

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

逸品

CO・OP
岩国産れんこん入り
とうふハンバーグ

秋到来!
バードウォッチングで
鳥との出会いを楽しもう

特集



レンジで簡単!かぼチョコプリン
(作り方は14ページ)

くらしとなかま
2021年
10月号 第564号 発行日/2021年10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) 岡山市北区奉還町一丁目七一七 〒700-0026

2021
10
vol.564

旬レシピ

岡山医療生活協同組合の管理栄養士 吉田朗子さん
(岡山協立病院健診センター)からのコメントもあわせて紹介します。



スイートポテト風トースト

1枚分
426kcal
はちみつ抜きの場合
393kcal

材料(2枚分)

さつま芋	1/2本(200g)	毎日食パン(6枚切り)	2枚
砂糖	40g	いり黒ごま	適量
A バター	10g	はちみつ	20g
牛乳	大さじ1		

作り方

- さつま芋は皮をむいて1cm厚さの輪切りにして、水にさっとさらして水けをきる。水から中火で8分程柔らかくなるまでゆでて取り出し、熱い内につぶしてAを加えて混ぜる。
- 食パンに①をぬり、黒ごまをふってトースターで4~5分焼く。好みではちみつをかける。



チンゲン菜とえのきのサンラータンスープ

1人分
116kcal

材料(2人分)

チンゲン菜	150g	水	400cc
えのきだけ	1/3パック	鶏がらスープの素	1袋(3.5g)
かに風味かまぼこ	50g	しょうゆ	大さじ1
卵(溶きほぐす)	1個	塩・こしょう	各少々
B 片栗粉	小さじ1	ごま油	大さじ1
水	大さじ2	ラー油	小さじ1

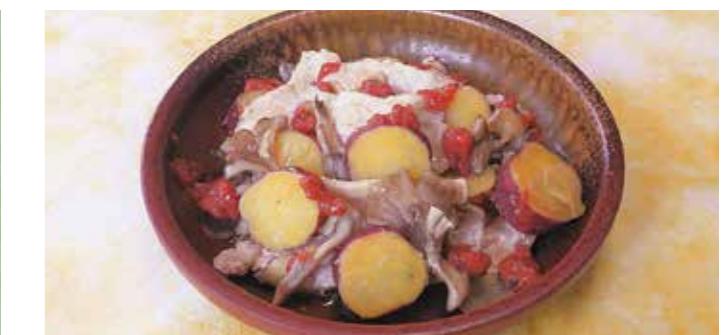
作り方

- チンゲン菜は1~1.5cm幅の斜め切りにする。えのきだけは根元を切り落とし長さを半分にしてほぐす。
- 鍋にAを煮立て①と製いたかに風味かまぼこを入れて蓋をし2~3分煮て火を通して。溶いたBを少しづつ回し入れてとろみをつける。
- ③に卵を入れ、ふんわりと卵が浮いてきたらひと混ぜし、好みでCを加えて調整する。

チンゲン菜を小松菜に替えるとカルシウムが1.7倍摂れ、かに風味かまぼこを水煮缶に替えると全体で約0.5gの減塩になります。吉田さん

さつまいも

でんぶんと糖質が多くエネルギー源。
皮の色が均一で肌に艶があり身がしまって傷や斑点のないものを選ぶ。寒さに弱いので新聞紙に包み保存。



さつまいもと豚肉のだし蒸し

1人分
314kcal

材料(2人分)

さつまいも(1cm幅の輪切り)	150g	豚ロース生姜焼用	150g
A まいかけ(小房に分ける)	50g	生姜(薄切り)	1/2片分
C 梅干し(種を除いてたたく)	1個	だし汁	80cc

B ごま油 少々
塩 少々



作り方

- フライパンにAを並べ入れて豚肉をのせ、Bを加えて蓋をしたら中火にかける。
- 煮立ち始めたら弱火にし、約10分蒸し焼きにする。
- 器に盛り混ぜ合わせたCをかける。



