

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
506

2017年 1月号

ご自由に
お取り下さい



いくらの年明けうどん

1人分362kcal

【材料(2人分)】		
白だし	80ml	大根(すりおろす)
冷凍讃岐うどん	2食分	A 梅(はちみつ味)
いくら醤油漬(解凍する)	20g	仙崎産やきぬき蒲鉾(薄切り)
青ねぎ(小口切り)	適量	適量

【作り方】

- 鍋に水3カップ・白だしを入れ、ひと煮立ちしたら凍ったままのうどんを加えてパッケージ通りに煮る。
- 器に①を盛り、いくら・Aをのせてねぎを散らす。

ピックアップ



冷凍讃岐うどん
5食(麺200g×5)

特集 …6~7ページ

商品の利用が地域の発展に

逸品 …2~3ページ

かに風味フレーク

- 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



1人前あたり
45kcal 春菊とえのきのナムル

【材料(2人分)】

春菊	1束(120g)	白すりごま	小さじ1と1/2
えのきだけ	40g	ごま油	小さじ2/3
人参	10g	A ショウゆ	少々

【作り方】

- 春菊は3cm長さに、えのきだけは石づきを取って半分に切り、人参はせん切りにする。
- ①を熱湯でさっとゆでて水けを切り、混ぜ合わせたAで和えて器に盛る。
- ②にAを入れ軽く混ぜて、170~180℃の油に一口大にまとめながら入れ、途中で返してカラッと揚げる。

春菊

葉がみずみずしい濃緑色で、茎が軟らかく太くないものがよい。濡れた新聞紙に包んで立てて野菜室に保存し、早めに使い切る。

大根

葉は冬期のビタミン不足を補える緑黄色野菜、切り口に「ス」がないものが新鮮。根は色白でハリがあり、しなびていないものが新鮮。



1人前あたり
339kcal 春菊のかき揚げ

【材料(2人分)】

春菊	70g	卵	1/2個
かに風味フレーク	40g	水	10cc
片栗粉	15g	小麦粉	30g
揚げ油	適量		

【作り方】

- 春菊は葉を摘み半分に切り、茎は斜め薄切りにする。
- ボウルに①を入れ、裂いたかに風味フレークと片栗粉を入れて混ぜ合わせ10分おく。
- ②にAを入れ軽く混ぜて、170~180℃の油に一口大にまとめながら入れ、途中で返してカラッと揚げる。



1人前あたり
152kcal 大根ステーキ

【材料(2人分)】

大根	1/3本(400g)	バター	15g
サラダ油	大さじ1/2	ショウゆ	大さじ1
細ねぎ(小口切り)	適量	黒こしょう	少々
バター	適量	にんにく(すりおろし)	少々

【作り方】

- 大根は2cm厚さの輪切りにし、片面に格子状に切り込みを入れる。耐熱皿に並べて水大さじ1を振り、ラップをふんわりとかけてレンジで6分ほど加熱する。
- フライパンに油を熱して大根を並べ、両面をこんがり焼く。Aを加えてバターをからめ皿に盛る。残ったソースをかけ、ねぎを散らし、バターをのせる。



