

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
508

2017年3月号



春キャベツとハムのかんたんマリネサラダ

1人前115kcal

【材料(2人分)】	
春キャベツ(一口大)	200g
人参(いちょう切り)	1/4本
塩	小さじ1
ロースハム(8等分)	3枚
すし酢 サラダ油 粗挽き黒こしょう	大さじ1 小さじ2 少々

【作り方】

- ①ポリ袋にキャベツ・人参を入れ、塩を振って軽く混ぜ合わせ、約10分おく。しなりたら水気を絞る。
- ②①をボウルに入れ、ハム・Ⓐを加えて混ぜ合わせたら器に盛る。



特集 ...6~7ページ

~忘れない3.11~
~気持ちを届ける・つながる・これからも一緒に~

逸品 ...2~3ページ

コープ国内麦ホットケーキミックス

- 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
59kcal

【材料(2人分)】

菜の花	100g	白すりごま	大さじ1/2
緑豆もやし	100g	Ⓐ ごま油 塩・しょうゆ	小さじ1 各少々

【作り方】

- 菜の花は茎の太い所は斜め薄切りにし、熱湯でさっとゆでて水に取り水けを絞る。
- もやしはひげ根を取り熱湯でさっとゆでザルにあげて、湯を切る。Ⓐを混ぜ合わせたボウルで和える。
- ③②の粗熱が取れたら①を加えて和える。



菜の花

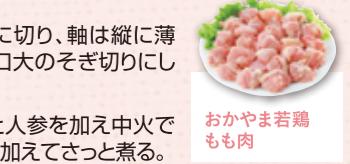
花が開いてないもの、茎の切り口がみずみずしく緑の濃いものがよい。
早めにゆでて水けを絞り容器に入れ冷蔵保存で使い切るか冷凍保存。

1人前あたり
275kcal

【材料(2人分)】

菜の花	1束	だし汁	300cc
人参(せん切り)	30g	酒	大さじ2
鶏もも肉	150g	砂糖	大さじ1

酒
大さじ1
大さじ1
大さじ1
1/2



【作り方】

- 菜の花は長さを半分に切り、軸は縦に薄切りにする。鶏肉は一口大のそぎ切りにし酒を振っておく。
- 鍋にⒶを煮立て鶏肉と人参を加え中火で2~4分煮て、菜の花を加えてさっと煮る。

1人前あたり
113kcal

【材料(2人分)】

レタス	1枚	オリーブ油	小さじ1
大根	60g	ミックスビーンズ	1袋
Ⓐ 玉ねぎ	50g	コンソメ	1個
人参	30g	Ⓑ 水	300cc
ロースハム	2枚	塩・こしょう	各適量

1人前あたり
521kcal

【作り方】

- レタスはざく切り、Ⓐはせん切り、ハムは1cm幅に切る。
- 鍋に油を熱しⒶを炒め、Ⓑを加えて煮立ったらハムとビーンズを加えて煮立て、塩・こしょうで味を調整レタスを入れて火を止める。



【材料(2人分)】

レタス(一口大)	100g	豚ひき肉	80g
にんにく(みじん切り)	1片分	ごま油	小さじ1
長ねぎ(小口切り)	20g	塩・こしょう	各少々
卵	1個	温かいご飯	400g

豚ひき肉
小さじ1
各少々
400g
大さじ1/2

【作り方】

- フライパンにサラダ油をなじませ、溶き卵を手早く炒めて取り出す。ごま油とにんにくを弱火で炒め、香りが立つたらひき肉を炒め塩・こしょうをする。長ねぎとご飯を加えて炒め、入り卵を戻して炒め合わせる。
- ①にレタスを加えてひと混ぜし、塩・こしょうで味を調え、仕上げに鍋肌からしうを加えて風味をつける。

