

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

VOL.  
519

2018年 2月号

2月号

ご自由に  
お取り下さい



## お手軽コーンマヨパン

【材料(4個分)】  
北海道のつぶコーン 80g / ホットケーキミックス 200g  
A マヨネーズ 大さじ2 B プレーンヨーグルト 200g  
粗びき黒こしょう 適量 パセリ(みじん切り) 適量

1個あたり276kcal

【作り方】

- 沸騰した湯で凍ったままコーンをサッとゆでて水気を切り、Aと混ぜ合わせる。
- ボウルにBを入れて混ぜ合わせ、カップの7分目まで流し入れたら①をのせる。
- 180度に予熱したオーブンで約20分焼き、パセリを散らす。



北海道のつぶコーン 300g

特集 …6~7ページ

あなたや家族、そしてまわりの人気が  
消費者被害に遭わないために

逸品 …2~3ページ

産直葉とらず完熟りんご

- 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

# 旬レシピ



1人前あたり  
166kcal

水菜(3cm長さ切り)	100g	ひじきドライパック	20g
人参(千切り)	30g	ごま油	大さじ1
長ねぎ	20g	酒	大さじ1
生姜	1/2かけ	A ポン酢	大さじ1と1/2
エビ	130g	ごま油	小さじ1
白ごま	少々		

【作り方】

- エビは殻をむき、背側に切り目を入れて背ワタを取る。分量の半分の生姜をおろしてます。長ねぎは斜め薄切りにして水にさらした後、水けを切る。
- フライパンにごま油を熱し、エビを1~2分炒め、赤くなったら酒を加えて水気がなくなるまで1~2分炒める。ボウルに移しAの1/3量で和える。
- 残り半量の生姜を千切りにし、水菜・人参・ひじき・長ねぎと合わせ、残りのAで和える。器に敷き、②をのせ白ごまを振る。

## 水菜

ビタミンCが多く、カルシウム、鉄を含む。肉や魚の臭みを消す働きあり。葉の緑色が鮮やかで茎が白く折れたりしていないものが新鮮。

## 長芋

たんぱく質が多く、分解や還元酵素が豊富なため消化がよく昔から薬用食・強精食として重用。新聞紙に包んで保存。すりおろしたもののは冷凍保存可能。



1人前あたり  
320kcal

水菜(7~8cm長さ切り)	1束	豚ロースしゃぶしゃぶ用	200g
人参(千切り)	40g	塩・こしょう	各少々
えのきたけ(石づきをとる)	1/2パック	酒・水	各大さじ2
細ねぎ(7~8cm長さ切り)	2本分	ポン酢・ごまドレッシング	適量

【作り方】

- 豚肉を並べて塩・こしょうをし、水菜・人参・えのきたけ・細ねぎを適量ずつせて端から巻く。
- フライパンに①の巻き終わりを下にして並べ、酒・水を振って蓋をして肉に火が通るまで蒸す。皿に取り、好みでポン酢などをつけて食べる。



1人前あたり  
219kcal

長芋	200g	牛乳	大さじ2
かき(むき身)	150g	みそ	大さじ1
A 酒	大さじ1	細ねぎ(小口切り)	2~3本分
塩	少々	ピザ用チーズ	40g

【作り方】

- かきは大根おろしか片栗粉をまぶして軽くもみ水洗いする。ボウルに入れAを振って軽くもみ5分程置く。水けを切って鍋に入れ、中火にかけて時々振りながらぱっくりとするまで1分程いる。ザルに上げて汁けをきる。
- 長芋は皮をむきポリ袋に入れてすりこ木でたたき、少し粒が残る程度につぶす。混ぜたBを加えてよく混ぜ、細ねぎを加えてざつと混ぜる。
- バター(分量外)を塗った耐熱皿にかきを並べ、②を流し入れチーズを振って、温めたオーブントースターに入れ焼き色がつくまで13~15分焼く。



1人前あたり  
141kcal

長芋	200g	一味唐辛子	適宜
片栗粉・揚げ油	適宜	だし汁	100cc
大根おろし	7~8cm分	B しょうゆ・酒	各小さじ2
細ねぎ(小口切り)	適宜	砂糖	少々

