

くらし豊かに
なかまとともに

Vol.
491

2015年 10月号

くらしとなかま

ご自由
にお取り下さい

栗ごはん

全量 1971kcal

【材料(3合分)】

米	3合	酒	大さじ2
国産生むき栗	80g	しょうゆ	大さじ1と1/2
ぶなしめじ(小房に分ける)	100g	だし	大さじ2
人参(型で抜く)	30g	ごま油	小さじ1
青ねぎ(小口切り)	適量	塩	小さじ1/4

【作り方】

- ①米は洗って炊飯器に入れ、3合の目盛りまで水を加える。
- ②Aを加えて混ぜ合わせ、栗・しめじ・人参を加えて普通に炊く。
- ③炊きあがったら全体を軽く混ぜ、器によそってねぎを散らす。

ピックアップ



コープこしひかり
(無洗米) 5kg

特集 ...6~7ページ

もっと素敵なコープ商品へ

～今日もあなたに笑顔をお届けられますように～

逸品 ...2~3ページ

CO・OPベビーチーズ

- ・コレいいね／たべる・たいせつ きほんのき ...4ページ
- ・声にこたえて ...5ページ
- ・生産者を訪ねて／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(里芋・チンゲン菜) ...12ページ

旬レシピ

里芋

泥つきで適度な湿り気があり濃い茶色で傷がないものが良品。新聞紙に包んで冷暗所で保存。ぬめりを取って調理。

チンゲン菜

アブラナ科の中国野菜。葉がぴんととして軸に艶があるものが新鮮。葉が乾かないように包むか袋に入れて冷蔵庫で保存。

1人あたり
93kcal

里芋とさやいんげんのごまあえ



【材料(4人分)】

里芋	300g	白すりごま	大さじ2
さやいんげん	100g	A 砂糖	大さじ2
		しょうゆ	大さじ1と1/2

【作り方】

- ①里芋は皮をむき乱切りにし、水からゆでる。柔らかくなったらザルにあげる。
- ②さやいんげんは3cm長さに切り、さっとゆでる。
- ③Aを混ぜ合わせ、食べる直前に①と②を加えてあえる。

1人あたり
147kcal

里芋といかの煮物



【材料(4人分)】

里芋	8個(400g)	だし汁	600cc
するめいか(輪切り)	200g	酒	大さじ2
		A 砂糖	大さじ3
		しょうゆ	大さじ4
		塩	少々

【作り方】

- ①里芋は皮をむき縦に半分に切り、湯を沸かした鍋で2分ゆでてザルにあげる。
- ②鍋にAを煮立て①といかを加え、落とし蓋をして中火で20～25分煮る。

1人あたり
117kcal

チンゲン菜と手あげのさっと煮



【材料(4人分)】

チンゲン菜	3株	だし汁	600cc
人参	60g	A しょうゆ	大さじ1
CO・OP手あげ	1枚	砂糖	小さじ1

【作り方】

- ①チンゲン菜は葉と軸に分け、葉はざく切り、軸は1cm幅の斜め切りにする。人参は細切りにする。手あげは縦半分に切り1cm幅に切る。
 - ②フライパンにAを入れ中火にかけ煮立ったら人参と手あげを加えて煮立て、チンゲン菜の軸・葉の順に加えてしんなりするまで煮る。
- ※Aの代わりにめんつゆやだししょうゆと水で煮てもいいです。

1人あたり
436kcal

チンゲン菜と鶏団子の丼



【材料(4人分)】

チンゲン菜	4株	卵	1個
冷凍コーン	50g	A おろし生姜	大さじ1と1/2
鶏ももひき肉	150g	塩・砂糖	各小さじ1/2
木綿豆腐	150g	片栗粉	大さじ2
だし汁	600cc	片栗粉	大さじ1
B しょうゆ	大さじ1	水	大さじ3
塩・砂糖	各小さじ1/3	温かいごはん	640g

【作り方】

- ①チンゲン菜は葉と軸に分け、葉はざく切り、軸はくし形切りにする。
- ②豆腐は電子レンジ500Wで2分加熱し、重しをして水けをきる。
- ③ボウルでひき肉を粘りが出るまでこね、②とAを加えてよく練り混ぜる。
- ④鍋にBを煮立て③をスプーンですくって入れ、ひと煮立ちしたらコーンと①を軸・葉の順に入れて1～2分煮る。Cでとろみをつけごはんをよそった丼にかける。

