

くらしとなかま

ご自由
にお取り下さい

わんちゃんのフィッシュサンド

1個分376kcal

【材料(2個分)】

レンジでできるサクッと白身魚のフライ	2個	ゆで卵(粗みじん切り)	1個
バターロール	2個	玉ねぎ(粗みじん切り)	20g
バター	適量	マヨネーズ	大さじ2
グリーンリーフ(2等分)	1枚	らっきょう酢	大さじ1/2
焼のり	適量	パセリ(みじん切り)	少々
スライスチーズ	適量	塩・こしょう	各適量

【作り方】

- ①フライはパッケージ通りに加熱し、2等分する。バターロールは横から8分目程まで切り込みを入れ、中にバターを塗る。
- ②①のパン1個に半量のグリーンリーフを入れ、①のフライ1個分を耳に見立ててはさむ。のり・チーズで顔に見立て、混ぜ合わせた(タルタルソース)をかける。これを計2個作って器に盛る。

ピックアップ



バターロール 6個

特集 …6～7ページ

おかやまコープのポイント、
上手に使っていますか？

逸品 …2～3ページ

CO・OP恩納村産味付 太もずく

- ・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 …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 …12ページ

旬レシピ

グリーンアスパラガス

食物繊維も豊富。緑色が鮮やかで穂が詰った穂先がピンとしたものが新鮮。ラップをし冷蔵庫で立たせて保存。2～3日で使いきる。

玉ねぎ

密閉せず通気性のよい所で保存。葉タマネギや白タマネギは日持ちがしにくいので、早めに使うか炒めて密閉して冷凍保存。

1人前あたり 204kcal 玉ねぎと厚揚げのみそ煮



【材料(2人分)】

玉ねぎ	200g	みそ	大さじ1と1/2
CO・OP厚揚げ	2個	みりん	大さじ1/2
三つ葉(ざく切り)	1/2束	削り節	3g
		水	200cc

【作り方】

- ①玉ねぎは縦半分か1/4に切る。厚揚げは3等分する。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、よく混ぜる。①を加えて煮立て弱火にして15～20分煮る。煮汁が少なくなったら三つ葉を加えてひと煮立ちする。

1人前あたり 145kcal 新玉ねぎとアスパラガスのガーリックオイルサラダ



【材料(2人分)】

新玉ねぎ(薄切り)	100g	にんにく(みじん切り)	小1かけ分
グリーンアスパラガス	120g	オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/3		

【作り方】

- ①アスパラガスは根元を除いて4～5cm長さの斜め切りにして茹でる。
- ②ボウルに①と玉ねぎを入れ塩を振ってなじませる。
- ③フライパンにAを入れて弱火で熱し、にんにくがカリッとなった②にジュッとかける。

1人前あたり 321kcal アスパラガスのタルタルソース焼き



【材料(2人分)】

グリーンアスパラガス	200g	玉ねぎ(みじん切り)	25g
オリーブ油	少々	パセリ(みじん切り)	大さじ1
塩・こしょう	各少々	にんにく(すりおろし)	少々
ゆで卵	1個	レモン汁	小さじ1
バルメザンチーズ	大さじ2	マヨネーズ	大さじ5
		塩・こしょう	各少々

【作り方】

- ①アスパラガスは根元を除いて下から1/3程は皮をむき、半分に切る。ボウルでゆで卵をつぶしAを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調えタルタルソースを作る。
- ②アルミホイルに油を薄く塗り、アスパラガスを交互に並べ、塩・こしょうを振ってタルタルソースをかけチーズを振る。熱したオーブントースターで焼き色がつくまで5～6分焼く。

1人前あたり 347kcal アスパラガスのペンネ



【材料(2人分)】

グリーンアスパラガス	6本	ペンネ	100g
オリーブオイル	20cc	水	140cc
にんにく(みじん切り)	1かけ分	コンソメ	1/2個
ベーコン(みじん切り)	20g	バター	10g

【作り方】

- ①アスパラガスは根元を除いて下から1/3程は皮をむき3cm長さの斜め切りにする。
- ②たっぷりの熱湯に塩を加えペンネをゆでる。でき上がり2分前に①を加え一緒にゆでる。フライパンにAを入れ弱火にかけ香りが立ったらBを加える。ゆで上がったペンネを加えて弱火で煮込み、味がなじんだら器に盛る。

もずくを食べてサンゴの森を広げよう「もずく基金」

サンゴが元気な海はもずくも元気!

