

くらし豊かに
なかまとともに

VOL.
498

2016年 5月号

くらしとなかま

ご自由
お取り下さい



母の日パイシートで簡単スイーツ

【材料(2枚分)】 1枚あたり637kcal

牛乳	1カップ	キウイフルーツ(いちょう切り)	1個
バナラエッセンス	少々	ぶどう(2等分)	4個
卵黄	2個分		
グラニュー糖	30g		
小麦粉	15g		
パイシート(解凍する)	2枚		
いちご(2等分)	4個		
市販のクッキー	2枚		
チョコペン	適量		

レックアップ
パイシート(発酵バター入り) 300g(4枚)

【作り方】

- ①カスタードクリームを作る。マグカップにAを入れ、ラップをかけずに(600W)で約2分加熱する。
- ②別のマグカップにBを入れてよくかき混ぜ、小麦粉を加えて更に混ぜ合わせる。
- ③②に①の1/4量を加えてよく混ぜ合わせ、残りを加えて混ぜたらラップをかけずに電子レンジで約40秒加熱する。取り出して再び約40秒加熱してかき混ぜ、粗熱を取って冷蔵庫で冷やす。
- ④パイシートは全体にフォークで穴をあけ、200度のオーブンで約10分焼く。パイの上に網をのせて約10分、網を取って約5分焼いて粗熱を取る。
- ⑤いちごは1個分はV字型に切ってハートに見立て、残りは更に2等分する。クッキーはチョコペンでメッセージを書く。
- ⑥④のパイ生地1枚に③のカスタード半量のせ、フルーツ半量・⑤のクッキー1枚で飾る。これを計2枚作って器に盛る。

特集 ...6~7ページ

アマモ場の再生で
瀬戸内海を豊かな里海に

逸品 ...2~3ページ

CO・OPミックスキャロット

- ・コレいいね／消費生活センターより ...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

筍

セロリ

切り口がみずみずしく白いもの、皮はピロード状で色艶のよいものが新鮮。時間が経つとえぐみが増し固くなるので、すぐに茹でることが大切。

きれいな白色のものほど良質で甘味がある。茎のすじの凹凸がはっきりしたものが新鮮。葉と茎を切り離し、ラップをして野菜室で保存。

1人あたり
102kcal

セロリの中華スープ



【材料(2人分)】

セロリ	60g	チキンコンソメ	1/2個
トマト	1/2個	水	300cc
レタス	1枚	オイスターソース	小さじ1/2
CO・OPロースハム	2枚	塩	少々
春雨	20g	ごま油	小さじ1
セロリの葉	適量		

【作り方】

- ①セロリは薄切り、トマトは8等分のくし形切り、レタスとハムは1cm幅に切る。
- ②鍋にAを煮立て春雨を入れ、再沸騰したらレタス以外の①を入れて煮立てて火からおろす。レタスとごま油を加え器に盛り、ゆでてみじん切りにしたセロリの葉を散らす。

1人あたり
239kcal

セロリのカレーサラダ



【材料(2人分)】

セロリ	1/2本	ゆで卵	1個
玉ねぎ	1/4個	マヨネーズ	大さじ4
CO・OP彩り10種のミックスベジタブル	50g	塩	少々
		カレー粉	少々

【作り方】

- ①セロリ、玉ねぎは薄切りにし水に放ち水けをきる。ミックスベジタブルは500W電子レンジで1分加熱し水けをきる。
- ②ボウルにゆで卵をつぶしAを混ぜ、①を加えて混ぜ合わせる。



1人あたり
271kcal

筍春巻き



【材料(2人分)】

ゆで筍	120g	そうめん	20g
人参	40g	CO・OP春巻きの皮	4枚
青ねぎ	20g	揚げ油	適量

【作り方】

- ①筍は5~6cm長さの細切り、人参はせん切り、青ねぎは5~6cm長さに切る。そうめんは半分に折る。
- ②春巻きの皮を縦半分に切り、横長に置き①を8等分にして1本ずつ巻く。
- ③フライパンに油を1cm深さほど入れて熱し、②の巻き終わりを下にして入れ、途中で返して両面を揚げ焼きにする。

