

くらし豊かに
なかまとともに

Vol. 488

2015年 7月号

くらしとなかま

ご自由にお取り下さい



豆腐とちりめんの梅ぽんサラダ

1人あたり111kcal

【材料(2人分)】	
梅干し	1個
ぼん酢	大さじ2
ごま油	大さじ1
水菜(ざく切り)	40g
国産大豆にがり充填とうふ(一口大)	150g
ちりめん	10g

- 【作り方】
- ①ボウルに種を取って包丁でたたいた梅・ぼん酢・ごま油を混ぜ合わせる。
 - ②器に水菜・豆腐を盛って①をかけ、ちりめんをのせる。

ピックアップ



にがり充填とうふ 300g

特集 ...6~7ページ

くらしに寄りそい 地域とともに
ますます役立つ生協に

逸品 ...2~3ページ

大阪王将餃子(生協仕様)

- 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(きゅうり・トマト) ...12ページ

旬レシピ

きゅうり

トマト

イボにさわって痛いほどのものが新鮮。持った時にハリと弾力のないものは「ス」が入っている可能性あり。ポリ袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存。

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℃以下では味が落ちるので冷やし過ぎに注意。

1人あたり 61kcal きゅうりキムチ



【材料(4人分)】

きゅうり	2本	さきいか	20g
CO-OPまぶして簡単キムチの素	2袋	酒	小さじ2

【作り方】

- ①さきいかは裂いて5~6cm長さに切り、酒を振り電子レンジ500Wで20秒加熱し冷ます。
 - ②きゅうりは一口大の乱切りにする。
 - ③ビニール袋に①・②とCO-OPキムチの素を入れてよく混ぜ、冷蔵庫で30分以上漬け込む。
- ※好みできゅうりの量や漬け時間を加減する。



CO-OP まぶして簡単キムチの素 18g×3袋

1人あたり 307kcal きゅうりと豚肉の梅肉炒め



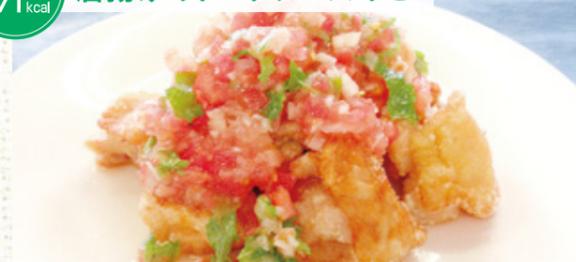
【材料(4人分)】

きゅうり	2本	サラダ油	大さじ2
豚肉(生姜焼き用)	300g	梅干し	2個
塩・こしょう	各少々	だし汁	大さじ3
片栗粉	大さじ1強	酒	大さじ1
酒	大さじ1	砂糖	大さじ2
オイスターソース	大さじ1	しょうゆ	小さじ2

【作り方】

- ①きゅうりは皮をしま目にむいて長めの乱切りにする。
- ②豚肉は一口大に切り、塩・こしょうをしてボウルに入れてAを加えてもみ込む。
- ③梅干しは種を取り包丁でたたき、Bと混ぜ合わせる。フライパンに油を熱し、②をほぐしながら炒める。肉の色が変わったら梅肉入りBを加えて絡め、①も加えてさっと炒め合わせる。

1人あたり 371kcal 唐揚げのトマトソースのせ



【材料(4人分)】

鶏もも肉	300g	玉ねぎ	1/2個
酒	小さじ2	青しそ	8枚
塩	小さじ1/2	オリーブ油	大さじ4
片栗粉	大さじ2	しょうゆ	大さじ1
揚げ油	適量	レモン汁	小さじ4
トマト	250g	塩	小さじ2

【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切りAで下味をつけ、10分置いて片栗粉をまぶして中温の油で唐揚げにする。
- ②トマトはヘタを取り7mm角に切る。玉ねぎはみじん切り、青しそは手で粗くちぎる。ボウルにBと共に入れて混ぜる。
- ③①を皿に盛り②をかける。

