

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

copeの冷凍米飯



くらしに役立ち  
いきいきと輝く生協めざして

ぴよぴよ♪マシュマロサブレサンド

(作り方は10ページ)

2021  
7  
vol.561

特集

くらしとなかま 2021年7月号 第561号 発行日/2021年7月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌二 編集/広報室 TEL 086-256-2511(代) 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七一七

## 旬レシピ



トマトときゅうりの中華漬け 1人分  
112kcal

材料(2人分)

トマト ..... 1個(200g)  
きゅうり ..... 1本(100g)  
長ねぎ ..... 1/4本  
ロースハム ..... 4枚

しょうゆ・酢 ..... 各大さじ1  
白いりごま ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1/2  
オイスターソース ..... 小さじ1  
生姜(すりおろし) ..... 小さじ1

作り方

- ①トマトは小さめの乱切りに、きゅうりは縞目に皮をむき乱切りにする。  
長ねぎは粗みじん切りにする。ロースハムは1cm角に切る。
- ②ボリ袋にⒶ・①を入れ優しく混ぜ合わせる。  
※冷麺や素麺に具としてのせてもOKです。



ズッキーニとエビのオーロラ炒め 1人分  
240kcal

材料(2人分)

ズッキーニ(乱切り) ..... 1本(200g)  
玉ねぎ(薄切り) ..... 1/2個(100g)  
ブラックタイガー ..... 8尾  
塩 ..... 適量  
オリーブ油 ..... 大さじ1/2

塩・こしょう ..... 適量  
Ⓑ マヨネーズ ..... 大さじ3  
Ⓐ トマトケチャップ ..... 大さじ1  
Ⓑ パセリ(みじん切り) ..... 適量

作り方

- ①エビは背ワタを除き塩もみしてゆでる。粗熱がとれたら殻をむく。
- ②フライパンに油を中火で熱し、玉ねぎ・ズッキーニ・①を順に炒めて、塩・こしょうを振り、火を止める。
- ③混ぜ合わせたⒶを加えて絡め、器に盛ってパセリを散らす。

### トマト

丸みがあり、ずっしりと重くヘタがみずみずしい緑色のものが新鮮。ラップに包んで冷蔵庫に保存。5°C以下では味が落ちるので冷やし過ぎに注意。



トマトイカのみそ炒め 1人分  
152kcal

材料(2人分)

トマト(一口大) ..... 1個(200g)  
スルメイカ ..... 1杯  
卵(溶きほぐす) ..... 1個  
マヨネーズ ..... 小さじ2

Ⓐ トマトケチャップ ..... 大さじ1/2  
Ⓑ みそ ..... 大さじ1/2  
酒 ..... 小さじ1  
バセリ ..... 適量

作り方

- ①イカは内臓を除き食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにマヨネーズを中火で熱し、卵を炒めて取り出す。
- ③②のフライパンにⒶを入れて中火で炒め火が通ったら、トマトを入れて炒め、混ぜ合わせたⒶで調味したらⒷを戻し入れてサッとあえる。器に盛ってパセリを散らす。



ズッキーニのマスタードパン粉焼き 1人分  
142kcal

材料(2人分)

ズッキーニ(縦三等分) ..... 1本(200g)  
玉ねぎ(薄切り) ..... 1/8個(25g)  
ツナ缶(カツオ) ..... 1缶  
Ⓐ オリーブ油 ..... 大さじ1  
Ⓐ 粒マスタード ..... 小さじ1

Ⓑ パン粉 ..... 大さじ3  
粉チーズ ..... 大さじ2  
Ⓑ 塩 ..... 小さじ1/4  
粗びき黒こしょう ..... 適量

作り方

- ①ボウルにⒶを混ぜてⒷを加えて混ぜ合わせる。
- ②ホイルを敷いた天板にズッキーニを並べ、汁を切ったツナ・玉ねぎをのせたら、①をのせる。
- ③オーブントースターで約5分焼き、ホイルをかぶせて更に4~5分焼いて器に盛る。