1人あたり
144kcal

筍のガレット



【材料(2人分)】

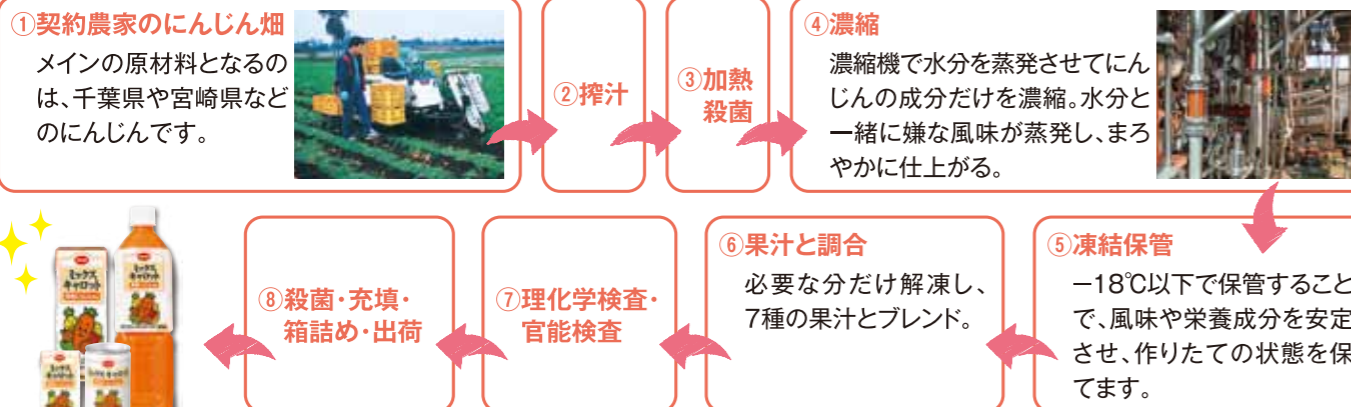
ゆで筍(根元)	100g	小麦粉	大さじ2
CO・OPベーコン	20g	サラダ油	大さじ1/2
ピザ用チーズ	20g		

【作り方】

- ①筍は薄い輪切りにし細めのせん切り、ベーコンは細切りにする。
 - ②ボウルに①とチーズを混ぜ、小麦粉を全体に振りかけよく混ぜる。固めなら水少々を加えてまとめる。
 - ③フライパンを中火にかけて油を熱し、②を1/4量ずつ入れて薄く広げ7~8分焼く。裏返してさらに7~8分焼く。(ホットプレートで焼いてもいい)
- ※好みでソースやトマトケチャップをつけて食べる。

【筍の茹で方】 筍の先端を斜めに切り落とし、皮の部分にだけ縦に切れ目を入れ、たっぷりの水に、水の10~20%の米糠を加えて柔らかくなるまで茹で、そのまま冷ます。皮を除きよく水洗いして毎日水を替えながら冷蔵庫保存で3~4日で使いきる。

ミックスキャロットができるまで



他のラインナップ



35周年を迎え、昔から素朴で優しい味は変わらず、さらに美味しく生まれ変わったミックスキャロットをぜひ引き続きご利用ください。

株式会社 まつもと しゅういち
ふくれん 松本 修一さん

CO-OP ミックスキャロット

今月の逸品
Excellent article this month



2016年6月リニューアル!

ミックスキャロット 125ml×24
5月4回宅配予定価格
1,480円 (税込価格 1,598円)



ミックスキャロット35周年 パッケージイラスト&エピソードコンテスト

●応募期間/2016年6月1日(水)~7月15日(金) ※当日消印有効

パッケージイラストコンテスト

あなたのイラストがパッケージに!

- にんじんや果物
- ミックスキャロットを飲んでいるボク・私

※果物はりんご・オレンジ・みかん・バナナ・パイナップル・ぶどう・レモンを使用しています。

エピソードコンテスト

ミックスキャロットにまつわるエピソードを募集!

- 家族で飲んだ思い出
- 初めてミックスキャロットを飲んだとき
- こんなところが好き! などなど、なんでもOK!

