

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
516

2017年 11月号



豚ロースときのこマヨ焼き

1人前あたり208kcal

【材料(2人分)】	
A ヒレ肉(薄切り)	20g
しめじ(小房に分ける)	20g
エリンギ(一口大)	20g
サラダ油	適量
B マヨネーズ	大さじ2
塩・粗挽き黒こしょう	各少々
おかやま豚肩ロースとんかつ用	2枚
塩・こしょう	各適量
バセリ(みじん切り)	適量

【作り方】

- フライパンにサラダ油を中火で熱し、Aを炒める。取り出して粗熱を取り、Bを混ぜ合わせる。
- 塩・こしょうを振った豚肉をグリルで約6分焼き、①をのせる。焼き色が付くまで焼き、器に盛ってバセリを散らす。

ピックアップ



くらしとなかま
2017年 11月号 第516号 発行日 / 2017年 11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) 岡山市北区泰濃町一丁目七一七 〒700-0026

特集 …6~7ページ

子どもたちと一緒に たべる・たいせつ

逸品 …2~3ページ

国産生芋こんにゃく

- 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

旬レシピ

1人前あたり
50kcal

チンゲン菜と手あげの炒め和え

【材料(2人分)】

チンゲン菜	200g	A だし汁	大さじ1
人参(せん切り)	10g	A しょうゆ	小さじ1
CO-OP手あげ	1/2枚	すりおろし生姜	小さじ1
サラダ油	小さじ1		

【作り方】

- チンゲン菜は葉と軸に分け、葉はざく切り、軸は一口大に切る。
- 手あげは熱湯をかけて油抜きし、水洗いしてしづぼり、幅を半分に切って細く切る。
- フライパンに油を熱し、①の軸・人参・葉・②の順に加えて炒め、緑色が鮮やかになったら火から下ろし、混ぜたAを入れて和える。

CO-OP手あげ
2枚入

里芋



泥つきで適度な湿り気があり濃い茶色で傷がないものが良品。新聞紙に包んで冷暗所で保存。ぬめりを取って調理。

1人前あたり
161kcal

チンゲン菜と牛肉のスープ

【材料(2人分)】

チンゲン菜(ざく切り)	1株	A 酢酒	大さじ1
牛薄切り肉(一口大切り)	100g	B しょうゆ	小さじ1/2
赤パプリカ(せん切り)	20g	おろしにんにく	小さじ1
黄パプリカ(せん切り)	20g	だし汁	350cc
だし汁		ごま油	小さじ1/2
			各少々

【作り方】

- 鍋にだし汁を煮立て、Aを入れてアツ取りしながら、肉色が変わまるまで煮る。
- ①にBを加えて一煮立ちしたら、ごま油を加えて火を止める。

おかやま牛モモ
うす切り 200g

里芋のチーズ焼き

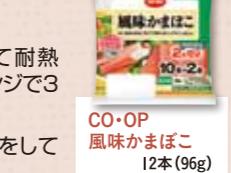
1人前あたり
222kcal

【材料(2人分)】

里芋	200g	トマト(薄切り)	1/2個
玉ねぎ(1cm角切り)	1/2個	風味かまぼこ	6本
A 冷凍コーン	30g	B ピザチーズ	40g
バター	5g	バセリ(みじん切り)	適量

【作り方】

- 里芋は皮をむき一口大切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで3~4分加熱する。
- 別の耐熱ボウルにAを入れラップをして電子レンジで3分加熱する。
- 耐熱皿にトマトを敷き、①を並べ②をかけて、ほぐしたかまぼこと③を散らしオーブントースターで焼く。

CO-OP
風味かまぼこ
12本(96g)

里芋のかレーそぼろ煮

1人前あたり
301kcal

【材料(2人分)】

里芋	200g	合びき肉	80g
玉ねぎ(みじん切り)	100g	酒	大さじ2
A にんにく(みじん切り)	1片分	トマトケチャブ	大さじ2
サラダ油	大さじ1	B しょうゆ	大さじ1/2
ビーマン(あらみじん切り)	50g	水	130cc
人参(あらみじん切り)	25g	カレールー	15g

