

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
515

2017年 10月号



エビとトマトのアヒージョ

1人前あたり421kcal

【材料(2人分)】

【作り方】



インドネシア産
ブラックタイガー
150g(10~14尾)

特集 …6~7ページ

AMDAとともに

～おかやまコープとAMDA 協定締結から10年～

逸品 …2~3ページ

種ぬきプルーン

- ・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／キラキラ コープ委員会 …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 10月号 第515号 発行日 / 2017年10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 TEL 086-2556-2251-1(代) FAX 086-2556-0026 岡山市北区泰選町一丁目七一七

旬レシピ

1人前あたり
53kcal

れんこんのナムル風サラダ

【材料(2人分)】

A
①
②
③
④

【作り方】

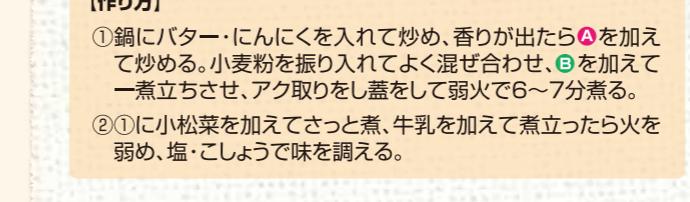
1人前あたり
155kcal

小松菜とベーコンのトマトクリームスープ

【材料(2人分)】

B
①
②
③
④

【作り方】

1人前あたり
147kcal

小松菜とツナの炒め物

【材料(2人分)】

A
①
②
③
④

【作り方】

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、皮がしっとりとしているものがよい。

アカが少なく下ゆでせずに使える。
葉が肉厚でみずみずしく緑色の濃い茎がしっかりしているものを選ぶ。
新聞紙に包み冷蔵庫で立てて保存。

1人前あたり
322kcal

れんこんとひき肉のお焼き

【材料(2人分)】

【作り方】



CO-OPライトツナ
フレーク(かつお油漬)
70g

Excellent article
this month

種ぬきプルーンができるまで



プルーンピューレでおいしくヘルシー！

バターやマーガリンなどの油脂類の使用量の半分から全部をプルーンピューレに変えましょう。カロリーを抑えたヘルシーなケーキやブランニー、クッキーを作ることができます。パンの場合、砂糖なしでもプルーンの糖分でイーストが発酵します。

*100gあたりのカロリー比較
無塩バター 763kcal / プルーンピューレ 162kcal

【材料(出来上がり量約220mL)】

種ぬきプルーン 200g
ぬるま湯 大さじ6(約90mL)

【作り方】

- ①プルーンとお湯をフードプロセッサーで滑らかになるまで攪拌します。フードプロセッサーを使用しない場合、プルーンは細かく刻み、包丁で叩きつぶし、プルーン100gに対し熱湯50mLを少しづつ入れて混ぜます。
- ②蓋付の容器に入れ冷蔵庫で最長一ヶ月間保存できます。

カリフォルニアブルーン協会HPより

プルーンのセルカル仕立て

【材料(2人分)】

CO・OP種ぬきプルーン 5個
アーモンド(細かく刻む) 5粒
アボカド 1個
「マヨネーズ 大さじ1
A 塩・こしょう 適量
レモン 適量
サーモン(角切り) 100g
オリーブオイル 適量
ベビーリーフ(飾り用) 適量



【作り方】

- ①皮と種を取り除いたアボカドとAをボウルに入れ、フォークで潰しながら混ぜる。
- ②プルーンとアーモンドをボウルに入れ、スプーンで潰しながら混ぜる。
- ③サーモンとオリーブオイルをボウルに加えてあえる。
- ④①②③の順番でセルカルへ詰めていく。
- ⑤皿の上でセルカルをはずし、プルーン(半分)やベビーリーフ等を飾る。

【ポイント】
火を使わずに簡単に作ることができます。

プルーンの栄養素

ビタミン類

ビタミンA、ビタミンK、ビタミンB群のほか、ビタミンEも微量ながら含まれています。



食物繊維

不溶性食物繊維と水溶性食物繊維の両方を含みます。

抗酸化物質

抗酸化物質「ネオクロロゲン酸」が含まれています。

多様なミネラル

カリウムのほか、カルシウム、マグネシウム、亜鉛、鉄など各種ミネラルが含まれています。

低GI食品

食後の血糖値が急激に上がりにくい低GI食品です。

co·op 種ぬきプルーン



種ぬきプルーン
280g

10月4回宅配予定価格
388円(税込価格
419円)

