

くらしとなかま

ご自由
にお取り下さい

ピックアップ

もずくカプレーゼ風

1人あたり 105kcal

【材料(2人分)】		
生もずく	50g	コープはれとまと(半月切り) 1/2玉
ぼん酢	大さじ2	充填とうふ(約1cm幅) 75g
ごま油	大さじ1	大葉(2等分) 適量
白すりごま	小さじ1	

【作り方】

- ①もずくは食べやすい長さに切ってサッと洗い、水気を切ったらAと混ぜ合わせる。
- ②器にトマト・とうふ・大葉を並べて盛り、①をのせる。
※生もずくとぼん酢を味付け太もずくに代えてもよい。



コープはれとまと
400g(2〜4玉)

特集 …6〜7ページ

宅配がもっと便利に

逸品 …2〜3ページ

牛窓ちりめん

- ・たべる たいせつ きほんのき／コレいいね …4ページ
- ・声にこたえて …5ページ
- ・工場を訪ねて／消費生活センターより …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 2017年 5月号 第510号 発行日／2017年5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 岡山市北区奉還町一丁目七十七 TEL 086-256-2511(代)

旬レシピ

1人あたり
134kcal

豆腐サラダ



【材料(2人分)】

絹豆腐	150g	サラダ油	大さじ1
トマト	小1個	酢	大さじ1/2
赤玉ねぎ	50g	しょうゆ	小さじ2
牛窓ちりめん	10g	みりん	少々
貝割れ菜(2等分)	適量		

【作り方】

- ①トマトは1cm角に切る。赤玉ねぎは薄切りにし水に放してシャキッとさせる。
- ②Bを混ぜておく。
- ③豆腐を2〜3cm角に切って器に盛り①とAを形よく盛る。食べる直前に②をかける。



牛窓ちりめん 50g

こどもの日



母の日



春人参や夏野菜を使って、親子や家族と一緒に作って、楽しいひと時を過ごしましょう。

1人あたり
185kcal

にんじんとツナの炒め物



【材料(2人分)】

人参(せん切り)	1本	しょうゆ・みりん	各大さじ1/2
CO・OPライトツナフレークかつお	1缶	和風だしの素	小さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2	塩・こしょう	各少々
細ねぎ	適量		

【作り方】

- ①フライパンに油を熱し人参を炒める。しんなりしてきたらツナを加えて1分ほど炒める。
- ②①にAを加えて炒め味をなじませる。
※好みで、②に溶き卵を回し入れてサッと炒め合わせてもよい。



CO・OPライトツナ
フレークかつお(油漬)
70g×4

1人あたり
176kcal

オレンジジュースと生クリームの2層ゼリー



【材料(大きめの型2個分)】

CO・OPオレンジジュース	230cc	生クリーム	大さじ2
A 砂糖	20g	牛乳	大さじ3
B 粉ゼラチン	5g	ミントの葉	適量
水	大さじ2		

【作り方】

- ①器にBの水を入れゼラチンを振り入れておく。
- ②鍋にAを入れて火にかけ混ぜながら砂糖を溶かし、沸騰前に火を止める。
- ③②に①を入れてよく混ぜて溶かす。あら熱が取れたらCを加えてよく混ぜ型に流して冷蔵庫で冷やし固める。型から皿に移しミントの葉を飾る。



CO・OP
オレンジジュース
1000ml

1人あたり
557kcal

夏野菜のカレー



【材料(2人分)】

オクラ	4本	おかやま豚ミンチ	100g
なす	1本	水	400cc
A 人参	30g	B 固形コンソメ	1個
かぼちゃ	60g	C カレールー	1かけ
玉ねぎ(すりおろす)	1個	味噌	小さじ1
バター	15g	温かいご飯	300g

【作り方】

- ①Aを食べやすい大きさに切る。フライパンにバターを溶かし、Aを炒めて取り出す。
- ②①のフライパンに玉ねぎを入れて弱めの中火でよく(出来ればあめ色に)炒め、ひき肉も加えて炒めEを加えて煮立てる。Cを溶かし入れ、とろみがついたら火を止め器に盛る。Aをのせご飯を添える。

