

くらしとなかま



食卓に春がやってきましたよ♪ひし餅寿司
(作り方は10ページ)

特集

災害から命とくらしを守るために

- 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
- いつも心に防災を／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

CO・OP 生協食パン

- 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 2021年 3月号 第557号 発行日/2021年3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



菜の花

花が開いてないもの、茎の切り口がみずみずしく緑の濃いものがよい。早めにゆでて水けを絞り容器に入れ冷蔵保存で使い切るか冷凍保存。



キャベツ

手に持って見た目より重く巻がしっかりしていて、芯がやや小さく切り口が割れてないものがよい。冷蔵庫の野菜室、冬場は冷暗所に保存。



菜の花とちりめんの王子焼き

1人分
196kcal

材料(2人分)

菜の花 …… 10本(200g)
ちりめんじゃこ …… 30g
サラダ油 …… 小さじ2
卵 …… 2個

水 …… 50cc
A 砂糖 …… 大さじ1/2
しょうゆ …… 小さじ1/2

作り方

- ①菜の花は根元の堅い部分を切り落とし長さを半分にする。湯を沸かし根元、茎の順に入れてサッとゆで冷水に取り水けを絞る。
- ②卵を割りほぐしAを混ぜ合わせる。①とちりめんも加えて混ぜる。
- ③フライパンに油を熱し、ぬれ布巾にフライパンをのせて粗熱を取ってから②を流し入れる。再び火にかけゆっくりかき混ぜながら半熟状に仕上げる。



菜の花とあさりのナンプラー煮

1人分
106kcal

材料(2人分)

菜の花 …… 10本(200g)
長ねぎ …… 1本
あさり(殻つき) …… 200g

ナンプラー …… 小さじ2
トマトケチャップ …… 小さじ2
A 酒 …… 大さじ3
しょうゆ …… 小さじ2
レモン汁 …… 小さじ2

作り方

- ①あさは水の中で殻をこすり洗いで表面の汚れを取る。水を替えて2〜3分浸し水けをきる。
- ②菜の花は根元の堅い部分を切り落とし長さを半分にする。長ねぎは3cm長さに切って縦4等分にする。一緒にザルに入れて熱湯に浸けて箸でほぐしザルを引き上げる。
- ③フライパンに①とAを入れ蓋をして火にかけ蒸し煮する。あさりの口が開いたら②を加え煮汁をからませる。



キャベツのピザ風

1人分
328kcal

材料(2人分)

キャベツ …… 4枚(200g)
ロースハム(1.5cm角切り) …… 2枚
あらびきウィンナー(小口切り) …… 3本
にんにく(みじん切り) …… 小さじ1/2

オリーブ油 …… 大さじ1
トマトケチャップ …… 大さじ2
塩・こしょう …… 各少々
ピザ用チーズ …… 80g

作り方

- ①キャベツの芯はみじん切り、他は1cm幅位に切る。
- ②フライパンに油を熱し、にんにくを炒め香りが出たら①とハム・ウィンナーを加えて炒める。ケチャップで味つけし塩・こしょうで味をととのえる。
- ③平らにならしてチーズを全体にのせ、とろりと溶けるまで焼く。ケチャップ(分量外)で飾る。



キャベツと豚バラの蒸し煮

1人分
284kcal

材料(4人分)

キャベツ …… 400g
太もやし …… 1袋(200g)
じゃがいも …… 1個
人参 …… 50g

にら …… 1/2束(50g)
ぶなしめじ …… 1パック
豚バラ肉 …… 200g
オリーブ油 …… 大さじ1

作り方

- ①野菜を食べやすい大きさに切り、油をひいたホットプレートにのせる。
- ②①の上に豚バラ肉をまんべんなくのせて、蓋をして200〜250℃で蒸し煮にする。



このレシピは「食習慣手エック」に参加の組合員さんから寄せられたレシピを参考にしました。



生協食パンができるまで

①ミキサー

小麦粉、イースト、水などを加えてミキシングし、「中種」を作る。

②第一発酵

「中種」を発酵させる。



出荷前の最終チェック

⑦冷却・スライス・包装

仕上がったパンを十分に冷却させた後、スライスして包装。



⑥オープン

発酵した生地が入った型にフタをかぶせて、焼きあげる。

③ミキサー(本ごね)

