

くらしとなかま



みそ雑煮
(作り方は10ページ)

特集

地球の未来のためにあなたにできることは?

- 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
- 声にこえて／Cコレ スキスキ♡スペシャルキャンペーン!

逸品

CO・OP 岡山県産大豆納豆

- インフォメーション／理事会日より
- みんなのひろば
- 旬レシピ



くらしとなかま 2021年 1月号 第555号 発行日/2021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番 TEL 086・256・2511(代)

旬レシピ



白菜

外葉が大きく巻がしっかりし、白い部分にみずみずしさと艶があり緑の部分に黄ばみのないものがよい。カットものは葉がびっしり詰まったものを選ぶ。



れんこん

デンプン・ビタミンCが多く、食物繊維、カリウム、鉄分なども含む。かたくて重量感があり、皮がしっとりしているものがよい。



白菜とがんものレンジ蒸し

1人分
187kcal

材料(2人分)

白菜(ざく切り) …… 300g
CO・OP 枝豆がんも …… 4個

酒 …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1/2
鶏がらスープの素 …… 1袋(3.5g)
おろし生姜 …… 小さじ1

作り方

- ① 皿に白菜・凍ったままのがんもを並べ、Aを混ぜたものをかける。
- ② ラップをかけ電子レンジ(600W)で約5分30秒加熱する。



CO・OP 枝豆がんも
8個入(240g)



白菜と豚バラ肉の重ね煮

1人分
527kcal

材料(2人分)

白菜 …… 1/2株(700g)
豚バラ薄切り肉 …… 200g
春雨(乾) …… 25g
水 …… 300cc
にんにく(うす切り) …… 1/2片分

豆板醤 …… 小さじ1
しょうゆ …… 大さじ3
酒 …… 大さじ2
砂糖 …… 大さじ1/2

作り方

- ① 春雨は水に10分以上浸しておく。
- ② 白菜は縦半分に切る。白菜の葉の間に豚肉を1〜2枚ずつはさみ、芯に切り込みを入れて長さを半分に切る。
- ③ 鍋に①を入れ②とにんにくを入れてAを加えて強火にかける。沸いたら中弱火で25〜35分煮る。



CO・OP
切らずに使える
枝豆春雨
(40g×2個入)



れんこんケーキ

1個分
140kcal

材料(マドレーヌ型12個分)

れんこん …… 200g
卵 …… 3個
サラダ油 …… 60g

ホットケーキミックス …… 200g
シナモン …… 小さじ1〜2
粉砂糖 …… 適量

作り方

- ① れんこんは皮をむき粗みじん切りにする。
- ② ボウルに卵をほぐしサラダ油を入れてよく混ぜる。Aを加えてよく混ぜてから①をさっと混ぜる。
- ③ 型に分け入れ180℃のオーブンで30分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければでき上がり。冷めてから粉砂糖をふる。



根菜ソテーのナッツソース

1人分
311kcal

材料(2人分)

れんこん …… 100g
さつま芋 …… 1/2本
オリーブ油 …… 大さじ1
塩・こしょう …… 各少々
レタス …… 2枚

ミックスナッツ(砕く) …… 30g
しょうゆ …… 小さじ2
オリーブ油 …… 小さじ2
砂糖 …… 大さじ1/2
おろしにんにく …… 少々

作り方

- ① れんこん・さつま芋は皮付きのまま乱切りにし、酢水(分量外)に浸けておく。
- ② フライパンにオリーブ油を中火で熱し、水けを切った①を炒め火が通ったら塩・こしょうをふる。
- ③ ちぎったレタスを敷いた器に盛り、混ぜ合わせたAをかける。



CO・OP
食塩不使用
ミックスナッツ
94g





メーカーさんに聞きました

納豆 Q & A



自然豊かな岡山で育ち、「畑の肉」とも言われる大豆から作られた納豆。私たちは日々愛情を込めて作っています。ぜひ、納豆本来の味わいを確かめていただきたいと思います。

岡山食品加工(株) 専務取締役 けんしん 光岡 賢信さん

Q 家庭で保存する時、

気をつけることはありますか？

A 発酵がすすまないように、冷蔵庫に入れてください。トレイのまま冷凍もでき、栄養素も変わりません。

Q おすすめの薬味は何ですか？

A 添付している「からし」は味をピリッと引きしめます。一般的な「ねぎ」は栄養的にも納豆のよさを助けます。また、納豆に不足しているビタミンAやビタミンCを補える「青じそ」もおすすです。