安全なちりめんを届けるために！



管理栄養士 有井先生おすすめ★牛窓ちりめんを使ったレシピ

ちりめんキャベツピザ

【材料(4人分)】
 キャベツ……………160g
 長いも(すりおろす)……………200g
 溶き卵……………1ヶ分
 淡口しょうゆ……………小さじ1
 削り節……………2.5g×1袋
 ちりめん……………40g
 オリーブオイル……………大さじ1
 ピザ用チーズ……………60g
 赤パプリカ……………10g
 ブロッコリー……………40g



・甘いキャベツと塩味のちりめんをふんわり長いもが包みます。
 ・和風の素材を使った、味噌質オフのピザだから、赤ちゃんやご年配の方にもオススメです。

【作り方】

- キャベツは1cmの短冊切り。赤パプリカはスライス。ブロッコリーは小さくほぐす。
- ボウルにAを加え混ぜ、ちりめんの1/2量を加え混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブオイルの1/2量を入れ、キャベツを軽く炒めてお皿に取り出しておく。
- ③のフライパンに残り1/2量のオリーブオイルを入れ、②の生地を流し入れ、その上に③のキャベツを広げ、赤パプリカ・ピザ用チーズ・残りのちりめん・ブロッコリーをトッピングし、ふたをして中火～弱火で8分ほど焼き上げる。

ちりめんともち麦のサラダ

【材料(4人分)】
 ゆでもち麦……………100g
 きゅうり……………40g
 ちりめん……………15g
 わかめ……………20g
 めんつゆ……………大さじ1
 オリーブオイル……………大さじ1
 粒マスタード……………小さじ1/2



・今話題のもち麦を使った「腸活サラダ」です。常備菜にもできるから、忙しい朝用にサラダとして。
 ・卵に混ぜてオムレツにしてもお弁当のおかずになります。

ちりめんシューマイ

【材料(12ヶ分)】
 豚ミンチ……………100g
 木綿豆腐……………80g
 ちりめん……………20g
 玉葱……………30g
 ゆでたけのこ……………20g
 しその葉……………2枚
 酒……………小さじ1
 オイスターソース……………小さじ1/2
 シューマイの皮……………12枚
 グリーンピース……………12ヶ
 ちりめんトッピング用……………大さじ2



・豆腐を使ってヘルシーに仕上げたシューマイです。旬の玉葱やたけのこを加えて、ちりめん・じゃこの旨みと塩加減が絶妙！このままタネをハンバーグにしてもOK。

【作り方】

- 木綿豆腐は水気を軽くしぼりほぐす。玉葱は7mm角に切り、レンジで30秒加熱し冷ます。ゆでたけのこは7mm角に切る。しその葉はきざむ。
- ボウルに豚ミンチを入れ、酒・オイスターソースで調味し、豆腐・ちりめん・玉葱・たけのこ・しそを加えてよく混ぜる。
- ②を12等分し、シューマイ皮の中央にのせ、筒状に形を整える。
- ③の上に、ちりめんとグリーンピースをトッピングし、10分蒸す。

【作り方】

- もち麦(乾燥30g)は、水150ccと塩少々を入れた鍋に加え強火にかけ、沸騰したら弱火にし20分ゆで、火を消したらふたをし、15分蒸らす。
※もち麦(乾燥30g)は、ゆでると約100gになります。
- きゅうりは洗って、8mm角に切る。わかめは洗って水気をふき、1cm角に切る。Aの調味料を混ぜてドレッシングを作っておく。
- ボウルにゆでもち麦・きゅうりを入れ、ちりめん・わかめを合わせて混ぜ、ドレッシングをかけて和える。

牛窓ちりめん

おかやま育ち

今月の逸品

Excellent article this month



牛窓ちりめん 50g

5月3回宅配予定価格

288円(税込価格311円)

オトクな利用で270円(税込価格291円)

地元牛窓で獲れた新鮮なイワシを使用した

牛窓ちりめんは岡山県で唯一、漁獲から加工、出荷までを一括して行っている有限会社服部水産で製造しています。加工会社が入札などで魚を仕入れるのとは違い、自前の船で漁をし、すぐに港へ帰って加工するので、鮮度の良いちりめんが製造できます。

塩分控えめでソフトな食感

ちりめんは、塩分2.4%前後の塩水で2分半炊き上げ、ほどよく乾燥させ食感や食味をよくしています。塩にもこだわって、服部水産オリジナルの自然塩を使っています。乾燥時には紫外線を当てることで滅菌し、風味も豊かに仕上げています。

