

つねこさんの旬レシピ

タケノコ

ひとことアドバイス
タケノコとちくわのオイスターソース煮について
 タケノコにはカリウムという栄養がたくさん含まれていて、体内のナトリウムを体の外に出し、塩分の摂りすぎを調節してくれる働きがあります。豚小間切れ肉を鶏ひき肉に替えるとエネルギーを約40%カットできますよ。
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



タケノコのピカタ 1人分 169kcal

材料(2人分)
 タケノコ(下ゆで済み)…1/2個(100g) 卵……………1個
 塩・こしょう・小麦粉…各適量 粉チーズ……………小さじ1
 オリーブ油……………大さじ2 青のり・塩……………各適量

作り方
 ①タケノコは薄切りにし、塩・こしょうをして小麦粉をまぶし、混ぜ合わせたAにくぐらせる。
 ②フライパンにオリーブ油を入れて中火で熱し、①を両面焼いて卵に火を通す。器に盛りBをふる。

エンドウ



スナップエンドウと揚げじゃが芋のガーリック炒め 1人分 234kcal

材料(2人分)
 じゃが芋……………250g スナップエンドウ……………100g
 オリーブ油……………適量 ベーコン(約1cm幅切り)…2枚
 にんにく(薄切り)……………1片分 酒……………大さじ1
 しょうゆ……………小さじ1

作り方
 ①じゃが芋は皮をむき7~8mmの輪切りにし、耐熱皿に並べてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2分加熱する。
 ②フライパンに多めのオリーブ油と①を入れて中火にかけ、火が通るまで揚げ焼きにしたら芋を取り出す。
 ③②のフライパンの余分な油を除いてにんにくを入れ、香りが立ち始めたらAを加えて炒め、酒をふり蓋をして1分程蒸し焼きにする。
 ④③に②で取り出した芋を戻し入れてしょうゆを回しかけ、サッと炒め合わせたら器に盛る。



タケノコとちくわのオイスターソース煮 1人分 173kcal

材料(2人分)
 タケノコ(下ゆで済み)…1/2個(100g) 豚小間切れ肉……………80g
 ちくわ……………2本 オイスターソース・酒…各大さじ1
 ピーマン……………80g 鶏がらスープの素・砂糖…各小さじ1

作り方
 ①タケノコは薄切り、ちくわとピーマンは細切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。
 ②耐熱ボウルに①をタケノコ・ちくわ・ピーマン・豚肉の順に入れ、Aも入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約5分加熱する。一度混ぜ、タケノコを下の方にしてラップをかけ、さらに1~2分加熱する。取り出して器に盛る。



スナップエンドウのミモザサラダ 1人分 102kcal

材料(2人分)
 スナップエンドウ……………120g マヨネーズ・牛乳…各小さじ2
 塩……………適量 塩・砂糖……………各小さじ1/3
 ミニトマト(4等分)……………2個 しょうゆ……………少々
 ゆで卵(固ゆで)……………1個

作り方
 ①スナップエンドウは筋を除き、大きければ斜め2等分にして塩を加えた湯で色よくゆで、冷水に取って水けをよく切り、器に盛る。
 ②ゆで卵は白身と黄身を分ける。白身はみじん切りにしてAを混ぜ合わせ、黄身はザルでこす。
 ③①に②を白身・黄身の順にのせ、まわりにミニトマトを飾る。

くらしとなかま 2025年 4月号 第606号 発行日/2025年4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

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2025
4
vol.606



特集
 始末の心得
 ~はじめよう
 ものを大切に使うくらし~

逸品
 コープの冷凍野菜

ベリーとナッツの甘酒ヨーグルト (作り方は10ページ)



2025 国際協同組合同年
 協同組合はよりよい世界を築きます

おかやまコープ

4月からおかやまコープのホームページが新しくなります。





「北海道の
そのまま枝豆」は
冷凍野菜人気No.1

今月の逸品

コープの冷凍野菜

「和風ミックス」を
使えば煮物も
すぐできる!



