

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

逸品

CO・OP
淡塩さば

さあ夏休み!
元気いっぱい外遊び!

特集



くらしとなかま
2022年7月号 第573号 発行日/2022年7月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌二 編集/機関運営・広報室 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七一七 TEL 086-256-2551(代)

2022
7
vol.573

旬レシピ

トマト パクチー



トマトとオクラのもずく和え

材料(2人分)

トマト 小2個(200g)
味付太もずく 1パック

オクラ 4本

1人分
39kcal

作り方

- ①トマトは1.5cm角に切る。
- ②オクラは塩(分量外)で板ざりし、沸騰した湯で2分ゆでて冷水にとり、水けをきって8mm幅に切る。
- ③①②を味付太もずくで和える。



トマトのチーズしらす焼き

材料(2人分)

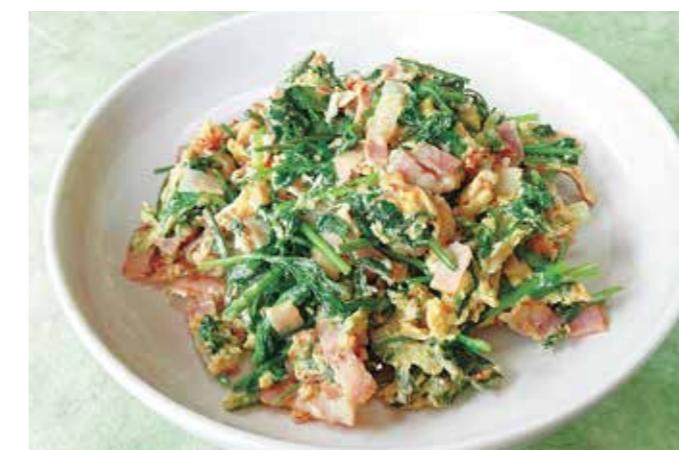
トマト 2個(250g)
しょうゆ 少々

しらす干し 15g
A ピザ用チーズ 35g
万能ねぎ(小口切り) 適量

1人分
101kcal

作り方

- ①トマトを1cm厚さの輪切りにする。
- ②オーブントースターの天板にクッキングシートを敷いて①を並べAを等分にのせる。こんがりするまで焼き、好みでしょうゆを振る。



パクチーとベーコンの卵炒め

材料(2人分)

パクチー 100g
ベーコン 4枚
サラダ油 大さじ1

1人分
309kcal

卵 3個
A ナンブラー 小さじ1
砂糖 小さじ1

作り方

- ①パクチーは3~4cm長さ、ベーコンは7~8mm幅に切る。
- ②フライパンにサラダ油を熱し、①のベーコン、パクチーの順に炒める。サラダ油がなじんだら割りほぐした卵を流し入れて大きく混ぜ、ふんわりと火を通す。Aを加えて炒め合わせる。



葉味野菜のせ冷やっこ

材料(2人分)

絹ごし豆腐 1丁(350g)
A 削り節 1袋(2.5g)
A ショウゆ 大さじ1/2

1人分
114kcal

葉味野菜(作りやすい量)
※このレシピでは1/3量を使います。
B パクチー 15g
貝割れ大根 1パック
青じそ 10枚
みょうが 1本

作り方

- ①パクチーは葉をつみ、茎は5mm幅に切る。貝割れ大根は根元を落とし長さを2~3等分に切る。それぞれ水にくぐらせボウルに上げる。
- ②青じそは細切りにする。みょうがは縦半分に切ってから斜め薄切りにする。合わせて水に放ち水けをきる。
- ③①②を合わせベーバータオルで包みボウルに入れて冷蔵庫へ。パリッとしたら保存容器に移し蓋をして冷蔵庫へ。
- ④豆腐はベーバータオルで包み、軽く重しをして15分置き水分を抜く。
- ⑤④のベーバータオルを外して器に入れ、③の1/3量にAを混ぜてのせる。
- ※葉味野菜の残りは冷蔵庫で2~3日保存可能。サラダやそぼろ丼でどうぞ。



