

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  
11

vol.589

逸品

## 国産合挽ミンチ バラ凍結

特集

大人が旅する絵本の世界  
自分のための一冊を選んでみませんか



コマキンパ(作り方は10ページ)

くらしとなかま  
Instagram

@kurashi\_nakama

フォローしてね!



くらしとなかま 2023年 11月号 第589号 発行日/2023年11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 〒700-0026 岡山市北区奉還町二丁目七十七 TEL0866-256-2571(代)

## つねこさんの旬レシピ

チンゲン菜



### チンゲン菜とトマトの中華サラダ

1人分  
88kcal

材料(2人分)

チンゲン菜…………… 1株(100g)  
トマト…………… 1個

ごま油…………… 大さじ1  
酢…………… 小さじ1  
A しょうゆ…………… 小さじ2  
白いりごま…………… 小さじ1/2  
砂糖…………… 小さじ1/2

作り方

- ①チンゲン菜は1枚ずつはがし、茎と葉に切り分ける。鍋に湯を沸かし、茎を入れて1分程ゆでて冷水にとり、葉をサッとゆでて冷水にとる。水けをしぼる。トマトは2cm角に切る。
- ②ボウルにAを合わせて①を加えて和える。

さつまい



### さつまいとひじき、さつまいの煮物

1人分  
253kcal

材料(2人分)

さつまい…………… 1/2本(180g)  
芽ひじき(乾)…………… 5g  
さつまい揚げ…………… 2枚(60g)

だし汁…………… 100cc  
A しょうゆ・酒…………… 各大さじ1  
みりん・砂糖…………… 各大さじ1

作り方

- ①ひじきは水に15分程つけてもどし、水けをきる。さつまいは皮付きのまま乱切りし、水にサッとさらして水けをきる。さつまい揚げは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋にさつまいとAを入れて煮立て蓋をして弱めの中火で5分煮る。ひじきとさつまい揚げを入れ、弱火で5分程煮る。

ひとことアドバイス

チンゲン菜とトマトの中華サラダについて チンゲン菜には抗酸化作用があり、がんや生活習慣病予防が期待できるβ-カロテンが豊富に含まれています。また、ビタミンCやカルシウム、鉄などのミネラル類も多く含みます。調理による栄養の損失が比較的小さいため、さまざまな調理に向いています。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



### チンゲン菜とイカのW生姜炒め

1人分  
162kcal

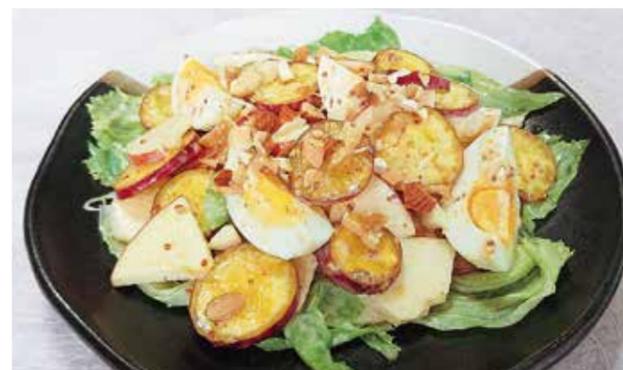
材料(2人分)

チンゲン菜(一口大)… 2株(180g)  
生姜(せん切り) …… 1/2片分  
A しょうゆ…………… 大さじ1  
ヤリイカ(輪切り) …… 180g  
トマト(くし形切り) …… 1個

鶏がらスープの素… 1袋(3.5g)  
E おろし生姜…………… 小さじ1  
酒…………… 小さじ1  
F こしょう…………… 適量  
しょうゆ…………… 小さじ1/2

作り方

- ①フライパンにAを中火で熱し、香りが出たらヤリイカ・チンゲン菜の茎を炒める。
- ②①にチンゲン菜の葉・トマトを加えて軽く炒めたらEを加え、鍋肌からしょうゆを入れてサッと混ぜ、器に盛る。



### さつまいとリンゴのナリ風サラダ

1人分  
441kcal

材料(2人分)

さつまい…………… 200g  
A オリーブ油…………… 大さじ1  
塩…………… 小さじ1/3  
ゆで卵(4等分)…………… 2個分  
ミックスナッツ(粗く刻む)… 15g

マヨネーズ…………… 大さじ2  
B 粒マスタード…………… 小さじ2  
E 蜂蜜…………… 小さじ1  
F こしょう…………… 適量  
G リンゴ(いちょう切り)… 1/2玉  
レタス(一口大)… 2枚(60g)

