

くらし豊かに
なかまとともに

VOL. 505

2016年 12月号

くらしとなかま

ご自由
お取り下さい



りんごのアップサイドダウンケーキ

全量 1588kcal

【材料(ホットケーキミックス1袋分)】

サンふじ (約1cm幅くし形切り)	200g	国内麦全粒粉	
バター	40g	ホットケーキミックス	200g
砂糖	80g	卵	2個
		牛乳	大さじ4

【作り方】

- フライパンにバターを弱火で熱し、りんご・砂糖を加えていためる。しんなりしたら取り出し、煮汁大さじ4はボウルに入れて残りはフライパンに戻し、りんごをきれいに並べる。
- ①のボウルにホットケーキミックス④を入れて混ぜ合わせ、①に流し込む。フタをして弱火で約7分焼き、ひっくり返して更に約1分半焼いて器に盛る。
※直径20cmのフライパンを使用しています。

ピックアップ



国内麦全粒粉
ホットケーキミックス(粉)
200g×3

特集 …6~7ページ

毎日のくらしを応援します!
コープのお店に行ってみよう!

逸品 …2~3ページ

北海道産刺身用はたて貝柱

- ・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

れんこん

デンプン・ビタミンCが多く、食物繊維、カリウム、鉄分なども含む。かたくて重量感があり、皮がしっかりとっているものがよい。

水菜

ビタミンCが多く、カルシウム、鉄を含む。肉や魚の臭みを消す働きあり。葉の緑色が鮮やかで茎が白く折れたりしていないものが新鮮。

1人あたり
225kcal

れんこんハンバーグ



【材料(2人分)】

れんこん	200g	鶏ミンチ	100g
サラダ油	大さじ1	生姜(みじん切り)	10g
ブロッコリー	1/2株	ねぎ(みじん切り)	30g
ミニトマト	3個	塩	小さじ1/4

【作り方】

- れんこんは皮をむき半分はすりおろし、残りは5mm角に切る。ボウルに①と共に入れてよくこね、4等分して平らな丸型に整える。
- ブロッコリーは塩ゆでしておく。
- フライパンに油を熱し①を入れ両面をこんがり焼く。皿に盛りブロッコリーとミニトマトを飾る。
※好みて大根おろしやケチャップなどを添えてもよい。

1人あたり
202kcal

れんこんのカレー焼き



【材料(2人分)】

れんこん	200g	片栗粉	大さじ1と1/2
しょうゆ	小さじ1	カレー粉	小さじ1
オリーブ油	大さじ2	塩	小さじ1/4
リーフレタス	適量		

【作り方】

- れんこんは皮をむき7mm厚さに切ってしばらく水に浸しておく。
- ①の水けを切りしょうゆで下味をつける。
- ①②を混ぜ合わせ②に軽くまぶし、油を熱したフライパンで両面をこんがり焼く。皿にリーフレタスと盛り合わせる。

1人あたり
457kcal

水菜パスタ



【材料(4人分)】

水菜	200g	オリーブ油	大さじ1
赤パプリカ	1/4個	塩・こしょう	各少々
黄パプリカ	1/4個	CO-OPイタリア	
にんにく	1片	スパゲッティ(1.4mm)	160g
ベーコン	3枚		

【作り方】

- 水菜は半分に切りパプリカ・にんにくは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。パスタは茹で始める。
- フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったらベーコンを炒め、パプリカを入れてさっと炒める。
- パスタが茹で上がる直前に水菜を入れ混ぜて湯を切り、②に入れて炒め合わせ塩・こしょうで味を整える。

1人あたり
211kcal

水菜のシーフードサラダ



【材料(2人分)】

水菜	1/2袋(90g)	ポイルホタテ	90g
ミックスサラダ	1/2袋(50g)	味付き数の子	30g
クルミ(粗ぎざみ)	15g	スモークサーモン	40g
ピンクのたまねぎ			
ドレッシング	大さじ3		

【作り方】

- 水菜は洗って3~4cmに切り水けをよく切っておく。
- ①とミックスサラダをボウルに入れ、大さじ1のドレッシングであえ、皿に盛る。
- ホタテ、汁けを切った数の子、バラの形にしたサーモンを飾り、クルミを散らし、ドレッシングをかける。