1人あたり 358kcal トマトの茶漬け



【材料(4人分)】

トマト	400g	オリーブ油	大さじ2
みょうが	2本	塩	小さじ1/2
とうもろこし	60g	おろし生姜	小さじ2
酒	大さじ2	ご飯	600g
		緑茶	600cc

【作り方】

- ①トマトはヘタを取り1cmのさいの目切りにする。みょうがは輪切りにして水に5分浸して水けをきる。
- ②耐熱ボウルにとうもろこしと酒を入れ、電子レンジ500Wで1分加熱してAを加えて混ぜ、トマトも加える。
- ③器にご飯をよそい、緑茶をかけて②を盛り、みょうがと生姜を添える。

くらしとなかま 2015年 7月号 第488号 発行日/2015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 岡山市北区春暎町一丁目七十七 TEL 086-2566251(代)

Excellent article this month

大阪王将餃子(生協仕様)



大阪王将餃子
30個入り
7月5日宅配予定価格
698円 (税込価格 753円)

国産にこだわった生協仕様です

具材に使用されている、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、皮の小麦粉、すべて国産のもので作りました。国産小麦を使うと風味が良く、もちもち感のある皮になりますが、乾燥しやすく、破れやすいため、製造工程で苦労しました。乾燥を防ぐために大豆油を加えてからローラーを通してしっかりと伸ばし、さらに2枚重ねをすることで強度を保ちました。湿度と温度を調整しながら、短時間で加工して、皮の破れを防いでいます。

肉のジューシーさ、キャベツのシャキシャキ感など、素材の味を活かすために、生協仕様のもものは若干薄味にしてあります。

また、保存料は使用していません。

せん。製造段階の蒸し工程で、細菌を抑制してから冷凍しているためです。



油ナシでパリッと焼けます

餃子の底の部分に、油をコーティングしてあるので、油をひかずきれいに焼けます。焼く際の手間や油はねが少なくなつて、調理しやすくなりました。

また中まで火が通りやすいように、1個17gの大きさにしています。子どもにも食べやすくなります。

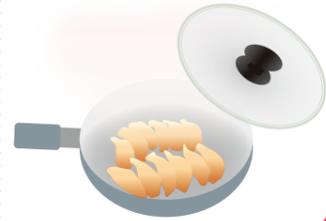
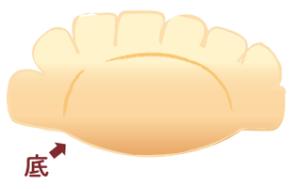
食後のニオイが気になりません

にんにくを食べた後のニオイを気にする方は多いと思います。この餃子は、にんにくをペースト状にして、胃の中で嫌なニオイが発生しにくい口に入れて使用しています。口に入れるまでの味と風味はそのまま、食べた後の嫌なニオイだけを減らすことに成功しました。2時間後に、80%のニオイが、カットできたという実験結果も出ています。



上手に焼くには?

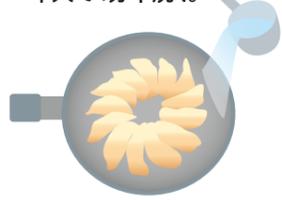
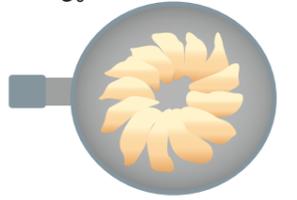
- ①フライパンを熱したら、一度火を止める。(最初に置いた餃子と最後に置いた餃子の焼きムラをなくすため)
- ②皮を合わせたところを上にして冷凍の餃子を並べる。(底の部分に油脂加工がしてある。)
- ③水80ccを餃子の上からかけて、火をつけてフタをする。途中でフタを開けない。(開けると蒸気が逃げ温度が下がるため)中火で4分半焼く。
- ④フタを取って水気を飛ばして焼き色をつける。



羽根付き餃子に挑戦しよう!

