

くらしとなかま



豆腐ときのこの豆乳グラタン
(作り方は10ページ)

特集

ひと手間かけて 食卓を豊かに

- Cコレ スキスキ♡ スペシャルキャンペーン!
- たべる・たいせつ きほんのき
- 知って 学んで SDGs/消費生活センターより

逸品

CO・OP 牛窓ちりめん

- 好きじゃわ〜 CO・OP商品
- 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 11月号 第553号 発行日/2020年11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

小松菜

アクが少なく下ゆでせずに使える。葉が肉厚でみずみずしく緑色の濃い茎がしっかりしているものを選ぶ。新聞紙に包み冷蔵庫で立てて保存。



小松菜たっぷりつくね焼き

1人分
276kcal

材料(2人分)

小松菜	400g	鶏ももひき肉	200g
塩	小さじ1/2	酒	大さじ1
片栗粉	大さじ2	塩	小さじ1/2
パプリカ(赤)	1/2個	生姜汁	小さじ1
塩	少々	サラダ油	小さじ2

作り方

- ①小松菜はみじん切りにしボウルに入れて塩をふり、混ぜて10分ほど置き水をしぼる。
- ②別のボウルにAを入れて混ぜる。
- ③①に片栗粉をまぶし、②に加えてよく混ぜ6等分して丸型に整える。
- ④フライパンに油を熱し③を並べて中火で色よく焼く。裏返して蓋をし、弱火で3〜4分蒸し焼きにする。器に取り出し一口大に切ったパプリカを焼き、塩少々をふって器に付け合わせる。



長芋とイカのさっぱり炒め

1人分
182kcal

材料(2人分)

長芋(拍子木切り)	120g	サラダ油	大さじ1
ブロッコリー	1/3株	酢	大さじ2
スルメイカ	80g	酒・砂糖・しょうゆ	各小さじ2
A 酒・片栗粉	各小さじ1	オイスターソース	小さじ2

作り方

- ①イカは一口大に切りAをもみ込む。
- ②フライパンに油小さじ2を強火で熱し、①を炒めて色が変わったら取り出す。
- ③②のフライパンに残りの油を足して中火で熱し、小房に分けたブロッコリー・水大さじ2を加えて炒める。長芋も加えてサツと炒めたら②を戻し入れ、混ぜ合わせたBで調味して器に盛る。

長芋

たんぱく質が多く、分解や還元酵素が豊富なため消化がよく昔から薬食・強精食として重用。新聞紙に包んで保存。すりおろしたものは冷凍保存可能。



小松菜と牛ひき肉の炒飯

1人分
595kcal

材料(2人分)

小松菜	1/2束	豆板醤	小さじ1
牛ひき肉	100g	砂糖	小さじ2
卵	2個	みりん	大さじ1
温かいご飯・茶碗2杯分(320g)		味噌	小さじ2
サラダ油	大さじ1	コンソメ	1/2個

作り方

- ①小松菜は粗みじん切りにし、ボウルにAを合わせた中に入れて混ぜ合わせる。
- ②フライパンに大さじ1/2の油を入れて中火で熱し、ひき肉をバラバラに炒めて取り出す。
- ③残りの油を入れて強火にし、溶き卵を入れてやや半熟状になったら、ご飯を加え手早く全体を炒める。ご飯がほぐれて油がまわったら①を加えて炒め合わせ、②を加えてひと混ぜする。



長芋のどら焼き風

1個分
217kcal

材料(4個分)

長芋	80g	卵白	1個分
砂糖	40g	粒あん	200g
米粉(薄力粉)	40g		

作り方

- ①長芋は皮をむき、おろし金ですりおろしてボウルに取る。砂糖、米粉の順によく混ぜる。さらに八分立てした卵白も加えてよく混ぜる。
- ②クッキングシートを10cm角に切り8枚用意する。
- ③②の上に①を8等分して直径8cm程度に丸く広げる。
- ④ホットプレートで120℃に温め③を並べて蓋をして8〜10分焼く。
- ⑤粒あんを4等分して平たく丸め、④のシートをはがしてはさむ。



牛窓ちりめんは 宅配の利用登録商品

オトクな利用登録をしておけば、毎週おいしいちりめんがいただけます。

ライターのごと

海の恵みを損なうことなくおいしい製品にしてくださり感謝です。「近年イワシの稚魚が減少しているという実感はないです」との社長さんの言葉にも安心しました。ところでコープの牛窓ちりめん一袋には何匹のちりめんか？数えきれない小さな身をいつも有難くいただいています。

