

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

2023
3

vol.581

逸品 生協ヨーグルト

特集
春から始めよう
夏の暑さ対策
グリーンカーテン



くらしとなかま
Instagram

@kurashi_nakama

フォローしてね!



ソーセージとカラフル野菜のピザ
(作り方は10ページ)

2023年3月号 第581号 発行日 2023年2月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集/機関運営・広報室 〒700-0026 岡山市北区春遊町二丁目七-七 TEL086-256-2511(代)

つねこさんの旬レシピ

ひとことアドバイス

長芋のしゃきしゃき和サラダについて

長芋のネバネバは水溶性食物繊維と呼ばれ、お腹の調子を整えてくれる働きがあります。ロースハム2枚を納豆1パックに変えると食物繊維やビタミン、ミネラルが摂れて約0.5gの減塩になりますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



菜の花



菜の花とベーコンのにんにくしょうゆおにぎり

1人分
353kcal

材料(2人分)

- 菜の花(ざく切り)..... 120g
- オリーブ油..... 小さじ1
- ベーコン(1cm角切り)..... 1枚
- にんにく(粗みじん切り)..... 1/2片
- 玉ねぎ(粗みじん切り)..... 1/4玉
- 酒・しょうゆ・みりん... 各大さじ1
- ご飯..... 茶碗2杯分(300g)

作り方

- フライパンにオリーブ油を中火で熱して菜の花・Aを炒め、野菜がしんなりしたらEを加えて強火でサッと炒め合わせる。
- ご飯に軽く汁けを切った①を混ぜ合わせて4等分し、おにぎりにして器に盛る。



CO-OP ベーコン 86g



菜の花とツナのごま油和え

1人分
67kcal

材料(2人分)

- 菜の花..... 100g
- もやし..... 30g
- ツナ水煮缶(汁けをきる)..... 20g
- ごま油..... 小さじ2
- 鶏がらスープの素... 1袋(3.5g)

作り方

- 湯を沸かし、もやしをサッと湯通しして冷水にとり、次に菜の花をサッとゆでて冷水にとり、共に水けをきる。菜の花は5cm長さに切る。
別法:もやしを耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで30秒加熱して冷ます。菜の花は5cm長さに切って耐熱皿に入れ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで1分30秒~2分加熱して冷水に通して冷ます。共に水けをきる。
- ボウルにAを混ぜ①を和えて器に盛る。



CO-OP ライトツナフレーク かつお(油無添加) 70g

長芋



とろろ和風ドリヤ

1人分
384kcal

材料(2人分)

- 長芋(すりおろす)..... 160g
- 青ねぎ(小口切り)..... 1本
- めんつゆ(3倍濃縮)..... 大さじ1/2
- ご飯..... 茶碗2杯分(300g)
- 削り節..... 1/2袋(1.5g)
- しょうゆ..... 小さじ1
- マヨネーズ..... 適量
- 卵黄..... 2個分

作り方

- ご飯にEを混ぜ耐熱食器によそう。(削り節は好みで増量OK)
- ボウルに長芋・Aを入れてよく混ぜ合わせて①にのせ、中央を少しくぼませてマヨネーズをかける。オーブントースターで焼き色が付くまで焼き、取り出して中央に卵黄をのせる。



CO-OP 本枯節 かつおパック ソフト削り (3g×10袋)



長芋のしゃきしゃき和サラダ

1人分
136kcal

材料(2人分)

- 長芋(拍子木切り)..... 150g
- ぼん酢..... 大さじ2
- ごま油..... 大さじ1
- ゆずこしょう..... 小さじ1/2
- ロースハム(細切り)..... 2枚
- きゅうり(細切り)..... 1/2本
- 塩吹昆布..... 5g
- 柚子皮(せん切り)..... 適量
- 削り節..... 適量

作り方

- ボウルにAを混ぜ合わせ、長芋とBを加えてサッと和える。
- 器に盛り、削り節をのせる。



CO-OP ロースハム 86g

おかやまコープ くらしとなかま 検索
https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/



今月の逸品



生協ヨーグルト 80g×3
 宅配価格 (毎週企画) **185円** (税込199円)
 オトクは利用登録価格 **155円** (税込167円)

生協ヨーグルト おかやま育ち Cコレ
 「これを食べたら、他のヨーグルトは食べられない…」というほど、なめらかでおいしい生協ヨーグルト。Cコレ総選挙の店舗部門では殿堂入りを果たしました。長い間多くの組合員に愛され続けている理由を探ってみました。



組合員の声

かき混ぜるとトロトロになって一段とおいしくなります。

バナナやりんごを入れてフルーツヨーグルトにするとボリュームアップ!

