り下さい



シーフードと水菜のバジル風味パスタ

1人前あたり667kcal

【材料(2人分)】
にんにく(薄切り) 1かけ
白ワイン 1/2カップ
オリーブ油 大さじ1
北海道ごちそうパスタ 1.6mm 180g
赤唐辛子(種を取る) 1本 適量
使い切りシーフードミックス(解凍する) 140g
ミニトマト 6個
水菜(ざく切り) 50g

【作り方】

- ①フライパンにオリーブ油ににんにく、唐辛子を入れて中火で熱し、にんにくの香りが立ち始めたら水気を切ったシーフードミックスとミニトマトを加えて炒める。白ワインを加えて蓋をして約2分蒸し焼きにする。
- ②スパゲティは塩を加えた熱湯でパッケージより約1分短めにゆでて①を加え、バジルドレッシングで味を調えたら火を止めて水菜を加える。
- ③器に盛り、オリーブ油(分量外)をかける。



特集 …6~7ページ

今、生協の役割・高まる期待 ~市町村との連携で~
つながる地域 ひろがる協定

逸品 …2~3ページ

コープおかやま豚

旬レシピ



1人前あたり
69kcal オクラの黄身酢あえ

【材料(4人分)】

オクラ	20本	みりん	大さじ1
生姜(せん切り)	1かけ分	酢	小さじ2
白みそ	50g	塩	少々
卵黄	1個分		

【作り方】

- ①オクラはヘタを切り落とし、塩少々を加えた熱湯でゆで、水に取って冷まし水けを拭き取り、1cm厚さに切る。
- ②すり鉢にⒶを入れてよく練り、Ⓑを加えてさらに混ぜる。
- ③食べる直前に①を②であえて器に盛り生姜を飾る。



1人前あたり
324kcal オクラの天ぷら2種

【材料(4人分)】

オクラ	20本	小麦粉	30g
じゃがいも	2個	片栗粉	30g
玉ねぎ	1/2個	卵白	1個分
レモン	1/2個	水	適量
サラダ菜	適量	揚げ油	適量

【作り方】

- ①オクラ12本はヘタの先を切ってガクの部分を取り、1cm程の切り込みを入れる。
- ②オクラ8本はヘタを切り落とし5~6mm幅に切り、じゃがいもは7~8mm幅の細切り、玉ねぎは厚めの薄切りにする。
- ③フライパンに揚げ油を深さ2cmほど入れ中火で温める。
- ④ポウルにⒶを混ぜ①を入れてまぶし余分な粉をはたく。残りのⒶにⒷを混ぜて衣を作り、オクラをくぐらせて③で揚げる。
- ⑤④の残りの衣にⒷを混ぜ、木しゃもじの上に平たくのせ、⑥にすべらして入れて揚げる。
- ⑥サラダ菜を敷いた皿に盛り合わせ、くし形に切ったレモンを添える。



1人前あたり
289kcal 新じゃがのトマト煮

【材料(4人分)】

新じゃがいも	600g	Ⓐ ワインビネガー(または酢)	大さじ3
玉ねぎ	1個	Ⓑ 水	100cc
にんにく(みじん切り)	1かけ分	オリーブ油	大さじ2
厚切りベーコン	80g	ローリエ	1枚
トマト	1個	塩	小さじ1
さやいんげん	80g	Ⓑ こしょう	少々

【作り方】

- ①じゃがいもは表面をたわしなどでこすって洗い3~4つの輪切り、玉ねぎは縦半分に切り縦の薄切りにする。
- ②ベーコンは7~8mm角の細切り、トマトはヘタを取り1cm角程に切る。
- ③さやいんげんはさっとゆでてヘタを切り取り長さを半分に切る。
- ④フライパンに油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら玉ねぎとローリエを加えて炒める。じゃがいもも炒めⒶを加えて煮立てる。
- ⑤④にⒷを加えて煮立て、じゃがいもに火が通ったら③を加えてひと煮立ちさせる。



