

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

逸品  
CO·OP  
アーモンドリーフ

特集  
災害時の逃げ遅れゼロ、実現のために  
マイ・タイムマーラインを作つてみよう

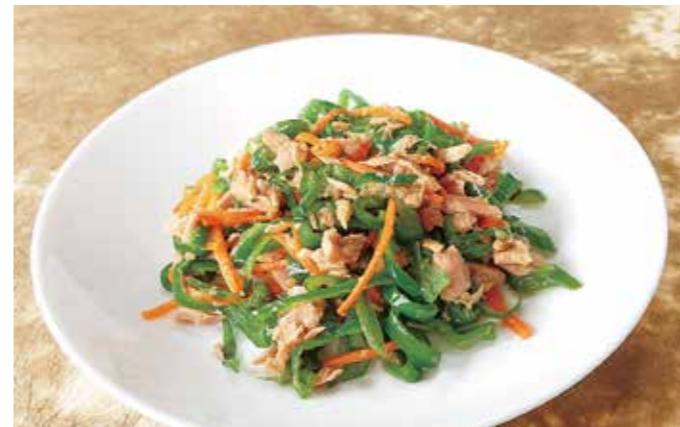
コーンとほうれん草の洋風茶碗蒸し  
(作り方は10ページ)

くらしとなかま 2023年 9月号 第587号 発行日／2023年9月1日 発行／おかやまコープ 理事長 田中照周 編集／機関運営・広報室 TEL 086-255-255-1(代)

2023  
9  
vol.587

## つねこさんの 旬レシピ

ピーマン



### ピーマンとツナの炒めもの

1人分  
127kcal

#### 材料(2人分)

ピーマン(せん切り) ..... 100g  
人参(せん切り) ..... 1/4本  
ごま油 ..... 小さじ1

ツナ缶(オイル漬け) ..... 1缶  
鶏がらスープの素 ..... 1袋(3.5g)

#### 作り方

- ①フライパンにごま油を中火で熱し、ピーマン・人参をしんなりするまで炒め、ツナを汁ごと加えて炒め合わせる。
- ②鶏がらスープの素を加えて味をととのえて器に盛る。



なす



### なすの冷製サラダ

1人分  
48kcal

#### 材料(2人分)

長なす ..... 3本

A 青しそ(みじん切り) ..... 2枚  
生姜(みじん切り) ..... 少々  
青ねぎ(みじん切り) ..... 少々  
酢・しょうゆ ..... 各大さじ1/2  
ごま油 ..... 小さじ1

#### 作り方

- ①なすはヘタをとってラップをかけ、電子レンジで3~4分加熱する。熱いうちに縦4~6等分に裂き、混ぜたAをかける。
- ②粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。

### なすの梅風味サラダ

1人分  
100kcal

#### 材料(2人分)

長なす ..... 200g  
梅干(種を除いてたたく) ..... 1個  
ごま油 ..... 小さじ2  
A 酢 ..... 大さじ1  
砂糖 ..... 大さじ1/2

B プロッコリーの新芽(根元を切る) ..... 10g  
ミニトマト(2等分) ..... 4個  
削り節 ..... 小1袋(1.5g)

#### 作り方

- ①なすは縦2等分し、約1cm幅の斜め切りにする。塩水(分量外)に約10分さらし水けをしぶる。
- ②ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①・Bを加えて和えたら器に盛る。



### ゆずこしょう風味の和風野菜炒め

1人分  
142kcal

#### 材料(2人分)

ピーマン(一口大切り) ..... 3個  
人参(1cm幅の短冊切り) ..... 40g  
大根(1cm幅の短冊切り) ..... 2cm(60g)  
玉ねぎ(1cm厚さのくし形切り) ..... 1/3個  
生しいたけ(薄切り) ..... 2個  
A ショウガ ..... 小さじ2  
酒 ..... 大さじ4

カットわかめ ..... 大さじ2  
ごま油 ..... 大さじ1  
B ゆずこしょう ..... 小さじ1/2  
A ショウガ ..... 小さじ2  
酒 ..... 大さじ4



くらしとなかま  
インスタグラム  
@kurashi\_nakama



フォローしてね!

