

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま 2021 11 vol.565

逸品

CO・OP
切り餅・まる餅
シングルパックプラスチックごみを
減らして海を守ろう！

特集

ジンジャーかぼすエード
(作り方は10ページ)

くらしとなかま 2021年 11月号 第565号 発行日/2021年11月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌二 編集/広報室 〒700-0026 岡山市北区泰遠町二丁目七十七 TEL086・256・2561(代)

旬レシピ

水菜

ビタミンCが多く、カルシウム、鉄を含む。
肉や魚の臭みを消す働きあり。葉の緑
色が鮮やかで茎が白く折れたりして
いないものが新鮮。

里芋

泥つきで適度な湿り気があり濃い茶
色で傷がないものが良品。新聞紙に
包んで冷暗所で保存。ヌメリを取って
調理。

水菜と鶏肉のごまサラダ

1人分
140kcal

材料(2人分)

水菜…………… 1/2束(100g)
生いたけ…………… 2~3枚
鶏むね肉…………… 100g
塩…………… 少々酒…………… 小さじ1/2
白すりごま…………… 大さじ1と1/2
しょうゆ…………… 大さじ1/2
砂糖・酒…………… 各小さじ1

作り方

- ①水菜は根元を落とし3cm長さに切る。鶏むね肉は塩をふる。しいたけは石づきを落とし薄切りにする。
- ②鍋に湯を沸かし①の水菜としいたけをさっとゆでてザルにあげて水けをきる。その湯に鶏肉・酒を入れてごく弱火で7~8分程ゆで火を止めて粗熱をとる。
- ③②の鶏肉を食べやすく手で裂き、水菜・しいたけと共にAで和える。



水菜と生ハムのマスタード和え

1人分
128kcal

材料(2人分)

水菜…………… 1/2束(100g)
生ハム…………… 40gオリーブ油…………… 大さじ1と1/2
酢…………… 小さじ1
粒マスタード…………… 小さじ2
塩・こしょう…………… 各少々

作り方

- ①水菜は根元を落とし3cm長さに切る。
 - ②ボウルにAを混ぜ合わせる。①とちぎった生ハムを加えてよく和える。
- ※生ハムを1cm幅に切ったロースハムに替えてもいいです。

CO・OP
エキストラ
バージン
オリーブ
オイル
400g

里芋の味噌グラタン

1人分
353kcal

材料(2人分)

里芋…………… 240g
ほうれん草…………… 80g
玉ねぎ(薄切り)…………… 1/2個(100g)
ベーコン(1cm幅切り)…………… 40g
バター…………… 10g小麦粉…………… 大さじ1
牛乳…………… 250cc
塩・こしょう…………… 各少々
味噌…………… 小さじ1
ミックスチーズ…………… 40g

作り方

- ①里芋は皮をむき一口大に切り耐熱ボウルに入れて、軽くラップをかけ電子レンジで約3分加熱する。ほうれん草はゆでて3cm長さに切る。
- ②フライパンにバターを入れて中火で溶かし、玉ねぎとベーコンを炒め塩・こしょうをふる。玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を振り入れてさらに炒め、粉っぽさがなくなったら牛乳を少しずつ加えながら混ぜる。
- ③②に里芋を入れて時々混ぜながら煮る。とろみがついたらほうれん草を加えてひと煮立ちさせ、味噌を加えて味をととのえる。
- ④耐熱皿に入れチーズを散らし、予熱したオーブントースターで軽く焦げ目がつくまで3~4分焼く。

ほうれん草にも多く含まれるビタミンCは、1分間ゆでただけで約1/3が水に溶け出てしまいます。
調理で損失しやすいので、電子レンジを活用してもよいですね。

岡山医療生活協同組合 管理栄養士 吉田朝子さん(岡山協立病院健診センター)



揚げずに里芋のひとくちコロッケ

1人分
294kcal

材料(2人分)

里芋…………… 180g
合いびき肉…………… 50g
玉ねぎ(みじん切り)…………… 30g
しょうゆ・みりん・砂糖…………… 各小さじ1③小麦粉・溶き卵・パン粉…………… 各適量
サラダ油…………… 適量
水菜…………… 適量
トマトケチャップ…………… 適量