シャカシャカ振ると「飲むヨーグルト」になります。スプーンがいらなくて便利。

ちょっと手間をかけてヨーグルトスコーンを作ります。おいしいです。

コーンフレークを入れて朝食にしています。

わが家でヨーグルトと言えばこれ! 利用登録して、毎日食べています。

ジャムを足してデザートに

牛乳の値上がり等で、やむなく価格を改定させていただきましたが、利用点数は以前と変わっていません。これは、生協ヨーグルトのおいしさを組合員のみなさんが評価してくださっていることの表れと受け取って、うれしく思っています。今後とも引き続きよろしく願っています。



原材料は岡山県産の生乳と砂糖だけ

生協ヨーグルトは、岡山県産の生乳を100%使用して、地元のメーカーで製造している「おかやま育ち」の商品です。原材料は生乳と砂糖のみで、製品中の生乳の割合は90%以上(※)という贅沢なヨーグルトです。ゼラチンや寒天、合成甘味料、香料などは一切使っていないため、牛乳の風味が生きています。

(※)砂糖6% 乳酸菌等4%

オハヨー乳業が開発した 優れたL-55乳酸菌入り

L-55乳酸菌は、2000年4月に、ヒトの赤ちゃんのおなかの中から発見されたオハヨー乳業独自の乳酸菌です。生協ヨーグルトは、この乳酸菌入りのプロバイオティクスヨーグルト(※)です。毎日摂取することで、様々な効果が期待できます。

(※)プロバイオティクスとは、生きて腸まで届き、腸内細菌のバランスを改善して、健康に有益な働きをする微生物のことです。その代表が乳酸菌やヒフィス菌です。

Q & A

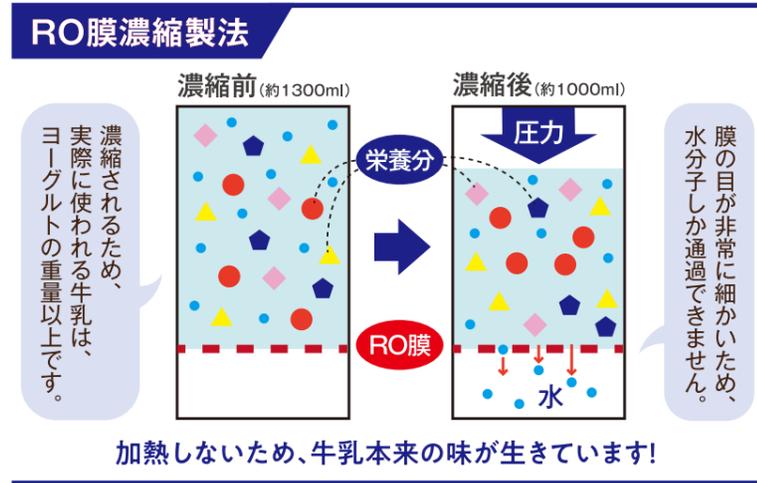
Q ヨーグルトの表面にたまっている水のようなものは何?

A 乳清(ホエー)と呼ばれるものです。ヨーグルトを斜めに置いたり、外から力を加えると、数時間のうちに乳清がしみ出します。乳清の中には、水溶性のたんぱく質やミネラル、ビタミン類が含まれていますので、捨てずに一緒に混ぜて食べてください。

ホエー

Q ヨーグルトは、いつどのくらい食べると効果的?

