

くらしとなかま

ご自由
にお取り下さい



なすときのこの秋カレー(作り方は10ページ)

特集 ...6~7ページ

ヘルシーコープ
カラダにうれしい食生活

逸品 ...2~3ページ

CO・OP くっつかないホイル

- ・たべる・たいせつ きほんのき ...4ページ
- ・にっこり子育て／消費者生活センターより ...5ページ
- ・声にこたえて／西日本豪雨被災地支援活動...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

がんばろう
岡山

おかやまコープ

くらしとなかま 2019年 9月号 第539号 発行日/2019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 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七十七番 TEL 086-256-2511(代)

旬レシピ

人参

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多い。
湿気に弱いので、水気をふき
取って冷蔵庫で保存。

ピーマン

皮に艶と張りがあり固く、なり口のヘ
タが変色なく新しいものが新鮮。保
存袋に入れ野菜室で保存。塩ゆで・
バター炒めで冷凍保存可能。

1人分
330kcal 人参ご飯



【材料(4人分)】

人参	100g	ツナ缶	1缶(70g)
米	2合(300g)	おろし生姜	20g
水	450cc	塩	小さじ1/2

【作り方】

- ①米は洗って定量の水に30分以上浸す。人参はすりおろしておく。
- ②米に人参を入れて炊く。炊き上がればAを加えて15分蒸らす。
- ③②に塩をふって混ぜ合わせ器に盛る。好みで白ごまや刻みのりをふる。



CO・OP
ライトツナフレーク
かつお(油漬)
70g×4缶

全量
599kcal 人参のシャーベット



【材料(作りやすい分量)】

人参	200g	マンゴー(缶詰)	130g
砂糖	50g	マンゴー缶シロップ	150cc
ミントの葉	適量	レモン汁	40cc

【作り方】

- ①人参は5mm厚さに切って柔らかくゆでる。引き上げて熱いうちに砂糖をまぶしておく。
- ②①とAをミキサーにかけピューレ状にする。レモン汁も加えて混ぜ、大きめの容器に移し冷凍庫に入れる。
- ③②が固まりかけたら全体をかき混ぜる。これを2~3回繰り返す。凍ったのを削るようにして器に盛りミントの葉を飾る。

1人分
42kcal ジャコピーマン



【材料(2人分)】

ピーマン	120g	ちりめんじゃこ	20g
しょうゆ	小さじ1	削り節	5g

【作り方】

- ①ピーマンは繊維に沿って細切りにする。耐熱容器に入れて軽くラップをかけ、電子レンジで2分加熱する。
- ②ボウルに水けを切った①とA・しょうゆを入れて混ぜ合わせ器に盛る。



岡山県産
牛窓ちりめん 40g

1人分
415kcal ピーマンと鶏肉の炒め煮



【材料(2人分)】

ピーマン(緑)	2個	サラダ油	大さじ1
ピーマン(赤)	1個	塩	小さじ1/3
玉ねぎ	1/2個	酒・片栗粉	各小さじ1
しめじ	1/2パック	オイスターソース	小さじ1
鶏もも肉	1枚	しょうゆ・水	各小さじ1

【作り方】

- ①鶏肉は食べやすくそぎ切りしAをもみ込んでおく。ピーマンは種を取り、玉ねぎと共に1.5cm幅のくし形切りにする。しめじは小房に分ける。
- ②熱したフライパンに油をひき、玉ねぎと鶏肉を入れて炒める。火が通ったらしめじ・ピーマンも入れてサッと炒め、Bを回し入れて炒め合わせる。

くっつかないホイルQ&A

Q 包み焼きはできるのですか？

A できます。
通常のホイルやクッキングシートと同様、調理器具の上で使用して下さい。

Q ホイルを使用するとフライパンのフッ素樹脂面が傷む気がしますが…

A フライパンの取扱説明書をご確認の上ご使用ください。食材をのせて、中火以下でご利用いただければ問題ありません。
ただし金属ヘラなどで強い力で擦ると、フッ素樹脂面が傷つく恐れがあります。

