

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
3

vol.593

逸品 コープおかやま豚

特集
少しの工夫でできる!!
減塩をしよう!

おかやま
コープ
50
ありがとう50年
そして未来へ

しらすとれんこんのガレット
(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 3月号 第593号 発行日/2024年6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 岡山市北区春遊町一丁目七十七 TEL0866-256-2501(代)

つねこさんの旬レシピ

長ねぎ(白ねぎ)



豚バラとひじきのねぎ塩めし

全量
1,491kcal

材料(2合分)

- 米……………2合
- しょうゆ……………大さじ1/2
- 塩……………小さじ1/2
- ごま油……………小さじ1
- 和風だしの素……………小さじ1/2
- 豚バラスライス……………100g
- 長ねぎ(斜め薄切り) ……1本(85g)
- 人参(せん切り)……………30g
- ひじきドライパック……………50g
- 青ねぎ(小口切り)……………適量
- 白いりごま……………適量

作り方

- 炊飯器に洗って水けを切った米・Aを入れ、2合の目盛りまで水を加える。
- 一口大に切った豚肉・Bをのせて通常通り炊く。炊飯器のスイッチが切れたら、サツとひじきを入れて蒸らす。
- 混ぜ合わせて器によそい、Cを散らす。

キャベツ



キャベツとツナの塩昆布和え

1人分
144kcal

材料(2人分)

- キャベツ……………150g
- ライトツナフレーク…1缶(70g)
- 粗びき黒こしょう……………適量
- 砂糖・酢……………各小さじ1
- ごま油……………大さじ1
- おろしにんにく……………小さじ1/4
- 塩吹昆布……………7g
- 白いりごま……………大さじ1

作り方

- ボウルにキャベツとAとツナを汁ごと加えてよく和える。
- 器に盛り、好みで粗びき黒こしょうを振る。



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



ひとことアドバイス

豚バラとひじきのねぎ塩めしについて

ねぎのビタミンやミネラルは、葉の部分にたくさん含まれています。中でもビタミンCは白い部分の約2倍あります。白飯を麦飯に変えることで、食物繊維を約3倍摂取することが出来ますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



鶏肉の甘酢ねぎまみれ

1人分
242kcal

材料(2人分)

- 鶏ムネ肉……………300g
- 酒……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ1
- 長ねぎ(粗みじん切り)……………80g
- しょうゆ……………大さじ1
- 砂糖……………小さじ2
- ごま油……………大さじ1/2
- 水菜(ざく切り)……………1株(30g)
- 人参(せん切り)……………20g

作り方

- 鶏肉はフォークで数ヶ所刺して耐熱容器に入れAをまぶす。ラップをかけて電子レンジで約5分加熱し、そのまま余熱で火を通す。
- 耐熱ボウルに長ねぎ・B・水20ccを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジで約1~2分加熱する。
- ①を食べやすい大きさにほぐし、②に入れてよく混ぜ合わせ、Cを敷いた器に盛る。



野菜と鶏ムネ肉のスープ

1人分
161kcal

材料(2人分)

- キャベツ(大きめの一口大)……………2枚(100g)
- 人参(乱切り)……………1/2本(100g)
- 玉ねぎ(くし形切り)……………1/2個
- コンソメ……………1個
- ローリエの葉……………1枚
- 鶏ムネ肉……………160g
- オリーブ油……………小さじ1
- おろしにんにく……………小さじ1/2
- ミニトマト……………6個
- 塩・こしょう……………各適量

作り方

- 鍋にオリーブ油・にんにくを入れて中火で熱し、鶏肉を加えて色が変わるまで炒める。水300cc・Aを加えて火が通るまで煮る。
- ミニトマトを加えてサツと煮、塩・こしょうで味を調えたら器に盛る。



成長段階に最適な配合の「コープスター」で育てています。



私たちが大切に育てています。

吉備農場 (新見市哲多町)
OKAYAMA
美星農場 (井原市美星町)

コープおかやま豚が誕生して約38年。徹底した飼育管理と衛生管理を行い、安全安心でおいしい豚肉をお届けできるよう努力しています。



組合員の声

くさみが少なくおいしいです。
豚肉の中で汁はスープに活用しています。
お肉のうまみが濃くてやわらかい!

