

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
496

2016年 3月号

ご自由に
お取り下さい



春野菜の和風オムレツ

1人前あたり262kcal

【材料(2人分)】

新玉ねぎ(みじん切り)	60g	①卵(溶きほぐす)	4個
新じゃが芋(色紙切り)	50g	②ミックスチーズ	20g
グリーンアスパラ(斜め切り)	1本	③砂糖	小さじ1
シマヤだしの素粉末	2.5g	④ミニトマト(2等分)	適量
サラダ油	適量	⑤ベビーリーフ	適量

【作り方】

- 耐熱容器に玉ねぎ・じゃが芋・アスパラを入れ、ラップをかけて電子レンジで約1分半加熱する。
- ボウルに①・だしの素・②を入れて混ぜ合わせる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の1/2量を流し入れてオムレツを作る。これを計2個作って器に盛り、③を添える。

ピックアップ



コープ産直ごめたまご
6個入り・10個入り・15個入り

特集 …6~7ページ

忘れない・伝える・続ける・つながる
~復興支援と明日の防災のために~

逸品 …2~3ページ

CO・OPごぼうサラダ

旬レシピ



1人前あたり
564kcal

【材料(4人分)】

菜の花	160g	小麦粉	100g
玉ねぎ	1/2個	①卵	1個
ガラエビ	160g	②冷水	100cc
揚げ油	適量		

【作り方】

- 菜の花は根元を切り落とし、花穂を4cm切って残りは粗く刻む。玉ねぎは厚めの薄切りにする。
- ガラエビはよく水洗いし水けをきり、できればヒゲを取る。
- ボウルに刻んだ菜の花・玉ねぎ・②を混ぜ、小麦粉70gを振つて軽く混せておく。
- 別のボウルに①をよくませ、卵水を作る。卵水1/3量に小麦粉30gを軽く混ぜ、花穂をくぐらせて160°Cの油でさっと揚げる。残りの卵水を③に加えて軽く混ぜ合わせ、木しゃもじの上に平らに広げ滑らすように170°Cの油で両面を揚げる。

菜の花

花が開いてないもの、茎の切り口がみずみずしく緑の濃いものがよい。早めにゆでて水けを絞り容器に入れ冷蔵保存で使い切るか冷凍保存。

キャベツ

手に持って見た目より重く巻がしっかりしていて、芯がやや小さく切り口が割れてないものが良い。冷蔵庫の野菜室、冬場は冷暗所に保存。

1人前あたり
601kcal

菜の花のちらし寿司



【材料(4人分)】

菜の花	160g	サラダ油	小さじ2
卵	2個	スモークサーモン	50g
①砂糖	小さじ2	CO・OP五目ちらし寿司の素	2袋(4人前)
②塩	少々	温かいごはん	1000g

【作り方】

- ボウルに②を入れ、うちわで扇ぎながらさっくり混ぜる。
- 菜の花は根元を切り落とし、さっと塩ゆでし冷水に取りザルに上げ水けを絞って花穂3cmを飾り用とし後はざつと刻む。
- スモークサーモンは食べやすい大きさに切る。卵を割りほぐし①を加えて混ぜフライパンに油を熱し、炒り卵を作る。
- ①に刻んだ菜の花を混ぜて器に盛り、③と菜の花を飾る。
※好みで添付ののりごまを振る。

1人前あたり
180kcal

キャベツの豆乳スープ



【材料(4人分)】

キャベツ	200g	①コンソメ	2個
玉ねぎ	1/2個	②水	400cc
人参	60g	CO・OP豆乳	400cc
厚切りベーコン	80g	塩・こしょう	各少々
冷凍コーン	60g	バセリ	適量

【作り方】

- キャベツは1cm幅に、玉ねぎは薄切り、人参は細切り、ベーコンは1cm角の棒切りにする。
- 鍋に①を煮立てて①とコーンを入れ2~3分煮る。豆乳を加えて沸騰直前で火を止め、塩・こしょうで味を調整する。器に入れみじん切りのバセリを散らす。

