

つねこさんの旬レシピ

小松菜

ひとことアドバイス

油揚げのジューシーキッシュについて

小松菜はカルシウムや鉄などのミネラルが豊富に含まれています。このレシピで1日に必要なカルシウムの約60%が摂取出来ます。また、バターをオリーブオイルに変えると善玉コレステロールが摂取できて約0.2g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



油揚げのジューシーキッシュ 1人分 398kcal

- 材料(2人分)
- 小松菜(約3cm長さ) … 1株(60g)
 - ミニトマト(二等分) … 3個(55g)
 - しめじ(小房に分ける) … 1/3株(55g)
 - バター … 10g
 - 塩・こしょう … 各適量
 - CO・OP手あげ … 1枚
 - 牛乳 … 80cc
 - 溶き卵 … 2個分
 - 顆粒コンソメ … 小さじ1/2
 - ミックスチーズ … 20g

- 作り方
- 手あげは長辺1辺を残して3辺に切り込みを入れ開き、耐熱皿に敷く。
 - フライパンにバターを中火で熱し、Aを入れて炒める。塩・こしょうで味をととのえて①に広げる。
 - 混ぜ合わせたEを流し入れ、ミックスチーズをのせて230℃に熱したオーブンで約20分焼く。

れんこん



れんこんと鶏ささみの旨だれあえ 1人分 236kcal

- 材料(2人分)
- れんこん(半月薄切り) … 220g
 - 水菜(ざく切り) … 1株(55g)
 - 鶏ささみ … 2本(160g)
 - 酒 … 大さじ1
 - CO・OP味付ほん酢(減塩) … 大さじ2
 - ごま油 … 大さじ1
 - 砂糖・和風だしの素 … 各小さじ1

- 作り方
- 耐熱容器にささみを入れて酒を振り、ラップをかけて電子レンジで(600W)で約2分半加熱し、粗熱がとれたら細かく割く。
 - 耐熱ボウルにれんこん・Aを入れて軽く混ぜ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約5分加熱し、混ぜ合わせたら粗熱をとる。
 - ②に①と水菜を加えて和え、器に盛る。



ピリ辛そばろあんかけうどん 1人分 517kcal

- 材料(2人分)
- 牛豚合いびきミンチ … 150g
 - にんにく(みじん切り) … 1片分
 - 生姜(みじん切り) … 1/2片分
 - しょうゆ … 大さじ1
 - トマトケチャップ … 大さじ1と1/2
 - 砂糖・酒 … 各小さじ2
 - 豆板醤・顆粒コンソメ … 各小さじ1
 - 片栗粉 … 小さじ2
 - 小松菜(ざく切り) … 1/2束(135g)
 - もやし … 200g
 - ゆでうどん … 2玉

- 作り方
- フライパンにAと合いびきミンチを加えて中火にかけ、ポロポロになるまで炒める。水120cc・Bを加え、煮立ち始めたら約3分煮て、倍量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
 - 鍋に湯を沸かし、Cとうどんをそれぞれゆでて水けをきる。
 - 器に②のうどん・Cを順に盛り、①をかける。



れんこんときこのペパロン風 1人分 146kcal

- 材料(2人分)
- れんこん(小玉) … 200g
 - 赤パプリカ … 20g
 - にんにく(みじん切り) … 1片分
 - 赤唐辛子(輪切り) … 1/2本
 - オリーブ油 … 大さじ1
 - しいたけ(薄切り) … 2枚
 - しめじ(小房に分ける) … 1/2株
 - 塩 … 小さじ1/2
 - こしょう … 適量
 - 酒 … 大さじ1
 - パセリ(みじん切り) … 適量

- 作り方
- れんこんは5mm幅の薄切り、赤パプリカは1cm幅に切る。
 - フライパンにオリーブ油を弱火で熱して、Aを入れ、香りが立ち始めたられんこんを加えて約3分炒める。Bを加えて中火で炒め、パプリカを入れて酒を振り蓋をし1分蒸し煮してCで味をととのえる。
 - 器に盛りパセリを散らす。

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2024 11 vol.601

特集

岡山冷蔵流通センターを見学しました!