ピンクのたまねぎ
ドレッシング 190ml

くらしとなかま 2016年12月号 第505号 発行日/2016年12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 岡山市北区春暹町一丁目七十七 TEL086-256-2511(代)

co-op 北海道産刺身用ほたて貝柱



北海道産刺身用
ほたて貝柱 100g
1月4回宅配予定価格
698円 (税込価格 753円)

年末年始のごちそうにはたて貝柱のお刺身はいかがですか。株式会社シーサットの藤田さんに、上手な解凍方法やおいしい食べ方などをおしえていただきました。

北海道オホーツク海で育ちました

北海道産刺身用ほたて貝柱は、稚貝のうちに地撒ぎされ、あとは冷たいオホーツクの海で自然に育ちます。昨年の爆弾低気圧の発生で、来年くらいまでは影響が出るそうです。ほたて貝は地撒きされた場所から自由に海を泳ぎ回るので、貝柱が厚く、身がしまって、旨味、甘味があります。

新鮮さそのままで食卓へ

流水が通り過ぎた5月ごろから収穫され、鮮度を落とさないよう水揚げ当日に活きたまま殻をむき、すぐに急速凍結します。ひとつずつバラ凍結したものを凍った状態で選別やパック詰めをするので、新鮮なまま私たちの手に届きます。特に宅配では、食卓に



上るまで一度も解凍されないの、獲れたての味をいただくことができます。

上手に解凍して
おいしく食べましょう

ハレの日には、やっぱり食べたいほたて貝柱。お刺身にするなら縦に包丁を入れると、ほたての食感が味わえおいしんです。盛り付け方を工夫してしゃれた一品に、ぜひ試してみてください。

電子レンジで簡単解凍

- ①袋のまま500Wで表15秒、裏がえして15秒。
- ②半解凍で、お皿にあげて少し置いておく。
- ③キッチンペーパーで水気をとる。

※お使いの電子レンジの様子をみながら、解凍し過ぎないように注意してください。



盛り付けを工夫して
しゃれた一品に♪



近年本場に
厳しい水産事業の
中ですが、組合員のみな
さんにおいしく使いたく、
楽しくご利用いただける
ように、原料確保など、
一生懸命頑張
ります。

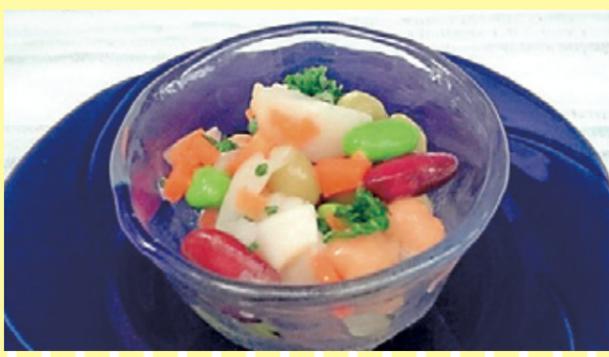
ほたて貝柱のレアバター焼き



- 【材料(2人分)】
- | | |
|----------------|----------------|
| ほたて貝柱.....10個 | オリーブオイル.....適量 |
| バター.....大さじ1/2 | 塩・こしょう.....少々 |
| 小麦粉.....適量 | |

- 【作り方】
- ①ホタテは解凍しキッチンペーパーで水気を取り、小麦粉を軽くまぶす。
 - ②オリーブオイルで①を焼き、片面の小麦粉が固まったらバターを入れる。
 - ③バターが半分溶けたらひっくり返す。
 - ④バターがすべて溶けたら火を止める。

ほたて貝柱とお豆のマリネ



- 【材料(2人分)】
- | | |
|-------------------|------------------|
| ほたて貝柱.....4個 | オリーブオイル.....大さじ3 |
| 玉ねぎ.....中1/4個 | お酢.....大さじ1~2 |
| 人参.....中1/4本 | レモン汁.....大さじ1 |
| ミックスビーンズ.....1/2缶 | 塩.....小さじ1/4 |
| 冷凍むぎ枝豆.....適量 | こしょう.....少々 |
| | パセリ.....適量 |