徹底した品質管理で安心して利用できます

より安全で高品質な製品を届けるために、二重三重の異物チェックを行っています。色彩選別機を導入し、他の小魚や力二などの異物を除去します。また、袋詰めを行う岡山県漁連でも目視や金属探知機で厳しいチェックを行うなど、徹底した品質管理を経て、私たちの元に届けられます。



岡山県漁業協同組合連合会 かなゆき しんいち 金行 眞一さん

全国でも珍しい、漁獲から加工まで一貫生産のため、ちりめんの鮮度、仕上がりの良さは太鼓判。私が自信をもってお勧めする逸品です。

《牛窓ちりめん製造メーカー(有)服部水産》

牛窓ちりめんのたくさんのご利用ありがとうございます。

昨年から大型乾燥機による生産でより衛生的に安全で品質の安定した牛窓ちりめんが生産出来るようになりました。これからも服部水産での漁獲から加工まで一環管理体制でこだわりを持った製品作りをしていきますので今後とも牛窓ちりめんをよろしくご賞味いただけたらと思います。



服部水産 牛窓ちりめん食べさせ隊

声にこたえて

組合員さんからの

「ここが改善されたらいいな」の声や商品についての疑問にこたえました。



【CO・OPアイスコーヒー 無糖・低糖】 1000ml

おいしい
アイスコーヒーが
飲みたいです。



リニューアルしました /

- コーヒーの原料を見直し、酸味を抑え、苦みやコクを強めました。
- さらにコーヒー豆の使用量を増やしました。
- 組合員の声を取り入れながら、何度も試作を行い、おいしさをアップさせました。

【プレーンヨーグルト脂肪0】 450g

銀色の内ぶたが
開けにくいので、
開けやすくしてほしい。



改善しました /

「開けやすいフィルム」に変更し、「あけくち」(つまみ部分)もわかるように文字を入れました。



【CO・OPくっつかないホイル】

調理するときに、
どちらの面にのせたらいいのかわかりません。



改善しました /

食品をのせる面に「使用面」の印字をしました。また、ホイルを引き出したときに使用面が上向きになるように、巻きの向きを変えました。

ここを改善!



たべる・たいせつ きほんのき



“おやつって?”

子どもにとっても大人にとっても、おやつは楽しみの一つです。ホッとひと息ついたり、会話を楽しんだりして、コミュニケーションを深め、生活にうおいを与えることができるおやつについて考えてみましょう。

組合員講師のみなさん



今月の担当は松野陽子さんです。

子どものおやつ /

消化吸収が未発達で一度の食事量の少ない子ども(〜5、6歳)にとって、おやつは捕食としての役割があります。一日3度の食事の不足を補うために、おやつを軽い食事として考えましょう。

ポイント

- ① 次の食事に支障をきたさないもの。
- ② 時間的にだらだら与えないこと。
- ③ できるだけ手作りを心がけ、市販の子ども用食品やおやつを上手に利用して、不足しがちなカルシウムやビタミンを補う。

大人のおやつ /

健康な大人にとっては栄養の補給というより、楽しみや気分転換など癒しとして甘いものを摂ることを意味することが多いのですが、基本は子どもと同じで不足しがちな果物・乳製品を摂るように心がけましょう。



ポイント

- ① カロリーが気になる方は、コーヒーや紅茶はストレートで。
- ② 乳製品不足だと感じる方は、カフェオレやミルクティで。女性は豆乳ドリンクもおすすめ。

※お菓子やスナック菓子の適量は80〜100kcal。ついつい一人で、スナック菓子1袋(普通サイズ)を食べたら摂りすぎです!

コレいいね! おやつにいかが?

ヨーグルト+プルーンでさらに美味しくなるよ!



生協ヨーグルト

原材料は、岡山県産生乳100%と砂糖だけ。生きて腸まで届く乳酸菌入り。



種ぬきプルーン

ドライフルーツなのにふっくらジューシーで柔らか。しっかり果実感が味わえる。



全粒粉どうぶつビスケット

全粒粉配合のさっくりした食感。27種類のかわいい動物たちを探してみよう!

