

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 2024 1 vol.591

逸品

CO・OP
冷凍讃岐うどん特集
スマホで便利に！
コープアプリ使っています

甘酒きなこラテ(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 2024年 1月号 第591号 発行日/2024年1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 TEL086-256-2517(代)

つねこさんの

旬レシピ

大根



大根と白菜のピリッ生姜スープ 1人分 76kcal

材料(2人分)

大根(いちょう切り)……80g
白菜(2cm幅切り)……100g
ベーコン(1cm幅切り)……2枚
生姜(せん切り)……1/2片分
ごま油……小さじ1鶏がらスープの素…1袋(3.5g)
水……300cc
片栗粉……大さじ1/2
水……大さじ1/2
粗びき黒こしょう……適量

作り方

- 鍋にごま油を熱し、大根、白菜、Aをしんなりするまで炒め、Eを加える。煮立ち始めたら蓋をして弱火で10分程煮る。
- 溶いたBを①に加えてとろみをつけ器に注ぎ、好みで黒こしょうを振る。



春菊



春菊とえのきのナムル 1人分 71kcal

材料(2人分)

春菊……1束(120g)
えのきだけ……40g
人参……15g白すりごま……大さじ1
ごま油……小さじ1
しょうゆ……小さじ1/2

作り方

- 春菊は3cm長さに、えのきだけは石づきを取って半分に切り、人参はせん切りにする。春菊の茎が太ければ葉と茎に分けて茎を斜め切りにする。
- 熱湯の鍋に人参、春菊茎、えのきだけ、春菊の葉の順に加えてゆき、さつとゆでて水けを切りしぼる。混ぜ合わせたAで和えて器に盛る。



ひとことアドバイス

大根と白菜のピリッ生姜スープについて 大根は葉のほうにビタミンやミネラルなどがたくさん含まれています。細かく刻んで炒め物に入れるなど工夫して使ってみてください。ごま油をオリーブオイルに変えると動脈硬化予防に効果がある善玉コレステロールが摂取できますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



豚こまのさっぱり大根おろしがけ 1人分 259kcal

材料(2人分)

大根(すりおろす)……160g
きゅうり……1本
豚小間切れ肉……160g
細ねぎ……適量
白いりごま……適量つゆの素(3倍濃縮)……大さじ1と1/2
しょうゆ・酢……各大さじ1
みりん……大さじ1/2

作り方

- きゅうりはピーラーでスライスして器に盛る。
- 鍋に湯を沸かし、豚肉を弱火でゆでて水けをきる。
- ボウルに軽く水けを切った大根・Aを混ぜ合わせ、②を加えて和える。①にのせてEを散らす。



春菊のキッシュ 全量 1,763kcal

材料(20cmパイ皿1枚分)

春菊……200g
玉ねぎ(薄切り)……100g
ベーコン(2cm幅切り)……50g
冷凍パイシート……2枚
ピザ用チーズ……40g卵……3個
生クリーム……150cc
白みそ……20g
塩……小さじ1/2
こしょう・ナツメグ……各少々

作り方

- パイシートを解凍しパイ皿に合わせてのばして敷きつめ、パイ用の重石を入れて180℃のオーブンで15分焼き、重石を取って5分焼く。
- 春菊はゆでて水に取ってしぼり、2cm長さに切る。
- フライパンでベーコンを炒め、油が出たら玉ねぎを加えて炒め、春菊も加えてEで調味する。
- ①に③を入れ、よく混ぜたAを流し入れピザ用チーズを散らし、180℃のオーブンでこんがり焼き色がつくまで20~30分焼く。

CO・OP
パイシート
4枚入(300g)

おかやまコープ くらしとなかま

検索

https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/

2024 1 12

伝統的な手打ち製法を機械で

1 ミキシング

小麦粉、でん粉、塩に水を加えて生地を作る。

2 足踏み工程

成人男性の足型で、縦横交互に適度な力で生地を踏んで鍛える。



土ふまずもある。

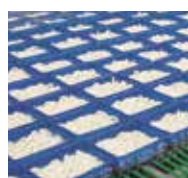
3 綾織り工程

带状の生地を、90度方向を変え、重ねることで、グルテン質を密にしてもちもち食感を生み出す。



7 急速冷凍

1食分ずつ凍結し、できたの味を閉じ込める。



6 ゆでる

家庭で調理したときに、おいしい状態になるようにゆでる。

5 カット

規定の厚み、幅、長さ切る。

4 熟成

鍛えた生地を休ませることで、柔らかくなり弾力が出てくる。

ぎょうは 何うどん?



