

つねこさんの旬レシピ

ひとことアドバイス

菜の花とベーコンのオープンオムレツについて

菜の花は野菜の中でもトップクラスにビタミンCが多い食品で、細胞の老化防止や免疫力を高めるなどの働きがあります。ベーコン(2枚)をツナ水煮缶(2缶)に変えるとエネルギーを約1/3に減らすことができ、たんぱく質を約1.5倍摂取することができます。



みやまけ けんたろう
岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん

菜の花



菜の花とツナの塩昆布にんにく炒め 1人分 114kcal

材料(2人分)	
菜の花(2等分)..... 120g	ミニトマト(2等分)..... 4個
にんにく(みじん切り)..... 1片分	A ツナ缶(汁けを切る)..... 1缶(70g)
オリーブ油..... 大さじ1	塩昆布..... 10g

作り方

- ①フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて中火にかけ、香りが立ち始めたら菜の花とAを加えて蓋をし、3~4分蒸し焼きにする。
- ②混ぜ合わせて器に盛る。

キャベツ



キャベツとゆで鶏の梅だれかけ 1人分 209kcal

材料(2人分)	
キャベツ(ざく切り)..... 1/6玉(200g)	鶏むね肉(皮なし)..... 250g
きゅうり(縦2等分して斜め薄切り)..... 1/2本	梅干し(種を除いてたたく)..... 1個(正味25g)
A 酒・片栗粉..... 各小さじ1	B ぼん酢..... 大さじ1
塩・こしょう..... 各少々	ごま油..... 小さじ2

作り方

- ①鶏肉は一口大のそぎ切りにしてAを揉み込む。
 - ②鍋に湯を沸かし、中火でキャベツを約1分ゆでて取り出す。続けて①を入れて約2分ゆでてザルに上げる。
 - ③器にきゅうり・②のキャベツを混ぜ合わせて盛り、②の鶏肉をのせたら混ぜ合わせたBをかける。
- ※②のゆで汁は、スープにして活用するといいですね。



菜の花とベーコンのオープンオムレツ 1人分 289kcal

材料(2人分)	
菜の花(2~3cm長さ)..... 60g	溶き卵..... 3個分
玉ねぎ(約1cm角)..... 1/4玉(50g)	牛乳..... 大さじ2
パプリカ赤(約1cm角)..... 1/4個(40g)	A 粉チーズ..... 大さじ1
バター..... 15g	塩・こしょう..... 各少々
ベーコン(約1cm角)..... 2枚	トマトケチャップ..... 適宜

作り方

- ①小さめのフライパンにバターを中火で熱し、ベーコン・玉ねぎを炒める。玉ねぎがしんなりしたら菜の花・パプリカを加えて炒め合わせる。
- ②よく混ぜたAを流し入れ、大きく混ぜながら半熟状になるまで焼いたら、蓋をして弱火で約5分蒸し焼きにする。ひっくり返して再び蓋をし約2分焼く。
- ③器に盛り、好みにトマトケチャップをつけていただく。



キャベツのメンチカツ風 1人分 369kcal

材料(2人分)	
溶き卵..... 1個分	キャベツ(粗みじん切り)..... 150g
トマトケチャップ..... 大さじ1	合挽きミンチ..... 150g
A とんかつソース..... 大さじ1	パセリ(粗みじん切り)..... 適量
塩..... 小さじ1/2	B パン粉..... 大さじ5(20g)
こしょう..... 適量	サラダ油..... 大さじ1と1/2

作り方

- ①耐熱皿にミンチとキャベツを入れて混ぜ合わせ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約3分加熱する。
- ②Aを加えてよく混ぜ合わせ、ラップをかけずに更に約1分加熱する。
- ③混ぜ合わせたBを②の上に広げ、オーブントースターでこんがり焼き色がつくまで焼き、取り出してパセリを散らす。