コロナ禍になり、より一層健康に気を使うようになったのではないでしょうか。私たちは創業当時から変わらず、自然のよさを生かした食品づくりに励んでおります。これからも食を通して組合員の皆様の健康や楽しい食卓に貢献できるよう商品をお届けいたします。
淡塩さば活用レシピはこちらからどうぞ！

(株)井ゲタ竹内 営業部
道端 和陽さん

YouTube「井ゲタ竹内チャンネル」より



簡単混ぜご飯



甘酢漬け



フライパンで調理







鮮度を落とさないように 低温短時間で加工！



機械でさばを
3枚におろす



半解凍で骨を
手早く除去

**解凍して
焼く場合**

2~3時間前に冷凍室から冷蔵室に移し、自然解凍しておく。
表面の氷（グレーズ）が溶けているので水切りする。

身を上にして**中火で5分間**
皮を上にして**中火で3分間**

**急ぎで
冷凍のまま
焼く場合**

凍ったままの身を上にして**中火で8分間**
皮を上にしてアルミホイルをかぶせて**中火で5分間**
アルミホイルをとて**中火で2分間**

**淡塩だから、
いろいろアレンジ
できておいしい！**

※血合い骨が気になる場合は取り除いてから調理してください



さばのマスタード焼き

材料(2人分)

CO・OP淡塩さば 1枚
片栗粉 大さじ1
青じそ 2枚
粒マスター 大さじ2
A 酒 小さじ1/2

作り方

①解凍したさばの水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をまぶす。
②トースターで5~6分焼き、混ぜたAを塗って再度焼き色がつくまでトースターで焼く。青じそを敷いた皿に取り出す。



さばの春巻き

材料(2人分)

CO・OP淡塩さば 1枚
片栗粉 少々
こしょう 少々
青じそ 6枚
ピザ用チーズ 60g
春巻きの皮 6枚
小麦粉・水 各小さじ1
揚げ油 適量

作り方

①解凍したさばの水分をペーパータオルで拭き取り、片栗粉をまぶす。
②春巻きの皮に青じそ・チーズ・①を等分にのせてしっかりと包み、皮の端に混ぜたAを塗って閉じる。
③フライパンに油を2cm深さに入れて中温(170~180°C)にし、②を巻き終わりを下にして入れ、色づいたら裏返してきつね色にカラリと揚げる。



さばの南蛮漬け

材料(4人分)

CO・OP淡塩さば 2枚
片栗粉 大さじ2
玉ねぎ(薄切り) 1/2個
人参(細切り) 1/4本
A ピーマン(細切り) 1個
サラダ油 大さじ2
ポン酢 大さじ5
砂糖 小さじ2
B 水 大さじ2
赤唐辛子(小口切り) 1本分

作り方

①解凍したさばの水分をペーパータオルで拭き取り、一枚を3~4切れのそぎ切りにし片栗粉をまぶす。中火にかけたフライパンに油を入れ、さばを全面がきつね色になり火が通るまで焼く。
②Aの野菜と混ぜたBを入れたバットに①を入れる。粗熱が取れたら冷蔵庫で馴染ませる。

うすじお
co·op 淡塩さば



5月から量目アップ！
300g→320gになりました。

CO・OP淡塩さば
320g
7月4回宅配予定価格
478円 (税込516円)
8月1回宅配予定価格
578円 (税込624円)

宅配部門では2020年度から殿堂入り！

脂がのっていておいしい！塩加減もちょうどいい！と評判の生協の淡塩さば。前身となる商品は1978年に開発されました。その後、おかやまコープのプライベートブランド商品を経て、2006年4月にはコープCSネットの独自開発商品に統合されたロングセラー商品です。境港市にある(株)井ゲタ竹内の道端さんに、おいしさの秘密を聞きました。