最優秀作品賞 商品券3万円分

佳作 ミックスキャロット 1ケース(30缶入り)

【応募用紙】 内のスペースにイラストを描いて送ってね!!

【応募方法】 詳しくはWEBで! <http://goods.jccu.coop/carrot/>

■応募用紙はダウンロードもできます。

■郵便ハガキ・封書で応募の場合

ハガキまたはハガキ大の白紙に左記の切り抜いた用紙を貼り、

- ①郵便番号
- ②住所
- ③氏名/フリガナ
- ④ペンネーム
- ⑤年齢
- ⑥性別
- ⑦電話番号
- ⑧加入生協名(組合員の場合)

をご記入のうえ、下記までご応募ください。

■応募先

〒110-8691 日本郵便株式会社 「ミックスキャロット35周年 上野郵便局 郵便私書箱 第124号 パッケージイラストコンテスト」係

※素材自由、イラストに文字は入れないでください。※パッケージ採用の際は、デザイン処理を施し、受賞者のお住まいの県・ペンネームを記載します。※応募作品は第三者のアイデアを無断で流用していない、未発表オリジナル作品に限ります。※受賞作品の著作権は日本生協連に帰属いたします。※ご記入いただいた個人情報は、賞品の発送と本件に関する連絡に利用させていただきます。これらの個人情報は当該業務の委託に必要な範囲で委託先に提供する場合を除き、応募者の承諾なく第三者に提供いたしません。※ご応募いただいた作品は返却できません。※優秀作品はミックスキャロットサイトに発表いたします。※優秀作品賞受賞者へ確認のご連絡をさせていただきます。ご応募ください。

●お問い合わせ: 日本生活協同組合連合会組合員サービスセンター
0120-999-345 [月~金曜/9:00~18:00 (第2・4火曜は17:00まで) 土曜/9:00~16:00]

「にんじん50%なのに、すっきりおいしくて子どもも大好き!」親子・孫の三世代にわたって飲んでいます。」等、大人気の飲み物「CO-OPミックスキャロット」今回のリニューアルで、さらに美味しく変わった点など、株式会社ふくれんの松本さんに伺いました。

「おいしくにんじんをとってほしい」の声にこたえて

CO-OPミックスキャロットは、1981年に、にんじん嫌いの子どもでも飲みやすい野菜果実飲料を開発したのがきっかけ。契約農家で栽培された国産にんじんを、ゆでて搾汁することで、クセのないまろやかな味わいになります。砂糖や香料は使わず、果物とミックスして、にんじん嫌いの子どもにもおいしく飲めるよう仕上げました。

8割以上が国産原料

リニューアル前と変わらず50%を占める、メインの原料となるにんじんは、千葉県や宮崎県などの契約農家が育てた物で、残留農薬検査も実施。12月~3月の寒い時期に収穫することで、えぐみが少なく甘みが強い鮮やかなオレンジ色です。今回のリニューアルではりんご・うんしゅうみかんを国産にし、全体の83.5%が国産原料になりました。

よりフルーティーで飲みやすく!

にんじんは繊維分(パルプ)は入れず、にんじんの汁のみを使ってより飲みやすくし、りんごは甘みの強い透明果汁から、風味が引き立つ混濁

果汁に変更しました。果物の種類は「マンゴー」といちごをはずし、りんご・オレンジ・うんしゅうみかん・バナナ・パイナップル・ぶどう・レモンの7種類をブレンドして、よりフルーティーですっきりとした飲み口に仕上げました。

「やらせにおいしく!」これからは

時代に合わせてパッケージや配合は少しずつ変わっても、ずっと変わらないのが子どもたちの「おいしいからもっと飲みたい!」親たちの「これなら子どもに飲ませたい!」という声。発売35周年を迎え、2016年6月のリニューアルにあたっては、全国のべ7500名以上の組合員による試飲やアンケートを行い、また今後は組合員参加型キャンペーンも行い、メモリアルイヤーを盛り上げます。

組合員の声

子どもが野菜嫌いなのですが、このミックスキャロットなら喜んで飲んでくれます!

にんじんがたたくさん入っているのに、臭いも気にならず、まろやかな味が美味しいです。

国産原料 83.5%

りんご、みかん、バナナ、パイナップル、ぶどう、レモン

声にこたえて

組合員さんからの



Q.