Q 納豆の食べ頃はいつでしょうか？

A 購入から一両日くらいがおいしいですが、7日目頃までは発酵がすすみ、味に深みが出てきます。



Q どれくらいかきまぜればいいですか？

A 納豆は、まぜるとうま味を感じますが、たくさんまぜても成分にさほど変わりはありません。お好みでいいと思います。

Q 納豆の苦手な人はどのようにして

食べるのでしょうか？

A おいが苦手であれば、乳酸菌(キムチやたくあんなど)と一緒にと食べると気になります。また、マヨネーズを混ぜると味がまろやかになります。その他、冬は納豆汁、夏は冷や汁でさらっと。チャーハンやお焼きなど、熱を加えて香ばしく。など工夫してみてください。

アレンジいろいろ!

納豆料理

ねばねばサラダ



材料(4人分)
岡山県産大豆納豆……2パック
オクラ……8本
サラダ菜・レタス……適量
カイワレ大根……1パック
ミニトマト……12個
レモン汁または酢……大さじ1/2
ドレッシング
オリーブ油……大さじ2
しょうゆ……小さじ1
塩……小さじ1/4
こしょう……少々

作り方

- ①オクラはヘタを取り、塩少々を入れた熱湯でゆで、斜めに切る。サラダ菜を器にしいておく。レタスはちぎって、ミニトマト・カイワレ大根は半分に切っておく。
- ②納豆はまぜて、たれ(好みでからし)で味付けしておく。
- ③ドレッシングの材料を合わせておく。
- ④ボウルにサラダ菜以外の①と②を入れ、レモン汁または酢をまぜ、さらに食べる直前にドレッシングであえ、器に盛る。

納豆エスニック丼



材料(2人分)
岡山県産大豆納豆……2パック
豚ミンチ……100g
A にんにく(みじん切り)……小さじ1
生姜(みじん切り)……小さじ1
酒……大さじ1
B ナンプラー……小さじ1
しょうゆ……小さじ1
添付たれ……2袋
サラダ油……小さじ1
温かいご飯……300g
細ねぎ(小口切り)……適量

作り方

- ①フライパンにサラダ油を熱し、Aを炒める。香りが立ってきたら肉を加えバラバラになるまで炒める。Bを加えて汁けがなくなるまで炒める。
- ②納豆に添付たれを加えて粘りが出るまで混ぜ、①を合わせてご飯にのせ、細ねぎをふる。

納豆とマグロのごまじょうゆあえ



材料(2人分)
岡山県産大豆納豆……2パック
マグロ(赤身、刺身用)……150g
長ねぎ……1本(100g)
しょうゆ……大さじ1
A みりん……小さじ2
添付たれ・からし……各2袋
白すりごま……大さじ1

作り方

- ①マグロは1.5~2cm角に切り、混ぜたAからめておく。
- ②ねぎは1cm幅の斜め切りにして、中火のフライパンで炒り焼きにし、取り出して冷ます。
- ③ボウルに納豆、すりごまを加えてよく混ぜ、①・②を加えてあえ、器に盛る。

ちくわ納豆のチーズ焼き



材料(2人分)
ちくわ……4本
岡山県産大豆納豆……1パック
とろけるスライスチーズ……1/2枚
きざみねぎ……少々

作り方

- ①ちくわは縦半分に切る。
- ②納豆はまぜて、たれ・からしで味付けしておく。
- ③切ったちくわに②のをせ、チーズをちぎり、トースターでチーズがとろける程度に焼く。
- ④ねぎを散らす。

co-op 岡山県産大豆納豆

納豆は各地で古くから愛され、健康に役立つ食品のひとつです。訪問した津山市の岡山食品加工(株)では、愛情のこもったふっくらおいしいそんな納豆が作られていました。岡山県産大豆100%にこだわった「おかやま育ち」の岡山県産大豆納豆についてお話を聞いてきました。