1人前あたり
76kcal

キャベツのマリネサラダ



【材料(4人分)】

キャベツ(一口大)	400g	酢	大さじ1/2
人参(いちょう切り)	60g	砂糖	大さじ1/2
塩	小さじ2	塩	小さじ1/2
CO・OPロースハム	1パック	粗挽き黒こしょう	少々

【作り方】

- ポリ袋にキャベツ・人参を入れ、塩を振って軽く混ぜ合わせ10分ほどおく。
- ①がしなりしたら水けを絞ってボウルに入れ、8等分にしたハムと②を加えて混ぜ合わせ器に盛る。
- ※②をすし酢と黒こしょうに変えると簡単です。

今月の 逸品

Excellent article
this month

組合員の声

ちくわを刻んでいつしょに混ぜると、ごく美味しくなります。ぜひお試しください。

パンとも相性がよくて、サンデイッチにしても美味しいです。

味がしっかりとしているので野菜と一緒に薄くなりません。

素材の良さを失うことなく美味しいサラダにしました。長期保存(45日)できる便利な商品ですので、冷蔵庫に常備しておいて、あと一品ほしい時などに、いろいろな野菜と合わせてお使いください。



ケンコーマヨネーズ おかもと さとむ
株式会社 岡本 賢武さん

co-op ごぼうサラダ

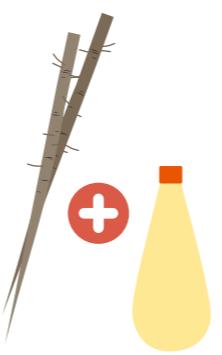


ごぼうサラダ
100g×2
3月3回宅配予定価格
284円 (税込価格)
(306円)

ごぼうとマヨネーズがこんなに相性がいいとはー初めて食べたときにはちょっとビックリだったごぼうサラダですが、1986年の発売から人気を保ち続け、今年度のCコレ総選挙で、店舗部門第5位に輝きました。ごぼうサラダの美味しさの秘密やアレンジレシピを、ケンコーマヨネーズの岡本さんに教えていただきました。

発売されて30年

ごぼうサラダは1986年に洋風のサラダとして売り出されました。戦後の食料不足の中で、マヨネーズは、栄養を摂るために食材でしたが、当初の作り方としては、日持ちさせるために酢をしつかりました。そのため、マヨネーズはすっぽいものとなり、なかなか売れなかつたそうです。そこで惣菜として売ることを考え、酸味のあるマヨネーズに合う食材をいろいろ試した結果、ごぼうにマッチすることがわかりました。



ごぼうのシャキシャキ感を出すには鮮度が大事であるため、加工する前日にカット、下処理されたごぼうを使用しています。ごぼうの風味や食感を残したまま商品化するために、産地は国産の新鮮なものにこだわっています。

日持ちするロングライフサラダです

ごぼうと人参をゆでてから袋に充填し、マヨネーズソースを加えてシールします。その後、お湯の中をくぐらせて低温殺菌を行つてから冷却します。低温殺菌によって、45日間保存できるロングライフザラダができます。

和えているマヨネーズが美味しくなりました

2004年に「co-opブラン商品となり、2012年にリニューアルされました。マヨネーズがなめらかになり、ごぼうと人参にきれいにからまるようになりました。甘みをあつさりしたマヨネーズになっています。また少しピリ辛にして、ごぼうサラダの旨味を引き立てました。

ごぼうに含まれる食物繊維

• 100g中5.7g

腸内環境を整える働きがあり、便秘の解消にも役立つ。

アレンジで さらに! 美味しく!

あなたのアイディアでレパートリーを増やしてね!



