

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

VOL.  
527

2018年 9月号

特集 …2~3ページ

西日本豪雨 がんばろう岡山!!

力を合わせ 前に進もう



道路が寸断され孤立した地域へ裏山を通って配達(8月9日 岡山市北区菅野)

逸品 …4~5ページ

## 大きな果肉のブルーベリージャム

- ・たべる・たいせつ きほんのき …6ページ
- ・声にこたえて …7ページ
- ・ほっこり子育て／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  
2018年 9月号 第527号 発行日 / 2018年9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 086-2556-22511(代) 〒700-0026 岡山市北区泰邊町一丁目七一七

ご自由に  
お取り下さい

# 旬レシピ

全量  
97kcal

人参の梅煮

## 【材料(作りやすい分量)】

人参	大1本(200g)	白いりごま	少々
梅干し(塩分10%)	大2個		

## 【作り方】

①人参は皮をむき1cm厚さの輪切りにし、大きい物は半月切りにする。

②鍋に①を入れ、梅干しを軽くつぶして種ごと加える。ヒタヒタの水を加えて中火にかける。煮立ったら弱火の中火で柔らかくなって汁けがなくなるまで煮る。器に盛りごまを振る。

※保存容器に入れ冷蔵庫で4~5日保存できる。

※梅干しの塩分が低い物は塩を加えて調整する。梅酢で煮てもよい。

さつまいも

人參

でんぷんと糖質が多くエネルギー源。  
皮の色が均一で肌に艶があり身がしまって傷や斑点のないものを選ぶ。  
寒さに弱いので新聞紙に包み保存。

色が鮮やかで、表面がなめらかな茎の切り口の小さいものがおいしい。  
湿気に弱いため、水気をふき取って冷蔵庫で保存。

1人分  
326kcal

人参のチーズ羽根ガレット

## 【材料(2人分)】

人参	中1本(130g)	ピザ用チーズ	50g
塩・こしょう	各少々	パセリのみじん切り	適宜
A 小麦粉	大さじ3	辛子明太子のほぐし身	大さじ1
サラダ油	大さじ2	マヨネーズ	大さじ1

## 【作り方】

①人参は皮をむき、あればスライサーでせん切りにする。Aを振って混ぜる。

②フライパンに油の1/2量を弱火で熱し①を1/6量ずつ3か所に置く。フライ返しで押しながら直径6cmの円形に調えて5~6分、ひっくり返して3~4分焼く。

③とろ火にし②のまわりにチーズを散らす。チーズの端が薄く色づいたら火を止めフライパンの上で粗熱を取る。チーズがカリッと固まったら器に盛り、パセリを振って混ぜ合わせたBを添える。残りも同様に焼く。

1人分  
270kcal

さつまいもとしめじの豆腐ドレッシング

## 【材料(2人分)】

さつまいも	150g	マヨネーズ	大さじ2
しめじ	1/3パック	トマトケチャップ	小さじ1
CO・OP充てん豆腐	100g	塩・こしょう	各少々
クルミ(粗きざみ)	15g		

## 【作り方】

①さつまいもはよく洗って1~1.5cm角に切って水にさらす。しめじは根元を切り落としてほぐす。

②耐熱ボウルにさつまいもを入れラップをして電子レンジで2分加熱し、しめじを加えて1分加熱して冷ます。

③別のボウルに豆腐を入れ泡だて器でなめらかにしAを加えて混ぜる。塩・こしょうで味を調え②とクルミを加えて和える。

1人分  
895kcal

さつまいもとかぼちゃの焼きコロッケ

## 【材料(作りやすい分量)】

さつまいも	150g	パセリ(みじん切り)	大さじ1と1/2
かぼちゃ	150g	塩・こしょう	各少々
/ 玉ねぎ(横に薄切り)	1/3個	小麦粉	適量
A CO-OPペーコン(1cm幅切り)	1パック	溶き卵	1個
オリーブ油	小さじ1	パン粉(細目)	適量
牛乳	適宜	オリーブ油	大さじ1