【作り方】

- 里芋は皮をむき一口大切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジで3~4分加熱する。
- 鍋に油を熱し、Aをよく炒めて、Bを加えて炒め、ひき肉も加えて炒め、Cを入れて弱火で3~4分煮込む。①を加えて少し煮て、カレールーを入れて味をなじませ1~2分煮る。

CO-OPみんなの
コープカレー
(中辛) 8皿(140g)

Excellent article
this month

生芋こんにゃくと精粉こんにゃくの作り方の違いは?

生芋こんにゃく

- 皮ごとすりつぶす。
- 糊状になったものに水と水酸化カルシウム(凝固剤)を加えて練る。
- 加熱成型する。

皮には肌のうるおいのもとになるセラミドが多く含まれています。



精粉こんにゃく

- 皮をむいてスライスして乾燥機で乾燥する。
- 臼でひいて微粒子の粉にする。
- 水に精粉を少しづつ加えて溶く。
- 海藻の粉末で色をつける。
- 充填し加熱する。



CO・OP
生芋こんにゃく

教えて!/
Q&A



Q 保存方法は?

A 開封前は、日の当たらない場所に保管してください。常温で3ヶ月もれます。開封後は、袋に入っている水(保存水)について冷蔵庫に入れて、4~5日のおうちに使ってください。

Q あく抜きは必要?

A コープの生芋こんにゃくは、少なめの凝固剤で製造しているので、あく抜きは必要ありません。不純物の少ない水で製造しているので、凝固剤を減らしてもこんにゃくを固めることができて、においも少ないのです。

Q 生で食べられるの?

A 生食OKです。スライスして、表面をサッと水洗いして刺身こんにゃくとしてどうぞ。辛子酢味噌やわさび醤油、ドレッシングなどお試しください。

こんにゃくも料理の主役に!

こんにゃくとアスパラの焦がしバターしょうゆ

【材料(3人分)】
生芋板こんにゃく 2枚
グリーンアスパラ 5本
バター 40g
ベーコン(約1cm幅) 2枚
塩 少々
粗挽き黒こしょう 少々
しょうゆ 大さじ1と1/2
レモン 少々
ケイパー 小さじ1/2



ピリ辛味噌煮

【材料(2~3人分)】
生芋板こんにゃく 1枚
ごま油 適量
鶏もも肉(一口大) 1枚
「だし汁」 150ml
Ⓐ みりん 1/4カップ
Ⓑ しょうゆ・酒 各25ml
「みそ」 15g
しめじ(小房に分ける) 適量
三つ葉(ざく切り) 適量
青ねぎ(小口切り) 少々
一味唐辛子 適宜



【作り方】

- アスパラは約3cm幅の斜め切りにする。こんにゃくは、さっと洗ってスプーンでそくようにちぎる。更に水洗いしてザルに上げ、水気を切る。
- フライパンを強火で熱し、こんにゃくを入れて約3分空炒りして水気を飛ばし、キュッキュー音がしてきたらバターを加えてなじませ、ベーコン・アスパラを加えて中火にする。
- 塩・こしょう・しょうゆを加えてバターを焦がすように炒める。仕上げにレモンを絞って器に盛り、ケイパーをかける。

こんにゃくサラダ

【材料(2~3人分)】
生芋糸こんにゃく 1袋
たまねぎ 60g
大根 60g
にんじん 60g
きゅうり 60g
マヨネーズ 70g
Ⓐ からし 3g
砂糖 5g



