

くらしとなかま



揚げもちのみぞれ鍋
(作り方は10ページ)

特集

しっかり食べてしっかり動いて
いくつになっても元気で生き生き

逸品

CO・OP オイスターソース

- ・たべる・たいせつ きほんのき
- ・にっこり子育て／消費生活センターより
- ・声にこたえて／いつも心に防災を
- ・インフォメーション／理事会だより
- ・みんなのひろば
- ・旬レシピ

がんばろう
岡山
おかやまコープ

くらしとなかま 2020年 1月号 第543号 発行日／2020年1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 TEL 086・256・2511(代)

旬レシピ

ほうれん草

葉が厚く緑色の濃いもの、茎がしっかりしているものが新鮮。保存はぬれた新聞紙に包んで冷蔵庫の野菜室へ。またはゆでて冷凍保存。

大根

葉は冬期のビタミン不足を補える緑黄色野菜、切り口に「ス」がないものが新鮮。根は色白でハリがあり、しなびていないものが新鮮。



ほうれん草と鶏肉のスープ

1人分
96kcal

材料(2人分)

ほうれん草	150g	酒	大さじ1
鶏ささみ	100g	しょうゆ	大さじ1/2
酒	大さじ1/2	塩	少々
しょうゆ	小さじ1/4	鶏がらスープの素	1袋
片栗粉	適量	水	400cc

作り方

- ①ほうれん草はさつと塩ゆでし、水に取って水けを切り3～5cmの長さに切る。
- ②ささみは筋を除き、そぎ切りにしてAにつけ片栗粉をまぶす。湯を沸かしささみを入れて白くなるまで火を通し引き上げる。
- ③鍋にBを煮立て①・②を入れてひと煮立ちさせる。



ほうれん草とかきのクリームグラタン

1人分
435kcal

材料(2人分)

ほうれん草(ざく切り)	200g	牛乳	100cc
かき	8粒	生クリーム	100cc
バター	20g	ピザ用チーズ	30g
パン粉(細目)	大さじ5	パン粉	適量
塩・こしょう	各適量		

作り方

- ①かきは塩でふり洗いして水で洗い流して水けをきる。
- ②フライパンにバターを中火で熱し、①とほうれん草をサッと炒める。パン粉を振り入れAも加えて混ぜ、とろみがついたら塩・こしょうで味をととのえる。
- ③②を耐熱皿に入れBを散らしてオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。



大根とかに風味フレークのマヨポン酢サラダ

1人分
100kcal

材料(2人分)

大根(細切り)	240g	むぎ枝豆	15g
塩	少々	マヨネーズ	大さじ1
かに風味フレーク	1/2パック	ポン酢	大さじ1/2
		練りわさび	適量

作り方

- ①大根はボウルに入れて塩を振り、約10分置いて水けを絞る。
 - ②別のボウルにAを混ぜ合わせ、①とほぐしたかに風味フレーク・枝豆を加えて和え器に盛る。
- ※かに風味フレークの代わりに、鶏ささみを酒蒸しにして裂いたものもいいです。



大根と豚バラのみそ煮込み

1人分
586kcal

材料(2人分)

大根	360g	青しそ(千切り)	2枚分
豚バラブロック	250g	だし汁	400cc
生姜(うす切り)	1片分	みそ・しょうゆ	各大さじ2
		砂糖	大さじ1

作り方

- ①大根は1.5～2cm幅のいちょう切りにして下ゆです。豚バラは3cm角位に切って下ゆです。
- ②鍋に①とAを入れて中火にかけ、煮立ち始めたら落とし蓋をして弱火で約30分煮込む。
- ③煮汁が少なくなったら器に盛り、青しそを添える。

「切り干し大根」の作り方

大根を同じ太さの細切りにし、盆ザルなど広げて天日干しする。夜は室内に入れ、好みの干しまで繰り返す。
※2月号では切り干し大根のレシピを紹介します。

co-op オイスターソース



CO-OP
オイスターソース
240g
1月4回宅配予定価格
341円(本体価格)