## 【作り方】

①かぼちゃは種を除き、さつまいもと共に2cm角に切り、水にさっとくぐらせ耐熱ボウルに入れラップをかけて電子レンジで4~5分加熱し、柔らかくなったらつぶす。

②フライパンにAを入れ弱めの中火でしんなりするまで炒める。

③①に②とBを加えて混ぜ、ひと塊りにする。固いようなら牛乳を加えてまとめ、薄く小麦粉を振った台の上で直径15cm厚さ2.5cm程の円形に整える。溶き卵、パン粉の順につき、片面に浅く十文字の切り目を入れる。

④フライパンに油を弱火で熱し、切り目を下にして焼く。色づいたら裏返して焼く。

# 西日本豪雨がんばろう岡山!!

力を合わせ 前に進もう

西日本豪雨で被害に遭われた皆様に心よりお見舞い申し上げます。

おかやまコープは、西日本豪雨で被災された方に寄り添い、一日も早い復旧・復興に向けて支援を続けてまいります。

## 「来てくれるだけで心強い」

おかやまコープは、7月下旬から約3週間、被害の大きかったエリアでCO-OP共済契約者約2400世帯をお見舞い訪問しました。

お見舞いの言葉とともに、今回の災害でおケガをされていないか、住宅や家財が被害を受けていないか等をお聞きし、住宅災害の共済金・お見舞い金についてのお問い合わせ先をお知らせしました。



一軒ずつ訪問する職員  
(7月27日 総社市)

## 「運んでくれて ありがたい」

宅配では、土砂崩れなどで道路が寸断された地域へ、迂回路での配達を行っています。

岡山市北区菅野の南山地区では、配達担当職員が商品を背負子(しょいこ)で担ぐなどして、裏山から約400mを徒歩で運んでいます。



南山地区で個配を利用する  
宮本 カツ江さん

## 職員による活動

被災地の早期復旧に欠かせない災害ボランティア。週末を利用してボランティア活動に参加した役職員は、7月13日から8月10日まで述べ400人を超みました。また、平日の人手不足を補うため、業務扱いでボランティアセンターでの活動に参加しています。



冠光寺(かぶらこうじ)池の堤が崩落して全面通行止めになったため、中央奥の地域が孤立状態に(8月9日)

## 自治体と連携し迅速に

自治体と連携して支援が迅速に進められるよう、倉敷市ボランティアセンターに職員を常駐派遣しています。

倉敷市からの「栄養に配慮したお弁当が欲しい」という要望に応え、8月から真備町の避難所へ毎日お弁当を届けています。



倉敷市ボランティアセンターに常駐する生協職員(8月6日 倉敷市真備町)



岡山市東区で支援活動に参加(7月22日)

# お取引先をお見舞い訪問しました

被災されたお取引先の産地・メーカーを平田昌三理事長と組合員理事が訪問しました。  
工場や農地が被災し復旧にお忙しい中、訪問を大変喜んでください。  
「組合員さんのために、これからもよい商品をつくります」との言葉をいただきました。

※詳しくはおかやまコープホームページにも掲載しています。

7/26 JAえひめ南  
《みかん：愛媛県宇和島市》

岡山県も被災しご苦労なさっている中、わざわざ宇和までお越しいただき嬉しく思います。  
組合員さんからの温かい応援メッセージ、大変ありがとうございます。(黒田義人代表理事組合長)



みかん園地のいたるところで土砂崩れが発生。

8/1 (有)吉備路  
オーガニックワーク  
《味噌：総社市美袋(みなぎ)》

ただ単に農産物を販売するのではなく、消費者とのつながりを大切にしてきました。今後も良いにんじんを生産することで組合員さんの声に応えていきます。(林賢治社長:左から2人目)



8/1 (有)自然村  
《味噌：総社市美袋(みなぎ)》

衛生面に細心の注意を払って復旧作業をすすめています。ご近所も被災しており少し元気をなくしていますが、これから町全体で復興していきたいと思っています。(山辺啓三社長)



