

くらし豊かに
なかまとともに

VOL. 504

2016年 11月号

くらしとなかま

ご自由
お取り下さい



鯛のマヨパン粉焼き

1人分 176kcal

【材料(2人分)】			
天然鯛切身(解凍する)	120g	マヨネーズ	大さじ1
トマト(半月切り)	1/2玉	パン粉	大さじ1
しめじ(小房に分ける)	50g	粉バセリ	小さじ1
塩・こしょう	各適量		

【作り方】

- ①耐熱容器に水気を拭いた鯛・トマト・しめじを並べ入れ、塩・こしょうを振る。
- ②マヨネーズを全体にかけたら混ぜ合わせたAを振り、オーブントースターで約10分焼く。

ピックアップ



マヨネーズ 500g

特集 …6~7ページ

追跡!! コープのリサイクル!

逸品 …2~3ページ

コープ熟成華味鶏

- ・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

ほうれんそう

葉が厚く緑色の濃いもの、茎がしっかりとしているものが新鮮。保存はぬれた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室へ。またはゆでて冷凍保存。

長芋

たんぱく質が多く、分解や還元酵素が豊富なため消化がよく昔から薬用食・強精食として重用。新聞紙に包んで保存。すりおろしたものは冷凍保存可能。

1人あたり 151kcal ほうれんそうのポタージュスープ



【材料(2人分)】			
ほうれんそう	200g	水	200cc
玉ねぎ	100g	コンソメ	1個
バター	10g	牛乳	200cc
塩・こしょう	各適量		

【作り方】

- ①ほうれんそうは長さを4等分に切り、玉ねぎは荒みじん切りにする。
- ②鍋にバターを溶かし①を炒めAを加えて弱火の中火で4~5分煮る。
- ③②をミキサーにかけてなめらかにし、鍋に戻して塩・こしょうをして牛乳を加えて溶きのばし煮して器に盛る。



生協牛乳 1000ml

1本あたり 1648kcal ほうれんそうのケーキサレ



【材料(20cmパウンド型1本分)】

ほうれんそう	100g	卵	2個
玉ねぎ	1/2個(100g)	オリーブオイル	50cc
CO・OPベーコン	3枚	牛乳	100cc
冷凍コーン	30g	塩・こしょう	各少々
ミニトマト	4~5個	ホットケーキミックス	150g
プロセスチーズ	30g		

【作り方】

- ①ほうれんそうをゆでて水に取り絞ってざく切りにしよく絞る。玉ねぎは荒みじん切り、ベーコンは1cm幅、トマトは半分、チーズは1cm角切りにする。
- ②フライパンにベーコンと玉ねぎ・コーンを入れて炒め冷ましておく。
- ③ボウルに卵を割りよく混ぜ、Aを少しずつ入れて混ぜる。ホットケーキミックスを加えざっくり混ぜて②と①の残りを加えて混ぜる。
- ④クッキングシートを敷いた型に流し入れ、180℃に予熱したオーブンで35~40分焼く。竹串を刺して生地がつかなければ、型から取り出し荒熱を取る。

1人あたり 142kcal 長芋の和風サラダ



【材料(2人分)】			
長芋	200g	マヨネーズ	大さじ1
玉ねぎ	40g	しょうゆ	小さじ1
きゅうり	1/2本	練りわさび	小さじ1/2
CO・OPかに風味フレーク	40g		

【作り方】

- ①長芋はタワシでこすってよく洗い、長さを4等分にして一口大に切り、耐熱皿に入れてラップをし電子レンジで3~4分加熱する。
- ②きゅうりは塩を振りまな板の上で転がし塩を洗い流して薄切りにする。玉ねぎは薄切りにし塩少々を振ってもみ、水洗いしてよく絞る。
- ③ボウルにAを混ぜ①・②とかにフレークを加えて混ぜ合わせる。

1人あたり 210kcal 長芋ときのこの中華炒め



【材料(2人分)】

長芋	150g	ブロッコリー	1/4株
塩・こしょう	各適量	サラダ油	大さじ1と1/2
小麦粉	適量	にんにく(薄切り)	1片分
しめじ	1/2袋	赤唐辛子(輪切り)	1本分
えのきだけ	1/2袋	オイスターソース	大さじ1
エリンギ	1本	しょうゆ・砂糖	各大さじ1/2

