

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
490

2015年 9月号

ご自由に
お取り下さい



カラフル野菜の豚しゃぶ巻き

1人前あたり370kcal

【材料(2人分)】

| | | | |
|-----------------------|------|-------------|------|
| 国産豚ロースしゃぶしゃぶ用(解凍する) | 160g | 酒 | 大さじ2 |
| 白ねぎ(千切り) | 10cm | 深煎り胡麻ドレッシング | 大さじ3 |
| カラーピーマン赤・黄(千切り) 各1/4個 | | めんつゆ(ストレート) | 大さじ1 |
| もやし | 50g | トマト(くし形切り) | 1/2玉 |
| グリーンアスパラ(斜め薄切り) | 3本 | | |

【作り方】

- 豚肉でAを巻き、耐熱皿に並べる。酒を振りかけてラップをし電子レンジで約2分30秒加熱する。
- ①の蒸し汁と胡麻ドレッシング・めんつゆを混ぜ合わせてタレを作る。
- ③器に①を盛り、トマトを添えて②をつけていただく。



くらしとなかま
2015年 9月号 第490号 発行日/2015年9月1日 発行/おかやまコーポ 理事長 平田昌二 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 086-256-2511(代)

特集 …6~7ページ

「おかやまコーポの子育て応援」を利用して
子育てがとってもらくらくもっとにこにこ

逸品 …2~3ページ

国産大豆コーポ手あげ

- 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(さやいんげん・なす) …12ページ

旬レシピ



1人前あたり
105kcal

【材料(4人分)】

| | | | |
|---------|------|--------------|--------|
| さやいんげん | 100g | マヨネーズ | 大さじ2 |
| 人参 | 60g | 砂糖 | 小さじ2 |
| こんにゃく | 100g | A しょうゆ | 小さじ1 |
| きくらげ(乾) | 2枚 | 塩 | 小さじ1/2 |
| 木綿豆腐 | 160g | ビーナツ(粗みじん切り) | 大さじ1 |

【作り方】

- 人参は4cm長さの棒状に切り、こんにゃくは短冊に切る。きくらげは戻して細切りにする。
- 熱湯でいんげん、人参、こんにゃくの順にゆでてザルに上げ水けをきる。いんげんはヘタを取り4cm長さの斜め切りにする。人参ときくらげにしょうゆ小さじ1を混ぜてしぶる。
- 豆腐は電子レンジで2分加熱し、水けをしぼってボウルに入れてつぶす。Aを加えて混ぜる。
- 食べる直前に③で②を和えて器に盛る。

さやいんげん

色艶がよく、みずみずしいものが甘味もあり新鮮。しなびやすいのでポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室で保存。塩ゆでて冷凍保存も可能。

なす

へのトゲが痛いほどで皮に色艶と弾力があり重みがあるものが新鮮。低温に弱いため、水分蒸発をさせてポリ袋に入れて新聞紙にくるみ野菜室で保存。



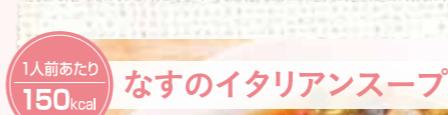
1人前あたり
204kcal

【材料(4人分)】

| | | | |
|--------|------|-----------|------|
| さやいんげん | 150g | にんにく(細切り) | 1かけ分 |
| 鶏胸肉 | 1枚 | サラダ油 | 大さじ1 |
| 小麦粉 | 大さじ1 | 酒 | 大さじ1 |
| A 酒 | 少々 | B しょうゆ | 大さじ1 |
| 塩 | 少々 | 白すりごま | 大さじ2 |
| 生しいたけ | 4枚 | | |

【作り方】

- 鶏肉は薄くそいでから食べやすい大きさに切り、ボウルにAと入れてもみ込む。
- さやいんげんは筋を取り除き長さ半分に切り、塩少々を入れた湯でさっとゆでて水けをきる。しいたけは軸を切り3mm厚さの薄切りにする。
- フライパンに油を熱し、にんにくと①をほぐしながら炒める。焼き色がついたら②を入れて炒め合わせる。Bを加えて汁けがなくなるまで炒め皿に盛る。