オイスター

ソースとは

オイスターソースの起源は、中国広東省にあります。オイスターソースは干しがきの煮汁に砂糖やたんぱく加水分解物などを加え、味をととのえたものです。干しがきとは、かきを塩ゆでしてから天日干ししたものです。干しがきの煮汁は1888年、李錦裳(リ・キンシェン)氏が、かきスープを作る際に火を止め忘れ、翌日に濃縮された偶然の産物で出来たといわれています。

日本では1958年に富士食品工業(株)が初めて業務用として販売し、やがて家庭用オイスターソースとして徐々に普及しました。1990年頃からはテレビの料理番組でブームとなり、広まりました。

生協では1985年に『中華炒めソース』として発売され、改良を繰り返して現在に至ります。



適度なとろみがあり、扱いやすい

広島県産のかきエキスを

CO-OP オイスターソースは広島県産のかきエキスを主原料としています。独自製法でローストしたかきエキスを活用しており、魚醤や他の具材エキスを加えていません。それにより、生かき臭を抑え、マイルドで香ばしいかきならで

はのうま味、風味に仕上がりました。また、砂糖を控えめにすることで、和洋中、幅広い料理の隠し味として使えるようになりました。

甘さ控えめなので、合わせ調味料に加えていたり、いろいろ試していただければ、ほんの料理にお使いいただけます。



富士食品工業(株) 代表取締役 立野 修二さん

120gも
あります
CO-OP
オイスターソース 120g
参考
価格 **199円**(税別)

こんな
使い方も



しょうゆの一部を
オイスターソースに換える



だし汁に加える



煮込む時に少量加える

オイスターソースを使ったレシピ

焼きそば

1人分:538kcal



材料(2人分)

豚もも薄切り.....100g
キャベツ.....150g
玉ねぎ.....1/4個
ピーマン.....1個
人参.....30g
もやし.....80g
蒸し焼きそば麺.....2食分
酒.....大さじ1
油.....適宜
A塩・こしょう.....各少々
CO-OP オイスターソース.....大さじ2
Bしょうゆ.....大さじ1/2
塩・こしょう.....各少々

作り方

- ①豚肉、キャベツは1cm幅に切り、玉ねぎはくし形切り、ピーマンは細切りにする。人参は短冊切りにし、もやしはひげ根を取る。
- ②フライパンに油を熱し、野菜を加えてざっと炒め、Aで調味して取り出す。
- ③油を足して豚肉を加えて炒め、肉の色が変わったら麺を加えて酒をふる。②を戻し入れ、炒め合わせる。
- ④Bで調味し、器に盛る。

チャーハン

1人分:456kcal



材料(4人分)

冷やご飯.....茶わん4杯
焼き豚.....100g
生しいたけ.....4枚
小えび.....80g
長ねぎ.....1/2本
卵.....3個
CO-OP 味華.....大さじ1
CO-OP オイスターソース.....小さじ1
サラダ油.....大さじ3

作り方

- ①焼き豚、生しいたけは粗みじん切り。小えびは背わたを取っておく。
- ②長ねぎは小口切りにしておく。
- ③フライパンでサラダ油をよく熱し、溶き卵を一気に加えて大きく混ぜ合わせ、半熟状態で一度取り出す。
- ④フライパンに油を足して①を炒め、オイスターソースを回しかけ、②ご飯をくわえてばらばらに炒める。
- ⑤CO-OP 味華で味をととのえ、皿に盛り付ける。

中華風まぜご飯

1人分:408kcal



材料(4人分)

豚バラ薄切り.....80g
油揚げ.....20g
しめじ.....120g
さつまいも.....50g
れんこん・いんげん.....各40g
にんにく.....
しょうがのみじん切り.....各1/2片分
ごはん.....500g
CO-OP オイスターソース.....大さじ2と2/3
A水.....1と1/2カップ
油.....大さじ1
ごま油.....小さじ2

作り方

- ①豚肉は1cm幅に切り、油揚げは細切りにする。しめじは石突きを落として長さを半分に切り、さつまいも、れんこんはいちょう切りにする。いんげんは小口切りにする。
- ②フライパンに油、にんにく・しょうがを入れて熱し、香りが出たら豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったら油揚げ、しめじ、さつまいも、れんこんを加えて炒め合わせる。
- ③Aを加えて煮立て、煮汁が少なくなるまで煮る。いんげんを加えてひと煮し、ごま油を回し入れる。
- ④ボウルにごはん、③を入れてざっくり混ぜ、茶わんに盛る。

