

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
544

2020年 2月号

無料



特集

くらしも心も「スッキリ」収納術

- ・たべる・たいせつ きほんのき
- ・にっこり子育て／まいにち健康
- ・声にこたえて／西日本豪雨被災地支援

逸品

CO・OP おさかなソーセージ

- ・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



くらしとなかま 2020年 2月号 第544号 発行日／2020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 TEL 086-256-22511(代) FAX 086-256-0026 岡山市北区泰選町一丁目七一七

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。



かぶのクリームシチュー

1人分
507kcal

材料(2人分)

かぶ	2個(160g)	バター	10g
じゃがいも	1個(160g)	水	200cc
人参	1/2本(90g)	牛乳	200cc
玉ねぎ	1/2個(100g)	クリームシチューの素	40g
鶏もも肉	160g	塩・こしょう	適量
		かぶの茎	適量

作り方

- ①かぶは2~4等分に切り、じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏肉を一口大に切る。
- ②鍋にバターを熱し、鶏肉と玉ねぎをよく炒め、残りの野菜を加えて炒め、水を加えて柔らかくなるまで煮る。
- ③②に牛乳とシチューの素・かぶの茎を加え弱火で煮て、塩・こしょうで味をととのえる。



切干大根と切り昆布のマヨネーズ和え

1人分
92kcal

材料(2人分)

切干大根	25g	マヨネーズ	大さじ1と1/2
細切り昆布	5g	A 柚子こしょう	小さじ1

大根のもどし汁 少々

作り方

- ①切干大根と昆布をザルに入れ、熱湯をサッと回しかける。湯を切った後、水でもどし水けを切って食べやすい長さに切る。
- ②①をボウルに入れ Aを加えて和える。
※かに風味フレークを裂いて加えてもいいです。



切干大根のバターライス

全量
1,526kcal

材料(2~3人分)

米	2合(300g)	バター	20g
切干大根	20g	粉チーズ	適量
合いびき肉	100g	ミニトマト	小10粒
塩	小さじ1	刻み青菜	適量

作り方

- ①切干大根を水でもどし、1~2cmの長さに切る。
- ②フライパンでひき肉を弱火で炒め、塩をふる。
- ③米は洗って水けを切り、炊飯器に①のもどし汁と共に入れる。切干大根と②を加え、目盛りに合わせて水を足して炊く。
- ④炊き上がったらバターを加えて大きく混ぜて器に盛り、粉チーズと青菜をふり、トマトを添える。

co-op おさかなソーセージ



CO-OP
おさかなソーセージ
8本入(160g)
198円 (本体価格)



いろんな料理に大活躍!

お好み焼き棒



材料(4本分)
おさかなソーセージ 4本
キャベツ 80g
薄力粉 50g
卵 1個
だし汁 80ml
紅しょうが 大さじ1
削り節・青のり 適量
お好み焼きソース・マヨネーズ 適量
サラダ油 適量

作り方

- ①キャベツ、紅しょうがはみじん切りにする。おさかなソーセージは割り箸を刺す。
- ②薄力粉をふるい、だし汁、卵を混ぜ、キャベツを加えてよく混ぜる。
- ③ホットプレートを熱してサラダ油を薄く引き、おたま一杯分の②を長く薄くのばす。
- ④③の端に割り箸に刺したソーセージを置き、くるくると巻く。中に火が通るまで時々転がしながら焼く。
- ⑤皿に盛り、お好み焼きソース、マヨネーズをかけ、削り節、紅しょうが、青のりを振る。

おさかなソーセージの中華風卵炒め



材料(4人分)
おさかなソーセージ 3本
トマト 2個
卵 2個
塩・こしょう 各少々
サラダ油 小さじ2
ごま油 小さじ1
長ねぎのみじん切り 小さじ1
しょうがのみじん切り 小さじ1
ガラスープの素 小さじ1/3

作り方

- ①ソーセージは斜め切りに、トマトはくし形切りにする。卵は溶きほぐして塩・こしょうをする。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①の卵を流し入れ、やわらかな半熟状に炒めてすぐ取り出す。
- ③②のフライパンにごま油を加え、長ねぎとしょうがのみじん切りを入れて炒める。香りが出たら、ソーセージを入れて軽く炒め、トマトを加え、さっと炒め合わせ、ガラスープの素、塩・こしょうで味をととのえたら、②の卵を戻し入れて混ぜ合わせ、器に盛る。