CO-OP  
ライトツナフレーク缶  
かつお(油無添加) 70g

ズッキーニ

ウリ科で、きゅうりでなくかぼちゃの仲間。  
なり口のヘタがみずみずしく、太さが均一で  
皮は爪が立つ程の固さが良い。新聞紙に  
包み保存袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存。





朝日米を  
使った  
焼そばめし

- ・凍ったままの焼そばめしに溶き卵を加えて、丸く形になりましたが、面を焼いて、マヨネーズをかけると違ったおいしさになります。



鶏ごぼう  
ピラフ

- ・ごぼうの香りがよく、鶏肉もたくさん入っています。
- ・夫のお弁当に入れたら、焼き込みご飯よりおいしいと好評でした。
- ・和風のピラフなので、祖父も気に入ってくれました。



ビビンバ炒飯

- ・ピリ辛好きの夫と息子が大好きな炒飯です。
- ・辛さがちょうどよく、何度も食べてもあきません。いつもこの炒飯を頼んでしまいます。



朝日米を  
使った  
梅としらすのピラフ

- ・カリカリした梅が入っていて、さっぱりしているので、夏にぴったりのピラフだと思います。
- ・味付けになりあげの中に詰めても合います。



高菜ピラフ

- ・ごま油の香りがよくて、高菜とマッチしています。
- ・高菜がシャキシャキして、食感がいいです。



五目炒飯  
焼豚入り

- ・たけのこが入っているので香りと食感がいいです。
- ・具がたくさん入ってい、彩りもよく、焼き豚がおいしいです。

# copeの冷凍米飯



朝日米を使ったエビピラフ

レンジで温めるだけで食べられる簡単便利な冷凍米飯は、昼食や夜食、お弁当にも、いろんな場面で活躍しています。昨年秋にリニューアルしてさらにおいしくなった8品を、組合員の声とともに紹介します。

**「朝日米を使った」シリーズは  
エシカル消費(※)に  
つながる商品です**

直火でふつぶつ炊き上げたあと、急速冷凍します。網の上で、下から冷風を吹き上げて凍らせるので、米粒が一粒ずつバラバラになり、素材の味を壊さずおいしさを閉じ込めることができます。

冷凍米飯各種 各230g  
参考価格 228円  
(税込246円)  
※宅配では2袋組での企画

その始まりは、1988年におかやまcope開発商品として誕生した「CO·CO·CO 朝日米」を使ったエビピラフです。現在は日本生協連のcope商品として中国5県の組合員に愛されています。朝日米は、こしひかりやあきたこまちのルーツとなるお米で、米粒が大きくしっかりと粘りがあります。甘みとうまい味を兼ね備えた食味のよいお米です。また、冷めてもおいしいので、加工にも適しています。

(※)エシカル消費とは、地域、社会、環境人々のことを考えて作られた商品を利用することです。

- ・オムライスを作るとたまごの千切りライスを使います。おいしくできます。

- ・トマトケチャップベースで味付けしたご飯に、鶏肉、コーン、玉ねぎ、人参の具材を加え、さらにトマトケチャップを噴霧して攪拌することで色鮮やかに仕上げました。鶏肉を增量しました。



朝日米を使った  
チキンライス



朝日米を使った  
エビピラフ



- ・エビがプリプリしています。
- ・ホワイトソースをかけてドリアにして食べています。
- ・温泉卵をトッピングして食べています。

**冷凍米飯はどうやって作るの?**

主にインドネシア産のエビと、玉ねぎ、コーン、人参、いんげん、ピーマン(赤・緑)を使用しました。ロブスターと香味野菜から甘みとうまい味を引き出した「アメリカーヌソース」で味付けしています。魚介類の風味をアップしました。

