

つねこさんの旬レシピ

ブロッコリー



ブロッコリーのぽかぽか生姜スープ

1人分 137kcal

- 材料(2人分)**
- ブロッコリー(小房に分ける) … 100g
 - 鶏むね肉(約2cm角切り) … 80g
 - ごま油 … 大さじ1
 - しめじ(小房に分ける) … 1/2株(80g)
 - 人参(約1cm角切り) … 1/4本(50g)
 - 生姜(すりおろす) … 1片分(10g)
 - 顆粒コンソメ … 小さじ2
 - 粗びき黒こしょう … 適量
 - 水 … 400cc

作り方

- 鍋にごま油を中火で熱して鶏肉を炒め、色が変わったらAを加えてしんなりするまで炒める。水とEを加え、ひと煮たちしたらブロッコリーを加えて2~3分煮る。
- 器に注いで粗びき黒こしょうを振る。

大根



麻婆大根春雨

1人分 373kcal

- 材料(2人分)**
- 大根(2cm角切り) … 1/3本(400g)
 - 春雨(乾燥) … 30g
 - 豚ミンチ … 150g
 - にんにく(みじん切り) … 小さじ2
 - 生姜(みじん切り) … 小さじ2
 - サラダ油 … 大さじ1
 - 豆板醤 … 小さじ1/2
 - 水 … 400cc
 - 酒・しょうゆ … 各大さじ1
 - みそ … 大さじ1と1/2
 - こしょう … 少量
 - 片栗粉 … 大さじ1
 - 水 … 大さじ2
 - 長ねぎ(みじん切り) … 1/3本(大さじ3)
 - ごま油 … 小さじ1

作り方

- 春雨は熱湯で戻し、粗熱がとれたら水けをきって食べやすく切る。
- フライパンにサラダ油を熱し、Aを弱火の中火で炒め、豚ミンチを加えて肉の色が変わって透明な脂が出てきたら中央をあげ、豆板醤を加えてよく炒める。香りが出たら大根を加えてよく炒める。
- 全体に油がまわったら水を加え、煮立ったらEで調味し蓋をして弱火で15~20分煮る。大根が柔らかくなったら①を加えて1~2分煮て、長ねぎを加えて、混ぜたCを入れ、とろみをつけてごま油を回し入れる。

ひとことアドバイス

大根と人参の豚きんぴらについて

大根は葉にたくさんの栄養が含まれています。特に目の健康維持を助けるビタミンAや細胞の老化を防ぐビタミンCが豊富です。ビタミンAは油との相性が良いためさっと炒める調理法がおすすめです。ビタミンCは熱に弱いので加熱のし過ぎに注意しましょう。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



ブロッコリーと鶏むね肉のカレーチーズ炒め

1人分 279kcal

- 材料(2人分)**
- ブロッコリー(小房に分ける) … 1/3株
 - 人参(短冊切り) … 1/3本(60g)
 - 鶏むね肉 … 200g
 - 酒 … 小さじ2
 - 塩 … 適量
 - 片栗粉 … 大さじ1
 - オリーブ油 … 大さじ2
 - 粉チーズ … 大さじ1
 - カレー粉 … 小さじ2
 - 顆粒コンソメ … 小さじ1/2
 - 粗びき黒こしょう … 少々

作り方

- 鶏肉は一口大に切り、Eを揉みこんで片栗粉をまぶす。
- フライパンにオリーブ油を中火で熱して①を入れ、両面をこんがり焼く。焼き色が付いたらAを加えて炒める。
- 野菜がしんなりしたら、酒小さじ2(分量外)とCを加え、全体になじんだら器に盛って粗びき黒こしょうを振る。



大根と人参の豚きんぴら

1人分 375kcal

- 材料(2人分)**
- 大根(皮付きのままちょう切り) … 300g
 - 人参(皮付きのまま半月切り) … 1/2本(90g)
 - 豚こま切れ肉 … 150g
 - ごま油 … 小さじ2
 - しょうゆ … 大さじ1
 - 酒 … 大さじ3
 - みりん … 大さじ2
 - 砂糖 … 大さじ1
 - 青ねぎ(約2cm長さ) … 2本分
 - 白いりごま … 大さじ1/2

作り方

- フライパンにごま油を中火で熱して豚肉を炒め、色が変わったら大根・人参を加えて炒め合わせる。
- Aを加えて炒め煮し、汁けが少なくなったらしょうゆを加えて混ぜ合わせる。Eを加えてサッと炒め、器に盛る。

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2025
1
vol.603

特集

和気あいあいと楽しく活動 コープ委員会

逸品

枝豆がんも



黒ごまぜんざい
(作り方は10ページ)



おかやまコープ

くらしとなかま
Instagram
@kurashi_nakama
フォローしてね!