チンゲン菜と焼き豚の卵炒め

1人分
200kcal

材料(2人分)

チンゲン菜	250g	水	60cc
焼き豚(一口大に切る)	60g	鶏がらスープの素	1袋(3.5g)
卵(溶きほぐす)	2個	しょうゆ・片栗粉	各小さじ1
B 醋	大さじ1	こしょう	少々

A しょうゆ・片栗粉 大さじ1
こしょう 少々



作り方

- チンゲン菜は葉と軸に分け、軸は2cm幅の斜め切り、葉は斜めに2等分する。
- フライパンに油の半量を中火で熱し、卵を炒め半熟になつたら取り出す。
- フライパンに残りの油を熱し、①の軸・葉・焼き豚の順に炒めて火を通す。混ぜ合わせたAを加えて手早く混ぜながら炒め、②を戻し入れて軽く混ぜる。



ヒドリガモ

ロシアのツンドラ地帯で子育てを終えて日本各地で越冬する。カモ類は他にマガモ、オナガガモなど。



オオバン

中国の水辺の環境が開発などで変化しているため、日本で数を増やしている。



ウグイス

秋冬の間はチャッチャッと舌打ちのような声で鳴いて庭先にも来る。灰色っぽい黄緑褐色。



メジロ

羽根はきれいな黄緑色で目に特徴。たくさん枝にとまって「めじろ押し」になる。スズメよりやや小さい。

北の国からはるばる渡ってきた鳥たち

秋には日本で越冬する鳥が北国から多数渡ります。途中で力尽きたワシ・タカなどの猛禽類に襲われたりと過酷な旅ですが、暖かく食べ物の多い日本各地をめざして大飛行してきます。

川や池などで見られるガン・カモ・サギなどのなまは、からだが大きく小鳥より動きが少ないので、初心者でも見やすいです。

わが家でバードウォッチング

庭に実のなる木や餌台、水場があると鳥がやってきます。特に自然の食べ物が不足してくる冬場は鳥を呼ぶいい機会。給餌台や枝先に柿やみかん、ヒマワリの種などを置いておきましょう。鳥が餌に気づいて安心して寄つてくるまでに何日もかかる場合がありますが、根気よく待つことが大事です。猫が手を出さないように工夫は高めに。

秋到来!

ノードウォッチングで鳥との出会いを楽しもう

戸外の活動が気持ち良い季節、バードウォッチングに出かけませんか。木々が葉を落とす秋から冬にかけては樹上の鳥がよく見え、水辺には渡り鳥も増えています。バードウォッチングのポイントを、日本野鳥の会 岡山県支部代表の丸山健司さんに教えていただきました。

写真提供:日本野鳥の会 岡山県支部



くらしのすぐそばで
鳴いています

鳥を見るのに必要なのは意識することです。鳥の声が聞こえたら、声がする方へ意識を向けて探してみましょう。チュンチュン、ピーピー、ギャーなどいろいろな声が聞こえます。

ましょ。

鳥を見るのに必要なのは意識することです。鳥の声が聞こえたら、声がする方へ意識を向けて探してみましょう。チュンチュン、ピーピー、ギャーなどいろいろな声が聞こえます。

鳥を見るのに必要なのは意識することです。鳥の声が聞こえたら、声がする方へ意識を向けて探してみましょう。チュンチュン、ピーピー、ギャーなどいろいろな声が聞こえます。