1人前あたり
450kcal 大根の豚肉巻きフライ

【材料(2人分)】

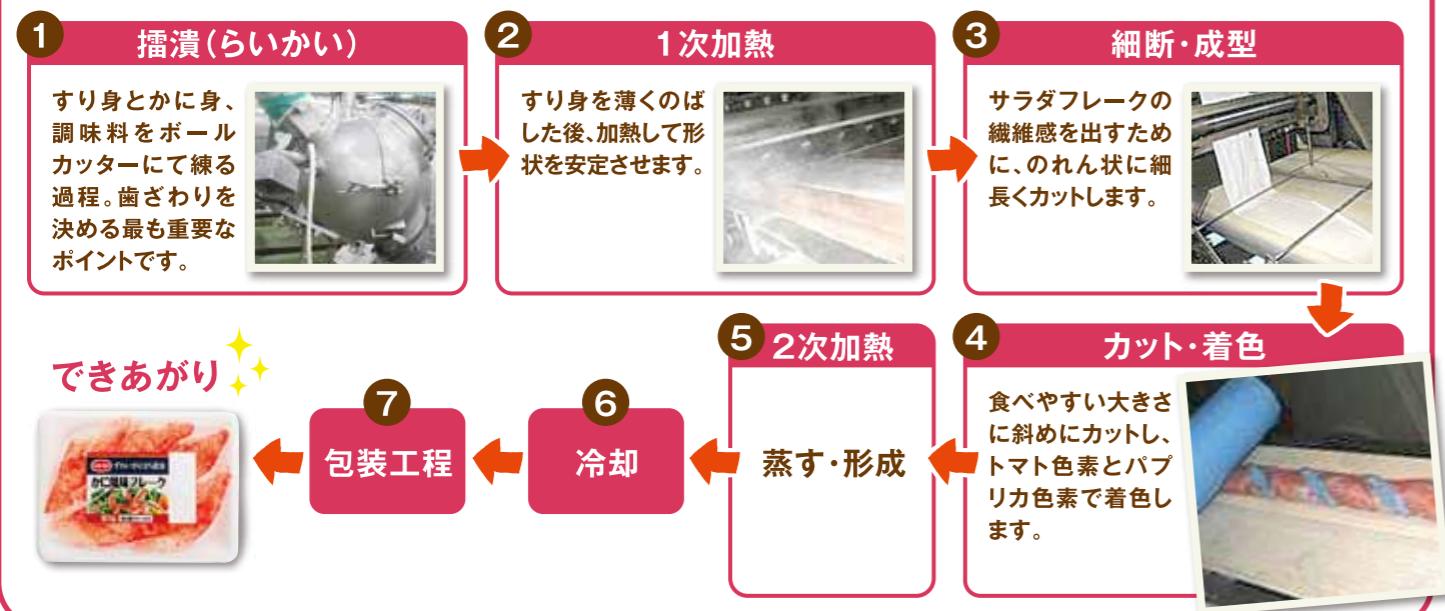
大根	5cm(100g)	小麦粉	適量
人参(せん切り)	10g	卵	1/2個
豚肉(薄切り)	160g	パン粉(細目)	適量
ミニトマト	6個	揚げ油	適量

【作り方】

- 大根は厚めに皮をむき1cm角の拍子木切りにし、人参と共に豚肉で巻く。
- ①に小麦粉・溶き卵・パン粉をつけて180℃の油で色よく揚げる。皿に盛りミニトマト・サラダ菜を添える。
- *ポン酢やマヨネーズなど好みでどうぞ。

Excellent article
this month

かに風味フレークができるまで



co·op かに風味フレーク



かに風味フレーク

87g

1月4回宅配予定価格

118円(税込価格)
127円

こんなメニューに使ってみました!

賑やかシーザー風サラダ



【材料(4人分)】

レタス	80g
かにかま	1/2パック
ちくわ	2本
はんぺん	50g
サニーレタス	35g
水菜	30g
パブリカ(赤・黄)	各15g
トマト	1玉
クルトン・粉チーズ	適量
ドレッシング	適量

【作り方】

- レタス・水菜は食べやすい大きさに、パブリカは千切りにする。
- かにかまをほぐし、ちくわは斜めに、はんぺんはダイス状に切る。
- 器にサニーレタスをしき、①②を合わせてのせ、櫛切りにしたトマトを飾り、クルトンと粉チーズをのせる。
- ドレッシングをかける。

バター風味のかにかまじやが



じゃが芋	300g
玉ねぎ	150g
人参	80g
かにかま	1パック
みりん	大さじ2
しょうゆ	大さじ1
バター	大さじ1
だし汁	300g

バター風味の
あっさりした
かにじやがです。

【作り方】

- 野菜を適当な大きさに切る。
- 鍋にだし汁を入れ、野菜が柔らかくなるまで煮る。
- みりん・しょうゆを加え、味を整えたら、ほぐしたかにかまを加える。
- バターを入れて溶けたら器に盛る。

かにかまと白菜の合わせ蒸し



【材料(4人分)】

白菜	1/6個
かにかま	1と1/2パック
酢醤油	適量
ゴマ油	適量

【作り方】

- 大き目に切った白菜を器に添って入れる。
- 白菜の隙間にほぐしたかにかまを入れる。
- ラップをかけ、レンジで加熱する(600Wで約6分)。
- ポン酢に好みでゴマ油を入れた、つけだれを添える。