【作り方】

- 長芋は皮をむき1cm厚さの輪切りにし、電子レンジで2~3分加熱し片栗粉を全体にまぶす。フライパンに油を1cm深さに入れて熱し、揚げ焼きにする。
- Aを鍋に入れ火にかけて合わせておく。
- ①を器に盛り、②をかけて大根おろしをのせ、細ねぎと一味唐辛子を振る。

くらしとなかま 2018年 2月号 第519号 発行日 / 2018年2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 086-255-6225-11(代)

Excellent article  
this month

# 産直葉とらず完熟りんご

コープの  
産直 葉とらず  
完熟サンふじ

2月3回宅配予定価格

規格外 2.7kg(6~14玉)  
**1,880円**(税込価格)

大玉 800g(3玉)  
**598円**(税込価格)

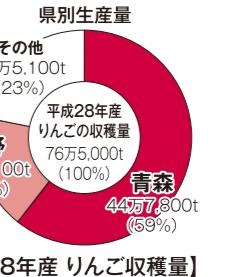


甘酸っぱくてジューシー。色にむらがあつても味は良い。そんな「葉とらずりんご」をおかやまコープで取り扱うようになつて22年目を迎えます。  
昨年10月、産地青森をおかやまコープの組合員理事が訪問し、生産者の皆さんと交流しました。

青森県弘前市にある(株)青研(葉とらずりんご集荷会社)では、現在151名の葉とらずりんごの生産者と提携しています。そして1996年よりサンふじを中心に、産直商品として葉とらずりんごを届けています。りんご栽培は、寒中1月の剪定から始まり、11月下旬までとても手間のかかる農作業です。土壤には堆肥・ホタテ貝殻などを使用し、農薬も適正な使用を実施し、残留農薬検査を行った上で安心して食べもらえるよう取り組んでいます。さらに1個ずつ光センサーにかけて糖度を確認しています。



糖度を確認する光センサー



【平成28年産りんご収穫量】

農林水産省統計より  
青森県津軽地方は、北緯42度の北半球におけるりんご栽培の適地といわれ、昼夜の寒暖差が実のしっかりとしたりんごをつくります。



葉が太陽の光を浴びるとデンプンが作られ、さらにソルビトールに変化して果実に流れ、酵素の力で果糖やブドウ糖に変化します。

いわゆる見た目を重視した従来の葉を摘んで実際に光を当てる栽培方法と異なり、葉を適量残すという方法です。りんご1個に対し12枚以上の葉を残すため、色は少しまだらになります。

こうして葉とらずりんごは、じっくり熟して味が濃く、日持ちもいいのです。

## ピンチを乗り越えて

一方大変なのは、台風(風)による実の落下。ちょうど収穫の時期と重なることもあり、「平成3年の『りんご台風』の際は、全国の生協からの『落ちりんご買います』の声に助けられました。その時の経験から、平成5年よりジュースに加工した「葉とらずりんごジュース」も発売されました。



「青研の葉とらずりんご100」の1L中には6個の葉とらずりんごが入っています。味が均等になるように、5種類のりんごをブレンドし、水砂糖・香料・酸味料を加えていないストレート100%のジュースで、さわやかな美味しさが好評です。

葉とらずりんごは葉が実にかかるので、色づきをよくするために、木の下に日光を反射するシートを敷いています。さらに実を1個ずつ手で回して、まんべんなく日光が当たるようになっています。こうして1年間手をかけて大切に育てているのも、「美味しいりんごをお届けしたいから」と生産者の皆さんおっしゃっていました。

## さらに手をかけて

いるので、色づきをよくするために、木の下に日光を反射するシートを敷いています。さらに実を1個ずつ手で回して、まんべんなく日光が当たるようになっています。こうして1年間手をかけて大切に育てているのも、「美味しいりんごをお届けしたいから」と生産者の皆さんおっしゃっていました。

産地を訪れて、生産者のご苦労を知り、葉とらずりんごの美しい理由が分かりました。

生産者の皆さんに「春の花の時季もきれい」「津軽弁でまだ遊びにぎでな」と言っていたときました。

葛西さんが「この景色が好き」とおしゃつていたりんごを真剣に作つていくので、よろしくお願ひします。

これからも買い支えています。

これからも買い支えています。

**美味しきりんごを作り続けます**

組合員理事 組合員理事 金高さおりさん 生産者 森本温美さん 銅谷理恵子さん

りんごの花

昨年10月25・26日、組合員理事など7名が産地を訪問。りんご園地や選果場、ジュース加工場を見学しました。

竹谷社長(前列右)、葛西さん(同中央)を囲んで  
金高さおりさん(前列左)、森本温美さん(前列右)、銅谷理恵子さん(2列左2人目)