全部使いきれなかったら?
田上さんのおすすめ

サイコロ状に切ったこんにゃくを、めんつゆや焼肉のたれに漬けて冷蔵庫に入れ、一晩おく。次の日にフライパンで炒めると、味がしみて美味しい一品になります。

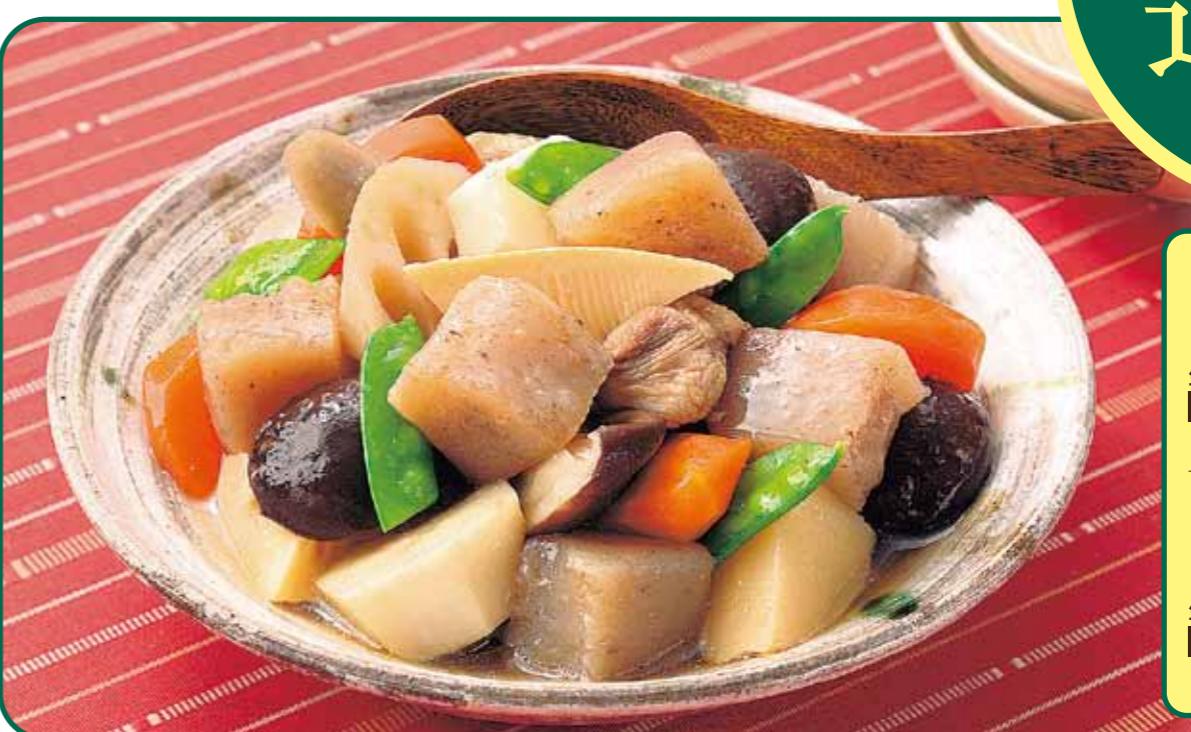
【作り方】

- たまねぎは薄切り、他の野菜はせん切りにする。すべての野菜を塩でもみ、しんなりしたら水分をしぶる。
- 糸こんにゃくと①の野菜を、混ぜておいたⒶで和える。

生芋こんにゃくは、さめても固くならず、美味しいです。日本の伝統食であるこんにゃくの良さを知って、もっと食べたいですね。



co・op ゴル 国産生芋こんにゃく



生芋板こんにゃく 210g
11月3回宅配予定価格
100円(税込価格108円)

生芋糸こんにゃく 210g
11月3回宅配予定価格
100円(税込価格108円)

生芋100%ならではの味しみの良さ

美味しさの秘密は地下天然水

こんにゃくは、中国から薬用として伝わってきましたが、食材として利用しているのは、世界でも日本だけだと言われています。こんにゃく芋は非常に腐りやすいため、今のような冷凍技術がなかつた時代は、芋の収穫時期にしか食べることができませんでした。そこで、芋を精粉にして保管しやすくする方法が生まれました。しかし精粉から作ったこんにゃくは白いため、海藻の粉末で色をつけるようになります。

