

### 絹とうふは

- 口当たりがやさしく、ほのかに大豆の甘みを感じます。
- 子どもが喜んでたくさん食べてくれます。



### 組合員の声

- コープの豆腐を待っていました! 利用登録します!

### 木綿とうふは

- しっかりと食べごたえがあり、満足感があります。
- 調理しても弾力があり、大豆の味も感じます。

## 豆腐で、Let's Cooking!



### 材料(2人分)

- 絹とうふ(食べやすい大きさに切る) ..... 1パック
- CO・OPほたて貝柱水煮(ほぐし身) ..... 1缶
- 白菜(5mm幅に切る) ..... 60g
- 人参(せん切り) ..... 30g
- 水溶き片栗粉 ..... 適量
- ごま油 ..... 小さじ2
- おろししょうが ..... 小さじ1
- A 水 ..... 150ml
- しょうゆ・みりん ..... 各小さじ2

### 作り方

- ① フライパンにごま油を中火で熱し、白菜、人参を入れて軽く炒める。
- ② ほたて貝柱水煮(ほぐし身)とAを加えて煮立てる。
- ③ 豆腐を加え、2~3分ほど煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を回し入れ、鍋を回すようにして全体にとろみをつける。

### ちくわと春菊の白和え

#### 材料(4人分)

- 木綿とうふ(軽く水切りする) ... 1パック
- CO・OPちくわ(5ミリの輪切り) ... 2本
- 人参(長さ3センチの細切り) ... 1/2本
- 春菊(3センチ) ..... 1/2袋
- 砂糖・しょうゆ ..... 各大さじ1
- A すりごま ..... 大さじ1
- 塩 ..... 小さじ1/3



#### 作り方

- ① 耐熱皿に春菊、人参の順でのせ、ラップをふんわりとかけてレンジ600Wで約3分加熱する。
- ② ①をざるにあげて水にさらし、水けを絞る。
- ③ 豆腐をボウルに崩しながら入れ、Aを加えてなめらかになるまでよく混ぜ、ちくわと②を加えて和える。

### ひじきとあさりの炒りとうふ

#### 材料(4人分)

- 木綿とうふ(軽く水切りする) ... 1パック
- CO・OPひじきドライパック... 1袋(50g)
- 人参(長さ3cmの千切り) ..... 50g
- いんげん(斜め薄切り) ..... 4本
- あさりの水煮缶(缶汁を切る) ..... 65g
- ごま油 ..... 小さじ2
- めんつゆ(3倍濃縮) ..... 大さじ3
- 水 ..... 50ml



#### 作り方

- ① ごま油を熱したフライパンに豆腐をほぐしながら入れ、木べらで崩しながら軽く炒める。
- ② ほたて貝柱水煮(ほぐし身)とAを加えて煮立てる。
- ③ 豆腐を加え、2~3分ほど煮る。
- ④ 水溶き片栗粉を回し入れ、鍋を回すようにして全体にとろみをつける。



## co-op 国産フクユタカ100% 木綿・絹とうふ

おいしい豆腐は日々の食卓には欠かせない食材ですね。今年3月にリニューアルした「CO・OP国産フクユタカ100%木綿・絹とうふ」のこだわりについて、メーカーの相模屋食料(株)山野研治さんに聞きました。



CO・OP  
国産フクユタカ100%  
木綿・絹とうふ 各350g  
6月宅配予定価格  
**各158円(税込170円)**  
オクナ  
利用登録  
各128円(税込 138円)

風味・食感にできるだけ影響を与えない範囲で、パックした豆腐をお湯に通して加熱殺菌します。この加熱工程で静菌性を高め、工場の衛生管理により、賞味期限を6日から15日に延ばすことができました。さらに、内容量