組合員の声

柔らかすぎず、かたすぎず。噛みしめるとうま味がじゅっと口に広がる。ちょうどいい硬さ加減が気に入っています。

酢と一緒に食べるとカルシウムが効果的に摂れるようで、モズクを食べる時は必ず入れています。

熱々白ご飯にのせたり、大根おろしでさっぱり食べるのが大好きです。

— 服部水産の皆さん —



取締役 服部浩和さん

水揚げした魚をいかに早く加工に回すか、鮮度を落とさないよう工夫して仕事をしています。

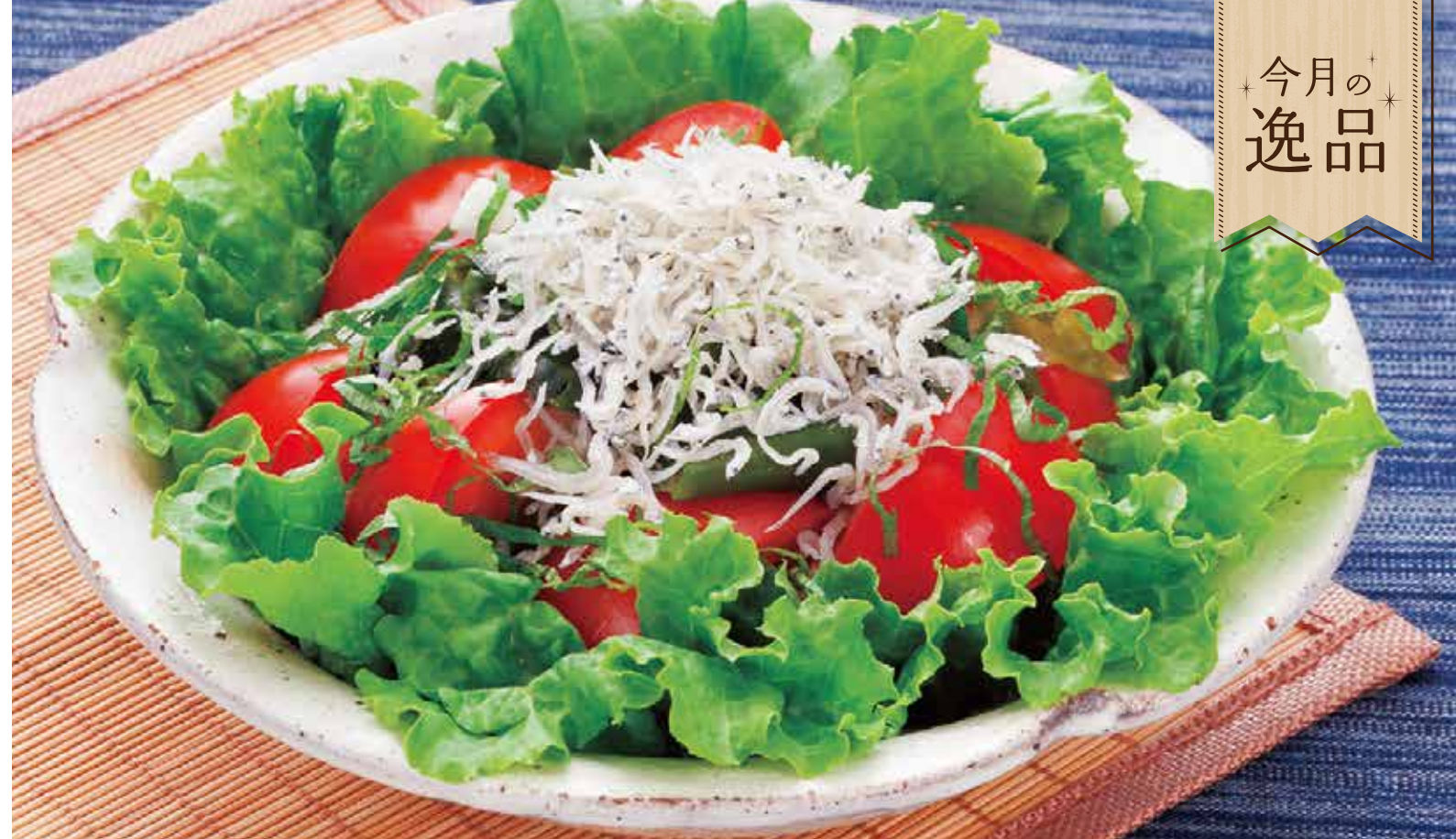
代表取締役 服部英明さん

上質なちりめんを安定して生産できるように社員みんなでがんばっています。

食品事業部 万代正章さん

加工場の機械は毎日2時間以上かけて洗浄。床も夜間にオゾン殺菌するなど徹底的に清潔を保つようにしています。

今月の逸品



ちりめんを使っておいしい一品



じゃこピーマン

材料(2人分)

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

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。



チンゲン菜の 揚げじゃこかけ

材料(2人分)

ちりめんじゃこ……………20g
サラダ油……………大さじ1/2
チンゲン菜……………2株
パプリカ(赤・黄)……………各1/2個
しょうゆ……………小さじ1/2
CO・OP 野菜たっぷり和風ドレッシング……………大さじ1

作り方

- ①チンゲン菜は根元を切って1枚ずつに外し、葉先をざく切り、株を2〜3等分に切り分ける。
- ②パプリカはヘタと種を除き5〜7mm幅に切る。
- ③耐熱ボウルに①の株を入れラップをして電子レンジで2分加熱し、①の葉先と②を加えてさらに1分加熱する。水けを切り広げて冷ましてしょうゆをふって皿に盛る。
- ④フライパンに油を中火で熱し、じゃこを入れて菜箸で混ぜながら炒め揚げにする。紙タオルに取り出して油をきる。③にのせてドレッシングをかける。



和風ごまサラダ

材料(2人分)

ちりめんじゃこ……………30g
ごま油……………小さじ1
セロリ……………50g
大根……………50g
きゅうり……………1本
人参……………1/4本(30g)
水菜……………2株(50g)
CO・OP 深煎り胡麻ドレッシング……………大さじ3
B 白すりごま……………大さじ1と1/2
酢……………小さじ1/2

作り方

- ①フライパンにごま油を熱してちりめんじゃこをきつね色になるまで炒める。
- ②Aは3cm長さの千切り、水菜は3cm長さに切る。
- ③ボウルにBを入れて混ぜ②を加えて和え、器に盛り①をふる。



CO・OP
牛窓ちりめん 50g

11月3回宅配予定価格

398円(本体価格)

co-op 牛窓ちりめん

小さな体に、豊富なカルシウムやたんぱく質、DHAやEPAなど、大きな力を秘めているちりめんじゃこ。組合員に長く愛されているコープの牛窓ちりめんは地産地消がうれしい「おかやま育ち」商品です。メーカーの(有)服部水産を牛窓町に訪ねて商品の特長や魅力を聞きました。



漁獲後すぐに船上で氷水で締め、鮮度とうま味を保持。

おいしさの決め手は 新鮮な原料
ちりめんの原料は主にカタクチイワシの稚魚です。漁場は目の前に広がる牛窓近海。繊細な魚を網で傷つけたり自重で弱らせないよう、細心の注意を払って漁をします。獲った魚はすぐに氷水で締めて港に運び、直ちに加工場で製品化されます。
服部水産はちりめんの製造では岡山県で唯一、自前の船で漁をし、加工、出荷までの全ての工程を行っている会社です。入札などの時間口入がない分原料の鮮度は抜群。たとえば、朝6時に海で泳いでいた魚が、4時間後の10時にはもうちりめん仕上がりについて、この鮮度がいしさの決め手になっています。