豆乳は苦手でしたが、これは美味しい!



国産大豆の豆乳飲料 麦芽コーヒー

国産大豆のみを使用。カフェインレスコーヒーを使用。香料不使用。



バナナ味が大好き!



国産大豆の豆乳飲料 バナナ

バナナ果汁入りでやさしい甘さ。カルシウム100mg入り。



宅配がもっと便利に!

2017年4月1回より

食品カタログの名前が **Deli-Co** に変わっているよ!

「おいしさ」を届けて笑顔をつなぐ。CO・OPの「デリコ」

“デリ”はデリシャス(おいしさ)、デリバリ(宅配)

“コ”はコープ、コネクション(つながる)

「食」を
真ん中に、生産者・
コープ・組合員が
つながって

おかやまコープ(eats)と、生協ひろしま(CO-PAL)が統合することで、
両生協のそれぞれの特徴ある商品が相互に利用できます。さらに日本
生協連やコープCSネット(コープ中国四国事業連合)とも、統合可能な
商品についてはリニューアルをすすめます。

おかやまコープの「生協食パン」がリニューアル

4月2回より日本生協連コープ商品となって生まれ変わりました。
これによって製造効率もレベルアップし、よりおいしくなりました。
製造メーカーも引き続き中国フジパンで価格は据え置きです。



生協ひろしまの「産直・鳥取大山生協牛乳 500ml」は4月2回から日本生協連の「コープ牛乳500ml」として登場



その他の
コープ商品についても
できる限り共通の産直品を
増やします。

農産産直品のおかやま・ひろしま共通のマークができました

「岩国れんこん」や「本田さんのフルーツ洋人参」
など、ひろしまの産直商品をおかやまでも産直商品
として企画します。



商品政策と安全・品質保証政策を統合

コープCSネットの『商品政策』『商品安全・品質保証の取り組み』を整理して、コープ
CSネット、おかやま・ひろしまの共通政策とします。そして今後も安全・安心な商品を
いっそう増やしていきます。

おかやまコープは生協ひろしまなど中国5県生協との
事業連携や統合をすすめています。これにより効率や
品質の向上はもちろん、生協の宅配がもっと便利で
利用しやすくなります。宅配の食品カタログも「eats」から
「Deli-Co」に生まれ変わりました。新しいしくみについて
お知らせします。



便利になったしくみって?

OCR注文用紙

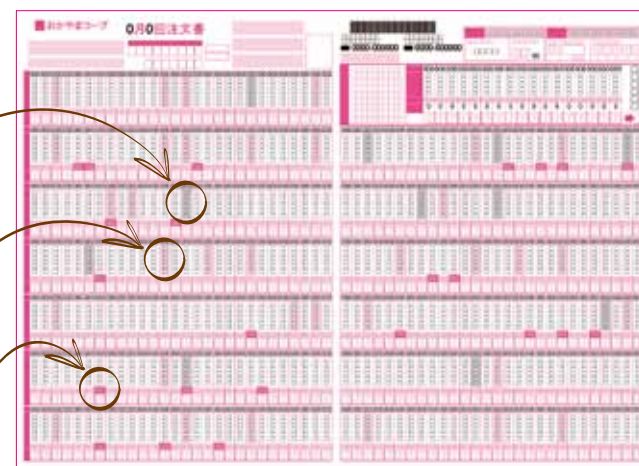
購入したい商品がを見つけやすくなりました!

ポイントの色分け!

アレルギー表示を
登録された商品。

過去半年以内に
ご利用された商品。

お買い得商品。



うちの子は
小麦がダメ
なのでとても
助かるわ。



※色づけの優先順
位は、アレルギー
表示が優先にな
ります。

Q&A

Q. アレルギー情報に色づけしてもらいたい。
どのようにすればいいのですか?

A. OCR注文書うら面右下の《4ケタ、6ケタ商品注文
欄》で、アレルギー番号を登録してください。

Q. 色づけが必要ない場合は、解除できますか?

A. 登録したアレルギーも、過去半年以内のご利用商品も、
解除することができます。

希望される方は配送担当者にお尋ねください。

「Cコレ」商品が 中国5生協共通に

おかやまコープではおなじみ
のコープならではの商品、CO・
OPコレクション(Cコレ)が、
中国地区5生協での共通の
取り組みに広がりました。新し
い「Cコレ」マークも食品カタ
ログに表示されます。



Cコレが岡山から
広がってうれしいわ!
Cコレマークも
かわいい!