ピーマンと豚肉のオイスターソース炒め

1人分:171kcal



材料(4人分)

豚もも薄切り.....150g
ピーマン.....2個
赤・黄ピーマン.....各1個
玉ねぎ.....1/2個
にんにく.....
しょうがのみじん切り.....各1/2片分
CO-OP オイスターソース.....
A酒.....各小さじ1
CO-OP オイスターソース.....小さじ1
Bしょうゆ.....小さじ2
油・水溶き片栗粉.....各適宜

作り方

- ①豚肉は一口大に切り、Aで味を付ける。ピーマン類は乱切り、玉ねぎは1cm幅のくし切りにする。
- ②フライパンに油、にんにく、しょうがを入れて火にかけ、香りが出たら豚肉を加えて炒める。肉の色が変わったらピーマン類、玉ねぎを加えて炒め合わせる。
- ③Bで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。



子どもの表情は周りを癒してくれる不思議な力がありますよね。そんな一瞬の表情を最近では手軽にスマホで撮影することができます。今回は、ちょっとしたコツを紹介します！

参考サイト: 日本コープ共済生活協同組合連合会
ママのための情報サイト **mamamoi**



📷 可愛い子どもの写真を上手に撮ろう！

グッと近寄って、 子どもの目線で撮る

臨場感や可愛らしさが
強調できるのでオススメ



「キャッチライト」で輝きある目に

瞳の中に電球や光のさす窓際のカーテンなど光を写しこんで撮ると、目がキラキラした写真になります。また、自然光で撮影するのがベストです。

撮影を意識させずに、遊びの中で撮る

カメラ目線とは違い、自然な笑顔も素敵な一枚に。
何かに夢中になっている時はいい表情しています。



ライターコラム

アルバムを見直すと、時々普段の生活の一部を撮影したものがありました。中学生の長男が歯磨きしながら携帯をいじっている横で、長男の髪をドライヤーで乾かしてあげている幼稚園の末娘。必ずと言っていいほど、末娘の隣には次男がいて手を繋いでいる姿。オムツやおもちゃがあふれている子育て真最中の部屋の様子。当時の様子が目に浮かぶようで、こういう写真も撮っておいてよかったと思いました。(3人のママN)



〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】インターネットの転売サイトで購入したチケットでトラブルに

コンサートチケットを正規(公式)サイトではなく、転売サイトで購入したところ、会場で「転売チケットは使えません」と言われたといった相談が寄せられています。インターネット上の見知らぬ相手からコンサート等のチケットを購入することは大きなリスクが伴います。このような取引では、販売者も個人でありトラブルが起きたら自分で

交渉しなくてはならない場合や、そもそも相手と連絡が取れなくなる場合もあるため注意が必要です。代金を支払ったのにチケットが届かない等、お金をだまし取ることが目的であると疑われた場合は、最寄りの警察署に相談してください。

岡山県消費生活センター (相談専用)
☎086-226-0999

《消費生活講座のご案内》

日時
2月7日(金) 13:30~15:00

テーマ

「金融リテラシーについて」
講師: 岡山県金融広報委員会
「あなたも狙われている! 特殊詐欺〜クイズで学ぶ撃退法〜」
講師: 岡山県くらし安全安心課

場所

きらめきプラザ 4F 401会議室

お申し込みは

電話 (086)226-1019
FAX (086)227-3715

岡山県消費生活センター
メール syohi@pref.okayama.lg.jp まで



たべる・たいせつきほんのき



かき
今月のテーマ「牡蠣」



「海のミルク」ともいわれる濃厚なうま味のかき。

岡山県は、潮の干満さが大きく、水替わり、潮通しが非常によく、そのため高品質なかきが育ちます。

種類

日本で主に食べられているのは「真がき」と「岩がき」。岡山で養殖されているのは真がきです。

真がき

旬: 10月下旬~4月上旬

うま味たっぷり、クリーミーな味わいが特徴の冬のかき

岩がき

旬: 6月上旬~8月下旬

身が大きくて、ジューシーな味わいが特徴の夏のかき



栄養素

たんぱく質はもちろん、ミネラル分やグリコーゲンなども多量に含んでおり、ビタミンもA、B、Cを平均的に含み、水産物に少ないビタミンB2も多く含まれています。特に、グリコーゲンは血液中のコレステロールを取り除き、血液の濃度のバランスを保つ働きがあり、含有率10%も含む食物は他にありません。