おかやまコープ くらしとなかま

検索

http://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/



2015 10

12

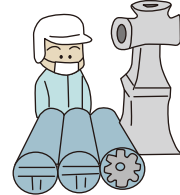
ベビーチーズのできるまで

溶融殺菌



衛生的で自動化された溶融殺菌工程から生まれる高品質のプロセスチーズ。

原料チーズ配合



商品別に熟成度の違うチェダーチーズや他のナチュラルチーズと配合します。

原料のナチュラルチーズ



原料へのこだわりは、おいしさと安全・安心を追求した結果です。

充てん包装



熱いチーズをアルミにそのまま流し入れます。

冷却



冷めます。

品質検査



できあがり！！



毎日フル稼働で一日に**224,000**個作られます！

チーズはカルシウムの宝庫！

牛乳を飲むとお腹がゴロゴロする方にもチーズはおすすめ

チーズは栄養価の高い牛乳を約10分の1に濃縮したもので、牛乳に含まれる栄養成分が丸ごと詰まっています。ベビーチーズ1切れ(15g)を食べると牛乳を150ml飲んだのと同じ栄養分を摂ることができます。

栄養表示	1個15g(平均重量)あたり
エネルギー	51kcal
たんぱく質	3.1g
脂質	4.1g
炭水化物	0.3g
ナトリウム	150mg
カルシウム	91mg
リシン	110mg
食塩相当量	0.4g

(日本生協連商品検査センター作成)

「ベビーチーズ」を使った簡単レシピ

海老とイカのんにくの芽炒め



【材料(2人分)】
CO-OPベビーチーズ16個入り(プレーン) 2個
海老 100g
イカ 100g
にんにくの芽 100g
オイスターソース 大さじ1
だし醤油 大さじ1
酒 大さじ1
たかの爪 お好みで
ゴマ油 大さじ1/2

【作り方】

- ①海老は、背綿をとり塩をふってお酒でもみ臭みを取って洗う。
- ②イカは、食べやすい大きさに切る。
- ③にんにくの芽は、3センチくらいの長さに切る。
- ④チーズは、1個を半分に切る。
- ⑤Aの材料をボウルに作る。
- ⑥テフロン加工のフライパンにごま油をひいて海老とイカ、にんにくの芽を入れて炒める。
- ⑦炒めたら⑤のタレを入れて絡めて仕上げにチーズを入れて出来上がり。

豚ひき肉とグリーンピースの甘辛丼



【材料(4人分)】
CO-OPベビーチーズ16個入り(プレーン) 4個
豚ひき肉 250g
筍水煮 100g
グリーンピース 50g
しょうが 25g
甜麺醤 大さじ1
鶏がら顆粒だし 小さじ2
みりん 大さじ2
トマト 30g
ごはん 4膳

【作り方】

- ①しょうがと筍水煮をみじん切りにする。
- ②豚ひき肉と①のしょうがをテフロンフライパンで炒める。
- ③生のグリーンピースだったら4分程茹でる。
- ④②のフライパンに筍水煮を入れて軽く炒めて甜麺醤・鶏がら顆粒だし・みりんを加えて軽く煮詰め仕上げに③のグリーンピースを入れる。
- ⑤茶碗にごはんをよそって④のをせて小さく切ったベビーチーズとトマトのをせて完成。

CO・OPベビーチーズ

今月の逸品

Excellent article this month



ベビーチーズ 16個
10月3回宅配予定価格
370円 (税込価格 399円)



牛が食べるエサや飼育環境、またナチュラルチーズの状態などによって味が変わってくるので、ブレンダーさんが港に向いてチーズの味を確かめて原料を決めているそうです。原料選びから製造に至るまで、メーカーの品質へのこだわりが長く支持されているベビーチーズのおいしさを生んでいるんですね。

北海道産チーズを20%使用した食べやすくおいしいプロセスチーズ

原料にはマイルドでコクのあるチェダーチーズを100%使用しています。オセアニア(オーストラリア、ニュージーランド)産のナチュラルチーズに北海道産のチーズを配合すること、クセのない日本人に合った食べやすい味に仕上げています。