逸品

CO・OP国産ポーク あらびきウインナー



さといもとれんこんの黒ごまあえ (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 11月号 第601号 発行日/2024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 岡山市北区奉還町一丁目七



今月の逸品

CO・OP 国産ポーク あらびきウインナー

肉のうま味がたっぷり詰まった、パリッとした食感がたまらないウインナー。お弁当やビールのお供にも大活躍です。組合員の開発され、発売から40年以上たった詰まったおいしさの秘密を、伊藤ハム(株)の高山さんにうかがいました。

CO・OP 国産ポークあらびきウインナー(77g)2袋組
11月3回宅配予定価格
328円(税込354円)
12月1回宅配予定価格
428円(税込462円)

皮に使われている羊腸は、その太さに天然ならではのバラつきが生じます。それを“個性”ととらえていただければと思います。



原料の国産豚100%を“あらびき”で

国産ポークあらびきウインナーは、原料には主に鹿児島・宮崎県産の豚肉を使用しています。部位は、あっさりしたモモと甘みのあるウデで、やわらかい食感を出すため赤身に脂身を混ぜてミンチにします。加熱して中の脂が溶けることでおいしさが増します。あらびきなので、つぶつぶの残る肉粒感があります。

パリッとした食感と変わらぬ味

ウインナーの皮には、パリッとした軽快な噛み応えのある羊腸が使われています。味付けには白コショウ・オールスパイス・ナツメグなどの香辛料を使用しており、手でこねる際には、長年培われた感覚を頼りにこねる時間などを微調整しています。
肉のうま味を閉じ込めたジューシーさと香りは発売当時から変わらず支持され続けています。



添加物はなるべく使わずに

肉を調味液に漬け込む「塩せき」作業の際、「国産ポークあらびきウインナー」の調味液には発色剤(亜硝酸塩※1)を加えていません。また、着色料や結着剤※2も使っていないため、肉そのものの自然な色と味わいに仕上がっています。

(※1)亜硝酸塩は、加熱や酸化による変色を防ぎ、細菌の繁殖を抑える効果がある添加物
(※2)結着剤は、保水性を保ったり、形を整えやすくしたりするために使う添加物

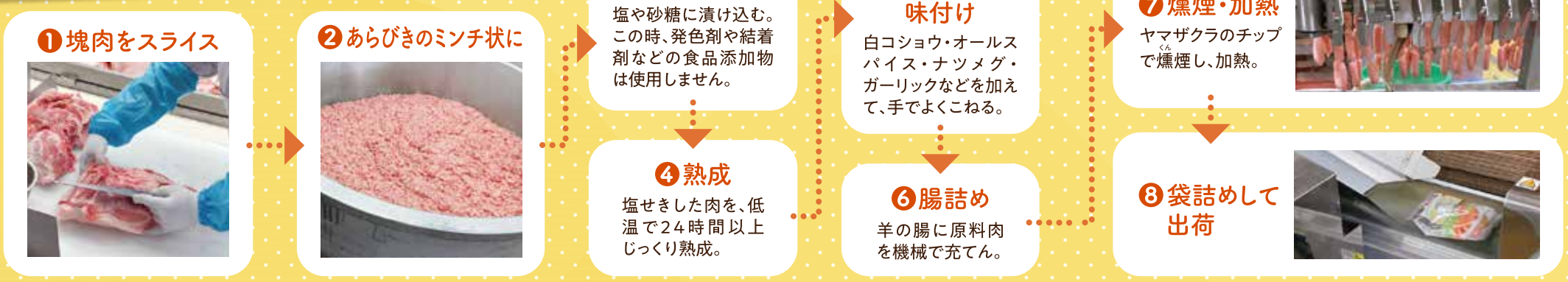
組合員の声

香ばしい味付けがやみつきます！

子どもに添加物の少ない食品を食べさせたいので、このウインナーを買っています。

ソテーして、マスタードやケチャップを付けてもおいしいです！

国産ポークあらびきウインナーが できるまで



おすすめメニュー

ほうれん草とウインナーのふんわりキッシュ

材料(直径9センチのココット皿4個分)
CO・OP国産ポークあらびきウインナー …… 4本
ほうれん草 …… 1/4束
塩・こしょう …… 各少々
ピザ用チーズ …… 40g