砂糖や発酵風調味料と混ぜて、もう一度ミキシングする。

④分割・丸め・中間発酵

生地を発酵させた後、分割して丸め、移動させながら発酵。

⑤成型・第二発酵

食パンの型に生地を入れて発酵させる。

山口県や地元岡山県の小麦粉も使用しているため、皆様に親しみやすい食パンに仕上がっていると思います。自信を持っておすすめできる品質と価格です。ぜひ一度お試しください。



株式会社中国フジパン
じゅんじ
武部 順次さん

今月の逸品



食パンを楽しもう♪



バナナトースト

パンにバターをぬって
レモン汁をふったバナナを並べてトーストし
ホットケーキシロップをかける



レンジでチーズフレンチ

パンは3cm角に切る
卵・牛乳・砂糖をよく混ぜ
パンを浸して耐熱容器に入れ
上にチーズをのせて
チーズがとろけるまで加熱する



カレーの残りでカレートースト

パンにバターをぬり、
カレー・ゆでたブロッコリー、
ミックスチーズをのせて



玉子焼きチーズトースト

P.12の「菜の花とちりめんの玉子焼き」と
チーズをのせて



フルーツヨーグルトサンド

ボウルの上にザルを置き
キッチンペーパーを敷いて
ヨーグルトを入れて一晩水けを切る
食パンにヨーグルトをぬって、バナナ・キウイ
イチゴをのせ、はちみつをかける



じゃこマヨトースト

ちりめんをマヨネーズで和えて



カニ風味トースト

カニ風味フレークのマヨ和えをのせて
好きな野菜を加えてもOK!



納豆トースト

納豆と切ったハムとチーズをのせて



CO-OP
生協食パン

毎週企画

各**175円**
(税込各189円)
※利用登録価格165円
(税込178円)



co-op 生協食パン

「生協食パン」は、1978年に、おかやまコープ開発商品第1号として誕生しました。『毎日食べるものだから、手頃な価格で安全・安心なものが欲しい』という、組合員の願いが込められています。現在は日本生協連コープ商品となり、改良を重ねて、さらにおいしくなりました。おいしさの秘密を(株)中国フジパンの武部さんに伺いました。

地元の小麦粉

「せときらら」を
活用しました

生協食パンは、国産小麦50%(山口県産・岡山県産せときらら25%、北海道産25%)を使用しています。「せときらら」は、パンを作るのに適した小麦で、ポリウムが出て弾力のあるソフトなパンになります。

また、地元の小麦を活用することで、地産地消や食料自給率の向上、※フードマイレージを減らすことにもつながる食パンになりました。

※食料の生産地から食卓までの移動距離が短いほど、輸送にかかる燃料や二酸化炭素の排出量が少なくなるので、環境負荷も少ないという考えに基づいたもの。

湯種と発酵風調味料で さらにおいしく

小麦粉・水・パン酵母をこねて発酵させた生地に、小麦粉をお湯でこね、でんぷんの甘みを引き出した「湯種生地」を加えています。手間をかけることで、もちもちした食感が味わえます。

また、ライ麦・酵母エキス・

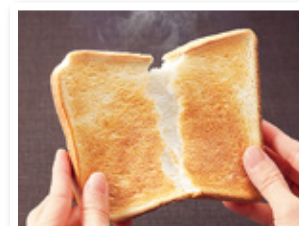
組合員の声

■日にちがたっても、しっとり感が続いておいしく変わります。

■まめが細かくてふんわりしているのが好きです。

■利用登録して、ずっと食べていますが、あまのこない味です。

■輸入ばかりに頼ってはいけなと思っていますので、生協食パンに地元の小麦粉が使われるのはうれしいです。



乳酸菌・酵母等から成る発酵風調味料を加えました。パン生地が発酵するときに出る酸味が消え、風味とうま味が増します。トーストしたときに、香りがきわだちます。

イーストフード・乳化剤などは、開発当時からずっと使われていません。

「おかやま育ち」

岡山県内で生産された農水畜産物と、県内生産物を主原料にした商品で、現在約40品目あります。

おかやま育ち

食料自給率向上につながる地産地消商品です。

地元の商品だからフードマイレージを少なくでき、環境負荷を低減できます。

農水畜産業の振興で地域経済の活性化に貢献します。



「コープ地域づくり協働基金」

「おかやま育ち」商品の利用1点につき0.2円が積み立てられ、コープ産直こめたまご生産者支援基金・せとうち里海再生支援基金・諸団体と連携した地域づくりへの参加のための費用などに拠出されています。



