

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
501

2016年 8月号

マチエドニア 1人分 163kcal

【材料(2人分)】

4種のベリーミックス	100g	蜂蜜	大さじ2
①バナナ(約1cm幅)	1本	レモン汁	小さじ1
キウイフルーツ(約1cm角)	1個		

【作り方】

①ボウルに凍ったままのベリーミックスと①を入れ、②水大さじ4を加えて混ぜ合わせ、なじませたら器に盛る。

ピックアップ

CO・OP 4種のベリーミックス
200g
通常価格 298円 (税込価格 321円)

特集 …6~7ページ

たべる・たいせつ
工夫してとろう! 朝ごはん♪

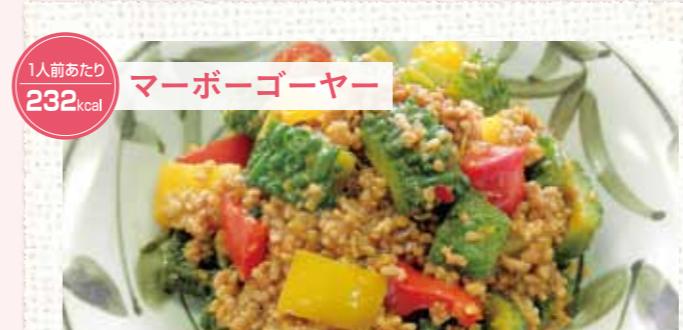
逸品 …2~3ページ

コープ化粧品フリーリア

- 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

くらしとなかま 2016年 8月号 第501号 発行日 / 2016年8月1日 発行 / おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集 / 機関運営・広報室 TEL 086-256-22511-(代) FAX 086-256-0026 岡山市北区泰選町一丁目七一七

旬レシピ



1人前あたり
232kcal マーボーゴーヤー

【材料(2人分)】

ゴーヤー	1本	酒	大さじ1
赤パプリカ(2cm角切り)	1/4個	しょうゆ	大さじ1と1/2
黄パプリカ(2cm角切り)	1/4個	砂糖	小さじ1
豚ひき肉	100g	コンソメ	1/2個
豆板醤	小さじ1/2	水	100cc
A 長ねぎ(みじん切り)	5cm	片栗粉	大さじ1/2
にんにく(みじん切り)	1片分	水	大さじ1
生姜(みじん切り)	1かけ分	ごま油	大さじ1

【作り方】

- ゴーヤーは縦半分に切って種とわたを除き5mm厚さに切り人参とともに3%の塩水に20分浸す。
- フライパンにごま油を熱し①を1~2分炒めて取り出す。次にひき肉をよく炒めてAを加え、香りが立ったらゴーヤーを戻しBとパブリカを加えて全体を混ぜ、落とし蓋をして2~3分煮る。Cでとろみをつける。

かぼちゃ

重量感があり皮に光沢がある堅いものを選ぶ。丸ごとは新聞紙に包み冷暗所で、カットものは種とわたを除き袋に入れ野菜室で保存。

ゴーヤー

切り口がきれいで緑色が鮮やかなものほど新鮮。イボにハリとツヤがあり、手に持って重く皮に弾力のあるものがよい。



1人前あたり
124kcal ゴーヤーの酢醤油漬け

【材料(2人分)】

ゴーヤー	1本	酢	50cc
人参(細切り)	30g	しょうゆ	50cc
生姜(細切り)	10g	唐辛子	1本
みりん	50cc		

【作り方】

- ゴーヤーは縦半分に切って種とわたを除き5mm厚さに切り人参とともに3%の塩水に20分浸す。
 - みりんを耐熱ボウルに入れ電子レンジ(500W)で1分加熱しアルコール分をとばす。Aを混ぜ水けをきた①と生姜を混ぜる。1時間ほど漬けたら食べ始められる。
- *保存は清潔なビンで野菜が漬け汁から出ないようにしっかりとふたをして冷蔵庫で2週間。