プルーンとプラムの違い

一般には生のすももを「プラム」、乾燥したものを「プルーン」と呼びます。すももには300種以上もの種類があるといわれています。種が付いたまま乾燥させても発酵せず、「プルーン」になれる特性のあるすもも(特に「プルーンプラム」と呼ぶ)は数種類しかありません。なぜなら、そのすももの糖度が非常に高いからです。すももはバラ目、バラ科、サクラ亜科に属する植物で、プルーンプラムの花は桜の花にそっくりなんですよ。

カリフォルニアの広大な大地で、太陽をいっぱい浴びて育ったプラム(西洋すもも)は、ドライヤーで約1/3に乾燥し、NCブルーン(原料)として工場へ運ばれ、加工されます。

コープの種ぬきプルーンは

乾燥から加工まで、現地で一貫生産

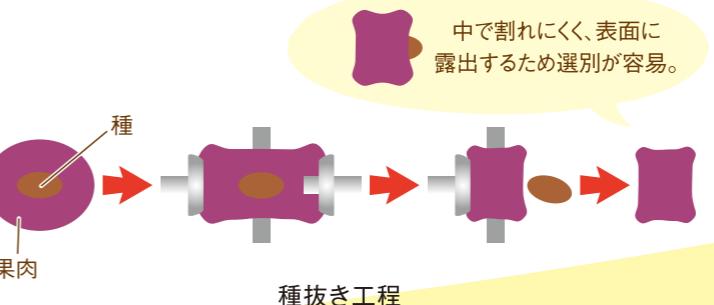
サンスイート社

カリフォルニアの約50%を占める世界最大のプルーンメーカーで、1917年に設立。約270軒の農家を東ね、10箇所に自社ドライヤーを有しています。抜き打ちで各ドライヤーに対して毎年監査を実施しており、行き届いた管理体制の元プルーンを加工しています。



1990年に現地での一貫生産が可能で、安定した品質でトレースができる正栄食品工業(株)で製造がはじめました。2009年からは正栄食品工業(株)とサンスイート社の共同事業により、日本向け専用の製造ルーム(Jr. Room)で厳しい日本の基準にのっとって加工されています。

サンスイート方式の種抜き機の採用により、種の残存率最小を実現しました。回転「ンベア」に載ることによって果実の向きを一定にし、中央部をつかんで両側からラバーで押させて、種をラバーの外に押し出します。万一小さく、種が残っていても割れやすいため、レーザー選別機や目視選別で除去するのが容易です。



ドライフルーツなのにふつくらジューシーな味わいが人気の商品です。正栄食品工業株式会社の秋沢さんにプルーンのお話を聞きました。

プルーンは、毎日の健康維持に欠かせない栄養素をそのままバランスよく含んでいます。抗酸化物質やカリウム、食物繊維、鉄分は、調理による加熱で変化することがあります。

栽培から加工まで現地で一貫して製造しているので、トレースが可能です。

栄養が含まれているので、たくさんの方に食べて頂きたいです。

正栄食品工業株式会社
秋沢 恒成さん

声にこたえて

組合員さんからの
「ここが改善されたいいな」の声や
商品についての疑問にこたえました。

CO・OPチーズがとろ~り
5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ
320g(4個入り)



CO・OPただの炭酸水(500ml)



包装デザインがかわいいといいな。

リニューアルしました! /

- 見た目でも楽しさを感じる、明るくポップな雰囲気のパッケージデザインに生まれ変わりました。
(2017年4月~)



旧パッケージ

NEWパッケージ

もっと大きくなつて、
さらにおいしくなると
いいな。

リニューアルしました! /

- 緑黄色野菜がにんじん・ブロッコリー・かぼちゃに加え、トマトとほうれん草をプラスし5種類に増えました。
- よりふくらやわらかな食感になりました。
- ナチュラルチーズを増やし、酸味やクセをおさえてまろやかになりました。糸ひきのよさもアップ。
- 1個あたり5g増量しました。

サツマイモを切ったら、
すぐに黒ずんできました。
古いのですか?

