

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

VOL.  
493

2015年 12月号



## ハンバーグツリー

1人前あたり345kcal

### 【材料(4人分)】

玉ねぎ(みじん切り)	1/2玉	卵	1個
サラダ油	適量	A パン粉	大さじ3
トマト	1玉	塩・こしょう	各少々
国産合挽バラミンチ(解凍する)	280g	B ベビーリーフ	適量
野菜たっぷり和風ドレッシング	適量	スナップえんどう(下ゆする)	適量
スライスチーズ	3枚		

### 【作り方】

- ①フライパンに油を熱し、玉ねぎをしんなりするまで炒め、粗熱をとる。トマトは3枚輪切りにし、残りは角切りにする。
- ②ボウルにひき肉、①の玉ねぎ、Aを入れてこね、直径12cm、9cm、7cm、5cmの計4個の円形にまとめる。
- ③フライパンに油を中火で熱して②を入れ、焼き色がついたら返す。水大さじ2を加え、蓋をして弱火で約8分蒸し焼きにする。
- ④器に写真のようにハンバーグ、ドレッシング大さじ1をかけ、チーズ、輪切りトマトの順にのせ、同様に積み重ねる。Bと角切りトマトを添えてドレッシングをかける。

### ピックアップ



スライスチーズ  
7枚入



ご自由に  
お取り下さい

# 旬レシピ

くらしとなかま 2015年 12月号 第493号 発行日 / 2015年 12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 TEL 086-256-2511(代)



1/8切れあたり  
295kcal ほうれんそうのキッシュ

### 【材料(21cmパイ皿1枚分)】

ほうれんそう	300g	CO・OP冷凍パイシート	2枚
玉ねぎ	100g	A 卵	3個
CO・OPベーコン	86g	生クリーム	200cc
塩・こしょう	各少々	ピザ用チーズ	60g

### 【作り方】

- ①パイシートを解凍してパイ皿に合わせて伸ばし敷きつめ、パイ用の重石を入れて180℃のオーブンで15分焼く。重石を取って5分焼く。
- ②ほうれんそうをゆでて水を取り水けをしぼって、2cm長さに切る。玉ねぎは薄切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- ③Aをよく混ぜ合わせておく。
- ④フライパンでベーコンを炒め、油が出たら玉ねぎを加えて炒め、ほうれんそうも加えて炒め塩・こしょうで調味する。
- ⑤①に④を入れ、ピザ用チーズを散らし③を流し入れ、180℃のオーブンでこんがり焼き色がつくまで20~30分焼く。

※冷めてから切り分けると型くずれしにくい。1人前の器で焼いてもいい。



1人前あたり  
394kcal 鶏肉と冬野菜のカレー煮込み

### 【材料(4人分)】

鶏もも肉	350g	大根(1cm幅のいちょう切り)	250g
塩・こしょう	各少々	蓮根(乱切り)	200g
小麦粉	大さじ1	ごぼう(乱切り)	1本
A カレー粉	大さじ1/2	玉ねぎ(一口大)	1/2玉
サラダ油	大さじ2	人参(乱切り)	1/2本
にんにく(みじん切り)	1片分	ブロッコリー(小房に分ける)	1/2株
チキンコンソメ	1個	赤パプリカ(一口大)	1/4個
B 水	200cc	黄パプリカ(一口大)	1/4個

### 【作り方】

- ①鶏肉は一口大に切り、塩・こしょうを振りAをまぶす。
- ②フライパンに油・にんにくを入れて熱し、香りが出たらCを強火で炒めて油がなじんだら鍋に移す。同じフライパンに①を皮目から入れ、中火で焼いて両面に焼き色をつけ鍋に加える。Dを加えて煮立ったら落とし蓋をして20分中火で煮る。
- ③塩・こしょうで味を調えて下ゆでしたEを加え、全体を混ぜ合わせる。



1人前あたり  
290kcal 鶏肉と蓮根の甘酢炒め

### 【材料(4人分)】

鶏もも肉	300g	だし汁	大さじ2
片栗粉	適量	酢	大さじ2
サラダ油	大さじ1/2	砂糖	大さじ1
蓮根	100g	しょうゆ	大さじ1
赤パプリカ	1/2個	酒	大さじ1
橙パプリカ	1/2個	青ねぎ	適量
白ねぎ	1本		