## co-op アーモンドリーフ



CO-OP  
アーモンド  
リーフ(8枚入)  
10月1回宅配予定価格  
**378円**(税込408円)

アーモンドリーフは、ちょっとぜいたくなおやつやお茶うけに最適な、組合員に人気のお菓子です。発売以来、変わらないおいしさで20年以上愛されているロングセラー商品です。2015年より「copeクオリティ」シリーズになりました。アーモンドリーフのおいしさの秘密とcopeクオリティシリーズについて紹介します。



## おいしさにこだわった copeクオリティシリーズ

組合員の暮らしに寄り添い、価値ある商品づくりを進める一環として、クオリティシリーズは、「おいしさの基準を明確にした」シリーズです。2015年のスタート時は8商品でしたが、2023年7月現在では93商品に拡大し、人気のシリーズになりました。おいしいものを食べたいと思う時、選んで間違いないおいしさ、誰かにすすめたくなるおいしさ、また自分へのご褒美にcopeクオリティは最適です。



多彩なラインナップ

**3.みんなの「おいしい」**  
100人規模の組合員テストで、80%以上の方が「おいしい」と評価（「おいしい」「ややおいしい」を含む）copeクオリティでは特に厳しい基準で多くの組合員に評価をしてもら、組合員の「おいしい」の声により発売を決めています。

**2.○○にこだわっている**  
他の商品との違いが明確  
開発にあたっては、市販の競合品も研究し、copeクオリティならではの魅力が伝わることを大切にしています。そのために、素材や原料、産地などにこだわり、ていねいに作り上げ、組合員が「これなら買いたい」と思う商品を追求しています。

**1.○○だからおいしい**  
原料や製造方法などおいしさの理由が明らか  
原料に産地を限定したり、手間をかけた製法など、どこどん、おいしさを追求した理由が明らかである商品の開発をしています。

「3つの基準」を満たしたものだけがcopeクオリティ！

### copeクオリティ ♥ お菓子部門 ♥

「アーモンドリーフ」の他にもたくさんの「おいしい」が！

#### copeクオリティ ♥ お菓子部門 ♥

香ばしアーモンドの厚焼きせんべい

国産バターを練りこんだ、厚みのある生地に、ローストアーモンドを加えて焼き上げました。

大山乳業の特選牛乳を使ったベルギーワッフル

特選牛乳と生クリーム、発酵バターを練り込んだコクのある生地に、パールシュガーの食感がアクセント。甘さを抑え素材の味わいを生かしました。

紅茶のシフォンケーキ(冷凍)

メレンゲを使った生地に、アールグレイ茶葉を混ぜ、しつと焼き上げました。シフォン生地とクリムの相性の良いケーキです。

風味豊かな発酵バターのショートブレッド  
アーモンド入り

バターを29%使用し、その内19%は香り豊かな発酵バターを使用。濃厚なバター風味と香ばしいアーモンドのザクザク食感がクセになります。

ハイシャレル

やや薄めのサクとした食感のラングドシャクキーにクラッシュしたカリフォルニア産アーモンドをのせて焼き上げ、チョコレートで包みました。

フロランタンとは  
サブレ生地に、キャラメルでコーティングしたナッツ類をのせて焼き上げた伝統的なヨーロッパの菓子。フランス語で「フィレンツェ」を意味する言葉で、時の女王が嫁ぐ際、イタリアから持ち込んだとされる町の名前「フィレンツェ」が語源であり、花の女神の町「フロレンティア」を組み合わせたとされる説がある。一方で、パリの菓子職人フロランが考案したという説もある。

組合員の声  
「アーモンドリーフ エスプレッソ仕立て」も好評！

コーヒー風味のキャラメルをかけたアーモンドスライスを香ばしく焼き上げました。

組合員の声

キャラメルがかかるアーモンドが香ばしく、カリッとした歯ごたえがあってとてもおいしいです。

洋菓子屋さんで売られているお菓子にも負けないくらいのおいしさと高級感。お茶の時間がいつもよりリッチになります。

来客時、お茶うけにお出ししました。個包装で見栄えもよく、味も大好評でした。

copeのアーモンドリーフは、リーフ型のウエハースに、キャラメルがけしたアーモンドスライスをのせて香ばしく焼き上げたフロランタンです。「洋菓子店のようなリッチな味わいが気軽に楽しめる」と幅広い年代の方から支持されています。プレミアムなおいしさは、おもてなしや手土産としてもおすすめです。