もずくの産地恩納村のサンゴは1998年と2001年、海水温の上昇により大規模な白化(死滅)現象が起こり大きなダメージを受けました。サンゴ礁の危機に際し恩納村漁協と井ゲタ竹内はサンゴ再生活動を開始。これが大きな広がりとなり多くの生協で「もずく基金」の取り組みが始まりました。

(おかやまコープでは、2010年に開始。)



もずくの収穫

養殖サンゴ

もずく対象商品1点につき、宅配は2円、店舗は1円の積立金がサンゴ再生活動の支援に役立てられます。

2015年度 約1,590,000円

の基金がコープCSネット全体で集まりました。(2015年4月～2016年3月見込み)



美味しいもずくをお届けしたい! 生産者とメーカーの想いがぎゅーと詰まったコープのもずくです。そのまま、また、いろいろアレンジしてお召し上がりください。



あわき ゆうぞう
(株)井ゲタ竹内 栗木 雄三さん

そのまま食べてもおいしいですがこんな食べ方も!!

旬の野菜やしらすなどのトッピングで美味しさアップ! お酢の働きでカルシウムの吸収率も上がります。



もずくとヨーグルト

【材料(1人分)】
味付太もずく……1/2カップ
プレーンヨーグルト……80g
はちみつ……適量

ヨーグルト?!
意外とあうんです♥

【作り方】

①ヨーグルトに味付太もずくとはちみつをかける。



もずくトマト

【材料(2人分)】
味付太もずく……1カップ
トマト……1個
コーン……適量

【作り方】

①トマトを薄くスライスし、器に並べる。
②①に味付太もずくをかけ、コーンを飾る。



もずくと豚バラ白菜のさっぱり煮

【材料(4人分)】
味付太もずく……2カップ
豚バラ肉(薄切り)……200g
白菜……1/4株
七味やもみじおろし……適量
かつおだし……小さじ1
水……150cc
薄口しょう油……大さじ1
みりん……大さじ1

【作り方】

①豚バラ肉は3cm幅に、白菜はざく切りにする。
②鍋にAを煮たて、①を入れ落し蓋をする。
③味付太もずくを適当な長さにカットする。
④白菜がしんなりしたら、③を加えてざっと煮る。
⑤器に盛り、お好みで七味などを加える。



きのこたっぷり! もずくのかきたまスープ

【材料(4人分)】
味付太もずく……1カップ
しいたけ……1枚
しめじ……1/4株
エリンギ……小1本
えのき……1/2株
卵……2個
刻みねぎ……適量
和風だし(顆粒)……4g
塩、こしょう……少々

【作り方】

①きのこ(しいたけ・しめじ・エリンギ・えのき)を食べやすい大きさに切る。
②水600ccを沸騰させ、和風だし、①を入れる。きのこに火が通ったら、とき卵を入れて混ぜ、火を止める。
③味付太もずくを加え、塩、こしょうで味を調える。
④器に入れ、刻みねぎを散らす。

CO・OP恩納村産味付 太もずく



恩納村産味付
太もずく 55g×4

4月3日宅配予定価格

276円 (税込価格) 298円

6月1日注文書より
利用登録商品の仲間入り!

登録価格 248円
(税込価格267円)



今月の逸品

Excellent article
this month

糸もずくと太もずくはまったく違う種類の海藻です!



糸もずく 太もずく
糸もずくは、表面にヌメリがあり口あたりがなめらか。収穫は1月～3月初め。
太もずくは、繊維の中にヌメリを蓄え歯ごたえがある。収穫は4月～6月。
恩納村沖合のコバルトブルーの海。もずく栽培はサンゴ礁に囲まれた遠浅の海にネットを張って行われます。もずくの成長に欠かせない太陽光が海底まで差し込む澄み切った海、栽培に適した海域です。
井ゲタ竹内との連携のもと、他に先駆けてもずくの養殖に成功した恩納村漁協。生産者とともに、良いもずく作りに切磋琢磨しています。