### 【作り方】

- ①鶏肉は食べやすい大きさに切り、水けを拭いて片栗粉をまぶす。
- ②蓮根は5mm幅の半月切り、パプリカは乱切り、白ねぎは3cm幅に切る。
- ③フライパンに油を熱し①を皮側から入れ空いた所に蓮根を入れて焼く。肉に火が通ったらパプリカと白ねぎを加えてサッと炒め、Aを加えて汁けがなくなるまで炒め、皿に盛り青ねぎを散らす。



1人前あたり  
274kcal フラワーカップトースト

### 【材料(4人分)】

食パン(10枚切り)	8枚	マヨネーズ	大さじ4
れんこん	200g	A 塩・こしょう	各少々
玉ねぎ(みじん切り)	大さじ2	パセリ(みじん切り)	適量
ハーブ(黄)	30g	ミニトマト	4個
ライトツナフレーク	70g		

### 【作り方】

- ①れんこんは5mm角に切り電子レンジで3~4分加熱してます。玉ねぎ、刻んだパプリカ、ほぐしたツナとAと一緒に混ぜ合わせます。
- ②パンは耳を落とし、四方に切り込みを入れる。切り込みを重ねるようにしてプリン型に入れ、①を詰めてパセリを散らす。
- ③オーブントースターでこんがりと焼く。皿に盛りミニトマトを飾る。※プリン型がなければ2cm幅の厚紙で直径6~7cmの輪を作りホットキス止めして代用してもよい。

特集 …6~7ページ

安全な食品を安心して食べたい!

逸品 …2~3ページ

コーポおかやま若鶏



蓮根

かたくて重量感があり、皮がしっとりとしているものがよい。節のままなら濡れ新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室へ。またはゆでて冷凍保存。





# 組合員さんからの 戸にこたえて

**Q.** 鍋で煮物を作っていたら、強化ガラス製の蓋が突然割れてしましました。

**A.** 強化ガラスは普通のガラスに比べて強度が高く、衝撃に強い一方、表面についた細かなキズがきっかけとなって突然破損し、碎け散ることがあります。使い慣れた鍋でも取扱いによっては思わぬ事故の危険があります。以下の注意点を守って安全にお使いください。

## ① キズがつくような 使い方は避けましょう

表面の細かなキズがきっかけとなって破損することがあります。ガラスを傷つけるおそれのある研磨剤入りのスポンジや金属タワシ、クレンザーなどは使わないようにしましょう。また当然ですが、床に落とすなど強い衝撃を与えてはいけません。

## ② 急激な温度変化を 与えないようにしましょう

急激な温度変化（特に急冷）によって割れることがあります。鍋の大きさに合った蓋を使用し、コンロの熱が直接当たったりすることのないように気を付けましょう。また蓋がまだ高温の状態で冷たい水に入れたりすることも避け、洗うのは十分冷えてからにしましょう。

## ③ キズや亀裂が入った蓋は 使わないようにしましょう

普通のガラスと異なり、強化ガラスは破損すると細かな欠片となって周りに飛び散ることがあります。キズや亀裂をつけた場合はすぐに使用を中止しましょう。

《「強化ガラス製鍋蓋は傷や急激な温度変化に注意して使用しましょう」（消費者庁）  
(http://www.caa.go.jp/safety/pdf/150826kouhyou\_1.pdf)を加工して作成》

**Q.** スライスチーズの外袋の切り込みから開けようとしても、なかなか開かないことがあります…

**A.** 外袋の材質を開けやすいものにしました。  
また、切込みを開けやすい位置にしました。



# コレいいね

## 大掃除に活躍!

気になる汚れに…上手に活用しませんか？



クエン酸は、酢と同じ働きがあり、汚れにしみこみゆるませ、抗菌、消臭など水回りのお掃除に使えます。



クエン酸 300g

重曹は、弱アルカリ性で、油汚れや手あかなどの汚れを落としたり、脱臭、研磨等、日常生活に大活躍です。

こんな事にも!  
ひとつまみの重曹を入れて、花を長持ちさせます。



CO-OP 重曹 1kg(計量スプーンなし)

手肌に優しくて安心です。

家中いろいろ使えるので助かります!