ジャージャうどん

材料(4人分) 1人分:634kcal
赤唐辛子(種を取って輪切り).....1本
サラダ油.....大さじ1
国産牛豚ミンチ7:3(解凍する).....500g
冷凍讃岐うどん.....4食
レタス(手でちぎる).....適量
しいたけ(みじん切り).....4枚
にら(みじん切り).....1/4束
A 酒・テンメンジャン.....各大さじ4
しょうゆ.....大さじ1
砂糖・塩.....各小さじ2

作り方

- フライパンに赤唐辛子・サラダ油を入れて中火で熱し、ミンチを加えていためる。Aを加えていため合わせる。
- うどんはパッケージ通りにゆでて水けを切る。
- レタスを入れた器に1/4量の②・①を順に盛る。同様に計4食作る。



カルボナーラ風うどん

材料(2人分) 1人分:566kcal
冷凍讃岐うどん.....2食
卵.....2個
粉チーズ.....大さじ2
ブロックベーコン(1cm幅切り).....120g
オリーブ油.....大さじ1
牛乳.....80cc
粗びき黒こしょう.....適量

作り方

- ボウルに卵を割り入れて溶きほぐし、粉チーズを混ぜる。
- うどんを表示通りに電子レンジで1食ずつ4分加熱する。
- フライパンにオリーブ油を熱してベーコンを炒める。牛乳を加え沸騰しない程度に温める。②を加えて軽く混ぜてとろみがついたら火を止める。
- ③に①を加えて手早く絡めて、器に盛り黒こしょうをふる。



カレーうどん
コープレトルト
ビーフカレーを
使って



焼きうどん
キムチと豚肉で



釜玉うどん
「生協だし入り
醤油 これ1本!」
をかけて



サラダうどん
サラダ具材を
トッピングして
好みの
ドレッシングで

鍋のペに
煮込んでも
柔らかくなりすぎ
ないよ!



co-op

冷凍讃岐うどん

今月の逸品



CO-OP
冷凍讃岐うどん(5食)

1月2回宅配予定価格

248円(税込267円)

1月3回宅配予定価格

348円(税込375円)

うどんの本場、讃岐の味が自宅で手軽に食べられるコープの讃岐うどん。長い間組合員に支持され、Cコレ商品のC-1グランプリでは、宅配部門・店舗部門ともに殿堂入り商品となりました。おいしさの秘密をさぬき丸一製麺の安藤さんに聞きました。

調理はボイルでも
電子レンジでもOK
ボイルはもちろん、個包装の袋のまま電子レンジで4分(500



うどんに含まれる水分量がカギ
外側は水分量が
多くもちもち
中心部は
水分量が少なくシコシコ

おいしさの決め手は
うどんに含まれる水分量

原料の小麦粉は、色目がよく、コシの出やすいものを使用し、塩も地元のものにこだわりました。小麦粉に含まれるグルテンを強く引き出すために、伝統的な手打ち製法を機械で再現しています。生地をまんべんなく練って延ばす工程を繰り返し、さらに熟成させることで、もちもちとした弾力のあるうどんに仕上げました。

組合員の声

加熱したときに、小麦本来のいい香りがします。
もちもちでコシがあり、讃岐うどんのお店で食べているような、本物の味だと思います。

「讃岐うどん」と呼べるのは、
①香川県内で製造されていること
②手打ち製法で作られていること
③加水40%以上、食塩3%以上で、2時間熟成されていること
④ゆで工程で十分にアルファ化(糊化)(※)されていること
の4つを満たしているものだけです。まだ召し上がったことがない方、ぜひ一度ご賞味ください。

