

くらしとなかま

ご自由
にお取り下さい



トマトチョコ

1個分52kcal

【材料(20個分)】

ファミリーチョコレート	16粒
石黒さんちのミニトマト	20個

【作り方】

- ①チョコレートは湯煎で溶かす。トマトの2/3位までチョコレートをつけてクッキングシートの上に並べる。
- ②冷蔵庫に約20分おいて冷やし固め、器に盛る。

ピックアップ



ファミリーチョコレート
200g

特集 …6～7ページ

あなたも
コープ委員会やってみませんか?

逸品 …2～3ページ

ハイシャレル

- ・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(長ねぎ・ブロッコリー) …12ページ

旬レシピ

長ねぎ

中国原産のユリ科。根深ねぎ、白ねぎともいわれる。全体にしおれがなくハリがあり、根部分がみずみずしく新鮮なものを選ぶ。

ブロッコリー

全体の色が濃く均一で蕾が固く締まってすぎ間のないもの、茎の切り口がみずみずしいものが新鮮。早めに使い切るか固めにゆでて冷凍保存。

1人前あたり 129kcal ねぎとじゃこのサラダ



【材料(4人分)】

長ねぎ	100g	ごま	大さじ2
青ねぎ	100g	ごま油	大さじ2
セロリ	1/2本	だし汁	大さじ1と1/2
生姜	1片分	しょうゆ	大さじ1/2
ちりめんじゃこ	50g	砂糖	小さじ1/2

【作り方】

- ①ねぎはそれぞれ粗めの千切りにして、しっかり冷水にさらす。
- ②セロリは薄切り、生姜は千切りにする。
- ③ちりめんはフライパンでAと一緒に煎る。
- ④①の水けをしっかり切って、ボウルに②③Eを一緒に入れ混ぜ合わせて器に盛る。

1人前あたり 215kcal ねぎ巻き肉の梅肉蒸し



【材料(4人分)】

長ねぎ	400g	豚ロース薄切り肉	240g
梅干し	4個	赤唐辛子	2本
酒	大さじ4	ほうれん草	200g

【作り方】

- ①白ねぎは豚肉の幅より長めの細切りにする。梅干しは種を除き包丁でたたいて酒を混ぜる。
- ②豚肉を広げて①の梅肉を塗り白ねぎを芯にして巻く。耐熱容器に並べて赤唐辛子をのせ、ラップをして電子レンジ500Wで8分加熱する。
- ③ほうれん草をゆでて水けをしぼり、4cm長さに切って器に敷き②を半分に切って盛る。

1人前あたり 91kcal ブロッコリーとエビのオイスターソース炒め



【材料(4人分)】

ブロッコリー	300g	酒	大さじ1/2
生しいたけ	小8枚	砂糖	大さじ1/2
むきエビ	100g	オイスターソース	大さじ1
酒	大さじ1	しょうゆ	小さじ1
ごま油	大さじ1/2	片栗粉	大さじ1/2
		チキンコンソメ	1個
		水	60cc

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け塩(分量外)を入れた熱湯でさっとゆで水けを切る。
- ②生しいたけは一口大に切り、むきエビは背ワタを取り酒をふって電子レンジ500Wで1～2分加熱する。Aを混ぜ合わせておく。
- ③熱したフライパンにごま油をなじませ①②を炒め合わせ、Aを一気に加え炒め上げる。

1人前あたり 445kcal ブロッコリーのグラタン



【材料(4人分)】

ブロッコリー	200g	バター	50g
長芋	100g	小麦粉	40g
人参	60g	牛乳	600cc
玉ねぎ	小1個	塩・こしょう	各少々
CO-OPベーコン	1パック	ピザ用チーズ	80g

【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでし、長芋・人参・玉ねぎは1cm角に切る。
- ②ホワイトソースを作る。大きめの耐熱容器にAを入れ電子レンジで2分加熱して、泡だて器でよく混ぜながら牛乳を少しずつ加える。電子レンジで10～13分加熱、途中で2～3回よくかき混ぜる。塩・こしょうで味を整える。
- ③フライパンで1cm幅に切ったベーコンを炒め、長芋・人参・玉ねぎを炒めて②を加えて混ぜ合わせる。
- ④器にブロッコリー、③の順に入れチーズを散らし、180℃のオーブンかオーブントースターで焼き色が着くまで焼く。