こだわりの製法で  
賞味期限も延長



フクユタカは、ハリとツヤのある大豆です

原料の大豆は、福岡県「JAふくおか八女」や、岐阜県の「JAにしみの」を主産地とする「国産大豆」で、フクユタカは大豆に適した良質なタンパク質を多く含み、大豆の風味が生きた豆腐ができます。国産大豆を100%使用していることで、工場化に伴う使用量を極力抑え、また、消泡剤は使わず、凝固剤には「凝固剤(塩化Mg)」となります。

シカル消費にもつながります。

大豆フクユタカです。フクユタカは豆腐に適した良質なタンパク質を多く含み、大豆の風味が生きた豆腐ができます。国産大豆を100%使用していることで、工場化に伴う使用量を極力抑え、また、消泡剤は使わず、凝固剤には「凝固剤(塩化Mg)」となります。

オクナ  
利用登録で、  
お得で便利に!

宅配の利用登録をすると  
通常価格158円が、  
30円お得の128円に!



おいしさを追求するため  
に、国産のフクユタカ  
100%にこだわりました。  
機械と手作業で品質の  
よい豆腐を作っています。  
風味豊かな豆腐をぜひ  
味わってください。

相模屋食料株式会社  
山野 研治さん

何度も崩しながら圧力をかけ  
て固めた、しっかりした食感の  
木綿とうふと、その工程を経ない  
で固めた、なめらかでつるつし  
た食感の絹とうふ。どちらも食べ  
やすい固さにこだわったメーカー  
で、自慢の安全・安心の商品です。

も20g増えて350gになります。

# 知って学んで！ SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



働きがいも  
経済成長も



産業と技術革新の  
基盤をつくろう

子会社の(株)コープファームおかやまのトマト栽培を通して、地域とつながり、産直をすすめています。

## 「(株)コープファームおかやま」

おかやまコープの子会社として、瀬戸内市牛窓町に設立されました。耕作放棄地となっていた畑をトマト栽培ハウスとしてよみがえらせ、「コープはれとまと」を栽培。地産地消や地域農業の発展に貢献しています。



## 「(株)ハートコープおかやま」

就労継続支援A型事業所「ももたろうファーム」を運営しています。コープファームおかやまの農場では、地元の方と障がいのある方が一緒に働いています。



(株)コープファームおかやまで働くみなさん

### コープはれとまと



宅配利用  
登録商品

- ❶ 新鮮 産地が地元なので、収穫からお届けまでの日数が短く、新鮮なトマトです。
- ❷ 適熟収穫 できるだけ熟度を上げて赤くなったものを収穫しています。
- ❸ 安全・安心 温度、湿度、光を管理して、病害虫の侵入や発生を防いでいるので、農薬使用を極力減らすことができます。
- ❹ おいしい 甘みと酸味のバランスがよく、トマト本来の味がします。

### ライターのひとこと

#### 私とSDGs

耕作放棄地を活用した私たちの農場から、一年を通して地元のトマトが届けられるのはとてもうれしいことです。コープはれとまとは、実がしっかりしていて、切ったときにくずれません。私の大好きなトマトです。（ライターY）

