

くらしとなかま

ご自由にお取り下さい



なすとひき肉のカレー

1人前あたり533kcal

【材料(2人分)】		【作り方】	
しょうが(みじん切り)	1/2かけ	①フライパンにサラダ油・しょうが・にんにくを入れて中火にかけ、香りが立ち始めたらミンチ・なす・ミックスペジタブルの順に加えていためる。	
にんにく(みじん切り)	1/2かけ	②トマトを加えていため合わせ、水1/2カップ・カレールーを加える。煮立ったら火を弱め、約5分煮る。	
サラダ油	適量	③器にご飯をよそい、②をかけてパセリを添える。	
牛豚合挽きミンチ	100g		
千両なす(約1.5cm角)	2本		
ミックスペジタブル	50g		
トマト(湯むきして角切り)	2個		
カレールー	25g		
ご飯	丼2杯分		
パセリ	適宜		

ピックアップ



CO-OP有機栽培
ミックスペジタブル
350g

特集 ...6~7ページ

第61期通常総代会

くらしと地域に ますます役立つ生協に

逸品 ...2~3ページ

大隅産うなぎ蒲焼

- ・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 7月号 第512号 発行日 2017年7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 086-256-2501(代)

旬レシピ

ピーマン

皮に艶と張りがあり固く、なり口のヘタが変色なく新しいものが新鮮。保存袋に入れ野菜室で保存。塩ゆで・バター炒めで冷凍保存可能。

なす

へたのトゲが痛いほどで皮に色艶と弾力があり重みがあるものが新鮮。低温に弱いので、水分蒸発をさけてポリ袋に入れて野菜室で保存。

1人前あたり 30kcal ピーマンのおひたし



【材料(2人分)】		【作り方】	
ピーマン	2個	①ピーマンは縦半分にとってヘタと種を取り、5~7mm幅の細切りにする。	
赤ピーマン	1個	②えのきは根元を除き半分の長さで切ってほぐす。	
えのきだけ	50g	③耐熱ボウルに②・①の順に平たく入れて酒を振る。ラップをして電子レンジで2~3分加熱する。ラップを取りしょうゆを振って混ぜ合わせ粗熱を取る。器に盛り削り節を振る。	
酒	大さじ1/2		
しょうゆ	小さじ2		
削り節	適量		



CO-OP特級
こいくちしょうゆ
1000ml

1人前あたり 291kcal ピーマンと豚肉の味噌炒め煮



【材料(2人分)】		【作り方】	
ピーマン	6個	①ピーマンは縦半分にとってヘタと種を取り、一口大に切る。みょうがは縦半分に切り、斜め薄切りにして水にさらす。豚肉は一口大に切る。	
玉ねぎ(1cm幅切り)	1/2個	②鍋に油を入れて中火にかけ豚肉をほぐしながら炒め、色が変わったら玉ねぎ・人参・ピーマンを炒める。しんなりしたら混ぜ合わせたAを加え中火で3~4分煮る。混ぜながら強火で煮つめて器に盛り、水けを切ったみょうがを散らす。	
人参(いちょう切り)	30g		
みょうが	2個		
豚こま切れ肉	100g		
味噌	大さじ2		
酒・砂糖	各大さじ1		
水	50cc		
サラダ油	大さじ1		

1人前あたり 477kcal 蒸しなすと温泉卵のパスタ



【材料(2人分)】		【作り方】	
なす	4本	①なすはヘタを除き皮を縞目にむき耐熱容器に入れ、ラップをして電子レンジで7~8分加熱し、5分程そのまま蒸らして水に取り、しぼって食べやすい大きさに裂く。	
青じそ	5枚	②青じそはせん切りにして水に放ち水けを切っておく。	
パスタ(1.4mm)	140g	③ボウルに①とAを入れて混ぜ合わせ②も加えて混ぜる。	
温泉卵	2個	④表示通りにパスタをゆで③に混ぜて皿に盛り卵をのせる。食べる時に卵を崩して絡める。	
オリーブ油	大さじ2		
塩・こしょう	各少々		
しょうゆ	小さじ2		

