

つねこさんの旬レシピ

レタス



レタスと豚しゃぶのごまみそ汁

1人分 270kcal

材料(2人分)
 レタス……………4枚(100g)
 豚肉(しゃぶしゃぶ用) ……160g
 だし汁……………340cc

みそ……………大さじ2
 すりごま……………大さじ1

作り方
 ①豚肉は長さ3~4cmに切り、レタスは食べやすい大きさにちぎる。
 ②鍋にだし汁を入れて火にかける。レタスをさっとくぐらせてお椀によそう。
 ③続けて豚肉を加えて火が通ったら引き上げ、②のお椀によそう。
 ④だし汁のアクを取り除き、Aを加えてひと煮立ちさせてお椀に注ぐ。
 (好みでおろし生姜を加える。)

にら



白身魚のにらたま辛みそ炒め

1人分 292kcal

材料(2人分)
 タラ切身……………200g
 塩……………適量
 片栗粉……………適量
 ごま油……………適量

溶き卵……………1個分
 にら(約4cm長さ) ……1束(100g)
 みりん……………大さじ2
 みそ・白すりごま…各大さじ1
 おろしんにく・豆板醤…各小さじ1

作り方
 ①魚は2等分に切って塩を振り、水けを拭いたら片栗粉を薄くまぶす。
 ②フライパンにごま油を中火で熱して溶き卵を流し入れ、大きくひと混ぜして取り出す。
 ③②のフライパンにごま油を足して①の両面をこんがり焼き、にらを加えて②を戻し入れ、サッと炒める。混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせ、器に盛る。

ひとことアドバイス

レタスと牛肉ののり巻きについて

レタスには目の健康維持を助けるビタミンAや血圧を下げる効果が期待できるカリウムが豊富に含まれています。ご飯をもち麦に変えると食物繊維が1人分で約5グラムアップし、1日に必要な食物繊維の約25%を補うことが出来ますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



レタスと牛肉ののり巻き

1人分 639kcal

材料(2人分)
 レタス(細切り) ……1/4玉(100g)
 牛肉(牛井用) ……150g
 ごま油……………小さじ1
 みりん……………大さじ2
 しょうゆ……………大さじ1

ご飯……………400g
 酢……………大さじ2
 砂糖……………大さじ1
 塩……………少々
 白いりごま……………大さじ1
 焼きのり(全型)……………2枚

作り方
 ①フライパンにごま油を中火で熱して、牛肉を炒め、色が変わったらAを加えて汁けをとばす。
 ②焼きのりを縦に2等分し、ラップに1枚おいて混ぜ合わせたBの1/4量を広げ、レタス・①を1/4量ずつ順のせて巻き、ラップに包んでしばらくなじませる。これを計4本作る。
 ③好みで斜め2等分に切り、ラップを外して器に盛る。



鶏むね肉のにらまみれソースかけ

1人分 294kcal

材料(2人分)
 にら(みじん切り)……………1/2束
 白いりごま・しょうゆ…各大さじ1
 砂糖・ごま油・酢 ……各小さじ1
 おろしんにく……………小さじ1/2

若鶏むね肉……………250g
 塩・こしょう……………各適量
 片栗粉……………適量
 サラダ油……………大さじ1

作り方
 ①ボウルのにら・Aを入れてよく混ぜ合わせ、約10分おく。
 ②鶏肉は一口大のそぎ切りにし、塩・こしょうを振って片栗粉をまぶす。
 ③フライパンにサラダ油を中火で熱し、②の両面をカリッと焼く。器に盛って①をかける。

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2026
3

vol.617

特集

おかやまコープがテレビに登場しました!

逸品

CO・OPふんわり包んだオムライス



祝・パフェ風カップ寿司 (作り方は10ページ)



おかやまコープ公式キャラクターももずさんにゃん

生活協同組合おかやまコープ

くらしとなかま Instagram



フォローしてね!

@kurashi_nakama





今月の逸品

CO・OP ふんわり包んだ オムライス



電子レンジで約5分加熱するだけ！手軽さと昔ながらのやさしい味、玉子の存在感が人気のオムライス。幅広い年代から続けているオムライスのこだわりを西川食品(株)の西川さんと工場長の上野さんに教えていただきました。



弊社は和歌山県の中央部に会社があり、日本では珍しい冷凍オムライス(玉子でチキンライスをきちんと巻いた)製造を営んでおります。1つ1つ手作業で丁寧に作り、玉子の柔らかさが特徴の1つでもあります。組合員の皆さん、これからもよろしくお願ひします。

国産具材を使っています

玉ねぎ・人参・鶏むね肉・卵は国産、バターは北海道産を使っています。具材は食べやすいように玉ねぎは5mm角、人参はみじん切りです。2025年8月にリニューアルし、卵の割合を増やしました。鶏むね肉も形状を大きくし、食べ応えがあるようにしました。

しっとりコクのあるチキンライスです

チキンライスのソースは、野菜と鶏肉を炒め途中でワインを、最後にケチャップを加え、さっと煮込むことでまろやかな酸味を感じる味付けに。炊き立てのご飯と合わせ、粘りやパサつきが出ないよう素早く炒め合わせることで、しっとりした食感になっています。仕上げにはバターを加えコクを出しています。

