

くらしとなかま

ご自由
お取り下さい



菜の花とあさりのボンゴレ

【材料(2人分)】		1人分あたり 401 kcal	
スパゲティ	160g	活あさり	200g
オリーブ油	適量	カットマト水煮	200g
にんにく(みじん切り)	1かけ	コンソメ(砕く)	1個
菜の花(2等分)	120g	塩・粗びき黒こしょう	各適量

【作り方】
①スパゲティはパッケージの表示時間より約1分短くゆでる。
②フライパンにオリーブ油・にんにくを中火で熱し、香りが立ち始めたら④・菜の花を加えて蓋をする。
③アサリの口が開いたら①を加え、塩・黒こしょうで味を調整して器に盛る。

ピックアップ



活あさり(M) 230g

特集 ...6~7ページ

「しあわせな時」をおてつだい

逸品 ...2~3ページ

CO・OP 味一番拉麺 しょうゆ味

- ・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
- ・今こそ 災害に備えるとき
～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 2019年3月号 第533号 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/機関連営・広報室 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七番七号 TEL086-256-2511(代)

旬レシピ

キャベツ

手に持って見た目より重く巻がしっかりしていて、芯がやや小さく切り口が割れてないもの良い。冷蔵庫の野菜室、冬場は冷暗所に保存。

もやし

淡泊な味でどんな食材とも相性が良い。ひげ根が短く、全体が白くて艶と張りがあるものが新鮮。傷みやすいので早めに使い切る。

1人分 383kcal

キャベツと豚バラのミルフィーユチーズのせ



【材料(2人分)】	
キャベツ	200g CO・OP
豚バラ	140g とろけるスライスチーズ 3枚
塩・こしょう	各少々 水 100cc

【作り方】
①キャベツは1/4に切る。
②直径20cmのフライパンにキャベツを敷き豚肉を重ね塩・こしょうをする。これを繰り返して最後にキャベツをかぶせる。水を入れて火にかけ蓋をして蒸し煮する。
③豚肉が煮えたらチーズをのせて蓋をして30秒ほど加熱する。皿に取り出して切り分ける。
※オーブンシートを敷いてからキャベツを入れると取り出しやすい。



CO・OP とろけるスライスチーズ 126g(7枚入)

1人分 82kcal

キャベツのマリネサラダ



【材料(2人分)】		酢 大さじ1	
キャベツ(一口大)	200g	砂糖 大さじ1	
人参(いちちょう切り)	30g	塩 小さじ1/4	
塩	小さじ1		
CO・OPロースハム	1/2パック		

【作り方】
①ポリ袋にAを入れ、軽く混ぜ合わせ10分ほどおく。
②①がしんなりしたら水けを絞ってボウルに入れ、8等分にしたハムとBを加えて混ぜ合わせ器に盛る。
※好みて黒こしょうをふる。
※ハムをかまほこの薄切りやかに風味フレークに変えてもいい。

1人分 98kcal

もやしのかき揚げ



【材料(2人分)】			
もやし	100g	かに風味フレーク	1/2パック
ねぎ(斜め切り)	20g	CO・OP 国内麦天ぷら粉	大さじ5
生姜(千切り)	10g	水	大さじ2

【作り方】
①もやしはひげ根を除く。ボウルにAを混ぜ合わせ、ほぐしたかに風味フレークと天ぷら粉大さじ2を混ぜて10分おく。
②①に天ぷら粉大さじ3と水を加えてさっくり混ぜ、木べらの上で平たくまとめて180℃の油で両面をからりと揚げる。



CO・OP 国内麦天ぷら粉 300g

1人分 250kcal

豚もやし



【材料(2人分)】		梅肉 1個分	
太もやし	200g	おろしにんにく	少々
豚小間切れ	150g	酒	大さじ1/2
片栗粉	大さじ1	砂糖・しょうゆ	各小さじ1/2
ねぎ(小口切り)	適量	豆板醤・ごま油	各小さじ1/2

【作り方】
①ボウルにAを混ぜ豚肉を加えてよくもみ込み、片栗粉をふり入れて全体を混ぜる。
②耐熱皿にもやしを敷き①を平たくのせ、ふんわりとラップをして電子レンジ500Wで5分加熱する。肉に火が通ったらできあがり。仕上げにねぎを散らす。

Excellent article this month

co-op 味一番拉麺 しょうゆ味



CO-OP 味一番拉麺 しょうゆ味 3食入
3月3回宅配予定価格
258円 (税込価格 278円)