【作り方】

- ①長芋は皮をむき1cm厚さの輪切りか半月切りにして軽く塩・こしょうをし、小麦粉を薄くまぶす。
- ②しめじは石づきを取ってほぐし、えのきは根元を切り落とし半分切る。エリンギは一口大に切り、ブロッコリーは小房に分けて塩ゆでしておく。
- ③フライパンに油を熱し①を両面こんがり焼いて取り出す。
- ④③の後へAを加えて炒め、②を炒め、③を加えて炒め合わせる。Bをよく混ぜて加え、塩・こしょうで味を整える。

くらしとなかま 2016年 11月号 第504号 発行日/2016年11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 〒700-0026 岡山市北区春遠町一丁目七十七 TEL086-256-2511(代)

今月の逸品

Excellent article this month

コープ熟成華味鳥



おかやまコープ
徳島県産熟成華味鳥
むね切身 300g
11月5日宅配予定価格
498円 (税込価格)
537円

コープ熟成華味鳥の産地

徳島県西部の中山間地に貞光食糧の工場があります。四国の豊かな自然の中、おかやまコープ指定の農家で飼育され、ここで処理加工しています。品質管理室も備えており、2014年には安全食品システムの国際規格も取得しました。



部位ごとの栄養素

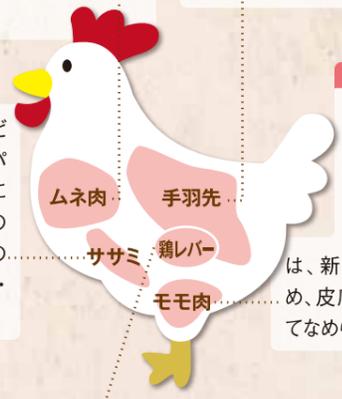
ムネ肉
ビタミンの中でも口内炎、神経性胃炎を予防するナイアシンを多く含みます。また、疲労を溜まりにくくする「イミダゾールジペプチド」が多く含まれています。

手羽先
血管を丈夫にし、皮膚の潤いを保つコラーゲンやエラスチンなどの成分が豊富で、ビタミンAも多く含まれます。ビタミンAには、粘膜を丈夫にして、病気の回復を助ける働きがあります。

ササミ
脂肪をほとんど含まず、タンパク質が非常に多く、肉類の中でもトップの高タンパク・低脂肪です。

モモ肉
体調の維持に欠かせない、ビタミンB2が豊富。ビタミンB群は、新陳代謝を高め、皮膚や唇を潤してなめらかにします。

鶏レバー
鉄・銅などのミネラル、ビタミンA(うなぎの約6倍)、B2などを多く含みます。



熟成をかけたチキンは、生協でしか買えないです。冷凍肉をおいしく食べるには、朝のうちに冷蔵庫へ移しておけば、夕方には解凍できます。急ぐ時は、ビニール袋に入れて、流水で15分ほど解凍してください。

生産者
貞光食糧工業(株)
ありはら たかひろ
有原 貴浩さん

甘塩、焼き塩だけでもおいしいのは、素材の実力です。お値段の高いなりの手間暇とをぜひご賞味ください。

販売者
(株)川野太商店
かわの ふとし
川野 太さん

華味鳥の華やかメニュー

チキンナゲット



- 【材料(4~5人分)】
華味鳥ムネ肉 350g
揚げ油・小麦粉 適量
塩・コショウ 各少々
A オールスパイス 少々
白ワイン・サラダ油 各大さじ1
小麦粉 1/2カップ
B ベーキングパウダー 小さじ2
卵 1個
水 60ml
お好みみのソースでどうぞ!