【材料】
水 100cc
小麦粉 小さじ2

- ①フライパンを温めてから一度火を止め、餃子を丸く並べる。
- ②材料を混ぜた焼き水を周りから流し込んでフタをする。中火で4分半焼く。
- ③フタを取って羽根の色を確認しながら焼いていく。羽根が固まるまでさわらない。
- ④羽根が固まってキツネ色になったら、フライパンをひっくり返してお皿にうつす。



※羽根の部分に、刻んだしその葉や、梅肉、レモン、粉チーズやカレー粉などを入れても美味しい。ひと味違った餃子をどうぞ!

餃子を使ってこんなメニューに! 揚げ餃子のピリ辛中華餡かけ



【材料】(2人分)

大阪王将餃子	10個	ガラスープの素	大さじ1
しいたけ	2個	中華料理の素	大さじ2
人参	20g	豆板醤	小さじ2
たけのこ水煮	30g	水	400cc
ピーマン	1個	水溶性片栗粉	大さじ5
揚げ油	適量	油	大さじ1

- 【作り方】
- ①餃子を170度の油できつね色になるまで約3分間揚げてお皿に上げておく。
 - ②あたためたフライパンに油をしき、人参、ピーマン、たけのこ、しいたけを炒める。
 - ③炒めた具材に、Aを入れ中火で加熱する。
 - ④沸騰したら一度火を止め水溶性片栗粉を少しずつ垂らしながら、素早く混ぜる。
 - ⑤片栗粉がだまにならないように混ぜ終えたら、点火し強火で再沸騰させる。
 - ⑥お皿の揚げ餃子の上にかけて完成。
- ※ピリ辛餡に溶き卵を1個回し入れてひとかきすれば中華スープにも仕上がります。

主原料を国産にこだわった、生協様向けの特別仕様餃子です。羽根付き餃子など様々なアレンジをお楽しみください。



食品営業本部 広域営業部
まつかわ ちひろ
松川 智尋さん



タレも自慢です!

香味を引き出すために、赤唐辛子を焙煎してラー油に加えました。焙煎してできた黒い粒々が鉄に似ているため、「鉄ラー油」と呼んでいます。この鉄ラー油が入った、特製タレがついています。

組合員の声

この餃子はタレが美味しいと、息子が気に入っています。(瀬戸内市・Mさん)

原材料が国産なので、安心して食べています。(総社市・Hさん)

声にこたえて

組合員さんからの

「大袋は一度開けると湿気が気になる」
「大袋タイプは使いきれない」



【CSだしの素 顆粒・小袋タイプ】が出来ました!!

使いやすく手間いらず!
ぜひお試しください。



CSだしの素顆粒・小袋タイプ
128g(8g×16袋)
通常価格 **278円**
(税込価格 300円)

「電子レンジを使用中に食材から煙が出ました!」



電子レンジの取り扱いをまちがえと思わぬヤケドや事故につながる場合があります。
ご注意ください。

さつまいも、じゃがいもなどの根菜類

水分の少ない根菜類は加熱しすぎると発煙、発火の危険があります。



電子レンジの中が汚れていると危険です!

電子レンジはマイクロ波によって加熱されます。電子レンジの内側にはマイクロ波の出る部分がありますが、そこに汚れや食べ物カスなどが残っているとマイクロ波が集中して発煙、発火することがあります。衛生的な問題もありますので、電子レンジ内の汚れや食べ物カスはこまめに拭き取りましょう。



電子レンジで加熱するとき
気をつけたい食べ物

卵やソーセージなど、殻や皮に覆われたもの

電子レンジで加熱すると内部が膨張するのに耐え切れず、破裂する危険が! あらかじめ切れ目をいれておくのも有効ですが、ゆでたり炒めたりの方が安心です。

スープや飲み物

液体を電子レンジで温めると、沸騰した中身がカップなどから噴き出すことがあります。「突沸(とつぷつ)」と呼ばれる現象ですが、電子レンジから取り出したあとで噴き出すこともありますので要注意です。



コレいいね

かんたんだけど美味しいランチ
「暑い」「時間がない」「でも美味しいものは食べた〜い」時の、年代を問わず人気の商品を紹介。子どもだけでも簡単に食べられて便利です。



ネギや青じそなどの薬味以外に、マグロによく合うアボカド、さっぱり味のうす切りきゅうりなどトッピングするとボリュームUPにもなってより満足です!