工場や事務所が約1mの床上浸水し、柱には泥水の跡が。

8/2 山陽乳業株式会社  
《牛乳・乳製品：広島県三原市》

復興に全力を傾けていますが、製造再開には品質が第一。組合員さんに安心してご利用いただくために、万全な整備と検査体制を再構築し、出荷していきます。(原井博孝常務:右から2人目)



8/2 JA三原(瀬戸田)  
《みかん：広島県三原市》

わざわざお越しいただき、ありがとうございます。おかやまコープさんとのお取引は20数年来と聞いており、組合員さんとのつながりを深く感じました。(佐渡伸基専務)



灌水用の水道管が破損するなど農地の3割が被害に。

8/8 株式会社  
ウェルファムフーズ  
《鶏肉：新見市》

大きな被害を受けましたが、幸いにも人的被害はありませんでした。ダメージに負けず、歯をくいしばって頑張り、これからも『おいしい』と言っていただける商品を目指して生産してまいります。(佐藤精四郎社長:中央)



商品の利用を通じて支援ていきましょう!

西日本豪雨緊急支援募金にご協力ありがとうございます

2,606万4,879円(8月11日現在)

※受付期間は8月末まで。最終金額は次号でお知らせします。

おかやまコープはこれからも、つながりを大切に、被災された方々と地域に寄り添っていきます。

Excellent article  
this month

## ジャムができるまで



## ?Q&A??

Q いちごジャムはなぜ色調が違うのでしょうか?

A いちごの種類により、いちごの中の色素(アントシアニン)の含有量が違うためで、色の濃淡と美味しさは別のお話です。アントシアニンは日数が経過すると、退色する色素のため、賞味期限内のいちごジャムでも色が多少変わっている場合があります。

Q ジャムより透明な糖液が出てきていますが、どうしてですか?

A 工場出荷からお客様のお手元に届くまでの流通過程における輸送中などにジャムがビン内面より剥がれ、離水状態になったものと考えます。

原料の選び方にこだわって、丁寧な加工にこだわった自慢のジャムです。パンやヨーグルトだけでなく、おやつのトッピングやお料理の隠し味など、ぜひお試しください!



(株)スドージャム  
西山 由佳理さん

### ジャムの開封後の注意点

- ① 開封後は必ず冷蔵庫(10度以下)に保存しなるべく早くお召し上がりください。
- ② ご使用の際は清潔なスプーンを使用し、ほかの食べ物が混ざらないようにしてください。
- ③ ご使用後はなるべく早く冷蔵庫にお戻しください。

## アレンジメニュー



フルーツラッシー  
牛乳とプレーンヨーグルトにジャムを混ぜ合わせて

### ハンバーグのブルーベリーソース



ケチャップとソースにジャムと一緒に煮詰めて

### パフェ風に



ヨーグルトジャム  
カステラなど重ねて

### ロシアンティー



白桃ジャムでおすすめ  
ちょっと贅沢なティータイムに

## co-op 大きな果肉のブルーベリージャム



CO-OP 大きな果肉の  
ブルーベリージャム 400g  
10月1回宅配予定価格  
**480円** (税込価格 518円)

### 大粒のヒミツ

1cm以上を使用!

大粒のカルチベイト種を使用。ワイルド種と比べ、肉厚でやわらか。酸味が少なく甘みが強い品種です。

平均8mm



大きな果肉の  
ブルーベリージャム  
甘さひかえめ/380g



大きな果肉の  
ブルーベリージャム  
甘さひかえめ/380g

組合員の「おいしいけど、甘すぎるのは?」という声にこたえて、通常タイプ(糖度64度)に加えて、糖度48度の甘さひかえめタイプも登場。お好みによって選べる2つの甘さです。

### 選べる甘さ

最初にブルーベリーを水煮することでふっくらとした粒に仕上げます。その後、グラニュー糖を加え、できる限り果肉の色・形・風味を残したまま、中でも大粒のもの(約1cm以上)を厳選して使用しています。また、ブルーベリーの形を残したフレザーブスタイルで、ごろごろとした果肉の食感が味わえるよう工夫しています。ひと瓶に入っている果肉含有量は、60粒100粒と全体の47%を占めます。