# 知って学んでいき SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



住み続けられる  
まちづくりを

●被災地支援活動



パートナーシップで  
目標を達成しよう

●地域社会づくりへの参加

## 災害復興支援

おかやまコープでは、国内外で続発する自然災害に対し、自治体や他団体とも連携して支援を行っています。発災直後からの緊急募金や、商品の利用に応じて積み立てる「災害復興支援・応援積立」、県内自治体との災害時物資協定に基づく活動、岡山市に本部を置く国際医療ボランティア団体AMDA(アムダ)を通じた交流・支援など、さまざまな取り組みをすすめています。

### ◎東日本大震災



ボランティア活動  
宮城県南三陸町でガレキの撤去作業に  
参加しました。(2012年)



AMDAを通じた支援  
AMDA大槌健康サポートセンター(岩手県)に車を贈呈(2018年)

### ◎西日本豪雨

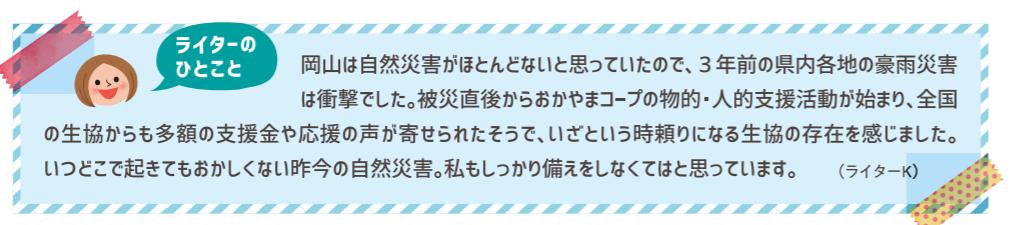


支援物資の提供  
災害協定を結んでいる自治体からの要請に基づき、水やパン、カップ麺などを提供しました。(2018年)



緊急支援募金  
日本生協連を通じて、義援金や支援金として被災地や被災者の生活支援に役立てられました。(2018年)

これからも、被災地域やそこに暮らす方が少しでも早くふだんの暮らしを取り戻せるよう、必要とされる支援を続けていきます。



（隔月掲載）  
消費生活センターより

### 【テーマ】有名企業の公式サイトだと思ったら模倣サイトだった



ネットで商品を注文する時は、広告をよく確認しましょう。

有名企業の公式サイトによく似た模倣サイトで商品を注文し、代金を支払ってしまったという相談が寄せられています。

「正規の値段より極端に安価である。」「サイトに正確な運営者情報(運営者氏名、住所、電話番号)が記載されていない」「日本語の表現が不自然である」「支払い方法が銀行

振込みのみ」等の場合は、注意が必要です。URLが公式サイトのものかどうかを確認しましょう。

トラブルにあってしまったら、すぐに消費生活センターに相談しましょう。

岡山県消費生活センター  
086-226-0999

# たべる・たいせつしほんのき

今月のテーマ「きゅうり」

夏の食卓に欠かせないきゅうり。原産地はヒマラヤといわれ、10世紀ごろ中国経由で渡来。

江戸時代は「黄瓜」、その後中国名の「胡瓜」が当て字にされています。

バリバリおいしく食べて、暑い日々を乗り切りましょう。

## 栄養

水分が95%以上占める淡色野菜。多く含まれているカリウムは、ナトリウムを排泄し利尿作用や体内の水分量を調節する働きがある。表面のグリーンにはβカロテン、夏場の露地栽培のものにはビタミンCも増える。



## 種類

現在、市場の9割以上が「白いほきゅうり」。皮が薄くて苦みが少なくみずみずしくて食べやすいために安定した人気。他に白い粉のついた「ブルームきゅうり」「半白きゅうり」「いばなしきゅうり」など。

## 選び方と保存方法

皮が濃い緑色で張りがあり、果肉が硬くしっかりしていて1本の端から端までの太さがなるべく均一のもの。いぼが残っていてチクチクするくらいのものが新鮮だが、このごろはいぼなしもある。曲がっていても味は変わらない。冷蔵庫で保存する場合、ポリ袋に入れヘタを上にして立てて野菜室へ。冷やしすぎるとかえって傷みやすい。