卵 …… 4個
牛乳 …… 大さじ4
マヨネーズ …… 大さじ2
塩・こしょう …… 各少々

作り方
①ほうれん草はラップに包み電子レンジ(600W)で1分加熱し、2センチの長さに切り、塩、こしょうをまぶす。
②ウインナーは5ミリの長さに切る。Aを混ぜ合わせる。
③ココット皿にそれぞれ1/4量のウインナー、ほうれん草、ピザ用チーズを入れる。
④③にAを注ぎ入れる。
⑤同じものを4個作りラップをする。電子レンジ(600W)で6分加熱する。

コロんとかわいいミニアメリカンドッグ

材料(18個分)
CO・OP国産ポークあらびきウインナー …… 1袋
ホットケーキミックス …… 150g

卵 …… 1個
牛乳 …… 80ml
サラダ油(揚げ油) …… 適量

作り方
①ウインナーは3等分にし、つまようじを刺す。
②ボウルにホットケーキミックス、卵、牛乳を入れて混ぜる。
③生地が全体に均一につくよう、①に②をまわしながらすくいつける。
④③を170℃に熱したサラダ油できつね色になるまで揚げる。

サラダに
チーズフォンデュに
ポトフやスープに

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「かぶ」

アブラナ科アブラナ属。「かぶら」「かぶな」「すずな」などとも呼ばれる。頭(かぶり)の形に似ていることから「かぶり」「かぶな」と呼ばれ、「すずな」の呼び名は春の七草としても有名。古くから日本人に愛されてきたかぶには、地域に根ざす在来種が多いのが特徴で、その数は80ともいわれる。

旬

春の終わりにかけての柔らかさが特徴の春かぶと、秋から冬にかけての甘みが特徴の秋かぶがある。

品種

大きさは大・中・小とあり、茎まで赤紫色の「赤かぶ」など色もさまざま。大きいものでは直径15cmにもなる京都の「聖護院蕪」が有名。



選び方のポイント

根にツヤとハリがあり、ひげ根の少ないもの。葉は緑が鮮やかでみずみずしいものがよい。

保存

手に入れたらすぐに葉の根元から切り分ける。葉は根元を濡らした紙などで湿らせてから袋に入れて冷蔵庫の野菜室に立てて保存し、なるべく早く使い切る。根は1つつづ紙で包んで袋に入れて野菜室へ。

葉は緑黄色野菜で、カルシウム・鉄・β-カロテンなどを含む。β-カロテンは油を使う調理で吸収が高まるので、油炒めがおすすめ。

根は淡色野菜で、カリウムやビタミンC、食物繊維、アミラーゼなどを含む。アミラーゼは消化を助ける酵素で、生食で効果を発揮する。

むいた皮で コリコリきんぴら

皮がついたままで食感がかたくなりがちな「秋かぶ」の、むいた皮を干してちゃちゃっと炒めて時短調理。皮を細かく切って作るとふりかけにもなりますよ。

材料

・皮・ちりめん・ごま油・しょうゆ・砂糖・ゴマをお好みで。

作り方

- ①皮を細切りにして、晴れた日に屋外で数時間干す。
- ②フライパンにごま油を熱し、①とちりめんをサツと炒める。
- ③②の表面に砂糖をふりかけ、しょうゆで煎り付け、ゴマをまぶしたら出来上がり。

干すのは水分を飛ばして調理時間を短縮するためなので、表面が少し乾いたらOK。



....教えてくれたのは....

