

無料

おかやまコープ。

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

逸品

CO・OP たまごスープ

eふれんずで
楽しくお買い物がんばろう岡山
おかやまコープさくらんぼソースの甘酒サイダーゼリー
(作り方は10ページ)2021
5
vol.559

くらしとなかま 2021年 5月号 第559号 発行日／2021年5月1日 発行／おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集／広報室 TEL 086-225-60026 岡山市北区奉還町一丁目七一七 TEL 086-225-1100

旬レシピ



玉ねぎステーキ

1人分
111kcal

材料(2人分)

玉ねぎ	2個	酒	大さじ1
パプリカ赤	1/2個	A みりん	大さじ1
リーフレタス	適量	しょうゆ	大さじ1/2

作り方

- 玉ねぎは皮をむき、横半分に切り、頭とヘタを切って平らにする。パプリカは縦半分に切り、種を除く。
- 魚焼きグリルに①を入れて火が通るまで焼く。パプリカは取り出して薄皮をむき、混ぜ合わせたAにくぐらせてグリルに戻す。玉ねぎにもAを塗って少し焼く。
- ②を取り出し、レタスと共に皿に盛り合わせる。
※組合員から寄せられた「わが家の健康レシピ」を参考にしました。



ふわとろ豚ニラ玉

1人分
507kcal

材料(2人分)

にら(ざく切り)	1束(100g)	ごま油	小さじ2
豚小間切れ	200g	しょうゆ・酒	各大さじ2
卵	2個	B みりん	大さじ2
A マヨネーズ	大さじ1	片栗粉	小さじ2

作り方

- フライパンに半量のごま油を強火で熱し、混ぜ合わせたAを流し入れる。ふんわりと混ぜ半熟状になったら取り出す。
- ①のフライパンに残りのごま油を入れて中火にし、一口大に切った豚肉・にらを順に入れて炒める。
- 混ぜ合わせたBを加えて絡め、とろみがついたら①を戻し入れてサッと混ぜ合わせ、器に盛る。



糖質OFF焼きそば

1人分
264kcal

材料(2人分)

国産生芋糰	420g	お好みソース	大さじ3
豚バラ薄切り肉(約3cm長さ)	100g	和風だしの素	小さじ1
にら(ざく切り)	1束(100g)	こしょう	適量
A 緑豆もやし	1/2袋(100g)	削り節、紅しょうが	各適量

作り方

- 糸こんにゃくは食べやすい長さに切り洗ってしっかりと水けをきる。フライパンを中火で熱して糸こんにゃくを入れ、水けがなくなるまで空煎りする。
- ①に豚肉を加えて炒め、肉色が変わったらAを加えて炒め合わせBで味をととのえる。
- 器に盛って削り節を振り、紅しょうがを添える。

CO-OP
国産生芋糰
こんにゃく 210g

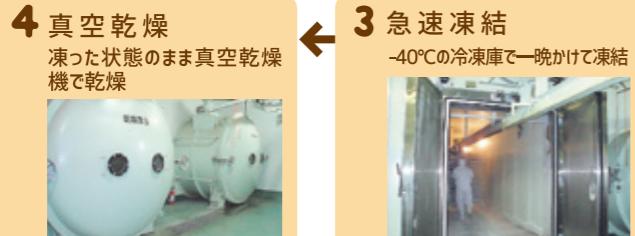
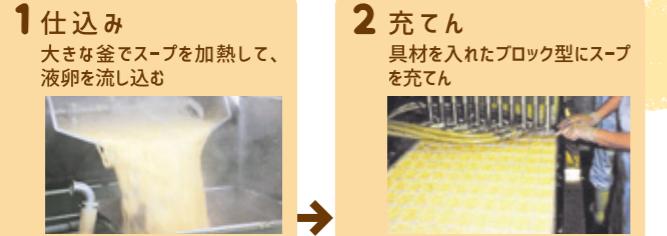
にら
緑色が濃く葉がびんとして、切り口が
みずみずしく香りが強いものが新鮮。
新聞紙に包みポリ袋に入れて冷蔵庫
で保存。

新玉ねぎの和風サラダ
1人分
87kcal

1人分
87kcal

1人分
264kcalおかやまコープ くらしとなかま
https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/検索
公式インスタグラム
からも情報発信中!