検品・出荷

●微生物や品質を検査後、10℃以下に管理された状態で出荷。
●出荷履歴から生産者をトレースすることもできます。



殺菌・調味



●ヌメリを損なわないよう、加熱殺菌。
●調味液調合ラインや包装の行程を機械化。人が近寄らないことで微生物の侵入を防ぎ、保存料無添加を可能にしています。

洗浄・選別



●選別台で異物(他の海藻や小エビなど)を除去。2000～3000ルクスの証明の元、人の目と手の感触で作業します。

加工はもずく製造で定評のある(株)井ゲタ竹内。最適な時期に収穫したもずくは、生産者が分かるように別々に塩蔵・製缶されて沖縄から鳥取県境港市の井ゲタ竹内に搬送。おいしさの決め手である鮮度を損なうことなく加工されます。

ビックリ!!

A店で買ったもずく。1パックに入っていた量を比較すると…



A店のもずく

コープのもずく

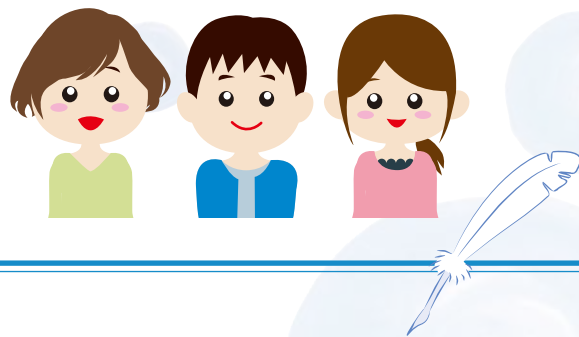
味付けはしょうゆ、砂糖、米酢をベースに家庭で調理したようなあつさりした美味しさです。パックにたっぷり入っています。
酸味を抑えたまろやかな味。たっぷりなもずくの量。



ミネラルや食物繊維(フコイタンなどのヌメリ成分)の働きが注目されているもずく。コープのもずくは、歯ごたえが良かったっぷりの量がうれしい逸品です。製造メーカー(株)井ゲタ竹内の栗木さんにお聞きしました。

声にこたえて

組合員さんからの



Q. “切干大根”
何度洗っても泡が出てくるのですが、この泡はなんですか？

A. この泡は、乾燥させた時に出来る切干大根の穴から出る、
うま味や栄養成分です。

洗いすぎるとうま味や栄養成分が流れ出てしまいます。
洗剤の泡ではありませんので、ご安心ください。

切干大根の戻し方



かぶるくらいの水か
ぬるま湯につける。



戻した切り干し大根
は、よく水気を絞っ
てから調理します。う
まみが出ている戻し
汁は、煮汁などに使
いましょう。

(CO・OP商品通信web版85号より)

Q. “国産ポークあらびきウィンナー”
炒めたり、ボイルしなくてもそのまま食べられますか？

A. そのままでも食べられます。

加熱しなくても大丈夫ですが、より美味しく召し上がっていただくため、加熱をおすすめします。
パッケージの裏面に「加熱食肉製品」と書いてあるものは、そのままでも召し上がれます。
逆に、「CO・OPあらびき生ウインナー」のように「加熱食肉製品」の表示がないものは、必ず火を
通してから召し上がってください。



(CO・OP商品通信web版90号より)

コシいね

フリーズドライスープ

お湯を注ぐだけで食べられる、便利なフリーズドライスープ。
献立に一品、おいしくいただきます。



野菜が不足気味の時はこれで
すね！

洋食にも和食にもよくあいます。

CO・OP 野菜の美味しい
スープ(FD) 10食入
5種類の野菜に、玉子、ごま油とチキ
ンエキスで中華風の味に仕上げま
した。



キャベツの歯ごたえがしっかりあって、
トマトの酸味もほどよいです。

朝食のパンと一緒にいただきます。

CO・OP 野菜の美味しい
スープ(ミネストローネ風)(FD) 5食入

トマトペーストがベースの、キャベツたっぷりの
スープです。

野菜とお味噌のコクがあってほっと
します。

お豆腐を加えると、ボリュームが出ます。

CO・OP 野菜がおいしい
おみそ汁(FD) 10食入
キャベツ、ほうれん草の入った米みその
おみそ汁です。



〈隔月掲載〉

たべる・たいせつ きほんのき “いちごジャム”