ソーセージとじゃがいものチーズ焼き



材料(2人分)
おさかなソーセージ 2本
じゃがいも 1個
ブロッコリー 1/6株
ミニトマト 4~6個
ケチャップ 大さじ1
A マヨネーズ 大さじ1
塩・こしょう 各少々
B ミックスチーズ 適量
オリーブオイル 適量

作り方

- ①5mm幅に切りレンジで加熱したじゃがいも、ブロッコリー、ミニトマトを耐熱皿に盛り、Aを混ぜ合わせたものをかける。
- ②斜め切りにしたおさかなソーセージをのせ、Bをかけて、オープントースターで焼き目がつくまで加熱する。

ホットドッグに
パンとの相性も
抜群です。



焼きそばに



他にも
酢の物や
和え物に入れても
おいしい!

**カルシウムと
ビタミンDが摂れる
栄養機能食品です**



骨や歯の形成に必要な栄養素であるカルシウムと、その吸収を促進するビタミンDを配合しました。低カロリーで、高タンパクな魚を手軽に摂ることができます。なので、子どもやシニア世代におすすめです。



**賞味期間は91日
買い置きにおすすめ**

冷やしていくでもしつと
りおいしく召し上がるれる冷
蔵タイプです。賞味期間は、
91日と長いので、買い置きに
おすすめです。

組合員の声に応えて、ど
こからでも切れるマジック
カット包装にしました。フィ
ルムがむきやすく、簡単に
食べることができます。

**マジックカット包材で
食べやすく**

おりました。すり身は、世界で
高騰していますが、品質の
良いものを使っています。
セラー商品です。日本水産株式会社の権田さんにお話を伺いました。

子どものおやつにちょうどいい量だと思います。
● 冷蔵庫に常備して、お肉のかわりに使ってい
ます。ヘルシーでうれしいです。
● 子どもが卵アレルギーなので、卵を使っていない
● ポテトサラダに入れるといいソーセージを探して
いました。

組合員の声



日本水産株式会社
中四国支社
権田 友和さん

栄養価が高いので、お子さんに食べてほしい商品です。おやつや朝食に、サラダや炒め物の具材として、いろんな場面にご利用ください。

おつかやおつかみにパクッと食べられておいしい、おさかなソーセージ。100年から組合員に支持され、愛され続けている、「一品」のロング



季節の小物作り

外で拾ってきた
落ち葉や石・枝などや、
きれいな包装紙や
容器・ひも・
リボンなどで
工作を!



新聞紙で

ちぎったり丸めたり、
たくさん作って体を
使って遊べます。範囲や
片付けなど一緒に
ルールを決めたりしても!

昔遊び

お手玉・
かるた・あやとり・
わらべ歌
(茶つば、一本橋)など



一緒に遊べる「だまし船」や、
「紙風船」など



ライターコラム

子どもって遊び疲れると、必ずどこででも寝るんですよね。最近、大量の昔の写真を整理していく中で、子どもの寝顔・寝姿を、「とにかく好きなん!」と自らつぶやくほど撮っていました。食卓テーブルの下でウトウトしたり、廊下で爆睡したり。親はおかげで、無条件に愛おしいのです。今思えば、昼間に見られる“子から親へのプレゼント”だったな♡ (ライター S子)

（隔月掲載）

まいにち健康 「更年期障害」を緩和するツボ

更年期障害は、閉経にともない卵巣の働きが衰え、女性ホルモンである「エストロゲン(卵胞ホルモン)」の分泌が急激に減少することで起こり、その症状は人により異なります。

老年期に移行するための生理現象であり、症状をなくすことは難しいので、今回は症状を緩和する「血海(けっかい)」という足のツボをご紹介します。

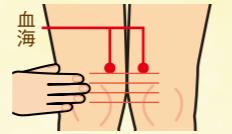
主な症状

- ①肩こり
- ⑥不眠
- ②疲れやすい
- ⑦イライラ
- ③頭痛
- ⑧動悸・息切れ
- ④のぼせ・ほてり・発汗
- ⑨うつ状態・不安感
- ⑤腹痛・腰痛
- ⑩めまい

「血海」への温灸



温灸を週1回とする。
熱くなくてもよい。



「血海」は、膝のお皿の上、内側の角から指3本上がったところです。

どうしても辛い
時には我慢せず
受診しましょう

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。
治療院まるげん院長。おかやまコープ
デイサービスオルガ機能訓練指導員