**天日塩を使用して
塩分は約0.9%**

開発当時、さばに合う塩を探していましたところ、塩角が丸く、まるやかな「天日塩」にたどり着きました。天日塩は、海水を太陽熱で蒸発させて作った塩で、素材のおいしさを引き立たせます。100gあれば、表面にグレーズと呼ばれる氷の被膜をつけて、空気を遮断し、脂の酸化や乾燥を防いだります。重量を選別後、すぐに急速冷凍してノルウェーから境港市の工場に送られます。

船が直接横付けされて水揚げされます。重量を選別後、すぐに急速冷凍してノルウェーから境港市に送られます。魚の鮮度管理は、時間と温度との戦いです。調理や塩水に漬ける作業は、半解凍状態で手早く行います。低温・短時間で加工するため、獲れたての鮮度がそのまま続ります。重量を選別後、すぐに急速冷凍してノルウェーから境港市の工場に送られます。

海岸沿いに建てられた工場にて、環境を守る意識も高く、水産資源を厳しく管理しています。ノルウェーは、水産大国シーズンに獲れたものを使用しています。ノルウェーは、水産大国

鮮度のよさが自慢

淡塩さばの原料は、北欧ノルウェー沖で8月から11月のベストシーズンに獲れたものを使用しています。

たりの塩分は0.9gと薄味なので、焼き物はもちろん、煮物、揚げ物、炒め物など、いろいろな料理に利用できます。

大きな骨を取り除いて 食べやすく

魚の骨取りが苦手な方でも食べやすいように、カマ、ヒレ、中骨が残らないように3枚におろし、さらに腹骨を取り除きます。血合い骨（小骨）は残っています。

組合員の声

妊娠中の娘、血圧高めの私、二人揃ってさばの塩焼きがすきなので、塩分の少ないコープの淡塩さばはありがたいです。

そのまま食べるのはもちろん、さば寿司にしてもおいしい、炊き込みご飯にしてもおいしいいただけます。いろいろアレンジできるのでいつも買っています。

3

おかやまコープ

検索

<https://okayama.coop/>

2022 7

2

知って学んで！ SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



つくる責任
つかう責任



気候変動に
具体的な対策を

宅配のたまごパックリサイクル

宅配の組合員に届く「コープ産直こめたまご」。予約して毎週購入している方も多いと思います。ところで、たまごが入っていたパックは宅配の回収に出していますか。宅配で回収されたたまごパックは再生され、再び「宅配のたまごパック」原料になって活用されています。この取り組みは廃棄物削減や資源の有効利用、CO₂削減に意義のある活動です。

使用済みたまごパックの流れ



2021年度 実績 51,029kg(受注点数2,016,759点から算出)のうち、34,157kg(1,349,950点相当)が回収されています。 → 回収率…約66.9%

注意! 回収しているのは宅配のたまごパックだけです。
(店舗ではたまごパックの回収は行っていません。)

（隔月掲載）
消費生活センターより

【テーマ】ウクライナへの支援をかたった詐欺トラブル



ウクライナへの支援に便乗した詐欺が発生しています

信頼されている組織や個人を装って、善意につけ込み、個人情報を聞き出して悪用したり金銭を奪い取ろうとします。

実際にだまされても、ショッピングと違って商品が送られてくるわけではないので、詐欺に気がつかないケースもあるようです。

が公開されているほか、日本赤十字社、UNHCR(国連難民高等弁務官事務所)等の国際機関でも寄付を受け付けています。また、県庁や市町村にも募金箱が設置されている場合があります。

少しでもおかしいと思ったら、お住まいの地域の消費生活相談窓口(消費者ホットライン188)にご相談ください。

岡山県消費生活センター
086-226-0999

外務省のホームページに、駐日ウクライナ大使館の寄付口座

たべる・たいせつしほんのき

今月のテーマ「オクラ」

独特の歯ごたえと粘りが特徴の緑黄色野菜で、断面の星形は目を楽しませてくれます。

原産地はアフリカ北東部で、日本には幕末に渡来し、一般家庭には1970年頃から広まっています。

鹿児島県や高知県、沖縄県などで作られ、旬は夏ですが、ハウス栽培により通年出回るようになりました。

選び方

- 色 濃い緑色
- 表面 うぶ毛が密生していて張りがある
- へた 五角形の稜線がはっきりしていて、変色していない
- サイズ 大きすぎない
(育ちすぎたものは、スジがあり固い場合がある)