基金を活用し、「北長瀬コミュニティブリッジ」に食料品を提供しました(20年12月 岡山市北区北長瀬)

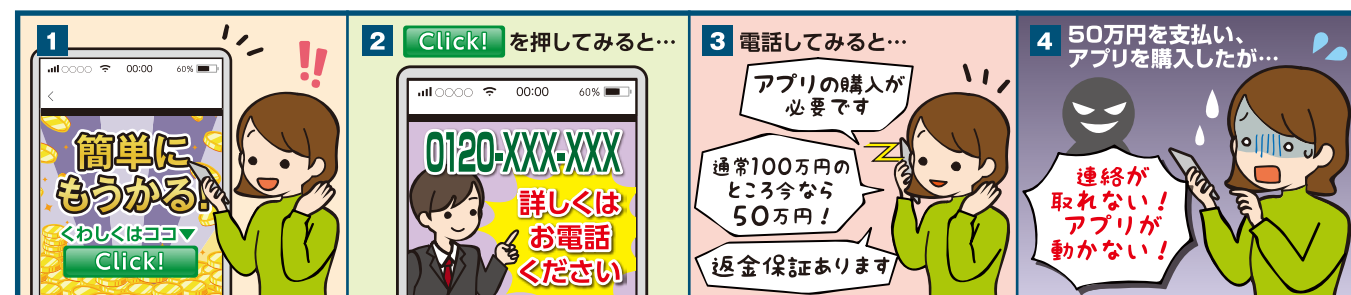


ライターのごとき 私とSDGs

東京から転居してきた時、岡山の気候が穏やかで食べ物おいしいことに感激。魚苦手の子が「岡山のお魚はおいしい」と刺身を大喜びで食べた思い出があります。岡山生まれの「おかやま育ち」がおいしく食べられるのはうれしいし、私たちの利用が、生産者やメーカーの元気につながるならますますうれしいです。(ライターK)

〈隔月掲載〉
消費生活センターより

【テーマ】誰でも簡単に稼げる!? ネットでの儲け話にご注意



楽に稼げるうまい話はありません。

簡単にお金を稼ぐ方法などと称する情報(情報商材)が、インターネットで販売されています。

副業サイトやSNSなどで「誰でも簡単に稼げる」などと説明されていますが、楽に稼げるうまい話はありません。広告や説明と違って情報の内容に価値がない、

収入が得られないという相談が見られます。情報商材は購入するまで内容を確認することができません。安易な購入はやめましょう。

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



今月のテーマ「アスパラガス」



地面の中に根っこをはりめぐらし、春先に地中からニョキッと顔を出すアスパラガス

旬は春から初夏にかけて。鮮やかなグリーンで食卓を華やかに彩りましょう。

選び方

穂先がキュッとしまり、根元まで張りがあるものが新鮮。縦スジの多いもの、切り口が茶色いものは避ける。

栄養

新陳代謝を促し疲労回復に効果があるといわれる、アスパラギン酸というアミノ酸が豊富に含まれる。また、ビタミン類やカリウム、穂先にはルチンが含まれ、ゆでても栄養成分がほとんど流出しない。

保存方法

新聞紙などで包みポリ袋に入れ、立てて保存。2〜3日で使い切る。冷凍保存する場合は、固めに下ゆでしてカットし、密封して冷凍庫へ。一ヵ月程保存できる。

調理方法

根元1〜2cmを切り落とし、根元部分が固い場合は、ピーラーなどで皮をむく。サラダ・パスタ等には下ゆでしてから、天ぷらや炒め物は生のまま調理した方が風味よく仕上がる。