豚肉と小松菜のナッツ炒め



材料(2人分)
CO・OP食塩不使用 ミックスナッツ 40g
豚薄切り肉 160g
小松菜 150g
にんにく 1片(10g)
ごま油 小さじ1
酒 大さじ1
しょうゆ 小さじ2
鶏がらスープの素 小さじ1
塩・こしょう 各少々

作り方
①豚肉は食べやすい大きさに、小松菜は5cm長さにカットする。にんにくは薄切りにする。
②フライパンにごま油と①のにんにくを入れて中火で熱し、香りが立ったら豚肉を入れて炒める。
③豚肉の色が変わったら小松菜を入れ、さらに炒める。
④小松菜に油がまわったら、ミックスナッツ、混ぜ合わせたAを加え、さっと炒める。

食卓に おいしい 豚肉を

キムチの豚しゃぶロール



材料(2人分)
CO・OP韓国直輸入 キムチ 50g
豚ロース薄切り肉(しゃぶしゃぶ用) 8枚(80g)
キュウリ(せん切り) 1/4本
ごま油 少々

作り方
①鍋にたっぷりの湯を沸かし、中火にして豚肉を1枚ずつ入れる。色が変わったら取り出して水けをしっかりと拭く。
②①の豚肉を広げ、それぞれにキュウリとキムチをのせて巻く。
③器に盛り、ごま油をかける。

コープおかやま豚

今月の逸品



コープの産直
コープおかやま豚 各種

「C-1グランプリ2023」で第2位(店舗部門)を獲得し、「肉のうまみが違う」と根強いファンが多いコープおかやま豚。おいしさの秘密はエサと品種のこだわりと生産者さんの愛情でした。JA全農おかやまの阿食 尠正さんに教えてもらいました。

エサはオリジナル配合飼料
豚に与えるエサは、おかやまコープ指定のオリジナル配合飼料「コープスター」です。飼料用米とトウモロコシ(収穫後の農薬不使用・分別生産流通管理済み)に、竹の抽出液を粉末にした「竹酢60」を加えています。「コープスター」を成長段階に応じた配合で与えることで、豚の健康促進のほか、肉質・肉色の向上やくさみの抑制など、コープおかやま豚ならではのおいしさを実現しています。

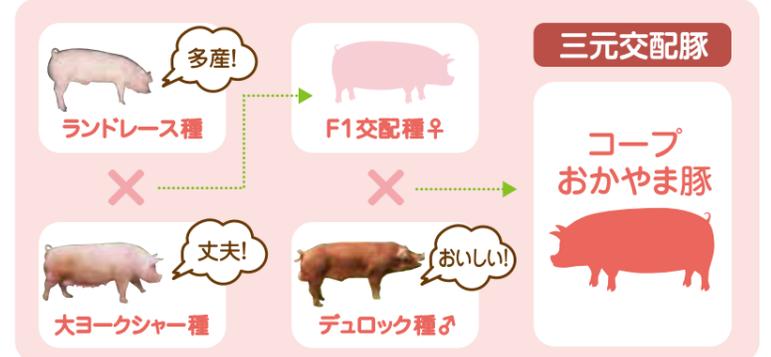
飼料用米の配合は、2010年に配合率10%からスタートしました。その後、配合率は徐々に上がり、現在は50%です。輸入トウモロコシの代わりに飼料用米を使うことで、水田の有効活用や食料自給率の向上につながり、地域農業の活性化や環境保全にも貢献しています。

いとどどりの三元交配豚
コープおかやま豚は、3種の優れた(おいしさ・病気への強さ・多産)品種をかけあわせ、三元交配豚です。

JA全農おかやまの美星

コープおかやま豚は、くさみが少なく、肉のうまみたっぷりです。愛情をそそいで育てたコープおかやま豚をこれからもよろしくお願いします。

JA全農おかやま 岡山県本部 畜産部 畜産販売課 美星 尠正さん



農場(井原市美星町)と吉備農場(新見市哲多町)で大切に育てられた、岡山生まれ岡山育ちの産直豚です。

知って学んで!

SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

小さな子どもと家族が、気軽に立ち寄って、おしゃべりしたりしながら、自由にくつろいで過ごす場所です。開催時間内なら、いつ来ていつ帰ってもかまいません。友達づくりや、子育ての悩みなどの情報交換ができます。コープの店の会議室などを利用して開催しています。買い物のついでに立ち寄ってみませんか?

「子育てひろば」の開催場所

コープ倉敷北	毎月第1・3金曜日	10:30-12:00
コープ北畝	毎月第1・3火曜日	10:30-12:00
コープ鴨方	毎月第3水曜日	10:00-12:00

※下記の会場は不定期開催です。
コープ大野辻、コープ西大寺、コープ東川原、コープ大福、コープ山陽
※いずれもウィークリーコープなどで開催を確認の上、参加してください。



住み続けられるまちづくりを

「子育てひろば」

健やかな子どもの育ちと楽しい子育ては、みんなの願いです。「子育てひろば」は、地域のつながり、人と人のつながりの中で、子育てを応援します。



コニヤ大野辻での子育てひろばのようす

ライターのとこと 私とSDGs

私は仕事をしていなかったため、子どもと家の中で過ごす時間が多かった。幸い実家が近かったので、ずいぶん助けてもらいましたが、幼稚園へ行くまでは、ママ友と呼べる人はいませんでした。「子育てひろば」は、みんなと自然につながることができていいですね。(ライターY)



▲HPからもご確認できます

〈隔月掲載〉
岡山県
消費生活センターより

【テーマ】「機能性表示食品」って何? 「特定保健用食品(トクホ)」とどう違うの?

1 インターネットで「飲むだけでやせられる」という機能性表示食品のサプリメント広告を見て興味を持ち、販売業者のウェブサイトにアクセスした。

2 ウェブサイトには「3週間で脂肪が激減!!」「脂肪燃焼効果が科学的に証明」と記載されていて注文した。

3 商品が届きパッケージの表示通り、1日10粒ほどサプリメントを飲んだ。

4 3か月間、毎日サプリメントを飲み続けたが全くやせなかった。

～機能性表示食品を購入する際は注意書きや表示情報をしっかり確認しましょう～

「機能性表示食品」とは、事業者の責任で科学的根拠を基にした、「脂肪の吸収をおだやかにします」など特定の保健の目的が期待できるという機能性を表示した食品です。販売前に安全性及び機能性の根拠に関する情報などを消費者庁に届け出られたもので、消費者庁長官の個別の許可を受けたものではありません。他に機能性の表示ができる「特定保健用食品(トクホ)」があります。トクホは、健康維持の増進に役立つことが科学的根拠に基づき認められ、「コレステ

ロールの吸収を抑える」などの表示が許可されている食品です。表示されている効果や安全性について国が審査を行い、食品ごとに消費者庁長官が許可したものです。

「機能性表示食品」の安全性や機能性は、「機能性表示食品の届出情報検索」サイトで確認できます。表示内容に問題があった商品の販売事業者に対して、消費者庁が措置命令した事例もあります。困った時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「エンドウ」

食卓を春らしく彩るエンドウは、世界最古の栽培植物のひとつで、江戸時代にヨーロッパから伝えられましたが、本格的に普及したのは、欧米から良質な品種が導入された明治時代になってからです。

種類

- ・サヤエンドウ…中の豆が大きくなる前に収穫し、サヤごと食べるもの。特にサイズが小さいものを「キヌサヤ」と呼ぶ。
- ・スナップエンドウ…中の豆が大きくなってもサヤが固くならないように、品種改良したもの。アメリカから導入され、1970年代から出回るようになった。肉厚で甘みが強い。



選び方のポイント

- ・サヤエンドウ…緑色が鮮やかで、サヤの先端にある小さいひげが、ピンと張っていて、白っぽい色をしているものが新鮮。中の豆が育ちすぎていないもの。
- ・スナップエンドウ…緑色が澄んでいて、豆が端から端までつまっていて張りがあるもの。サヤに傷や変色のないもの。

保存方法

乾燥に弱いので、ポリ袋などに入れて冷蔵庫の野菜室へ。サヤエンドウを冷凍する場合は、さっと塩ゆでしたものを重ならないようにして冷凍すると、必要な分だけ取り出せて便利。