市街地で見られる身近な鳥



モズ

頭は茶色で背は灰色。秋には、下が見渡せる高い場所でキー キキキ…と鋭く鳴く。体長20cm。



カワラヒワ

飛ぶ時、羽根が黄色く透けて見える。公園など市街地をキリキリコロと鳴きながら飛ぶ。スズメ大。



ハクセキレイ

水に近い開けた土地を好む。チュチュンチュチュンと鳴く。飛ぶと白い翼が目立つ。体長21cm。



シジュウカラ

太い黒ネクタイが特徴。鳴き声はチューピーチューピーなど。体長14cmでスズメ大。



ツグミ

ロシアなどから全国各地の農耕地や林などに飛来。羽根が茶色っぽい。体長24cm。

秋を知らせる鳥の代表のモズも
スズメやカラスのほかに市街地で
く銳い声で鳴っています。

出会える鳥は、20種近くです。
スズメやカラスのほかに市街地で

郊外に出向くと山野の鳥や水辺の鳥がよく見られます。鏡野町の県立森林公園、笠岡湾干拓地、吉備高原などは季節ごとに多種類の鳥が、また岡山市と玉野市にまたがる阿部池や玉野市の深山公園ではカモなどの水鳥がよく見られます。

鳥の見分け方がわかる図鑑と、遠くの鳥がよく見える双眼鏡があるとバードウォッチングが何倍も楽しめます。図鑑は、よく見られる鳥に絞って載っている、薄型でコンパクトなものがバードウォッチングが何倍も楽しめます。双眼鏡は、倍率8~10倍くらいが見やすいです。質の良し悪しが観察のしやすさにつながるので、多少値段が高くててもメーカー品を選ぶのが安心です。

肌を保護するための長袖・長ズボン、両手が空くりュックで、携帯に便利です。



バードウォッチング

後楽園での探鳥会に参加してみました ～かわいい鳥と目が合ったよ～

鳥はひとりでも見られますが、鳥に詳しい人が一緒だともっと充実したバードウォッチングになります。「日本野鳥の会」が企画する探鳥会では、リーダーやベテラン会員の方が丁寧に野鳥について解説や指導をしてくれます。

●後楽園は年間90種類以上の野鳥が見られる鳥たちのオアシス。毎月定例の探鳥会も開かれています。



ジョウビタキ 中国東南部などで繁殖し10月ごろ飛来。



アオサギ 日本で一番大きいサギ。



背中の羽根の青色が宝石のよう
なきれいな鳥に出会えて感激!

カワセミ
スズメ大。
平地の水辺に一年中いる。

日本野鳥の会 岡山県支部
電話&FAX 086-943-4426 ホームページ <http://plus.harenet.ne.jp/~wbsjokym/>

エシカルキャンペーン!

Mission
知る

Mission
広める

SUSTAINABLE
DEVELOPMENT
GOALS



みんなからのミッション報告を紹介するぜ!!

未来を担う子どもたちも
参加してくれたぞ！ありがとう！



子どもと一緒に「たべる・たいせつ 自由研究プログラム」に参加しました。牛乳について学習しましたが、たくさんの検査や品質管理がされていることや、地産地消がフードマイレージにもつながることなどを学べて、ためになりました！ エアーママ



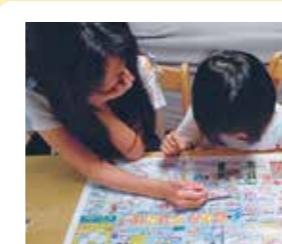
エシカル活動に興味を持った息子がエシカルマークを見つけ「見たことある」と嬉しそうにしています。これからも親子で又、家族で取り組んでいきたいです。 ちい



おかやま県内産の牛乳を飲んでいます。夢の中でもエシカル消費！ ゆこぽん



地産地消を体験します！ 「これが牛乳になるんだ」と。牛が大好きです！ きむ



子どもたちが、カタログでマーク調べをしました。子どもを味方につけると、100人力です！ るる

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「大根」

「すずしろ」という名で春の七草にもなっていて、古くから日本人になじみの深い野菜です。新鮮な淡色野菜の魅力に加えて、漬物や切り干し大根など保存食としても活用されている和食の万能選手ですが、フレンチやイタリアンなどの料理でも使われます。

品種と旬

形や大きさはさまざま、色も赤や真っ黒など、多くの種類があるが、広く出回っているものは「青首大根」。品種改良がすすみ、春夏秋冬どの季節でも収穫できるが、一般的に甘みのある大根本来の旬は晩秋から冬で、辛み大根は初夏から夏。