とくにキッチンにはなくてはならないです。

無臭でさっぱりとした使い心地がいいですね。

（注意）  
鉄や大理石には使えません。

### 【基本の使い方】

粉のまま使って	直接または湿らせた布やスポンジに振りかけて、汚れをこります。
重曹水スプレーで	水500mlに、重曹大さじ2をとかしてふきそじに。
ペーストで	少量の水で練って、しつこい汚れにはパックして使用。

### 【基本の使い方】

粉のまま使って	蛇口の水あかや、ポットの湯あか落としに。
クエン酸水スプレーで	水200mlに、クエン酸小さじ1をとかして、シンクの水あか落としやトイレのそうじや消臭に。

※使い方・注意事項をそれぞれよく読んで正しく使用してください。

〈隔月掲載〉

## たべる・たいせつ きほんのき

## “おせち料理”

重詰めのおせち料理が食卓に並ぶとお正月気分も盛り上がりますね。ではいわれをご存知ですか？一つ一つの料理の願いや意味を思いながらいただきましょう。

※おせち料理には地域ごとで特徴があります。一例としてご覧ください。

### 【春の重】正月にふさわしい祝い肴を詰めます。

数の子	子宝・子孫繁栄
田作り	豊作祈願
黒豆	無病息災
たたきごぼう	豊作・開運
紅白かまぼこ	立身出世
伊達巻	文化の発展・学問成就
昆布巻	不老長寿・学問成就
栗きんとん	金運



### 【式の重】海の幸が中心の焼き物を詰めます。

ぶり	出世
鯛	縁起物
海老	長寿



### 【参の重】山の幸を中心に煮物を詰めます。

煮しめ	家族が仲良いいっしょに結ばれる
れんこん	将来の見通しがいい
里芋	子宝
手綱こんにゃく	良縁
梅花にんじん	梅は縁起物・寿





# 安全な食品を 安心して食べたい!



おかやまコープは、その時点での最先端の科学的知見に基づいて、リスクを客観的に評価し、その評価を踏まえて基準の設定を行い、さらにそのリスクを避けるための努力や工夫を行います。そして、その内容を組合員に知らせて、組合員が積極的に食の安全について学ぶ機会を提供します。また、食品の安全を確保するための社会システムを作り上げるために、国や地方自治体へはもちろんのこと、生産者や事業者など様々な立場の人々への働きかけを強めています。

2013年に

「食品添加物取扱い上の基準」が変わりました。

**2013年以前**  
[管理添加物]  
不使用品目 留意使用品目  
**18品目 39品目**

**現在**  
不使用添加物 使用制限添加物  
**12品目 42品目**

◎不使用添加物

- コープ商品には使用しません。
- 使用されている一般商品は取り扱いません。

◎使用制限添加物

- その添加物を使用することで、消費者にとってより価値のある商品ができる場合には、一定の制限を加えた上で使用する場合があります。
- 一定の制限とは、物質ごとの評価に応じて、使用できる食品の対象範囲、または使用量、残存量の制限、成分規格の指定などをすることです。

## 食品の 安全性 についての

# Q & A

### 食品添加物に についての評価が変わったことを 具体的に教えてください。

たとえば亜硝酸ナトリウム(発色剤)とソルビン酸(保存料)については、適切な条件下で使用される限り問題ではなく、逆に食中毒予防の観点からは有用性が高いと再評価されました。亜硝酸ナトリウムについては、これまで市場での人気が高く、組合員さんからの要望も多かった「日本ハム シャウエッセン」「プリマハム 香燻ワインナー」「伊藤ハム アルトバイエルン」などが宅配で取り扱えるようになりました。ソルビン酸については、宅配では、迎春企画の有名ホテルのおせちなどが主で、品目としては限定されています。



### 店舗での 柑橘類の品揃えが増えて うれしいのですが、輸入柑橘類の 農薬はチェックされていますか？

これまで輸入柑橘類は防カビ剤への不安などから取り扱いを休止していましたが、最新の知見では、適正に使用される限り問題は少ないことがわかり、国産柑橘類の不足部分の補てんとして取り扱いを再開させていただきました。防カビ剤を使用した商品についてはPOPなどで表示を行い、選びやすい売り場づくりを行っています。

薬検査は、輸入時の検疫以外でも生協として定期的に実施していますので、ご安心ください。



安全性というものは、その時点での評価であって、今後は科学の進歩によって変わる可能性があることがあきました。大切なことは正しい知識を持つことだと思います。大切な商品が並びます。家族の健康を守るためにも、自分の目で食品を選ぶことがありました。年末は、どこの店にもたくさん商品があります。家族の商品が並んでいました。安心・安心なものを作りたいです。