もっちり、
ふんわり

おいしい基本のホットケーキの作り方



【材料(3枚分)】

ホットケーキミックス…1袋(135g)
卵……………1個
牛乳(または水)……60ml



POINT

- *先に卵と牛乳を混ぜることで、ダマを作りにくくする。
- *ミックス粉を入れたら、混ぜ過ぎない。
(混ぜ過ぎるとふんわり感が無くなります。)
- *やや高い位置から生地を落とすように流しいれると、丸くなりやすい。
- *牛乳のかわりに、ヨーグルトを80g入れる。
(さらにもちもちとしたホットケーキになります。)

【作り方】

- ①ボウルに卵と牛乳を入れてよく混ぜる。そこに、ホットケーキミックスを混ぜ合わせる。
- ②油をひいたフライパンを熱した後、ぬれふき等の上で少しさます。
- ③やや高めから生地を流しいれる(フライパンの面から20cm程度)。
- ④弱火で3分、ツツツと泡ができたら、裏返して2分焼いたら、出来上がり。



co-op 国内麦ホットケーキミックス



Excellent article
this month

\リニューアル!/



国内麦ホットケーキ
ミックス 135g×4袋

3月5回宅配予定価格
268円 (税込価格
289円)

ホットケーキミックスを使って 簡単便利なアレンジメニュー

もちもち蒸しパン



【材料】
ホットケーキミックス…1袋(135g)
水……………90ml

【作り方】

- ①ミックスと水を泡だて器で混ぜ合わせる。
- ②①の生地をケーキカップなどの容器7~8分目までいれる。
- ③よく湯気のあがった蒸し器にいれ、強火で15分蒸す。
- ④竹串をさしてきれいにぬけたら出来上がり。

揚げたてさくさくドーナツ



【材料】
ホットケーキミックス…1袋(135g)
牛乳……………30ml
溶かしバター…12g(大さじ1)
砂糖(仕上げ用)……適量

【作り方】

- ①牛乳、溶かしバター、ミックスをゴムべらや木べらでよく混ぜる。
- ②①の生地を7~10mmの厚さにのばし、お好みの形に抜き、180℃で熱した油で上下を返しながらキツネ色になるまで揚げる。
- ③油をきて熱いうちに砂糖をかける。

パウンドケーキ



【材料】
ホットケーキミックス…………1袋(135g)
無塩バター(またはマーガリン)…50g
卵……………1個
グラニュー糖(または上白糖)…40g(上白糖50g)
牛乳……………40ml
ドライフルーツやナッツ…………好み

【作り方】

- ①ボウルに卵を割りいれ、泡だて器でほぐしたら、砂糖を加えよく混ぜ合わせる。
- ②牛乳を①に加え、混ぜ合わせる。
- ③ホットケーキミックスをいれ、粉っぽさが無くなるまで混ぜる。
- ④溶かしバターを③に加え、混ぜ合わせる。
- ⑤パウンドケーキの型に入れ、180℃で約30分焼く。竹串を刺して生地がつかなければ、出来上がり。

もちもち・ふんわり食感

原料は生協の組合員に希望が多い「国産の小麦粉」を使用しています。輸入麦に比べ価格は高いですが、北海道産中心の麦を使用することにこだわりました。食べた食感も、輸入麦に比べてしっとりです。

4袋に変わりました。



100%国内麦

今人気の、厚みのある「フレタイプ」のパンケーキを意識して、もちもち・ふんわり食感をとりいれました。従来の甘さ控えめから、やや甘めでバニラの香りがし、口どけ良く仕上がるのにリニューアルしました。

奥本製粉(株) 田渕 英利さん

ホットケーキミックス粉は、子どもが作っても失敗がない、簡単に楽しくクッキングできます。ぜひ、いろんなアレンジメニューを親子で作ってみてください。

親子でクッキング



今のトレンドを取り入れたリニューアルです。今までご利用いただいている方もまだ食べたことのない方にも、ぜひみなさん食べてもらいたいと思います。

奥本製粉(株) 田渕 英利さん



ケークサレ

朝食に。コープの10種の彩りミックスベジタブルとウインナーを入れて、簡単ケークサレに!