産地

全国どこでも作られているが、中でも多いのは千葉県、北海道、青森県。岡山県では、蒜山の火山灰の黒土や気候によって育てられ、真庭市の特産になっている「ひるぜん大根」が有名。



栄養

消化を助けるアミラーゼなどの酵素が含まれる。葉の部分にはβカロテンが豊富。

選び方と保存

色白でみずみずしく、触った時に硬く張りがあり、持ったらずっしりと重いもの。二股など変形した物は避ける。葉がついている場合は、葉が生き生きしやきっとしているもの。葉と根は切り離し、葉は温らせた新聞紙などにくるんで冷蔵庫で保存。

調理上の工夫

大根は部位によって味わいが異なる野菜です。上手に使い分けて、いつもの料理をもっとおいしく！それぞれの食感や味の違いを楽しみましょう。



大根の浅漬け



材料 (2人分)

大根(いちょう切り) …… 200g
塩 小さじ1
ごま油 小さじ2
A 砂糖 小さじ1/3
B 青しそ 5枚
C 白すりごま 小さじ2

作り方

①大根は塩で皮を落として水けをしぶらせる。
②ボリ袋に①とAを入れて混ぜ、冷蔵庫で3時間ほど置く。Bを加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

…教えてくれたのは…

年中扱っていますが、やはり晩秋から冬の大根は甘みが増しておいしくなります。煮る・蒸す・炒める・生食といろいろな料理で異なる味や食感を楽しんでください。



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)

知って学んで！ SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

ジェイ・ポッシュ

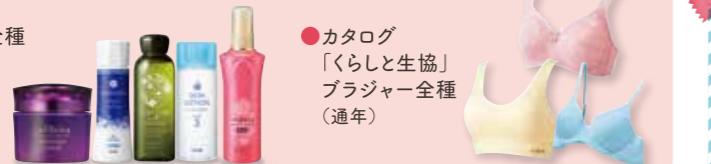
認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)の「ピンクリボン運動」。日本生協連はこれに賛同して、サポーターになっています。

「ピンクリボン運動キャンペーン」を通して、乳がんの早期発見、早期治療の重要性や検診受診を推進する取り組みを応援していきます。

キャンペーンの内容

組合員が購入した対象商品1品につき1円がJ.POSHに寄付されます。

- コープ化粧品シリーズ全種
キャンペーン期間
2021年9月1日
～10月20日(期間限定)
協賛:コープ化粧品



J.POSHの取り組み紹介

J.POSHはすべての人に乳がん検診の必要性を啓発する団体です。また、患者や家族へのサポートを通して健康な社会づくりを目指して活動しています。

ジャパン・マンモグラフィー サンデー

10月第3日曜日に全国どこでもマンモグラフィー検査が受診できる環境づくりをすすめています。

ピンクリボン 温泉ネットワーク

専用入浴着での入浴を歓迎する温泉を広げています。

J.POSH奨学金 まなび

乳がんで闘病中または死亡した保護者を持つ高校生のための奨学金。



ライターのひとこと

私とSDGs

乳がんは近年急激に増加していて、女性の11人に1人がかかる病気だそうです。検診がとても大事で、以前、乳がん担当医の方から聞いた「検診は自分と家族への大きなプレゼント」という言葉が印象的でした。まずは検診ですね。そして、コープの化粧品の利用が、乳がんで悲しむ人を少しでも減らすことにつながるならうれしいです。(ライターK)

企画参加型ミッションの報告もぞくぞく！



「夏休み親子deエシカル☆ラボ・実験室」に参加しました。小麦粉をこねて水で洗ってできたグルテンに色を付けたり、ペーパーサーで知らなかつたマークのことを知ることができたり。楽しかったです。
のらねこのしっぱ



アスパラの産地交流に親子で行つきました♪アスパラがどのようにして育ち、私たちの食卓に並ぶのか、生産者のごだわりやご苦労を学びました。一度植えたら、10年以上大事に育ててやればアスパラが収穫できるなんて、ビックリでした！だからなあさら病気にならないように、生産者の方は手塩にかけてお世話しているんですね。とても勉強になりました。おがこ