A いつ食べてもかまいませんが、空腹時に食べると、乳酸菌が胃酸の影響を受けるので、食べる前にコップ1杯の水を飲むか、何かと一緒に食べることをおすすめします。また、一度にたくさん食べても効果が長く続くわけではありません。毎日1個ずつ継続して食べましょう。



RO膜濃縮製法でおいしさを閉じ込めました

生乳のおいしさをギュッと濃縮する製法で作られています。低温状態(10℃以下)で、生乳に圧力をかけながら、非常に目の細かい膜に通すことで、ビタミン、ミネラル、乳糖などの栄養分を損なうことなく、水分だけを取り除いています。

また、発酵時間も通常は6〜7時間ですが、生協ヨーグルトは、38℃で10時間かけているため、タンパク質がゆっくり固まっていくことで、口当たりがなめらかになります。

SDGsとおかやまコープの取り組み

コープくらしのつどいは、コープ委員会が主体となって、自分たちの興味や関心のあることの中からテーマを決め、地区の組合員に呼び掛けて開催しています。組合員同士の交流を深め、広げる場として活用されています。

みんなで楽しく開催しています。

※ホームページに活動報告が載っています。詳しくはこちら▶





第四福田コープ委員会

Zoomで楽しく
コープおかやま牛セミナー



宇野西コープ委員会

カラダのリフレッシュ
～自力整体・セルフマッサージ～



鶴山コープ委員会

ポンポンで
クリスマスリース作り



質の高い教育を
みんなに



住み続けられる
まちづくりを

コープくらしのつどい ～教え合い学び合いの場として～

コープ委員会とは

小学校区を基本に、3名以上の組合員が月に1度集まって、「商品」や「くらし」「生協」について、おしゃべりをする場です。



私とSDGs

「コープくらしのつどい」を通じて、私は多くのことを学び、たくさんの方とつながることができました。コープ委員会は、おしゃべりの中から学びを感じられる楽しい場です。コープ委員をあなたもしてみませんか。

(ライター すぎ木)

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「キャベツ」

キャベツは、アブラナ科アブラナ属の植物で、「ケール」から誕生した野菜です。オランダから渡来し、和名で「甘藍」(カンラン)と呼ばれていました。戦後、洋食文化とともに一気に普及したキャベツは、食卓に欠かせない野菜です。

由来

キャベツという名前の由来は、英名の「cabbage (頭上の野菜)」から来ており、その前はフランス語、ラテン語から来ているが、いずれも「頭」が関係している。また、お菓子のシュークリームは、その形からフランス語でキャベツの「Chou(シュウ)」から来ている。

産地・品種

主な産地は群馬県や愛知県など関東や中部地方に多いが、北海道から九州まで、冬キャベツ・春キャベツ・夏キャベツ(高原キャベツ)など季節によって産地が変わり、1年中、旬が味わえる。その他の品種は、紫キャベツ・芽キャベツ・グリーンボールなどがある。

栄養

ビタミンU(キャベジン)は、胃腸薬にも使われる成分で、キャベツから発見されたアミノ酸の一種。熱に弱いので生で摂るのがおすすめ。消化を助けるジアスターゼも豊富。ビタミンKは、骨を強くする働きがある。また、芯の周りにはビタミンCも多く含まれ、これは熱による損失は少ない。他にも排泄を促す水溶性の食物繊維や、体内の余分な塩分などを排泄する働きがあるカリウムなども豊富。



保存方法

玉のものはそのままでもよいが、より長持ちさせるには、軸の部分に包丁の先を入れてぐるりと芯をくり抜き、水を含ませたキッチンペーパーを詰めて、冬は新聞紙に包んで冷暗所に置き、夏はポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室に保存する。時々キッチンペーパーは取り替えて、外葉からはがしながら使えば2週間～1ヵ月程度もつ。



…教えてくれたのは…

売り場には、1玉や1/2カット、せん切りした“袋入りのカット野菜”などを品揃えています。サラダや付け合わせはもちろん、炒め物やみそ汁の具、包んでロールキャベツや、ゆでて和え物や漬物など、どんな料理にもたっぷり使ってください。

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)



〈隔月掲載〉
岡山県
消費生活センターより

【テーマ】通販サイトをかたる偽メールに警戒を!