産地と旬

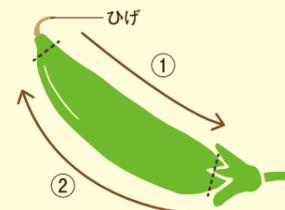
ほぼ全国で栽培出荷されているが、生産量が最も多いのは鹿児島県。旬は春から初夏。

栄養

エンドウは、緑黄色野菜で、β-カロテンやビタミンC、ビタミンK、葉酸、食物繊維が多く含まれている。

サヤエンドウのスジの取り方

ひげがついている先端をつまみ、内側にそって、枝についていたところまでスジを引っ張っていく。次に枝についていた端をちぎって反対側のスジを引っ張って取る。



豆知識

「キヌサヤ」の名前の由来

若いサヤ同士が当たった音が、絹生地の擦れる音と似ているのでつけられたと言われています。キヌサヤの栽培が盛んになった明治時代は、日本の絹産業が栄えた時代でもあります。

スナップエンドウの甘酢炒め



材料(4人分)

- スナップエンドウ…200g
- パプリカ赤・オレンジ…各50g
- 厚揚げ…4個
- オイスターソース…小さじ1
- 酒…小さじ1
- 油…大さじ1

- ケチャップ…大さじ1
- 酢・酒…各大さじ1
- しょうゆ…大さじ1/2
- コンソメ…1/2個
- 湯…大さじ2
- 水…大さじ3
- 片栗粉…大さじ1

作り方

- ①エンドウのスジを取り、パプリカは一口大に切る。
- ②厚揚げは熱湯をかけて水で洗い一口大に切り、Aで下味をつける。Bを混ぜ合わせておく。
- ③フライパンに油を熱し、エンドウと塩少々を入れて炒め、色が変わってきたらパプリカ、厚揚げの順に加えて炒める。
- ④③にBを入れひと煮立ちしたら、水溶き片栗粉Cをまわし入れ、とろみをつける。

…教えてくれたのは…

スナップエンドウは、塩ゆでしてマヨネーズで食べるのが、シンプルで一番おいしいですね。旬の時期に出回るものは、味も風味もいいので、いろんな食べ方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)

少しの工夫でできる!! 減塩をしよう!

「減塩はしたいけれど、なかなか難しい。」そう思って毎日台所に立っていませんか?塩は生命維持には欠かせませんが、豊かな食生活ではつい摂り過ぎになりがちです。それによって引き起こされる身体への影響や、減塩の必要性や工夫などを岡山協立病院 健診センターの明関さんにお聞きしました。



岡山協立病院 健診センター 管理栄養士 健康運動指導士 日本健康マスター 明関 祐也さん

成人女性1日6.5gが目標

厚生労働省の「国民健康・栄養調査」(令和元年)によると、20歳以上の人の1日の食塩摂取量の平均値は10.1gで、男性10.9g・女性9.3gでした。厚生労働省が「食事摂取基準(2020年版)」で示す一日あたりの食塩摂取量の目標は男性7.0g・女性6.5gですが、世界保健機構(WHO)は5gとしています。世界的に見ても、日本人は食塩を摂り過ぎる傾向にあるのです。

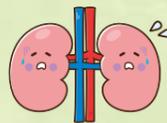
食塩は小さじ1杯が約6g
1食で2g程度を心がけたい。



食塩の摂り過ぎによるリスク

食塩を摂り過ぎることで血液中のナトリウム濃度が上昇します。これを一定に保つために体液から水分が血管に引き込まれるので、血管内の血液量が増え、血圧が上昇します。

高血圧は血管を硬くし(動脈硬化)、脳卒中や心筋梗塞、認知症などの要因になり、腎臓の機能低下を招きます。また、国立がん研究センターにより「塩分濃度の高い食事は胃がんのリスクを高める」という結果も報告されています。



今からでも減塩を!

一度硬くなってしまった血管を元に戻す方法はありませんが、これ以上悪化させないために今すぐできることがあります。それは、毎日の食事での食塩摂取量を減らしていくことです。

普段の食事に含まれる塩分量を把握し、調理や食べ方の工夫で減塩を心掛けましょう。

今日からさっそく取り組むことが大切!