釜ゆで行程。工場は港に隣接しています。

素材の風味やうま味を 最大限引き出して
加工場では大型の機械を動かして一気に製品に仕上げます。2%前後の塩水で2分半釜ゆでし、ほどよく乾燥させて食感や食味をよくしています。素材の風味・色・ツヤ・香り・うま味を最大限に引き出すため、作業には熟練した職人の経験や勘も大切にしています。
その後、色彩選別機や金属探知機、目視で二重三重にチェックし、異物(小魚やエビなど)を除き、袋詰めの際、エイジレス(脱酸素剤)を入れることで、ちりめんの品質保持をはかっています。

ひと手間かけて食卓を豊かに

「家庭菜園・料理の工夫・見た目の工夫」の3つのテーマで、アイデアの一部をご紹介します。みなさんもチャレンジしてみませんか。



画像:写真AC

家庭菜園の小ネギ・パセリ・バジルなど、盛り付けた料理に少し足すだけで彩りがでます。今はミニトマト、秋からはベビーリーフが重宝しています。
岡山市 さっくんははさん

ネギ・ミツバ・パセリ
(いずれも根つきの商品を買って植えて再利用)、シソ(去年の落ち種から生えたもの)などを料理に加えることで、香り・彩りをアップさせ、食卓を豊かにするようしています。
岡山市 カナリアさん

旬の野菜を使っています。わが家は両親が畑で野菜を作っていますが、ご近所からもいろいろ頂いています。無駄にしないよう、せっせと料理しています。
岡山市 ペコぽさん

なるべく野菜の自給自足を。ポン酢やドレッシング、梅干し、ラッキョウ、梅酒の手作り。
早島町 つゆ草さん

かぼちゃの芽

生協ヨーグルトに負けないくらいのおいしいかぼちゃができるといいな



家庭菜園

昭和一ケタ生まれの母がしていたお味噌汁のだし、「いりこ」。結婚してずっと私も「いりこ」愛用。おいしいですよ！
赤磐市 Hさん

料理の工夫

家族は老人2人だけです。好き・きらいがありますので、お互いの好きな一品を作ることにしています。
真庭市 ようちゃんさん

“豊かな食卓”って何でしょう。

7月号のおたよりテーマ「ひと手間かけて食卓を豊かにしていること」にはたくさんの声が寄せられました。日々の食卓を豊かにするためのさまざまなアイデアや、家族が笑顔になれる素敵な知恵とちょっとした工夫がいっぱいです。

いりこだしの取り方

(水2カップに対していりこ10g(6~8尾))

- ①煮干しの頭と腹わたを取り除く。
- ②鍋に煮干しと水を入れ、30分以上置く。
- ③②を中火にかけ、沸騰したら弱火にする。アクを取り除きながら5~10分程度煮出したらいりこを取り出す。
※水出しの場合は分量の水にいりこを入れ、冷蔵庫で一晩置いておく。



画像:写真AC

カレーが残った次の日。わが家の定番はチーズや卵をのせて焼いたカレードリア！主人はおつまみになる餃子の皮で巻いたサルサ風が好物。食べ盛りな息子は、食パンに入れて揚げたカレーパンもおやつにもりもり食べてました。残り物も一工夫で、おしゃれで美味しいものに早変わり！
倉敷市 Mさん(写真も)



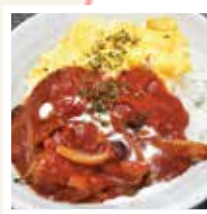
見た目の工夫

以前は家族分のおかずを大皿で出していましたが、それぞれの食事の量の把握やいろいろな食材を食べてほしくて一人ずつワンプレートにしています。子ども達からもおいしそうに見えるのが好評です。
笠岡市 まるさん



画像:写真AC

どんなに質素なおかずになっても、時間をかけておいしそうに盛り付けます。お皿の形、食材の形、いろいろ考えて見栄えよく、食べやすく、より豪華に見せると、子どもも大人(パパ)も喜んでくれます。
総社市 なつままさん



料理の写真を撮っています。彩りのよい料理は食欲もわきますし、見た目にも楽しい気分になります。写真を見返して、おいしそうな料理を作ろうとモチベーションが上がります。
岡山市 みいちゃんママカリさん(写真も)



料理を盛り付けたとき、上に青いものをのせて彩りをよくしています。水栽培している豆苗やニンジン葉、庭先の大葉だったりしますが、すごくおいしそうに見えるので、ひと手間もふた手間も惜しみません。
岡山市 ピーチママさん

お気に入りの食器や、料理に合わせた器を使っています。洗い物が面倒くさいな...と思うこともありますが、小皿を多めに使ったり、大皿に彩りよく盛り付けたりと工夫しています。いつもの料理もおいしく見える気がします。
岡山市 プリンさん



うちで採れたイチゴとさくらんぼを添えてスペシャルデザートに

コープ産直こめたまごを使ったワッフル



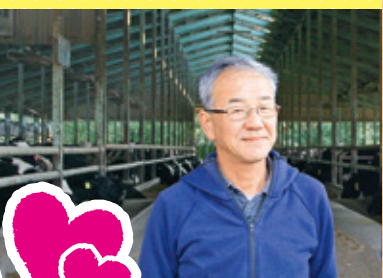
うちで採れたイチゴとさくらんぼを添えてスペシャルデザートに

手作りのランチョンマットを使っています。いろいろなデザインのもの、その日の気分や料理で使い分けしています。
倉敷市 りんごさん(写真も)



コロナ禍のあり、少しでも楽しい食事時間にしたい。家族を喜ばせたい。そんな思いがみなさんのおたよりから垣間見えました。ときにほほえましく、また、勇気をもらいながら読ませていただきました。自分の食卓を思い返してみ、これをやってみよう、これならできそう。と日々がんばっています。そんなことが“食育”にもつながっていると感じます。
(ライター-S子)

★印の画像は、「Cコレ商品のある風景」募集に寄せられたものです。

保存版!
取り外してご覧いただけます

Cコレ スキスキ♡

スペシャル キャンペーン!