1 日頃利用している通販サイトの名前で「【至急】支払方法に問題がある」という内容のメールが届いた



2 メールに記載されたURLをタップすると、IDとパスワードの入力を求められた



3 ログインしアクセスしたサイトでクレジットカード番号等を入力



4 後日、クレジットカードの請求明細を確認したところ、覚えのない決済があった



SMS等に記載されたURLには安易にアクセスしないようにしましょう

スマホの機種によって被害は異なり、今回のケースではiPhoneを利用していたと思われます。iPhoneでフィッシングサイトにアクセスした場合、本物そっくりの偽サイトに誘導され、IDとパスワード、クレジットカード情報などを入力させて、情報を盗みます。絶対に入力しないでください。もしも、入力したと気付いたときは、すぐにパスワード、暗証番号等を変更し、クレジットカード会社や携帯電話会社などにも連絡しましょう。

Androidスマホでは不正なアプリをダウンロードするよう誘導されるケースがあります。公式マーケットにあるものでも「提供元不明のアプリ」等はダウンロードしないようにしましょう。フィッシングの被害にあわないために、ブックマークした正規のURLや正規のアプリからアクセスすることを日頃からの習慣にしましょう。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窓口(消費者ホットライン188)にご相談ください。



キャベツと豚バラの ミルフィーユチーズのせ

材料(2人分)
キャベツ…… 200g CO-OPとろける
豚バラ…… 140g スライスチーズ 3枚
塩・こしょう… 各少々 水…………… 100cc

作り方

- ①キャベツは4分の1に切る。
 - ②直径20cmのフライパンにキャベツを敷き、豚肉を重ね、塩・こしょうをする。これをくり返し最後にキャベツをかぶせる。
 - ③水を入れて火にかけ、ふたをして蒸し煮する。
 - ④豚肉が煮えたらチーズをのせ、ふたをして30秒ほど加熱する。皿に取り出して切り分ける。
- *オープンシートを敷いてからキャベツを入れると取り出しやすい。

春から始めよう 夏の暑さ対策 ～グリーンカーテン～



地球温暖化の影響で春先から汗ばむようになり、「^{あいふく}合服」という言葉を懐かしむようになってきました。年々強くなる夏の日差しや地面からの照り返し、みなさんはどんな対策を考えていますか？節電にもつながる夏の暑さ対策を、今年は窓から始めてみませんか？環境学習センター「アスエコ」の神垣さんに教えていただきました。

厳しい夏に涼をよぶ グリーンカーテン の作り方 (ゴーヤの場合)



準備するもの
種・苗、土、肥料、プランター（長さ60cm以上・深さ30cm）、支柱・ひも、ネット（10cmの網目がおすすめ）
*園芸店やホームセンターで栽培に適した土や肥料などを教えてもらえます

他に利用できる植物は？
アサガオ、ふうせんかずら、きゅうり、へちま、パッションフルーツなど

4月 種をまいて苗づくり (苗を購入する場合は5月スタート)

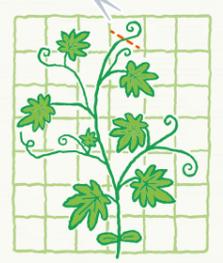
- 種をペットボトルに入れシャカシャカ振った後、水を入れ2時間ほど浸しておく。
- 苗用ポットや、牛乳パックを短く切ったものなどに土を入れ、種を土の上に置いて1cmほど土をかぶせ、水をまく。
- 本葉が2~3枚出たら、元気な苗を残し、他は根元をカット。

5月 プランターの準備

- プランターに底が隠れるくらいの鉢底石を入れ、水はけをよくする。
 - 土はふんわりと30cmほど入れる。
- 植え替え・ネット張り**
- 本葉が3~5枚になったらプランターに植え替える。（根を傷つけないように土ごと）
 - *長さ60cmのプランターに苗3本を目安に。
 - *ネットはびんと張り、風で揺れないのが理想的。

6~8月 つる誘引・摘芯・追肥

- つるが横へ横へと伸びるように、つるをひもでネットにゆるく結びつける（誘引）。
- つる先端が、つくりたい高さの上端まできたら、親づるの先を2~3cm切る（摘芯）。
- 雌花の一番花が咲いた頃、根元を避けて追肥。
- その後も、実がなり始めたら3~4週間に1回くらいで追肥。
- *一番太い中心の茎が親づるで、親づるを切ることで子づる孫づるが成長し窓を覆いやすくなる。
- *水やりは毎日、朝夕たっぷり。