1人前あたり 121kcal 夏野菜のサイコロスープ



【材料(2人分)】		【作り方】	
なす(1cm角切りし水つけ)	1本	①鍋に油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ったら玉ねぎ・水けを切ったなすの順に加えて炒める。	
ピーマン(ヘタを取り1cm角切り)	1個	②Aとピーマン・トマト・ベーコンを加え蓋をして中火で10分程煮込む。塩・こしょうで味を調えて器につけパセリを散らす。	
玉ねぎ(1cm角切り)	30g		
トマト(1cm角切り)	1個		
にんにく(みじん切り)	1片分		
刻みパセリ	適量		
CO-OP料理用スティックベーコン	40g		
オリーブ油	大さじ1/2		
水	400cc		
コンソメ	1個		
塩・こしょう	各少々		



CO-OP料理用
スティック
ベーコン
190g

大隅産うなぎ蒲焼の加工工程



co-op 大隅産うなぎ蒲焼

今月の逸品
Excellent article this month



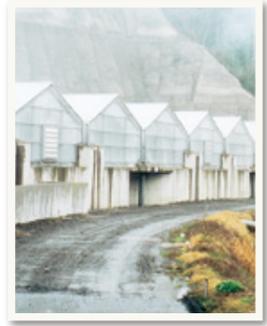
CO-OP大隅産うなぎ蒲焼(無頭) 2尾 260g
7月3回宅配予定価格
2,680円 (税込価格 2,894円)
宅配のみ取り扱い商品

これがおすすめ! おいしい調理方法

- 凍ったままのうなぎ蒲焼を内袋のまま沸騰したお湯に入れ、約8分間加熱。
- 湯せんした蒲焼を内袋から取り出し、トースターで約2分加熱。この時、こげつきやすいので、トースターから目を離さないように!
※トースターで加熱するときに、日本酒(または水)を2~3滴ふりかけると、さらにおいしくふっくら仕上がります。
- タレは、あつあつ白ご飯にかけてから、うなぎをのせてお召し上がりください。

日本生協連 安藤 拓也さん

伝統ある日本食のうなぎ。今年はうなぎの価格が下がっているのがご家族みなさんでぜひお召し上がりください。



いつも水が管理されていて病気になるにくいよ!

24時間徹底管理
大隅地区は、鹿児島県大隅半島の周囲を山に囲まれたシラス台地に位置します。温暖な気候と豊富な地下水を生かし、養殖を進展させてきました。山あいに点在する養殖池のハウスは、コンピュータ制御で一年を通してほぼ同じ水温を維持しています。生産者は、日々水質を検査し、うなぎの管理に注意しています。

原材料から生産まですべてがわかる一貫管理
養殖池はハウスの中で
生産者が養殖したうなぎのみ使用
大隅産うなぎは、各生産者の養殖池で徹底した管理のもとで大きく育てます。残留薬品や二オイの厳しいチェックを行い、合格すれば池揚げされ、養まん漁協組合の加工場へ運ばれます。公的機関や日本生協連でも検査しています。

土用の丑の日といえはうなぎですね。今年の夏は、7月25日と8月6日です。今年で30周年を迎えるふっくらおいしいコープ大隅産のうなぎについて日本生協連の安藤さんにお話を伺いました。

焼きたれがおいしいの秘訣
大隅産うなぎ蒲焼は、さばいてすぐ白焼きします。その後、よく蒸しじっくり4回たれつけをしながらか焼くことで、ふっくらやわらかな仕上がりになります。また、不要な添加物着色料化学調味料保存料を使っていない生協独自のたれなので安心です。

ほかにもこんな食べ方はいかが?

冷やうな茶漬け
お好みで、三つ葉やわさびを添えて。添付のタレをかけてもおいしいです。食欲がない時にもおすすめ!

手巻き寿司
1センチ幅のそぎ切りにして、卵やそばの芽(スプラウト)、紅たでなどと巻くと、ちょっと豪華なおもてなしにも!

