

くらしとなかま

ご自由
にお取り下さい



豚ロースのタルタルステーキ

1人前あたり244kcal

【材料(2人分)】		【作り方】	
コープおかやま豚ロース	2枚	ゆで卵(みじん切り)	1/2個
とんかつ用(解凍する)	2枚	玉ねぎ(みじん切り)	1/4玉
塩・粗びき黒こしょう	適量	マヨネーズ	大さじ2
ペビーリーフ	適量	パセリ(みじん切り)	適量
ミニトマト	2個		

①豚肉は塩・粗びき黒こしょうを振り、グリルで焼いて器に盛る。
②混ぜ合わせた①を①にかけ、ペビーリーフ・ミニトマトを添える。

ピックアップ



コープおかやま豚
ロースとんかつ用
2枚(160g)

特集 …6～7ページ
**エシカルな
お買い物してますか?**

逸品 …2～3ページ
コープ産直こめたまごのロールケーキ

- ・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 12月号 第517号 発行日／2017年12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

ほうれん草

葉が厚く緑色の濃いもの、茎がしっかりしているものが新鮮。保存はぬれた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室へ。またはゆでて冷凍保存。

長ねぎ

中国原産のユリ科。根深ねぎ、白ねぎともいわれる。全体にしおれがなくハリがあり、根部分がみずみずしく新鮮なものを選ぶ。

ほうれん草のキッシュ

1人前あたり
397kcal



【材料(2人分)】			
ほうれん草	1束	卵	1個
玉ねぎ(薄切り)	60g	生クリーム	80ml
CO-OPベーコン(1cm幅切り)	40g	牛乳	80ml
バター	大さじ1/2	ピザ用チーズ	20g
塩・こしょう	各少々	塩・こしょう	各少々

【作り方】

- ①ほうれん草はさっと塩ゆでし、水に取って水けを切り3cm長さに切る。
- ②バターで①を炒め①も加えて炒め、塩・こしょうをして耐熱皿に入れる。
- ③卵を溶きほぐし②を混ぜて②に流し込み、180℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。



CO-OPベーコン
86g

チーズオムレツと焼豚にんじんのサンド

1人前あたり
645kcal



【材料(2人分)】

ほうれん草	1/2束	しょうゆ	小さじ1/2
バター	大さじ1	オイスターソース	小さじ1/2
トマトケチャップ	大さじ1	塩・こしょう	各少々
塩・こしょう	各少々	卵	2個
人参(せん切り)	100g	ピザ用チーズ	15g
生姜(せん切り)	10g	塩・こしょう	各少々
ごま油	大さじ1	オリーブ油	小さじ1
焼豚(薄切り)	50g	生協食パン(6枚切り)	4枚

【作り方】

- ①ほうれん草はゆでて4cm長さに切り、バターで炒め①を加えて炒め合わせる。
- ②②をごま油で炒め②を加えて炒め合わせる。
- ③卵を割りほぐし③を加えて混ぜ、オリーブ油をひいたフライパンでパンより大きめに両面を焼く。
- ④パン2枚に①を分けてのせ、一方は焼豚と②、もう一方は③をのせてパンではさみ、ラップで包んで10分程おきラップごと切り分ける。

長ねぎと鶏肉の炒め煮

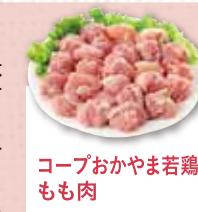
1人前あたり
254kcal



【材料(2人分)】			
長ねぎ	2本	酒	小さじ1
青ねぎ	1/2束	塩・こしょう	各少々
玉ねぎ(薄切り)	1/4個	だし汁	80ml
人参(せん切り)	20g	しょうゆ	小さじ1/2
鶏もも肉(そぎ切り)	150g	塩・こしょう	各少々
サラダ油	大さじ1/2		