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2025
3

vol.605

特集

ストレートネックになっていませんか? ~首を守って肩こり・腰痛予防~

逸品

CO・OP野菜たっぷり 和風ドレッシング CO・OP深煎り胡麻 ドレッシング



お野菜たっぷりケーキサレ (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3月号 第605号 発行日/2025年3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 岡山市北区奉遠町一丁目七-七

今月の逸品

CO-OP 野菜たっぷり 和風ドレッシング

なま 生しょうゆと生野菜をたっぷり使ったドレッシングです。サラダだけでなく、料理にも使えます。

CO-OP
野菜たっぷり
和風ドレッシング
(500ml)

3月3回宅配予定価格

388円(税込419円)



CO-OP 深煎り胡麻 ドレッシング

「濃厚さ」が圧倒的な支持理由の、深煎り胡麻をたっぷり使った香り豊かでコク深い味わい。うどんのつけダレや温野菜、和え物にも使えるドレッシングです。

CO-OP
深煎り
胡麻ドレッシング
(500ml)

3月4回宅配予定価格

388円(税込419円)



老舗メーカーこだわりの

なま 生しょうゆを使っています

製造しているのは九州の老舗しょうゆメーカー(フドーキン醤油)です。加熱処理していないもろみを絞っただけの生しょうゆを使っています。加熱処理のかわりに微生物を通さないフィルターでろ過しているため、しょうゆの香りやうま味が豊かです。

『生』を支えているのはお酢

加熱処理をしない玉ねぎ・にんにく・しょうゆを使うため、微生物が活動しないよう、殺菌効果のあるお酢を多くの製造工程や材料に使っています。また、ドレッシングの材料のお酢の一部に米酢を使っているため、やわらかな香りとまろやかな味わいになっています。

胡麻がたっぷりのコク深い味わい

使っている煎り胡麻は、高温で焙煎した香り豊かな深煎り胡麻です。煎り胡麻と、煎り胡麻を自社加工したすり胡麻に、なめらかな食感の練り胡麻を加え、雑味の少ない一番搾りの胡麻油を使用しています。胡麻がたっぷりなのでコク深い味わいです。500mlのドレッシングに約2万粒(大さじ約8.6杯分)の胡麻が入っています。

キレのよい後味は

りんご酢だから

まろやかな味わいのりんご酢を使い、糖類の原料配合を調整したことで、キレのよい後味になっています。



他にもおすすめ

コープのドレッシング



瀬戸内産レモンのドレッシング

瀬戸内産レモンの豊かな風味とたまねぎのコクが調和した、さわやかな香りとすっきりとした味が特徴。野菜にもお肉にも。



粗挽きハニーマスタードドレッシング

マスタードの辛みとはちみつのかみを感じる濃厚タイプ。粗挽きマスタードの粒感が楽しめる。野菜にもお肉にも。



大分県産バジルのドレッシング

エクストラバージンオリーブとレモン果汁を合わせた、さわやかな味わい。サラダはもちろん、白身魚のカルパッチョやパスタにも。



3種の粗挽きナッツドレッシング

ローストアーモンド・カシューナッツ・マカダミアナッツの風味をいかした香ばしい味。温野菜サラダや唐揚げなどにも。



試食してみました

粗挽きハニーマスタードドレッシングは、ピリッとした辛みの後に柔らかい甘さを感じました。バケットにカリカリベーコンとサラダ菜ミックス、トマトを挟みドレッシングをタラリッとかけカフェランチ風に、存在感のある味なので、シンプルなお料理に「あと一味」という時に使えそうです。

大分県産バジルのドレッシングは、口に含んだ時のさわやかさの後、フワッと鼻に抜けるバジルの香りが印象的でした。豆腐のサラダにクルトンをふりかけ、ドレッシングで仕上げました。和洋問わず、いつもと少し変えたい時によさそうです。



冷凍かぼちゃとむき枝豆のごまドレコロッケ



材料(2人分)