1人前あたり
313kcal かぼちゃとゴーヤーのみそマヨサラダ

【材料(2人分)】

かぼちゃ	200g	マヨネーズ	大さじ2
ゴーヤー	1/2本 (100g)	みそ	小さじ1
CO・OPポークウインナー	5本	サラダ油	小さじ1

【作り方】

- かぼちゃは種を除き一口大に切って電子レンジ(500W)で5~7分加熱してつぶす。
- ゴーヤーは縦半分に切って種とわたを除き5~7mm幅に切り、1cm幅に切ったウインナーとともに油を熱したフライパンでさっと炒める。
- ボウルにAを混ぜ①と②を入れて混ぜ合わす。



1個あたり
94kcal かぼちゃのプリン

【材料(6個分)】

かぼちゃ	160g	卵	2個
砂糖	30g	牛乳	260cc

【作り方】

- かぼちゃは種とわたと皮を除き、一口大に切って耐熱ボウルに入れラップをして電子レンジ(500W)で竹串が通るまで加熱し、砂糖を加えてよくつぶす。
- Aをよく混ぜて①に加え、よく混ぜ合わせて裏ごし型に八分目まで注ぐ。底に布巾を敷いた鍋に並べ、静かに型の六割まで湯を張り中火にかける。沸きかけたら極弱火にし布巾を被せた蓋をして25~30分、竹串を刺して何も付いてこなくなるまで湯せんする。とり出して冷ます。

専用バラ園を
見学してきました。

1万5千本のバラが大切に育てられています。バラは1本1本手摘み。ハウスの中は暑い日は45°Cになることもあるそうです。やさしい香りがいっぱいでした。



おかやまコープ組合員理事:山崎恵美子さん

美容バラエキス配合

金色バラ
ハリ・弾力
ピンクバラ
みずみずしさ
白バラ
透明感



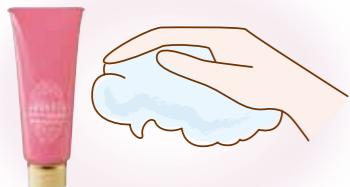
3色のバラエキスをミックスし、お肌にしっかりとうるおいを届けます。

コープ化粧品フリーリア

とめ
フリーリアのバラは宮城県登米市の専用バラ園で作られています。

たっぷり使ってやさしくケア

STEP 1
メイク落とし洗顔



- ①まず手を洗い、顔もさっと水洗い。
- ②少しづつ水を加えて手のひらいに泡をつくります。
- ③洗い始めは皮脂の出やすい鼻すじから額・頬の順に泡を置き、泡を転がすようにやさしく洗います。
- ④すぎはぬるま湯で念入りに!

STEP 2
ふきとり化粧水



朝夜の洗顔後、コットンの中央に4ブッシュ。顔の中心から外側へやさしくふき取ります。通常の洗顔では落とせない老化角質(古いアカ)をふき取り、次に使う化粧水や乳液の角質層への浸透を高めます。

STEP 3
化粧水



手のひら、またはコットンに500円玉大をとり、やさしくパッティングしながら、なじませます。塗布後、30秒後素肌に戻っていたら量不足。べたべたしてもついている感覚が残っていればOKです。

STEP 4
乳液



乾燥しやすい目元・ほほ・口元からひたい、あご順に十分なじませます。適量は真珠粒2個分。肌の乾燥度合いに合わせて量を足してください。多めに使うと顔や首のマッサージにも効果的です。

**コープ化粧品フリーリアで目指す
透明美肌**

スーとないみ
ルタつかない!
うるおいをラッピング
しっとりが続く
もちもち肌

コープ化粧品フリーリア
モイストアップミルク
(85g)

黄ぐすみ対策!!
バラ子房エキス(保湿成分)を
カプセルにして配合。

内側が乾燥しやすい
肌こうるおい浸透!