【作り方】

- ①長ねぎは1cm幅の斜め切り、青ねぎは4cm長さに切る。鶏肉は①を混ぜておく。
- ②フライパンに油を熱し、鶏肉を入れて色が変わるまで炒めて取り出す。
- ③②のフライパンに長ねぎと玉ねぎを入れて火にかけ、しんなりするまで炒め、②と③を加えて煮立て、青ねぎを加えて塩・こしょうで味を調える。



コープおかやま若鶏
もも肉

長ねぎロールフライ

1人前あたり
663kcal



【材料(2人分)】

長ねぎ	2本	マヨネーズ	大さじ3
人参(せん切り)	30g	パン粉	適量
豚うす切り肉	200g	揚げ油	適量
塩・こしょう	各少々	ペビーリーフ	適量

【作り方】

- ①長ねぎは4～5cm長さに切り、塩・こしょうを振った豚肉で人参と共に巻く。マヨネーズを薄くからめパン粉をつける。
- ②フライパンに1cm深さに油を熱し①を並べて入れ、返しながらかきつね色になるまで揚げて油をきる。ペビーリーフと共に皿に盛る。



コープおかやま豚
ロースうす切り

たまごのおいしさを引き出すロールケーキづくり!

おいしさにこだわった
職人の手仕事!



決め手は コープ産直こめたまご

生産者を指定し自然の風や日光が当たる開放型鶏舎で健康に育てた「コープ産直こめたまご」。安全性とおいしさを追求し、飼料米20%配合した生協専用配合飼料など、こだわりのいっぱい。



職人の技が生み出す 生地合わせ

生地には油脂分が少なく卵量が多いので、何度もこすことでよりきめ細やかな生地に仕上げます。職人の感覚を活かして手合わせした後、メレンゲを立てて、最後に慎重に合わせます。



こだわりの焼成

ロールケーキの生地作りは、時間との闘い。できあがったらすぐにオーブンに入れ、低温で30分ほどかけてゆっくり焼き上げ、風合いや味わいを生地に閉じ込めます。



最後の巻きも職人技

生地とクリーム为一体感が楽しめるよう、外巻きに丁寧に巻いて仕上げます。一枚の生地から3本のロールケーキが完成します。

アレンジしてみました

クリスマスに...



生クリームを絞り、お好みでチョコレートやフルーツを飾ります。最後にココアパウダーを振りかけて。

ロールケーキの上手な切り方

- 半解凍で切る
- 包丁を温め、刃をすべらせるように切る

お正月に...



粉砂糖をふり、ミックスベリーをのせました。

切り方を少し変えて
盛り付けるとハート型に♡

クリスマスや
バレンタインに...



フリュティエさんに/ デザートプレートを作ってもらいました!



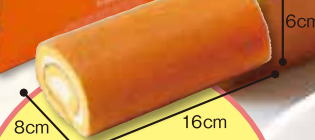
お好きなだけ
たっぷり楽しめる
のがこの商品の
魅力。
厚めにカットして、
木苺とオレンジのソースでドレス
し、アイスクリームを添えました。

木苺とオレンジ、
キウイのソース
でお花を描いて
みました。



コープ産直こめたまごの ロールケーキ

お届け形態
(包装はありません)



コープ産直こめたまごの
ロールケーキ 1本
1月3回宅配予定価格
1,000円(税込価格 1,080円)

今月の
逸品

Excellent article
this month

こめたまごを オリジナルスイーツに

組合員に人気のコープ産直こめたまご。その生産者さんを応援したい、卵の良さを生かしたスイーツができれば生産者さんはきつと喜んでくれる! そんな思いから生まれたのが、このロールケーキです。