調理の手間が省けて、必要な時に必要な量だけ使え、捨てることなくゴミも出ない、とっても優秀な冷凍野菜。日本には海外産という中で、コープの冷凍野菜の国産の比率は70%以上です。日本生協連の仲村さんに、コープの冷凍野菜のよさについて教えていただきました。

下処理がいらない!

**国産ささがき
ごぼう 200g**


皮をむいてささがきに。チャックシール付きの袋入りなので必要な量だけ取り出せる。



きんぴらを作るとき、ささがきにするのは時間がかかるので、とても助かっています。豚汁などに少量だけ使うときにも便利です。

**ムダなく使った国産粗むき
さといも 250g**

皮むきを最小限におさえているため、廃棄ロス削減に貢献。薄皮を残すことで、香りや風味がよく、煮くずれにくい。



さといもの皮むきは、手がかゆくなるので苦手ですが、これは便利。煮物にすると、少々の皮の残りは気になりません。

**宮崎のカット
ほうれん草 300g**

バラ凍結で使いやすい。

アケ抜きの手間がいらないので、お弁当に入れたいときにも便利です。



冷凍野菜とは?

あらかじめ下処理してから凍結された野菜のことです。選別された原料を、洗浄・皮むき・アク抜き・カット・ブランチング(*)などを行ってから凍結しています。調理の際は、袋の裏面に記載されている調理時間通りに行ってください。

(*)ブランチング…90~100℃の熱湯に通して下ゆですることにより、酸化酵素を不活性化させて、貯蔵中の変質や変色を防いだり、組織を軟化させて、凍結による組織の破損を防ぐ。調理上の完全加熱ではないため、食材には「加熱してありません」と表示してある。

産地や生産者が明確なので安心


北海道、九州、そして海外の契約農家の生産者が、商品の野菜作りを担ってくれています。産地・工場の実地調査から始まり、残留農薬(約350項目)検査をし、初回の生産に立ち合っています。発売後も、産地・工場点検、残留農薬検査を年1回以上行って安全性を確認しています。

**旬のおいしさ
栄養をとじこめて、安定価格で**

野菜のおいしさは、旬の時期に採れた新鮮なものが一番です。コープの冷凍野菜は、収穫後、できるだけ早く工場加工することで、おいしさをとじこめています。また、生野菜は時間の経過とともに栄養成分が目安となるビタミンCが減少していきますが、冷凍すると劣化が止まるため、冷凍野菜の栄養成分は青果物と変わりありません。

また、青果物の価格は、気候などによって常に左右されますが、冷凍野菜は、年間を通じて安定した価格で利用できるため、経済的ともいえます。

冷凍野菜は、好きな時に使いたい分だけ使え、包丁いらずで保存期間も長いので、一度使うと手放せない商品がたくさんあります。ぜひ、お気に入りの一品を見つけていただいて、商品の利用を通して産地の応援をお願いします。



日本生活協同組合連合会 第一商品本部
冷凍食品部 凍菜・アイスグループ
仲村 潤さん

少量ずつ使える!

**北海道の
そのまま枝豆
250g**

風味豊かな十勝産の枝豆を収穫後、ゆでて急速冷凍。塩味つき。


お酒のおつまみに欠かせません。塩加減がちょうどいいです。



**北海道の
つぶコーン
250g**

収穫後、加工して凍結。保存に便利なチャックシール付き。甘みの強いスーパースイート種を使用。

シチューには凍ったまま入れて、サラダにはサッとゆでて使っています。とても甘いです。



**北海道の栗かぼちゃ
350g**

ホクホクした品種のカボチャを調理しやすいようにカット。

1個ずつ取り出せるので、離乳食に重宝しました。



ブロッコリー 180g

エクアドルの冷涼な高地で栽培されたブロッコリーを、3~5cmの大きさにカット。

お弁当の隙間に入れると、彩りもきれいに。



いろいろな野菜が手軽に摂れる!

