

くらし豊かに  
なかまとともに

Vol. 532

2019年 2月号

# くらしとなかま

ご自由にお取り下さい



## 簡単アップルパイ

【材料(4人分)】		1人分あたり <b>292kcal</b>
パイシート(解凍する)	2枚	卵黄 1個
りんご(いちょう切り)	2玉	
砂糖	60g	水 少々
レモン汁	小さじ2	

### 【作り方】

- ①パイシート1枚は約2cm間隔の切り込みをいれる。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ、蓋をしてりんごが透き通るまで約10分煮詰める。
- ③もう1枚のパイシートの中央に②のをせ、縁にBを塗る。①をかぶせて縁をフォークでおさえ、表面全体にBを塗る。
- ④200度に熱したオーブンで約20分焼き、食べやすい大きさに切って器に盛る。

## ピックアップ



パイシート  
(発酵バター入り)  
300g(4枚)

特集 ...6~7ページ

## 私たちの声を 届けて想いを形に

逸品 ...2~3ページ

CO・OP オリジナルブレンド

- たべる・たいせつ きほんのき ...4ページ
- ほっこり子育て/まいにち体操 ...5ページ
- 生協らしく 応援します  
~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



# 旬レシピ

## かぶ

根は丸く色白で艶と張りがあるもの、茎がしっかりして葉がみずみずしい濃緑色のものを選ぶ。水分が失われやすいので葉と根に分け新聞紙に包んで冷暗所に保存。

## ブロッコリー

全体の色が濃く均一で蕾が固く締まってすき間のないもの、茎の切り口がみずみずしいものが新鮮。早めに使い切るか固めにゆでて冷凍保存。

1人分  
236kcal

## かぶとかきのクリームシチュー



### 【材料(2人分)】

小かぶ	3個	バター	大さじ1/2
セロリ	1/2本	水	300cc
玉ねぎ(1.5cm角切り)	1/2個	CO・OP	
生かき(むき身)	75g	北のクリームシチュー	40g
塩・こしょう	各少々	牛乳	100cc
サラダ油	小さじ1	かぶの茎(塩ゆでし、3cm長さ)	適量

### 【作り方】

- ①かぶは茎を1cm残して切り、汚れを除き縦半分に切る。セロリは筋を取り1cm幅に切る。
- ②かきは大根おろしとか片栗粉を入れてもみ洗いし、流水でふり洗いする。水けを拭き取り塩・こしょうをする。フライパンに油を入れ中火で炒める。
- ③鍋にバターを入れ弱火にかけAをしんなりするまで炒め、かぶと水を加えて煮る。かぶが煮えたら火を止め、ルウを加えて溶かし弱火で煮込む。仕上げに牛乳と②を加えて軽く煮込みかぶの茎を加える。

1人分  
189kcal

## かぶのサラダ



### 【材料(2人分)】

かぶ	250g	CO・OP ロースハム	1/2パック
塩	小さじ1/2	ペビーリーフ	1袋
黄パプリカ	1/4個	オリーブ油	大さじ2
リンゴ	1/4個	こしょう	少々

### 【作り方】

- ①かぶは皮をむき1cm角切りにし、塩をして10分置き水けを切る。
- ②ハムは重ねたまま、リンゴ、パプリカを1cm角切りにする。
- ③ボウルで①・②を混ぜ合わせ、ペビーリーフを敷いた皿に盛り、食べるときにAをふりかけ混ぜる。



CO・OP  
ロースハム 86g

1人分  
416kcal

## ブロッコリーのチーズ焼き



### 【材料(2人分)】

ブロッコリー	1/2株	あらびきウインナー	4本
玉ねぎ(うす切り)	1/2個	サラダ油	大さじ1/2
ミニトマト(二つ割)	4個	塩・こしょう	各少々
ゆで卵(輪切り)	2個	ピザ用チーズ	100g

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け好みの硬さにゆでる。
- ②フライパンに油を熱して玉ねぎをしんなりするまで炒め、トマトを加えてサッと炒め塩・こしょうをする。
- ③グラタン皿に①・ゆで卵・ウインナーを加え、②・チーズの順にのせてオーブントースターできつね色に焼く。



CO・OP 国産ポーク  
あらびきウインナー  
90g

1人分  
354kcal

## ブロッコリーと豚肉の柚子胡椒炒め



### 【材料(2人分)】

ブロッコリー	1株	柚子こしょう	小さじ1
豚肉(こま切れ)	180g	鶏がらスープの素	小さじ1
酒	小さじ1	酒	小さじ2
塩・こしょう	各少々	サラダ油	大さじ1