### 存在感しっかり、 大きな果肉が自慢

果肉の秘密は工程にもあります。最初にブルーベリーを水煮することでおこなわれます。

### ふくらした果肉の秘密

組合員の「もっと果肉がごろっと入ったジャムが食べたい」という声から、2003年に商品化され、今ではたくさんの組合員に愛されています。2015年には累計1000万本販売を突破したコープNo.1ジャム。

### 他にも



大きな果肉の  
白桃ジャム/360g



「食感がしっかり残る白桃」と「ろくろりなめらかな食感の香り豊かな白桃」をブレンドしました。桃の実のカットの大粒、芳醇な香りは、もはやジャムを超えたスイーツ感! 食べやすい甘さひかえめ糖度42度。



大きな果肉の  
いちごジャム/365g



「煮崩れしにくいいちご」を使用し、食感と色合いでこだわりました。組合員の声にこたえて、糖度を57度から45度に変更し甘さひかえめに配合糖類を砂糖ブドウ糖のみにし、上品な甘さを実現しました。

# 古戸にこたえて

組合員さんからの

組合員さんからの商品の要望に  
応えてリニューアルしました。

【co-op 骨取りさばシリーズ】

おいしさそのままに、塩分を減らした仕様で生まれ変わりました。



骨取りさばの  
みぞれ煮



骨取りさばの  
味噌煮



骨取りさばの  
煮付け(しょうゆ)

みぞれ煮たれに減塩しょうゆと  
焦がししょうゆを使用し、食塩  
の配合量も減らしながら、発酵  
調味液などを加えて、薄く感じ  
ないように工夫しました。

味噌煮たれの信州みそとしょ  
ゆを減塩タイプに変更し、とろ  
みも調整して、さばにたれがよ  
く絡むようにしました。

減塩しょうゆに焦がししょうゆを  
ブレンドし、水あめを追加して  
コクをアップしました。現行品の  
特徴である昆布・かつおなどの  
だし感はそのまま生かしました。

組合員テストで「おいしさそのまま?」を確かめました!

## 骨取りさばのみぞれ煮

身が厚めで柔らかく  
ふくらしている、  
甘めのたれでおいしい。

## 骨取りさばの味噌煮

脂がのっていて柔らかく、  
味もちょうどよいと感じた。  
現行品より甘さがあり、濃さが  
ちょうどよく、食べやすかった。

## 骨取りさばの煮付け(しょうゆ)

あっさりした味付けで  
食べやすい。現行品と差が  
感じられなかった。試作品も  
とてもおいしい。

# たべる・たいせつ きほんのき

今月のテーマ「きのこ」

古来、山の恵みとして日本人に親しまれてきた  
きのこ。近年は季節を問わず、手ごろな価格で  
購入でき、食卓に登場する機会も多い食材になり  
ました。きのこのパワーにも注目してみましょう。



## きのこの栄養成分

きのこ類は、水分、たんぱく質、繊維質、無機質、  
ビタミン類などから組成されています。

- 体内におけるカルシウム代謝に重要な役割を果たすビタミンDを多く含み、骨粗鬆症の予防効果が期待できます。
- 低カロリーでビタミンやミネラルが豊富なことから健康的なダイエット効果が期待できます。
- 食物繊維が豊富なことから便秘の予防に効果があります。
- また、シイタケに含まれるエリタデニンという特有成分には血中コレステロール値を下げ、血流をスムーズにして血圧を低下させる効果が期待できます。
- きのこ類の多糖類(ベータ-グルカン)は免疫の活性力を高め、ウィルスに対する抵抗力を示したり、抗腫瘍効果(こうしゅようこうか)も期待できます。

出典:林野庁Webサイト「きのこの成分と効用」(<http://www.rinya.maff.go.jp/j/tokuyou/kinoko/seibun.html>)



### きのこは洗う？洗わない？

スーパーで手に入るたいていのきのこはクリーンな状態で栽培されるため洗う必要はありません。きのこに多く含まれるビタミンB群やカリウムは水溶性で水に溶けるため、水で洗うことは栄養成分を失うことになるし、風味も損なわれます。原木栽培や天然のきのこは汚れや虫がついている場合も多いので調理直前にさっと洗います。