普段食べているものに、食塩はどのくらい含まれているのか知ろう!

※メーカーや商品により異なります

主な食事(1食分)に含まれるおおよその塩分

- ・カップめん…5.5g
- ・カレーライス…3.3g
- ・にぎり寿司(しょうゆを含む)…4.4g
- ・肉じゃが…2.8g
- ・アジの開き…1.4g
- ・甘塩鮭…1.4g
- ・塩おにぎり…0.9g
- ・幕の内弁当…4.8g
- ・味噌汁…1.5g
- ・即席味噌汁…2.2g

主な食材・食品に含まれる塩分

- ・食パン(6枚切り1枚)…0.8g
- ・コーンフレーク40g…0.8g
- ・スライスチーズ1枚…0.5g
- ・ちくわ1本…2.1g
- ・ベーコン1枚…0.4g
- ・ウインナー1本…0.4g
- ・ゆでうどん1玉…0.8g
- ・スパゲッティ(乾めん100g)…0.02g
- ・梅干し1個…2.2g
- ・たくあん2切…0.9g

調味料に含まれる塩分(すべて小さじ1)

- ・濃口しょうゆ…0.9g
- ・うす口しょうゆ…1.0g
- ・みそ…0.7g
- ・ウスターソース…0.5g
- ・トマトケチャップ…0.2g
- ・マヨネーズ…0.1g

食塩摂取の約6~7割は調味料から!

おいしいものには塩分がこんなにも入っているんですね。



インスタントだしや加工調味料(だししょうゆ、チューブ薬味など)、ドレッシングにも多くの塩分が含まれています。容器や包材などの『栄養成分表示』を見てみましょう。

毎日の食事からできることからチャレンジ!

食塩の量をコントロールできるのが、家庭料理のいいところ! じだいに薄味にも慣れてきますよ!



明関さん

✓食塩を多く含む食べ物を減らす

- 減塩の調味料に切り替える。
- ウインナーやベーコン、漬物、つくだ煮、干物などは控えめにする。
- しょうゆやソースを食卓に置かない。小皿に入れて必要なだけつけるか、量を調節できる容器などで少量ずつかける。
- サラダの野菜はしっかり水切りをして、ドレッシングをかけ過ぎないようにする。

✓香りや酸味のあるものを活用する

- 塩を控えめにして、香辛料や酢などで調味する。
例) にんにく、唐辛子、しょうが、からし、わさび、しそ、かんきつ類、酢、カレー粉、ごま油など



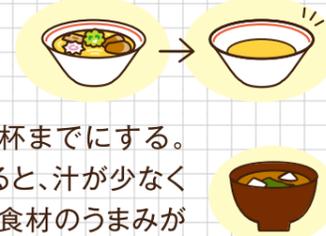
✓煮物は長く置かない

- 「煮物にしみ込んだ煮汁」にも塩分が含まれるので、味のしみ込みを抑えるために味付けは調理の最後にする。



✓「汁」はなるべく飲まない

- ラーメンの汁は飲み干さない。
- 味噌汁は一日1杯までにする。具たくさんにすると、汁が少なくなるだけでなく、食材のうまみが出て薄味でもおいしく感じられる。



✓野菜や果物をしっかり摂る

- 野菜や果物、海藻などに含まれるカリウムは、体内のナトリウムを排泄する働きがある。



減塩は急に頑張っ取り組むと長続きが難しいので、少しの工夫・少しの努力でできることから始めてみよう!