卵の中には規格外で出荷できないものや、余剰となってしまうものもありますが、オリジナルスイーツに活用することが生産者の支援にもつながるのです。

卵の違いが スポンジ生地に

飼育方法やエサ、そして鮮度にもこだわったコープ産直こめたまごは、安全・安心でコクのある味わいが特長。他の卵に比べてスポンジ生地

のきめが細かく、まろやかな
味わいに仕上がります。

そのよさを生かし、小麦粉を少なめにし卵を多く配合した生地は、しっとりとして弾力があり、口どけ良くじゅわつとした食感です。

濃厚ながら 優しい甘みのクリーム

砂糖を減らし糖度はひかえめ。生クリームに練乳を使つてコクをだし、濃厚な中にもキレのある軽い甘みに仕立てました。



フリュティエ 飯尾 陽一さん

作り手も心を
込めて作っているの
で、食べたことのある方
も、ぜひ召し上
がってください。

できたてを 急速冷凍してお届け

ロールケーキは、焼き立てを急速冷凍。冷蔵庫でゆつくり7~8時間解凍するだけで、できたての風味と食感を味わえます。宅配は冷凍でお届け、店舗では冷蔵で販売しています。

組合員の声

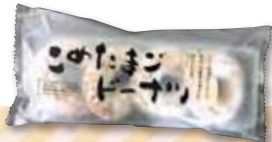
- 冷凍ケーキとは思えない美味しさ。解凍してもクリームも生地もべちゃとならずお店で買うのと変わらない。(M.T)
- シンプルなロールケーキだからこそ美味しさがよくわかる!(A.I)
- しっとりふわふわ! まさにこの一言につきます。(Y.K)

他にも こめたまごを使った おかやまコープオリジナルスイーツ

こめたまごドーナツ4個入り〈タカキベーカリー〉



こめたまごを100%使用し、甘さ控えめ! しっとり生地にさらりとした口どけ。毎日食べても飽きのこない昔懐かしい素朴な味がクセになるドーナツです。



こめたまごと生協牛乳のワッフル〈福井堂〉



ふわふわのスポンジに「生協牛乳」を使用した甘さ控えめのカスタードクリームをサンドした、おかやまの恵みたっぷりのワッフルです。



声にこたえて

組合員さんからの

【CO・OP フレグランスソフター】



つめかえるときに、どこまで入ったかわからず、あらいってしまうことがあります。本体容器に窓をつけて中身が見えるようにしてください。

＼リニューアルしました！／

●柔軟剤は、紫外線にさらされると内容液の凝固などの変質がおこりやすいため、これまで窓をつけていませんでした。今回、処方を見直すとともに、日当たりのよい窓辺に数ヶ月置いて様子を見たり、UV照射装置で経時変化を見るなどの検証を行い、窓つき容器でも品質に問題ないことを確認しました。



容器の一部が透明になっていて中身の量がわかります。「つめかえはここまで」のラインも表示しています。



＼つめかえやすさアップ！／

●コープでは環境に配慮し、早くからつめかえ商品に力を入れてきました。CO・OPフレグランスソフターも本体のほか、袋・カートンボックスの2タイプのつめかえ用をラインナップ。大容量(約2.8回分)のカートンボックスからつめかえるときも、どこまで入ったかわかりやすくなりました。

【CO・OP パイシート】



パイシートのサイズをわかりやすく表記してください。

＼改善しました！／



改善前(パッケージ裏面に記載)

●本品のシート1枚あたりサイズは約10cm×19cmです。

改善後(パッケージ表面に記載)

本品のシート1枚あたりのサイズは約10cm×19cmです。

●裏面にあったシートのサイズ表記を表面にし、文字も大きくして目立たせました。

【CO・OP 国産ささがきごぼう】



「加熱してありません」と書いてありますが、凍ったまま調理に使用して良いのでしょうか？

＼改善しました！／



●裏面の調理方法をわかりやすく改善します。「本品は凍ったまま調理してください。軽く湯通ししてありますが、加熱してお召し上がりください。」と、裏面の目立つ位置に追記します。

たべる・たいせつきほんのき

組合員講師のみなさん



和食の文化を引き継いで

ユネスコの無形文化遺産に登録されるなど、世界的にも注目を集めている「和食」。和食は、自然に感謝し四季折々の恵みをありがたくいただく行事食や、人生の節目で行う祝い食・厄払い行事での食事など、家族や地域の絆を深める大切な役割を担ってきました。