まるとたき身井の具
40g×4
キハダとメバチマグロの赤身を原料に使用/流水解凍でOK



一皿にレタスやトマト、きゅうりなどと一緒に盛ると彩りも食感もいい。パンにはさんでごぼうサンドも美味しいです。

CO・OPマヨごまごぼうサラダ
100g
マヨネーズとごま風味のごぼうサラダ。国産ごぼうと人参を使用。

サラダにのせるだけで豪華でおいしそう。パスタやチャーハンの仕上げに入れるといろいろのいいご馳走に。エビマヨ手巻きもアツという間に完成です。



そのまま食べられるブリッとむきえび
120g
簡単! 解凍してのせるだけ、まぜるだけでOKの生食用。産地一回凍結のおいしさです。



〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】スマートフォンでのワンクリック請求の新たな手口にご用心



スマートフォンのワンクリック請求に関する相談が多数寄せられています。これまでの相談の多くは「請求画面が表示された」というものでしたが、最近、従来とは異なる新しい手口が見受けられます。

ひとつは、「請求画面が表示されたときにシャッター音が聞こえた」というもの。もうひとつが、「登録完了画面が表示された後、自動的に電話が発信されてしまった」というものです。

最初の手口は、請求画面を表示させる際にシャッター音の音楽ファイルを再生させているだけです。自分の写真が撮影、送信されると不安にさせて、メールや電話で業者へ連絡を取らせようとしています。閲覧しただけではスマートフォンのカメラ機能を制御したり、撮影した写真を送信したりすることはできないので安心して下さい。

次の手口は、サイトに組み込まれたプログラムによって、ポップアップを表示させ、画面を操作してしまうと電話が発信されるという仕組みです。その際、発信先の番号の先頭に186が追加されており、非通知設定に

していても自分の電話番号が相手に通知されてしまいますので、注意が必要です。電話発信をキャンセルしても、再び自動的にポップアップが現れ、電話をかけない限り画面が消えないと思込ませます。

ブラウザのタブの削除や閲覧履歴の消去を行えば、こうした請求画面やポップアップを消すことができます。

ワンクリック請求の基本的な手口は、利用者に対して心理的に不安や焦燥感を与えることでメールや電話をさせ、その連絡先に様々な理由で高額な支払いを要求するといったものです。そのため、請求画面が表示されても慌てずにブラウザに表示された請求画面を消すこと、そして絶対に業者に連絡を取らないことが重要です。

もし業者に連絡をしてしまった場合や契約の成立に関して不安を感じる場合には、すぐに最寄り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



議案提案する専務理事 田中照周さん

くらしに寄りそい 地域とともに ますます役立つ生協に

第59期通常総代会が6月9日(火)岡山コンベンションセンターで開かれました。議案を深めるため総社市平野悦子保健福祉部長、おかやまコープ職員の松川留美子さんの発言と総代7人の意見発表があり、組合員の代表である総代499人中455人の出席(本人出席309人、書面出席141人、委任出席5人)で、5つの議案すべてが承認され、2015年度の方針が決まりました。

- 【議案】
- 第1号議案 2014年度事業報告書・決算関係書類等承認の件
 - 第2号議案 2015年度事業計画及び収支予算決定の件
 - 第3号議案 定款変更の件
 - 第4号議案 監事の監査に関わる規約等の変更の件
 - 第5号議案 役員選任の件

【新しく就任された役員の方々】(敬称略)

理事長:平田 昌三 専務理事:田中 照周 常務理事:三宅 晴久
 有識者理事:千葉 喬三/鳥越 良光/滝本 清文/近藤 清志/武久 源男/宮本 紀子
 全体理事:竹田 芳子/森本 温美/市川 洋子
 エリア理事:山崎 恵美子(岡山東)/岡崎 正恵(岡山西)/小田 典子(倉敷)/萩原 美江(美作)/
 東 裕子(備北)/大岸 貴美子(井笠)
 監事:岡本 秀雄/赤坂 光俊/石村 顕示/安東 延江/谷 和子