こだわりの原料・製造
そして地産地消

原料の大豆には、県南でとれる「トヨシロメ」という中粒大豆を使用しています。程よいかみ応えと甘みは納豆に適し、大豆本来のうま味を味わえます。

製造にあたっては、トヨシロメに最もよい温度や加熱時間、季節による圧力の加減など、その都度調節しながら、安定した品質とおいしさに仕上がるようにしています。

県内でとれた大豆を加工して県内で消費する「地産地消」を大切にしているため、大量生産はしていません。

宮城野菌を使用して

ふっくら蒸し上げた大豆に吹きかける納豆菌には、安定した発酵をする「宮城野菌」(みやぎのきん)を使用しています。宮城野菌を発酵させると、甘みと粘りのある納豆が、均一に味よく仕上がります。さらに、大豆が持つ良質のたんぱく質やイソフラボンに加え、菌がつくるナットウキナーゼやポリアミンが、栄養価を高めています。

添付のタレは、納豆のうま味を引き出すように、糖や塩分をひかえて、かつおだしのきいた味にしています。

納豆ができるまで

①原料大豆の洗浄・浸漬
厳選した大豆を約一日水に浸し、柔らかくする。



②蒸し煮
圧力釜で蒸し煮にし、そこに納豆菌を吹きかける。

③盛込
機械で計量し、トレーに詰める。



④発酵
約40℃の発酵室で納豆菌の繁殖を促し(酸素を与えすぎないようにしながら)発酵させる。

⑤二次冷蔵(熟成)・検査
5℃以下の冷蔵庫で一日熟成させ、うま味と風味を引き出す。官能検査で豆の硬さやおいなどをチェック。大腸菌群や異物なども検査する。

⑥包装・印字
出荷



世界から飢餓や貧困をなくし、子どもたちを支援する活動を推進します
「ユニセフ協力活動」

全国の生協では国際協同組合同盟(ICA)からの呼びかけに応え、国際児童年の1979年、日々水くみの重労働に追われる開発途上国の子どもたちに「バケツ一杯の水を送ろう」とユニセフ協力活動がはじまりました。おかやまコープでも世界の子どもたちを支援する国際協力として、ユニセフ募金や学習活動をすすめています。



(C)UNICEF_UNI177964_Dicko

募金活動

★ユニセフ ハンド・イン・ハンド～子どもたちのために手をつなごう～
一人ひとりが参加できるボランティアとして募金を呼びかけます。

★ユニセフ募金

今年度もご協力をお願いします!

《宅配》受付企画回:2月2回～2月4回

OCR・注文用紙・eふれんずで募金
できます。詳しくは1月25日～29日に
配布のチラシをご覧ください。

《店舗》専用募金箱:1月4日～2月28日

募金箱で受け付けます。

おかやまコープで
1984年～2019年に
寄せられた募金総額は
約1億9,700万円

募金100円でできること (一例)

- ポリオから子どもを守るためのワクチン6回分
- 下痢による脱水症から子どもの命を守る経口補水塩15袋
- 1錠で4～5リットルの水をきれいにするのできる浄水剤248錠
- 重度の栄養不良からの回復に役立つ栄養治療食3袋



1パック購入で1円をユニセフに

1パック購入で1円がユニセフを通じて、アンゴラ共和国での「子どもにやさしい学校づくり」の支援に使われます。



コアノンロールシリーズ

2010年11月からの
全国の募金総額は
1億円を超えました!

ライターの一こと



私とSDGs

ユニセフ協力活動は多くのSDGsにつながり、1人ひとりの思いが集まると大きな力になると感じました。世界中の子どもたちの笑顔と未来のために、これからも募金や買い物でできる支援など、私にできることを取り組んでいこうと思います。(ライターT)

《隔月掲載》
消費生活センターより

【テーマ】身に覚えのない商品が届いたら?