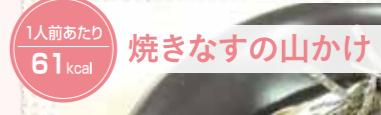
1人前あたり
150kcal

【材料(4人分)】

| | | | |
|----------------|-----|-------------|-------|
| なす | 3本 | にんにく(みじん切り) | 1かけ分 |
| 玉ねぎ | 60g | A オリーブ油 | 大さじ1 |
| セロリ | 40g | 水 | 600cc |
| トマト | 2個 | B 固型コンソメ | 1個 |
| ピーマン | 2個 | 塩・こしょう | 各少々 |
| CO-OPあらびきワインナー | 80g | 粉チーズ | 適量 |

【作り方】

- なすは1cm角に切り、塩水につける。玉ねぎ、セロリ、トマト、ピーマンは1cm角に切る。ワインナーは1cm幅に切る。
- 鍋にAを入れて中火にかけ、香りが立ったらワインナー、なす、玉ねぎ、セロリの順に加えて炒める。Bとピーマントマトを加えて蓋をして中火で10分煮込み、塩・こしょうで味を整える。
- ②を器に盛り粉チーズを振る。



1人前あたり
61kcal

【材料(4人分)】

| | | | |
|-------|------|------|------|
| なす | 4本 | だし汁 | 大さじ4 |
| 長いも | 150g | しょうゆ | 小さじ4 |
| 酢 | 少々 | 酒 | 小さじ2 |
| 細切りのり | 適量 | みりん | 小さじ1 |

【作り方】

- 長いもは皮をむき下ろし金ですりおろし、酢を少々入れて混ぜる。
- 鍋にAを入れひと煮立ちさせて冷ましておく。
- なすはヘタの反対側からヘタの方までまん中に箸一本で穴を開けて焼く。しんなりと全体が焼けたら、さっと水につけて皮をむく。ヘタを持ち箸で縦に四つに裂き、長さを半分に切って器に盛る。
- ③に①をのせ②をかけ細切りのりをのせる。

今月の逸品

Excellent article
this month

cope手あげの製造工程



cope手あげを使ってみよう!



【作り方】

- 油揚げは菜箸を転がして端に切り込みを入れ、袋を開いて観音開きにし、真ん中を切って2枚にする。
- スライスチーズとアスパラは2等分し、ワインナー・大葉とともに①にそれぞれのせて巻く。
- フライパンに油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして焼く。全体に焼き色をつけたら、③を加えて煮絡める。



【作り方】

- フライパンを中火で熱し、油揚げを入れて両面に焼き色をつける。
- ボウルに大根、①、Ⓐを入れて合わせ、混ぜ合わせたⒷを加えて全体を和える。
- 器に②を盛り、白いりごまを散らして削り節をのせる。



【作り方】

- 油揚げは切り込みを入れて開き、2等分する。
- ボウルにⒶを混ぜ合わせて2等分し、俵型にぎって①を巻く。しょうゆをぬってオーブントースターで約3分焼く、ピックでとめる。
- チキンライスはパッケージ通りに加熱して2等分し、球型にぎってうずら卵をのせる。

カレーやシチューに大きめに切って入れて煮込めば、ルーもしみ込み煮崩れもありません! あげの食感を楽しんでみては?



【作り方】

- 油揚げは3等分に切り、真ん中の部分はみじん切りにする。残りの油揚げは袋状に開き、切り口を内側に入れてカップ状にする。
- ボウルにうの花・①のみじん切りにした油揚げ、枝豆、マヨネーズを入れて混ぜ合わせ、①のそれぞれ1/8量ずつ詰める。同様にして計4個作る。
- ②にマヨネーズをかけ(分量外)、オーブントースターで約4分焼く。お好みで粉山椒をふり、しょうゆをつけていただく。

国産大豆cope手あげ



国産大豆cope手あげ
2枚入り

9月4回宅配予定価格

198円(税込価格213円)

利用登録で

188円(税込価格203円)

地元メーカーが 昔ながらの製法でお届け

cope手あげは、岡山県赤磐市の「株式会社 大森豆富」で製造されています。機械化がすすみ生産効率が追求される中で、今も昔ながらの製法を大切にして職人が一枚一枚手作業(手揚げ)にこだわって作っています。また国産大豆と^{*}にぎり(塩化マグネシウム)のみを使用しています。生地を一枚ずつ油の中でもひっくり返しながら揚げることで、表面の皮がとても柔らかく味の染み込みがとてもいいのが特徴です。