生協にとって、食の安全は第一の使命であり、先進的な役割を果たしてきました。1999年に、食の安全を求める組合員の願いを実現していくことを目的に、「食の安全総合政策」をまとめました。その後、2回の改訂を経て、2013年に食品添加物基準の変更を中心に見直しを行い、宅配でも店舗でも品揃えの幅が広がりました。食品の安全性についてのさまざまな声に、おかやまコープ品質管理室室長の小林さんに答えていただきました。



おかやまコープ こばやし よういちろう  
品質管理室室長 小林 曜一郎さん

店舗で、

### 合成着色料の赤色106号が 使用されているスパゲティが あったのですが…。

おたずねの「クルドースパゲティ」は、岡山のメーカーが昭和41年に販売を開始し、地元で50年以上愛されてきた商品です。使われている赤色106号は、現在までに行われた毒性試験の結果から問題はないと再評価されましたので、組合員さんの利便性を考慮してこのたび取扱いを始めさせていただきました。



店舗に  
アメリカ産の牛肉が  
ありました。安全ですか？

ご存知のように米国産牛肉はBSE問題が発生してから取扱いを休止してきました。店舗での米国産牛肉の取り扱い再開にあたって、  
①米国内では3つの政府機関が監視していること  
②日本国内でも検疫体制が機能していること  
③おかやまコープが取り扱う原料肉については、日本生協連指定の加工場から納品することで、トレース管理を含む点検を生協自身が行えること  
などから、取扱い再開が可能と判断させていただきました。



国の基準が  
定められているのに、

### 生協が独自の基準を定めているのは、 国際基準が安全とは言えないからですか？

### これからは、 安全性が確認された 食品添加物は、生協でもどんどん 使っていくようになるのですか？

生協はこれまで、食品添加物無しで、「無漂白かずのこ」や「無塩せきハム・ソーセージ」など「おいしさ」や「品質」などに優れた食品を作り出していました。それらの食品はこれからも大切にし、基準が変わったからといって、添加物を使う必要のない食品にまでわざわざ使うことはありません。

2003年に制定された食品安全基本法によって、国としてのリスク管理体制が整備され、その後認可された食品添加物については、基本的な安全性は確保されていると考えられます。しかし、それ以前から使用してきた食品添加物の一部には安全性の根拠となるデータの公表が不十分であったり、新たに指摘されたリスク要因が評価に反映されていないものもあります。生協ではそのような添加物を中心に科学的なリスク評価を行い、まだ吟味が必要なものについて独自の基準を設定しています。

# 2015年度ユニセフ募金活動に ご参加・ご協力よろしくお願ひします!!~子どもたちによりよい未来を~

世界では、年間約600万人(5.4秒に一人)の子どもたちが、予防接種で簡単に防げる感染症や下痢による脱水症、栄養不足など、先進国では考えられないような理由で命を落としています。ユニセフ(国際連合児童基金)は、世界の子どもたちの命と健康と未来を守るために、保健、教育、水と衛生、栄養、保護に関わる活動をすすめています。



(C)UNICEF/NYHQ2011-0721/Asselin

## ●第37回ユニセフ ハンド・イン・ハンド

「すべての子どもに5歳の誕生日を」  
12月23日(水)を中心にコープ店頭などで行います。



手に手をとって世界の子どもたちの幸せと明るい未来を実現するために、一人ひとりがボランティアとして参加するユニセフ募金活動だよ!

## ●ユニセフお年玉募金(1月~2月)

**宅配** 募金方法:OCR注文書・eふれんず(一口100円)  
受付期間:2016年1月18日~2月5日(企画回1月4回~2月2回)

**店舗** 募金箱にて1月4日~2月末まで

### 【寄せられた募金】

日本ユニセフ協会を通じて、150以上の国と地域で、支援が必要な子どもたちのために活用されます。

※詳しくはWi-Fiクリーコープ、ホームページをご覧ください。

## 募金でできる 支援例

¥100で

・下痢による脱水症を防ぐ  
経口補水塩 ORS  
12袋分

¥1,000で

・マラリアを媒介する蚊から子どもたちを守る  
蚊帳 3帳

※2015年3月時点の価格です。  
輸送や配布のための費用は含まれていません。

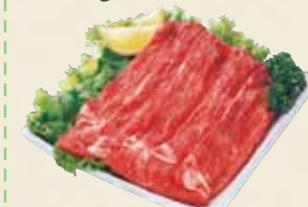


くにとみ こうた  
国富 宏大さん

くにとみ ゆうた  
国富 雄大さん

はなぶさ ひさのり  
花房 尚徳さん

コープおかやま牛は県北東の那岐山麓にある伍協牧場で飼育されています。



## ●センターの統合と新センターの開設

妹尾センターと操南センターを統合して、藤田にある商品センターに新しい宅配センターを2016年の秋ごろに開設する予定です。この件にともなう組合員組織に関する事は、該当エリアと相談をしてすすめます。

