

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

CO·OP  
北海道のそのまま枝豆

逸品

お知つて得する  
お酢の力

2021

8

vol.562



くらしとなかま 2021年 8月号 第562号 発行日／2021年8月1日 発行／おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集／広報室 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七一七 TEL 086-256-2511(代)

## 旬レシピ

今号から、岡山医療生活協同組合の、看護師 藤田友美さん（コープ大野辻クリニック）、管理栄養士 吉田朗子さん（岡山協立病院健診センター）からのアドバイスもあわせて紹介しています。



## 蒸しなすの香味だれ漬け

1人分  
89kcal

## 材料(2人分)

なす ..... 2個  
 長ねぎ(粗みじん切り) ..... 10cm  
 A 青しそ(粗みじん切り) ..... 5~6枚  
 おろし生姜 ..... 小さじ1

酢・しょうゆ ..... 各小さじ2  
 砂糖・ごま油 ..... 各小さじ1  
 白炒りごま ..... 小さじ2

## 作り方

- なすは爪楊枝などで数か所穴を開け、それぞれラップで包み電子レンジで3分ほど加熱し、ラップごと冷水に取る。
- Aを混ぜ合わせてたれを作ておく。
- なすの粗熱が取れたら手で食べやすく裂いて器に盛り、②のたれをかける。



## ゴーヤーとミニトマトの白和え

1人分  
196kcal

## 材料(2人分)

ゴーヤー ..... 1/2本  
 塩 ..... 適量  
 ミニトマト(4等分) ..... 5~6個  
 人参(千切り) ..... 20g  
 糸こんにゃく ..... 50g

木綿豆腐 ..... 150g  
 白すりごま ..... 20g  
 A 白みそ ..... 20g  
 砂糖 ..... 大さじ2  
 ショウゆ ..... 小さじ1/2

## 作り方

- ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタを除き、3~5mm幅に切る。ボウルに入れ、塩もみしてしばらく置き、水けをしぼる。
- 人参は塩をして10分ほど置き水けをしぼり、3~4cm長さに切った糸こんにゃくと共にしょうゆを絡める。
- 豆腐を電子レンジで1分加熱し、布巾で水けをきる。ボウルに入れてつぶしAを加えてよく混ぜる。①・②とミニトマトを加えて和える。

吉田さん  
しょうゆは調味料の中でも特に塩分が高いので、気になる方はしょうゆをだししょうゆに替えると約0.1~0.3gの減塩になります。



## ゴーヤーと鶏肉のうま塩炒め

1人分  
285kcal

## 材料(2人分)

ゴーヤー ..... 1本  
 鶏むね肉切身 ..... 200g  
 塩・こしょう ..... 各適量  
 鶏がらスープの素 ..... 小さじ1  
 青しそ(千切り) ..... 5枚  
 白いりごま ..... 適量

酒 ..... 大さじ1  
 A 塩 ..... 小さじ1/4  
 鶏がらスープの素 ..... 小さじ1  
 青しそ(千切り) ..... 5枚  
 白いりごま ..... 適量

## 作り方

- ゴーヤーは縦半分に切り、種とワタを除き、3~5mm幅に切る。ボウルに入れ、塩もみしてしばらく置き、水けをしぼる。
- フライパンにごま油を中火で熱し、塩・こしょうを振った鶏肉を炒め、色が変わったら①を加えて炒め合わせる。
- Aで味をとのえ火を止めて、青しそを加えたら器に盛り、白ごまを振る。

なす

ヘタのトゲが痛いほどで皮に色艶と弾力があり重みがあるものが新鮮。低温に弱いため、水分蒸発をさけてポリ袋に入れて野菜室で保存。



ゴーヤー

切り口がきれいで緑色が鮮やかなものほど新鮮。イボにハリとツヤがあり、手を持って重く皮に弾力のあるものがよい。



## なすと鶏肉の梅しそ炒め

1人分  
388kcal

## 材料(2人分)

なす ..... 4個  
 オクラ ..... 6本  
 鶏むね肉(小) ..... 1枚  
 青しそ ..... 5枚

梅干し ..... 2個(約60g)  
 サラダ油 ..... 大さじ3  
 酒 ..... 大さじ1  
 A ショウゆ ..... 小さじ1

## 作り方

- なすはヘタを切り縦4等分に切る。オクラはヘタの先を切ってガクを削る。青しそは軸を切り縦半分に切ってから横に2~3つに切る。
- 鶏肉は縦半分に切り、幅1cmのそぎ切りにする。梅干しは種を取り梅肉を粗くたたく。
- フライパンになすを入れ大さじ2の油を絡める。蓋をして強めの中火にかけ、パチパチと音がしたら中火にする。時々返しながら全体をこんがりと蒸し焼きにして取り出す。油大さじ1を加え、鶏肉・オクラを加えて肉の色が変わるまで炒め蓋をして蒸し焼きにする。なすを戻し入れ梅肉とAを加えて炒め、青しそを加えて混ぜる。