手作りのジャムは格別です。甘さ控えめでいちごの美味しさも味わえます。



いちごジャム

【作り方】

- いちごは水洗いしてへたを取り、しっかり水を切る。
- 鍋にいちごを入れ、砂糖をまぶし、1時間くらいそのまま置いておく。
- 砂糖が溶けていちごから水分が出てきたら、レモン汁を加え、弱火で煮る。
- 途中、いちごからアクが出てきたらすくって取る。
- 20～30分煮詰めて、とろみがついたら火を止める。
- 熱いうちに瓶に入れて蓋をする。
- 粗熱が取れたら冷蔵庫で保存する。

【材料】

いちご	1パック(約300g)
砂糖	いちごの半量(150g)
レモン汁	大さじ1



おかやまコープのポイント、 上手に使っていますか？

新ポイント制度になって、2年近くがたちましたが、しっかり貯めて上手にお買い物していますか？ポイントの使い方がよくわからないあなたに、お得な情報をお知らせします。貯めて使って楽しくお買い物しましょう！

おかやまコープの ポイント

宅配でも店舗でも、お買い物をするたびに
金額に応じてポイントがつきます。
宅配と店舗では、貯め方、使い方が違います。

宅配

獲得ポイント

店舗

今回ポイント
累計ポイント



宅配では

Q 何ポイント貯まったら
使えるの？

A 100ポイント貯まったら、OCR注文書で使
用申請すると、100円引きになります。



Q 貯まっても使うのを
忘れてしまうのですが…？

A 担当者に申請して登録すると、500
ポイント貯まるごとに自動的に
500円値引きされます。



Q 毎回の利用額のほかにポイントがつくの？

- A ①わくわくポイントがあります。おすすめ商品を買うとポイントがついたり、
連続利用で対象週の10倍ポイントになることがあります。
②毎月の利用高が3万円以上で50ポイント・4万円以上で100
ポイント・5万円以上で150ポイントをプレゼント！
③生協にお誘いしてお友達が加入したらポイントをプレゼント！
④班利用の方には、利用高に対して0.1%のポイントを追加！

5月よりさらに魅力拡大！

例えば… ギフトなどへのプラスポイント企画を追加します！

連続利用で対象週の10倍ポイント企画の回数が増えます！



店舗では

Q 何ポイントから
使えるの？

A 1ポイント(1円)から使えます。レジ
担当者にお声かけください。500ポイ
ント貯まるとレジで500円
のお買い物券を発行します。

Q 家族カードでもポイントはつくの？

A ポイントはつきますが、ポイントが使えるのは本人カードのみです。



Q お買い物券を使ったら、払った金額分しか
ポイントはつかないの？

A 買い物をした金額全部にポイントはつきます。

組合員の声/
クレジットカードで
支払っても、
コープのカードに
ポイントがつくので
嬉しいです。



さすが
おかやまコープ！
他の店と違うところね！

Q 店にはたまにしか行かないので、
ポイントがたまらない。

A 店舗のポイントを宅配のポイントに
合算することができます。
同様に、宅配のポイントを店舗のポイ
ントに合算することもできます。(宅配の
担当者、または、店舗サービスカウンターにて
申請してください。)

組合員の声/

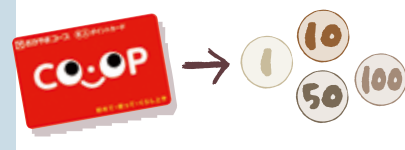
宅配と店舗と
半々で利用しています。
両方のポイントを合算してもら
うようにしたら、早く貯まるよう
になりました。



Q 上手な使い方は？
どんな使い方が
ありますか？

A 貯まっているポイントが
あれば、端数をポイ
ントで支払うこともできます。(使用
できるポイントは前回のレシート、または、
レジ担当者にご確認ください。)

組合員の声/
レジでの精算時、
お金が足りないことに気づき、
商品を返そうとしたら、
ポイントで支払うことが
できると言われ、わかりました。
これは便利だなと
思いました。



ご希望にお応えして、
5月から変更です!