組合員の声

うなぎは苦手でしたがこのうなぎは皮が薄いので食べやすく、ニオイもないので美味しいです。

●Yさん

大隅半島は豊かな自然に恵まれた地域です。その恩恵を受けて、コープ大隅産うなぎを育てています。ぜひ一度、自慢のうなぎをお試しください。

大隅地区 養まん漁協組合 代表理事組合長 楠田 茂男さん

ご存じですか?
うなぎ協力金
対象商品1点につき3円が「うなぎ協力金」として積み立てられています。協力金は「鹿児島県ウナギ資源増殖対策協議会」に寄付され、うなぎの保護・回復に役立てられます。
〈対象期間:5月~8月〉



声にこたえて

組合員さんからの

CO・OPクオリティー フルーツパウンドケーキ 1本(5切)



味もフルーツも大満足です。
上手にカットできないので
改良されると嬉しいです。



カット済みタイプにしました。あらかじめ切っておくにあたって、
何切れが適当か、組合員さんに聞き5切にしました。

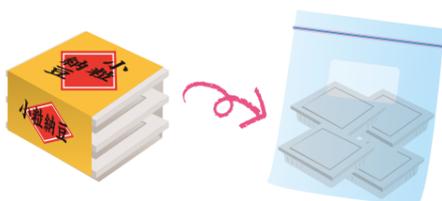
日々何気なく疑問に思っていること、
聞いてみたいことなど、さまざまな声に
お答えします。

納豆の冷凍方法

糸内豆は
冷凍できますか？



できます。納豆を冷凍すると、豆の食感が若干柔らかく
なりますが、栄養成分はほとんど変わりません。冷凍
する場合は、日付の新しいうちに、乾燥を防ぐために
パックごと冷凍用の袋や容器に入れて冷凍してくだ
さい。ただし、家庭用の冷凍庫では開け閉めによる
温度変化で少しずつ風味が落ちるので、あまり長期の
冷凍保管はおすすめできません。解凍するときは、
食べる前日から冷蔵庫に移しておきましょう。



『ももっカードの日』をお知らせしています《店舗》



ももっカードを出すのを
よく忘れてしまうの。



「出し忘れてしまう」という声が多く寄せられたため、『本日ももっカードの日』のPOP掲示を
全店で行っています。

『ももっカードの日』に、おかやま子育て家庭応援カード「ももっカード」をおかやまコープの
店舗のレジで提示すると、お買い上げ金額に応じてポイントのプレゼントがあります。(毎月
5・15・25日)

たべる・たいせつ きほんのき

組合員講師のみなさん



今月の担当は登森 晶子さんです。

こまめな水分補給で脱水予防

暑さもいよいよ本番。熱中症に気をつけたい季節ですね。外出時
はもちろん屋内でも汗はかくので、脱水症状にならないように、
随時水分補給を心がけましょう。のどが渴いたなと感じる時には
脱水状態が始まっているといわれています。こまめな水分補給が
大切です。しかし、甘い飲み物ばかり飲んでい
ると、すぐに糖質の摂り過ぎになってしまいます。
糖質の摂り過ぎは、単に太ってしまうだけでなく、
生活習慣病をはじめ様々な病気の原因になり
やすいので、注意が必要です。



砂糖のとり過ぎに注意!

- *冷たい食べ物や飲料は舌に甘みを感じにくい
ため、思っている以上に砂糖が含まれてい
ることがあります。
- *500mlのボトルに50g前後の砂糖が含まれ
ている清涼飲料水が多くあります。これは1本
3gのスティックシュガー約17本分。水分と
一緒に砂糖を多量にとることになります。
- *スポーツ飲料でも、500mlで30g程度含まれ
ているものが多いので注意。

飲料に含まれる砂糖の量を調べてみよう!