## 調理上の工夫

漬け物や酢の物にする場合、調理する前に薄い塩水につけておくと、水分が抜けて味がしみこみやすくなる。出し汁と醤油などでさっと煮て冷やして食べたり、炒め物もおいしい。種が気になるくらいよく育って太いものは、皮をむいて漬物にしたり、炒め物、煮物にするとおいしく食べられる。

…教えてくれたのは…

ハウス栽培の技術や品種改良などがすすみ、通年収穫できますが、本来の旬は夏。価格も下がる夏場、しっかりと食べて暑さをしのいでください。



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)

## きゅうりの佃煮



### 材料(10人分)

きゅうり	500g
生姜(せん切り)	15g
塩	5g
砂糖	30g
A 醋	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2

### 作り方

- きゅうりは薄切りにして塩を混ぜ、ラップをして冷蔵庫に一晩おく。
  - ①の水けをしぼり、Aと生姜と共に鍋に入れ、時々混ぜながら煮る。
  - ③の煮汁が少し残っている時に、塩昆布を入れて煮つめる。
  - ④のあら熱が取れたら器に盛る。好みで白ごまを振る。
- ※きゅうりを4~5mm厚さに切ると食感のちがう出来上がりに。どちらにしても厚さを揃える。

もう1品 ③で赤唐辛子とごま油を少々振ると大人向けに。



採決のようす

# 第65期通常総代会 くらしに役立ち いきいきと輝く生協めざして

6月15日、おかやまコープ第65期通常総代会をオルガホール(岡山市北区)で開催しました。総代501人中478人の出席のもと、全4議案が可決されました。

**全議案が可決されました**

第65期通常総代会は、新型コロナウイルス感染拡大に伴い、昨年に続いて今年も規模を縮小しての開催となりました。総代の皆さんのが書面での出席となりました。

平田昌三理事長のあいさつに続き、田中照周専務理事から4議案の提案がありました。議案提案に続き、議案審議として、総代6名から発言があり、それに対し理事会から見解が述べられました。

その後、採決が行われ、賛成多数により、全ての議案が承認可決されました。

- 【第1号議案】2020年度事業報告書・決算関係書類等承認の件
  - 【第2号議案】2021年度事業計画及び収支予算決定の件
  - 【第3号議案】定款変更の件
  - 【第4号議案】役員選任の件
- 4議案とも反対0・賛成多数により可決  
総代501名中 478名出席  
(本人出席14名、書面出席464名)



議案提案

※決算情報は「おかやまコープホームページ」に掲載しています。

2020年度の事業経営は、宅配・店舗とも增收増益となり、剩余では宅配・店舗・福祉すべての事業で計画を達成しました。コロナ禍において、宅配の仕組みや、店舗の電子マネー・セミセルフレジの導入が安心感につながり、支持されました。出資当時は昨年と同様の0.2%とします。

組合員活動は、オンライン商品セミナーなど、工夫を凝らし、つながりを維持してきました。

**2021年度の事業計画は、**

コロナ禍の影響を受けていない

19年度を上回る「供給高394億円」とし、宅配・店舗とも黒字を目指します。ポイントに有効期間を設ける件(P7参照)についてしっかりとお知らせし、還元率を実感していただけるようすすめます。生協ならではの商品の魅力をしっかりと伝え、エシカル消費やSDGsへの理解も深めていきます。

2021年度の事業計画は、コロナ禍の影響を受けていない19年度を上回る「供給高394億円」とし、宅配・店舗とも黒字を目指します。ポイントに有効期間を設ける件(P7参照)についてしっかりとお知らせし、還元率を実感していただけるようすすめます。生協ならではの商品の魅力をしっかりと伝え、エシカル消費やSDGsへの理解も深めていきます。