たまごスープができるまで



お椀いっぱいに広がるふんわりとしたかき卵が特徴のコープたまごスープです。ご家族みなさんで、おいしく楽しく食べていただけるように、日々思いを込めて丁寧に製造しています。
ぜひ一度コープたまごスープをご賞味ください。

八戸東洋(株)
島崎 康子社長

島崎社長は、コープたまごスープ開発者です。



たまごとベーコンの炊き込みチャーハン

材料(2合分)

CO・OPたまごスープ	3個	ごま油	小さじ1
米	2合	水	2合分
ベーコン	2枚(40g)		

作り方

- ①ベーコンは1cm幅に切る。
- ②炊飯器に洗った米を入れ、通常の水加減をする。
- ③①にたまごスープとごま油を入れ、よく混ぜてから普通に炊く。炊けたらよく混ぜる。

炊飯器にお任せで簡単おいしい



co・op たまごスープ

お湯を注ぐだけで、簡単につくりたての味わいが楽しめるCO・OPのたまごスープ。忙しい朝やお弁当の時に、飲んでホッと一息。また、スープとして飲むだけではなく、いろいろなアレンジが楽しめるのも魅力のひとつ。いろいろ試してあなたのお気に入りの食べ方を見つけてくださいね!

あつさりしたチキンブイヨンに、コクのあるチキンエキスをブレンドしたまろやかで深みのある味わいは、たまごの味引き立てます。たまごは時間がたっても沈まないくらいたっぷり。さらに、わかめ・ねぎ・カニ風味がまぼこを彩りよくプラス。和洋中どんな料理とも相性がよい飽きのない味です。

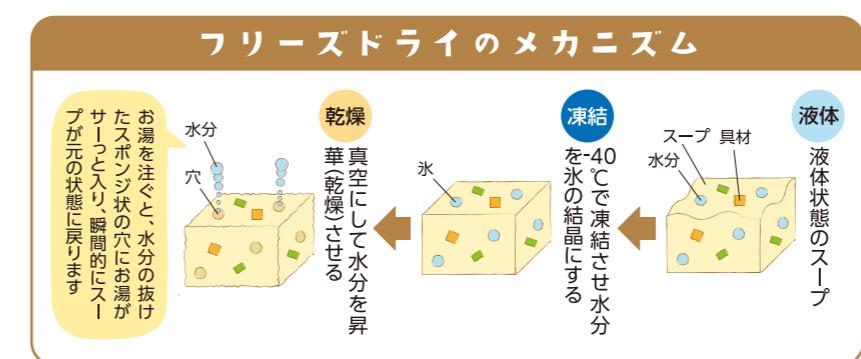
どんな料理にも合う
チキンとたまごの
「親子スープ」

手県の契約養鶏場のたまごのみを使用。厳しい検査をし、たまごの新鮮さにこだわっています。また、独自の製造ラインを作り、液卵とスープを合わせるタイミングや温度、出し入れ方、かき混ぜ方を最適にしました。最後のひと口まで、ふわふわのかき玉が楽しめます。

CO・OPたまごスープは1994年に発売されて以来、大人気のロングセラー商品。主役のたまごは、青森県・岩手県の契約養鶏場のたまごのみを使用。厳しい検査をし、たまごの新鮮さにこだわっています。また、独自の製造ラインを作り、液卵とスープを合わせるタイミングや温度、出し入れ方、かき混ぜ方を最適にしました。最後のひと口まで、ふわふわのかき玉が楽しめます。

**こだわりのたまごと
独自の製造方法**

フリーズドライで
素材の味、香り、
食感をそのままに



フリーズドライは、高熱を加えての乾燥と違い、食品組織が破壊されにくく、素材そのものの味や香り、食感、栄養成分を保つことができます。また、水分量が低いので、不要な添加物を使わずに長時間保存が可能です。

知って学んで! SDGs

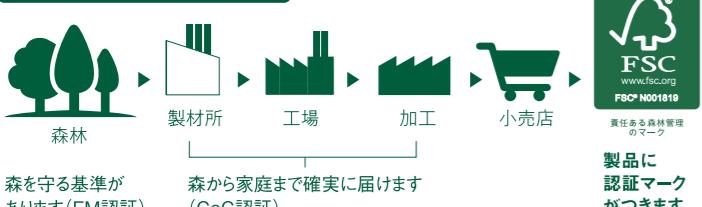
SDGsとおかやまコープの取り組み

森林資源を守るために 「FSC®認証」商品の普及

FSC®認証とは

FSC(Forest Stewardship Council®: 森林管理協議会)は、責任ある森林管理を世界に普及させることを目的とする独立した非営利団体で、国際的な認証制度を運営しています。FSC®認証は、適切に管理された認証林やその他責任をもって調達された原材料で作られた製品に、認証ラベルをつけて、消費者に届けるしくみです。

FSC®認証のしくみ



FSC®マークを目印に認証製品を選んで購入することで、認証された森林資源への需要が高まり、適切に管理された森林の拡大につながります。

（隔月掲載）
消費生活センターより

【テーマ】子どものオンラインゲーム利用で高額請求!