(※)アルファ化(糊化)とは、小麦粉と水分と一緒に加熱することで、でんぷんが糊状になる現象。



さぬき丸一製麺
株式会社
営業グループ
安藤 昇平さん

「600W」温めるだけで、打ち立てゆでたての讃岐うどんが出来上がります。湯を沸かす手間がいらず、手軽で簡単、便利。加熱後も開封しやすく、電子レンジでの加熱は、塩気が飛ばないので、讃岐うどん本来の味が楽しめます。

レインフォレスト・アライアンス

森林の自然環境を守り、働く人を応援する

レインフォレスト・アライアンス認証は、より持続可能な農業に
取り組む、認証農園産の原料や、その製品であることを意味します。

～商品の一例～



CO-OP カカオ70%
チョコレート (95g)



CO-OP
カフェインレスアールグレイ
ティーバック (20袋)



CO-OP 食塩不使用
マカデミアナッツ (51g)



CO-OP コーヒーバッグ
アロマブレンド (40杯分)



レインフォレスト・
アライアンス認証マーク
ra.org/ja

なぜカエルなの？

創設者が、中南米を
中心に生息する
“アカメアマガエル”を
豊かな森林環境の
象徴としてマスコットに
選びました。



ライターのひとこと

私とSDGs

いつも買っているバナナに付いていたカエルのマークがかわいくて印象に残ってしま
したが、その意味は知りませんでした。でも、今回調べてみると、カエルが生息して
いるのは豊かな自然環境があるからだということなんです。
これからほかの商品を買う時にも見つけたら、作った人にも関心を寄せながら、
アカメアマガエルもマークの付いた商品ももっとたくさん増えることを願っています。
(ライターS子)

〈隔月掲載〉
岡山県
消費生活センターより

【テーマ】ネットショッピング代金を返金するふりして送金させる手口に注意！

**1 ネットショッピングでアク
セサリーを注文し代金を
振り込んだが商品が届か
ない。**

**2 メールで販売業者に問い合
わせたところ「商品の準備が
できないので〇〇ペイで返金す
る」と返信があった。**

**3 無料通信アプリを友達登録する
よう求められ決済アプリ(〇〇
ペイ)の操作を誘導された。**

**4 返金してもらうはずが
送金してしまった。**

～「〇〇ペイで返金します」と言われたら詐欺を疑ってください～

ネットショッピングで商品を注文し代金を銀行振込みした
後、販売業者から「商品の準備ができない」「決済アプリで返
金する」と言われ、スマートフォン等での返金手続きに誘導
されているうちに、返金してもらうはずが、いつの間にか送
金してしまっていた、という新たな手口による詐欺の相談が
寄せられています。

ネットショッピングの代金を銀行振込しているにも関わら
ず、販売業者が返金を決済アプリで行うのは不自然です。
「〇〇ペイで返金します」と言われたり、決済アプリの使用を
求められたら、詐欺を疑いましょう。また、相手の指示に従っ
てスマートフォン等を操作せず、最寄りの消費生活センター
(消費者ホットライン188)や警察等に相談しましょう。



今月のテーマ「小松菜」



中国が原産で、アブラナ科アブラナ属。江戸で徳川吉宗が「小松菜」と名付けたとされています。
旬は冬ですが、全国でハウス栽培もされ、季節を問わず手軽に食べることができる栄養価
の高い緑黄色野菜です。アクが少なく、和・洋・中どんな料理にも使いやすい食材です。

選び方

葉の緑色が濃く、茎から葉先
までびんと張りがあり、みず
みずしいものが良い。かぶは
太くしっかりとしたもの。

保存方法

湿らせた新聞紙に包み、立てて
野菜室に保存する。また、下ゆ
でしても生でも、使いやすい
長さに切って冷凍もできる。



栄養

骨や歯を作る材料となるカル
シウムを豊富に含む。ビタミン
Kも多いため、骨の形成に関わ
るたんぱく質も活性化させる。
その他にβ-カロテン、ビタミン
B群、C、鉄、食物繊維なども
豊富。