生芋こんにゃくは、芋を皮ごとすりつぶしているので、微妙な粒々感や空気穴によって、味しみのよい弾力のあるこんにゃくになりました。精粉で作ったつるつしたこんにゃくとは、味しみがまるで違います。



錦町農産加工(株)
たのうえよしお
田上 佳生さん

少々太り気味だったので、できるだけこんにゃくを料理に入れて食べるようにしたところ、1年でずいぶんスリムになりました。こんにゃくは、100gあたりわずか6kcalで、食物繊維が多く含まれています。美味しいこんにゃくをしっかり利用して、健康にも役立ててください。

こんにゃくは、約97%が水分でできているので、美味しい水を使っているかどうかで味が決まります。製造には、全国名水百選の寂地川を源流の一つとする、錦川水系の地下天然水を使用しています。

生芋こんにゃくのシコシコとした食感は、糊状にした原料を缶の中に流し入れて一昼夜寝かして蒸し上げることで得られます。包装袋に原料を充填し加熱する製法(市販品の多く)に比べて、手間と時間がかかり、大量生産が難しいのが、昔ながらの製法を守っています。



伝統の味は「函蒸し製法」で



3年もののこんにゃく芋。直径は15~20cmくらいになります。

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。

レギュラーコーヒー袋入り



レギュラーコーヒーの
袋から空気が
もれるのですか?
大丈夫ですか?

＼おこたえします／

- コーヒー豆から出る多量の炭酸ガスを袋の外に放出するバルブを付けているためです。煎りたての香りを保ち、コーヒーの劣化や膨張を防ぎます。外気はパッケージ内部には入らない構造になっています。



CO・OP九州産大麦若葉の粉末青汁 (6種の九州産野菜配合) 3g×30本



野菜はすべて九州産ですか?

＼おこたえします／

- はい、大麦若葉も6種の野菜(アスパラガス・ブロッコリー・ケール・かぼちゃ・にんじん・小松菜)も、全部が九州産です。商品名に「6種の九州産野菜配合」と表示を追加しました。

個包装のお餅



コープのお餅の個包装の
内側に水滴がついています。
どうしてですか。
食べても大丈夫?

＼おこたえします／

- お餅の水分が周囲の温度変化により結露して現れたもので、品質上・衛生上問題はなく、食べて大丈夫です。水滴は温度変化や時間の経過につれてお餅に再吸収されることもあります。

CO・OP切り餅シングルパック

1kg

国内産の水稻もち米を杵でつきあげ
1個ずつ個包装しています。常温で
保存でき、食べたい時に食べたい分
だけ使えるのでとても便利です。



大麦若葉の微粉末と6種の野菜粉末をバランスよく配合した個包装タイプの粉末青汁。青汁と相性のよい九州産大豆のきな粉をプラスし香ばしい風味をきかせて、子どもから大人まで飲みやすい味わいに仕上がっています。

麦の「若葉」は、生命力が強く食物繊維やカルシウムなどが含まれ、苦みも少ないので人気の青汁原料です。



バナナ青汁シェイク



【材料】
バナナ 1本
牛乳 100ml
粉末青汁 1袋
氷 50g

【作り方】
ミキサーにかけて出来上がり!

たべる・たいせつ きほんのき

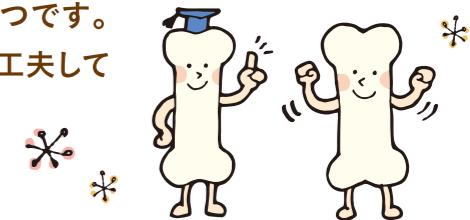
組合員講師のみなさん



カルシウム しっかり上手に摂りましょう!

カルシウムは、歯や骨を作るだけでなく、筋肉を収縮させたり血液を固めたり、心を安定させたりする作用もあります。しかし、日本人に不足しがちな栄養素の一つです。上手に食品を組み合わせて、工夫して摂るよう心がけましょう。

今月の担当は 大熊 澄枝さんです。



カルシウムの特徴

カルシウムの血液中の濃度は一定に保たれるため、不足すると骨からカルシウムが溶け出し、多いと骨に貯蔵されます。骨密度は20歳頃がピークです。20歳頃までに丈夫な骨を作り、それ以降は維持することが大切になります。

カルシウムの吸収率が良い食品は?