かにかまの野菜炒め



【材料(4人分)】

もやし	100g
かにかま	1パック
レタス	70g
卵	2個
塩	小さじ1/2
コショウ	少々

【作り方】

- レタスを2~3cmほどにちぎり、かにかまをほぐす。
- フライパンに油をしき、溶いた卵を入れ、もやしを入れる。
- 7割ほど熱が入ったら、かにかまを加え、塩・コショウで味を整える。
- レタスを加え、火を止めて器に盛る。

77%の人が、カニの風味が生きていて美味しいという評価でした。
カニ入りの贅沢な味です

料理に使いやすい
ほぐしやすく
魚のすり身は価格が高騰して
おり、値上げを余儀なくされて
いる商品が多い中、かに風味フ
レークは、量目を減らすことな
く、利用しやすい価格になつて
います。

植物由来のトマト色素とパブ
リカラ素を使い、カニらしい自然
な赤色に仕上げました。トッピン
グに使うと料理を華やかに彩り
ます。

カニ入りの贅沢な味です

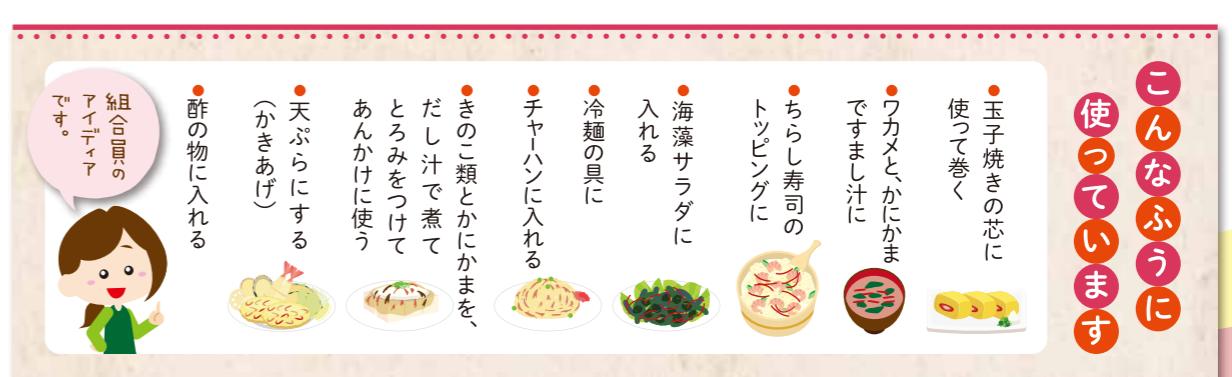
自然な色合いに
仕上げました

こんなふうに
使っています



田中 幻石さん
フジミツ株式会社
たなか げんし

近年、かに風味蒲鉾は日本国内だけではなくヨーロッパを中心に海外でも「SURIMI」として注目されています。和洋中何でも合うので是非色々な調理法をお試しください。



カニの身にそつくりで、本物のカニよりも美味しい?「かに風味フレーク」は、カニの身が入った、贅沢なかにまでです。あなたのアイディアで、いろんな料理に使ってレバーと一緒に楽しんでください!フジミツ株式会社の田中さんに、お話を伺いました。

声にこたえて

組合員さんからの
声にこたえて

【CO・OPファミリーチョコレート
(糖類25%カット)】155g



宅配
2月3回
企画予定



「こんな商品があったらしいな」
「ここが改善されたらしいな」の声が
かたちになりました!!

