

無料

おかやまコープ。

くらし豊かに なかまとともに

## くらしとなかま

逸品

岡山県邑久町産  
生ガキくらしの中に併旬作りの  
楽しみを

特集

2023  
1  
vol.579

くらしとなかま 2023年 1月号 第579号 発行日／2023年1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 086-2556-2551(代)

くらしとなかま  
インスタグラム

@kurashi\_nakama

漬けまぐろののっけ寿司  
(作り方は10ページ)つねこさんの  
旬レシピ

大根



## 大根と鶏肉の炊き込みご飯

1人分  
357kcal

材料(4人分)	
大根	200g
米	2合
鶏もも肉	160g
大根の葉	適量
A しょうゆ	大さじ1と1/2
カレー粉	小さじ1
サラダ油	小さじ1

## 作り方

- ①米は炊く30分前に洗ってザルに上げておく。大根は1cm角に切る。鶏もも肉は1.5cm角に切る。
- ②フライパンに油を熱し、大根を炒める。少し色が変わったらAを加えて汁けをとばす様に強火で炒める。
- ③炊飯器の内釜に米を入れて2合の目盛りまで水を加え、②と鶏肉をのせて炊く。炊き上がったら軽く混ぜてほぐし、器に盛ってゆでてみじん切りにした大根の葉を散らす。

## ほうれん草



## ほうれん草としぐれ煮のごま和え

1人分  
232kcal

材料(2人分)	
ほうれん草	120g
牛切り落とし肉	150g
しょうが(せん切り)	1/2片分
A 水	25cc
B しょうゆ・酒・砂糖	各大さじ1
白すりごま	小さじ2
C しょうゆ	小さじ1/2

## 作り方

- 牛肉を一口大に切り、沸騰した湯に入れてサッと湯通しする。ザルに上げ水けをきる。
- 鍋にAを中火で煮立て、①としょうがを入れてサッと混ぜる。落し蓋をして弱火で4~5分煮る。汁けが少なくなるまで煮る。
- ③ほうれん草はサッとゆでて水にさらし、4cm長さに切って水けを絞る。
- ボウルに③とBを入れて混ぜ、②を加えて和える。

## ひとことアドバイス

## ほうれん草としぐれ煮のごま和えについて

ほうれん草に含まれるビタミンCやカリウムは老化防止や高血圧予防に役立つ栄養素です。しかし、水に溶けやすく1分間ゆでると約1/3が損失してしまうため、ゆでるよりも蒸したり電子レンジを活用すると良いですね。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 順太朗さん



## 塩もみ大根のひき肉炒め

全量  
460kcal

## 材料(2~3人分)

大根	400g
塩	小さじ1
豚ひき肉	150g
こま油	大さじ1/2

A しょうが(みじん切り)… 1/2片分  
B 大根の葉(小口切り)… 少々  
C 酒… 大さじ2  
D こしょう… 少々

## 作り方

- 大根は5cm長さ、縦に5mm厚さに切る。さらに3~4mm幅に切って棒状にする。ボウルに入れ、塩をふってもみ込み15~20分間おいて水けを絞る。
- フライパンに油を中火で熱してひき肉を入れ、ほぐすようにして炒める。肉色が変わってバラバラにならたら、Aを加えて炒める。①を加えてサッと炒め、Bをふって炒め合わせる。



## ほうれん草とささみのわさびしょうゆ炒め

1人分  
161kcal

## 材料(2人分)

ほうれん草(ざく切り)	150g
鶏ささみ	160g
サラダ油	小さじ1

E しょうゆ… 大さじ1と1/2  
F 白すりごま… 大さじ1  
G 練りわさび… 小さじ1/2

## 作り方

- フライパンに油を中火で熱し、一口大のそぎ切りにした鶏肉を焼き色が付くまで炒める。
- ほうれん草を入れてサッと炒めたら、混ぜ合わせたEを加えて炒め、器に盛る。