Q シートがフライパンからはみ出してはいけなのはなぜですか？

A はみ出した部分に直接炎があたり、アルミ箔が溶解するためです。
アルミの溶解温度は、660℃です。

こだわりのある、自信の商品です。ぜひ台所に1本備えて、使いやすさを実感して下さい！



アルファミック株式会社 平尾 幹彦さん

Q フライパンで使用の際、から焼き状態にならないですか？

A 食材をのせて焼くなどの調理をする限り、から焼きにはなりません。食材をのせないでそのまま加熱するとから焼きになります。

使い方の提案



オーブントースターやグリルの網での焼きおにぎりに



ホイルを折って仕切りをつければ、同時調理も



ホットプレートでの焼肉に



卵の形を整えるとき、ホイルの表面がツルツルしているので扱いやすいです

組合員の声

焼魚に使っていますが、焦げ目もきれいについて、フライパンも臭くならないので後片付けも楽！おかげで魚が食卓にあがる頻度が増えました。

お餅やピザトーストをトースターで焼くときに必ず使います。たれでもこびりつかず、本当にスルッとはがれて最初は驚きました！

油を使わなくてもいいのは、ヘルシーで助かります。

餃子を焼くと、フライパンにくっついて餃子の皮が破れていましたが、きれいに焼き上がり、洗い物も手早く片付きます。

co-op くっつかないホイル



CO・OP
くっつかないホイル
25cm×5m
10月1回宅配予定価格
170円(本体価格)
※長さ10mの商品もあります。

シリコーン樹脂は高温で加熱させた場合、ケイ素と

シリコーン樹脂は安全です



調理の際「器具やアルミホイルにくっつくのが困る」という問題を解決するため、無地のアルミ箔にシリコーン樹脂を塗布したものを開発しました。現在は、特許を取得した「印刷シリコーンアルミ箔」の技術を使用してコーティングしています。シリコーン樹脂は、剥離性がある樹脂の代表格で、コーティングすることにより、アルミ箔に食材などがくっつかなくなります。

シリコーン樹脂ですべりを良く！

くっつかないホイルは、その名のとおり、食材がくっつかず、スルッとはがれる便利なグッズ。「なぜくっつかないの?」「どうやって使うの?」疑問に思っていたことを、メーカーの平尾さんにお聞きしました。

「どっちの面を使うのか迷ってしまう」という組合員からの声にこたえて、使用面に文字とイラストを印刷し、間違えず使えるようにしました。また、引き出してそのまま使えるように、使用面を表巻きに変えました。パッケージには、「くっつかないホイル」という点字を入れています。

プリント技術で使いやすく！

プリント技術で使いやすく！

水と炭酸ガスに分解します。しかし250℃までは安定しており、それ以上になったとしてもすぐに分解することはありません。仮に分解しても食品衛生法に適合しており、人体への影響は問題ありません。また、シリコーンホイルを作っている工場は、医薬品や食品の包装材料も扱っており、クリーンな工場です。

幅30cmのワイドタイプもおすすめ！
CO・OP
くっつかないホイルワイド
30cm×10m
※長さ5mの商品もあります。



使いやすさが魅力！

使用面にイラストを印刷しており、裏表がひと目で分かります。

柄の◎が5cm間隔になっているので、使用量の目安になります。



子どもに本の楽しさを伝えたり語りかけたりする読み聞かせは、子どものこころとことばの成長に大きな役割を果たします。読み聞かせは大人にとっても楽しい時間ですね。本を通して子どもとの心地いい時間を共にしましょう。

※参考サイト:文部科学省「子ども読書の情報館」
<http://www.kodomodokusyo.go.jp/yomikikase/>



0歳～2歳ごろ



だっこをしたり、ひざに乗せるなどして、ゆっくり読んだり語りかけて子どもの様子を見守りましょう。子どもは大人の表情や、ことばの音やリズムなどからことばを吸収

しています。本は、途中までも好きなページだけでも。

おすすめの本

- ・子どもの好きなものや身近な動物や植物が載っている
- ・生活の中のことばや音の繰り返しがある

2歳～6歳ごろ



幼稚園や保育園、外遊びなどで世界が広がり、興味や関心事も広がっています。実体験を大切にしながら、選ぶ本のジャンルを広げていきましょう。物語をきいている時は、登

場人物になりきって想像の世界を自由に楽しんでいます。

おすすめの本

- ・昔ばなし
- ・物語・童話
- ・科学絵本
- ・生き物図鑑など

ライターコラム



小2の孫宅に一週間の滞在中、毎晩寝る前に『てぶくろを買いに』(新美南吉作)をリクエストされ読み続けました。同じ本でよく飽きないなと思ったのですが、彼はふとんの中でおはあちゃんとゆっくりすごす時間も楽しんでたのかな。(ライターK)