- 【作り方】
- ①ほたては解凍し水気をよく取り、食べやすい大きさに切る。
 - ②玉ねぎ・にんじんはみじん切りにし、塩でもみ、水洗いして絞る。
 - ③ボールにAを入れ混ぜ、その中へ①②むぎ枝豆・ミックスビーンズを入れよく混ぜる。
 - ④そのままラップをして冷蔵庫で冷やし味をなじませる。
 - ⑤食べる直前にきざんだパセリを混ぜる。

声にこたえて

組合員さんからの

食べたかったより
味が薄く感じました。



【CO・OPやさしい味わい
鶏がらと魚介の白湯ラーメン《減塩タイプ》】69g

【CO・OPやさしい味わい
野菜と鶏がらの醤油ラーメン《減塩タイプ》】75g

リニューアルしました

これまでの野菜タンメンから、チキンエキスをベースにほたてやあさりのだしをきかせた白湯ラーメンにリニューアル。醤油ラーメンは、塩分量はそのままに、麺に調味料を練り込みうま味をアップ。減塩タイプでもおいしい味に仕上げました。

なるべく
国産野菜を
使ってほしい。



【CO・OP国産野菜の
具たくさん五目厚揚げ】240g

すべて国産になりました

具材のさやいんげんをねぎに変更し5種類の野菜（キャベツ・にんじん・れんこん・ごぼう・ねぎ）すべて国産原料になりました。

ラップの
使い始めの
部分が引きだし
にくく、使い
づらいです。



【CO・OP電子レンジにも強いラップ】
レギュラー(30cm×50m)・ミニ(22cm×50m)・小鉢用(15cm×50m)

安全性や使い勝手を向上させました

紙テープを引いて出す方式から、使い始めの部分をカールさせ引き出しやすくしました。また、50mタイプのフィルムカットの刃を植物性プラスチック製に変更。さらに、巻き戻り防止テープを二か所に増やし、持ちやすいサイズにするなど、安全性や使い勝手を向上させました。

コレいいね

お酒、いろいろ!

みんなが集まる場を楽しく盛り上げてくれるお酒、
あなたが好きなのはどれですか?



CO・OPイタリアのワイン (アルコール赤11度 白10.5度)
コープイタリアと共同開発しました。すっきりと飲みやすく、食事に合わせやすいワインです。

手頃な価格で、どんな料理にも合うので
気に入っています。

夫と二人、ワインを
飲みながらゆっくり食事
するのが日課です。

スクリュキャップ
なので開け
やすいです。



CO・OP虹の宴純米酒 (アルコール14~15度未満)
米、米麹、水だけで醸した、すっきりタイプのお酒です。

口あたりがよく飲みやすいです。

熱燗でも冷酒でも美味しい。

クセがなく、まろやかなのでグイグイいけます。



CO・OPチューハイレモン
CO・OPチューハイ
グレープフルーツ

(アルコール分6% 果汁2.5%)

糖類ゼロですっきり爽やかな
チューハイです。

どちらも甘ったるくないので、
スッキリと後味がいいです。

家で女子会をする時は、
このチューハイを買います。

糖類ゼロなので、
安心して飲めます。

〈隔月掲載〉

たべる・たいせつ きほんのき

お雑煮あれこれ



餅は昔から日本人にとってお祝い事や特別な日に食べる物でした。そのため新年を迎えるにあたり、餅をついてそれぞれの地方の産物とともに歳神様にお供えをしました。そして元日に餅と、様々な具材と一緒に煮ていただくという事から「雑煮」と呼ばれるようになったそうです(諸説あり)。でも、そう考えると地方や家庭によって様々なお雑煮があるのも、納得できますね。