冬の時期には甘みがあっていろいろな料理に使えます。葉っぱも活用して丸ごと献立に役立ててみてください。栄養もとれていいですよ。



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)

知って学んで!

SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



12 つくる責任
つかう責任



13 気候変動に
具体的な対策を

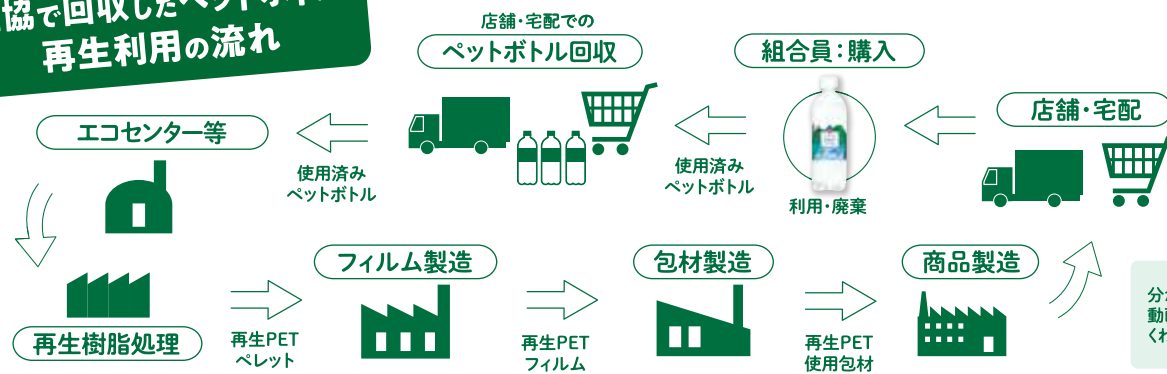


14 海の豊かさ
を守ろう

生協で回収したペットボトルを、包材の再生プラスチックの一部に使用しています

コープ商品では既に316品目で再生PETを含むフィルムをパッケージに使用しています。この再生PETフィルムの原料の一部に、生協で回収したペットボトルを使用することで、リサイクルの「その先」をより実感できるようになります。

生協で回収したペットボトル 再生利用の流れ



ライターのごとく 私とSDGs

マイボトル持参が当たり前になり、ペットボトルの飲料を買わないようにしても、毎月数本はたまってしまいうえ、コープへ買い物に行く時にリサイクルボックスへ。何に再生されているのだろう?と気になっていました。身近な商品に再生されていると知り、リサイクルの輪の中にわが家があると実感できました。(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】国の機関をかたるニセの電話やハガキに注意

- 1 国民生活センターの職員を名乗る者から電話がかかってきた。
大手通販サイトや国際団体に個人情報が見つかっている。こちらから削除依頼をすることができます。
- 2 個人情報が漏れているのなら削除してもらいたいので、国の機関でもあり信じて依頼した。
私の情報が漏れているなら是非削除をお願いします。
- 3 翌日、再度同じ番号から電話がかかってきた。
別のサイトで個人情報が見つかっているのが見つかった。同じように削除を依頼しましょうか?
- 4 国民生活センターでは本当にこのようなことをしているのか疑問に思った。

～不審な電話や通知書を受け取っても、対応せずに無視しましょう～

国の機関を名乗る者から「あなたの個人情報が漏れているので、削除してあげる」という電話がかかってきたという相談が寄せられています。また、国の機関と誤認する名称の機関から、『紛争問題確認通知』等と書かれたハガキが届いたという相談も寄せられています。

国の機関や自治体が、「個人情報を削除してあげる」という電話をすることは絶対にありません。また、「紛争問題確認通知」のようなハガキを消費者に送付することは絶対にありません。

このような不審な電話や通知書を受け取っても、対応せずに無視してください。お金を要求される等、不審な点や不明な点があれば、すぐに最寄りの消費生活相談窓口(消費者ホットライン☎188)に相談しましょう。

このように不審な電話や通知書を受け取っても、対応せずに無視してください。お金を要求される等、不審な点や不明な点があれば、すぐに最寄りの消費生活相談窓口(消費者ホットライン☎188)に相談しましょう。

岡山冷蔵流通センターを見学しました!