- 【作り方】
①ムネ肉は4~5cm角に切り、空ビンなどでたたいて薄くのはし、Aの下味で両面味付けし、5分ほどおく。
②軽く押さえて肉の形を整え、まんべんなく小麦粉をまぶし、Bの衣にくぐらす。
③低温(160℃)に熱した油で、じっくりきつね色にからりと揚げる。

鶏肉の梅風味味噌炒め



- 【材料(4人分)】
華味鳥ムネ肉 1枚(250g)
キャベツ 1/4玉
人参 1/4本
ピーマン 2~3個
青ネギ 適量
ごま油 大さじ1
かたくり粉 適量
酒 大さじ2
A みりん・しょうゆ・味噌 各大さじ1
梅干し 中5個程度
塩・コショウ 少々

- 【作り方】
①梅干しは種を取って包丁で細かくたたき、Aの調味料を混ぜておく。
②ムネ肉は薄めのそぎ切りにして、塩・コショウをふっておく。キャベツ・ピーマンは2~3cm角、人参はたんざく切り、青ネギは小口切りにしておく。
③鶏肉にかたくり粉をまぶし、ごま油で両面に焼き色がつくまで炒める。
④③に人参・キャベツ・ピーマンを入れて炒め、Aの調味料を加えて炒める。仕上げにネギを散らす。

ムネ肉のピザソース焼き



- 【材料(4~5人分)】
華味鳥ムネ肉 400g
塩・コショウ 少々
玉ねぎ・ピーマン 各小1個
ミックスチーズ 約60g
ピザソース 大さじ4~5
サラダ油 少々

- 【作り方】
①ムネ肉は大きめの薄いきり切りにし、塩・コショウを軽くする。
②玉ねぎは薄切り、ピーマンは薄く輪切りにする。
③サラダ油で①の肉を両面焼き、八分通り火を通し、上にピザソースをのせ、玉ねぎ・ピーマン・チーズをのせ、ふたをして焼く。
④チーズが溶けたらできあがり。

変わりから揚げ



- 【材料(4人分)】
華味鳥ムネ肉 300g
塩・コショウ 少々
A 酒 適量
おろしニンニク 好みで少々
ギョウザの皮 適量
卵 2個
かたくり粉 大さじ4
揚げ油 適量

- 【作り方】
①ムネ肉はギョウザの皮に包めるくらいの大きさにカットし、Aの下味をつけておく。
②卵を割りほぐし、その中にかたくり粉と①を入れて混ぜる。
③手のひらにギョウザの皮を広げ、その上に②のムネ肉をのせて、つまむように包む。170℃の油で3分ほど揚げればできあがり。

肉を熟成させると、筋繊維が収縮しないため、柔らかい鶏肉本来のうま味を引き出すことができます。コープ熟成華味鳥は、衛生面に優れた貞光食糧工業(株)独自のエアリーチング(空気を冷却方式で、約15時間熟成させて作られた鶏肉です。エアリーチング方式とは設定温度0~2℃の冷蔵庫の中に、人手に触らず骨付きのまま鶏を入れじっくり肉温を下げる方法です。これにより鶏肉表面の余分な水分を除去し、タンパク質の比率をアップさせることができ、うま味成分やわらかさ・ジューシーさを引き出しました。特にムネ肉とササミは熟成の効果が高まります。



25年前の開発時、そのおいしさから「華麗な味の鳥」を略して「華味鳥」と名付けられました。その後、飼育日数など改善を重ねながら、より安全性・おいしさ共に高めてきました。さらに2001年12月からは、熟成工程を設定。おかやまコープのみ対応している15時間熟成など、現在の「コープ熟成華味鳥」が誕生しました。

「熟成」により
うま味を引き出しました



コープ熟成華味鳥がおいしく、安全な理由

コープ熟成華味鳥と、一般ブロイラーとの違い

	一般ブロイラー	コープ熟成華味鳥
鶏種	白鶏	赤鶏交雑種
飼育日数	約45日前後	63日前後
鶏舎形態	ウインドレス(開放鶏舎も一部有り)	開放鶏舎
飼育羽数	ウインドレス65羽/坪(開放鶏舎55羽/坪)	年間45羽/坪 前後
エサ	一般配合飼料	専用飼料
休業期間	7日間	14日間