上品な甘さは、精製はちみつなど厳選された原料からも生まれています。アーモンドスライスをキャラメルで煮詰めた後に1日寝かせるなど、時間も、何度も検証しオリジナルの製法で作られています。またサクッとした食べ応えを出すために、アーモンドスライスの厚みにもこだわりました。

プレミアムなおいしさのフロランタン

手間ひまかけて

上品な甘さは、精製はちみつなど厳選された原料からも生まれています。アーモンドスライスをキャラメルで煮詰めた後に1日寝かせるなど、時間も、何度も検証しオリジナルの製法で作られています。またサクッとした食べ応えを出すために、アーモンドスライスの厚みにもこだわりました。

3

おかやまcope

検索

<https://okayama.coop/>

2023 9 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



海の豊かさを  
守ろう

## プラスチックを減らそう

軽く丈夫でコストが安く、加工しやすい特徴を持つプラスチックは、あらゆるものに使用され、私たちの暮らしに定着しています。しかし、プラスチックの「その後」が今、大きな課題となっています。便利のその先を見据え、プラスチックとどう向き合うか、コープ商品はできることから取り組みを始めています。



2023年4月に、100%リサイクル素材で作られたコンテナー（宅配のドライ商品を入れる箱）をコープCSネット尾道ドライセットセンターで5,000箱導入しました。

これは、2023年度に入れ替えるコンテナーの1/3にあたり、CO<sub>2</sub>削減量は、2,550kg（2リットルペットボトル260万8,625本分の製造に相当）となります。

2023年3月より、生協で回収したペットボトルを、レトルトビーフカレーの包材の再生プラスチックの一部に使用しています。



### 袋やストローの一部を植物由来のプラスチックに変えました。



#### ライターのひとこと 私とSDGs

レジ袋が有料化されてから、プラスチックに対する意識が少しづつ変わってきたように思います。おかやまコープでも、包材に再生プラスチックを利用したり、プラスチックの使用量を減らした商品がどんどん増えているのはうれしいことです。環境に配慮した商品を積極的に選びたいと思っています。（ライターY）

（隔月掲載）

岡山県  
消費生活センターより

### 【テーマ】遠隔操作アプリを悪用して借金させる副業や投資の勧誘に注意

1 SNS広告を見て副業に興味を持ち無料通話アプリで友達登録し、2,000円のガイドブックを購入した。



2 ガイドブックではよくわからなかったので無料の電話サポートを予約した。電話があり、100万円の収益をあげるために50万円のサポートプランを勧説された。



3 「お金がない」と断ると「先行投資する方法を教えるのでスマートフォンにアプリを入れるように」と案内されインストールした。



4 アプリは遠隔操作アプリで、私の画面を共有したまま事業者の指示通りにすると、貸金業者から50万円借金をして事業者の口座に遠隔操作で振り込まれた。



5 サポートを受けたが、事業者から言わされたとおりにはもうからず、借金だけが残った。



「簡単に稼げる」ことを強調するネット広告やSNSの情報を安易に信じないようにしましょう。

副業や投資に関する情報商材のトラブルの相談が多く寄せられている中で、高額なサポート契約を勧説され、「お金がない」と断つた消費者に対して遠隔操作・画面共有アプリを悪用して借金させる手口が最近目立っています。

「稼ぐために必要」などと言われ、サポート料等さまざまなものでお金を支払われることがあります。借金してまで

契約しないよう、決断を急がされても慎重に判断しましょう。

アプリを入れるよう促されても安易にインストールしないようにしましょう。遠隔操作等で貸金業者サイトに登録してしまったら、IDやパスワードを変更するなど悪用されないための対策が必要です。早急に最寄りの消費生活センター（消費者ホットライン188）に相談しましょう。

# たべる・たいせつしほんのき



今月のテーマ「舞茸」

日本には約4千種のきのこがありますが、食用とされているのはそのうち15種類程度です。中でも舞茸は香りがよく歯ごたえもある人気のきのこで、江戸時代にはその希少性から同じ重さの銀と同価値があったともいわれています。