### きのこは生で食べられる？

きのこの85%が水分であるため傷みが早く、生で食べない方が賢明です。細胞にダメージを与えることで旨味成分が増えることから、加熱した方が美味しく食べられます。ただし、マッシュルームを生のままサラダで食べたり、なめこを大根おろしで和えるなど生食する調理法もあります。

### 鮮度のよいきのこの見分け方は？

しめじは力サや軸に弾力があり、力サの色が黒っぽいもの。えのきは力サが閉まつて元気のよいもの。しいたけは軸が太くて短く、裏側が黒くなっているものが、それぞれ鮮度のいいものです。



### 上手な保存方法は？

1.きのこは鮮度が落ちやすいので、その日に使い切る以外は冷凍保存がおすすめ。冷凍すると長持ちするだけでなく、酵素の働きによって加熱後の香りや旨味が増します。石づきや軸を落として、ほぐしたり平らにして冷凍し、1ヶ月程度で使い切りましょう。

2.きのこは、天日に干すと日持ちがするだけでなく、うま味が増し、ビタミンDも10倍近くアップします。スライスしたりほぐしたりして、効率よく乾かすようにしましょう。

## きのこのおろしあえ



### 【材料(2人分)】

生しいたけ	100g	大根	200g	1人前あたり59kcal
えのきだけ	100g	醤油	大さじ1	
しめじ	1/2パック	砂糖	大さじ1/2	
人参	15g	塩	小さじ1/3	
		酒	大さじ1/2	

### 【作り方】

- 生しいたけは軸を取り、Aを笠裏に塗って10分置き、網かオーブンで焼いてせん切りにする。
- しめじは小房に分け、えのきは根元を除いて半分に切る。鍋に入れ酒大さじ1(分量外)を振って蓋をし、中弱火で蒸し煮する。
- 大根をおろして軽く水けをきりBを加え①②と和える。

昨年のように

みんなで  
行こう!

## コープ フェスタ2018

おかやまコープの取り組みや商品の良さを  
お知らせし、組合員・職員と、生産者・メーカー  
の方々や県内の協同組合、行政・関係団体の  
皆さんとの交流を深める場です。



日時

9月22日(土)  
10:00~14:30

会場

コンベックス岡山  
大展示場・中展示場  
(岡山市北区大内田)

※無料駐車場1400台完備!

臨時駐車からは無料送迎タクシーも利用できます。

☆会場内のレイアウトは、9月初旬からホームページで見ることができます。

2018 コープでワクワク 無料です  
申込期間 9月10日(月)~9月28日(金)  
宅配店舗 9月10日(月)~9月30日(日)

## おしゃべり パーティー 開きませんか?

コープ商品を囲んで、広く地域のみなさんとおしゃべりを楽しんでいただく企画です。  
おかやまコープは、「人と人との温かいつながりづくり」を応援します!

みんなで  
集まっておしゃべり  
するついいね



おしゃべり  
パーティー  
開きませんか?

申込チラシを  
今週お届け  
しています!

### 【7月の生協の動き】(7月末日現在)

組合員数	33万8,298人
出資金総額	102億7,887万円
一人当たりの出資金	30,384円
供給高 (全体)	33億8,206万円
(宅配)	23億6,250万円
(店舗)	10億1,957万円
経常剰余金 (全体)	5,832万円
累計経常剰余金 (全体)	1億6,471万円

\*累計: 4月からの累計。  
△はマイナスを表しています。

理事会に先立って、西日本豪雨災害で犠牲になられた  
方々に謹んで哀悼の意を表し、黙祷を捧げました。

### ●2018年度総代選挙 選挙区定数を決定しました

来年6月に開催される第63期通常総代会に向けた総代の定数は502人。選挙区ごとの各ブロック定数が確定し、7月30日(月)~9月10日(月)を受付期間として総代選出をすすめます。