身に覚えのない商品が届いたら、すぐに受け取らず、本人に確認しましょう。

家族あてなど、受け取るべきかその場で判断できないときは、荷物を一旦持ち帰ってもらいましょう。

受け取った後で、注文していない商品だと分かった場合、売買契約は成立していないため支払う必要はありません。商品が「代金引換」で届いて、支払ってしまった

場合は、早急に販売元・発送元に連絡しましょう。

普段から家族で「誰が注文したか分からない荷物は受け取らない」等のルールを決めておきましょう。

岡山県消費生活センター
086-226-0999



たべる・たいせつきほんのき



かんきつるい



今月のテーマ「柑橘類」



柑橘類は、皮に張りりとツヤがあり、ずっしりと重く(=果汁が詰まっている)、ヘタが小さいもの(=味が濃い)を選んでください。



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)

この時期、爽やかな香りに包まれた柑橘の果物がたくさん出回っています。今回は6種類に絞り、それぞれの特徴と食べ方のヒントを紹介します。

12月	1月	2月	3月	4月	5月	6月
			不知火			
		伊予柑				
		ポンカン				
			八朔			
				清見オレンジ		
					河内晩柑	

※出荷時期は年によって前後することがあります。

いよかん
伊予柑



皮は濃いオレンジ色で、厚めだがむきやすい。果肉は柔らかく、果汁が多い。甘みが強く酸味は控えめ。

果汁はドレッシングやソースに、皮はマーマレードや砂糖漬けにも。

はっさく
八朔



皮は黄色がかかったオレンジ色で硬い。果肉はプチプチとした食感で、すっきりとした酸味とほのかな苦みが特徴。

果肉をほぐしてサラダに入れると、甘酸っぱくほろ苦い味が楽しめる。

かわちばんかん
河内晩柑



皮は黄色で柔らかく、下の方がふくらんだ形。文旦の仲間だが、文旦に比べて果汁が多い。「美生柑(みしょうかん)」「宇和ゴールド」「天草晩柑」などさまざまな商品名で販売されている。

苦みが少なく果汁が多いので、絞ってジュースやゼリーにしてもおいしい。

ポンカン



皮は濃いオレンジ色で、ボコボコして厚みがあるがむきやすい。

種が多いので取り除き、甘さと香りを生かしてケーキのトッピングに。

きよみ
清見オレンジ



皮は黄色がかかったオレンジ色。果肉は柔らかくジューシーで、温州みかんのように甘く、オレンジのように香りがよい。

果汁が豊富で甘みが濃いので、ジュースにするのがおすすめ。

しらぬい
不知火(デコポン)



清見オレンジとポンカンの交配種。頭の部分がコブ状になっていて、皮はむきやすい。果肉はジューシーで種が少なく、甘みにコクがある。

果汁を絞ってジュースやゼリーに。ケーキのトッピングにも。

環境にやさしい暮らしの工夫 地球の未来のために あなたにできることは？

2021年、今年こそ災厄の少ない穏やかな年であってほしいですね。記録的な猛暑、頻発する豪雨など、近年くらしの身近で異常気象を実感することが多くなっています。環境問題に対して私たちにできることは？9月から11月まで「あなたのエコ教えて」として環境にやさしいくらしの工夫を募集したところ、たくさんの方の工夫が寄せられました。声の一部を紹介します。あなたのエコ生活も再度チェックしてみませんか！

CO2削減をわが家から

《生ごみ減量》

買いためしすぎない。割引商品など買すぎない。作りすぎない。コープの宅配前日はできるだけ冷蔵庫内を少なくしています。注文書をじっくり見てムダ買いしないのはもちろんです。

公民館の親子講座で「ダンボールコンポスト」を作りました。この1ヵ月で明らかに生ごみが減りました。

《プラスチックごみ減量》

ペットボトルのごみの量が問題になっていると聞いてから、外出時は必ず水筒を一人1個、暑い時はプラスして持つように。足りないからペットボトルの飲み物を買う…ということがなくなりました。