1人前あたり
159kcal ポテトスープ

【材料(4人分)】

じゃがいも	300g	牛乳	300cc
玉ねぎ(小)	1個	白みそ	小さじ1
サラダ油	大さじ1	塩・こしょう	各少々
Ⓐ コンソメ	1個	Ⓑ オクラ(小口切り)	適量
水	300cc	Ⓒ コーヒーフレッシュ	適量

【作り方】

- ①じゃがいもは皮をむき5mmの輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
- ②鍋に油を熱し、玉ねぎ・じゃがいもの順に炒め、Ⓐを加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③Ⓑを混ぜ合わせ、あら熱が取れた②とミキサーに入れて混ぜる。器に注ぎⒹを飾る。
- ※こしょうの代わりにカレー粉で味つけしたり、冷製スープにしてもいいです。

今月の逸品

Excellent article
this month

●いいとこどりの三元交配豚

コープおかやま豚(LWD)は、3種の優れた(おいしさ・病気への強さ・繁殖性)品種をかけ合わせた、三元交配豚を使用。



●成長に合わせたコープスター

豚の成長過程に合わせて、配合を調整したコープスターを与えています。

種類	期間	特徴
コープスターB	約30~70kgまでの豚に与えます。	お腹の中の寄生虫を退治する薬を入れています。骨格の発達を促すなど、発育に合った設計をしています。
コープスターC	約70kg以上の豚に与えます。	抗生素質や合成抗菌剤を一切含有していません。たくさん食べさせるため、糖蜜で味をつけています。

●徹底した飼育環境と衛生管理

- 年に1回 抗生物質や合成抗菌剤の検査を実施
- 月に1回 細菌検査を実施

チンゲン菜のスタミナ炒め



【材料】	【材料】
チンゲン菜	6株(300g)
/オイスターソース	大さじ1/2
酒	大さじ1/2
しょうゆ	大さじ1/2
豆板醤	大さじ1/2
A	豚こま肉
オイスター	オリーブ油
ソース	にんにく(みじん切り)
●	赤唐辛子
豆板醤	塩コショウ
	1/2片分
	1本
	各少々

【作り方】
 ①ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、豚肉を5分ほど漬け込む。
 ②チンゲン菜は外側からはがし、1枚ずつにしておく。
 ③フライパンに1/2の油を入れ、Bを入れて中火で熱し、香りが立ってきたら②を加えさと炒め、塩コショウで味を調整取り出す。残りの油を熱し、①の豚肉を強火で炒める。器に盛り、周りに取り出したチンゲン菜を飾る。
 ※チンゲン菜が大きければ、葉と芯に切り分けると良い。

コープおかやま豚は、三種の品種をかけ合わせた三元交配豚を使用しています。おいしさ、病気への強さ、繁殖性に優れたいいとこどり、きめ細やかでユニークな食感が味わえます。豚に与える工夫には、「コープおかやま豚専用飼料「コープスター」」を使っています。飼料の4割を占める「非遺伝子組み換え(NONGMO)竹酢液」を加えています。肉の品質とおいしさを向上させる「コープ指定オリジナルの配合飼料で、成長過程に合わせて調整して与えています。

おいしさにこだわり

コープおかやま豚



コープおかやま豚ロースしゃぶしゃぶ用
230g
6月3回宅配予定価格
**698円(税込価格)
753円**

JA全農おかやま 西野さんおすすめのレシピを紹介



出来上がってフタを開けた時の香りが良いです。材料を並べてスイッチを入れるだけの手間いらず!



【材料(3~4人分)】	【材料】
豚バラスライス	250~300g
もやし	2~3袋
えのき	1袋
塩・こしょう	少々

【作り方】
 ①ホットプレートに洗って水切りしたもやしを敷き詰めます。(油不要)
 ②その上にえのきを並べ、豚バラ肉を食べやすい大きさにカットして重ならないように並べ、軽く塩・こしょうをします。
 ③フタをしてホットプレートの電源を入れて250℃で約10分。肉の色が変わったら出来上がり。もやしから出た水分で良い感じに蒸しあがります。

【アレンジ】
 ※色取りにコープ冷凍ホウレンソウとコーンを添えました。
 ※空いたスペースにはウインナーを。
 つけだれはお好みで。定番のポン酢やゴマダレに豆板醤を混ぜるとビリ辛ダレになります。

