

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

VOL.  
529

2018年 11月号



ご自由に  
お取り下さい

## 焼鮭のきのこクリームかけ

【材料(2人分)】	
紅鮭切身(解凍する)	2切
牛乳	1/2カップ
サラダ油	適量
A コンソメ	1/4個
バター	大さじ1
塩・こしょう	各適量
しめじ(小房に分ける)	50g
小麦粉	小さじ2
1人分当たり 161 kcal	

### 【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を中火で熱して鮭をこんがりと焼き、とり出して器に盛る。
- ②①のフライパンを軽く拭いてバターを中火で熱し、しめじを炒めたら小麦粉を振る。
- ③全体になじませてAを加え、とろみがついたら塩・こしょうで味を調える。①にかけてゆでたブロッコリーを添える。



紅鮭切身  
(甘塩味) 200g(4切)

特集 …6~7ページ

## 一年の汚れを落とそう! ピカピカお掃除術

逸品 …2~3ページ

CO·OP やわらかコアノン

- ・たべる・たいせつ きほんのき …4ページ
- ・ほっこり子育て／消費者生活センターより …5ページ
- ・私たちにできること  
～西日本豪雨災害からの復興～ …8ページ
- ・インフォメーション／理事会だより …9ページ
- ・声にこたえて／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 11月号 第529号 発行日 / 2018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 086-256-22511(代)

# 旬レシピ



1人分 52kcal 小松菜のごまみそ和え

### 【材料(2人分)】

小松菜	200g	だし汁	大さじ1
しょうゆ	小さじ1	すりごま白	大さじ1
		A 味噌	小さじ1
		砂糖	小さじ1

### 【作り方】

- ①小松菜は塩ゆでして水けを絞り5cm長さに切る。しょうゆをからめて汁けを絞る。
- ②Aを混ぜ①を和える。



1人分 54kcal フライドごぼう

### 【材料(2人分)】

ごぼう	60g	片栗粉	大さじ1
しょうゆ	大さじ1/2	揚げ油	適量

### 【作り方】

- ①ごぼうは3mm厚さの斜め切りにし、しょうゆと一緒にポリ袋に入れて混ぜ30分~1時間おく。
- ②①のつけ汁を切って袋の中に片栗粉を入れて混ぜる。余分な粉を落とし170℃の油でこんがりと色づくまで揚げる。  
※好みで七味唐辛子や青のりをふる。  
※ごぼうは拍子木切りにすると噛み応えがあります。

## 小松菜

葉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。

## ごぼう

葉の付け根をよく見て、黒ずんだり、  
ひびの入っていないもの、茎はみず  
みずしく根先までさらりとした、ひげ  
根のないものを選ぶ。



1人分 477kcal 小松菜のパスタ

小松菜	200g	スパゲッティ	160g
にんにく(うす切り)	1片分	塩	大さじ2
CO·OPベーコン(1cm幅切り)	60g	こしょう	少々
オーレブ油	大さじ1	A CO·OPパルメザンチーズ	適量

### 【作り方】

- ①小松菜は4cm長さに切る。
- ②大きめの鍋に湯を沸かし塩を入れてスパゲッティをゆで始める。
- ③フライパンに油とにんにくを入れて弱火で炒め、ベーコンを加える。
- ④②のゆで上がり1分前に①を入れて一緒に湯を切って③に加えて混ぜ合わせAをふる。



1人分 249kcal ごぼうの柳川風

ごぼう	80g	だし汁	200cc
豚薄切り肉	100g	しょうゆ	大さじ2
卵	2個	砂糖	大さじ1
生姜(せん切り)	適量	みりん	大さじ1

### 【作り方】

- ①ごぼうはささがきにして水にさらして水けを切る。
- ②豚肉は食べやすい大きさに切る。
- ③鍋に①とAを入れて火にかけ中火で煮る。ごぼうが柔らかくなったら②を広げるように加えて一煮立ちさせ、溶き卵を回し入れ蓋をして軽く蒸し煮にし、卵が半熟になったら器に盛り生姜を散らす。

# 今月の 逸品

Excellent article  
this month



①紙パックや古紙は、  
細かくして  
ふやかし、  
2日間寝かせる



②クリップやプラスチック  
などの不純物を除去

③洗浄

④紙をすき、直径約2.1mのジャンボロールにする

ジャンボロール1個は、人間2人の  
約80年分の使用量に当たるそうです



⑤巻き取り ⑥カット



⑦包装  
↓  
出荷

芯なしや  
紙幅だけでなく、  
原材料や製造工程  
など地球環境にも  
配慮しているのが  
自慢です。



西日本衛材株式会社  
藤本 耕造さん

## co·op ゆわらかコアノン



スマイルスクール  
プロジェクト

[http://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf](http://goods.jcc.coop/ecomark.pdf)



ありがとう!  
おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年

ありがとう!