個配の手数料割引の 対象を拡大します!!



現在

●個配手数料(月額)

月のご利用金額	通常	サポート割引対象の方
税込 40,000円未満の方	800円+税	400円+税
月のご利用金額	通常	サポート割引対象の方
税込 40,000円以上の方	400円+税	200円+税

●サポート割引対象

妊婦さん、小さなお子様がい らっしゃる方	母子手帳(親子手帳交付～小学校就 学前の3月まで)
介護認定をお受けの方	①本人または本人と配偶者のみの世 帯(家族人数2人以下)で、どちらか が要介護状態(要支援～要介護5) の認定をお受けの方(二世帯同居 など、家族人数が3人以上の場合は 対象外)
障がいをお持ちの方	②本人または配偶者のどちらかが障 害者手帳または、それに準ずるもの をお持ちの方

5月から

**拡大
その1** 1回のご利用5千円以上で、手数
料を100円割引します。
(月の割引上限は400円)

**拡大
その2** 同居のご家族のどなたかが、「要
介護状態(要支援～要介護5)」
の認定あるいは障がい者手帳またはそれ
に準ずるものをお持ちの場合」は、個配手
数料サポート割引の対象となります。

※妊婦さん・小さなお子様がい
らっしゃる方へのサポートは
引き続き行います(変更なし)。



重いものや日用品を
自宅まで届けてくれるので
助かります!

赤磐の市街地から細い山道を
登り切ると、山の斜面に放牧さ
れた牛たちが見えます。生協牛
乳を生産している瀬戸内地域
64戸(2016年2月末現在)の
1つ、川崎牧場では、放牧による
飼育を行っています。団体行動
をする牛たちの中にはリーダー
もいるそうです。



かわさき さとこ
川崎 聡子
さん

かわさき ゆうき
川崎 裕貴
さん

埼玉県出身の裕貴さんと、北海道
帯広出身の聡子さん。ご夫婦で牛を
育て始めて1年半ほどです。東京で
システムエンジニアとして働いていたお
二人が出会い、酪農を営んでいた奥様
の実家を訪ねた裕貴さんは、そのゆっ
たりとした生活がすっかり気に入る
転機を決意。たまたま見つけた岡山
に、前任者から山とともに放牧する
事を条件に、移住することにしました。
現在、牛は37頭。そのうち21頭の乳
を約1時間半かけて搾り、オハヨー乳業
に出荷。「生協牛乳」となっています。
「ここでは気持ちに余裕が持てます。
遅刻してもおこられないし:『モー』
と言って許してくれる。(笑)』今後
は、「牛を増やしたいです。山ももっと
きれいになりますし。」と、3人目を
妊娠中の奥様との笑顔がとても素敵
でした。



【2月の生協の動き】 (2月末日現在)

組合員数	338,716人
出資金総額	106億2,828万円
一人当たりの出資金	31,378円
供給高 (全体)	29億7,328万円
(宅配)	20億9,045万円
(店舗)	8億8,283万円
経常剰余金 (全体)	5,090万円
累計経常剰余金 (全体)	6億2,607万円

※累計……4月からの累計

●春の総代・組合員懇談会の開催に向けて

春の総代・組合員懇談会は各エリアの活動の振り返りと次年度のすめ方やおかやまコープ
全体の「2015年度のまとめと2016年度のすめ方(一次案)」の説明と話し合いを行う場として、
3月3日(木)から10日(木)まで15会場で開催します。資料には、2015年度のまとめと2016年度
のすめ方(一次案)に「コープCSネットシステム統合による変更について」と
「さらに広がる地域社会づくりの取り組み」の説明資料を加えています。

●コープファームおかやまでの「コープはれとまと」の生産について

2013年度に立ち上げたコープファームおかやまでの「コープはれとまと」
生産は、この2年間の経験や教訓を生かし、いっそうの安定化をはかり、利用登
録の増加を目指します。また、事業継続が可能な価格体
系としてあらためて供給価格を設定し直します。価格改
定時期や改定内容は、春の総代・組合員懇談会や部門
長会議などでの意見をふまえて決定していきます。



報告されたことや
話し合われたこと

2016年
2月
理
事
会
だ
よ
り

くらしに 安ハ



お弁当作りのポイント!! お弁当作りで気をつけることは?