作り方

- ①里芋は皮をむき耐熱ボウルに入れ、軽くラップをかけ電子レンジで約3分加熱して粗くつぶす。
- ②耐熱容器にAを入れて混ぜ、ラップをかけて電子レンジで約3分加熱したら①に加えて混ぜ合わせ粗熱をとる。6等分して小判型にととのえ③を順にまぶす。
- ③フライパンに多めの油を中火で熱し、②を入れて全体に焼き色がつくまでこんがり揚げ焼きにする。器に盛り水菜とケチャップを添える。



CO・OPの 切り餅・まる餅



Q 個包装の内側に水滴。
食べて大丈夫ですか。

A 外気との温度差で内側に水滴がつく
ことがあります。品質上、衛生上問題
はありません。
水滴は温度変化や時間の経過で餅に
再吸収されることもあります。

Q 外袋を開封後は
冷蔵庫で保存したほうが
いいのでしょうか。

A 常温で保存してください。

\\ ここがポイント! //

●特殊フィルムで個包装



おいしさ
長持ちが
このフィルムの
おかげだね!



●「パリッとスリット」加工

表面に切れ目を
入れています。



カットの
おかげで
焼き上がりか
ふっくらするね

調理方法 ●個包装から取り出し、以下の調理方法にしたがって、必ず加熱してお召し上がりください。

●煮る場合
水の中にもちを入れて、火にかけてく
ださい。沸とうしたら火を止めて約2
分お待ちください。



●電子レンジの場合
深めの耐熱容器にもち2個を入れ、も
ちが隠れる程度の水にひたし、約2分
(500Wの場合)加熱してください。



●オーブントースターの場合
オーブントースターで3～4分(2個、
800Wの場合)表面がキツネ色になる
まで焼いてください。



※電子レンジ、オーブントースターは機種によって時間が多少異なります。

※外袋裏面の表示より

組合員の声

- もち米本来の甘みがあって
おいしい。非常用に購入したが
すぐに食べてしまった。
- 子どもの朝食にきな粉餅を
作ったら、喜んで食べてくれた。
- 味噌汁やうどんに入れると
ボリュームがアップします。

CO・OP切り餅・まる餅 シングルパック 各1kg



切り餅・まる餅 いずれも

参考価格

839円 (税込 906円)

※12月2回・5回はお買得価格で企画予定

11月・12月 月間特売

738円 (税込 797円)

co-op 切り餅・まる餅 シングルパック

「お餅大好き。おいしいお餅をお正月だけでなく年中食べ
たい!」こんな要望に応えてくれるCO・OPの切り餅と
まる餅。常温で長期保存ができるのでいつでも手軽に
食べられ、しかももっちりコシが強くておいしい逸品です。

食べたい時に食べたい分だけ アレンジ自由自在!

さつまいものおしるこ



材料 (2人分)
CO・OP切り餅(半分に切る) … 2切
さつまいも
[厚めに皮をむいて半月切り] … 100g
水 … 150ml
甘酒(米麹) … 120ml
湯 … 適量
塩 … 少々
黒いりごま … 少々

作り方

- ①さつまいもは、5～10分水にさらす。小鍋に水けを切ったさつまいもと水を入れ、中火で煮る。
- ②さつまいもがやわらかくなったら、そのまま湯の入った鍋の中で木べらを使ってさつまいもをつぶし、ペースト状にする。
- ③甘酒を加え、湯で濃さを調整し、塩で味をととのえる。
- ④「CO・OP切り餅」をトースターかフライパンでこんがり焼き色がつくまで焼く。
- ⑤椀に③と④を盛り、黒ごまを散らす。

お餅のフレンチトースト



材料 (1個分)
CO・OP切り餅 … 1個
牛乳 … 50ml
卵 … 1個
砂糖 … 大さじ1
バター … 10g
粉砂糖 … 適量
バナナ … 1/2本
いちごジャム … 適量

作り方

- ①切り餅を4等分に切り、水にくぐらせて耐熱皿にのせたものを、電子レンジ600Wで30秒加熱する。
- ②ボウルに卵を溶き、牛乳、砂糖を加えよく混ぜる。
- ③卵焼き器にバターを熱し、①を並べて②を流し入れる。
- ④焼き色がついたら巻きながら引っくり返す。
- ⑤皿に盛り付け、輪切りにしたバナナといちごジャムをのせ、粉砂糖をかける。

「杵つき製法」で
コシが強くなめらかなお餅

この餅は、杵と臼でつく昔
ながらの餅つきを再現して
製造されています。この「杵つき
製法」により、コシが強くなめ
らかな餅ができます。つき
上がった餅は薄くのばして
急速冷却に。調理した時、つき
たてのモチモチ感が味わえる