おこたえします /

- サツマイモには、ポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が含まれていて(特に皮の近くに多い)空気中の酸素と結合すると褐色現象ができ、切断面が黒くなるようです。この現象は水にさらして直接空気に触れないようにしたり、すばやく調理して酵素の働きをなくすことで防ぐことが出来ます。



たべる・たいせつ きほんのき

組合員講師のみなさん



発酵食品って?

発酵食品とは、保存や風味・食感を変化させる目的で、微生物などの力を借りて、食材の成分を分解させた食品のことをいいます。また、健康食材としても昨今注目を集めています。



今月の担当は 大久保 友紀子 さんです。

発酵食品(100種類を超える数がある)

一般的な食品	調味料	嗜好品
納豆・ぬか漬け 粕漬け・塩辛 ヨーグルト チーズなど	鰯節・醤油 酢・味噌 みりんなど	酒類・紅茶 甘酒など



発酵食品の効果

- 旨味や甘味が増して、風味がアップする。
- 発酵前と比べて、格段に栄養価が増す。
- 食品の保存性が高まる。
- 腸の善玉菌を増やして、腸の調子を整える。



発酵させると、
いろんな変化が出てくるのね?!

Q.「腐敗」と「発酵」はどう違うの?

- A.『人にとって役立つかどうか』で、理論的にはどちらも同じです。
(微生物は、それぞれ異なるものです。)

食べ物から取り入れた菌は、数日で体外へ排出されるので、日々こまめに取り入れることが大切です。
発酵食品のパワーを知り、上手に取り入れましょう!

コレいいね!



CO・OP
岡山県産大豆納豆 40g×3個
県産の大豆を使っています。中粒なので、食べごたえがあります。



CO・OPベビーチーズ
おやつやサラダやおつまみにどうぞ!
いろんな種類があって楽しめます。



CO・OP紅茶 1.8g×50袋
ミルクにもあう上品な渋味があり、
明るい色合いの紅茶です。お手頃価格
なのも嬉しい。

AMDAとともに

THE ASSOCIATION OF MEDICAL DOCTORS OF ASIA

～おかやまコープとAMDA 協定締結から10年～

おかやまコープは2007年にAMDA(アムダ)と協定を結び、今年で協定締結10周年を迎えます。組合員の募金をもとに、「困ったときはお互いさま」という相互扶助の精神で、国内外の大規模災害に対する緊急医療支援や復興支援、発展途上国の人々の教育・医療・生活支援などを共にすすめています。

スリランカ南西部洪水(2017年6月)【記事中画像提供:AMDA】▶

＼岡山からの国際貢献を応援したい／

AMDAは1984年に岡山市に設立。「認定特定非営利活動法人AMDA」「特定非営利活動法人AMDA社会開発機構(AMDA-MINDS)」などから成り、世界32の国と地域に支部があります。

組合員からの「岡山にはAMDAというすばらしい組織がある。岡山からの国際貢献を、おかやまコープで応援してほしい」という声をきっかけに協定が実現しました。

*AMDA人道支援三原則

- 一、誰でも他人の役に立ちたい気持ちがある
- 二、この気持ちの前には、国境・民族・宗教・文化等の壁はない
- 三、支援を受ける側にもプライドがある

*AMDAとおかやまコープの三つの共通点

- 一、喜んでいただくことを最大の喜びにしていること
- 二、困ったときはお互い様という気持ちがあること
- 三、岡山発の国際貢献活動であること

＼AMDA募金10年間の総額と使途／

*これまでに寄せられた募金額 4,180万504円

*使途

- ・緊急支援 54回 2,555万円
- ・AMDA社会開発機構のプロジェクト支援 600万円
(ザンビアプロジェクト200万円、ホンジュラス母子保健向上事業400万円)
- ・おかやまコープとAMDAとの共催行事などにも使用しています。

「継続的な支援 ありがとうございます」

協定をもとに「AMDA基金」という形で継続的に支援していただいていることは、たいへんありがとうございます。おかやまコープさんの支援金は、私たちが活動の第一歩を踏み出すための貴重な資金です。