役員	監事									
平田 昌三	田中 照周	三宅 雅昭	西山 修司	佐野 宽	沖 晴久	徳山 照周	田中 照周	三宅 雅昭	西山 修司	佐野 宽
常務理事										
有識者理事										
全体会議										
エリア理事(倉敷)	エリア理事(美作)	エリア理事(岡山東)	エリア理事(岡山西)	エリア理事(岡山東)	エリア理事(井笠)	エリア理事(井笠)	エリア理事(井笠)	エリア理事(井笠)	エリア理事(井笠)	エリア理事(井笠)
エリア理事(岡山西)										
吉田 恭子	萩原 美江	川田 恭子	金高 オリ	二宮 卓志	市川 洋子	岡崎 正恵	吳 裕麻	白石 康彦	田中 照周	田中 照周
村上 利知巳	能勢 幸子	川田 恭子	森高 さおり	清内 清恵	清内 清恵	岡本 秀雄	清水 美佐代	佐野 雅子	徳山 雅昭	徳山 雅昭
鍋谷 惠子	寺内 清恵	正恵 阿子	萩原 美江	洋子	洋子	正恵 阿子	田中 照周	田中 照周	田中 照周	田中 照周
岡崎 正恵										

**「総代会」って?**

総代会は、生協の意思決定の最高機関です。生協の方針など重要な事柄を決める際、組合員全員が一堂に会して物事を決めるのは不可能なため、組合員の代表である「総代」を選出していきます。総代の任期は1年で、生協の運営や事業・活動に対する理解を深め、組合員の声を反映させます。

**コロナ禍での助け合い**

岡本真理さん(備北エリア)

生活に困っている方々に何かできないかと考え、数年前から地域の皆さんと手を取り合って、どんな形で支援ができるか考えてていきます。

多くの人にフレンドドライブに取り組んでいます。集まった食料品は、社協の方から各ご家庭に届けてもらっています。

今回のコロナ禍の影響で、困っている方が多くいると思います。もっと多くの人にフレンドドライブに参加してもらえるよう活動します。



岡本真理さん(備北エリア)

**西日本豪雨と倉敷さまえ愛PJ**

小野千恵子さん(倉敷エリア)

倉敷エリアでは、倉敷市社協と連携し、西日本豪雨で甚大な被害を受けた真備町二万(にま)地区の仮設住宅でサロンを開催してきました。お元気でいてほしいという気持ちを受け取っていただいて、とても嬉しかったです。

これからも、地域の皆さんと手を取り合って、どんな形で支援ができるか考えていきます。



小野千恵子さん(倉敷エリア)

**できることう少しずつ**

山本佳子さん(井笠エリア)

集まる企画ができる中、エリアからの情報発信に「ウイークリーコードリーリーコード」や、インスタグラムを活用しています。「ウイークリーコード」では、「おウチ時間を楽しむアイデア」として、筆ペンでかわいい文字を書く方法やマスクの作り方などを掲載しているキヤンペーンに取り組みました。先の見えない状況ですが、少し前進でいきます。



山本佳子さん(井笠エリア)

**できることう少しずつ**

久常真貴さん(美作エリア)

コロナ禍では、自宅にあるのは、感染予防に気をつけながら働いてくれているお店や宅配の職員さんのおかげだと感謝しています。先日、友人に「コードの野菜は新鮮でいいよね」と言われて、自分がほめられているみたいで嬉しくなりました。

コード林田は来年20周年。私たちのお店が元気になるよう、みんなで応援します。



久常真貴さん(美作エリア)

**エシカル消費をひろめよう!**

吉田淳子さん(岡山西エリア)

6月14日から「エシカルキヤンペーン」がスタートしました。「エシカらん!」が口癖のキャラクター、エシカル伝道師の「えしかるまお」のファンクラブを結成し、活動を始めました。

「エシカル消費」や「SDGs」がより身近なものになるように、お店や宅配・生産者やメーカーともつながって、みんなと一緒に「エシカっていきましょう」



吉田淳子さん(岡山西エリア)

**2022年4月1日以降に付いたポイントから  
おかやまコープのポイントに「有効期間」をもうけます!**

**宅配**をご利用の方は**2022年4月1回**より、**店舗**をご利用の方は**2022年4月1日**からが対象となります。

ポイントの有効期間はポイントが付いた年度の翌年度末までとなります。

**2022年3月31日まで**  
有効期間のないポイントをこれまでどおり付与します。  
**2023年3月31日時点で**  
使われずに残った有効期間のないポイントはすべて1ポイント=1円として出資金に振替えます。  
**2023年3月31日時点で**  
急いで使わなくっちゃ!