小松菜のアレコレ

・野沢菜は小松菜の一種？

そうです。小松菜は漬け物に使われる
など地方品種も多く、「仙台雪菜」や
「三河島菜」などがあります。

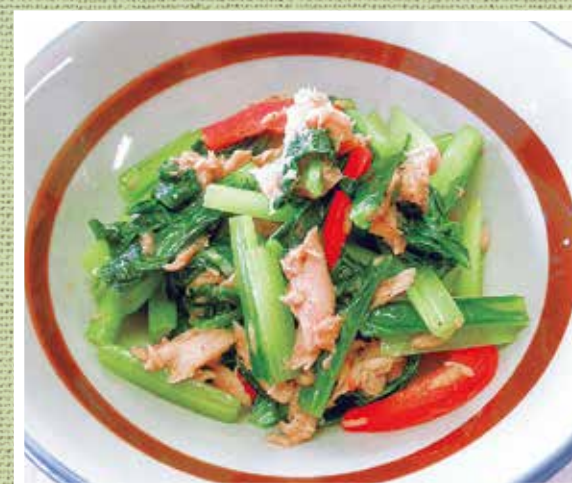


・小松菜で野菜ジュースを作る時、合わせるとよいものは？

小松菜のカロテンを効率よく摂取したい場合は、りんごなど
の果物と牛乳と一緒に小松菜をミキサーにかけて作るの
がおすすめです。牛乳に含まれる脂肪分はカロテンの吸
収率を上げるほか、カルシウムとリンのバランスも良く
なるため、カルシウムが吸収されやすくなります。



小松菜とツナの炒め物



材料(2人分)

小松菜(ざく切り) …… 3～4株
赤パプリカ(せん切り) …… 1/4個
CO-OPライトツナフレーク …… 1缶
ごま油 …… 小さじ1
酒 …… 大さじ1/2
しょうゆ …… 小さじ1
こしょう …… 少々

作り方

①フライパンにごま油を熱し、小松
菜とパプリカを入れて炒める。
②①にほぐしたツナを汁ごと加えて
炒め、Aを加えて調味する。

教えてくれたのは

メイン料理にも、副菜とし
ても活躍してくれる便利な
野菜です。栄養の豊富な野菜
なので、積極的に食べたい
野菜です。歯ごたえや苦み
も楽しんでください。



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)

スマホで便利に! /

コープアプリ使っています



スマホ1つでコープのさまざまな情報が得られ、各サービスをもっと便利に利用できるコープアプリ。2022年1月からスタートし、eふれんず(インターネットでの注文機能)だけでなく、お店でのコプカ決済機能やイベント情報の申し込みまでできるようになりました。

実際にコープアプリを使っている組合員が、おすすめポイントを紹介します。

宅配も店舗もひとつのアプリで! 機能の一部をご紹介します



まだ使っていない人は、使ってみてね!



ポイントがひとめで分かる!

宅配・店舗のポイントはトップページで確認。有効期限(※)があるので忘れず使おう!

ポイントの有効期限

(※)2022年4月1日以降に付与されたポイントの有効期限は、**2024年3月末**です。未使用のポイントは、宅配:2024年3月最終企画回、店舗:2024年3月31日で失効します。



宅配注文がもっと便利になる!



Webカタログの商品をタップすると注文できるので、とても簡単。配達状況が確認できるようになりました。



限定商品の注文もラクラク

eふれんず限定商品やタイムセールの商品が注文できます。



「おすすめ商品」でササッと注文

よく利用する商品がピックアップされているので、短時間で注文できます。



アレルギーをチェック

アレルギーを含む商品の表示を設定できます。



欠品や遅配の情報が分かる

欠品商品、遅配商品が確認できます。



お届け表や請求書を確認できる

7週分の商品お届け表兼請求書が確認でき、重複買いを防げます。



レシピ注文 レシピに合わせて注文できる

レシピを選ぶと企画されている食材が表示され、そのまま注文できます。



ポイントが簡単に利用できる

宅配ポイントを簡単に利用できます。



配達状況が確認できる

商品がいつ届くのか分かるので安心です。



店舗でのお買い物をもっと楽しくなる!