10.1 木 → 12.31 木







ご応募お待ちしております!

「Cコレ商品」は、ふだんの暮らしに欠かせない「コープならでは」の商品群のこと。宅配で取り扱う220品目、店舗で品揃えしている200品目が選定されています。

選定ポイントは「健康、美味しさ、品質、簡単便利、適正価格、環境」の6つ。商品ラインナップは、「おかやまコープホームページ」に掲載しています。

おかやまコープホームページ
「Cコレ商品」▶▶▶



「Cコレ商品」をもっと多くの組合員さんに知ってほしい! そんな思いで、今年度は5月～9月に「CコレWキャンペーン」、10月～12月は「Cコレ スキスキ♡ スペシャルキャンペーン」として、「Cコレ商品」にまつわるエピソードや写真を募集しています。

皆さんが「スキスキ♡」な商品のエピソード、そしてその商品が皆さんにとって「スペシャル」になる一瞬を切り取った写真を、ぜひお寄せください!

投稿1回につき

1ヶ月最大
500ポイントまで

100ポイント

もらえる!

宅配
または店舗
で使える

投稿は
何回でも
OK!

選考で 毎月50名様に
おかやまコープ

500円商品券 プレゼント!

さらに




応募について詳しくはP.10をご覧ください。

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「しいたけ」

煮ても焼いても、天ぷらにしてもおいしい「しいたけ」は、椎の木の枯れ木に生えるきのこなので「しいたけ」と呼ばれています。全国の森林で自生していますが、流通しているものは、ほぼすべて栽培物です。

選び方

カサが開ききっておらず厚みがあって丸っこいもの、カサの内側にあるヒダが白くきれいなものが新鮮。

栄養

食物繊維、カリウム、ビタミンD、葉酸など、健康に不可欠な栄養素がたくさん含まれている。



保存方法

濡れると傷みやすいため、ポリ袋やバックから出し、キッチンペーパーや新聞紙で包んで袋に入れて冷蔵庫で保存する。軸が上になるように置くと日持ちがよい。冷凍する場合は、使う状態に切っておくとすぐに使えて便利。

干しいたけ

2～3日間、天日干しにする。干すのは昼間だけで、夜間は夜露があたるので屋内に入れる。古くから親しまれており、凝縮されたうま味が楽しめる。干すことで酵素が働き、グアニル酸という三大うま味成分の一つが生まれる。

★戻し方…カサの裏がつかないようにして、冷水でゆっくり戻すのがコツ。冷蔵庫に一晩置いておくと、うま味成分がさらに引き出せる。戻し汁は、だし汁として使える。

きのこの 混ぜご飯



【材料(4人分)】

生しいたけ	6枚	だし汁	200cc
まいたけ	1パック	酒	200cc
しめじ	1パック	しょうゆ	大さじ3
エリンギ	1パック	みりん	大さじ3
人参	40g	サラダ油	大さじ1
鶏もも肉	160g	米	2合(300g)
細ねぎ(小口切り)	適量	水	450cc

【作り方】

- ① ②の米を洗い定量の水を加え30分以上おいて普通に炊く。
- ② 生しいたけは7mm幅に切り、まいたけ・しめじは石づきを取ってほぐす。エリンギは長さを半分に切り4～6等分にさく。人参はせん切りにする。
- ③ 鶏肉は小さめのそぎ切りにする。油をひいた鍋で人参と一緒に軽く炒め、②のきのこ類も加えて炒め④を加えて煮詰める。
- ④ 炊けたご飯に③とねぎを加えて切るように混ぜ合わせて器によそう。



鍋物のおいしい季節になりました。鍋はもちろん、フライパンやホットプレートで焼いて、ボン酢で食べるのもおすすめです。軸は、先の固い部分だけ切り落とし、手でほぐすか、斜めにスライスして食べましょう。



おかやまコープ店舗商品グループ
農産バイヤー(仕入担当)
河原充さん
(ジュニア野菜ソムリエ)

CコレWキャンペーン! 受賞作品

8月1日～9月30日で「Cコレの素敵なエピソード」は73件、「Cコレ商品のある風景」は50件の応募をいただきありがとうございました。それぞれ5作品を表彰いたします。なお、今回の表彰をもちましてCコレWキャンペーンは終了となりました。ありがとうございました。
今後は、12月末まで実施中の「Cコレ スキスキ♡スペシャルキャンペーン!」への投稿をお願いします!

第3回 Cコレの素敵なエピソード 受賞作品!

あってよかったで賞

家族でお出掛けして時間を忘れて遊んだ結果、帰るまで夕飯をどうするか決めてなかったことに気づきました。何か買おうか、外食にしようかと旦那が提案してくれたのですが、「コープのちゃんぽんがあるよ」と私が言うと「それだ!」と即決!!ここぞと言う時に手間もかからず、野菜も魚介類もたくさんでおいしいので心強い家族の味方です。冷凍庫からなくなるとソワソワします。笑

ペンネーム:バリエイさん



30回かきまぜたで賞

子供達のお気に入り「生乳ヨーグルト」は我が家では「牛さんのヨーグルト」と呼ばれています。食べる前にスプーンで混ぜると、トロリとなり、さらに美味しくなります。蓋を開けたら30回数えながらかき混ぜ、パクリ!「おいしー」がお決まりの光景です。

ペンネーム:シーぼん



お手軽で便利で賞

ドライパックのひじきは、離乳食に大活躍! 水に戻さなくてもそのまますぐに使えるので、炊き込みご飯やサラダにさっと入れられて重宝しています! 一歳の娘も喜んで食べてくれます。

ペンネーム:つむま



離乳食にぴったりで賞

離乳食が始まり、冷凍国産大豆のカット絹豆腐は量を調節しやすく、保存も丈夫なので大変便利。少しずつ慣れさせることができました。

ペンネーム:ピカチュウ



美味しかったで賞

転勤に伴い車通勤を始めました。コロナ禍でもあり、以前から気になっていたコープステーションを利用することにし、早速生乳ヨーグルトを利用登録。美味しかったうえ、免疫力アップになるので、毎週楽しみにしています。もう他のヨーグルトは買いません。

ペンネーム:お蔵入りファクトリー

※文意の変わらない範囲で表記等を編集させていただきます。ご了承ください。

第2回 インスタグラム #Cコレ商品のある風景 受賞作品!