1人分  
285kcal

酒 ..... 大さじ1  
 A 塩 ..... 小さじ1/4  
 鶏がらスープの素 ..... 小さじ1  
 青しそ(千切り) ..... 5枚  
 白いりごま ..... 適量

2021 8



## 洗淨

葉や枝、不良品を選別した後、汚れや異物を念入りに除去。サヤの毛もドラムで除去します。

## 茹でる

上から熱湯シャワーをかけ、下からスチームで加熱する、蒸すに近い方法で約3分半。お湯に浸さないから色やうま味が逃げません。



## 収穫

一番おいしい熟度を見極めて、大型ハーベスターで広大な畑の大さやを一気に収穫。直接工場に搬入します。

フランス製の機械だとか。カッコいいな!



## 急速凍結

-196°Cの液体窒素で瞬間凍結した後、-28°Cの冷凍庫で保管します。



## 選別・袋詰め

冷凍倉庫から出した枝豆を人の目で選別し、豆が入っていないサヤや、規格外のサヤなどを除去。袋に詰めて金属探知機、重量チェックを重ねてできあがり。

北海道のそのまま枝豆ができるまで



## 枝豆は豆類?or野菜類??

なんと野菜です!



大豆を未熟なうちに食べる枝豆は、豆類ではなく緑黄色野菜に分類されます。大豆同様、良質なたんぱく質、ミネラルが豊富。一方で、大豆にはないビタミンA、ビタミンCを含んでいて、サヤに包まれているため、加熱してもビタミンCの損失が少ないもうれしいですね。その他カルシウム、ビタミンB群、食物繊維も含まれ、大豆と野菜のいいとどりを備えた栄養の優等生です。

## 組合員の声

煮物の彩り、和え物など青物が欲しい時、いつでもあるので便利。

おつまみはもちろん、子どものおやつにも最適。

「そのまま」食べるのが一番だけ、それ以外の食べ方も便利でおいしい!

## 枝豆deペペロンチーノ



### 材料

CO・OP 北海道のそのまま枝豆 ..... 125g  
オリーブ油 ..... 大さじ1/2  
にんにく ..... 1/2片  
唐辛子 ..... 適量  
塩 ..... 小さじ1/3  
粗びきこしょう ..... 少々

### 作り方

- にんにく1/2片はみじん切りにする。唐辛子適量は半分に割って種を取っておく。
- フライパンにオリーブ油、にんにく、唐辛子を入れ弱火にかける。
- 香りが立ったら枝豆を冷凍のまま入れ、3分程炒めたら塩、粗びきこしょうで味をととのえる。(唐辛子と塩はお好みで)

## 具材たっぷり、色鮮やか。中華風卵焼き



### 材料

CO・OP 北海道のそのまま枝豆 ..... 150g  
にんじん(5mm角切り) ..... 1/3本  
A しいたけ(5mm角切り) ..... 2枚  
長ねぎ(粗みじん切り) ..... 1/2本  
かに風味かまぼこ ..... 4本  
ごま油 ..... 大さじ2  
塩・こしょう ..... 各少々  
卵 ..... 4個  
しょうゆ ..... 小さじ1/4  
B 鶏がらスープの素 ..... 小さじ1/2  
お湯 ..... 50ml

### 作り方

- 枝豆は解凍し、さやから実を外す。
- フライパンにごま油小さじ2を入れて中火で熱し、Aを順に加えて炒め、ほぐしたかに風味かまぼこ、①を加えて塩・こしょうで味付けをする。
- ボウルに卵を割りほぐし、②と混ぜ合わせたBを加えてよく混ぜる。
- フライパンにごま油小さじ1を入れて中火で熱し、③の1/4量を流し入れ卵が固まり始めたらかき混ぜ、奥から手前に巻く。
- ④を奥に寄せ、ごま油小さじ1をなじませ⑤を1/4量加えて焼くことを繰り返す。

「北海道のそのまま枝豆」にはこのマークがついています

### 产地指定

「产地指定」マークは、「産地や栽培方法が明らかな国産素材」の商品につけられており、日本の農畜産業を応援するエシカル消費につながる商品です。

高品質の大豆を安定的に収穫するに、植え付けの段階から生産者と生協などが連携して営農計画立て、農薬の管理などもしています。育ちすぎると甘みが落ちるの収穫は一番おいしい旬の時期に熟度を見極めて行われます。