四川風ごま風味だで食べる冷しゃぶ

たれレシピ
【材料】
生協だし入り醤油 これ1本 大さじ4
砂糖 大さじ2
酢 大さじ2
練り白ごま 大さじ3
ラー油 大さじ1
にんにく(すりおろす) 小さじ1

【作り方】
フライパンにだし入り醤油、Aを入れて半量になるまで、強火で煮詰めてボウルに移し、Bを加えて混ぜ合わせる。

おいしく安全で良いものを提供するよう丹精込めて育てています。食べていただければ良さがわかるので、ぜひ一人でも多くの方に食べて頂きたい。

農場長 ふじさわ ひろのぶ

藤澤 弘進さん



岡山JA畜産(株)美星農場のみなさん

コープおかやま豚は、産地を県内の美星農場に指定しています。産まれてから約6ヶ月、体重が115kgになつたら出荷されます。体調を崩さないよう温度管理に気をつけ、日々豚に気を配っていることが大事だそうです。

また、豚はとても綺麗好きなので、毎日のそうじもがさせません。



星と空気のきれいな美星町で元気に大きく

臭みがなくおいしい「コープおかやま豚」。肉の味がよくわかるしゃぶしゃぶなどで食べると、おいしさが断然違います。品質と飼料にこだわり、安全でおいしい産直豚「コープおかやま豚」を紹介します。



ともに歩みともにつくるこれからの3年間

～おかやまコープの第12次中期計画(2015～2017年度)をご紹介します～



この3年間ですすめる「こんなこと・あんなこと」

組合員の皆さんのふだんの暮らしに役立ちます

総合力の発揮

暮らしを取り巻く変化や、
ライフスタイルに対応



商品を 真ん中において

C*コレ商品
C*コレ商品を真ん中においた商品運動



組合員・生産者・取引先など
とのさらなるつながり

高齢者や働く女性の皆さんを応援



①宅配事業では…

週1回の配送や夕食宅配の配達機会を活かし、あらたな商品・サービスの検討を行いくらいへのお役立ち度を高めます。
また、利用登録やポイント制度を活かすとともに、利用しやすい仕組みの見直しをすすめます。



②店舗事業では…

商品や売場づくりに磨きをかけて、黒字にできる経営構造をつくり、安定化を図ります。
また、おかやまコープの組合員数が地域の中で過半数を超えるよう、新しい店舗の開設準備をすすめます。



地域社会づくりに積極的に参加します



地域との
より深いつながり

高齢者や買物弱者などの地域の問題解決にむけて、
生活支援サービスや他団体と協力し社会的役割を發揮

安心して暮らせる
地域社会づくりに参加

「食」の安全と安心を最重点課題として
位置づけ、農業問題の解決にも尽力

平和・
国際協力支援
被災地や被災者に寄り添った支援を継続

元気な組織と健全な経営をつくります

組合員のイキイキとした
自発的な活動

民主的な運営や強固な
組織基盤づくり

組織の人材育成を強化し、
男女共同参画

社会的に責任を果たせる
業務組織を確立

連帯をさらに強め、活動基盤を整備します

価値を社会に広げていくため
協同組合間のさらなる連帯

コープCSネット内の連携を強め、
宅配システムを統合

メディア対応やSNS対応を強めた広報活動

コレいいね! 洗濯用洗剤

コープの洗剤にもいろんな種類が…
あなたのお気に入りの洗剤は
どれですか?

セフターENERGY(エナジー) プラチナ 400g

液体せっけん おおぞら
800ml

子どもがアトピー
なのでですが、
これなら大丈夫!
ふんわり柔らかに
仕上がりで、
柔軟剤には
必要ありません。
やさしい香りも
気に入っています。



すぐれた洗浄力が
ママ友の間で評判です!
これなら、子どもたちが
しっかり汚しても大丈夫!
しかも爽快で
洗えるからまとめ
洗いモード!
あなた一度試してみて!