- 牛乳・乳製品 約50%
- 小魚 約30%
- 緑黄色野菜 約20%弱



カルシウムの上手な摂取方法 /

*牛乳・乳製品で効率よく摂取

*吸収を助けるビタミンDと一緒に摂取
ビタミンD...紅サケ・きのこ類など

*皮膚表面で作られるので、適度な日光浴が必要

*骨への沈着を助けるビタミンKと一緒に摂取
ビタミンK...青菜・納豆・海藻など

*吸収を妨げるリンを多く含む食品の摂りすぎに注意
インスタント食品・加工食品・スナック菓子など

コレいいね!



CO・OPスライスチーズ 7枚入(126g)

チeddarチーズとゴーダチーズを
ブレンドし、クセのないクリーミーな
味に仕上げました。はさみ物料理や
トースト、各種料理にどうぞ。



CO・OPフィッシュ&ナッツ 8袋入(80g)

国産小魚のカタクチイワシとアメリカ
産のアーモンドと小粒ピーナツを
5:3:2の割合でバランス良く組み
合わせてミックスしました。



CO・OP牛窓ちりめん

50g

牛窓で水揚げされたちりめんを機械
乾燥し、乾燥度のバラつきを少なくし
ました。

子どもたちと一緒に たべる・たいせつ

地域からの期待も高まる 「たべる・たいせつ 出前授業」

「たべる・たいせつ出前授業」は、食べることの大切さや食に関する知識をゲーム感覚で楽しく学べるプログラムです。子どもや親子を対象に、組合員が講師として出向いています。スタートして4年目となり、これまでに開催した親子クラブなどからの口コミにより、開催回数も増え、活動が広がってきています。



たべる・たいせつ出前授業
スタッフ 池田 恵子さん

食べることの大切さをわかりやすく伝えるために五感に訴えるメニューを準備しています。子どもたちは一生懸命聞いてくれ反応が良く、私たちも楽しんでやっています。子どもたちの声や反応からメニュー やグッズを見直したり、活動の改善にも繋げ、今後もよりよいものを届けたいと思っています。

出前授業を開催しました!!

若い世代の親子に正しい食の知識を楽しみながら学んでもらおうと企画しました。子ども自身が感想やまとめを書き、夏休みの宿題としても取り組めるように考えました。親子、組合員同士で食を考えるきっかけになりました。

【中央コープ委員会(美作エリア)】



コープ委員会や学童クラブや幼稚園などで開催し、保護者の方から好評でした。

この会をきっかけに自分の食生活を見直すことでき、野菜をたくさんとるよう工夫したり、ジュースはなるべく飲まないよう心がけるようになりました。

とても楽しかったです。子どもたちもペーパーアートなどしっかり集中して見ていた面白かったのだと思います。糖分、脂質など栄養にも意識して食生活を送りたいです。

開催を希望される方はお気軽にお問い合わせください。

《おかやまコープ 組合員活動グループ》

(086)256-2570

「食」を中心とした活動を地域で展開する生協に対して、「食育」に取り組むことへの期待が寄せられています。おかやまコープでは「一人ひとりが食べることを大切にし、自分にとって望ましい食生活を考え実現できる力を養う」ことを目指して「たべる・たいせつ活動」に取り組んでいます。今回は、出前授業の様子や活動メニューの一部を紹介します。

野菜あてBOX

箱の中に手を入れて、何の野菜が入っているかを当てるゲーム。野菜の名前や色、形を覚えるなど、野菜についての関心を持つきっかけになります。



とても
楽しかったです。
おもしろくて
負け強くなりました。

全部当てたよ!