ひとりで本が読めるようになって、おはなしを聞く喜びは別のもの。字が読めるようになって子どもが望む間は読み聞かせを続けましょう。

落ち着きがなく、読み聞かせがむずかしい子どもも、気に入った絵を見たり、お喋りをしたりして、少しずつ気長に絵本に親しませましょう。車や動物など関心を持つ内容が好きになるきっかけになることもあります。

忙しい毎日でも食事の後、お風呂上がり、寝る前など、できる時間や曜日を見つけてみましょう。子どもが「読んで」と言った時も、できるだけ読んであげましょう。

〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】スマホを紛失したら

スマホを紛失すると、スマホの中の情報が流出するだけでなく、スマホを勝手に使用されたり、電子マネー等を不正に利用されるおそれもあります。

紛失した場合に備えて、日頃から暗証番号等で端末の利用をロックしておきましょう。電子マネーアプリのロック機能を確認し、設定を有効にしておくことも重要です。

岡山県消費生活センター
☎086-226-0999

紛失したときの連絡先として、携帯電話会社や利用しているクレジットカード会社などの電話番号をメモしておきましょう。

紛失したら、まず、紛失した可能性のある場所に問い合わせ、スマホを探しましょう。次に、携帯電話会社へ連絡して、紛失時に利用できるサービス(位置情報検索サービス、本体の遠隔ロック、電話回線の停止など)について確認しましょう。その後、登録しているクレジットカード会社などに連絡して利用を停止し、警察へ紛失届を提出しましょう。



たべる・たいせつきほんのき



今月のテーマ「サンマ」



魚売り場にサンマが登場すると、秋の訪れを実感しますよね。脂ののったサンマを上手に調理して、旬の恵みをおいしくいただきましょう。



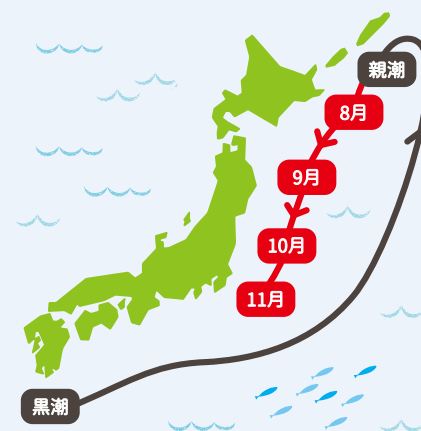
選び方

新鮮なものは、背が青黒くつややかで、腹は銀白色に輝いて張りがあり、黒目のまわりが透明で澄んでいる。全体に厚みがありずんぐり太っているもの、口先が黄色いものは脂がのっている。

栄養

必須アミノ酸が全て含まれた良質なたんぱく質や、カリウム・カルシウム・鉄・ビタミン類、DHA(ドコサヘキサエン酸)やEPA(エイコサペンタエン酸)などの脂肪酸が豊富。

サンマの回遊ルート



黒潮周辺の海で生まれたサンマは成長とともに親潮水域まで北上し、栄養豊富な北の海で脂肪をつけて太ります。8月半ばから10月にかけて、日本列島に沿って南下するこの時季、脂ののった旬を迎えます。

脂ののったサンマを
おいしく焼こう!!



1 腹の部分にウロコが残っていれば包丁の背で取り除き、流水で軽く洗い、キッチンペーパーで水分をしっかりと取る。

2 塩は多めに。魚の20cmくらい上から両面にまんべんなく振りかけ、手でなじませる。皮に爪楊枝で穴を開けておくと、焼いたときに皮がふくれて破れるのを防げる。

3 魚焼きグリルはあらかじめ温めておく。切ったところから旨味が逃げるので、なるべく切らずに丸のまま焼くのがおすすめ。

4 中火でしっかり焼くと旨みが増しておいしい。強火だと表面が焦げすぎるので注意。

教えてくれたのは

おいしいサンマを手頃な値段で提供できるよう、今年の豊漁を願っています。焼きたてのサンマを大根おろしで食べるのが一番ですね。



おかやまコープ店舗商品グループ
水産バイヤー(仕入担当)
岡本充央さん

カラダにうれしい食生活

～“ヘルシーコープ”を上手に取り入れて～

近年、超高齢化・小世帯化・個食化など、社会変化が進む中、一人ひとりの食のあり方や健康課題はとて多様化しています。そこで、健康な食生活を送ることを応援する取り組みとして「ヘルシーコープ」がはじまりました。自分のくらしに合わせて、カラダにうれしい食生活が送れるように、この機会に家族みんなで食生活を見直してみましょう。

