

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかも

VOL.
554

2020年 12月号

無料



赤と緑のツリーパスタ
(作り方は10ページ)

特集

「たべてん便」で届くおいしさと安心

- ・たべる・たいせつ きほんのき
- ・知って 学んで SDGs／まいにち健康
- ・声にこたえて／Cコレスキスキ♥スペシャルキャンペーン!

逸品

岡山県邑久町産生ガキ

- ・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



くらしとなかも
2020年 12月号 第554号 発行日／2020年12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 700-0026 岡山市北区泰選町一丁目七一七 TEL 086-256-2511(代)

旬レシピ



里芋のねぎみそあえ

1人分
172kcal

材料(2人分)

里芋 4~6個(300g)
細ねぎ 4本

A 白みそ 大さじ3
砂糖 大さじ2

作り方

- ①里芋は泥をタワシなどでよく洗い落す。耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジで竹串がすっと通るぐらいまで約4分加熱する。布巾に包んで皮をむき大きいものは食べやすく切る。
- ②ねぎは小口切りにしボウルにAと共に混ぜ合わせる。①を加えて混ぜ皿に盛る。



里芋だんご

1人分
156kcal

材料(2人分)

里芋 小6個(250g)
水 200cc
A 砂糖 大さじ1
しょうゆ 大さじ1/2

白すりごま 大さじ4
砂糖 大さじ1
みそ 大さじ1
水 小さじ2

作り方

- ①里芋は皮をむき大きいものは半分に切り、塩(分量外)をふってこすり合わせるようにしてヌメリを除き、水洗いしてAと共に鍋に入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にして竹串が通るぐらいまで煮てそのまま冷ます。
- ②Bをよく混ぜ合わせて田楽みそを作る。
- ③①に②を塗りオーブントースターで、みそに軽く焦げ目がつくまで焼く。



※①を皿に入れ、たこ焼き風にソースや削り節をかけてもいいです。



水菜とアサリのキムチ炒め

1人分
70kcal

材料(2人分)

水菜(ざく切り) 1/2束
アサリ 1パック(230g)
酒 大さじ1

ごま油 小さじ1
A キムチ 50g
しめじ 1/2株
みそ 小さじ1

作り方

- ①アサリは殻をこすり合わせてよく洗い、フライパンに入れ酒をふり火にかけ、蒸し焼きにして取り出し身を外しておく。
- ②フライパンにごま油とAを加えて炒め合わせ、①のアサリ身を加えみそで味をととのえる。火を止めて水菜を加え、サッと混ぜ合わせたら器に盛る。



水菜ときざみ揚げの香味サラダ

1人分
239kcal

材料(2人分)

水菜(ざく切り) 1/2束
きざみ揚げ 60g
牛窓ちりめん 30g
ごま油 小さじ2

白ねぎ(みじん切り) 約3cm
生姜(みじん切り) 1/2片分
A しょうゆ・酢・ごま油 各大さじ1
ラー油 適量
白すりごま 小さじ1

作り方

- ①フライパンにごま油を中火で熱し、きざみ揚げとちりめんを入れ、カリカリになるまでじっくりと炒める。
- ②ボウルに①と水菜を入れてあえ、器に盛って混ぜ合わせたAをかける。



知って学んでいき SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



住み抜けられる
まちづくりを
住み続けられる
まちづくりを



つくる責任
つかう責任



気候変動に
具体的な対策を
つくる責任
つかう責任

「店舗」

楽しく買い物でき、組合員の声が届くお店です。日々の暮らしに役立つ商品を豊富に揃えて、近隣の街の賑わいをつくっています。

「Cコレ商品」や「おかやま育ち」など組合員の声を反映したコープ商品や、生産者と組合員の思いが詰まった商品を、盛りだくさんに取り揃えています。



店頭でリサイクル回収を行っています。また、リサイクルによって生まれた再資源化商品の利用をすすめています。

ライターのひとこと

わたしとSDGs

週一回の店舗での買い物と宅配でほとんどの食品と日用品をまかなっていて、時間とガソリン節約の生活を心がけています。産直や環境に配慮した商品を選べるのもうれしい。マイカゴに使い終わったトレイや紙パックをためて、買い物に行く時回収ボックスに入れています。（ライターK）