おいしいかきの見分け方

- 身がこんもり盛り上がり、弾力性に富んでいる
- 黒いふちと身の乳白色の部分がはっきりしている

上手な洗い方

大根おろしを使う方法もありますが、簡単にするには、かきをザルに入れ流水で塩をふりかけて振り洗いします。

※ 洗いすぎるとかきの風味が落ちてしまうので注意

殻付きかきの加熱方法

丸みのある殻を下にして皿にのせ、ラップをして電子レンジ600Wで1個約1分加熱でき上がり。口が開いていないような場合には、尖ったものでこじ開ければ簡単に開きます。



かきのピカタ



材料(2人分)

CO・OP エキストラバージン	小麦粉	適量
オリーブオイル	卵	2個
生かき	付け合わせ野菜	
片栗粉	(葉野菜、ミコト、レモンなど)	適宜
塩	粉チーズ・パン粉	各 大さじ2
塩・こしょう	ドライパセリ	適量

作り方

- ① かきに片栗粉と塩をまぶしてから流水で洗い、水気を拭き取る。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、Aを混ぜ合わせる。
- ③ ①に塩、こしょうを振り、小麦粉、②の順につける。
- ④ フライパンに「CO・OPエキストラバージンオリーブオイル」を熱し、③の両面を2分くらいずつ中火で焼く。
- ⑤ 器に盛り、お好みの野菜を付け合わせる。

...教えてくれたのは...

おかやまコープのむき身かきは、身が縮みにくく風味豊かな味です。安全安心な上に自信を持ってお届けします。ぜひご賞味ください!



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

しっかり食べてしっかり動いて いくつになっても 元気で生き生き



「高齢になっても健康で、自立して日常生活を送り、やりたいことができて楽しめる」これは本人・家族誰もが願うことですね。高齢者が加齢によって「心身が老い衰えた虚弱状態＝フレイル」にならないために、毎日の食事や暮らし方で気をつけることを、岡山県保健福祉部の担当の方に伺いました。お話を参考に2020年を元気にすごしましょう。

平成28年の
県民健康調査の結果では、
80歳以上の女性の約2割が
「やせ」*ということがわかりました。
「自分はまだまだ元気だから
大丈夫」と思わず、
まずはセルフチェックを
してみてください。
※「やせ」:BMI18.5未満