### 名前の由来

「見つけた人が踊り出すほど喜んだ」「カサがひらひらと舞っているように見える」などの説がある。

### 種類

一般に多く販売されているのは「茶舞茸」。色が白くアクが少ない「白舞茸」や、黒く希少な「黒舞茸」などもある。

### 栄養

ビタミンBやビタミンD、カリウム、免疫機能を回復させる効果があるといわれる食物繊維の一種「<sup>ペーパー</sup>βグルカン」などを含む。タンパク質を分解する酵素「プロテアーゼ」が含まれているため、肉と一緒に調理すると肉の食感が柔らかくなる。茶碗蒸しに生のまま入れると卵のタンパク質が固まらなくなるため、加熱してから使うとよい。

### 保存方法

水分があればふき取り、ラップで包んで冷蔵保存する。冷凍する場合は石づきを取って小房に分けて保存袋に入れる。冷凍すると香りが強くなり風味が増す。

教えてくれたのは…

栄養豊富な秋の味覚のきのこを、炒め物や鍋料理などいろいろな料理でお楽しみください。



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)

### 牛肉・野菜がたっぷりの和風チャプチエ

#### 材料(4人分)

|               |          |
|---------------|----------|
| 舞茸            | 1袋       |
| 牛うす切り肉        | 160g     |
| CO·OP 切らずに使える |          |
| 緑豆春雨          | 1袋       |
| にんじん          | 1/2本     |
| 玉ねぎ           | 1/4個     |
| ニラ            | 1束       |
| ごま油           | 大さじ1     |
| しょうゆ          | 大さじ1と1/2 |
| みりん           | 大さじ1     |
| 柚子こしょう        | 小さじ2     |
| 白ごま           | 大さじ1     |

|   |                          |
|---|--------------------------|
| A | しょうゆ 大さじ1                |
| B | 酒 大さじ1                   |
|   | みりん 大さじ1                 |
|   | ごま油 大さじ1                 |
|   | にんにく(すりおろしたもの) 小さじ1/2    |
|   | しょうが(すりおろしたもの) 小さじ1/2    |
|   | 水 250ml                  |
| B | 和風だしの素 大さじ1<br>(よく混ぜておく) |

#### 作り方

- 牛うす切り肉にAをもみ込む。
- にんじんは長さ5cmの細切り、玉ねぎは纖維に沿って5mm幅のうす切りにする。
- ニラは5cmの長さに切り、舞茸は小房に分ける。
- フライパンにごま油を中火で熱し、牛肉を漬け汁ごと加えて炒める。

- ④の色が変わったらニラ以外の野菜を加えて炒め合わせる。
- ⑤⑥緑豆春雨、B、しょうゆ、みりんを加え、春雨が柔らかくなつて水分が飛ぶまで炒める。
- ⑦ニラ、柚子こしょうを加えてさつと炒め、白ごまをふって混ぜ合わせる。

# “災害時の逃げ遅れゼロ”実現のために マイ・タイムラインを 作ってみよう

参考サイト：国土交通省「マイ・タイムライン」

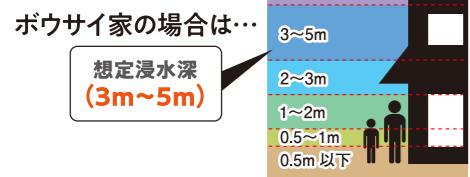
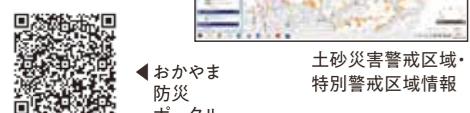