嬉しかったで賞

オンラインの親子クッキングに参加しました。説明を聞きながら、自分一人でやったから、本当に嬉しかったみたい



ハロウィンにぴったりで賞

少し早めに、今年こそがんばるぞ!ハロウィン作ってみたいよデザートも作りました。簡単、時短、ハロウィン



イケメンで賞

イケメンが、お洗濯のアドバイスしてくれたよ。セフターの裏、尊い〜



ノリノリで賞

#Cコレ商品のある風景を見ていたら作りたくなってやっちゃいました本家にはかないませんが、ご愛敬



Cコレ商品を使ったレシピで賞

「まごたちわやさしい」の[ご]。食塩不使用ミックスナッツを使います。砕いて使うと小さい子どもや年配の方も食べやすいですね

寄せられたエピソードも届けて生産者さんからメッセージをいただきました

コープ産直こめたまご

4人の子供達が小さい時、色々おやつを手作りしていました。いつもコープの卵が大活躍してくれましたが、ある時うっかり切らしてしまい、他の卵を使ってニンジンケーキを作ってビックリ!ほとんど膨らまず、お味もいつもと違うのです。改めてこめたまごの良さを実感しました。



山室養鶏場
山室さんご家族



いつも利用していただき大変ありがとうございます。私たちは毎日、安全で安心に食べてもらえる卵を生産するため、出来る限りの事をしています。

また、ケーキを作ってよく膨らむといった声をよく耳にしますが、コープ産直こめたまごは採取後、できるだけ早く組合員さんの手元に届くよう鮮度にこだわっています。また魚米分や生米めかなどがブレンドされた飼料なので、味も良いのかと思います。

これからも組合員さんのくらしと健康に役立つ卵の生産に精を出しますので、よろしくをお願いします。

コープおかやま豚

子どもたちは豚肉の野菜炒めが大好き。「毎日じゃ飽きるでしょ」と、野菜巻きにしたり、本を見て手間をかけて料理してみると・・・「結局、塩コショウで焼いたのが1番美味しいよね」と言われます。「さすがコープおかやま豚はエサとかこだわってるからね、素材の味がいいんだね」と大きな声で言って、ムダに頑張った自分を慰めています(笑)



岡山JA畜産(株)美星農場
農場長 藤澤弘進さん



私たちが飼育している「コープおかやま豚」は、エサ、品種、おいしさにこだわって、皆さんにお届けできるように頑張っています。飼料用米を配合することで、食料自給率アップにもつながっています。これからも「コープおかやま豚」をよろしくをお願いします。

職員はこのCコレ商品が大好き



藤田センター
センター長
沖 泰之さん



岩手合鴨鍋セット

組合員さんから「出汁がおいしい」と評判で、スープだけ販売してほしいとの声も多い商品。私のおすすめは、出汁茶漬け。炊き立てのご飯に温かい合鴨鍋のスープをちょっと、残った具材と一緒に入れます。あとはお好みに応じて少量のあさびと梅干しをのせたらできあがりです。



店舗運営グループ
三宅 一徳さん



冷凍讃岐うどん

我が家の必需品です。特に子どもの体調が芳しくない時は、電子レンジでチンして「釜玉うどん」。早いし、コシはあるし、食欲がなくてもつるつる食べられて、元氣になれます。



人事総務グループ
小林 俊彦さん



淡塩さば

我が家の冷蔵庫には必ず入っています。3セリはおかず用、8セリはお弁当用と使い分けています。時短レシピは、みぞれ鍋。コープ手あげと我が家の大根を半半すりおろしてでき上がり。家族にも好評です。

好きじゃわ〜 CO-OP商品

今月のキーワードは

「コープの産直」
「おかやま育ち」



コープの 産直

「コープの産直」は、野菜・水産物・畜産物・たまごなどの中で、それぞれの基準に基づき、優れた特長をもった「産地直結」商品のこと。「産直3原則」が守られた商品です。

おかやまコープの「産直3原則」

- 産直原則1** 生産者と生産地が明確であること
- 産直原則2** 栽培・肥育方法（農薬・肥料・飼料・投薬など）が明確であること
- 産直原則3** 組合員と生産者が交流できること

おかやまコープ産直商品第1号 「コープ産直こめたまご」

コープ産直こめたまごは、1979年の誕生以来40年以上も愛され続ける「おかやまコープならでは」のたまごです。親鶏に与える飼料は、NON-GMO（非遺伝子組み換え）・

PHF（収穫後の農薬不使用）コーンに米ぬかや魚粉を加えた生協専用飼料を使用し、飼料用米を20%配合しています。 ※生産者さんからのメッセージをP.9で紹介しています。



おかやま育ち

「おかやま育ち」は、1998年度に誕生した商品ブランド。主要原材料に岡山県産の農水畜産物を使い、おかやまコープおよびコープCSネットの開発商品、県内商品を指します。地産地消や地元活性化につながる商品です。

「おかやま育ち」第1号は、冷凍米飯「CO・OP朝日米を使ったえびピラフ」。県産の朝日米を使用し、国内原料にこだわった商品です。「朝日米を使ったシリーズ」は現在、日本生協連コープ商品となり、中国5県の組合員に愛されています。