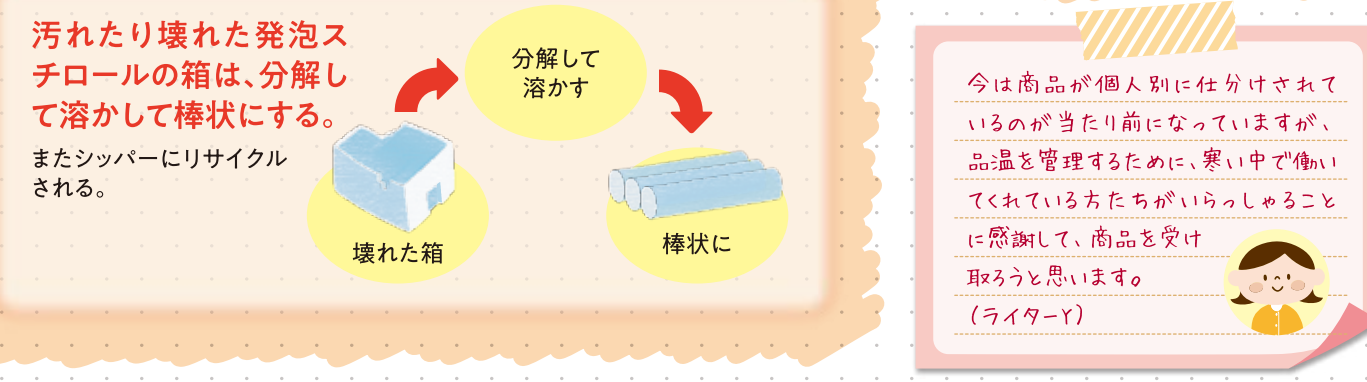
冷蔵品と農産物をセットする岡山冷蔵流通センターは、日本生協連とコープCSネットの物流共同事業の施設として、2024年3月31日から稼働しています。徹底した品温管理のもとで、週あたりの冷蔵品は約47万点、農産物は約16万点の仕分けが行われています。今後は、取り扱いできるアイテムをさらに増やすことも可能になりました。また、班ごとにまとめて配達されていた農産物も個人別の袋にセットされるようになりました。



宅配では毎週、商品がきちんと個人別に分けられて届きます。どのようにしてセットされるのか、岡山冷蔵流通センター(岡山市南区藤田)を見学してきました。私たちの手元に届くまでの流れを紹介します。



環境に配慮した取り組みも行われていました



作文優秀作品発表!!

テーマ「おかやまコープとわたし」

詳しくはこちら▶



川柳 860件 作文 50件
多数のご応募ありがとうございました

作文部門

※作品は9・10・11月号に掲載

難波 賢子さん(9月号) 鹿角 千世子さん(10月号) 高階 尚子さん(11月号)

高階 尚子さん

2023年8月1日午後、私は夫と一緒に買い物をするため、コープ総社東店に行きました。建物に向かって左側の入口から中に入り、障害のある私はコープのカゴをカートにのせ、何をかきおろしと見渡し、たくあんと野菜ふたつをカゴに入れた時、突然ベルのような音がしました。「何かなあ?」と立ち止まって音の方を見ていたら、女店員さんが走ってこられ「カゴを置いてすぐ出て下さい」と言われました。何がなんだかわからず「まだレジをしてない」と多くの方がレジの方へ行こうとされました。知人の男性もカゴにいっぱい品物を入れておられ「まだレジが…」と言われていました。