くらしとなかま 2025年 1月号 第603号 発行日/2025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 岡山市北区奉還町一丁目七



今月の逸品

枝豆がんも

ふっくらジューシーでおいしいと人気の枝豆がんもは、1992年の発売以来30年以上支持されているロングセラー商品です。おいしさの秘密をフジフレッシュフーズの梅津さんに聞きました。

CO-OP 

枝豆がんも 6個入 (150g)


1月4回宅配予定価格 **298円** (税込321円)

2月2回宅配予定価格 **378円** (税込408円)



組合員の声

生地がしっとりしていて、具がたっぷり入っています。おいしいので、おでんには必ず入れます。



お弁当のおかずにも便利なので、常備しています。



ざっくり茹いで、ひじきと煮ると、彩りのよいひじきの煮物が簡単にできます。

電子レンジでチンして大根おろしをのせてポン酢で食べるのが一番好きです。




この一品で、たんぱく質を補っている気になります。

なめらかな食感の秘密は大豆たんぱく

一般的ながんもどきは、水切りした豆腐に野菜を混ぜ合わせて、成形して揚げますが、コープの枝豆がんもは、大豆たんぱく(※)で作られているので、冷凍してもふんわりなめらかな食感で、煮込んだときにだしがしみやすくなります。


また、生地にキャベツを練り込んだことで、キャベツの甘みで風味がよくなり、生地のおいしさがさらにアップしました。



(※)大豆たんぱく
油をしぼったあとの大豆を、豆乳とおからに分け、その豆乳からたんぱく質だけを取り出して乾燥させたもの。

大豆に換算すると
1個あたり約47粒分を使用している計算になります。

がんも1個25gあたりのたんぱく質は4.8gです。



枝豆を重量の22%配合

がんも1個に枝豆が約7~8個分入っています。枝豆が22%配合され、その他、にんじんときくらげが入っているので、切ったときに彩りもよく、食べごたえのあるがんもです。



油抜き不要で簡単調理

管理のいきとどいた新鮮なたね油で揚げ、急速冷凍してあるため、油抜きは不要です。凍ったまま、煮立った煮汁に入れて、約10分煮含めるだけ。フライパンでこんがり焼いたり、電子レンジ調理も可能な便利な商品です。

炒めて◎焼いてもおいしい!

枝豆がんとエビとブロッコリーのオイスターソース炒め



材料(2人分)
枝豆がんも……………4個
バナメイエビ……………80g
ブロッコリー(小房に分ける)……………1/2株
しめじ(小房に分ける)……………40g
ごま油……………小さじ2

鶏がらスープの素…小さじ1
酒・水……………各小さじ2
砂糖・オイスターソース……………各小さじ1
しょうゆ……………小さじ1
片栗粉……………大さじ1/2

作り方
①枝豆がんもは解凍して1個を4等分にする。
②エビは背ワタを除いてさっとゆでて殻をむく。ブロッコリーもゆでておく。
③フライパンにごま油を熱し、①と②としめじを入れ強火で手早く炒めたら、混ぜ合わせたAを回し入れ、手早く絡めて器に盛る。

枝豆がんものチーズ焼き



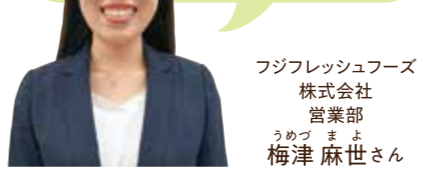
材料(4個分)
枝豆がんも……………2個
細ネギ(小口切り)…少々
ピザ用チーズ……………適量
マヨネーズ……………適量
青しそ……………2枚

作り方
①枝豆がんもは解凍して横に2等分する。
②切り口にマヨネーズを塗ってチーズとネギをのせ、オーブントースターで焼く。青しそを敷いた皿にとる。

枝豆がんもができるまで

- 粉状の大豆たんぱくに水と油を加える。キャベツを入れてよく混ぜ乳化させる。
- 枝豆、にんじん、きくらげを入れて、具材がつぶれないように混ぜる。
- 生地を成形する。
- 油で揚げて急速冷凍する。