【お好みソース(500g)】

ハーブのにおいが薬っぽく感じます…。改善できませんか？

A.

香辛料の配合を見直し、やさしい香りにしました。

香辛料からタイムを除き、ハーブ特有のにおいを抑えました。また、オイスターエキスとカツオ節エキスを加えて、味を調整し、よりコクのあるソースにしました。

揚げ物や野菜少め、カレーの隠し味にも♪

※店舗のみの取り扱いとなっています。



Q.

【焼うどん(お好みソース味)】

この商品は常温で保存してくださいとありますが、外袋をあけた後の麺も常温で保存できますか。

A.

保存方法をわかりやすく表示しました。

外袋を開けた後も、光による変質を防ぐため「外袋に入れたまま常温で保存」するよう、案内を加えました。また「冷蔵不可」の文字を強調しました。

冷蔵不可 固くなりますので、冷蔵ではなく必ず常温で保存してください。
●外袋開封後は、光による変質を防ぐため、外袋に入れたまま常温で保存してください。

※商品パッケージ裏面に表示

Q.

【国産ささがきごぼう】

みそ汁とか鍋に使う時は、凍ったまま使ってよいのでしょうか？
また、サラダなど加熱しないメニューに使う場合の解凍の仕方を教えてください。

A.

味噌汁や鍋の調理には、凍ったまま使うことができます。

もし、サラダなど加熱しないメニューの場合は、凍ったままのごぼうを湯がいてからお使いください。



コレいいね

新茶とともに

さわやかな新茶に合うお菓子と一緒に至福のひとときを。



水ようかん(こしあん)

61g×5個

小豆をじっくり煮上げ、生餡から作りとろけるような舌ざわりの水ようかんです。口あたりのよい程よい甘さをお楽しみください。

ちょうどよい甘さと食感で、好きな味です。

なめらかで甘すぎず、おいしい。

お皿に移せば、お客様にもGOOD!



和菓子バラエティーパック

270g

最中やどら焼きなどの和菓子が10種類入った詰合せ。大人から子供まで、いろんな種類の和菓子をお楽しみください。

どれを食べようかと選ぶのが楽しみです。

好きな和菓子が食べられて嬉しい。

個包装なので、みんなで分け合って食べられる。



大袖振豆もち

16枚

十勝産大袖振大豆を使用し、おかし生地の中に大豆がしっかり入っています。独自の製法で「豆」も「おかし」も軽く仕上げました。

塩味がおいしくて、個包装で便利。

見た目より硬くなくて、さっくり軽い。

ふっくらしておいしい。

〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】子どもたちが携帯音楽プレーヤーでワンクリック請求の被害に!

子どもたちがスマートフォン、携帯音楽プレーヤーやゲーム機などでインターネットを利用しているときにワンクリック請求などの架空請求・不当請求の被害にあってしまうケースが増えています。相手は不安になって連絡してきた人に金銭を支払わせるのが目的ですので、絶対に連絡してはいけません。

「未成年者契約の取消」を主張するために相手の事業者と連絡しようとする相談者(保護者)もありますが、そもそもワンクリック請求では契約は成立しているとは言えませんので、こうした主張をする必要はありません。むしろ、不審な事業者に個人情報を伝えてしまうリスクがありますので、連絡することは得策ではありません。

ワンクリック請求にあっても、事業者には連絡しないで受信拒否機能や着信拒否機能を利用して様子を見ましょう。アクセス制限など適切なセキュリティ対策を設定して、アダルトサイトなどを閲覧できないようにすることも大切です。

パソコンやスマートフォン、タブレット端末のほか、ゲーム機や携帯音楽プレーヤーのなかにはインターネットに接続できるものもあります。アクセス制限など適切なセキュリティ設定を行うとともに、普段から、家族でインターネットの利用方法について話し合ってください。