- 赤鶏独特の肉のしまりや、適度な歯ごたえ、コク、うま味があります。
- うま味はイノシン酸の量で決まります。これは飼育日数が長いほど多く生成されます。
- 開放鶏舎では、鶏がのびのびと健康に育つ環境にあります。
- 鶏のストレスを減らすためにも坪あたりの羽数を少なくして飼育しています。
- 通常の飼料に、木酢液、ゼオライト、海藻・ヨモギ粉末、消化酵素を加えました。
- 出荷前の休業期間を延長し、よりおいしくしました。飼育全期間を通して、抗生物質や合成抗菌剤を使用していません。

1991年に、一般のブロイラーより、脂肪・コレステロールが共に少ないなど健康嗜好にあわせて開発された華味鳥は、長く組合員の支持を得てきました。産直提携25周年をむかえ、熟成に込められた味の秘密を貞光食糧工業(株)の有原さんと、販売の(株)川野太商店の川野さんにお聞きしました。

声組合員さんからのにこたえて



【CO・OPセフター
ENERGY(エナジー)】
どれを選べばいいのかわからない…

機能がわかるように、パッケージを色分けしました。

緑のセフターは強力洗浄(しっかり洗える)

青のセフターは抗菌・防臭(部屋干し・気になるにおい)

セフターシリーズは順次、他の商品も分かりやすく、選びやすくリニューアルしていきます。



CO・OP セフター
強力洗浄 400g

CO・OP セフター
抗菌・防臭 400g



【CO・OP
フリーザーバック 大・中】
チャックの開け閉めが
しにくいです。

チャックの開け口に段差を付け、指の
感触で分かりやすくしました。

また、カチッと音がするようにし、
閉まったことが分かりやすくなりました。



CO・OP
フリーザーバック
大15枚



【CO・OP 牛肉野菜巻】
袋に切り口がなく
開けづらいです。

切り口に切れ込みを入れ、手で開けられ
るようにしました。



CO・OP 牛肉野菜巻
8本入(136g)

コレいいね

CO・OP 鍋つゆ

いつもの具材で手軽にいろんな味が楽しめます。



CO・OP キムチ鍋つゆ 750g(3~4人前)

豆板醤とコチュジャンで
深みのある辛さに
仕上げた
ストレートつゆ。

ピリツとした辛さが大人には良いです。

ニラを入れるとおいしいです。



CO・OP 豆乳鍋つゆ

750g(3~4人前)

まろやかな豆乳に鶏ガラと昆布、
国産のおろし生姜のうま味を加
えた、やさしい味わいの鍋つゆ。

×にはうどんがおいしいです。

生姜の味が
きいていておいしい。



CO・OP

塩ちゃんこ鍋つゆ

750g(3~4人前)

鶏のだしをベースに塩こうじで仕上げた
コクのある塩ちゃんこ鍋用ストレートタイプ鍋つゆ。

コクがあるあっさり味で、
野菜がたっぷり食べられます。

×にラーメンを入れると
塩ラーメンに。



〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】結婚式場の解約トラブル



結婚式場の解約に関する相談が多く寄せられています。結婚式場の予約をした後、解約を申し出たら、「高額なキャンセル料を請求された」「申込金を返してくれない」といったものです。

結婚式場を契約した後に解約する場合、原則として、式場の「約款」などで定められた解約料を支払うことになります。しかし、契約時の確認不足からトラブルになっているケースが多く見受けられます。

結婚式場の契約は、一般的に契約締結から当日までの期間が長く、契約が終了するまでに予期しないことが起こったり、打ち合わせを重ねる中で式場への不信感が生じたりして、キャンセルに至ってしまう可能性もあります。

ウェディングフェアなどで気分が盛り上がりすぎて、「割引き

しまうこともあるようですが、最終的には数百万円にもなる高額な契約ですので、契約にあたってはより慎重な対応が求められます。急がされてもその場で契約しないで、まずは持ち帰ってしっかり検討してください。「式場を押さえるため」に金銭を支払うことになった場合、いつの時点で契約成立となるのか、キャンセルした場合には返金されるのか、などを必ず「約款」で確認してください。

晴れの日を気持ちよく迎えるためにも契約は慎重に行いましょう。

万一トラブルにあってしまったときは、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

追跡!! コープのリサイクル!