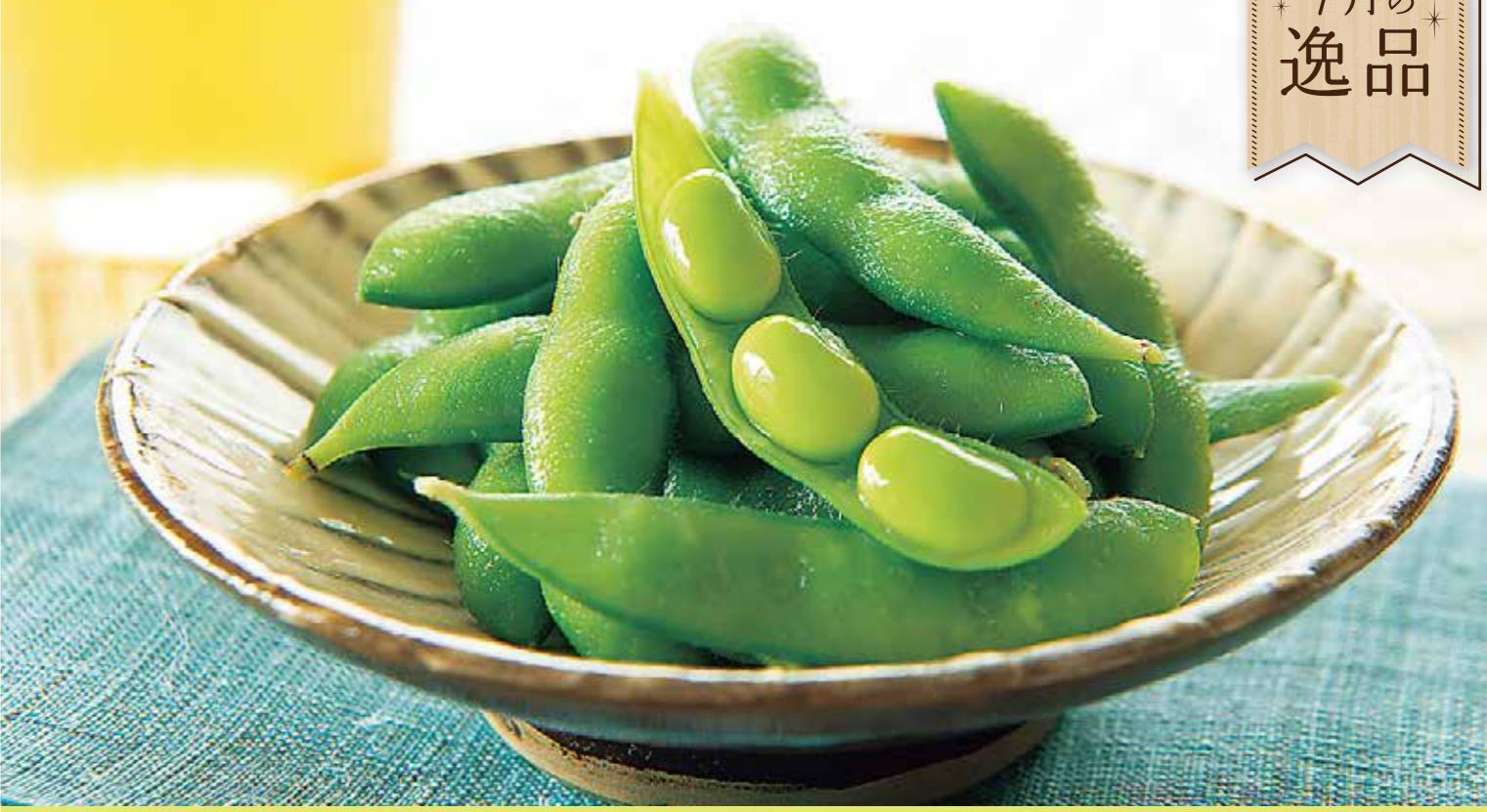
## co・op 北海道のそのまま枝豆

ほんのり塩味のおいしい枝豆が、解凍すればすぐ「そのまま」食べられる「北海道のそのまま枝豆」。約30年前に開発されて以来、組合員に根強く支持されてきたベストセラー商品です。



「北海道のそのまま枝豆」は、北海道十勝地方で生産されています。十勝川が潤す肥沃な土地と昼夜の寒暖差30°C以上にもなる内陸性気候が、糖度が高く、うまい強い枝豆を育てます。