チョコレート大好き!でも糖分の取りすぎが気になってしまって…。
糖分を空えめで美味しいも満足できるチョコレートがほしいわ。

コープのファミリーチョコレートの美味しさを損なわず、
糖類をカットするには…?何度も試作を重ねてついに
糖類を25%カットしたチョコレートを作りました。

ポイント /

[人工甘味料不使用]

糖類をカットするには砂糖を人工甘味料に置き換えるのが一般的ですが、
あえて人工甘味料を使用せず、もともとのチョコレートの原料をバランス
よく組み合わせることで美味しさを実現しました。

[カカオ分34%のチョコレート]

カカオ分は34%と、通常品より多めに配合し、まろやかなミルク感とカカオ
の風味がマッチしたすっきりした甘さに仕上げています。

【CO・OP
流せるトイレクリーナー】12枚入



あちこち拭きそうじに
使っていると石皮れてしまう
ことがあります。
もうすこし丈夫だとうれしい。

【改善点】
紙を2枚合わせにすることで、強度をアップ
させました。

【CO・OPモイスチュアクリーム】65g



改善点

モイスチュアクリームとコールドクリームの容器がどちらも
白で間違えやすい色となっていました。
モイスチュアクリームの容器の色を変更して見分けやすく
リニューアルしました。

同じシリーズのイヒ米庄品の容器のデザインが、
似ているのでわかりづらいです。

コレいいね

夜食

手軽にできる商品で頑張る受験生を温かく応援!
ちょっぴり小腹がすいた時にもおすすめです。



CO・OPミニワッフルドッグ
チーズ

240g(6本入)

ふんわりとした生地にチーズを入れ、食べやすいステイク状に
したミニワッフルです。

ほどよい生地の甘さとチーズが
おいしい。

自然解凍もできて、
朝ごはんにもおすすめ。



CO・OP具たっぷり豚まん

400g(5個入)

豚肉と野菜のうまみと食感を生かした具材
がたっぷり50%配合された豚まんです。

中はジューシー、周りはしっとり、ほくほく!

しっかりした味付けで夜食にぴったり!



CO・OP焼おにぎり

480g(10個入)

国産あきたこまちを100%使用し、ふっくらと炊き上げました。だしの風味としょゆの香りが楽しめる焼おにぎりです。

小さめサイズなので手軽に食べやすい。

二度焼きで味はしっかりしているのに、
ふんわりほぐれやすい。

梅干しや塩こんぶをそえて、さっぱり
お茶づけにしてもおいしいです。

〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】「在宅ワークで簡単に高収入」おいしい話にご用心



最近、在宅の簡単な仕事で高収入が得られるというインターネット上の広告を見て業者に電話をして、高額な初期費用を払ったが思うように収入が得られないという相談が多数寄せられています。

これは仕事を紹介する条件として登録料の支払いや高額な機材や検定試験のための教材を買わせる、いわゆる「内職商法」です。初期費用を支払ったものの、ほとんど仕事がない場合や対価が支払われないなどのトラブルが多くなっています。

この商法については、特定商取引法で「業務提供誘引販売取引」として勧誘方法や交付書面などに関する規制があります。

近年ではインターネットの普及により、主婦に限らず学生や会社員が「手軽にできる副業」として内職を始めるケースが増えています。

業者は、仕事を始めるに当たり、サイト開設料やサポート費用などの名目で高額な費用を負担させますが、ほとんど収入につながりません。解約を申し出ても応じてもらえない場合、業者と連絡が

取れなくなったり、業者が倒産するケースもあります。

業者は、契約の前に契約内容を説明した概要書面を渡し、契約後には契約書を渡す義務があります。契約を解除したい場合はクーリング・オフ(契約書を受け取ってから20日間)の通知は事業者にだけでなく、クレジット契約を利用していればクレジット会社にもクーリング・オフの連絡をする必要があります。

こうした業者のすべてが悪質とは限りませんが、被害に遭わないためには、「誰でも簡単に稼げる」などのおいしい話は疑ってかかることが必要です。

収入を得る前に高額な費用が必要な契約や、仕事の内容が不明確な契約はしないようにしましょう。

困ったときは、居住地の消費生活相談窓口に相談してください。

【岡山県消費生活センター】☎086-226-0999

商品の利用が 地域の発展に

おかやまコープでは、商品づくりや商品の利用を通じて地産地消や食料自給率の向上、地域の活性化に力を入れています。私たち組合員が商品を利用する事が、生産者を応援し、後継者を育て、地域の発展につながっています。そして何より、安全・安心なものが利用できることは、大変うれしいことです。