一度使用した紙や包材が回収され、また資源として生まれ変わるの、ごみの減量や資源の節約になってうれしいことですね。コープのお店や宅配で回収されているトレーやカタログなどは、その後どのようなリサイクルのルートに乗り、何に再生されるのか追跡してみました。回収ルールなどももう一度確認しておきましょう。

※数値は2015年度の回収率



コープの店から出た生ゴミ

- 魚介類のアラ
↓
飼料に
(広島県の業者が回収にきています)
- 肉類の脂
↓
まとめて油脂類に
(香川県の業者が回収にきています)



飲料紙パック 宅配 店舗

106.9%



洗って乾かして開いて。内側がアルミコーティングや200mlのパックもOKです。「出す」とともに「利用」で資源が循環!



商品カタログ・チラシ類 宅配

75.4%



注文し終わったらそのまま返却。個人のお届け表やOCR用紙は入れないでね! ※注文で提出されたOCR注文用紙はコアノンロールなどになります。



次の宅配&お店に行くまで

おうちで保管の工夫を紹介

紙袋などを利用して分別しています。いっぱいになったらお店のリサイクルBOXへ持って行っていきます。

倉敷市 M・Nさん

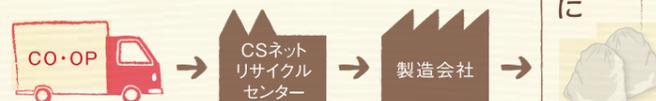


シッパー内袋 (商品をまとめて入れている袋) 宅配

49.4%



ラベル部分を切り取って(はがして)返却。※空気を抜いてしばる(たたむ)などして、できるだけ小さくしていただくよう、ご協力ください。



たまごパック 宅配

70.2%



そのまま返却。宅配のたまごパック以外は出せません。(素材や回収ルートが違うため)



トレー 店舗

NG! トレー回収ボックスに入れてはいけないもの

196.5%



原料の違いなどで出せない容器があります。チェックしてね!



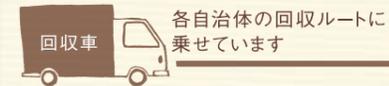
新しいトレーや透明容器の原材料になります

ペットボトル 店舗

94.7%



ラベルをはがしてよくすすいで、フタをとってつぶす。中に異物を入れないでね。



容器・再生繊維

容器包装のごみが 半分以上

日本の家庭から出されるごみの中で、容器包装のごみは約53%を占めています。消費者としてごみを減らす方法を考えたいですね。



ライターK



コープ福富サービス担当 萩原 綾子さん

「コープの回収ボックスはきれいなね。ゴミ箱がわりになっている店もあるわよ」と組合員さんによく言われます。ほとんどの組合員さんはルール通りにきれいに仕舞っていただいています。出しても汚れたトレーや出してもいけない物もあり、そのつど取り除いています。私たちが気持ちよく出していただけるよう清掃等を心がけていきますので、リサイクルのルールを守って引き続きご協力をお願いします。

引き続きご協力を お願いします



フードバンクに 食品を提供して 廃棄物を減らしています



福祉施設などに無償で食品を提供するフードバンクの活動に、おかやまコープも2013年1月から協力しています。品質には問題ない農産加工センターの一部キズがあるなどの規格外の青果物や店舗の管理基準切れの商品などを提供し、支援をしています。

「もずく基金」の取り組みが、

全国豊かな海づくり大会にて「環境大臣賞」を受賞しました!!

(漁業・環境保全部門)

9月10日(土)11日(日)に、山形県で開催された「第36回全国海づくり大会」で、もずくの利用でサンゴ礁の再生に取り組んでいる「恩納村コープサンゴの森連絡会」が環境大臣賞を受賞しました。

※「全国豊かな海づくり大会」漁業の振興と発展を図ることを目的に毎年各地で開催。



恩納村コープサンゴの森連絡会は、生活協同組合(コープCSネット、パルシステム、東海コープ)・行政(恩納村)・メーカー(株式会社井ゲタ竹内)・生産者(恩納村漁業協同組合)の4者が情報を交換し連携し合いながらサンゴ礁再生の取り組みを進めている連絡会です。