Cコレの商品が
探しやすい
なるね★



利用登録が2パターンに

オトクな
利用登録



欠かせないものだから、
安くお得だね。

→いつでも一番お得な登録価格です!

ベリリな
利用登録



買い忘れが
なくて安心!
助かるわ。

→その週のデリコ(食品カタログ)と
同じ価格でお届けします!



新しく仲間入り!



熟仕込食パン(5枚・6枚)

次の5品目でスタートします。

- ・コープ牛乳 1000ml
- ・コープ野菜・果実ジュース 1000ml
- ・コープ大山ヨーグルト 70gx6
- ・コープ毎日食パン (5枚・6枚)
- ・コープバターロール 6個



商品の利用を通じて、さまざまな支援や取り組みをすすめています。
想いを届けよう！災害復興支援・応援積立
「商品ご利用1点につき1円支援」
の取り組みにご協力ください。

宅配食品カタログ「デリコ」の表紙に掲載されている商品をご利用いただくと、1点につき1円が積立られます。積み立てられた支援金は、東日本大震災復興支援に限定せず、多発する自然災害の復興支援に役立てます。

積立期間 2017年4月1回～9月4回



「コープステーション南方」
「コープステーション総社」
に引き続き



コープステーション富山

「コープステーション富山」
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注文いただいた商品を毎週受け取ることのできる場所のことです。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。コープステーションには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… 0120-662-538
問合せセンター 月～金曜 8:30～21:00 / 土曜 8:30～18:00



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

●春の総代・組合員懇談会が開催されました。

3月3日(金)から10日(金)まで、6エリア15会場で「春の総代・組合員懇談会」が開催され、全総代501人のうち、83.2%にあたる417人の総代と39人の組合員が参加されました。懇談会では、総代会で意思決定する議案になる前の「2016年度のまとめと2017年度方針(一次案)」の報告を受け、グループで話し合い、疑問を解消し理解を深めました。

●「ホンジュラス母子保健向上事業」への支援金拠出を確認しました。

AMDA社会開発機構の要請に応じて、ホンジュラス母子保健向上事業を2014年より支援してきました。妊産婦・新生児死亡の多いダンリ市で、「妊婦クラブ」活動や総合ビタミン剤・新生児キットの配布が行われ、妊娠・出産に関するリスクへの理解が深まり、妊婦健診の受診や医療施設で分娩する妊婦の増加につながっています。

2017年度は「アラウカ市」での妊婦クラブ活動が計画されており、AMDA基金より支援金150万円を拠出して引き続き同事業を支援することとしました。

(おことわり)「3月の生協の動き」は、年度末決算が確定した後、6月号にてお知らせします。



コープ大野社会場



栄養バランスのとれた食事について
学ぶ妊婦さん

報告されたことや
話し合われたこと

2017年
3月
理
事
会
だ
よ
り

3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	59.1万部 (67.8%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	65.5万枚 (27.2%)	プラスチックのトレイ
飲料紙パック	宅配 店舗	23.0万枚 (108.2%)	コアノンロール

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
ペットボトル	宅配 店舗	8.1万本 (96.3%)	容器・再生繊維
食品用トレイ・透明容器	宅配 店舗	70.8万枚 (172.6%)	トレイ・透明容器
集まったレジ袋代金……304,711円 持参率 73.4%(節約枚数40.5万枚)			

生協牛乳
(オハヨー乳業株)



いげた たいすけ
井桁 大輔さん

井桁さんは、倉敷市出身で、大学(農学部)を卒業後、オハヨー乳業の関東工場に就職し、転勤で岡山に戻って来られました。現在、生協牛乳の製造ラインの品質管理を担当し、機械のメンテナンスまで行っています。牛乳は大変デリケートなので、汚染されたり品質が損なわれたりしないように、大変気を遣います。趣味は、家の近くの公園を散歩すること、庭で飼っているヤギは、仕事の疲れを癒してくれる大切な存在だそうです。