今月の逸品

Excellent article this month

ハイシャレルのできるまで



44.3mのオープンの中を流れながら150℃で10分30秒かけて焼く



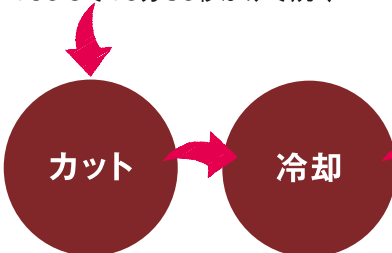
長いままの生地刻んだアーモンドをのせていく

成型

混合

仕込み

小麦粉、砂糖、卵などの原料を混ぜ、クッキー生地をつくる



一枚ずつの大きさにカットする



チョコレートのカーテンをくぐりたつぷりのチョコに包まれる

冷却



個包装されて
できあがり!

ハイシャレル



ハイシャレル

8枚入り

2月4宅配予定価格

189円 (税込価格 204円)

組合員の声

♡いろいろな場面にハイシャレル♡

会社の休憩の時に
持っていくと
大好評!!

個包装で
分けやすい!

幸せを
感じさせてくれる
お菓子です。

忙しい日の
ほっとひと息
コーヒーや紅茶と
頂いています。

主婦の
ささやかな
贅沢にぴったり♡

夜こっそり
一人で
食べます。

お菓子の中で
一番好き♡
濃い目のコーヒーと
一緒に食べると
おいしいです!

ママ友と
お茶する時に
重宝しています!

冷蔵庫で冷やすと
ナッツとチョコの
ザクザク食感が更に
楽しめます!!

職場で頂きましたが
チョコの高級感と
アーモンドの
香ばしさが絶品!!

あたたかい部屋で
あたたかい珈琲と
ティータイム♡

コップでしか買え
ない「ハイシャレル」。
ぜひ一度味わって
みてくださいね!

生協に
加入してから
毎回購入
しています!

100均で
可愛い袋を買って
ちょっとしたプレゼントに
使えて良いです。

バレンタインに
ぴったり♡

ライター M

ハイシャレルは組合員さんに根付いている商品で、チョコレート菓子の中で一番おいしいと思う好きな商品なので、ハイシャレルがある場面が増えれば嬉しいです。まだ食べたことがない方もぜひ一度ご利用ください。

イトウ製菓株式会社
みやざき かずひで
宮崎 和英さん



高級感があるのにお手頃価格!
中国国では全国33%のシェア!
ハイシャレルは1996年にコープ商品としてデビュー。今年でちょうど20年、変わらないおいしさで組合員に長く愛されてきました。サクッと軽いクッキーとアーモンド、チョコレートの組み合わせが抜群に良いと大人気です。

ラングドシャ

フランス語で「猫の舌」という意味の細長い独特の形をしたクッキーです。卵黄を使わず卵白だけで作るの、薄くて軽い歯ごたえ、口の中で溶けるような食感が特徴です。日本では丸形や正方形でもラングドシャと呼ばれています。



涼しい場所においてね!

高温(28℃以上)におかれていますとチョコレートに含まれるココアバターが溶けて表面に浮き出し、その後冷えて固まると白く粉をふいたような状態(ブルーミング)になります。食べても害はありませんが、チョコレート本来の風味や味が損なわれますので、直射日光を避け、涼しい場所で保管しましょう。

原料は食感とおいしさのバランスを考へて選んでいます。中のクッキーはラングドシャ、香ばしくローストしたアーモンド、そして濃厚な本格チョコレートをたっぷり使いました。高級感があり、ちよつと贅沢なチョコレート菓子は、日常のいろいろな場面で、ほっとした優しさを与えてくれますね。

ハイクオリティーでオシャレなお菓子「ハイシャレル」。
コープCSネットの洋焼き菓子部門で売り上げNo.1を誇ります。
組合員に大人気のハイシャレルのお話をイトウ製菓株式会社の宮崎和英さんに伺いました。