# たべる・たいせつ ほんのき

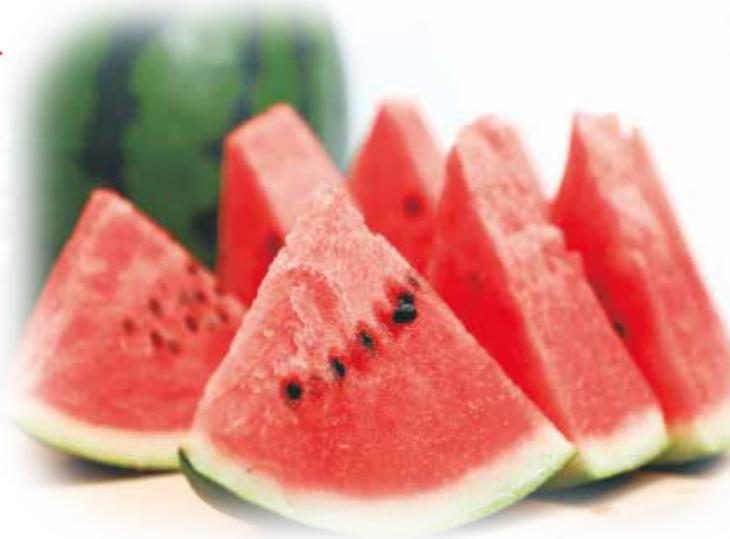


今月のテーマ「スイカ」

アフリカ原産で、中国では西の方から伝わった瓜であるため「西瓜」と呼ばれるようになったそうです。  
冷えた甘い果汁とシャリシャリした食感は、夏の暑さを吹き飛ばしてくれます。

## 栄養

カリウムが果肉や種子に多く含まれ、疲労回復や利尿作用がある。赤肉スイカには、βカロテンとリコピンが大量に含まれている。



## 選び方

皮の模様がくっきりしていて、模様のない部分とある部分の凹凸がはっきりしているもの。お尻の部分は熟すにつれて大きくなるので、5円玉より大きいものは熟しすぎている可能性がある。ツルがしなびていないもの。

## 保存方法

追熟せず、傷みが早いので、買ったらすぐに食べる方がよい。丸のままのスイカは、風通しの良い涼しい場所に置いておく。カットされたものは冷蔵庫に入れる。

## おもな種類

### ・大玉

一般的なスイカ。重さ5kg～7kg程度。鳥取県の「大栄西瓜」等。



### ・黄肉種

果肉が黄色、クリームスイカとも言われる。



### ・小玉

重さ1kg～2kg程度。「ひとりじめ」等。



### ・長丸円形

「マダーボール」「うり坊」等。



…教えてくれたのは…

カットされたスイカは、当日のみ販売し、鮮度とおいしさにこだわっています。スイカを食べて、夏の疲れを癒してください。



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)

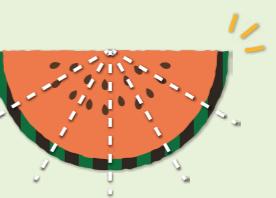
## Q&A

### たたいた音で何がわかるの？

→熟し度がわかります。完熟したスイカは、ポンポンと響きます。未熟だとポンポンと高い音がします。熟しすぎて棚落ちしていると、ボタボタと鈍い音になります。

### おいしく食べるのは？

→冷やし過ぎると甘みが飛んでしまいます。8℃から10℃が最もおいしく感じる温度なので、冷蔵庫に入れる場合は、食べる1時間ほど前にしましょう。また、スイカは中心部が最も甘いので、切る時は中心部から放射状に切っていきましょう。



石少の入れる量や色の重ね方で全く雰囲気が変わるもの！ここに一番ござりました！

ストーリーを考えながら作ってみました。あおむしとカニがおしゃべりしている感じに…。

# 岡山空襲の記憶

～76年前の6月29日に思いを馳せて～



## ①田町橋



室町時代創建の本堂や三重塔(どちらも国宝)など建物はすべて焼失。住職も亡くなりました。20年前に境内から出土した題目石

(南無妙法蓮華経の刻字)は、爆撃で石の上半分が割れて転げています。

## ②蓮昌寺



田町橋周辺は特に大きな被害を受け、西川で多数の人が亡くなりました。昭和5年建造のコンクリート橋はかろうじて焼け残り、欄干に深い傷跡を残しています。



西川緑道公園は、猛火の中逃げまどろみ混みあつたことが想像できなくらい、今は水と緑が美しい公園です。

## ④旧内山下小学校



校庭の奥にある石碑。前には「大東亜戦争開戦記念国旗掲揚碑」、後ろには「昭和十六年十二月八日建立」と刻まれていますが、セメントで塗りつぶされています。



戦災前は国宝に指定されていた岡山城の天守閣も、空襲で一夜にして焼け落ちました。

## ③岡山城周辺



街にある戦災遺跡を実際にたどり、説明板を読むことで、当時の被災状況を不十分ながら追体験することことができました。被災者の高齢化がすすみ直接話を聞く機会が少なくなっている今、戦跡巡りなどの形で戦争の悲惨さを学ぶことが大切と思いました。