# 知って学んで！



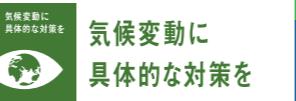
SDGsとおかやまコープの取り組み



エネルギーを  
みんなに  
そしてクリーンに



つくる責任  
つかう責任



気候変動に  
具体的な対策を

## 「レンタルカゴ」でレジ袋削減を

買い物に便利なレンタルカゴをご存知ですか？マイバッグ・マイカゴの持参を呼びかけると同時に、組合員の要望により2021年4月からスタートしています。レジ袋削減は、プラスチックゴミによる環境負荷を軽減することにつながります。



### レンタルカゴのしくみ

預かり金 300円



受付 店舗サービスカウンター

#### 汚損・破損した場合

交換可能です

※短期間での返却や、  
状態の良いカゴの交換はできません。



#### 不要になった場合

返却後、預かり金が  
返金されます

※詳しくは店舗のサービスカウンターで  
お尋ねください。

レンタルカゴをカートの  
下段に置いてお買い物

#### 使った人は

レジ精算をして  
すぐに持ち帰れるので、  
詰め替える手間がなく  
時間短縮！

レジ袋代を節約でき、  
地球にも優しくて  
エコ。

お弁当やたまごなども、  
車の中で安定して  
荷崩れしない！

#### ライターのひとこと 私とSDGs

お店でレンタルカゴを使っている人を見かけ、レジをスムーズに済ませていたので私もさっそくカゴを使い始めました。家ではトレーラーペットボトルを入れて、お買い物のたびにリサイクルBOXに出すので全ての循環がスムーズです。近頃は“マイカゴ”と思い愛着がわき、毎回きれいに拭いて使っています。まだ持っている人を見かけるのは少なく感じます。レジ袋をついつい買ってしまう人やレジ精算を早く済ませたい人は、ぜひ検討してみては？（ライターS子）

（隔月掲載）

岡山県  
消費生活センターより



### 注文する前に、模倣品でないかよく確認しましょう

令和4年10月から、ニセ物、いわゆる模倣品に関する水際取締りが強化され、海外の事業者から購入した商品が、商標権や意匠権の権利侵害にあたる模倣品であった場合、日本の税関で没収の対象となりました。

海外から模倣品を購入すると、商品は手元に届かず、税関から代金返金や補償も受けられません。模倣品と知りながら購入しないことはもとより、商品を購入する際に、

模倣品でないか、販売事業者のトラブル情報がないかインターネットで検索するなど、注文する前によく確認しましょう。

少しでもおかしいと思ったら、**消費者ホットライン188**（お住まいの地域の消費生活窓口につながります）にご相談ください。

# たべる・たいせつしほんのき



今月のテーマ「春菊」



原産国はギリシャやトルコなどの地中海沿岸とされています。春になると黄色い花が咲き、葉の形が菊に似ていることから、この名前が付きました。関西方面では「キクナ（菊菜）」とも呼ばれています。食用としているのは主に日本を含む東アジアで、欧米では花を鑑賞したり、香りを楽しむものとして用いられるそうです。

#### 種類

葉が大きくて丸みがあり肉厚で柔らかい大葉種と、葉の切り込みが深く、強い香りがする中葉種がある。また、茎が細く香りがマイルドで生食向きのものは、「サラダ春菊」「やわらか春菊」等の名で販売されている。

#### 新鮮な春菊の見分け方

##### 香り

強いもの



##### 葉

緑色が濃く、  
ピンと張りがあるもの

##### 茎

太すぎず、  
やわらかいもの



#### 「春菊」がちょっと 苦手な方にもおススメ♪ 春菊だんご

材料(20個分)