デジタル組合員証として使え、コプカを忘れても買い物ができます。お店だけのポイントクーポンもあり、お得にポイ活ができます。



買い物すると1日1個スタンプがたまる

10個たまるとサイコロゲームスタート!



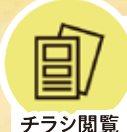
コプカカードと連携できる

コプカカードと同様に組合員コードの読み込みやコプカ決済ができます。



クーポン

来店スタンプがたまるとお得なクーポンを配信!



お店のチラシや買い物カレンダーをいつでも確認できる

全店のチラシが閲覧できます。



スマートレシート(店舗)

スマートレシート

スマートレシートで財布の中がすっきり

レシートが紙ではなくデータで保存されます。



コープアプリの登録はこちらから



iPhone、iPadの方



Androidの方



イベント情報もチェック

お店や宅配の情報以外のイベント情報も充実しています。トップ画面を下までスクロールすると、親子で参加して楽しめるイベントや様々な学習会など、気軽に申し込みできます。



宅配と店舗の両方を利用する私は、コープアプリを便利に使っている一人です。普段の宅配注文は紙のチラシを見て選ぶことが多いですが、出先であわてて注文する時はWebカタログを使ったりと、その時々で使い分けています。そんな私の最近の楽しみは、一番下までスクロールすると現れるイベント情報です。見ているだけでもわくわくしてきて、スケジュール帳を片手に申し込みすることもしばしば。アプリひとつで買い物から趣味活動まで楽しめるのがすごくいいなと思います。(ライター のら)





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を発表します。

「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。
おかや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。



宅配

- | | |
|-----------------------|------------------|
| 1位 フリーズドライ
スープ(各種) | 4位 サーモンたたき丼 |
| 2位 骨取りさばの
味噌煮・みぞれ煮 | 5位 大山ヨーグルト |
| 3位 たこ焼き(各種) | 6位 北海道のつぶコーン |
| | 7位 生協産直たまご全般(各種) |
| | 8位 ふっくらしらす干し |
| | 9位 ちくわ |
| | 10位 ベビーチーズ(各種) |

店舗

- | | |
|---------------------|------------------|
| 1位 淡塩さば | 4位 長崎風ちゃんぽん |
| 2位 コープおかやま豚
(各種) | 5位 具たっぷり豚まん |
| 3位 コープヌードル
(各種) | 6位 コアノンロール(各種) |
| | 7位 コープおかやま若鶏(各種) |
| | 8位 国産牛豚合挽ミンチ(各種) |
| | 9位 国産生芋 板・糸こんにゃく |
| | 10位 もずくスープ(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～2月4回

店舗 1月4日(木)～2月25日(日)

「ベスト30」は
こちらから▶



コープ総社東休業に関するお知らせ

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、2023年8月の火災以降、現在長期休業しています。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、皆さまにご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

コープ総社東は、すでに店内の設備・照明器具等の撤去および天井の解体を終えました。今後耐久性等の

公的検査である「建物構造調査」を受けた後、2024年春の営業再開に向けた改装の準備に入る予定です。

営業再開についての情報につきましては、ホームページや機関誌「くらしとなかま」や「ウィークリーコープ」等でお知らせしてまいりますので、まだしばらくはご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

2023年11月 理事会だより

【10月の生協の動き】(10月末日現在)

組合員数	346,085人
出資金総額	104億1,450万円
一人当たりの出資金	30,092円
供給高 (全体)	35億5,391万円
(宅配)	24億8,784万円
(店舗)	10億6,607万円
経常剰余金 (全体)	1,958万円
累計経常剰余金(全体)	4億6,856万円

※累計…23年4月からの累計
「11月の生協の動き」は、来月号でお知らせします。

県内119カ所の子ども食堂を応援する食品寄付をおこないました

著しい物価高騰の中、岡山県内の子ども食堂など119カ所に対して、おかやまコープでは2022年に引き続き県産米やレトルト食品などのコープ商品を贈呈しました。コロナ禍を経て新設や再開された子ども食堂など昨年から42カ所お届け先を広げ、組合員のメッセージも添えてお届けしています。