**北海道の野菜ミックス
たまねぎ入り 250g**

北海道産原料100%の野菜ミックス。彩りのよい、コーン、にんじん、インゲン、たまねぎをミックス。


火鉢物やチャーハン、ハンバーグなどを作るときに、切る手間が省けてうれしいです。



和風ミックス 250g

中国で収穫された6種類の具材(さといも、ごぼう、にんじん、れんこん、しいたけ、たけのこ)を煮物用の大きさにカット。

筑前煮を作るときは、何種類も野菜を買わなくていいので、経済的です。



**10種の彩りミックス
ベジタブル 300g**

ピーマン3種、コーン、ささがき、なす、ズッキーニ、じゃがいも、にんじん、玉ねぎ入りは、コープオリジナルの組み合わせ。

10種類も野菜が入っているのはうれしいです。これでミネストローネを作っています。



たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「ベイカ」

ベイカはヤリイカ科に分類される約6~10cmのイカで、岡山では「ベカ」とも呼ばれています。獲れる量は多くはないので、主に産地周辺地域のみで流通しています。小さくても豊かな磯の風味が味わえます。

産地

河口域や内湾の汽水域(海水と淡水が混ざり合う水域)に生息し、主に瀬戸内海と有明海、東シナ海の低塩分海域で獲れる。

旬

年中獲れるが、4~6月に獲れるものは卵を持っており珍重される。

選び方

新鮮なものは体色が透明で、古くなると白色になる。表面につやがあり目玉がきれいなもの、胴に弾力があるものが鮮度がよい。



下処理の仕方

- ①足の中央にある硬いくちばしを手で押し出すようにして取る。
- ②目玉を取る。
- ③胴に指を入れて軟骨(ふね)を引き抜き、内臓と墨袋を取る。
- ④流水で洗う。(小さいものは、そのまま水洗いし、ゆでてから、くちばし、目、軟骨を取ってもよいです)

ベイカの酢みそ和え



【材料】 ベイカ……20杯 砂糖……大さじ1
白みそ……60g だし汁……大さじ1
酢……大さじ2 からし……少量

【作り方】

- ①下処理の後、たっぷりの湯に塩を加え、強めの中火でゆでる。
- ②再沸騰後、アクを取りながら2~3分ゆでた後、火を止めてざるに上げる。
- ③酢・みそ・砂糖・だし汁・からしを混ぜた和え衣と合わせる。

……教えてくれたのは……

ベイカはあまり出回っていませんが、本当に味わい深い食材です。見つけたらぜひ食べてみてください。



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

好きじゃわ~ CO-OP商品

「コープクオリティ」が10周年を迎えます!

緑色のマークが目印です

10周年

おいしさにこだわった自信作
CO-OP
クオリティ

コープクオリティは、おいしいものを食べたいと思うとき、選んで間違いない「おいしさ」を目指した商品。2025年でシリーズ誕生から10周年を迎えます。3つのポイントを満たしたものをコープクオリティと呼びます。



コープクオリティの3つのポイント

1.〇〇だからおいしい

原料や製造方法などおいしさの理由が明らか

2.〇〇にこだわっている

他の商品との違いが明確

3.みんなのおいしい

100人規模の組合員モニターの8割以上がおいしいと評価 ※「おいしい」「ややおいしい」を含む

ちょっとシャリッとした食感がよくて、私にとっておきのおやつです。



大山乳業の特選牛乳を使ったベルギーワッフル
《個包装》6個入り



このラングロールは分厚くて食べ応えがあり、私のお気に入りです。バターが薫るとありますが、本当に香りがします。



バターが薫る国産小麦のラングロール
8本



コープクオリティ商品だけあって普通の中華丼に比べてワンランク上でもおいしいです。年を重ねると「おいしいものを少しづつ」がいいので、ちょっと贅沢したくなって購入します。