日頃から子どもとゲームの利用ルールについてよく話し合いましょう

スマートフォンやタブレット端末などにクレジットカード情報を登録したままにしておくと、子どもが端末使用時に自由に課金できてしまいます。

クレジットカードのパスワード等の管理には、十分注意しましょう。利用ごとに通知をもらう設定をし、利用状況を

つくる責任
つかう責任

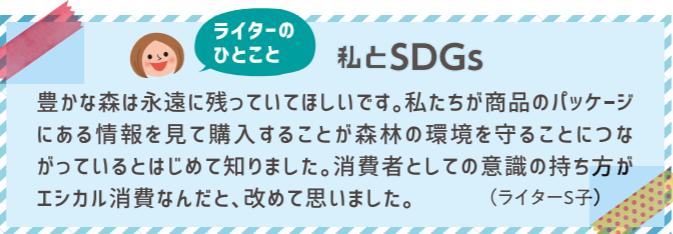
気候変動に
具体的な対策を

12 つくる責任
つかう責任
15 陸の豊かさも
守ろう



森は生物の大切な住み家であり、人間も多くの恵みを得ています。その森を保全しながら持続可能なものにすること、コープ商品を通じて考えてみませんか。

認証商品の一例



たべる・たいせつしきほんのき

今月のテーマ「セロリ」

江戸時代に日本へ持ち込まれた外来野菜で、和名は「オランダ三つ葉」。さわやかな香りとシャキシャキした食感のセロリで、さっぱりと初夏のサラダを楽しみましょう。

生産地と旬

冷涼な気候を好む高原野菜で、長野県が全国の4割を占める一大産地。県内では総社市山手地区で作られ1~4月まで収穫。アメリカからの輸入も多い。通年どこかで栽培されており、いつでも手に入る。

選び方と保存方法

葉の緑が鮮やかで、茎は白くて太くみずみずしく張りのあるのが良いセロリ。保存は葉と茎を切り離しポリ袋に入れて野菜室へ。加熱して食べるには薄切りにして冷凍も可。

栄養

カリウムや食物繊維。葉にはβ-カロテンやビタミンKが多く含まれている。独特の香りは、アピインやセネリソという精油成分で、精神安定、不眠やイライラの解消、食欲促進の働きがある。



葉もおいしく

薄い衣でかき揚げにし天つゆで。クセもなくたくさん食べられる。ちりめんじゃこと佃煮風にしてもご飯によく合う。

主な料理法

生のまま使う

茎を薄くスライスしたりスティックにしてサラダに。みじん切りにしてタルタルソースに加えてもおいしい。香りを抑えたい場合は冷水にさらす。

煮物に

シチューやポトフ、みじん切りにしてミートソース、小さくサイコロに切ってコンソメスープやミニストローネなどに。肉の臭い消しの働き。

炒め物

中華炒めなどに加えてもおいしい。あまり火を通しそぎないこと。

漬物

ピクルスにすると、いい歯ざわりに仕上がる。浅漬けにしてもおいしい。



教えてくれたのは…

あの香りが「大好き」な方もおられます、「苦手」な方も、食べ慣れてセロリの魅力にはまつただけたらしいなと思います。



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)