お届けする食品は、「おかやま育ち」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」より拠出しました。



瀬戸内市社会福祉協議会での贈呈式(11月30日)

詳しくは
こちら▼



11月 リサイクル回収結果

ご購入物はいつでも
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	61.2万部 (59.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	54.1万枚 (24.2%)	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	60.8万枚 (130.1%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	19.7万枚 (96.2%)	コアノンロール

声にこたえて

組合員さんからの

co-op フリーザー
バッグ



中 80枚(袋入り)、
25枚(箱入り)

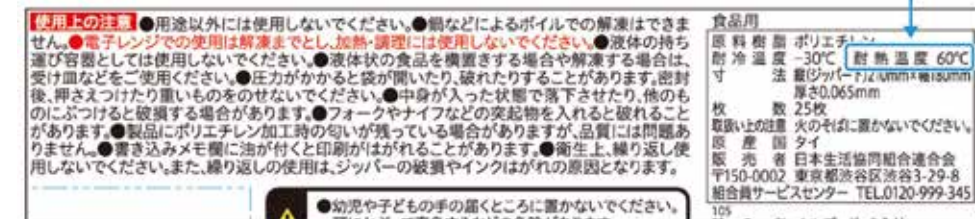


大 50枚(袋入り)、
15枚(箱入り)



耐冷温度は書いて
ありますが、
高温での調理は
どうですか?

耐熱温度を表示しました。



好きじゃわ〜 CO-OP商品

イラストに沿って切り取ると
トロコロに!
列車ごっこで遊べます



楽しい・かわいい・パッケージが新登場!

co-op ミックスキャロット(125ml)

切って、つなげて、あそべる
パッケージになりました!



1
のみおわたたら、バックの
上だけたんで、イラストに
そってハサミで切ろう。
※大人のひとに切ってもらってね。



2
よくあらって
きれいにしよう。



3
テープでつなげたら、
きかんしゃのできあがり。
すきなオモちゃをのせてあげてね!

つくりかたは
こちら▼



co-op ハト麦入り
さわやかブレンド茶
ノンカフェイン



テーマ
かわいいを
持ち歩く

2023年版デザインボトルが登場!

再生プラスチック100%使用PETボトルに変更しました。 ※2023年11月頃より自然切替



鳥×楽器 シロクマ×雪 ぞう×密林 猫×和 うさぎ×たんぽぽ(原っぱ) 鹿×森 犬×おもちゃ



テーマ① 「運がいい!」と 思った瞬間」

●娘と一緒に応援している推しグループのコンサートに行くことが、元気の源です。チケットが取れないこともあるので、取れた時はまさに「運が良かった」と思い、さらに席が良かった時は「運を使い果たした」と思ってしまう(笑)

yamato

●昔、歩いているとき、少し前で、上から植木鉢が降ってきました。当たらずに運が良かったと思いました。

カトレア

●コロナ以前に開催されていた、コープの誕生祭でのじゃんけん大会で勝ち抜いた時ですかね。いろいろなこと重なるので、悪いことばかりじゃないんだなと思えた出来事でした。また開催できるようにしたいなと思っています。

うさぎ

テーマ② 「コレにお金をかけています」

●猫に関するもの。飼っている猫たちの費用はもとより、どんな猫が好きになり、自分が使う物も猫柄が増え、猫グッズがあるとつい高いものでも買ってしまう。

ねこ

●オンライン英会話に注ぎ込んでいます。かれこれ10年以上続けていて、日常会話ができるくらいレベルにはなりました。でももっと深い会話ができるようになりたい。留学しなくても、やる気さえあれば英語は自宅で学べる時代です。文明の利器、ありがとー!