組合員が考える「健康な食生活」とは

- バランスよく、いろいろな食材を使う（野菜・たんぱく質・肉や魚）
- 塩分・脂控えめ
- 食べる順番、食材の組み合わせ
- 旬の野菜、フルーツをとる



● 「まごわやさしい*」を取り入れる

* ま(豆…豆腐・大豆・納豆など)
ご(ごま) わ(わかめ…海藻類) や(野菜)
さ(魚) し(しいたけ…きのこ類) い(いも)

でも実際は… 食生活の悩みは、世代によって様々



子ども時代

- ・好き嫌いが多く
- ・野菜嫌い
- ・よく噛まずに食べる

→ しっかりした身体をつくるための大切な時期。何でもおいしく食べてほしい



20～30代

- ・朝ごはんを食べない
- ・外食、コンビニ食が多い
- ・偏った食事

→ 食生活が乱れがちに。ダイエットをしたりとバランスがくずれる。



40～60代

- ・塩分やカロリー過多
- ・夜遅い食事
- ・味の濃いものが多い

→ 男性も女性もメタボ急増。運動もなかなかできないし、体重のコントロールも難しい。



シニア世代

- ・カルシウムや野菜不足
- ・噛む力が弱い
- ・高コレステロール摂取

→ いつまでも健康でいるために栄養不足にならないよう食生活がより大事になる。



そんな悩みに食べ方と商品の提案でサポートする

ヘルシーコープ



1 ライフステージに合わせて食事バランスが取りやすい「食べ方(レシピ)」を提案



2 一人ひとりの困りごとに応えて、ふだんの食事ですぐ使える、美味しく手軽な「健康サポート食品」を開発



3 国民的健康課題の達成に向けて特に「食塩低減」「野菜摂取増」に積極的に取り組む

ヘルシーコープの取り組みは2つあります！

取り組み① 健康サポート食品の開発・改善

食物繊維や野菜などの摂取したい栄養素が「とれる」、塩分や糖質などの減らしたい栄養素を「減らす」商品を強化

欲しい栄養を手軽に「プラスオン」！
手軽にとれる

- ・たんぱく質、カルシウム、鉄、食物繊維、その他ミネラル、ビタミン類などがとれる
- ・野菜がとれる
- ・大豆がとれる



減らしても「おいしさ」は減りません！
おいしく減らす

- ・カロリー、脂質、糖質、塩分などを減らしている
- ・糖質カット、かつ食物繊維含有



※ 健康配慮 現在の「健康配慮」マークは順次新マークに移行し、「とれる」「減らす」がよりはっきりわかるように切り替えて行きます。

取り組み② 食べ方(レシピ)の提案

それぞれのライフステージに合わせたテーマに合わせて、気軽に作れる「ヘルシーコープレシピ」を売り場やホームページで紹介

時短、簡便

定番バリエーション

適量、食べやすさ

▼詳しい詳細については
コープ商品サイト、
クックパッドをご覧ください！



みなさん
ぜひ、作ってみて
ください！

大豆のオリーブオイルかき揚げ

低脂肪・高たんぱく質
大豆がとれる

オリーブオイルで良質な脂肪酸が
摂取でき、食感も楽しい一品。



さば味噌おにぎり

青魚がとれる

育ち盛りの子どもに食べさせたい青
魚と野菜がしっかりとれて、おにぎり
にすることで手軽に食べられます。



さといもの味噌グラタン

カルシウムがとれる

シニア世代にも重要な栄養素で
あるカルシウムが豊富。



スモークサーモンと れんこんのSOYサラダ

野菜をプラス、大豆がとれる

クルミでビタミンE、白和えで大豆もとれ
て野菜メインの常備菜はうれしい一品。



牡蠣のトマトすき焼き

野菜をプラス

亜鉛、ビタミンA、C、Eが手軽にとれ
るお鍋は簡単。二人の食卓にちょ
うどいい量です。



ごぼうチーズトースト

食物繊維がとれる

忙しい朝に手軽にできる朝ごはん
メニュー。ゆで卵をトッピングすれば、
たんぱく質も取れてバランスもアップ。



モッツアレラチーズタッカルビ

低脂肪・高たんぱく質
塩分控えめ

鶏むね肉とモッツアレラチーズを使うこ
とで低脂肪、高たんぱくな一品に。通
常のピザ用チーズよりも塩分控えめ。



甘酒と豆乳のプリン

バランスアップ、大豆がとれる

米麹で作った甘酒は、ビタミンB、ア
ミノ酸、食物繊維など含んだ食材で
デザートメニュー。



おかやまコープ
「たべる・たいせつ
出前授業」