りんごの花

## りんごの1年間



## ～りんご豆知識～

### ①りんごのパワー

りんごは古くから「1日1個のりんごは医者いらす」と言われるほど、栄養価の高い果物です。血糖の上昇を抑え、胃腸にもやさしく、貧血の予防にも効果もあると言われる食物繊維やカリウム、有機酸が含まれています。また、皮には美肌効果やアレルギー症状を抑える作用があると言われるポリフェノールが豊富に含まれています。できれば皮をむかずに食べるのがおすすめです。



### ②りんごの「蜜」

蜜の成分は糖の一種のソルビトールです。りんごが完熟すると、ソルビトールは糖分に変わることをやめ、これが蜜になります。しかし蜜の水分が集まっているため、蜜のように見えますが甘みはほとんどありません。蜜のピークは11月下旬から12月中旬で、収穫後に時間がたつにつれて果肉に吸収されて消えています。

### ③おいしいりんごの見分け方

品種により異なりますが、サンふじの場合、重くずつしりとして、お尻のほうも黄ばんでいるのが美味しいと言われています。お尻も真っ赤だと美味しいと言われています。長く店頭にあるものは水分が蒸発している場合があるので、重さを確かめて購入しましょう。

### ④変色を防ぐには

りんごを切るとポリフェノールが空気に触れて酸化してしまいます。それには塩水やレモン水に漬ける方法が知られていますが、1カップの水にハチミツ大さじ2杯を溶かし、30秒漬けると長時間変色しません。

### ⑤家庭での保存方法

水分の蒸発を防ぐため、ポリ袋に入れて密封し、冷蔵庫や温度差のない冷暗所で保存すれば美味しさを保てます。その際、ツルを上向きに置くと、エチレンガスによる成熟や老化が遅くなります。



### ⑥表面がツヤツヤなのはワックス?

品種によって、熟してくると表面がツヤツヤになることがあります。これはりんご内部のリノール酸などが、りんごの表面の物質と溶け合うからです。

## りんごヨーグルトシャーベット

### 【材料(2人分)】

りんご(1cm角).....175g  
プレーンヨーグルト.....350g  
A 砂糖.....大さじ2  
ミント.....適量



### 【作り方】

- ①ボウルにりんご、Aを入れて混ぜ合わせる。
- ②バットに移して冷凍庫に入れ、途中何度かフォークでかき混ぜながら約2時間冷やし、器に盛ってミントを添える。

# 声にこたえて

組合員さんからの

【CO・OPカカオ70%チョコレート】  
【CO・OPカカオ85%チョコレート】



宅配では  
2月3回に  
企画が  
あります



ハイカカオチョコが  
注目されていますが、  
コーパオリジナルの商品が  
あったらしいな。

## ハイカカオチョコを開発しました！

- チョコレート市場では、カカオに含まれるポリフェノールや食物繊維が注目され、カカオを70%以上使用したハイカカオのチョコが人気を集めています。コーパらしいハイカカオチョコを開発するために組合員の声を聞いて開発しました。

マイルドなガーナ産カカオと、キレのあるコートジボワール産カカオを主体に、コーパ独自の配合でブレンドしました。濃厚なカカオの風味を生かしながらも、苦味を抑えたまろやかな味わいに仕上げました。



### 組合員モニターが試食した結果は？

#### カカオ70%チョコレート

- ハイカカオのチョコは苦いという先入観があったが、これは苦味よりも上品な甘味を感じられ、おいしいと思った。
- 深い香りがよく、口どけなめらか。
- 甘みと苦味のバランスがよい。
- 環境保全に役立つなら買ってみようかなと思う。

#### カカオ85%チョコレート

- ビターな味わいが強く、苦味はあるが後味がよい。ひと粒で満足感がある。いろいろな飲み物に合いそう。
- カカオの上質なコクと苦味がしっかり味わえた。
- 豊かな香りと苦さ、酸味のバランスがよくてとてもおいしく感じた。厳しい基準を満たした農園のカカオというのも安心していただける。