ナチュラルチーズとプロセスチーズの違いは？

●ナチュラルチーズ

牛乳に乳酸菌とレンネット(凝乳酵素)を加えると、牛乳中の脂肪分、たんぱく質、カルシウムなどが豆腐状に固まります。そこから水分を除き発酵熟成させて作ります。

●プロセスチーズ

熟成度の違う1種類または数種類のナチュラルチーズを配合し、加熱溶融殺菌してから型詰めにして作ります。衛生的で保存性が良く、品質が一定しており、形状、重量を自由に作ることができます。

原料にこだわって作っています。より幅広い年齢層の方に召し上がっていただきたい。ベビーチーズが国民食になればと思っています。



六甲バター株式会社 津山 豪彦さん

ベビーチーズの由来

QBBでおなじみの六甲バター株式会社が1972年に、当時主流だったカルトンタイプ(塊)のチーズをナイフを使わずにもっと食べやすく開発したのがベビーチーズです。

カルトンタイプのベビーチーズのことですね

声にこたえて

組合員さんからの

Q. 風邪の予防には手洗いが大切と聞きました。手の上手な洗い方を教えてください。



A. 手洗いは風邪だけでなく、インフルエンザやノロウイルスなどの対策としても欠かせません。下記の方法は基本的な洗い方ですが、洗い方だけでなく洗うタイミングも重要です。手洗いが必要なタイミングは外から帰ってきたとき、トイレの後、調理や食事の前、動物や昆虫をさわった後、その他、手が汚れたと感じたとき、調理中に髪や携帯などに触ってしまった場合も、もう一度手を洗っておきましょう。

基本的な洗い方

「洗い残しの多い部分です。意識しながら洗いましょう。」

●指先や爪のまわり ●指の付け根、股の部分 ●手のひらや関節のシワの部分

- 1 流水で手をぬらし、石鹸をつける
- 2 手のひらをこすり、よく泡立てる
- 3 手の甲を左右5回以上こする
- 4 指の間を5回以上こする
- 5 親指のまわりを左右5回以上こする
- 6 指先を丸めて、手のひらで左右5回以上こする
- 7 手首を左右5回以上洗う
- 8 流水でよくすすぎ、石鹸を洗い流して、清潔なタオルまたは、ペーパータオルでよくふいて乾かす

10月15日は「世界手洗いの日」です。

- 日本ユニセフ協会では、手洗いを楽しく学べる「世界手洗いダンス」を広めています。
- 子供たちが手洗いの習慣を楽しく身につけられるよう、ぜひお試しください。

パソコン・スマホから検索!

世界手洗いダンス 検索

コレいいね

ひと手間省ける!

忙しい毎日の食事作り、時間が節約できる便利な商品です。



片栗粉を水で溶く時、必要な量がわからなくて、いつも余って捨てていました。これなら、とろみ加減を見ながら必要なだけ使えるので、ムダがなくて便利です。

顆粒片栗粉 とろみちゃん 200g

とろみをつけたい料理にバラバラとふりかけるだけ。顆粒状なので、ダマにもならず上手にできます。片栗粉を水に溶く手間が省けます。



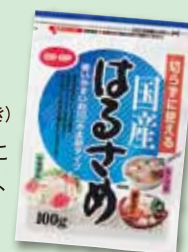
春雨はキッチンバサミでもなかなか切りにくくて面倒でした。

鍋の中にそのまま入れるだけなので、とても便利です。

切らずに使える 国産はるさめ

100g(チャックシール付き)

ちょうどいい長さにカットしてあるので、切る手間が省けます。



急いでいる時は、お湯に、だし入りみそとカットワカメと豆腐を入れれば、簡単味噌汁の出来上がり! これだけで美味しい!

だし入りみそ 900g

だしが入っているので、だしを取らなくても美味しいみそ汁がで上がります。



〈隔月掲載〉

たべる・たいせつ きほんのき

“きのこ”は

色々な料理に合い、とても重宝する食材です。

上手に保存し、旬のきのこをたっぷりいただきましょう。

レシピ 1 手作りなめたけ

【材料】	
えのき	大1袋(200g)
砂糖	大さじ1
醤油	大さじ2
酒	大さじ3
みりん	大さじ3
酢	大さじ1

【作り方】

- ①えのきは根元を切り3等分にし、ほぐす。
- ②Aを鍋に入れ中火にかけ、煮立ったらえのきを加え煮る。
- ③めめりが出たら酢を加えて煮詰め、汁気がほとんどなくなったら完成。
- ④清潔な容器に入れて保存する。