国産素材

「CO・OP切り餅・まる餅 シ
ングルパック」には上のマーク
がついています。主要な原材
料に国産素材を使用している
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。

餅の原料は国内産の
良質な水稲もち米 100%

「CO・OP切り餅・まる餅シ
ングルパック」はサトウ食品(株)
佐賀工場で製造されています。
餅の原料の国内産もち米を、
鮮度や風味を生かすため玄米
で仕入れて貯蔵、自社で精米
し、餅に加工しています。

サトウ食品
株式会社
広島営業所 係長
佐藤 拓也さん

厳選したもち米を、杵つき製法
で丹念につきあげております。
一年中いつでもお好きなきに
お召し上がりください。

個包装の袋には、内側の酸素
を吸収しながら外側からの酸素
進入を防止する特殊フィルム
が使われています。このため、
常温保存でも賞味期限まで
つきたての風味と品質を保持
することができます。

賞味期限は24カ月



リズムカルに落とされる杵と、
空気を含ませながらこねる臼が、
餅をつき上げます。

のはこのためです。
切り込みを入れた後、特殊
フィルムで個包装します。

海の恵みを未来に残そう

MSC(海のエコラベル)は、海や環境に配慮して獲られた水産物につけることができ、コープ商品にもこのマークがついているものがあります。マークのついた商品を利用することが、水産資源を守ることにつながります。

MSCとは

MSC (Marine Stewardship Council: 海洋管理協議会)は、水産資源を枯渇させないよう、持続可能で環境に配慮した漁業と、そうした漁業で獲られた水産製品の認証制度を推奨する非営利団体です。



このマークが目印

商品の一例



CO-OP
無着色たらこ



CO-OP
フィッシュ
ソーセージ



CO-OP
レンジでサクッと
白身魚のフライ



CO-OP
骨取り たらこの
甘酢あんかけ

他にも

環境と社会に配慮した責任ある養殖業を推進することを目的とした、「ASC (Aquaculture Stewardship Council: 水産養殖管理協議会)」もあります。



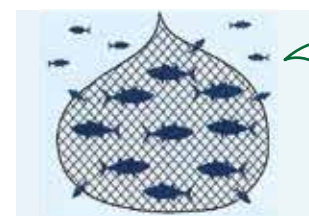
ライターのこと 私とSDGs

私たちの食卓につながっている海が、適切に守られているしくみがあることを知りました。魚を食べるときは、「海の恵み」に感謝します。「お魚のマーク」がついた商品子どもたちと見つけてみるのもいいですね。

(ライターS子)

〔世界的に取り組まれていること〕

- ・漁獲量を規制する
- ・禁漁の海域を設ける
- ・網目を規制する



網目を大きくして、今後育つ小さな魚を逃がします。

〈隔月掲載〉
消費生活センターより

〔テーマ〕災害後の消費者トラブル



「保険金が使えない」と勧誘する住宅修理サービスに注意!

豪雨や台風などの災害が起きると、住宅修理サービスの契約トラブルが増える傾向にあります。

「火災保険が使えるので負担はない。」「無料で保険の申請を代行をする。」などと勧誘する業者が訪問しても、すぐに契約しないようにしましょう。

今回の修理が保険の適用対象となるか、申請はどの

ようにするかは、自身が加入している保険会社に確認しましょう。

災害による被害で住宅の修理が必要な場合でも、慌てずに保険会社に連絡をした上で慎重に契約しましょう。

岡山県消費生活センター
☎086-226-0999



たべる・たいせつ きほんのき



今月のテーマ「さつまいも」

薩摩藩から広まったので「薩摩芋」といわれますが、鹿児島などでは中国から伝わってきたため、「唐芋」とも呼ばれます。この時期、甘みが増しておいしくなります。

栄養

加熱しても残るビタミンCが多く、ビタミンE・食物繊維・カリウムも含む。紫色の品種には、目によい働きがあるアントシアニン。安納芋にはカロテンも多い。



選び方

全体にふっくら太くずっしりと重いもの。ヒゲ根は少なく、皮は紅色が鮮やかでつやがあるもの。先端が黒い方が、みつが多くて甘い。

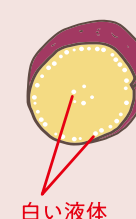
保存方法

冷蔵庫には入れず、新聞紙に包んで日の当たらない場所に置く。

? さつまいもの疑問 ?