「火事です。すぐ外に出て下さい」と女店員さんはあわてることなく、きっぱりと指示されました。みんな、しぶしぶ外に出て行かれましたが、煙も火も見えないので、何だろうという顔でした。私と夫は「消防車がきたら迷惑になるから車を移動させないといけないね。じゃあ帰ろう」と車を動かしました。家に帰ってからテレビをつけてニュースを見ましたが、ニュースにも出ませんでした。

「本当に火事じゃったのかなあ?煙も火も見えなかったし、消防車もこんかったしなあ」「天井の方かなあ」「電気系統かもね」気になりつつ、冷蔵庫の中にある物で夕食をすませました。

コープ総社東は、今まで私の生活の一部でした。以前私達は岡山市北区足守に住んでいましたが、総社に移住してからは、買い物はコープ総社東店でした。仕事は岡山で、コープの閉店時間に間に合うようめどをつけ、週半数は、コープに行っていました。

総社の町をよく知らない私は、コープ総社東店と市役所、かかりつけの病院だけ知っているという生活でした。本当に恥ずかしい、井の中の蛙でしたが、コープ総社東店は、心のよりどころ、心のオアシスでした。品物もほとんど国産品で、輸入品には国名が記してあり、無農薬、減農薬、自然栽培の品が並んでおり、安心して買うことができるし食することができます。

料理の苦手な私は、時々料理のレシピが貼ってあるのを見て、ノートに書いて帰り、夕食の一品にしていました。

私は2年前の2022年4月4日に崖から転落し、大けがで頭、首、頸椎を損傷し、生命もあぶないと医師から言われたそうですが、倉敷の川崎医大に5か月入院、手術やリハビリのおかげでなんとか退院できました。

腕や手指が全く動かず、字が書きたくて右足の指にペンをはさんでもらって、足の裏が着く所に画用紙を立ててもらい、足の指でやっと字が書けました。腕は全く動かず、身体中が痛くて、いつも腕がパンパンにはれて横になっているので、田畑に立っているカカシのようでした。

現在は近くの2カ所のリハビリ施設に週3日通い、週1日訪問介護を受けています。今は指が少し動き、へたですが字が書けるようになりました。

自分では何もできないので、夫が家事すべてをしてくれています。時々気分転換と認知予防にと、買い物に連れて行ってくれます。総社のコープは、まだ行けないので、ガソリン代を考えれば高い買い物だなぁと言いながら、夫は倉敷のコープに連れて行ってしてくれます。時々総社のスーパーと併用しながら...

障害者の私は、店内に入っても、どこにトイレがあるのか、障害者が利用しやすいか、買い物を詰める台の高さや、休憩場所、子どもの遊び場など使いやすい広さか、イスなどのセッティングの仕方、駐車場に障害者用スペースがあるかどうか、あってもその位置は適切か、他の車や自転車が置いてないかなど目がいたり考えてしまいます。

倉敷のコープに行くと、時々総社のコープで仕事していたスタッフさんをお見かけします。とてもうれしくなって、挨拶したり、おしゃべりしてしまいます。

「コープ元気くん」を見つけた時は、とびあがるほどうれしくて、買って帰り、大事に、ゆっくりゆっくり飲みました。それ以後、倉敷のコープに行った時は買って帰り、ボトルはきれいに洗ってとってあります。元気くんのボトルを使って何かオブジェをつくりたい。どうなる

かわかりませんが、そんな事を考えてワクワクしています。

やさしい夫は、家事ができなくなった私に対し、文句もぐちも言わず、家事全般をしてくれます。本当に夫には感謝しかなく申しわけないと思っています。

早くコープ総社東店が再開してほしいと思う反面、再び災害がおきないように、品物と同じように安心安全に利用できるよう十分チェックして、確実に安全性オーケーになった時オープンしてください。待っています。その日が一日も早く来ますように。祈っています。そして他のコープに行っておられるスタッフさんに、「会えて良かったね」と挨拶したいです。