レシピ 2 冷凍きのこ

【材料】	
しいたけ	
しめじ	
まいたけ	
エノキ	
エリンギ	
その他好みのもので	

【作り方】

- ①きのこは洗わず、石づきをとり、食べやすい大きさに切ったり、ほぐす。
- ②フリーザーバッグに入れて空気を抜いて冷凍する。
- ③冷凍きのこは解凍せず、そのまま調理します。



もっと素敵にコープ商品へ ～今日もあなたに笑顔をお届けられますように～

想いをかたちに、もっと伝えたい

時代の変化の中で、コープ商品はどのように見られているのでしょうか。生協組合員を含む一般消費者向けのアンケートから、コープ商品の強み・弱みがわかりました。他のプライベートブランドと比較して、「安全・安心を追求する」「産地が見える」というイメージが強い一方で、「おいしさ」や「声を反映した」商品づくりを大切にしていることが伝わっていないことがわかりました。せっかく良い商品があったとしても、それが組合員に伝わらなければ残念なことです。コープ商品づくりでこれからも変わらず大切にしていることを、ブランドメッセージと5つの約束にまとめました。

ブランドメッセージ



この想いを組合員にしっかりと伝えるため、パッケージも商品の良さや特徴がわかりやすいデザインへと変わります。

5つの約束

- ①安全と安心を大切に、より良い品質を追求します。
- ②くらしの声を聴き、価値あるものをつくります。
- ③想いをつなぎ、共感を広げます。
- ④食卓に、笑顔と健康をお届けします。
- ⑤地域と社会に貢献します。

より良い商品に改善して

組合員の声から改善をすすめます。

開けやすくなったドライパック缶



「開けづらい」といった組合員の声からスタートし、2年かけて改善がすすめられました。



分かりやすいパッケージにしてほしい



デザインを変更し、一目でコープ商品とわかるように3年間で新しいデザインに切り替えていきます。

あっ! コープ商品だ!
ひと目でわかるコープラベル。

知りたい情報はここ!

- ・ラベルには商品の説明をまとめて見やすく。
- ・カロリー・容量・数量などは、まとめてわかりやすく。

ぱっと見て、おいしそう!
商品の良さが伝わる写真。

これが「コープラベル」!



「あっ! コープ商品だ!」と
宅配の紙面や店舗で目立つ
ように、コープラベルをつけ
ました。



コープ商品が
ひと目で
わかりやすく
選びやすい!

気になる情報をマークで見やすくして!

国産素材

国産原料を使用した
商品を積極的に使
いたいという願いに
応えるため、マーク
をつけて選びやす
くしました。



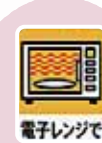
健康配慮

- ①栄養素補給
- ②適切な摂取ができる
- ③特定保健用食品(トクホ)
- ④野菜がとれる
- ⑤バランスのとれた食事
- ⑥それ以外の健康

健康に配慮した
このような特長を
もつ商品に
マークがつけます。

アレルギーや調理方法はアイコンで表示

調理方法



電子レンジで



アレルギー

アレルギー物質
(表示推奨品目含む)

乳成分・小麦・大豆

卵を原料にした製品と同じ
工程で作られています。



アレルギーが
目立つようになって
見かけます。

おいしいものも食べたい

おいしさにこだわった「コープクオリティ」も新登場! コープクオリティは
選んで間違いない「おいしさ」を目指した商品です。

コープクオリティの 3つのポイント

- ①〇〇だからおいしい
原料や製造方法などおいしさの理由が明らか。
- ②〇〇にこだわっている
他の商品との違いが明確。
- ③みんなのおいしい
100人規模の組合員モニターの8割以上が
おいしいと評価。



完成した商品は
満足度が高いです!



94.5%
の方がおいしいと
回答

コープクオリティ
旨さジューシーハンバーグ
(デミグラスソース) 170g

組合員の想いやくらしに寄り添ったコープ商品をこれからもお届けします!