「お雑煮」の歴史

「天下分け目の関ヶ原」などと言いますが、お餅が丸か四角かの違いも、ほろもちの作りだたのには、驚きました。

室町時代…宮廷などでのおもてなし

婚礼などで、最初に出される料理だった。

～戦国時代…武家の間でお正月に食べることが定着。

江戸時代…一般庶民もお雑煮を食べる様になる。

全国変わり種雑煮

- しょうゆ仕立ての澄まし汁に入ったお餅を、甘い胡桃のたれで食べる。【岩手県】
- 白味噌を使ったまろやかなお雑煮のお餅を甘いきなこにつけて食べる。【奈良県】
- 白味噌仕立てのお雑煮に、餡子入りのお餅をいれて食べる。【香川県】
- お餅が入っていない「うちがえ雑煮」。【徳島の祖谷地域】
- お雑煮を食べる習慣はなく、代わりに食べるのは、豚のモツを煮込んだ「中身汁」。【沖縄県】

こんな縁起担ぎも…

【餅】「長く伸びる」というところから、長寿を願う。丸餅は、家庭円満。角餅は蔵が建つ(敵を)のす。

【するめいか】足が10本あるので、お足(お金)が多い。

【青菜】名を成す名を上げる。

毎日のくらしを応援します! コープのお店に行ってみよう!

みなさんはコープのお店を利用していますか?
たくさんのスーパーの中で、コープのお店に行く理由
それは何でしょう? コープ商品の品揃えだけではない
たくさんの魅力があります。



“「おいしいお店」だけではなく「やさしいお店」に!”

コープのお店はこんなお店

ご家族の食卓をお手伝い

●「C*コレ」商品や「おかやま育ち」「こだわり育ち」などのコープの商品、生産者と組合員の思いが詰まった商品を品揃えています。また季節や行事に応じた“おすすめ品”が目立つようにレイアウトされ、素材のそばには料理提案や調味料・関連商品を配置しています。



●お祝いやパーティーにお使いいただける商品を厳選しました。パンフレット(ハッピーコープ)をご覧ください。



頼んでみようかな!

●お肉やお魚は、必要な量目に変更・調理をすることができます。気軽に声をかけてください。



私たちの声が届くお店

●「ふれあいカード」コーナーでは組合員の意見や要望の回答が記入され、一定期間掲示されています。



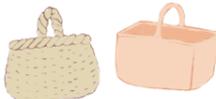
●「サービスカウンター」では、CO・OP共済の加入受付や宅配便の承りができます。お気軽にお立ち寄りください。



さすがコープね!

もちろん環境にも配慮

●マイバッグ持参、トレーなどのリサイクル、太陽光パネルなど、環境に配慮したやさしいお店です。



太陽光パネル

※太陽光パネルは、コープ西大寺・コープ東川原・コープ大福・コープ大野辻・コープ倉敷北・コープ総社東に設置しています。

私たちがお迎えします



売り場にPOPをつけたり、さまざまなレシピ提案を行っています!

【コープ倉敷北】 デイリー担当 定家 喜美恵さん



組合員さんが商品を手に取り、食卓に並べていただけることを願いながら、お刺身担当として、商品づくりを行っています。

【コープ東川原】 水産担当 内田 美津子さん



コープ大福は10/16に改装オープンしました。きれいになったお店で、活気と笑顔の溢れるレジ対応に努めます!

【コープ大福】 サービス担当 森本 和美さん

私たちがコープのお店に行く理由

おそうじの味付けが好きです。子どもにはおやつにコープのお菓子をあげています。ももっこのカードの使える日はお得なのでなるべく足を運ぶようにしています。
倉敷市 Nさん

添加物についての基準があるのって、どの商品も安心してカゴに入れます。
津山市 Mさん

30ポイント、レシートや、ポイント5倍DAYが多いので、上手に利用すればポイントが早く貯まります! お買い物券を使っても買った額のポイントがつくのは他の店にはないかも。
瀬戸内市 Yさん

県内の11店舗はどこにあるの?