おがねいコアノン

エコマーク商品

https://goods.jcc.coop/  
ecomark.pdf

35周年



## 大人メニュー たらのチーズピカタ



### 作り方

①たらは骨を除き、2~3つに切って塩、こしょうをして、しばらく置く。にんじんは2cm厚さの輪切りにしてゆでる。  
②(衣)の材料をあわせる。  
③フライパンに油を熱し、にんじんに焼き目をつけ取り出す。たらに②をつけて両面を色よく焼く。  
④器に盛り、レモンとバセリを添える。

### 【材料(2人分)】

生たら	2切
塩	少々
こしょう	少々
サラダ油	適量
にんじん	1/2本
(衣)	
卵	1コ
小麦粉	大さじ1/2
バルメサンチーズ	大さじ2
バセリ(みじん切り)	大さじ1
レモン(くし形)	2切
バセリ	少々

### ライターコラム



半月ほど旅行に出て、久しぶりに会った孫に大泣きされてしまいました。人見知りが始まり成長の証だとは思うけど、娘から離れないし抱っこもできず淋しい限り。そういういえ、当の娘も小さい時は私にペッタリでトイレにもゆっくり行けなかつたな。今、まさに娘も同じ状況で「母としては嬉しいけど」と言ってますか…。娘の姿が見えないと泣きたす孫を見ても、自分の子育て時代を懐かしく思い出しています。

(孫が重くなって抱っこもしないといライターM)

淡白なたらをピカタでいただきます。ふっくら柔らかく、チーズのかくし味で、子どももパクパク食べられるメニューです。

\*レシピ提供：コープこうべ家庭料理研究会



## たらのふわふわチーズピカタ

カミカミ期(10~18ヶ月頃)



【材料】大人メニューから取りわける  
生たら………1/2切  
にんじん………輪切りにしたもの2切  
(衣)……………大さじ1/2  
サラダ油……………小さじ1/2

【追加の材料】  
牛乳……………大さじ1/2

### 作り方

①たらはゆでて骨と皮を除きあらくほぐす。にんじんは柔らかくゆでる。  
②(衣)に牛乳を加え、たらを混ぜ、スプーンでまとめながら油を熱したフライパンで両面焼く。  
③器に盛り、にんじんを添える。

## たらとにんじんのミルク煮

ゴックン期(5~6ヶ月頃)



【材料】大人メニューから取りわける  
生たら………1/2切  
にんじん………輪切りにしたもの1切

【追加の材料】  
溶いた粉ミルク……………大さじ2

### 作り方

①たらはゆでて骨と皮を除き細かくほぐす。  
②にんじんは柔らかくゆで、すりつぶす。  
③①・②と溶いた粉ミルクを鍋に入れ、煮る。

## 消費生活センターより

### 【テーマ】自然災害に関連した住宅修理の勧誘に注意

地震や台風などの自然災害が起きると、被災した住宅の屋根や外壁などの修理工事に関するトラブルが多くみられます。

例えば「点検は無料」とリフォーム業者が訪問し、屋根裏に上がって撮影した画像を見せ、「このまま放置すると雨漏りする」などと不安をあおり、高額の契約を急がせる「点検商法」のトラブルです。

「点検させてほしい」と訪問してくる業者は応対しないようにしましょう。点検を依頼した場合でも、結果をうのみにせず複数の見積もりを取るなど、決してその場で契約しないようにしましょう。