スピードコース対応で、納得の白さ。マルチ
酵素が汚れ、ニオイのもとをスピード分解
します。クリアシトラスの香り。香りが残ら
ないタイプです。



液体セフター抗菌プラス 800g

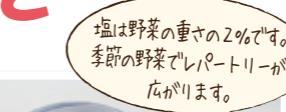


ニオイのもとをスッキリ落として、抗菌バリア
でニオイの発生をブロックします。すすぎ
1回でもOK。ハーバルフルーティの香り。

*どちらも蛍光増白剤は入っていません。

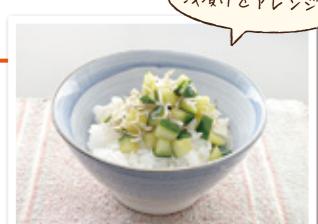
たべる・たいせつ きほんのき

レシピ 1 基本の浅漬け



塩は野菜の重さの2%です。
季節の野菜でレパートリーが
広がります。

レシピ 2 きゅうりと じゃこの和え物



【材料】
きゅうり 2本
塩 3~4g
昆布 お好みで

【作り方】

- きゅうりは洗ってヘタを切りおとし、乱切りにする。
- きゅうりと塩を袋に入れてよく混ぜる。
※おこのみで切り昆布を入れても
- 袋の空気を抜いて平らに広げ、バットではさんで重しをして冷蔵庫へ
- 数時間で完成です。

【材料(1人分)】
浅漬け 4~5切れ
ちりめんじゃこ 適量
だし醤油 少々
ごま油 少々

【作り方】

- 浅漬けを荒みじん切りにして、じゃこと調味料を混ぜ合わせる。

今、生協の役割・高まる期待～市町村との連携で～

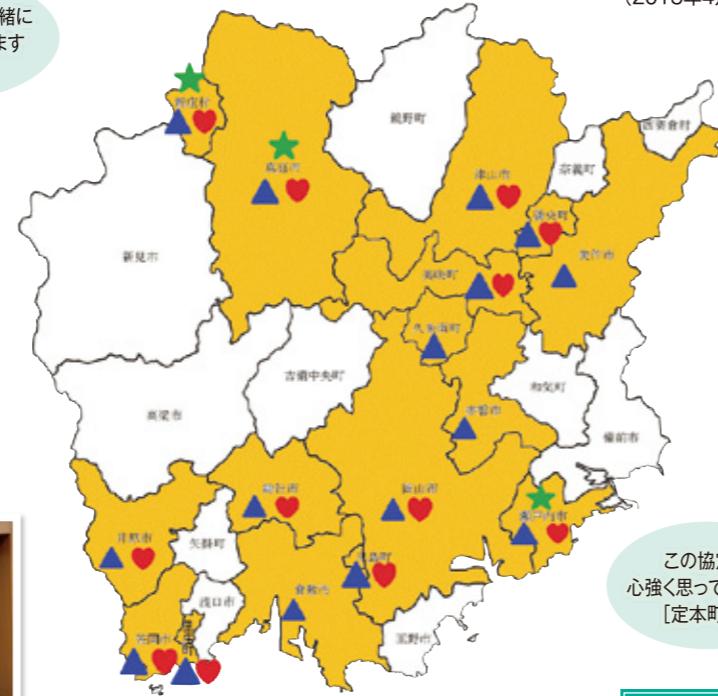
つながる地域 ひろがる協定



わたしの街はどうかしら… 市町村などとの協定締結の状況

包括連携協定…★ 見守り活動協定…♥ 災害時物資協定…▲

(2015年4月末現在)