【材料(4人分)】

ごぼうサラダ…2袋 大豆ドライパック…15g
ひじきドライパック…30g スイートコーン
切干大根…40g ドライパック…10g
プロッコリー…40g 黒ごま…1g

【作り方】

- ①切干大根は水戻し後、ゆでる。
- ②プロッコリーは、小房にカットしゆでて冷やす。
- ③ごぼうサラダに①②と大豆、スイートコーンを加えて混ぜ合わせる。
- ④皿に盛って黒ごまをふりかける。



【材料(2人分)】
ごぼうサラダ…1袋 ブチトマト…25g
木綿豆腐…100g みょうが…3g
オクラ…20g 枝豆…3g
グリーンアスパラ…20g

【作り方】

- ①オクラ、アスパラはゆでて、オクラは斜めに半分に切る。アスパラは斜めに3つに切る。
- ②みょうがは千切りにして、水にさらす。豆腐は1cm角に切る。ブチトマトは半分に切り、枝豆はゆでる。
- ③ごぼうサラダと上記材料を重ね盛りし、みょうがをトッピングする。



【材料(3~4人分)】
ごぼうサラダ…2袋 CO-OP生芋角…
ゆでだこ…100g こんにゃく…40g
わかめ(乾燥)…30g かいわれ大根…
戻したもの…(トッピング用)…10g

【作り方】

- ①ゆでだこは乱切りにする。
- ②こんにゃくは、短冊切りにする。
- ③貝割れ大根は、根切りする。
- ④わかめは戻してしっかり水切りする。
- ⑤①~④とごぼうサラダを混ぜ合わせ、かいわれをトッピングする。



【材料(2人分)】
ごぼうサラダ…1袋 ほうれんそう…30g
しめじ…30g [飾り]
えのき茸…10g 鮭フレーク…適宜
まいたけ…20g 白炒りごま…適宜
鮭フレーク…15g かいわれ大根…適宜

【作り方】

- ①しめじ、えのき、まいたけは、石づきを切りゆでる。
- ②ほうれんそうは塩ゆでして、3cm長さに切る。
- ③ごぼうサラダに、①②と鮭フレークを加えて混ぜ合わせる。
- ④③を皿に盛り、鮭フレーク、白炒りごま、かいわれ大根を飾る。



【材料(4人分)】
ピザクラフト…2枚 ピザ用チーズ…40g
ごぼうサラダ…1袋 ネギ…40g
テリヤキチキン…40g きざみのり…適宜
しめじ…60g

【作り方】

- ①ピザクラフトにごぼうサラダをのせ、その上にテリヤキチキンとしめじを並べる。
- ②①の上にチーズをのせ、オーブントースターで約10分焼く。
- ③焼き上がったピザに、ネギときざみのりをトッピングする。

忘れない・伝える・続ける・つながる%

～復興支援と明日の防災のために～

歴史的大被害をもたらした東日本大震災から、もう5年が経ちました。被災地の復興もなかなか進まない中、震災の記憶だけが遠くなってしまうことがあります。おかやまコープでは、今年度も復興支援積立金を活用し、さまざまな支援活動に取り組んできました。また、いつどこで起きたかわからない災害に備えるため、岡山県内の自治体の防災訓練に参加したり、防災の学習会などを開催しました。



忘れない3.11 震災支援交流会2015

7月25日オルガホールで岩手県立大槌高校吹奏楽部の皆さんを招待し、就実高校・中学校に協力して「～心は1,300kmをこえて～音でつながる 忘れない3.11震災支援交流会2015」を開催。被災地の現状を知り、コンサートを楽しみながら被災地を忘れない気持ちを新たにする機会となりました。未来を担う世代と共に、今後の支援や活動の継続につなげていきたいですね。



かさ上げ工事真っ最中の大槌町中心部
(2015年10月)



大槌町内の小学校4校と大槌中学校は、現在も一つの仮設校舎で勉強をしています。昨年4月に、その5校が小中一貫校となり「大槌学園」として名前も新たに生まれ変わりました(上左写真)。現在、大槌学園の新校舎を大槌高等学校の旧グラウンドに建設中(上右写真)。