## ✓ 日頃から調べて・知って・ 考えておく

### ①自宅周辺の危険性をハザードマップで調べる

※ハザードマップは、各自治体のホームページに掲載されています。

「岡山市地図情報」「岡山防災情報マップ」



### ②避難先をリストアップする

ボウサイ家の場合は…

\* 指定避難場所

近くの小学校

移動時間 車で約5分

\* 親戚・知人の家

母の実家

移動時間 車で約30分

\* その他

高台にある運動公園の体育館

移動時間 車で約10分

## ✓ 災害時の具体的な行動をシミュレーション

ハザードマップで自分の住む地域のリスクを知り、避難場所や方法について考えたら、次は「いつ、何をするのか」を「マイ・タイムライン」にあてはめます。



| 雨風が強くなる前に行うべき事項をすませておく時期   |  | 避難に要する時間に応じて避難行動を開始する時期  |   | 身の安全を確保する時期  |   |
|--|--|--|---|--|---|
| 大雨・台風の3日前  | 2日前  | 1日前  | 半日前   | 5時間前   | 3時間前  |
| 台風や前線が発生   | 大雨注意報<br>洪水注意報   | 氾濫注意情報   | 大雨警報 洪水警報<br>暴風警報   | 氾濫警戒情報   | 氾濫危険情報  |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>○台風や前線の今後の動きを調べる。</li> <li>○家族の予定を確認する。           <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 父母の仕事</li> <li>□ 長男・次男の部活や塾</li> <li>□ 祖父母の薬(1週間分)</li> <li>□ 祖母の習い事</li> </ul> </li> <li>○食料の確保(1週間分)をする。</li> <li>○家の周りで風に飛ばされるものが無いか確認する。           <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 自転車や大きな植木鉢は倒しておく。</li> <li>□ すぐれを巻き上げる。</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○テレビやインターネットで雨や川の様子を把握する。</li> <li>○避難時の荷物を準備する。           <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 飲料水、調理不要の食品</li> <li>□ 紙コップ・割箸など食器類</li> <li>□ 懐中電灯、乾電池、携帯電話の充電器</li> <li>□ ウェットティッシュ、マスク、歯ブラシなど衛生用品</li> <li>□ 衣類</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○避難場所と避難方法を確認する。           <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 安全な場所はどこか、最新の情報をもとに判断して移動する。</li> </ul> </li> <li>○スマートフォンの充電をする</li> <li>○避難しやすい服装に着替える</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○祖父母は避難を始める。           <ul style="list-style-type: none"> <li>□ 安全な場所はどこか、最新の情報をもとに判断して移動する。</li> </ul> </li> <li>○1階にある大事なものを2階に避難させる。           <ul style="list-style-type: none"> <li>□ テレビなど家電</li> <li>□ 写真など思い出の品</li> </ul> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○残りの家族も避難を始める。</li> <li>○県外の親戚に避難場所等を連絡しておく。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>○命を守るために最善の行動をとる。</li> </ul> |
|  |  |  |   |  |   |
|  |  |  |   |  |   |

避難所では「ホッとできるもの」があるとうれしい。  
ボウサイ家はこんなものを持って避難するよ。

- ・父…ルービックキューブ
- ・母…子どもの小さい頃の写真
- ・長男…工作セットと乾電池
- ・次男…カードゲーム
- ・祖父…クロスワードパズルの本
- ・祖母…折りたたみイス



## 小学生でもマイ・タイムラインを簡単に作れるツール「逃げキッド」

親子で話し合いながら  
「マイ・タイムライン」を作成しませんか。

マイ・タイムライン  
作成支援ツール  
～逃げキッド～



## ぜひ見てみて! おすすめ動画

### 「地域をつなぐ要配慮者マイ・タイムライン 逃げ遅れゼロを目指して」

2018年の西日本豪雨で被災した倉敷市真備町の住民や福祉関係者の実体験やそこから得た教訓を元に、要配慮者本人・家族・地域住民・福祉事業者などがつながるまでを描いた動画です。【製作：国土交通省 高梁川・小田川緊急治水対策河川事務所】



動画の一場面



動画は  
こちらから▶

今回マイ・タイムラインを作ってみて、休日と平日で避難までの行動や各自の荷物の量が変化することに気づきました。また、年を重ねるごとに体力や行動パターンも変化します。『毎年この日』と決めてマイ・タイムラインを見直すことも必要です。もうすでに作られている方も、まだの方も、天気の不安定なこの時期、ご家庭で一度話し合ってみてはいかがでしょうか。（ライターのら）



## ＼作ってみたのは… ボウサイ家 /



父

47才  
市内の病院に勤務(平日フルタイム)