「生麺のような食感の麺」

「味一番シリーズ」の人気の理由は何と云っても、麺がなめらかでコシがあり、まるで生麺のような味わいにあります。

原料の調合から麺の完成までそれぞれの製造過程に、多くの手間と時間をかけることでこの味と食感が実現しました。

原料の小麦粉は、たっぷりの水を加え真空ミキサーで練ってきめ細かい引き締まった麺に。これを一般の即席麺の2倍以上の時間をかけて蒸し上げ、熱風でじっくり乾燥させて、ノンフライ麺に仕上げられています。



湿度を与えながら、約30分かけてじっくり熱風乾燥させています。

「お湯をかけて待つだけのカップラーメンも便利だけど、たまには本格ラーメンをおうちで食べて満足したい！」コープの「味一番拉麺」は、そんな思いに応えてくれるうれしい一品です。

味一番シリーズの美味しさの秘密や生協ならではのこだわりを、メーカーの東洋水産(株)長谷川紀子さんに聞きました。

麺を乾燥させる際に、油で揚げる「フライ麺」と、熱風で乾燥させる「ノンフライ麺」があります。滑らかなのびにくく、生麺に近い食感が味わえるのはノンフライ麺で、味一番拉麺の大きな特長です。

「ダブルスープ」でコクと旨味の深い味わい

味一番シリーズには、粉末・液体の2種のスープが入っています。香辛料など風味の飛びやすいものは粉末、しょうゆやエキスなどは液体になっていて、パンチのきいたおいしい味です。スープのベースは主に魚介や肉、野菜などから抽出した天然エキスです。

野菜などをトッピングして食べることを想定してスープはやや濃いめの味になっています。

しょうゆ味は鶏のうま味に、玉ねぎにじんじんのいたけなどの野菜エキスを加えたコクのある味をベースにごま油や焦がしねぎを加えて、香ばしさをプラスしています。しょうゆ味のほかに、しお味、醤油とんこつ味、みそ味などがあり、それぞれ工夫を凝らした味つけです。

主なラインナップ

醤油とんこつ味	しお味	みそ味

誕生以来36年、製造数は約6億袋に

味一番拉麺の誕生は1983年。「コシのあるのびにくい、美味しい麺」がほしいという組合員の声から、ノンフライ麺の味一番拉麺が開発されました。

途中何回かリニューアルされて、より美味しい麺、より保存性の良い包材等の改良が加えられ現在に至っています。

開発以来ずっと変わらず組合員に支持されているロングセラーの商品で、製造数は、36年間で約6億袋にものびります。

1983年に発売して以来、長年全国の組合員様にご愛顧頂いている本格中華のノンフライ袋ラーメンです。ちよとしたアレンジで、更に本格的なラーメンが出来上がります。

CO-OP味一番拉麺を通じて、組合員様の食卓に「おいしい」の笑顔をお届けできれば幸いです。



東洋水産株式会社 長谷川 紀子 さん

組合員の声 味一番拉麺 大好き!

- 生ラーメンのような麺がとっても美味で、スープも絶品！何度食べても、食べ飽きないです。(Aさん)
- 野菜や肉をトッピングして昼食に。野菜が摂れるし麺にボリュームもあるのでお腹も心も満たされるうれしいメニューです。(Mさん)
- 水を沸かし麺が煮えるまでの間に、別鍋で肉や余り野菜をたっぷりいためます。スープがしっかりした味なので、野菜が多くなっても味が薄まったりせず美味しく食べられます。(Kさん)

アレンジでひと味違うごちそうメニュー!

1 広東風 あんかけラーメン

【材料(1食分)】
CO-OP 味一番拉麺 しょうゆ味..... 1袋
豚ばら肉 薄切り..... 50g
白菜..... 150g
にんじん..... 10g
ニラ..... 20g
CO-OP たらみちゃん..... 大さじ1 (片栗粉の場合...小さじ2)
いため油..... 少々



【作り方】
①豚肉・野菜類は食べやすい大きさに切る。
②お鍋にお湯約700ml沸かし、めんを入れ、よくほくしながら約4分間ゆでる。ザルにあげ、よく水を切ってから、お皿に盛る。
③①の豚肉と野菜をフライパンで炒め、火が通ったら水300ml、粉末スープ、液体スープを加え、よく混ぜあわせる。
④いったん火を弱め、たらみちゃんを振り入れ、よく混ぜながらとろみをつける。(片栗粉の場合は水溶き片栗粉)
⑤②で盛り付けためんの上に、④をかける。