●まずはしっかり手を洗う

衛生管理の基本は手洗いです。一度手を洗った後で
も、トイレに行ったり、髪や携帯を触った後などには再度手を洗いましょう。

●しっかり火を通したものを入れましょう

食材は熱で殺菌!中心までよく火を通しましょう。生野菜はバイ菌が多い
ので、加熱することをお勧めします。また加熱後は素手で触らず、箸等
などを使いましょう。

●余分な汁気を切る

水分が多いおかずは傷みやすいので、詰める前に汁気をしっかり切り
ましょう。

●お弁当箱・調理器具を清潔に

お弁当箱・調理器具はしっかり洗浄、しっかり乾燥。最低でも週に一度は
漂白剤などを使って、殺菌も心がけましょう。

●温かいものは冷ましてから詰める

バイ菌は水気が大好き!温かいまま詰めると湯気が水滴となり、バイ菌
が増える原因になります。

●食べるまでは涼しい場所に

せっかく衛生的に作っても、温度や湿度の高い場所に置かれると意味
がありません。涼しい場所に置か、保冷剤と一緒に保管することをお
勧めします。

◆おにぎりを握る時にラップを使うとバイ菌が付きにくくなり衛
生的です!

◆自然解凍で食べられるおかずや、凍らせた一口ゼリーを入れる
と、保冷効果もあります!



2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	51.7万部 (74.9%)	カタログ・ 新聞紙
たまごパック	宅配 店舗	6.4万個 (44.6%)	たまごパック・ 緩衝剤
ジッパー内袋	宅配 店舗	65.6万枚 (46.4%)	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	22.6万枚 (133.8%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	6.9万本 (94.3%)	容器・ 再生繊維
食品用トレイ・ 透明容器	宅配 店舗	75.8万枚 (258.5%)	トレイ・ 透明容器

集まったレジ袋代金……284,583円
持参率75.6%(節約枚数39.9万枚)



お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!

6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 おかやまコープの〇〇〇〇〇を貯めて使っ
て楽しく買い物しましょう！

Q.2 コープのもずくのふるさととは沖縄県〇〇
村です。

Q.3 もずく基金では対象商品1点につき、宅配
は〇円、店舗は1円が積み立てられます。

●2月号キーワードクイズの答え

Q.1 組員員 **Q.2** 96 **Q.3** ラングドシャ

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4月号を読んだのご感想 や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ

優しさを感じた瞬間

ふとした時に優しさが心に染みる…そんな体験談を
聞かせてください。

※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

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128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。

お弁当に入っていると
うれしいもの



卵を3個くらい使って、マヨネーズ
を入れ、少し甘めに焼いた卵焼きだと
息子が言っていました。マヨネーズを
入れることによってさめてもフワフ
ワだから良いのでしょうか。卵1個に
マヨネーズ5gで作っています。

●笠岡市 ウメちゃん

私が子どもの頃は、なんといっても

赤いウインナーで作った「タ

コさんウインナー」でした。

●瀬戸内市 コーヒー牛乳

エビフライが入っているとテン
ションが上がります。小さい頃ご馳走
でした。

●笠岡市 ブクリン

コープのミートボール。肉だんご
が、たれの中にうずもれているのを食
べると、口の中で絶妙な味となって一
層おいしく思えます。

●浅口市 チョコちゃん

母がお弁当に入れてくれていた牛
肉の甘辛煮。少し濃いめの味つけで
おいしかったです。

●岡山市 航太ママ

孫たちは唐揚げが一番うれしいよ
うです。私たちの頃は、魚肉ソーセ
ージが入っていたらうれしかったもの
です。

●美咲町 野バラ

子どもの頃、母がよく入れてくれた
煮豆。甘いお豆さんで、ホッと癒さ
れました。今では私が主人のお弁当に♡

●岡山市 ふみたん

みんなのひろば

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。

おにぎりです！子どもの頃から大
学時代まで祖母がお弁当を作ってく
れていました。小さな頃からおにぎりだ
ったり、海賊おにぎりだったり…中身
が毎回違うのも楽しみの一つでした。
祖母の優しさが伝わりました。