栄養成分表示に記載されている「炭水化物」がほぼ砂糖
の量に相当します。

内容量÷記載単位量×単位当たり炭水化物量=砂糖の量

サイダー (500ml入りペットボトル) 栄養成分表示例		栄養成分表示(100mlあたり)	
エネルギー	42kcal	たんぱく質	0g
たんぱく質	0g	脂質	0g
脂質	0g	炭水化物	11g
炭水化物	11g	食塩相当量	0.02g
食塩相当量	0.02g	内容量	500ml

500÷100×11=55
⇒砂糖55gに相当します



一日にとりたい水分量は食事を含んで約2Lです。清涼飲料水ばかりでなく、
お茶や水などの砂糖を含まない飲み物での水分補給を心掛けましょう。

コシいいね



CO・OP
スポーツドリンク 500ml
スポーツのあとに。汗として失われた
水分や電解質をスムーズに補給。
スッキリとした甘さです。



CO・OPハト麦入り
さわやかブレンド茶 600ml
香ばしいハト麦・大麦に、風味豊かな
玄米をブレンド。さわやかですっきり
とした飲み口が特長です。



CO・OPただの炭酸水 500ml
各地のおいしい水を使用し、炭酸
ガスを加えただけのシンプルな飲み
物。甘くないのでどんなシーンでも
楽しめます。

第61期通常総代会

くらしと地域にますます役立つ生協に



平田 昌三 理事長

2016年度は、前年に続き増収という良い結果を残すことができました。今年度はさらに生協間の連帯を強め、持続可能な社会づくりに向けて、協同組合の役割を發揮していきたいと思ひます。

第61期通常総代会が、6月13日(火)に岡山コンベンションセンターで開かれました。総代会は生協の最高議決機関で、1年間の活動をふり返り、新しい年度の活動方針を決定します。組合員の代表として選ばれた総代が討議を重ね、すべての議案が賛成多数で採択されました。

【参加状況】

総代500名中、481名(本人出席333名、委任出席2名、書面出席146名)参加



〔末寛〕特定非営利活動法人AMDA
成澤 貴子 理事長

AMDAとおかやまコープの協定は、今年で10周年を迎えます。協定書の目的である相互扶助の精神を地域社会に広げていき、豊かに達成できたことを、ありがたく思っています。今後もご協力よろしくお願ひします。

《田中専務から第1号~第4号議案の一括提案がありました。》



田中 照周 専務理事

議案を深めるために、県立高松農業高校 三輪 貴 教頭先生、コープ大福水産部門 井上 まどか さんの発言と、総代7名による意見発表がありました。



高松農業高校
三輪 貴 教頭先生

農業系学科を持つ県内8つの高校では、様々な農業実習を行っています。10月には、岡山県で「日本学校農業クラブ全国大会」が開催されます。協定を機に、ご支援・ご協力をお願いします。

- 【第1号議案】 2016年度事業報告書・決算関係書類等承認の件
- 【第2号議案】 2017年度事業計画及び収支予算決定の件
- 【第3号議案】 役員選任の件
- 【第4号議案】 役員報酬決定の件

P.9の記事もあわせてご覧ください

2017年度 みんなで考えいっしょにすすめること

ふだんのくらしへの役立ち

宅配、店舗、共済、福祉の事業を維持発展させます

宅配 コープステーション



宅配カタログで注文した商品を、都合のよい時間に受け取ることができます。「コープステーション南方、総社、富山、衆楽園」にはスタッフが常駐しています。2018年3月末まで手数料無料。

店舗 コープ鴨方を年度内に改装します。

共済 顧客満足度4年連続で第1位!



福祉 要支援者へのサービス対応に継続的に取り組みます。

商品

Cコレ商品が5生協共通の取り組みとなり、宅配チラシにCコレマークが表示されるようになります。



コープおかやま若鶏 エサへの飼料用米の配合率を10%から20%に増やします。



生協食パン リニューアルしておいしくなりました。



地域社会づくりへの参加

誰もが安心して暮らせる地域社会づくりに参加します



農業の担い手育成に関する協定を締結

農業教育を支援することにより、地域産業を支える人材の育成を図ります。現場実習の機会を設けたり、農業高校の特産品を店舗で販売します。



は〜と♡ふるネット



子育てひろば



アマモ場再生活動



たべる・たいせつ出前授業

持続可能な社会を目指しての役割發揮

平和、国際協力支援、学び・考え、くらしを守り豊かにする活動、環境保全、災害支援などの取り組みを強めます



AMDA社会開発機構へ支援金を贈呈



ユニセフ
ハンド・イン・ハンド



子ども平和サミット



コープくらしのつどい

災害復興支援・応援積立

「東日本大震災復興支援積立金」の用途を変更し、他の災害へも拠出できるようになりました。宅配カタログの表紙掲載商品が対象となります。

《総代って?》

組合員が協力しあい、豊かなくらしを目指す生協は、組合員一人ひとりが同じ権利を持っています。しかし、33万人の組合員が一堂に会して物事を決めるのは無理なので、組合員の代表として選んだ総代が総代会に参加します。