中華丼の具えび・ほたて・いか入り
2食入り(180g×2)



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 簡単トレンド眉

顔の印象を大きく左右する眉。実は眉にもトレンドがあります!ここ数年、眉の形を変えていない方も多いのではないのでしょうか。今回は簡単にトレンド眉になれる方法をお伝えいたします。今のトレンドは「ナチュラル眉」。ナチュラルなアーチ眉は優しい印象を与えることができます。

きれいに仕上がる基本的な眉の描き方

描き方の順番は、①眉山の位置を決める ②眉山→眉尻を描く ③眉頭→眉山を描くです。

①眉山は黒目の外側の真上にくるところに取ります。

<ポイント>

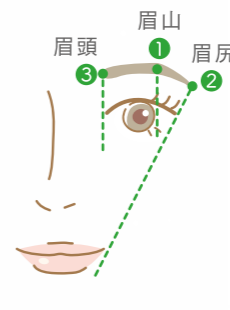
眉山の高さは、あまり高く取り過ぎず、なだらかなカーブになるような位置で取るとやさしい印象になります。

②眉山から眉尻に向けて、眉尻が口角と目尻をつないだ延長線上の位置になるよう描きます。

<ポイント>

眉頭の高さと眉尻の高さを同じにするとよりきれいな眉になります。

③最後に眉頭(目頭の真上)から眉山に向かって一本一本毛を足すように描いていきます。



ナチュラルなアーチ眉にするポイント

眉山あたりまでは並行で、眉尻に向けて細くアーチを描くように作ります。自然なカーブを意識することで、丸みがありやさしい雰囲気になります。

ナチュラル眉



ナチュラルアーチ眉



教えてくれたのは…

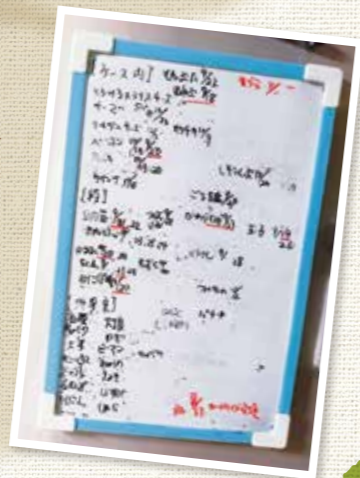
ぜひトレンド眉にチャレンジしてみてくださいね!



株式会社クラブコスメチックス
コープ事業部 コープ営業課
中山 晴美さん

買う前に
考える

冷蔵庫にホワイトボードを貼り、食料品を冷蔵庫に入れる時には必ず食品名と消費期限・賞味期限を記入して入れます。消費したものは消して、期限の近いものを無駄にしないようにしています。



買い物のおときは、本当に必要な物なのか、家に代用できるものが無いかを一旦考えてから買うようにしています。

手入れして
長持ち
させる

一日履いた靴は汚れを落としてからクリームなどでお手入れし、翌日は休ませています。



衣類は洗濯表示マークをよく見て洗うようにしています。



修理して使い
続ける

すだれの糸が経年劣化で切れたので、タコ糸で修理しました。



服のほころびや汚れの部分は、刺しゅうやダーニングで可愛くアレンジしています。



始末の心得

～はじめよう ものを大切に使う暮らし～

必要なものがすぐ手に入り、「使い捨て」の商品があふれる現代の暮らし。ごみ問題も深刻化しています。今こそ、浪費や無駄をなくし、物や食材を最後まで使い切る古来からの知恵「始末の心得」を実践してみませんか。組合員の知恵を紹介します。