総代は、組合員の代表として、エリアごとに開催される秋と春の総代懇談会、5月のエリア総代会議に参加し、総代会で議案を審議し決定する役割を持っています。

### ●「牛窓ちりめん」の価格を変更(値上げ)します

全国的にちりめんが不漁で、岡山県産の水揚げも大幅に減少して相場が高騰したことが原因です。宅配は9月4回より、店舗は9月24日より価格改定します。

2018年  
7月  
理  
事  
だ  
よ  
り  
会  
報告されたことや  
話し合われたこと

## 7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	60.1万部 (83.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	61.6万枚 (29.2%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	24.5万枚 (89.4%)	コアノンロール

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
たまごパック	宅配 店舗	0.3万個 (78.2%)	たまごパック・緩衝剤
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	68.8万枚 (148.3%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……357,317円 持参率 72.7% (節約枚数41.5万枚)



～大根おろしていただく  
バランスのいいお魚ハンバーグ～

\*レシピ提供: コープこうべ家庭料理研究会

### 和風煮込みハンバーグ

カミカミ期(12~18ヶ月頃)

【材料】大人メニューから取り分ける  
大人メニュー①と片栗粉を  
混ぜ合わせたもの……60g

【追加の材料】  
だし……………1/2カップ  
塩・砂糖…………少々  
<水溶き片栗粉>  
片栗粉……………小さじ1/4

水……………小さじ1/2



### 作り方

- 大人メニューの鮭の身・豆腐・青ねぎ・片栗粉を混ぜ合わせたものを取り分け、よく練り混ぜ、丸めて形を整える。
- 大人メニューのなすから分量を分け、皮を除いて小さく切る。
- だしに調味料となすを加え煮る。
- ①の表面を大人メニューと一緒にサッと焼いて③に加え煮る。
- ハンバーグを取り出し、水溶き片栗粉を加えてどろみをつける。

### ライター COLUMN



#### ママ友は生涯の友

公園での遊びや幼稚園の送迎を共にしたママ友なかも。子が成人した今も上京時には時々会う一生の友です。「子の成長度合いはそれぞれの個性」と割り切って競わず、ゆったり見守るという育児方針が共通していたことか、親同士の仲の良さになっていました。

(ライターK)

〈隔月掲載〉消費生活センターより

### 【テーマ】「民間訴訟告知センター」から届いた架空請求のはがき

「民間訴訟告知管理センター」等と名乗る機関からはがきが届いた。身に覚えはないがどうしたらよいかという「架空請求」の相談が多く寄せられています。

「消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」等と書いたはがきを送りつけ、「裁判所に訴状が提出された。」などと脅して不安にさせて、連絡先に相談するよう誘導します。消費者が電話すると、弁護士を名乗る者を

紹介され、最終的にはコンビニでプリペイドカードを購入し、お金を支払ってしまったという相談も寄せられています。

このような架空請求のはがきが届いても、決して相手に連絡せず、支払わずに無視してください。不安だからといって、自分から相手に電話をかけたりすると、こちらの個人情報が相手に知られ、かえってつけ込まれることになります。

不安に思ったら、すぐに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。

訴訟?!