### 【作り方】

- ①ブロッコリーは小房に分け硬めにゆでる。豚肉は食べやすい大きさに切りAを混ぜ合わせておく。
- ②フライパンに油を熱し豚肉を炒め、火が通ったら①とBを加えて炒め合わせる。



CO・OP  
鶏がらスープ  
3.5g×12袋

発行日 2019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 〒700-0026 岡山市北区春暎町一丁目七十七 TEL 086-256-2501(代)



co-op オリジナルブレンド



オリジナルブレンド  
コーヒーパック  
2月4回宅配予定価格  
**999円** (税込価格 1,078円)

アフターミックス製法で  
より美味しくなりました

リニューアル前は焙煎前にブレンドする方法(フレミックス製法)でしたが、今回焙煎豆にしてからブレンドする方法(アフターミックス製法)になりました。各銘柄それぞれにあった焙煎方法で、豆の良さをより引き出せます。コクを生み出すブレンドを焙煎したものと、香りを生み出すブレンドを焙煎したものを、絶妙な比率でかけ合わせ、口当たりを柔らかく、ブラックでもミルクを入れても美味しい味を求めて作り上げました。まず一番に感じる香ばしい香りに包まれないながら、飲み進めると口に広がるコク。コクと香りのブレンドの内容や割合に苦勞しながら生まれた逸品です。

寒いこの時期、ホッと温まるコーヒーが欲しくなりますね。コープオリジナルブレンドは、「広く組合員さんに愛されるコーヒーを作りたい」という思いから、2017年秋により美味しくリニューアルしました。神戸に工場を構えるメーカー石光商事の石崎さんにお話を伺いました。

※ブレンドとは豆の産地や銘柄を混ぜることです。ブレンドでしか実現できない風味を深く追求することができます。微妙な豆の割合でコーヒーのコク、香り、苦味、酸味等が変わります。

オリジナルブレンド

<p><b>コクのブレンド</b></p> <p>ブラジル産 コロンビア産 ベトナム産(RFA)</p> <p><b>45%</b></p>	<p>コクの焙煎 × 香りの焙煎</p> <p><b>アフターミックス</b></p> <p>*RFA…レインフォレスト・アライアンス農園産</p>	<p><b>香りのブレンド</b></p> <p>ブラジル産 ブラジル産(RFA) コロンビア産 グアテマラ産</p> <p><b>55%</b></p>
--	--	---

環境に配慮した豆や  
包装資材を取り入れました

カエルマーク(レインフォレスト・アライアンス認証)は、環境保護、労働者や家族の生活上など持続可能な農業の基準を満たした農園産のコーヒー豆を、30%以上使用している商品に記載されます。このオリジナルブレンドは、全体の40%に使用されています。

また、資材についているFSCマークは、適切に管理された森林に由来する製品であると保証され、エコマークは、環境保全に役立つと認められた商品につけられる認証マークです。

コーヒーを楽しむながら、環境保護を応援する商品となっています。

エコマーク商品  
http://goods.jccu.coop/ecomark.pdf

FSC  
www.fsc.org  
FSC® N001819  
責任ある森林管理のマーク

RAINFORREST ALLIANCE  
CERTIFIED

ひと手間かけて

- ・使うカップは温めておく
- ・沸かしたてのお湯(95℃前後)を使う
- ・沸騰したお湯を急須やヤカンなどに移し替え、そこからゆっくり回しかける

自分好みの味探しを楽しんで  
ブレイクタイム  
お湯とドリップのつかっている時間を変えてみよう

短い時間…キレが良く、軽い口当たり。  
長い時間…苦味、適度なコクが出る。味が重くなるので、ミルクを入れる方にはオススメ。



石光商事株式会社  
石崎 昇さん

コープのコーヒーは味に特徴があって環境にもやさしいコーヒーです。価格を上げずにコーヒー豆、それを包むフィルム、梱包する段ボールを選んで皆で知恵を絞って作り上げた製品です。ぜひともご賞味ください!