今月の担当は 小川 磨美 さんです。

年中行事・節句	行事食・意味 (諸説あり)
正月(1月1日)	おせち料理・餅(雑煮) 神様にお供えたものを、神様と一緒に家族でいただいて、幸福を願う。
ひな祭り(3月3日)	菱餅・はまぐりの潮汁 邪気を払い、女の子の成長と子孫繁栄を願う。
端午の節句(5月5日)	ちまき・柏餅 無病息災、子孫繁栄を願う。
七五三(11月15日)	千歳飴 邪気を払い、子どもの長寿を願う。
大晦日(12月31日)	年越しそば 一年の良くないことを取り払い、新たな年の幸せを願う。

たくさんの行事がある中、1年の始まりであるお正月としめくりである大晦日は、多くの人にとって馴染みの深い行事です。「年越しそば」や「おせち料理」「お餅」などに込められたそれぞれの意味や思いを、食卓を囲みながら話してみましょう。



コレいいね

学問や習い事の成就を願って

CO・OP甘さひかえめ伊達巻 330g

和三盆糖を使用し、はちみつを加えました。ふんわりしっとり、あっさり味です。今年リニューアルし、価格すえおきで10g増量しました。



子孫繁栄を願って

カネシメ食品 味付数の子しょう油漬(無漂白) 100g

アメリカ産の数の子を、鰹だしと昆布だしをきかせたしょう油味で味付けしています。



豊作を願って

CO・OP 田作り(ごま入) 55g

国産のかたくちいわしを使用。素材の味を生かして風味よく仕上げています。



まめ(勤勉・健康)に暮らせることを願って

CO・OP作州黒 黒豆食べきりパック 200g(固形量60g×2)

黒大豆の雑味を除き、すっきりとした風味と甘さひかえめに炊き上げました。



エシカルなお買い物してますか？

あなたは誰のために買い物をしていますか？ 自分や家族のため？
それだけではなく、そのお買い物は他の誰かの役に立って、誰かを笑顔にしています。それがエシカル消費。まだ聞き慣れない言葉ですが、私たちが
できるエシカル消費について考えてみましょう。

＼ いつものお買い物がエシカル消費につながっています！ ＼

エシカル(ethical)とは、「倫理的」という意味です。

私たちは毎日、「品質」や「価格」や「安全性」などを確かめながらお買い物をしています。しかし、それが誰かの犠牲の上で作られていたり、環境に配慮していない商品だったらどうでしょうか？