おかやまコープなど中国四国の6生協が取り組むコープCSネットの「もずく基金」の取り組みは、6年目を迎え、これまでにコープCSネットでは約4100本、3つの事業連合の合計では、13000本を超えるサンゴを移植することができました。これにより恩納村の海が豊かになり、もずくを中心とした生産物の生産量も高まり、「守り、育てる」漁業の取り組みと消費者である組合員の参加が高く評価されました。



「もずく基金」とは

対象の「もずく商品」1品の利用につき、宅配の商品は2円、店舗の商品は1円が積み立てられ、沖縄のサンゴ礁再生支援に役立てられます。2015年度は約195万円の基金がコープCSネット全体で集まりました。

もずく基金対象商品
「恩納村産味付太もずく」は
宅配利用登録商品になっています。
もずくを食べるサンゴの森を
広げましょう!!

【9月の生協の動き】 (9月末日現在)

組合員数	335,979人
出資金総額	105億3,749万円
一人当たりの出資金	31,364円
供給高 (全体)	30億6,479万円
(宅配)	21億6,344万円
(店舗)	9億135万円
経常剰余金 (全体)	532万円
累計経常剰余金 (全体)	2億4,054万円

※累計……4月からの累計

●2016年度の総代505人を選出しました。
第61期通常総代会に向けて、2016年度の総代選出が行われ、505人の総代が選出されました。選出された505人の総代の皆さんは、11月の秋の総代懇談会、2017年3月の春の総代・組合員懇談会、5月のエリア総代会議、6月の通常総代会の4つの会議への参加をよろしくお願いいたします。

●AMDA社会開発機構のホンジュラス支援現地視察報告
2014年から3年間支援を続けているAMDA社会開発機構(AMDA MINDS)のホンジュラス母子保健向上事業(妊婦クラブの活動支援)の支援状況の現地視察報告がありました。現地の保健所では、支援金を活用して、妊婦を対象に安全なお産をするための教育や栄養剤、新生児キットの配布など有効に使われており、たくさんの方から感謝の言葉をいただくなど、支援の意義を改めて実感できる視察でした。



▲妊婦クラブでの食習慣改善の料理教室のようす

2016年
9月
理事会
だより

報告されたことや
話し合われたこと

9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	55.3万部 (94.0%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	66.1万枚 (51.1%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	30.6万枚 (117.6%)	コアノンロール

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
ペットボトル	宅配 店舗	13.7万本 (110.5%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	72.3万枚 (182.9%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……295,737円 持参率 70.8%(節約枚数38.2万枚)

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!



生産者を訪ねて
Vol.020

有機栽培にんじん



はっとり よしひさ
服部 義久 さん

岡山市出身の服部さんが農業を志したのは、ある一冊の本との出会いでした。その本で農業のすごさに感銘を受け、吉備路オーガニックワークに入りしました。有機農業の先輩である香西さんに学びながら経験を積み、今年で十一年目になりました。昨年、香西さんが引退された後も、その意思を引き継ぎ、更によい人参をと毎日取り組んでおられます。楽しみは、週一の休みに喫茶店でコーヒーを飲みながらの読書。農閑期には、青春18きっぷでふらりと街歩きに行ったりするそうですが、車内では本を読んでいるとか。やっぱり読むのは農業の本が多いそうです。



総社は、日照時間が長く、水はけのよい土地柄で人参栽培に適しています。現在は、BLOF理論(科学的かつ論理的に営農していく有機栽培技術)を取り入れ、更に高品質で栄養価の高い人参作りに取り組んでいます。



くらしに
安心

ノロウイルス食中毒のシーズンです!

毎年11月～3月がノロウイルスの流行期といわれています。ノロウイルスに感染すると1～2日後、激しい嘔吐・下痢が起きます。症状は数日で治まりますが、子どもやお年寄りでは重症化したり、嘔吐物がつまり亡くなってしまうケースも…。また、数週間はウイルスが潜んでいるため、家族や周りの人に拡散してしまうかもしれません。家庭でできる予防や処理方法を身につけましょう。

【家庭での予防ポイント】

1. こまめに石けんで手洗いうる(特に嘔吐物の処理後は2度洗い)
2. まな板や包丁などの洗浄殺菌と、食品を中心部まで十分に加熱する。
3. みんなが触る場所は、定期的に消毒する。



【家族が感染してしまったら…

ふん便や嘔吐物の処理は確実に!