自治体・他団体との連携が広がっています。



ボイスカウトの方を講師に招き開催した防災・減災ワークショップ「もしもに備えてお外でクッキング」(井笠エリア)14年9月

瀬戸内市総合防災訓練での緊急支援物資搬入訓練
(岡山東エリア)14年9月

※写真は2014年4月以降に協定締結した自治体を掲載しています。



津山市

見守り体制の強化を図るうえで大変心強いです。
【宮地市長】



美作市

生協は、組合員が主体の組織なので、災害時、共に汗をかくということが期待できると感じています。
【萩原市長】



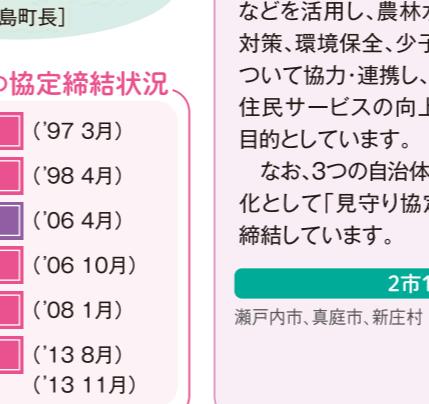
美咲町

日常業務の中で見守りをしていただけるのは非常にありがたい、安心のまちづくりにつながります。
【水嶋町長】



久米南町

大災害の際にご支援いただけることは、大変心強く思っています。
【河島町長】



岡山市

2013年度までの協定締結状況

岡山市	('97 3月)
津山市	('98 4月)
岡山県	('06 4月)
倉敷市	('06 10月)
赤磐市	('08 1月)
瀬戸内市	('13 8月) ('13 11月)

これまで、そして今後の見通しは？

おやまコープでは、2013年8月瀬戸内市と包括連携協定を締結しました。2014年度は、新たに13市町村と4つの社会福祉協議会と、24の協定(包括連携協定2、災害時物資協定11)を締結して、県内の半数を超える市町村と協定締結ができます。

東日本大震災以降、非常時だけでなく、日頃の地域の支え合いが大事になっています。生協の役割として、商品の供給だけでなく地域社会づくりへの参加も期待されています。今、岡山県内での協定締結の状況から、おかやまコープの果たす役割を考えてみましょう。

「協定」って何？

おかやまコープと自治体や諸団体とが、地域の諸問題を解決するために、話し合い、協議していく取り決めです。

2015年度は、協定締結に加えて、協定を出発点に、「地域見守り」「災害時支援」「生活支援サービス」「子育て」などのテーマで、おかやまコープのできることが地域の問題解決にどう結びつけていくかを考え、できる事から始めます。生協は、その地域に何があった時、「お役に立ちたい」という気持ちをどうかたちにしていくかが大事です。実際、宅配などの配達時に、異常の発見や救助などの事例は、増加しております。ますます期待は高まっていきます。

これからの期待

包括連携協定

それぞれの持つ、人材、知識、サービスなどを活用し、農林水産物の普及、災害対策、環境保全、少子高齢化対応などについて協力・連携し、地域社会の活性化・住民サービスの向上に寄与することを目的としています。

なお、3つの自治体ともこの協定の具体化として「見守り協定」と「災害協定」を締結しています。

2市1村

瀬戸内市、真庭市、新庄村

見守り活動協定

自治体との相互協力のもとで、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、高齢者や子ども、障がい者の安全確保に向けた見守り活動等を円滑に実施することを目的としています。

新聞や郵便物が溜まっていたり、不在時に配達した商品がそのまま放置されていたりするなど、生命の危険が予見される場合に、双方が連携して迅速に対応し、その後の見守り活動を行います。

7市4町1村

岡山市、津山市、笠岡市、井原市、総社市、瀬戸内市、真庭市、早島町、里庄町、勝央町、美咲町、新庄村

災害時物資協定

地域で地震、風水害その他の災害が発生し、または発生のおそれがある場合において、相互に協力して救援・支援活動を行い、住民の生活の早期安定を目指すことを目的としています。

災害時だけでなく、普段から防災意識の向上や、防災訓練への参加、災害時の生協組合員のボランティア活動を積極的に支援することも含まれます。

県と10市5町1村

岡山県、岡山市、倉敷市、津山市、笠岡市、井原市、総社市、瀬戸内市、赤磐市、真庭市、美作市、早島町、里庄町、勝央町、久米南町、美咲町、新庄村

組合員の願いを形にし、もっと素敵なCO・OP商品へ

cope商品が新しくなります!!

● 6月より順次
新パッケージデザインに
変更になります。

あっ!cope商品だ!