「おかやま育ち」商品の利用で地産地消を推進

岡山県産農水畜産物と、主原料に岡山県産の農水畜産物を使った加工品です。消費者にとって作手の顔が見えるので安心して利用でき、産地の活性化にもつながります。

- 生協牛乳・低脂肪牛乳
- 生協ヨーグルト
- 県産生乳100%、地元メーカーによる生産で県の「ももっち」マーク入り。乳牛の粪、尿は堆肥化しています。



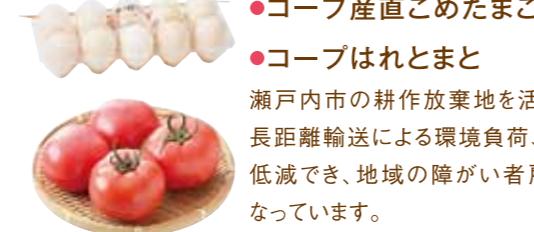
- コープおかやま若鶏
- コープおかやま牛
- コープおかやま豚



- 牛窓ちらりめん
- 岡山県産大豆納豆



- コープこしひかり
- コープはれとまと
- 瀬戸内市の耕作放棄地を活用して栽培。長距離輸送による環境負荷、流通コストが低減でき、地域の障がい者雇用の場にもなっています。



飼料用米などの活用で、循環型農業を応援

飼料用米の活用

輸入飼料(トウモロコシ)に代えてエサに飼料用米を配合。コープおかやま豚への配合率は50%と輸入トウモロコシを大幅に削減。



- コープおかやま豚
- コープおかやま牛
- コープおかやま若鶏
- コープ産直こめたまご

飼料用稻(WCS:ホール・クロップサイレージ)の活用

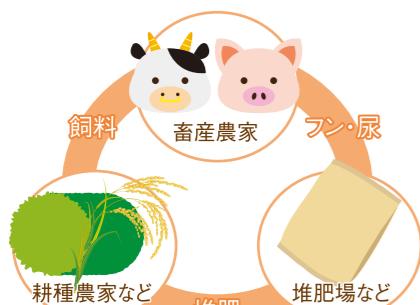
稻を育て刈り取って、ロール状のかたまりにし、乳酸発酵させた家畜飼料。乳酸発酵によりビタミンEの含有量が多くなり、肉色の保持効果が上がり、なにより牛が喜んで食べます。



- コープおかやま牛
- 生協牛乳・低脂肪牛乳

- ①地産地消の推進 ②食料自給率の向上 ③水田の有効活用

循環型農業とは



畜産農家(牛・豚の肥育など)と耕種農家(米・野菜の生産など)がつながり、地域の中で堆肥や飼料が循環する輪ができる。

後継者が育っています

コープおかやま牛



おかやまコープや組合員さんとのつながりを感じます。

地元や国産の餌を利用、地域内循環型農業が実践できること、またこのことを組合員さんに知つてもらえていて、安定した価格で取引きができることなど、おかやまコープとつながっていて良かったと思つたり、組合員のみなさんの前で話をさせてもらつたり、おかやま牛を食べた感想やレシピなどでどのように食べてもらつていて、か知つたりすると、つながりを感じ嬉しくなります。

安全・安心、おいしさを考え、食べててくれる人のことを想い、一生懸命牛を育てています。

ぜひ伍協牧場に見学に来ていただき、牛の大きさや顔つき、餌や牛舎の様子など飼い方を見ていただきたいです。

安心しておいしいお肉をたくさん食べてもらいたいです。

奈義町が好きなので、奈義町で畜産を営む祖父、父の後継として就農しました。子供の頃から牛とふれあいながら育ったので、小学生くらいから後を継ぐと決めていました。

牛は毎日体調が変わるので、変化を見逃さないよう体調管理が大切です。また、通常仕事以外に牛舎の修理などにも時間を持てられ、人手不足でなかなか休めないので大変です。

後継者としてがんばっています。

応援しています



組合員 久保田 亜紀さん親子

コープ産直こめたまご



生産者 山室 博基さん

組合員の方の期待に沿えるよう、安全でおいしい卵を生産していきたいです。

組合員の方の期待に沿えるよう、安全でおいしい卵を生産していきたいです。

組合員の方と距離が近く、いろいろな声が聞けるのが嬉しいです。

C*コレ40総選挙投票結果

今年もたくさんの組合員に投票いただいたC*コレ総選挙。ご投票ありがとうございました。以下の通りベスト10が決まりましたので、ご報告します。今後ともC*コレ商品をよろしくお願いします。

2016年度「C*コレ10」決定!