栄養

ビタミン群やミネラルなどが豊富。血圧を正常に保つ働きがあるといわれるカリウムや、βカロテン、カルシウム、鉄、葉酸などを含む。独特的のぬめり成分には、胃の粘膜を保護したり、消化を助ける働きがある。また、水溶性食物繊維のペクチンは、整腸作用や、コレステロールの吸収を抑制する働きがあるといわれる。

調理のコツ

ガク(へた)の部分はそぐように整える。表面のうぶ毛は舌触りをよくするために、塩をまぶし手でこする。洗い流してサッと加熱すれば緑色もさえる。オクラの粘りは細かく刻むほど増す。生で細かく刻んでもよい。加熱しすぎると粘りの成分やビタミンCが流れ出てしまうので、スープなど汁ごと食べられる料理にするとよい。サラダや和え物、炒め物や揚げ物などあらゆる料理に使える。



オクラ こぼれ話

- 花の咲いた後、そこから実が大きくなるため、上に向かって茎についています。
- 一般的に売られているオクラ(角オクラ)のほかに、丸オクラ、花オクラ、赤オクラなどもあります。



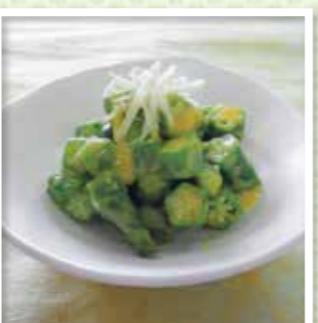
…教えてくれたのは…

オクラは形もユニークで、くせのない味は子どもにも好まれる野菜でしょう。どんな調理法もでき、あらゆる料理に使えます。一般的には10cmほどですが、飲食店などで見かける2~3cmのミニオクラは早採りしたもので、生でもやわらかく食べられます。

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
(野菜ソムリエ)

オクラを使って♪～

オクラの黄身酢あえ



材料(4人分)

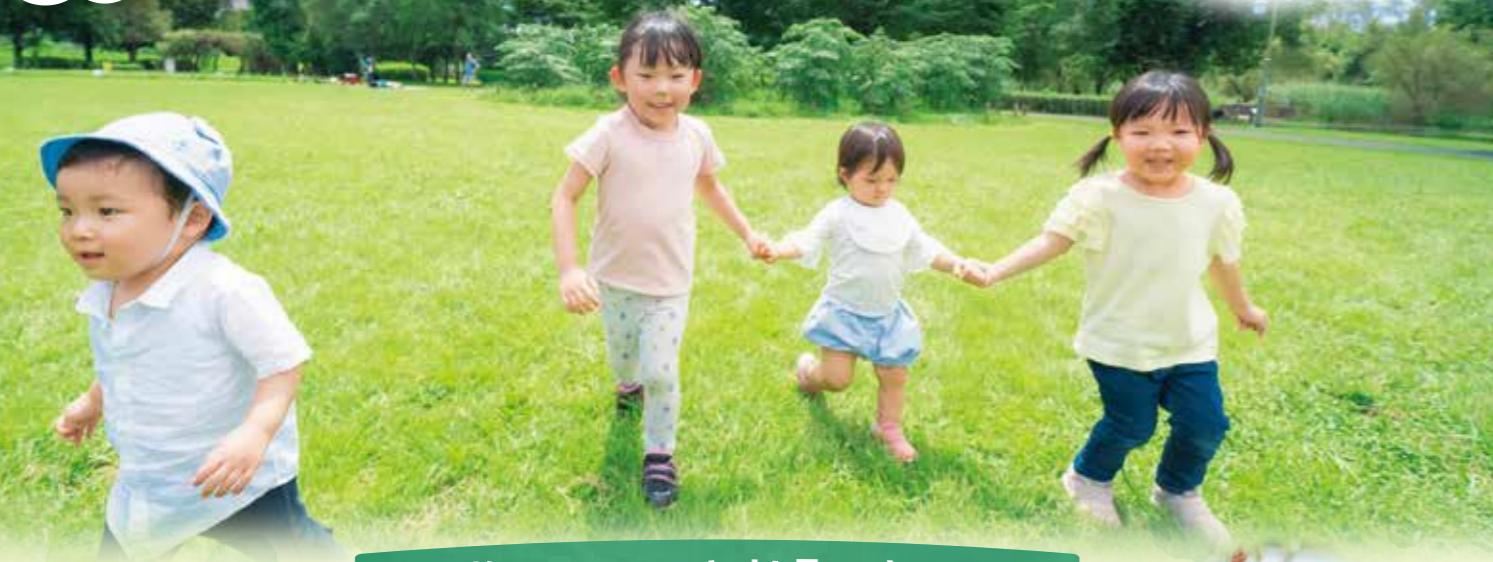
オクラ……………20本
生姜(せん切り)…………1かけ
白みそ……………50g
A卵黄……………1個
B酢……………小さじ1
C塩……………少々