ワインーパン
おやつに。



チーズケーキ風
ヨーグルトをいれてチーズ
ケーキ風味に!

組合員も
こんなふうに
作っています

今月の
逸品

Excellent article
this month

幅広い年代に根強い人気のある国内麦ホットケーキミックス。簡単手軽に、朝食やおやつに利用でき便利ですね。今回リニューアルし、さらにおいしくなりました。おいしい焼き方やおすすめアレンジメニューなど、奥本製粉(株)の田渕さんに教えていただきました。

吉 声にこたえて

組合員さんからの
声にこたえて

【CO・OPフルーツグラノーラ】380g



新しいパッケージデザインに 生まれ変わりました!

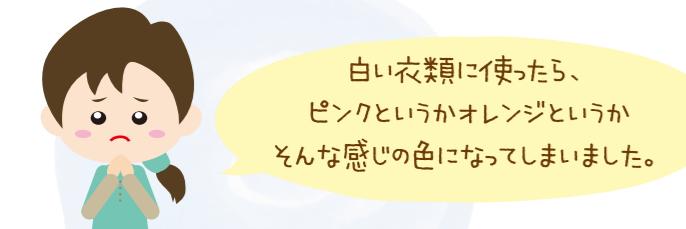
伝えたい商品の特長もわかりやすくなりました。



フルーティーなおいしさが伝わる画像に刷新しました!

2016年
12月より
順次切り替え

【CO・OPブリーチ(中栓付)】1500ml



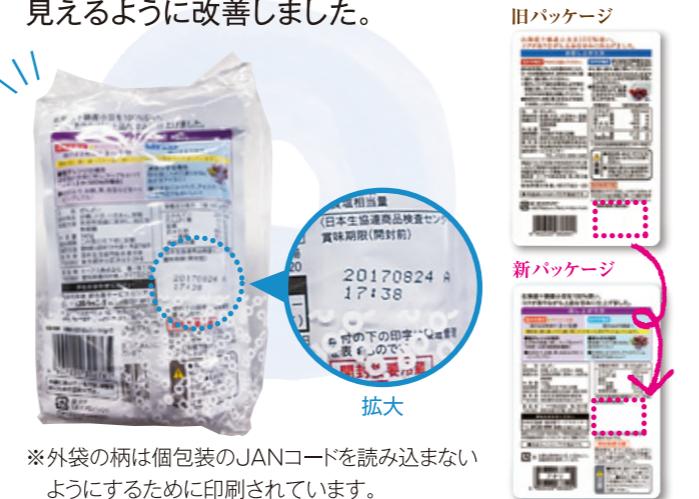
裏面に注意表示を追加します。

日焼け止めがついた衣料に塩素系漂白剤を使うと、紫外線吸収剤と反応してピンク色に変色する場合があります。その場合、衣料用液体洗剤を塗布して、もみ洗いすると改善されますので、注意表示を追加します。

【CO・OP十勝産小豆のぜんざい】160g



3パック組で供給する場合、透明の外袋に入っていますが、柄のついた部分がパウチの賞味期限表示の部分と重なって見えにくい状態となっていました。印字の位置を変更し、外袋の上からでも見えるように改善しました。



※外袋の柄は個包装のJANコードを読み込まないようにするために印刷されています。



コレいいね

サラダのトッピング

野菜サラダにちょっと変わった食感や味の変化を!
いろいろためしてみませんか?

CO・OP 食塩不使用 生くるみ

塩は加えず、焙煎もしていない生くるみです。



宅配では
20袋(280g)
店舗では
90g



牛窓ちらりめん

750g(3~4人前)

岡山県牛窓で水揚げされたイワシの稚魚を加工しています。



サラダ油やオリーブオイルでカリカリにいため、いつものサラダにトッピング。歯ごたえも良く、カルシウムの補給にもおすすめです。

CO・OP フルーツグラノーラ 380g

4種の穀物と3種のナッツ、ドライフルーツや、マンゴーとブルーベリーのピューレを隠し味に加えたことで、ほんのり甘く香ばしい味わいです。そのまま食べても牛乳をかけてもおいしくいただけます。