2 トマトラーメン

【材料(1食分)】
CO-OP 味一番拉麺 しお味..... 1袋
キャベツ..... 100g
たまねぎ..... 1/4個
にんじん..... 10g
ベーコン..... 2枚
トマトジュース(無塩)..... 200ml
※缶製品を利用する場合は190mlでもOK

【作り方】
①ベーコン・野菜類は食べやすい大きさに切る。
②お鍋にお湯300mlとトマトジュース200mlを入れ沸騰させる。沸騰したらめんと①のベーコンと野菜を入れて、よくほくしながら4分間煮込む。
③器にあらかじめ粉末スープと液体スープを入れておく。
④めんがゆであがった鍋からそのまま器に移し、よく混ぜる。

3 焼きラーメン

【材料(1食分)】
CO-OP 味一番拉麺 醤油とんこつ味..... 1袋
豚ばら肉 薄切り..... 50g
キャベツ..... 150g
もやし..... 50g
ニラ..... 30g
きざみねぎ..... 適量
いため油..... 少々
お湯..... 300ml

【作り方】
①豚肉・野菜類は食べやすい大きさに切る。
②①の豚肉とキャベツ、もやし、ニラをフライパンで炒め、火が通ったらお湯300mlを入れ沸騰させる。沸騰したらめんを入れて、よくほくしながら4分間煮込む。
③水気が少なくなったら、粉末スープを入れ、よく混ぜ合わせてさらに炒める。
④器に盛り、きざみねぎをのせる。




4 麻婆豆腐風 あんかけ汁なしラーメン

【材料(1食分)】
CO-OP 味一番拉麺 みそ味..... 1袋
豚ひき肉..... 100g
ねぎ(みじん切り)..... 10cm
豆腐..... 150g
ニラ..... 50g
CO-OP たらみちゃん..... 大さじ1 (片栗粉の場合...小さじ2)
いため油..... 少々

【作り方】
①豆腐・ニラは食べやすい大きさに切る。
②お鍋にお湯約700ml沸かし、めんを入れ、よくほくしながら約4分間ゆでる。ザルにあげ、よく水を切ってから、お皿に盛る。
③豚ひき肉、ねぎ(みじん切り)、ニラをフライパンで炒める。火が通ったら水300ml、粉末スープ、液体スープを加え、よく混ぜあわせてから豆腐を加え、ひと煮立ちさせる。
④いったん火を弱め、たらみちゃんを振り入れ、よく混ぜながらとろみをつける。(片栗粉の場合は水溶き片栗粉)
⑤②で盛り付けためんの上に、④をかける。




ほっこり子育て

大人メニュー 春野菜の味噌マヨ焼き



【材料(2人分)】
 ボイルほたて貝ミニ ……6~8コ
 玉ねぎ ……1/2コ
 にんじん ……1/4コ
 春キャベツ ……120g
 スナップえんどう ……5~6本
 塩・こしょう ……少々
 オリーブ油 ……大さじ1
 (味噌マヨネーズ)
 味噌 ……大さじ1
 マヨネーズ ……大さじ2
 みりん ……大さじ1
 砂糖 ……小さじ1/2

作り方
 ①ほたてに塩・こしょうをする。玉ねぎはくし形、にんじんは半月、キャベツは4cm角に切る。
 ②にんじん・筋を取ったスナップえんどうはゆで、スナップえんどうは半分は切る。
 ③フライパンにオリーブ油の半分を熱し、ほたての両面に焼き色を付けて取り出す。残りの油で野菜を強火でさっと炒める。
 ④耐熱皿に③を入れ、味噌マヨネーズをよく混ぜて全体にかけ、オーブントースターで表面に焼き色がつくまで焼く(様子を見ながら800Wで3~5分程度)。

大人メニューはほたての風味と味噌マヨネーズが、新鮮な組み合わせ。春を感じる野菜たちも元気をくれます。

*レシピ提供：コープこうべ家庭料理研究会

取りわけメニュー 春野菜ボール、ミルクスープ仕立て



【材料】大人メニューから取りわけ
 玉ねぎ ……30g
 にんじん ……15g
 キャベツ ……10g
 スナップえんどう ……10g
 (味噌マヨネーズ)から ……小さじ1/2