8~9月 収穫



地球温暖化と生活が切り離せなくなり、夏の暑さをのりきるためにグリーンカーテンに挑戦したことがあります。でもうまく広がらず残念な結果に。完熟したゴーヤでジャムをつくる方もいるそうです。今年は摘芯をして窓からの日差しを防ぎたいです。めざすは収穫の楽しみと夏の節電です。

(ライターのみ)



アスエコについて

アスエコは、環境の大切さを知るために、子どもから大人まで楽しく学べる環境学習施設です。地球や地域の環境について見て、感じて、気づいて、行動に移すきっかけとなる場をめざしています。

環境をテーマにした
企画展や体験型プログラム、
環境学習機材や書籍の
貸し出しなどもあります。

環境学習センター「アスエコ」
〒700-0907
岡山市北区下石井2-2-10
(JR岡山駅より徒歩10分)
TEL:086-224-7272
月~土曜日 午前10時から午後6時
(午後1時から午後2時はお昼休み)

詳細は
ホームページを
ご覧ください

◆気温はどのくらい上昇している？ その結果どうなるの？

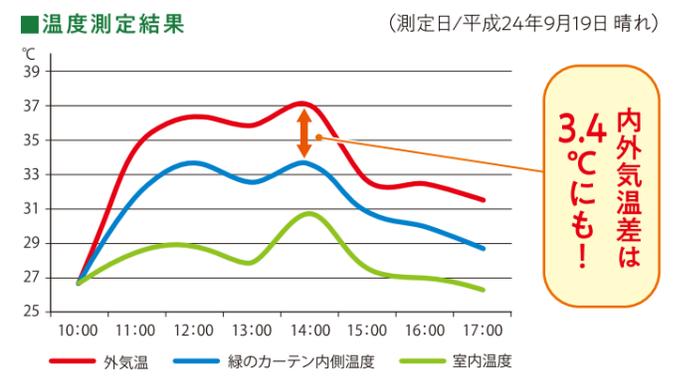
2011年から2020年の世界の平均気温は、その前の50年間に比べ、約1.1℃上昇しています。日本では過去100年あたり1.5℃上昇しており、東京では3.3℃、岡山でも約1.3℃上昇しています。

気温がたった1℃上昇するだけで、異常気象による自然災害の増加、農産物の品質低下、漁獲量の減少などが引き起こされています。

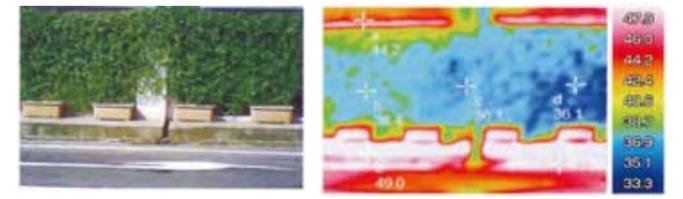
このまま地球温暖化がすすむと、2081年から2100年には気温が最大で5.7℃上昇し、世界中で深刻な被害が出ると予測されています。地球温暖化を防ぐために省エネに取り組むことが大切です。



《アスエコでのグリーンカーテンの効果測定》



■赤外線サーモグラフィーによる撮影



- 温度の高い部分は暖色系、低い部分は寒色系に映ります。
- プランターやコンクリート、サッシなどの部分が熱くなり、グリーンカーテンで被覆した部分の温度が低いことがわかります。

◆地球温暖化はどんなしくみで起こっているの？

地球は太陽によって温められています。地球の周りにある「温室効果ガス」(二酸化炭素やメタンなど)が、宇宙に逃げていく熱を吸収することで、地球は快適な温度に保たれています。しかし、人間が電気を作るために石油や石炭を燃やしたり、車を動かすためにガソリンを使ったりすると二酸化炭素がたくさん発生します。二酸化炭素が増え過ぎると、宇宙に逃げるはずの熱が逃げにくくなり、地球の平均気温が上昇します。これが「地球温暖化」です。