AMDA
ボランティアセンター長
なりさわ たかこ
成澤 貴子さん

AMDAとおかやまコープ・連携協定10年のあゆみ〈支援活動の一部をご紹介します〉



「救える命があれば、どこへでも」をモットーに、平和を妨げる要因である紛争・災害・貧困に苦しむ人々への保健医療支援を柱とする国際人道支援活動を、アジア・アフリカ・東欧・中南米56カ国で実施しています。おかやまコープの支援金は、天災などの被災地での医療支援・物資支援に生かされています。



東日本大震災 緊急物資支援(2011年)



フィリピン・ボホール島地震 医療支援(2014年)



東日本大震災 おかやまコープ組合員からナデシコの種と「がんばろう! 東北ハートフルメッセージ」贈呈(2011年)



ネパール中部地震 医療支援(2015年)



フィリピン台風30号 巡回診療(2013年)



熊本地震 鍼灸治療(2016年)

被災地にとって支援は「希望」

台風や地震、洪水の被害を受けたフィリピンミンダナオ島のマラウイ市では、衛生状態が悪化していました。そのような状況の中で、被災された方にとっては「遠い日本からわざわざ支援に来てくれた」ということが、喜びや希望につながります。そして心が元気になり、次へと踏み出せる力がわきます。それを感じたのが、私たちが物資の仕分けをしていたときに、現地の子どもたちが入って来て手伝ってくれたこと。本当に感動的な出来事でした。



AMDA
GPSP推進戦略局
フィリピン担当部長
兼 派遣調整官
いわもと ともこ
岩本 智子さん

支援に込められた思いは、現地の方にきっと伝わっていると思います。皆さまの募金で活動を支えていただいていること、本当にありがとうございます。

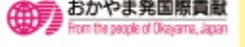


フィリピン台風24号・27号の被災地に給水ポンプを設置(2015年)



給水ポンプ

＼10月はAMDA募金月間／



AMDA募金月間の取り組みは、岡山県が行う「おかやま発国際貢献月間事業」(10月)に登録されています。

おかやまコープでは、毎年10月をAMDA募金月間として取り組んでいます。

寄せられた募金は「AMDA基金」として積み立てられ、支援活動に役立てられています。

誰もができる国際協力支援として、あなたの「役に立ちたい」を募金に託しませんか。

宅配 …OCR注文書・eふれんず
(10/2~10/6の配送時にチラシをお届けしています)

店舗 …募金箱で通年受け付けています



◆募金に添えて
寄せられたメッセージ(2016年)

2016年度は
355万2,981円
が寄せられました。
ご協力ありがとうございました。

「AMDAとの協定締結10周年のつどい」を開催します

[日 時] 10月23日(月)
10:00~12:00
[場 所] オルガホール



ホンジュラス「妊婦クラブ」にて。
前列中央右は平田理事長。

8月2回
配送分から



何を利用登録にしたっけ?
新規利用登録や
登録解除が表示されています!

新規で利用登録と登録解除について
お知らせします。
登録された翌週のお届け表で確認できます。

区分	次週お届け商品	商品名
新規登録	ドライ	さらさらラップル敷パッド ブルー
登録解除	冷蔵	生協牛乳1000ml

組合員さんの声

「もっと!」
にお応えして
商品お届け表がわかりやすくなりました!!

組合員コードが
大きく見やすくなりました!!

今月は
いくら
かしら?

累計金額が表示
されています!

10月2回 班でご注文の方には
配送分から さらに便利に!

仕分け表に袋数が表示されます!

仕分け表に袋数が表示されます!

班やグループに配布されている仕分け表に仕分け
別のお届け袋数が表示されることになります。
班やグループで仕分けするとき手早く確認すること
ができます。

【8月の生協の動き】 (8月末現在)

組合員数	336,893人
出資金総額	104億2,598万円
一人当たりの出資金	30,947円
供給高 (全体)	31億436万円
(宅配)	21億5,527万円
(店舗)	9億4,909万円
経常剰余金 (全体)	127万円
累計経常剰余金 (全体)	1億6,553万円