明関さん

コープのお店では「減塩」商品を品揃えしています。(店舗により品揃えが異なります)



まずは日々の食事で、知らず知らずのうちに塩分を摂り過ぎていることに驚きました。自分の血管や心臓を守るためにも、今すぐ減塩をしようと思いました。家庭で工夫しながら取り組めば、なんとかやれそうな気がしました。(ライターS子)



参照 文部科学省「日本食品成分表2020七訂」 厚生労働省「平成28年国民健康・栄養調査」

【重要なお知らせ】ポイントの有効期限が近づいています！

2022年4月～2023年3月末に付与されたポイントは、2024年3月末に失効となります。ご注意ください！

宅配 2022年4月1回～2023年3月最終企画回付与のポイント
▶2024年3月最終企画回で失効

店舗 2022年4月1日～2023年3月31日付与のポイント
▶2024年3月31日で失効

《ポイント確認方法》

宅配：「商品お届け表 兼 請求書」やOCR注文書おともて面上部に印字されるほか、eふれんずでも確認できます。

店舗：レシートの下部に現在の保有ポイントが印字されます。加えて、失効予定ポイントのある方のみ、「失効ポイント情報」が印字されます。

《ポイント使用方法》

宅配・店舗とも1ポイントから使用できます。
宅配：OCR注文書の上部の専用欄に、使用するポイント数をご記入ください。

店舗：レジ担当者に使用するポイント数をお伝えください。
※ポイントが使用できるのは“本人カード”ご使用時のみとなります。

お問い合わせ先 問合せセンター 受付時間
☎0120-662-538 月～金 8:30～21:00
土 8:30～18:00

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、昨年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。

コープ総社東およびテナント各店は、1月に耐久性等の「建物構造調査」が終了し、その結果を受けて、営業再開に向けた改装の準備に入ります。

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。まだ、しばらくはご不便をおかけいたしますが、ご理解いただけますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

おかやまコープ再建50周年！



あなたの
おかやまコープへの想いを
伝えてみませんか

川柳&作文
大募集

テーマ「おかやまコープとわたし」

応募期間 3/4月→5/17金

応募内容や提出方法など詳しくは
おかやまコープホームページをご確認ください▶



「川柳部門」「作文部門」それぞれの中から
優秀作品3名に どちらか
ご希望の賞品を プレゼント！

優秀賞

おかやまコープの
商品券
2,000円分

または

おかやま
コープの
商品セット

参加賞

応募者全員におかやまコープで使える100ポイントプレゼント！

- 「川柳部門」「作文部門」それぞれお1人様1作品まで
- ご家族の方の投稿も可能。1家族最大500ポイントまで

2024年1月 理事会だより

【12月の生協の動き】(12月末日現在)

組合員数	346,868人
出資金総額	104億8,785万円
一人当たりの出資金	30,236円
供給高 (全体)	46億4,204万円
(宅配)	33億3,429万円
(店舗)	13億774万円
経常剰余金 (全体)	1億3,066万円
累計経常剰余金(全体)	6億4,615万円

※累計…23年4月からの累計

AMDA緊急医療支援活動に対して支援金を拠出

おかやまコープは、国際医療ボランティア団体「AMDA(アマダ)」からの要請を受け、被災者緊急医療支援活動に対して、支援金30万円を拠出しました。

また、物資の調達要請に応え、食料品や衣類など727点(23万円分)を提供しました。

支援金及び支援物資の費用については、協定に基づき「AMDA基金」から拠出しています。

令和6年能登半島地震 被災地支援活動

緊急支援募金にご協力をお願いします

おかやまコープは、日本生活協同組合連合会からの呼びかけに応え、被災地の早期の復旧と被災された方の生活再建に向け、「令和6年能登半島地震緊急支援募金」に取り組んでいます。皆様のご協力をお願いいたします。

募金方法

宅配 ~3月8日(金) (~3月2回企画)
注文用紙・eふれんずに注文番号「001523」と「数量(=口数)」をご記入ください。
記入例 注文番号 数量
001523 5
1口200円。

店舗 ~3月10日(日) サービスカウンター等に募金箱を設置しています。

コープいしかわの業務支援に職員を派遣

生活協同組合コープいしかわから日本生協連合会へ支援要請があり、全国の生協では1月下旬から職員を派遣して支援にあたっています。

おかやまコープも1月22日から順次職員を派遣し、宅配の同乗やお見舞い活動など、現地の状況にあわせた支援活動を行っています。

1月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございました

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	45.2万部 (62.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	43.4万枚 (21.2%)	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	63.5万枚 (142.7%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	16.7万枚 (84.8%)	コアノンロール