作り方

- ①オクラはへたを切り落とし、塩少々を加えた熱湯でゆで、水に取って冷まし水けを拭き取り1cm厚さに切る。
- ②すり鉢にAを入れてよく練り、Bを加えてさらに混ぜる。
- ③食べる直前に①を②であえて、器に盛り生姜を飾る。

さあ夏休み! 元気いっぱい外遊び!

子どもにとって
自然の中で
思う存分遊ぶことは
とても大切。
子どもの心と身体の
成長を促す外遊びを
親子一緒に
楽しみましょう。



外遊びにはこんな効果があります

●運動神経が高まる

- 地面の凸凹を体で感じてとらえ、バランスを取りながら自然に動けるようになる
- 斜面を登ったり降りたりすることで体幹の筋肉が鍛えられる
- 自然に触ることで副交感神経が活性化されリラックスできる
- 四季や天気により変化する環境を感じ取れるようになる



●社会性の基盤となるコミュニケーション能力が養われる

●自分の頭で考えようとする姿勢や発想力が育まれる

- ひとり遊びの自由な遊びの選択や、友達と楽しく遊ぼうと話し合ったり工夫したりすることでリーダーシップが身についたり、達成感が得られる



●夜の眠りがスムーズになる

外遊びが子どものどんなことを育むのかを
分かりやすく紹介した動画

晴れの国おかやまチャンネル

『子どもたちの新しい生活様式!
もっともっと外遊び』



お出かけできない日は、家の周りでこんな遊びはいかが?



どこに子どもを放とうかと毎年悩む夏休み。まだ知らない公園がありました!家の中で静かに過ごすのも好きですが、家の段取りをつけて思い切り外で遊ぶのも大好きです。帰りの車や夜寝る前に「楽しかった!また行きたい!」が聞けるとヨッシャーとニヤけます。きっとそんな日は子どもの成長メモリがピッピと上がっていたのかな~。この夏も暑さに負けずに遊びます!

(ライター のら)



\この公園知っていますか? /

日応寺自然の森 スポーツ広場

(岡山市北区日応寺200)

岡山空港のすぐ近くなので、飛行機の離発着を見れ大人も子どもも大興奮!



種松山公園西園地

(倉敷市福田町福田426-1)

種松山の山頂にあり眺めは最高!
地形を生かした大型遊具や長いローラーコースターで、大人の足腰は確実に鍛えられる!