作り方

- ①さつまいは皮付きのまま約5mm厚さの輪切りにする。Aをまぶしクッキングシートを敷いた天板に広げて200℃に予熱したオーブンで約15分焼く。
- ②ボウルにEを入れて混ぜ合わせ、①・Gを加えて和える。ゆで卵を加えてサッと混ぜる。
- ③器に盛り、ミックスナッツを散らす。

※蜂蜜を含むため1歳未満の乳児には与えないでください。

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

# 国産合挽ミンチ バラ凍結



## バラ凍結はどうやってできるの？



全ての工程を冷凍室で行うため、鮮度が保たれています。朝夕の温度千エックは欠かせません。

国産合挽ミンチ  
バラ凍結  
(牛6:豚4) (330g)  
11月5日宅配予定価格  
**698円** (税込753円)

必要な量だけバラバラと使える合挽ミンチバラ凍結は、「挽肉を便利に使いたい」という組合員の声から誕生したロングセラー商品です。上手な使い方やこだわりを、勝田郡勝中央町の株式会社イサミの中島さんに教えていただきました。

## おいしく便利に!



ひき肉とトマトの卵炒め

材料(4人分)  
合挽ミンチ(解凍する).....440g  
塩・こしょう.....各少々  
トマト(くし切り).....200g  
A トマトケチャップ.....大さじ4  
ウスターソース.....大さじ1  
卵(溶きほぐす).....4個  
スライスチーズ.....2枚

作り方  
①フライパンを中火で熱し、平たく一つにまとめたミンチを入れてそのまま約2分焼く。  
②ひっくり返してさらに約2分焼いたら、一口大にくずして塩・こしょうをふる。  
③油を拭き取ってトマトを加え、合わせたAを加えて炒める。  
④卵を回し入れ、ふんわり固まったらチーズをちぎってのせて溶かす。



レタスとひき肉の中華風パスタ

材料(2人分)  
レタス.....3枚  
スパゲッティ.....160g  
合挽ミンチ.....100g  
ごま油.....大さじ1  
しょうゆ.....大さじ2  
A にんにく(すりおろし).....1/2かけ分  
豆板醤.....小さじ1

作り方  
①レタスは大きめの一口大にちぎる。スパゲッティは表示時間より30秒短めにゆでてザルに上げる。  
②フライパンにごま油を中火で熱し、A・ミンチの順に入れて炒める。肉がほぐれたらしょうゆを加えて混ぜ合わせる。  
③スパゲッティを入れて全体を混ぜ、レタスも加えてサッと混ぜたら器に盛る。



麻婆豆腐

材料(2~3人分)  
合挽ミンチ.....100g  
A 生姜・にんにく(各みじん切り).....各1片分  
サラダ油.....大さじ1  
豆板醤.....小さじ2  
鶏がらスープの素.....1袋(3.5g)  
酒.....大さじ2  
しょうゆ.....大さじ1/2  
みそ.....大さじ1  
砂糖.....小さじ2  
水.....100cc  
冷凍絹豆腐.....300g  
水溶き片栗粉.....適量  
酢.....少々  
ごま油、青ねぎ(小口切り).....各適量

作り方  
①フライパンに油を熱し、Aを炒め、香りが出たら豆板醤を加えて炒める。  
②①に凍ったミンチを加え、色が変わったら混ぜたBを加えて沸騰したら凍った豆腐を加えて3~4分煮る。水溶き片栗粉を回し入れ、とろみをつける。  
③火が通ったら酢を加え、器に盛りごま油をふり、ねぎを散らす。



便利なバラ凍結  
チャックシールなので、冷凍庫から使いたい分だけバラバラ取り出して、残りは簡単に保管しておけます。凍ったままお弁当や離乳食などの少量でも使え、また解凍も短時間でできるので、たつぷりと必要な夕食のハンバーグ種にも使えます。

原料は国産100%  
原料の牛・豚の肉は、国内の信頼できる生産者から仕入れた塊肉を厳しい温度管理のもとで加工しています。牛・豚の比率は、ハンバーグがおいしいと言われる6対4を中心に7対3や5対5も品揃えています。量も330gのほか、270gも組合員の要望により企画しています。