何問あかるかな？

Q1 日本名は「オランダギクカクシ」である

○… アスパラガスが成長して葉が茂ると、雉(きじ)が隠れるほどになるという事からこの名がついたそう。



アスパラガス クイズ

Q2 オスとメスがある

○… オスの方が繁殖力が高くよく育つので、食べているのはほとんどオスなんだそう。



Q3 日本に伝わったのは大正時代である

×… 江戸時代に観賞用として伝来。明治時代、北海道開拓にともなって食用として栽培されるようになりました。



Q4 グリーンアスパラとホワイトアスパラは別の品種である

×… 日光に当てて育てたものがグリーンアスパラ、発芽してすぐ土をかぶせ、日光に当てず育てたものがホワイトアスパラ。同じ品種なんです。



アスパラガスのスティック春巻き

材料(4人分)

グリーンアスパラガス 8本
赤パプリカ 1/2個
ピザ用チーズ 100g
春巻きの皮 8枚
揚げ油 適量

作り方

①アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし下のほうは皮をむき縦半分に切る。パプリカは太めのせん切りにする。
②春巻きの皮を半分に切り、①とチーズを等分にのせてまく。皮の一方から穂先を出して巻く場合はチーズを根元側にのせる。
③フライパンに油を1〜1.5cmの深さに入れて熱し、②の巻き終わりを下にして入れる。きつね色になったら裏返して両面揚げ焼きにする。
※パプリカの代わりに、トマトを棒切りにして種と水けを取って同様にしてもよい。



…教えてくれたのは…

風味が一番おいしい旬に、春の息吹を感じながら食べてください。



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)



とくらしを守るために

突然の災害に見舞われた時、まずは命を守ることが一番です。しかし、なんとか生き延びたものの、さあ生活を立て直すためのお金はどうしよう…。仕事は？住まいは？その時あわてないように、知っておく、備えておくことで、その先のくらしに希望が持てます。今回は「お金と保障の面から考える防災」について、おかやまコープLPAの会の小西さんにお話を聞きました。



おかやまコープLPAの会
小西晴美さん

1 まずは命を守ろう

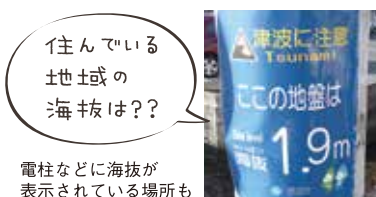
(1) ハザードマップを見ておこう

災害の種類ごとに被害の範囲や程度、避難場所などをまとめた防災地図。各市区町村で発行されておりホームページでも見られる



(2) 家の中・外の安全対策

- ・部屋や玄関周りを片付けておく
- ・家の周りを歩いてみよう



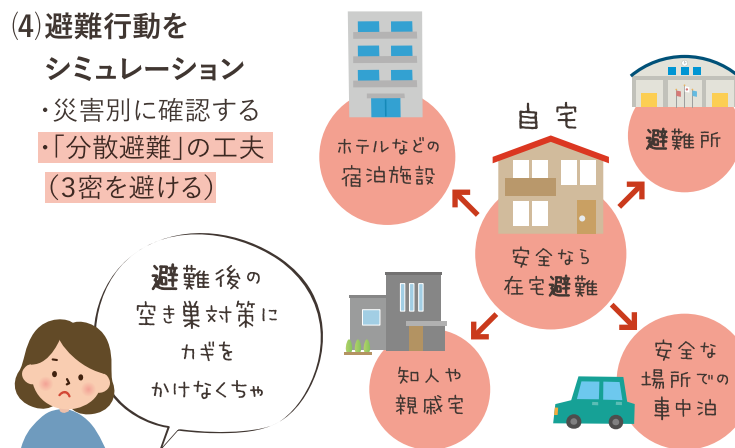
(3) 非常用持出袋・

家庭内備蓄品の準備
・P.8「いつも心に防災を」を参考に



(4) 避難行動をシミュレーション

- ・災害別に確認する
- ・「分散避難」の工夫(3密を避ける)