マイバッグ以外に風呂敷も持ち歩くことに。弁当を買った時など斜めになったりせず便利だし家で洗濯もできて衛生的です。

～ごみを減らしています～

たとえば人参が使い切れそうにない時、ぬかに漬け込んだり千切りにして甘酢につけたり。野菜を余すことなく使い切るよう工夫しています。たいていの野菜は冷凍保存が可能。すぐ使えるようにして保存します。

10年ほど前から生ごみはコンポストに入れています。できた堆肥を畑や庭で使っていますが、ミミズがずいぶん増えて、子どもも喜んで自分たちの畑で利用しています。

店での食品ロス廃棄が発生しないように、商品は手前から取るようにしています。



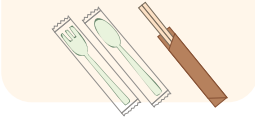
岡山市のコンポスト



買い物ついでにリサイクル

マイバスケットに、洗ったトレーや紙パックをためておき、買い物に行った時に店のリサイクルボックスに返します。

店でストローやスプーン、割りばし等もらうのをやめた。



「あなたのエコ教えて」投稿は文意の変わらない範囲で編集しています。ご了承ください。

便利で快適な現代社会は、「大量生産」「大量消費」「大量廃棄」の経済のしくみを生み出し、CO2の急増、資源の枯渇、大量のごみ廃棄などの環境問題を引き起こしています。地球温暖化による異常気象や海に流れ込んだ大量のプラスチックごみは水産資源や農産物、海洋生物に深刻な影響を与えています。こうした問題解決のためには世界的な取り組みが必要ですが、同時に私たち消費者の毎日のくらしの工夫も求められます。

おかやまコープでは、環境を改善し、守り、将来世代に豊かな環境を手渡したいという組合員の願いを実現するために、事業と活動の重要なテーマとして環境問題への取り組みをすすめています。CO2削減や省資源、リサイクル活動や容器包装の見直し、環境配慮型商品の普及や地域再生の取り組みへの参加に取り組んでいます。

限りある資源だから

～あの手この手で省エネを～

商品の包装や仕切りなど紙製品はすべて雑紙としてリサイクルに。コアノンロールなどのリサイクル商品や詰め替え商品を購入しています。

電灯はLEDにしました。要らない時は早めに消すようにしています。



家庭菜園でエコ

私のエコ活は包むことです。小豆やおでんのすじ肉など、火からおろして、新聞紙やバスタオルなどで包んでおきます。余熱でふっくらわかります。エコ活が日常になっています。

不要になった子ども服やおもちゃは交換会を開くなどして必要だと思ってくれる人に利用してもらいます。

野菜などをゆでた後の鍋に水の入ったやかんをつけておくと、その後お湯をわかす時間とエネルギーを節約できます。

20分くらいなら自転車で移動。CO2削減&体力向上！



家庭菜園にチャレンジ。買い物に行く頻度を減らせて環境にもお財布にもエコです。



冬はタートルネックの服を着て、冷たい風を防ぐ。(首を温めると風邪をひきにくくなるので)



できるだけ一つの部屋に集まり電気、テレビ、暖房を家族一緒に。風呂も続けて入るようにしています。

たいせつな水

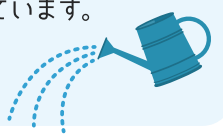
～工夫して使っています～

パストの足の部分は何個にも切り、下をくって台所のごみ排水ザルにかぶせ、ゴミがたまると水切りして捨てる。

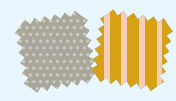


雨水を貯めています。野菜を植えていますが、水やりに使っています。夏本番の時は、雨水をまくと少しは涼しく感じます。環境に優しいと思います。

給湯器でお湯を出した時、始めのうちは水なので、それを貯めておいて水やりなどに使っています。



ぼろ布やはぎれは牛乳パックに詰めてストックしておき、揚げ油や濃い煮汁、食器の汚れ等を吸わせて処分しています。



目いっぱい水道栓をひねらず、少量の水で洗い物をします。米のとぎ汁や野菜を洗った水は庭の花や野菜に活用します。



米のとぎ汁を有効活用

重曹・クエン酸など自然にやさしい洗剤にかえました。



最後に風呂から出た人が洗濯機をまわします。温かい湯を使うので粉せっけんがよく溶けて衣類がスッパリきれいになるし、水の節約にも。朝まで部屋干しですが匂いは気になりません。