30°Cの寒暖差と、肥沃な大地が生み出す甘みとうま味



収穫した枝豆はすぐに工場に運び3時間で加工・急速冷凍します。枝豆は収穫後も呼吸を続けるため、早く処理しないと鮮度が落ちてしまうからです。このため工場は畑に近い場所に作られています。また、採れたてのおいしさが損なわれないように、工場の加工能力に合わせて、種まきの時期をずらしたり、早生、晩生など品種を使い分けたり、栽培や収穫も計画的に行っています。



### 生産者の声

使用しているのは、甘みが自慢の「大袖の舞大豆」という品種です。札幌内村は寒暖差が大きいので、いつも甘く大豆本来のおいしい味になります。収穫したての「旬の味」を味わってください。

鎌田さんご夫妻

収穫から冷凍まで3時間、短時間でもぎたての味をキープ

# 知って学んで!

## SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



平和と公正を  
すべての人に



パートナーシップで  
目標を達成しよう

### 平和な未来を

私たちが求めるよりよい暮らしは、平和なくしてはあり得ないことを心に置き、生協ではさまざまな平和の取り組みを行ってきました。

#### 「ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ」

毎年、広島・長崎で8月に開催されており、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場となっています。昨年に続き2021年度も新型コロナウイルス感染拡大の影響で、オンラインでの動画配信を活用した形式での開催となりました。(P.9をご覧ください)



動画を視聴する参加者(2020年8月)

#### その他の活動(一部です)



平和のひろば「被爆ピアノコンサート」  
(2019年7月)



親子平和のバス  
(2019年8月)



沖縄戦跡めぐり  
(2019年3月)

#### 「ヒバクシャ国際署名」

「核兵器禁止条約」は2020年10月24日に50か国・地域が批准したことにより2021年1月22日に発効しました。

核兵器を開発から保有、実験、使用まで一切を違法化する国際条約が動き出しています。

おかやまコープは、核兵器廃絶のための行動を起こしていく一つの取り組みとして「ヒバクシャ国際署名」に賛同し、署名活動に取り組みました。

**ヒバクシャ  
国際署名数  
50,110筆  
(2018年6月～2020年12月)**

#### ライターのひとこと

#### 私とSDGs

「ごはんを食べるよう、歯をみがくように平和のことを」という言葉があります。あたりまえの日常が、実はすごいことなんだと近頃「はっ」とします。今すぐ何もできないけれど、生協の平和の行事に参加してみようと思いました。(ライターS子)

### おうち時間

偶々  
月に掲載

ゆたかに

Let's Challenge!!

「教わり隊」が「おかやまコープ くらしのサポート」の方々に手ほどきを受けるコーナーです。  
※くらしのサポート…

組合員同士の「教え合い・学び合い」活動の講師

#### 第3回 とんぼ玉でネックレスを作ろう!

##### 《今月の講師は》



とんぼ玉は一つひとつか  
異なる表情を持っています。  
その日の洋服に合わせて  
付け替えてみては?

くらしのサポート  
杉山 美恵さん

教わり隊@くらしとなかま  
めぐちゃん  
新しい取扱いを見つけたい  
アラサー  
ヤシさん  
手芸は好きだけど老眼が  
辛くなってきた50代

##### 作り方

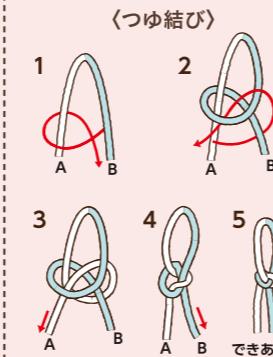
##### 準備するもの



とんぼ玉、ビーズ、はさみ  
ワックスコード(皮ひもでも)40~50cm  
(手芸用品店で入手できます)

- ワックスコードの中心にとんぼ玉を通す。
- とんぼ玉の片側を仮結びして、反対側からつゆ結び(右図)をする。
- サイドビーズを通してつゆ結びを増やしたりして、好きなデザインに。
- 長さを調節し、端にビーズを通して結び留めるとできあがり!