《総代の役割は?》

総代会に参加して、次年度の方針や予算などを議決します。年に一度の総代会だけでは討議が充分でないため、秋と春の総代懇談会、5月のエリア総代会議に参加して意見を反映させます。

《総代になるには?》

組合員であれば誰でも立候補できます。2018年の総代の立候補に関する公告は8月に行われます。

農業の担い手育成に関する協定を締結



5月29日、農業系学科を持つ8高校でつくる岡山県高等学校農業教育協会、JA全農おかやまと将来の農業の担い手育成を支援する「地域連携農業教育推進に関する協定」を締結しました。

三者が連携して農業教育を支援し、農産物の加工や流通、販売などの総合的な知識や経験を学び、スペシャリストの育成、地域産業を支える人材の育成、人間性豊かな職業人の育成を図ることを目的としています。

←左からJA全農おかやま 竹本尚史県本部長、高等学校農業教育協会 安井盛理事長、おかやまコープ 平田昌三理事長

県「藻場環境調査事業」に20万円を贈呈



5月31日、県の「藻場(もば)環境調査事業」に対し、「コープの洗剤環境寄付キャンペーン」寄付金と「せとうち里海再生支援基金」の一部を加えた20万円を贈呈しました。

※「コープの洗剤環境寄付キャンペーン」寄付金…コープの洗剤1点の利用につき1円を寄付金として積み立てたもの。
※「せとうち里海再生支援基金」…瀬戸内の豊かな里海を育てる活動を支えていくことを目的に積み立てられた基金。

農林水産総合センター水産研究所 藤井所長から、造成アマモ場は、面積・株密度とも増え、魚の数も増えてきていることなど、調査結果の報告がありました。

←上原毅農林水産部長に目録を手渡す平田理事長(右)

【第61期通常総代会】

《選任された役員》(敬称略)

理事長	平田昌三
専務理事	田中照周
常務理事	三宅晴久
常勤理事	徳山雅昭
常勤理事	西山修司
有識者理事	千葉喬三、鳥越良光、滝本清文、宮本紀子
全体理事	森本温美、市川洋子、岡城祐子、金高さおり
エリア理事	山崎恵美子(岡山東)、岡崎正恵(岡山西)、西條節美(倉敷)、萩原美江(美作)、東裕子(備北)、鍋谷理恵子(井笠)
監事	岡本秀雄、石村顕示、安東延江、谷和子、白石康彦

《退任された方々》

- [全体理事] 竹田芳子さん
- [エリア理事] 小田典子さん(倉敷)・大岸貴美子さん(井笠)
- [有識者理事] 近藤清志さん・武久源男さん
- [監事] 赤坂光俊さん

P.6・7の記事もあわせてご覧ください

●第61期通常総代会の開催に向けて

第61期通常総代会は、おかやまコープの前年の事業と活動のまとめと今年度の方針や予算、役員の選任、役員報酬を決定する場として、6月13日(火)に開催します。その総代会に向けて、2016年度の事業報告書・決算関係書類等の議決を行うとともに、総代会運営検討委員会報告や総代会議案書の修正内容、「わたしの想い」や総代会の当日運営などについて確認しました。

●コープ鴨方の店舗改装計画と投資上限

2017年度の店舗改装として、開設19年目となる「コープ鴨方」の改装を行います。事業コンセプト「おいしいお店」に、「やさしいお店」コンセプトも導入し、組合員のみなさんにさらに支持されるお店としていくための改装計画と投資上限を決定しました。

2017年5月
理事会
だより
報告されたことや話し合われたこと

【5月の生協の動き】(5月末日現在)