（隔月掲載）

まいにち健康

「冷え」に効くツボ

冷えの定義はさまざまありますが、「血管の血流障害で起こる冷えの症状」を改善する方法を紹介します。

《主な症状》

- ①手足が冷たい
- ②冷房にあたると具合が悪くなる
- ③すぐにお腹が痛くなる
- ④よく下痢をする

冷えを緩和するポイント

- ①ポイントの位置
足の第1趾の小指側、第1関節の先のくぼんだ所
- ②施灸方法
・温灸で1回する。(熱くなくてもよい)
・週1回



今回のポイントは、
正直やりにくい場所ですが、
効果があります。
冷えがつらい時に
お試しください。

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

▶ 2月号は「膝痛に効くツボ」

たべる・たいせつきほんのき



今月のテーマ「ほうれん草」

ほうれん草といえば、緑黄色野菜の代表格です。旬の冬には甘みも増し、ビタミンCも豊富になります。和洋中何にでもよく合うので、旬のおいしさをさまざまな料理で味わいましょう。



選び方

葉の緑が濃く厚みがあり、葉先や茎に張りがあるものが新鮮。また、根元が赤くふっくらとしているものが、甘みもあっておいしい。

栄養

鉄分が多く、また鉄分の吸収を助けるビタミンCも豊富に含まれる。その他カルボン、ビタミンB1・B2などビタミン類も多く、さらに葉酸・食物繊維も豊富で非常に栄養価が高い。

保存方法

乾燥に弱いので、濡れた新聞紙等に包んで袋に入れ、冷蔵庫の野菜室で保存する。冷凍保存する場合は、ゆでてカットしたものを1回分に小分けし、密封して冷凍庫へ。1カ月程保存できる。

…教えてくれたのは…

年末年始には欠かせない、栄養価の高い野菜です。しっかり食べてください。



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)

おいしいゆで方のポイント

Point 1 よく洗う

洗う前に根元を3分ほど水につけ、その後、流水にあてながら根元を広げるようにして指で土を落とす。

Point 2 根元からゆでる

鍋にたっぷりの湯を沸かしたら、ほうれん草を立てるよう持ち、根元から湯に浸す。茎の部分を入れ、根元がしなりしたら、葉全体を浸してサッとゆでる。

Point 3 一気に冷やす

ゆであがったら冷水か流水で一気に冷やすことで、きれいな色が保てる上に、アクを抜くことができる。

ほうれん草のアクに含まれるシウ酸は水溶性のため、ゆでたり水にさらすことで8割ほど減らすことができます。栄養を逃さないために、ゆでるのも、水にさらすのも手早く行いましょう。根の部分も栄養豊富です。よく洗い、できるだけ捨てずに食べましょう。

ほうれん草の豆腐キッシュ



材料(パイ皿1枚分)
(パイ皿1/4枚分) 342kcal

ほうれん草 300g
玉ねぎ 100g
ベーコン 80g
卵 2個
木綿豆腐 200g
白味噌 大さじ2
塩・こしょう 各少々
CO-OP冷凍パイシート 2枚

作り方

- ①ほうれん草をゆでて水に取りしぶって2cmの長さに切る。玉ねぎは薄切り、ベーコンは2cm幅に切る。
- ②豆腐は崩してよく水切りし、味噌・卵とよく混ぜ合わせておく。
- ③パイシート2枚を1cm程重ね、パイ皿に合わせてのばし敷いておく。
- ④フライパンでベーコンを炒め、油が出たら玉ねぎを加えて炒め、ほうれん草も加えて炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤③に④を入れ②を流し入れ、180℃のオーブンでできね色になるまで20~30分焼く。
※パイシートの代わりにサンドwich用の食パンを敷いてもよい。

配達無料

お届けは月~金曜日の
5日間約300種類の
献立安心の
アレルギー表示管理栄養士
監修週3日以上から
利用OK

お食事スタイルに合わせて選べる3つのコース。

おかずコース



ごはんなし 約20品目 約400kcal 塩分3~4g

1食 561円(税込8%) 2食 520円(税込8%)
(1食あたり)

御弁当コース



ごはん付き 約15品目 約500kcal 塩分3g以下

1食 533円(税込8%) 2食 492円(税込8%)
(1食あたり)