蒸らし効果

最初に少量のお湯をコーヒーの粉ひとつひとつにまんべんなく行き渡らせることで、コーヒーの成分をより抽出しやすくなります。

お湯を入れる回数

一度にお湯を入れてしまうのではなく、回数を分けることでコーヒーのコクが増します。

美味しいドリップの入れ方



1 バックを軽くふって粉を下に寄せてから、切り取り線に沿って上部を切り取ってください。



2 フックの下部を持ち、左右に引っ張って脚を開けてください。



3 直径9cm以内のカップを使用し、縁に脚を掛けてください。



4 次にフックの外側部分を折って立ててください。(注ぎ口が安定します。)



5 最初は少量の熱湯を注いで30秒ほど蒸らしてください。その後3~4回に分けて熱湯をゆっくり注いでください。(一杯分の目安140ml)

味わい豊かなフレーバーラインナップ



**キリマンジャロブレンド**  
さわやかでスッキリとした  
香り味わい



**モカブレンド**  
まろやかで甘い風味、  
マイルドな味わい



**リッチブレンド**  
豊かなコク、柔らかな苦味、  
濃厚な味わい

※オリジナルブレンドを含む各ラインナップ、店舗では10袋入りを取り扱っています。

組合員の声

- 家族みんな飲みたい時間帯が違うので、好きな時に飲めて便利です。
- 袋を開けるたびに、ひきたての香りが楽しめて、とても美味しいです。
- 自分1人のゆったりタイムに、1杯20円ほどで贅沢気分が味わえます。

# ほっこり子育て

栄養たっぷり調理もかんたん。  
寒い時期の豆腐は体も心も  
ほっこりです。



## 大人メニュー かきたま湯豆腐

- 【材料(2人分)】
- 絹豆腐……………1丁
  - かに風味フレーク(87g)…1パック
  - たまご……………1コ
  - 三つ葉……………1束
  - しょうが(すりおろし)…1かけ(だし)
  - 水……………2カップ
  - 酒……………大さじ1
  - しょうゆ……………大さじ1
  - 鶏がらスープ……………小さじ1
  - 片栗粉……………小さじ2
  - 水……………大さじ2



### 作り方

- 1 三つ葉は3cmに切る。
- 2 だしにかに風味フレークを入れ煮立て、水溶性片栗粉を加え、煮立てる。
- 3 豆腐を切らずに1丁加え、ひと煮立ちしたら、溶き卵を流し入れ、三つ葉を散らす。
- 4 器に取り分け、おろししょうがを添える。

## 取りわけメニュー

### パクパク期(12~18ヵ月頃)



### 作り方

- 1 大人メニュー作り方②で、水溶性片栗粉を入れる前にだし汁を小鍋に取り出す。
- 2 ①に水を加え煮立て、水溶性片栗粉を加え煮立てる。
- 3 豆腐・食べやすく切ったほうれん草・溶き卵を加え、ひと煮立ちさせる。

### モグモグ期(7~8ヵ月頃)



### 作り方

- 1 豆腐は7mm角に切る。ほうれん草は細かくきざむ。
- 2 (大人メニュー)の作り方②で、鍋に水のみを入れて煮立て、①の豆腐を加え1~2分あたためる。
- 3 豆腐と湯大さじ2を小鍋に取り煮立て、ほうれん草・溶き卵を加え、ひと煮立ちさせる。

- 【材料】  
大人メニューかきたま湯豆腐から材料をとりわけ
- 絹豆腐…………… $\frac{1}{8}$ 丁
  - だし汁…………… $\frac{1}{4}$ カップ
  - 水溶性片栗粉……………小さじ1
  - 溶き卵……………大さじ00
- 【追加の材料】
- 水…………… $\frac{1}{4}$ カップ
  - ほうれん草の葉先(ゆでたもの)…2枚分

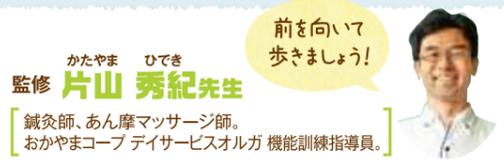
- 【材料】  
大人メニューかきたま湯豆腐から材料をとりわけ
- 絹豆腐…………… $\frac{1}{8}$ 丁
  - 湯……………大さじ2
  - 溶き卵……………小さじ2
- 【追加の材料】
- ほうれん草の葉先(ゆでたもの)…1枚分

## ライターコラム

土産に持参した岡山のきびだんごを大喜びで食べた孫。すぐに自分の「ももたろう」の絵本を出してきて、おばあちゃんとの楽しい絵本タイムになりました。子どもは自分の体験を本の内容と重ねて、より楽しむことができるんですね。忙しいママやパパも絵本を通して子どもとほっとする時間が取れたらいいですね。(ライターK)

## まいにち体操 きれいに歩こう

《偶数月に掲載》



かたやま ひでき  
監修 片山 秀紀先生  
鍼灸師、あん摩マッサージ師。  
おかやまコープ デイサービスオルガ 機能訓練指導員。

前を向いて  
歩きましょう!