整える化粧水

とろへり

とろみ化粧水で
すみずみまで
浸透

コープ化粧品フリーリア
モイストアップローション
(150ml)
※角質層まで

Step 1 洗う
朝の洗顔にも!
メイクも毛穴の黒ずみも
泡でスッキリ落とす!

Step 2 除く
老化角質(古いアカ)を
サッとひとふき
透明美肌

古い角質を落とす
ことで次に使う化粧水などが
浸透しやすくなります。

コープ化粧品フリーリア
フェイスクリア(180ml)

コープ化粧品フリーリアは
いつでも注文できます

チラシに掲載がなくても購入できます!
掲載してあるチラシ(Beam)を保存しておいてね!

●商品は、注文書を提出した週の翌週に届きます。

組合員の声

コープのチラシに載っている
化粧品いろいろ試した中で、
私はこのコープ化粧品
フリーリアがよ
く合いました。

肌をめざして
います。

香料は苦手ですが、コープ
化粧品フリーリアのかすか
なバラの香り
には癒され
ています。

朝夕の洗顔のあと、ふきと
り化粧水でさっとひと拭
き。次に化粧水と乳液を
たっぷり。割とまじめに習慣
にしています。ハリのある
肌をめざして
います。

「花は紫外線にさらされてもキレイなのはなぜ?」と疑問を抱いたナリス化粧品の研究員が、バラの花に肌を美しく保つ鍵があることを発見。「バラの化粧品があつたら素敵!」との組合員の声と出合って「コープ化粧品フリーリアが誕生しました。以来17年、多くの組合員に愛用され、3年前のリニューアルでパワーアップしました。
※年齢に応じた保湿によるお手入れ

バラの恵みを
エイジングケア*に取り入れて

ほんのり本物のバラの香りがアロマ効果

外に出れば紫外線や皮脂の汚れ、室内ではエアコンによる乾燥、寝苦しい熱帯夜の睡眠不足等々、夏はお肌にとって厳しい環境ですね。ダメージを受けた肌をコープ化粧品フリーリアでお手入れしましょう。商品の特長やケアの仕方をメーカーの(株)ナリス化粧品河内裕子さんに聞きました。



(株)ナリス化粧品
河内 裕子さん

コープ化粧品フリーリアで香りに癒されながらスキンケアを楽しんでください。

【(株)ナリス化粧品】
1932年創業。
84年の歴史を持つ歴史ある化粧品会社です。

組合員さんからの 声にこたえて

Q. 【CO・OPアイスバーあづき】
前から利用していますが、
小豆の粒感が物足りないです。
少し苦みも感じます。

A. 従来の材料の粒あんの他に、小豆の甘納豆を加えて、粒感をアップしました。また、小豆の煮汁を取り除くことで、苦みをおさえてまろやかな味になりました。



Q. 【CO・OPガムガムキシリキッズ】
バナナ味だけ、
味が早くなくなるのですが…。

A. 味が少しでも長続きするよう、仕様の変更を行いました。また、味についての組合員アンケートを行い、その結果を受けバナナ味をパイン味に変更しました。



Q. 【CO・OPきんぴら風ごぼう飯の素】
辛い粒がたくさん入っていて、
辛すぎるのは思いました。
「ピリ辛」の表示をするべきでは
ないでしょうか。

A. 唐辛子を使用しており、辛みがある商品であることをわかりやすく表示しました。



Q. 【CO・OP味付のり(卓上タイプ)】
ラベルがはがしにくく、ゴミの
分別が大変です。また、のりが
硬くて噛みきれません。

A. ラベル素材を変更し、容器からはがしやすくなりました。また、海苔には漁期の早い柔らかい原料を使用して、口どけがよくパリッと噛み切りやすい海苔にしました。



コレいいね!



