

# つねこさんの旬レシピ

ほうれん草



## 石狩風みそ汁

1人分  
146kcal

### 材料(2人分)

鮭(4等分) …… 1切れ(80g)  
酒 …… 小さじ2  
塩 …… 少々  
じゃが芋(一口大) …… 1個  
ほうれん草(ざく切り) …… 80g

なめこ …… 30g  
和風だしの素 …… 小さじ1  
牛乳 …… 100cc  
みそ …… 大さじ1と1/2  
七味唐辛子 …… 適宜

### 作り方

- ① 鮭はAを振ってしばらく置き、水けを拭く。
- ② 鍋に水300ccとじゃが芋を入れて中火にかけ、煮立ち始めたら①を加え、再び煮立ったらアクを除いてほうれん草・Bを加える。
- ③ ひと煮たちしたら牛乳を加え、みそを溶き入れて椀に注ぎ、好みで七味唐辛子を振る。

かぶ



## かぶのレンチンむき肉あんかけ

1人分  
172kcal

### 材料(2人分)

かぶ(皮をむきくし形切り) …… 200g  
だし汁 …… 100cc  
みりん …… 小さじ1  
塩 …… 少々

合挽きミンチ …… 100g  
しょうゆ …… 大さじ1  
砂糖・片栗粉 …… 各小さじ2  
かぶの葉 …… 適量

### 作り方

- ① かぶは耐熱ボウルに入れてAを加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約6分加熱する。器に盛り、残っただし汁50ccを取っておく。
- ② 耐熱容器にミンチとB・①のだし汁を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約2分加熱する。
- ③ ①に混ぜた②をかけ、茹でたかぶの葉を添える。

## ひとことアドバイス

### 石狩風みそ汁について

ほうれん草に含まれるビタミンCやカリウムは老化防止や高血圧予防に役立つ栄養素です。水に溶けやすい栄養素なので、蒸すか電子レンジを使った調理がおすすめです。牛乳を低脂肪牛乳に替えると、カルシウムが20mg、たんぱく質が0.5gアップしますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



## ほうれん草と玉ねぎのナムル

1人分  
149kcal

### 材料(2人分)

ほうれん草(ざく切り) …… 140g  
玉ねぎ …… 1/4玉(50g)  
ミニトマト(2~4等分) …… 3個  
ちくわ(斜め薄切り) …… 2本

白すりごま・ごま油 …… 各大さじ1  
しょうゆ …… 大さじ1  
おろしにんにく・砂糖 …… 各小さじ1/2

### 作り方

- ① 耐熱容器にほうれん草を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約1分半加熱する。水にとって冷まし、しっかりしぼる。
- ② 玉ねぎは繊維を断つように薄切りし、水にさらしてしぼる。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ合わせ①・②・Aを加えて和えたら器に盛る。



日本のおろしにんにく 青森県産 80g



## 焼きかぶのオリーブオイルかけ

1人分  
66kcal

### 材料(2人分)

かぶ …… 2個(200g)  
かぶの葉 …… 2本

オリーブオイル …… 適量  
塩・粗びき黒こしょう …… 各適量

### 作り方

- ① かぶは実をくし形に葉を3~4cmに切る。
- ② 焼き皿に①を平たく入れ、オーブントースターで12~15分焼く。
- ③ 焼きあがったら、オリーブオイルを回しかけ、塩・黒こしょうを振る。

くらし豊かに なかまとともに

# くらしとなかま

2025  
2

vol.604

## 特集

利用者の想いに  
寄り添って  
おかやまコープの  
福祉事業

## 逸品

CO・OPテリヤキ  
ミートボール



ハートワッフルのブルーベリーソースかけ  
(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2月号 第604号 発行日/2025年2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 TEL001-0026 岡山市北区奉還町一丁目七十七



今月の逸品

# CO・OP テリヤキミートボール



CO・OP  
テリヤキミートボール  
(85g×3)

2月3回宅配予定価格

288円(税込311円)

3月1回宅配予定価格

348円(税込375円)