1. マスクやゴム手袋を着用し、そのまま捨てられるペーパータオルで静かに拭き取る。
2. 床は消毒液をしみこませたペーパータオルで拭き、その後水拭きする。
3. 汚れたペーパータオルなどはビニール袋に密封して捨てる。
4. 作業後石けんでしっかり二度手洗い。
5. 汚れた衣類は消毒液で殺菌し、他のものと分けて洗濯。

《ノロウイルスに有効な消毒液の作り方》

500mlのペットボトルに、塩素系漂白剤をキャップ2杯分入れ、水を満杯にしてできあがり。
時間が立つと殺菌効果が薄れるため、使う直前に作りましょう。
※使う場所によって色落ちなどご注意ください。



1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 おかやまコープでは〇〇〇〇パン
クに食品を提供して廃棄物を減
らしています。

Q.2 コープ熟成華味鳥は産直提携
〇〇周年をむかえました。

Q.3 コープ熟成華味鳥は〇〇により
うま味を引き出しています。

●9月号キーワードクイズの答え

Q.1 自動 **Q.2** 肌 **Q.3** BG

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11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

寒い日のごちそう

冬の寒い時期にはこれが食べたい!
そんなメニューは何ですか?

※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。

【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

【ホームページで】

「くらしとなかま」ウェブページ上部にある
おたより投稿フォームをご利用ください。



※フィーチャーフォン
には対応しており
ません。

【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98通でした。

応募締切
11/18
まで

特集 大きな自然災害が
岡山で発生したら

台風が近づいても「どうせ岡山はそ
れていくわ～」と言う人が多い。自然
災害が少ない岡山は本当に生活しや
すいが、この安心感が逆にこわいと思
う。「ハザードマップ」を見ると危険な
所も多い。避難場所の収容人数が思っ
てたより少ない気がするがいざと言
う時大丈夫か心配だ。

●倉敷市 まーみん

災害時の備えを見て、避難生活に役立
つと思う商品をかなり大量に買い出し
しました。紙皿は笑顔になれるもの。
あめはおす分け用に多めに。汗をか
くから粉のスポーツドリンク。寒い時
用にもそ汁やお茶漬け。医療品は熱さま
シート・カットパン・解熱鎮痛剤。コン
パクトで乾きの早い手ぬぐい等々。重
たい水はコープの配達で頼みます。

●津山市 ラメ

岡山は自然災害が少ないと思っ
ていますが、全国いろんな所で被災され
ている報道を見ると、万が一の備えは
必要と思います。コープ商品も活用で
きそうです。

●真庭市 K・T

当地は大きな自然災害を経験した
ことがないので、他人事と思っていま
う。でも最近の雨による災害は気にな
る。指定避難場所・ルートは確認して
おきたいものだ。

●倉敷市 AP8

生協くまもとの業務応援の記事を
読んで、とてもうれしかったです。自
分では買って応援くらいしか出来て
いなかったのが気になっていました。

●岡山市 らんさん

●お詫びと訂正

くらしとなかま10月号に誤りがありました。お詫びし
訂正いたします。

[P7 特集/表11月号からのしくみ3段目]

(誤)自動注文商品1回休み

(正)利用登録商品一括休み



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。

一人で食べたい コープ商品

何といっても具たっぷり豚まんです。
待ち遠しいふかし時間!レンジでチン
より蒸し器でコトコトが好きで待つ間
も楽しみです。これから寒くなってお昼
に一人で一袋!!しっかりといただきます。

●美作市 ちいばあば

海外旅行でシリアルの様々に目
覚めました。コーンフレークチョコ。
チョコの香りが生きていてカリカリ
歯ごたえがよく甘めなのがお気に入り。
ジムから帰ったらたっぷりミルク
をかけて。う～んおいしい～!