*一般的な油揚げは、大量生産のため凝固剤は「硫酸カルシウム」を使用しているものが多い。

原料と徹底した管理

あげのもととなる原料の大豆は、国産のフクユタカを使用しています。原料大豆は生協大豆専用タンクで分別管理されており、他の大豆が混入されることはありません。また使用される凝固剤等添加物まで記録し管理されています。

揚げ油は100%大豆油

揚げ油は100%大豆油



cope手あげは、一枚一枚職人の手仕事で丁寧に仕上げております。食の安全・安心はもちろんですが、おいしさともにお届けしています。

CO・OP手あげは、一枚一枚職人の手仕事で丁寧に仕上げております。食の安全・安心はもちろんですが、工場内は50℃にもなるそうです。衛生管理には特に気を配り、防虫シート7台の設置と専門の業者による月一回の調査を行っています。

約160℃まで揚げてから、何度も返しながら表面をかりっと揚げます。一般的の機械揚げよりは低温ですが、工場内は50℃にもなるそうです。衛生管理には特に気を配り、防虫シート7台の設置と専門の業者による月一回の調査を行っています。



株式会社 大森豆富
おおもり かねゆき
大森 兼幸さん

お得情報♪

油ぬきは不要!
油の新鮮さと、食品になじむ油を使用しているので、油ぬきをしなくても大丈夫です。あげの色が比較的白いのは、油の新鮮さが理由です。

製造上の苦労話♪

国産大豆特有の、時期によるバラつきで、生地の厚さ・揚げ工程での伸び具合に調整が必要なことです。

組合員さんからの 声にこたえて

Q. お米を研ごうとしたら、蛾のようないがが浮かんできました。最初から入っていたのでしょうか?



米袋中より発見したメイガの幼虫・成虫

A. お米から虫が見つかった場合、原料米に付着していた虫の卵が精米工程では除去できずに孵化した可能性もありますが、ほとんどの場合は袋詰め後に外から侵入したものと考えられます。

精米工程中に受ける衝撃によって虫は原型を保てませんし、各種の選別機で異物は除去されますので、幼虫や成虫がそのままの形で製品化されることはとても困難です。

今回見つかった虫はメイガの仲間でした。メイガ類はお米を好む害虫で、夏場は卵から成虫になるまで約1ヶ月ほどです。幼虫は強いアゴをもっていますので、米袋に穴を開けて簡単に侵入できます。



幼虫とふん
(※いずれも拡大写真)

虫からお米を守るために…

- まず購入後は早めに召し上がっていただくことが大前提です。特に夏場は高温や多湿などお米が酸化しやすい条件がそろっているため、食味が落ちる前に食べ切っていただくことが大切です。購入から一か月以内を食べ切る目安にしましょう。
- 早めに食べ切れない場合はタッパーなどの密封容器に入れて冷蔵庫で保管することをおすすめします。この保管方法なら、夏場にお米の食味が落ちるのを遅らせることもできます。

Q. トマトケチャップが水っぽい感じがします。食べ物にうまくかけられません。



A. 原料や製造工程を見直し、水っぽさをおさえ、かけやすくなるよう調整をしました。
(2015年6月リニューアル)

コレいいね!

いざっ! という時に

普段は温めたり調理して使っている食品でも
ストックしておけば非常に役立つおすすめの商品です。



食べたい時にレンジで温めたり、自然解凍でもおいしい。夏季は冷たいままでもおいしい。



非常時には自然解凍でそのまま。食べ応えがあり満足。甘いものが疲れも和らげてくれます。

北海道あずきのふくら今川焼小倉あん

国内産小麦と北海道産小豆の餡を使用したふくら
ソフトな今川焼小倉あん。



温めなくてもそのまま食べられるので
非常時や旅行に大活躍。

お腹を壊した時にも常備してあれば便利。
梅の酸味が食欲をそそります。



梅がゆ

250g

梅干しは和歌山県産を、お米は「新潟県産コシヒカリ」を100%使用して、ふくらと炊き上げたおかゆです。保存食にも適しています。

そのまま使えるドライパック。サラダはもちろんカレー、シチュー等の煮込み料理にも最適。

缶切り不要で、非常時でも開けてそのまま食べられる。いろんなお豆が入っているので栄養も腹持ちもGOOD!