忙しい時にもサッと料理に使えて、おいしいミートボール。CO・OPテリヤキミートボールは発売から変わらない味で、35年のロングセラーを続けています。便利に使いやすく、お弁当だけでなくさまざまなメニューにアレンジも可能な商品です。おいしさの秘密を日本ハム株式会社の池田さんと松本さんにお聞きしました。

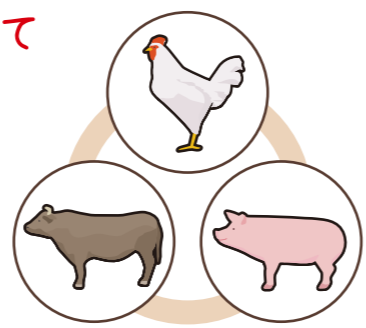
味とろみにこだわったソースと、3種類の肉を混ぜ合わせたミートボールで、小さくても食べ応えのある商品に仕上げられています。そのまま食べてもよし、アレンジしても良しのすぐれものです!ぜひご賞味ください。



日本ハム株式会社  
課早プラント 商品開発課  
池田一樹さん 松本章宏さん

## 鶏・豚・牛肉の配合が決めて

鶏肉だけを使ったミートボールが多い中、CO・OPテリヤキミートボールは発売当初から「鶏肉・豚肉・牛肉」を使用しています。3つの肉を細びき・粗びきにしてバランスよく配合し、しっかり練り混ぜているので、鶏肉だけでは出せないうま味があり、冷めてもおいしく食べられます。さらに、リンゴパルプ(※)を配合して甘みを加えました。またカルシウムも配合しています。



(※)リンゴから果汁などを搾り取って残った繊維質状のもの。



## 2段階の加熱方法

加熱方法は、揚げる→蒸すの2段階。一口サイズにふんわり丸めた肉団子を油でカラッと揚げた後、スチームで蒸しあげています。そのため、表面はカリッと、中身はふっくらとした食感が楽しめます。



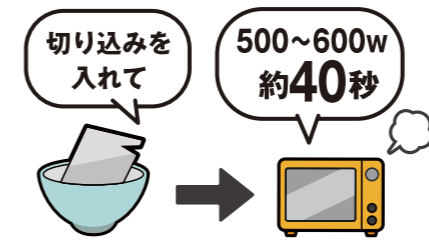
## みんな大好き“テリヤキ味”

テリヤキ味のタレには、しょうゆ・砂糖・みりん・酢に加えてスパイスが配合されています。コクと甘みがあり、発売当時から変わらず、幅広い年代から支持されています。

## 加熱不要・包材の工夫で環境にも優しい

温めなくても食べられるのでお弁当にも便利。袋に切り込みを入れれば、包材のまま電子レンジで調理することもできます。

また、環境に配慮して2022年から包材を小さくし、1袋あたり0.21gの石油由来プラスチックを削減できました。



## 組合員の声

手作り感のある肉団子の食感と、テリヤキ味が家族に好評です。

お弁当にちょうど良い大きさと、そのまま詰められて、冷めていてもおいしいのが気に入っています。

テリヤキのタレが、生野菜、ゆで野菜、火少めた野菜ともよくからみ、おいしい一品になります。

## テリヤキミートボールができるまで



## テリヤキミートボールを使って

### ミートボールのまんまるオムライス



材料(1人分)

- |                          |                          |
|--------------------------|--------------------------|
| 玉ねぎ……………1/8個(20g)        | バター……………大さじ1             |
| ピーマン……………1個              | ご飯…茶わん1杯分(約150g)         |
| しいたけ(小)……………2個           | こしょう……………少々              |
| CO・OPテリヤキミートボール……………1/2袋 | こしょう……………少々              |
| 卵……………2個                 | ケチャップ……………大さじ2           |
| 砂糖……………小さじ1/2            | コンソメスープの素(顆粒)……………小さじ1/3 |
|                          | 塩……………小さじ1/6             |