「災害時の連絡・安否確認 知っておこう！」

「災害伝言ダイヤル171」は
毎月1日と15日に体験できます！

- 公衆電話・固定電話で
→ガイダンスが流れて、音声メッセージの録音・再生ができる

- インターネットでは「災害用伝言板Web171」で、文章メッセージを通知・確認ができる
- 携帯電話各社にも伝言板がある
- スマホにもアプリがある



2 生活再建するために知っておこう

(1) 生活のお金

- できれば普通預金に10万円以上
- 通帳・印鑑を紛失してしまったら
→預金者本人であることが証明されたら、1回当たり10～20万円の引き出しが可能(証明には、免許証・パスポート・マイナンバーカード等、顔写真入りを使う)
破損したお札は、状態により引き換えが可能



(2) 公的支援

- 人に対して……健康保険証・介護保険証がなくても大丈夫！

給付	災害弔慰金・災害障害見舞金・就学援助措置・休業、失業手当(雇用保険)など(例)世帯主死亡 500万円など
軽減／免除	国民健康保険、介護保険の保険料・医療費の窓口負担・公共料金・電話などの通信料金など
猶予／延長	国税、地方税の特別措置など
現物支給	公営住宅への入居・住宅の応急修理など
貸付／融資	生活福祉資金制度による貸付・災害援護資金 母子・父子寡婦福祉資金貸付金・国の教育ローンなど

●住宅確保のために

被災者生活再建支援金として、最高300万円等。県・市町村独自のものがある場合もあり、被害程度や再建方法に応じて、50万円～100万円などが公的に支払われる場合もある

罹災証明書と被災証明書が必要

罹災証明書

自然災害により家屋が被害を受けた程度を証明する書類

- ・公的支援に対して、市町村が現地調査をして発行
- ・被害写真(災害直後)を撮っておく ※何枚かコピー



被災証明書

災害によって被害を受けたことを証明する書類

- ・加入している保険会社への請求などに必要(罹災証明がない場合)
- ・被災写真(災害直後の被害写真)を添えて市町村に請求(即日発行可)



(3) 住宅ローンがある方は

- ①金融機関に申し出て相談 ②返済方法の見直しを検討
- ③すぐに自己破産せず、まずは債務免除をすることで生活再建をはかる ※市町村の無料相談も活用してみよう

(4) 賃貸世帯の方は

「被災証明書」をもらう

3 備えておきたい災害時の保障

(1) 住まいの保障

●火災保険

建物や家財に発生した直接的な損害	火災、落雷、破裂・爆発、風災、ひょう災、雪災、水災、外部からの飛来物、水漏れなど(風水害は自分で選択して加入が必要)
損害が発生した際に付随的に発生する費用	消火活動に要した費用、後片付けの費用、失火による近所へのお詫びにかかる費用

▲注意点

- 建物と家財は別々に契約する
- 地震・津波・噴火による損害やそれらが原因で起きた火災は補償されない

我が家はマンションの5階。風水害の心配はあまり無いかも…家族と相談しよう！



●地震保険

火災保険とセットの加入です(地震保険だけの契約はできない)
火災保険の保険金額の30～50%の範囲内。建物は5000万円、家財は1000万円が上限

「地震保険は生活再建のための一時金」

地震保険の損害区分によって損害額等から支払われる保険金が決まっている

(2) 病気、けがの備え

生命・医療の保障は通常の保険でまかなえるように備えておく

おかやまコープLPAの会とは？

「おかやまコープLPAの会」は、コープ共済連の所定のライフプラン・アドバイザー養成セミナーを修了し、全員がFP(ファイナンシャルプランナー)の国家資格を有しています。組合員のライフプランニングについての専門知識を持ったアドバイザーで、保障の個人相談や組合員向けの学習会などの講師・インストラクターとなる人です。

おかやまコープでは、各店舗を中心に無料で保障の個人相談を行っています。

詳しくはこちら▶



※「LPAの会 15の学習メニュー」には今回の「防災」をテーマにした内容もあります。

今の保障でいいのかしら？
コープの保障の個人相談で聞いてみよう！



災害が起きたときに多くの人々が右往左往すると、さまざまな窓口が混乱をきたし、心身や生活の立て直しにも支障が出てしまいます。大切なことは、私たち一人ひとりがどうするべきか知っておいて準備しておく。そうすることで自分たちはもちろん、周りの人たちとも助け合ってもらって、生活、土地が取り戻せることにつながるんだろうな、と思いました。(ライター S7)