戦争の被害は空襲だけではなく、家族の戦死や離散、戦後の飢え、そして原爆など、数え切れない悲しみや絶望・怒りを生みました。悲惨な歴史を過去だけのものとせず、これからも平和を脅かす動きには目を向けていかなくてはいけないと思います。

おかげで、コープでも核兵器廃絶の運動や戦災遺跡巡りなど平和の活動を続けています。企画催しがある時はぜひご参加ください。

第二次世界大戦末期、東京や大阪などの大都市から始まったアメリカ軍の空襲は、まもなく全国の中小都市に及び、岡山でも多くの命やくらしが奪われました。

6月29日を前に、岡山空襲を体験された方から話を聞き、実際に街に残っている戦災遺跡を巡って、平和への思いを新たにしたいと思います。

岡山城石山門の石垣も空襲の猛火で変色。76年経った今も赤黒い色をとどめています。▶



大型の焼夷弾M47(長さ114cm・31kg)が約12000個落とされ、その火災を目印に小型の焼夷弾M74(長さ50cm・3.8kg)83000個が次々投下されました

焼夷弾は木造の建物が多い日本の町を焼くために開発されたもので、鉄製の筒の中に燃料(ゼリー状にしたガソリンなど)が詰められ、この中身が飛び散ると人や物に張り付いて激しく燃え、水ではなかなか消せませんでした。

島のアメリカ軍基地を飛びたった138機のB-29爆撃機は6月29日未明から岡山空襲を開始し、1時間半ほどの間に約9万5000発890トンもの焼夷弾を投下しました。

## 岡山空襲で街も人も焼かれても

1945年(昭和20年)ティニアン島のアメリカ軍基地を飛びたった

22機のB-29爆撃機は6月29日未明から岡山空襲を開始し、1時

間半ほどの間に約9万5000発890トンもの焼夷弾を投下しま

はじめ、神社仏閣などの貴重な文化財も多数焼失しました。

岡山市では、戦争の記憶を次世代に引き継ぐため、岡山シティミュージアム(ＪＲ岡山駅西口向かい「リットシティビル」南棟5階)に「岡山空襲展示室」を設けています。岡山空襲に関する資料や写真をはじめ、アメリカ軍が作成した文書や写真、空襲を体験された方々の証言などを目にすることができます。ぜひ一度足を運んでみてください。



天満屋岡山本店から撮影された岡山市街地。空襲から1ヶ月後(坂本一夫撮影)

## 岡山空襲を体験して

岡山市  
原田 勝さん



※この記事で使用した焼夷弾・空襲直後の写真は「岡山空襲展示室」提供。また、被害の記録は、岡山市発行「1945年6月29日岡山空襲の記録」を参考に記述しています。

当時私は14歳、国鉄に入るため勉強中で、6月29日は、奉還町にあった鉄道寮にいました。夜中に「火事だー」という声がして、外を見たら火の手が上がっていました。急いで飛び出し防空壕に入った途端に、ドーンという音がして土が頭に落ちてきました。出てみるとすぐそばに焼夷弾が落ちて

いました。空襲の数日後も、岡山駅で空から銃撃されて、私は無我夢中で走って逃げましたが、機関士が数人亡くなりました。妻も岡山空襲に遭っていて、「焼けた死体の臭いは忘れることができない」と、生前よく言つていました。

今思うと、私も妻も、よく生き延びられたと思います。

## インフォメーション

### 個配手数料「被災者特別割引」 来年6月末まで延長します

西日本豪雨および令和元年9月の新見集中豪雨で被災された方を対象とした「個配手数料の特別割引」を1年延長し、来年6月末までとします。通常880円(税込)の個配手数料が無料となります。