※累計……4月からの累計

●「AMDA協定締結10周年のつどい」を開催します

組合員の声をきっかけに、2007年に国際協力支援活動のパートナーとしてAMDAと協定を結びました。10周年をお祝いして、おかやま国際貢献月間に「協定締結10周年のつどい」を開催し、支援先の国や地域の状況、AMDAの活動を知り、理解を深め、支援の継続を確認します。

日時 10月23日(月)10~12時 場所 オルガホール

また、今年も10月を募金月間として、宅配・店舗ともに募金に取り組みますので、ご協力をお願いします。

●夕食宅配配送エリアの拡大を検討します

夕食宅配たべん便の配送エリアを、すでにほぼ全域をエリア内としている配送センターを除く10センターで、あらたに5kmの範囲内で拡大していきます。

9月より広報を行い、利用者を募集しながら、早ければ年内に実現をめざしていきます。

たべん便 お問い合わせ・お申し込み

0120-014-899 (月~金曜/9時~17時)

だ
事
よ
り

報告されることや
話し合われたこと

2017年
8月

8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	55.7万部 (70.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	60.9万枚 (26.6%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	31.2万枚 (113.9%)	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	14.6万本 (87.5%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	72.5万枚 (185.6%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……331,484円 持参率 72.9% (節約枚数40.6万枚)

野崎さんは、マンネン酢に入つて19年。岡山県産米でまず酒を造り、酢酸菌を植え付けて熟成させてから濾過するまでの工程を担当しています。美味しい酢を作るには、まずお酒から。旨味成分を出して、酢に合う酒を造るのが一番難しいそうです。また酢酸菌は生き物なので、気温の変化に敏感です。香りをチェックしながら発酵状態を見るのは、まさに職人技。菌を元気に保つために、連休は4日までしかることはできませんが、手をかけた分だけ応えてくれるのは、息子さんたちのバスケットの試合観戦だそうで、家族のために頑張っているお父さんの顔で、楽しそうに話してくださいました。



工場を訪ねて

(マンネン酢合資会社)

CO・OP



瀬戸内市
長船町
Setouchi City Osaigane Town

明治24年創業のマンネン酢合資会社。
純米酢は岡山県産米(朝日米、あけぼの等)だけで作られています。
低温で熟成しているので、ツーンとこない
まろやかな味です。酢の物が爽やかに
グーンと美味しく仕上がります。

酢にもいろいろ	
種類	原材料
純米酢	米
米酢	米、アルコール、塩等
穀物酢	アルコール、米、とうもろこし等

キラキラ コーポ委員会



にいきた 新見北コーポ委員会 (備北エリア)

＼コーポくらしのつどいを開催しました／

コーポのおすすめ商品をたべよう!



おすすめコーポ商品の説明と、アレンジレシピの試食を行いました。華やかなパーティー料理になるよう盛り付けを工夫するなどして、楽しかったです。

参加者の声 //

★初めて食べる商品ばかりで、味を
知ることができて良かったです。

★料理のアイディアがとても参考になりました。

12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 おかやまコープは2007年に
AMDAと協定を結び、今年で協定
締結○○周年を迎えます。

Q.2 種ぬきブルーンは○○から加工まで、
現地で一貫生産されています。

Q.3 種ぬきブルーンはサンスイート
方式の○抜き機を採用しています。

●8月号キーワードクイズの答え

Q.1 30 Q.2 5 Q.3 署名

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くらしなかま10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

こんなプレゼントがいいな!

あなたがプレゼントをもらえるならどんなも
のがいいですか?

※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「くらしなかま」係

【FAXで】

086-256-2588

【ホームページで】

「くらしなかま」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。
※スマートフォンには
対応しておりません。

お便りの投稿が簡単にできるようになりました!