視察・ボランティア活動へ行きました

福島県を視察(10月29～30日)



組合員理事が県生協連研修で福島県を訪問しました。

福島県産の農産物の放射能検査は世界一の規模だそうです。風評被害をなくすための労力は大変なもの、お金も時間も気力もいります。「福島県産農産物は大丈夫です!とぜひみなさん伝えください」と言われてました。 ●全体理事／森本 温美さん

職員が岩手県を視察、ボランティア活動を実施(11月2～5日)

4名の職員が、いわて生協、AMDAなど現地の方々の協力で研修、ボランティア活動を行いました。

宮古市、大船渡市、陸前高田市を訪問、現地を生で見ることができ、現地でないと知りえない事ばかりでした。日々の仕事に追われ被災地や被災者の事は分かっていても心ここにあらず、心配しているふりをしているだけだった事に深く反省し、今なお苦しんでいる方が多くいることを、そしてそれは他人事でなく、いつの日か我が身に起こりうる可能性を秘めていることを感じました。 ●店舗商品グループ／河村 信吾さん



1点の利用で1円の支援! (東日本大震災復興支援積立金)

15年4月1回～9月4回

2,443,993円

宅配チラシで対象商品を利用することで支援につながる復興支援積立金へのご協力、ありがとうございました。

復興支援積立金は、次のように活用します。

- ①被災地生協のボランティア活動支援募金(日本生協連)へ
- ②福島の子ども保養プロジェクト(福島県生協連)へ
- ③被災地の現状を学び、今後の支援を考え、つながり、応援をすすめる費用や岡山での防災学習会のための費用

2016年度も4月から再開する予定です。

美作市、瀬戸内市の防災訓練に参加

救援物資搬送訓練をしました



8月30日 瀬戸内市保健福祉センターゆめとびあ長船駐車場



9月5日 美作市英田多目的グラウンド

防災の備えできていますか(倉敷エリア)

12月1日 備中県民局の方による防災ワークショップが行われました。



岡山県は大丈夫!?

Q 岡山県は、災害の少ない地域なので大きな地震が発生する恐れはないのでは?

A 日本は世界有数の地震多発国です。岡山県も例外ではなく、1964年に発生した昭和南海地震では、地盤が軟弱な県南部では液状化や建物倒壊で多くの被害がありました。もちろん岡山県に被害を与える可能性のある地震も起らないとは言えません。日本中どこにいても警戒は必要です。

Q 瀬戸内海は内海なので、津波の恐れはない?

A 津波の多くは太平洋側で起こりますが、瀬戸内海に来ないわけではありません。四国にぶつかり、瀬戸内海にも回りこんできます。河川を遡上してくる恐れもあるので、注意が必要です。

※いつ来るか分らない災害に備え、日頃の準備やいざと言う時の行動などを知り、防災力を高めましょう!



2016春の仲間づくり ウエルカムキャンペーン/店舗加入キャンペーン

おかやまコープ宅配を利用されていない方・おかやまコープにご加入していない方を

ご紹介ください!!

とってもお得なプレゼントをご用意しています!

ご紹介していただくと

対象者の方1人ご紹介ごとに100ポイントプレゼント。
対象者の方が期間中に宅配ご利用開始いただくとさらに500ポイント!

宅配を新しく始められる方へは

お買物券プレゼント!
新規加入で1000円分、宅配新規登録で500円分など!

新規加入で / 宅配新規登録で /

お買物券 + お買物券

1,000円分 + 500円分

*対象とする方は「生協に新規加入の方」または「お店のみ利用の個人組合員さん」です。
※班・個別配達や拠点店で、すでにご利用中の方や、注文をお休みされている方の利用再開は対象となりません。

など他にもいろいろ特典あり!