おかやまコープの個配、利用してみませんか？

はじめるなら **今がお得！**

2015年
9月・10月
期間限定
特別企画

個配手数料(通常月額800円)が約2か月、**実質無料**でご利用いただけます！

さらに！
 \ 宅配で使える / お買物券 **1,000円分** +
 \ コープのお店で使える / お買物券 **500円分** **プレゼント！**

※9月～10月の個配新規加入者に限ります。※利用登録商品2点利用者に限ります。

ご紹介でもチャンス！

個配、班配、拠点班を新規でご利用される方をご紹介いただくと、紹介者に

\ 宅配で使える / お買物券

500円分 **プレゼント！**

安全、安心、
便利なコープの宅配。
お得なこの機会に
ぜひご利用ください。



お問い合わせ・お申し込みは／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

投票はもうお済みですか？
C*コレ40総選挙始まっています！



宅配

9月5回～10月3回の
OCR注文書
OCR注文書(6桁注文書欄)で

店舗

9月26日(土)～10月23日(金)
案内チラシ(裏面)に書かれている
商品名に○をして各店舗内の投票箱へ



ふるって
ご応募
下さいよ

※詳しくは「C*コレ」総選挙チラシをご覧ください。宅配:担当者・店舗:サービスカウンターへお尋ねください。

【8月の生協の動き】(8月末日現在)

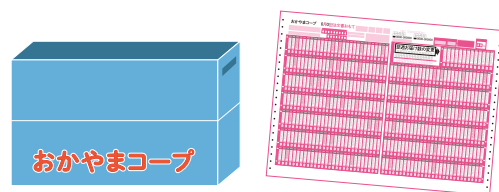
組合員数	333,558人
出資金総額	104億7,869万円
一人当たりの出資金	31,415円
供給高(全体)	28億8,248万円
供給高(宅配)	19億1,339万円
(店舗)	9億6,909万円
経常剰余金(全体)	△3,775万円
累計経常剰余金(全体)	2億595万円

※累計……4月からの累計

●宅配「連続利用キャンペーン(10月)」

“宅配の良さ”をより多くの方にお伝えする企画として、「連続利用キャンペーン」を実施します。

対象期間(6週間)のうち5回以上宅配をご利用いただくと、ご利用金額に対するポイントが10倍になります。ぜひご利用ください。



報告されたことや
話し合われたこと

だより

2015年
8月

理事会

8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	52.3万部(90.2%)	カタログ・新聞紙
たまごパック	宅配	8.0万個(59.5%)	たまごパック・緩衝剤
ジッパー内袋	宅配	74.0万枚(55.9%)	プラスチックのバレット
飲料紙パック	店舗	25.9万枚(99.1%)	コアノンロール
ペットボトル	店舗	14.7万本(87.2%)	容器・再生繊維
食品用トレイ・透明容器	店舗	82.6万枚(242.3%)	トレイ・透明容器

集まったレジ袋代金……**319,299円**
持参率**71.5%**(節約枚数40.8万枚)