子どものうちから食べることの大切さを学ぼう！

野菜に興味を持つきっかけにな
ったり、食べ方について勉強
できる機会は、今後の食生活
に大きく作用します。子どもた
ちと一緒に参加し、楽しく学習
するのもいいですね。



めざせ！
1日野菜350g

実際に野菜をはかり、生
活習慣病の予防で推奨
されている「大人1日野
菜350g」を実感します。

1週間の歩数と食事をレコー
ディングしてみました。運動不足
もさることながら、食事何かが足
りないか一目瞭然！しかし、毎日
の食事を準備するとき、カロリー
やバランス、摂取量を考えながら
作るのは大変です。私も、ヘル
シーコープを上手に取り入れて、
楽しく体にうれしい食生活を始
めたいと思います。

(ライターN)

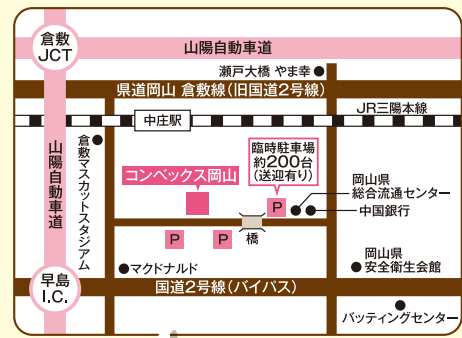


みんなで
行こう!

コープ フェスタ2019

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。

昨年のように



※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。

日時

9月28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)

2019 コープでワクワク

無料です

申込
期間 9月9日(日)~9月27日(金)
宅配
店舗 9月9日(日)~9月29日(日)

おしゃべりパーティ 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
するっていいね



申込チラシを
今週お届け
しています!

2019年7月 理事会だより

報告されたことや
話し合われたこと

●2019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64期通常総代会に向けた総代の定数は501人とし、選挙区ごとの定数を決定しました。7月29日(月)に2019年度総代選挙を公告し、7月29日(月)~9月9日(月)を立候補、推薦受付期間とします。総代は組合員の代表として、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。

●店舗にセミセルフレジを順次導入します

セミセルフレジを、2019年度内をめどに、順次、各店へ導入します。8月にコープ大福でテスト実施した上で、すすめていきます。お買い物の際の、レジでの待ち時間軽減が期待できます。

【7月の生協の動き】 (7月末日現在)

組合員数	339,658人
出資金総額	101億9,110万円
一人当たりの出資金	30,004円
供給高 (全体)	33億8,215万円
(宅配)	24億5,857万円
(店舗)	9億2,359万円
経常剰余金 (全体)	7,893万円
累計経常剰余金(全体)	1億2,379万円

※累計...19年4月からの累計

◆お詫びと訂正
8月号に掲載の「出資金総額」に誤りがありました。お詫びし訂正させていただきます。
【誤】101億6,228円 → 【正】101億6,228万円

7月 リサイクル回収結果 ゴ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	60.0万部 (58.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	62.8万枚 (27.9%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	25.1万枚 (103.7%)	コアノンロール

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレイ・透明容器	宅配 店舗	71.3万枚 (168.9%)	トレイ・透明容器

集まったレジ袋代金...332,116円 持参率 75.0% (節約枚数40.6万枚)

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!



声にこたえて

お米をおいしく食べるには?



Q お米の品質を保つ保存方法は?