### 下準備

- ・玉ねぎとピーマンは5mm角に切る。
- ・しいたけは石づきを切り落として薄切りにする。
- ・テリヤキミートボールは半分に切る。
- ・卵を割りほぐして塩少々(分量外)と砂糖を加えて混ぜ合わせる。

### 作り方

- ①フライパンにバター大さじ1/2を熱して、玉ねぎ、ピーマン、しいたけの順に炒めて軽く塩(分量外)、こしょう少々を加える。
- ②①にご飯を加えてAを加え、味が全体に混ざったらテリヤキミートボールを加えてさっくり炒め合わせる。
- ③②を小さめのボウルに詰め、ひっくり返して皿にのせる。
- ④フライパンにバター大さじ1/2を温めて、溶き卵を加えて火が通ったら③のせてキッチンペーパーで押さえて丸く形作る。
- ⑤ケチャップ(分量外)をかける。

### ミートボールとコーンの炊き込みごはん



材料(4人分)

- |                        |                        |
|------------------------|------------------------|
| CO・OPテリヤキミートボール……………2袋 | ケチャップ……………大さじ2         |
| CO・OP北海道のつぶコーン……………50g | オリーブオイル……………小さじ1       |
| 米……………2合               | 熱湯…2合の目盛り分(約400ml)     |
| コンソメスープの素(固形)……………1個   | 塩……………少々               |
|                        | パセリのみじん切り(お好みで)……………少々 |

### 作り方

- ①米は研いでザルに上げ、コンソメは包丁で粗く砕く。
- ②①、A、熱湯、ミートボール、コーンを順に入れて炊飯。
- ③炊き上がった後、塩を加える。
- ④③を混ぜて10分程蒸らしてから器に盛り、パセリを散らす。

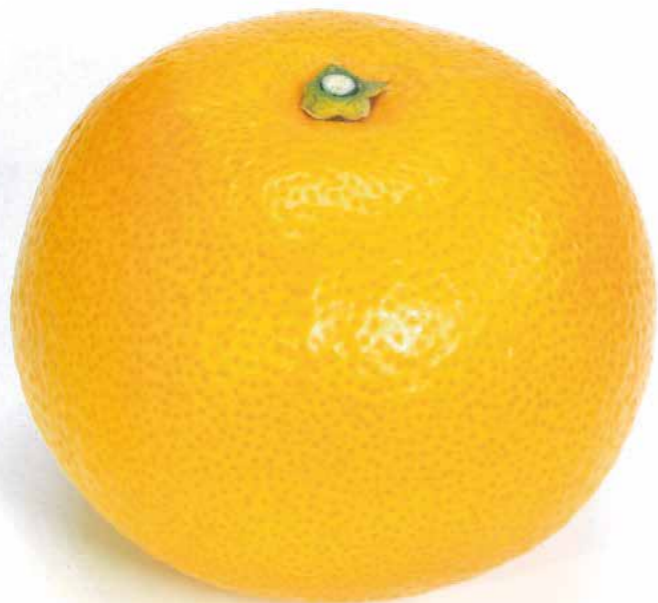
# たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「はっさく」

江戸時代に広島市の因島のお寺で発見された日本原産の柑橘。和歌山県の柑橘農家が、みかんの収穫が終わる1月～4月までの果実の種類が少ないことから、水田の転換作物として栽培を始めました。プリ、パリッとした食感と甘酸っぱさにほのかな苦みが加わった大人な味わいが、根強いファンが多い理由のひとつです。

## 旬と産地

旬は1月中旬～4月下旬。出回っているものの7割は和歌山県産で、その他広島県・愛媛県・徳島県などでも生産されている。



## 選び方のポイント

ヘタが緑色で、皮に張りつつやがあり、ずっしりと重みを感じ、香りの良いものを選ぶ。

## 栄養

ビタミンC・カリウム・食物繊維・クエン酸などを多く含む。苦みはポリフェノールの一種「ナリンギン」。



酸味が強い時は、何日かおいてから食べると酸味が少しやわらぐ。皮には血流をよくするリモネンが多い。リモネンの香り成分にはリラックス効果もあり、皮ごと食べられるマーマレードやピールにするのがおすすめ。