「岡山県産生乳100%使用で、とても美味しいので、ぜひ生協牛乳を飲んでください。」というメッセージに、岡山に対する熱い想いを感じました。



OH AYO

オハヨー乳業株式会社は、岡場で創業して64年、乳業メーカーとして親しまれてきました。2009年から生協牛乳の製造を委託され、現在、一日に約13,000本を製造しています。

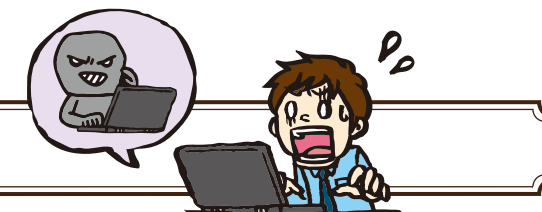


岡山市
Okayama City



〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】架空請求にご用心



架空請求の相談が多数寄せられています。請求の名目は、「有料サイト利用料金」「デジタルコンテンツ利用料」「総合情報サイト登録料」などさまざまです。一例をあげると、スマートフォンで無料アダルトサイトを検索していたら、誤って画面をタップして10万円を請求された。「登録料10万円。5日以内に払えば10万円だが、6日目から20万円になる。誤って登録した場合は、その旨電話かメール送信するように。」と画面に表示されたので、事業者あてにメール送信すると、「簡易裁判所へ少額訴訟の手続を行った。」というメールも届き、どのように対処したらよいかわからないものです。この登録料を請求するメールは、架空請求メールで、契約は成立していないので無視してください。

身に覚えのない請求や、契約する意思もなく、勝手に登録されたサイトからの請求には、契約は成立していないので応じる必要は

ありません。相手の事業者に連絡してしまうと、こちらの電話番号やメールアドレスなどを知られてしまい、執拗な請求が続いてしまうので、絶対に連絡しないようにしましょう。

また、あわててインターネットで相談窓口を検索して、行政書士や探偵業者に返金など解決を依頼し、お金を支払って二次被害にあったという相談もありますが、行政書士や探偵業者は被害者に代わって事業者と交渉することはできません。検索サイトには、広告が上位に表示されたり、公的機関を推測されるような名称を付けた悪質な事業者が表示されたりする場合があるので注意が必要です。

トラブルにあったときは、最寄りの消費生活相談窓口にご相談してください。

【岡山県消費生活センター】☎086-226-0999

7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 宅配の商品カタログが「eats」
から「Deli-〇〇」に生まれ変わら
りました。

Q.2 牛窓ちりめんは徹底した〇〇
管理で安心して利用できます。

Q.3 牛窓ちりめんは全国でも珍しい、
漁獲から加工まで〇〇生産です。

●3月号キーワードクイズの答え

Q.1 6 **Q.2** 国 **Q.3** リニューアル

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5月号を読んだのご感想
や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ 願い事

7月7日は七夕。
短冊に書く願い事は何ですか？

※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。

[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145通でした。

応募締切
5/19
まで



※フィーチャーフォン
には対応しており
ません。

特集 忘れない3・11

いろんな支援があると思います。物
や行動、お金。でも忘れないで寄り添
う気持ちは持っています。少しでも前
向きに。そして子どもたちの笑顔がた
くさん見られますように。

●岡山市 S子

東日本大震災から6年がたちまし
た。もちろん忘れていません。そして、
備えなくてはなりません。

●和気町 h.

初めて知ったこと

最近、干し野菜が自分で手軽に作れ
ることを知りました。おいしく栄養価
の高い野菜になり保存もきくので、こ
れから作っていきたいです。

●倉敷市 かばま

コープはカードを忘れて買い物して
も、1か月以内だったら後でカードと
レシートを持っていくとポイントを入
れてくれると教えてもらいびっくりし
ました。とってもありがたいです。

●倉敷市 匿名



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。

丸6年が経過した東日本大震災、福
島で数年間過ごしたことがある私に
とって、忘れられない悲しみです。あ
らためて犠牲になられた方々のご冥
福をお祈りするとともに、今なお避難
されておられる皆様に心からお見舞
いを申し上げます。

●岡山市 ヤンヤン

夫がずっと5本指ソックスを愛用し
ていて、履くの面倒くさそうだし、
かっこ悪いし、なんで？と思っていま
した。ある時知人が、「これあったかい
よ。履いてみて。」とプレゼントしてく
れて、試してみるとビックリ!! 指の間
が心地よくて快感。以来、5本指ばかり
買っています。見ているだけではわか
らないものですねー。