なごみおかずコース



ごはんなし 約25品目 約500kcal 塩分4g以下

1食 638円(税込8%) 2食 597円(税込8%)
(1食あたり)

●3食以上はさらにお得です。詳しくはお問い合わせください。●酢の物など温める必要のないものは、カップに入っていますので、取り出して温めてください。

プラス

上記のメニューにプラスして、
週に1回食卓パンセットや
冷凍おかずを注文できます。お問い合わせは
たべてん便受注センター
0120-014-899
●受付時間／月~金曜 9:00~17:00Q. たべてん便は
どこで作られていますか?A. 岡山のメーカー、
魚宗フーズで作っています。
当日製造の当日お届けです。たべてん便の
Q & A ??Q. 日中不在なのですが
手渡しではなく、
決まった場所に置いておいて
もらえますか?A. 申し込み時に指定された
置き場所に、専用保冷箱に
保冷剤を入れ、封印テープを
貼った状態でお届けします。
保冷箱の貸し出しは無料です。

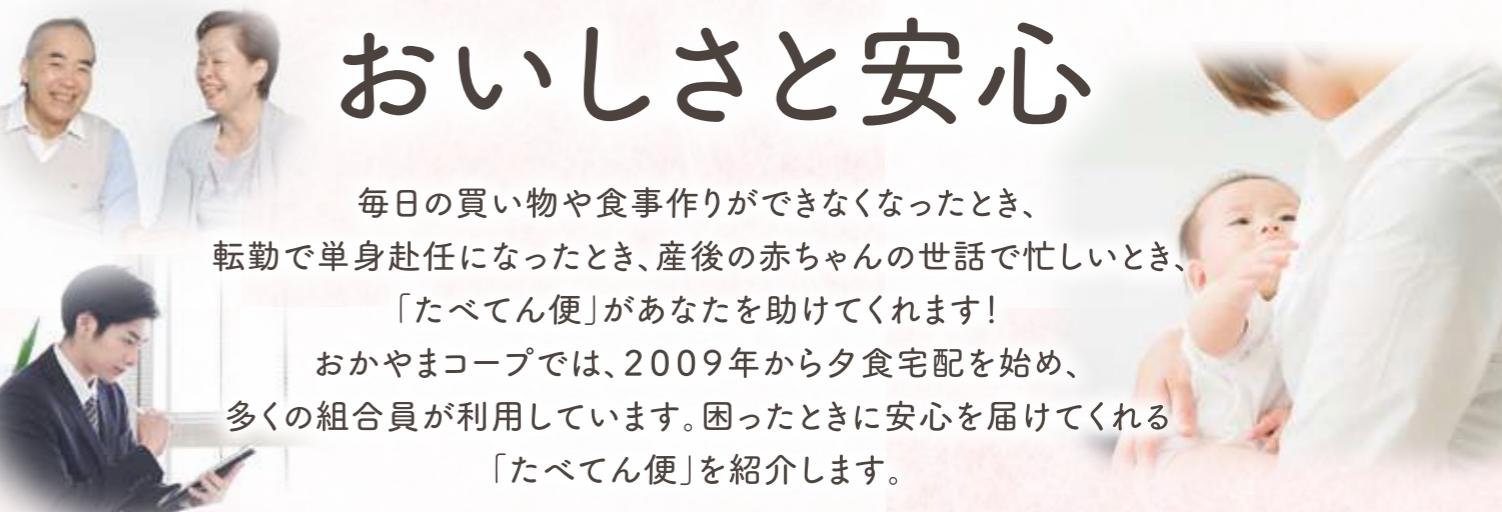
Q. お弁当は、和食中心ですか?

A. 和洋折衷で、バラエティに富んだ
メニューとなっていますので、
若い世代の方にも
おいしく食べいただけます。Q. 好きでないメニューの日や
必要な日は
断ることができますか?A. 事前に献立表をお渡ししますので、
前週の水曜日までにお電話
ください。ご利用者のライフスタイル
に合わせて、週に3日以上の
ご注文であれば可能です。Q. 申し込み方法と、いつから
配達してもらえるのか
教えてください。A. 申し込み方法はお電話のみ
です。毎週水曜日の17時
締め切りで、翌週の月曜日から
配達開始です。(祝日はお休み)

◆ ◆ ◆ ◆ ◆ おかやまコープの夕食宅配弁当 ◆ ◆ ◆ ◆ ◆

「たべてん便」で届く

おいしさと安心



毎日の買い物や食事作りができなくなったとき、

転勤で単身赴任になったとき、産後の赤ちゃんの世話で忙しいとき、「たべてん便」があなたを助けてくれます!