組合員数	335,590人
出資金総額	103億3,478万円
一人当たりの出資金	30,796円
供給高(全体)	32億2,523万円
(宅配)	22億8,439万円
(店舗)	9億4,085万円
経常剰余金(全体)	5,916万円
累計経常剰余金(全体)	4,479万円

※累計……4月からの累計

生協ヨーグルトは瀬戸内市のオハヨー乳業(株)長船工場で、一日に1万5千個~2万個製造されています。原料は岡山県産生乳と砂糖だけ。生乳をRO膜濃縮製法で水分だけを取り除いて使用しているため、ミネラルや乳糖などの栄養成分はそのまま、牛乳の風味が生きている美味しいヨーグルトです。



ひこし まさかず
肥越 正和さん

はっとり まさえ
服部 正枝さん

品質管理部に所属する服部さん。製品に乳酸菌が基準以上に含まれていることや問題がないことを毎日調べ確認しています。検査室で機器を使用して成分の測定をしたり細菌の検査をする日々。同じ部署にいる15人と朝4時からシフトを組んで仕事をしています。「衛生的に作られています。安心して召し上がってくださいね!」

肥越さんは入社9年目。小5の時出場した全国野球大会のユニフォームをオハヨー乳業(株)が提供していた記憶が就職のきっかけになりました。機械のメンテナンスを担当。乳酸菌の添加から発酵までの大事な工程がスムーズに進むように細心の注意を払って機械に向き合っています。パパになって間がないという肥越さん。「体に入るものだから安全で安心できるものを」とやさしい父親の顔で語ってくれました。

工場を訪ねて Vol.004

生協ヨーグルト (オハヨー乳業(株))



5月 リサイクル回収結果 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	63.4万部 (40.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	66.6万枚 (27.9%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	20.3万枚 (82.6%)	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	10.7万本 (91.3%)	容器・再生繊維
食品用トレイ・透明容器	宅配 店舗	81.1万枚 (203.3%)	トレイ・透明容器

集まったレジ袋代金……311,432円 持参率 74.7%(節約枚数41.6万枚)

〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】インターネットでの旅行申込はよく確認を

インターネットを利用して旅行を予約し、トラブルになる事例が増えています。海外の旅行予約サイトでホテルを予約し料金を払ったが、事情がありキャンセルしようと、旅行日の3か月前にメールを送ったが、半年経っても返金されず、メールや電話で連絡するも対応してもらえないといった例です。旅行予約サイトでの予約は便利ですが、何かあった際に連絡が取れないこともあります。対面での説明がないため、諸条件や規約等は自分で確認する必要があります。利用の際は、旅行業登録の有無、受付・問い合わせ体制、旅行の契約条件をよく確認しましょう。旅行業の登録

業者であれば、倒産などで契約した内容が実行されない場合、保証金制度により支払ったお金が戻って来る場合があります。ホテルや飛行機の手配のみの契約は、料金が格安な代わりに、キャンセル・返金や日程変更が一切できないケースがあります。事前にこれらの条件をよく確認したうえで契約しましょう。困ったときには、居住地の消費生活相談窓口(消費者ホットライン☎188)に相談してください。

【岡山県消費生活センター】☎086-226-0999

9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** 総代会は生協の最高〇〇機関
です。
- Q.2** コープの大開産うなぎ蒲焼は
今年で〇〇周年を迎えます。
- Q.3** 対象商品1点につき3円が「うなぎ
〇〇金」として積み立てられて
います。

●5月号キーワードクイズの答え

- Q.1** Co **Q.2** 品質 **Q.3** 一貫

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7月号を讀んでのご感想や 今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ

台風 これからの時期、心配なのが台風…。
あなたの台風にあつわる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。
※フィーチャーフォンには
対応していません。

応募締切
7/28
まで



●お便りの投稿が簡単になりました!