Q.1 切った断面から白い液体が染み出しているのは?

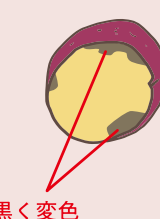
A. “ヤラピン”という成分で、腸の働きを整えてくれます。さつまいもに多いでんぷんは、消化されにくくガスの発生(おなら)の原因ですが、皮ごと食べると、ヤラピンがでんぷんの分解を助けてくれます。



白い液体

Q.2 焼き芋の中身が黒っぽく変色しているのは?

A. ポリフェノールの酵素が酸化して増えたため、甘みが強く、食べても問題ありません。



黒く変色

Q.3 冷凍はできますか?

A. 加熱してラップに包み冷凍します。形はそのままでも、カットしても、ペースト状でもOK。いずれも食べる時は再加熱します。

“いきなり団子”を作ろう!

いきなり団子は熊本の郷土菓子です



材料(12~14個分) 〈全量2004kcal〉
さつまいも…………… 300g
こしあん…………… 300g
水…………… 150~200cc
上新粉…………… 150g
小麥粉…………… 100g
塩…………… 小さじ1

作り方

- ①ボウルに④を混ぜ合わせ、水を加えながら耳たぶくらいの柔らかさにこね、ひとまとめに30分ねかせる。
- ②さつまいもは1cmくらいの輪切りにして皮をむき、水に浸してアク抜きをする。いもをよく拭いて、上に等分にしたあんをのせる。
- ③①をさつまいもの数に分けて薄くのばし②を包む。蒸気の上で蒸し器で20~25分蒸す。竹串が芋にスーと通ればでき上がり。

…教えてくれたのは…

さつまいもは、160℃~180℃の低めの温度でじっくり加熱すると甘くなります。そのままおやつにもいかがですか。



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)

プラごみ削減テクニック

プラスチックを「なるべく使わない」ことを心がけ、「使った」ときは、処理・回収をしっかりとしよう!



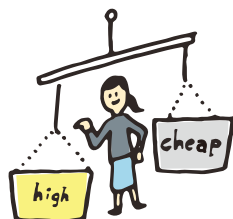
マイボトルを持つ

水筒を持ち歩き、ペットボトルを買わないように心がけよう!



長く使えるものを買う

安い物を衝動買いせず、質の良い物を選んで長く使おう。



分別を徹底する

プラスチック資源のリサイクル分別を徹底する。コンタクトレンズはプラスチックです。



使い捨て用品を断る

使い捨てのスプーンやフォーク、ストローなどは極力もらわない。



容器や包装を見直す

パッケージフリーショップを利用したり、過剰包装を避けた買い物をしよう。



リサイクル商品を選ぶ

衣服やアクセサリにもなっているよ。



ごみは持ち帰る

外で出たごみは、持ち帰ってリサイクルに回そう。



再生材や再生可能資源に切り替える

焼却時にCO₂の量に影響を与えない紙製品や、植物由来のバイオマスプラスチックを積極的に選ぼう。



CO-OP ミックスキャロット

昨年5月から、付属のストローを再生可能プラスチック5%使用のストローに切り替えました。

※日本生協連は、2030年までに飲料用ストローをプラスチック以外の素材に100%切り替えることを目指しています。

プラスチックごみを減らして海を守ろう!

海洋プラスチックごみ問題や地球温暖化などの解決に向けた第一歩として、レジ袋が有料化されて1年以上が経ちました。環境を守るためには、マイバッグの持参など、消費者がライフスタイルを変えていくことが求められています。プラスチック製品がごみになってしまうと、どんな影響を及ぼすことになるのか、私たちが今できることは何かを、岡山県 環境文化循環型社会推進課の石井さんに伺いました。

参考資料:「おかやまプラスチックスマートハンドブック」(岡山県発行)

大量生産で大量廃棄

プラスチック製品は、有限である資源の石油から作られています。価格が安く、軽くて丈夫で大量生産ができるため、生産量は増え続けていて、2050年には、今の4倍の量になると予想されています。身の回りには使い捨てプラスチックがあふれていて、日本の人口1人あたりのプラスチック容器包装廃棄量は、世界で2番目に多くなっています。

不適切に廃棄されると最終的には海へ

街中や山でポイ捨てされたもの、風で飛ばされたものは、川をたどり最終的には海へ流れ着きます。一度海へ出たプラスチックは回収することが困難であり、なかなか分解されません。このままでは、30年後の海の中は、プラスチックごみが魚の重量を上回ることが予想され、海洋プラスチック問題として、地球規模での環境汚染が懸念されています。

どんな影響があるの?