多様なニーズに対応した商品も登場! 第一弾



新田佳浩選手が来協

4月23日、西粟倉村出身の障がい者クロスカントリースキーの新田佳浩選手(日立ソリューションズ)が来協されました。

日本生協連は2006年から「障害者クロスカントリースキー日本チーム」のスポンサーとして同チームを応援しています。おかやまcopeは今年2月の「IPCクロスカントリースキーワールドカップ旭川大会」を協賛。お礼も兼ねた報告会がオルガ本部で開かれ、競技への思い、障がい者スポーツを取り巻く環境などを語ってくれました。



【4月の生協の動き】(4月末日現在)

組合員数	331,440人
出資金総額	103億6,374万円
一人当たりの出資金	31,269円
供給高(全体)	30億3,452万円
供給高(宅配)	21億3,946万円
(店舗)	8億9,506万円
経常剰余金(全体)	2,120万円
累計経常剰余金(全体)	2,120万円

※累計……4月からの累計

●宅配事業の子育てサポート期間延長

子育て層をさらに応援するため、春の総代・組合員懇談会でも期待が寄せられていた、個配の「子育てサポート」対象年齢を延長します。



●「copeフェスタ2015(仮称)」の開催

おかやまcopeの商品活動や地域づくり参加の取り組みをアピールするイベントとして、2015年9月26日(土)、コンベックス岡山(大・中展示場)で開催します。



4月 リサイクル回収結果

ご協力ありがとうございます。

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	57.2万部 (70.2%)	カタログ・新聞紙
たまごパック	宅配 店舗	11.6万個 (66.0%)	たまごパック・緩衝材
ジッパー内袋	宅配 店舗	81.9万枚 (46.1%)	プラスチックのパレット

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
飲料紙パック	宅配 店舗	26.8万枚 (113.9%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	9.2万本 (86.4%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	81.2万枚 (193.3%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……285,008円
持参率73.3%(節約枚数398.7万枚)
お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

笠岡産玉ねぎ

「笠岡の広大な干拓地で、玉ねぎ作りを始めて25年になります。干拓地はさえるものがないので、日照時間が長く、玉ねぎ栽培に適しています。また、干拓地の土にはミネラル分が多いので、甘い玉ねぎができる。肥料のやり加減が一番難しく、玉ねぎの顔色を見ながらやっています。これは長年の経験と知恵がなせる技だと自負しています。私が作る玉ねぎは、安全安心で、日本で一番甘いと思っています。」

山部さんは、苦労しながらも、玉ねぎ作りを楽しんでおられて、お日さまのような温かい笑顔がとても印象的でした。魚を炊く時に、玉ねぎをいっしょに炊くと、玉ねぎの甘みが出ておいしいそうです。やつてみてください!

「笠岡の広大な干拓地で、玉ねぎ作りを始めて3年にあります。一番の喜びは、自分が作った玉ねぎを収穫して食べることです。」
[大平 貴之さん]

太陽の光をいっぱい浴びて育った、「こだわり育ち」の玉ねぎを、もっと多くの方に食べてもらいたいです。おいしいですよ。
[岡田 忠さん]

9

おかやまcope

検索 <http://okayama.coop/>

2015 6

8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○○に入る言葉・数字はなんでしょう？

Q.1 コープおかやま豚は産地を県内の○○農場に指定しています。

Q.2 エサはコープおかやま豚専用飼料「コープ○○○」を使っています。

Q.3 おかやまコープは商品の供給だけでなく地域社会づくりへの○○も期待されています。

今月のテーマ

「捨ててスッキリ」
思い切って捨てたもの、教えてください！

●3月号キーワードクイズの答え
Q.1 山口 Q.2 国 Q.3 30
●応募総数は146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・FAXで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います!!