くらしとなかま おたより 検索

- 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。

[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108通でした。



カタログがデリコに変わっていて
驚きました。なんか楽しくて、ますます
ファンになりました。店舗は遠いので
すが、安全性を考えると足が向かい
ます。両方でお世話になっています。

●美咲町 ひたすらイチゴ



わが家の恒例行事で、笹に飾りつ
けをして短冊に「みんなが健康で幸せ
でありますように!」と毎年書いてい
ます。子どもたちは、中学生、高校生と
成長しました。いつまで七夕をさせて
くれるかな～。

●岡山市 フー子



夕陽をながめながら、北海道の大地
を歩きたい。

●倉敷市 たあたん

エステを一回してみたい。

●倉敷市 小野 清子

世界中の人々が毎日平穏でありま
すように。

●岡山市 ピーチママ



若い人たちに迷惑をかけないよう
に静かに元気で過ごせることです。

●岡山市 T・O



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。

フリートーク

2人目を出産後、体重がうなぎ登り
に…今年の夏までには7キロ減を目
指したい。

●備前市 まちやちや



穏やかな自分になりたい。いつもい
つも子どもを怒り過ぎてしまい、寝顔
を見ながら反省する日々。早くこんな
自分から卒業したい!

●倉敷市 あゆむっくん

娘が結婚して孫の顔を見ること。

●岡山市 みどり

孫の世代、戦前に逆戻りしないよう
憲法が守られて、安心して暮らせる社
会であること。

●津山市 カコさん

家を建てるので、無事に建ちますよ
うに!新しい場所でもいい出会いが
ありますように。

●倉敷市 かばさん



カルシウム補給のために毎朝納豆に
ちりめんを入れて食べています。今度は
牛窓ちりめんを買ってみようかなあ。

●岡山市 きいろのマーチ

ちりめんのおすすめレシピでピザ
を作ってみました。とってもおいし
かったです。

●浅口市 チョコちゃん

「牛窓ちりめん」最高においしいです
ね。祖母が喜んで食べます。カルシウム
いっぱいおいしくて大好きです。

●岡山市 KOKO

瀬戸内の豊かな漁港で漁獲から加工ま
で一貫管理体制でこだわりを持った「牛窓
ちりめん」。今まであまり気にしていな
かったが、一度賞味してみたくなりました。

●倉敷市 AP8

健康が一番。数年前、入院しましたが、
コープの保険に加入していて助かりま
した。支払いの早さにびっくり。娘も加
入しました。

●岡山市 さっくん

お菓子やスナック菓子の適量は、80
~100Kcalとか。食べ過ぎないように
しないとイケないなあと思いました。

●瀬戸内市 レモン

種抜きブルーが好きで、いろんな
スーパーでよく買います。乾燥ブルー
は水分が少なく固い物だと思って食べ
ていましたが、生協のブルーを買って
ビックリ!とてもふっくらジューシー
でおいしいです。小さい子どもでも食
べることができました。

●瀬戸内市 うさみ

今年の春はカメムシが異常に多く、部
屋には出るし、洗濯物にはくっついてい
るで大変でした。ガムテープで駆除し
ました。

●新見市 林 盤恵

逸品 牛窓ちりめん

ちりめんは、手軽にカルシウムが摂
取できるし、うまみがすぐ出るの
で、いつも常備しています。朝ごはん
を食べるのが遅い娘も、ちりめんを出
すとバクバクと食べてくれます。他の
メーカーのちりめんはしょっぱいも
のがありますが、コープのちりめんは
塩分控えめなので嬉しいですよ。

●浅口市 匿名

牛窓ちりめんの記事を読んで、無性
に食べたくなったので注文してみま
した。我が家では卵焼きや卵かけご飯
に入れて食べることが多いです。子ど
もたちの食いつきがよかったら、利用
登録しようかな～♪

●倉敷市 はるかりママ

つぶやき川柳

旬レシピのオレンジ
ジュースのゼリーを作っ
てみました。さっぱりして
おいしかったです。いろん
なジュースやフルーツで
アレンジできそうで、この
夏作ってみます。

●倉敷市 S-I



●津山市
小顔だが
目も小さい
よく言われ
くちやん

●岡山市
教子の
レズに並べ
ハナミズキ
割引品

アイデア募集

はちみつを最後まできれいに使い切
る方法を教えてください。マヨネーズの
ように逆さにして放っておいても垂れ
てきません。

●岡山市
鈴木 三重子