〈新シリーズ〉

機関誌



『くらしとなかま』は、おかやまコープが事実上倒産し、再建へと歩み出した1974年に創刊されました。



▲1974年9月2日に発行された『CO-OP岡山ニュース』。のちの『くらしとなかま』です。

～「発刊の言葉」より～

「岡山生協再建への道は決して安易なものではありませんが、(中略)全組合員と役員が一致団結して立ち上がれば、それは必ずなし遂げられるものと確信致しております。」

「真に安心して使用できる品を、よりよい物をより安くをモットーに頑張っている。発展しない道理がありません。」

「岡山市の人口は五十万人を突破しました。近い将来にせめて人口の割、五万人を組合員に組織しようではありませんか。今後発行していく機関誌がそのための武器になることを願って発刊の言葉に代えます。」

好きじゃわ〜 CO-OP商品

規格外として廃棄されている原料や、食品として活用しきれない原料などを活用した「もったいないをおいしく」がテーマのシリーズに仲間が増えます！フードロスへの配慮だけでなく、おいしさを追求した商品です。

【CO-OPグリーンスムージー(125ml)】

1食分の117gの野菜を原料に搾汁した野菜汁を果汁で飲みやすくしました。収穫後、青果用にカットされる際に残るブロッコリーの茎、アスパラの茎の根元部分を無駄なく使用しました。

12種の野菜と4種の果実

宅配 2月3回初登場。次回予定:3月3回。
店舗 3月～全店で品揃え予定。

【CO-OPミックスキャロットスムージー(125ml)】

国産にんじんと7種類の果汁をブレンドした、すっきり飲みやすいスムージータイプです。選別工程で生鮮用の厳格な規格に沿わなかったバナナを使用しました。

国産にんじん 7種類
果汁配合率 40%
国産にんじん 60%

宅配 3月3回初登場。
店舗 3月～全店で品揃え予定。

【CO-OP甘みがつまったにんじんジュース(125ml)】

「加熱→搾汁→濃縮還元」したにんじんを使うことで、独特の臭み・えぐみがなく、にんじんの甘みを楽しめます。にんじん搾汁時の残ったパルプを7%配合し、1本あたり8.5gのフードロス削減に貢献します。

1パックににんじん 2.8本分
※にんじん1本あたり120gとして換算

宅配 3月4回初登場。
店舗 3月～全店で品揃え予定。



テーマ① 「卒業式の思い出」

●高校の卒業式が終わって、私服に着替えてからクラスメイトと河川敷に集まりワイワイしたのを思い出しました。私服なのでみんなの雰囲気もいつもと違い、普段話さない人とも話したりしてすごくドキドキしたのを覚えています。あれから集まることもなく気がついたらアラフォーに。みんな元気かなあ。

こたつねこ

●高校卒業式の日には友達と「誰からも貰えないねー」と言ってお互いの好きな花を贈りあった。今でも親友です。

nao

●3人の子どもの小・中・高の卒業式が毎年続いていて、たった一着しかない礼服が毎年きつくなり困っていました。買い替えは無理だったので、後ろのファスナーは限界まで上げて、当然背中半分くらいでダメで、首のうしろを大きい安全ピンで留めて上着を羽織って何とかごまかしていました。当然、保護者席は一番後ろでした。若かったからできたことでしたねー！

ツナサラダ

●次男の高校の卒業式。クラスに帰って証書をもたらして担任の先生に感謝の言葉を伝えるとき、クラス全体が静かになると息子がKieroroの曲「未来へ」を口笛で吹き、もう一人の仲のよかつた友人が言葉を伝えると、先生も「いいなあ」とじゅんとする空気になる。涙がこぼれました。BGMではなく口笛とは…泣けました。

おつう

●もう40年ほど前ですが、年末に実母を亡くし、気分が沈んでいた3月に、息子の卒園式に参列し、小学校に入学する息子のためにも前向きに「心を入れ替えられました。」

ねこばば

●片付けです。本や服がたまつたまま、ついつい後回しにしてみました。私もついに六十代。重い腰を上げないと子どもに迷惑をかけることになってしまいます。きれいな部屋にしたいし、頑張らなくては。