生協のインターネット注文/ eふれんずで楽しくお買い物

eふれんずを使っている組合員にその魅力を聞いてみました
eふれんずのココがうれしい！

**配達日の翌日の
19:00まで注文でき、何度も
追加・取り消しができる**

以前は、同じものを2週続けて注文してしまうことがありました。配達日の翌日まで注文できるので、届いた商品や次週のカタログを見てから注文しています。

**eふれんずでしか注文できない
「数量限定商品」が手に入る**

カタログに載っていない商品を安く購入できるのが魅力です。月曜日の朝5時からの数量限定品を買うのが毎週楽しみになりました。

**会員コードと
パスワードがあれば、
どこからでも注文できる**

お盆や正月に実家に帰省しても、会員コードとパスワードがあれば実家のパソコンからでも注文できるので便利です。

注文の仕方がわからない実家の両親のために、私がeふれんずで注文しています。商品は両親のところに届くので、喜んでくれています。



**「お気に入り」に
登録すると、その週に買える
お気に入り商品が表示される**

いつも買っている商品を見逃すことがないので便利です。

**指定したアレルゲンの
登録・変更ができる**

子どもにアレルギーがあるので、登録すると簡単に商品を選べます。



**いつでも
好きな時に注文できる
(AM3:00~5:00以外)**

働いているので、カタログをゆっくり広げて見る時間はありません。空いた時間にスマホでちょこちょこと注文できるので助かっています。



**自動的に合計金額が
表示される**

注文した商品の合計金額が表示されるので、買いすぎてお届け表の金額にビックリすることがなくなりました。

**お得な
eふれんずクーポン
がある**

ネット注文の方が安い時があるので、うれしいです。

**注文履歴が
確認できる**

お店では、宅配で注文したものスマートフォンで確認しながら買い物をしています。ダブルなくていいです。



私に合ったやり方で注文できる

- カタログを見ながら、eふれんずアプリを使って、注文番号を入力しています。早く便利です。
- パソコン画面より紙のカタログの方が見やすいので、カタログを見て商品をチェックしてから、注文番号を入力する方法で注文しています。二度手間のようですが、合計金額が出るし、便利なことが多いので、ネット注文にはまりました。



OCR注文書を書かなくてよい

- 商品を注文していない時も、次週のOCR注文書を出すために、班の人に預けに行っていましたが、出さなくてもいいので手間が省けました。
- 老眼になり、OCR注文書の字が見えづらく、注文を間違えることがありました。eふれんずなら、画面の番号にカーソルを合わせるだけで注文できるし、注文した商品の確認ができるので安心です。



くわいい
ご利用方法は
こちらから▶



**メールアドレス・組合員コード・
パスワードを用意して始めよう 登録してみよう！**



*eふれんずサイト・My eふれんずアプリのご利用は会員登録(無料)が必要です!

3分で
登録できた！

**注文アプリで
もっと便利に！**

カタログを見ながら
スマートフォンでラクラク注文！
「注文番号と数量を入力するだけの
簡単注文アプリです。」

電卓みたいな画面で
注文することができますよ！

ぜひ今すぐ
インストールを

意外に
カンタン♥

買い物は、私の楽しみの一つです。生協の商品もネットで注文するようになって、さらに楽しみが増えました。カタログに載っていない商品もたくさんあって、生活用品はすべてまかなえると感じています。eふれんずに登録したけれど使ってない友達がいるので、声をかけてみようと思います。（ライターY）



担当者からひとこと

仲間づくりで、宅配のおすすめをしています。OCR注文書の提出だけでなく、ネット注文もできることをお知らせして、興味がある方には、その場でタブレットやスマートフォンを用いて実際に見てもらっています。それをきっかけに宅配を始める方もおられます。

西松屋やロフトなど、専門店の商品も買えるので、組合員さんに喜んでもらっています。お得な情報が満載のeふれんずを一度お試しください。

仲間づくり・共済推進グループ 宅配営業チーム
小倉倫代さん

インフォメーション

AMDA社会開発機構に支援金を贈呈

3月30日、AMDA社会開発機構「ネパール母子健康格差是正事業」に対して、2021年度の活動支援金100万円を贈呈しました。この支援金は、組合員さんから寄せられた「おかやまコープAMDA募金」から拠出されています。

贈呈式は、おかやまコープの6拠点（岡山市・倉敷市・総社市・浅口市・津山市）、AMDA社会開発機構（岡山市北区）、さらにホンジュラスとネパールの現地事務所をオンライン（Zoom）でつないで行われました。



組合員さん手作りのグッズも贈呈



2021年3月 理事会だより

「災害復興支援・応援積立」を東日本大震災被災地支援の取り組みに活かします

Deli-Coの表紙商品ご利用1点につき1円を積み立てる「災害復興支援・応援積立」から、東日本大震災被災地支援の取り組みに拠出します。

- のびのびと野外活動ができる機会をつくる
「福島の子ども保養プロジェクト“コヨット！”」の活動支援 **50万円**
- 岩手県立大槌高校の定点観測で使用する機材 **約7万円**