請求内容に少しでも疑問、不安を感じたら、すぐに最寄りの消費生活相談窓口にご相談ください。

【岡山県消費生活センター】 ☎086-226-0999



アマモ場の再生で 瀬戸内海を豊かな里海に

生き物のあふれる恵み豊かな瀬戸内海を取り戻そうと、日生の漁業者から始まったアマモ場再生の取り組みは、30年以上の歳月を経て成果が見えてきました。おかやまコープも参加している里海再生の活動を紹介します。



1月～3月 底質改良 カキ殻を海底に敷き詰めて海底の土の質を改良。



5月～6月 種とり アマモの枝葉を3ヶ月海中で保管して種と枝を分離。

アマモ場の再生・年間作業サイクル

豊かな里海は組合員の願い。おかやまコープは2010年からアマモ場再生活動を応援してきました。

2012年には、日生町漁協・おかやまコープ・NPO法人里海づくり研究会・岡山県の4者が協定を結び、より連携が強化されました。組合員がアマモの種取りや種まきの活動に参加して漁師さんや漁協の方と交流を深め、寄付を通して活動を応援しています。

産直生ガキでつながりの深い邑久町漁協とも協定を結び、瀬戸内でのアマモ再生の輪が広がりました。



9月～10月 種の選別 いい種だけを選別しました。



10月～11月 種まき 船の上から種まき。「ちゃんと発芽してね。」

おかやまコープも活動に参加しています

アマモ場の働き

生物が豊富な海に
小型生物やそれをエサとする多様な生物が集まってくる場になります。

水質浄化
光合成により酸素を供給します。

地球温暖化防止
二酸化炭素を吸収する力は熱帯雨林に匹敵します。

海底土浄化・安定
窒素やリンを吸収。根により海底の地盤が安定します。

アマモ場は生き物を育む「海のゆりかご」

アマモは高さ1m～数mの海中に生息する稲によく似た特徴を持つ海草です。沿岸の砂泥地に自生し、種のほか地下茎によっても増えます。

アマモの群生地がアマモ場です。魚介類の産卵地や幼魚のかくれ場・えさ場になることから「海のゆりかご」と呼ばれ、生態系の維持・改善や魚介類の増加に効果が期待されます。

アマモ場はほかに水質や底土の浄化など海の環境をよくしたり、高波を弱めるなどさまざまな働きをします。

アマモ場は自然を体験したり環境を学ぶ場として利用することも可能です。

人々のくらしのすぐそばにある豊かな「里海」は、豊かなアマモ場によってもたらされるといえます。

漁協・岡山県・環境団体・小学生・組員、みんながアマモについて学びました！

アマモ場再生活動30周年を記念したシンポジウムも開かれました。(2015年10月)

今年6月備前市で「全国アマモサミット2016 in 備前」が開催されることになりました。

おかやまコープも大会の成功に向けて実行委員会に参加し、運営を支えます。

2016年 6月3日～6月5日

6月3日 6月4日 6月5日

日時 6月3日(土) 9:30～17:30 (18:00閉会)

6月4日(日) 9:30～17:00 (18:00閉会)

6月5日(月) 9:00～12:10 (12:10閉会)

全国アマモサミット2016 in 備前 / ポスター

日生から始まった アマモ再生活動がきっかけになって

70年代ごろから瀬戸内海のアマモ場は埋め立てや海砂採取などで激減。漁獲量も大幅に減少してしまいました。

日生の漁師さんと漁協は「アマモ場の減少が漁獲量の不振の原因」と気づき85年から再生活動を開始。アマモから種を取り、かつて生えていた場所にまく全国でも先駆的な取り組みが始まりました。

以来30年。長年の地道な活動が実って、海域のアマモ場は最悪の時期から10倍以上の200haまで回復し、「エビやイカ、魚が増えている」との実感が広がっています。



アマモ場とイカの卵

サワラの稚魚はアマモ場で大きく育ち、外海へと移動し、翌春戻ってきます。岡山産まれサワラが増えたらいいですね。

30年間にたったアマモの種は1億粒以上!!