「みんなでさがそう！くらしのなかのSDGs」企画に参加しました。いつも捨ててしまう玉ねぎの皮を使ってエコバッグを染めるってどんな色に染まるか楽しみだったのですが、煮汁は茶色くて、みょうばん液につけると鮮やかな黄色になつてびっくり。帰って干したら、陰干してたのに少し日に当たって色味が薄くなりましたが、イメージしたデザインになって良かったです。

未来の地球を守るのだ！

キャンペーンは終わっても、これからもエシカッていこう！



「まさおの部屋」で「2050年の天気予報」を見て、ゾッとしました。クリスマスの紅葉、台風風速60m、高潮5～10m…「地球温暖化ストップの行動」をとろうと強く思いました。ま一ちゃん

商品購入時には生協でエシカル消費について特に取り組んでいる内容をよく確認しています。物、商品が多く出回っている中で、一消費者として社会に目を向けるのはとても大切なこと。世界、社会を変える小さな一步だと思います。うっちゃん

買い物はよく考えてしなくては…。地球規模で物事を考えなくてはいけない時代になりました。「無知は罪なり」という言葉がありますが、「知らない」ということほど怖いものはありません。考える人

インコ

おうち時間でゆたかに Let's Challenge!!

偶数月に掲載

第4回 がま口財布を作ろう!

《今月の講師は》 教わり隊@『くらしとなかま』

自分で作る『特別』を作ってみませんか？

くらしのサポートー渡邊りえさん

めぐちゃん 新しい走味を見つけたいアサー
のらちゃん ちまちまと作るの大好き！老眼鏡と仲良くなったアラフィフ

作り方 準備するもの

裁ちばさみ、ポンド、外布・内布、ペンチ、がま口キット、目打ちなど先の細いもの(型紙がセットになったキットは百均で入手できます)

1 型紙をあて、縫い代を1cmとり、外布と内布をそれぞれ2枚裁ちます。

2 それぞれを中表にして袋状に縫います。

3 内布 中表
外布 外表

4 収口からゆっくりひっくり返し、収口を縫いふさぎます。

5 紙ひも 押し込み
口金の内側の溝にポンドを流し込み、袋の上端を入れ、紙ひもを内側へ目打ちで押し込みます。

布の合せ方や
縫い方を少し変えるだけで
私が作って楽しい！

がま口が作れて
楽しめた！

返し口から
ひっくり返す時、
少し緊張しました。
次はもう少し大きなかま口も
作ってみたい！

3つのミッションをコンプリート(達成)した君は！

デザインはお楽しめに！

おかやまコープオリジナルデザイン
エコバッグプレゼント！

さらに、「エシカレンジャー」への入団を認める！

お得なエシカル情報が届くぜ！

お問い合わせは
生活協同組合おかやまコープ 問合せセンター
受付時間／月～金曜8:30～21:00 土曜8:30～18:00

0120-662-538

おかやまコープ 検索
<https://okayama.coop/>

インフォメーション

児童養護施設に菓子や米などを贈呈

おかやまコープの取引先でつくる「おかやまコープ虹の会」は8月下旬、県内の児童養護施設12か所に菓子・米・デザートなどを贈呈しました。この取り組みは昨年から行われており、3回目となる今回は19社の取引先から商品が提供されました。

8月24日に南野育成園(岡山市)で行われた贈呈式では、同園の三宅嗣朗理事長に目録が手渡され、「地域の皆さんに支えていただいていることに感謝します」とお礼の言葉をいたしました。



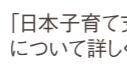
南野育成園で行われた贈呈式(8月24日)

詳しくはこちら▶

『たすけあい』ジュニアコースが「日本子育て支援大賞 2021」を受賞



CO・OP共済《たすけあい》ジュニアコースが、一般社団法人 日本子育て支援協会が主催する「日本子育て支援大賞2021」において、日本子育て支援大賞を受賞しました。「日本子育て支援大賞」は、子育てママとパパさらにはその祖父母が実際に“役立った価値”を大いに評価する賞です。