しろ

●畑仕事！野菜の種から育てたいと思っています。夏に自分の育てた野菜をわんさか食べたいです。

みみ

●ウォーキングです。膝を痛めてからこの数年やめていました。健康が気になる年頃となり、もう一度歩かなきゃと思つたところ。急にハッキリ過ぎないようにはほどほどで習慣になれば。本日は春からと言わず、今すぐ始めたいいんですけれどね。

umi

●私たち夫婦も後期高齢になり、免許も返納、行動範囲も狭くなる一方です。コロナ以来、近くの公会堂の集まりも再開のめどが立たず、カラオケ等の楽しみも消え、散歩のみの生活でしたが、途中近くのコミュニティハウスの掲示板で習字教室の募集を目にし、春から二人で始めてみよう…と楽しみができました。

ジューンベリ

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になれます。

●「みんなのひろば」の「マコ姉ちゃん」のサツマイモの写真を見て、以前撮った写真を思い出しました。ショウガが、かわいかわい犬ちゃんにしかみえなくて…記念に一枚撮りました。



つさつさ

●冷凍讀むつどん、おいしくて手頃で好きなのでよく買います。手打ちの製法を機械で再現しているのはすごいですね！特に足踏み工程！人間の足型で踏むようにしていること等、びっくりです！ただの冷凍讀むつどんではなくて「讀むつどん」というのも納得ですね！

よっしゅ

●最近、おかやまコープの「#あいしコミュニティ」という活動を知りました。子育て、食育、環境、平和、国際支援ボランティア、福祉、地域社会づくりと多岐にわたる大切なテーマに側面から支援活動する。すごい！地域に密着した大切な援助だと思えます。ますますコープファンになりました。

豆大福

●お正月、孫から初めてお年玉をもらい、何に使うか悩んでいます。記念になる使い方、アドバイスよろしくお願いします。

プランマ

組合員活動のようすをご紹介します

イキイキコープ委員会

新見北コープ委員会

(備北エリア)

〈コープくらしのつどい〉

(いっかんばり)

柿渋を使って和紙の一閑張りを楽しもう!

新見・神郷地区の昔からの地場産業である神代和紙保存会の仲田先生に教えていただきました。・結構簡単にできるので、帰ってからでも作ります。和紙のよさを知りました。(2023年10月26日)



福田コープ委員会

(岡山西エリア)

〈コープくらしのつどい〉

年末おすすめ商品のお知らせ つまみ細工のマグネット体験してみませんか

・つまみ細工がしたかったので楽しかった。・家でも作りたい。・料理メニューが参考になった。(2023年11月29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

「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。

応募締切 3/17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

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!)

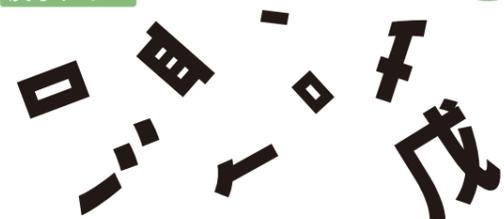
- 『くらしとなかま誌面』に掲載する際は、内容が変わらない範囲で文章を変更する場合があります。ペンネーム未記入の場合は、イニシャルを掲載します。
- ご記入いただいた個人情報は、誌面作成、HPやSNSへの掲載、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。

1月号の漢字クイズの答え (応募189通)

機能

組み立てるとできあがる2文字は?

漢字クイズ



頭の体操クイズ!

今月のテーマ

- 母に伝えたいこと
- 忘れられない香り

しらすとれんこんのガレット

材料(2人分) 1人分 164kcal

CO・OP	
ふっくらしらす干し	1袋(25g)
れんこん(皮付きの薄切り)	100g
ピザ用チーズ	40g
片栗粉	小さじ2
オリーブ油	小さじ2

作り方

- れんこんの両面に片栗粉をまぶす。
- オリーブ油をひいたフライパンに①のれんこん(半量)を直径15cm程度の円形になるように広げる。
- ②にピザ用チーズ(半量)、しらす干し(全量)、ピザ用チーズ(半量)、れんこん(半量)の順に重ねる。
- 火にかけ、蓋をして5分焼き、フライ返しで押し付けるようにして焼く。
- 裏返してさらに5分焼き、ほどよい焼き色がついたら、切り分けて器に盛る。

今月の表紙レシピ