東日本大震災発災から10年が経過しDeli-Coの「災害復興支援・応援積立」は終了しますが、同積立残高の運用は継続し、被災地支援の取り組みに活用します。

「3月の生協の動き」は、年度末決算が確定した後、6月号にてお知らせします。

3月 リサイクル回収結果

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 (68.4%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	52.3万枚 (20.7%)	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	77.2万枚 (159.2%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	22.2万枚 (90.2%)	コアノンロール

岡大生協と連携して「食の応援セット」提供

3月30日、岡山大学学生協と連携した「大学生の食の応援共同事業」の一環として、飲料とお菓子を詰め合わせた「食の応援セット」合計3500名分を贈呈しました。



くわしくは
こちら▶



大学生にセットを手渡す組合員理事
(岡山大学(岡山市北区)にて)

「環境にやさしいくらしの工夫」を紹介

昨年9月～11月に募集した「あなたのエコ教えて」に寄せられた「環境にやさしいくらしの工夫」の中から、一部を紹介します。



短くなった鉛筆は補助軸で挟んで使い、鉛筆削りで削れないほど短くなったら、新しい鉛筆に接着剤でくっつけます。



三角コーナーは置かず、野菜の皮などは不要なパックに入れ、冬場はダンボールコンポスト、夏場は天日干しにして量を減らします。

その他の投稿は
こちら▼



くわしくは
こちら▼

声にこたえて

「お届け不要のチラシ」の登録が便利に

年に2回程度不要チラシの申し込みを受け付けていましたが、声に応えてより簡単に登録できるようになりました。

＼登録方法は簡単!OCR注文書からもeふれんずからも登録できます /
OCRから
eふれんずから



※対象チラシは、ふあみ～ゆ・美味食彩・スクロール・ぐらしと生協です。※OCR注文書も止めることができます。

やきじわ～ CO-OP商品/

今月のキーワードは 「循環型農業」

○循環型農業 の流れ

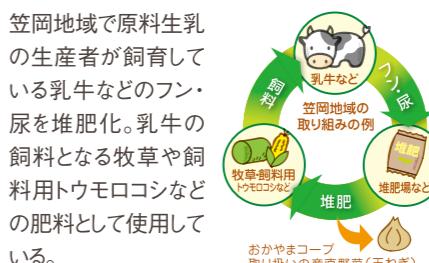


○循環型農業を応援する商品の一例

コープおかやま牛



生協牛乳・低脂肪牛乳



コープこしひかり



「循環型農業」は、地域の中で耕種農家（※）と畜産農家が連携し、堆肥（たいひ）が循環している農業形態のことです。

※「耕種農家」…お米や野菜などの生産者のこと



私が必要なチラシ
は届かないようにでき
ないかな。



くわしくは
こちらから▲



「伝わらなかつた方言」

- 津山から倉敷市へ転居して間もない日、「ちょうどカクの手伝つて」と義父母が言うので、慌ててメモと鉛筆持参で行くと笑われてしまつた…? 「物を運ぶ・動かす」といづ意味だった…。(*-*
30年前の笑い話です。
わいたんの母ちゃん

- 「うつたて」です…まさか方言とは思わず他県の方の前で連発してました…。

やぐら



3月号の感想

- 表紙のひし餅寿司を見て、嫁ぐ前日、母は巻寿司を作つて門出を祝つてくれました。みんなで食卓を囲んだ時、父が「お母ちゃんのこの巻寿司の味を嫁に持つて行つて嫁ぎ先のみんなにも作つてあげよ」と言つておくれたことを思い出しました。

よしきやん

- アスピラの日本名は知らなかつたです。キジが出てくるなんて、岡山県民として親近感があります。オスメスあるとかも知らなかつたで、これからおいしいので楽しみです。

一児の母

フリートーク

- 「生協食パン」の「食パンを楽しもう♪」のページが参考になりました。いつもワンパターンになりがちなので、栄養バランスも良さそうなのでアレンジが参考になりました。

じゅん

- 「災害伝言ダイヤル171」。あまり聞かないし、まして体験できるなって思つてもみなかつた。携帯にも伝言板があるなんて知らなかつたので調べておひります。

みうちやん

- 「おかやま育ち」が約40品目もあるのですが、地産地消でSDGsにのつとついていいことです。私は、特に最近は牛窓ちりめんにじだわつて調理をしています。地元のものだと安全安心にいただけで、すぐなくなりてしまいます。

ムスカリン

- 後期高齢者の一人ぐらしさですが、コロナ禍には負けそうですが、もう少しのがんばりだと感じています。「くらしとなかま」はすみずみまで目を通しています。明るい話が出ることを願っています。

よしきやん

7月号掲載 おたより大募集



応募締切 5/21 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○○に入る文字は?