レインフォレスト・アライアンス認証農園産のカカオ豆を使用しています

コーパが積極的に取り組んでいるエシカル（倫理的）消費の一環として誕生しました。私たちが普段食べるチョコレートが地球の環境を守ることや、産地の労働環境の向上につながります。



## 【CO・OPファミリーチョコレート】\包材に個数を表示しました/



何個入っているか書いてあると分けやすいな。



## たべる・たいせつ きほんのき

組合員講師のみなさん



今月の担当は伊藤嘉子さんです。

ハウス栽培や輸入で季節を問わず、ほとんどの野菜が一年中出回っていますが、栄養価や味の面でも旬の時期に当たる野菜は美味しく頂くことができます。



ホウレンソウは冬の物はビタミンCとカロテンが、夏の2～3倍になります。

ホウレンソウはもともと冬の寒さの中で育つ野菜だから、寒さに耐えて養分を蓄えるからこそ美味しい冬の野菜なのです。



冬に旬を迎える野菜には、ゴボウ、大根、人参、はくさい、ブロッccoliといったものがあります。  
風邪が気になるこの時期、旬の野菜を食べて健康に過ごしましょう！！

コレいいね



#### はくさい

通年出回っていますが、最も美味しいのは晩秋～冬（11月～2月頃）。霜が降りると甘みが増すと言われています。鍋料理ではスープも飲むと、水溶性のカリウムを余さず摂ることができます。

#### 殻付カキ(日生町産)

吉井川（岡山県東部）などから流れ込む栄養豊富なプランクトンが多い海域で生育した、大粒のカキ。磯臭さが少なく、クリーミーな甘さです。1月～2月に最もおいしいと言われています。

#### 伊予柑(愛媛県産)

2月に収穫のピークを迎える柑橘類の代表格。たっぷりの果汁にやわらかな果肉、爽やかな香りが特長です。約9割が愛媛県産で、名称の由来にもなっています。

# あなたや家族、そしてまわりの人が 消費者被害に遭わないために



## 手口はますます 多様化・巧妙化 しています

スマホやインターネットなどの普及もあって、架空請求やネット販売等、ネットに関連したトラブルの相談が多くなっています。(下表参照)

架空請求では、あわててこちらから連絡をとると悪質業者につきこられます。一切連絡せず自分を守ってください。ネット販売では「返品不可」等の条件を確認して、申し込みは慎重に。「美味しい投資話」に安易に乗って全財産を失った例もあります。

## 誰もが「知識と用心」を 備えた賢い消費者に

県では、若者や高齢者が消費者トラブルに巻き込まれないために、学校教材を作ったり、地域での見守り力をアップする「消費生活センター講座」を開くなど、消費者教育にも力を入れています。

消費生活センターは県と県内10市に置かれ、各市町村には消費生活相談窓口もあります。相談員が消費生活全般に関する苦情や問い合わせの相談に応じていますので、おかしいなと思った時は早めに相談ください。

### 県消費生活センターへの 相談が多かった内容(平成28年度)

1位 放送・コンテンツ等 インターネット有料サイト (アダルト情報・出会い系等) の利用など	2位 インターネット通信 サービス 光回線・プロバイダー の変更など	3位 商品一般 商品の相談
4位 レンタル・リース・貸借 賃貸アパート、借家など		
5位 役務その他 結婚相手紹介、個人情報削除など		
6位 健康食品 サプリメント・酵素食品・青汁など		
7位 修理・補修 パソコン・時計・トイレ等の修理や自動車の車検など		
8位 移動通信サービス 携帯電話・スマートフォンなどの付帯サービス		
9位 工事・建築・加工 新築工事、増改築工事、塗装工事など		

## 手口はますます 多様化・巧妙化 しています

スマホやインターネットなどの普及もあって、架空請求やネット販売等、ネットに関連したトラブルの相談が多くなっています。(下表参照)

架空請求では、あわててこちらから連絡をとると悪質業者につきこられます。一切連絡せず自分を守ってください。ネット販売では「返品不可」等の条件を確認して、申し込みは慎重に。「美味しい投資話」に安易に乗って全財産を失った例もあります。