赤身率は約80%  
一般にミンチ肉は加熱すると油が多く出ます。けれどこのミンチは約80%が赤身なので、油の出方も程よく、肉のうま味が閉じ込められています。好みの量だけ使っても、料理の味のじゃまをせずボリューム感が出るのは、高い赤身率だからです。

バラ凍結のミンチは、使いたい時に使えるとても便利な商品です。これからもおいしさと便利さを組合員さんにお届けします。



株式会社イサミ 岡山工場 中島 良太さん

### 組合員の声

しょうゆで火少めたミンチをとき卵に混ぜて焼くのがお気に入りです。

どんな料理にも使えるので、冷凍庫にないと不安になります。

和洋中のスープの具として沸騰したスープに入れます。うまみのあるだしが出てワンランク上の料理になります。

脂っぽくなくてヘルシーで、肉のうま味があります。

# 知って学んで!

## SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

## 障がいサポート割引 介護サポート割引



障がいをお持ちの方、要支援・要介護認定されている方や、その家族をサポートする制度です。

### 利用条件

- 障がい者手帳またはそれに準ずるものをお持ちの方
- 要支援・要介護の認定を受けている方(要支援1から)

本人または同居家族(同一生計)に上記に当てはまる方がいらっしゃれば対象となります。

詳しくはお尋ねください

問合せセンター ☎ 0120-662-538  
受付時間/月～金 8:30～21:00 土曜 8:30～18:00

### 宅配個配手数料

月額800円(税込880円)が▼  
**半額400円(税込440円)**

さらに

1か月の利用高が合計35,000円(税抜)以上の場合  
**半額の200円(税込220円)になります**



### ライターのひとこと 私とSDGs

学生の頃、一人で外出が難しい一人暮らしの方の買い物と夕食作りを一緒にすることがあります。不便を感じながらも物や人のサポートを受け自分らしく暮らしておられました。このサポート割引が日々の「少し大変だなあ。」の項目を減らしてくれたらなあと思います。(ライターのら)

〈隔月掲載〉  
岡山県消費生活センターより

## 【テーマ】占いサイトで多額課金

1 スマホで「宝くじに当選する」などという広告を見てアクセルし占いサイトに登録した。

2 サイトからメールが届き、最初に無料で付与されたポイントを使い、占い師に鑑定してもらった。

3 その後は、鑑定をしてもらう度に1500円のポイントが必要で、コンビニで購入するギフトカードやクレジットカード決済で支払った。

4 「もう少しで光が見える」「鑑定をやめると運気が下がる」など占い師からのメールが頻りに届き、何度も占いを続けた。

5 気が付けば約30万円支払っていた。

### ～気軽に登録しない・安易に続けない・相手とのやり取りを残す～

無料鑑定をうたった広告でも、途中から有料のやり取りになる占いサイトが多くあります。また、無料だからといって、気軽に生年月日などの個人情報を登録しないようにしましょう。

ポイントを購入してやり取りする占いサイトでは、占い師の言葉巧みな誘い文句でやり取りを重ね、いつの間にか高額な費用となるケースがあります。心をくすぐる言葉や不安をおおる内容が書かれたメールやメッセージが届いても、安易に

続けないようにしましょう。

やり取りの内容は、返金を求めたりする際の証拠になります。占いサイトを退会する前に、相手とのやり取りの内容がわかるスマートフォン画面などをスクリーンショット等で保存し残しておきましょう。

困ったときは、早め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・たいせつきほんのき

今月のテーマ「ゴボウ」

特有の香りとシャキシャキした食感のゴボウ。原産地はユーラシア大陸で、中国から薬用として日本に伝わりました。根菜として食べるようになったのは、江戸時代からで、ゴボウを食用とするのは世界でも日本だけと言われてきましたが、近年では台湾などアジアでも食べられるようになりました。岡山県では、白くて柔らかくアクが少ない連島ごぼうが有名です。

### 産地・種類

青森県、茨城県、北海道で、全国の生産量の半分以上を占める。長さによって「短根種」(30～50cm)と、「長根種」(70cm～1m)に分けられる。

### 選び方

太さが均一で、張りがあって弾力があるもの。太すぎると中にスが入っている可能性がある。縦に亀裂が入っているものは、鮮度が落ちている。ひげ根が出ていないものがおいしい。