ミックスビーンズドライパック

120g×3

3種類の豆(ひよこ、青えんどう、赤いんげん)を彩りよくミックスしました。

〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】プリペイドカードの購入を指示する詐欺業者にご用心!

コンビニや量販店などでは色々な種類のプリペイドカードが販売されています。詐欺業者がこのようなカードを消費者に購入させ、そのカードに記載された番号をメールやファクスなどの方法で伝えさせる手口で、消費者からカードの価値をだまし取るトラブルの相談が急増しています。

プリペイドカードの購入を指示した業者とは、トラブル発生後に連絡が取れなくなることが多い、業者と直接交渉して返金を求めるることは困難です。また、詐欺業者は消費者からプリペイドカードに記載されている番号等を聞き出して価値を取得した後、すぐに使ってしまうため、消費者がだまされたことに気づいた時には価値が残っていないことがほとんどで、被害回復が困難です。

業者がプリペイドカードや電子ギフト券を購入するよう指示したら、詐欺だと考えてください。業者から指示されても、プリペイド

カードを購入したり、カードの番号等を伝えたりすることは、プリペイドカード自体を業者に譲ってしまうのと同じことなので、絶対に行ってはいけません。

トラブルに気づいた場合には、プリペイドカードを購入したことを証明するレシートなどを手元に用意した上で、早急にプリペイドカード発行会社に連絡をしてください。プリペイドカードの発行会社への連絡が早ければ、詐欺業者が使ってしまう前に使用を停止することが可能な場合もあります。

トラブルにあってしまったときは、すぐ
に最寄りの消費生活相談窓口に相談
してください。

【岡山県消費生活センター】☎ 086-226-0999



「おかやまコープの子育て応援」を とっても もっと 子育てが らくらく にこにこ

‘生協の個別配達’

POINT 1 親子の「食べる」を考えた安全・安心で新鮮な商品が週1度届きます。個配(自宅へお届け)は、注文した商品が玄関先まで届くのでとっても便利です。

POINT 2 子育てサポート期間が延長になりました。

*母子手帳(親子手帳)交付時から小学校就学前3月まで

通常800円+税 → 子育てサポート期間
月額400円+税

POINT 3 安全性を確保した品質の確かな、そして買いややすい価格を追求した商品を提供します。



宅配のお申込み・お問い合わせ:おかやまコープ問合せセンター
0120-662-538
[受付時間] 月~金曜/8:30~21:00
土曜/8:30~18:00
フリーダイヤル

‘たべてん便’

月～金曜日の平日5日間、栄養バランスのとれたお弁当が届きます。手作りの味が評判!

お問い合わせ:たべてん便受注センター
0120-014-899
[受付時間] 月～金曜/9:00～17:00
フリーダイヤル

(CO·OP共済ニュース)

‘CO·OP共済’

ケガ・病気・入院など、もしもの時の子どもの保障は

*月掛金1000円からのCO·OP共済

『たすけあい』が安心!

*ジュニア18コースにおまかせ!

詳しい保障内容は加入申込付宣伝物をご覧ください。

〈CO·OP共済に加入するには〉

出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。

お問い合わせ:コープ共済センター
0120-75-2557
[受付時間] 月～土曜/9:00～18:00
フリーダイヤル

契約引受団体／日本コープ共済生活協同組合連合会

‘ももっこカード’

コープのお店で毎月5のつく日に買い物をして、レジでももっこカードを提示すると、お買い上げ1000円ごとに20ポイントプレゼントがあります。

*ももっこカードは、岡山県が交付する「おかやま子育て家庭応援カード」。

利用して

にこにこ

おかやまコープには育児世代の心強い味方になりたいと、いろいろな「子育て応援」メニューがあります。「子どもを連れて買い物に行くのは大変」「アレルギーの子に安心できるものを選ぶのが難しい」「家ずっと子どもと二人きりだと気分が沈む」などの悩みはおかやまコープを利用して解決! 小さな子どもとの毎日をもっと楽しくしませんか。



‘は～とふるネット’

POINT 1 登録して依頼すると、応援者(組合員)がお手伝いしてくれます。くらしの中でちょっと困ったとき、お互いさまの気持ちで支えあう活動です。応援者さんは組合員。先輩ママとしても頼れる存在です。

POINT 2 こんなお手伝いができます!