エシカルなお買い物とは「地域や社会、環境や人に配慮して、モノやサービスを買うこと」を言います。

《 これまでも、これからも生協は、
地域、社会、環境、人々の4つの視点で進めます。 》

「人々」を思い、より良い「地域」や「社会」、「環境」の実現をめざして
私たちのお買い物は、世界の未来を変える可能性を秘めています。

＼ 私たちのお買い物で… ＼

発展途上国の農産物や製品を農家の生活が成り立つように考慮したフェア(公正)な価格で継続的に輸入し消費する、公正な社会の仕組みが作り出せたらいいね！

社会
Society

環境
Environment

エシカル

地域
Region

人々
People

組合員と生産者、メーカーがつながることで、お互いの顔が見える関係を育て、豊かな地域を作り出せたらいいね！

くらしの問題の改善や、ハンディキャップを持つ人々の支援などにつながるテーマ。対象の商品を買うことが、困難を克服して「生きる」人々の支援につながるといいね！

環境配慮商品の普及・拡大や、海や森を守り育てる取り組みを通して、地球の「環境」を守り続けることができたらいいね！



生協牛乳
コープ産直こめたまご
コープはれとまと
コープおかやま若鶏
コープおかやま豚
コープおかやま牛

コープ地域づくり協働基金

おかやま育ち商品1点につき0.2円が積み立てられ、地域社会づくりに役立てられます。

基金の使途

- コープ産直こめたまご生産者支援基金へ拠出
- せとうち里海再生支援基金へ拠出
- 諸団体と連携しての地域づくりへの参加のための費用として拠出



葉とらず
産直りんご

おかやまコープの産直の原則が守られた商品です。



恩納村産
太もずく

もずく基金

1商品につき宅配は2円、店舗では1円が積み立てられ、サンゴ礁再生事業に利用され、サンゴの養殖のために使われます。



コロンビア
有機栽培バナナ

オーガニック

有機栽培を行うことで、土壌本来の生産力を発揮させ、環境に配慮しています。



コープヌードル
CO・OP×レッドカップ
キャンペーン

対象商品1品購入で1円が国連WFP(世界食糧計画)に寄付されます。飢えに苦しむ子どもたちに給食を届けます。



コアノンロール
CO・OPコアノンスマイル
スクールプロジェクト

1パック購入で1円がユニセフを通じてアンゴラ共和国の学校づくりの支援になります。



コープ化粧品
ピンクリボン運動

コープ化粧品1点につき1円が認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)に寄付され、乳がんに対する啓発と患者や家族の支援を進めます。



セフターE

コープの洗剤環境
寄付キャンペーン

1品につき1円が、地球の環境を守る活動に寄付されます。



骨取りさばの味噌煮

MSC認証

漁期や漁獲量などを制限し、水産資源を守ります。

何気なく買っている商品が、誰かの役に立って、誰かを笑顔にしているって素敵なことですね。エシカルは、これまで生協が大切にしていたことと似ているように思います。エシカルな商品は、まだまだ色々ありますが、決まったマークはありません。買い物量が増える年末年始、エシカルのことを少し意識して、お買い物したいなと思います。





「AMDA協定締結10周年のつどい」を開催しました

10月23日「AMDA協定締結10周年のつどい」が開催されました。おかやまコープ、AMDA、AMDA社会開発機構、岡山県国際課などから計102名が参加しました。

報告や交流を通じて、10年間の支援で出来たことや支援先の国・地域の状況、国際協力支援活動が引き続き必要とされていることなどが分かりました。

これまでの活動を振り返るとともに、「必要とされる支援とは」「自分たちにできることは何か」など、今後の活動についても考える機会となりました。



【来賓ご挨拶】岡山県県民生活部国際課 吉田光宏課長



10年間のあゆみを報告する
おかやまコープ市川洋子全体理事



AMDAグループの方々による
活動報告



AMDAが支援する国のお菓子を
味わいながら交流

【10月の生協の動き】(10月末日現在)

組合員数	339,287人
出資金総額	104億7,998万円
一人当たりの出資金	30,888円
供給高 (全体)	31億9,008万円
(宅配)	22億2,380万円
(店舗)	9億6,627万円
経常剰余金 (全体)	7,305万円
累計経常剰余金 (全体)	1億7,991万円

※累計……4月からの累計

●2017年度上期のまとめと下期の課題を確認しました

上期全体では供給高、供給剰余金とも計画、前年を下回ったものの、事業経費を計画内に管理できたため、当期剰余金は約900万円の黒字を確保することができました。合わせて下期の課題を確認しました。

●「ゆで玉うどん」「焼そば用むし中華」リニューアル発売について

おかやまコープ開発商品「ゆで玉うどん」「焼そば用むし中華」は日本生協連CO・OP商品(新開発商品)として、中国地方のより多くの組合員さんに利用されることを目指して新しくなります。(宅配11月1回～、店舗10月30日～)

報告されたことや
話し合われたこと

2017年
10月
理事
会
だ
よ
り

10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 (83.7%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	61.7万枚 (30.1%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	22.8万枚 (92.9%)	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	10.2万本 (102.4%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	67.8万枚 (185.4%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……338,131円 持参率 72.7%(節約枚数40.4万枚)