2021年8月 理事会だより

【8月の生協の動き】(8月末日現在)

組合員数	343,467人
出資金総額	102億1,701万円
一人当たりの出資金	29,747円
供給高 (全体)	34億9,010万円
(宅配)	23億7,540万円
(店舗)	11億1,469万円
経常剰余金 (全体)	6,195万円
累計経常剰余金 (全体)	6億4,328万円

※累計…21年4月からの累計

ハイチ地震被災者支援活動にAMDA基金50万円を拠出

おかやまコープは、国際医療ボランティア団体AMDA(アムダ)が行うハイチ共和国での緊急支援活動に対し、「おかやまコープAMDA基金」から支援金50万円を拠出しました。ハイチ共和国では8月14日にマグニチュード7.2の地震が発生し、甚大な被害が生じています。AMDAは発災直後からハイチ支部による緊急支援活動を行っており、8月26日には医療調整員2名が岡山駅から現地へ向かいました。



ハイチでの支援活動(写真提供:AMDA)

「おかやまコープAMDA基金」は募金を積み立て、AMDAが行う支援活動への協力に活用するものです。10月は「AMDA募金月間」として宅配の注文書での募金を呼びかけます(店舗の募金箱は通常設置)。どうぞご協力ください。

新型コロナウイルス感染拡大により「まん延防止等重点措置」が発出され、8月19日の理事会は「書面による報告」としました。

8月 リサイクル回収結果

ご協力ありがとうございます!

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	57.5万部 (84.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	52.4万枚 (25.4%)	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	78.0万枚 (154.3%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	20.4万枚 (68.8%)	コアノンロール

声にこたえて



組合員さんからの
声にこたえて

店舗のカートのカゴ部分は、買い物袋を置けるように、メッシュになつたものにして欲しい!
(コープ北畠をご利用の組合員さんから)



コープでは、店舗改装の際、カゴを置く部分がメッシュになったショッピングカートへの入れ替えを行ってきましたが、コープ大野辻・福富・北畠・総社東・鴨方の5店舗では導入できませんでした。

ご要望を受けて、上記5店舗にもショッピングカートを50台ずつ設置しました。どうぞご利用ください♪



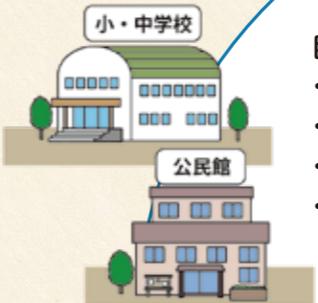
いつも 心に防災を Vol.12

「避難」って何をすればいいの?

協力:岡山県危機管理課防災対策班 参考:内閣府「防災情報のページ」

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。下の4つの行動があります。

行政が指定した避難場所への立退き避難



自ら携行するもの
・マスク
・消毒液
・体温計
・スリッパ 等

安全な親戚・知人宅への立退き避難



普段から災害時に避難することを相談しておきましょう。
※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。

安全なホテル・旅館への立退き避難



通常宿泊料が必要です。事前に予約・確認しましょう。

※ハザードマップで安全かどうかを確認しましょう。

普段からどう行動するか決めておきましょう

屋内安全確保



ハザードマップで以下の「3つの条件」を確認し自宅にいても大丈夫かを確認することが必要です。

■ ■ ■ 想定最大浸水深

※土砂災害の危険がある区域では立退き避難が原則です。

「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

①家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない
(入っていると…)

流速が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります

地面が削られ家屋は建物ごと崩落するおそれがあります

②浸水深より居室は高い

5m~10m未溝

(3階床以上～4階床下浸水)

3m~5m未溝

(2階床以上～軒下浸水)

0.5m~3m未溝

(1階床以上～軒下浸水)

0.5m未溝

(1階床下浸水)

③水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分

(十分じゃないと…)

水、食糧、薬等の確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用ができないおそれがあります



豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認してください。