今回は、飾り結びの一種  
「つゆ結び」を教わりました



土工と虫工の  
イメージになるように  
とんぼ玉とビーズを  
組み合せてみました。

慣れるまで糸の  
結び方に混乱しましたが、  
頭で考えずに重ねて覚えると  
スイスイ結べるようになりました(^^)

# たべる・たいせつきほんのき



今月のテーマ「かぼちゃ(南瓜)」



ウリ科カボチャ属。収穫は夏から初秋で、収穫して追熟させると甘さが増します。貯蔵性が高く通年おいしいものが入手できます。国内では北海道で多く収穫され、輸入先は、主にニュージーランド・メキシコなどです。

### 栄養

免疫力を高めるカロテンや、ビタミンB群、ビタミンC・E、カリウム、食物繊維などが豊富な緑黄色野菜。皮の方にも栄養がある。



### 保存方法

丸ごとの場合は、新聞紙に包んで風通しのよい涼しいところに置けば、1~2ヶ月くらい。カットしたものは、種やワタを取りラップに包んで冷蔵庫で、数日~1週間ほど保存できる。冷凍もでき、固ゆでやスライスなど使いやすいようにして凍らせ、解凍せず加熱する。

### おいしいかぼちゃの選び方

### かぼちゃの歴史と種類

元来の「日本かぼちゃ」は、戦国時代にポルトガル船がカンボジアから日本に持ち込んだもの。「カボチャ」はその「カンボジア」がなまつたものといわれる。現在主流となっている「西洋かぼちゃ」の原産地は中南米で、日本では明治時代に、北海道や東北で栽培が盛んになった。その後、北米より「ペボカボチャ」が入ってきた。

#### 日本かぼちゃ

ごっこした「黒皮南瓜」や、宮崎県の「日向かぼちゃ」、手のひらサイズの「坊ちゃんかぼちゃ」など。食感は、ねっとりとして和食向き。



#### 西洋かぼちゃ

「えびす南瓜」や「黒皮栗南瓜」、冬至の頃販売される「白皮栗かぼちゃ」など。ホクホクとして甘みが強い。



#### ペボカボチャ

「金糸瓜(そうめんかぼちゃ)」や「ズッキーニ」など。ハロウィンに観賞用としてみられる「アトランティックジャイアント」(通称「おばけかぼちゃ」)もこの一種。



…教えてくれたのは…

味もホクホク加減も、かぼちゃの選び方と調理次第。煮汁の味付けや火の入れ方は好みで。栄養豊富なかぼちゃで夏を元気に乗り切りましょう。



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)

### かぼちゃの蒸しようかん

#### 作り方

①かぼちゃは種とワタを取り除き、皮を削り一口大に切り、耐熱ボウルに入れラップをかけて電子レンジ500Wで7~8分加熱する。竹串がスッと通ったら熱いうちにつけます。

②①にAを順に加えながらその都度よく混ぜる。電子レンジで1分30秒ほど加熱し取り出してよく混ぜる。これを2~3回くりかえす。

③くるみをぎざぎざ、一部を残して②に混ぜる。ラップを敷いたパットに移し、長方形に整えてから包丁で8等分する。

④新たにラップに③の1個分をのせ軽く丸め、取り置きしたくるみをのせて、包んでねじる。冷めて固まったらラップをはがす。



**材料(8個分)**  
かぼちゃ …… 450g  
くるみ …… 40g  
A 薄力粉 …… 30g  
片栗粉 …… 10g  
砂糖 …… 80g  
牛乳 …… 60cc

## 食用以外にも! お酢スメ活用法

お酢には抗菌・防臭作用があり、人体にも環境にも安全安心。お掃除にも活用しましょう!

### お酢スプレーで お掃除!!

〈作り方〉  
酢(調味料が含まれていないもの)と水を1:2で混ぜる

### 使ってみよう! .....

●排水口や三角コーナーの  
臭い防止に

お酢スプレーを吹きかけておく

●冷蔵庫や炊飯器、  
電子レンジの  
汚れ落としに

布にお酢スプレーを吹きかけ湿らせて、汚れを拭き取る

●ステンレスの蛇口や  
鏡などのくもりに

お酢スプレーを吹きかけ、ラップで密着させてしばらく置き、後でこすって水で流す

●トイレ掃除に

便器やフタ、床などに  
お酢スプレーを吹きかけ布で拭く

**!注意!** 塩素系の洗剤と混ぜないこと。  
大理石や金属には向きます。

### ライターS子のお酢ライフ

お店に行くと、さまざまなお酢が並んでいます。

私はドリンクタイプも好きだし、すし酢などの

加工したお酢も便利そう。ついつい、いつの間に

かお酢そのものを使う機会も減ってきてるか

も知れません。お酢のすばらしさを知ってみ

ると、原点に返って健康や生活にもっとお酢を

活用しようと思いました。

(S子)