ふっくらと味染みのよい枝豆がんもは、32年間おいしさを追求し、生地や枝豆の配合率にもこだわってきました。今後も皆様にご愛顧いただけるよう取り組んで参りますので、ご利用よろしくお願いたします。



たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「エビ」

和表記では「海老」と書くように、昔から長寿の縁起物としてお祝い事にも欠かせないエビ。和・洋・中どんな料理にも登場する日本人の大好きな食材です。世界中のあらゆる水環境に約2,500種類以上が生息しています。中国やインド、東南アジア諸国では養殖も盛んに行われており、日本は多くを輸入しています。ここでは人気の「バナメイエビ」と「ブラックタイガー」を紹介します。

特徴

“シロアシエビ”とも呼ばれる。尾が長めで、灰白色にやや赤みが差す。

育つ環境

水中を泳いで生活している。主要な産地は中国・エクアドル・インド・ベトナムで、養殖池で育てられている。養殖期間は3～4カ月。

味

甘みがあり、身が柔らかい。

バナメイエビ



ブラックタイガー



特徴

“ウシエビ”とも呼ばれる。大型のエビで、黒い縞目の特徴。

育つ環境

水底に生息する。主要産地であるインドネシアでは、自然環境を活かした「粗放養殖」で養殖されている。養殖期間は約6カ月。

味

うま味があり、大ふりで弾力がある。

栄養(共通)

タンパク質が豊富。カルシウム・ビタミンB12・タウリン・亜鉛なども多い。

エビ豆知識

●火を通すと赤くなる理由

エビの身や殻に含まれている、エサ由来の赤い色素(アスタキサンチン)が、加熱によって本来の色を取り戻すため。



●縁起が良いといわれる理由

- ・長いひげと腰の曲がった姿から「長寿」の象徴とされる。
- ・脱皮をくり返すことが「成長と発展」を連想させる。
- ・飛び出た目玉が「やがて芽が出る」、「めでたい」とされる。
- ・ゆでると紅白のしま模様が美しい。



変わり衣のえびフライアップ

材料(4人分)

- 下ごしらえ済みブラックタイガー …… 12尾
- 卵白 …… 1個分
- コーンフレーク …… 2カップ
- ピーナッツ …… 大さじ3
- 塩・こしょう …… 各少々
- 油・レモンのくし形切り・ラディッシュの飾り切り・ブリーツレタス・タルタルソース …… 各適宜



作り方

- ①下ごしらえ済みブラックタイガーは半解凍して塩水で洗い、塩・こしょうをふる。
- ②コーンフレークは手で軽くつぶし、ピーナッツは粗く刻む。
- ③①に溶きほぐした卵白をつけて②をまぶし、油で揚げる。
- ④器に盛ってレモンのくし形切り、ラディッシュの飾り切り、ブリーツレタス、タルタルソースを添える。

……教えてくれたのは……

バナメイエビ、ブラックタイガーは、食シーンによってお好みで選んでください。便利なむきエビも大小2種類品揃えしていますので用途に合わせて使い分けてください。ハレの日のメニューに食材の一つとしていかがですか。

おかやまコープ
店舗商品グループ
生鮮チーム
水産バイヤー
岡本充央さん



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

ペットボトルの リサイクル《店舗のみ》

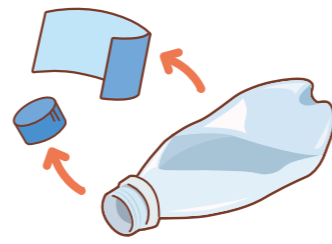
おかやまコープでは、1997年から店舗でのペットボトルの回収を始めました。おかやまコープの店舗のリサイクルボックスに入れられたペットボトルは、自治体(津山市・赤磐市の店舗)またはリサイクル業者(岡山市・倉敷市・総社市・浅口市の店舗)によって回収され、ペットボトル(ボトル to ボトル)やトレイ、繊維原料・製品等に再生されています。



店頭のリサイクル回収BOX

回収のルール

キャップとラベルを取り、水洗いして乾かし、つぶしてから回収ボックスに入れてください。



※キャップは回収していません。

回収できないペットボトル

●食用油脂を含むもの(食用油、オイル成分を含むドレッシング等)