## ●関東・東北水害緊急募金の取り組み報告

9月に発生した台風18号による大雨の影響で、関東・東北地方を中心に甚大な被害が発生しました。

おかやまコープでは、日本生協連の呼びかけに応え、被災地の早期復旧と被災された方の生活再建に向けて、「関東・東北水害緊急募金」に取り組みました。宅配では9月5回~10月2回、店舗では9/15~10/9の期間で募金を呼びかけ、コープフェスタ2015の会場でも募金箱を設置して、合計1203万2095円が寄せられました。寄せられた募金は、日本生協連を通じて、栃木県・茨城県・宮城県に送られ、被災された方々の生活再建に役立てられる予定です。

## 【10月の生協の動き】(10月末日現在)

組合員数	336,255人
出資金総額	105億3,002万円
一人当たりの出資金	31,316円
供給高(全体)	31億4,838万円
(宅配)	22億3,262万円
(店舗)	9億1,576万円
経常剰余金(全体)	4,344万円
累計経常剰余金(全体)	2億6,141万円

※累計……4月からの累計



報告されたことや  
話し合われたこと



## 10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	60.9万部 (78.1%)	カタログ・新聞紙
たまごパック	宅配 店舗	17.5万個 (114.4%)	たまごパック・緩衝剤
ジッパー内袋	宅配 店舗	70.4万枚 (49.0%)	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	27.6万枚 (110.9%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	11.5万本 (109.3%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	78.7万枚 (109.3%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……309,625円  
持参率72.4% (節約枚数40.7万枚)



お買いものはいつでも  
マイバッグ、マイカゴで!

## 組合員ならお得なコープP&S提携店で!

スーツ・礼服は、「青山・はるやま」で!

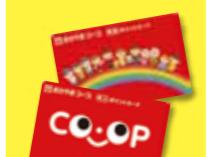
組合員特典!!

割引販売価格より、

さらに10%OFF  
[大きいサイズの専門店フォーエルでは5%OFF]

詳しくは、青山・はるやま各店へ

組合員証(カード)  
を提示してね!



すごく  
お得だわ♪

メガネは、「眼鏡市場」で!

店頭価格の、  
5%OFF

※他の割引券との併用はできません。

眼鏡市場は  
岡山県内に  
17店舗

詳しくは、眼鏡市場各店へ

姉妹店  
コンタクトレンズ専門店  
「レンズスタイル」  
アパレルメガネショップ  
「ALOOK」

生産者を  
訪ねて  
Vol.009

コープ  
おかやま牛

## 2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○○に入る言葉・数字はなんでしょう?

Q.1 2013年に「食品○○取扱い上の基準」が  
変わりました。

Q.2 コープおかやま若鶏はすべて生まれも育ち  
も○○産です。

Q.3 コープおかやま若鶏の肥育には飼料用米が  
○○%配合された飼料が使用されています。

●10月号キーワードクイズの答え  
Q.1 20 Q.2 約束 Q.3 クオリティ

### 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12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  
「ありえない!」と思った体験  
良くも悪くも「ありえない!」と思った出来事、ありますか?

\*送っていたい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  
12/18(金)  
まで

#### [FAXで]

086-256-2588

携帯電話  
(スマートフォンを含む)  
の方はどちらから



#### [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。

●応募総数は104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  
いただいている。



想いをかたちに  
SMILING CO-OP

特集  
もっと素敵なお品物へ



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。

最近、生協の組合員になり、生協の商品にハマっています。もっと素敵なコープ商品をどんどん増やしていってほしいなと思いました。期待しています。



今年を  
漢字一字で表すと

先日、いつものコープ冷凍食品ロックを探していましたが?ないない?店員の方にたずねると、目の前に。パッケージが変わっているだけなのに、昔の固定観念だめですね。

●岡山市 ひいちゃん

おいしさ、これからもバージョンアップしてください。先日のコープフェスタで試食、試飲させてもらって、商品の味を知り、これから利用します。

●岡山市 ゆーみん



大勢の来場者でぎわいました。

食の細くなつた母が、姉のさしだすベビーチーズをおいしそうに少しずつつなめていたのを思い出します。私は今、アーモンド入りのベビーチーズにはまっています。

●倉敷市 たあたん

ベビーチーズで思い出したことがありました。それは、こどもたち(3人)のお弁当に入れていたことです。少しお弁当がさびしいなと思った時入れていました。栄養的に良いかなとは思っていましたが、1切れで牛乳150mlと同じ栄養分とは驚きました。