サラダにトッピングすることで
野菜と一緒にフルーツもとれ、便利です。

♥ドレッシングはお好みで!♥

〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】劇場型勧誘に注意しましょう



近年、複数の業者が役回りを分担して消費者をだまそうとする「劇場型勧誘」に関する相談が多数寄せられています。

一例をあげると、大手商社を名乗るXから「居住地近くに老人ホームを建設する。あなたに優先入居権があるが、入居予定がないなら、入居希望者に譲って欲しい」と言われ承諾した。その後、住宅メーカーを名乗るYから「あなたの名義で2千万円の入居契約がされている」と電話があった。不審に思いYに「Xから希望者に入居権を譲る話を持ちかけられた」とことを伝えると、Yは怒って「名義貸しは違法行為だ。裁判にする」と言われ、お金を要求され困っているといったものです。

その他、よくある劇場型勧誘としては、事前に販売業者A社からパンフレットや申込書が封書で送付され、別の勧誘業者が「A社の封筒は届いていないか。A社の販売している権利(未公開株、社債など)は大変価値があるが、封筒が届いた個人しか購入

することができない。代わりに買ってくれば高値で買取る」などと電話で勧説し契約をあおるといったものもあります。

複数の事業者と見せかけて、実は同じ事業者が役割分担しています。儲け話に限らず、紹介した相談事例のような高齢者の親切心につけこみ、人助けだと思わせて、老人ホームの入居権を購入させようという手口も増えています。「代わりに申し込んで」「名義を貸して」「権利を譲ってほしい」などと持ちかけてくる不審な電話は詐欺です。相手にしないで、すぐ電話を切るようにしましょう。業者とやりとりしても、話をうのみにせず、絶対にお金を払わないでください。

トラブルにあったときは、最寄りの消費者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

“忘れない3.11”

～気持ちを届ける・つながる・これからも一緒に～

東日本をおそった未曾有の大震災。あれから丸6年がたちます。
あの日一瞬のうちに奪われた多くの命やくらし、そして街。
復興がいっそうすすむことを願うとともに、震災の記憶を風化させず、
この岡山の地からできる支援をこれからもつづけていきましょう。



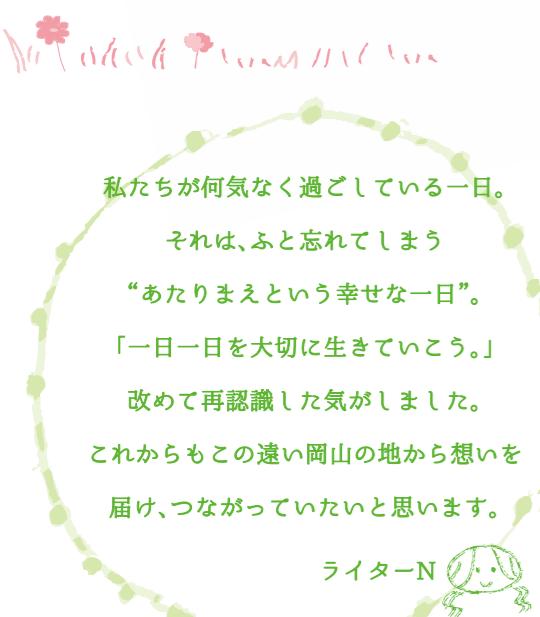
2015年度 東日本大震災復興支援積立金は このように活用しました

- 「福島の子ども保養プロジェクト“コヨット！”」
福島県生協連に100万円贈呈
他にも、子どもたちの外遊びで役立ててもらおうと岡山で作られている子ども用軍手や、マスキングテープを50セットプレゼント。
- 大槌高校の定点観測用 iPad 寄贈
- 被災地生協のボランティア活動支援金