声にこたえて

組合員さんからの

意外に多い歯みがき中の事故！

子供が歯みがき中に椅子から落ちて、歯ブラシで口の中をケガしてしまいました…

自分で歯ブラシを持って歯みがきを始めることは、子どもの成長発育にとって大切なことです。しかし発育途上にある乳幼児は身体のバランスが悪くころびやすいため、歯みがき中は保護者が必ずそばに付き添って注意をはらうことが大切です。

万一の事故を防ぐために、以下のことに注意しましょう。

- 歯ブラシを口に入れたり、手に持ったまま歩きまわってはいけません。
- よろけたり、落ちたりしてケガをすることがあるので、イスや踏み台など不安定な場所では歯みがきしません。

こんな事故が！

- ①兄弟に追いかけて歯ブラシをくわえたまま走っていたところ、ソファにぶつかって歯ブラシがのどに刺さってしまった！
- ②洗面所でイスの上に立って歯みがきしていたところ、バランスを崩して転落。歯ブラシのヘッドの部分が口の中に刺さっており、救急車を呼ばなくてはならなかった。

「乳幼児の歯ブラシによる事故に注意！」《国民生活センター》
http://www.kokusen.go.jp/pdf/n-20130328_5.pdfを加工して作成



素材を活かしたオレンジ&ココナッツクッキー

Q. 美味しいけれど、オレンジの粒が硬いです。

A. オレンジの食感を柔らかくしました。クッキーに配合されているオレンジは、水あめでコーティングをしています、その水あめが硬さの原因でした。工程を見直して、オレンジを柔らかくしました。

「賞味期限2016年5月8日」の商品から改善しています。

「CO・OP商品通信Web版」第88号より



コレいいね

寒い時、身体がほっこり温まる！

ひとりでも大勢でも、ホットで美味しい時間を楽しめます♪



さっぱりとして飲みやすいです。

風邪をひきそうな時に飲むと、体がぽかぽか温まります。

生姜が国内産なので嬉しいですよ。

しょうが湯 18g×10袋
国内産のすりおろした生姜を使用しました。



温めておもちを入れて食べています。

一人で食べるのにちょうどよい量です。夏は、冷やしたり凍らせて、年中食べています。

十勝産小豆のぜんざい 160g
北海道の十勝産あずきを100%使い、コクがありながら上品な甘みに仕上げました。

甘さひかえめで私好みの味です。

カルシウムもとれるので気に入っています。

ミルクココア+Ca 300g
1杯分(20g)にカルシウムを80mg配合しました。



〈隔月掲載〉

たべる・たいせつきほんのき



【材料(2本分)】 ※具は一例です

焼き海苔	2枚
寿司飯	約500g
厚焼き玉子	海苔の長さ2本
干し椎茸の煮物	中サイズ3〜4枚
かんぴょうの煮物	海苔の長さ2〜3本
キュウリ	海苔の長さ2本

“巻き寿司”

節分にその年の恵方を向いて巻寿司を食べると縁起が良いとされています。巻きずしの作り方とコツをご紹介します、ぜひ作ってみてください。中に入れる具はお好みのものをご用意ください。寿司酢は市販のものを使うとより簡単ですよ。

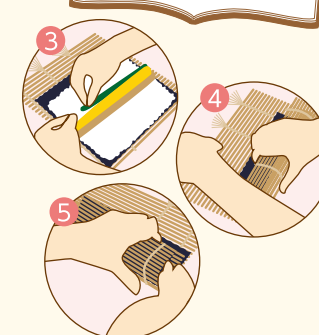
巻き寿司

【作り方】

- ①巻きずすの上に、海苔の表(光沢のある面)を下にしてのせる。
- ②海苔の上3cmを残して寿司飯(約200g)をまんべんなく広げる。
- ③ご飯の中央に具材を並べる。きゅうりを置きその手前にバラバラになりやすい具を置く。
- ④具材をのせたら、手前の海苔を巻きずすと持ち上げ、指で具を支え、向こうの寿司飯の端まで持っていき、巻きずすの手前を持って、奥の巻きずすを奥へひっぱりしっかりと巻く。
- ⑤両端から指を入れて、両端のご飯が浮かないように押さえる。
- ⑥包丁を濡れ布巾でふきながら切る。

