

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2021
12
vol.566

逸品 生協だし入り醤油
これ一本!



上手に使つてくらし豊かに快適に

簡単! バウムdeクリスマスケーキ
(作り方は10ページ)

くらしとなかま 2021年12月号 第566号 発行日/2021年12月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 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



キャロットラペ

1人分
115kcal

材料(2人分)

人参 中1本(150g)
アーモンド 10粒

オリーブ油・酢 各大さじ1
こしょう 少々
塩 小さじ1/4
砂糖 小さじ1/3

作り方

- ①人参はピーラーで縦にリボン状にむく。
- ②アーモンドは粗みじん切りにする。
- ③ボウルにⒶを混ぜ合わせ①を加えて和え、器に盛り②を散らす。



小松菜と人参の赤しそマヨネーズあえ

1人分
67kcal

材料(2人分)

小松菜 3~4株(150g)
人参 1/2本(100g)

赤しそふりかけ 小さじ1
マヨネーズ 大さじ1

作り方

- ①小松菜は4cm長さに切る。人参はピーラーで縦にリボン状にむく。
- ②耐熱容器に小松菜を入れ、ラップをふんわりかけてレンジで1分加熱し広げて冷ます。人参も同様にしてレンジで1~2分しんなりするまで加熱し広げて冷ます。
- ③ボウルにⒶを混ぜ、軽く絞った②を加えてあえる。



彩り春巻

1人分
488kcal

材料(2人分)

人参(千切り) 1/2本(100g)
塩・こしょう 各少々
細ねぎ(斜め切り) 4本
塩・こしょう 各少々
むきエビ 100g
塩・こしょう 各少々

春雨(乾) 30g
塩・粗びき黒こしょう 各少々
春巻きの皮 8枚
小麦粉 大さじ1/2
水 大さじ1と1/2
揚げ油 適量

作り方

- ①春雨は熱湯につけて10分置き、水けを切って適当な長さに切り、塩・粗びき黒こしょうで下味をつける。
- ②他の3種も同様に各々下味をつける。
- ③①・②各々の水けをきって春巻きの皮でしっかりと包み、Ⓐで作ったノリを巻き終わり刃りに塗ってしっかりと閉じる。
- ④170℃の揚げ油に③を入れ、色づいたら裏返してきつね色にカラリと揚げる。



小松菜とエビの中華炒め

1人分
88kcal

材料(2人分)

小松菜 1束(150g)
バナメイエビ 10尾(100g)
しめじ 1/2パック
生姜(みじん切り) 1/2片分
ごま油 大さじ1/2

酒・片栗粉 各小さじ1/2
Ⓐ 塩・こしょう 各少々
酒 大さじ1/2
Ⓑ 鶏がらスープの素 1袋(3.5g)
塩・こしょう 各少々

作り方

- ①エビは殻をむいて背に切り込みを入れ、背ワタを除いてⒶをもみ込む。
- ②小松菜は根元を落とし4cm長さに切り、しめじは石突を除いて小房に分ける。
- ③フライパンにごま油を熱し、①と生姜を炒める。エビに火が通ったら②を順に加え油が回ったらⒷを加えて手早く炒め合わせる。

下味の塩・こしょうは、粉末山椒に変えると風味が加わって、減塩にもなりますよ。



人参

色が鮮やかで、表面がなめらかな
茎の切り口の小さいものがおいしい。
湿気に弱いため、水けをふき取って
冷蔵庫で保存。

アクが少なく下ゆでせずに使える。
葉が肉厚でみずみずしく緑色の濃い
茎がしっかりしているものを選ぶ。
新聞紙に包み冷蔵庫で立てて保存。

あらゆる料理に使い方いろいろ!

「基本の割合のめやす」

料理名	本品	水またはお湯
麺類のつけつゆ	1	: 2~3
麺類のかけつゆ	1	: 4~5
天つゆ・丼ぶり物	1	: 2~3
肉じゃが・煮物	1	: 4~7
鍋物・おでん	1	: 8~10
野菜炒め	1	: そのままで

こんな使い方も!