- | | |
|---|---|
| ①コープ総社東
【住所】 総社市総社1370-3
【TEL】 (0866)94-2800 | ⑦コープ福富
【住所】 岡山市南区福富東一丁目5-2
【TEL】 (086)262-6634 |
| ②コープ倉敷北
【住所】 倉敷市宮前38
【TEL】 (086)434-2511 | ⑧コープ西大寺
【住所】 岡山市東区西大寺上三丁目8-41
【TEL】 (086)942-1533 |
| ③コープ北畝
【住所】 倉敷市北畝五丁目20-53
【TEL】 (086)456-6211 | ⑨コープ東川原
【住所】 岡山市中区東川原188-1
【TEL】 (086)273-3327 |
| ④コープ鴨方
【住所】 浅口市鴨方町鴨方1524-1
【TEL】 (0865)45-8055 | ⑩コープ山陽
【住所】 赤磐市下市277-1
【TEL】 (086)955-9668 |
| ⑤コープ大福
【住所】 岡山市南区大福314
【TEL】 (086)281-6220 | ⑪コープ林田
【住所】 津山市林田117-2
【TEL】 (0868)32-0100 |
| ⑥コープ大野辻
【住所】 岡山市北区今三丁目26-28
【TEL】 (086)241-1844 | |

お得な情報

お得な曜日!

毎週月曜日は、新レシピが店頭に並びます。
毎週火曜日は、「お買い得の市」(93円均一セールなど)
毎週金曜日は、菓子パン2割引

毎月1・2・3日は「得得の市」

日替わりでマーガリン2割引、ドレッシング・お茶3割引など、計画的に買うことができます。

毎月半ばは「まんなかの市」

お買い得品が満載です。

毎月5・15・25日

ももっこカード&地産地消の日。

【その他:日曜を中心に随時】

・ポイント5倍DAY ・冷凍食品4割引 ・大抽選会
・コープの日 ・組合員感謝デー ・コープ商品の試食会

※店舗のチラシ・お買い得情報はホームページでもご覧いただけます。

おかやま育て家庭応援カード「ももっこカード」をレジでご提示いただくとお買い上げ金額に応じてポイントをプレゼント!



おかやまコープ 検索

ケータイメールサービスに登録しませんか? //

お買い得情報や、イベント情報などが随時届きます。登録は、
coop-mail@39mail.com に空メールを送るだけ。



コープ大福が リニューアルオープンしました!

10月16日(日)

「安全安心」「健康な食生活」をご提案し、毎日の暮らしを応援します。
みなさまのご来店をお待ちしております。
買い物しやすさ、楽しさをぜひ、実感してみてください。



スイーツも充実しています♪

ベビールームも♪

ベーカリーと運動したイトイン

おかげさまで、大盛況です!!

【10月の生協の動き】 (10月末日現在)

組合員数	337,061人
出資金総額	105億6,371万円
一人当たりの出資金	31,341円
供給高 (全体)	30億7,600万円
(宅配)	21億2,770万円
(店舗)	9億4,830万円
経常剰余金 (全体)	△63万円
累計経常剰余金 (全体)	2億3,991万円

※累計……4月からの累計
※数字の△……マイナスの意味

●2016年度上期のまとめと下期の課題を確認しました。
上期の供給高は、宅配、店舗とも計画と前年実績を上回り、全体では供給高、供給剰余金とも計画と前年実績を超過しました。事業経費も計画内に管理できたため、当期剰余金は、計画を大きく上回り、前年実績より、3,000万円改善して、2億4千万円の黒字を確保することができました。合わせて下期の課題を確認しました。

●生協ひろしまとの宅配事業の統一に向けての商品分野の統一。
おかやまコープと生協ひろしまの宅配事業の統一化をすすめることにより、商品、サービスの組合員満足度と両生協の事業効率の向上をめざして検討をすすめています。そのためには商品分野の統一が必要なため、「コープCSネット商品政策」「コープCSネット商品安全・品質保証の取り組み」を設定しました。それにともない、商品政策、商品安全・品質保証の取り組みは、今後、コープCSネットの政策を一致して運用するため、「おかやまコープ食の安全総合政策」は廃止することを決めました。

報告されたこと
話し合われたこと

2016年
10月
理事会
だより

10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	58.8万部 (81.0%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	63.6万枚 (31.0%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	23.6万枚 (98.6%)	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	11.3万本 (99.8%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	74.0万枚 (194.8%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……308,666円 持参率 74.1% (節約枚数41.3万枚)

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.021

迎春用 丹波黒豆(作州黒)