理事長
ひらた しょうぞう
平田 昌三さん



ご来賓
日本生活協同組合連合会
専務理事
わだ としあき
和田 寿昭さん

◆理事長のあいさつ◆ (部抜粋)

2014年度はおかやまコープ再建40周年の年、過去の教訓を振り返り、地域社会の一員として大切にしたい考え方なども確認、実践された年となりました。

地域社会づくりへの参加というテーマでは、これまでに18の自治体と協力協定を締結、そのうち5つは社会福祉協議会との三者締結で、今後生協が期待され、果たしていく役割との関係では非常に価値のあるものであったと思っております。

事業では増収増益という結果を残すことが出来ました。引き続きの伸長を目指しますが、店舗事業は念願の黒字化に挑戦いたします。皆さんのご協力よろしくお願いたします。

また、今年是被爆70年の節目の年。危惧するのは現政権の動きです。戦争や紛争は多くの犠牲者を生み、残された人は身体や心に傷を負い続けることとなります。悲観、傍観することなく、学び、そして伝えていきたいと思います。

2010年の後半に入りました。「持続可能な社会づくり」という目標に向かって本日のご審議よろしくお願いたします。

2015年度 みんなで一緒にすすめること

C コレ商品を中心にくらしを応援します。

コープはれとまとの生産回復を実現し、利用登録の増加と年間を通した安定供給を実現します。

- 生産者に価格保証し、牛乳・ヨーグルトの普及をすすめます。
- コープ岡山県産若鶏の産直化にともなって、学習を行い、普及をすすめます。
- 里海の取り組みの意義を伝え、参加を広げ、もずくやカキの普及をすすめます。
- 利用登録商品の品目を維持、中心商品を拡大し66%の利用登録率をめざします。



コープおかやま若鶏



利用登録商品

生活支援ネットワークの拡大で 地域の要望に応えます。



「は〜と♡ふるネット」活動のようす



岡山市見守り協定締結式

学び、考え、くらしを守り 豊かにする活動をすすめます。

- 防災・減災 TPP
- 消費者被害
- 税・社会保障
- 保証の見直し



消費生活サポーター講座

子育て応援の取り組みについて 継続して拡げます。



子育てサポート期間延長



子育てひろば

つながり育む 笑顔広がる 豊かなくらし おかやまコープビジョン

I ふだんのくらしへの役立ち

ふだんのくらしに役立つ宅配、店舗、共済、福祉の事業を維持発展させ組合員と地域の願いに応えます。



顧客満足第1位(2年連続)



コープのお店



デイサービス



宅配のようす

II くらしの安心につながる活動と社会的役割の発揮

ふくし、商品、平和、環境保全、国際協力支援など、平和で安心して暮らせる社会を目指して取り組みます。地域のネットワークを広げながら、地域社会づくりへの参加を通じて社会的役割を發揮します。



たべる・たいせつ出前授業



被災地支援に役立てます

III 元気な組織と健全な経営づくり

多くの組合員参加と地域社会とのつながりを大切にし、事業や地域社会づくりに活かしていく民主的な運営をすすめます。厳しい経営環境の中で存在し続けられる経営づくりとともに、職員の成長、公正さと透明性の確保、財務基盤の強化に努め信頼に応えます。



コープでワクワクおしゃべりパーティ

IV さらなる連帯の推進と活動基盤の整備

生協間、協同組合間の連帯を強めるとともに、地域社会での諸団体との共同、連帯でも積極的に役割を担います。役割發揮できる法制度への働きかけや社会的認知度アップへ広報活動を進めます。



コープフェスタ2014



アマモの種とり

～おかやまコープでもっと子育て～ 6月から

個配の子育てサポート期間を延長します!



2015年6月より、手数料割引の対象年齢が
「小学校就学前までのお子様」に大幅期間延長となりました!