田井みなと公園

(玉野市田井6-6)

海水を引き入れた人工の砂浜で、カニやヤドカリ捕りができる。水深が浅く海遊びデビューにぴったり。すぐそばの公園にはターザンロープもあり大人気。



山の駅 山野草公園

(奈義町高円591-1)

水遊びのできる渓流や遊具広場。遊歩道がある憩いの場。



恐竜公園

(笠岡市横島1946-2)

カブトガニ博物館に隣接する公園。7種8体の実物大の恐竜が園内に配置され、まるで恐竜時代にタイムスリップしたかのよう。



浦安総合公園西地区

(岡山市南区浦安西町148-1)

舟の形の大型遊具「子ども夢が島」が公園中央にそびえる。どの年齢の子どもも楽しめる公園。



取材協力

岡山県備前県民局
健康福祉部 福祉振興課
子育て支援班
長谷川笑子さん(右)
藤田有希さん



準備して出かけよう

- お着替えセット
- 虫よけ・日焼け止め
- 帽子・うちわや扇子
- 保冷剤(凍らせたお茶を保冷剤代わりに持参すると便利)
- お茶(ジュースなど糖分の多いものは逆に水分を欲してしまうため控えましょう)

お出かけ前にチェック!

「暑さ指数」の実況値・予測値、熱中症を予防するための行動などの情報を発信しています。



環境省
熱中症予防
情報サイト

お出かけできない日は、家の周りでこんな遊びはいかが?

のら
ライター
家で
楽しかった
過ごし方



他にも 各県民局(備前・備中・美作)のホームページやフェイスブック、おかやまコープのホームページでは、親子で参加できるような企画が紹介されています。内容は時々更新されるので要チェック!近くで参加できるものがきっと見つかります。

核兵器のない世界へ

～伝えあいつなげよう 平和の願い～

VOL.4 被爆の実相を知る②

被爆遺構を訪ねてみよう

広島・長崎では、いくつもの“原爆遺構”(被爆した建物)が残され、77年前の原爆の脅威を今に伝えています。調べて、知って、学んでみませんか。

＜参加した子どもたちの感想＞

資料館で、大やけどをした人たちを見て、戦争はこんなにも怖いものなんだと知った。8月6日には一緒に黙とうしたい。

今までなんとなく思っていた「平和の大切さ」が、はっきり分かった。今回知ったことを伝えていきたい。



「子どもたちバスに乗ってヒロシマへ行こう!」(2019年)では、原爆の爪痕や慰霊碑を訪ねました。

ICAN 川崎 哲さんによる講演



5月13日、「おかやまコープ 平和の学習会」が開かれました。核兵器廃絶国際キャンペーン(ICAN)の会長兼国際運営委員、NGOピースボート共同代表を務める川崎哲さんの講演がありました。川崎さんは、「核戦争に勝者は居ない。唯一の戦争被爆国として、核の恐ろしさを知っている我々が、武力によらない解決方法を学び伝えていくことが大切」と語り、核兵器禁止条約の必要性を強く訴えかけました。

平和な世界は私たち一人ひとりがつくるもの。核兵器をなくすためできることをひとつずつ、実行に移してみませんか。

【5月の生協の動き】(5月末日現在)

組合員数	342,486人
出資金総額	101億495万円
一人当たりの出資金	29,505円
供給高 (全体)	35億991万円
(宅配)	24億2,371万円
(店舗)	10億8,620万円
経常剰余金 (全体)	1億854万円
累計経常剰余金 (全体)	1億8,165万円

※累計…22年4月からの累計

2022年 5月 理事会だより

第66期通常総代会の開催に向けて

第66期通常総代会は、2021年の事業と活動のまとめと2022年度のすすめ方や予算を決定する場として、新型コロナ感染対策を行い、6月14日(火)に開催します。総代会に向けて、2021年度の事業報告書・決算関係書類等の議決を行うとともに、議案の修正内容や当日運営などについて確認しました。

インフォメーション

「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2022」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2022」について、新型コロナ感染の状況から、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いいたします。

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	60.6万部 (76.3%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	57.4万枚 (27.1%)	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	74.7万枚 (150.5%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	20.3万枚 (74.6%)	コアノンロール

つながりと絆を大切にさらなる役割發揮を

6月14日、第66期通常総代会が開催され、おかやまコープの2021年度報告、2022年度計画が圧倒的多数の賛成で可決されました。

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。▶



受付時から
感染対策を徹底



田中専務による
議案提案

議案審議では、7名の総代から「わたしの想い」の発言があり、これに対して理事会からの見解が述べられました。その後採決が行われ、圧倒的多数の賛成により両議案が可決されました。採択された内容にもとづき、今後も事業・活動をより前進させていくことを確認しました。