健康配慮

CO・OP
鶏ごぼうごはん&
牛すき煮セット 300g(1人前)
通常価格 398円(税込価格 429円)

【セット内容】鶏ごぼうごはん、牛すき煮、野菜のごまあえ(1食377kcal)(塩分2.5g)

いつもお屋は残り物ですませるので、時々このお弁当を食べて満足しています。

手作り風で、野菜が多いので気に入っています。

冷凍弁当は、いろんな種類があるので、選ぶのが楽しいです。

冷凍弁当&おかず

電子レンジでチンするだけなので、一人分だけ必要になった時や、ひとりのお昼ごはんに、常備しておくと便利です。



CO・OP
お子さまプレート
ハンバーグセット
240g(1人前)
通常価格 298円(税込価格 321円)



健康配慮
CO・OP 白身魚の和風あんかけセット 230g(1人前)
通常価格 398円(税込価格 429円)

【セット内容】白身魚のしょうが風味和風あんかけ、鶏肉と根菜の炒め物、レンコンの和風ツナサラダ、なすのピリ辛味噌、春雨と小松菜和風しらす和え(1食270kcal)(塩分1.5g)



カロリーと塩分が書いてあるので、安心して食べられます。

スーパーとコンビニの弁当は味が濃いのであきてしまいますが、これは薄味で美味しいです。

たべる・たいせつ きほんのき

“夏バテ? もしかしたら、夏冷えが原因かも!”

暑さ対策にばかり気を取られて、つい忘がちな「夏の冷え」。
体に不調が出る前に、「夏の冷え」対策をしましょう。



体を冷やす野菜・果物と言われているもの

- 夏が旬の野菜
- 地面の“上”にできる野菜
- 白い色、緑色の葉物野菜
- 南国の暑い地方で採れる果物(トマト、レタス、きゅうり、なす、パイナップルなど)

※体を冷やす性質のあるものでも、塩漬け・発酵・干し物・煮るなど調理すると、性質が変わります。

きゅうりとしょうがのはちみつ漬け

しょうがは体をあたためる性質があります。

【材料(4人分)】

きゅうり	2本
しょうがの千切り	30g
塩昆布	10g
はちみつ	小さじ1

【作り方】

- ①きゅうりは5~8mmの厚さの輪切りにする。
- ②ビニール袋にしょうが、塩昆布、はちみつ、①を入れもむ。

たべる・
たいせつ

工夫してとろう! 朝ごはん♪



おかやまコープ組合員講師 管理栄養士
たべる・たいせつ
出前授業チームでも活躍中!
えくに ゆきこ
江國 友紀子さん

政府機関の調査によると、朝食を欠食する人は、国民全体では男性14.3%、女性10.5%で、特に14歳までの子どもでは5%以下です。しかし大人では、朝食をとらない人の割合は、男女とも20歳代が最も多い、男性で37.0%、女性で23.5%もいます。幼い頃の良い習慣が、高校以降、社会人一人暮らしとなって続けられないのは残念なことです。「朝は少しでも寝てみたい」「朝はお腹がすいていない」などの理由があるようですが、少しお早起きでも工夫しだいで簡単に朝食をとることはできます。また、朝起きて「お腹が空いた」と感じなければ、夜に食べ過ぎていると言えるのです。みなさん食事の時間帯など生活リズムから見直してみましょう。

“朝食は身体を目覚めさせる大事な信号です！”

朝食を食べると



寝ている間に低下した体温を上げます。
脳にエネルギーが補給され、集中力もアップします。
胃腸が刺激を受け、排便が促されます。

「朝食」とは？

英語で“Breakfast”。
空腹(fast)を断ち切る(break)という意味があります。断食(空腹)の後に初めて食べる食事なので、重要！

朝食を抜くと



疲れやすい。
イライラする。
いねむりをする。

かえって太りやすい！

ダイエットしようと朝食をひかえていると、体脂肪を分解する能力が低下し、脂肪を蓄積しやすい体质になります。痩せる目的で朝食を抜いても、ついまとめ食いしたり、甘い物を間食でとったりしてエネルギー過剰にもなりがちです。