A 目安の期間で食べられる量を買って、フタのある密封容器に移し替え、高温・多湿・直射日光を避けて保存しましょう。

POINT

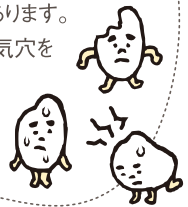
お米は精米したてが一番鮮度が良く、温度や湿度・直射日光の影響を受けると、風味が変化したり本来の食感が損なわれたりすることがあります。においを吸着しやすい性質もあるので、保存方法に気をつけて、なるべく早く食べ切りましょう。

- 精米後、夏場は30日・冬場は45日を目安に消費するのがおすすめです。
- 1袋が2kg・5kg・10kgなどさまざまな規格があります。1ヵ月程度で消費できるものを選びましょう。
- 保存容器はこまめに掃除し、お米は足さずに使い切ってから、新しいお米を入れましょう。



《豆知識》

お米の袋は、輸送中の衝撃や圧力によって破れてしまうことを防ぐために、小さな空気穴があいています。袋は完全に密封された状態ではないため、周囲の湿度や袋に付着した水分が空気穴から入り込み、お米の変色や、カビの原因になることがあります。また、お米は虫の食害を受けやすく、空気穴を食い広げて袋内に侵入した事例も確認されているので、保存の仕方が重要です。



「情報がまとめて手に入るのありがたい」と好評だった情報コーナー(コープ総社東)

おかやまコープ備北エリア・倉敷エリアでは、地元での社会福祉協議会や支援団体などと協同し、被災された方への情報提供や交流の場として、コープ(店舗)の会議室で「サロン」を開催しました。
6月29日(土)にコープ総社東で開催された「ほっとカフェ」、8月2日(金)にコープ倉敷北で開催された「藤の花サロン」には、主に総社市・倉敷市内の仮設住宅にお住まいの方が来場されました。「お茶やお菓子が有り、聞いてくださる方もいて、優しい時間が過ごせました」等の感想が寄せられました。



は〜と♡ふるネットの応援者などが集まり、週に一回程度活動(倉敷市連島)

被災した写真を洗浄するボランティア活動を、生活支援サービスの「は〜と♡ふるネット」倉敷エリアのメンバーが中心となり、6月から始めました。「力仕事は難しいけれど何かお役に立ちたい」というメンバーの思いが、倉敷市真備町を拠点とするボランティア団体「真備町写真洗浄@あらいぐま岡山」をサポートする形で実現しました。
参加者は「きれいになっていく写真を見るとほっとします。これからゆっくりですが続けていきたいです」と話しており、今後も定期的に開催予定です。

新たな活動の輪が広がっています
〜西日本豪雨被災地支援活動〜
店舗での「サロン」開催や写真洗浄をスタートしました。

おかやまコープはこれからも、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。

がんばろう
岡山
おかやまコープ

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

下記の〇〇に入る言葉・数字はなんでしょう？

Q.1 くっつかないオイルのすべりが
良いのは、〇〇〇〇〇樹脂で
コーティングしているからです。

Q.2 サンマの口先が〇色のものは
脂がのっています。

Q.3 「〇〇〇〇コープ」は健康な食
生活を送ることを応援する取り
組みです。

●7月号キーワードクイズの答え

Q.1 スペイン **Q.2** 窒素 **Q.3** コプカ

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 あなたの冷え対策

～寒い冬を乗り切るアイデアを教えてください～

※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。

【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。

※フイーチャーフォンには
対応しておりません。

応募締切
9/25
まで



【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、内容がか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108通でした。



逸品 エキストラバージン オリーブオイル

炒め物をする時、ほのかにオリーブの
香りが楽しめるのがうれしくて、欠かせな
い存在になっています。サラダや豆腐、納
豆にもひとかけして食べられるのは便利
でいいです。

●浅口市 雨つぶピッチン

夏は特に、カプレーゼや、しそとトマトと
ツナを使った冷製パスタでも大活躍です
が、お味噌汁にもひと回しかけて食べると
コクとうまみがアップしますヨ！

●備前市 くまもんさん

焼き野菜に粗塩とオリーブオイルをか
けて食べると絶品です♡

●岡山市 アメンボ

フリートーク



7月号表紙『フルーツ！フルーツ！フルーツ！
ソーダフロート』

梅雨の暑さに疲れ気味でしたが、7月号
の表紙を見て元気が出ました。レシピを参
考にして、いろいろな果物で試して、今年
の夏を元気に乗り切りたいと思います。

●総社市 匿名

毎年、ゴーヤとバナナのジュースを作っ
ています。パイナップルのスライスや、人
参のすりおろしを入れることもあります。
たまにハチミツをいれたり、オリーブオイ
ルを少したらしたりしています。