作り
変える

壊れて不要になった傘をリメイクして、エコバッグを作りました。ナイロン生地なので重宝しています。



履かなくなったデニムで「バッグ」を作りました。デニムなので生地もしっかりしています。

主人が残したネクタイでコースターを作ってみました。



買い物から帰ったら、食品の賞味期限を正面に油性ペンで書いておきます。

食材を
使い切る

野菜くずやリンゴやみかんの皮は冷凍保存し、まとまった量になったらベジブロス（野菜の出汁）にして味噌汁や煮込み料理に使っています。



壊れていないおもちゃや汚れていない衣類は、寄付やバザーやリサイクルショップへ。バスタオルの古くなったものは、動物を保護する団体に寄付しています。

手放し方を
工夫する

子どもたちの服や靴などサイズアウトした物は、従兄弟やママ友に回しています。小さい子どもの服や靴は綺麗な状態でサイズアウトすることが多いので、着てもらえるとこちらも嬉しいです。



ポテトチップスなどお菓子の袋は臭いが漏れにくいので、オムツや生ゴミを捨てるのに使っています。

レモン・リンゴ・オレンジの皮は掃除に使います。

もうひと仕事
させてから
捨てる

使い古した服やタオルを小さく切って置いておき、汚れたフライパンなどを拭いたり掃除に使ったりしています。タオルは切らずに裂くと糸が出にくいので。



昨年から台所の食器拭きをさらしにしました。好きな長さにかuttingして切りおなして使っています。すぐ乾くし、古びてきたら台布巾にして最後は掃除に使ってから捨てています。最近お気に入りの器が欠けてしまったので金継ぎキットを物色したり金継ぎについて図書館で調べたりしています。ものを大切にすることは、心を豊かにしてくれると感じています。(ライターのら)



2025年は国際協同組合年です

国連は毎年、「国際年」を設けています。これは、平和と安全、開発、人権/人道の問題など、ひとつの特定のテーマについて、一年を通じて国際社会の関心を喚起し、取り組みを促すために制定されるものです。

今年2025年は、2012年に続き2回目の「国際協同組合年」(IYC: International Year of Cooperatives)として、協同組合の活動を推進する年です。テーマは「協同組合はよりよい世界を築きます」。国連は、協同組合が持つ平等、公正、連帯という価値がSDGsの実現に貢献できると高く評価し、協同組合の事業や活動に期待しており、「国際協同組合年」を通じて協同組合の認知を高め、発展を支援し振興するよう、政府や関係機関に呼びかけています。



国際協同組合年
協同組合はよりよい世界を築きます

「第10回だがしの日イベントin能登」に参加しました

3月2日(日)、令和6年能登半島地震および豪雨災害の被災地支援として「やなぎだ植物公園(石川県鳳珠郡能登町)」で開催された「第10回だがしの日イベントin能登」[主催:(一社)DAGASHIで世界を笑顔にする会、後援:農林水産省、全国菓子卸商業組合連合会]に、おかやまコープの職員4名が参加しました。

コープ商品のたこ焼とたまごスープに組合員からのメッセージを添えて、来場された方々に340食を提供しました。



詳しくはこちら▲



箸袋には組合員からのメッセージ

会場に掲げられた看板は、石川県立能登高校書道部の生徒さんの作品

温かいたまごスープにたこ焼を入れて提供し、とても喜ばれました

おかやまコープホームページが新しくなります

新年度に合わせて「おかやまコープホームページ」をもっと便利で使いやすいサイトにリニューアルします。トップページや宅配・店舗・福祉の事業ページのデザインを一新します。また、組合員活動やおかやまコープの取り組みをより分かりやすくお伝えします。リニューアルは4月上旬の予定です。どうぞお楽しみに!



ぜひホームページにアクセスしてね!



詳しくはこちら▶

「ジブリパークとジブリ展」を応援しています

おかやまコープは、5月11日(日)まで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。



© Studio Ghibli © Kanyada

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(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)

「わくわくコープ踊ってみよう」ダンス動画大募集



おかやまコープでは、再建50周年を記念して組合員の皆さんから歌詞を募集し公式テーマソング「わくわくコープ」をつくりました。ぜひ、「わくわくコープ」の音楽に合わせてダンスを踊ってInstagram(インスタグラム)に投稿してください!