●香辛料の強いもの(ソース、焼肉のたれ等)



●非食品用途全般(洗剤、シャンプー、化粧品、医薬品等)



〈隔月掲載〉

岡山県
消費生活センターより

【テーマ】長期使用の石油ファンヒーターを含む石油ストーブなどの火災事故に注意

1 20年以上前に製造された石油ファンヒーターを長年使用している。寒くなってきたので、倉庫から取り出し、点検をしたら、灯油が残っていた。

2 処分しようと灯油が残った状態で給油タンクを持ち上げたら、灯油が漏れたので、危ないと思い、メーカーに苦情を申し出た。

3 メーカーに「機器が古いため、フィルター周辺部品が劣化した可能性があるが、もう製造していないため、部品の交換はできない。」と言われた。

4 古い製品だが、愛着もあるし使い勝手もいいので、使用を継続したい。使用しても大丈夫だろうか?

～石油ファンヒーターを含む石油ストーブなどの火災事故に気を付けましょう!～

業界団体等では、石油ストーブの点検、取替の目安を8年としています。長く使用しているうちに、熱や湿気、ほこりなどの影響で部品が劣化して発煙・発火し、重大な事故につながる可能性があります。異常を感じた場合などは使用せず、製品の買い替えを検討しましょう。

また、灯油は適切に保管をしていた場合でも、保管後6か月を超えると酸化が進み、燃焼不良などの不具合を引き起こすおそれがあります。古い灯油は使わ

ず、新しい灯油を使用しましょう。

なお、機材を使用する前や使用后、倉庫等に収納する前には機材の点検をしましょう。

製品から発煙・発火したなど製品トラブルに遭った場合、火事は消防署に、製品トラブルでお困りの際には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。

和気あいあいと 楽しく活動 コープ委員会

コープ委員会って？

コープ委員会は小学校区を基本に地区ごとに作られており、おかやまコープの組合員で構成されています。

月1回を目安に開かれるコープ委員会では、生協のことや暮らしの中のあれこれについて話します。また、さまざまな分野の中から興味や関心のあるテーマを取り上げ、地区の組合員が交流できる企画(コープくらしのつどい)や、商品について学ぶ企画(商品セミナー、工場見学、産地交流)などを開催します。

コープ委員会は、組合員同士がつながり、楽しく自主的にイキイキと活動する場です。

参加してみませんか？

まずは、お住まいの地域のコープ委員会が開催する企画に参加してみませんか。企画については、該当地域の組合員に宅配カタログと一緒に配布するチラシや、コープアプリなどでお知らせしています。



宇野西コープ委員会「オトナの安富牧場見学」(2024年8月5日)

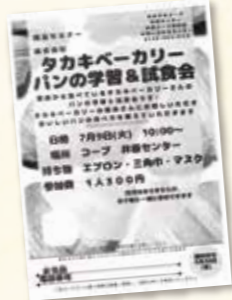


大元コープ委員会「笑いヨガ」(2024年10月9日)

地域で組合員が集まって、イキイキと活動している場があるのを知っていますか？和気あいあいと楽しく活動しているコープ委員会について紹介します。



委員会では、おかやまコープからの情報提供を受けて、感じたことや気づいたことなどをおしゃべりしています。



井原コープ委員会「タカキベーカリーパンの学習&試食会」(2024年7月9日)



浮田・城東台コープ委員会「防災カフェ」(2024年7月24日)

子どもを連れて参加できる企画や、託児付きの企画もあります。ぜひ参加してみてください。



鴨方東コープ委員会「ひな寿司を作ろう」(2024年2月5日)

コープ委員会の活動報告は、ホームページに掲載しています。



活動中のコープ委員さんに聞いてみました

コープ委員になったきっかけは？

- 幼稚園で知り合ったママ友から誘われて。
- 班配のメンバーに声をかけられて。
- 引っ越したばかりなので知り合いがほしかったから。

子どもも一緒に参加できますか？

- 春休みや夏休みのコープ委員会には宿題を持って行ったり、メンバーの子ども同士で遊んだりしています。
- 子どもも一緒に参加できる企画もあり、料理や手芸をしたりして、気分転換しています。
- 託児がある企画の時にはひとりでのんびり参加することもあります。