## 保存

乾燥が大敵。冷暗所で2～3週間日持ちするが、部屋の気温が高い場合は、ポリ袋などに入れ冷蔵庫の野菜室へ。

……教えてくれたのは……

さっぱりとした独特な味のはっさくは、暖かさを感じ始める春先にぴったりの柑橘です。サラダやお菓子など料理にも使えます。ぜひお試しください。



おokayama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)

## はっさくピール

### 材料

はっさくの皮…2個分(100g) 水……………適量  
砂糖……………皮の60%(60g) まぶす用のグラニュー糖…適量



### 作り方

- ①はっさくの皮をよく洗い、たっぷりの水からゆでて沸騰後15分煮立たせた後、湯を捨てる。苦みが気になる場合は、これを2～3回繰り返す。
- ②①をざるにあげて粗熱が取れたら5mm幅の細切りにする。
- ③鍋に②と砂糖、ひたひたにかぶる程度の水を入れ、中火にかける。
- ④皮が透き通り、とろみが出てきたら、水分がなくなるまで煮詰める。  
※焦がさないように注意。
- ⑤④の水分がなくなったら、バットなどに広げ、粗熱が取れたらグラニュー糖をまぶす。半日～1日程置いて乾燥させたらできあがり。

# 知って学んで!

## SDGs

SDGsとおokayamaコープの取り組み



つくる責任  
つかう責任



気候変動に  
具体的な対策を



海の豊かさを  
守ろう

## 店舗での発泡トレーと透明容器の回収

おokayamaコープの店舗のリサイクルボックスに入れられた発泡スチロール製トレー(発泡トレー)や透明容器は、トレー・容器の販売元の事業者が納品時に回収し、リサイクル工場で再生されています。

### 回収のルール

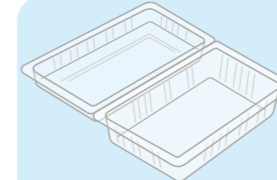
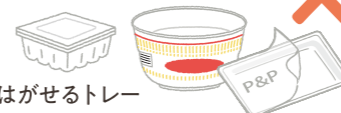


#### 発泡トレー

爪ようじが簡単に刺さるもの。

爪ようじが刺さってもリサイクル不可なもの

- × インスタント麺容器
- × 納豆容器
- × P&Pと表示されたフィルムがはがせるトレー



#### 透明容器

透明容器に印刷がある場合は、必ずその部分を切り取って入れてください。

透明容器でもリサイクル不可なもの

- × プリンや卵パックなどの透明容器
- × 色のついた半透明容器など



水洗いしてよく乾かしてから専用の回収ボックスに入れましょう。

※カビが生えてしまうとリサイクルできません。



回収ボックス

### ライターのひとこと 私とSDGs

材料製造から廃棄・リサイクルまでトータルで計算すると、再生トレーはバージントレー(新しい材料から作られた食品トレー)に比べ、CO<sub>2</sub>の排出量を抑制できるそうです。回収ルールを守り、地球資源の節約や地球温暖化の抑制にコツコツとつなげていきたいです。(ライターのら)

## セルフケアで もっときれいに

もっときれいになって、いつまでもイキイキ過ごせるように…。  
“美容のワンポイントアドバイス”のコーナーです

今回のテーマ エイジングケアについて  
(年齢に合ったお肌のお手入れ)

エイジングケアとは、年齢に合ったお肌のお手入れをすること。年を重ねるごとに変化のお肌の状態に合ったスキンケアを行うことが大切です。

20代 しっかりメイクでお肌に負担がかかる時期 ⇒ クレンジングや洗顔を重視

- ・毎日確実にメイクを落として清潔な肌を保つ。
- ・化粧水と乳液の合わせ使いやオールインワンジェルを使用して、基本のお手入れをする。

40代 ホルモンバランスの変化によって、お肌の水分量・皮脂量ともぐんと減少。たるみやシミが気になり、お肌は透明感やハリ・弾力を失っていく時期 ⇒ 部分ケア

- ・美白\*2有効成分であるビタミンC誘導体\*4配合の化粧水などがおすすめ。
- ・美容液などのアイテムをプラスしたラインのスキンケアや目元や口元の部分ケアを心掛ける。血行を高めるマッサージも効果的。