ハンバーグや
肉団子のたねに
少々混ぜる焼きそばや
焼きうどんの
ソースの代わりに
使うカルボナーラ
スパゲティに
少し垂らすと
和風になる水切りした豆腐に
だし入り醤油を
かけて焼き、
豆腐ステーキにきのこをバターと
だし入り醤油で
炒めて、
風味を出す

組合員の声

- 煮物や炒め物のほか、おひたしや冷やっこなどに直接かけても、少量でだしの香りがしておいしくなります。
- わが家の卵焼きの味付けはこれです。減塩にもなっています。特に子どもは大好きです。
- 忙しい時にもこれだけで味が決まるので助かっています。希釀の加減は私流です(笑)。
- どんな場面でも片手でサッと使って、ストレスがありません。

生協

だし入り醤油 これ一本!
を使ったレシピカラスガレイの照り焼き
大根ソテー添え

材料 (2人分)
 カラスガレイ切身 2切
 生協だし入り醤油 これ一本! 大さじ1
 レモン(輪切り) 1/2個
 酒 大さじ1
 A みりん 大さじ1
 砂糖 大さじ1/2
 大根(約1cm幅の輪切り) 約4cm
 サラダ油 大さじ1

作り方

- ①鍋にごま油を熱し、こんにゃくを入れて中火で炒める。ちくわ・青ねぎを加えてさらに炒める。
- ②①にだし入り醤油・水大さじ2を加えて煮汁がなくなるまで煮たら、一味唐辛子をふる。

こんにゃくとちくわのピリ辛煮

材料 (4人分)

板こんにゃく(手でちぎる) 300g
 ごま油 適量
 ちくわ(輪切り) 4本
 青ねぎ(ざく切り) 4本
 生協だし入り醤油 これ一本! 大さじ2
 一味唐辛子 適量

作り方

- ①鍋にごま油を熱し、こんにゃくを入れて中火で炒める。ちくわ・青ねぎを加えてさらに炒める。
- ②①にだし入り醤油・水大さじ2を加えて煮汁がなくなるまで煮たら、一味唐辛子をふる。

ごぼうご飯

材料 (4人分)

ごぼう 120g
 人参 60g
 生協だし入り醤油 これ一本! 大さじ3
 ごま油 小さじ1
 /米 3合
 A 水 660cc
 いりごま 小さじ2

作り方

- ①ごぼうは小さめのささがきにして水にさらし水切りする。人参は2cm長さに千切りにする。
 - ②鍋にごま油を熱し、①を炒めだし入り醤油を加える。
 - ③炊飯器にといだ米を入れAの水を加えて30分置き、②を上にのせて炊く。
 - ④炊き上がったらサクッとそして茶碗によい、ごまを振る。
- ※太いごぼうの場合は縦に切り込みを2~3ヶ所入れてからささがきにするとよい。



生協
だし入り醤油
これ一本! 500ml
12月3回宅配予定価格
369円 (税込398円)



生協だし入り醤油 これ一本!

生協のだし入り醤油は10年前に発売されて以来、「おいしくて便利!」と組合員からの支持を得ている調味料です。味へのこだわり、便利な使い方を、大醤株式会社の井村さんに聞きました。

「生協だし入り醤油 これ一本!」は、ベースとなる「コープ特級こいくち醤油」(コープCSネット開発商品)にうすくち醤油をブレンドして、醤油らしさを生かした商品です。メーカーは、寶政12年創業の老舗、大醤株式会社(大阪府)です。

醤油の老舗メーカーが
こだわった一品

また、中国地方で好まれる甘味を意識して、オリゴ糖の豊富な黒みりんを使用し、水あめでコクを演出しました。だしの原料には、北海道産天然真昆布だし、焼津産かつおを含むかつおだしとかつお節工キス。かくし味として、あご工キス等をバランスよく配合しています。塩分も100ml中11.7gに抑えました。それぞれの素材のおいしさを生かした、だしならではの“うま味”と“深み”的ある味に仕上げています。

麹菌を自然の力で発酵させもろみを熟成させてつくる昔ながらの「本醸造」しょうゆ

コープ特級こいくち
しょうゆ
(1000ml)

使い切りやすい容量の500mlで、軽いペットボトルに加え、液だれやハネが少ないキャップを採用。調理中に片手でも持ちやすくしています。

高濃縮タイプなので、2~10倍まで幅広く希釈でき、いろいろな料理に使って経済的です。薄めの希釈度でもだしの風味がしっかりとあります。もちろん“醤油らしさ”にもこだわっているので、かけ醤油としてもおいしくいただけます。



使いやすくお得な一本

醤油らしさを大切に、
中国地方の嗜好に合わせた
だしの味にこだわりました。
ぜひさまざまな料理の場面で
ご活用ください。

大醤株式会社
営業部
井村 利行さん



知って学んで!

SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

日本生協連は、「障害者ノルディックスキー日本ジュニアチーム」を応援しています。

応援食クッキーの利用シーンとして、「部活などスポーツをしている子どもに持たせている」という声が多く寄せられました。そこで、「応援食クッキーで真剣にスポーツに取り組む人々をもっと応援できないか」と検討した結果、「障害者ノルディックスキー日本ジュニアチーム」へ寄付をすることになりました。商品を通じて、障害者スポーツをたくさんの組合員に知ってもらえるきっかけになればという想いが込められています。



すべての人に健康と福祉を 障害者ノルディックスキー 応援キャンペーン

困難を乗り越え挑戦する人々を応援したい

応援食クッキーを1点購入するごとに、1円を特定非営利活動法人日本障害者スキー連盟に寄付します。次世代を担うジュニアチーム(10代~20代)の合宿・国際大会遠征支援等に使われます。

このマークが目印!



第5期キャンペーン期間

2021年3月21日~2022年3月20日

対象商品
の一例



第4期 2020年3月21日~2021年3月20日の寄付金額

44万408円 ご協力ありがとうございました。



ライターのひとこと

私とSDGs

パラリンピックを見て感動するとともに、人間の持っている無限の可能性を感じました。ハントに負けず頑張っている方たちを、商品を購入することで応援できるのはとてもいいと思います。応援食クッキーを食べると、何かに挑戦する勇気をもらえそうです。

(ライターY)

おうち
時間
ゆたかに

偶数月
に掲載

Let's Challenge!!

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

※くらしのサポーター:組合員同士の「教え合い・学び合い」活動の講師

第5回 玉ねぎの皮で布バッグを染めよう!

《今月の講師は》



作り方

準備するもの

布バッグ(あらかじめ洗濯しておく)、玉ねぎの皮30g(ネットに入れる)、焼きミョウバン、輪ゴム・豆乳・筆など



豆乳で描くのは難しかったけど濃く染まったのを見て感動!
自分が描いた模様が浮き上がって来ると嬉しい~

① 布バッグに模様をつける



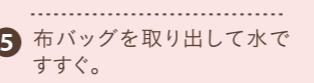
② 鍋に水(3ℓ)と玉ねぎの皮を入れて中火にかけ、沸騰したら弱火にして15分煮出す。



③ 皮を取り出した鍋に①を入れ、20分ほど弱火にかける。



④ お湯2ℓに焼きミョウバン4gを溶かし、布バッグを移して20分浸ける。



⑤ 布バッグを取り出して水ですすぐ。

たべる・たいせつきほんのき



今月のテーマ「はくさい(白菜)」



英名は『チャイニーズキャベツ』といい、中国では大根と豆腐と合わせて「養生三宝」とも。

原種は地中海沿岸部が原産地。中国北部で現在の白菜の形が誕生し、江戸末期に渡来しました。

美味しい季節は11月~2月の霜が降りる頃、ギュッとしまり、甘みをたくわえます。

選び方

葉がしゃきっとしていてみずみずしいもの。

玉の場合は、上がしっかりと閉じ、ずっしりと重く感じられるもの。

カットしたものは、断面中央が盛り上がっておらず、葉がつまっているもの。



保存方法

丸ごと冷蔵庫の野菜室で保存する場合は、ぬれ新聞などで包み、袋に入れる。屋外の冷暗所に置く場合は、乾いた新聞紙に包み、新聞紙が湿ってきたら取り換ながら保存する。カットしたものは、切り口部分までしっかりとラップに包んで冷蔵庫の野菜室へ。いずれの場合も立てておく方が日持ちが良くなる。

栄養

ほとんどが水分だが、ビタミンCはレタスの約4倍。便のカサを増やす不溶性食物繊維を多く含む。

抗酸化作用のある辛味成分の「イソチオシアネート」を含む。

栄養素は水に溶けだすので、サラダなど生の場合は長く水にさらさず、加熱する場合は薄味にして煮汁ごと食べる方が良い。



豆知識

白菜の芯の部分の黒い斑点を「ゴマ症」という。土壌成分や気温が高いなどのストレスを受けて現れたポリフェノールで、食べても問題はありません。

…教えてくれたのは…

鍋には欠かせない野菜です。たくさん食べてあたたまりましょう。



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)