*食事づくりや掃除などの家事応援や買い物代行
*幼稚園・保育園への歩いての送迎、子どもの見守りなど

お問い合わせ:生活支援サービス総合窓口
0120-378-502
[受付時間] 月～金曜/9:00～17:00
フリーダイヤル



親子手帳を持っている人、満3歳未満の子どもがいる人対象の育児情報の提供や会員交流などの子育て応援を目的とした子育てくらぶです。

入会すると…

*1歳・2歳・3歳のお誕生日に素敵なプレゼントがもらえます。

*育児に関する情報紙「にこにこ便り」を年4回お届けします。

*会員限定の交流サイト「にこにこひろば」で会員との交流やお得情報を収集できます。

*携帯メールサービスの登録をしておすすめ情報メールをゲット。

*入会は、配送担当や店舗サービスカウンターにて受け付けます。

‘子育てひろば’

親子が楽しく遊べる場所です。子どもを見守りながらおしゃべりや情報交換をしましょう。



ここに来ると
同じ年齢の子がいる
お母さんと言せらから
うれしいです。

時間内なら
いつ来て、いつ帰っても
OK!
参加無料!!

‘みんなおいでよ♪’

| | | |
|----------------|--------|---------------------|
| 子育てひろば Tam Tam | コープ大福 | 毎週火曜日/10:30～12:00 |
| | コープ大野辺 | 毎週水曜日/10:30～12:00 |
| 子育てひろば すぐすぐ | コープ東川原 | 毎週火曜日/10:30～12:00 |
| | コープ西大寺 | 毎週火曜日/10:30～12:00 |
| 子育てひろば こじかのパンピ | コープ山陽 | |
| 子育てひろば | コープ総社東 | 毎月第1水曜日/13:30～15:00 |
| | コープ鴨方 | 毎月第2火曜日/10:00～12:00 |
| 子育てひろば あいあい | コープ北畠 | 毎月第2月曜日/10:30～11:30 |
| | コープ倉敷北 | 毎月第3月曜日/10:30～11:30 |

お問い合わせ:組織本部
086-256-2570
[受付時間] 月～金曜/9:00～17:00

おかやまコープ子育て応援

検索

2015年度 コープでワクワク

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 便利とうふ de 中華ランチセット



- 冷凍絹ごし便利とうふ
- 麻婆豆腐の素 甘口
- 切らすに使える国産はるさめ

B おいしい赤飯 de 和ランチセット



- おいしい赤飯
- ひじきドライパック パウチ
- 大豆ドライパック パウチ
- 沖縄産もずくスープ(FD)

C 生協ヨーグルト de おやつセット



- 生協ヨーグルト
- 和菓子バラエティーパック
- 国産小麦の海藻バー

D 無添加ワイン de 乾杯セット



- 無添加赤ワイン 甘口
- 野菜クラッカー

\ 宅配でも 店舗でも! 組合員じゃない人も誘えるよ! /

申し込み受付

9月7日(月)～
9月27日(日)

*宅配は9月25日(金)まで

商品受け取り

9月14日(月)～
10月4日(日)

*宅配は10月2日(金)まで

おしゃべりパーティー開催

9月14日(月)～
10月25日(日)

ホームページでもご案内しています

報告書提出

11月1日(日)
締め切り

詳しくは申し込み用紙をご覧ください。

【お問い合わせ】

問合せセンター

0120-662-538

月～金曜 8:30～21:00

土曜 8:30～18:00

【7月の生協の動き】 (7月末日現在)

| | |
|--------------|-------------|
| 組合員数 | 333,257人 |
| 出資金総額 | 104億5,512万円 |
| 一人当たりの出資金 | 31,373円 |
| 供給高 (全体) | 34億731万円 |
| 供給高 (宅配) | 24億6,515万円 |
| (店舗) | 9億4,216万円 |
| 経常剰余金 (全体) | 1億3,416万円 |
| 累計経常剰余金 (全体) | 2億4,370万円 |

*累計……4月からの累計

●2015年度(第60期通常総代会)総代定数の決定

来年6月に開催される第60期通常総代会に向けた総代の定数は507人。それぞれ選挙区のブロック別の定数も確定し、8月3日(月)～9月15日(火)までを受け付け期間として総代選出をすすめています。総代はエリアごとに開催される、秋と春の総代懇談会、エリア総代会議に参加し、総代会で議案を審議し決定する役割を持っています。総代選出へのご協力、よろしくお願ひいたします。