みずた しゅうじ
水田 周二
さん

水田さんは、自衛官を54歳で退官後、以前から栽培していた黒豆に力を注いで5年になります。黒豆の栽培は、機械化できなくなり、ほとんど手作業で行うので、大変根気がいる仕事です。種をまく時は豆の向きまでも気をつけて植えるので気が遠くなるような作業です。また真夏の暑い時期に作業が集中するので、体重が4キロも減るそうです。大変な作業の連続ですが、どれだけ手をかけたかで黒大豆の品質が決まるので、毎日畑に通っておられます。以前はスキーやマラソンが趣味だったので、毎週週末にお孫さんと遊ぶのが楽しみでした。

丹波種の豆は、丸くて大きく、粉をふいたように白っぽいのが特徴です。おかやまコープ開発商品の『丹波黒豆(作州黒)』は、豆が本来持っている味を大切にし、甘さひかえめ(糖度約40度)でふっくらと炊き上げています。



くらしに安心

衣類の洗濯絵表示が変わります!

今年の12月1日から衣類の「取扱表示」が新しくなります。洗濯絵表示は世界共通の記号となり、22種類から41種類に増えます。新しい表示は、5種類の記号+強さ・温度の記号が基本となります。
※12月1日より前に製造された衣類には従来の表示が残っている場合があります。

【基本の記号】

【5種類の記号】

家庭での洗濯のしかた	☰
漂白のしかた	△
乾燥のしかた	□
アイロンのかけかた	☂
クリーニング店の洗いかた	○

【強さの記号】

線なし	—	==
通常の強さ	弱い	非常に弱い

【温度の記号】※数字で表す場合もあります

●	●●	●●●
低	→	高
アイロンの場合 110℃まで	アイロンの場合 150℃まで	アイロンの場合 200℃まで

《表示例1》
液温は40℃を限度とし、洗濯機で弱い洗濯ができる。

《表示例2》
底面温度200℃を限度としてアイロン仕上げができる。

これらは新しい表示のごく一部です。詳しくは消費者庁ホームページ「衣類の洗濯表示が変わります」をご確認ください。
http://www.caa.go.jp/hinpyo/pdf_data/150331_kouhyoubun.pdf

2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 コープのお店は「おいしいお店」だ
けではなく「〇〇〇〇〇〇」です。

Q.2 北海道産刺身用ほたて貝柱は、鮮度を
落とさないよう〇日に急速冷凍します。

Q.3 北海道産刺身用ほたて貝柱を
お刺身にするなら〇に包丁を入
れると食感が味わえます。

●10月号キーワードクイズの答え

Q.1 26 **Q.2** 美星 **Q.3** 米

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12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

岡山県民あるある

「あるある〜!」と思わず納得してしまう
エピソードをお寄せください。

※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。

【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。



※フィラーチャージ
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「くらしとなかま」
の制作のみに使用し、目的以外には使用しません。
●応募総数は105通でした。

応募締切
12/23
まで

特集 宅配の“しくみ”の変更と
うれしい特典をお知らせします!

妻が最近、生協の宅配を始めまし
た。昔飲んでいたキャロットジュース
が本当においしくて、変わらぬ味に感
動し、懐かしく思いました。他にも久
しぶりに食べた飲み物だりする生協
の商品が最近の楽しみです。

●岡山市 みんみん



クリスマスプレゼント

ふだんはおもちゃは買わず、一人〇
千円と上限を決めて自由に選ばせて
いました。クリスマスが近づくと、チ
ラシに3つの頭を寄せて「どれにす
る?」と3人合わせた金額で買える
ビッグなおもちゃを真剣に相談して
決めていました。懐かしくほほえまし
い思い出です。

●津山市 だんご3兄弟の母



便利の投稿が簡単にできるようになりました!