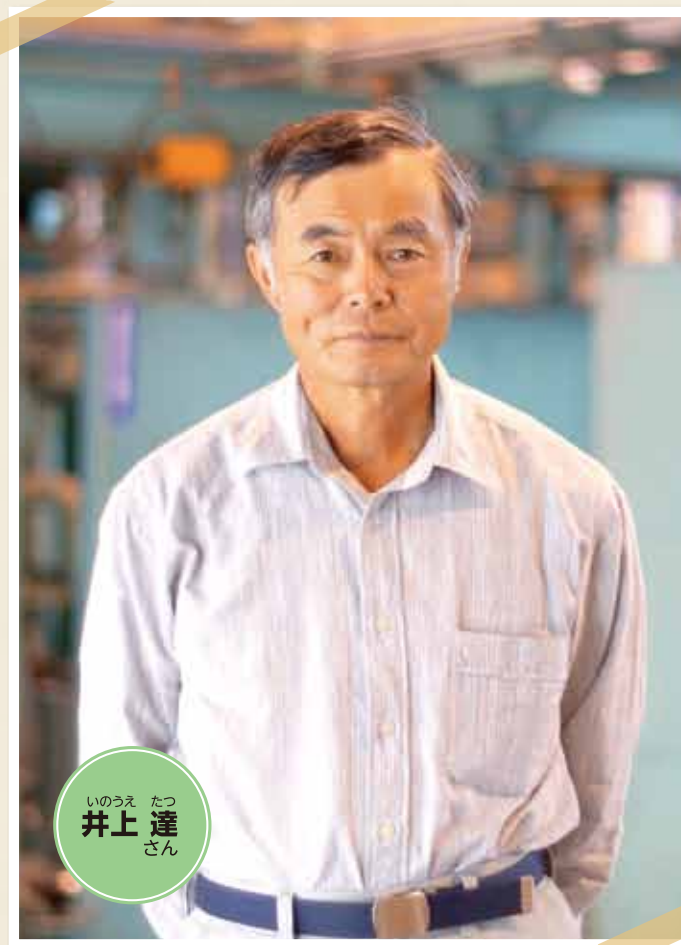


お買い物はいつでも
マイバッグ、マイコゴで！

生産者を
訪ねて

Vol.007

ひるぜん大根



いのうえ たつ
井上 達 さん

蒜山高原で生まれ育った井上さんは、奥様と息子さんの3人で、大根作り
に励んでおられます。広さ5haの畑で収穫できる大根の数は、約30万本。
しかも一本一本、機械ではなく手で抜いているということと二度ビックリでし
た！井上さんの、おだやかで誠実なお人柄が、採れた大根にも表れている
ようです。これからの季節は、煮物や鍋物にするのが美味しいですが、井上
さんのおすすめは、サイコロ状にカットした大根を一晚荒塩に漬けてから
塩抜きし、キムチ漬けにしたものだそうです。

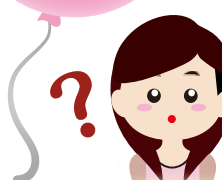


爽やかな風が吹きわたる蒜山高原は、夏でも涼しく、「黒ボコ」と呼ばれる火山灰の土壌に恵まれ、大根の栽培に適しています。肌が白くてなめらかなのが特長です。野菜は、寒さが厳しくなると、自分が凍らないように自らを守るため、栄養分を糖に変える性質があります。ひるぜん大根は、この性質を利用して、わざと霜にあてて甘みを出させています。(寒締め栽培)



くらしに
安心
お役立ち

まかせて安心 コープ葬祭サービス



身内に不幸が
あった時、何から
始めればいいの？

家族で
もめないように
相続対策をしたい。

葬儀場の手配や
費用のことが
わからない。

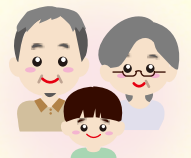
法事やお墓のことなど
どうしたらいいの？



自分の葬儀のために
準備できることは？

事前相談承ります。

別れの時はいつ来るかわかりません。身内が亡くなって悲しみのさなかにいる時、葬祭の準備をするのは大きな負担です。元気な今だからこそできる備えがあります。笑顔でいるうちにあなたも考えておきませんか？



お問い合わせ／コープ葬祭専用ダイヤル

0120-310-500

おかやまコープの組合員であることをお伝えください。

コープ葬祭サービス提携先(18ヶ所)
(岡山県南部)いのうえエヴァホール 他
(岡山県北部津山)メモリアルハウス真珠殿

※葬祭サービスは、(株)コープP&Sと(株)いのうえグループ・メモリアルハウス真珠殿との提携事業です。

12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♪

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

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 CO・OPペビーチーズは北海道産チーズを
〇〇%使用し食べやすくなりました。

Q.2 新しいコープ商品にはブランドメッセージと
5つの〇〇がまとめられています。

Q.3 選んで間違いのない「おいしさ」を目指した
のが「コープ〇〇〇〇〇」シリーズです。

●8月号キーワードクイズの答え

Q.1 りんご **Q.2** NPT **Q.3** 191

②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おたより投稿

●くらしとなかま**10月号**を読んでのご感想
●今月のテーマ

「私の今年一年を、漢字一字で表すと」
2015年はどんな年だったのでしょうか？

●お気に入りのコープ商品
●川柳・イラスト・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

【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
することがあります。
●ご記入いただいた個人情報「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。
●応募総数は**85通**でした。

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
いただいております。

特集 子どもたちに
戦争のない未来を手渡したい！

NPTの記事をしっかりと読みました。
おかやまコープさんがニューヨーク
へ3名の代表者を派遣され、核兵器
禁止条約の交渉開始への働きかけや、
組合員の意志をあらわした署名を
国連に届けるなど、意義ある活動を
されておられることに、あらためて
組合員の一人として敬意を表したい
と思います。私自身も機会あるごと
に平和への想いを強めていきたいと
思っています。