**新**

**2022年4月1日から**  
Check!  
新制度でのポイント付与がスタート!  
翌年度末までの有効期間が設定されています。  
**2022年4月1日～2023年3月31日付与のポイント**  
→**2024年3月31日に失効**  
**2023年4月1日～2024年3月31日付与のポイント**  
→**2025年3月31日に失効**

例えば…

## インフォメーション

### 県「藻場環境調査事業」に 20万円を贈呈しました

豊かな里海づくりを応援するため、岡山県「藻場環境調査事業」に20万円を贈呈しました。寄付金の贈呈は2010年度から継続して行っており、これまでの寄付金の累計額は204万2497円になりました。

藻場(アマモ場)は、魚やイカなどの産卵場、幼魚が成長するまでの隠れ家や餌場として、多様な生き物が生命を育む「海のゆりかご」と呼ばれています。県では寄付金を活用して、藻場に生息する魚介類の調査を行い、藻場再生の効果を把握しています。



目録を手にする県農林水産部 横尾部長

### (株)エフピコ様から 感謝状と盾をいただきました

エフピコ方式の「トレー to トレー(使用済みトレーから食品トレー容器に生まれ変わる)」の「循環型リサイクル」が30周年を迎えるにあたり、株式会社エフピコ様から感謝状と盾をいただきました。

おかやまコープは1991年から店舗での食品トレー回収に取り組んでいます。2020年度は、使用済み発泡トレー・透明容器を884.8万枚回収することができました。

今後も、循環型社会形成に向けて、身近でできるSDGsの一つとして食品トレーの回収に取り組みます。



「感謝」の文字が刻まれた盾

### 「コープでワクワクおしゃべりパーティー」「コープフェスタ2021」中止のお知らせ

「コープでワクワクおしゃべりパーティー」および「コープフェスタ2021」について、新型コロナウイルス感染の状況から、昨年に続き今年も開催は困難と判断しました。楽しみにしてくださっていた皆さまには誠に申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

### 2021年 5月 理事会だより

#### 【5月の生協の動き】(5月末日現在)

組合員数	342,226人
出資金総額	101億 29万円
一人当たりの出資金	29,514円
供給高 (全体)	35億6,367万円
(宅配)	24億1,530万円
(店舗)	11億4,837万円
経常剰余金 (全体)	1億4,758万円
累計経常剰余金 (全体)	2億5,255万円

※累計…21年4月からの累計

#### 「～身近でできるSDGs～ エシカルキャンペーン」に 取り組みます

SDGsの17の目標に関わりが深いエシカル消費の視点を中心に据えて、活動と事業で連携してすすめる「エシカルキャンペーン」に取り組みます。エシカル消費の考え方方が広がるように、3つのミッション(知る・やってみる・広める)にチャレンジしましょう。

#### 第65期通常総代会の開催に向けて

第65期通常総代会は、2020年度の事業と活動のまとめと2021年度のすすめ方や予算、定款変更、役員選任を決定する場として、6月15日(火)にオルガホールで開催します。緊急事態宣言発出を受けて、書面議決書による参加を中心とした最小限の規模で開催することなどを確認しました。

### 5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	59.4万部 (76.7%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	47.2万枚 (21.8%)	プラスチックのパレット

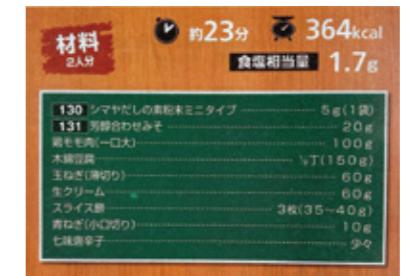
回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・ 透明容器	宅配 店舗	78.7万枚 (150.2%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	21.0万部 (76.2%)	コアノンロール

## 組合員さんからの 声にこたえて



『デリコ』の「おいしめし」ページの、材料・作り方等の文字が小さすぎて見えません。大きくしてほしいです!!