【追加の材料】
 とうふ ……30g(ペーパーで包んで水切りしておく)
 小麦粉 ……大さじ1
 牛乳 ……大さじ2
 水 ……約1カップ

作り方
 ①キャベツは、大人メニューの野菜といっしょに柔らかくゆで、キャベツとスナップえんどうはみじん切りにする。
 ②①・とうふ・小麦粉・味噌マヨネーズをあわせてよく混ぜ、丸めて野菜ボールを作る。
 ③玉ねぎ・にんじんを1cm角に切り、水を加えて火にかけ、柔らかく煮えたら、②を加え煮る。
 ④牛乳を加えてひと煮立ちさせ仕上げ。

取りわけメニュー 春野菜のマッシュ モグモグ期(7~8ヵ月頃)



【材料】大人メニューから取りわけ
 玉ねぎ ……15g
 にんじん ……15g
 (味噌マヨネーズ)から ……小さじ1/2

【追加の材料】
 じゃがいも ……1/2コ
 ヨーグルト ……小さじ2

作り方
 ①大人メニューの野菜をゆでた後に、そのゆで汁を使って、玉ねぎ・にんじん・じゃがいもを柔らかくゆでる。
 ②①をそれぞれ粗くつぶす。
 ③ヨーグルトに(味噌マヨネーズ)を加えて混ぜ、②にかける。

ライターコラム 車の中では...
 息子が赤ちゃんの頃、おはあちゃん家に預けるため、毎日車で移動していた私と息子。車の中では、童謡や子ども向けTV番組の歌をアカペラでよく歌っていました。お気に入り「さっちゃん」や、「犬のおまわりさん」♪〜へたくそでも、ママの声が一番!! (ライター-S子)

〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】ネット通販の詐欺的サイトにご用心

インターネットの通信販売で「代金を先払いしたが商品が届かず、連絡も取れない。」「ブランドバッグを注文したら海外から偽物が届いた。」など詐欺的サイトによる被害が発生しています。これらの多くは、日本語で書かれた海外サイトです。ネットの評判やサイトの情報を調べて、信頼できるサイトかどうか利用のつど

確認してください。「正規の値段より極端に安価である。」「サイトに正確な運営情報(運営者氏名、住所、電話番号)が記載されていない。」「日本語の表現が不自然である。」「支払方法が銀行振込のみ」等の場合は注意が必要です。代金を支払ってしまうとお金を取り戻すことは困難です。少しでも怪しい、おかしいと思ったら、利用しないことも一つの方法です。困ったときは、すぐにお住まいの自治体の消費生活相談窓口(消費者ホットライン ☎188)等にご相談ください。

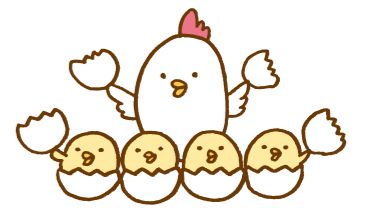


岡山県消費生活センター
 ☎086-226-0999

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「鶏肉」

鶏肉は、低カロリーで良質のたんぱく質が豊富。消化吸収も良いので、筋肉強化にもおすすめです。食卓にあがる回数も多い鶏肉をもっと美味しく取り入れてみませんか。



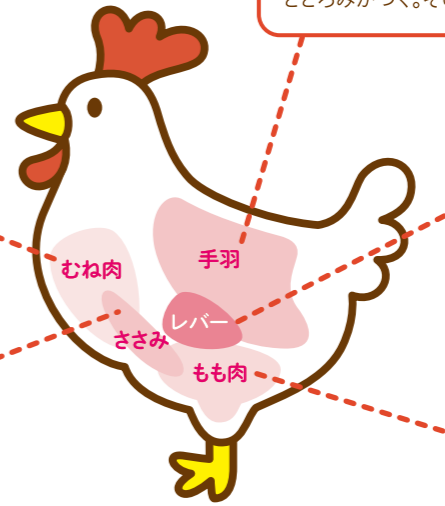
部位ごとに異なる栄養素を知ろう!

むね肉

脂肪が少なく低カロリー、高たんぱく質。旨味成分のイノシン酸が多く含まれているほか、抗酸化作用を持つ成分も多く含まれている。調理法としては、揚げる、焼く、蒸す、煮るなど応用がきく。

ささみ

脂肪をほとんど含まず、肉類の中でもトップの高たんぱく質。食感はやわらか。調理法としては茶碗蒸し、蒸し鶏チキンサラダなどに使える。



手羽

つばさの部分が手羽元、先端の部位が手羽先。適度な脂肪やコラーゲンがあり濃厚な味わい。調理法としては、骨ごと時間をかけてじっくり煮込むと、肉も柔らかくなり、骨の部分のゼラチン質が溶け出して、スープにコくとろみがつく。その他、揚げてもいい。