香りあて

オレンジ、チーズ、唐揚げ、しいたけなど中に入っているものをわからないうようにして、おいだけで中身の食品を当てるゲーム。



食べ物の
においだけを
嗅ぐことがないから
難しかった。

食育カルタ

食の大切さや食べ物について学んでもらえる内容を中心としたカルタ。大きなカルタをみんなで囲んで、楽しみながら食を考えるきっかけになります。



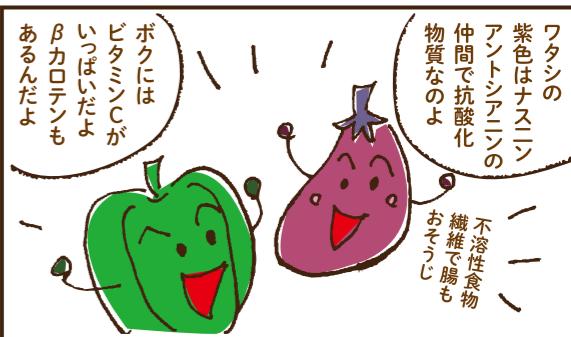
魚つり

魚のカードを、釣り竿でつりあげるゲーム。



めざせ!
1日野菜350g!!

すごい! 野菜パワー!



こんなに糖分が含まれているって知ってる?

糖はエネルギーの供給源です。体温を維持したりしてくれる、体にとって大切なものです。でも、摂りすぎると…!?

- 虫歯や肥満、糖尿病など病気の原因になります。
- カルシウムの吸収を防いでイラライしゃやすくなることもあります。

ペットボトル飲料(500ml)に含まれる糖分をスティックシュー(3g)に換算すると、
炭酸飲料……約19本
スポーツ飲料……約10本
紅茶飲料……約7本

最近は油や糖分に注意して食べているので続けていきたい。

岩酢(はいっぱい)
岩酢(はいっぱい)
岩酢(はいっぱい)
岩酢(はいっぱい)
岩酢(はいっぱい)

岩酢(はいっぱい)
岩酢(はいっぱい)
岩酢(はいっぱい)
岩酢(はいっぱい)
岩酢(はいっぱい)

飲み物によっていろいろな量の砂糖が入っていてびっくりしました。
気をつけたいと思いました。





CO-OPと はらぺこ男子飯がコラボ♪

白泉社「メロディ」に連載中の「はらぺこ男子飯」は、主人公の橙子とシェアハウスで暮らす5人の男子大学生によるグルメ少女マンガです。

動画では、「はらぺこ男子」たちが、ドキッとするセリフでCO-OP商品の魅力を動画で紹介しています。

特設サイトから、ぜひご覧ください。詳しくは「CO-OPはらぺこ男子飯」で検索!



はらぺこ男子5人の動画公開中!!
公開期間 9月1日~3月末

WEBでチェック!
CO-OP はらぺこ男子飯 検索

☆はらぺこ男子飯は、白泉社「メロディ」にて好評連載中!

【9月の生協の動き】 (9月末日現在)

組合員数	338,146人
出資金総額	104億5,530万円
一人当たりの出資金	30,919円
供給高 (全体)	29億7,758万円
(宅配)	20億6,272万円
(店舗)	9億1,486万円
経常剰余金 (全体)	△5,867万円
累計経常剰余金 (全体)	1億686万円

*累計……4月からの累計
数字の△……マイナスの意味

●2017年度の総代506人を選出

第62期通常総代会に向けて、2017年度の総代選出が行われ、506人の総代が選出されました。選出された506人の総代のみなさんは、11月の秋の総代懇談会、2018年3月の春の総代・組合員懇談会、5月のエリア総代会議、6月の通常総代会の4つの会議への参加をよろしくお願ひいたします。

●「CO-OP鴨方」改装オープンについて

CO-OP鴨方は9月25日より約1ヶ月閉店します。改装後は、駐車場からみた壁面はガラス張りで店内も明るくなり、100円均一ショッピングやコインランドリー＆クリーニング、カットハウスが入ります。期待もたくさんいただいているCO-OP鴨方にぜひご来店ください。