おかやまコープに加入する方を紹介してください！

春のお友達紹介キャンペーン

4月30日金まで

宅配

紹介して下さったあなたに

宅配で使える**500ポイント**をプレゼント！

※特典のポイント付与は宅配を利用中の方に限ります。

紹介方法

専用サイトにアクセスして必要事項を入力すると紹介用URLが発行されます。そのURLをLINEやメールでお友達に送信してください。

※LINE・メール以外でのご紹介も特典の対象になります。生協担当者にお尋ねください。

申し込みコード
KU2103



加入者特典

初めて宅配を利用されるお友達に「バターが薫る国産小麦のラングロール」や「宅配で使えるお買物券」などをご用意しています。



店舗

紹介して下さったあなたに

500円分のお買物券をプレゼント！

紹介方法

店舗で加入手続きされる方に「ご紹介者」をお尋ねしますので、加入される方にあらかじめ「お名前・組合員コード」をお伝えしておいてください。ご紹介者の特典は、加入された方に預けさせていただきます。



加入者特典

店舗で使えるお買物券 1,000円分



共済

CO・OP共済の案内&説明を受けていただくと、あなたにもお友達にも

コーすけボックスティッシュ (3個組)をプレゼント！



※お友達を紹介いただく場合は、必ずお友達の承諾を得てご紹介ください。
※岡山県内の方をご紹介した場合に限りです。
※このキャンペーンでは《火災共済》・《新あいあい》の加入は対象外です。
※紹介の対象は加入をご検討いただける、新規加入の方に限りです。
※プレゼントはご紹介1世帯につき1個とします。
※プレゼントは予告なく変更となる場合があります。予めご了承ください。



©2012CO・OP共済コーすけ

【お知らせ】 2021年3月1日(月)から、コープ大福(岡山市南区大福)・コープ西大寺(岡山市東区西大寺)の閉店時間が「夜9時」になります。ご不便をおかけしますが、ご理解のほど何とぞよろしくお願いいたします。

【1月の生協の動き】(1月末日現在)

組合員数	345,219人
出資金総額	103億5,723万円
一人当たりの出資金	30,002円
供給高 (全体)	29億 6万円
(宅配)	19億1,851万円
(店舗)	9億8,155万円
経常剰余金 (全体)	△4,793万円
累計経常剰余金 (全体)	14億 983万円

※累計…20年4月からの累計。
△はマイナスを表示しています。

任期満了に伴う第65期通常総代会での役員改選に向けて、定款や役員選任規約に基づき、理事定数を19名、監事定数を5名とすることを決定しました。あわせて、役員推薦のすすめ方を確認するとともに、理事会から選任する全体区役員推薦委員4名を決定しました。

役員定数を決定し、役員推薦のすすめ方を確認しました

2021年1月
理事会だより



1月 リサイクル回収結果

ご協力ありがとうございました。

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	45.4万部 (77.2%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	40.5万枚 (22.5%)	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	69.5万枚 (145.9%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	18.3万枚 (76.1%)	コアノンロール



いつも心に防災を

Vol.10

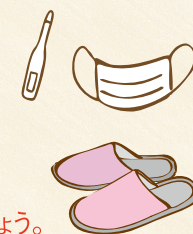


【非常持出品】

リュックサックなどの両手が使える袋に入れて、避難時に持ち出しやすい場所に置いておきましょう。

■非常持出品の例

貴重品 …現金、預金通帳、印鑑、健康保険証や免許証のコピーなど
避難用具 …懐中電灯、携帯ラジオ
生活用品 …厚手の手袋、ナイフ、携帯用トイレ
救急用具 …お薬手帳、持病の薬、生理用品
非常食 …調理不要な乾パンや缶詰、飲料
衣料品 …下着・靴下、長袖・長ズボン、雨具
その他 …携帯用カイロ、粉ミルク、おむつ
マスク・消毒液・体温計・スリッパも加えておきましょう。