訪問や電話で勧誘を受けて工事の契約をした場合、契約書面を受け取った日を含めて8日間はクーリング・オフによる解約ができます。

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。

岡山県消費生活センター  
☎086-226-0999

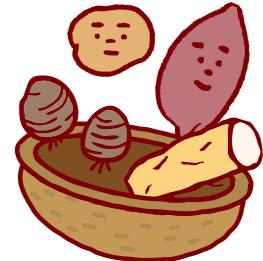


## たべる・たいせつ きほんのき



### 今月のテーマ「いも類」

秋が深まり一段とおいしさを増したいも。色目は地味だけど、毎日の食卓に欠かせない頼もしい食材です。世界にはいもを主食にしている民族も少なくありません。私たちもたっぷりいただきましょう。



### いも類の特徴

#### じゃがいも

じゃがいものビタミンCはでんぶんに守られているため長期保存や加熱調理で壊れにくい。保存する時は直射日光を避けて。皮の青い部分や芽には毒性のソラニンがあるのでえぐり取って使う。

#### 山いも

ながいも、やまといも、いちょういもなどの種類があり、たんぱく質が多く、でんぶんや糖質を分解する酵素が豊富で消化も良い。

サラダやオクラなどの和えもの、炒め物や揚げ物、煮物にも。

#### さつまいも

ビタミンA(カロテン)・B1・Cや食物繊維を多く含む。さつまいものビタミンCも熱に強く、焼きいもにした場合でも90%のビタミンCが残存する。

#### 里いも

カリウムはいも類の中で最も多く。洗って乾かしてから皮をむくと、ヌルヌルが少くなり、むきやすい。子いも、孫いもがたくさんできることから、子孫繁栄の縁起物とされている。

#### じゃがいものきんぴら



### 【材料(2人分)】

じゃがいも………100g  
人参……………20g  
しし唐辛子……………3本  
ごま油……………大さじ1  
酒……………大さじ1  
A しょうゆ……………小さじ1  
塩……………小さじ1/4

【作り方】  
①じゃがいもは皮をむきごく細い千切りにし、冷水にさらす。人参も細い千切りにする。しし唐辛子は切り開き種を取り締め細い千切りにする。  
②フライパンにごま油を熱して①を強火でサッと炒め、Aで調味し煮詰める。

#### 揚げない大学いも



### 【材料(2人分)】

さつまいも………200g  
酒……………大さじ2  
A みりん……………大さじ1  
B しょうゆ……………小さじ2  
C 白ごま……………小さじ2  
D ごま油……………小さじ1

【作り方】  
①さつまいもは皮つきのまま乱切りにする。  
②鍋に①とAを入れ蓋をして中火にかけ、湯気が出たら弱火にして4~5分蒸し煮にする。串がずっと通ったらBを加えて煮からめ火を止める。

#### いつてもおいも

わが家は多めのいもを(2~3種類の場合)洗って皮つきのまま蒸します。うす皮がスルッとむけるので、熱々をそのまま塩やバターで食べたり、調理に使ったり。(じゃがいもはソラニンに注意!)

食べ切れなかったものは冷蔵保存し、早めに使い切りましょう。つぶして冷凍しておくとサラダやコロッケなどに使えます。

(いも好きばあば)



# 一年の汚れを落とそう! ピカピカお掃除術



## 酸性の汚れには重曹

重曹は水に溶けると弱アルカリ性になります。酸性の汚れ(手垢、油汚れなど)を落とすのに有効。他に研磨作用や消臭作用があります。

<注意>

- \*アルミ製品には使わないこと  
黒く変色してしまいます。
- \*天然木の家具や床には使わないこと  
黄色いシミになってしまいます。



CO-OP 重曹 1.0kg

<使い方>

- ・重曹粉のまま
- ・重曹ペースト  
(重曹に少量の水を加えて練ったもの)
- ・重曹スプレー(水1㍑に重曹大さじ4)

## アルカリ性の汚れにはクエン酸

クエン酸は梅干しやレモンなどに含まれている成分を持つ酸性。アルカリ性の汚れ(石けん力ス、水垢など)を落とすのに有効。

<注意>

- \*鉄や大理石には使わないこと  
錆びたり大理石が溶けてしまいます。
- \*塩素系の洗剤と混ぜないでください  
有毒の塩素ガスが発生します。

11月に入り、そろそろ大掃除を…と考えている方も多いのではないでしょうか。大掃除は“一度に”ではなく、早めに“少しづつ”取り組んでいくと無理なく綺麗にできます。今回は、手に入りやすく、使い勝手が良い「重曹」と「クエン酸」などを使ったお掃除術を紹介します。