一日生地区のアマモ場の推移

1985年に12haまで減りましたが、30年の取り組みで約200ha以上に回復しました。



■がアマモ繁茂場所

日生町・邑久町に続き笠岡地区でもアマモ場再生の活動が始まっています。豊かな里海は私たちのくらしのすぐそばで、たくさんの恵みをもたらしてくれます。活動が広がっていくといいですね。

ライターK

コープはれとまとの 新規利用登録の再開と価格改定のお知らせ

6月1回より



●新規利用登録を再開します

「コープはれとまと」のご利用ありがとうございます。「コープはれとまと」は、夏パテの発生、「かひょう病」の蔓延の影響などから、ご注文していただいても途中から十分にお届けできず、利用登録していただいた方には、ご迷惑をおかけし大変申し訳ありませんでした。15年度は生産も安定してきており、16年度はさらに生産力を向上させ、受注数が増加しても安定供給できるレベルを維持していく計画です。端境期で不足する時期は、県北産地などの協力を得て、安定供給を最優先した体制も整えます。

●利用登録価格を改定します

現行価格 **238円(税抜)** → 改定価格 **288円(税抜) / 400g**

現行価格での事業成立見通しとなっていたのですが、計画した生産量に通年では達しておらず、また、燃料費などがかさんでいることから、事業成立可能な価格にやむをえず改定させていただきます。



coop
重いものを自宅まで運んでくれて、便利です!
個配がさらにご利用しやすくなりました!!

月のご利用金額	通常	サポート割引
1回5,000円(税抜)未満の利用	月額800円+税	月額400円+税 回当り利用高割引は無し。
1回5,000円(税抜)以上の利用 (月利用35,000円(税抜)未満)	回当り利用高割引 5,000円以上利用した回数×100円+税を手数料割引。 割引上限は月400円+税。※月額手数料より割引	月額400円+税 回当り利用高割引は無し。 ※月利用高割引は、月途中からの利用開始の場合、翌月分からの適用となります。
月35,000円(税抜)以上の利用	月額200円+税 回当り利用高割引は無し。	月額200円+税 回当り利用高割引は無し。

■回当り利用高割引(1回5,000円以上の利用による手数料割引)は2016年5月よりスタートします。

●春の総代・組合員懇談会が開催されました。

3月3日(木)~10日(木)まで、6エリア全15会場で春の総代・組合員懇談会が開催され、全総代506人のうち、83.0%にあたる420人の総代と62人の組合員が参加しました。懇談会では、総代会で意思決定する議案になる前の「2015年度のまとめと2016年度方針一次案」の報告を受け、グループで話し合い、疑問を解消し理解を深めました。



●「コープ太もずく」を6月から宅配の利用登録商品に加ええます。

海水温の上昇や日照時間の不足などの理由による生産量の大幅減少で量の確保が難しくなったため、「コープ糸もずく」を利用登録商品に加えることができなくなりました。2016年度は、「コープ太もずく」のみを利用登録商品に加え、利用をおすすめしていきます。



報告されたことや話し合われたこと

2016年
3月

理事
会

だ
よ
り

3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	宅配店舗	61.6万部 (67.3%)	カタログ・新聞紙
たまごパック	宅配店舗	7.1万個 (44.6%)	たまごパック・緩衝剤
ジッパー内袋	宅配店舗	71.0万枚 (40.1%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配店舗	29.5万枚 (125.9%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配店舗	8.5万本 (87.9%)	容器・再生繊維
食品用トレイ・透明容器	宅配店舗	76.8万枚 (189.0%)	トレイ・透明容器

集まったレジ袋代金……**311,687円**
持参率 **73.4%** (節約枚数40.9万枚)



生産者を訪ねて
Vol.014

産直こめたまご



つちや はじめ
土屋 肇
さん

県北鏡野町にある農場に、新見から通われる土屋さん。18年前におかやまJA畜産(株)に入られ、養鶏の仕事に就き15年。昨年定年になり、今年からは常務取締役をされています。卵は食品なので安全安心な事が大事。鶏舎の環境を整えてやり、鶏がストレスなく卵を産めるように気を遣います。生きもの相手の仕事ですが、会社組織の良いところはお休みが取れる事。今は、昔にやっていた、しいたけ栽培を趣味として楽しんでおられます。



自然環境に優しい養鶏としてWエコシステムを導入しています。微生物が鶏糞を分解するので、鶏糞が増えず、臭いもありません。ハエが発生しないので蜘蛛の巣も張らないなど清潔で鶏にとって快適な環境を維持できます。



くらしに 安心

アウトドアシーズン到来!!