## その6. 歩行動作をつくる 『きれいに歩く』

今回はよいよシリーズ最終回。「きれいに歩く」をマスターしましょう。寒い日が続きますが、きれいな歩き方を練習するつもりで、ちょっとお出かけしてみませんか。

### 【歩行動作の3ポイント】「外旋立ち」(\*)からスタート!

①両足の真ん中の地面にラインを想定し、それをまたぐように骨盤の幅で歩きます。骨盤の幅を保ち、安定して歩くことができます。

(\*)「外旋立ち」  
ポイントは、横から見た時に「頭頂・肩の真ん中・大転子(大腿骨上部の出っ張った部分)が垂直に並んでいること。足の重心はかかと・アウトエッジ(足裏の小指側)に置きます。

②下腹部(仙骨)の中心から、歩く先の目標に向かってまっすぐ伸びるラインを意識します。

ガイドラインができてスムーズに歩けるだけでなく、視線が上がることで良い姿勢を保ちやすくなります。

③腕を後ろに振ります。

腕を大きく振ると大股歩きになる等、足の推進力をコントロールして歩幅と歩く速さを調節します。

▶ 4月号からは新シリーズ「まいにち健康」です。お楽しみに♪

## たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「海藻」

日本は、何十種類もの海藻を食用とする海藻王国です。昆布でだし汁をとったり、海苔でご飯を巻いたり、海藻が食文化として定着しているのは、世界を見ても日本と韓国くらいしかありません。海藻は、低カロリーなのに栄養たっぷりです。毎日の食卓にもっと登場させてみませんか?



海藻類の主な栄養素は、ビタミン・ミネラル・食物繊維ですが、不足しがちな鉄分やカルシウムも豊富に含まれています。

## 昆布でダシもとってみよう!

基本分量:水1リットルに対し昆布10~20g  
(※昆布は5cm角で約2g)

### 水だしする場合

容器に水と昆布を入れてフタをし、3時間から一晩くらい浸けておく。



### 煮だす場合

- ①昆布を水に30分~2時間程度浸ける。
- ②中火にかけ、鍋の底から小さな泡がフツフツ出始めたら、昆布を取り出す。



### 昆布の表面の白い粉は何?

旨味のもとグルタミン酸です。白い粉は取らずに使いましょ。気になる場合は、固く絞ったぬれ布巾で軽く拭きます。

### 昆布やわかめのヌメヌメは何?

「アルギン酸」や「フコイダン」で、水溶性食物繊維です。



とったダシは、鍋物やしゃぶしゃぶ、煮物などさまざまな料理に使いましょ!



## だしを取った後の昆布で一品 昆布の炒め煮



- 【材料(作りやすい分量)】
- だし後昆布(細切り)……………50g
  - ごま油……………大さじ1/2
  - 酒・みりん……………各大さじ1
  - しょうゆ……………小さじ2
  - 溶き卵……………1個

### 【作り方】

昆布をごま油で炒め、Aを加えて炒り煮にし、卵でとじる。

## 家庭料理研究家 奥歯 壽子さんレシピ カットわかめと豚肉の混ぜご飯



- 【材料(2人分)】
- カットわかめ……………5g
  - 水……………50ml
  - 豚肩ロース薄切り(一口大に切る)…150g
  - 片栗粉……………小さじ1
  - しょうゆ……………小さじ1
  - 温かいごはん……………茶わん2杯分
  - しょうが(千切り)……………1かけ
  - いりごま、ごま油、しょうゆ……………各適量

### 【作り方】

- ①Aのカットわかめを水で5分ほど戻す。
- ②Bの豚肉にしょうゆと片栗粉をもみ込む。
- ③フライパンにごま油を熱し、②の豚肉を中火で炒め、焼き色がついたら①のわかめを戻し汁ごとに入れてさらに炒める。
- ④強火でわかめの水分を飛ばし、最後にしょうがを入れて炒めあわせる。温かいごはんを入れて混ぜ、しょうゆで味を調えていりごまをかける。



