



## 部位ごとの栄養素や特徴など

### むね肉

脂肪が少なく低カロリー、高タンパク。疲労回復にも役立つ。淡白な味なのでから揚げやフライ、蒸し鶏に向く。



### もも肉

程よい脂肪があるので固くなりにくく、うま味が強いのが特徴。人気の部位。

### ささみ

最もタンパク質が多く脂肪が少ない。柔らかい食感で、酒蒸しやサラダに。

### 上手な解凍方法

使う前日からゆっくり一日かけて冷蔵庫で解凍。急激に解かすとうま味成分を逃す。

## 組合員の声



コーポおかやま若鶏の皮なしむね  
ミニチ肉。いつでも  
も冷蔵庫に入っているお助け食材です。  
地産地消、ありがとうございます。



私はもも肉を塩コショウでシン  
プレに焼いたもの  
が好きです。  
臭みもなく、ジューシーで美味しいですよ。

## 徹底した管理のもとで

新見市  
高梁市  
ウェルファムフーズ  
直営24農場

鶏舎の中も外も  
念入りに石灰消毒を  
してひなを迎える



清潔な鶏舎の中、  
平飼いで元気に育つ



使い勝手のよい  
バラ凍結

新見市  
ウェルファムフーズ  
食肉加工場

- 万全の検査体制  
(食鳥検査・金属探知機での検査など)
- 宅配は急速バラ凍結で
- 店舗は冷蔵で

## コーポおかやま若鶏



調理のレパートリーが幅広い鶏肉。年末年始の食卓にも大活躍しそうですね。コーポおかやま若鶏は、おかやま産まれ・おかやま育ち。安全で安心な「産直商品」です。新見市の株式会社ウェルファムフーズの阿部さんにおいしさの理由を教えていただきました。

## コーポおかやま若鶏をおいしくいただく!

### もも肉のねぎ塩 レモンがけ



#### [材料] (2~3人分)

おかやま若鶏もも肉… 2枚  
塩・こしょう… 少々  
にんにく(すりおろし)・大さじ1  
片栗粉… 大さじ2  
油… 大さじ1  
ねぎ… 1本  
こしょう… 少々  
塩… 小さじ1/3  
しょうゆ… 小さじ2  
レモン汁… 大さじ2  
ごま油… 大さじ3

### 鶏ささみの ねぎロール鍋



#### [材料] (2人分)

おかやま若鶏ささみ… 2本  
白ねぎ(長さ5cmの細切り)… 30g  
ゆずこしょう… 小さじ1/2  
片栗粉… 小さじ1  
ごま油… 小さじ1/2  
水… 600cc  
鶏がらスープの素… 大さじ1  
A おろしにんにく… 小さじ1/2  
赤唐辛子(輪切り)… 小さじ1/2  
白菜… 250g  
水菜(長さ5cm)… 80g  
ニラ(長さ5cm)… 40g  
ごま油(かける用)… 大さじ1  
ゆずこしょう… 好みで

#### [作り方]

- ①もも肉の両面に塩・こしょう、にんにく(すりおろし)をぬり、片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油をひき、もも肉の皮の面を下にして中火で3分焼く。焼き色がついたらひっくり返し、ふたをしてさらに中火から強火で7分焼く。
- ③②の余分な水分をキッチンペーパーでふき取る。
- ④ふたを開け、再び皮面を中火で2分焼き、フライパンから取り出して、一口大に切り分ける。
- ⑤ねぎはみじん切りにし、Aとよく混ぜ合わせ④にかける。

#### [作り方]

- (下準備)・白菜は葉と芯に分け、長さ5cm幅1cmに切っておく。
- ・白ねぎ、ゆずこしょうは混ぜ合わせておく。
- ①鶏ささみは筋を除いて厚みを開き、ラップをかけてめん棒などでたたき、厚さ2~3mmにのばす。
- ②手前に白ねぎをのせて巻き、加熱する直前に片栗粉をまぶす。
- ③フライパンにごま油を熱し、②を巻き終わりを下にして入れ、焼き固める。転がしながら全体に焼き色をつける。
- ④鍋にA・白菜の芯を入れて加熱し、沸騰したら白菜の葉・水菜・ニラ・③を加え煮る。
- ⑤火が通ったらごま油を回しかける。
- ⑥好みでゆずこしょうを添える。