- Q.1 たまごスープは、○○○○○○○○製法でいつでもできたてのおいしさ。
Q.2 生協のインターネット注文○ふれんす。
Q.3 AMDA社会開発機構「○○○○母子健康格差是正事業」へ支援金を贈呈しました。

- ちょっと気になる家族の変なクセ
●買ったら生活が変わったもの

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。

인터넷

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。

3月号のキーワードクイズの答え
Q.1 湯 Q.2 キジ Q.3 15
今月号掲載分の
応募総数は
131通でした。

- 「コーポ西大寺」「きらきらキッズ」の商品をよく買つています。以前は場所が分からず、お店の中で迷子になるほど探し回っていましたが、今はど〜んと分かりやすくなっているので、とても助かっています。

コーピー牛乳

- プレゼント好きな私、コロナで買い物へ出かけることができず、宅配に助けられました。全国の名物、バレンタインチョコ、お雑様の可愛いお菓子、選ぶのも楽しく、みんなにとつでも喜ばれています。

ばあば

- 私が子どもの頃、岡山の祖母は食事を出すときに「そ」「ほ」と言つていました。子ども心に「なんだひつ?」と思ひながら受け取つていましたが、大人になって方言であることを知り、びっくり! どうぞ食べて、といふ意味だそうです。知ついたらもつと感謝していたかも…。祖母との懐かしい思い出です。

こたつねこ

- 自分が子どもの頃、岡山の祖母は食事を出すときに「そ」「ほ」と言つていました。子ども心に「なんだひつ?」と思ひながら受け取つていましたが、大人になって方言であることを知り、びっくり! どうぞ食べて、といふ意味だそうです。知ついたらもつと感謝していたかも…。祖母との懐かしい思い出です。

- 裏山の笹竹を切りアジサイ園を作ろうと夢見て、日々少しづつ開墾をすすめています。

岸ひろ子

- 50過ぎのおばちゃんですが、寝る前に少女漫画を読むのが密かな楽しみです。

たべくらむち

なつママ

- 「はつとうじ」(カメムシ)。大学へ進学して寮暮らし。色々な地域から来た人達にはほとんど伝わりませんでした。

- 「はつとうじ」(カメムシ)。大学へ進学して寮暮らし。色々な地域から来た人達にはほとんど伝わりませんでした。

- 家計簿兼日記帳に「ちよこつ」と「イラスト」の本を参考にかわいいイラストを描いて色鉛筆で塗ることです。

フクちゃん

星の瞳



さくらんぼソースの甘酒サイダーゼリー

材料(4個分)

CO-OP ただの炭酸水(天然水使用)	300mL
米麹甘酒(2倍濃縮)	200mL
さくらんぼ(缶)	100g
砂糖	大さじ1
ミントの葉	適量
A 粉ゼラチン	10g
水	50mL
砂糖	小さじ1/2
レモン汁	少々

作り方

- ①「CO-OP ただの炭酸水」と米麹甘酒はそれぞれ常温に戻す。
- ②さくらんぼは、飾り用の4粒を除き、残りはへタと種を取つて粗く刻む。
- ③Aを合わせて耐熱容器に入れ、ゼラチンをふやかす。ふやかしたゼラチンに砂糖を入れ、レンジ600Wで40~50秒加熱して溶かす。
- ④炭酸水、甘酒に③をそれぞれ半量ずつ入れて混ぜ合わせる。
- ⑤器4個に甘酒、炭酸水の順に1/4量ずつ静かに注ぎ入れ、ラップをしっかりとかけて冷蔵庫で冷やし固める。
- ⑥刻んださくらんぼ、Bを耐熱容器に入れてラップをふんわりとかけ、レンジ600Wで約1分半加熱し、粗熱を取る。
- ⑦⑤が固まつたら、⑥をかけ、さくらんぼ(飾り用)とミントの葉を飾る。