●岡山市 ヤンちゃん



あなたの秋を
教えてください

秋は大好きな季節です。気候もいい
し、果物がおいしい。岡山に越して
きた頃は、ぶどうにもたくさん種類
があり、産地だから価格も安いのは
びっくりしました。ピオーネが一番
好き。黄桃が生のまま手に入るのも
感動しました

●倉敷市 ゆかりんご

ゆっくり読書をしたいのですが、
布団に入って本を開くと、2、3ページ
で、もうウトウトしてしまいます。枕
元の本の山が高くなるばかりです。

●津山市 わわっち

みんなのひろばの「捨ててスッキ
リ」を読んでいると、私もスッキ
リしたくなってきました！このやる気
が続いているうちに「掃除の秋」に
したいと思います。

●岡山市 きいろのマーチ



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。

戦争から生まれるものは負のもの
しかありません。子や孫たちに負を
背負わせるわけにはいきません。

●津山市 福田 慶子

毎年8月は終戦の記事がです。
70年経過しても風化させないよう、
平和の尊さを後世に伝えたいです。

●真庭市 小椋 蓉子

音楽の秋。習っているオカリナが
うまく吹けますように。

●岡山市 両金 清美

私は映画が大好きなので、季節
がよく気持ちも落ち着く秋は、映画
鑑賞にぴったりです！お気に入りの
映画の世界に浸るのが今から楽しみ
です♪

●倉敷市 ルー

行楽の秋…仲間4人で紅葉を見に
行くのが楽しみ。今年はどこへ行こう
かな。

●岡山市 みどり

秋の山登りが好きです。子どもと
一緒に紅葉を見たり、どんぐりを
拾ったり、きのこを見つれたり。操山
や毛無山がオススメですよ。

●倉敷市 ここてん

フリートーク

【高野豆腐】

付属のだしの粉末を入れるだけ
で、ふっくらフワフワの高野豆腐が
簡単にできて便利です。しかも美味
しいです！いつもはお鍋で作りますが、
電子レンジでも作れると書いて
あったので、試しに作ってみました。
電子レンジだと少しパサつくかと思
ったのですが、全くそのようなこと
もなく、時短調理で美味しくできま
した。

●岡山市 ぼっきん

【しじみ屋さんの冷凍しじみ】

朝のしじみのお味噌汁は何よりの
元気の源です。熱湯に入れるだけで
手間いらずです。

●岡山市 小神 緑



我が家にとって生協の梅酢たこは
酢の物一品に欠かせません。でも調味
液は捨てていたので、もったいない
ことをしていたと反省しています。
さっそく調理に活かしました。家族
みんなおいしいと食がすすみました。

●浅口市 匿名



暑い夏、食欲がない時、酢のものが
とてもおいしく感じます。キュウリや
ワカメ&タコとワンパターンでした
が、洋風マリネとてもおいしかった
です。GOOD！

●岡山市 ラーちゃんのママ

逸品
梅酢たこ

梅酢たこは時々eatsで見かけて
いましたが、ネーミングからして
「すっぱそう～」というイメージから
購入したことがありませんでした。
りんご果汁も入っているなんて知り
ませんでした。「梅酢たこ飯」は今の
時期いいですね。今度買ってたこ飯
とカルパッチョを作ってみたいと
思います。

●倉敷市 まーみん



ボタン電池誤飲の危険性、知りま
せんでした！大変なことになるん
ですね！普段の生活でたいへん役に
立つ情報をありがとうございます。

●岡山市 ぶた子

捨ててスッキリで紙袋が載って
いましたが、わが家はリサイクル
ショップに持って行きます。お金には
なりませんが、店は紙袋が不足する
とのことで、喜んで引き取ってくれ
ます。

●岡山市 みどり

旬レシピの野菜の保存方法や選び
方、栄養なども参考になり楽しみです。

●倉敷市 ひろちゃん



捨ててスッキリはまるで自分が
投稿したかのような気持ちになりま
した。みんな同じ事で悩んでいるの
ですね。

●岡山市 サクラモチ

つぶやき川柳

週一に
集まる仲間と

●岡山市 咲く笑顔
陽くんママ