宅配

キャンペーン期間：2月1日(月)～4月29日(金)

ご紹介していただくと

ご紹介者へ500円分の
お買物券をプレゼント!



お買物券
500円分

店舗でご加入された方へは

1000円分のお買物券をプレゼント!

店舗でご加入された方へは /

お買物券

1,000円分

詳しくは配送担当者、店舗サービスカウンターへお尋ねください。

[1月の生協の動き]

(1月末日現在)

組合員数	337,212人
出資金総額	106億1,212万円
一人当たりの出資金	31,470円
供給高 (全体)	26億4,910万円
(宅配)	18億517万円
(店舗)	8億4,393万円
経常剰余金 (全体)	△7,779万円
累計経常剰余金 (全体)	5億7,517万円

※累計…4月からの累計 ※数字の△…マイナスの意味

●「春の総代・組合員懇談会」に向けて

2015年度まとめと2016年度方針の報告があり、これから新年度に向けての方針論議が始まります。2016年度は、コープCSネットの宅配システム統合に伴って、お届け表と請求書などが変わります。また、削減できる経費分を活用して、サービスや特典の拡充を図る予定です。詳しくは、3月3日(木)～10日(木)に開催される「春の総代・組合員懇談会」で報告します。



▲会場のようす

2016年
1月
理
事
大
会
だ
よ
り

1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	51.7万部 (68.4%)	カタログ・新聞紙
たまごパック	宅配 店舗	5.1万個 (38.7%)	たまごパック・緩衝剤
ジッパー内袋	宅配 店舗	61.3万枚 (47.3%)	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	23.4万枚 (108.0%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	8.1万本 (110.7%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	75.8万枚 (176.1%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……296,281円
持参率72.9% (節約枚数36.3万枚)
お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

プランターでの土耕溶液栽培(土や水となるべく少なくして栽培)と、もみがら・ほかし等で作った有機質の土で、食味の良い甘いミニトマトを作っています。

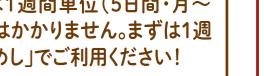
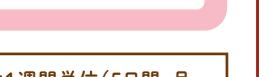
受粉はマルハナバチが活躍。害虫対策も粘着紙を使うなど生態系に細心の注意を払っています。



いしごろ ゆしひろ
石黒 吉浩
さん

いしごろ まさ
石黒 まさ
さん

石黒さんちのミニトマト



5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 歴史的大被害をもたらした○○○大震
災からも5年が経ちました。

Q.2 CO・OPごぼうサラダのごぼうの産地は
○産の新鮮なものにこだわっています。

Q.3 ごぼうに含まれる食物繊維は100g中○.○g
です。

●1月号キーワードクイズの答え
Q.1 すけそうだら Q.2 72 Q.3 ロコモ

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3月号を読んでの感想 や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ
もったいなくて使えないもの
「これを使うのはもったいない…」そんな経験あり
ませんか？

※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
3/18(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139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。



特集
若いうちからロコモ予防

片足立ちをしながら靴下をはくことが段々難しい年頃になってきました。早速筋力アップでロコモ対策に取り組んでいます。家庭で簡単にできる内容だったので続けられそうです。

●備前市 くまもんさん

平均寿命は伸びていますが、元気でないとなかなか生活は楽しめないと 思います。日常的にできるロコモ対策を取り入れて習慣化させたいです。

●岡山市 きいろのマーチ

ロコモ度テストでは、意外に片足では 反動をつけて立ち上がるのが難しくなっているのに驚いてしまいました。

●倉敷市 きよちゃん



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。

ただ今、出産20日目、毎回骨密度
がかなり下がります。無理のないエ
クササイズで筋力を戻して、年を
取っても自分の足で歩けるように頑
張ります！

●岡山市 岡本 沙希子

昨年思いがけず転倒、ケガをしてし
まいロコモ予防を痛感しました。特集
「ロコモ対策」を冷蔵庫に貼り、毎日実
践しています。

●美作市 トマトちゃん

「○○な私から卒業宣言！」
人間ドックで食べすぎを指摘され
ました。若い時より代謝を考えて減ら
ず努力をします。

●倉敷市 島猫

「夜ふかしな私から卒業宣言！」
夜遅くまでのテレビ視聴、読書、趣
味の習い事、ついつい夜更かしの毎日
で、朝起きの辛い私から、今年こそは
卒業し、爽やかな午前中に家事を済ま
せ、午後はゆっくりとゆとりのある暮
らしにしたいと思っています。