●瀬戸内市 まなば一ば

「にっこり子育て」の、虫に刺されたとき
の対応がすごく役に立つと思いました。実
家の母は、毎年ムカデに刺されるので、夜
寝るのが怖いと言っています。

●新見市 こうなつ

コプカが送られてきました。可愛いデザ
インで、使うのが楽しくなります。

●岡山市 みどり



コプカ
(本人カード)

もうすぐ子どもの夏休みが始まり、ご飯
作りに悩む日々です。こんな時、コープのオ
ムライスが強い味方です。子どもも大好き
で、ケチャップをかけたり、カレーやシ
チューをかけて味変をして楽しんでいます。

●倉敷市 ムロさん



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。



思い出の食べ物

ポッキンアイス。幼い頃、夏になると必ず母
がコープで買って凍らせておいてくれて、毎
日食べていたアイス。私も母になり、息子と
半分こして食べるとあの頃を思い出します。

●岡山市 Kちゃんママ



さばのそぼろがのっている母のばら寿司。
いろんな機会に作ってもらいました。たまに
ものすごく食べたくるので、簡単にしたも
のを作りますが、再現できるようになって、今
度は私が子どもに作りたいです。

●岡山市 きいろのマーチ

高校生の頃、友達の家遊びに行った際、
お母さんが白桃を出してくださいました。一
人に一個、丸ごとゴロンと。手で皮をむき、か
ぶりつきました。食べにくかったけど、おいし
かったあ。

●赤磐市 ハイジ

子どもの頃、ご飯のかわりに食べたカボ
チャはまずかった。でも今はおいしい。平和っ
ていいものです。

●倉敷市 みっちゃん

鶏飯。亡き祖母が作ってくれました。鹿児島
生まれの祖母、あの味またどこかで食べてみ
たいです。

●備前市 ぼー

喫茶店のホットケーキ。子どもを産んだば
かりの頃、週に1回モーニングのホットケー
キを食べるのが息抜きだった。子どもたちも独
立した今、コーヒーとホットケーキを注文する
と、あの頃の一生懸命な毎日が懐かしくなる。

●津山市 いくちゃん



海苔の佃煮です。亡くなった祖母が、私が
小さい頃によく作ってくれていました。アミが
入っていて甘めの味付けでおいしかったなあ。

●岡山市 わらび餅

実家では、夏が来ると、どじょう汁を作っ
ていました。ごぼう、なす、玉ねぎ等々、夏野菜
をふんだんに投入します。冷たく冷やしたトマ
トを並べ、ふうふう言いながら家族全員でい
ただいた思い出です。

●倉敷市 ブチトマト

母の作る「きんぴらごぼう」は本当においし
くて、おかずはその一品だけで、ご飯を3杯は
食べられました。おだやかで声を荒げたりす
ることのなかった母をいつも思い出します。

●倉敷市 たあたん



夏休みに島根に住む祖母の家に行くと、そ
うめんの大好きな私のために、ざるに山盛り
になったそうめんがよく出てきました。つけ汁
は、その都度、かつお節をかんなど削り、椎茸
や昆布のだし汁と煮出して作った、とても濃
厚だけど、まろやかな味のするものでした。最
近はつい出来合いの麺つゆを使ってしまいま
すが、そうめんの季節になると、私のために
手間をかけて作ってくれた祖母のつけ汁の
味を思い出します。

●倉敷市 かとみん

手作りいちごアイス。実家にできたすっ
ぱいいちごで母がアイスを作ってくれます。
子どもの頃から作ってくれていて、家族みん
なでアルミの容器に入ったアイスをスプーン
でつついていました。今では、私の旦那、子ど
も、妹夫婦も参加しています。

●浅口市 うみほたるん

今月の 表紙レシピ



なすときのこの秋カレー

【材料(2人分)】

鶏もも肉(一口大) 200g
サラダ油 大さじ1
長なす(乱切り) 140g
かぼちゃ(約2cm角) 100g

エリンギ(薄切り) 1本
人参(約1cm角) 1/2本
しめじ(小房に分ける) 1/3株
カレールー 40g
ご飯 丼2杯分

1人分 / 708kcal

【作り方】

①鍋にサラダ油を中火で熱して鶏肉をいため、色が変
わったら長なす・Aを加えてしんなりするまで炒める。
②かぼちゃ・水350mlを加えて約8分煮込み、火を止め
てカレールーを溶かす。弱火でとろみがつくまで煮る。
③器にご飯をよそい、②をかける。