母

44才  
コーポ委員会を週2回パート勤め



長男

中学1年生  
部活を頑張る、頼りになるお兄ちゃん



次男

小学4年生  
ホッケーを始めたばかりのやんちゃ坊主



祖父

77才  
庭仕事とクロスワードパズルが趣味。高血圧の薬を飲んでいます



祖母

76才  
読書と公民館での習い事が趣味。最近膝が痛む

住んでいる地域：岡山市東区の住宅街。吉井川から約1kmのところにある。

## インフォメーション

# 2023 Cコレすきすき おしゃべりパーティー 開きませんか?

申込期間 宅配:9月11日(月)~9月29日(金) 店舗:9月11日(月)~10月1日(日)

## C-1グランプリ 始まります!!

「Cコレ商品」は、ふだんの暮らしに欠かせない「コープならでは」の商品のこと。

宅配部門・店舗部門それぞれのCコレ商品人気ベスト30を決めるのが「C-1グランプリ」です。投票された方の中から抽選で素敵なプレゼントがあります。

投票 期間 宅配:9月18日(月)~9月22日(金)のOCR注文書(eふれんず)  
店舗:9月11日(月)~10月6日(金)(専用チラシで投票)



Cコレ商品を囲んで、広く地域のみなさんとおしゃべりを楽しんでいただく企画です。  
おかやまコープは、「人と人とのあたたかいつながりづくり」を応援します!

詳しくはこちる▼



4年ぶりの開催決定! みんなで行こう!/

## コープフェスタ2023

地産地消・産直・食育などをテーマに来場者と生産者、メーカー、関係団体が交流できる食を中心としたイベントです。

日時

9月23日(土・祝)  
10:00~14:00

会場

コンベックス岡山  
[大展示場・中展示場]  
(岡山市北区大内田)

入場  
無料

※無料駐車場  
約1,500台完備!  
臨時駐車場から  
無料送迎あり



出展一覧は  
こちる▼  
QRコード

## コープ総社東の休業のお知らせとお詫び

コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナントは、8月1日(火)に発生した火災により、しばらくの間、休業させていただいております。

あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しております。

店舗をご利用のみなさま、近隣のみなさまにご迷惑をおかけしますことを心よりお詫び申し上げます。

なお、営業再開の見通しが立ちましたら、ホームページ等でお知らせいたします。

## 【7月の生協の動き】(7月末日現在)

|             |             |
|-------------|-------------|
| 組合員数        | 344,691人    |
| 出資金総額       | 103億2,909万円 |
| 一人当たりの出資金   | 29,966円     |
| 供給高 (全体)    | 36億8,914万円  |
| (宅配)        | 25億5,248万円  |
| (店舗)        | 11億3,665万円  |
| 経常剰余金 (全体)  | 1億3,402万円   |
| 累計経常剰余金(全体) | 3億8,698万円   |

※累計…23年4月からの累計

## 2023年 7月 理事会だより

### 2023年度総代選挙 選挙区定数を決定しました

来年6月に開催される第68期通常総代会に向けた総代の定数は502人とし、選挙区ごとの定数を決定しました。7月27日(木)に2023年度総代選挙を公告し、7月27日(木)~9月8日(金)を立候補、推薦受付期間とします。総代は組合員の代表として、秋と春の総代懇談会、5月のエリア総代会議に参加し、総代会で議案を審議し決定する役割を持っています。

お買い物はいつでも  
マイバッグ、マイカゴで!



7月 リサイクル回収結果 サークルアリガとうございいます。

| 回収品    | 場所 | 回収量(回収率)          | 主な再生品       |
|--------|----|-------------------|-------------|
| 宅配チラシ  | 宅配 | 52.6万部<br>(77.8%) | カタログ・新聞紙    |
| シッパー内袋 | 宅配 | 51.4万枚<br>(22.3%) | 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       | 69.9万枚<br>(143.0%) | トレー・透明容器 |
| 飲料紙パック      | 宅配<br>店舗 | 20.4万枚<br>(75.2%)  | コアノンロール  |

## コープ化粧品と、カタログ『くらしと生協』は ピンクリボン運動を応援しています



日本生協連は、認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)の「ピンクリボン運動」に賛同し、乳がんの早期発見、早期治療の重要性や検診受診を推進する「ピンクリボン運動キャンペーン」に取り組みます。

### 取り組み内容

1 対象商品  
1品をお買い求めください

2 1品につき1円を  
J.POSHへ寄付  
(日本乳がんピンクリボン運動)