おかやまコープでは、2009年から夕食宅配を始め、多くの組合員が利用しています。困ったときに安心を届けてくれる

「たべてん便」を紹介します。

毎日、お弁当が手渡しされるということは、高齢者の安否確認にもなります。前日のお弁当がそのまま残っていたなど、いつもと違う状況が発生した場合は、地域包括支援センターへ連絡して対応を依頼しています。離れて暮らす家族にとっても大きな安心が得られます。

夕食宅配は、住み慣れた地域のこの家で、できる限り住み続けたいという組合員の願いから生まれました。毎日、お弁当が手渡しされるということは、高齢者の安否確認にもなります。前日のお弁当がそのまま残っていたなど、いつもと違う状況が発生した場合は、地域包括支援センターへ連絡して対応を依頼しています。離れて暮らす家族にとっても大きな安心が得られます。

夕食宅配は、住み慣れた地域のこの家で、できる限り住み続けたいという組合員の願いから生まれました。毎日、お弁当が手渡しされるということは、高齢者の安否確認にもなります。前日のお弁当がそのまま残っていたなど、いつもと違う状況が発生した場合は、地域包括支援センターへ連絡して対応を依頼しています。離れて暮らす家族にとっても大きな安心が得られます。

くらしたい
住み慣れた家で

2018年には、美作市の社会福祉協議会と「食の自立支援事業協定」を結び、高齢者のために「たべてん便」を配達し、喜ばれています。

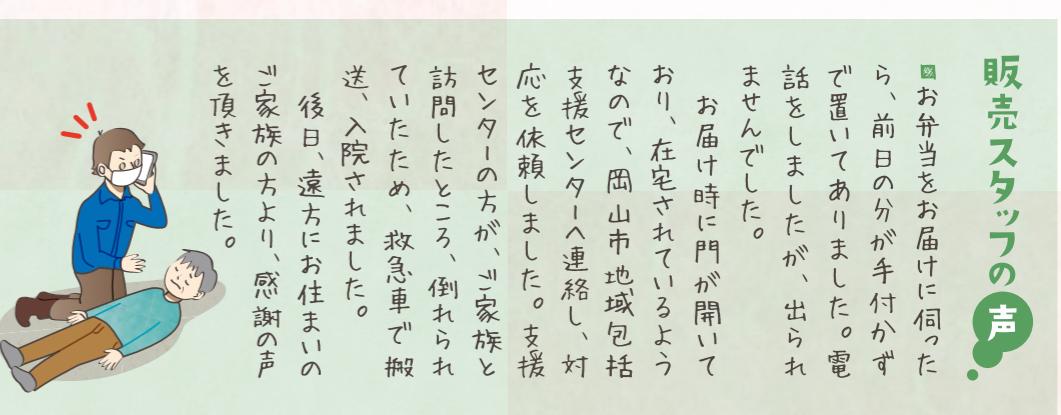
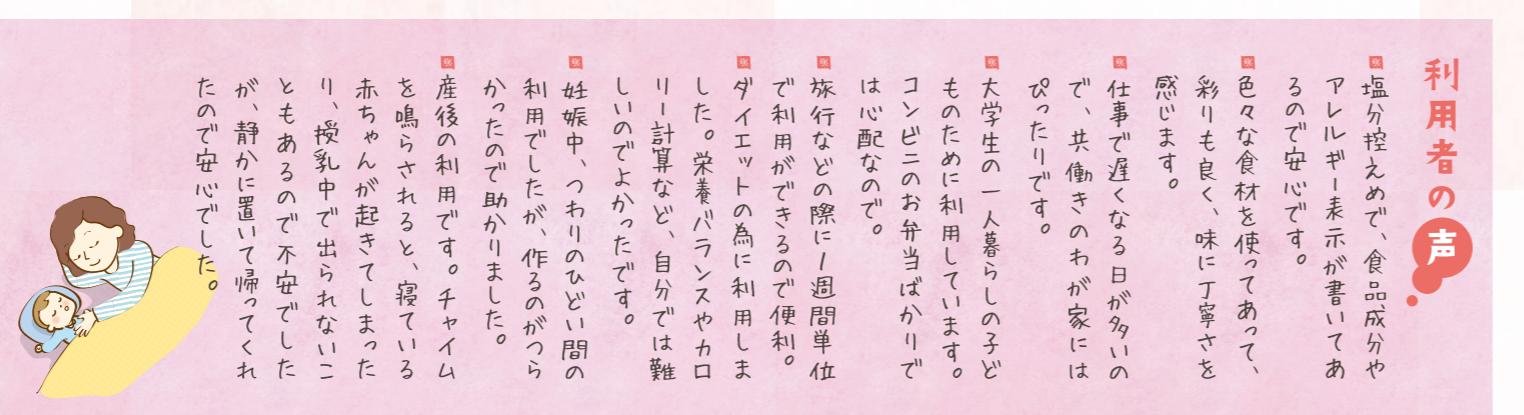
販売スタッフの声