切り方ワンポイント

◎ 煮物やスープの煮込み系には…

ざく切り 加熱しても白菜の食感を感じる切り方

そぎ切り 芯の部分を斜めに薄く切る

・切り口の表面積が大きくなつて味がしみこみやすい

・火の通りにくい芯の部分も短時間でやわらかくなる

◎ サラダなどのシャキシャキ料理には…

細切り 芯の部分は繊維にそって切ると水分が出にくくなり、サラダや炒め物に。

コープピーアンドエス

～上手に使ってくらし豊かに快適に～

組合員のくらしを素敵にバックアップ

(株)コープピーアンドエスはおかやまコープが出資する子会社です。ピーアンドエスの名前はパブリックとサービスの頭文字のP&Sから。「広く誰でも利用できるサービスを提供する」意味合いからつけられています。

30年以上前に本格的に営業を開始。サービスを通して組合員のくらしをもっと素敵にバックアップすることをめざしています。

組合員に安心と特典を

取り扱っている分野は多岐にわたっています。紹介事業では価格割引等の組合員特典があります。組合員のメリットとともに地域の活性化にもつながればと、県内地場の信頼できる企業や施工店とも提携しています。

アンケートなどで聞いた組合員の声は取引先にも伝え、サービスの向上や内容の充実につなげます。組合員から直接話しづらいことや要望がある場合など、満足の解決が得られるようにピーアンドエスの職員が仲介します。



「住まいのサービス」を利用して、畳替えを頼んでみました

1 家を建てて30数年、一度も替えてない畳を替えることにしました。
コープピーアンドエスに連絡。

3 縁なしの琉球畳を頼むことにして、畳の計測。



2 畳屋さんとの打ち合わせ。いろいろある畳表の原料の良し悪し、表替えか新畳か、金額などていねいに説明してくれました。
5%の組合員割引がうれしい。



4 6日後新畳到着。新しい畳の搬入。



5 茶の間がとっても気持ちよくなりました。



「株式会社コープピーアンドエス」をご存知ですか。食料品や日用品以外のくらしの分野でサービスや商品を提供している、コープの子会社です。

取り扱っている内容や大切にしていることなどを、(株)コープピーアンドエスの花田 英明さんに聞きました。今回は実際にコープピーアンドエスを通して畳替えにも挑戦。コープピーアンドエスを利用した人、利用してみたい人の声もお届けします。



組合員さんのくらしの多くの場面での「お役立ち」と「安心」をめざして、事業に取り組んでいます。ご依頼やご要望、お問い合わせなどありましたら、ぜひご連絡ください。

(株)コープピーアンドエス
くらし応援サービス
スタッフのみなさん
(後列右端が花田さん)

コープピーアンドエスのサービス

■住まいのサービス

建物の増改築、修理、塗装、畳替えやエアコンクリーニングなどを紹介。相談だけでもOK。

信頼できる提携先を紹介します。



シロアリ駆除に強力な薬剤を使いたくないので、2か月に1度のシロアリ点検システムを申し込んでいます。細かい対応をしてもらいました。

網戸の張り替えのチラシを見て、住宅メーカーさんに頼むより安いと思いました。知っていたらいいな。ちょっとした安心感です。

■くらし応援サービス

組合員割引がある店や、くらしに便利なサービスを紹介。

スーツ・スポーツ用品・手芸キット・布団のリフォーム・ピアノ調律・携帯電話等々、他にもたくさんのサービスを紹介しています。

ピアノの調律はリーズナブルな価格で、大手メーカーの調律となんら遜色ない、丁寧・正確な仕事で満足でした。

布団丸洗いをお願いしました。依頼は簡単で、専用の袋に布団を入れて送るだけです。気持ちよくなりました。

手芸キットは、作り方の説明動画があるので自分でもできそう。いろいろ作って部屋を飾りたいです。



■喫茶・食事 (オルガビル2階)

日替わりランチが人気です。

岡山駅近くに来られたら
ぜひどうぞ!



■保険

多くの保険を取り扱っています。

保険のことなら
お気軽に
ご相談ください。



■オルガホール・貸し会議室

会議・研修・講演会などさまざまなイベントや催し物に利用できます。

■フィットネススペース (オルガビル3階)

健康づくりを応援します。1日だけのご利用も大歓迎!