### 調理のポイント

香りが強い上側は、煮物や天ぷら、下側は水分が多くシャキシャキしているので、和え物やきんぴら、サラダに。

皮に香りとうま味が含まれているので、泥はタワシなどでこすって洗い、包丁で表面をこそげ落とす程度にする。

水にさらすと出るアクにはポリフェノール類が含まれているので、さらしすぎないようにする。またゴボウは、においを消す効果があるので、煮魚をするときに一緒に入れておくと、生臭さが減り風味がよくなる。

### 栄養

水溶性食物繊維「イヌリン」と不溶性食物繊維「リグニン」の両方が含まれている。皮の部分にはポリフェノールが多く含まれている。

### 保存方法

乾燥に弱いので、湿らせた新聞紙で包んで冷暗所に立てて保存。夏場は冷蔵庫で保存。カットしたものを軽く水にさらして、水けを切って冷凍しておく、凍ったまま煮物や炒め物に使うことができる。

### ゴボウ豆知識

・「ごぼう抜き」とは?…マラソン競技などで人を追い抜いていくことを“ごぼう抜き”と言います。ゴボウの根は真っ直ぐに生えているため、意外と簡単に抜けることから生まれた言葉だそうです。

・面ファスナーの発明…ゴボウの実は、先がカギ状になっていて、くっつくなかなか取れません。それにヒントを得たスイス人によって面ファスナーが発明されました。



ゴボウの実

### ゴボウのチョコケーキ



材料(20cmパイ皿1個分) 1/8切あたり/226kcal  
ゴボウ …………… 150g  
砂糖 …………… 70g  
バター …………… 80g  
卵 …………… 2個  
A ホットケーキミックス…150g  
純ココア …………… 20g  
粉砂糖 …………… 適量

#### 作り方

- ゴボウはよく洗って8～9mm角に切る。フライパンにバター20gを溶かしゴボウをよく炒め、砂糖20gを入れて炒りつけ冷ましておく。Aをよく混ぜておく。
- ボウルで残りのバターと砂糖をクリーム状にし、溶きほぐした卵を少しずつ加えながらよく混ぜる。①のゴボウとAを入れて切るように混ぜ、型に流す。
- ②を180℃に予熱したオーブンで30～40分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ取り出して冷まし、粉砂糖をふる。

…教えてくれたのは…

煮たり炒めたり、サラダで食べてもおいしい根野菜です。栄養も豊富なので、いろいろな調理法で食感を楽しんでください。



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)

# 大人が旅する絵本の世界

“自分のための一冊”を選んでみませんか

絵本は子どもの成長に寄り添ってくれる存在ですが、大人の心にも響く良書がたくさんあります。岡山県立図書館的那須さんに、最近発行された絵本の中からテーマごとに紹介していただきました。読書の秋、本棚に絵本を一冊加えてみませんか。

1ページずつ丁寧に描かれる絵本は、どの本にも温もりがあります。ほっこりと癒やされたり、元気をもらったり、スキマ時間に楽しめるのが絵本の魅力です。

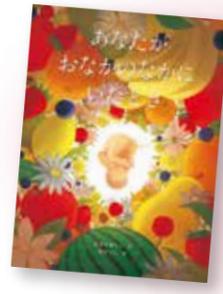
岡山県立図書館 サービス第一課 児童資料班 総括主任 那須 祐子さん



## 子どもが愛おしくなる



**ながいながいねこのおかあさん**  
お母さん猫と子猫の優しい表情や、愛情たっぷりな結束が見とれます。風で吹き飛ばされた子猫は、長い長い身体のおかあさんの顔を見たくて懸命に走ります。  
キューライス/文 ヒグチユウコ/絵 白泉社 2020.11