イギリス原産ブロイラー「チャンキー種」  
(肉厚で品質のよさが評価されている)



24の直営農場が  
このエリアに

新見・高梁  
(株)ウェルファムフーズ  
肥育～加工～  
出荷まで一貫管理

瀬戸内市  
(株)日本チャンキー  
(国内シェア約90%)  
〔親鶏を孵卵〕

岡山市東区  
(株)福田種鶏場  
(中四国No.1の生産量)  
〔若鶏を孵卵〕

鶏たちは、エサや環境など徹底した管理の元で健康な鶏に育っています。毎日食べてもあきないおいしいおかやま若鶏を、おかずやお弁当にもぜひ利用してください。



(株)ウェルファムフーズ  
西日本販売本部  
阿部 遥奈さん

- ウェルファムフーズでは、ひなの木酢酸炭素末吸着飼料・粉状の樹皮炭と木酢液を混ぜたもの。腸内環境を良くし、肉特有の臭いを抑える効果がある
- ビタミンE：抗酸化作用があり、鮮度を維持する

コーポおかやま若鶏は、新見市・高梁市の24ヵ所(2022年2月現在)の直営農場で肥育、新見市で加工された鶏肉です。農場と加工場が近く、飼の調達・肥育から加工・出荷まで「株式会社ウェルファムフーズ」が一貫管理で行っています。孵卵から加工まですべて県内でできるのは全国でも岡山だけです。

鶏の工サにはトウモロコシや麦などのほか、「木酢酸炭素末吸着飼料」と「ビタミンE」を与えているのがポイントです。これらを使うことで、ジューシーでうま味の強い若鶏になります。また、県内で栽培された飼料用米を20%配合し、水田の有効活用や食料自給率UPにもつなげています。

## 地産地消が自慢の若鶏

こだわりの飼料でおいしさと安全・安心を



# 食品ロスを減らそう!

店舗での取り組みと私たちにできること



日本の食品ロスは  
年間500万トン以上!

おかやまコープでは、2030年までに、食品廃棄物の50%削減(2018年度比)をめざしています。食品廃棄物のうち、例えば店舗で売れ残った商品は、最終的にはゴミとして処分されることになります。これはもったいないだけでなく、ゴミを焼却することでCO<sub>2</sub>が発生する等、地球環境にも影響を及ぼします。