鶏レバー

栄養の宝庫。鉄、銅などのミネラル、ビタミンA(うなぎの約6倍)を多く含む。塩焼きや焼き鳥、みそ煮などがおすすめ。

もも肉

ほどよく脂肪があるので固くなりなく、旨味が強いのが特徴。体調の維持に欠かせないビタミンB2が豊富。調理法としては、ローストチキン・チキンロールなどの蒸し焼き、唐揚げ、フライドチキン、チキンカレーなど色々と幅広く使える。

チキン Q&A

- Q** レバーの臭みを抑える方法は?
- A** 清酒や牛乳に30分ほど漬けておくと、鶏レバー特有の臭さを抑えてくれます。血を綺麗に洗い流すことも重要です。
- Q** 鶏肉の脂には、コレステロールがたくさん含まれていますか?
- A** 敬遠されがちな脂肪ですが、鶏肉の脂質にはコレステロールを減らす不飽和脂肪酸が多く含まれています。
- Q** 上手な解凍方法は?
- A** 冷凍庫から冷蔵庫に移して、自然解凍してください。朝のうちに冷蔵庫に入れておけば、夕方には解凍できます。急激に解凍すると旨味成分を逃していますので、レンジで解凍する場合は、加熱しすぎないように注意してください。



家庭料理研究家 奥園壽子さん作 鶏むね肉のチーズ焼き

【材料(2人分)】
 鶏むね肉 ……1枚
 塩小さじ ……1/4
 こしょう ……適量
 小麦粉 ……適量
 CO・OP ミックスチーズ ……適量
 オリーブオイル ……適量
 ケチャップ ……(お好みで)

【作り方】
 ①鶏むね肉は皮を取り、縦二つに切ってからひとくち大のそぎ切りにする。
 ②塩、こしょうをもみこんでから小麦粉をまぶす。
 ③フライパンにオリーブオイルを熱し、②を広げて入れ、上にミックスチーズをのせる。
 ④鶏むね肉にいい焼き色がついたらひっくり返し、チーズがカリッとなるまで焼く。



「しあわせな時」をおてっだい

～宅配カタログで食卓を豊かに～

宅配で毎週配布されるカタログのタイトル、あなたはいくつ言えますか?デリコとキャロットと...はて??

生協のカタログは、いろんな家族、いろんな世代、いろんな立場の方に利用してもらえるように、毎日の暮らしに必要な生活用品を品揃えしています。今号では『しあわせごはん』『味彩』『ふぁみ〜ゆ』の特徴と、組合員の声を紹介します。



〈毎週配布〉

昨年春から新登場

しあわせごはん

shia wase - gohan

毎日の暮らしの中のちょっとした「こだわり」、「おいしさ」、「少量」、「健康」のためのカタログです。
「しあわせごはん」というタイトルには、カタログで紹介する食べ物を通じて、食卓での会話のきっかけや笑い声が増えるような「しあわせな時(ごはん)」のお手伝いがしたいという思いで名付けました。より見やすく、注文しやすい紙面をめざしています。

私は、毎週届くカタログに全部、目を通して見ます。「しあわせごはん」は一番に開いて見ます。健康によいものが掲載されているので、気にとめて見えています。お年寄り向けのやさしい食品もあり、便利だなと思います。