2016年度 東日本大震災復興支援積立金 265万8,817円 (2016年4月~9月) は次のように活用します。

- 「震災支援交流会 2016」開催
ご参加お待ちしています!
[日時] 2017年3月22日(水) / 10:00~12:00 [場所] オルガホール
[お問い合わせ] 組合員活動グループ ☎086-256-2570
- 「福島の子ども保養プロジェクト“コヨット！”」福島県生協連に100万円寄付
- 仮設住宅でのサロン活動や被災地活動団体支援金をいわて生協に100万円寄付
- 6年たつ被災地の現状を学び、今後の支援を考え、つながり、応援をする費用(被災地訪問や交流費用)
- 岡山県内の支援活動を応援する費用(岡山保養プランへの食材提供など)



岡山でもつながっています



コープフェスタ

東日本大震災復興応援コーナーとして
震災を機に岡山へ移住された方のお店、古本屋「こまどり」さんに出展いただき、楽しい時間を過ごしました。



春休み岡山保養プラン

コープの岡山県産大豆納豆・生協ヨーグルト・
麦茶や、有機豆乳・ジャム・ジュースなど大好評!!
今年度も子ども未来・愛ネットワーク主催の「岡山保養プラン」(2016年3月25日(金)~4月1日(金)の8日間)に、生協商品を提供しました。

自然の中で思いっきり遊んでほしい! [福島の子ども保養プロジェクト“コヨット!”を応援しています]

“コヨット！”とは…

「福島の子ども保養プロジェクト(愛称:コヨット!)」は、原発事故による被災地の子どもたちや保護者をケアする取り組みです。放射能による様々な制約がある日常生活から離れて、のびのびと過ごすことで、ストレスを解消したり、他の家族やスタッフと触れ合うことで安心感を得たりすることが親子関係の安定につながることに大きな意味があります。

福島県生協連、福島県ユニセフ協会、福島大学災害復興研究所が主催し、運営はおかやまコープをはじめ、全国の生協や協力団体等の募金に支えられています。

この活動は2011年5月から2016年3月までに、累計1578企画が行われ、参加人数はのべ約7.8万人に上っています。

歌をうたってストレス解消

野外で思いっきり遊ぶ子どもたち

福島と熊本の子どもたちが “コヨット！”でつながって。

2016年3月28日から30日にかけて、「コヨット! in くまもと」が開催されました。福島からは11人の子どもたちが参加しました。それから3週間に満たない4月14日と16日に震度7という記録的な大地震が熊本を襲いました。参加した福島の子どもたちから心配の声があがり、激励のお手紙を一枚の大きな紙にまとめました。そのメッセージを見て、生協くまもとの組合員さんからは、「熊本と福島と遠く離れていても自分のこととして受け止める優しさをもった子どもたちに大人が背中を押される」「つながっているんですね。想いが近づいた」といったたくさんのコメントが寄せられました。

大地震により、生活環境が一変してしまった子どもたち、熊本も福島も一緒です。辛い環境下であっても、思いと思いが繋がって大きなパワーになるということを実感しました。言葉がでないほどの感動です。

大地震という同じ経験をした子どもたちは、次の社会を生み出すためのパワーを私たちに示してくれています。次世代を担う子どもたちの目線で、これからも熊本と協力して、両県の復興・再生に心と力を寄せ合って、がんばっていきたいです。

(活動レポートより一部抜粋)

天災の多かった2016年度～おかやまコープの支援について～

熊本地震

合計: 25,151,284円

・熊本地震緊急募金
寄せられた募金は日本生協連を通じて義援金として熊本県に送りました。全国の生協から寄せられた募金総額は10億9063万9816円でした。

・AMDA基金から30万円の支援金を拠出

・被災地の生協支援に職員を派遣

業務支援で「生協くまもと」に5名の職員また、「被災地生協組合員の共済契約者訪問活動」に1名を派遣しました。

・災害見舞金の贈呈

平田理事長がコープCSネット理事長らとともに「生協くまもと」「コープおおいた」、熊本県生協連、生産者を訪問し、各生協にそれぞれ10万の災害見舞金をお届けしました。

岩手県生協連・北海道生協連の台風被害

・岩手県、北海道両生協連にそれぞれ10万円を被害を受けた方への義援金として送りました。

鳥取県中部地震

・鳥取生協連に被害を受けた方への義援金として10万円を送りました。

・コープ共済お見舞い訪問活動に、共済グループの職員1名派遣しました。

注文商品受け取り新サービス

「コープステーション南方」



コープステーション南方

コープステーション総社

「コープステーション総社」がオープンしました!