くわしくは
コチラから



おかやまコープホームページ

おかやまコープホームページの「組合員交流サイト」では、寄せられた声を全て紹介しています。このページはくらしに関わるテーマの組合員コミュニティサイトです。ぜひご参加ください。

エコ活動の輪が広がり「環境に配慮した商品を選ぶ、ごみを減らす、省エネ」など毎日の地道なくらしの工夫が、地球の明るい未来につながっていくことを願っています。

ライター K



C-1グランプリ投票結果

C-1グランプリ2020にたくさんの皆様からご投票いただき、ありがとうございました。ベスト30が決まりました。誌面の都合上、1～10位をご紹介します。

※11位～30位についてはホームページをご覧ください。

宅配

1位 長崎風ちゃんぽん(各種)

2位 生協牛乳

3位 サーモンたたき身丼の具

4位 フリーズドライスープ(各種)

5位 ふっくらしらす干し

6位 野菜たっぷり和風ドレッシング(各種)

7位 たこ焼(各種)

8位 大山ヨーグルト(各種)

9位 骨取りさば(各種)

10位 がんも(各種)

店舗

1位 たこ焼(各種)

2位 コープ産直こめたまご(各種)

3位 淡塩さば

4位 たまごスープ(各種)

5位 コープおかやま豚(各種)

6位 コアノンロール(各種)

7位 ドレッシング【深煎り胡麻・野菜たっぷり】(各種)

8位 国産牛豚合挽ミンチ(各種)

9位 ドライパック【缶・パウチ】(各種)

10位 コープおかやま若鶏(各種)

みなさんの投票で選ばれた「ベスト30」をお買い得価格で案内します！

宅配 2月1回～3月4回

店舗 1月4日(月)～2月24日(水)



【11月の生協の動き】

(11月末日現在)

組合員数	344,400人
出資金総額	102億9,497万円
一人当たりの出資金	29,892円
供給高 (全体)	34億1,707万円
(宅配)	24億2,280万円
(店舗)	9億9,427万円
経常剰余金 (全体)	1億1,101万円
累計経常剰余金(全体)	10億3,104万円

※累計…20年4月からの累計

AMD A基金拠出の支援先を2021年度よりネパールに変更します

おかやまコープが2014年から支援している、AMD A 社会開発機構の「ホンジュラス母子保健向上事業」は、近年は現地診療所の自立した活動の定着が図れたため、2020年度で支援に区切りをつけます。

ネパールはアジアで最も貧しい国で新生児の死亡率も高いなどさまざまな支援が必要とされており、2021年度よりネパール「母子健康格差是正事業」に支援先を変更します。

これらはAMD A基金から拠出しており、組合員のみならずからお寄せいただいた募金も活用されています。

2020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10月29日から11月12日まで、5エリア県内15会場で、新型コロナウイルス感染防止対策の3密回避や出席者の体調確認などを行って開催されました。生協のことや総代の役割、おかやまコープの考え方などについて理解を深める場となりました。

参加いただいた総代のみなさん、ありがとうございました。

11月 リサイクル回収結果

ご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	63.7万部(80.8%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	店舗	56.1万枚(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
食品用トレイ・透明容器	宅配	67.3万枚(140.2%)	トレイ・透明容器
飲料紙パック	店舗	19.7万枚(84.0%)	コアノンロール

声にこたえて

組合員さんからの

「国産フクユタカ100%木綿とうふ・絹とうふ」が代替品に変わりましたが、「消泡剤」が使われています。今までと同じ品質のものを届けてください。



昨年8月、「国産フクユタカ100%木綿とうふ・絹とうふ」の製造委託先メーカーである(株)東洋食品が事業停止となり、商品のお届けができなくなりました。

代替品は、原料大豆の品種や製造方法の異なる商品で、食品添加物の一種「消泡剤」を使用しています。消泡剤は製造中に発生する泡を取るためのもので、できあがった豆腐の中に成分は一切残らず、安全性にも問題はありません。

豆腐の製造においては、品質上も衛生上も泡を取り除くことが大切ですが、消泡剤を使用しない場合、特別な技術や設備が必要で割高になります。現在、その技術・設備のあるメーカーで「消泡剤を使用しない、以前のものと同等の豆腐」をお届けできるように試作や協議を続けています。今年春の発売をめざして、組合員によるモニターを実施するなど準備をすすめていますので、もう少々お待ちください。

Cコレ スキスキ♡スペシャルキャンペーン!