■コープ葬祭サービス

ご要望に沿った葬祭プランを提案します。

組合員
オリジナルプラン
もあります。



■旅行・チケット

旅行は便利なコープツアーズで。
組合員価格のコンサートチケットも。



くわしくはこちら

コープピーアンドエス(代表)
(オルガビル1階)

086-256-7244
(月～金 9:00～18:00)

HPは
こちらから



インフォメーション

2021年度ユニセフ募金活動に ご参加・ご協力ください

世界では、紛争や貧困、自然災害や新型コロナなどにより、子どもたちが守られ、成長する権利が脅かされており、年間520万人もの子ども達が5歳の誕生日を迎える前に命を失っています。

おかやまコープでは今年度も、「誰もが参加できる活動」としてユニセフ募金に取り組みます。ぜひご協力ください。

《募金方法》

宅配

OCR注文書の「ユニセフ募金」欄に申込口数(数量)をご記入ください。

1口200円です。
「5」と記入すると1000円になります。

*eふれんず(インターネット注文)でも受け付けています。(注文番号 1520)

期間 2月2回～2月4日のOCR注文書が対象。
1月24日～1月28日に配布のチラシをご覧ください。

店舗

店内に募金箱を設置します。

設置期間 1月4日～2月28日

コープアプリがスタートします

生協からのお得な情報を配信し、コープ商品を簡単・便利にご利用できる生協の総合アプリ「コープアプリ」を導入します。

宅配事業では、組合員から要望の多かった商品欠品・遅配や配達完了の情報配信に加えて、利用登録やポイント使用が簡単にご利用いただけるようになります。店舗事業は、チラシ閲覧、アプリでのコупカ決済など、お得な機能を準備中です。

宅配事業が2022年1月後半、店舗事業は3月後半のスタートを予定しています。楽しみにお待ちください。



2021年8月大雨災害支援募金など、それぞれ10万円を贈呈

8月11日から降り始めた大雨により、全国各地に甚大な被害が発生しました。

おかやまコープは、災害復興支援・応援積立より、日本生協連を通じて災害救助法適用県や災害支援にあたる団体へ10万円、被害の大きかった福岡県・佐賀県の共同募金会へそれぞれ10万円を贈呈します。大きな被害のあった被災地の被災者支援に活用される予定です。

10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	58.6万部 (71.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	48.2万枚 (21.6%)	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	69.2万枚 (136.6%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	23.0万枚 (87.0%)	コアノンロール

組合員さんからの 声にこたえて

私の手作りコロッケ
しかダメなわが子が
“おいしい!”と言って
くれました!!



コープおかやま牛のコロッケがおいしい

お店の畜産コーナーで販売している
「コープおかやま牛のコロッケ」が大
好評!その声を受けて、店内で揚げた
ものを惣菜コーナーで販売することに
なりました!!

人気の「おかやま牛コロッケ」、どうぞ
ご利用ください♪



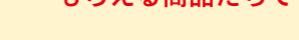
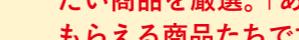
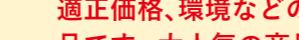
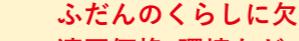
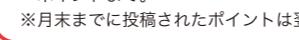
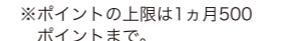
前回投稿数 4231点!

Cコレスキスキ キャンペーン 2021

募集期間

2021年12月1日(水)～2022年2月28日(月)

お気に入りのCコレ商品の
写真やエピソードを投稿して
おトクなポイントをもらおう!





テーマ① 「今年の漢字」

●「驚」です。今年は夏にオリンピック、パラリンピックで盛り上がりました。東京での開催で、自宅にいる時間も長く、よくテレビで観戦しました。障害の有無に関わらず、選手の気迫や身体能力、無限の可能性に驚きました。暗いニュースも多いですが、ポジティブな驚きと感動をもう1年として締めくくりたいです。

ポンチョ

●私自身の今年の漢字は「生」。昨年10月に乳がん手術を受け、右胸と右脇リンパ節を失いましたが、生きています。いえ、生かされている、と言ったほうがいいかも。あと9年、ホルモン療法は続きますが、愚痴や弱音を吐きつつ、平均寿命までは生きたいなあと願っています。