倉敷市 小田 真美さん

〈毎週配布〉

あじさい

味彩

地方では手に入りにくい商品や名産品など、自宅にないながら暮らしに潤いを与えるカタログです。



名産品

家にいながらにして名産品を食べられます。



熊本名物いきなり団子

地方のお土産や、こだわりの商品が手に入るの、毎週楽しみに見えています。珍しいものや美味しそうなものがあると必ず注文します。手土産として持っていくと喜ばれますよ。



岡山市 甲斐 美恵さん

字を大きく

ルーペを使わなくても見えます。



商品名と価格を注文番号の近くに

見間違えて隣の商品を購入したことがありますが、これなら大丈夫です。

食欲のない方や体調不良の方にもやさしい献立

～やわらか食など～

栄養補給のメイバランスを薬局まで買いに行っていたので、このカタログの中に見つけたときは、とてもうれしかったです。



メイバランス Miniカップ

こんな商品も

フェアトレードのチョコレートを見つけたので、注文しました。



ピープルツリー FTチョコレート

こだわり

2人家族になったので、おいしいものを選んで、少しリッチな気分になっています。



CO・OP 香ばしアーモンドの厚焼きせんべい

糖質オフ

家族の健康に気がついています。「減塩」や「糖質オフ」の商品が載っているので、必ず見るようにしています。



糖質off 生パスタ

低脂質



毎日サラダ 食塩無添加 ミックスビーンズ

少量

年をとって食が細くなったので、小さめサイズがうれしいです。



広島流お好み焼

CO・OP 大豆で作ったパラパラミンチ



〈隔週配布〉

famille

授乳期から離乳食、アレルギーに対応した食品や、簡単・便利な商品で子育てを応援します。



5歳と2歳の子育て中です。ベビー向けの冷凍食品はなかなか無いので便利です。実家では冷凍庫に常備してくれていて、とってもありがたいです。組合員さんからも『アレルギー表示が見やすく、安心して食べさせられる』と好評ですよ。



おかやまコープ仲間づくり・共済推進グループ 立川 佳菜さん

子育てを応援

カフェインレスコーヒーが載っていたので、妊娠中も授乳中も、我慢することなく過ごせました。



CO・OP 味わいしっかり カフェインレス

離乳食

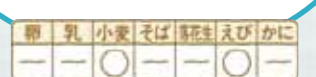
なめらかキューブを重宝しています。



CO・OP 国産野菜で作ったなめらかキューブ

アレルギー

子どもにアレルギーがあるので、卵が入っていないお菓子があってうれしいです。アレルギー表示がきちんとしてあるので安心です。



おむつも載っているので、便利です。

私も全部のカタログを見ています。化粧品が載っている『Beam』と衣料品のカタログは特に好きです。出かけることなく、いろんなものが手に入って、まさにエコなお買い物だと満足しています。



〈ライターY〉

おかやまコープは「CO・OP共済 2019ワールドパラノルディック スキーワールドカップ札幌大会」を応援しています

3月12日～3月17日、札幌市(西岡バイアスロン競技場)で「CO・OP共済 2019ワールドパラノルディックスキーワールドカップ札幌大会」が開催されます。

日本生活協同組合連合会は2006年から「パラノルディックスキー日本チーム」をスポンサーとして支えてきました。

おかやまコープは2015年旭川大会、2017年札幌大会に続き今大会もスポンサーとして協賛し、応援します。

西粟倉村出身の新田佳浩選手はじめ日本チームの活躍に注目です。



競技中の新田佳浩選手。ゼッケンにはCO・OPマークがついています(2017年札幌大会)



2017年札幌大会の応援に駆け付けたおかやまコープ平田昌三理事長(右)と森本温美全体育事

【1月の生協の動き】 (1月末日現在)

組合員数	34万1,394人
出資金総額	104億4,144万円
一人当たりの出資金	30,585円
供給高 (全体)	26億5,869万円
(宅配)	17億9,270万円
(店舗)	8億6,598万円
経常剰余金 (全体)	△1億2,154万円
累計経常剰余金 (全体)	4億1,549万円

※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。

●CO・OP国産大豆とうふと厚揚げがリニューアルデビューします

コープCSネット商品政策に基づき、より利用しやすい価格の実現と味の改善などをめざして、おかやまコープと生協ひろしまのPB商品の統合がすすめられています。「国産フクユタカ100%(木綿・絹)とうふ」は1年半以上かけて試行錯誤を重ね、組合員モニター調査でも高い評価を得られたことから、3月よりリニューアルします。

●役員定数を決定し、役員推薦のすすめ方を確認しました

任期満了に伴う第63期通常総代会での「役員改選」に向けて、定款の定める役員定数及び役員選任規約に基づき、理事定数を19名(エリア理事区6名、全体育事区13名)、監事定数を5名とすることを決定しました。合わせて、役員推薦のすすめ方を確認するとともに、理事会から選任する全体育事役員推薦員4名を決定しました。

2019年1月
理事会
だより

報告されたことや
話し合われたこと

1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	52.3万部(72.8%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配店舗	51.4万枚(27.0%)	プラスチックのバレット
飲料紙パック	宅配店舗	20.8万枚(110.5%)	コアノンロール

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・透明容器	宅配店舗	69.3万枚(155.9%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……323,161円 持参率 74.1% (節約枚数36.8万枚)

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!