春菊 ..... 30g  
白玉粉 ..... 100g  
水 ..... 適量  
砂糖、きな粉、すりごま ..... 適量

#### 作り方

- ①春菊を塩ゆでし、すり鉢で細かくすりつぶす。すり鉢がない場合は、包丁で細かく刻む。
- ②ボウルに①と白玉粉を入れ、水を少しづつ加え、耳たぶくらいのやわらかさになるまで、よくこねる。
- ③②を20等分に分け、丸めて、真ん中を軽くつぶす。
- ④鍋にたっぷりの湯を沸かし、③を入れてゆで、冷水に取って冷やす。
- ⑤器に水けを切った④を盛り、砂糖、きな粉、すりごまをのせる。

#### 栄養

抗酸化作用があるとされるβカロテンが豊富で、カルシウム、葉緑素が多く含まれる。特徴的な香りは、リラックス効果があるとされるリモネンやαピネンによるもの。

#### 保存方法

冷蔵庫で保存する場合は、水でぬらした新聞紙やキッチンペーパーで包み、ビニール袋に入れて野菜室へ。日持ちはしないので、できるだけ早めに使い切る。

かためにゆでて水けを切り、小分けにしてラップをすれば、冷凍保存できる。

#### 教えてくれたのは…

春菊の花言葉は「とっておき、豊富」。独特的な香りが食欲をそそります。鍋物におすすめしますが、おひたしなどにしてもおいしくいただけます。「とっておき」の食材として、ぜひお楽しみください！



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（野菜ソムリエ）



# インフォメーション

## 日本生協連・ くらし応援全国キャンペーン

日本生活協同組合連合会(日本生協連)と全国の生協は、「くらし応援全国キャンペーン」を2023年3月まで実施中です。

ロシアによるウクライナ侵攻問題による原油や原材料価格の高騰、急激な円安などによる相次ぐ食品や日用品の値上げは生活者にとって切実な問題になっています。

このような状況の中、宅配・店舗でご利用が多く、くらしに身近な商品を中心に、特別価格で提供する「くらし応援全国キャンペーン」を実施しています。

組合員のくらしを支える商品をお得な価格でご案内し、家計を応援するとともに、コープ商品のよさを実感していただける企画です。対象商品には下のマークがついています。どうぞご利用ください。



このマークが目印

期間  
宅配 2023年3月5回まで  
店舗 2023年3月31日まで



### C-1グランプリ投票結果

C-1グランプリにご参加ありがとうございました。  
ベスト10を発表いたします。

宅配

店舗

### 「Cコレ」って?

普段のくらしに欠かせないCO・OPならではのコレクション商品。おかげまコープのこだわりロングセラー商品や組合員に人気の商品をラインナップしました。



1位 長崎風ちゃんぽん	4位 サーモンたき丼
2位 フリーズドライスープ(各種)	5位 骨取りさばの煮魚(各種)
3位 生協牛乳	6位 たこ焼(各種)
	7位 生協産直たまご(各種)
	8位 大山ヨーグルト
	9位 枝豆がんも(各種)
	10位 ベビーチーズ(各種)
1位 たこ焼(各種)	4位 コアノンロール(各種)
2位 たまごスープ(各種)	5位 淡塩さば
3位 コープ産直こめたまご(各種)	6位 ファミリーチョコレート(各種)
	7位 コープおかやま豚(各種)
	8位 コープおかやま若鶏(各種)
	9位 もずくスープ(各種)
	10位 食塩不使用ミックスナッツ(各種)

「ベスト30」はお買い得価格でご案内します!

宅配 2月1回～3月4回  
店舗 1月4日(水)～2月26日(日)

「ベスト30」は  
こちらから▶

## 2022年 11月 理事会だより

### 【11月の生協の動き】

(11月末日現在)

組合員数	345,618人
出資金総額	103億1,685万円
一人当たりの出資金	29,850円
供給高 (全体)	36億1,971万円
(宅配)	25億4,812万円
(店舗)	10億7,158万円
経常剰余金 (全体)	1億1,492万円
累計経常剰余金(全体)	7億3,719万円