北海道の栗かぼちゃ… 200g : 塩・こしょう……………各少々
むき枝豆…………… 50g : 小麦粉・溶き卵・
深煎りごまドレッシング… 大さじ1 : パン粉・油……………各適量

作り方

- ①耐熱容器に冷凍かぼちゃを入れてラップをかけ、レンジ(600W)で約4分加熱する。枝豆は解凍する。
- ②かぼちゃをつぶし、熱いうちにごまドレッシング・枝豆・塩・こしょうを加えて混ぜる。
- ③8等分にして丸く成形する。小麦粉、溶き卵、パン粉の順に衣をつけ、170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。

さつまいものさっぱりきんぴら



材料(2人分)

野菜たっぷり和風ドレッシング…………… 大さじ1と1/2
ごま油…………… 大さじ1
黒いりごま…………… 適宜
さつまいも(皮付きで5mm厚さの斜め切りにし細切り)…… 120g

作り方

- ①さつまいもは水にさらしてアク抜きする。
- ②フライパンにごま油を中火で熱し、水けをしっかりと拭き取った①をじっくり炒める。
- ③全体に油が回ったら和風ドレッシングを回しかけ、全体に絡める。
- ④お好みで黒ごまをふる。

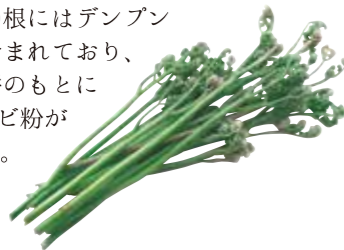
たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「山菜」

山菜とは、野山に自生している食べられる植物のことで、田畑に栽培されているものを「野菜」と呼んで区別しています。山菜の歴史は大変古く、縄文時代にはすでに食べられていたようです。天災の影響を受けにくい山菜は、飢饉が起きたときや戦時中には、貴重な食料となり、人々の命をつないでくれました。山中だけでなく、里山や海岸、水辺などに生えているものも含めると300種類以上ありますが、今回は春から初夏が旬の代表的なものを紹介します。

ワラビ

茎がしっかりと立っていて産毛が多いものが新鮮。首が上を向いていないものが柔らかい。アクが強いのでアク抜きが必要。ワラビの根にはデンプンが多く含まれており、ワラビ餅のもとになるワラビ粉が作られる。



コゴミ

水はけがよく湿気があり、よく日が当たる河川敷や草原に多く見られる。アクが少なく下処理がいらないので、採れたてのものは生食も可。



タラの芽

「山菜の王様」と呼ばれ、モチモチした食感と山菜特有のほろ苦さや香りが人気。揚げ物は下処理なしで、和え物やおひたしには下ゆでしてから使う。



ゼンマイ

幼葉が渦巻き状に巻いた状態で伸びてきて、綿状の繊維でおおわれている。ゼンマイには雄雌があり、茎がやや太めで、巻いている葉が少なく表面がつるつしている「女ゼンマイ」の方がおいしい。綿毛がしっかりと残っていて、葉が広がっていないものを選ぶ。アクが強いので、アク抜きが必要。



ウド

食用とするのは、土から顔を出したばかりの新芽や若芽の部分。大きく成長すると食べられないことから、「うどの大木」という言葉もあるが、ウドは木にはならず、せいぜい3mほどの草。一般にスーパーに並んでいるのは栽培物。



山菜レシピ 山菜炊き込みご飯

材料(作りやすい分量)

- 山菜ミックス……1袋(正味70g)
- 油あげ……1/2枚(30g)
- ちくわ……1本(26g)
- 米……2合(300g)
- 水……400cc
- しょうゆ……大さじ1
- 酒……大さじ2
- 塩……少々



作り方

- ①洗った米を水と一緒に炊飯器に入れて30分置く。
- ②山菜ミックスはザルにあげ、さっと水洗いして水けをきる。
- ③油あげは熱湯をかけて油抜きし、半分に切って短冊切りにする。ちくわは半分に切り、小口切りにする。
- ④①に入れてひと混ぜし、米の上に②と③をのせて炊く。炊き上がったたら蒸らして器によそう。