元気に暮らすにはエネルギーとたんぱく質が必要！

フレイル予防には、たんぱく質とエネルギー補給が大切です。主食・主菜・副菜を意識してしっかり食べましょう！

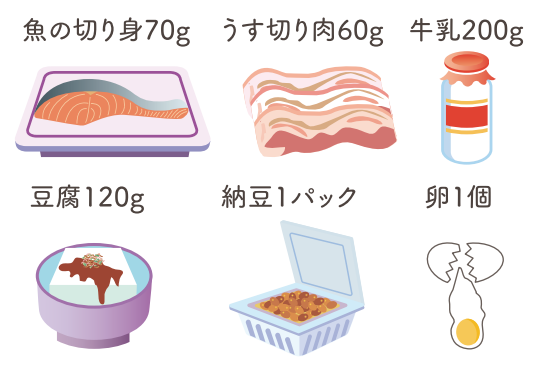
●体を動かすエネルギーとなる食品

糖質（ご飯・パン・麺・芋）
砂糖、はちみつ
脂質（油脂・バター・マーガリン・マヨネーズなど）
肉・魚の脂肪

●体（血や筋肉や骨）を作る食品

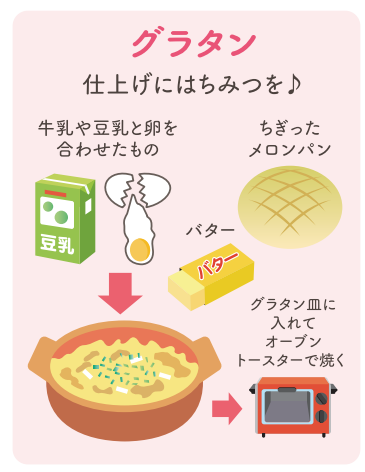
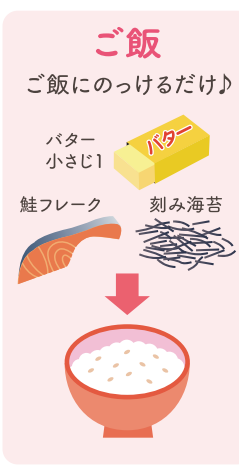
たんぱく質
（卵・肉・魚・大豆製品・乳製品）

一日に必要なたんぱく質約50gを摂るにはこれだけの量が必要です



手軽にエネルギー！
たんぱく質をUP！

つつい栄養が不足しがちな食事になっていませんか？いつもの食事にひと工夫で様々な料理に変身します。



「フレイル」って何？

「フレイル」とは加齢とともに体重が減少したり、筋力や気力など心身の活力が低下して、要介護状態などの危険性が高くなった状態をいいます。放っておけば寝たきりにつながりますが、早めに対策をとると元の健康な状態に戻すこともできます。
左の表で、当てはまることがある人は「フレイル」予備軍かもしれません。

チェックしてみましょう！

質問項目
☐ 半年間で体重が2~3kg以上減った
☐ 最近食べる量が減った
☐ 階段を物につかまらなると昇れない
☐ 椅子から立ち上がるのに苦労する
☐ 15分位続けて歩くことが難しい
☐ 転倒に対する不安が大きい
☐ 固いものが食べにくくなった
☐ お茶や汁物でむせることがある

フレイルの3要素と予防

- 1 しっかり食べること
- 2 体を動かすこと
- 3 社会との関わりを持つこと

2 体を動かすこと

自分に合った運動・活動を生活にプラスして筋肉を保とう！

笑顔で無理なく続けられる程度の運動をしましょう。

- こまめに家事をしてからだを動かす
- 台所仕事、買い物、掃除機をかける
- お手軽筋トレ・スクワット、ひざ伸ばし
- ウォーキング
- 自分の体調や体力に合わせてマイペースで

3 社会との関わりを持つこと

積極的に社会活動に参加しましょう！

くらしにメリハリができ、楽しみにつながります。

- 地域の行事や集まりなどに参加
- 時々は近所さんや友人など誰かと一緒に食事をとると楽しく食欲もわきます

時々は近所さんや友人など誰かと一緒に食事をとると楽しく食欲もわきます

1 しっかり食べること

食事はフレイル予防の第一歩

食べる量が減ると必要なエネルギーやたんぱく質が不足し、筋肉量の減少や筋力の低下を招きます。筋力が減ると日常の活動量が減り、結果食欲がわかず、さらに食べる量が減るという悪循環に陥り、低栄養状態が続いてしまいます。



元気のもともしっかり栄養！

「高齢だから肉はやめておく。素食がいい」という食事をしていませんか。十分なエネルギーやたんぱく質を摂らないと、栄養が足りなくてフレイル状態になってしまいます。若いころは生活習慣病予防のために、ダイエットに取り組む人もいますが、高齢者では注意が必要です。

私たち、こんなふうにフレイル予防しています 組合員の声 //

よく噛めないと食事がしっかりとれないので、歯の調子は気にしています。ていねいな歯磨き&歯科医とも仲良くして。(60代)

「冷蔵庫が食料で満ちている人はフレイルになりにくい」と読んだことがあります。わが家の冷蔵庫はコープの宅配商品でいつも満杯だから大丈夫かな。(70代)

週一回コープの荷受けに出て、班の人とおしゃべりするのが楽しみ。これも社会参加でフレイル予防になりますね。(60代)

雑巾がけや掃除機で家はきれいになるし、足腰が鍛えられ運動にもなるのはいいわね。(60代)



フレイルにならないためには、若いころとは違った食事、特にたんぱく質やエネルギー不足にならないよう気をつけたいですね。しっかり食べてこまめに体を動かして今年も元気で過ごしたいです。(ライター)