宅配

1位	コープ淡塩さば	2,728票	
2位	コープ冷凍讃岐うどん	2,325票	
3位	コープ生協ヨーグルト	1,890票	
4位	コープ生協牛乳	1,668票	
5位	コープコアノロール各種	1,248票	
6位	コープ産直こめたまご	1,127票	
7位	大阪王将の餃子	1,069票	
8位	コープ長崎風ちゃんぽん	1,014票	
9位	コープたこ焼	774票	
10位	コープ枝豆がんも	770票	

店舗

1位	コープ生協 ヨーグルト	426票	
2位	コープ冷凍讃岐うどん	386票	
3位	コープ生協牛乳	317票	
4位	コープ淡塩さば	286票	
5位	コープ産直こめたまご	273票	
6位	コープたこ焼	187票	
7位	コープコアノロール各種	167票	
8位	コープ国産生芋板こんにゃく・糸こんにゃく	153票	
9位	コープちくわ	139票	
10位	コープ沖縄県産もずくスープ	125票	

みんなの投票で選ばれた「C*コレ10」はお買い得価格でご案内! /

宅配 1月3回～2月4回

店舗 1月4日(水)～2月26日(日)



【11月の生協の動き】(11月末日現在)

組合員数	337,559人
出資金総額	106億2,305万円
一人当たりの出資金	31,470円
供給高(全体)	32億2,383万円
(宅配)	22億9,674万円
(店舗)	9億2,709万円
経常剰余金(全体)	△726万円
累計経常剰余金(全体)	2億3,264万円

※累計……4月からの累計
※数字の△…マイナスの意味

●秋の総代懇談会が開催されました。

11月4日(火)から11日(金)まで、6エリア14会場で、秋の総代懇談会が開催され、総代505人中、86.5%にあたる437人の総代が参加しました。生協のこと、総代の役割や総代会のことやおかやまコープの考え方などについて説明を受けた後、グループに分かれて質疑応答と意見交換を行いました。総代のみなさんからは、生協のことや総代の役割がよくわかったなどの声が寄せられ、懇談会の目的であった疑問を解消し理解を深めることができました。

2016年
11月

理事 だ よ り

話し合われたことや
報告されたこと

●「今後のたべる・たいせつ活動のすすめ方」を確認しました。

今年度、食育の政策づくりを目的に開催された、「食育政策検討委員会」の答申を「今後のたべる・たいせつ活動のすすめ方」として、おかやまコープの食育政策としてとりまとめました。おかやまコープの事業と活動の連動を大切にしながら、地域や行政などとも力を合わせて「たべる・たいせつ活動」をすすめていきます。

「容器包装のリサイクル」にご協力ありがとうございます。

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!



回収品・場所

お約束

主な再生品

回収品・場所

お約束

</

3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 おかやまコープでは、商品づくりや商品の利用を通じて地産地消や食料自給率の向上、地域の○○化に力を入れています。

Q.2 かに風味フレークはずわいがにを○%配合しました。

Q.3 かに風味フレークは繊維を○○に入れることで、カニのような食感を再現しました。

●11月号キーワードクイズの答え

Q.1 フード Q.2 25 Q.3 熟成

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1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

こんなものを手づくりしています

料理、裁縫、DIY、雑貨、化粧品など…あなたの手づくり自慢をお待ちしています!

※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

応募締切
1/20(金)
まで

[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122通でした。

特集 リサイクル



前から他のスーパーよりリサイクルの品目が多いな、と思っていたが、どのようにリサイクルしているのかを知ると今まで以上にキッチンとやろう!という気持ちになります。ショッパー袋を回収しているのは知りませんでした。我が家ではごみ袋として大活躍しています。

●倉敷市 はるかりママ

コープのリサイクルのことがよくわかつてよかったです。回収ルールをもう一度確認します。

●瀬戸内市 レモン

コープのリサイクルを読んで、まだまだできることが多いと思いました。

●岡山市 田中 範子

フードバンクの活動、賛成です。食べられるのにお店では捨てられてしまう食品、本当にもったいない思います。食べ物を捨てずに活用できるような社会になればいいなあ。

●倉敷市 きのこ娘



お便りの投稿が簡単にできるようになりました!