平田昌三理事長の挨拶に続いて、田中照周専務理事から「2021年度事業報告書・決算関係書類承認の件」および「2022年度事業計画及び収支予算決定の件」の2議案が提案されました。議案審議では、7名の総代から「わたしの想い」の発言があり、これに対して理事会からの見解が述べられました。その後採決が行われ、圧倒的多数の賛成により両議案が可決されました。採択された内容にもとづき、今後も事業・活動をより前進させていくことを確認しました。

2議案が承認可決されました

6月14日(火)、第66期通常総代会がホテルグランヴィア岡山(岡山市)で開催されました。

2020年・2021年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、会場になくされましたが、今回はより広い会場に変更し、感染対策を徹底して、多数の総代が参加して開催することができました。



6月14日(火)、第66期通常総代会がホテルグランヴィア岡山(岡山市)で開催されました。

2020年・2021年は新型コロナウイルス感染拡大の影響により、会場になくされましたが、今回はより広い会場に変更し、感染対策を徹底して、多数の総代が参加して開催することができました。

採決結果

【第1号議案】2021年度事業報告書・決算関係書類等承認の件

【第2号議案】2022年度事業計画及び収支予算決定の件

両議案とも反対0、賛成圧倒的多数により可決

*総代総数501名のうち475名出席(本人出席272名、委任出席3名、書面出席200名)

わたしの想い

・広瀬 麻悠実さん
(美作エリア)
「宅配の有り難さ」



・植田 初美さん
(備北エリア)
「は～と♡ふるネット
応援者が増えるといいな」



・山本 佳子さん
(井笠エリア)
「コープ委員会のこと
知ってほしいから」



・高岸 公子さん
(倉敷エリア)
「私のコープの
お店の楽しみ方」



《2022年度のすすめ方》

I.生涯にわたる心ゆたかなくらし

「たすけあいの組織」である協同組合として、宅配、店舗、共済、福祉、子育て、夕食宅配や生活支援サービスなど事業ネットワークの連携により、食を中心一人ひとりのくらしに役立ちを高め、誰もが生涯を通じて利用できる事業を目指します。

II.安心してくらし続けられる地域社会

生活インフラのひとつとして、地域になくてはならない存在となり、地域ネットワークの一翼を担います。

III.誰一人取り残さない、持続可能な世界・日本

世界の人々とともに、持続可能で、お互いを認め合う共生社会を実現していきます。

IV.組合員と生協で働く誰もが活き活きと輝く生協

未来へと続く健全な経営と、一人ひとりの組合員と働く誰もが活き活きと輝く生協をつくります。

V.より多くの人々がつながる生協

より多くの人々がつながる生協をつくりあげ、連帯と活動の基盤を強化します。

【おかやまコープのスローガン】
体感・実感・共感 もつつながる そして安心



みんなのひろば

「体力不足を感じるとき」

テーマ①

「体力不足を感じるとき」

●今年中学生になった子どもの教室は4階ですが、参観日で行った時、3階あたりで疲れたことです。毎日登校お疲れさまです。

●毎年主人の実家に稻の種まきに行っています。種まきすることは同じなのに、年々かかる時間が長くなっています。主人共々、体力が落ちていると痛感しています。

ぶるぶる

●毎年中学生になった子どもの教室は4階ですが、参観日で行った時、3階あたりで疲れたことです。毎日登校お疲れさまです。

ぶるぶる

●毎年主人の実家に稻の種まきに行っています。種まきすることは同じなのに、年々かかる時間が長くなっています。主人共々、体力が落ちていると痛感しています。

ぶるぶる

●子ども(小2)と鬼ごっこをしている時。すぐ疲れてしまい、子どもが大きくなるにつれて鬼の役をするのがしがいです。自分が子どもの頃、父と鬼ごっこをすることが好きでした。今思ふと、全力で鬼の役をしてくれた父に感謝。私も娘と鬼ごっこをするために体力をもつつけたいです。

みどり

5月号の感想



パックナンバーは
おかやまコープ
ホームページから
ご覧になれます。



●娘が乳製品にアレルギーがあるので、豆乳は常備しています。「国産大豆の無調整豆乳」は大豆や製法にこだわった飲みやすい豆乳だと知り、早速購入してシチューやホットケーキを作りました。何の料理にでも使って、もちろんそのまま飲んでもおいしいです!