食品ロスを減らすために、私たちもできることを実践していきましょう。

☆食品ロスとは本来食べられるのに、捨てられてしまう食品のこと。

## 店舗での取り組み

食品廃棄物を減らすために店舗で取り組んでいることを調べました。

- 先に製造されたものを手前に陳列して「てまえどり」を呼び掛け、日付の古いものが残らないようにする。



- おかやまコープの基準に沿って値引きをし、協力を呼びかける。



- 水産・畜産の加工時に出る「食品残渣(食品由来のゴミ)」をリサイクルに回す。

### \*魚のアラ

魚を調理したときに出るアラは、肥料や飼料に加工される。

【対象店舗】大野辻・西大寺・東川原・大福・倉敷北・鴨方・林田】



魚のアラには、少しあつてもいいなくて、上手にさばいてあります。

### \*肉の不可食部位・肉脂

精肉加工時に出る肉脂などの不可食部位は、畜産飼料や動物性由来の石鹼等に加工される。

【全店】



コープの肉類は脂身が少ないと感じます。バランスのよい味、食感になるように取り除いてあるのです。

- 発注・加工の技能・技術を向上させ、売れ残りや加工時の廃棄物を少なくする。

スタッフの発注精度・加工技術の向上のため、おかやまコープ独自の「認定制度」を設けています。



- 売り場に陳列する期限を適正化し、まだ食べられるのに販売できなくなる商品を減らす。

- 陳列期限を過ぎた商品を「フードバンク岡山」(※)等に提供し、活用していただく。

(※)「まだ食べられるのに販売できなくなった食品を提供する人」と「それを必要とする人」をつなぐ団体。

## 私たちにできること

家庭から発生する食品ロスを減らしましょう。

### 日頃の行動をチェックしてみよう

- 宅配された商品で1週間の献立をたてて、使い切る。
- 消費期限と賞味期限を正しく理解して、冷蔵庫の中を整理する。
- 冷蔵庫の中をチェックしてから、メモを持って買い物に行く。
- 割引や特売で安いからといって、必要なものは買わない。

- 店では売り場の手前にある商品を「てまえどり」する。
- 作り過ぎや好き嫌いで、料理を残さない。
- 食材や料理が余ってしまったなら、リメイク料理を作る。
- 非常食の期限を定期的にチェックする。



### ＼こんなことしているよ！／ 「エシカルキャンペーン2022 ミッション報告」より

食べ切ったり飲み切ったりできそうな日数を考えて、賞味期限の近い商品を積極的に購入するよう心がけています。

カレーをたくさん作ったら、まずはそのまま、次にドライカレー、チーズをのせて焼いてカレードリア、とリメイクして食べ切ります。焼きそばも、翌日はそばめしにします。

調味料など、お得な大量を買って使い切ることがないので、お得よりも使い切れる量を重視して購入するようにしています。

野菜をたくさんいただいたら、余り気味の時などは、天日干しがおすすめです☆わが家はよく大根を細切りにして干して切り干し大根にします。日持ちもするし、いろんな料理に使えて便利ですよ。

わが家の食品ロス回避メニュー。飽きて残っちゃったキムチは適当な野菜とお肉と炒めてチーズをのせればいいける！

食品ロスを減らす努力をしています。子どもにも残さず食べ切る姿を見せて、食育になっているといいなと思っています。

使い切れない食材(野菜)を冷蔵庫に入れて忘れてしまっている。気が付いてみると切り口の色が変わっている。ああもったいない！一度に使うには量が多すぎるこんにゃくも、冷蔵庫の奥で眠っている。このようなことがないように、冷蔵庫の点検で食品ロスを減らしていこう！！

Web注文するようにしてからは、注文内容も確認できるので、食品ロスを出さずに、配達前日には食材を使い切るようにしています。

大阪料理をやめて、一人前ずつお皿に取り分け、残った料理は先におかずカップに小分けにして冷凍し、お弁当のおかずにしています。

おかやまコープの店舗では、さまざまな取り組みによって、廃棄される食品の量は減ってきているそうです。しかし、購入した私たちが、家庭で捨ててしまつては意味がないですよね。年末は、ついつい買い過ぎてしまうので、食品ロスをしないようにバゲキたいと思います。そして、お店では「てまえどり」します！(ライターY)

## インフォメーション

### AMDA「パキスタン洪水被災者復興支援活動」に支援金50万円贈呈

おかやまコープは10月11日、岡山市に本部を置く特定非営利活動法人AMDAがパキスタンで行う「洪水被災者支援者復興支援活動」に対する支援金50万円を贈呈しました。

パキスタンでは今年6月以降に全土で大規模な洪水が発生し、国土の3分の1が水没したといわれています。被災者は3,300万人以上にのぼり、生計を支える家畜や農作物も壊滅的な被害を受けました。

AMDAは現地に調整員を派遣し、食糧や蚊帳の提供などの支援活動を行いました。



おかやまコープは、AMDAが国内外で行う活動への支援として、組合員の募金からなる「AMDA基金」を設置しており、今回の支援金も同基金から拠出しています。10月の「AMDA募金月間」へのご協力、ありがとうございました。