**あなたが おなかのなかで いたとき**  
赤ちゃんが生まれるまでの10か月ってどんな世界?胎児の大きさを果物の大きさに例えて描きます。せきや ゆうこ/文 獄まいこ/絵 アリス館 2022.11

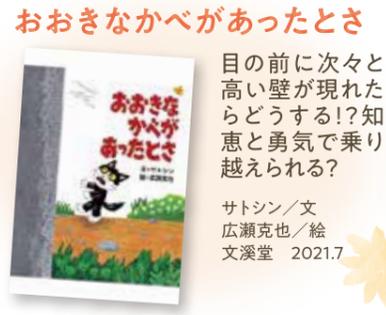


**わかってるって**  
弟が生まれたアライグマくんにお母さんは「どっちも大好き」と言うけれど…。しもかわらゆみ/作 イマジネーション・プラス 2020.10



**あなたのすてきなところはね**  
「あなたのこんなところがすてき」をたくさん伝える本。玉置 永吉/作 えがしら みちこ/絵 KADOKAWA 2021.3

## 勇気を出したいとき

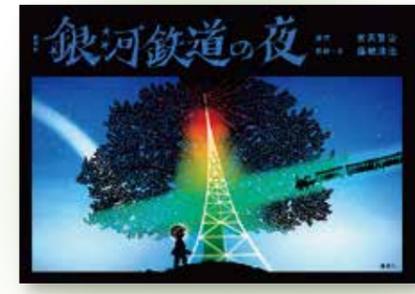


**おおきなかべがあったとき**  
目の前に次々と高い壁が現れたらどうする!?知恵と勇気で乗り越えられる? サトシ/文 広瀬克也/絵 文溪堂 2021.7



**まほうのともだちベンチ**  
引越してきたばかりのティリー。学校の先生に「ともだちベンチをためしてごらん」と言われて行ってみると…。ウェンディ・メドゥール/文 ダニエル・イグナス/絵 やまもとみき/訳 化学同人 2022.12

## 美しい絵を堪能



**新装版 銀河鉄道の夜**  
少年ジョバンニは、親友カンパネルラと一緒に銀河を旅します。鮮やかな影絵が美しい一冊。宮沢 賢治/原作 藤城 清治/文・絵 講談社 2022.8



**ほん book**  
本と読書の魅力を発見する美しい絵本。デイビッド・マイルズ/作 ナタリー・フープス/絵 上田勢子、堀切リエ/訳 子どもの未来社 2022.10



junaida/作 福音館書店 2021.7



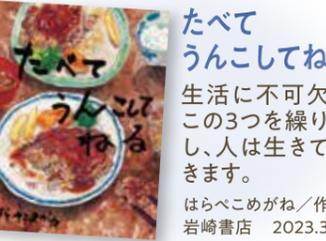
たてのひろし/作 なかの真実/絵 世界文化社 2022.10

## 平和について考える



**戦争をやめた人たち**  
-1914年のクリスマス休戦- 第一次世界大戦の戦場に、銃声の代わりに「クリスマスキャロル」の歌声が。実話をもとにした物語。鈴木 まるも/文・絵 あすなる書房 2022.5

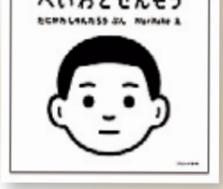
## “生きる”って?



**たべて うんこしてねる**  
生活に不可欠なこの3つを繰り返して、人は生きていきます。はらべこめがね/作・絵 岩崎書店 2023.3



富安 陽子/文 吉田尚令/絵 理論社 2021.8



たにかわしゅんたろう/文 Noritake/絵 ブロンズ新社 2019.3

## ふしぎな月

月がのぼると、虫たちは妖精になり魚たちは夜空を泳ぐ。月影は、遠くで起きている現実も照らし出します。

## へいわとせんそう

見開きのページで「平和と戦争」を対比。シンプルな絵と言葉で「戦争とは」を問いかけます。

## 眠りは大切

### ゆめみるどうぶつたち



イザベル・シムレール/文・絵 石津 ちひろ/訳 岩波書店 2019.9

### アーロ ねむれないライオン



キャサリン・レイナー/作 橋本あゆみ/訳 化学同人 2022.2

### 寝るのが楽しくなる睡眠のひみつ



ヴィッキー・ウッドゲート/文・絵 山崎正浩/訳 創元社 2022.5

## 自分の心と対話してみよう



みやの すみれ/作 やべみつのり/絵 こくま社 2020.4



ウェンディ・メドゥール/文 ダニエル・イグナス/絵 やまもとみき/訳 化学同人 2023.7

## こどもたちはまっている



荒井 良二/著 垂記書房 2020.6

岡山県立図書館

《児童資料部門》  
児童図書研究室(右写真)では、児童向け資料の研究のために児童書を全点購入しており、館内で利用することができます。

他にも素敵な本がたくさんあります。ぜひ手に取ってご覧ください。

住所:岡山市北区丸の内2-6-30  
TEL:086-224-1288  
FAX:086-224-1208  
開館時間:平日9~19時、土・日・祝10~18時  
休館日:月曜日(祝日の場合はその翌日)