組合員の要望で改善された事例や
商品の豆知識をお知らせします

パックご飯の保存

パックご飯を久しぶりに
食べたらずい部分がある…。

保存の仕方が関係
しているかもしれません。



加熱するとホカホカご飯のできあがり

パックご飯は、水分を逃がしにくい材質の容器を使い、ご飯の状態を保っています。

しかし、熱源のそばで保存したり、極端な温度差の影響を受けたりすると、ご飯の水分にむらができます。水分が抜けた部分は硬く、水分が多くなった部分は軟らかくなつてしまいます。

保存の仕方に気をつけて、おいしさをキープしましょう。

《おいしく食べるために》

- 直射日光を避けて常温で保存する
- 家電製品など、熱源のそばは避ける
- 寒暖の差があると水分が抜けやすくなる
- 水平に置く
- 立てて置くと水分が下に偏ってしまうことがある



災害に備えて「満タン&灯油プラス1缶運動」を

協力:岡山県危機管理課 参照:全国石油商業組合連合会ホームページ

大規模災害発生時には、ガソリンや灯油を買い求める人がガソリンスタンドに殺到し、周辺道路が大渋滞になったり、燃料が在庫切れになるなどの事態が発生する恐れがあります。日頃から「車のタンクは満タン」に、「灯油は1缶余裕を持って保管」を習慣づける「満タン&灯油プラス1缶運動」に取り組み、災害に備えましょう。

満タン&灯油プラス1缶運動「5つのキーワード」

1 災害時の「安心」が高まります

いざという時の燃料備蓄として「車の燃料メーターが半分程度になったら満タン」「暖房用の灯油を1缶余分に買い置き」が安心につながります。



2 燃費を考慮して車内の整理を

ガソリン10Lは約7kgです。車の重量が重くなると燃費に影響が出るので、車の中に不要不急なものはないかチェックしましょう。



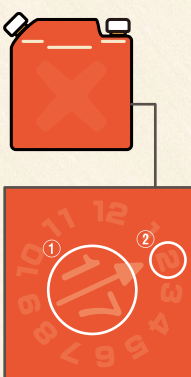
3 携行缶での保管より満タンに

ガソリンをポリ容器で購入することはできません。また、携行缶の使用上の安全性と品質劣化の観点から、携行缶でガソリンを貯蔵するのではなく車を満タンにしておきましょう。



4 灯油は冷暗所で密栓して貯蔵

灯油ポリ缶は、(1)火気のない冷暗所で(2)しっかりと密栓して貯蔵しましょう。灯油ポリ缶は経年劣化するため、5年を目安に買い替えましょう。灯油ポリ缶には「製造年月」が表示されています。



製造年月は「17年2月」

5 灯油はシーズン中に使い切る

昨シーズンの使い残しや、寒暖差の激しい環境に置かれた灯油は、品質が劣化している場合があります。シーズン中に使い切りましょう。



インフォメーション

淡塩さば・生協ヨーグルトが二位

昨年9・10月に行われた「C-1グランプリ」で、宅配は「淡塩(うすじお)さば」、店舗は「生協ヨーグルト」が1位に選ばれました。「ベスト30」の商品は、宅配は2〜3月、店舗は1〜2月にお買い得のご案内します。お楽しみに！



投票結果は「おかやまコープホームページ」に掲載しています。



コープ山陽が災害時の緊急避難所に

おかやまコープは10月25日、赤磐市と「災害時における緊急一時避難所としての施設使用に関する協定」を締結しました。災害時にコープ山陽(赤磐市下市)を緊急避難所として使用することを定めたもので、赤磐市役所で行われた締結式にはおかやまコープ三宅晴久常務理事、赤磐市友実(ともぎね)武則市長、下市区山田吉彦区長が出席し、協定書に署名しました。



左から 三宅常務、山田区長、友実市長

国産うなぎ資源の保護を支援

11月13日、日本生協連本部(東京都渋谷区)で「2019年度うなぎ資源対策協力金」400万円の贈呈式が行われました。協力金は、日本生協連の呼びかけに応じて宅配の対象商品利用1点につき3円を積み立てたもの。国産うなぎ資源の保護・回復に役立てられます。(対象期間2019年5〜8月)。