景観が損なわれるだけでなく、船の故障や事故などにもつながり、漁業に影響します。また、海に漂っているプラスチックごみを生き物がエサと間違えて食べて、命が奪われてしまうことがあります。生き物の体内に取り込まれたマイクロプラスチック(※)の影響は、まだ正確にわかっていませんが、生態系に影響を及ぼす可能性があります。

(※)マイクロプラスチック

海を漂っているうちに紫外線や波で劣化し細かく砕けるなどして、回収することが非常に困難なほど微細(5ミリ以下になった)プラスチックのこと。化学物質を吸着しやすいため、有害物質を含んでいる可能性もある。



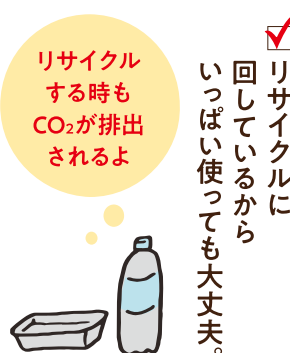
改めて家の中を見回すと、昔は木や紙やガラスだった物がプラスチックに変わっていました。リサイクルするだけでは、プラスチックごみは減らせないことがわかりました。プラスチック製品を購入するときは、必要な物かどうか考えること、道端に落ちているプラスチックごみを拾うなど、できることを一つずつ実行して、もう一歩踏み込んだ対応をしていこうと思いました。(ライターY)



レジ袋が有料になって、マイバッグの持参率は上がりましたが、単に有料になったからという理由でマイバッグを持参している人も多いのではないかと思います。生活の中には、プラスチックでないといけない物もたくさんありますが、使い捨てのプラスチック製品を何気なくもらったり、安易に購入していませんか? 次の世代にきれいな海を残すために、今の生活を見直して、「プラスチックの一生」に最後まで責任を持ちたいですね。



岡山県 環境文化循環型社会推進課 資源循環推進班 石井 尚志さん



ついついこんなこと、していませんか?

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！

2021年度から新たな会計基準により会計管理のルールが変更したことを受けて、おかやまコープのポイント制度を見直すことになりました。

【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。

ポイントの確認の仕方・使い方

このポイント賢く有効に使うわ！

確認する **宅配の場合 ▶ 商品お届け表 兼 請求書** **使う**

「商品お届け表 兼 請求書」に印字されます。貯まったポイントは**100ポイント単位で利用可能**。OCR注文書、またはeふれんずで利用できます。

確認する **店舗の場合 ▶ レシート** **使う**

ポイントはレシート下部に印字されます。ポイントは500ポイント貯まると自動でお買物券が発行されます。また、レジで伝えることで**1ポイントからご使用が可能**です。

こんなに貯まっていたなんて!! ポイントを確認して早めに使いましょう!

2021年 9月 理事会だより

【9月の生協の動き】(9月末日現在)

組合員数	344,204人
出資金総額	102億5,107万円
一人当たりの出資金	29,782円
供給高 (全体)	35億3,847万円
(宅配)	25億740万円
(店舗)	10億3,107万円
経常剰余金 (全体)	1億2,526万円
累計経常剰余金 (全体)	7億6,853万円

※累計…21年4月からの累計

2021年度の総代502名が決まりました

第66期通常総代会に向けて総代選挙が行われ、502名の総代が選出されました。総代は、組合員の代表として、秋と春の総代懇談会および5月のエリア総代会議に参加し、6月の総代会で議案を審議し決定する役割を担います。

※34万人の組合員が一堂に会して生協の方針などを決めることは不可能なため、ブロック(選挙区)ごとの組合員数に応じた定数に従って「総代」が選出されます。

玉島センターの改修工事がはじまります

1983年に開設した「玉島センター」(倉敷市)は、施設のリフレッシュと作業の効率化のため、約6か月の工期で改修工事を行います。

組合員のみなさまには、工事期間中ご迷惑をお掛けしますが、何とぞご理解とご協力をお願いいたします。

9月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございます。

お買い物はいつもマイバッグ、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	59.6万部 (65.6%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	53.3万枚 (23.4%)	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	75.3万枚 (151.5%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	26.2万枚 (98.3%)	コアノンロール