※10月13日改装オープンいたしました。

2017年
9月
**理
事
だ
よ
り
会**
報告されたことや
話し合われたこと

9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	53.9万部 (83.3%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	57.8万枚 (28.5%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	25.7万枚 (101.5%)	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	11.9万本 (104.8%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	69.0万枚 (176.1%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……311,948円 持参率72.6% (節約枚数39.3万枚)

きめ細かく、なめらかで伸びのいい杵つき生小餅。「もち米の水分だけでもつくからこそできる美味しさです」と、この仕事について9年目になる製造責任者の坂出さん。その日の気温や湿度に細心の注意を払いながら全休に目を配り、また仕事が楽しく出来る職場作りにも力を入れています。年末の忙しい時期はよりやりがいを感じると、お仕事愛に満ち溢れています。「地元の人が直接工場に買いに来てくれるのもうれしいですね」と坂出さん。

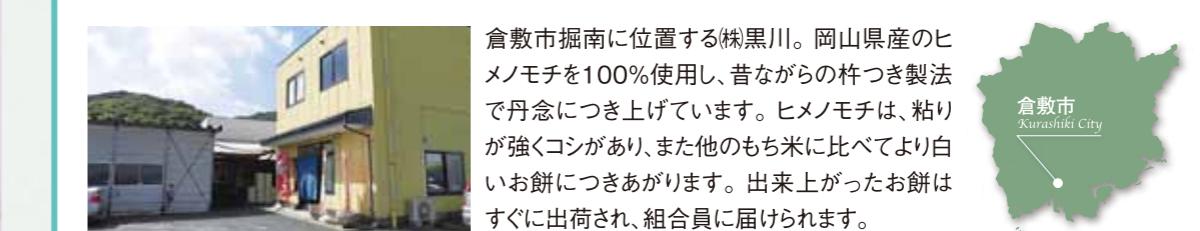
お休みの日は、趣味の海釣りに出かけるそうです。動物が好きで、実家には猫8匹、坂出さんも家で猫1匹飼われているそうで、一緒にたわむれる時間は癒やしの時間になっています。



さかべ ゆう 坂出 優さん

工場を訪ねて Vol.008

杵つき生小餅 (おもちの黒川)



倉敷市掘南に位置する株黒川。岡山県産のヒメノモチを100%使用し、昔ながらの杵つき製法で丹念につき上げています。ヒメノモチは、粘りが強くコシがあり、また他のもち米に比べてより白いお餅につきあがります。出来上がったお餅はすぐに出荷され、組合員に届けられます。

（隔月掲載）消費生活センターより

【テーマ】格安スマホのトラブル



<トラブルに遭わないために>

格安スマホ会社の料金設定は比較的安価ですが、独自のメールアドレスの提供がなかったり、故障時に代替機の貸し出しサービスが有料であったりするなど、今までの携帯電話サービス会社とサービス内容が違う場合があります。

格安スマホを購入するときは、自分の現在の利用状況を把握した上で、ホームページやパンフレット等で格安スマホ会社が提供しているサービスを確認し、よく検討してから契約することが重要です。

不安に思うことやトラブルが生じた場合には、お住まいの地域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

1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 おかやまコープでは「○○○・た
いせつ活動」に取り組んでいます。

Q.2 生芋こんにゃくは、芋を○ごとす
りつぶしています。

Q.3 生芋こんにゃくは、「○蒸し製
法」で作られています。

●9月号キーワードクイズの答え
Q.1 フード Q.2 16 Q.3 酢

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11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

人には言えない節約術

小さな節約から大きな節約まで…人にはちょ
と話しつくい節約術をこっそり教えてください!