事例1

## 送りつけ商法

注文した覚えがない  
健康食品を  
送りつけられた。

「注文を受けた健康食品が出来上がったのでお届けします」と突然電話があり、「注文していない」と答えたが、「受け取って貰わないと困る」と強く言われ、後日商品が届いた。



電話で商品を勧められても、必要ない場合は「要りません」とはっきり断りましょう。契約しているにも関わらず商品が送られてきた場合は、送り主を確認し、受け取り拒否を。代金を支払ってしまうと取り戻すのは難しいので、家族の間でも情報を共有してトラブルが生じないようにしましょう。

事例4

## 訪問買い取り

「不要な着物があれば高く買い取る」などと言って来訪し、貴金属を強引に安価で買い取る。



事例2

## ネット通販

通販サイトで  
購入した商品が  
届かない。

商品代金を銀行振り込みで支払ったが商品が届かない。連絡先の電話もつながらない。



ネット通販は便利な反面、ホームページが突然なくなったり、連絡が取れなくなるなどリスクも。会社名・代表者名・連絡先等をしっかり確認し、プリントアウトも忘れずに! テレビショッピングなどの通信販売はクーリング・オフができる、返品不可等の条件もあるので注意が必要です。申込みはしっかり考えてから。

事例5

## 利殖商法

「老後の資金に」「必ずもうかる」などと巧みな言葉で説いて、投資商品を契約させる。



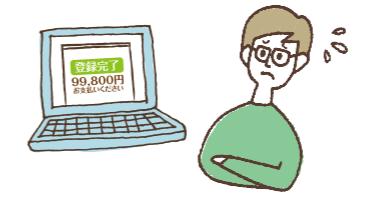
「商品やサービス」を購入して便利にくらす私たちにとって、消費者トラブルに巻き込まれる可能性は身近に多くあり、被害も決して他人事ではありません。最近の消費者トラブルの事例や、被害に遭わない心得などを、本誌に隔月(奇数月)で情報を提供していただいている岡山県消費生活センターの大平さんにお聞きしました。

事例3

## 架空請求

突然、登録されてしまった  
アダルトサイト、  
どうすればいいの?

アダルトサイトに接続「18歳以上?未満?」と表示が出たので「18歳以上」をタップしたら、突然「登録されました」となり99,800円を請求された。



「18歳以上」という画面は年齢確認であり、契約内容の確認画面ではありません。契約成立とはいえないのに、支払わずに様子を見。連絡をしてしまった場合には、それ以上連絡は取らないで。それでも相手が連絡してくるようなら受信・着信拒否設定をして相手から連絡が取れないようにしてください。



## 目指せ! 消費者力アップ!!

わたし

- ・いらない時は  
きっぱり「ノー」と断る。

- ・うますぎる話は疑ってかかる。  
落とし穴がまっている

- ・知らない人は家に入れたり、  
個人情報を教えたりしない  
つけこまれるもの

- ・その場で契約したりお金を  
渡したりしない。  
家族や友人に相談してからでも遅くない

- ・日頃から悪質商法などの情報に  
関心を持つ。

### 効果的な断り方

- \*買いません
- \*必要ありません
- \*二度と電話をしないでください
- \*お帰りください
- \*身内に同業者がいます
- \*電話の場合、  
切ってしまうのも一つ  
やりません!



家族

- ・高齢の親や子どもが被害に巻き込まれないように日頃から消費者被害の事例を家族で話題にして情報を共有する。  
(進学や就職で親元を離れる一人暮らしを始める時など特に)