30代 くすみ\*1やシミなど20代との違いを急に感じる時期 ⇒ 美白\*2ケア

- ・シミ予防\*3のため、ちょっとした外出でも日焼け対策をする。
- ・保湿に優れたオールインワンジェルや美白\*2アイテムを選び、基本のお手入れのランクアップをする。

50代以降 更年期の影響で身体やお肌が大きく変化。化粧ノリが悪くなったり、フェイスラインが気になってきたりする時期 ⇒ ハリ対策

- ・オールインワンジェルを使用する場合も化粧水などをプラスして保湿を強化。
- ・お肌のハリ対策を考えたエイジングケア\*5化粧品を取り入れる。

※お肌の変化には個人差があります。自分のお肌に合ったスキンケアを行いましょう

\*1:乾燥による \*2:メラニンの生成を抑え、シミ・ソバカスを防ぐこと \*3:日焼けによるシミ・ソバカスを防ぐこと \*4:L-アスコルビン酸-2-グルコシド \*5:年齢に合ったお肌のお手入れのこと

利用者の  
想いに寄り添って

おかやまコープの

# 福祉事業

## おかやまコープが 展開している3つの福祉事業



家族や自分自身の介護が必要になったときも、安心して毎日を過ごしたい!そんな願いをかなえるために、おかやまコープの福祉事業が手を貸してくれます。利用者の想いに寄り添った福祉事業の取り組みを、福祉グループ統括の三宅さんに聞きました。



デイサービス  
津島西坂



福祉グループ統括  
三宅 輝政さん

おかやまコープの福祉事業は、介護保険制度が施行された2000年にスタートしました。生協の介護は、尊厳を守る・自立を支援・在宅を支援の3つの基本を大切にしています。利用者一人ひとりの暮らし方への、想いや願いに共感した介護をめざして、岡山市と倉敷市で展開しています。

### 1. 居宅介護支援(ケアマネジャー)

- 介護保険を使うために必要な申請書類の作成を代行する。
- 要介護認定に基づいて、ケアマネジャーがケアプランを作成する。
- ケアプランどおりに介護サービスが提供されるように管理する。

ケアマネさんから  
ケアマネジャーは、ご利用者が安心して暮らせるように環境を整えます。ご利用者とご家族の希望をしっかりと聞きながら、自立支援を基本に、ご利用者ができることを引き出し、自分らしく生活できるようにサポートします。また、医療との連携も密に行って情報共有をはかっています。



### 2. 訪問介護(ホームヘルプサービス)

- 利用者に寄り添った、質の高いサービスができるように、本人や家族と充分に話し合う。
- 専門の研修を修了したホームヘルパーが訪問して行う。
  - ① 身体の介護(食事・排泄・入浴など)
  - ② 家事の援助(調理・洗濯・掃除・買い物など)
  - ③ 生活、身上、介護などに関する相談や助言を行う。



### 3. 通所介護(デイサービス)

- 自宅にいるような気持ちで、入浴、食事、レクリエーションなどができる。
- 機能訓練なども行い、利用者それぞれの状況に応じたサービスを提供する。



■ デイサービス 津島西坂  
岡山市北区津島西坂3丁目7-1  
サービス利用地域: 岡山市(京山・岡北・石井・岡山中央の各中学校区)

■ デイサービス 倉敷幸町  
倉敷市幸町7-18  
サービス利用地域: 倉敷市(北・東・西の各中学校区)

■ デイサービス オルガ  
岡山市北区奉還町1-7-7 オルガ3F  
サービス利用地域: 岡山市(中央・伊島・石井・三門・鹿田の各小学校区) ※午前・午後の部

■ デイサービス 中島  
岡山市中区中島149-5  
サービス利用地域: 岡山市(竜操・高島・操山の各中学校区)