朝食習慣の
レベルUP
をめざそう！

レベル.0
何も食べない

レベル.1
何か食べる

レベル.2
もう1品増やす

レベル.3
主食とおかず

レベル.MAX
バランスよく

みなさんは今、朝食にどんなものを食べていますか？
特に暑さで食欲のないときには、
栄養のバランスを考えるのもなかなか大変です。
朝食には何をどのように取ればよいのでしょうか。
おかやまコープで食育、商品活動に奮闘中の
江國友紀子さんと守屋典子さんにお話をうかがいました。



とにかく簡単に！でもおいしく！ 守屋さんからの3パターン朝食提案♥

しっかり朝食！

なすの味噌和え

【材料】	なす	2本
	味噌	大さじ2
	砂糖・すりごま	各大さじ1
A	みりん	小さじ1
	しょうゆ	適量
	しょうがのすりおろし	各小さじ1/2

【作り方】

- なすは食べやすく切り、耐熱皿に入れてラップをし、レンジで4~5分加熱。
 - 冷ましたなすの水気を絞り、Aとあえる。
- ※しょうゆは味をみながらお好みで。



酢の物

【作り方】
①刻んだ山イモ・ゆでたオクラをコープのもずくと混ぜるだけ！

おかやまコープ
組合員講師 事務局
もりや のりこ
守屋 典子さん

コープ淡塩さば



かぼちゃの煮付け

前日の残りを冷蔵庫で取っておき、温めてもOK！

簡単！おにぎり朝食

炒り卵のおむすび (2個分)

【材料】	卵	1個
	砂糖・塩	各1つまみ
	炒りごま	大さじ2
	ごはん	茶碗2杯

【作り方】

- 塩・砂糖を入れて炒り卵を作る。
- ①と炒りごまをご飯に混せておむすびをつくる。

きな粉 (大豆たんぱく質)がポイント！

CO·OP 田舎風みそ汁 フリーズドライ



ちらめんおむすび (2個分)

【材料】	CO·OP牛窓ちらめん	大さじ3
	大葉	5枚
	塩こぶ	15g
	炒りごま	適量
	ごはん	茶碗2杯

【作り方】

- 大葉・塩こぶは細かく切っておく。
- ①とちらめん・炒りごまをご飯に混ぜておむすびをつくる。

バナナのミックスジュース (2種類)

【材料】	バナナ	1本
	生協ヨーグルト	1個
	生協牛乳	200ml
	きな粉	適量

【作り方】

- 全部をミキサーにかける。
- きな粉を青汁にかえてもおいしいよ。

巴の牛乳



“たべる・たいせつ 出前授業”やっています！



好き嫌いせず何でも食べることの大切さを伝えられました。

みんなで行こう! コープフェスタ2016

おかやまコープの取り組みや商品の良さをお知らせし、組合員、職員はもとより、おかやまコープと関わりつながりのある生産者やメーカーのみなさん、県内の協同組合や行政、関係団体のみなさんとの交流を深める場です。

日時 9月24日(土) 10:00~14:30

会場 コンベックス岡山(大展示場、中展示場)



大勢の来場者



マイバック[®]を持ってきてね。



医療生協健康チェックコーナー



C*コレ通り



東日本大震災復興支援コーナー
※写真は昨年の様子です

【6月の生協の動き】		(6月末日現在)
組合員数	334,434人	
出資金総額	104億6,296万円	
一人当たりの出資金	31,286円	
供給高 (全体)	32億4,700万円	
(宅配)	23億1,085万円	
(店舗)	9億3,615万円	
経常剰余金 (全体)	7,622万円	
累計経常剰余金 (全体)	1億3,318万円	
※累計……4月からの累計		

●第60期通常総代会が開催されました。

第60期通常総代会は、6月14日(火)に、総代出席総数488人(本人出席344人、委任出席1人、書面出席143人)で開催され、第1号議案「2015年度事業報告書・決算関係書類等承認の件」、第2号議案「2016年度事業計画及び収支予算決定の件」ともに承認・可決されました。議案審議では、8名の総代から「わたしの想い」に基づく発表が行われ、議案への理解を深めることにつながりました。