那須さん 詳しくはこちらから▶



ご紹介するにあたってテーマに分けましたが、どの絵本も美しく、愛おしく、自分を見つめ直すきっかけになるものばかり。絵本っていいなと改めて感じました。

ライター ヤシ



### 4年ぶりに【コープフェスタ2023】を開催 約1万8,000人が来場

9月23日、コンベックス岡山(岡山市北区)で「コープフェスタ2023」が開催されました。「コープフェスタ」は、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。おかやまコープとつながりのある生産者・メーカーや自治体・団体、職員や組合員さんなど約140団体が出展し、コープ商品や産直商品の試食販売を行うブースでは、こだわりの商品を味わう姿が見られるなど約1万8,000人の来場者でにぎわいました。



テープカットで開会

Cコレ商品の人気投票「C-1グランプリ」

### 自治体(瀬戸内市、備前市)の 防災訓練に参加しました

9月3日、瀬戸内市と備前市で開催された防災訓練に参加し、緊急支援物資の受け渡しなどの演習を行いました。地震発生を想定して、被害状況の把握、被災者の救出、消火活動、避難所開設、救援物資の搬入などの訓練を実施。関連企業や住民の方などが多数参加されていました。

おかやまコープでは、玉野市を除く県内全自治体(※)と「災害時物資協定」を締結しています。今回の訓練は、災害発生時に協定に基づき役割を発揮するため、避難全体の流れを把握する貴重な機会となりました。



避難所開設の訓練  
(瀬戸内市立裳掛小学校)

(※)玉野市は三井造船生協と締結しています。

### AMDA基金から「モロッコ地震 被災者緊急支援活動」に50万円拠出

おかやまコープはAMDAからの要請を受け、AMDAがモロッコで行う被災者緊急支援活動への支援金50万円を、協定に基づき「AMDA基金」から拠出しました。

9月8日にモロッコ・マラケシュから南西70キロメートルにあるハウズ州(アトラス山脈のある山岳地帯)を震源とするM6.8の地震が発生し、大きな被害が出ています。

AMDAは看護師兼調整員2名を派遣し、現地で医療支援活動を行いました。



現地で医療支援活動を行った  
看護師兼調整員(写真提供:AMDA)

### 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各店は、8月1日(火)に発生した火災により、現在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させていただいております。

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。  
※コイン精米機は営業しております。  
※総社ランドリーは、仮店舗(総社市総社3丁目6-5 Tel.080-3895-3938)で営業しております。

### 【9月の生協の動き】(9月末日現在)

組合員数	345,415人
出資金総額	103億8,832万円
一人当たりの出資金	30,075円
供給高 (全体)	33億716万円
(宅配)	22億8,997万円
(店舗)	10億1,718万円
経常剰余金 (全体)	△819万円
累計経常剰余金(全体)	4億4,898万円

※累計…23年4月からの累計 △はマイナスを表示しています。

### 2023年 9月 理事会だより

#### 2023年度の総代502名が決まりました

第68期通常総代会に向けて総代選挙が行われ、502名の総代が選出されました。

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、6月の総代会で議案を審議し決定する役割を担います。

※34万人の組合員が一堂に会して生協の方針などを決めることは不可能なため、ブロック(選挙区)ごとの組合員数に応じた定数に従って「総代」を選出しています。

### 9月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございます

お買い物はいつもマイバッグ、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	55.4万部 (75.5%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	51.1万枚 (25.1%)	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	60.7万枚 (131.2%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	22.2万枚 (94.1%)	コアノンロール

## 声 にこたえて

組合員さんからの



コープアプリでWeb注文するときに、グリッド表示が見やすいです。ぜひ「割引表示」もしてほしいです。

### コープアプリの「グリッド表示」に「割引表示」を追加

ご意見ありがとうございます。これまでグリッド表示で注文する際には、Webカタログで表示されるような「15%OFF」「200円引き」等のお買い得表示はありませんでした。ご要望にお応えして、7月1回のご注文からグリッド表示の注文画面でもお買い得表示を入れるようにいたしました。これからも「コープアプリ」をご活用ください。



## 好きじゃわ~ CO-OP商品

### CO-OP 完熟バナナスムージー 125ml



野菜8種・果物4種と食物繊維を配合。  
野菜…にんじん、さつまいも、ケール、ほうれん草、なばな、キャベツ、こまつな、レタスの8種  
果物…りんご、バナナ、ぶどう、レモンの4種  
〈宅配・一部店舗で品揃え〉