くらしなかま 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できます。

●ご記入いただいた個人情報は「くらしなかま」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96通でした。

特集 核兵器のない 平和な世界のために

広島から単身赴任中です。子どもが小さい頃に、生協ひろしまでお世話になっていました。他県では原爆について関心が薄いと勝手に思い込んでいましたが、特集に掲載されていてとても嬉しかったです。やっぱり平和、安全がいちばんです。いられる間に岡山の良いところをたくさん発見しようと思います。

●岡山市 やっちゃん

8月と聞くと戦争を考える月と思っております。昨日も孫を連れて広島の原爆ドームに行ってきましたが、孫も「昨年見た子どもの服がもう一度見てみたかったから」と、何か心に思うものがあったようです。平和って大切ですね。

●矢掛町 ミミちゃんのママ

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。

終戦の前年に生まれて、両親から戦争の悲惨さ悔しさを聞かされ、物資のない不自由な暮らしをしながら育った私たちが、平和の大切さを次の世代へ伝えていかなくてはと痛感します。その両親も数年前に他界しました。孫たちに本気で伝えていかなくてはと思います。

●高梁市 森下 知子

世界には核兵器がたくさんあるんですね。核兵器ゼロにして、平和な世界をつくりたい。

●倉敷市 井本 貴美子

よく飲んでいる「野菜・果実ジュース」。改めて栄養、価格、おいしさに感動です。

●岡山市 ヨリ

野菜・果実ジュース。子どもたちも私も大好きです。パンを食べるとき、カレーの時などオレンジジュースの感覚でゴクゴク飲みます。値段も手頃なので助かります。

●倉敷市 エリー



野菜・果物ジュースとは?せいぜい5種類くらいと思えるのですが、30種類の中に大根、みつば、白菜は驚きました。日常食事では補えないですよ。ほんのリスッキリが組合員の願いでした。

●津山市 たけちゃん

フリートーク

バウムクーヘンは「年輪」を重ねた証で、敬老の祝いにも使えるとか。切って個包装してあるコープのバウムクーヘンを、休憩時に頂いてよく食べます!! 来月傘寿を迎える甘党な実父にピッタリです。

●岡山市 ハナミズキ

コープのこしひかり無洗米、大好きです。炊き上がるとなつやつやで、甘くて美味しいです。その上工コなのですから嬉しいですね!

●倉敷市 おもり

コープ商品の紹介に加えて料理のメニューまで載っているので、いつも参考にさせてもらっています。仕事をしているので個別宅配はとても助かっています。特に時短商品は重宝しています。食だけでなく、色々な取り組みや生活で、役立つ情報が詰まった『くらしなかま』。毎月読むのが楽しみです。

●岡山市 まるる

ピックリ! 夏のある日、わが家の車庫の屋根にサルがいました。

●岡山市 A・K



ハロウィン

職場に近くの保育園の子どもたちが仮装して遊びに来てくれます。そのかわいさに癒やされます♡



●岡山市 kiki

ハロウィンとは全く無縁の暮らしをしていますが、この頃になると毎年栄養たっぷりのカボチャをしっかり食べようと思っています。国産のおいしいカボチャを短時間レンジで加熱して冷凍保存し、1年中使っています。

●岡山市 T.O

家中あちこちにハロウィンの飾り付けをしています。パーティー気分でウキウキします♪

●赤磐市 あかちん



孫が3年間アメリカで生活していたので、間接的ですが、「ハロウィン」の写真などを見せてもらい、岡山で孫の成長をほほえましく思っていました。なので「ハロウィン」は身近に感じていました。アメリカから送ってくれていたお菓子もとても楽しみでした。「ハロウィン」ひびきも好きです。

●赤磐市 クニ

娘を仮装させてお昼寝アートをして去年は楽みました。今年は仮装してお家パーティーでもしたいです!

●倉敷市 K.M

さやいんげんの豚肉巻きを作りました。手軽にできて、豚肉なのでボリュームもあり好評でした。ごまだれッキングを少しけでいただきましたが、豚肉とよく合っておいしかったです。

●岡山市 秋山 佳世



私は緑茶が大好きです。その緑茶の段ボールの形状が変わり、持ちやすくなっています。またまた緑茶の箱買いがしたくなりました。コープさん、持ちやすく運びやすく考えてください、ありがとうございます。

●総社市 匿名さん

「まごはやさしい」本当にコレって体に良いものばかり。もっと早く知つとけは…これからもっととろうと思っています。

●岡山市 T.M

「全粒粉ホットケーキミックス」甘くないので好きです。いろいろ食べてみましたが、これだと食べ方の幅も広がりますよ。

●瀬戸内市 まなばーば

夏せぬを間に実りが来た
夏疲れのどにうれし
カーナビ買つても
地図読めず
井原市 あづき
総社市 匿名希望
●津山市 迷走中