ご意見を受けて、4月2回『デリコ』掲載分から、「材料」の文字を大きくしました。また、「作り方」は、文字数が多いため一律の改善とはなりませんが、可能な限り大きくします。ぜひご覧ください♪



改善前(3月5回 紙面)



改善後(6月1回 紙面)

### 「おいしめし」のレシピもっと大きな文字にして欲しい!

＼「材料」の文字を大きくしました! /

## エントリーして ミッションカードをゲットしたら...



身近でできる  
SDGs  
SUSTAINABLE  
DEVELOPMENT  
GOALS

### 「エシカルなマークを3つ見つけて報告せよ!」

＼Mission／ 期間 7月12日(月)から9月30日(木)まで

## 知る

特典 報告者全員にもれなく  
宅配 または 店舗で使える 100ポイントプレゼント

※組合員の方お1人につき1回まで

さらに 抽選で200名に  
500ポイント  
プレゼント

### 「身の回りにあるいろんなエシカルなコトを広めよ!」

＼Mission／ 期間 7月12日(月)から9月30日(木)まで

## 広める

特典 1投稿につき  
宅配 または 店舗で使える 100ポイントプレゼント

※ポイントの上限は1ヶ月500ポイントまで

さらに 抽選で毎月50名に  
500ポイント  
プレゼント

＼Mission／  
やってみる

詳細はまだ秘密だ。ミッション内容をおたのしみに!

※エントリーされた方全員に7月下旬にお届けします。

キャンペーンの参加方法など詳しくはこちら▶ おかやまコープ エシカルキャンペーン 検索



未来を少し考えて、笑顔につながるお買い物

### 「エシカル消費」を もっと学ぼう。

おかやまコープ エシカル消費 検索



## エシカル伝道師 「まさおの部屋」

まさおのプロフィールや  
エシカルなエピソードを更新中!



おかやまコープ まさおの部屋 検索





## テーマ① 「買ったたら生活が変わったもの」

● 少々高額な運動靴(3万7千円)を買つたら、履かないともつたないと思うようになり、毎朝その靴を履いて散歩するようになり、気づくと3年経ち、体重も減っていました。最高!

ぱあぱママ

● 生協で電気圧力鍋を買いました。なんて便利なもの。ずっと鍋のそばで火加減を見なくてよくて、お肉なんかホロホロになつておいしい。早く手に入れればよかったです。

ハムハム2

● コープで淡塩さばを注文したら、あまりのおいしさにびっくり! それ以来、コープで魚をよく注文するようになりました。さばはスーパーで買わなくなりました。味噌煮もしようや煮もコープさんのものがおすすめで



## 5月号の感想



● 最近はなんでもアプリ。スマホを持つていいのでいろいろと撮している気がします。eふれんずは自宅のパソコンで、機械オーナーの私でも最低限のものは見られるのですが、たいです。

きなこ

● インフォメーションの「食の応援セット提供」の記事を読んで、身近にもコロナ禍で苦労したり制限された環境で学習している大学生がいるので、良い取り組みだなと思いました。

しーちゃん

● 「くらしとなかま」に載っています。サラダ以外にどのように調理していいか気になっていたところ、選び方や料理法から保存方法まで、ちょうど「くらしとなかま」に載っています。サラダ以外に自分で保存しました。サラダ以外の料理に挑戦します。

ほー



## フリートーク



● ハツサクの花が開いてきました。黄金虫、蝶、アブがせつせと蜜を吸いにやつてきます。蝶は気まぐれで、ちょっと留まつたかと思うとすぐ舞い上がり、2羽でひらひら飛んでいます。黄金虫はとても根気強く、動いているのがわからないくらい、ひとつ花にじっくり取り組んでいます。この冬は100個を超える実が収穫できました。次の冬もたくさんできるこ