# 11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 大きな果肉のブルーベリージャムの  
ひと瓶に入っている果肉含有量は、60粒  
~100粒と全体の○○%を占めます。

Q.2 骨取りしばシリーズはおいしさ  
そのままに、○○を減らした仕様  
で生まれ変わりました。

Q.3 古来、山の○○として日本人に  
親しまれてきたきのこ。

●8月号キーワードクイズの答え  
Q.1 産地一回 Q.2 200 Q.3 回復

## ② 組合員コード・ご住所・お名前・年齢・ ペンネーム

## ③ くらしとなかま9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  
今年のうちにやっておきたいこと  
~2018年やり残したことはありますか~

※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。

応募締切  
9/21(金)  
まで

### 【ハガキ】

〒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】

「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。



### 〈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77通でした。



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。

逸品 国産フクユタカ  
100%充てん豆腐

濃厚な豆腐が好きなので、弾力があつてツルッとした食感という言葉に魅かれました。日持ちもするので購入してみます。

●岡山市 きなこ

国産フクユタカ100%充てん豆腐は期限も長く、使いやすいです。豆の甘みが感じられるので、冷奴で食べるのが一番おいしいです。

●浅口市 Tさん

毎回参考にしています。今回の豆腐レシピ、簡単にできてとても美味しいかったです。

●岡山市 上田孝音

豆腐はヘルシーで、いろいろな料理にも使いやすく便利でありがたいです。夏の暑さも乗りきりたいです。

●倉敷市 かんしづ



7月号4ページの「丸ごとトマトの炊込みご飯」のレシピを参考に、もち米を少し入れて、おあげを入れて作りました。食欲がないこの頃でしたので、おいしくいただきました。

●瀬戸内市 有松康子

コープステーションができる久しぶりにCO・OP商品を利用してます。特に、ただの炭酸水はCO・OPのが一番いい!

●瀬戸内市 マコねえちゃん

コープで頂いた(子育てくらぶ「にこにこ」)誕生日プレゼントにゼリーがあり、娘は初めて食べたのですが、とても気に入ったようで、私もそれからというもの娘によく買うようになりました。

●岡山市 こん

「消費生活センターより」とても参考になります。我が家にも「光回線サービスの○○です。今、お得な情報を…」と何回もかかってきます。どこで調べるのか、会社名も違うところからかかってきます。高齢の両親はとても不安に感じています。本当に困る電話です。

●倉敷市 あゆむっくん

「声にこたえて」素敵です!意見を聞いてくれるのはもちろん、こう改善したって発信するのはもっと大事なことだと思います。コープならきっと良くしてくれると思うからこそ意見できます。

●瀬戸内市 パンケーキ

トイレの逆流で浸水ということがあると知りました。ビニール袋に水を入れてトイレをふさぐといらしいです。

●倉敷市 しろ

トイレにペットボトルに水を入れて並べています。断水の時に使います。

●倉敷市 三戸岡 洋子

西日本豪雨についてのおたよりが多数寄せられました。  
7月号で募集したテーマ「防災アイデア」とあわせて掲載します。

毎日、災害ボランティアに参加しています。暑さに負けないように気を付けてがんばっております。

●倉敷市 横田 賢治

今回の豪雨で床下浸水を体験しましたが、早めに避難して難をのがれました。情報収集を早めにしておくことも大切なと思いました。

●岡山市 シュガー

今回の大雨では地元は大した被害はありませんでしたが、各地の様子を見るにつけ胸が痛いです。

●津山市 ひろみ

この度の豪雨でトイレが流れなくなったという話を聞きました。生協でもカタログにある防災時の簡易トイレを購入しておこうと思いました。

●岡山市 ハルミン

寝室の家具を固定しています。阪神淡路大震災では起きていて支えたのですが怖いので。

●岡山市 みどり

メガネを買い替えた時、古いメガネは処分せず、防災グッズの中に入れておく。いざという時、裸眼で見えなくて困るよりは、多少見えづらても無いよりは助かるのではないか。

●岡山市 ぼっくん

災害の少ない岡山での豪雨...ギリギリ浸水を免れましたが、他人事ではないとつくづく実感しました。お水や缶詰、レトルト食品など保管していてよかったです。賞味期限が来る前に使用して、入れ替えるようにしています。

●岡山市 さっくん

今回とても大きな災害が岡山県にも起きました。水が使えないことを想定し、ウエットタオルや水を使わなくても良いハブラシを追加しました。

●備前市 くまもんさん

倉敷市真備町の災害、高齢者の犠牲者が多く悲しいことです。今日、NTTの防災タウンページを手に入れました。もう一度読み返し、自分の命は自分で守る様、努力していかたい。

●玉野市 ヨシコーさん

ローリングスティックの考え方を知ってからは、我が家でも実践しています。水やお茶など普段の買い物では重いのでコープの配達で助かります。

●岡山市 びよここ

テレビで「地震が起きたら逃げる前にまずスリッパをはくこと」とありました。東日本大震災の時に割れたガラスでたくさんの方がケガをしたみたいです。寝る前は足元に靴下、スリッパを揃えています。

●岡山市 光くんのママ