味噌汁、ラーメン、うどん、スープなどを作ったら、カットわかめをバラバラと入れて海藻を振りましょ。

## ひじき入りツナマヨコーンサラダ



- 【材料(4人分)】
- ひじきドライパック……………1缶
  - スイートコーン……………2袋
  - ツナ……………2缶
  - 玉ねぎ…………… $\frac{1}{2}$ 個
  - マヨネーズ……………適量

### 【作り方】

- ①玉ねぎを薄切りにし、5~10分程度水にさらして辛みを抜く。ツナは液をきっておく。
- ②玉ねぎ、ツナ、ひじき、コーンをマヨネーズで和える。



# 私たちの「声」を届けて想いを形に

生協はよりよい暮らしを願う組合員一人ひとりが主役の組織です。声を出すことで商品やサービスの品質向上につなげることができます。わたしたちの声が届く仕組みや受け止められた声の一部を紹介します。

## 組合員の声が届く仕組み



こんな商品があったらいいのに  
これ、なんだか使いにくいわ  
企画回数を増やしてほしい

組合員の声

**品質改善委員会**  
寄せられた声は全て、組合員さんの声を集約し、商品、しくみの改善などを協議する「品質改善委員会」で検討します。

知らせる

声にこたえて

組合員さんからの

エリア委員会・ブロック委員会・委員会資料『コープのたね』  
週刊情報紙『ウィークリーコープ』  
機関誌『くらじとなかま』

## わたしたちの声をいつでも届けることができます!!

**宅配**  
荷受けのときに配達担当者へ  
『よくするカード』

**お店**  
店内の職員やサービスカウンターへ  
『ふれあいカード』

**問合せセンター**  
(生協へのお問い合わせ)  
☎ 0120-662-538

**共済**  
コープ共済センターへ  
☎ 0120-75-2557  
(月～土曜9:00～18:00)

**組合員活動**  
委員会報告書の「おしゃべりの中から伝えたいこと」に記入  
『委員会報告書』

**福祉**  
施設やサービスをご利用のときにスタッフへ

## 「声を届けてください」 宅配センター長 お店 店長より

コープ西大寺 香取 範夫 店長  
倉敷東部センター 重村 操 センター長

お店でいただく声の中で最も多いのは、「以前宅配で利用した商品がほしい」など、品揃えのご要望です。本部の仕入担当とも調整してご希望商品の品揃えができたとき、「ありがとう。組合員の声が届くのはさすが生協ですね」などと声をいただくこと「喜んでいただけ良かった」と感じます。

配送時に担当者がお話できる時間は限られていますが、「組合員さんの声をしっかり聴こう」と呼びかけています。声の内容は共有し、品揃え要望などはコープCSネットの仕入担当に伝え、実現に努めています。声を出していただくことで自分たちが何をしたいか分かります。組合員さんの声は「宝」です。

私たちの声が受け止められているんだと実感できると「さすが生協！組合員でよかった」と思えます。生協がもっともっと良くなるように、少しでも気付いた事があれば気軽に声を出していきたいですね。  
(ライターM)

## 例えばこんな風に受け止め、形にしています

離乳食ってワンパターンになっちゃう

管理栄養士のアドバイスをもとに「きらきらステップ」を使ったアレンジレシピを多数用意。パッケージ裏面やコープ商品サイトで紹介しています。



子どもの成長に合わせて、いつ・どんなものを、どのくらいの量を食べさせたいの？

選びやすいよう、対象となる月齢・年齢の目安や、アレルギー、食塩相当量をパッケージにわかりやすく表示。裏面には、一度に食べさせる量や、かたさの目安も月齢ごとに紹介しています。

与える月齢の目安が一目でわかります

5 for baby 5か月頃から  
1才6 for kids 1才6か月頃から

## 【商品開発に生かします】

離乳食「きらきらステップ」に対して…

産地がわかる原料を使ってほしい  
添加物はできる限り少なくしてほしい

原料はなるべく国産素材を使用。また素材そのものの味を生かし調味も控えめ、添加物はできる限り使わない設計を心がけています。



履歴の明らかな国産野菜と水でつくった「なめらかキューブ」

## 【商品の使い方をアドバイスします】

キャップ付き紙パックの注ぎ方について…

豆乳をコップに入れようとしたらこぼれちゃう

注ぎ口を上にして傾けるとこぼれにくくなります。飲み物を注ぐ時、紙パックから出る飲み物と同じ分だけ容器の中に空気が入ろうとします。そのため、注ぎ口を下側にすると、飲み物が注ぎ口をふさいで容器に空気が入りにくくなり、こぼれたり、はねたりします。