## 調理で活用!

特集  
SPECIAL EDITION

## 知って 得する

# お酢の力

## ~再発見! お酢のチカラ!~

酢は人類が作った最古の発酵調味料とも言われています。さっぱりして疲れが取れる、元気が出る、と言われるお酢ですが、その働きは多岐にわたります。毎日の生活に上手に取り入れて役立てたいですね。知っているようで知らないお酢について、おかやまコープ組合員講師セミナー事務局の守屋典子さんにお話を聞きました。

おかやまコープ  
組合員講師セミナー  
事務局  
守屋典子さん

## お酢はこうしてできている

酢とは、主成分の酢酸を含むすっぽい液体調味料です。主原料となる穀物や果実をアルコール発酵させ、さらに酢酸菌を加えて発酵させたものです。通常の熟成期間は数ヶ月程度ですが、長期間寝かせるほど芳醇な味わいの酢ができ上がります。

### 身体にいい働き

#### 食欲増進

酸味によってだ液の分泌を促します。食欲の落ちやすい夏などは、すっぱさが食欲を増進させます。

#### 減塩

料理に酢を加えると、料理全体の味を引き立て、減塩につながります。

#### 疲労回復

酢にはクエン酸やアミノ酸が含まれているため、運動後や疲れがたまつた時などに摂取すると効果的です。料理に酢を加えると、料理全体の味を引き立て、減塩につながります。

#### 開栓後の保管方法は?

A常温で直射日光を避け、涼しいところで保存します。ただし、果汁などが入ったものは冷蔵庫で保存。基本的に製品の記載事項に従いましょう。

#### 白く濁つたようになるのは?

A酢の中の糖類とアミノ酸類が反応したため、使用する。身体への害はありませんが、食用以外の用途で使うことをおすすめします。

#### 酢は歯を溶かすと言われるけれど…。

Aだ液が出て酸が中和されるため、一度に大量摂取したり、濃いまま飲んだりしなければ問題ありませんが、それでも大丈夫です。

### フルーツ酢を作ってみました♡

#### 材料

果物(お好みで) ..... 100g  
氷砂糖 ..... 100g  
酢(りんご酢、黒酢、米酢など) ..... 100g

消毒した瓶に材料を入れて、毎日1回は瓶を振り、1週間くらいで完成です。  
一日にスプーン1~2杯を水や炭酸、牛乳などで割って飲むのがおすすめです。

ちなみに私は、今はほとんどの料理にCO-OP国産素材の『純りんご酢』を愛用しています。(S子)  
CO-OP 国産りんご果汁使用 純りんご酢(500ml)

バルサミコ酢	果実酢	黒酢	米酢	穀物酢	原材料
ぶどう果汁	果実・果汁	米を中心とした穀物	主に米。「純米酢」は米を100%使用	麦や米、コーンなど	特徴
ポリフェノールやビタミン、ミネラルが豊富	アミノ酸は少なめだが果実の栄養が摂れる	長時間の発酵や熟成で黒くなつており、アミノ酸が豊富	米酢なら有機酸が、玄米酢ならビタミンやミネラルが豊富	最も一般的に使われる	味
香り豊かでコクがある	フルーティーでまろやかな酸味	香りとコクがあり濃厚な味わい	米の風味がありまろやか	さっぱりとした酸味でくせがない	用途
肉料理や魚料理のソースとして	ドレッシングやマリネに	中華・魚介類など脂肪分の多い料理	寿司・酢の物など和風料理に	どんな料理にも合う	

## 主な酢の種類

一口にお酢といつても、原材料によって風味も違います。



## インフォメーション

### ピースアクションin ヒロシマ・ナガサキ



新型コロナウイルスの感染状況を考慮し、今年度の「ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ」は全て、オンラインでの開催となりました。

8月4・5日はヒロシマ、8月7・8日はナガサキから、被爆の証言や「被爆詩」の朗読会、「虹のひろば」のようすなどを動画配信。この企画の動画を、動画配信サイト「YouTube」で誰でも視聴することができます。

被爆の実相を知る貴重な機会です。被爆地ヒロシマ・ナガサキの想いを継承し、戦争も核兵器もない平和な世界の実現を目指しましょう。

詳しくは、「2021ピースアクションinヒロシマ・ナガサキ 特設ポータルサイト」をご覧ください。



[2021ピースアクション](#) [検索](#)

### 配送担当者の制服が新しくなりました

7月から、宅配の配送担当者の制服が新しくなりました。

新しい制服は、環境省認定の広域認定事業者のミズノ社製。回収・分別・運搬を一元化でき、使用済みのユニフォームをリサイクルできます。

気分も新たに、フレッシュな笑顔で、組合員さんの元へ商品をお届けします。



### 2021年 6月 理事会だより

#### 【6月の生協の動き】(6月末日現在)

組合員数	342,845人
出資金総額	101億5,199万円
一人当たりの出資金	29,611円
供給高 (全体)	37億3,273万円
(宅配)	26億4,742万円
(店舗)	10億8,531万円
経常剰余金 (全体)	1億5,818万円
累計経常剰余金(全体)	4億1,073万円