栄養バランスのとれた
おいしいお弁当

今では、お年寄りだけではなく、一人暮らしの夫や子どものために、幅広い世代的人が利用しています。スーパーやコンビニへ行けば、お弁当や惣菜があふれていますが、味の濃さや野菜不足が気になります。

「たべてん便」は、カロリーも塩分も控えめで、食材も豊富。管理栄養士が監修した、栄養バランスのとれたお弁当です。たくさんのメニューの中から、日替わりで届くので、毎日あきずく食べられます。ひと味違お弁当を一度試してみませんか? 生協に未加入の方も週3日間からお試し利用ができます。

お年寄りのためのお弁当だと思っていましたが、いろんな場面で利用できることになりました。食事作りに困ることがあって、「たべてん便」がありません。上手に利用しようと思



お弁当をお届けに伺った後日、遠方に住まいのセセンターの方が、ご家族と訪問したところ、倒れられていたため、救急車で搬送、入院されました。

お届け時に門が開いており、在宅されているようなので、岡山市地域包括支援センターへ連絡し、対応を依頼しました。支援センターの方より、感謝の声を頂きました。

お届け時に門が開いており、前日の分が手付かずで置いてありました。電話をしましたが、出られませんでした。

声にこたえて

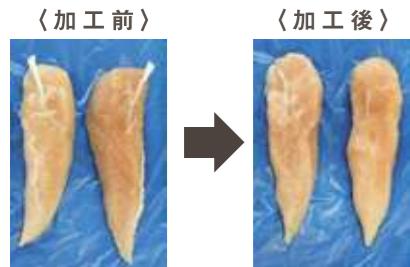
カタログに『すじ切り』と表示しているのに、すじが残っていた。表示が紛らわしい。



改善しました!
目立つ位置に『ささみ内部には、すじが残っています』と追加で表示します

ささみのすじは中心部から先端に向かって存在しているため、完全にすじを抜き取ろうとすると身がボロボロに崩れる恐れがあり、完全に除去するのは困難です。そのため、カタログの表記も「すじ無し」ではなく、「すじ切り」としています。

しかし、同様のご意見を複数回いただいたため、今年9月のカタログから「ささみ内部には、すじが残っています」という表記を追加しました。



表面に出ている太いすじ(腱)を切り取ります。内部の薄いすじは残ります。

お肉の担当から

これまで「すじがある」ことを書いていなかったので、「すじ無し」と誤解された方からお問い合わせがありました。その都度、「太いすじのみカットしており、中にはすじが残っていること」をご説明しておりましたが、根本的な解決になっていなかったことをお詫びします。声を寄せてくれた皆さま、ありがとうございます。

コレCSネット 畜産バイヤーより



【10月の生協の動き】(10月末日現在)

組合員数	34万4,042人
出資金総額	102億6,149万円
一人当たりの出資金	29,826円
供給高 (全体)	35億508万円
(宅配)	25億3,332万円
(店舗)	9億7,176万円
経常剰余金 (全体)	1億1,732万円
累計経常剰余金 (全体)	9億2,002万円