贈呈式の様子。左から2人目がおかやまコープ平田昌三理事長

いわて生協「ひつつみ隊」によるお見舞い訪問

12月3日・4日、西日本豪雨のお見舞いとして、いわて生協「ひつつみ隊」5名が来岡されました。12月3日はコープ総社東の「ほっとカフェインコープ」、翌4日は柳井原仮設団地(倉敷市船穂町)で岩手の郷土料理「ひつつみ」がふるまわれ、参加者から「おいしい。心まで温まります」と好評でした。いわて生協の皆様ありがとうございました。



「ひつつみ隊」の説明を聞きながら味わいました(コープ総社東)

2019年11月 理事会だより

秋の総代懇談会が開催されました

秋の総代懇談会が11月6日(水)から12日(火)まで県内14会場で開催され、生協のことや総代の役割、おかやまコープの考えなどについて学びました。スライドを見ながら説明を聞いたり、グループで質問や意見を出しあったりすることで、「協同組合」や「出資・利用・運営」が話題となるなど理解を深める機会となりました。参加された総代の皆さん、ありがとうございました。



和やかな雰囲気での交流

【11月の生協の動き】(11月末日現在)

組合員数	34万2,590人
出資金総額	103億1,165万円
一人当たりの出資金	30,099円
供給高 (全体)	30億7,944万円
(宅配)	21億5,713万円
(店舗)	9億2,231万円
経常剰余金 (全体)	△4,809万円
累計経常剰余金 (全体)	2,722万円

※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。

11月リサイクル回収結果 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	57.4万部(78.0%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配店舗	55.0万枚(27.8%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配店舗	18.7万枚(104.7%)	コアノンロール

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・透明容器	宅配店舗	68.4万枚(212.6%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……298,597円 持参率 73.7%(節約枚数36.3万枚)



特集 2020年 「NPT再検討会議」に 向けて

●子育てに必死で世界の問題について最近あまり考えることができていなかったのですが、NPT再検討会議の記事を読み、核兵器廃絶の活動について詳しく知ることができました。世界唯の戦争被爆国として、日本が先陣を切り「核兵器のない平和な世界」に向けて行動を起こしていけることを願います。

岡山市 りえ

●「知って、伝え広げ、行動する」全てのことに通じますよね。さうそくインターネット署名をしました。つ行動に移せました。

美作市 なつめぐ

●おいしいみかんの見分け方と保存方法が参考になりました。マヨネーズは野菜室で保存するのがいいというのは意外でした。

瀬戸内市 オレンジ

●防災を他人事のように感じていましたが、早く行動しようと思います。

笠岡市 亀高静江

私って大人になったなと 感じる

●子どもの頃嫌いだっただ鯖寿司、ぶり大根、おひたしがおいしいと思えるようになったこと。味覚って歳と共に変化するのを感じます。

真庭市 ぴーちゃん

●子どもの頃は苦手だった「おばあちゃん味の味」、なます・五目豆・ばら寿司がおいしくてたまらない。逆にジャンクフードが苦手になった。大人になった？というより年をとったのかな。

倉敷市 悪玉コレステロール

●書類に自分の年齢を書き込む瞬間。精神面では大人になっていない気がします。

倉敷市 島猫。

●今回、初めてNPT再検討会議について知りました。平和は願っているけれど、願っているだけでは何も変わらないので、募金や署名などで具体的な行動を起こさなければならぬと感じました。

浅口市 R子



逸品 CO・OPだし入りみそ

●コープのだし入りみそは他のとはちよつとちがうな〜と思っていましたが、煮干しも使われていたのでおいしかったですね。これから寒くなると、ますます味噌汁を作る頻度が増えます。

岡山市 きなこ

●だし入りみそのみそ玉はよく考えられたものだなあと感じました。私もみそ玉にワカメやドライ野菜をまぜ込んで作ってみました。おいしかったです。

浅口市 みそおばさん



みそ玉
(11月号 P.3)

●熱いお茶がおいしいと思うようになったとかワサビが食べられるようになった等を差し置いて一位になったのは、結婚を機に好きだったビジュアル系ファッションを卒業したことかな…。