●津山市 しもやけ母さん

親のありがたみ。子育てしていると
何度も親にあやまりたい場面をみま
す。申し訳なかったと思います。

●岡山市 匿名

倉敷出身の知人と話していて、水
島、児島等々なぜ実際は島でもないの
に〇島という地名ばかりなのか、と
言ったら「本当に島だったから。干拓
で全部つながった」と教えてもらいま
した。小学生の時に児島湾干拓のこ
とを習い、行事で発表もしたけれど、25
年以上経って初めて何を習ったのか
理解できました。想像以上に大きな工
事。まさに偉業ですね。

●岡山市 いよかん

国内麦ホットケーキミックスはい
つも買っています。ふんわり焼けるの
で気に入って
います。



●岡山市
KAME

フリートーク

生協を利用して20年がたちます。
グループの方からきいて購入し、気
に入って毎回購入するようになったり、
まだ初めて知ることがたくさんです。
あきないバリエーションで楽しませ
ていただいています。

●倉敷市 こなっち



コープの鶏肉がおいしいと思っ
ていましたが、「生産者を訪ねて」で、だ
からおいしいのだね、と思い安心もし
ました。この「くらしとなかま」で本
当に安心して買い物ができます。ありが
たいです。

●倉敷市 匿名

“しらあえの素”は野菜を畑から
とって来れば、すぐ新鮮なおいしいお
かずができるので注文しております。

●美作市 HT

子どもたちが独立して、おやつを作
ることから縁遠くなっていましたが、
リニューアルしたホットケーキミッ
クスで「簡単便利なアレンジメ
ニュー」の3品を作ってみようかなと
思います！

●津山市 にゃんちゅ〜

生協のホットケーキは、国産の小麦
粉を使用しているから、しっとりした
食感でおいしいんですね！リニュー
アルしてさらにおいしくなったホッ
トケーキを食べるのが楽しみです。今
月の逸品で、コープ商品の良さを今更
ながらに気付かされます。

●備前市 ゆい

酢豚セットをいつも利用していま
す。野菜を多めに下ゆでしてから炒め
ます。家族にもなかなか好評です。

●新見市 林 盤恵

お気に入りの商品はさばの煮付け、
味噌煮、おろし煮。友だちのすすめで
買い始めました。味付けもちょうど良
くて、常備するようになりました。普
段は母親と二人住まいなので、時間の
無い時、さばりたい時、すぐ食べられ
て助かります。

●笠岡市 ひろ

旬レシピをいつも楽しくチェック
しています。料理があまり得意でなく
ワンパターンの私には、救世主のよう
な存在です。

●瀬戸内市 プンブン



桐の木水車

新しくなっ
たのでまだ
頑張るぞ！
(津山市勝部で現役
で稼働している精米
水車)

●津山市 M

逸品 コープ国内麦 ホットケーキミックス



生協をはじめたきっかけにもなっ
た大好きな商品です。当時は国産麦を
使ったホットケーキミックスという
のはほとんど市販されていませんで
した。わが家のアレンジとしては、蒸
しパンにする時にはココアとクルミ
やアーモンドなどのナッツ類を加え
たり、抹茶を加えると味や香りを楽し
めていいですよ。誌面でも紹介され
ていたウインナーを巻くと簡単にパン
ができていいですね。小学生の子ども
とチャレンジしてみます。

●笠岡市 ずかママ

有線で偶然聴いた曲がきっかけで、
K-POPにはまったのが約10年前。続
いて韓国ドラマや韓国ミュージカル
にもはまり、韓国旅行にもすでに20
回。それまで全く興味のなかった国で
したが、エンタメを通じて、今では大
好きな国になりました。

●津山市 ひろみ

4月から下の子が高校生。お弁当作
りが再び始まります。少しとだえてい
たので不安ですが、生協の商品に助け
てもらって頑張ります！

●美作市
なつめぐ



つぶやき川柳

冷 凍 庫 格 闘 す る 妻 夫 知 ら ず 倉 敷 市 さ ゆ っ ち	宅 配 に 慣 れ て 足 腰 弱 く な り 津 山 市 パ パ
---	---