●コープ大福の店舗改装計画と投資上限。

2016年度の店舗改装として、前回の改装から11年目となり、開設24年目となる「コープ大福」の改装を行います。おかやまコープ店舗事業のコンセプト「おいしいお店」をさらに深化させ、組合員さんにさらに支持されるお店としていくための改装基本計画と投資上限を決定しました。

2016年
6月
**理
事
だ
よ
り
会**

報告されたことや
話し合われたこと

6月 リサイクル回収結果

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	59.9万部 (65.9%)	カタログ・新聞紙
たまごパック	宅配 店舗	24.4万個 (157.5%)	たまごパック・緩衝剤
ジッパー内袋	宅配 店舗	69.5万枚 (38.7%)	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	24.3万枚 (95.9%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	11.0万本 (84.1%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	73.8万枚 (215.3%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……301,367円
持参率72.8%(節約枚数40.5万枚)
お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

コープ おかやま牛



みやもと たつみ
宮本 多津美
さん

まつした くみこ
松下 久美子
さん



牛舎をのぞくと、愛情いっぱいに育てられた牛たちが人懐こい目をして近づいてきました。宮本さんと松下さんは、

17年前から、イサミ吉備高原牧場で約550頭の牛を、産まれて間もない子牛から育てていらっしゃいます。

子牛は、ちょっとした気温の変化にも下痢をするので、体調管理がとても難しいそうです。牛たちを抱きしめる

ことで信頼関係を築き、新しい技術や方法を常に取り入れて挑戦している宮本さんと、コツコツと着実に経験を積み重ねている松下さんとの息の合った飼育によって、元気な良い牛が育っています。

組合員との交流で聞いた意見や感想を、次に生かすことが楽しみと

いうお二人。「おいしかった! ありがとう!」という声をたくさん届けたいですね。

くらしに
安心



ストップ
消費者被害!!

総理大臣認定 適格消費者団体

「消費者ネットおかやま」が活動しています。



【消費者ネットおかやま】

消費者が安全で安心して暮らし続けられる社会の実現を目指して、弁護士や司法書士などの法律の専門家や消費者団体が中心となって2007年に設立されたNPO法人。

2015年12月には全国13番目の適格消費者団体に認定されました。おかやまコープは発足時より団体正会員として活動に協力しています。

【お問い合わせ】

〒700-0026 岡山市北区奉還町1-7-7オルガ5階
[TEL] (086)230-1316 [FAX] (086)230-1317
[メールアドレス] npo-syohinet-okayama
@sunny.ocn.ne.jp
[ホームページ] <http://okayama-con.net/>



10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 ○○は身体を自覚させる大事な信号です。

Q.2 コープ化粧品フリーリアは○産の生バラを使用しています。

Q.3 コープ化粧品フリーリアは○色のバラエキスをミックスしお肌にうるおいを届けます。

●6月号キーワードクイズの答え
Q.1 ピース Q.2 88 Q.3 深井戸

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8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
私を決意させたあの言葉
あなたにとって心を決めるきっかけになった言葉
はありますか?

*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
8/19(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100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。



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。

「コープはれとまと」登録しています。酸味が少なく真っ赤で甘い! 登録してすぐ品薄で代替トマトがプラスされていた時は、登録をやめようと思いましたが、今は毎回大きなトマトが届いています。夏場は柔らかくなるのが早いような気がします。秋、冬よりも少し早めに収穫して、届いて2、3日はしっかりした状態で食べたいのですが、無理でしょうか?