※恵方巻きの場合は1本がぶつと一気にいただきます。

「コツ」
硬い具材(キュウリなど)をストッパーにすると指で具を支えやすくなり具が真ん中になります。



あなたも

“コープ委員会” やってみませんか？

みなさんは「コープ委員会」って聞いたことはありますか？
そして誰が何をしているのか知っていますか？
実はコープ委員会は、組合員にとって関わりが深く、生協とのつながりがとても強い存在なのです。
あなたの周りにもあるコープ委員会の様子を紹介します。

コープ委員会って？

コープ委員会は、小学校区をめやすに私たちの身近にありコープ委員は、組合員なら誰でもなることができます。主な活動は「コープくらしのつどい」や「商品セミナー」を地域で開催しています。

イキイキと「わたし発」

コープ委員になったら、月に1度集まって「商品」や「くらし」などについて、感じたこと、よくしてほしいことなど楽しくおしゃべりします。その際、生協からさまざまな情報提供をうけて、「何かやってみたい」という『わたし発』を大切に、それぞれの地域の組合員とともに、イキイキと活動をすすめます。

Q.
コープ委員になったきっかけは？

コープ委員さん
にききました！

● 友だちからさそわれました。

- 引っ越しして来て、近くに話す人がいなかったところ、配達担当の人にコープ委員会のことを聞きました。
- ヨガ体験のチラシを見て、参加したのをきっかけに、自分も一緒に楽しくやりたいな、と思いました。
- 商品を買うだけでなく、いろんな知識を得られるかな、と思いました。

くらしの中で関心を持たなければならぬことに気づくことができたり、まったく知らなかった方とも知り合いになれて新しい出会いがあったりします。楽しくて、ちょっぴり勉強にもなるコープ委員にぜひなってみませんか？



組合員理事
たけだ よしこ
竹田 芳子さん

コープくらしのつどい

組合員の誰でもが参加でき、想いを語りあい交流を広げる場です。ふだんのくらしの中で興味や関心のあるテーマを取り上げて、年一回以上開催します。

卒業シーズン到来！ プリザでコサージュ作り

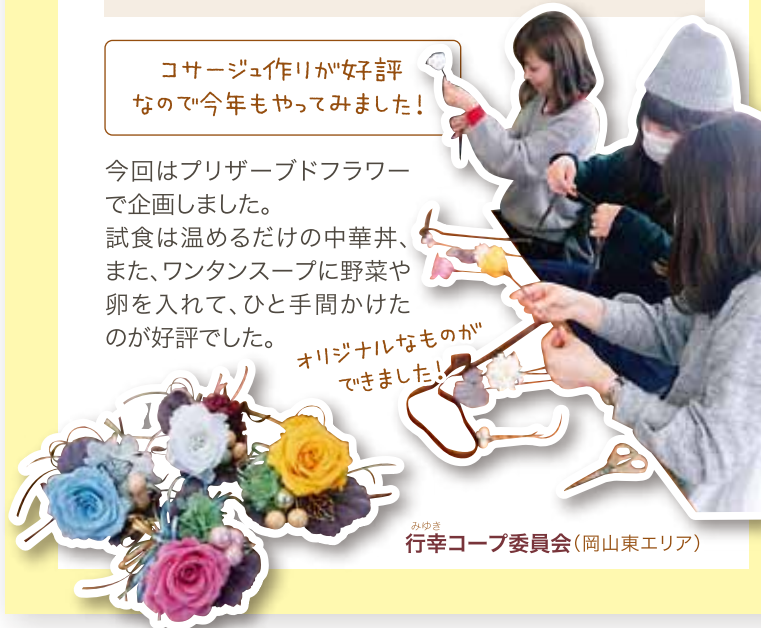
参加者
20名

楽しくおしゃべりしながらコサージュ作り&試食会

コサージュ作りが好評なので今年もやってみました！

今回はプリザーブドフラワーで企画しました。試食は温めるだけの中華丼、また、ワンタンスープに野菜や卵を入れて、ひと手間かけたのが好評でした。

オリジナルなものができました！



みゆき
行幸コープ委員会(岡山東エリア)