特典

- 優秀賞 3本
2,000円相当のコープ商品詰合せ
- 「千里-chisato-賞」
「理事長賞」 各2本
「ももずきんにゃん賞」
1,000円相当のコープ商品詰合せ

投稿はスマホで簡単!
キャンペーン詳細はこちら!



ダンス見本動画もこちら!

応募方法



応募資格

- グループでも個人でもご応募いただけます。グループの場合は、投稿は代表者が行います。
- 未成年者は、保護者の同意を得た上でご応募ください。
- おかやまコープの組合員でない方もご応募いただけます。

ご自身のアカウントに投稿完了が表示されていれば、応募は完了です。

※応募の際にいただいた個人情報は厳重に管理するとともに、本募集に関連した審査・発表のみに使用し、目的以外には使用しません。

審査員



公式テーマソング
わくわくコープ 作詞・作曲
千里-chisato-
岡山県里庄町出身
シンガーソングライター

2025年2月 理事会だより

おかやまコープは、久米センターと津山センターを統合し、3月に新たに「津山センター」(津山市下横野)を開設します。県北の配送拠点として買い物が不便な地域へのサービス向上を図るとともに、組合員活動の拠点としての機能をさらに充実させます。

【2月の生協の動き】(2月末日現在)

組合員数	349,982人
出資金総額	104億7,045万円
一人当たりの出資金	29,917円
供給高 (全体)	33億7,258万円
(宅配)	23億3,508万円
(店舗)	10億3,749万円
経常剰余金 (全体)	1,729万円
累計経常剰余金(全体)	7億1,011万円

※累計…24年4月からの累計

2月 リサイクル回収結果 ご協力ありがとうございました。

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	47.2万部(68.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	47.9万枚(28.4%)	プラスチックのパレット
食品用トレー・透明容器	店舗	43.8万枚(97.2%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	18.0万枚(97.7%)	コアノンロール

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

みんなのひろば

テーマ 「私の好きな家事」

●私の好きな家事は、洗剤類の詰め替えです！最後の一滴まで入れると達成感があります^^ ゆっぴー

●何と言っても「アイロン掛け」。でも、ノーアイロンの衣類が多く出番が少なく残念です。ピシッと仕上がった時の達成感が何とも言えず幸せです。 グラン・マ

●パリッと乾いた洗濯ものを取り込むのが好きです。お日様の匂いが好き。洗濯物が乾く…それだけでとても幸せです。 はてなのよしこちゃん



●それは洗濯です。お気に入りのやさしく手洗い。大物を洗濯機でガンガン洗う。洗剤を工夫してシミ抜き、糊付け、どれも好き。晴れた日はルンルンです。子どもが小さかった頃は、毎日雨の日でも洗濯していました。洗濯機の中でぐるぐるまわっているのを見ていたら、すっきりしたような…。心の洗濯でもあったのでしょうか。きれいに洗って気持ちよく乾くと本当に幸せな気分です。(花粉、大気汚染はイヤですが) フクちゃん

●家族の毎日の弁当作り、まったく苦にならず楽しい家事の1つです。子どもが幼稚園の時から今までほんと長く継続していますね…。 さかな

2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。



●両親も高齢になってきたので、介護のことも他人事ではないと感じています。生協も福祉事業をしていることを知って、わかりやすい説明もあり、勉強になりました。 ゆんたん

●テリヤキミートボールを買っていたので「まんまるオムライス」作ってみました。大満足でしたよ。 のんびり母さん

●マコ姉ちゃんさんに「母から受け継いだ卵とじ」を作ってもらえたことが嬉しかったです。わが家の卵とじレシピが「おかずレシピ」の優秀作品に選ばれたこともうれしかったですし、まさかわが家の味が世に出る(?)とは思っていませんでした。選んでもらえてよかったです。娘にも喜びを伝えたとこ、記事を引き出しにしまっていました。いつか作ってもらえるかな～。 スキスキ