たべてん便 (株)魚宗フーズ



なかもと ひでこ
中本 秀子さん

たべてん便は毎日約3,300食作られています。中本さんは盛り付け作業のチームリーダー。冷蔵庫でいったん冷やした料理を16人ほどの流れ作業で容器に詰めていきます。「楽しみに待っている方が開けた時、わあ美味しそうと思って貰えるように、美しく丁寧に詰めています」前夜から早朝4時ごろまでの深夜の作業ですが、昼間は地元の人防火クラブの役をし、時には仲間とランチに。休日はお孫さんの世話に出向いたりで大忙しです。アルバイトで来ているベトナム人留学生からは「中本さんは日本のお母さん。一緒に仕事がんばるよ」と慕われていて、今はベトナム語を勉強中だそうです。



おかやまコープならではの安心と美味しさの夕食宅配弁当。店舗の惣菜でお馴染みの(株)魚宗フーズで製造されています。当日早朝に仕上がった弁当は、朝4時に新岡山港近くの工場を出発。午後には宅配の配送センターから県内の家庭に届けられます。



キラキラ・コープ委員会

六条院コープ委員会(井笠エリア)

3人だった委員も今では8人と大所帯になり、世間話をしながら楽しく委員会をしています。つどいの話し合いは、以前に比べてよりよいアイデアが出てくるので、これからもコープの良さをたくさんの人に紹介していきたいです。



コープくらしのつどい“ワクワク♡親子クッキング!!”を開催しました

生協食パンのやわらかさを
お知らせしたいと思い、開催しました。



生協食パンに野菜やハムをサンドしたり、フルーツポンチ・野菜ジュースなどを親子で楽しく作りました。



◀小さい子どもでも、
楽しくできました。

2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、またはホームページから「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 〇〇〇〇なお買い物とは「地域や
社会、環境や人に配慮して、モノや
サービスを買うこと」を言います。

Q.2 コープ地域づくり協働基金では、〇〇〇〇育ち
商品1点につき0.2円が積み立てられています。

Q.3 コープ産直こめたまごは他の卵に比
べて〇〇〇〇生地のきめが細かく、
まろやかな味わいに仕上がります。

●10月号キーワードクイズの答え

Q.1 10 **Q.2** 乾燥 **Q.3** 種

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12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

冬の醍醐味

あなたにとって冬の楽しみといえば？

※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
12月22日
まで



＜おたより投稿フォーム＞

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「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110通でした。

特集

AMDAと
ともに



岡山県に住む私としては、岡山に
AMDAという組織があることが誇
りであり、また、いつも皆さんの活動に
は頭が下がる思いです。私も小さなこ
としかできないですが、募金などで少
しでも役に立ちたいと思っています。

●倉敷市 豆しば

AMDAと協定を締結しているこ
とは素晴らしいことです。少しでも協
力したいです。

●総社市 平和がすぎ

こんな

プレゼントがいいな



たくさんの言葉がほしいです。友達
や家族から、ありがとう、嬉しいよ、と
か良かったよ、とか褒めてほしいかな。

●倉敷市 かおかお

手作りした物です。お菓子やペン入
れ、花や野菜、備前焼の器など、売り物
とは違う何とも言えない温もりがあ
ります。自分の作品は、なかなか勇気
が出なくて身内しかプレゼントでき
ませんが。

●津山市 うらら

室内に置く観葉植物の鉢物です。部
屋に緑があると元気が出るような気
がします。

●笠岡市 ウメちゃん

子どもは中～高校生になりました
が、「お手伝い券」が欲しいな～。中に
「洗濯物たたみ」や「草取り30分」と
かがあったらうれしいな～！

●岡山市 フー



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。

私たちにはできない、プロフェッ
ショナルなお仕事を命をかけてして
くださり、ありがたく思っています。
このような活動の実情をこれからも
どんどん記事にさせていただきますよ
うお願いいたします。