声にこたえて

組合員さんからの



お店のミンチの品質がいいですね



コープのお店のミンチは、油が少なめで、火を通した時に“かさ”があまり減らない。品質がいいですね。

この度はうれしい声をありがとうございます。コープの店舗では「国産原料」「当日製造・当日販売」にこだわっており、いつ来店されても新鮮でおいしいミンチをお買い求めいただけます。毎週金曜日は「ミンチ全品3割引」とお買い得です。毎週日曜日限定の「和牛と豚肉の合挽きミンチ」も大好評!ぜひご利用ください。

※年末など週によっては企画していない場合もあります

精肉バイヤー 3つのこだわり

国産牛豚合挽きミンチ

①原料 国産にこだわ

②おいしさ おいしさにこだわ

③鮮度 鮮度にこだわ

使用原料は 全て国産品

牛肉 70% の おいしい 配合比率

豚肉 30%

当日製造の 商品のみ 販売

店内のPOP

いつも 心に防災を Vol.13

津波から身を守る!

協力:岡山県危機管理課防災対策班
参考:おかやま防災ポータル「災害への備え」

毎年11月5日は「津波防災の日」です。2011年に発生した東日本大震災の後、津波から国民の生命や財産を守ることを目的に制定された「津波対策の推進に関する法律」の中で決められています。

地震はいつ起きるか分かりません。いざという時どんな行動をとるべきか、ふだんから考えておきましょう。

●津波から身を守るための3つのポイント

1 住んでいる場所を確認する

津波ハザードマップを参考に、津波による浸水のリスクを把握しておきましょう。また、安全な避難場所と、そこまでのルートを事前に確認しておきましょう。

《津波に関する標識》



津波注意

「地震が起きた場合、津波が来襲する危険のある地域」を表しています。



津波避難場所

「津波に対して安全な避難場所(高台)の情報」を表しています。

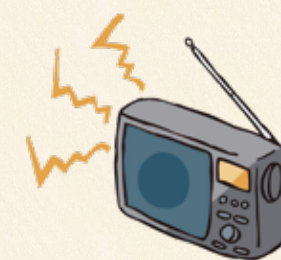


津波避難ビル

「津波に対しての安全な避難場所(津波避難ビル)の情報」を表しています。

2 防災気象情報を確認する

テレビ・ラジオ、インターネット、防災行政無線、緊急速報メール、広報車・消防団による広報などを活用して、正確な情報を早くつかましましょう。



3 「大津波警報」、「津波警報」、「津波注意報」が発表されたらただちに避難する

津波が見えてから避難を始めたのでは間に合いません。強い揺れや、弱くても長い揺れを感じたり、警報や注意報が発令されたら、すぐに逃げましょう。津波は繰り返し襲ってくるので、警報・注意報が解除されるまでは安全な場所から離れないことも大切です。



テーマ① 「勇気を出したあの時」

●フラメンコを始めたことです。人間関係に悩み、落ち込んでいたとき、何を血迷ったか「そうだーフラメンコをしようー」と一念発起。教室の仲間と切磋琢磨しながら汗を流しているうちに、悩んでいることがどうでもよくなりました。ダンスはもう運動も苦手なのによく始めようと思ったなと、今さらながら驚いています。あ、あのとき勇気を出して教室の門を叩いてよかったです。

R

●30年前の告白♡今の主人が出張で私の職場に半年滞在。今日で出張最後という日に、呼び出して逆告白し、めでたくゴールイン☆今の幸せはあの時の勇気のおかげ！

こあちゃん

●未経験ながら福祉の仕事がしたいと、特別養護施設に敬老の日に就職しました。毎年、自分の節目になっています。これからも初心を忘れずに入所者さんに接していこうと思います。

敬子

●8月の炎天下の12時頃、道路の片隅で、高齢の男性が足にけがをしてしゃがんでいた。買い物帰りに自転車で転んだ様子。熱中症になると大変だと思つて、夫に車を出してもらい、本人と荷物をのせて家まで届けた。自転車には私が乗り、車の後を追いかけた。お巡りさんの声掛けもあったそうですが、断っていたそうです。

コスモス

●専業主婦歴19年にヒリオドを打ち、パートに出ました。4月半ば、縁あってパート勤務の声がかかりましたが、なかなか一歩が踏み出せず、数日電話にとらめつこ。やっと勇気を出して電話をし、それからはトントン拍子に話が決まり、5月から働いています。子どもの都合で休むこともでき、人間関係も良くて、勇気を出してよかったと思つています。