こんなことやってます♡

商品セミナー

商品をテーマになにかやってみよう。商品についてもっと知りたい。といった活動をすすめます。「組合員の立場で組合員へ」の視点で行う組合員講師セミナーや、メーカーの担当者や生協の職員が直接講師として参加するメーカーセミナーがあります。

プチゼいたくランチ CO・OPオリーブオイルの学習

参加者
23名

料理を作りながら
CO・OPオリーブオイルについて学習

オリーブオイルのおいしさをもっと知ってもらいたいと思いました。

難しそうでは実は簡単な料理を体験してもらいました。



ワインの試飲もできました！

そうじやちゅうおう
総社中央コープ委員会(備北エリア)

コープクリーン商品セミナー

セフターの歴史、こだわり、
リニューアル商品の洗浄力

参加者
25名

市販洗剤との違いを知りたいと思いました。

- お話を聞いて、自分に合う洗剤選びができ、洗濯が楽しくできそうです。
- 普段疑問に思っていることが聞けました。

おすすめの商品で
ティータイム♪



かきおがし
笠岡東コープ委員会(井笠エリア)

私たちのコープ委員会



みまさか 美作コープ委員会

(美作エリア)

今日は2人の赤ちゃん(3か月と1か月)が来ていて、盛り上がりました。とても楽しく明るい話ができました。来月も楽しく話ができたらいいです。

委員会は、みんなとおしゃべりができてママのいい息抜きになっています。

にいみなみ 新見南コープ委員会

(備北エリア)

仕事、家事、育児、介護などで疲れているとき、コープ委員会に参加しておしゃべりするとストレス発散。アドバイスをもらえたり、リフレッシュできま〜す。

委員会で話を聞いてもらったり、おしゃべりするとなんだか元気になるよね♪

しかた 鹿田コープ委員会

(岡山西エリア)

0歳、2歳の子どものママが、委員さんになってくれました。かわいい子どもさんといると一気に委員会の雰囲気柔らかく楽しくなります。世代交代がすすんでいくといいな〜と期待しています。



まずはお問い合わせを!!

お問い合わせ先

組合員活動グループ
☎(086)-256-2570
(月〜金曜日/9:00〜17:00)

e-mail
kumikatu@okayama.coop



LPA(ライフプランアドバイザー)の会のみなさん

要予約

【相談の時間】
一人あたり50分
【申し込み】
相談日の1週間前までにご予約
ください。
(受付は先着順です)
※詳しくは下記までお問い合わせください

無料で開催できます!!
3人以上集まれば
ミニ学習会もできます!

A 保障の見直し!!
主婦力アップ!!

B 火災・くるま
保険のイロハ

C 知って得する
私の年金

D 夢をはぐくむ
教育資金の作り方

E 20~40代向けの
お金が貯まる
ツボ!(家計術)

F 50代からの
明るい終活の
おススメ!

G-I 20~40代向けの
夢をかなえる
マネープラン!

G-II 50代からの
夢をかなえる
マネープラン!

H 知ってみよう!
乳がんのこと

I CO・OP共済を
知ろう

J 意外と恐い!
自転車事故

お問い合わせ

おかやまコープ共済グループLPA
(ライフプランアドバイザー)の会事務局

☎086-256-2522 [月~金曜日
9:00~17:00]

[CO・OP共済ニュース]

無料相談

保障の見直し個人相談 “保障の見直し”してみませんか?

会場	3月	4月	5月
コープ大野辻	12日(土)、24日(木)	16日(土)、28日(木)	14日(土)、26日(木)
コープ西大寺	5日(土)、28日(月)	2日(土)、18日(月)	7日(土)、16日(月)
コープ北畝	12日(土)、22日(火)	23日(土)、26日(火)	21(土)、24(火)
コープ東川原	18日(金)	22日(金)	20日(金)
コープ福富	19日(土)、23日(水)	13日(水)、16日(土)	11日(水)、21日(土)
コープ大福	11日(金)、26日(土)	22日(金)、30日(土)	20日(金)、28日(土)
コープ総社東	10日(木)、19日(土)	14日(木)、23日(土)	21日(土)、26日(木)
コープ倉敷北	12日(土)、15日(火)	16日(土)、19日(火)	14日(土)、17日(火)
コープ鴨方	10日(木)、19日(土)	14日(木)、16日(土)	21日(土)、26日(木)
コープ林田	18日(金)、19日(土)	16日(土)、18日(月)	14日(土)、16日(月)
コープ山陽	5日(土)、9日(水)	9日(土)、13日(水)	7日(土)、11日(水)
真庭センター	18日(金)	18日(月)	16日(月)
井原センター	22日(火)	26日(火)	24日(火)
新見センター	8日(火)	12日(火)	10日(火)