※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
6/19(金)
まで

【FAXで】
086-256-2588

【e-mailで】
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できます。
●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

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いでおります。

特集 安心！CO・OP共済！

CO・OP共済 祝30周年。息子のJ1000円コースに入ろうと思っています。よろしくお願いします♪

●鏡野町 I・Y

CO・OP共済の存在は知っていたものの、詳しい内容は知りませんでしたが、一度じっくり共済について学んでみようと思います。

●岡山市 鈴立太郎

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。

60才で、今入っている保険が切れます。CO・OP共済は60才になっても入れるのか、保証はどうか、他の保険も考えていましたが、検討して学んでみようと思います。

●倉敷市 ムーミン

いつも買って常備しています。れんこんのシャキシャキした食感が大好きです。野菜炒めの上に乗せて蒸し焼きにすると、手軽に1品できあがります。

●岡山市 れんこんバーグっ子

自慢のおつまみ

エリンギを縦4等分くらいに裂いて、カレー粉をまぶして油でカラッと揚げる。とてもおいしいのでクセになります。

●鏡野町 I・Y

乱切りにしたれんこんに、しっかり塩コショウをかけ、オリーブオイルをまわしかけ、トースターで焼くだけ。思い立ったらすぐできてビールによく合います！

●岡山市 R&Mママ



餃子を作る時、皮を多めに買ってきて、チーズを包んで焼き揚げます。いいおつまみですが、旦那より子どもが喜んで食べています！(b^-^)

●岡山市 匿名

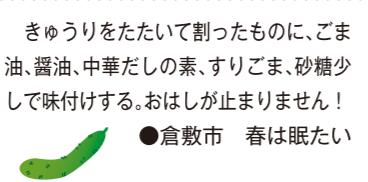
餃子の皮に、納豆とネギをよくませたタネを包んで揚げたもの。簡単でとってもおいしいです！！

●笠岡市 竹田由衣

しょうゆ、砂糖、みりん、酒、とうがらし、うま味調味料、にんにくのつけだれに半熟たまごを一晩つけておくだけで、おいしい味付けたたまごが！！黄身まで味がしゅんで(染み込んで)トロ~としておいしい絶品です。

●倉敷市 春は眠たい

きゅうりをたたいて割ったものに、ごま油、醤油、中華だしの素、すりごま、砂糖少しで味付けする。おはしが止まりません！



●倉敷市 ひろっちゃん

フリートーク

くらしとなかまは、読みやすい量なのに、レシピや商品情報などがぎゅっと詰まっています。毎月楽しみにしています。まだ自慢のおつまみがないので、早く皆さんのが見たいです！

●岡山市 きいろのマーチ

63才で退職して、体力と気力の確認のため6kmのウォーキング大会に出場しました。疲れましたが最後まで歩き続けました。これからも目標を持って生きていきたいと思います。

●岡山市 ゲコばあば



とうふハンバーグは、以前におしゃべりパーティーでいただいたから大ファンです！子どももばくばくおいしそうに食べてます。コープの商品は、まだおいしいのに知らないものが多いので、どんどん発掘していきたいです。

●岡山市 まっぴょん



岩国れんこん入りとうふハンバーグ大好きです。山口県出身ということもあり、岡山に来てからもなつかしくよく利用しています。いつもランキングで上位に入っていて嬉しいです。

●岡山市 ちょことこ

逸品 岩国れんこん入りとうふハンバーグ



岩国れんこん入りとうふハンバーグ、大好きです！！いろいろなものが入ったとうふハンバーグを食べてみました。やっぱり“岩国れんこん入り”が一番美味しいです！原材料の鶏肉、大豆、たまねぎ すべて国産というのもうれしいですね。

●高梁市 しばわんこ



子どもが親元離れて暮らすことになりました。日用品等はコープでそろえたので、あちこちお店を回らなくてすみました。頑張れ息子よ！

●真庭市 ほんすけ

つぶやき川柳

子どもが親元離れて暮らすことになりました。日用品等はコープでそろえたので、あちこちお店を回らなくてすみました。頑張れ息子よ！

●岡山市 桃色うさぎ

めちゃ便利

生協の宅配最高

めちゃ便利

●津山市 氏平美香

イラスト



●津山市 チューリップ

お問い合わせはこち

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いでおります。

◆お詫びと訂正

くらしとなかま4月号に誤りがありました。お詫びし訂正します。

P4 コレいいね/お弁当用もづく

誤 CO・OPお弁当用もづく

正 井ヶタ竹内 お弁当用もづく