コープ委員になってよかったと思うのは？

- 子どもが成長するにつれ人との交流も少なくなりがちだけど、コープ委員をしていると人と人のつながりが感じられて心強いです。
- 困ったことを委員同士で相談できたり、知りたい情報に対してさまざまな年代の方から教えてもらえたりします。
- コープ委員会で話した、宅配や店舗への要望が実現し、「声が届いているんだな～」と実感できることがあります。



他におすすめポイントはありますか？

- 生協のいろいろな企画に参加した人の感想を知ることができます。アマモの種取りや田植え体験などの気になっていた企画に申し込みやすくなりました。
- コープ委員会だけでなく他の組合員活動にも参加するようになり、平和や環境のことに心が向くようになりました。
- 商品セミナーで教えてもらったり、自分たちで食べ比べや試食をしたりするので、好きな商品が増えました。
- 最近は働いているメンバーも増えてきたので、時間を調整して夕方にオンラインでコープ委員会をしたりしています。
- 企画をする時には、買い出しやチラシ作りなどの役割分担をするので、活動しやすいです。



コープ委員会に興味のある方は

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

または、宅配配送担当者・コープステーション、コープ(店舗)サービスカウンターまで。

取材したコープ委員会では、子育て中の思い出話や子どもの教育、離れてくらす両親の話など、次々に興味深い話題が飛び交っていました。また、コープ委員をしている友達に誘われて参加した「コープくらしのつどい」のイチゴの寄せ植え企画では、ビニールハウス内の見学や座学もあり、充実の2時間。ウキウキしながらイチゴの寄せ植えを持ち帰り、子どもに自慢しました。くらしにいろいろを添える選択肢のひとつにしてみませんか？(ライターのみ)





ありがとう50年
そして未来へ

機関誌 プレイバック

2000年当時、「食品衛生法」は1947年の制定から52年が経ち、輸入食品の増加や新しい問題(遺伝子組み換え食品、環境ホルモン、ダイオキシン、O157による食中毒、狂牛病など)への対応が不十分な点が課題になっていました。

おかやまコープでは県議会に対して、食の安全を確保するための社会的な仕組みづくりを目指し、基本方針を作成することなどを求めて「岡山県の食品安全行政の充実・強化を求める請願」の署名に取り組み、県議会に提出しました。

1990年代後半から、全国の生協では食の安全を求める機運が高まりました。



◀2000年2月25日署名を県議会に提出



▲2001年3月2日「食品衛生法改正請願署名」提出集会

また、日本生協連は、食品行政に消費者の意見を反映させることなどを求め、1,000万筆を目標に「食品衛生法」の改正を求める請願署名運動をスタートしました。おかやまコープでは30万筆を目標に署名活動に取り組み、当時の組合員数の2.2倍にあたる約57万筆が寄せられました。全国1,400万筆の署名が力となり国会請願が可決されました。

2003年には「食品衛生法」が改正され、「食品安全基本法」が制定されました。岡山県では2007年に「岡山県食の安全・安心の確保及び食育の推進に関する条例」が制定されました。

特集

成功させよう みんなの力で

食品衛生法改正署名

安心して選べるよつた

現状に合わなくなつて

食の安全は消費者の権利

食へることは生命の源だから、食は納得できるものを選びたい!

1. 食品衛生法の改正を求め、岡山県議会に署名を提出しました。
2. 署名活動を通じて、消費者の意見を反映させることなどを求め、1,000万筆を目標に「食品衛生法」の改正を求める請願署名運動をスタートしました。
3. おかやまコープでは30万筆を目標に署名活動に取り組み、当時の組合員数の2.2倍にあたる約57万筆が寄せられました。
4. 全国1,400万筆の署名が力となり国会請願が可決されました。
5. 2003年には「食品衛生法」が改正され、「食品安全基本法」が制定されました。
6. 岡山県では2007年に「岡山県食の安全・安心の確保及び食育の推進に関する条例」が制定されました。

▲2000年11月号

インフォメーション

能登半島地震及び能登豪雨災害 被災地支援

募金へのご協力ありがとうございました

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ますとともに、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」に取り組みました。ご協力くださいました皆様、誠にありがとうございました。