コープステーションは、おかやまコープの宅配カタログでご注文いただいた商品の“受け取り場所”のことです。空いた時間やお仕事の帰りなど、ご都合の良い時間に立ち寄ることができます。新規コープステーションには専属のスタッフが常駐しているので安心してご利用いただけます。

お問い合わせは…

問合せセンター

0120-662-538

フリーダイヤル



2018年
3月31日まで
手数料無料
お受け取りは
毎週1回
(平日12:00~19:00)

コープ共済 顧客度満足度 4年連続 第1位!

2016年度「JCSI(日本版顧客満足度指数: Japanese Customer Satisfaction Index)」第5回調査、生命保険部門にて顧客満足度4年連続第1位という評価をいただきました。

この調査は、年間約30業種、約400の企業・ブランドについて、総計12万人以上の利用者からの回答をもとに実施する、日本最大級の顧客満足度調査です。

今後も、組合員の皆様にご満足いただけるよう努めてまいります。



【1月の生協の動き】 (1月末日現在)

組合員数	338,020人
出資金額	106億7,319万円
一人当たりの出資金	31,576円
供 給 高 (全体)	27億5,842万円
(宅配)	19億万円
(店舗)	8億5,842万円
経常収益金 (全体)	△8,339万円
累計経常収益金 (全体)	4億7,134万円

※累計……4月からの累計

※数字の△…マイナスの意味

●「店舗投資モデル」「出店基準」「店舗評価基準」を改訂しました。

おかやまコープ全体のこの10年間の経営状況と店舗事業の到達点及び経営状況の評価などを踏まえ、現状に即した「店舗投資モデル」「出店基準」「店舗評価基準」に改訂しました。宅配事業も含めた地域単位での事業の状況や今後に向けての考え方などを考慮し、今後の店舗事業の基本戦略と課題を再整理する中での改訂です。

●役員定数を決定し、役員推薦のすすめ方を確認しました。

任期満了に伴う第61期通常総代会(6月13日)での「役員改選」に向けて、定款の定める役員定数及び役員選任規約に基づき、理事定数を19名(エリア理事6名、全体理事区13名)、監事定数を5名とすることを決定しました。合わせて、役員推薦のすすめ方を確認するとともに、理事会から選任する全体区役員推薦委員4名を決定しました。



1月 リサイクル回収結果

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

回収量(回収率)

主な再生品

宅配チラシ	宅配 店舗	51.8万部 (74.5%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	60.0万枚 (2.8%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	21.9万枚 (104.3%)	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	76.9万本 (106.1%)	容器・再生繊維
食品用トレー・ 透明容器	宅配 店舗	75.4万枚 (18.3%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金 …… 307,550円 持参率 72.8% (節約枚数36.5万枚)

コープおかやま若鶏は飼の調達・肥育から加工・出荷まで(株)ウェルファームフーズが一貫管理を行っています。肥育は高梁市・新見市の直営農場で。丹下さんはそのお一人です。餌に木酢酸炭素末を混ぜて食べさせているため肉臭がないのが大きな特長で「実は鶏肉が苦手だったけど、この肉はジューシーで美味しいです。コープの若鶏をぜひ味わって貰いたいです」と仁美さん。