おかやま育ち商品第1号 「CO・OP朝日米を使ったえびピラフ」



発売時（1998年）



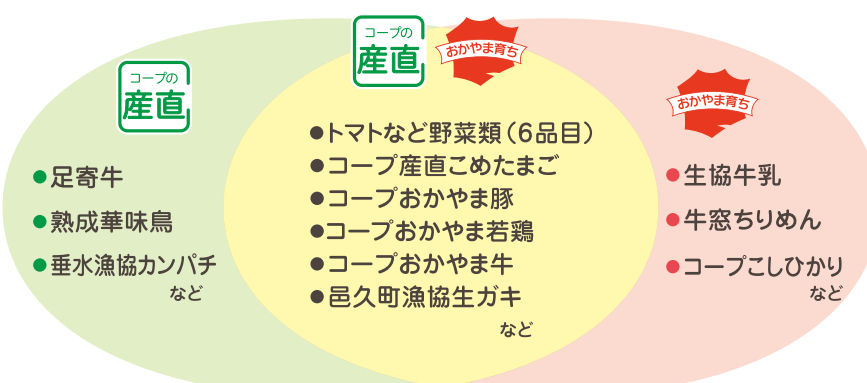
組合員の要望に応じて改良を重ね...

包材に「おかやま育ち」マークは付いていませんが、「おかやま育ち」商品です！



今秋リニューアル！

「コープの産直」と「おかやま育ち」の関係



「コープの産直」マークや「おかやま育ち」マークの付いた商品を探してみてくださいね！



応募はカンタン！！

キャンペーンサイトはこちらから▶▶

または **Cコレ商品 おかやまコープ**

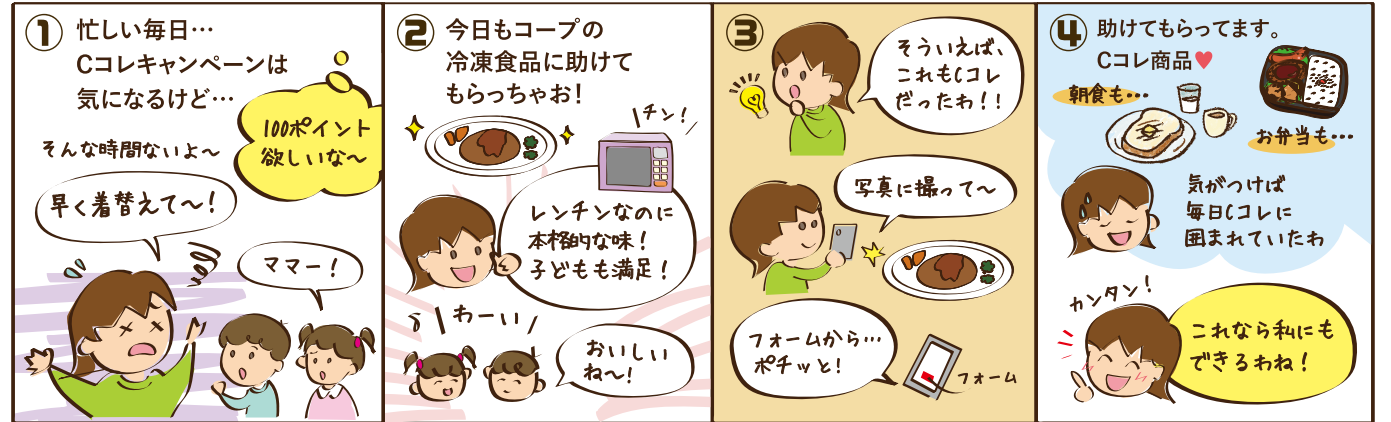
検索



書いて送ろう！

Cコレ商品のある風景部門

Cコレ商品を笑顔で楽しむ様子、ひと手間加えたアレンジ料理など、Cコレ商品にまつわる写真ならなんでもOKです！



応募方法

- ① ホームページ応募フォーム
- ② インスタグラム

インスタは
こちらから

おかやまコープのインスタ
公式アカウントをフォロー
@okayama_coop



#Cコレ商品のある風景 をつけて投稿！

※このキャンペーンはInstagramとの関わりはありません。

書いて送ろう！

Cコレの素敵なエピソード部門

Cコレ商品への愛あるメッセージや、わが家の定番Cコレ商品にまつわるエピソードを30〜200字以内で大募集します！

応募方法

- ① ホームページ
応募フォーム
- ② 下記の応募用紙

※記入例

題名	チョコ坊好きたち	Cコレの素敵なエピソード応募用紙
チョコ好きの主人、孫のためにと買っておいだ「チョコ坊たち」を見つけて食べるなり「これ、こんなにおいしかったの？」とうれしそう。あまり食べすぎないでね。		
フリガナ お名前	セイキョウ ハナコ 生協 花子	ペンネーム ひーちゃん （組合員コード 01111111）電話番号 XXX-XXX-XXXX
ポイントプレゼント先（宅配・店舗）		※ペンネーム未記入の場合、実名で掲載させていただきますので、あらかじめご了承ください。
※必ずどちらかに○をつけてください。		提出先：センター（配送・コープステーションの担当者）、店舗（サービスカウンター）⇒ 商品企画

必ずどちらかに○をつけてください。選んでいただいたほうにポイントをプレゼントします！

※投稿いただいた作品はおかやまコープのホームページ、広告、宣伝物等で紹介させていただきます。 ※ご記入いただいた個人情報は、選考で選ばれた方へのご連絡、作品のご紹介にのみ使用いたします。