まわりの  
高齢者

- ・ご近所で高齢者への声掛けや見守りをし、  
安心してくらせる地域にする。



## 関心を持って 学習を

消費者被害を防ぐための講座や  
高齢者の見守り力アップ講座も  
各地で開催されています。

### 「消費者ネットおかやま<sup>(\*)</sup>」 による学習会

(\*)消費者ネットおかやまは、消費者の権利実現のために設立されたNPO法人で、おかやまコープも発足当時から団体会員として参加しています。



## 困ったときは 早めに相談を

消費者ホットライン  
☎188→1→□□□-□□□

□で郵便番号を押すと  
お住まいの地域の  
消費者ホットラインに  
つながります

岡山県消費生活センター  
☎086-226-0999

## 県「児童生徒 絵画展」に特別 協賛しました

おかやまコープは「岡山県児童生徒絵画展」(県小学校教育研究会図画工作部会、県中学校教育研究会美術部会、山陽新聞社主催)に特別協賛しています。

昨年12月に山陽新聞社(岡山市北区柳町)で行われた表彰式では、「おかやまコープ理事長賞」を受賞された9名の皆さんに表彰状をお渡しました。

おかやまコープ理事長賞受賞作品



### 【12月の生協の動き】(12月末日現在)

組合員数	339,851人
出資金総額	105億3,770万円
一人当たりの出資金	31,007円
供給高(全体)	42億9,628万円
(宅配)	30億6,169万円
(店舗)	12億3,459万円
経常剰余金(全体)	3億2,057万円
累計経常剰余金(全体)	5億1,543万円

※累計……4月からの累計

### ●美作市との見守り協定調印について

おかやまコープは11月27日、高齢者・障がい者・子どもの見守りの輪を広げ、いつまでも住み慣れた地域で安心して生活ができるまちづくりを目的に、美作市と「地域見守り活動に関する協定」を締結しました。これにより、岡山県全市町村(玉野市は三井造船生協)と見守り協定を締結できました。



2017年  
12月

理  
事  
だ  
よ  
り  
会

報告されたことや  
話し合われたこと

### 11月 リサイクル回収結果

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	63.5万部 (65.5%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	60.7万枚 (25.5%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	23.4万枚 (108.5%)	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	7.9万本 (95.1%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	67.5万枚 (167.7%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……331,277円 持参率 71.5%(節約枚数39.4万枚)

お買い物はいつも  
マイバッグ、マイカゴで!



使いやすく、宅配で根強い人気のパラパラミンチを製造する間山さん。入社して約20年、ほぼミンチを担当しています。地元勝央町の出身で、現在も会社から5分という近くにお住まいです。合挽ミンチは、肉の部位による原料のバランスが難しく、配合を変えずに色目を合わせるのが苦労するところだそうです。同じ会社で働く奥様と中高生二人の娘さんに囲まれる黒一点。何をするでなくとも家族で一緒に過ごすことが何よりも幸せだそうです。口数少なくおとなしい感じの間山さんですが、優しくて、柔道初段という頼もしさを秘めた一家の大黒柱です。



まやま やすゆき  
間山 泰行さん

県北の勝央工業団地にある株式会社イサミ岡山工場。全国の生協に向けて毎日約20,000パックの精肉パックや畜産加工品が製造されています。ミンチは毎日約2tの肉を挽き、約5,000パックを作っています。



### キラキラ コープ委員会



9人で楽しく活動しています。  
仕事との兼ね合いでの委員会全員  
そろうのが難しくなってきた私たちですが、  
みんな明るくて、それぞれが役目を  
しっかり果たしてくれるので、  
安心してつどいを開催できます。



### 西阿知南コープ委員会(倉敷エリア)



お問い合わせは《組合員活動グループ》 ☎086-256-2570 ✉kumikatu@okayama.coop まで

# 国産合挽 パラパラミンチ (株式会社イサミ)



# 4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○○に入る言葉・数字はなんでしょう?

Q.1 産直葉とらず完熟りんごは、取り扱うようになって○○年目を迎えます。

Q.2 産直葉とらず完熟りんごの産地は○○県です。

Q.3 産直葉とらず完熟りんごは、5月に○○による受粉が行われています。

●12月号キーワードクイズの答え

Q.1 エシカル Q.2 おかやま Q.3 スポンジ

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2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…新生活

新しいスタートの季節、春。あなたの新生活はどんなものですか?

※送付いただいたものは返却できませんので了承ください。

応募締切  
2/23金  
まで

## [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。

※フィードフォンには対応しておりません。

## 〈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できます。
- 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138通でした。

「アンケートにご協力ありがとうございました!」  
1月号で募集したくらしとなかまアンケートにご協力いただき、誠にありがとうございました。

貴重なご意見を今後の紙面づくりに生かして参ります。

お問い合わせはこちら



## 特集 エシカルなお買い物

エシカルな買い物していますよ。毎日何気なく購入している生協牛乳、卵、ヌードル、化粧品等々、人助けになっているなどと思っていませんでした。誇らしくなりました。

●岡山市 ヒー

エシカルな買い物、良い取り組みですね。地球全体の環境を守りながらすべての人々が幸福に生活できるよう自分の行動に責任を持ちたいと思います。

●総社市 匿名

エシカルな買い物、良い取り組みですね。地球全体の環境を守りながらすべての人々が幸福に生活できるよう自分の行動に責任を持ちたいと思います。

●岡山市 シクラメン



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。

エシカルな買い物とは「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」とだと知り感動しました。エシカルを意識して買い物をしたいです。