ここを
クリック!

●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。



寒い日のごちそう

鍋ですね。とくに鶏大好物なので水炊きです。コープの熟成華味鳥の記事を読んで、次からはこの鶏にしてみようと思います。

●岡山市 T.M

鍋が一番! 煙でとれた野菜をたっぷり入れて栄養満点です。コープの国産大豆豆腐も欠かせませんね。

●総社市 さとちゃん

寒い日は鍋が温まります。生協の鶏団子と和風スープセットに野菜をたっぷり入れていただきます。鶏団子にレンコンが入っていてとてもおいしいです。

●岡山市 はらちゃん

キムチ鍋です! 冬になると毎週末と言っていいくらい食べていました。締めにご飯と卵を入れておじやにするまでが定番。青ネギと鰹節を散らして、とっても温まります。

●岡山市 きいろのマーチ

酒かす汁。乱切りにした大根、人参、ごぼう、豚肉、里芋、ねぎを豚汁みたいな汁にみそと酒かすたっぷり入れてあつあつを。

●岡山市 ぶーこ

丸ごと玉ねぎスープです。とろ~りと柔らかく煮込んだ玉ねぎは冷えた体もボカボ力に。

●岡山市 もぐもぐ

華味鳥のメニューが良かったです。ムネ肉は疲労回復に良いというので、もっと載せてほしいです。

●倉敷市 匿名

逸品 熟成華味鳥



華味鳥は私の実家徳島の美馬市にある工場です。いつも貞光食糧の会社の横を通って帰ります。吉野川や周囲には田んぼが一面でとても清らかな所です。我家も華味鳥しか食べません。

●倉敷市 長谷川一恵

近くの生協に出かけますが、いつも鶏肉コーナーでなんとなく部位のプレートを見ていました。「部位ごとの栄養素」を読んで、これからは部位の位置を思い出し、素材の実力を感じたいです。

●倉敷市 AP8

冬は何といっても牡蠣! 牡蠣のおいしい岡山で暮らせてしまわせ~と感じます。煮ても焼いても炒めてもミルキーな味わいが嬉しい!

●笠岡市 りほん



安納芋で作った焼き芋に限ります。子どもの野球の応援の暖をとる一斗缶の中に入れて焼いて寒い外でホクホク食べるのがたまりません。

●岡山市 航太ママ

我が家はチーズフォンデュです。野菜をゆでたりパンをカットしたり、準備段階からワイワイと楽しいですね。チーズをからめながら「パンがチーズの海に落ちた!」「それ私のプロッコリーのかけらよ!」など盛り上がります。こんなひとときが最高に幸せですね。

●倉敷市 あんこ



何と言ってもビーフシチューでしょう。じっくり煮込んだ塊肉のとろける味わい。じゃがいものつぶれた感じもたまりません。フランスパンやピザがあれば寒い冬もルンルンですね。

●岡山市 ピーチママ

鍋焼きうどんです。肉や野菜、魚介類などたくさん入れて土鍋で作ります。栄養がたっぷり摂れて、熱々を家族みんなでつついで食べると幸せな気分になります。心も体も温まりますよ。

●岡山市 みいちゃんママ

こたつの中で生協のレトルトぜんざい最高です。お餅をカリッと焼いていたら絶品の味ですよ。

●倉敷市 プチトマト



香西さんの有機栽培人参の大ファンでしたので、引退された時はとても残念に思いましたが若い後継者の服部義久さんの記事を見て嬉しく思いました。

●都窪郡早島町 つゆ草



バターを簡単に切る方法。冷蔵庫から出したてのバターに限りですが、ラップを上にのせ、切りたいサイズのところで包丁を真下に押すと、バターだけ切れて包丁も汚れません。一度お試しあれ。

●倉敷市 安部由子

つぶやき川柳

●笠岡市 小寺初枝
年々コープ注文ボケ防止