たんげ よしあき
丹下 佳昭
さんたんげ ひとみ
丹下 仁美
さん

鶏舎は旧備中町の西山地区、広島

県境に近い高原にあります。約8万羽を雛から50日ほど肥育しては、コープおかやま若鶏として出荷しています。

鶏との出合いは(株)ウェルファームフーズの委託養鶏家募集のチラシ。すぐ応募し養鶏を始めて今年18年になります。

鶏育するのが主な仕事です。自動給水や給餌の装置が正常に動いています。寒い時期、鶏舎付近は何重もの消毒細かくチェックしてストレスなく鶏を

体制を整えています。「冬はまかれた石灰ですべらないようにするの大変」と仁美さん。

佳昭さんは過去にはカヌーのインストラクターを。現在打ち込んでいるのは高梁市出身のミュージシャンL&Jのファンサイトの運営だとか。楽しく笑い

寒い時期、鶏舎付近は何重もの消毒

体制を整えています。「冬はまかれた石灰ですべらないようにするの大変」と仁美さん。

佳昭さんは過去にはカヌーのインストラクターを。現在打ち込んでいるのは高梁市出身のミュージシャンL&Jのファンサイトの運営だとか。楽しく笑い

寒い時期、鶏舎付近は何重もの消毒

体制を整えています。「冬はまかれた石灰ですべらないようにするの大変」と仁美さん。



食品表示が変わります!

現在は猶予期間中ですが、2020年4月から製造・加工・輸入される加工食品は、すべて食品表示法のルールにそった表示となります。



①原材料と添加物が見分けやすく!

「原材料名」と「添加物」の欄をそれぞれ別に設けるか、ひとつの欄の中で「/」や改行などによって明確に区分することになっています。

今まで

原材料名	じゃがいも、植物油脂、食塩、マヨネーズ(卵を含む)、砂糖、酵母エキス、魚介エキス(かに・えびを含む)、香料、調味料(アミノ酸等)
------	--

これからは

原材料名	じゃがいも、植物油脂、食塩、マヨネーズ(卵を含む)、砂糖、酵母エキス、魚介エキス(かに・えびを含む)
添加物	香料、調味料(アミノ酸等)

②栄養成分表示が原則として義務表示に!

「ナトリウム」は「食塩相当量」に項目が改められます。

今まで

栄養成分表	1袋(50g)当たり
エネルギー	70kcal

これからは

栄養成分表	1袋(50g)当たり
エネルギー	70kcal

③アレルギー表示がより丁寧に!

特定のアレルゲンを含むことが容易に判断できるとされている「特定加工食品」などについても、アレルギー表示が義務となります。これまで主流だった原材料欄の最後に「原材料の一部に○○、△△、□□を含む」と記載するやり方は、表示スペースが足りない場合などの例外的な表示となります。

今まで	「マヨネーズ」のみ表示
これからは	「マヨネーズ(卵を含む)」と表示



5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 東日本大震災から〇年がたちます。

Q.2 国内麦ホットケーキミックスの原料は〇産の小麦粉を使用しています。

Q.3 国内麦ホットケーキミックスはおいしく〇〇〇〇〇〇〇しました。

④1月号キーワードクイズの答え
Q.1 活性 Q.2 5 Q.3 斜め

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3月号を読んでの感想
や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ
初めて知ったこと
今更ながらに知ったこと、体験してみて
知ったことなどなど、あなたの「初めて
知ったこと」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。

[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
3月24日
まで

[FAXで]

086-256-2588

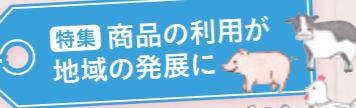
[ホームページで]

「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、目的外には使用しません。
●応募総数は125通でした。



循環型農業はすばらしいですね、安心して利用でき、とってもおいしいです。牛乳、ヨーグルト、たまご、若鶏、牛、豚などほとんど注文しています。

●岡山市 雪ダルマ

畜産業の後継者が育っていることは、うれしくもありたのもしい限りです。私も幼少のころ牛と生活していましたので、大変さがよくわかります。応援しております。頑張ってください。