屋外での焼肉やバーベキューなどをするときに気をつけること。

熱が伝わり、カセットボンベが爆発!

●焼肉、バーベキューで食中毒を起こさないために… ●カセットコンロで爆発事故が!

1. 中心まで十分加熱。
※火力が強いと表面だけ焦げて、中が焼けていないことがあるので注意。
2. 生肉専用の箸やトングを用意し、食べるための箸と使い分けよう。
3. おにぎりは、ラップで包んで握り、直接手で触れない。
4. 使用前の食材は日の当たる場所などに置かず、冷えたクーラーボックスの中など低温で管理。

1. カセットコンロを二台ならべて、その上に鉄板を置いて使用しない。
2. カセットコンロを覆うような大きな鍋を使用しない。
3. 暑い日に閉めきった車内にカセットコンロを放置しない。

●着火剤でもやけど事故が!

1. 木炭やマキに手早く火をつけることができる着火剤は、引火性が高いため、大人でも十分注意が必要。特にゼリー状の着火剤はつぎ足し時の事故が多発しているため、使用上の注意をよく読もう。



7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・数字は何でしょう？

- Q.1** おかやまコープは2010年から〇〇〇〇場
再生活動を応援しています。
- Q.2** コープのミックスキャロットの〇割以上が
国産原料です。
- Q.3** 発売35周年を迎えミックスキャロットは
6月に〇〇〇〇〇〇〇しました。

●3月号キーワードクイズの答え

- Q.1 東日本 Q.2 国 Q.3 5.7

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5月号を讀んでのご感想 や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ
あなたにとって平和とは
あなたが考える「平和」を教えてください。

※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

【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119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 復興支援と明日の防災

岡山県に来て数年。非常に災害が少
なく安全というイメージですし、実際
そうだと思います。しかし日頃の準
備が大切。備えます。

●赤磐市 K

東日本大震災からもう5年。遠く離
れていても絶対忘れてはいけないと
思います。コープでのいろいろな取
組みも、今私たちに出来ることだと
応援しています。

●岡山市 ことママ

もったいなくて 使えないもの

8年前に亡くなった母が、その1年
前に「好きな物を買って」とくれた商
品券3千円。それを見るたびに母を思
い出し、またそっとダンスの中に、
今もそこに眠っています。

●岡山市 都わすれ

はいしゃさんでもらった動物のか
わいいけしゴムです。



●倉敷市 もっちー(9さい)

【お詫びと訂正】

くらしとなかま4月号に誤りがありました。
お詫びし訂正いたします。

●表紙でご紹介したピックアップ商品「バターロール」



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。

東日本大震災からはや5年、つくづ
く時の流れの早さを感じました。私た
ちに出来ることは微力ながら復興税
を払うことぐらいでしょうか。生協で
買える商品で支援できるものがあれ
ばそれを購入することも。継続して見
守る気持ちを持ち、協力できることが
あればその都度協力していくことが
大事だと思います。

●岡山市 まみほこりん

初めて当たった宝くじ5,000円。
ずーっと袋に入れて使えません。今ま
での私の最高当選金なのです。これか
らも頑張ります!!

●岡山市 ロキテ21

くまのんの印刷されているトイ
レットペーパー。トイレの守り神のよ
うに大切に置いて眺めるだけです。主
人に使われるのも嫌だし。緊急時に
は使おうかなあ。

●備前市 くまもん

長女誕生の時、今は亡き叔母が一針
一針キルティングして作ってくれた純
白のおくるみ。よごすのが惜しくて使
えませんでした。40年経った今
では少し黄ばんではいますが、そ
の長女の娘(孫)が使っています。

●倉敷市 小野 律子

お釣りや集金でもらった新札。貯め
ていたらへソクリみみたいになった。旅
行用にと買った見栄えも良い高級下
着。出番がなく、でも普段に使うには
もったいない。

●津山市 いくちゃん

すごく美味しく忙しいときにすぐ
に食卓に出せるので、とても重宝して
います。ねぎ焼きのようにお好み焼き
風ごぼう焼きを作ったり、おにぎりの
具にしたり。子どもたちが人參も食べ
られるので助かります。