## 『他にも』 (重曹とクエン酸で)

### 排水口のぬめり

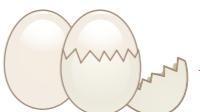
排水口に重曹カップ1杯を注ぎ、次にクエン酸半カップを流し込むと発泡します。30分以上放置した後、お湯を流します。



### 卵の殻で

#### 布巾の漂白

鍋にお湯を沸かし、布巾2~3枚と、粗く碎いた卵の殻を入れて10分ぐらい煮ると、黄ばみが落ちます。



#### 卵の殻で汚れが落ちるのはなぜ??

卵の殻の主成分である“炭酸カルシウム”を加熱すると「酸化カルシウム」と「二酸化炭素」にわれれます。酸化カルシウムが二酸化炭素と反応することでお湯がアルカリ性になり、強い洗浄効果が期待できます。

## 〈重曹の活用術〉

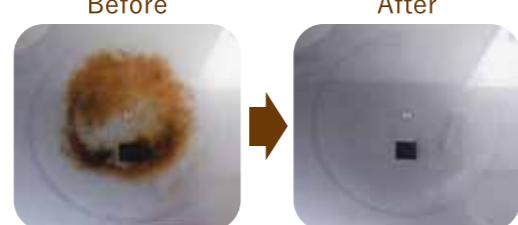
### 鍋の焦げ付き

焦げ付いた部分が隠れるくらいの重曹をふりかけ、水を入れて、沸騰したら火を止め、1時間ほどおくと、焦げが浮いてきます。頑固な汚れは割り箸などで少しこすると軽く落ちます。



### IHの焦げ付き

焦げ付いた上に重曹ペーストを塗ります。30分~1時間後に、アルミホイルをクシャクシャと丸めたもので軽くこすり、ペーパーで拭き取ります。(※強くこすり過ぎると傷になります)



### 油汚れ(換気扇・五徳など)

油汚れの部分に重曹を振りかけ、しばらく置きます。(汚れ具合によって調節)重曹が油を吸って、ペーパーや歯ブラシでこするとポロポロと汚れが落ちます。新聞紙を広げた上で行うと後片付けが楽。



### ドアの取っ手、机などの手垢

手垢のついた汚れた部分に重曹スプレーをかけ、拭き取ります。



### 消臭剤

冷蔵庫や靴箱、トイレなどに…蓋のない容器に重曹粉を入れて置いておきます。脱臭効果は2ヶ月程度。使用後は、洗浄や研磨に使用できます。

## 〈クエン酸の活用術〉

### 蛇口まわり

白くこびりついた水垢は、クエン酸に水を加えて混ぜみぞれ状にしたものをお直接塗り、柔らかいスポンジでこすり、水で流します。軽くもり程度なら、クエン酸スプレーをしてこすれば、ピカピカに!



### ポットの中の湯垢

満水目盛まで水を入れ、クエン酸大さじ4杯入れて沸騰させ、1時間保温した後、お湯を捨てます。軽く中を拭き取り、よくすすいでください。



### トイレの黄ばみ、水垢

汚れにクエン酸スプレーを吹きつけ、こります。しつこい汚れには、ペーパーを敷いてスプレーし、しばらく置いてからこります。



### 窓ガラス、鏡の水垢

ウロコのような水垢は、クエン酸スプレーとスポンジで。仕上げは水で濡らした新聞紙で磨くとピカピカに!

お風呂の鏡などしつこい水垢には、クエン酸スプレーのあと、キッチンペーパーを貼りつけ、ラップで覆って、しばらく置いてから磨きます。



## 適材適所で家中ピカピカ



### 「気づいたら、その都度 ちょっとお掃除」を習慣に!

毎回使う台所洗剤と同じ所に、重曹も小さなカップに入れて置いておくと、すぐに使え便利です。お掃除後はおうちもピカピカで心もスッキリ! 築20年になる我が家。「重曹」と「クエン酸」によるナチュラルクリーニングにハマってからは、いつもピカピカを心掛けてます。(ライターM)