題名

Cコレの素敵なエピソード応募用紙

フリガナ
お名前

ペンネーム

（組合員コード

）電話番号

ポイントプレゼント先（宅配・店舗）

※ペンネーム未記入の場合、実名で掲載させていただきますので、あらかじめご了承ください。

提出先：センター（配送・コープステーションの担当者）、店舗（サービスカウンター）⇒ 商品企画

※必ずどちらかに○をつけてください。

被災された方の個配手数料無料 来年6月末まで延長

おかやまコープでは、西日本豪雨・令和元年9月新見豪雨により被災された方を対象に、個配手数料の「特別割引」を行っています。当初予定は今年12月末まででしたが延長し、2021年6月末まで実施します。

〈問合せセンター〉
0120-662-538

〈受付時間〉
月～金曜
8:30～21:00
土曜
8:30～18:00

すでにご利用中の方はもちろん、これから始める方も対象となります。詳しくは宅配の担当者か「問合せセンター」にお尋ねください。

がんばろう
岡山
おかやまコープ

組合員の「集う場」が ホームページにオープン

組合員同士が交流できるサイトが「おかやまコープホームページ」内にオープンしました。商品のおすすめやくらしのアイデアを投稿したり、キャンペーンに応募したりすることができ、ぜひ一度覗いてみてください。

くわしくはコチラから▶▶



または おかやまコープ 組合員交流サイト 検索



【9月の生協の動き】

(9月末日現在)

組合員数	343,088人
出資金総額	102億2,561万円
一人当たりの出資金	29,805円
供給高 (全体)	34億3,666万円
(宅配)	24億6,395万円
(店舗)	9億7,271万円
経常剰余金 (全体)	9,398万円
累計経常剰余金 (全体)	8億270万円

※累計…20年4月からの累計

集まらなくてもできる、さまざまな活動がはじまっています。各エリアではさまざまな工夫によって、オンラインでの親子クッキングやレシピー募集など、新しい参加の広がりが見られます。実践事例をさらに広げていきます。

2020年9月 理事会だより

「支える人を支えよう」緊急支援募金を贈呈

新型コロナウイルス感染症下で困っている子どもたちのために組合員のみなさんから約760万円の募金が寄せられました。困っている子どもとその家族の支援に活用いただける3団体へ贈呈しました。

ご協力いただいたみなさま、ありがとうございます。

主な使途

- 社会福祉法人岡山県社会福祉協議会 民生委員訪問による
- 会話のきっかけづくりや生活支援
- 特定非営利活動法人フードバンク岡山 子ども食堂などへの
- 食料運搬にかかる費用支援
- 社会福祉法人岡山県共同募金会
- 赤い羽根緊急支援活動助成など

9月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございました。

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	58.8万部(63.7%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配店舗	57.2万枚(22.3%)	プラスチックのパレット

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	76.1万枚(159.9%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配店舗	27.3万枚(101.6%)	コアノンロール

知って 学んで/SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



誰もが安心して暮らし続けられる地域社会づくりに参加します

「宅配」 ぶだんのくらしに欠かせない商品が毎週決まった場所に届けられます。買い物に行くのが難しい方への支援につながっています。また、地域見守りの役割も果たしています。

班配

友達、ご近所、職場などで班を作って利用します。商品のこと、子育てのことなど、情報交換ができる交流の場となっています。

個配

重たいもの、かさばるもの、玄関先まで届きます。保冷箱に入れてあるので、留守でも安心。個配手数料には、各種サポート割引があります。

コープステーション

注文した商品を、都合のよい時間にコープステーションに取りに行きます。生活スタイルに合わせて利用できるのが好評です。

夕食宅配たべてん便

カロリー、塩分ともに控えめで、栄養バランスのとれたお弁当が、自宅に配達されます。電子レンジでそのまま温められます。



ライターのこと



発見!! SDGs

私が住んでいる地域は田舎なので、外を歩いても人に会えません。週に一度の班配の荷受けは、配送担当者と一緒に、「野菜がたくさんできたよ」「〇〇さんの畑にイノシシが出たそうよ」など、地域の情報が聞ける唯一の場です。宅配は、まさに今回の目標につながっていると気づきました。(ライターY)

〈隔月掲載〉

消費生活センターより

【テーマ】光回線サービスの電話勧誘に注意

契約書面を受け取った日を初日とした8日間は、初期契約解除制度があります。



NTT東日本やNTT西日本から光回線を借り受けた事業者(光コラボレーション事業者)が提供する光回線サービスの相談が寄せられています。勧誘を受けてもすぐに返事をせず、契約先の事業者名、サービス名、月額料金、オプションサービスなど契約内容を確認しましょう。

光回線の契約は、電気通信事業法の「初期契約解除制度」の対象です。解約したいと思ったら、すぐに光コラボレーション事業者に申し出ましょう。

岡山県消費生活センター
☎086-226-0999



テーマ① 「わが家の玄関のこだわり」

●わが家の玄関の靴箱の上には88歳の母が庭や畑で取ってきた花が飾ってあります。私がするよりきれいでありがたいと思っています。任せるのが一番と最近気付きました。

●備前市 今日子

●来客の30分前にはお香をたくようになっています。

●岡山市 溝手英子

●わが家の玄関は、物を置かない主義。「入」は置いますが、来客のためです。

●倉敷市 エコちゃん

●玄関には六角の鏡を置いたり玄関マットを敷いたり風水を少し意識しています。子どもが赤ちゃんの時の写真を身長・体重が書き込める写真立てを

も大好きで、出すと絶対完食&おかわりは？と聞かれます！「飯さえ炊けば立派なサーモン丼、お味もとても美味しく私とても助かっています。1食増量とかなかなあ〜」と思いつながら、なくなればすぐ購入しております！

●岡山市 ののかい

●私の趣味は旅行ですが、コロナ禍で気軽に県外に行けない昨今。コプの商品ではご当地産名物のフェア特集をしてくれることで、旅行に行かない代わりに気軽に買えることができ、そして味わうことができます。もちろんマスコットつける必要はありません(笑)チラシにも創意工夫がなされていて見るだけでも気分が上がり、毎週の私の楽しみになっています。また近い将来、気軽に行ける日までコプを利用して全国を旅行したいと思っています。