募金総額
15,809,551円

【取り組み期間:9月26日～12月1日(宅配10月3回～12月1回企画)】

お寄せいただいた募金は、日本生協連を通じて義援金として被災者へ届けられるほか、支援金として被災地支援のための活動などに活用されます。

ボランティアセンター運営支援に職員を派遣

石川県内に開設されている災害ボランティアセンターの運営を支援するため、職員を派遣しました。

《9/26～29 穴水町》水島センター 河田 正樹さん
《11/21～25 輪島市》機関運営・広報室 林 美絵さん

現地では、日本生協連・コープいしかわや全国生協の職員、他団体の方たちと共に、ボランティアの受付や活動のマッチング、災害現場での活動などを行いました。



水島センター 河田さん

機関運営・広報室 林さん

C-1グランプリ投票結果をお知らせします

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。



宅配		店舗	
1位 たこ焼	6位 サーモンたたき丼	1位 淡塩さば	6位 長崎風ちゃんぽん 2食入
2位 たまごスープ・沖縄県産もずくスープ	7位 大山ヨーグルト	2位 コープおかやま豚(各種)	7位 コープおかやま若鶏(各種)
3位 生協産直こめたまご	8位 ベビーチーズ(各種)	3位 国産牛豚合挽ミンチ(各種)	8位 骨取りさばの味噌煮・みぞれ煮
4位 北海道のつぶコーン	9位 冷凍えだまめ(各種)	4位 沖縄県産もずくスープ(各種)	9位 厚切りバウムクーヘン(各種)
5位 ふっくらしらす干し(各種)	10位 だし入りみそ	5位 食塩不使用ミックスナッツ(各種)	10位 コアノンロール(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～3月4回 店舗 1月4日(土)～2月23日(日)

「ベスト30」はこちらから▶

「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。



【11月の生協の動き】(11月末日現在)

組合員数	348,170人
出資金総額	103億8,766万円
一人当たりの出資金	29,835円
供給高 (全体)	35億5,662万円
(宅配)	24億6,295万円
(店舗)	10億9,366万円
経常剰余金 (全体)	4,236万円
累計経常剰余金(全体)	3億8,580万円

※累計…24年4月からの累計

2024年11月 理事会だより

【店舗産直商品20周年】「コープ足寄牛」生産者を訪問

おかやまコープでは、産直商品やコープならではの商品を長年にわたり作ってくださっているメーカー・取引先や生産者の皆様に周年などの節目に訪問して、感謝をお伝えしています。

24年10月、今年で産直20周年となる店舗の産直牛肉「コープ足寄牛」の生産者(株)北海道チクレンミート(北海道北見市)を田中照周理事長が訪問し、感謝状をお渡ししました。また、同社の加工場(北見市)や足寄町の牧場を訪れて、見学や交流を行いました。



あしよろ

11月 リサイクル回収結果 ご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	56.0万部(76.4%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	50.1万枚(30.1%)	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	44.3万枚(92.7%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	19.2万枚(96.4%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ 「ずっと続けていること」

●2019年4月から、毎日をふり返って楽しかったこと!嬉しかったこと!人に親切にして喜ばれたこと!を書く「よかった日記」を続けています。主人が亡くなって1年足らずのとき、気持ちが沈み、外出もできなくて辛い日々が続きました。このままでは天国に行った主人との約束を破ってしまうことになると思い、何とかしなくてはと思いついたのが、一日の中で良かったことだけを書く「良かった日記」でした。今も毎日続けています。今では寂しくて落ち込むこともありますが、少しずつですが物事を前向きに考えられるようになりました。このハガキも時間がかかりましたが書き終えることができました。嬉しいです。シクラメン

テーマ 「私、こんな子どもでした」

●子どもの頃からおしゃべりで、親からは「口から産まれた子」と言われていたぐらいでした。そして中年になった今もよく喋ります(笑) カナリア

●山陽新聞朝刊のコラム「一滴一滴」の書き写しです。定年退職後に始めて、現在125冊目に突入しています。今では毎朝のルーティーンになりました。 ゆうくん

●運動教室に通うようになって15年が過ぎました。三日坊主どころか一日坊主の私には驚くべきことです。運動は苦手で避けてきました。でも知り合いからの「太った?」の一言に奮起。おかげで10キロ痩せ、今は流行り病どころか風邪ひとつひきません。 umi