コープフェスタ2024を開催

約2万3千人の来場者でにぎわいました

9月28日(土)、コンベックス岡山(岡山市北区)で「コープフェスタ2024」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、生産者・メーカー・関係団体と交流できる“食”のイベントです。148団体が出展し、約2万3,000人の来場者でにぎわいました。



詳しくはこちら▶

発売当時のパッケージデザインをイメージした「生協食パン」(おかやまコープ開発商品第1号)を無料でお配りしました

《1978年発売当時》



オープニングセレモニー



赤磐市「能登半島地震支援活動報告」



JA全農おかやま(鶏卵)&備北エリア「コープ産直こめたまご」



AMDA社会開発機構「フェアトレード品・SDGsピンバッジ販売」



岡山県生活協同組合連合会「ゲームで楽しくSDGsを学ぶ」

【9月の生協の動き】(9月末日現在)

組合員数	346,841人
出資金総額	103億1,786万円
一人当たりの出資金	29,748円
供給高 (全体)	34億4,629万円
(宅配)	23億6,468万円
(店舗)	10億8,160万円
経常剰余金 (全体)	3,409万円
累計経常剰余金(全体)	2億6,349万円

※累計...24年4月からの累計

2024年9月 理事会だより

2024年度の総代501名が決まりました

第69期通常総代会に向けて総代選挙が行われ、501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。

※約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	52.2万部(73.0%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	51.0万枚(30.4%)	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	50.7万枚(107.1%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	22.0万枚(93.5%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ「〇〇を買い替えた話」

●包丁を買い替えました。今までは簡単な包丁研ぎで切れなくなったら研いでいましたが、すぐ切れ味が悪くなっていました。そこでたまたまコープのカatalogに出ている包丁を購入。切れ味がいいと料理するのも楽なので、もっと早く買い替えればと感じました。 Potipoti

●車をサポートカーに買い替えました。最近高齢者の踏み間違いによる事故が多く発生しています。孫を乗せることもあるので、少しでも安全にとサポートカーに替えました。みどり

●5年ほど使用していた炊飯器を、手が滑り床に落として欠けてしまい、必然的に買わなければいけなくなった。(今さらですが…修理に出してみてもよかったです) リー

テーマ「一番好きなパンは？」

●ハード系の塩味がきいたチーズ入りのパンです。娘を妊娠していた時、つわりがひどくて入院しました。唯一食べられそうだったのが、このパンです。主人が買ってきてくれて食べました。娘の好物もパンですが、お腹にいる時から決まっていたんでしょうね。 umi

●母がホームベーカリーで作るパンです。時々お裾分けをしてもらいます。米粉パンが特にお気に入り、トースターでパリッと焼いて食べるのが絶品です。 マリマリ

●小学1年の頃、弁当を忘れた私に先生がそっとあんパンをくださったのです。懐かしい思い出、先生は私の心のアンパンマンです。あんパンが大好きです。 たんぽぽ

●結婚した時から50年間、毎日使っていた肌掛け布団を新しいシルク肌掛け布団に買い替えました。シーツを掛けているから中身のポロさはわかりませんでしたが、かなりフタフタで、それゆえ肌なじみが良く、かなりお気に入りではありません。冬はもちろん夏でもお腹の辺りに掛けて寝ていました。この度、羽毛布団のリフォームをするために行った布団店で、お試しに掛けてもらって、その気持ち良さに負けてしまいました。名残惜しかったですが50年物の肌掛け布団とはさようならしました。 ピーチママ

●お肉や野菜がたっぷり入って、ちょっぴり辛い中辛のカレーのカレーパンが大好きです。特にできたて熱々のカレーパンが一番好きです。 Montblanc

●ドライフルーツが練りこまれたハード系のパンを見かけると必ず買います。フワとしたパンも好きですが、かみ締めて食べるハード系のパンは、かめばかむほど味わい深く、少しちぎっては食べ、ちぎっては食べ、を繰り返して、クセになるおいしさです! ぼっくん