■ デイサービス 倉敷中島  
倉敷市中島1833-1  
サービス利用地域: 倉敷市(西・南・東・第一・水島・連島の各中学校区) ※午前・午後の部

スタッフからのメッセージ  
デイサービスが初めての方もそうでない方も、ピカピカの新事業所で、楽しく運動しませんか?最新トレーニングマシンをそろえ、リハビリ専門スタッフがサポートします。笑顔あふれる倉敷中島のデイサービスにぜひ一度お越しください。

#### Q おかやまコープは、なぜ福祉事業に取り組むのですか?

A 生協はくらしに寄り添った組織です。高齢化社会は急速にすすみ、核家族の増加によって、一人暮らしも増え、高齢者の孤立が問題になっています。住み慣れたわが家で暮らし続けたいという組合員の想いに応えるために、協同組合の理念を生かした、生協ならではの福祉に取り組む必要があると考えています。



#### Q 生協ならではのこだわりは?

A 人と人とのつながりを大切に、居心地の良いサービスを提供することをめざしています。おかやまコープのデイサービスは、地域密着型の小規模な施設なので、一人ひとりに合った細やかなサービスが提供できます。昼食は、生協の安全・安心な食材を使って、施設内で手作りしています。組合員でもある専属調理員が、温かいできたての食事を提供しています。

#### Q 利用できるのは組合員だけですか?

A 組合員でなくても利用できます。組合員になると、宅配や夕食宅配「たべてん便」などが利用できることを、ご案内しています。



#### Q デイサービスが県北にもあったらいいなと思います。

A 福祉事業は、国が設定した制度の中で行うため、黒字化するのが難しい事業です。介護スタッフの不足や利用者の確保も課題の一つです。もう少し県南で地盤固めをしてから、将来は県北でも展開できるようにしたいと考えています。



介護で困ったら、おかやまコープの福祉へ



お問い合わせ先  
☎086-256-2593  
岡山事業所 086-256-3233  
倉敷事業所 086-423-6611

子どもに安全なものを食べさせたいという思いで、生協に加入しましたが、いつの間にか、親の介護や自分自身の老後を考える歳になりました。おかやまコープにも、頼れる福祉事業があるのは安心です。介護サービスを上手に使いたいと思います。三宅さんが、人との接点を持って、刺激と適度なストレスを受けることが、介護予防につながるという言葉の力が心に残りました。



ライター Y



おかやまコープ公式テーマソング

みんなで踊って  
インスタに投稿してね!

お手本動画も  
あるよ

キャンペーンの  
詳細はこちら

投稿期間  
2/1(土)~4/30(水)

優秀作品に選ばれた方にはコープ商品詰め合わせをプレゼント!



機関誌 プレイバック

冒頭の2ページは、再建20周年を記念する企画の紹介です。記念誌の発行や「いわさきちひろ原画展」(主催:岡山県立美術館・山陽新聞社)の協賛、サント・ペテルブルク交響楽団のコンサートなど、盛りだくさんの内容です。

紙面の中で、20周年委員会委員長の松井京子さん(故人)は「生協の活動が面白くて楽しくて、幾つになっても新しい事が学び合えるこんないいところは他にない」「20周年を迎える嬉しい気持ちをできるだけ多くの方々と共に喜びあいたい」と語っています。

1994年1月号「20周年記念特集」



おかやまコープ再建20周年にあたる1994年、「おかやまコープはこころはなちを迎えます」と題した特集が7ページにわたって掲載されました。



「くらしとなかま」はこれからも、おかやまコープのビジョン「想いがつながる笑顔あふれるくらしと未来」の実現に向けて、組合員の想いをつなぐ一助になることを目指します。

※「機関誌プレイバック」は今回で最終回となります。

インフォメーション

県「児童生徒絵画展」  
理事長賞9作品が  
選ばれました

おかやまコープは「第14回岡山県児童生徒絵画展」(県小学校教育研究会図画工作部会、県中学校教育研究会美術部会、山陽新聞社主催)に特別協賛しています。この絵画展の表彰式が12月7日に山陽新聞本社(岡山市北区柳町)で行われ、山陽新聞社長賞、県知事賞、おかやまコープ理事長賞などを受賞した63人に表彰状が手渡されました。