**◆日差しを防ぎ涼しさを
つくるグリーンカーテン**

省エネや二酸化炭素の削減に取り組みながら涼しく過ごせるのが「グリーンカーテン」です。グリーンカーテンは、日差しを防ぐことで室内の温度上昇を抑え、日差しがもつ熱エネルギーの約80%をカットします。また、窓付近の地面や壁からの放射熱を防ぎます。他にも、葉の蒸散作用により空気中の熱が奪われ、涼しい空気が室内に流れこむなどの効果があります。



環境学習センター「アスエコ」
かみがき たくみ
神垣 匠さん

この夏は、グリーンカーテンを見ながら、家族で地球温暖化について考えませんか？

CO・OP共済が2022年度「顧客満足度第1位」を獲得



CO・OP共済は、サービス産業生産性協議会が実施した2022年度JCSI(日本版顧客満足度指数)第4回調査で、顧客満足第1位(生命保険部門)の評価をいただきました。6指標中5指標(顧客期待、知覚品質、知覚価値、顧客満足、推奨志向)において1位の評価を受け、同調査における「顧客満足度第1位」は2年連続、通算7度目の獲得となりました。

2022年度JCSI(日本版顧客満足度指数)調査結果 生命保険部門



宅配カタログで「無印良品」商品の企画がスタート!



2月3回から、宅配で「無印良品(株式会社良品計画)」企画がスタートしました。年4回程度のカタログ配布を予定しています。初回カタログでは、生活の基本となる食品・菓子・生活雑貨など約130アイテムを揃えており、次回のカタログ配布までいつでも注文できます。ぜひご利用ください。



初回カタログ取扱商品の一例

【1月の生協の動き】

組合員数	346,298人
出資金総額	103億7,931万円
一人当たりの出資金	29,972円
供給高 (全体)	28億6,264万円
(宅配)	18億6,258万円
(店舗)	10億5万円
経常剰余金 (全体)	△8,030万円
累計経常剰余金(全体)	10億5,263万円

※累計…22年4月からの累計
△はマイナスを表示しています。

2023年1月 理事会だより

コープ東川原の売場を一部リニューアルします

コープ東川原のテナントベーカリーの退店に伴い、店内を一部リニューアルします。「健康」をキーワードとしたコーナーの新設や冷凍食品のアイテム増、ベビーフードの強化、お酒コーナーの拡充などを行い、さらに売場の配置を改善して、選びやすく買いやすいお店をめざします。3月1日から工事をスタートし、工期中(約1ヵ月間)も通常通り営業いたしますが、3月23日(木)は売場変更のため店休日とさせていただきます。ご迷惑をお掛けしますが、何とぞよろしくお願いいたします。

1月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございます

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	45.3万部(81.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	40.8万枚(23.8%)	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	70.4万枚(149.0%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	15.2万枚(65.8%)	コアノンロール

声にこたえて



「エシカルなお買い物」に繋がる商品を選んで購入するようにしています。

コープのエシカル 寄付金のご報告

日本生協連が取り組む「ピンクリボン運動キャンペーン」「CO・OP×レッドカップキャンペーン」の2022年度寄付金総額をお知らせします。ご利用ありがとうございました。

ピンクリボン運動キャンペーン



コープ化粧品1点購入につき1円がJ.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)に寄付され、乳がんの早期発見、早期治療の重要性や検診受信を推進する取り組みを応援していきます。



2022年度寄付金総額 (キャンペーン期間: 2022年9月1日~10月20日) **1,090,598円**

この他、カタログ「くらしと生協」ではプラジャー全品を対象に通年でキャンペーンを行っています

CO・OP×レッドカップキャンペーン



肌腹から救う。未来を救う。WFP 国連世界食糧計画

対象商品1点購入につき1円が国連WFP協会を通じて寄付され、飢えに苦しむ子どもたちに学校給食を届ける活動に使われます。2020年度からの3年間はミャンマー連邦共和国を支援しています。



2022年度寄付金総額 (キャンペーン期間: 2022年10月1日~11月10日) **6,098,543円** 過去最高額!