●倉敷市 AP8



地産地消をします利用したいです。

●備前市 匿名

「後継者がんばってます」頼もしいですね。若い新しいパワーに期待しています。

●瀬戸内市 バナナ

かに風味フレークはどんな料理に加えても美味しいし、豪華見えます。手頃な値段もうれしいですね。

●高梁市 しばわんこ



離乳食は今のところベビーフードに頼らず手作りしています。生協が届いたら台所に立ってすり鉢ですってます。

●倉敷市 かばま

コープの国産もち米使用の白玉粉愛用者です。3歳の娘と満月の夜には、CO・OPの充てんとうふ1Pと混ぜ合わせ、お月見団子をよく作ります。娘でも簡単に料理と一緒にできるので、夜のお月様を欠かさずチェックしているほどです。単純だけど、一緒に出来る時間を大切に思っています。

●岡山市 みみたんママ

今年は娘が受験生なので、風邪をひかないようにだけ気をつけています。娘の好きな私の手作りチャーシューで元気づけたいと思っています。

●倉敷市 あらすか

手作りは好きで、裁縫やお菓子などを手作りしますが、冬場の私の気に入つて作るものは、切り干し大根です。千切りにしたり小さく輪切りにしたりして寒いこの季節は、常に干しています。小学生の子どもは、この干し大根で作るはりはり漬けが大好きです。

●倉敷市 こなっち

お便りの投稿が簡単にできるようになりました!
QRコードで

●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。

◆お詫びと訂正
くらしとなかま2月号に誤りがありました。
お詫びと訂正いたします。
[P8 生産者を訪ねて/
ミディートマト生産者・鳴坂さんのお名前]
(誤)鳴坂 弘さん
(正)鳴坂 孝弘さん

オーガニック豆乳で作る自家製ヨーグルトです。数年に一度、味噌を作ることもあります。

●岡山市 らんさん

子どもの通園通学バッグを手作りします。子どもの成長を思い、ミシンをカタカタ鳴らす時間が何よりも楽しいです♪

●赤磐市 あかちん

フリートーク

大自然の中で、苦楽と共に頑張っていらっしゃるえのき茸生産者の池田ご夫妻のお二人の笑顔が輝いていて、素晴らしく「いいお顔だなぁ」と感動しました。

●岡山市 バラ姫



今まで魚のすり身にカニエキスだけで風味を作っているのだと思っていたのですが、ずわいがにが配合されているのは知りませんでした。だから美味しいだとわかりました!

●倉敷市 ココア

色がきれいで美味しいです。トマトとパブリカの色素で着色してあるそうですね。自然のものを使ってあって安心しました。レパートリーを広げどんどん利用したいと思います。

●久米郡美咲町 野バラ



お気に入りのコープ商品…C*コレ40総選挙で1位だった「淡塩さば」。あまり魚好きではない長男が「絶妙の脂のノリ」と美味しく食べています。

●岡山市 航太ママ



コープの宅配は、お店に無い物があり、毎週買いたい物探しが楽しいです。店舗には、県内産の安全性を求めて足を運びます。

●久米郡美咲町 ミルク好きっ子

先月息子の3歳の誕生日でした。コープでプレゼントを頂きました。2歳の時からもらっていて、もう一年経ったなあとしみじみしました。

●岡山市 かよ



私の祖母が、私が結婚して2人暮らしになった時、コープ加入を勧めてくれました。安全安心な食材で、4人の子どもも夫婦2人も、病気知らずで大変感謝しております。

●倉敷市 ムーミン

転勤族でこの年まで各県各地を転々として過ごしてきました。CO・OPの商品で各県の名産やお土産なども手に入るのでとてもありがたいです。高知県のいも天粉。ついつい買ってしまいます。あの頃を思い出します。

●岡山市 ふでりん

旬レシピの春菊とえのきのナムル早速作りました。優しい味でおいしかったです。お弁当の作りおきで重宝しました。リビ決定!

●岡山市 バーバーズ♪

つぶやき川柳
配達日
帰宅する足
レシートに
生産者の名
自信作!

●岡山市 kiki
●岡山市 tanbarin