……教えてくれたのは……

春には多くの山菜が採れ、季節を感じさせてくれます。風味がよいのは旬のものですが、水煮にしたものは年中販売しているので、手軽に山菜料理を味わうことができます。おかやまコープでは、国産にこだわっています。

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



1 貧困をなくそう



2 飢餓をゼロに



3 すべての人に健康と福祉を

子ども食堂を応援

おかやまコープは、2022年から「子ども食堂応援」の取り組みを始めました。市町村の社会福祉協議会やNPO法人など19団体と協働し、物価高騰などで厳しい運営状況におかれている「子ども食堂」や居場所づくりなどの活動に取り組むグループに、米や調味料・お菓子などを届けています。お届け先は昨年より28カ所多い147カ所で、費用約145万円は『コープ地域づくり協働基金』(※)から拠出しました。



「おかやまコープの子ども食堂応援」食品贈呈式の様子(2024年12月10日 岡山市)

「コープ地域づくり協働基金」(※)

「おかやま育ち」ブランドの商品利用1点につき、0.2円をおかやまコープが積み立てています。行政やNPO法人などと協働して地域の課題に取り組む活動に活用されています。2023年度は、**212万7,474円**が積み立てられました。

おかやま育ちの商品たち



ライターのごとく 私とSDGs

大量の食料が廃棄されている一方で、おなかをすかせている子どもがいるのは悲しいことです。そして、一人で寂しく食事をする子どもが増えていくと聞きました。「コープ地域づくり協働基金」が子ども食堂の応援に活用されているのですね。「おかやま育ち」商品を積極的に利用しようと思います。(ライターY)

〈隔月掲載〉

岡山県消費生活センターより

【テーマ】デジタル遺品トラブルに注意しましょう

- 1 叔母は未婚で、昔から私のことを可愛がってくれた。
- 2 先日その叔母が亡くなり、葬儀費用等の支払いのため、相続財産を探したが、預金通帳が見つからなかった。
- 3 ふと生前にネット銀行に預金を保有していると叔母が言っていたのを思い出した。
- 4 叔母のスマホを開こうとしたが、ロックがかかっており、スマホショップでも解除できなかった。

～スマホのロック解除パスワードを保管しておきましょう～

デジタル遺品とは、亡くなった方の残した遺産のうち、デジタルの形式をとっているものです。

例えば、ネット銀行の通帳は紙の通帳ではなく、デジタルの通帳です。またカードレスに対応しているネット銀行の預金者はキャッシュカードを保有していない場合もあります。

そうすると、亡くなった方の身辺を探しても預金を示すものではなく、相続人は全てのネット銀行に対して、書類を整えた上で預金を照会することになり、非常に手間がかかります。

また、ネット銀行預金に限らず、株式や動画配信等のサブ

スク契約など、スマホのロックを解除できないと相続人がその存在を知ることが困難なものがあります。

エンディングノートなどに、スマホの解除パスワード等相続人が必要と思われる情報を記載し、厳重に保管しておきましょう。

***スマホのロックはパスワードがわからない限り、誰にも解除できません。**

デジタル遺品について相談したい時は、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。

ストレートネック

になっていませんか?

～首を守って肩こり・腰痛予防～



つい夢中になってしまう便利なスマホ。よくない姿勢を続けていると、首・肩・背中・目などに大きな負担がかかります。ストレートネックにならないための正しい姿勢やストレッチについて、岡山協立病院の守屋さんに教えていただきました。



岡山協立病院
作業療法士
守屋 崇文さん

ストレートネック(スマホ首)とは?