ゴン太

●公平公正な貿易。コープで教えてもらつたSDGsのおかげでパンケーキを見て買うようになり、フェアトレードのマークがついているものを買うようになりました。我が家で買った一品の商品もおいしいので続けられるし、「これが欲しい」と思つて買っています。

m

イキイキコープ委員会

組合員活動のようすをご紹介します

建部南コープ委員会
(岡山西エリア)

多肉植物の寄せ植え

他のコープ委員会さんから寄せ植えが好評だと聞き、今回企画しました。参加者からは「どのように育てたらよいのか分からなかったので、すごく参考になった」という声がありました。

(2022年4月18日)

妹尾コープ委員会
(岡山西エリア)

ぼうさいカフェ

「もしも…」の災害に備えて、講師の指導のもと、体験も交えて学習しました。今後も継続して取り組みたいです。

(2022年3月17日)

★コープ委員会の活動に興味のある方は、下記問合せセンターにお知らせください。

9月号 おたより大募集

応募締切
7/29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淡塩さばの塩分は、0.○%です。
- Q.2 「環境省○○○予防情報サイト」では、「暑さ指数」の実況値・予測値を見ることができます。
- Q.3 「○○○」は、生協の意思決定の最高機関です。

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

●『くらしとなかま誌面』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。

5月号のキーワードクイズの答え
Q.1 水 Q.2 1984 Q.3 フェアトレード

今月号掲載分の
応募総数は
115通でした。

●寝るのも体力がいると聞いたことがあります。確かに年齢と共に長く寝られず、途中で起きたり、早く目覚めたりするようになり、体力不足を感じるこの頃です。

MM

●引っ越してきて間もないころ、家でじつとしていても仕方ないと思い、今の仕事に、看板に使っているカラーが、夜の自由時間を何かして過ごすよりも、もう寝よ!と睡眠優先になりました。(笑)

くまもんさん

●3年前にピアノのレッスンを始めました。40年ぶりのレッスンは、コロナ禍でお休みすることも多かつたけれど、今は街角のストリートピアノで、「翼をください」を演奏できるようになります。ピアノを弾きながら、悲しみました。

えりりん

●30歳までには結婚したいーと思つていた私。なかなか日常生活で出会いの機会も少なく、思い切つて結婚相談所に登録してみることに…。そこで今の田舎さんと出会い、昨年には子どもにも恵まれて幸せな生活が送れていますーあの時勇気を出して登録に行ってよかったです!

りー

フリートーク



●4歳になる孫娘が、新聞折込のコープのチラシのCO・OP商品に○印をしてくれます。「おばあちゃんの好きなCO・OPマークに○しといたよー全部買おう」と書いて渡してくれます。全部は買えなーけど…CO・OP商品大好きです。

トマト

今月の表紙レシピ



ミックスベリーのヨーグルトバー

材料(6人分) 1人分 60kcal

CO・OP 4種のベリーミックス	100g
フレーンヨーグルト(水切りする)	400g
はちみつ	40g
レモン汁	小さじ2

作り方

- ①水切りして半量(200g)になったヨーグルトに、はちみつとレモン汁を加えてよく混ぜる。
- ②バットにオーブンシートを敷き、①を流し入れて広げ、凍ったままのベリーミックスを表面に散らす。
- ③②を冷凍庫で3~4時間冷やし固めたら、食べやすい大きさに割って器に盛り付ける。

※はちみつを使用しているので1歳未満の乳児には与えないでください。

※水切りせずにヨーグルトを冷凍すると分離します。必ず水切りしてください。