●岡山市 シクラメン

こめたまごのロールケーキ大好きです。アレンジ例を参考に、クリスマスケーキを手作りしたいと思います。

●岡山市 エリエリ

余剰や規格外で廃棄になってしまふかもしれないコープ産直こめたまごの利用は、環境の面でも生命を大切にする面でも良い取り組みだと感じました。砂糖を減らし、生クリーミュに練乳を加えたとの文面を見て、購買力に火がつきました。

●備前市 H.T

逸品 産直こめたまごのロールケーキ

コープ産直こめたまごのスイーツが美味しそうでした。シンプルなロールケーキは生地の材料がより良いもので作られているのですね。

●真庭市 K.T

コープの冷凍豆腐を初めて使いました。風味、食感ともにとても美味しいで、本当に便利すぎる商品でした！

●岡山市 こんぽこ



●岡山市 てるちゃん



## 冬の醍醐味



肌色に近いきれいなフナミンチで作る郷土料理「ふな飯」。だんだん入手がむずかしくなっています。

●早島町 とんとこさん

こたつで猫とダラダラしながらミカン！これに限ります。当然冬の終わりには皮下脂肪が~ってことに。

●笠岡市 ひろ

冬は木の葉が落ちて小鳥がよく見える季節。湖や池沼、川にも鴨など水鳥がいっぱいです。

●浅口市 は～るよ来い

ペートーベンの第九を歌うことです。2年前に「第九ひろしま」に参加してから、とりこになってしまいました。2月には国技館でも歌います。

●岡山市 やっちゃん

冬の楽しみといえば温泉です。雪が降る中、露天風呂に入ると最高です。

●岡山市 E.M.I

寒い日の夕飯にテーブルを囲んで家族で一日の様子を話しながら鍋に舌づみをうつ。頭も心も体もあったかくなります。キムチだったり、チャンコだったり、モツや豆乳やカレーにカキにみぞれだったりと…。

●浅口市 垣内 淳子

大根の「ねじ干し」「千切り」等、やわらかい日で乾物づくり。昆布の佃煮、うずら豆の煮物、しょうがの佃煮等の煮物等、時間をかけて作っていただくものづくり。

●美咲町 のりこ

暖かい日に暖かい場所にドライブします。そこで、太陽の陽射しを身体いっぱいに浴びて、寒さから一時しごの息抜きをする瞬間です。

●美咲町 猫飼い始めました



## フリートーク

カキが苦手だった私。岡山に嫁いで殻付きカキを食べられるようになり、アレンジレシピも増えました！でも、熱々の殻付きの蒸しカキにポン酢をかけてレモンを絞ったシンプルなのが家族みんなの一番人気です！

●倉敷市 かのんママ

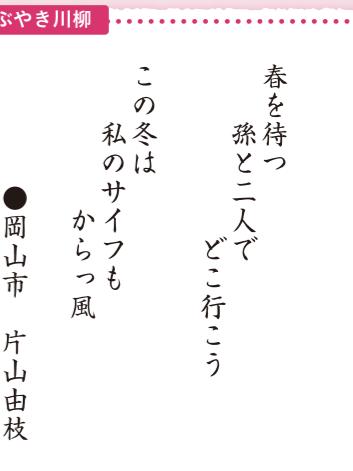


お気に入りのコープ商品は、きなこくるみです。ジッパーに入っているので出しやすく、少しづつ食べられるのがいいです。また買いたいです。

●岡山市 ヒッキー



●岡山市 芦田 圭子



この  
私  
の  
冬  
は  
春  
を  
待  
つ  
と  
二  
人  
で  
ど  
こ  
行  
こ

卵、チーズ、ヨーグルトは家族みんな大好き！卵とヨーグルトは利用登録していて毎週届きます。1歳の娘がチーズに目がなく、とくに生協のベビーチーズが好きで、冷蔵庫から出したり大興奮です。

●岡山市 ちはる