※累計…21年4月からの累計

#### 第65期通常総代会が開催されました

6月15日(火)、第65期通常総代会を開催しました。新型コロナウイルスの感染防止のため、今年度も書面議決書中心の開催とし、総代出席数は478人(本人出席14人、委任出席0人、書面出席464人)でした。2021年度事業計画・予算などの4議案すべてが賛成多数で可決されました。可決された内容にもとづき、今後も活動を前進させていきます。議案提案後の議案審議では、6名の総代から、コロナ禍の中でも知恵と工夫で取り組んできたことなど、多岐にわたる発言がありました。

#### 新型コロナウイルスの情勢と対策について

岡山県の緊急事態宣言が6月20日で解除されたことから、組合員活動は緊急事態宣言前の新型コロナウイルス感染防止対策に戻し、活動を再開しました。引き続き新型コロナウイルス感染拡大の動向を注視して感染防止対策をすすめます。

### 6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	58.8万部 (64.7%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	56.2万枚 (22.0%)	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	76.0万枚 (152.0%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	20.8万枚 (78.1%)	コアノンロール

## 声にこたえて

組合員さんからの

お店の休憩スペース、1人で利用するのだからパンとコーヒーくらい、いいんじゃないの? 飲食できないのなら意味がない!



## 新型コロナ感染予防対策へのご協力をお願いします

ご不便をおかけし申し訳ございません。新型コロナ感染予防対策として、休憩スペースでの飲食はご遠慮いただいております。

新型コロナの感染拡大が落ち着き、皆さまが安心してお買い物ができるようになるまで、ご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



## 身近でできるSDGs エシカル キャンペーン

### 3つのミッションにチャレンジしてポイントをゲットしようぜ!!

エントリーがまだの人は  
まだ間に合うよ!!

ミッション報告  
まってるぜ!!

えしかる まさお



キャンペーンサイトからの  
エントリーはこちから  
できます

[おかやまコープ エシカル](#) [検索](#)

#### Mission

### 知る

エシカルなマークを  
3つ見つけて報告せよ!

#### 特典

報告者全員にもれなく

100ポイント  
プレゼント!

#### Mission

### 広める

身の回りにあるいろんな  
エシカルなコトを広めよ!

#### 特典

1投稿につき

100ポイント  
プレゼント!  
1ヶ月  
500ポイント  
まで

#### Mission

### やってみる

エシカルな取り組みや  
チャレンジ企画に参加して報告せよ!

#### 特典

報告者全員に

100ポイント  
プレゼント!

さらに抽選でポイントプレゼント!

※詳しくはミッションカードでご確認ください。

3つのミッションを  
コンプリートすると

「エシカレンジャーへ入団」  
「お楽しみプレゼント」ゲット!!

# みんなのひろば



## テーマ① 「暑い時に無性に食べたくなるもの」

●かき氷ですね。毎年、町内の夏まつりで作る側ですが、休憩の時に仲間と食べるかき氷のおいしいこと。昨年に続き今年も中止になつてさみしいかぎりです。

たあたん

●あづきバーが一番ですね。まず額に当たって、ほおに当たって、あの硬さ、素朴な甘み、子どもの頃から60年余りなつかしい思い出と共に味わつてます。

よつちやん

●やはり、スイカです！スイカが大好きで、売っているのを見つけると食べたくなりますね。産地が南からだんだんと北に移つていくにしたがつて、少しずつ秋の訪れも感じ、スイカが遠いいていくようだ本当にうみしいです。

ワタ

●トマトです。そのままはむちむち、何でもトマトを入れて食べたりります。オムレツに、煮物、カレーなどなど。暑さが年々こじえたえますが、夏のトマトは本当に甘くておいしいので大好きです。

ほ

●「ゴーヤです。なるべく苦しい方が好きです。炒めたり大ぶりにしたり、でも一番好きなのは佃煮です。甘辛く煮た後にちょっとだけお酢を入れると、さっぱり食べられ、ご飯やそうめんにさり合います。

やべり

●激辛ラーメンです！普段からラーメンだけはなぜか辛いのが好きですが、暑いときは激辛が無性に食べたくないます。暑さと辛さ、たまらんです!!

ポンチョ

●激辛ラーメンです！普段からラーメンだけはなぜか辛いのが好きですが、暑いときは激辛が無性に食べたくないます。暑さと辛さ、たまらんです!!