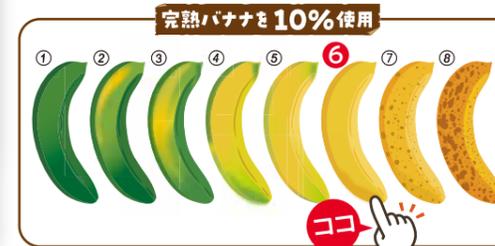


## フードロス削減に貢献する商品がぞくぞく登場!

果汁40%、野菜汁60%、食物繊維配合。糖度の高い完熟バナナを使用したフルーティーなスムージー。規格外バナナを使用し、フードロス削減に貢献します。



原料のバナナは、選別工程で生鮮用の厳格な規格に沿わなかった原料(本数基準、均一な形、色合い、黒ずみ)や、皮の表面の傷などにより不合格となったものを使っています。



### 他にもぞくぞく! ラインナップ

#### CO-OP 和歌山県産 南高梅使用 梅酒の梅のドライフルーツ(42g)

梅酒を漬けた後の梅を調味・乾燥してドライフルーツにしました。梅酒のやさしい風味が香ります。〈一部店舗で品揃え〉

#### CO-OP 国産小麦とおからのドーナツ(Cα)(7個)

国産小麦の生地に豆乳を絞った後にのこるおからを配合し、ふっくらした食感に仕上げました。〈宅配のみ〉

#### CO-OP 完熟バナナのたまごパン(Cα)(6個)

生鮮用の厳格な規格に沿わなかったバナナ原料を使用した完熟バナナピューレを練り込んだ、もちもち食感のたまごパンです。〈宅配・全店で品揃え〉

宅配での企画予定は「いつかネット」で調べることができます。

詳しくはこちら▼





# みんなのひろば

●家を建て直したい！祖母が嫁いできた時からある家で、世代ごとに増築してきた実家。増築はしてもリフォームをしていないので壁は崩れかけの砂壁、トイレは外でいまだに汲み取り式。雨の日に濡れずにトイレに行きたいです…。

●好きな推しのコンサートやイベントを追いかけて、全国各地へ行きたいです。高級ホテルに泊まり、各地のおいしい物を堪能し、観光も思う存分遠慮なく楽しみたい。留守番する家族にもお小遣いをたっぷり渡し、お土産もたくさん買って来てあげたいです。

●もし、宝くじが当たったら、駅前にマンションを買います。今の家は車がないと生活できないので、50代も半ばになり将来のことを考えると、便利のよい街中に引越したいです。そして、両方の親にも同じマンションの部屋を購入して、皆で近所さんになりたいです。

●災害時への備えとして、西日本豪雨被災で体験したことが役に立つと思います。普段から車の中に充電できる携帯バッテリーを入れていたのがよかったです。避難所の充電コーナーは人であふれていました。食料やおむつは当たり前ですが、ウェットティッシュやトイレトペーパー、すべお風呂には入れない時を考慮して、汗拭きシートも◎でした。出産時の入院グッズに少し似てると、今になっては感じます。余裕があれば、大物家電を2階に上げておけば、なおよいです。

## 9月号の感想



●マイタイムラインという言葉を知りませんでした。子どもに伝えるにもわかりやすく、大人も慌てず行動できそうな気がします。ローリングストックをしっかりと、ホッとできるものを用意して、子どもにも伝えていきたいです。ぜひ「逃げキッド」を試してみたいです。

●コープオリティのパッケージ、いい商品という印象でしたが、改めてこだわりのある商品ということがわかりました。知らないものもたくさんあって、これからいろいろ試してみたいです。

●車移動で日本横断しながら温泉宿を泊まり歩きたいですね。美しい景色、おいしい料理、効能ある温泉、あたたかい人情…ああ、最高！

●誰にも言わず、これまでと変わらない生活を送ります。でも、贈り物とか自分への買い物などが、少し豪華になりそうです。仕事は趣味とします。考えただけでワクワクです。

●閉所が苦手です。テレビでトイレに閉じ込められたシーンを見てから、ドアを閉めてしまおうのが怖くなり、家ではドアを閉めないようにしています。エレベーターも苦手ですが、観覧車はなぜか大好きです。

●風船です。いつ割れるか分からないハラハラ感…。子どもがおまけでもらってくるのと、要らないなあ…と思っていました。空気を入れる時は、どこまでなら割れないのかドキドキなので、わが家の風船はいつも小さめでした(笑)