9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。



●たべる・たいせつきほんのき「ショウガ」。ショウガのはちみつ漬。畑でショウガを作っているのですが、保存に困っていたのではちみつ漬けを試してみようと思いました。切り抜いて保存しておきたいです。 ドルちゃん

●かわいい「ももずきんにゃん」に決まったのですね。大きく育ててほしいのです。公式テーマソング「わくわくコープ」聞きました。あなたとコープ、そばにはコープ、いいですね。 サンフラワー



●無洗米はどうして洗う必要がないのかがよくわかりました。寒い冬は水が冷たくて、洗うと体が冷えて辛くなっていました。無洗米はありがたい存在です。 マコ姉ちゃん

●今月の表紙レシピ、簡単そうなので早速作ってみました! あっという間に食べ終わるレシピでした(笑) かじー

●災害時のトイレ。トイレは後回しにできない問題です。携帯トイレも買っていますが、何日にもなるととても足りません。身近な工夫、何もないうちに試して備えておきたいです。 りんご

今月の表紙レシピ

さいとうもろこしの黒ごまあえ

材料(2人分)	
CO・OPさいとうも	160g
れんこん(1cm厚さの半月切り)	60g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ1
水	300ml
黒すりごま	大さじ2
しょうゆ	小さじ2
砂糖	小さじ2

- ### 作り方
- れんこんは、酢水(分量外・適量)に浸ける。
 - 鍋にAを合わせ、凍ったままの「CO・OPさいとうも」を加えて中火で10分ほど煮る。
 - 水けを切った①を加えてさらに5分煮る。
 - Bをボウルに合わせ、汁けを切った③を加えてあえる。

インフォメーション

「能登半島地震及び能登豪雨災害募金」にご協力ください

「令和6年能登半島地震及び能登豪雨災害」により、亡くなられた方々に謹んでお悔やみ申し上げるとともに、被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。

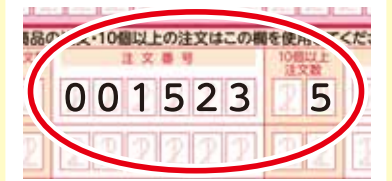
おかやまコープは、日本生活協同組合連合会からの呼びかけに応え、被災地の早期の復旧と被災された方の生活再建に向け、「令和6年能登半島地震及び能登豪雨災害募金」に取り組みます。寄せられた募金は、日本生活協同組合連合会を通じて義援金として被災者へ届けられる他、支援金として被災地支援のための活動等に活用されます。皆様のご協力をお願いいたします。

募金方法

宅配 募金期間:11月29日(金)まで(12月1回企画まで)

《OCR注文書で》
裏面の4~6ケタ商品注文記入欄に、注文番号「001523」と「数量(=口数)」をご記入ください。(1口200円、5口で1,000円となります)

記入例



《eふれんずで》
注文番号「001523」と「数量(=口数)」をご入力ください。

店舗 募金期間:12月1日(日)まで 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、休業しております。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。長期間にわたり皆さまにご不便と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、一日も早い営業開始を目指すため、新たに建て替えることを決定し、2024年8月19日より既存の建物の解体工事にとりかかっております。

ふだんのくらしに欠かせない「買い物場」と、多くの活動や交流の拠点としての大切な役割を担うお店として、2025年早期での営業再開を目指し、現在具体的な設計等に着手しています。

最新の情報につきましては、ホームページの「お知らせ」をご覧ください。

詳しくはこちら



※イキイキコープ委員会はお休みします。

1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?

漢字クイズ



頭の体操クイズ!

今月のテーマ

- 私、こんな子どもでした
- ずっと続けていること

応募締切 11/24日 (当日消印有効)

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!

商品券 ¥500

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。

9月号の漢字クイズの答え (応募206通)

災害

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

12月号発行予定

宅配:12月2日~12月6日に配布 店舗:11月26日以降に店内ラックに設置