●わが家の酸っぱいはっさくもピールにすれば食べられるかも、と作ってみました。ちょっと苦みが強いけどお菓子里に使えるそうです。 みかん

●インフォメーションに「児童生徒絵画展」でのおかやまコープ理事長賞作品が紹介されていました。どの絵も描いた子どもさんたちの思いが感じられて素敵でした。 なおちゃん

テーマ 「『昔と変わったなあ』と 感じること」



●稲穂がゆれていた水田は雑草の茂る農作放棄地になり、50戸あまりの集落の大半が空き家になり、子どもや若者の姿が消え、高齢者の住む寂しい限界集落になった私の村は昔とすっかり変わってしまいました。 よっちゃん

●友達とのやりとりです。先日、片付けをしていると、学生時代に友達とやりとりした手紙が大量に出てきました。学校での出来事や次に遊ぶ約束など、手紙を送りあっていました。今はSNSで簡単にリアルタイムに連絡を取り合えますが、当時、切手を貼って投函し返事がくるのを楽しみにしていたのが懐かしいです。 ぼっきん

●昔、待ち合わせは場所も時間もきっちり決めていました。待たせるなんてとんでもない。早め早めに目的地に向かっていました。今は大体の場所と時間で、その場で連絡することができます。遅れて来られることもしばしば。いいのだけどなんかモヤモヤします。 かかん

●昔は、何でも大きいこと、たくさんあることが一番！みたいな風潮があり、それが豊かさの象徴でした。しかしながら最近では「こじんまり」「小さく」「物は少なく」「ミニマム」「ほどほど」などが好まれる風潮に変化。家の大きさ、土地の大きさ、持っている物の量など、身の丈、ほどほど、少なめが好まれ、そこに心の豊かさを感じる人が増えつつある印象です。でも私の体重は、ほどほどを通り越して、だんだん大きくなってしまい、時代と逆行です。 エマ

コープ総社東休業に関するお知らせ(3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に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 8:30～20:00 土曜 9:00～17:00

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紹介しします

作東コープ委員会

(美作エリア)

保冷剤でリメイク アレンジ消臭芳香剤作り

・保冷剤を手軽に簡単にアレンジして活用したいと思企画しました。・家でも作ってみたいです。・同じものではなく個性が出る作品になってよかったです。(2024年10月23日)

〈コープくらしのつどい〉



片上コープ委員会

(岡山東エリア)

今年もコレ商品で迎春の料理を作ってみよう!!

・おいしく、そして前年とは異なるレシピを考えました。・友人を誘って参加し、楽しく料理をしました。・とてもわかりやすいレシピでおいしくて大満足です。(2024年11月21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。

6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
4/27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
GIFT CARD

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。

2月号の漢字クイズの答え
(応募188通)

福祉

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。

5月号発行予定
宅配:5月5日～5月9日に配布 店舗:4月28日以降に店内ラックに設置

今月の表紙レシピ



ベリーとナッツの甘酒ヨーグルト

材料(2人分)

CO・OPプレーンヨーグルトビフィズス	200g
CO・OP4種のベリーミックス (解凍しておく)	80g
CO・OP食塩不使用ミックスナッツ	2袋(18g×2袋)
きな粉	大さじ2
甘酒	大さじ4
ミントの葉	適宜

作り方

- ①器に「CO・OPプレーンヨーグルトビフィズス」を盛る。
- ②①に甘酒、きな粉、ベリーミックス、食塩不使用ミックスナッツを順に入れ、お好みでミントの葉を飾る。

※混ぜながらお召し上がりください。

組み立てるとできあがる2文字は?

漢字クイズ

木 里 心

頭の体操
クイズ!

今月の
テーマ

- 最近ときめいたこと
- 誰かと一緒にやっていること