おかやまコープ理事長賞に選ばれた9作品をご紹介します。

おかやまコープ  
理事長賞 受賞作品



『つり』津山市 一宮小学校4年 村田敬心さん



『川遊び』笠岡市 北川小学校5年 佐伯悠来さん



『夏のラムネ』総社市 総社東中学校1年 藤田一紗さん



『ともだちとあそんだよ』岡山市 宇野小学校1年 加藤涼葉さん



『きんぎょいっぱい』津山市 一宮小学校2年 坂本翠香さん



『お話の絵「大和神社の瓜なし竜」』吉備中央町 大和小学校3年 森安日和さん



『ミシンでソーイング』美作市 土居小学校6年 舟橋美さん



『夏の祭りの終わり』新見市 新見第一中学校2年 南千尋さん



『我が家の可愛い担当』倉敷市 北中学校3年 藤田明希さん



詳しくは  
こちら▶

県内の児童養護施設11施設へお菓子やお米などを贈呈

昨年12月、おかやまコープの取引業者でつくる「おかやまコープ虹の会」は、県内に11施設ある児童養護施設に食品や菓子をお届けしました。この取り組みは、2020年度に当時新型コロナ禍で大変な状況にあった子どもたちへの支援としてスタートし、今回で7回目となりました。

お渡ししたのは、15社から提供を受けた米・肉・飲料・デザート・お菓子などで、2024年度はおかやまコープ再建50周年の取り組みとして各施設に絵本20冊も贈りました。



詳しくはこちら▲



子ども達にプレゼントを渡す  
田中理事長(左)

【12月の生協の動き】(12月末日現在)

組合員数	348,653人
出資金総額	104億2,177万円
一人当たりの出資金	29,892円
供給高 (全体)	46億8,268万円
(宅配)	32億8,501万円
(店舗)	13億9,766万円
経常剰余金 (全体)	3億3,556万円
累計経常剰余金(全体)	7億2,136万円

※累計…24年4月からの累計

2024年12月 理事会だより

「AMDA募金」へのご協力、ありがとうございました

昨年10月に取り組んだ「AMDA募金」の呼びかけに対し、宅配の注文書や店舗の募金箱などでご協力いただき、誠にありがとうございました。寄せられた募金は「おかやまコープAMDA基金」として積み立て、AMDAからの要請に応じた緊急医療支援、AMDA社会開発機構の活動、AMDAが行う支援活動への物資提供や主催・提携行事への協力などに活用いたします。

〈お寄せいただいた募金総額〉  
**405万9,862円**

12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	49.8万部 (69.0%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	50.1万枚 (27.1%)	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	50.6万枚 (96.7%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	18.2万枚 (83.7%)	コアノンロール

# みんなのひろば

## テーマ 「ごはんのお供、これが好き!」



●わが家のごはんのお供と言えば、手作りふりかけです。今が旬の大根やカブの葉とじゃこ・ごま・おかかをしょうゆとみりんなどで味付け。おかずのない朝でも、子どもたちはご飯もりもりです! キチえもん

●亡くなったおばあちゃんが昔作ってくれていた「アミ入り海苔の佃煮」です。佐賀出身のおばあちゃんには有明海苔で昔から作っていたそうです。私も何度か味を思い出しながら作りました。最近は海苔が高いけど、懐かしくておいしいのでまた作ります。 あんこもち