子育て中のご家庭を応援したい! という気持ちを形にしました。



子育てサポート期間は宅配の「個配手数料が半額です」

通常 月額800円+税

子育てサポート期間 月額400円+税

さらに! 利用高4万円以上の場合 半額の200円

詳しくは配送担当者、または、問い合わせセンターまで

おかやまコープ問い合わせセンター 0120-662538

【受付時間】 月～金曜8:30～21:00 土曜8:30～18:00

【5月の生協の動き】 (5月末日現在)

組合員数	331,784人
出資金総額	103億8,638万円
一人当たりの出資金	31,305円
供給高 (全体)	30億4,970万円
供給高 (宅配)	20億8,834万円
(店舗)	9億6,136万円
経常剰余金 (全体)	2,964万円
累計経常剰余金 (全体)	5,085万円

※累計……4月からの累計

●岡山県アマモ場環境調査業務に20万円を贈呈

6月4日、岡山県農林水産総合センター「アマモ場環境調査業務」に20万円を贈呈。これは、コープ洗剤の利用に応じて積み立てられた「コープ洗剤環境寄付キャンペーン」寄付金に「せとうち里海再生支援基金」を加えたもので、アマモ場再生活動に役立てられます。



左から 京農林水産部長、平田理事長

2015年5月 理事会 だより

報告されたことや話し合われたこと

5月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございます。

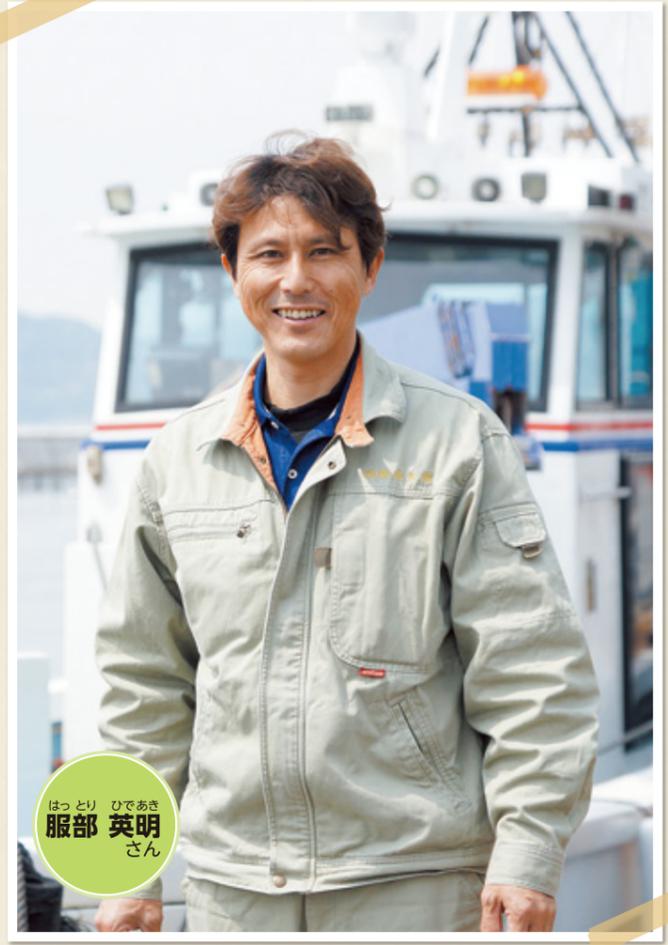
回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配 店舗	57.4万部 (80.0%)	カタログ・新聞紙
たまごパック	宅配 店舗	12.3万個 (84.9%)	たまごパック・緩衝剤
ジッパー内袋	宅配 店舗	74.6万枚 (52.9%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	24.8万枚 (90.6%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	11.5万部 (81.3%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	82.1万部 (185.8%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……308,568円
持参率72.0%(節約枚数415.2万枚)

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

生産者を訪ねて Vol.004

岡山県産 牛窓ちりめん



はっとり ひであき 服部 英明 さん

父親の跡を継いで2代目社長さん。平成3年の創業時は漁師として漁獲を担当していたこともあって、魚の品質や鮮度には特に厳しい目を光らせています。「最近は減塩で柔らかいちりめんが好まれる傾向です。消費者の好みに応えつつ、安全・安心で美味しい商品をお届けしたいです」と、商品作りにかかる熱い思いを静かに語る姿がかっこいい48歳。息子さんも仕事を継いでくれたとうれしそうでした。8月の休漁期に、趣味の旅行や車でリフレッシュするそうです。