第1回 受賞作品

10月1日から10月31日までの1カ月間で「Cコレの素敵なエピソード部門」と「Cコレ商品のある風景部門」合わせて1,295件のご応募をいただきました。第1回の受賞作品の一部をご紹介します。

書いて送ろう!

Cコレの素敵なエピソード部門

その他の受賞作品はこちらから▶▶



ちくわ

このちくわでどこまで太いきゅうりちくわが作れるのか? に挑戦したところ、予想以上の太さのきゅうりが! みなさんにもぜひやってもらいたい。おいしい中にも楽しみがある一品です。

ペンネーム: まややん



再仕込みみそ

結婚して間もない頃、実家の母と私、それぞれが作る味噌汁の味の微妙な違いを感じていました。自分のは何かが足りないような...。そこで実家に行った時に母に聞いてみたところ、母が出て来たのが再仕込みみそ。それから私は私もずっとこれ! 再仕込みみそは、我が家に代々伝わるおふくろの味です。

ペンネーム: あんず



写して送ろう!

Cコレ商品のある風景部門

その他の受賞作品はこちらから▶▶



ミルク多い?! オカンが言うには、そのヨーグルトは原材料に生協牛乳と砂糖しか使っていないね。その特徴は生協ヨーグルトに間違いなし! ペンネーム: まこと



ベルフィーナのフライパンで料理餃子が焦げ付かずノンストレス! 深型を使って、簡単チンゲン菜とベーコンのクリーム煮を作りました。ペンネーム: じゅんじゅん



おかやま若鶏を使ってキャンプ飯塩胡椒だけで鶏の旨味が出てうまかったー ペンネーム: 匿名希望

文章の変わらない範囲で表記等を編集しています。ご了承ください。



テーマ① 「2021年こそ 挑戦してみたいこと」



●末っ子がようやく幼稚園にも慣れてきたので、そろそろ働きたいなと思います。10年間専業主婦をしていたので、すごく不安もありますが、とりあえずパートからでも何か頑張ってみようと思います。

●倉敷市 ももたろう

●3年連続で出場していた「おかやまマラソン」。2020年は開催されなかったので、走る気力を無くしていたのですが、1年ぶりに練習して出場したいです。

●岡山市 おはなさん

●妊娠・出産でなかなか行けなかったのですが、ダイビングのライセンスを取りたいと思っています。実母がばり

●食事をする時、野菜から口にするようにしています。毎回野菜を摂るのはなかなか難しいな...と思いますが、コープの冷食に頼りつつ、なるべく野菜がいつでも並びよう心掛けています。

●岡山市 のんかい

●毎朝小学生の安全パトロールに行き、子どもたちに笑顔であいさつすること、子どもたちから元気をもらっています。

●岡山市 野の花

●毎晩お風呂上がりにヨガをしています。運動嫌いな私ですが、ヨガは呼吸を整えてスローな動きなので心も体もリフレッシュできます。お陰で不眠気味だったのがぐっすり眠れています。

●真庭市 ぽんちゃん

●腹八分 早寝早起き 一万歩

●岡山市 よつくんママ

フリートーク



●実家の父は85歳、母は83歳。料理が作りにくくなってきたので、宅配のおかげで金曜日まで届けてもらっています。栄養士が考えたおいしいおかずを夫婦仲良く食べている姿は、ほほえましいです。

●吉備中央町 クリのつま

ばり海に潜っているのですが、今年こそは一緒に。母も楽しみにしてくれているので頑張るぞ〜！

●岡山市 とつくんママ

●昨春、長年勤めた会社を退職し、さあ念願の専業主婦！頑張るぞ〜という時に病気がわかり入院。元気になった今年こそ家庭菜園頑張ります！種をまいて芽が出た時はチョーうれい。

●奈義町 メルモちゃん

●良い意味、明るい意味での生前整理及び終活。

●岡山市 裕子りん

●もう10年もこればかり、「ダイエット今年こそ」です。1年に1kgでも減つていればマイナス10kgのスリムな私！なっているハズなのですが...