●岡山市 9313



「健」春には産後8ヶ月で仕事復しました。毎朝5時に起きて、家事、子ども3人を送り仕事へ。仕事が終わると、子どもの迎え、授乳、家事をして寝かしつけ。毎日この繰り返し。健康でいられたからできたんですね。体調を崩すことなく、一年間を送れたこと、感謝です。

●美咲町 ふくちゃん

「初」上の子が新一年生になり、親の私も初めての経験ばかり。小学校の役員も初めて、色々と緊張することも多かったです。夏には初めての手術を経験し、コープ共済の有難さを実感しました。

●倉敷市 ことち

「増」2人目が生まれ、家族が増えました。それとともにあたしの体重も…(笑)

●倉敷市 あゆむっくん

「離」初めて子どもが親元から離れ社会人になりました。一緒にいることが普通だと思っていた生活がガラッと変わり、親離れ子離れを味わう年となりました。

●真庭市 ほんすけ

「耐」今年は子育てや色々なことに耐えた一年だった~!

●岡山市 クーピー

「忍」何事もがまん、がまんの日々です。たまにキレることがあります。(笑)

●岡山市 アベチャン

「癒」孫の誕生により、赤ちゃんの笑顔に癒されています。無邪気なほほ笑みは、至高の幸せです。

●岡山市 ピーチバーバ

「楽」4月から下の子も小学校に通うようになり、朝の保育園への送りがなくなり、とても楽になりました。仕事が休みの土日も子どもたちが友達同士で遊ぶようになり、私の趣味に費やせる時間が増え、楽しく有意義に過ごせました。

●総社市 かおりん

### フリートーク

先日のコープフェスタでひるぜん大根を購入しました。生産者の井上さんが、30万本の大根を手で抜いているとの記事を読み、本当に驚きました。愛情こめた大根、これからもがんばって作ってください。

●岡山市 堀尾 幸子

先日おしゃべりパーティでいただいた「野菜クラッカー」に、2歳の娘が大ハマりです。おやつにリクエストされます。宅配でも買いたいです。

●岡山市 ワンワンラブ

大豆加工品(豆腐、納豆、油揚げなど)が苦手で、食べようとしない娘のために、コープの豆乳プリンを購入しています。豆乳を飲むのは抵抗があるみたいですが、プリンなら毎日食べてくれるで、賞味期限を確認しながら、まとめ買いしています。食べやすいみたいで、goodデザートですよ♪

●倉敷市 かおかお

「冷凍のかき」が大のお気に入りです。鍋に入れてもアヒージョにしても炒めものにしてもグーです。生のかきを買って入っても小さくなつてどこにあるの?と探さないといけませんが、この冷凍のかきは、大粒でぶりぶりしているのです。

●岡山市 岡田 美紀

コレいいねの「はるさめ」そのまま鍋に入れられるとは知りませんでした。早速購入してやってみます。「ところみちゃん」は、いつも使っています。中華風炒めをするときに便利ですね。

●赤磐市 石田 晴子

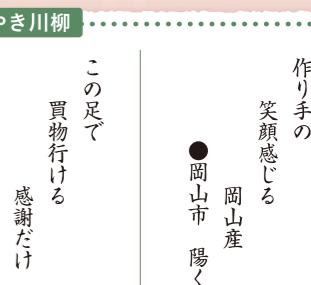


お気に入りのコープ商品は、冷凍便利豆腐です。小さい頃からお母さんがコープをたのんでいて、その中でも冷凍のカットしてある豆腐がすごく便利で、他では売っていないのを知り、それがコープを頼むきっかけにもなっています。

●倉敷市 藤本 有紗

旬レシピは、野菜作りを始めた私にとって大助かり。野菜料理の参考にしてレパートリーを増やしています。

●岡山市 コスモスばあさん



●岡山市 陽くんま