コープのエシカル取り組みについて詳しくはこちら

<https://goods.jccu.coop/ethical/> コープのエシカル 検索



いつも心に防災を

Vol.19

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。1月号で「ポトフ」と「蒸しパン」をご紹介したところ、多くの反響をいただきました。今回は第2弾「鶏がゆ」と「オムレツ」。仕上がりは薄味です。

ポリ袋クッキング第2弾!

【参考:全国大学生生活協同組合連合会サイト「災害時のための『超カンタン!お料理レシピ』」、日本生協連レシピサイト「おいしいコープのキッチン」】

このレシピで使ったポリ袋

CO・OP キッチン用ポリ袋 厚手タイプ(箱入) 100枚



厚手タイプなので、料理の下ごしらえや浅漬けなどに安心して使用できます。また、耐熱温度110℃で湯せん調理にも使用できます。

鶏がゆ 鶏肉と白ネギで栄養たっぷり!



材料(1人分)
米(研いでおく).....30g
水.....180cc
鶏ささみ.....1本
白ネギ.....20g
えのき.....20g
顆粒だし.....5g
青ネギ.....適量
ごま油(お好みで).....適量

作り方

- ①白ネギは斜めに薄く、えのきは石づきを取って長さ1/3に切る。鶏ささみは1口大に切っておく。
- ②ポリ袋を三重にし、①と米・水・顆粒だしを入れて、袋の口を結ぶ。
- ③皿を敷いた鍋に②を入れ、熱湯を浸くらに入れて、弱火で30分加熱する。
- ④仕上げに青ネギをのせ、ごま油をたらす。



オムレツ 卵が具材を優しく包み込む^^



材料(2人分)
卵.....2個
ベーコン.....2枚
玉ねぎ.....1/2個
マヨネーズ・牛乳.....各大さじ1
トマトケチャップ.....適量

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、ベーコンは小さく切る。
- ②ポリ袋に①とマヨネーズ・牛乳を入れてなじませる。
- ③②に卵を割り入れ、もむようにしっかり混ぜ合わせる。
- ④皿を敷いた鍋に③を入れ、熱湯を浸くらに入れて、弱火で20分加熱する。
- ⑤オムレツの底面が上になるようにして盛り付け、ケチャップをかける。



みんなのひろば

テーマ① 「初めてのお給料の思い出」

●昨年、11年ぶりに働きに出て、その給料で家族のお茶碗を新調しました。何か形に残るものかと思いき、毎日使うお茶碗にしました。皆とても喜んでくれて嬉しかったです。

まゆポン酢

●高校の時に亡くなった母の仏壇にお花を買ったのを覚えています。あれから30年、母の歳をとくに超えました。父に何をしたらか思い出せませんが、実家に帰ったときに聞いてみます。覚えてるかな。

とんちゃん

●昭和29年の4月の初月給は三千元だったと思います。それでも自分で働いて得たお金をうれしく思いました。今では考えられない額ですネ。

K.Y

●初めての給料で、母にかっぽう着を2枚。ずっとずっと昔のことです。母のうれしそうな顔が忘れられない。

コスモス

●50年前、初めて給料袋をもらい、ルンで帰り、母親にそれを渡してしまい、それ以来嫁さんをもらうまで母親の管理下になってしまいました。結婚式の費用になったのかどうか？小遣いは給料の1割位でした。

コレ爺

●40年前はまだ珍しかった時刻を音声で知らせる腕時計を父にプレゼントしました。目の見えない父は、亡くなる日まで大切に使用してくれました。今は形見にして私が持っています。

いわちゃん

●昨年末に父を亡くし、在りし日を思い出し涙がはらはらと流れるのですが、1月号掲載の「最近一番笑ったとき」を読んで、久しぶりに笑顔になりました。特にテレビが白黒の時代は、世の中も白黒だったんだよね？」には、息子さんの純粋さを感じ、微笑ましく癒やされました。

桃あめママ

●わが家で飼育している金魚「オランダシギシラ」です。頭の部分がもこもことして大きく、見た目にはインパクトがあります。とっても人なつこくて、「おはよう」と声をかけると、水面上がってきてエサをほしがります。エサをあげるとパクパクと食べ、頭を指でツンツンしてスキンシップしています。