とでしよう。

アヅサイ美



## 5月号の感想



● 「買つたら」ではありませんが、7年前から2匹ネコを飼い始め、生活が大きく変わりました。ところが1年前、そのうちの1匹が病気で亡くなってしまい、そこからもう1匹の性格が大きく変わつたことも不思議なことです。

こなつちゃん

● 無洗米です。味に不安があり、購入をためらつていました。実際は時短、节水、環境にも優しいし、おいしい「ことづくめ」「きぬむすめ」が好きです。仕事で多忙な娘にもすすめると、すっかり気に入り、リピートしているようです。

さくら

● パソコンです。毎朝、YouTubeで運動をし、ワイヤレスマウスを、メールチェックなど…ルーティンの一部になっています。コロナ禍で在宅が増えましたので、パソコンをこれからも一層活用していきたいと思います。パソコンを利用して、何か楽しいことをもっと教えていただきたいです。

べ「ちやん

す。アジフライもエビフライもおすすめです。冷凍食品は極力使わない主義でしたが、淡塩さばのおかげで生活が変わりました!

ともこ

● 私の好きなCO-OPの「たまごスープ」。ふわふわのかき玉が多いの

● ステイホームでおうち時間が長くなつたこともあり、子ども(小学校児)のためにボードゲームを購入。自分たちが子どもの頃は人生ゲームなどがやりましたが、「この頃はあまり見なくなつていきました。主人が調達してきたのは20種類のボードゲー

ひろ

## 9月号掲載 おたより大募集



応募締切 7/30 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 「朝日米を使った○○ピラフ」はおかやまコープ開発商品として1998年に誕生。
- Q.2 「○○○」は、生協の意思決定の最高機関です。
- Q.3 現在、きゅうり市場の9割以上を「白○○きゅうり」という種類が占めています。

### 今月のテーマ

- 夕食後の過ごし方
- コロナ禍で生まれた私の新しいコミュニケーション方法

### 応募方法

①組合員コード・ご住所・お名前・年齢②クイズの答え③ニックネーム(ペンネーム)④誌面の感想、今月のテーマなどご記入のうえ、下記のいずれかの方法でご応募ください。

▶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。

5月号のキーワードクイズの答え

今月号掲載分の応募総数は  
119通でした。

ずかちんママ

● 私はただ、生協の商品を買いたいだけですが、「理事会だより」を読むと、さまざまな取り組みがあり、いろいろな活動があり、総代さんたちの「」努力もあり…。よくわかりました。ありがとうございます。

ともちゃん



しんちゃんママ

● 息子はお茶をよく飲むのですが、いつも少しだけ残すんです。それなら飲める分だけコップに注げばよいのに…といつも思う母です。

ぽん

ACCO

● 主人が顔を洗うとき、киツく日をつぶすこと。優しくつぶしたら、まぶたの上に付着しているゴミ等も簡単に取れるのに…。顔を水につける練習をする小学生のようです。😊

どり

● 6歳と3歳の子ども達は、寝て寝ます。温かいのでしょうか…。そんな私も、子どもの頃していました。

ともこ

## 今月の表紙レシピ



## ぴよぴよ♪マシュマロサブレサンド

### 材料(4個分)

CO-OPぴよっちサブレ	1袋(8枚)
マシュマロ	4個
ミックスナッツ	15g
ドライフルーツ	10g
チョコレートペン(好みで)	適量

### 作り方

- ①ぴよっちサブレ4枚を、表面が下になるように耐熱容器に並べ、マシュマロを1個ずつせる。ラップをしないでレンジ600Wで約20秒加熱する。
- ②マシュマロが柔らかくなったら、温かいうちにミックスナッツとドライフルーツをのせ、残りのサブレをのせて挟む。
- ③好みで、チョコレートペンなどでデコレーションをする。