▶ 4月号は「花粉症・鼻炎に効くツボ」

室内遊び

家の中で子どもと過ごす時間を楽しめていますか？遊びは基本的に自由で何でもあり！その中で子どもは生きる力につながる何かを学んでいます。興味や関心が広がり、気持ちも解放できるといいですね。

たべる・たいせつしほんのき

サワラ

今月のテーマ「鮓」

岡山ではなじみのある、寒い季節が旬の食材です。細長い形から「狭腹」とも書かれます。



栄養

DHA・EPAを多く含み、良質なたんぱく質、骨の健康に役立つビタミンD、細胞の増殖を助けるビタミンB₁₂も豊富に含む。

選び方

切身は身が白く透明感があり、血合いが色鮮やかで、皮の斑紋がはっきりしているものがよい。

食べ方

年中食卓に上り、調理のバリエーションも広い。ムニエル・酢魚・味噌焼き・煮魚はもちろん、すき焼きにもよく合い、「サワラすき」といわれる。刺身で食べる時は岡山ならでは。刺身にすると、背側はグレー、腹側はピンク色をしており、やわらかくジューシーで上品な味わいが楽しめる。



…教えてくれたのは…

おいしい季節には“旬”的シールをはっています。ぜひお求めください。4月の終わりから6月には、真子・白子もおすすめです。白子はみそ汁に。真子は煮つけ、残り汁で炊き込みご飯をするとまたおいしいです。



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

プルーンを使った サワラのソテー



材料(4人分)

CO・OP	にんにく	1/2かけ
種ぬきプルーン	4個	オリーブオイル 大さじ2と1/2
サワラ(切り身)	4切れ	トマト水煮缶 1/2缶
塩・こしょう	各少々	クレソン 少々

作り方

- ①サワラは両面に塩・こしょうをふる。「CO・OP 種ぬきプルーン」は粗みじん切りにする。
- ②にんにくは、みじん切りにする。
- ③フライパンにオリーブオイル大さじ1/2とにんにくを入れ、弱火にかける。
- ④香りが立ってきたらトマト水煮缶、①のプルーンを入れ、中火で煮る(約5分)。
- ⑤塩・こしょうで味をととのえ、火から下ろす。
- ⑥サワラの水気をキッチンペーパーで拭き、フライパンにオリーブオイル大さじ2を熱し、中火で両面を焼く。
- ⑦皿に⑥をのせ、⑤をかけ、クレソンを添える。

×+××+××+××+××+××+××

くらしも 心も「スッキリ」収納術

整理収納の基本

どんな場所の収納も、人との関係を整理し、5つの法則に当てはめてみましょう。

①適正量を決める

自分のライフスタイルにあった適正量を決めることで整理につながる。

②動作や動線にかなった収納にする

収納の高さは、身体サイズや使用頻度によって動線を考えて整理する。

③使用頻度別に収納する

使用頻度(毎日使うもの・2~3日に1回使うもの・週1で使うもの・月1で使うもの・年1で使うものなど)で分けることで、収納する位置を決める。

④グループ化(一緒に使うものをまとめる)

一緒に使うものを一ヵ所にまとめることで時間や操作の短縮につながる。

⑤ものの定位置を決める

場所を決めることで探し物がなくなる。

仕分けのコツ

一番のポイントである適正量の決定につながる仕分けです。

①すべて取り出して 全量を把握する



②アイテムごとに分ける (形・色・用途など)

③使用頻度で分ける

④さらに要・不要で分ける

⑤「どうしても捨てられないもの」 ボックスをひとつ作る

*期限をつけて保管することで見直すことにつながります。



実践編 「タンスの引き出しの整理収納」

収納形式やスペースの特徴をよく知ることから始めましょう。

例として、タンスの引き出しの整理収納についてご紹介します。

引き出し収納の特徴

メリット

手前に引き出すと、奥に入っているものも一度に取り出すことができる。
→『手前』…使用頻度の高いもの
『奥』…使用頻度の低いもの

デメリット

目線より上の位置になると中身が見えにくく引き出すのも困難。重ねて収納すると下のものが見えにくく取り出しあり。



中学生女子の引き出し(上から見たところ)
「学校の朝の身支度グッズ」

基本に従って整理していきます。

①全て取り出し、適量を決める

②アイテムごとに分類する

③各々の量や形、大きさ、使用頻度で仕分ける

④どの領域にしまうか、適した場所を決める

収納の基本は家中どこでも活用できます



◀キッチンはなるべくものを置かないように、定位置に片付けることでスッキリした生活になります。



◀キッチンの引き出し。取り出しにくい袋類は立てて収納。三角コーナーのネットや袋類を種類別に。スポンジ類もかごに入る分のみ補充。

衣類の収納の基本にしたがって、主婦が一番気になるキッチン周りを見直してみました。適量、動線、グループ分けなど、流れが身についてきたら、作業も早くなりました。

スッキリとした部屋を見渡すと、嬉しくなります。みなさまも、まずは一ヵ所から始めてみてはいかがですか?