●倉敷市 大地のたんぽぽ

テーマ② 「私の健康習慣」



●朝晩に飲む「しょうが紅茶」です。子育てが忙しくしばらくお休みしていましたが、新型コロナウイルス流行でまた復活。体が温まります。

●岡山市 たこりん

●毎年健康診断を受けることです。や

りたくはないのですが、子どもが生まれてから自分の身体を気にするようになりました。先生にウォーキングとよく噛むことがいいと言われたので、気をつけています。

●倉敷市 ラテ

●朝起きて、歯磨き後コップ1杯200mlの白湯をぐいっと飲む。朝のラジオ体操をする。納豆は夕食時にエキストラバーズオイルを大さじ1杯加えて混ぜ食べる。私の快腸快便生活です。

●岡山市 カッチャー

●子どものお弁当を作らなくなっからは、職場まで2キロ歩いて出勤していました。その頃から歩くことが苦にならなくなり、今も季節を感じたり、音楽を聴いたりしながら、時間をみつけて歩いています。

●浅口市 カライモ

●風呂上がりの1杯の豆乳です。骨密度は21歳の娘にも負けてません。やっぱり、大豆イソフラボンは大切ですね。

●津山市 ソフト

●人生初の自転車通勤を始めました。学生の時ですら電車通学の私にとって苦痛でしたが、最近は気持ちのいいものになり、運動不足の解消になっています！

●岡山市 ろろぽ

●夫婦二人で毎日食べている牛窓ちりめん。老化すると骨がもろくなり、転んでもすぐ骨折するようになるので、予防のために小魚を積極的に摂るようになっています。牛窓ちりめんは硬さもちよつと良、新鮮でおいしいですよ。

●倉敷市 ユンママ

3月号掲載 おたより大募集

応募締切 1/22

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は？

- Q.1 岡山県産大豆納豆は、岡山県産大豆〇〇〇%です。
Q.2 C-1グランプリの宅配第1位は長崎風〇〇〇〇〇(各種)です。
Q.3 C-1グランプリの店舗第1位は〇〇〇(各種)です。

今月のテーマ ●もし引っ越すなら住んでみたい場所は？
●私の防災対策、災害に備えていること

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

- 内容が変わらない範囲で文章を変更し、『くらしとなかま誌面』に掲載する場合があります。
●ご記入いただいた個人情報は、HPへの掲載、誌面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。
●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。

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▶

今回来、投稿フォームに入力すると、上記③・④の内容がHPの組合員交流サイト(仮) (https://okayama.coop/c-kouryu/)に即時掲載されます。

11月号のキーワードクイズの答え

Q.1 おかやま Q.2 スキスキ Q.3 3

今月号掲載分の
応募総数は
131通でした。

●「ひと手間かけて食卓を豊かに」のコーナーで皆さんが工夫されていることに感心。料理がマンネリ化した私は見習わなくてはと思いました。まずはカレーの残り物を変えてみたい。

●美作市 松井洋子

今月の表紙レシピ



みそ雑煮

材料(2人分)	1人分235kcal		
鶏もも肉(切り身)	80g	切り餅	2個
しいたけ(飾り切り)	2枚	だし汁	2カップ
里芋(一口大)	2個	白みそ	30g
人参(型抜きしておく)	適量	ミツバ	適量

作り方

- ①鶏肉・Aはゆでておき、餅はオーブントースターでこんがり焼く。
②鍋にだし汁を入れて中火で温め、白みそをとき入れる。
③器に①を盛って②を注ぎ、ミツバを添える。