## テーマ① 「宝くじが当たったら？」

## テーマ② 「実はこれが苦手です」

●同時に2つのことをするのが苦手です。なので、テレビを見ながら携帯を触ることや、携帯を触りながら話をするのも苦手です。生協の注文書を書く時も、テレビを消して集中して取り組んでいます！

●昔から虫好きな私。セミも手でつかめるし、バッタやコオロギやカブトムシ、何でもオツケですが、死んでしまった虫が苦手で触れません。セミの脱け殻も無理です。ペランダで死んでいるカナブンに困っています。

●私の苦手は「ほめられること」でした。ムズがゆく、常に否定してしまいます。が、最近ではありがたきお言葉をいただき、納得しています。いいところを見つけてくれた人に感謝です。

●今月からコープの宅配を始めます。以前は仕事場でグループで参加していましたが、会社を辞めた時点でお店のみで購入していました。今回宅配をお願いし始めたのは、12月に宅配限定品の寿の入った高野豆腐があるので、それを楽しみにして入った次第です。他では手に入らないので、うれしいですね。

●「スキップ」。幼い頃からできず、中学の創作ダンスでも特訓の成果なく、ミュージカルを習っていたときも「2ステップ」や「センターステップ」はできるのに「スキップ」はダメ。

●お風呂が大好きな私。セミも手でつかめるし、バッタやコオロギやカブトムシ、何でもオツケですが、死んでしまった虫が苦手で触れません。セミの脱け殻も無理です。ペランダで死んでいるカナブンに困っています。

●私の苦手は「ほめられること」でした。ムズがゆく、常に否定してしまいます。が、最近ではありがたきお言葉をいただき、納得しています。いいところを見つけてくれた人に感謝です。

●今月からコープの宅配を始めます。以前は仕事場でグループで参加していましたが、会社を辞めた時点でお店のみで購入していました。今回宅配をお願いし始めたのは、12月に宅配限定品の寿の入った高野豆腐があるので、それを楽しみにして入った次第です。他では手に入らないので、うれしいですね。

### 今月の表紙レシピ

#### コマキンパ

材料(2人分(12本)) 1人分478kcal

CO・OP焼のり	3枚	青じそ	12枚
CO・OP北海道モッツアレラチーズ	1袋(100g)	中粒納豆	1パック(40g)
にんじん	1/3本(50g)	キムチ	80g
ごま油	小さじ2	ごま油(仕上げ用)	適量
塩	小さじ1/5	白いりごま	適量
ご飯	300g		

作り方

- ①焼のりは1枚を4等分の正方形に切る。
- ②にんじんは細切りにし、耐熱容器にのせてラップをし、500Wの電子レンジで約1分加熱する。
- ③モッツアレラチーズは細切りにする。
- ④①の全面に等分にごま油を塗って塩を全体にふる。ご飯を等分にのせ、奥1センチ残して平らに広げる。
- ⑤手前に青じそを置き、②、③、納豆、キムチをそれぞれ等分にのせる。端から巻き、巻き終わりを下にして、5分置いてなじませる。
- ⑥上面にごま油を塗り、白ごまをふる。

## 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

### 吉備コープ委員会 (岡山西エリア)

#### 整うヨガ&マッサージでリラックスしませんか?

日常の疲れや運動不足を解消するため取り組みました。

- ・やさしい初心者向けのヨガでわかりやすく、ついでにいた。
- ・マッサージも取り入れられていて身体も姿勢もすっきり整った気がした。
- ・家でも引き続き取り組みたい。(2023年7月12日)

### 中央コープ委員会 (美作エリア)

#### 明るい終活のすすめ!

「おかやまコープLPAの会」の学習メニューで、「終活」について楽しく学びました。エンディングノートより簡単なエンディングメッセージを作成しました。

- ・エンディングメッセージが手軽でよかった。
- ・死亡後の手続き一覧が役立ちそう。
- ・家族が集まった時に今後の話し合いをしようと思った。(2023年7月7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 11/19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お寄せください。写真やイラスト、川柳なども大歓迎です。

クイズが今回から新しくなりました! 頭の体操クイズ! 組み立てるとできあがる2文字は?

漢字クイズ

今月のテーマ ●「運がいい!」と思った瞬間 ●コレにお金をかけています

インターネット(投稿フォーム)   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・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今月号でよかった記事とその感想 ⑥おたより(テーマ以外も大歓迎!)

●『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。

9月号のキーワード クイズの答え(応募123通) Q.1 クオリティ Q.2 タイムライン