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になれます。



●高階尚子さんの作文、コープのお店と優しいご主人に対する、愛情と感謝の溢れる作文ですね。読み終えて『みんながなげ!』と、エールを送りました。

にゃんごろりん

●カブは皮を厚くむかないとおいしくないけど、むいたら小さくなって~と思ってました。記事にあったコリコリきんぴら作ってみます。 マコ姉ちゃん

●岡山冷蔵流通センターの記事。機械化されても大勢の人のおかげで(作業場10℃…大変ですネ)みんなの手元に届くのですね。いつもありがとうございます! ばあば

●「岡山県消費生活センターより:国の機関をかたるニセの電話やハガキに注意」。先日、わが家の固定電話に「総務省です。2時間後に電話を止めます」と電話がかかってきました。もう少しでサギにひっかかるところでした。今後は気をつけたいと思います! やよい

●とにかく恥ずかしがり屋で、内弁慶で、おまけに泣き虫で、どうしようもない子どもでした。それが今では図々しいおばさんに変身しています(笑) コスモス(宇宙)

●私には母親の違う弟が3人居て、小さい頃から面倒をよく見ていました。親が働いていると、買い物に行ってお飯も作ったり。いまだに人のお世話をするのが嫌いではなく、ボランティアで年配の方のサポートなど、いろいろしています。 にゃん婆

●少食で偏食もひどいため、給食を完食できず、昼休みに残されてお盆の給食とにらめっこしていました。子どもたちは誰も信じてくれませんが…。 ゆずこぶ

フリートーク

中国春蘭、今年3度目の開花です。朝日に輝いてとてもきれいです。



おくざき



青空大好き

コープ総社東休業のお知らせ

いつもおかやまコープをご利用いただき、誠にありがとうございます。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、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。皆さまのご協力のもと、既存の建物解体工事は計画通り進んでおり、12月中旬での終了を予定しております(紙面作成時点)。今後は、各種申請及び建物建設の準備を進め、2025年秋の営業再開を目指してまいります。新店となるコープ総社東は皆さまのご期待に応えるべく、くらしに欠かせない生鮮食品の品揃えをさらに充実させ、人気のコープ商品や地域産品を積極的に取り入れ地域に密着したより快適なお買い物を楽しんで

いただける店舗を目指します。また、組合員の皆さまが楽しく交流し、情報交換や発信ができ、気軽に組合員参加の機会につながるような活動スペースを設けます。さらに、省エネ型機器導入による消費電力削減や環境に配慮した商品など、「サステナブルな取り組み」を推進させます。今後の営業再開等の情報は、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。引き続き、ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、何卒よろしく願い申し上げます。

おかやまコープ 問合せセンター 0120-662-538
受付時間 / 月~金曜 8:30~21:00 土曜 8:30~18:00

詳しくはこちら▶



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

清音コープ委員会

(備北エリア) (商品セミナー)

五目ちらしの素 ヤマモリ(株)学習会

・ごはんに混ぜるだけの手軽さがとても魅力的だと思った。・みんなでワイワイ話しながら楽しく学習できた。・工場のこともよく分かり、参加できてよかったです!・五目ちらしと十種の具材ちらしの食べ比べができて、自分の好みがあった。(2024年6月27日)

高野コープ委員会

(美作エリア) (商品セミナー)

株式会社メイショク おいしさを体験してみよう!

・「CO・OP具たっぷり肉まん」でおなじみの(株)メイショクさんの企業努力を伺い、こだわりや想いも聞いてよかった。・みんなで作って食べて、とてもおいしくて楽しかった。また参加したいです。(2024年7月3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。

今月の表紙レシピ

黒ごまぜんざい

作り方

- ①切り餅はオーブントースターでこんがり焼く。
- ②トッピング用の小豆を少量残し、鍋に「CO・OP十勝産小豆のぜんざい」を入れて中火で熱する。
- ③ふつふつとしてきたらAを入れて混ぜ、さっと煮る。
- ④器に③、①の順に入れ、トッピング用の小豆を添える。

材料(2人分)

CO・OP 十勝産小豆のぜんざい	2袋
切り餅	2個
A 黒すりごま	大さじ2
生クリーム	大さじ3

3月号 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 1/26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!

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](#) 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。

11月号の漢字クイズの答え (応募134通) **流通** 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。

2月号発行予定 宅配:2月3日~2月7日に配布 店舗:1月28日以降に店内ラックに設置