ポンチョ

●私が産まれた時間と長男を産んだ時間が同じだったことー母子手帳を見てびっくりー運命を感じました♡

ゆいばあば

●2015年2月、私の33回目の誕生日に、息子が元気に生まれてきてくれたことです。毎年、誕生日ケーキには1枚のチョコレートプレートに

## フリートーク

### 6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  
ご覧になります。



●先日、たまたま「コープフェイスソープC」を買いました。使ってみてびっくり!!なんてなめらかで、その上に香りも肌触りもやさしくて、私にはぴつたりです。どうして今まで使わなかつたのかーと自分に怒つてしまふほどです。毎日使つたびに「いいナ~」といつひひとりごとをしゃべつちやうほど

のファンになりました。

ももばあば

●最近SDGsをよく耳にしますが、具体的にどうしたことなのか、また自分には何ができるのかよくわからずいました。「知つて学んでSDGs」の記事を読んで、おかやまコープの取り組みも知ることができたし、エシカルキャンペーンにエントリーしたので、これから届くミッションが楽しみです。

しーちゃん

●5月中旬から岡山県に緊急事態宣言が発令され、園に通つている息子は月末まで自宅保育になりました。約2週間、ほとんど自宅で5歳と1歳2人の子ども達と過ごし、頭を悩ませたのはお昼ご飯…。作り置きなども苦手な私は、コープさんの冷食に、それはそれ助けられましたー個配は子ども達が大きくなるまで…と思いつつ、自分の家事時短のためにいつまでもお世話になりたい気分になりますね(笑)

くらがやん



CO-OP

フェイス

ソープ

C

(120g)

てんてん丸

●私も10歳(清輝国民学校4年生)で空襲体験をした一人です。家族とはぐれ、刈り取り後の麦畑で一夜を明かすように!!

ゆう

## 10月号掲載 おたより大募集



応募締切 8/27 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 CO・OP北海道のそのまま枝豆には、「○○指定」のマークがついています。

Q.2 お酢の主成分は○○です。

Q.3 かぼちゃは漢字では○瓜と書きます。

### 今月のテーマ

- 私の隠れた才能
- ふるさとの味といえば

#### お詫びと訂正

7月号のクイズの文章で誤りがありました。

Q.1 誤)1998年に誕生  
正)1988年に誕生

お詫びし訂正させていただきます。

し、当口は確かに金曜日でパンの配給があるはずなのに…とぼんやり思つていました。この悲惨な出来事のあつた時代を風化させてはいけないと強く強く思います。

みどり

●国鉄に就職していた父がちょうど岡山で研修を受けていたときに空襲がありました。当時のことはあまり話したがらなかつたのですが、もう少しよく聞いておけばよかつたと思います。その父が亡くなつてもう24年が過ぎようとしています。

バーバ

●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。

コスモス

### 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、H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。

6月号のキーワードクイズの答え

Q.1 フク Q.2 29 Q.3 はれ  
今月号掲載分の応募総数は  
141通でした。

## 今月の表紙レシピ



### お手軽よだれ鶏風

材料(4人分) 1人分 142kcal

CO・OP 麻婆豆腐の素(中辛) 1袋(200g)	A 長ねぎ[みじん切り] 1/4本(25g)
鶏むね肉 1枚(200g)	しょうが[みじん切り] 1片
きゅうり[ピーラーで薄切り] 1本	B 塩 小さじ1/3
もやし 100g	砂糖 小さじ2
香菜(パクチー) お好みで	長ねぎの青い部分 1本
	しょうが[薄切り] 2枚

「よだれ鶏」の名前の由来は、「想像するだけでよだれが出るほどおいしい」ことから。

#### 作り方

①鶏むね肉はフォークでまんべんなく刺しておく。

②厚手の鍋に熱湯をたっぷり沸かし、もやしをゆでてざるに上げる。

③②の湯にBを入れて鶏肉を加え、沸いてきたら2分ゆでる。火を止めて蓋をして、そのまま1時間ほど放置する。

④「CO・OP麻婆豆腐の素」とAをフライパンに合わせて中火にかけ、1~2分ほどかき混ぜながら煮る。

⑤③の鶏肉を切り分け、②のもやし、きゅうりと共に器に盛り、④をかける。お好みで香菜を添える。

2人分の名前を入れてもらつてお祝いをしています。「母ちゃんと同じ誕生日を選んで生まれてきたんよー♡」と言つてくれる息子も小学生1年生。元気に充実した学校生活を過ごせますように!!