支援物資を届けるAMDA調整員(9月29日 パキスタン シンド州)  
【写真提供:AMDA】

おかやまコープは10月8日から31日まで、食品ロス削減の取り組みの一環として、岡山大学による食品ロス削減のための社会実験「のこり福キャンペーン」に参加しました。

このキャンペーンでは、コープ東川原の売場にカメラを設置して値引き商品の画像や商品名・価格・割引率等の情報を配信。消費期限が迫った商品の利用を促し、食品ロスの削減を目指しました。

今後、岡山大学では利用実績データに基づき、食品ロスや温室効果ガスの削減効果を検証・分析し、食品ロス削減に役立つ科学的知見をとりまとめる予定です。



### 【10月の生協の動き】

(10月末日現在)

組合員数	345,226人
出資金総額	102億8,726万円
一人当たりの出資金	29,799円
供給高 (全体)	34億5,643万円
(宅配)	23億7,936万円
(店舗)	10億7,707万円
経常剩余金 (全体)	5,848万円
累計経常剩余金(全体)	6億2,227万円

※累計…22年4月からの累計

### 2022年 10月 理事会だより

#### 2022年度上期の到達点と今後の課題を確認しました

上期の事業経営は、物価の高騰などによる影響を受けて供給高・剩余高とも前年を下回ったものの、計画は上回ることができました。

下期に向けて、さらなる物価の高騰や新型コロナ感染拡大の影響などによる暮らしの変化をとらえ、引き続き利用していただける購買事業を目指します。

組合員活動では、エシカル消費につながる商品のおすすめや、地域社会づくりへの参加などをすすめ、地域での役割発揮を目指します。

新型コロナの感染状況を注視しながら、今後も組合員と職員の安全をはかり、感染防止対策を徹底します。

### 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!

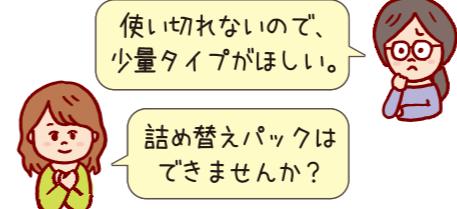


回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	59.2万部 (74.0%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	53.6万枚 (24.6%)	プラスチックのパレット

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	店舗	71.7万枚 (145.1%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	24.1万枚 (90.6%)	コアノンロール

## 声にこたえて

組合員さんからの



使い切れないで、  
少量タイプがほしい。

詰め替えパックは  
できませんか？

### 少量タイプに変更し、詰め替えパックも発売しました

本体ボトルの容量を、200gから120gに変更しました。容器は、キャップが外せるようになり、新たに詰め替えパックを発売しました。料理にとろみをつけたいとき、サッとふりかけるだけ。水溶きする手間が省けて便利です。



### 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！

実家で母が使っており、最初は冷凍の豆腐！?と受け入れにくかったのですが、使い出すととっても便利！子どもの離乳食にとても重宝しました。手づかみ食べにピッタリ。



## Cコレスキスキ キャンペーン

2022

前回投稿数  
4,784  
点！

募集期間 2022年12月1日(木) ▶ 2023年2月28日(火)

特典

1投稿につき ※投稿はいくつでもOK!

100  
ポイント  
プレゼント

※ポイントの上限は1ヵ月500ポイントまで ※月末までに投稿されたポイントは翌月に加算します。

さらに

抽選で毎月 50  
名様に

おかやま  
コープ  
500  
商品券  
プレゼント



Cコレ商品を  
見てみよう！

応募はカンタン。  
スマホからでも！



※投稿された内容は  
おかやまコープの広報物等に掲載  
させていただきます。



### 「コレ」「Cコレ」ってなに？

ふだんの暮らしに欠かせない、健康、美しさ、品質、簡単便利、適正価格、環境などのおすすめができる「コープならでは」の商品です。大人気の商品、ロングセラー商品、これから広めていきたい商品を厳選。「あっ！コレコレ！」と見つけたときに喜んでもらえる商品たちです。

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/>