「白い花が咲き出すと、やっついて良かつたと嬉しくなります。美味しいイチゴを育てるために、一生懸命研究しています。遠くから運ばれてくるものよりも新鮮です。岡山の美味しいイチゴをぜひ手に取ってください!」と爽やかな笑顔でメッセージをいただきました。

広大な笠岡の干拓地、篠原さんは奥様と二人で、15年前から育てていらつしゃいます。品種は、主に「紅ほっぺ」。甘みと酸味のバランスがよく、大粒で育てやすい品種ですが、病害虫の管理が一番難しく、ビニールハウスの中を毎日しつかり見てまわって、気を配っているそうです。



しのはら ひろき
篠原 宏之
さん



ヘタが鮮やかな緑でそり返っているものが新鮮。イチゴは下から赤くなっていくので、ヘタのところまで赤いものが甘い。冷やし過ぎると甘みが飛ぶので、ご注意ください。

生産者を
訪ねて

Vol.011

岡山県産
イチゴ



笠岡市
Kasaoka City

【12月の生協の動き】(12末日現在)

組合員数	337,038人
出資金総額	105億8,583万円
一人当たりの出資金	31,408円
供給高 (全体)	43億5,437万円
(宅配)	31億6,615万円
(店舗)	11億8,822万円
経常剰余金 (全体)	3億5,796万円
累計経常剰余金 (全体)	6億5,295万円

※累計……4月からの累計

●『東日本大震災復興支援積立金』を活用した被災地支援

東日本大震災から約5年が経過しましたが、復興はまだ道半ばであり、被災された方の生活再建に向けた継続的な支援が必要とされています。おかやまコープでは、「東日本大震災復興支援積立金(宅配での対象商品の利用1点につき1円を積み立て、3,726,104円)」を活用し、引き続き被災地支援活動を進めて参ります。

※「東日本大震災復興支援積立金」の用途※

- ①日本生協連「つながろうCO・OPアクション」の「くらし応援募金(被災地生協のボランティア活動支援募金)」へ100万円を寄付
- ②福島県の復興支援の取り組みを支援するため、福島県生協連へ100万円を寄付
- ③被災地の現状を学び、今後の支援を考え、つながり、応援を進める費用(被災地訪問や交流費用)
- ④岡山県内での支援活動を応援する費用(岡山保養プランへの食材提供)



報告されたことや
話し合われたこと

だより
理事会

2015年
12月

12月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございました。

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	69.4万部 (71.6%)	カタログ・新聞紙
たまごパック	宅配 店舗	6.7万個 (40.7%)	たまごパック・緩衝剤
ジッパー内袋	宅配 店舗	63.4万枚 (88.5%)	プラスチックのバレット
飲料紙パック	宅配 店舗	19.9万枚 (80.7%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	8.2万本 (88.3%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	75.1万枚 (156.1%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……327,956円
持参率74.2%(節約枚数45.0万枚)



お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!

くらしに
安心♥
お役立ち

おかやまコープ「は~と♥ふるネット」 生活支援サービス

くらしの中で「ちょっと助けてほしい」というとき、「困ったときは、お互いさま」の気持ちで、組合員さんが自分にできる範囲のことでお手伝いしています。

※あいている時間で♪男性の方も大歓迎!♪

あなたも一緒に活動しませんか。
応援者、募集中!!

- 組合員で健康な方であればどなたでもなれます。特別な資格はいりません。
- 活動は、時間や内容を相談しながら決められます。
- 応援すると、活動費1時間あたり650円+交通費実費が支給されます。

あなたの手をかしてください!!



まずはお電話を!!

[おかやまコープ生活支援サービス総合窓口] 受付時間:月~金曜/9:00~17:00

フリーダイヤル 0120-378-502

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♪

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。

2016 2 10