【備蓄品】

3日分以上の食料や飲料水(一人一日3ℓを目安に)。



2011年に発生した東日本大震災から10年。災害はいつどんな形で起きるか分かりません。備えは万全ですか？
6・7ページ「特集:災害から命とくらしを守るために」、
10・11ページ「みんなのひろば」もご覧ください。

声にこたえて



「大物洗い用洗濯ネット」の取り扱い説明書に「ドラム式洗濯機には使用できない」とあった。チラシには書いていなかったが、購入するときに必要な情報なので、ちゃんと記載しておいてほしい。

大物洗い用洗濯ネット

チラシでご案内できておらず、ご迷惑をおかけしました。
2月以降、チラシに「ドラム式洗濯機には使用できません」と掲載します。



Cコレ スキスキ♡スペシャルキャンペーン!

第3回
受賞作品

「Cコレ スキスキ♡スペシャルキャンペーン」第3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▶▶



朝に便利

Cコレセリ餅は朝に便利。スリットが入っているので、熱も通りやすいです。うちでは、水をはったお茶碗にお餅をいれて、電子レンジで加熱します。手間いらず、時間いらずです。子どもたちは、「パン、ご飯、お餅、何かいい?」と聞くと、必ず「お餅!」といいます。

ペンネーム: まーさん



書いて送ろう!

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▶▶



さんたさんへ

「サンタさん、お腹が空かなあ」と、子どもたちが寝室に手作りのおぼんを用意。イブの夜、何を置くのかなと思っていたら、「厚切りバウムクーヘン」でした。翌朝プレゼントが届いていて、子どもたちは大喜び! バウムクーヘン、美味しかったよ。来年もまた来るねだって。



「Cコレ スキスキ♡スペシャルキャンペーン」へのご参加ありがとうございました。投稿作品はホームページの「コープわいわい広場」で引き続きご覧いただけます。



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 「私の防災対策、 災害に備えていること」

●子どもがまだ小さく避難も難しいかもしれないので、水と簡易トイレは多めに用意しています。いつ起こってもおかしくないという気持ちで日々を過ごすことも防災対策だなあと感じています。

影千代

●持病があるので、3日分位の薬と500mlの水のペットボトルをカバンや車に常備しています。

ウーちゃん

●重要書類のコピーを取っています。スツケースにまとめて、いざとなるとすぐ移動できるよう、玄関近くに常備しています。

ともりん

●コープのちらしを見ていると必ずちらしに乗ってくる猫みたいなお子（1歳）です。



にゃん太

●外出がままならない昨今、ほとんどは宅配してもらって助かっています。靴が欲しくて欲しくてガマンしていたら、今回カタログに5Eのいろんな種類の靴があつて大喜びしました。でもやはり靴は履いてみないと分からない……と悩んだ末、聞いてみたら、交換返品の場合は、配達のお兄さんにお願すればよい、とのこと。感激です。あれもこれも注文しま〜す！

チビの母さん

●40年以上前に加入し、子どもたちが育ち盛りの頃はついぶんコープさんにお世話になりました。少し中断していた、最近「個配」で再加入。なつかしさを注文も荷受けも待ち遠しい日々です。変わらぬものもあり、進化したものもあり！時の流れを感じます。これ

●阪神淡路大震災を26年前経験しました。支援物資が届いたのは3日後。その3日間分の家族の食料を備蓄しています。水を使わなくても磨ける歯ブラシも必需品です。

くまもんさん

●最低限の防災グッズ（市販のセットされたもの）を手の届く見えやすい場所に置き、あとは他人の指示を素直に聞き、それに従うのみです。高齢になると頑固になりがちですが、若い者の言うことを聞く！が一番です。

ももばあばあ

テーマ② 「もし引っ越すなら 住んでみたい場所は？」

●結婚して今の所に住んで23年経ちましたが、雪も多いし台風など自然災害も多いところなんです。なんかかや言ってみてもやっぱり住めば都々でもできることなら、ここよりすこし南の暖かい所に引っ越したいです。晴れの国、食べ物おいしい岡山県からは出られないかなあ(笑)

ちいちゃん

●現在、田園地帯に住んでいるので、日本のエーゲ海・牛窓がいいですね。牛窓海水浴場から牛窓神社へと続く道、登るのにはちと息切れがしますが(笑)