[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。
※QRコードまたはQRコードを読み取
ることで、おたより投稿フォームへ直接
アクセスいただけます。

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109通でした。

特集 フードバンク



フードバンクのことはテレビで見た
ことがあります。どんなものだろうと思つ
ていました。特集を読んでよくわかり
ました。助け合いのことを感じます。

●備前市 匿名希望

フードバンクの取り組みは生協と
して、とても重要な活動だと思います。以前から食品ロスのことが気にな
っていました。食品を無駄にせず役
立てることにこれからも力を入れて
ください。

●津山市 カコさん

小さな力が大きな力に変わり皆がし
あわせになるといいですね。

●倉敷市 小野 清子



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。

おかやまコープのフードバンクの
活動は知っていました。いい活動です
ね。食品ロスを減らすことは私たちも
心がける必要があると思います。買
いすぎない、使いきる、食べきる、残さな
い! 豊食の時代に生活困窮者がいる
現実。私たち大人が食べ物を大事にする
姿勢を子ども達に見せていかなく
て…と思います。

●倉敷市 ま~みん

フードバンクに協力していることを
知つて誇らしい気になった。

●岡山市 らんさん

あまりにかわいいピンク色で、正直
どうかな?と思っていたが、「フンド
ーキン」さんが天然素材で丁寧に作
られているのを知り、元々「フンド
ーキン」ファンの私としては、これは試
してみなければと思いました。

●総社市 匿名

記事を見て初めて購入しました。色
がきれいで、とてもおいしかったです。
カップ寿司にもチャレンジしました。

●岡山市 EMI



9月号 P.3「カップ寿司」

2本目使ってます。きれいな色でや
さしい味。今はまってます。

●和気郡和気町 柴田 千世子

逸品 ピンクの たまねぎドレッシング



コープで買いました。野菜やお肉
ともよく合ひ、見た目もあざやかで
程よい酸味があり、あと引く美味しさ
でした。

●備前市 柴部 章子

色に抵抗があったのですが、紫いも
でボリュームも含まれているの
を読んでイメージが変わり、興味を持
てました。使ってみたい。

●倉敷市 たんたん

フリートーク

「こんがりまろやか焼きカレー」。初
めて注文しましたが、子ども達に大好
評! 「お母さんが作るカレーより美味
しい」だって。でも量が少ないので、
あっという間に食べてしまい、「お代
わりないの?」と…。もっと大きいサイズ
もあったらいいなー
と思います。



CO・OPこんがりまろやか
焼きカレー(中辛) 400g(2個入り)

●倉敷市 ままごん

コンタクトレンズをつけたままお
昼寝すること。睡魔には勝てません!

●岡山市 kiki

人のおせっかいかな。うまくいかな
いことばかりなのに、ついついやつ
てしまします。

●岡山市 岸本 孝子

熊本県の郷土スイーツ、熊本名物
「いきなり団子」、早速レシピ通り作り
ました。すごく美味しいです! ほっこ
りするおもてなしょやつです!

●備前市 ゆいな



9月号 旬レシピ「いきなり団子」

ストックが山ほどあるのに、共同購
入でハブラシやトイレットペーパー
など日用品を注文してしまうこと。岡
山の地に越してきてから歩いて行け
るところにお店もなく、出不精ゆえに
車で出かけるのも億劫なので、つい
いつチラシを見て買ってしまいます。

●苫田郡鏡野町 らんまる

お風呂上がりのアイス&寝る前の
スナック菓子…。

●岡山市 ひいろ

野菜は以前から好きでたくさん
食べてますが、これから冬にかけては
大根などの根菜、白菜・ホウレンソウ
などの葉物が多くなります。葉物は手
間がかりますが、沢山食べられます。
自分で栽培した野菜はいとおしく
美味しいです。

●岡山市 さっちゃん

「消費生活センターより」のコー
ナー、結構参考になります。先日もう
ちに「クレジットカードをリボ払いに
したら手数料2か月キャッシュバッ
クします」という電話が掛かってき
ました。甘い言葉に騙されないよう賢い
消費者にならなければしみじみ思
いました。

●津山市 ゴマちゃん

つぶやき川柳



お月見の
だんじ
月うさぎは
食べるは

●真庭市 佐井熊 弘子