ゆりりん



●「旬レシピ」に載っていた、ピーマンと魚肉ソーセージのソース炒め。やつてみました！懐かしい昭和の給食の味。主人にも好評です。平成生まれの子どももおいしいと言っています。簡単なのに、意外に作らないお惣菜。こつこつ一品は助かります。

umi

●防災テーマの記事を見て、数年前の大雨を思い出しました。避難勧告が出て、うちは高台だし大丈夫だろうとは思いましたが、子ども2人もまだ小さく、これからひびくなら避難も大変になると思ひ、勇気を出して仮設の避難所へ。役所の方に温かく迎えてもらってほつとしました。避難経路やいつもと違う駐車場、あれがあつたら…と具体的にイメージでき、勇気を出して行つてよかったと思ひました。

こたつねこ

●「いつも心に防災をー」VOL.11「避難指示」で必ず避難をーのページを切り取り、冷蔵庫に貼り付けました。60歳を過ぎた夫婦二人暮らしです。高齢者等の自覚を持つて、素直に余裕をもつて身の安全を確保したいと思ひます。

あおぞらちゃん

●エシカルキャンペーン。みんなのミッシン報告を読んで、あ、これ私もやってるーや、こんなことがんばつてるんだなあーと、ひそかに仲間意識が芽生えて嬉しかったです。

しーちゃん

テーマ② 「時間を忘れるくらい没頭してしまうこと」

●絵手紙を5枚描きます。それぞれの絵の色ぐあいを考えて夢中。本当に楽しい。でもあくる日は疲れています(笑)

倉敷のお母さん

●備前焼づくり。土をひねりながら考えながら夢中で作品を作っている、あつという間に時間が過ぎます。ストレス解消、癒やしの時間として最高です。おすすめです。

ぽー

●庭仕事です。草抜きを無心でしたり、風で倒れた花を紐で結んだり、レモンの実やバラの蕾の様子を見たり…。庭をただ眺めているだけでもあつという間に時間が経つてしまつています。昔は花より団子でしたが、だんだんお花の良さがわかつてきました。これからも勉強しつついろんな花や植物を育てたいと思つています。

k m

●私の唯一の楽しみは子どもを寝かしつけた後のひとり時間に携帯のマンガを読むことです。日中は家事に育児に時間がなくて毎日夜中に読んでいます。授乳をしているので早く寝ないといけないんですが、つい見えて次の授乳時間になってしまいます(笑)

どり

フリートーク



●小学4年生の孫は、天体について勉強しています。中秋の名月の2日前、満月まであと少しの月を20分おきに観察しました。私も一緒に久々にゆつくり月を観ました。風も爽やか、虫の音も柔らかく、良い時間でした。それに

しても、意識して動きを見ると、案外地球って早く回ってるんですね！

マコ姉ちゃん



ジンジャーかぼすエード



材料	
CO・OPカナダ産はちみつ	100g
しょうが〔皮付きのまま薄切り〕	100g
かぼす〔輪切り〕	適量
湯	適量

お湯の他に炭酸で割ったり、ヨーグルトにかけたり、紅茶に入れても合います。辛みが気になる場合は、しょうがの量を加減してください。かぼす以外にゆず、レモンなどの柑橘類でも作れます。

作り方

- ①耐熱のフタつきビンを準備し、熱湯をかけて消毒する。
- ②しょうがは熱湯に10秒ほど通し、しっかりと水けを切る。
- ③①の瓶に②と「CO・OPカナダ産はちみつ」を入れ、フタをして1日以上漬けておく。
- ④③のしょうがと漬け汁を適量カップに入れ、かぼすを加え、熱湯で割る。

1月号 おたより大募集

応募締切 11/19 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 下記の〇〇に入る文字は?

- Q.1 プラスチックが紫外線や波で劣化し細かく砕けたものを〇〇〇〇プラスチックといいます。
- Q.2 さつまいもの断面からしみ出る白い液体は、〇〇〇〇です。
- Q.3 「CO・OP切り餅・まる餅 シングルパック」の賞味期限は〇〇ヵ月です。

今月のテーマ ●お風呂での過ごし方
●備えていて良かったこと、備えていなくて後悔したこと

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。

9月号のキーワードクイズの答え
Q.1 ヌカ Q.2 広める Q.3 レッド
今月号掲載分の応募総数は
132通でした。