からもしっかり注文して、コープをエンジンジョイしますで、よろしく！

花ばあ

1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。



●「C1グランプリ」投票結果が楽しかったです。私のいちおしは「たまごスープ」です。何も用意していないときにサツと作れて、とてもおいしいですね。あと、孫が生まれてからは、ドライパックのひじきやコープ産直こめたまごは欠かせません。「CO・OP」の表示があると、とても安心だし、誰にでも自信を持っておすすめできるのがうれしいですね。

てんてん丸

●特集「環境にやさしいくらし」の方の工夫こそSDGsにつながっていると考えます。最近話題にすることが多く、難しいことをするのでなく、ふだんの生活の中でできることがいっぱいあると思っています。みんなががんばっていきましょつ。

北風るんるん

健康のためにも毎日の散歩コースにしたいです。

近所のおばちゃん

●ドバイのブルジュハリファの最上階に住みたいです!! 毎日景色を眺めてリッチな気分を味わいたいなあ

ろろ

●古備中央町に住んでみたいです。自然豊かで空気がいっぱい。家族で何度も遊びに行っています。コロナの前は朝市やイベントも開催されており、街の元気を实感します。

もも

●私は赤毛のアンが大好きなので、アンが住むことになったグリーンゲイブルズのような、美しい緑の草原に立つ家に住んで、のんびり穏やかに過ごしたいです。

しん

●一番は、ハワイ。二番は沖縄。寒いのは、苦手だから。

あざみ

フリートーク

●娘が高校を卒業して、4月から大阪へ出ます！涙を拭きながらしつかり応援してるよー！

わわっち

●健康のために毎朝、たれをかけて納豆を食べています。ワンパターンなので、『アレンジいろいろ、納豆料理』がとても参考になります。このレシピなら夕食にも使えます。マイレシビが増えて嬉しいですよ

ナナ

5月号掲載 おたより大募集

応募締切 3/26(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生協食パンは小麦粉をお湯でこねた〇種を加えることで、もちもちした食感が味わえます。
- Q.2 アスパラガスの日本名は「オランダ〇〇カクシ」です。
- Q.3 「災害伝言ダイヤル171」は毎月1日と〇〇日に体験できます。

今月のテーマ ●伝わらなかった方言
●私の密かな楽しみ

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▶

投稿フォームに入力すると、上記③・④の内容がHPのコープわいわい広場(https://okayama.coop/c-kouryu/)に即時掲載されます。

1月号のキーワードクイズの答え
Q.1 100 Q.2 ちゃんぽん Q.3 たこ焼

今月号掲載分の
応募総数は
131通でした。

今月の表紙レシピ



食卓に春がやってきましたよ♪ひし餅寿司

材料(4人分)

CO・OPサラダえび	4枚
米	2と1/2合
絹さや	4枚
水	450ml
昆布(5センチ角に切ったもの)	1枚
青のり	小さじ1と1/2
サラダ油	少々
桜でんぶ	大さじ1と1/2

いりごま	小さじ1
いくら	15g
卵	1個
片栗粉	小さじ1
砂糖	小さじ1
酢	大さじ5
砂糖	大さじ3
塩	小さじ2

作り方

- ①CO・OPサラダえびは解凍しておく。
- ②米はといて30分ほどザルに上げておく。
- ③④の材料をそれぞれ混ぜる。
- ④絹さやは筋を取り、さつと塩ゆで(分量外)し、斜め半分に切る。
- ⑤牛乳パックを4等分の輪切りにして、ひし餅の形にする。
- ⑥米と水を炊飯器に入れ、昆布を上のにせて炊く。
- ⑦フライパンにサラダ油を弱火で熱し、④を入れて薄焼き卵を作り、粗熱がとれたら千切りにして錦糸卵にする。
- ⑧ごはんが炊けたら昆布を取り除き、温かいうちに⑥を加えて冷ましながら切るように混ぜ、酢飯を作る。
- ⑨⑧を3等分にし、それぞれ青のり、桜でんぶ、いりごまを混ぜ、牛乳パックに層になるように詰める。
- ⑩上に⑦、サラダえび、いくら、絹さやをのせる。