●倉敷市 まーみん

消費者に新鮮でおいしいトマトを提供するために、ファームの方々が色々と試行錯誤されていることがよくわかりました。私も家庭菜園で野菜を作っているのですが、収穫までには大変なことばかりです。

●津山市 アモーレ

「コープはれとまと」ぜひ食べてみたいですね。トマトはちょっと苦手でした。でも記事を読んで、思わずゴクッと一口を飲んでしまいました。上手に料理にも使ってみたいですね。

●瀬戸内市 匿名

ただの炭酸水は、主人が焼酎を割つて飲んでいるだけだったのですが、いろいろな使い方があるんですね。鶏のやわらか煮にチャレンジしてみます。

●岡山市 秋山恭子



実家の父がお気に入りです。よくお酒を割って飲んでいます。先日カルビスを出してくれたのですが、ついつい他の癖で炭酸水で割ってしまいました。未就学児のうちの娘たちはびっくりしていました(笑)。

●倉敷市 高橋幸



井倉洞です。暑い夏でもひんやりとして気持ちいいし、幻想的な景色も素敵です。近くで蕎麦打ち体験できるところもあり、ドライブにちょうどいいですよ。

●岡山市 みいちゃんママ

日本最大級の反射望遠鏡を備えた岡山天文博物館へ足を運んでみてはどうでしょう。今年の夏は、土星や火星が地球に接近し、にぎやかに天体ショーを楽しむことができますよ。

●浅口市 チョコちゃん2

夏の岡山と言えば「桃」です。我が家は知り合いの桃農家さんから傷物の桃をいただき、ジャムやジュースやシャーベット等で贅沢に食べています。やっぱり岡山の桃は美味しい~!

●岡山市 びょんた

なんといっても蒜山高原です。貸し自転車でサイクリングして温泉に入つて帰る、最高です。

●倉敷市 プチトマト

鷲羽山から眺める瀬戸内海です! 空と海と瀬戸の島々は、自然の美しさを感じさせてくれます。香川までのびる白い瀬戸大橋は、青や緑とのコントラストもよく、絵になります。

●倉敷市 揚げパン

備前市日生町頭島(かしらじま)がおすすめ。綺麗な海水浴場があります。駐車場は無料だし、2015年に開通した備前日生大橋と頭島大橋を通って車で行き来できます。十分自然を満喫できます。

●備前市 ゆい

蒜山高原センターです。雄大で涼しく水もおいしい。高原道路周辺を散策すると、心が癒されます。

●真庭市 小椋 蓉子

夜の後楽園。贅沢な散歩ができます。

●岡山市 匿名



モーニングクロワッサンの賞味期限が長いのが不思議に思っていました。これからは安心して県外にいる子どもに送れます。

●総社市 ひまわり



今年ズッキーニを初めて作っています。たくさんとれたらとワクワクしながら育てています。今回旬レシピで料理方法が出ていたので嬉しくなりました。ひき肉ボート、スープ、作ってみます。

●美咲町 匿名

夜明けが早くなり、朝がとても爽やかで気持ちがいいです。15分早起きして読書しています。慌ただしい一日が始まる前に、一人でホッとする時間を作ると気持ちに余裕ができるいいです。

●岡山市 きいろのマーチ

注文をわふれんずにしてよかったです。次の日の19時まで注文できるし、以前買った履歴も見れるし、限定商品も買えるし、いいことづくめですね。

●井原市 かんちゃん

調味料と乾物類の保存の仕方ですが、はっきりわからなかったので何でも冷蔵庫に入れていましたが、開封前は全て常温で大丈夫だったんですね。参考になりました。

●倉敷市 N

コープのオリーブオイルを買ってみました。賞味期限が547日と長く、値段もお手頃なのでまとめ買いしてみました。

●倉敷市 かおかお

「デントサイン薬用デンタルペースト」は、発泡剤が入っていないのでいいですね。使ってみたくなりました。

●瀬戸内市 レモン



●笠岡市 小寺 初枝

つぶやき川柳
過ぎ去りし思い出すべて
元気の素
カーテンは地産地消の
晩御飯
陽ぐんま
●岡山市 ヨツチャン



逸品
ただの炭酸水