3 乳がんに対する啓発と  
患者や家族の支援を  
進めます。



キャンペーン期間 : 2023年 9月1日 ~ 10月20日

\*カタログ「くらしと生協」はキャンペーンを通年実施



<参考> 認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)は「受けよう乳がん検査 乳がん早期発見で笑顔の暮らし」を合言葉に、全ての人に乳がん検査の必要性を啓発し、ピンクリボン団体への支援、患者さんやそのご家族へのサポート等を行っている団体です。男性も含め、より多くの人たちに乳がんの正しい知識を持っていただき、やさしく支え合える社会を目指して活動しています。

## ドライパックは今年で35周年!

35th  
ドライパック



# みんなのひろば



## 「秋の味覚といえば」



● やっぱりサンマです。ここ数年はあまり高くて口にできませんが、以前は7人家族でも1人1匹は必ず割り当てがあり、何なら2匹位でもOKな値段でした。去年の値段を見て、もうこれは買えないと泣く泣くあきらめて、結局口にできませんでした。今年こそは丸ごと1匹食べたいです。

でんでん虫

● 岡山なので、「さとう」と言いたいところにお店の方の人間性が溢れている接客対応に感謝しています。優しさ、故郷に帰ったような安らぎを感じています。癒やされて帰っています。みんなに愛される訳がわかりました。

やめたいさん

● さつまいも！わが家は畑があるので、たくさん収穫します。小さいおいもは、丸めたアルミホイルでこすって洗い、炊飯時にご飯の上にのせて一緒に炊きます！小腹がすいたときや子どものおやつに手軽に食べられます。♥♥

ゆっぴー

● コープの店舗に行くのが楽しみです。お店の方の人間性が溢れている接客対応に感謝しています。優しさ、故郷に帰ったような安らぎを感じています。癒やされて帰っています。みんなに愛される訳がわかりました。

マコリン

## 7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。



● おかげさまコープのビジョンである、全ての人を大切にし、世界の平和を願い、地球の環境を守る活動に取り組むことには、すばらしいですね。その想いに少しでも力になれるよう、そして家族の健康のために、安心安全なコープの商品をこれからも利用していきたいと思います。

エマ

## イキイキコープ委員会

新見南コープ委員会（備北エリア）  
肉まん・水ギョーザの商品をアレンジして食べよう！

肉まんはいつも普通にレンジで「チン」していたけど、いろいろなアレンジがあって楽しかったです。学生の頃の調理実習とは違った楽しさがありました。（2023年6月30日）

新見南コープ委員会（備北エリア）肉まん・水ギョーザの商品をアレンジして食べよう！

組合員活動のようすをご紹介します

西大寺豊コープ委員会（岡山東エリア）幸せを呼ぶブッダナッツのアレンジメントを作ろう♡

・ブッダナッツは知っていましたが、1人でやるにはハードルが高いので、つどいで企画があることを聞いて参加しました。・久々のつどい、みんなでワイワイ言いながらできて楽しかったです。（2023年6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。

## 1月号 おたより大募集

応募締切  
9/24日

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！



「今月のテーマ」または誌面の感想や身の回りのできごとなどを寄せください。写真やイラスト、川柳なども歓迎です。

今月のキーワードクイズ 下記の○○に入る文字は？

- Q.1 コープ〇〇〇〇〇シリーズは、「おいしさの基準を明確にした」シリーズです。  
Q.2 「マイ・〇〇〇〇〇〇」とは、自然災害が起きたときの自分や家族の行動をあらかじめ決めておくものです。

インターネット  
(投稿フォーム)

くらしとなかま おたより

検索



またはこちらから▶

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

### 書いていただきたいこと(①～③は必ず)

- ①組合員コード・ご住所・お名前 ②クイズの答え  
③ニックネーム(ペンネーム) ④年代(例:50代) ⑤おたより

●「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、誌面作成、HPやSNSへの掲載、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。

7月号のキーワード  
クイズの答え(応募107通)

Q.1 総代会 Q.2 茶屋町



いつちゃん

どり

● 川の字で私達家族は寝ているのですが、2歳の末っ子が寝言で「いいやーだ」と言うと5歳の長男が「ダメだよ」と言いい、8歳の長女が「もうー」となんとなく会話になることがあります。この前は1人が「ふふ」と笑うと、もう一人もつられて笑っていました。