\*累計…22年4月からの累計

### センター統合と新センター開設に向けた 土地の取得を決めました

津山センターと久米センターを統合し、津山市下横野に新しい宅配センターを開設するための土地を取得します。新しい宅配センターは2024年度中に開設する予定です。

### 『子ども食堂』を応援する食品寄付をおこないます

岡山県内の約70カ所の『子ども食堂』に対して、おかげまコープでは最年末に県産米やレトルト食品、お菓子などのコープ商品をお届けします。お届けする食品は、「おかげま育ち」商品を1点購入すると0.2円が積み立てられる「コープ地域づくり協働基金」より拠出し、最年末に子ども食堂を利用する子どもたちのくらしを応援します。

## 11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	63.4万部 (63.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	53.2万枚 (22.1%)	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	店舗	65.7万枚 (132.7%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	21.4万枚 (91.5%)	コアノンロール

## 声にこたえて

組合員さんからの



エナジー  
セフター ENERGYがリニューアルしました!

### 「強力洗浄」がさらにパワフルに!



### 年間で行っています! コープの洗剤環境寄付キャンペーン

対象のコープの洗剤を購入すると、  
1点につき0.5円をWWFジャパンに  
寄付。持続可能なバーム油の生産  
などを支援する活動につながります。



## いつも 心に防災を Vol.18

耐熱性のポリ袋に材料を入れて調理する「ポリ袋クッキング」。  
袋のまま下ごしらえや加熱ができ、洗い物も出ないので、災害  
時には特に貴重な水を節約することができます。  
今回は、心も体もあったまるポトフと蒸しパンをご紹介します。

### ポトフ 煮汁もそのまま飲み干せるように少し薄味がgood♪



材料(1人分)

- じゃがいも ..... 50g
- 玉ねぎ ..... 50g
- キャベツ ..... 50g
- にんじん ..... 30g
- ソーセージ ..... 2本
- コンソメ(顆粒) ..... 小さじ1
- 水 ..... 150cc
- ドライパセリ ..... 適量

### 作り方

- ①じゃがいも、キャベツは一口大に切り、玉ねぎはくし切り、にんじんは5mm程度の輪切りにする。
- ②ポリ袋を三重にし、①とソーセージ・コンソメ・水を入れて袋の口を結ぶ。
- ③皿を敷いた鍋に②を入れ、熱湯を浸るくらい入れて15分加熱する。
- ④火を止め、ふたをして15分予熱で加熱する。
- ⑤ドライパセリを上から振る。

### 蒸しパン



心がホッとするおやつです^ ^

材料(2人分)  
CO・OP ホットケーキミックス ... 100g  
砂糖 ..... 小さじ2  
水 ..... 100ml  
ドライフルーツ(好みで) ..... 10g

ふっくら  
もちもち♪

作り方

- ①ポリ袋にホットケーキミックス・砂糖・水を入れ、もむようにしっかり混ぜ合わせる。(ドライフルーツを入れる場合はこの時に混ぜる)
- ②ポリ袋の空気を抜くようにぐるぐるねじり、上の方で結ぶ。
- ③皿を敷いた鍋に②を入れ、熱湯をひたるぐらいい入れて、軽く沸騰した状態(中火～弱火)で20分蒸す。
- ④加熱ムラを防ぐため途中で上下を返す。



●「フリー・リニア・シリーズ」とでも興味があります。何でも値上がりの世の中で、どうしても自分のものは我慢ばかりしています。せめて化粧品ぐらいは自分の欲しいものを使ってみたいと思っています。

かよこ

●「エシカルキャンペーンミッション報告」を拝見して、スイカの皮の白い部分を浅漬けにできることを知りました。大量のゴミを出さなくてよくなるので、これいただき!と思いました。みどりさん、ありがとうございます!

chopin

●里芋の皮むき、いつも泥で芋肌を汚していましたが、コツの通りにすると簡単にキレイにむけて感動!いいこと聞いた!