人の頭は非常に重く4~6kgとされています。これを首の骨が支えています(イラスト1)。本来アーチ状になっている首の骨が、前かがみでスマホを見ているときにはまっすぐになっています(イラスト2)。これがいわゆる“ストレートネック”(スマホ首)といわれるものです。

イラスト1



骨はアーチ状

骨が湾曲していることで肩や背中にかかる力を逃がしてくれている。

イラスト2



骨はまっすぐ

例えば頭を15度前に傾けると、首には約12kgの力がかかるといわれている。

身体への悪影響は?

ストレートネックになると、首から肩へと大きく伸びる筋肉(僧帽筋)が張り、痛みが起こります。同時に血流も滞ります。スマホを長時間使用すると、肩こり・腰痛はもちろん、目や全身にも悪影響が及びます。よい姿勢を意識し、ストレッチを行ってストレートネックを予防しましょう。



スマホを使うときに心がけることは?

- 食事中や移動中はなるべくスマホを見ないようにする。
- 目と画面との距離を30cm離す。
- 20~30分ごとに休憩をとる。(お子さんには声かけを!)

日ごろからよい姿勢を心がけましょう。痛みが取れないときは、早めに病院を受診してください。



守屋さん

よい姿勢を意識してみましょう

座ったときのよい姿勢

耳の穴、肩先、お尻の穴が一直線に



悪い姿勢



よい姿勢



空いた手をスマホを持つ手の脇の下に入れ、こぶしで支えると首が上がる。

〈スマホを使うとき〉

スキマ時間に! 簡単!!

ストレッチをして筋肉を緩めましょう

便利なスマホですが、使い過ぎで首や肩の痛みや目の疲れは起きていませんか? ストレッチを生活に取り入れて習慣化しましょう!



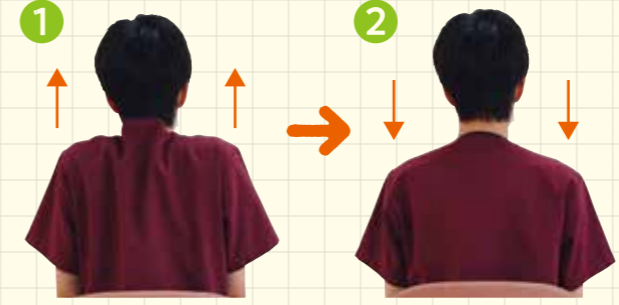
守屋さん

首

気持ちいいくらいの負荷で、無理をしないように

3セット繰り返しましょう

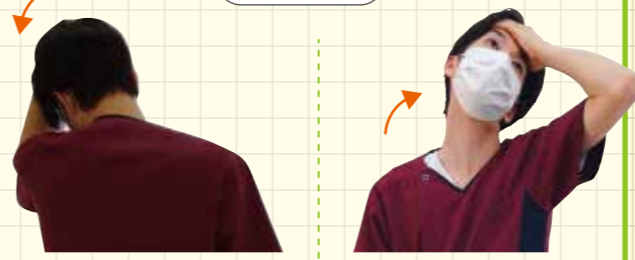
首の後ろ(僧帽筋)



1 両肩を思いっきりギュッと上げて数秒保つ。

2 ストンと肩を落とす。

首の筋肉



左手を頭の上から(反対側の)右側頭部に当て、左に首を倒す。そのまま下に倒す。反対側も同様にする。

左手を額に当て、首を左に傾ける。そのまま後ろに倒す。反対側も同様にする。

目の筋肉

気持ちがいい程度、数回繰り返します

はじめはゆっくり、少しずつ速く目を動かしてみよう

慣れるまでは手の距離を近づけてみて!



腕を上下に広げて親指を立て、首は動かさずに親指を交互に見る。

腕を左右に広げて親指を立て、首は動かさず親指を交互に見る。

スマホを使った後、首は痛いものだと思ってあきらめていましたが、放っておいてはだめだなあと思いました。周りでも「首や背中が痛い」などで日常生活が辛くて病院にかかった話もよく聞かれるので、気をつけたいです。教えていただいたストレッチを習慣化したいと思います。



ライター S子

おかやまコープ再建50周年!