すでにご利用の方だけでなく、これから始める方も対象となります。詳しくは宅配の配送・営業担当者か「問合せセンター」にお尋ねください。

【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

### 「第4回飼料用米活用畜産物ブランド日本一コンテスト」 審査員特別賞を受賞

おかやまコープは、(一社)日本養豚協会が主催する「第4回飼料用米活用畜産物ブランド日本一コンテスト」の審査員特別賞を受賞しました。

産直商品である「コープおかやま豚」、「コープおかやま牛」、「コープおかやま若鶏」、「コープ産直こめたまご」に飼料用米を使用しており、水田の有効活用、食料自給率の向上、耕畜連携、循環型農業、地産地消の推進等につながる取り組みが評価されました。



表彰式(4月15日 オルガ本部(岡山市北区)にて)

### 【3月の生協の動き】(3月末日現在)

組合員数	340,340人
出資金総額	100億4,132万円
一人当たりの出資金	29,504円
供給高 (全体)	35億5,944万円
(宅配)	25億4,947万円
(店舗)	10億997万円
経常剰余金 (全体)	△4億2,602万円
累計経常剰余金(全体)	10億3,128万円

※累計…20年4月～21年3月。△はマイナスを表しています。

### 【4月の生協の動き】(4月末日現在)

組合員数	341,658人
出資金総額	100億7,165万円
一人当たりの出資金	29,479円
供給高 (全体)	35億4,830万円
(宅配)	25億2,481万円
(店舗)	10億2,349万円
経常剰余金 (全体)	1億497万円
累計経常剰余金(全体)	1億497万円

※累計…21年4月からの累計

### 4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	59.3万部 (75.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	49.1万枚 (23.6%)	プラスチックのパレット

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
食品用トレー・ 透明容器	宅配 店舗	71.8万枚 (148.1%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	21.6万枚 (88.3%)	コアノンロール

## 声にこたえて

組合員さんからの

### 自転車保険はありますか??

自転車保険を取り扱っていますか?



をさせたり他人の物を壊したりしたことで法律上の賠償責任を負った場合など、万が一の場合に備えることができます。

CO・OP共済《たすけあい》には、追加で加入できる「個人賠償責任保険」があります。「個人賠償責任保険」は、日常生活での偶然な事故により他人にケガ



お気軽にご相談ください



●CO・OP共済  
個人賠償責任保険  
(臨時費用補償及び  
賠償事故解決特約)



●コープの  
ケガ保険



●交通傷害保険  
(自転車補償プラン)



### 理事会だより

#### 2020年度ユニセフ(国際連合児童基金)募金活動の報告

新型コロナウイルス感染拡大の影響で生協利用者が増えたことに加え、自分たちにできる応援をしたいという気持ちが広がったことで多くの組合員募金が寄せられました。ご協力ありがとうございました。

寄せられた募金は日本ユニセフ協会へ送金し、世界中の子どもの命と健康を守るために、最も支援の届きにくい子どもたちを最優先に190の国と地域で活用されます。

#### 2020年度ユニセフ募金額

寄せられた募金 521万59円

〈募金送付〉  
ミャンマー指定募金 150万円  
ユニセフ一般募金 371万円

心あたたまる  
43通のメッセージが  
寄せられました♪



ミャンマー指定募金への送金は今年度分を最終とし、2021年度以降は幅広く世界中の子どもの命と健康を守る活動に活用される「一般募金」へ全額を送金することとします。

### 4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	59.3万部 (75.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	49.1万枚 (23.6%)	プラスチックのパレット

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
食品用トレー・ 透明容器	宅配 店舗	71.8万枚 (148.1%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	21.6万枚 (88.3%)	コアノンロール

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

やあ、みんな！元気か？  
キャンペーンに参加して  
未来を守る「エシカル消費」を  
世の中に広めていこう！

身边でできるSDGs

エシカル  
キャンペーン  
をめぐるプレゼント!  
まずはエントリーしてエシカルなミッションに挑戦せよ！

えしかるまさお

AIみくちゃん

詳しく述べ  
チラシ(6月14日から配布予定)をご覧ください。