レモンバームママ

●4歳の孫娘が、私のすることについて「ありがと〜」と喋りだして、机の上から落ちてきたペンを持ちあげると「ありがと〜」その服、かわいいね。「ありがと〜」と喋りだして癒やされています。

たあたん

●最近、昔から憧れていたハンモックを通販で思い切って買いました。家族が出かけたあと、ゆったり揺られて癒やしの時間を楽しんでいます。

らび

●最近、庭のさざんかの木にメジロがつかいでいます。きれいなウグイス色に目の周りの白が鮮やかで、花の蜜を吸いながら仲良く飛び回っている様はなんとも可愛らしく、毎年癒やされる風景です。

ペコちゃん

「わたしの一句」

●未練無き命の群れや 花筏

おりくぶ

●美作は美しき名の地や 青き踏む

こんちゃん

●枝の揺れ残して急ぐ 寒雀

みーちゃん

●「コロナ禍やひとりずつくおでん鍋

ばあ丸

●幼な子の手作りびなも 仲間入り

テルポー

●けんかして背中ならべてひなたぼこ

うーちゃん

1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いただけます。



●レンタルカゴ、使うこともないし、入口も気にしていませんでした。レジに並んでいるとき、CO・OPのマーク入りのカゴを持っている人を見かけて「何？」と思っていました。これだったんですね!!

ナマちゃん

●ポリ袋フッキングをやってみました。ポトフが大好きなので、煮込んで作るのが大変ですが、15分の加熱でもおいしくできました。一人分なので、ポリ袋位でちょうどよかったです。

みつちゃん

●浅口市に移住して6年、カキはみな大した相違はないと思って、冬の鍋カキフライカキおこカキのグラタン等を楽しんでいました。ところがコープの邑久町のカキを頂いて、カキへの思いが一変しました。宣伝通りの味の濃さ、縮みの少ない身の締り、濃厚な味。一度に気に入り、カキ購入は「邑久のカキ」と決め、毎年この時期セッセと頂いています。カキ養殖の皆さまの日々のご努力とご精進の賜物と感謝しております。あらがうべからず。

ゆめ見る夢子

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

幡多南コープ委員会 (岡山東エリア)

備前焼の器を使って 多肉植物の寄せ植えをしよう

備前焼について詳しく聞くことができ、楽しかったです。育て方も教えてもらいました。満足度の高い作品になりました。(2022年12月6日)

鹿田コープ委員会 (岡山西エリア)

ぼうさいカフェ 「防災士と学ぶ防災・減災のこと」

簡易トイレや新聞紙スリッパに驚いたという声がたくさんありました。VRで実体験をした気分を味わえ、防災意識がより高まりました。体験が多かったのが楽しかったです。(2022年12月6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。

5月号掲載 おたより大募集

応募締切 3/17(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 下記の〇〇に入る文字は?

Q.1 生協ヨーグルトは、岡山県産の生乳を〇〇〇%使用しています。

Q.2 「グリーン〇〇〇〇」は、省エネや二酸化炭素の削減に取り組みながら涼しく過ごす工夫のひとつです。

Q.3 「コープくらしの〇〇〇」は、組合員同士の交流を深め、広げる場です。

今月のテーマ

●母の日の思い出

●寝るまでのナイトルーティン

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

インターネット

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。

1月号のキーワードクイズの答え

Q.1 ホタテ Q.2 歳時記 Q.3 レンタル

今月号掲載分の応募総数は 157 通でした。

今月の表紙レシピ

ソーセージとカラフル野菜のピザ

材料(2個分)

CO・OPパイシート(常温において半解凍にする)	1枚
ウインナーソーセージ(輪切り)	1本
ブロッコリー(小房に分けて下ゆで)	50g
ミニトマト(半分に切る)	3個
ホールコーン	大さじ2
ピザ用チーズ	20g
トマトケチャップ	適量

作り方

①「CO・OPパイシート」は半分に切り、オープンシートを敷いた天板にのせる。

②①にトマトケチャップを塗り、チーズ、ウインナー、ブロッコリー、ミニトマト、コーンの順にトッピングする。

③②を200℃に予熱したオーブンで15~20分焼く。