必要な保障の準備を



おかやまコープ 宅配事業本部 仲間づくり・共済推進グループ統括 上田 浩之さん

このたびの豪雨で被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。おかやまコープでは、発災後の7月下旬から8月初めにかけて、被害の大きかった地域を中心に、CO・OP共済にご加入の2,432世帯を訪問しました。被災のお見舞いと、おケガや住宅被害があった場合には保障内容をお知らせして共済金の請求手続きをしていただくためです。その後も電話がけなどを行い、昨年10月末までに1,998世帯の方にご連絡することができました。訪問して再認識できたことは、加入している共済の保障内容をご存じない方が多いということ。自分自身の保障内容を知らなければせっかくご加入いただいているにも関わらず、給付を申請することができません。共済は、万一のことがあった時に共済金を給付して

火災共済

▶ 火災などのとき
契約期間中に火災などにより、共済の目的に損害が生じた場合に、火災等共済金をお支払いします。

▶ 風水害などのとき
契約期間中に風水害などにより、共済の目的である住宅または共済の目的である家財を収容する住宅に損害が生じた場合に、風水害等共済金をお支払いします。



自然災害共済

▶ 地震などのとき
契約期間中に地震などにより、共済の目的に損害が生じた場合に、地震等共済金をお支払いします。

▶ 風水害などのとき
申込日の翌日から8日目以後の契約期間中に風水害などにより、共済の目的に損害が生じた場合に、風水害等共済金をお支払いします。

自然災害共済は単独では加入できません。火災共済に追加して加入してください。

《たすけあい》《あいぶらす》《ずっとあい》◎コープ共済センター

☎0120-75-2557 月～土曜 9:00～18:00

《火災共済》◎CO・OP火災共済コールセンター

☎0120-6031-43 月～土曜 9:00～18:00 (事故受付は24時間年中無休)

初めて、加入者のお役に立つものです。改めて、加入していただく際に保障内容をしっかりお伝えしていただく際の必要性を感じました。この紙面をご覧の方の中にも「被災したけれど、申請がまだできていない」という方がおられるら、お問い合わせください。豪雨災害関連の給付の件数と金額は、CO・OP共済が536件で1億1,545万円、CO・OP火災共済が195件(火災共済143件、うち自然災害共済加入52件)で5億4,055万円に

上つていきます(18年10月末現在)。自然災害共済は、風水害や地震に備える保障として、火災共済の契約に追加して加入するものです。岡山県では他県に比べるとまだまだ加入率はそれほど高くありません。今回の災害を経験して、「岡山は決して「災害の少ない安全な地域」ではないと痛感しました。この機会に、必要な保障を準備しておいてほしいと思います。いつでもお気軽にご相談ください。

おかやまコープでは、発災以来、CO・OP共済加入者に保障内容や請求についてお知らせしてきました。担当部局の上田さんは、「まだ請求されていない方は、ご自身の保障内容を確認して、申請してください。」と話します。

今こそ 災害に備えるとき

〜西日本豪雨災害からの復興〜



室内には浸水したラインが残っています

自然災害共済に加入し、共済金の給付を受けた組合員 藤原 美郷さん (岡山市北区中牧)

20年前の水害を機に加入保障の大切さを実感しました



このコーナーは今後、随時掲載となります。被災地支援情報は、おかやまコープホームページに掲載しています。

おかやまコープはこれからも、被災された組合員さんや地域がふだんのくらしを取り戻すまで、息の長い支援活動を続けます。

5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はなんでしょう?

Q.1 CO・OP味一番拉麺は、滑らかでのびにくく、生麺に近い食感が味わえる〇〇〇〇〇〇麺が大きな特徴です。

Q.2 CO・OP味一番拉麺の誕生は19〇〇年です。

Q.3 昨年春から新登場の「〇〇〇〇ごはん」は、より見やすく、注文しやすい紙面をめざしています。

●1月号キーワードクイズの答え

Q.1 豆腐 **Q.2** 不要 **Q.3** ローリング

2 組合員コード(8桁)・ご住所・お名前・年齢・ペンネーム

3 くらしとなかま3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

あなたの朝ごはん
～朝ごはんしっかり食べていますか?～

※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
3/22
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。



【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136通でした。



逸品 ごぼう天

コープのごぼう天はとてもおいしいです。やさしい味で、ごぼうとすり身がとてもマッチしていて大好きです。

●瀬戸内市 東原 節子

ごぼう天、まる天とともにおでんに利用しています。ふんわり感の違いは「豆腐を加えていること」だなんて知りませんでした。

●岡山市 はっちゃん



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。

ごぼう天はそのまましか食べたことがなかったので、かき揚げ、味噌汁、目からうろこでした。

●備前市 風

コープのごぼう天は、油抜きをしなくていいのでいいですね。ごぼう天がこんなにいろいろな料理に使えるなんて思いませんでした。買ってみたいになりました。

●瀬戸内市 いちご

寝る前の習慣



小さな小さな折り鶴を4、5羽折ってから寝につきます。折りは届くような気がして、何か願い事がある時せせと指先を動かして折ると、とても気分よく寝ることができるので、私にとってのお守りです。