おりーぶ

●「耐」。新型コロナが収束するめどが立たない中、慣れて当たり前になった習慣(例えば手洗いうがい、マスク・換気など)、新しく見つけた生活スタイル(リモート・自宅での過ごし方など)など、我慢しながらの新様式に耐えていくから。

えみ

●「我」。コロナで緊急事態宣言があり、がまんしたり、個々が気をつける必要があり、我を振り返る意味で「我」とくん

くん

●「捨」。コロナ禍で外出もできず、ひたすら断捨離にはまっています。不要なものを捨てることによって家の中がスッキリとし、気分もリフレッシュできました。

ぴっぴ

●「家」です。コロナ禍で家で過ごすことが増えたのと、3人目を出産して家族が増えました。コロナも終息してほしいですが、家で過ごすことも大切にしていきたいと思います。



どり

●我が家はお味噌汁に天カスを入れます。一番おいしいのは、スーパーの総菜のコーナーで50円とかで売っている天カス。天ぷらの残りなので、いろいろな具材の味がついておいしい!その他、トマトを入れるのもおいしい!酸味がとつてもくせになります。

えみ

●我が家はお味噌汁に天カスを入れます。一番おいしいのは、スーパーの総菜のコーナーで50円とかで売っている天カス。天ぷらの残りなので、いろいろな具材の味がついておいしい!その他、トマトを入れるのもおいしい!酸味がとつてもくせになります。

ヒロシちゃん

●「ちょうど変わっているけどおすすめ!我が家では定番メニュー」



簡単!バウムdeクリスマスケーキ



材料(6個分)

CO・OP 厚切りバウムクーヘン	6個
板チョコレート(ブラック)	50g
板チョコレート(ストロベリー)	50g
板チョコレート(ホワイト)	50g
アラザンなど	少々

作り方

- 板チョコレートは包丁で刻み、それぞれボウルに入れ、湯せんで溶かす。
- バウムクーヘンを湯せんで溶かしたチョコレートにそれぞれぐらせ、オープンシートを敷いたバットにのせる。
- ②が固まらないうちにアラザンなどでトッピングをし、冷蔵庫に入れる。(約3分)
- ③④が固まったら、皿に円形になる様に並べる。

●肉じゃがの次の日にカレールーを足した「肉じゃがカレー」。少し甘くてコクもあり、糸こんにゃくもおいしいです。たまに普通のカレーをだすと、「あれ、今日のカレー違うよ(笑)」と言われますが、いつものが違うよ(笑)しゃんしゃん

●お好みバーグ。ハンバーグの玉ねぎの代わりに、ひき肉と同量程度のみじん切りキャベツを入れて、他の材料はそのまま。普段のハンバーグと同じように焼いて、お好みソース、醤油。お好みで紅生姜や青のり、マヨネーズを散らして…。キャベツは大きめのみじん切りにすると、食感もしっかり味わえてオススメです★

吐露

●「10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
ご覧になれます。



●昔、民生委員をしていた頃を思い出しました。ピンクリボン運動や勉強会に参加しました。男性ですので少し恥ずかしい気持ちがありました。20年前の話です。

Y・K

●バードウォッチング大好きです。最近は2羽のトビに工サをあげています。毎朝、川向こうの電柱の上で私がこちらの川のほとりに出るのを待っています。川の水面に投げたパンをヒラリとキャッチしていきます。ピーピヨロロと可愛いです。

みいちゃんママカリ

2月号掲載 おたより大募集



応募締切 12/17 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 「生協だし入り醤油 これ一本!」は、原料のだしと、○○らしさにこだわった調味料です。
- Q.2 コープピーアンドエスの会社名は、「パブリックと○○○○」の意味合いの頭文字「P&S」から付けられています。
- Q.3 白菜のゴマ症は、白菜がストレスを受けて芯の部分に現れる○○○○○○○○です。

今月のテーマ ●おうち時間、これにハマりました ●子どもの頃からこれが好き

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 テレ000-0026 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

●『くらしとなかま』面に掲載する際は、内容が変わらない範囲で文章を変更する場合があります。ペンネーム未記入の場合は、イニシャルを掲載します。

●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。

10月号のキーワードクイズの答え
Q.1 岩国 Q.2 ピンク Q.3 ウグイス
今月号掲載分の応募総数は
135通でした。

●岩国れんこんのとうふハンバーグは、鶏肉(もも、ムネ肉)でできていることが分かつてよかったです。主人が、合いびき肉が食べられないのに、これなら食べられそうです。