2024年度は、おかやまコープ再建50周年を記念しさまざまな企画を行いました。ご参加くださった皆さま、誠にありがとうございました。これまでの主な取り組みを振り返ります。



組合員による応募・投票で決定した公式キャラクター「ももずきんにゃん」と公式テーマソング「わくわくコープ」は、これからもさまざまな場面で活躍する予定です。お楽しみに!

おかやまコープ公式テーマソング
『わくわくコープ』
作詞/作曲 千里 編曲 Tommy

晴れ渡る 大空
今日はどこまで行こう
わたしの夢 詰め込んで
汗が踊り出した yeah yeah
信号は歌い 足音が聞こえ出す
誰かの為に誰かが
この世界を作ってる

時に涙 堪えて 立ち向かって
加速してく1,2,3
幸せを運ぼう
ワクワク

さあ、あなたの為に
届けたい愛(モノ)が
笑顔溢れる
今ほら そばには(コープ)
手と手 繋いで
未来の暮らしに
花咲かせよう
今ほら あなたと(コープ)

「今日は何を作ろう?」
そんなあなたの味方
忙しく過ぎてく日々
彩りを添えてゆこう

時に頭抱えて 笑顔浮かべ
リズムに乗って 1,2,3
食卓へ運ぼう
ワクワク

さあ、あなたの為に
届けたい愛(モノ)が
幸せ溢れる
今すぐ行こうよ(コープ)

川柳&作文
大募集
あなたの「おかやまコープへの思いを伝えてください」
テーマ:「おかやまコープとわたし」

店舗:
「ありがとう50年
子ども一日店長」

おかずレシピ
大募集!

特別テレビ番組
「Smile〜きょうも
誰かの笑顔の
ために〜」

テレビ:
情報番組
「いまドキッ!」で
特別コーナー「おかやま
コープひろば」、
ミニ番組「Bloom」



「コープフェスタ2024」開催



「コープ産直こめたまごと生協牛乳のたまーじゅ」「3種類のミンチ肉を使った晴れカレー」発売

50(これ)からも
コープでわくわく
おしゃべり
パーティー

再建50周年
記念式典

みんなで踊って
インスタに投稿してね!

投稿期間 4/30水まで

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!

雲は流れ 風吹き
太陽が覗いて
それぞれの使命持って
助け合ってる
わたしは「C」
あなたは「O」
2人で「O」
みんなで「P」
1+1よりも
強く輝くよ
いつまでも

あなたの為に
届けたい愛(モノ)が
笑顔溢れる
今すぐ 行こうよ(コープ)
手と手 繋いで
未来の暮らしに
花咲かせよう
今ほら あなたと(コープ)

ウララ...
今ほら そばには(コープ)
ウララ...
今すぐ行こうよ(コープ)
今ほら みんなで(コープ)

インフォメーション

ポイントの有効期限が近づいています!

2023年4月~2024年3月末に付与されたポイントは、2025年3月末に失効となります。ご注意ください!

宅配 2023年4月1回~2024年3月
最終企画回付与のポイント
▶2025年3月
最終企画回で失効

店舗 2023年4月1日~2024年
3月31日付与のポイント
▶2025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:レジ担当者にご使用の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」ご使用時のみです。

「ジブリパークとジブリ展」を応援します

おかやまコープは、2月28日(金)~5月11日(日)に岡山シティミュージアムで開催される「ジブリパークとジブリ展」を応援しています。



会場 岡山シティミュージアム
(岡山市北区駅元町15-1)4階・5階展示室
会期 2月28日(金)~5月11日(日)
※月曜(3/3,3/10,3/17,4/7,4/14,4/21)休館
開館時間 10:00~18:00(最終入場は17:30)
主催 ジブリパークとジブリ展 岡山実行委員会(岡山シティミュージアム、RNC西日本放送、山陽新聞社)