●辛子明太子です。ご飯がすすみ過ぎます。 こうふなつ

●CO・OPのしそ昆布が大好きです。ごはんにのせてお弁当にしたりおにぎりの具にしたりと長年のファンです。 こーぶっこ

●炊きたてご飯の上に韓国海苔を乗せ、その上にチャンジャを乗せます。おいしすぎて、何杯でもご飯が食べられます。 ゆんたん

●ズバリ納豆。他の人が食べてるとにおいが気になるのに、自分が食べるときには「いいにおい!」なのが不思議です。 高梁ばあちゃん

## テーマ 「睡魔に勝つための工夫」



●リビングにコタツはやめました。長いドラマを見て眠くなったらエアロバイクをこぎます。 こうちゃん

●仕事帰りの夕方の車中であつたかい暖房の中だとふわっと眠くなります。そんなときは、オペラ歌手のように自分のできる一番高い声で歌っています!笑 ピンクのりんご

●今まででめっちゃはずかしかったこと、最近では病院のトイレに入って鍵を締めなくて開けられてしまったこと(笑)それを思い出すと一回は睡魔に耐えられます…泣 のぶ

## 12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。



●おかずレシピ優秀作品のうち母から受け継いだ卵とじを作ってみました。簡単でおいしかったです。 マコ姉ちゃん

●特集「ライフプランの強い味方『おかやまコープLPAの会』」。初めて知りました。20年以上前からあったことにビックリしています。このページは、保存版にしておきます。 どんきち

●セルフケアでもっときれいに。高齢になると特に肌の乾燥が気になります。シワが増えたと感じます。せめて元気なうちに手間をかけてコットンパック、ハンドプレスをやってみたいと思います。まだキレイでいたいです。 毎日が発見さん

●日本被団協がノーベル賞を受賞したことは本当にうれしいニュースでした。おかやまコープに加入してからずっと平和活動に関わってきて、平和行進にも参加し、広島を何度も訪問しました。これからもずっと生きている限り参加し、署名もしていきます。 コットンボール

●コープおかやま若鶏。むね肉をよく買いますが、手羽もおいしく、いろんな部位それぞれに料理の仕方や食べ方も違いますね。エサにこだわって育てておられるのがよく分かります。味が違います。 みっちゃん

## 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、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、昨年12月19日に終了いたしました。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にお買い物を楽しんでいただける店舗を目指します。

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」等でお知らせしてまいります。

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▶



### おかやまコープ再建50周年記念 特別番組

## 「Smile～きょうも誰かの笑顔のために～」

放送決定!!

### RSK山陽放送 3月1日(土) 16:00～16:30

「想いがつながる 笑顔あふれるくらしと未来」をテーマとしたドキュメンタリー番組です。

おかやまコープ再建50年のあゆみの中で、事業や活動を通して、地域の中でさまざまな役割を発揮してきたことを伝えます。

「食」を中心に広がる人と人の輪、さまざまな取り組みから生まれる笑顔の連鎖をテーマに、「離島地域への宅配」、「こだわりのお店づくり」、「商品を中心に組合員さんがイキイキと活動する様子」、「循環型農業の応援にもつながるコープおかやま牛」などを取り上げます。そして、今後もよりよい未来へ向けてすすんでいくメッセージも発信します。

詳しくはおかやまコープホームページをご覧ください。

## 4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 2/23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)  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

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!

一 二 三 四 五

今月のテーマ ●私の好きな家事 ●「昔と変わったなあ」と感じること

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』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。

12月号の漢字クイズの答え (応募138通) 若鶏

3月号発行予定 宅配:3月3日～3月7日に配布 店舗:2月25日以降に店内ラックに設置

## 今月の表紙レシピ



## ハートワッフルのブルーベリーソースがけ

材料 (ミニワッフルドッグ6本分)  
CO・OP  
ミニワッフルドッグ(チーズ) 1袋(6本)  
ブルーベリー(冷凍) 80g  
ミントの葉(お好みで) 適量  
砂糖 大さじ1  
レモン汁 小さじ1

作り方  
①大きめの耐熱容器にブルーベリー、Aを入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ600Wで約3分加熱する。ブルーベリーの粒が大きければフォークなどで粗く潰す。  
②「CO・OPミニワッフルドッグ(チーズ)」は袋の表示に従って解凍し、斜め半分に切る。  
③器にハート形を作って盛り、①のブルーベリーソースをかけてお好みでミントの葉を飾る。