●安全保障関連法案に関する意見書

安全保障関連法案について、衆議院特別委員会での強行採決に反対するとともに、国民の声に耳を傾け慎重に議論を積み重ねることを求める「集団的自衛権の行使容認に絡む安全保障関連法案に関する意見書」を7月15日に理事長名で提出したことの報告がありました。

報告されたことや話し合われたこと

2015年
7月
理事会
だより

7月 リサイクル回収結果 ゴ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 | 61.5万部 (67.7%) | カタログ・新聞紙 |
| たまごパック | 宅配 店舗 | 11.2万個 (71.1%) | たまごパック・緩衝剤 |
| ジッパー内袋 | 宅配 店舗 | 84.1万枚 (124.3%) | 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 | 30.4万枚 (117.9%) | コアノンロール |
| ペットボトル | 宅配 店舗 | 15.5万本 (100.0%) | 容器・再生繊維 |
| 食品用トレー・透明容器 | 宅配 店舗 | 80.8万枚 (224.7%) | トレー・透明容器 |

集まったレジ袋代金 …… 292,898円
持参率 74.0% (節約枚数41.8万枚)



コープこしひかり



おじま ひろあき
尾島 宏明
さん

お米の中では育てにくいといわれる「こしひかり」。津山北部を襲う広戸風が吹くと、ほとんどの稲が倒れてしまい大変な被害を被ります。そのような苦労をかえながら、こしひかりを作る生産者が減る中、十一年前に専業農家になり頑張っておられる尾島さん。お話を伺っていてもすぐに冗談が飛び出し、明るくてとても楽しい方です。気分転換は温泉に行くことだそうで、温泉天国の県北ならではですね。

ことだそうで、温泉天国の県北ならではですね。

「コープこしひかり」の生産地のうち、おかやまコープにもっと多く出荷していただいているJA勝央。山に囲まれて尾島さんの田んぼが広がり、青々とした稲が育っていました。秋に一面黄金色になるのが楽しみです。



介護の相談は、おかやまコープで安心!

暮らしに
安心
お役立ち

居宅介護支援事業

- 申請代行や相談すべて無料!
- 介護サービスについて説明します

介護保険はどういうふうに
したら使えるの?
杖や車いす、
介護パッドを使いたい
マイサービスなどにも
行ってみたい

行政へ出す書類が
よくわからない
週に一回
ヘルパーさんに
来てほしい

訪問介護事業

- ご本人本意のきめ細やかな対応
- 経験豊富な専門資格を持つヘルパーがいます

調理のお手伝い
買い物の代行
居宅の片付けや掃除
おむつ交換や
体位変換

通院の同行介助
お風呂やトイレ
介助、見守り

ご相談・お問い合わせは…
Eメール：tmiyake@okayama.coop
居宅介護支援事業所／訪問介護事業所 営業時間：月～金曜 8:30～17:00

岡山事業所 岡山市北区奉還町1-7-7 オルガビル4階 086-256-3233
倉敷事業所 倉敷市宮前31-2 B205 086-423-6611

11月号掲載の おたより大募集

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 国産大豆コープ手あげは職人が一枚一枚
○揚げて作っています。
- Q.2 国産大豆コープ手あげの原料の大豆は
国産の○○○○○を使用しています。
- Q.3 おかやまコープではいろいろな○育て
応援メニューがあります。

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 キズの答え

② 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

③ くらしとなかま9月号を読んでのご感想
や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ
「もらってうれしいお歳暮」
これまでにもうってうれしかったものは何ですか?

*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
9/18金
まで

[FAXで]
086-256-2588
[e-mailで]
nakama@okayama.coop

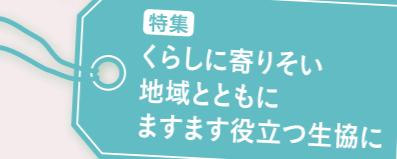
●掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更
することができます。
●ご記入いただいた個人情報は「くらしとなかま」の
制作のみに使い、目的以外には使用しません。

●7月号応募総数は98通でした。
●7月号キーワードクイズの答え
Q.1 国 Q.2 ニオイ Q.3 59

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
いただいている。



おかやまコープは組合員に商品を提供するだけでなく、行政と提携するなど、くらしの安心のためにいろいろな取組みをしてることがわかりました。生協の方針は組合員の代表が総代会に参加して決めてるんですね。岡山市 M・K