●岡山市 もぐもぐ

カツが好き。とんかつもいいです
が、コープのチーズ入りささみカツが
好きです。揚げるだけで、チーズも好
きな私には大好物です。

●総社市 チョコ

ご飯が赤飯のときです。豆ごはんな
ら、豆がなんであれうれしい。

●岡山市 みどり

お肉の照り焼きが入っていたらテ
ンションが上がると息子に言われま
した。豚肉、鶏肉を問いませんが、ガツ
ツリ食べられるおかずが高校生男子
にはうけたようです。

●真庭市 匿名

一言メッセージ！メニューではない
けれど、子どもの頃母が作ってくれた
弁当に入っていたのを思い出しまし
た。私も子どもにしてあげたいです。

●倉敷市 あゆむっくん

料理好きな父がお弁当を作ってく
れていました。何がいい？と聞かれれ
ばいつもオムライスと答えていたの
を思い出します。

●赤磐市 匿名

焼き魚などの魚系が入っていたら
うれしいです。ちなみに主人は、コー
プのソースとんかつだそうです。

●岡山市 ワンワンラブ

だし巻き卵焼きと巻き寿司です。鯛
でんぶのピンク色が甘くておいし
かったです。

●赤磐市 石田 晴子

れんこんのカルシウム揚げです。何
年も前のコープのかんたんCooking
のメニューです。れんこんのすりおろ
し、ちりめん、むきエビ、青のりが入
って、冷めてもおいしいです。

●岡山市 けろっぴ

特集 コープ委員会

おかやまコープに加入して33年に
なります。子どもたちが元気に育った
のもコープのおかげです。コープ委員
もやりました。懐かしく読みました。
皆さんに参加していただきたいです。
楽しかったですよ。

●岡山市 ココア

昔を懐かしく思い出しました。色々
な所で料理をして食べてもらったり、
手芸をしに行ったり、出かけることが
多かったですが、とても楽しかったこ
とを…。ありがとうございました。

●瀬戸内市 ハナミズキ

ハイシャレル、お手頃価格なのにオ
シャレな感じがして味も美味しい。
ちょっとしたお返しなんかに使わ
せてもらっています。

●岡山市 匿名

大好きなハイシャレル、チラシに出
ていたら必ず注文します。製造工程も
くわしく掲載されていて、安全・安心
を改めて感じております。

●勝央町 下山 和子

フリートーク

私の大好きな「十勝産小豆のぜんざい」！これを器に移して少し水を加えて、コープの丸もちを1個入れ、レンジで2分40秒で私のぜんざいができ上がりです。十勝産小豆が安心して買ったのですが、今ではこの味でなくては食べる気がしません。それに、レンジに入れても小豆がはねないのは、コープの品だけなので助かっています。

●岡山市 ビーチママ



いちごがおいしい季節になり、
度々買って食べていますが、ヘタの
ところまで赤いのが甘いとの生産者
の言葉に、今後は気をつけて買いた
いものです。

●瀬戸内市 東原 節子

これまでは、裏がアルミの飲料パッ
クをごみで出していました。回収が可
能と知り、リサイクルに。少しでもご
みが減るといいですね。

●岡山市 さっくんはっは

逸品
ハイシャレル



ハイシャレルがコープでしか買え
ないことを初めて知りました。値段の
わりに重量感もあって、1枚食べたら
満足感もあり、友人にあげても喜ばれ
るので、チラシで見つけたら購入して
います。発売20周年おめでとうござ
います。

●備前市 くまもんさん

ウインナーはコープの無塩せきの
ものと決めています。たまたま切ら
してスーパーで違うウインナーを購
入したとき、子ども2人が「これ、おい
しくない！いつものにして！」と言
いました。登録商品にしてほしいく
らいです。

●倉敷市 ブロック大好き

巻き寿司のコツ、役に立ちました。
硬い具材をストックバーにすること知
りませんでした。

●倉敷市 のぶ〜る

表紙の「トマトチョコ」見た目がか
わいくおいしそうだからチャレンジ
してみたら、パッチリ激ウマ！

●岡山市 ビーチッ子

つぶやき川柳

ホームにて
母の口より
ありがどう
●岡山市
ヨッチャン

収入の
項は一行
事足りる
●高梁市
質素な家計簿