※累計…20年4月からの累計

2020年度上期の到達点と今後の課題を確認

上期の事業経営は計画、前年を大きく上回る增收増益となりました。下期に向けて、新たに生協利用を始めた方に継続してご利用いただける購買事業をめざします。組合員活動では、つながりを保つ努力や工夫がすんでいます。引き続き、新しい参加につながるようすすめまいります。

第65期通常総代会に向けて総代選挙が行われ、505人の総代が選出されました。11月の秋の総代懇談会、2021年3月の春の総代・組合員懇談会、5月のエリア総代会議、6月の通常総代会を予定しています。総代のみなさん、これから一年間、よろしくお願いします。

2020年度の総代505人を選出

10月リサイクル回収結果

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	60.7万部 (75.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	57.1万枚 (26.6%)	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	72.0万枚 (149.3%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	22.1万枚 (90.8%)	コアノンロール

コープおかやま若鶏ささみ(すじ切り)、国産若鶏ささみ(すじ切り)

掲載イメージ



岡山協立病院からお礼状を頂きました

この度は、たくさんの手作りマスクをありがとうございました。

早速、総合受付に置かせていただきました。

マスクが欲しい方が遠慮されないよう

「ご自由にお取り下さい」と表示したところ、

受診に来られた方がマスクを手に取られて、

「本当に頂いてもいいですか?」「とっても

ステキなマスクですね。これから寒くなるの

で助かります」など、多くの声を頂きました。

また、救急外来にお越しの方がマスクをされていなかったので、

「よかったですこちらのマスクをお使いください」と手渡したところ、非常に喜んでいただけました。本当にありがとうございました。



左から 和田専務理事、船守課長、西條理事、清水委員長

倉敷エリアの西條節委員長と清水美佐代委員長が岡山医療生協が運営する岡山協立病院(岡山市)の船守智恵美課長にマスクを手渡しました。

10月8日、倉敷エリアの組合員による手作りマスク100枚を岡山医療生活協同組合に贈呈しました。

岡山医療生協へ手作りマスクをお届け

コレスキスキ♥スペシャルキャンペーン!

大好評実施中!
12.31(木)まで

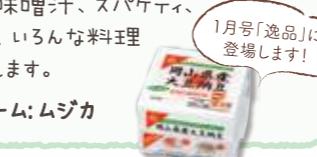
コレの素敵なエピソード部門

作品例

岡山県産大豆納豆

学生時代、関西におり、納豆好きが高じて、納豆大使でした。様々な納豆を食しましたが、岡山県産大豆納豆は、大粒の大豆の風味、甘さが最高、渋みなし。毎朝、欠かせない我が家の大定番。カレー、味噌汁、スパゲティ、トースト、いろんな料理にも使えます。

ペンネーム: ムジカ



スティックゼリーのおかげでなかよし

5歳と2歳の兄妹はケンカばかり。やけに静かだなと思いつてみると、"ダイニング"テーブルの下で仲良くこっそりスティックゼリーを食べる姿。自分でまだ開けられない妹の分も開けてあげる優しいお兄ちゃんぶりにほっこり。スティックゼリーは隠してたはずだけどよく見つけたな。

ペンネーム: 3児のママ



冷凍かき

私はカキが好きなので寒くなると食べたいになりますが、家族みんなは苦手でなかなか食卓にあがりません。なので「冷凍かき」を買ひ少しずつ自分のために使っています。パラけている、水に膨れてないのでうれしいです。味噌汁に少しこれたり、ほかの人が白身魚フライの時に、私はカキフライにして調理しています。

ペンネーム: しんちゃんママ



コレ商品のある風景部門

作品例

#純ココア



ペンネーム: kunico.0925

#赤ちゃんのおしりふき



ペンネーム: okayama_nozako

#生協牛乳



生協牛乳を水のようにガブガブ飲む兄生協ヨーグルトを振って牛乳のように飲む弟
#生協牛乳
ペンネーム: rin.5riria

投稿1回につき宅配または店舗で使える

100ポイント
もらえる!

★1ヶ月最大500ポイントまで★投稿は何回でもOK!

さらに選考で、毎月50名様におかやまコープの

500円商品券
プレゼント!

応募は
こちらから→
または
コレ商品
検索