福



11月号の感想



●岡山県立図書館についての特集、よかつたです。来館者数と個人貸出冊数で全国1位という耳にしていましたが、いろんなコーナーも工夫されていてすごいですね。2階からは岡山城が見えるなんてステキです。遠いけど、行ってみようかなと思いました。

たか

●健康な体づくりです。先日テレビで、一日3回その場で1分びょんびょん跳ぶというのをしていたので、それならカンタン!と思って始めました。でも、運動不足の体にはしんどいこと、元気な老後のために、頑張って続けようと思います。

しろ

●テーマ①「新しく挑戦してみたいこと」



人がいました。その美しい音色に感動して、自分でも吹いてみたいと思い購入しました。

まほ

みどり

●家庭菜園に挑戦してみたいのです。昨年までは主人が野菜づくりに励んでいましたが、病を患いでできなくなりました。自分で作った採れたての野菜は格別なおいしさなので、見よう見まねで頑張つてみたいと思います。

ぱっさん

●夫婦でゴミ出しに行き、先に帰った私は無意識に鍵をかけてしまいました。後から帰つて来た夫は閉め出され…スマホに連絡がありすぐ気づきました。夫婦で久しぶりに大笑いしました。

ちやん

●友人に市民劇場に誘われました。その時「出演する?」と返事をしたのです。「いやいや観劇のほうよ!!」出演したかった!!

カジカジ

●夫婦でまだ白黒だった時代の映像を見た息子が、「昔は世の中も白黒だったんだよね?」と、現実の世界まで白黒だと思っていたこと(笑)

ぽっさん

## 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

**鶴山コープ委員会**  
(美作エリア)

### ポンポンでクリスマスリース作り

毛糸で簡単にできるポンポンで作れるものを考えました。毛糸を巻くのに時間がかかったけど楽しかったです。久しぶりにいろいろな方と交流ができました。  
(2022年10月28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。

**寄島コープ委員会**  
(井笠エリア)

### 冬の花で寄せ植えしませんか?

寄せ植えや植物の知識を知ることができよかったです。初心者でしたが大満足の寄せ植えができました。へーと思うことが多い、すごく勉強になりました。とても楽しい時間であつという間でした。(2022年11月4日)

## 3月号掲載 おたより大募集

応募締切  
1/20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 カキの養殖には○○○の貝殻を連ねた採苗器をつかいます。
- Q.2 春夏秋冬の季語を集めた季語集が「○○○」です。
- Q.3 レジ袋使用量削減のひとつとして○○○○カゴがあります。

### 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

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。

11月号のキーワードクイズの答え

Q.1 バラ Q.2 ふあ Q.3 レンズ

おたより  
投稿フォームは  
こちらから▶

QRコード

今月号掲載分の  
応募総数は

104  
通でした。

## 漬けまぐろののつけ寿司

作り方

- ①鍋にAを入れて火にかけ、煮立たせてアルコールを飛ばし、しょうゆを加える。
- ②粗熱が取れたら食品用保存袋などに入れ、まぐろを漬ける。途中で一度裏返しながら約30分冷蔵庫に置く。
- ③ラップ(または巻きす)の上に焼きのりをのせ、手前約1センチ、巻き終わり約2センチを残して酢飯の1/3量を広げる。
- ④手前から奥に向かって巻き、軽く押さえ。同様に残り2本を作り、それぞれ8等分する。
- ⑤②のまぐろの漬けタレを切り、食べやすい大きさに切る。
- ⑥④に⑤の漬けまぐろ、きゅうりやアボカド、ミニトマト、錦糸卵などお好みの具材をのせる。
- ⑦漬けタレをまぐろに塗り、お好みでわさび、いりごま、青ねぎをのせる。



今月の表紙レシピ

材料(4人分) 1人分 434kcal

CO-OP特選丸大豆しょうゆ	100ml
まぐろ(刺身用)	300g
焼きのり	3枚
酢飯	800g
お好みの具材(きゅうり・アボカド・ミニトマト・錦糸卵など)	各適量
わさび、いりごま、青ねぎ(お好みで)	各適量
みりん	50ml
A 酒	25ml