牛窓ちりめんのメーカー有限会社 服部水産は、漁獲から出荷までを一括して行っている岡山県で唯一のちりめん製造会社です。自社の船を所有し、牛窓沖で水揚げしたいわしの稚魚を、時間のロスなく工場に運搬。鮮度のいい上質のちりめんを作っています。



くらしに安心♥お役立ち 浄水器レンタルで美味しい水がうれしいな!

飲み水として 美味しい水やお茶・コーヒー

調理に 普段のご飯や料理がさらに美味しく

野菜の洗浄に 塩素を除去した水です

コンパクトで使いやすい

カートリッジの交換に来てもらえるのが安心

以前は飲料用にミネラルウォーターを使用していました。調理に使えるところが気に入っています。

安心 レンタル料金の支払いのみで、取付、カートリッジ交換費用、メンテナンスまですべてレンタル料金の中に含まれています。

便利 レンタル料金は集金ではなくレンタル契約時に登録していただく銀行の口座からの自動引き落としです。
[レンタル料金] 2年契約 毎月1,944円(税込)

お得 カートリッジは1日30ℓの使用で2年間持続します。食器洗い等で不要な時は、レバーの切り替えができます。

(株)ゼンケンとの提携によりおかやまコープの皆様にご案内しています。

お申し込み・お問い合わせ コープP&S (月～金曜/9:00～18:00)

086-256-7244 コープP&S 検索

10月号掲載の おたより大募集

くらしとなかまを読んでの
ご感想(特集・逸品など)を
お寄せ下さい。

今月のキーワードクイズ

下記の〇〇に入る言葉・数字はなんでしょう?

- Q.1** 大阪王将餃子の具材は〇産にこだわった生協仕様です。
Q.2 大阪王将餃子では〇〇〇が発生しにくいにくを使用しています。
Q.3 第〇〇期通常総代会が開催され2015年度の方針が決まりました。

- 6月号キーワードクイズの答え
Q.1 美星 **Q.2** 自給 **Q.3** センター
 ●応募総数は119通でした。

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。

今月のテーマ

「わが家の備え」
防災対策、どんな準備をしていますか?

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
7/17
まで

【FAXで】
086-256-2588
(スマートフォンを含む
の方はこちらから)



【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いません。
 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
 いただいております。

特集

生協の宅配 便利に使って
「楽しさ、豊かさ、
実感してま〜す!」

宅配してもらえる生協は、とても
ありがたいです。安心の食材や全国の
お土産物が購入できるのがうれしい
です。



●真庭市 K・T

夏休みのお昼ごはん

【納豆スパゲティー】

納豆を卵白とかなり混ぜ合わせて
フワフワにします。刻んだキュウリ
やわかめを入れてさらに混ぜ、スパ
ゲティーにかけ、とっておいた黄身
のをせてできあがり。

●真庭市 若本 誕

【具だくさんサンドイッチ】

バゲットをくりぬぎ、玉子サラダや
ポテトサラダ、カボチャサラダを詰め
込んで食べたいサイズに輪切りしま
す。ライ麦や雑穀のロールパンもくり
ぬいて、サラダを詰め込んだ冷たい
サンドイッチもおすすです。

●岡山市 安井 愛子

そうめんを飽きずに食べるために、
つゆを何種類かそろえたり、キムチ
や野菜を常備したり。ドレッシング
で食べるのも意外にいけます!