「収納アイデアグッズ」

収納の便利グッズは様々なものが活用できます。

- 空き箱
- 収納ボックス
- ブックスタンド
- 仕切り板
- 突っ張り棒
- など



POINT

空間を隙間の出ないように四角く仕切ることで
ものが動くことなく、きれいに整理されますよ!

「洋服の処分の仕方は?」

手放すことにした服は、資源ごみやリサイクルに出すほかに、フリマアプリ、寄付など様々な活用があります。学生服などは学校のバザーに出せるところもあります。捨てるにはもったいない服や思い出深い服などは、リメイクして使うこともできます。



急に身長が伸びた息子のジーンズにダメージ加工を施し半ズボンに!ワンピースをマキシスカートに!▶

「防虫や除湿の対策も忘れない!」

防虫剤は、説明書に書かれている量を一番上に置くようにしましょう。防虫剤のガスは下に落ちていくので、下に置いても意味がありません。湿気が気になるクローゼットや押入れには、除湿剤を置くのも忘れずに。定期的に引き出しを開けて換気を行うことも湿気対策のポイントです。



みんなのひろば



特集 「食品ロスを減らそう」

- 「食品ロスを減らす工夫」を読んで田からうロコでした。買はず・使いきる・食べきるなどのポイントがよくわかりました。切り取つてしまはり冷蔵庫の扉に貼つておきます。

浅口市 チヨコちゃん

- 「食品ロス削減」は何年も前から意識して取り組んでいます。「安いから」と買い込むのはやめました。家族の人数も減つて野菜も残りがちなので、人参やネギ、生姜、きのこ類など冷凍できるものはすぐ使える大きさに切つて冷凍一そと書き食べ切れる量を作るようになりました。

倉敷市 ゆずママ

- 「コーパがフードドライブを行つていることは知りませんでした。いつも利用す

岡山市 ゆりえ

- 「1歳の息子と公園に行つても子むもがいません。天気のいい日でもほんの数人しか会わないし、小さい公園だと貸切状態のことも。11歳違ひの長男の時はたくさん子どもたちが遊んでいたので、びっくりしています。まさに10年ひと昔…。」

倉敷市 オリーブ

- 「子どもをパパに託して、一人でワインドウショッピングやオシャレなカフェ、友達と一緒に旅行などしたいです。一人がいい」といながら、出先で子どもの服を見たり、子どものためを思つていろいろ買つてしまい、自分のものは買わざじまいなんだうけだ…。」

総社市 なつママ

「1週間お休みがあつたら」

テー

フリートーク

- 「子どもをパパに託して、一人でワインドウショッピングやオシャレなカフェ、友達と一緒に旅行などしたいです。一人がいい」といながら、出先で子どもの服を見たり、子どものためを思つていろいろ買つてしまい、自分のものは買わざじまいなんだうけだ…。」

倉敷市 オリーブ

- 「「アーデアいつぱいクリスマスメニュー」に感激しました。今年はサラダでクリスマスソリーとオムたこ焼き&ハンバーグソリーに挑戦しようと思っています。」

浅口市 みかん

- 「「レハコノニ」兄弟」の記事が載つていてよかったです。でも、いつもソボの位置がいまいち分からず、適正などいつも押せてない気がします。」

久米郡美咲町 ネコヒゲハ

- 「楽しんでしているソボの記事が載つていてよかったです。でも、いつもソボの位置がいまいち分からず、適正などいつも押せてない気がします。」

倉敷市 惠玉コレステロール

- 「温泉宿」でひとり、1週間のんびり過ごしたい。もちろん露天風呂付き客室、食付つき部屋食、すべての家事を放棄できたらうれだけ幸せなんだろつ。」

倉敷市 惠玉コレステロール

- 「温泉宿」でひとり、1週間のんびり過

ごしたい。もちろん露天風呂付き客室、食付つき部屋食、すべての家事を放棄できたらうれだけ幸せなんだろつ。」

倉敷市 惠玉コレステロール

- 「温泉宿」でひとり、1週間のんびり過
</