「こぼれにくい注ぎ方」  
・注ぎ口がパックの上側になるように両手で持ちます。  
・コップの近くでゆっくりと傾けると、はねにくくなります。  
※残りが少なくなったら、注ぎ口を下側にして、注いでください。

## 【包材を改善します】

ドレッシングの容器について…

ドレッシングの油ばかり先に出てしまう  
振りやすく開けやすく、出しやすい容器がいいな



ドレッシングをしっかり振って混ぜられるよう、「ボトル本体・キャップ・ノズル」全てを見直し、生協オリジナルの容器にリニューアルしました。持ちやすく、注ぎやすいボトル形状、液だれしにくいキャップになりました。

## 【買い物のしやすさを追求します】

お店の買い物かごについて…

お店の入り口に積んである買い物かごの高さが高くて届かないわ



買い物かごの高さ基準を決め、印で表示しました。

# 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「第8回岡山県児童生徒絵画展」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しました。

おかやまコープ  
理事長賞 受賞作品



「ぶんぼうぐロボ」 福浜小学校3年 小山秀さん  
「HANABI」 東陽中学校2年 吉原舞さん  
「光のさす風景」 高松中学校3年 岸亮薫さん



「らくださんとなかよく」 宇野小学校1年 佐藤颯太さん  
「おじいちゃんのはたけ」 第二福田小学校2年 漆谷佳穂さん  
「ワンダーランド山」 万寿東小学校4年 名越仁香さん



「ごう雨のあとのおじいちゃんの畑」 老松小学校5年 村尾優樹さん  
「伝承〜矢掛町の大名行列〜」 穂井田小学校6年 山下藍里さん  
「昼間の休息」 福南中学校1年 田窪亜美さん

## 【12月の生協の動き】(12月末日現在)

組合員数	34万1,121人
出資金総額	104億1,367万円
一人当たりの出資金	30,528円
供給高 (全体)	43億1,498万円
(宅配)	31億939万円
(店舗)	12億559万円
経常剰余金 (全体)	3億2,459万円
累計経常剰余金 (全体)	5億3,703万円

※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。

## ●北海道胆振東部地震緊急支援募金へ100万円を贈呈

9月6日未明に北海道胆振東部を震源とした震度7の地震が発生し、被害は全道に及び、北海道の全世帯295万戸が停電するなど甚大な被害がありました。おかやまコープは、災害復興支援・応援積立より、「北海道胆振東部地震緊急支援募金」へ100万円を贈呈します。被災した生産者の支援や大きな被害のあった被災地の被災者支援に活用される予定です。

## ●「AMDA募金」へのご協力、ありがとうございました

10月に取り組んだ「おかやまコープAMDA募金月間」では、宅配や店舗などで心のこもったあたたかいご協力をいただきました。寄せられた募金は、「おかやまコープAMDA基金」として積み立て、AMDAの要請に応じた緊急医療支援やAMDA社会開発機構のホンジュラス母子保健事業に活用します。

〈お寄せいただいた募金総額〉 325万1,576円

2018年  
12月  
理事会

だより

報告されたことや  
話し合われたこと

## リサイクル回収結果(11月・12月) ご協力ありがとうございます。

回収品・場所	11月	回収量(回収率)	12月	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	67.1万部	(71.3%)	67.8万部	(81.0%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	59.9万枚	(29.3%)	63.7万枚	(31.1%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	22.2万枚	(101.9%)	22.0万枚	(101.6%)	コアノンロール
食品用トレー・透明容器	65.8万枚	(140.0%)	69.5万枚	(150.8%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金… 11月 323,420円 持参率 73.4% (節約枚数40.0万枚) 12月 353,981円 持参率 72.3% (節約枚数42.8万枚)

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

# 生協らしく応援します

被災された方々と地域を、生協ならではの事業、そして生協らしい取り組みで応援します。

## 毎週の宅配で笑顔に

休止していた宅配の利用を再開する方が少しずつ増えています。12月中旬、倉敷市の真備町や船穂町の仮設団地を担当する玉島センターの配達担当者も同行して、お話を伺いました。

## 自宅再建後も利用したい

船穂町柳井原(仮設団地)  
住吉 登美子さん

真備町川辺地区の自宅が被災し、夫と社会人の娘との3人でこの仮設住宅に暮らしています。夫は介護が必要なため、ここには手すりなどの準備が整った10月末になってようやく入居しました。私は車に乗らないので、宅配は本当に助かります。家を再建して川辺地区に戻っても、引き続きずっと宅配を利用したいです。