●倉敷市 里都子

手足のマッサージをして筋肉をほぐし、軽く体操をして寝ています。気持ちよく寝れますよ。

●倉敷市 やさい

日記を書きます。担任の先生からすすめられて、小学校3年生から続けています。

●美咲町 まりちゃん

枕元に財布やスマホを入れた外出バッグと履き物を置いておく。夜中に地震があってもそれを持って避難できるように。

●岡山市 みどり

わが家には3歳の息子がいるので、寝る前は息子が本棚から選んできた絵本を3冊読む習慣があります。私も幼いころから本が大好きだったので、息子も本好きに育ってくると嬉しいです。

●岡山市 かいちゃんママ



歯ブラシをしながら、青竹ふみをしています。血行にも良く、体が温まるので寝る前には良いと思います。

●美咲町 かんた

おやすみなさいを言う途端にお喋りになる子どもたち。良いこと、嫌だったこと、その日起きた出来事報告がわが家の日課です。

●赤磐市 影千代

ローリングストックの考え方は、なるほどなと思いました。シミュレーションでポリ袋調理をやってみて、不足分を買いました。また違ったレシピを紹介してください。

●浅口市 がんばっぺ

ローリングストック法を初めて知り、実践してみたいと感じました。家族みんな分(うちは6人)を、まずは3日分からと思うとすごい量になりそうですが、普段からコープを利用しているわが家では、冷凍や缶詰ものが結構ストックしてあることに気づきました。これからもコープを利用しつつ、防災への備えも充実させていきたいと思っています。

●倉敷市 みるみる

特集 ローリングストックをはじめましょう!



去年は身近で甚大な被害があり、当面の生活にも支障をきたしました。ローリングストックという方法を参考に、今後のことを考えていきたいと思っています。災害が起きた場合、何が必要か随時特集していただければ助かります。

●総社市 匿名

フリートーク



C-1グランプリ投票結果を見て、わかる、わかる～!と一人で納得。どれも順位をつけがたい商品ばかりですが、ベスト30の商品がお買い得価格になるのがうれしいです。たくさん買います!

●岡山市 いちご

コープのバナナが大好きな息子は、毎週の配達日を楽しみにしています。バナナがなくなると、「コープさんは次いつ来るの?」と聞かれます。

●岡山市 おーちゃんママ

「リフレッシュ」は、微炭酸・飲みきりサイズでとても飲みやすいだけでなく、ノンカフェイン・食物繊維・ビタミン・鉄入りで、女性にとって嬉しいことばかり。下戸な私にとって、「リフレッシュ」をお風呂上りに飲むのが至福のひとつです。家に必ず常備しています。

●岡山市 R



CO・OP
リフレッシュ
(190ml)



19年1月号 表紙
「アボカド ラップ寿司」

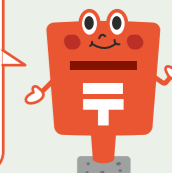
アボカドが大好きな私ですが、ラップ寿司の作り方を見て挑戦しました。サーモンとの相性もよく、家族にも大好評でした。

●岡山市 けい

SOS

唇の乾燥・荒れに何か良いもの、対策があれば知りたいです。

●岡山市 きなこ



声にこたえて

ティッシュににおいがつくのはなぜ?

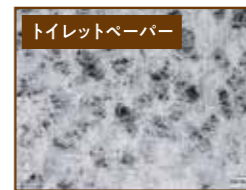
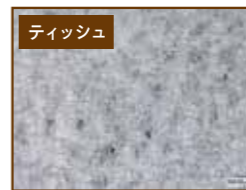


いつも使っているティッシュなのに、いつもと違うにおいがするよ?



空気中のおい成分が、繊維に入り込んでいます。

紙製品は繊維の集合体で、小さな穴がたくさん空いています。そのため、空気中のおい成分が穴に入り込んでしまうことがあるのです。トイレトーパーや牛乳・ジュースの紙パックなどでも、においがうつることがあります。



POINT

- 紙製品を保管する場合、においの強いものをそばに置かないようにしましょう。
- 保管する環境によっては、押入れやカビのにおいがうつる場合があります。
- 包装用のフィルムはわずかに空気を通すため、外袋の中に入れていてもにおいがうつる場合があります。

拡大して見てみると
小さな穴がたくさん