●岡山市 脇本 篤子

ねぎ焼き。たっぷりの国産ねぎに牛
肉・牛すじ・こんにゃく入りですごく
美味しい。目玉焼きをトッピングし
て、添付のソース+おたふくソースで
熱々を食べたいです。

●備前市 ゆい

《長崎風》ちゃんぽん。家族でわいわい
食べるのも美味しいですが、自分1人
の時間に食べるコープの長崎ちゃん
ぽんは最高。スープを飲み干してしま
います。肌寒くなるこれからの季節に
はもってこい
の商品ですね。

●美咲町
ふくちゃん



子どもを寝かしつけた後、お昼のワ
イドショーを見ながら、こっそり食べ
るファミリーチョコレートは格別で
す。甘いタイプもほろ苦タイプも、ど
ちらも美味しく1日のほっとひと息
つく時間には欠かせません。

●岡山市 もぐもぐ



生協ヨーグルト。なめらかで口の中
でつるりんととけていく感触と味が
何とも言えません。1人で1パック3ヶ
食べま～す。

●浅口市 おっちょこちゃん

厚切りチョコバナナバウム。家族で
分けると1つか2つか食べられない
ので、一人で一袋食べたいです!小分
けなのでこっそり食べられますよね!

●岡山市 びよん太

ふんわり包んだオムライスをよく
食べるのですが、本当に手軽でおい
しいです。卵もしっかりとっていて、最
後まで卵とご飯が楽しめるのも良い
です。さらにチキンの存在感もあり、
いい仕事しています。

●岡山市 ひいばば

無塩カシューナッツ。美味しいし健
康にもよさそうでどんどん食べてと
まらなくなります。ちょっとお値段が
高いので子どもには食べさせられま
せん。

●岡山市 ちょことこ

コープこしひかり無洗米はおいし
く、水も時間も節約できます。BG無洗
米はビタミンB1、ナイアシンがとい
だ普通米に比べて2倍多く残って
るとは驚きました。

●岡山市 ひまわり

とがなくてもいいお米、本当に重宝
しています。

●岡山市 善木 智恵

逸品 コープ
こしひかり無洗米



わが家は玄米を買って精米してい
るので無洗米は食べたことがないの
ですが、とぎ汁が水質汚染につなが
っているのは知っていました。コープの
BG製法は水質汚染もないし、栄養も
多く残るとか。素晴らしいですね。

●岡山市 さっちゃん

フリートーク

ジャムのラベルのはがし方に感動
しました。ビンが可愛くなったので再
利用しようと、以前のビンのように水
に浸けていたのですがなかなかはが
れずイライラ。これからは濡らさず剥
がします。

●岡山市 たまっち

最近、ふんわり包んだオムライスの
紹介がよく載っているのを見て、そん
なに好評なら一度食べてみようかな♪
という気持ちになっています。

●総社市 匿名

イノシシにさつまいもを食べられ
ました。話には聞いていましたが他人
事と思っていて、まさか我が畑にまで
来るとは。トホホ。。

●岡山市 コスモスばあさん

タダで猫や犬を売るペットショッ
プがテレビで紹介されていました。飼
い主が産まれてきたペットを飼えず
にペットショップに持ち込んで、仕方
なくタダで売っているのだそうです。
うちにも15年一緒に住んでいる柴犬
がいますが、最後まで面倒をみよう
と思いました。

●津山市 とと母さん

表紙の「えびのガーリックレモン
マリネ」を作りました。う～ん美味
しい☆彩りもいいし、ワインとチーズに
合います!

●倉敷市 揚げパン

岡山市に住んでいる友だちから、お
弁当が美味しく手軽よと言われ、家
を留守にする時に主人に食べてもら
おうと思って注文してみました。手抜
きかな!

●総社市 しいちゃん

キジバトが庭の木に巣を作り、卵を
温め始めました。やさしいママの顔を
2階からバチリ!



●岡山市 K・M

つぶやき川柳

孫の手を
ずつと離さず
●岡山市 夢の中
ヨッチャン

宅配日
ちよつと贅沢
●岡山市 夕ご飯
陽くんママ

古い託す
つもりの椅子が
●岡山市 揺れている
蓮子