●津山市 みよっく

小学生の頃、両親が共働きのため、
姉がいつもそうめんを作ってくれま
した。ほぼ毎日、飽きもせず食べた
思い出があります。

●岡山市 アベチャン



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。

実家でも個配を利用しています。
私が子供の頃はグループでした。個配
は、煩わしくなくて良いそうです。
不在でもOKです。

●岡山市 しりとり

とにかくコンロの前に立ちたくない
夏はレンジのフル活用!といっても
冷凍食品ではありません。煮物、蒸し
物、焼き物、揚げ物までもレンジで
できる調味料やシリコン調理器具を
うまく採り入れています。サッパリ
系ばかりではバテます。

●岡山市 かりんとう

せっかくの夏休みなので子どもと
一緒に作れたらいいなと思います。
家庭科で初めて青菜のお浸しを作
ったらおいしかったと興味がわいて
きているようなので。

●岡山市 けろっぴ

夏の昼食は冷たい麺類に頼りがち
ですが、今年は暑い中あえてたこ焼き
をしようと思っています。中に入れる
具材を色々変えて、子供と一緒にく
くるひっくり返して暑さを忘れて
楽しみたいと思います。

●岡山市 ぼっきん

朝、主人用にお弁当を作るついで
に、自分用にワンプレートランチを
作っておきます。お昼は、お気に入りの
パンとアイスコーヒーをそえて
カフェ風にし、気分を上げて夏をのり
きっています。コープの
無糖アイスコーヒー(1ℓ
パック)は夏の必需品
です。

●岡山市 ワンワンラブ

卵はいつもCO-OPで買っています。
この前、旅行するため友達に利用して
いただくべくお願いしました。とても
美味しくして今迄購入していた卵の味
とは全然異なり嬉しかったとのこと。
いつも口にしてに感謝して
います。

●岡山市 善木 智恵

フリートーク

最近、出かける時と冷凍のお手軽
弁当おかずセットを主人用に利用
しています。糖尿がありますのでカロ
リーがわかるので助かります。他の
商品でもカロリーが記してあると
選ぶ基準にもなり、又自分の勉強に
もなりありがたいです。

●美咲町 野ばら

表紙の「海老とアスパラの塩炒め」
今が旬のアスパラできれいにおい
しく出来ました。手早く出来て暑い
時には助かりますね。

●美咲町 友ちゃん

香西さんの人参、よく購入します。
ミキサーにかけはちみつを入れると
りっぴなニンジンジュースが出来上
がります。香西さん、健康に注意して
頑張ってください。

●総社市 考本 幸子



「マヨネーズケーキ」を高校生の娘
が作ってくれました!簡単に作れ
て、とってもおいしいです!産直こめ
たまごはよく泡立つんですよ。白身が
違うって他でも聞きます。

●笠岡市 M・R



毎週火曜日はコープの店で産直
こめたまごがお得価格になるので
利用しています。数量に制限がない
ので2パック必ず買っています。これ
からもこの企画を続けてください。

●岡山市 草井 民子

逸品

産直こめたまご



昔は特売の卵を買っていたが、生協
の卵を食べたら他の卵は買えません。
濃さも全然違うし何より安心して生で
食べられるから。新社会人になった
娘にさっそくわけてやりました。毎日
のお弁当に必ず卵焼きを入れている
そうです。

●倉敷市 まーみん

改めてこめたまごの良さを再確認
しました。生産者支援金もすばらし
い!さすが生協ですね!

●和気町 匿名希望

「2014年度C*コレ商品」に選ばれ
た物は本当にいい食品ばかりです。
淡塩さば、冷凍讃岐うどん、生協牛乳、
生協ヨーグルト、たま
ご等、一度食べればお
いしくて毎回注文し
てしまいます。



●岡山市 あじさい

家族全員コープの Pasta とソース
が大変気に入っています。お店に
行くと、いつも必ずセットで買って
います。いつか和風味が発売されな
いと密かに期待しています。

●岡山市 鶏の唐揚げ子

暑い夏、主人と二人なので、冷たい
ものばかりではなく、熱い茶を飲み、
あったかい料理も作るようにして
冷やしすぎないよう、汗をかくよう
にしています。

●倉敷市 元気の妻

老人2人世帯です。食事は一回に
食べ切れる様に作り、買いだめも
しないよう心がけています。

●真庭市 小椋 蓉子

つぶやき川柳

御初です
春の秤の
この数字
●高梁市
太っちゃったの

イラスト



●津山市 炭焼き婆