こねこ

●玄関のげた箱の上に飾る花です。いつも花が生けてある玄関を入りするのは気持ちがいいものです。と言っても、買つのは週1回くらいで、それも彩り程度の小菊やスプレーバラです。あとの葉っぱなどは家のものでまかないます。

ピーチママ

●予防ですね。白内障になりかかっていると診断されてからは、眼科には3カ月に1回、歯科検診には2カ月に1回。手術とか入れ歯にならない前にちゃんと予防しておこうと思って始めました。

たあたん

●シャンプーです。年齢とともに髪の変化を感じ始めました。美容院で購入するので、お値段は少し高めですが、しっかり効果があるので、おすすめです。

わっちゃん

●しょうゆや味噌や本みりん。大量生産ではないものを買っています。料理が本当においしくなります。

みどり

●主人が退職後に家庭菜園をしています。先日、収穫したサツマイモが鳩に見えて、可愛くて食べられず、玄関に飾っています。

フリートーク



マコ姉ちゃん

●今年7月、母が急に亡くなってしまう。あまりに本気で急だったので、気持ち追いついていけず現在に至ります。弟も母と二人暮らしだったので、私も母もずっとダメみたいだったので支えながら…。自分の生活も元に戻そうと毎日がんばっていますが、なかなかムリなのが今の悩みです。もつと親孝行したかったけど、46年前に亡くなった父と会えて幸せになつてほしいと思っています。

まーにゃん

●今、戦争が起きています。大勢の罪のない人が殺されていること、残念でなりません。一日も早く終戦の話し合いをしてほしいです。

むろちゃん

11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。



●大人が旅する絵本の世界。孫たちの絵本は買ってきましたが、自分のためのは買ったことがありません。視力も衰え、読書から遠のいていましたが、自分のために買ってみたいと思いました。絵を見ているだけで癒やされます。

グランマ

●ゴボウの実がトゲトゲで、面ファスナーのヒントになったとはびっくり。葉と根は知っているけど、そのついでに花も実も見ることがないので調べたくなりました。

みー

●知って学んでSDGs「障がいサポート割引、介護サポート割引」。毎週宅配を利用してありますが、だんだん体力に自信がなくなっています。この制度を知って少しほっとしました。

のどか

●バラ凍結ミンチ!まさにコープさんの傑作だと思います。介護ヘルパーをしている母は、利用者さんのお宅の冷蔵庫でバラ凍結のミンチに出合い、とても便利なので、自分も買うようになったとよく話していました。どうやってバラ凍結されているのかずっと知りたかったのですが、今回の紹介特集は興味津々でした。

エマ

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

久世コープ委員会

(美作エリア)

〈商品セミナー〉

珈琲セミナー

・普段なんとなく飲んでいるコーヒーのことが詳しくわかった。・対面でお話を聞くことができてよかった。(2023年9月11日)



笠岡東コープ委員会

(井笠エリア)

〈コープくらしのつどい〉

お好みソース

・手早く調理できるように、材料は切ったり分けたりしておきました。・キャベツの切り方が勉強になりました。・家でも作ってみます。(2023年9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。

3月号掲載 おたより大募集

「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。

組み立てるとできあがる2文字は?

頭の体操
クイズ!

漢字クイズ

も 月 ヒ 成 も

今月のテーマ

- 卒業式の思い出
- 春から始めたいこと

応募締切
1/21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!



応募方法

インターネット
(投稿フォーム)

くらしのなかま 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「くらしのなかま」係

FAX

086-256-2588

メール

nakama@okayama.coop

ご記入ください(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!)

- 『くらしのなかま誌面』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。

11月号の漢字クイズの答え
(応募132通)

絵本

今月の表紙レシピ



甘酒きなこラテ

材料(2人分) 1人分 215kcal

CO・OP北海道の大豆 100%使用きな粉	大さじ4
CO・OP米と米麹の甘酒	200ml
牛乳	200ml
CO・OP北海道の大豆 100%使用きな粉(トッピング用)	適量

作り方

- ①鍋にきな粉を入れ、甘酒を少しずつ加えて溶き、さらに牛乳を加えて軽く混ぜる。
- ②①を中火にかけ、煮立つ直前に火を止める。カップに注ぎ、きな粉をトッピングする。