岡山市 R

●おいしい物をいただいた時に、すぐ食べってしまうのではなく、家族(主人や子どもたち)の帰りを待って一緒に食べたいと思うことです。子どもの頃は独り占めが嬉しかったですが。

岡山市 あつきー母

●若い頃、思い通りにならないと、イライラ、カチンとすぐきていましたが、待てることできるようになり、相手に対して「子どもたちにも怒ることがあまりなくなり、楽になりました。

備前市 ひろこさん

●母(85歳)のことを、ずいぶん小さくなつたなあと感じた時。横入りをしていた車を「どうぞ」と入れてあげた時。(以前自分がしていたような)子どもの行動を、自己中心的だなあと考えた時。

赤磐市 ハイジ

●お年玉をあげるとき。スーパーなどで、自分が欲しいものを自由に買える時。

倉敷市 やだこちゃん

●だしに最高級品の「本枯かつお節」を使っていて、こだわりの味噌だと実感しました。カレーやシチューに入れるアイデアはビックリしました。

岡山市 けっこ

フリートーク

●待ちに待ったコープ山陽のリニューアル！改装中は他店に行き、商品を比べる良い機会になりましたが、やっぱり慣れたお店が一番！
オープン当日は、きれいになった店内で思いつき買い物を楽しみました。改善されたところがたくさんあり感激しましたが、何よりカートが軽くて押しやすくなつたのがうれしいです。

赤磐市 こたつねこ

●表紙のレシピ「4種のきのこのアレンジおでん」、ヘルシーで簡単でおいしくできました。きのこ大好きなので、最高です。

岡山市 まねさねこ



11月号表紙
『4種のきのこのこのアレンジおでん』

●姑の小言を受け流すことができるようになった！

岡山市 あんころ餅

●演歌の心がわかるようになった。コーヒをブラックで飲めるようになった。

赤磐市 池田旦

●あきらめることができるようになった。すべカッとならずに呼吸おけるようになった気がします。

岡山市 よつちゃん

3月号掲載 おたより大募集

応募締切 1/23(木)

クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券プレゼント！

今月のキーワードクイズ 下記の〇〇に入る文字は？

- Q.1 CO・OPオイスターソースは、独自製法でローストした〇〇エキスを_usingしています。
- Q.2 かきは「海の〇〇〇」ともいわれます。
- Q.3 フレイルは「身体的、精神的、〇〇的」の3つの要素が相互に影響し合っており起ります。

今月のテーマ ●心に残る贈られた言葉
●岡山県内、お弁当を持ってお出かけするならココ！

11月号のキーワードクイズの答え
Q.1 煮干し Q.2 NPT Q.3 行動

応募方法

- ▶ハガキ 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7 おかやまコープ「くらしとなかま」係
- ▶FAX 086-256-2588
- ▶メール nakama@okayama.coop
- ▶インターネット
くらしとなかま おたより 検索
おたより投稿フォームはこちらから▶



- 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。
- 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。

先月の応募総数は
102通でした。

揚げもちのみぞれ鍋

【材料(3人分)】

鶏もも肉	200g	水	800ml
絹ごし豆腐	300g	酒	大さじ3
小松菜	200g	和風だしの素(無塩タイプ)	5g
長ねぎ	100g	醤油	小さじ2
大根	800g	塩	小さじ1
CO・OP 切り餅	4切れ	CO・OP 一番搾りキャノーラ油	適量
焼き海苔	少々		
鶏だんご	...	鶏むねひき肉150g+きざみ長ねぎ10g+しょうがみじん切り5g+塩 少々をよく練って8等分に丸める	

【作り方】

- 鶏もも肉と絹ごし豆腐は食べやすい大きさに切り、小松菜は約6cmの長さに切る。長ねぎは斜め切りにする。大根はすりおろして水気を絞っておく。
- キャノーラ油を鍋に入れ160度に熱し、切り餅をきつね色になるまで揚げる。
- 土鍋に①を入れて火にかけ、煮立ったら鶏もも肉と鶏だんごを入れる。鶏に火が通ったら、長ねぎ・豆腐・小松菜を加え、一煮立ちさせる。
- ②の餅を加え、クマの形に見立てた大根おろしをのせ、焼き海苔で作った目と鼻をつける。