●備前市 ゆい

ちょっと値段の高い洋服を買った
はいいが、既にお洒落して出るよう
な所もなく、結局タンスの肥やしにしか
なっていない洋服が多数あります。

●津山市 JUJU

もったいなくて使えない物だけ
で家の中はいっぱい。子供から貰った
「お手伝い券・肩たたき券」。誕生日
プレゼント、母の日のメッセージカ
ード、旅行の土産等々です。

●浅口市 かたつむり

食洗機。3人家族なのに食事時間が
違うので毎回洗う食器は1人分が2人
分。なので食洗機を使うのはもったい
なくて。年に何回か東京の長男たちが
帰った時のみ使っています。

●岡山市 ビーチママ

浪人し留年までして、やっと大学を
卒業しやっと社会人になった息子。初
任給の日「これ、プレゼント」と一万円
を差し出しました。安月給なのに、と
言いながら、うれしくて涙が出まし
た。神棚に置いてあります。

●岡山市 うら

さっそくキノコと鮭のごぼうサラダ
とタコとわかめのごぼうサラダを作
り、孫たちも喜んで食べてくれました。

●笠岡市 津田 道子

ごぼうの鮮度や食感にこだわり、な
めらかマヨネーズにごまや醤油の風
味加わるなど、30年もの間進化し
続けていたのですね。お陰さまでお弁
当のおかずや手巻き寿司の具材で大
助かりしています。

●岡山市 かーびー

逸品
ごぼうサラダ



わが家の常備品！日持ちがするの
で忙しい朝、ロールパンにパッとほさ
んだり、ゴマドレッシングをもう少し
かけてハムやスモークサーモンでま
いて夕食の一品に。自分でゴボウをゆ
でて作ると、なかなか柔らかくできな
いし色もこんなに白くできません。

●倉敷市 まんちゃん

フリートーク

表紙の和風オムレツ、みずみずしく
ふわふわしてとても美味しそうなの
で、さっそく作ってみました。なかな
かむずかしかったのですが、美味しく
できました。チーズが入るので味が一
段と引き立つようです。

●津山市 ビビー

「甘いミニトマトを食べて下さい」
と声まで聞こえてきそうな石黒さん
夫妻の笑顔がすてき。トマトの花にマ
ルハナバチ。手籠に摘んだ宝石のよ
うなトマト。甘くて美味しいトマトがこ
こから生まれるのだなあとうれしさ
がこみあげてきました。まんまるなほ
ちきれそうな顔で到着した
ミニトマトを、これぞ元気の
元とうれしく頂いています。

●倉敷市 下坂 満子

子育てサポートの託児スタッフを
しています。先日担当した男児。初め
てらしくズーッと泣き続け、おもちゃ
を横目で眺めるようになったのは最
後20分ほどでした。でもお迎えのお
母さんからおっぱいを貰うと、並み居
る6人のスタッフ中の私めがけて
まっすぐ這い這い、膝の上でにっこ
りし帰っていきました。今思い出して
も、私の心は幸せ一杯になります。

●岡山市 匿名

表紙に出ていたベビーリーフ。
ちょっと使うと便利でおしゃれだけ
ど、買うとなると少々高い。種からで
も簡単に育てられると聞きプラン
ターで挑戦。肥料入りの土なら、水や
りだけでどんどん成長！間引いた後
は外側から収穫し3ヶ月近く繰り返
して、まだ半分食べられそうです。

●岡山市 さくっちょ

つぶやき川柳

満天を
仰げばミクロと
なる私
蓮子

嫁姑
三猿手法で
平和です
津山市
ダメちゃん

ほんわかと
みんなですごす
旅の宿
岡山市
よっちゃん

【お気に入り商品】

●しおさば=骨とりで食べやすく美味
しい。岡山産ひとめぼれ=粘り、柔ら
かさ、美味しさ、スーパーのお米と全
然違います。●やわらかワンタッチコ
アノンのトイレットペーパー=柔ら
かい肌触りで130m、断然お得です。

●倉敷市 かおちゃん