【共通】 問合せセンター ☎0120-662-538

受付時間 月~金/8:30~21:00 土/8:30~18:00
※3月31日からは 月~金/8:30~20:00 土/9:00~17:00 に変わります。



子育て応援「はろーべいびーせっと」をお届けします

おかやまコープでは、岡山で生まれ育つ赤ちゃん、ママ&パパの子育てを応援するコープ商品の詰合せセット「はろーべいびーせっと」を無料でお届けしています。

岡山県内(玉野市を除く)在住で、親子(母子健康)手帳交付~2歳のお誕生日までのお子さんご家庭が対象です。お子さんと同居のご家族がお申し込みください。おかやまコープの担当者がお持ちします。



詳しくはこちら

【1月の生協の動き】(1月末日現在)

組合員数	349,276人
出資金総額	104億4,904万円
一人当たりの出資金	29,916円
供給高 (全体)	33億684万円
(宅配)	22億8,467万円
(店舗)	10億2,216万円
経常剰余金 (全体)	△2,855万円
累計経常剰余金(全体)	6億9,281万円

※累計...24年4月からの累計
△はマイナスを表示しています。

2025年1月 理事会だより

【産直商品30周年】「葉とらずりんご」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・取引先や生産者の方を周年などの節目に訪問し、感謝をお伝えしています。

昨年11月、今年で産直30周年となる「葉とらずりんご」(宅配)・「葉とらずりんごジュース」の生産者(株)青研(青森県)を、田中照周理事長(写真左)と組合員理事が訪問しました。(株)青研の奥田邦雄社長(写真右)に感謝状と組合員からのメッセージをお渡しするとともに、同地の圃場などを訪れ、見学や交流を行いました。



1月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございます。

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	46.2万部(69.2%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	46.9万枚(29.3%)	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	47.2万枚(102.8%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	17.3万枚(91.7%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ 「『あと一品足りない時』に 作るおかずは？」

●冷蔵庫に残っている野菜、豆腐、冷凍庫にある肉団子、ギョウザ、たこ焼などなんでも入れて具だくさんのスープをコンソメ味で作ります。

とっちゃん

●たぬき豆腐です。豆腐にめんつゆをかけてレンジで温め、ネギと天かすをのせたらできあがりです。天かすのおかげで揚げ出し豆腐の味になって満足感もあります。

ぼっさん

●とにかく冷蔵庫に残っている野菜を全部だいたい同じ形に切って「きんぴら風」にすること。肉があればなおおいしいけどなくてもOK。大根・ニンジンも皮もしっかり利用するのでゴミも少なくなります。

どんぐり

●オープンオムレツです。溶き卵に、ハムかウインナー、ブロッコリーをいれて、フライパンで両面焼きます。ピザカッターで8等分し、ケチャップを添えます。

ラブリー

●キャベツのじゃこ和え!キャベツと人参をチンしてジャコとゴマとかつおぶしをたっぷり!味付けはめんつゆで!

ちいちゃん

テーマ 「つい見栄を張ってしまうこと」

●洋服のサイズです。Lサイズがきつくなったのに、XLサイズを買うのは負けた気がして、やせ我慢してLサイズを着ています。見た目も窮屈そうで家族から「そんなところで見栄を張るな」と言われています。

いちご大福

●年齢を聞かれた時、少し若めに言いたい。相手の反応が気になり、年の割には…?若めに答えたとしてもせいぜい2~3歳なのに、後で苦しいです。

トモチ

●同年齢の仲間が集まるとすぐ、「腰が痛い、肩が痛い」という話になります。私も膝が痛いだけけど、ついつい「ちょっと痛いぐらいかなあ」と見栄を張ってしまいます。

たあたん

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。



●コープ委員会の記事、以前活動していたときのことを思い出して懐かしく読みました。「コープくらしのつどい」に自分たちの興味のある講師の方を呼んで開催したり、子どもの学年が少し上のお母さんからいろいろ教えてもらったり、楽しかったです。