ぱぴ

● 私はイチジク!! 岡山ではあちこち見かけるイチジクの木。玉ねぎみたいのが嫌で子どもの頃は嫌いでしたが、そのおいしさに惚れてしましました。今までいつぱい食べるぞー！

やめたいさん

● やっぱりサンマです。ここ数年はあまり高くて口にできませんが、以前は7人家族でも1人1匹は必ず割り当てがあり、何なら2匹位でもOKな値段でした。去年の値段を見て、もうこれは買えないと泣く泣くあきらめて、結局口にできませんでした。今年こそは丸ごと1匹食べたいです。

でんでん虫

● やっぱりサンマです。ここ数年はあまり高くて口にできませんが、以前は7人家族でも1人1匹は必ず割り当てがあり、何なら2匹位でもOKな値段でした。去年の値段を見て、もうこれは買えないと泣く泣くあきらめて、結局口にできませんでした。今年こそは丸ごと1匹食べたいです。

食べたいです。

● 子どもの頃、秋になると父がママカリを捕つて来た。祖母や母がそれを酢で締めて、祭り寿司の上に貼り付けたり、握った酢飯の上に貼り付けたママカリ寿司をたくさん作つた。子どもの私は、酸っぱい酢魚が好きでなかった。酸っぱいものが食べられる今の私にとっては、一度とかえらない懐かしい思い出です。

コスモス(宇宙)

ぱたこ

● 銀杏です。焼いてもいいし、封筒に入れてレンジでチンするのが定番のおつまみです。苦いのがおいしいです！

きなこ

● 横で寝ていた主人が突然「電池が切れました」と。自分のことなのか、家の夢を見ていたのか：不明のままです。毎日お疲れ様です。

● わが家の柴犬と寝ていました時、むき戸から半分体を出して指差し確認をし、「扉よーし！」などと言つて車掌さんとのぬをしていました。寝言でも「ドア閉まるまーす！」と。夢の中ではすでに車掌さんになっているようです(笑)

きなこ

● 鉄道好きの息子。日頃から自宅の引き戸から半分体を出して指差し確認をし、「扉よーし！」などと言つて車掌さんとのぬをしていました。寝言でも「ドア閉まるまーす！」と。夢の中ではすでに車掌さんになっているようです(笑)

ぱつきん

● 孫のために購入した家庭用ビニールプール。孫は、1・2回利用したら関西へ戻って行きました。たくさん使つたプールの水。そのまま捨てるのはもったいない。それで、私たちじいじ・ばあばも水浴びして涼を取ることにしました。わが家は工事のためなるべく冷房を控えているので、体冷やしにピッタリでした。

たまごん



## コーンとほうれん草の洋風茶碗蒸し

材料(4人分) 1人分79kcal

|                         |                 |
|-------------------------|-----------------|
| CO・OP<br>シャキッとコーン       | 1/2缶<br>(正味60g) |
| CO・OP カルシウム入り<br>ベビーチーズ | 2個              |
| 冷凍ほうれん草                 | 50g             |
| たまご                     | 2個              |
| 固形コンソメ                  | 1個              |
| 水                       | 300ml           |

### 作り方

- ①水半量(150ml)を鍋に入れて沸かし、コンソメを溶かす。コンソメが溶けたら、残りの水を加えて冷ます。
- ②コーンはトッピング用(大さじ1程度)を取り置く。
- ③ベビーチーズは5mm角に切る。
- ④ボウルにたまごを割りほぐし、①を少しづつ加えながら混ぜ、ざるでこす。
- ⑤耐熱容器に凍ったままの冷凍ほうれん草、具のコーンを分け入れ、④を等分に流し入れる。
- ⑥フライパンに水(分量外)を深さ1cm程度まで入れて沸騰させ、⑥を並べる。
- ⑦蓋に布巾を巻き付けてかぶせ、沸騰が続く火加減で1分半～2分加熱する。火を止め、蓋を取らずに10～15分蒸らす。
- ⑧竹串を刺し、澄んだ汁が出てしっかり固まつたら、トッピング用のコーンとチーズをのせる。