●倉敷市 つよし

旅行券。たまにはお泊り旅行がし
たい！

●浅口市 うみほたるん

「私だけの時間。誰にも呼ばれない
空間。」ウチは今どき珍しい8人家族。
歩けない92歳の老人から、ヨチヨチ
歩きのお兄まで。一人暮らしをやって
みたい。

●浅口市 寒がり

息子がくれるプレゼントならなんでも
いい！でもしいて言うなら可愛い孫！

●真庭市 匿名

宝くじ。なかなか当たることはないで
すが、発表の日までたくさん夢を見られ
るので。

●岡山市 匿名

のんびり過ごす時間をプレゼント
して欲しいです。家族の予定や家事を
気にすることなく、美術館めぐりや音
楽鑑賞をしたり、美味しいものを食べ
に行ったりしたいです。

●岡山市 みいちゃんママカリ

ブルーンの栄養素にはびっくり！
疲れやすくなったので、食べるように
してみようかな。

●岡山市 コープなな



フリートーク

10月7日に岡山空襲の戦跡めぐ
りに参加させていただきました。広島
出身の私は、岡山空襲という名称
すら知りませんでした。ガイドさん
から、空襲警報も流されずに138
機のB29からの9万5千もの焼夷
弾で2千人以上亡くなったこと、沢
山の戦災遺跡が残っていること等教
わったので、今度は私が周りに伝え
なくてはと痛感しました。ありがと
うございました。

●岡山市 やっちゃん

コープフェスタ2017に行っ
てきました！試食も色々あったので
すが、私のいちおしは、コープの豚まん。
とてもおいしかったです。お店でぜひ
購入したいです。

●岡山市 松本 恵子



具たっぷりミニ豚まん 8個入(288g)

朝食が和食でもパン食の時でも、手
作りジュースを加えます。必ず入れる
のがブルーン、ショウガ(干したもの)、
バナナ、人参、牛乳、あと夏場だと
ゴーヤ、冬になるとリンゴ等です。生
協のブルーンは柔らかいし、値段も手
頃で大助かりです。

●岡山市 F・K

ブルーンになるスモモとそうでな
いものがあること、また種抜き工程の
見事に感心しました。お気に入りの
商品だけに、大いに興味をもって楽し
く読みました。

●岡山市 Wakimomo

表紙と旬のレシピを見て、料理に
チャレンジしています。(奥さんが仕
事で遅くなる時に)簡単においしく
できて助かっています。

●岡山市 ダイ

娘の食事に骨取りの魚はとても重
宝しています。もっと種類が多く出た
らいいと思います。

●岡山市 こんここ

発酵食品について、いろいろ知るこ
とができて良かったです。発酵食品
は、100種類を超える数があるって、
風味アップ、栄養価も増し、腸の調子
を整える…といいことづくしです
ね。日々こまめに取り入れていこうと
思いました。

●倉敷市 N

コープの純米酢をもう何年も使い
続けています。他の酢は使えなくな
ってしまいました。

●岡山市 匿名

逸品

種ぬきブルーン



コープのブルーン、わが子たちに、
「ブルーン一粒、ごはんの後に食べて
ね」と買うようにしたら、これだけは
忘れず食べています。他にも忘れ
ず継続してほしいことはたくさん
あるのに、やはりおいしいものは違
うんですね。

●倉敷市 こなっち

組合員からの声にこたえて、実際
改善されるのがすごい。チーズとろ
〜りハンバーグ、これは買わなくて
は。ただの炭酸水、NEWパッケージ
でより美味しく見えます。飲みたく
なりますね。

●岡山市 T・M

2歳になる孫が、コープのキャロ
ットジュースが大好きです。時々買っ
て送ってやると、喜んで娘の携帯から電
話をかけてきてくれます。これからも
安心な商品づくりをお願いします。

●備前市 くまもんさん

つぶやき川柳

迷 っ た ら 今 日 の 献 立	サ ン タ 前 リ は サ ー チ 事	食 欲 の 代 償	●岡 山 市 こ の 脂 肪 や う く ん ま
●冷 凍 で 野 町			
ヒ ト ミ			