コンロ・寝袋・救急箱・薬・メガネなどキャンプ(アウトドア)で使う物を物置に準備しています。レトルトや缶詰等の食材は日持ちもするので安い時に多めに買っておき、普段から時々は使って使い慣れるようにしています。古くならないように食べることもポイント。ペコンペコンの鍋でご飯も炊けますよ。

倉敷市 A・M

わが家では高い所に物を置かないようにしたり、タンスに転倒防止器具をかましています。また缶詰類をいろいろと買い置きして災害に備えています。

美咲町 涼風

CO・OPの注文商品が1週間あることを前提に、飲料水(24本分)・各種缶詰・インスタントラーメン・菓子類などを常備。ほかに非常用持出袋・簡易トイレ(神戸の防災センターで教えてもらった自家製のもの)・防災グッズを持っています。一人暮らしですので精神力も鍛えていますよ!

岡山市 脇本 篤子



電化住宅なので電気が止まればすべてアウトに。だからペットボトルの飲料水や賞味期限が長い食品、携帯トイレ・懐中電灯にロウソクなどは用意しています。

倉敷市 ままん

岡山は比較的災害の少ない所だと勝手に決めているところがあり、わが家の防災対策は十分とは言えない。懐中電灯や電池、手回しのラジオやヘルメットなどは用意しているが、食料は2Lの水3本とお米だけ。自治体などから配布される防災グッズ一覧表をこの機会に見直して再検討したい。

岡山市 ワンワンラブ

おかやまコープは組合員に商品を提供するだけでなく、行政と提携するなど、くらしの安心のためにいろいろな取組みをしてることがわかりました。生協の方針は組合員の代表が総代会に参加して決めてるんですね。岡山市 M・K

ニオイが発生しにくいにんにくを使っているという記事にびっくり。気を使っているのだなあと感心しました。

瀬戸内市 レモン

大阪王将餃子(生協仕様)は美味しいし、原材料がすべて国産なので嬉しいです。この餃子に出あってから自分で手作りしなくなりました。(笑)

高梁市 しばわんこ



皮が破れにくいし、冷凍でも中までしっかり火が通り、お店の餃子のように上手く焼けるのでとても重宝しています。夕飯のおかず、お酒のおつまみなど我が家には欠かせない逸品です。

岡山市 つよぽん

大阪王将の餃子おいしいですね!
焼いても油で揚げてもおいしいので
子ども達もよく食べててくれています。

津山市 匿名



デイサービスで働いています。利用者さんの会話にコープの宅配や商品のことがよく出てきます。「重たい物を玄関先まで運んでもらえるのが本当にうれしい」とか「コープの商品は安心・安全だから」とか。これからもお年寄りの味方でいてください!

備前市 くまもん大好き

電子レンジの中が汚れていると危険という注意が載っていましたが、簡単な掃除法をお教えします。レモンを半分に切り3分位レンジ加熱すると汚れが浮いてタラタラと流れてきます。拭き取ると庫内がピカピカに輝き、レモンの香りもして気持ちいいですよ!一度試してみてください。

岡山市 オールサイズ



とても好評でした!!

岡山市 M・F

コープの「天ぷら屋さんの天ぷら粉」が気に入っています。冷蔵庫の掃除的な「かき揚げ」が得意料理の一つですが、ボディとならず薄付きなのにバラバラにならずカラッと揚がります。油の半分をゴマ油にすると美味しい。パッケージとしてはジップタイプの方が良いですけどね…。

岡山市 ハナミズキ

「ごぼうサラダ」は便利・手軽で何より美味しいので、わが家でもよく利用します。

総社市 匿名

お気に入り商品の一つに「バラバラミニチ」があります。ナスとひき肉のトマトキーマカレーを作ってみました。簡単でめっちゃ美味しいです。

瀬戸内市 マナタン

「牛窓ちりめん」家族皆大好きです。柔らかいけど歯ごたえがあり、とてもおいしいですね!鮮度がいいからなのでしょう。こんなに美味しいものが地元にあるのは誇りです!

倉敷市 wata

スマートフォンでのワンクリック請求の記事、読んでいてこわくなりました。まずは冷静にあせらないことが大事ですね!!

岡山市 スタンブ



●津山市 三日坊主 陽くんま
カタログに
旬の食材
身についた
ダイエツトの
知識と脂肪
教えて
岡山市