●倉敷市 まえちゃん

☆9月号の本欄に掲載された「4歳の息子が私の作った食事をあまり食べたくない(岡山市 Rさん)にアドバイスが寄せられました！

●うちの次男の場合は、朝食時にお腹が空いてない...ということが発覚したので、おやつと夕食を減らして解決しました。また、朝食用にさまざまなふりかけを準備し、「今日はどのふりかけにする〜」と誘って、ふりかけご飯をおにぎりしたり。何かワクワク感のある食事だと喜んで

飾って成長を感じたりしています。

●倉敷市 ラテ

●家の表札にはどんぐりのイラストがあるものを選びました。主人がトトロに似ているのでなんだかいいなあと選んで選んだものです。子どもたちはまだ小さくて知りませんが、いつか話すときが来るのが楽しみです。

●新見市 ポンチョ

テーマ② 「名前の由来」



●21歳の長男の名前の二文字に「弥」を使っています。「や」ではなく「み」と読みます。ほとんど間違えられます。ゴメンね。嫌だろ〜と聞くと俺、すぐ気に入ってるよ。お祖父ちゃんがつけてくれたんだろ〜と、以前話していたことを覚えていたようです。「み」の漢字をどうするか悩んでいた時、私の父が名付け本を何冊も買ってきて提案してくれました。広がるという意味を持つ。長男が5か月の時、父は他界しましたが、漢字のとおり、友だちがたくさん広げてきてるよと伝えたいです。

●美作市 カフェ

●子どもの名前を心身ともに大きく成長して欲しいと思い『萬葉集』から選びました。低出生体重で生まれましたが、大きな病気もなく成長しています。令和の元号の出典が同じ『萬葉集』

で食べてくれるかも？

●岡山市 晴れ女

●子どもにどんな朝ごはんが食べたいか聞いてお店で選べると効果抜群です。「結におにぎりやサラダなどを作り、すぐおいしい〇〇が作ってくれたかな〜」とオーバーにほめると食がすすみました。満面の笑みで食べていると、それを見て子どもが食べてくれることがよくありました。

●岡山市 はなむし

9月号の感想



バックナンバーはおかやまコープホームページからご覧になれます。

●年より2人暮らし。毎日の食卓献立には困っています。9月号は、料理提案が多く役に立ちました。ありがとうございました。

●総社市 バーバ

●私の亡くなった祖母が、初代の容器の化粧水、乳液をいつもつけていたのを思い出しました。モイスチュアクリーム、いつも使っています。6種類ものセラミド配合はすばらしいですね。

●倉敷市 ムーミン

なので、何かしらの縁を感じます。今年にはコロナ禍で大変な年となりましたが、これからの令和が良い年になる事を願うばかりです。

●矢掛町 大吉

●うちの愛猫はみや、という名前です。嵐の二宮くんの宮、が由来です。本当は二フにしたかったのですが、だんなはいい年したおばさんが二フ好きなんでおかしい、と思ってるので二フと呼ぶのは無理。表

向きはミヤと鳴くからみや、ということになっています。二ノもうちのみやも可愛いです。



●倉敷市 みー

●昭和16年生まれ私の私名前は「久美子」。昔、父に名前の由来を聞いたら、「宝塚スターに久美子さんという美しい人がいたから」とのこと。あの時代、無骨な父が宝塚を知っていたとは！。おかげで私は元気に美しく(?)長生きしています。お父さんありがとう！

●岡山市 片山久美子

フリートーク



●今回、C-1グランプリでも「サーモンたたき丼」に1票入れさせていただきましたが、こちらの商品は5歳の息子

●不足しがちな栄養素とレシピの特集が参考になりました。野菜や魚を美味しく食べられるレシピをこれからも知りたいです。

●真庭市 K T

●ブドウの保存法や種類の違いなど、日頃から知っていたことが記事になっていて興味深く読みました。ブドウ

ウ美味しいですよ〜。

●岡山市 カナリア

●Cコレの素敵なエピソードを読んではっとしました。コロナで外出しにくいですが家族で過ごすのも嬉しいですね。

●岡山市 レモン

1月号 おたより大募集

応募締切 11/20(金) クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券(500円)をプレゼント!

今月のキーワードクイズ 下記の〇〇に入る文字・数字は?

- Q.1 CO・OP牛窓ちりめんは、地産地消がうれしい「〇〇〇〇育ち」商品です。
- Q.2 「Cコレ〇〇〇〇♥スペシャルキャンペーン」実施中!
- Q.3 コープの産直は、おかやまコープの「産直〇原則」が守られた商品です。

今月のテーマ ①2021年こそ挑戦してみたいこと ②私の健康習慣

応募方法 (必ずご記入ください) 1.クイズの答え 2.組合員コード・ご住所・お名前・年齢・ペンネーム 3.誌面の感想、今月のテーマなど。川柳・イラスト・写真も大歓迎です。

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。

9月号のキーワードクイズの答え Q.1 クーリング Q.2 6 Q.3 1 今月号掲載分の応募総数は 147 通でした。

今月の表紙レシピ 豆腐ときのこの豆乳グラタン



【材料(4人分)】	
木綿豆腐(水切りして1.5cm角に切っておく)	1丁(300g)
鶏もも肉	1枚
ブロッコリー(小房に分けてさっとゆでしておく)	1/2株
しめじ(小房に分けておく)	1袋
小麦粉	大さじ2
バター	大さじ1
CO・OP調製豆乳	600ml
CO・OPミックスチーズ	100g
CO・OPパルメザンチーズ	大さじ2

【作り方】

- ①鍋にバターを溶かし、ひと口大に切った鶏肉とブロッコリー・しめじを軽く炒める。小麦粉を振り入れ、材料となじませる。
- ②①に豆乳を少しずつ加えて軽く沸騰させ、豆腐を加えて軽く火を通す。
- ③②を器に入れ、ミックスチーズをのせて粉チーズを振りかけ、オーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。