●岡山市 T.O

「料理が苦手な私から卒業したい！」
これはずーっと思っていることで
すが、本当に上手になりたい。毎日の
料理の経験+私の場合はやる気を出
さねば！！

●岡山市 バズル

「怒りん坊なママな私から絶対卒業宣言！」
やんちゃ盛りな3児の母です。何か
とつい怒ってしまっていましたが、今
年は大らかな眼で子どもたちを見守
り気持ちに余裕を持って過ごしてい
きたいと思っています。

●赤磐市 AR

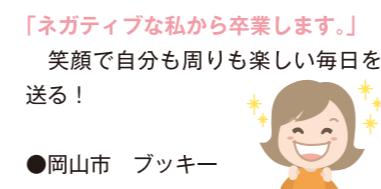
明太子の着色料や発色剤の無添加
をいち早く行っていることに驚きました。
子どもが生まれてから、できる
限り添加物の少ないもの、国産のものを
買いたいと思い、コープでは取り扱い
が多いので助かります。

●岡山市 はるまゆ

着色してある明太子は、きれいで美
味しそうに見えるけど、我が家では無
着色にこだわっています。安心して子
どもにも食べさせられます。今月の逸
品は知らないことがよくわかって、と
ても勉強になります。

●新見市 こうなつ

フリートーク



「ネガティブな私から卒業します。」
笑顔で自分も周りも楽しい毎日を
送る！

●岡山市 ブッキー

「二度寝」から卒業したい。
寒い朝は暖かい布団からなかなか出
れず、この冬は何度か寝坊をしました。
起きたら子どもの登校時間！なんて事
も。至福の二度寝ですが、ほんとに早く
卒業しないと母として情けないです。

●倉敷市 Y・K

「内気な私から卒業宣言！」
積極的になってあちこち出歩いて、
スポーツの教室に行ったりして友達
をたくさん作りたい、頑張りま～す。

●勝央町 チビの母

「中途半端な私から卒業宣言！」
いつも、何をやっても中途半端な
私。もっと努力して色々なことをやり
遂げたいです。途中で投げ出さない！
やりたいと思ったことはトライする！頑張ります！

●岡山市 とねりこ



逸品 CO・OP無着色
辛子明太子



私の大好物「無着色辛子明太子」。温
かいご飯にのせたり、手作りコロッケ
の中にミンチの代わりに入れたり、蒸
したブロッコリーには辛子明太子マ
ヨネーズをかけたり、勿論スパゲティ
にも使います。数えあげればいくらで
もレパートリーが広がっていきます。
今月のレシピを取り入れて、次はペー
マンの辛子明太子あえにトライして
みようと思っています。

●新見市 リリー

赤飯がこんなに簡単にできるなん
てピックリポンや、あづき水煮用の缶
詰で我が家は大かつやく！

●浅口市 みかんちゃん

表紙の数の子とワカメの松前漬風
がおいしそうで作ってもらいました。
市販の松前漬の素で作っていたけど、
自分で作っておいしいと母が言って
いました。

●岡山市 たつや

みんなのひろばを読んでみなさま
のおすすめの商品をチェック、さっそ
くお店へ。お気に入りを見つけるのが
樂しいです。

●岡山市 T.M

卒業式
母の背を抜く
この6年
天空の
城の真下に
住む私
高梁市 行藤初江
里庄町 みずたまり