●フォームに沿って入力して送信するだけ!
●おたより投稿フォームから応募の方は受信
確認のメールをお送りします。ドメイン指定
受信されている方は「@okayama.coop」からの
メールを受信できるように設定変更をお願い
いたします。

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。

9月末から義母がカタログによる宅
配を再開しました。雨続きで買い物が
おっくうになったからと。保険などま
でいてねいな説明を応接間でしてい
ただいたとのことでした。サンプルで
いただいた「蒸し大豆」がおいしくて、
私が一袋食べてしまいました。勤務先
の学校でも生協はありますが、お義母
さんに頼ることにします…。

●真庭市 まくちゃん

娘が3人いるのですが本が大好きな
ので“図書カード”をあげていました!

●美作市 イケさん



12月24日夕方、予定日より1週間
早く陣痛。見合い後すぐ結婚だったの
で、二人のクリスマスは初めて。ごち
そうもケーキもプレゼントも準備万
端だったがそれどころではない。25
日早朝、長男誕生。神様から2人へのク
リスマスプレゼントです。

●津山市 いくちゃん

子どもの頃クリスマスに、三姉妹で
サンタさん捕獲作戦を立て、夜中まで
起きておこうとしていました。でもい
つの間にか寝てしまい、朝には3人の
プレゼントがちゃーんと届いていま
した(笑)。

●岡山市 ビッグタミー

クリスマスプレゼントの唯一の思
い出は、幼い頃朝枕元に、胸に女の子
を編み込んだセーターが置いてあ
ったことです。今でも思い出されます。

●早島町 アジサイ

コープおかやま豚は、お肉の臭みが
ないので、どんな料理でもおいしくでき
ます。安心して食べられて大満足です。

●岡山市 ピーチっ子

息子たちへ毎年12月24日の夜中、
こっそりと枕元へプレゼントを置き
に行ったことをなつかしく思い出
します。毎年ちがった物でその年に流行
した物を選びプレゼント。喜ぶ顔が嬉
しかったです。どの子ももう成人。ほ
のぼのとした家族の1ページがあった
からこそ今があるのかな。

●浅口市 匿名



息子は本好きで、小さい頃クリスマス
に五味太郎の『まどからおくりもの』と
いう絵本を買ってやりました。その息子
も父親になり、子どもの初めてのクリ
スマスプレゼントは『まどからおくり
もの』でした。なぜか嬉しくなりました。

●倉敷市 匿名

子どもの頃、サンタさんからのプレ
ゼントといえば、「お菓子詰め合わ
せ!」我が子にも
この伝統を引き継
ぎます~。

●総社市 糸へん
兄弟の母



コープおかやま豚は美星町で誕生
したのを初めて知りました。おいしい
のでいつも買っています。ますますお
いしいお肉をお願いします。

●岡山市 ひーちゃん

もともと臭みがなく、ファンであ
ったのですが、農場の方々が愛情を持
って育てられているのがわかり、ます
す好きになりました。

●総社市 匿名

逸品
コープおかやま豚

コープおかやま豚のおいしさの秘
密は、こだわりの品種とエサだったん
ですね。生姜焼き用お肉のレシピ、
やってみます!

●浅口市 匿名



フリートーク

キノコ、いちいち洗ってました。水
分を含んでべちゃ~となるなあと
思っていたのですが、無菌なので洗わ
なくていいのですね。楽になりました。

●総社市 あっちゃん

おしゃべりパーティーに申し込み
をして、耐ハイなどをいただきました。
組合員でない友達としましたが、
生協っていいね!! と言われました。雨
の日も寒い日も暑い日も配達してく
ださりありがとうございます!! 感謝
の気持ちでいっぱいです。

●倉敷市 大森 光子

子どもにアトピーがあり、ダニの死
骸がアレルギーを引き起こす、と習いま
したが、粉製品にもダニが繁殖したり
するのですね。簡単にゴムでとめるだけ
はダメなのですね。勉強になりました。

●岡山市 トントン

隔月掲載の「たべる・たいせつきほ
んのか」が好きです。毎回切り取ってスク
ラップしております。(基本的なこと
でも知らないことがあったりします!)

●岡山市 匿名

旬の食材を使った料理を紹介してい
る“旬レシピ”は、いつも参考にしてい
ます。今回は、子どものおやつに「揚げない
大学いも」を作ってみようと思います!

●総社市 匿名

つぶやき川柳

たくさんの
幸福くれた
子どもたち
●岡山市
青空大好き