トレーハウス型の仮設住宅前で配達担当の篠浦さんと

## 安心して買っていますよ

船穂町柳井原(仮設団地)  
和田 千枝子さん

真備町辻田地区の自宅が浸水してしまい、仮設団地に入居しました。今リフォーム中です。カタログ「くらしと生協」がずっと前から大好きです。今回も、家具や布団を「くらしと生協」で揃えているところなんです。やっぱり生協のは、モノがしっかりしていて良いです。もちろん食べ物も。ちゃんとした商品しかカタログに載せてないから、安心して何でも買ってます。



改装中の自宅に届いたキッチンカウンターは大のお気に入り

## 皆に会える「班」がいい

真備町辻田  
奥村 栄さん

宅配の班のメンバー3人のうち、わが家だけが浸水してしまって、あとの2人もしばらく利用をお休みしていました。リフォーム後、自宅に生協から「また宅配をしませんか」と連絡があったので、皆さんに声を掛けてみたら、「奥村さんがいいんじゃないよ」と言ってくれて、また班で利用できることになりました。「長い間待たせてごめんね」という気持ちです。班はいいですよ、皆さんに毎週会えるから。



班のみなさんと。左から、福島千代子さん、奥村さん、福島千子さん

秋頃になって、利用の再開についてご案内したら、多くの方から連絡をいただきました。僕らが思った以上に組合員さんは生協を必要としてくれたんだなと思いました。元のくらしに戻る中で、生協が少しでもお役に立てたらと思います。



玉島センター 配達担当 しのぶ 篠浦 裕二さん

## 「個配の月額手数料無料」の期間を大幅延長

このたびの災害で被災された方を対象に、個配の月額手数料を無料とする「特別割引」の期間を、これまでの「半年間」から「お申込み手続き後、2020年12月末まで」に延長します。※すでにこの特別割引で個配を利用されている方も対象です。

詳しくは 問合せセンター  
☎ 0120-662-538  
(月～金 8:30～21:00、土 8:30～18:00)

## コープの商品であたたかく

12月末、倉敷市および総社市の社会福祉協議会と協力し、倉敷市真備町・船穂町と総社市の仮設住宅の方々に「あったまるコープ商品」をお渡ししました。餅やぜんざい・スープなどの商品に組合員からのメッセージを添えて、約300セットをお届けしました。



職員が一軒ずつ訪問し、お会いできた方には手渡ししました(12月27日 真備町市場仮設団地)

# 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

下記の〇〇に入る言葉・数字はなんでしょう?

**Q.1** CO・OPオリジナルブレンドは、  
アフター〇〇〇〇製法でより美  
味くなりました。

**Q.2** CO・OPオリジナルブレンドは、レイン  
〇〇〇〇〇・アライアンス認証を受け  
た農園のコーヒー豆を使用しています。

**Q.3** 昆布の表面の白い粉は、旨味の  
もとの〇〇〇〇酸です。

●12月号キーワードクイズの答え

**Q.1** 甘み **Q.2** 土 **Q.3** あいうべ

## 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2月号を讀んでのご感想 や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

### ●今月のテーマ

私にとって平成はこんな時代  
～約30年間続いた「平成」も残りわずか。  
振り返ってみましょう～

※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  
2/20  
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。  
※フィーチャーフォンには  
対応していません。



### 【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あります。
- 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118通でした。



### 逸品 本田さんの フルーツ洋人参

私も人参を栽培しました。本田さんの  
人参にはかないませんが、人参のレン  
ジがあったので早速作りました。本田  
さんのフルーツ人参はスティックサ  
ラダにすると孫が小さい口でおいし  
そうに食べます。

●備前市 高取 淑江

私は人参が嫌いです。本田さんのフ  
ルーツ洋人参はおいが少なく食べる  
ことができます。最近は料理にもよく使  
うようになりました。

●岡山市 みどり

この記事を読めてよかったです。農業  
を減らし緑肥を活かして生産されて  
いると分かり、この人参を選ぼうと思  
いました。

●倉敷市 つーぼん

### お酒にまつわるお話



友達の新婚家庭に初めて遊びに行  
った時、手土産にワインを持参。し  
かし二人ともあまり飲まず、勧め  
られるままほとんど私が飲んでし  
まい、酔っぱらってしまいました。  
いったい何をしに行ったのか。今、  
思い出しても恥ずかしいです。

●岡山市 みいちゃんママカリ

飲み会(特に職場での会)は飲み放  
題が基本で、もったいない!とたくさん  
飲んでしまい、飲み過ぎる傾向が  
…。歳をとってからの最近の個人  
的な飲み会では、少し割高でもお  
いしいお酒をゆくり味わいなが  
ら飲むようにしています。結果的に  
飲み過ぎ防止にもなりました。

●総社市 青空

お酒、全く飲めません。なのに割  
り勘の会社の忘年会に毎年モヤツ  
とします。

●津山市 ひろみ

昔の話ですが、飲み過ぎて帰って自  
宅のトイレで寝ていました!びっくり  
です!