ちょことこ

●表紙の黒ごまぜんざいを見ていたら、むしように食べたくなりました。寒いので、暖もとれて、お腹も肥えて、とてもよかったです。

ばあば

●旬レシピ。毎月楽しみに一品作り、とても助けていただいています。ファイル保存させていただき、いつでも見られるようにしています。一人暮らしを始める孫も、お気に入り数を数枚コピーしていました。

ミン

●枝豆がなんでもよく使います!おいしいです。でも煮物以外は作ったことなかったです。レンジで調理とか、焼くとか、目からウロコ!もっと使いこなしたいですね。

よっしゅ

フリートーク

●おかやまコープの再建50周年の1990年代後半からの「食の安全を求めるための運動」を読ませていただき、ますますコープが好きになりました。

ひさちゃん

●FAX、メールなどおたよりの方法はありますが、80歳前の私はハガキをいつも使用していますが、買い置きハガキはこれが最後です。新しいことにも挑戦しなくては。

まりちゃん



コープ総社東休業に関するお知らせ(2月5日現在)

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、無事終了いたしました。引き続き、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」を前進させます。

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、何卒よろしくお願い申し上げます。

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
※3月31日からは 月~金曜 8:30~20:00
土曜 9:00~17:00 に変わります。

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紹介!

香登・西鶴山コープ委員会

(岡山東エリア)

〈コープくらしのつどい〉

和菓子日和~練り切り&干菓子作り~

・季節の練り切りと菓子木型を使って干菓子作りをしました。
・干菓子作りは型選びが楽しくて、貴重な体験になりました。
・簡単にできて楽しかったです。(2024年9月26日)



第二福田コープ委員会

(倉敷エリア)

〈コープくらしのつどい商品セミナー〉

ヘルシーコープたんぱく質カルシウム ~健康的な食生活を送るため コープ商品を使った料理提案~

・たんぱく質・カルシウムについての話を聞きました。おにぎりにチーズやちりめん・小松菜を入れたので、栄養面でもよかったです。家で作れるレシピが増えてうれしいです。(2024年9月27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
3/23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!

商品券
¥500
EFTCARD

応募方法

インターネット (投稿フォーム)

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167通)

枝豆

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。

4月号発行予定
宅配:3月31日~4月4日に配布 店舗:3月25日以降に店内ラックに設置

今月の表紙レシピ



お野菜たっぷりケーキサレ

材料(約21cmのパウンド型1台分)

CO・OP九州産大麦若葉の粉末青汁 (6種の九州産野菜配合)	2本(6g)
冷凍かぼちゃ	100g
牛乳(常温にもどす)	100ml
ブロッコリー (小房に切って下ゆで)	100g
オリーブ油	大さじ2
ミニトマト(へたを取る)	10個
薄力粉	100g
ベーコン (1cm幅に切る)	30g
ベーキングパウダー	小さじ1
たまご(常温にもどす)	2個
塩	小さじ1/2
粉チーズ	大さじ2

作り方

- かぼちゃは凍ったまま耐熱容器に並べ、ふんわりとラップをかけて500Wの電子レンジで2分加熱し、粗熱がとれたら1cm角に切る。
- ボウルにたまごを割り入れてほぐし、牛乳とオリーブ油を少しずつ加えて泡立て器で混ぜる。
- ふるったAを少しずつ加え、なめらかになるまでゴムべらで混ぜる。
- ③の半量を別のボウルに移し、粉末青汁を加えて色が均一になるまで混ぜる。
- ①とブロッコリー、ミニトマト、ベーコンを半量に分け、③と④それぞれの生地に加え、さっくりと混ぜる。
- オープンペーパーを敷いた型に青汁入りの生地を流し入れて平らにし、さらにプレーン生地を流し入れて平らにする。
- 型を少し持ち上げて2~3回落とし、空気を抜く。
- 180℃に予熱したオーブンで45~50分焼く。
- 10分ほどおき、型からはずしてさらに冷ます。粗熱が取れたら8等分に切り分けて器に盛る。