●井原市 なのまま

学生時代、両親の結婚記念日に  
ワインをプレゼントしようとコー  
プのお店に行きましたが、まだお  
酒のことはよくわからず、店員  
さんに素直に相談。すると「女性  
にはこれが飲みやすい」「魚料理  
なら白がいい」など、二人がかり  
で一緒に選んでくれました。ラッ  
ピングも丁寧でとても嬉しかった  
です。あの時はありがとうございました。

●岡山市 さとうA

日本酒にととんはまっています。同  
じ水、同じお米でも色も辛さも甘  
さも全く違う。日本酒の奥深さを  
しみじみ感じながら、旅行に行く  
たびに各地の地酒を購入し堪能  
しています。

●備前市 ぼー

10年前に会社の飲み会で先輩た  
ちにたくさん勧められ、さらにカラ  
オケで踊り、お酒がまわりすぎた  
私を嫌々自宅まで送ってくれた先  
輩が今の主人です。それ以来全く  
お酒は飲んでいません。そろそろ  
解禁してもいいかな(笑)。

●岡山市 みい

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。



### 特集 生活習慣を整えて 冬を元気に

年齢と共に食べ物の飲み込みが悪  
くなっていることを時々感じてい  
ますので、あいうべ体操の記事は  
ガッテンです。

●津山市 カコさん

以前より鼻呼吸のあいうべ体操を  
していますが、本当に風邪を引き  
にくくなりました。

●笠岡市 プクリン

笑顔を手掛けると免疫力アップ。  
一番簡単な方法ですね。今日も笑  
顔です。

●倉敷市 キャサリン



### フリートーク

お気に入り生協ヨーグルトです。濃  
厚で甘すぎないのが良いです。そ  
のまま食べるのはもちろん、細長  
く切った食パンにつけて食べるの  
もおいしいです。

●倉敷市 hana

豪雨災害への支援がなかなかでき  
ていません。生協も取り組んでお  
られて、ありがたいと思います。今  
後も続けてほしいです。

●真庭市 KT

お気に入りコープ商品は「冷凍 国  
産大豆のカット絹豆腐」です。子  
どもの離乳食～幼児食で大活躍し  
ています。

レンチンすればすぐに使えて、し  
かも豆腐そのままの食感!子ども  
にちょうどいい大きさで、いつも  
おいしそうに食べています。冷凍  
室常備品の一つです。

●岡山市 R



CO・OP  
冷凍 国産大豆の  
カット絹豆腐 500g

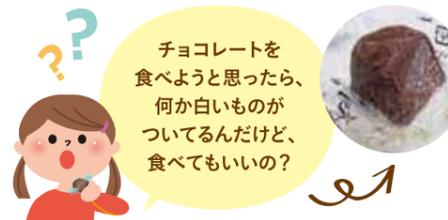
カレーに大根を入れてみました。家  
族3人誰も大根と分からず、おい  
しいと食べてましたよ。大根だと  
「えっ、ウソ～。大根もカレーに  
合う」って言ってました。根菜、  
パンザイ!

●赤磐市 ハイジ

## 組合員さんからの 声にこたえて

### チョコレートに 浮き出た白い粉は?

チョコレートから  
浮き出したカカオ  
バターが冷えて  
固まっています。  
食べても  
害はありません



チョコレートを  
食べようと思ったら、  
何か白いものが  
ついてるんだけど、  
食べてもいいの?

チョコレートに含まれるカカオバ  
ターは28℃前後で溶け出します。  
それが冷えて固まり、白い粉のよ  
うに見える現象を「ブルーム現  
象」といいます。食べても問題  
は無いですが、風味や食感は損  
なわれていて、チョコレート本  
来のおいしさが失われているか  
も。ブルーム現象を起こさない  
ために、チョコレートは高温の  
場所を避けて保管しましょう。