国産材料のみ使用しており、安全・安心な製品作りを心がけています。是非一度ご賞味ください。



薄くてふんわりした玉子を焼くため、上下からガス火でゆっくりじっくり焼いています。



焼きあがった玉子は、破れないよう専用のへらで取り上げます。



レモン形の型にふんわりセットします。



チキンライスをのせ人の手で1秒程の間に包んで仕上げています。



包む時に、薄焼き玉子の両端が外に出しまうと加熱しすぎて固くなってしまいます。この作業を素早く丁寧にできるのは熟練の技！

電子レンジで手軽に

凍ったまま袋を破らず、オムライスのまわりに5~6か所フォークなどで小さい穴を開け、皿にのせて温めるだけ。

調理時間	1袋
500w	約4分50秒
600w	約4分30秒

※加熱後の蒸気による火傷を防ぐためにあまり大きな穴を開けないようにしてください。



組合員の声

子どもでも簡単に調理できるので冷凍庫に常備しています。

小腹が空いた時に便利です。

ふんわり玉子と素朴な優しい味のチキンライスで大好きです。

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「もやし」

もやしは豆や穀類などを水に浸し、日光を遮断して発芽させたものです。実は「もやし」という植物名はなく、芽を出すことを意味する「萌やす」から「萌やし」→「もやし」となりました。歴史は古く江戸時代から食べられていたとされています。

手軽に手に入り、カロリーは低いですがさまざまな栄養成分を含んでいます。

種類

店で目にするもやしは、主に「緑豆もやし」「大豆もやし」「黒豆(ブラックマッペ)」の3種類。国内では約9割が緑豆もやしで、料理の用途も広い。



栄養

アミノ酸の一種であるアスパラギン酸をはじめ、葉酸、カリウム、ビタミン類、食物繊維などが含まれる。上部の子葉にはビタミン類、ひげ根にはミネラル類や食物繊維などが含まれている。

選び方

全体に白っぽくパリッとして透明感のあるもの。袋の中に水が溜まっているものは避け、しっかりパックされたもの。

保存方法

日持ちは短く冷蔵で2～3日が目安。冷蔵の場合は野菜室よりも冷蔵室やチルド室のほうがおすすめ。その際、袋に小さな穴をあけておくと、もやしの呼吸を助け傷みにくくなる。冷凍した場合はシャキシャキ感がなくなるので、汁物などの料理に使うとよい。

もやしのQ&A

Q.もやして洗う?洗わない?

A.清潔な工場の清潔な水で栽培・洗浄されて出荷しており、基本的にはそのまま使えますが、気になる場合はサッと洗ってもよいです。

Q.もやしてどうやって作られるの?

A.徹底した温度管理の下、工場内で生産されます。例として、約100kgの豆を、2m四方の日光を遮断した育成ボックスの中で成長させ、約10日間で約1トンのもやしができます。



育成ボックス(イメージ)

もやしのかきあげ

材料(2人分)

- もやし……………100g
- ベーコン……………20g
- ねぎ……………10g
- 天ぷら粉…大きじ1
- 天ぷら粉…大きじ2
- 水……………大きじ2
- 揚げ油……………適宜



作り方

- ①ベーコンは5mm幅の細切り、ねぎは小口切りにする。
- ②ポウルにもやしと①を入れて混ぜ、Aをまんべんなくまぶす。
- ③Bを混ぜ合わせて衣を作り、②に加えてさっくりと混ぜる。
- ④③を木べらの上などで1/8量ずつ平たくまとめて、170～180℃の油で1～2分、上下を返してさらに1分程度カラリと揚げる。
- ⑤油をきって皿に盛る。

*好みで、塩・ポン酢などをつけて。時間が経つと、もやしから水分が出てしんなりしやすいので、揚げたてをどうぞ。

……教えてくれたのは……

お財布にもやさしいもやしは、どんな味付けにもなじみます。いろいろな料理で活用してください。



店舗商品グループ 農産バイヤー 河原充さん(野菜ソムリエ)



困難を乗り越え挑戦する人々を応援したい パラノルディックスキー 応援キャンペーン



対象商品を1点お買い上げいただくごとに1円が、公益財団法人日本障害者スキー連盟ノルディックスキーチームの次世代を担う育成チームに寄付されます。

2026年度キャンペーン期間:
2026年3月21日～2027年3月20日(通年)

取り組み内容

- ①対象商品いずれかをお買い求めください
- ②1品につき1円を日本障害者スキー連盟に寄付
- ③寄付金は「パラノルディックスキー育成チーム」の活動資金として活用されます

2024年度全国の生協での寄付金総額 **466,292円**

パラノルディックスキーチームとは

競技力の向上と、同競技の振興と普及を図ることを目的として活動する「日本障害者スキー連盟」のナショナルチームです。



CO-OP 応援食
ココアクッキー
+鉄分&たんぱく質

CO-OP 応援食
発酵バタークッキー
+Ca&たんぱく質

CO-OP 応援食
国産おやさいのドーナツ
(Ca入り)



パラノルディックスキーチームのみなさん

〈隔月掲載〉

岡山県
消費生活センターより

【テーマ】「+」から始まる知らない電話番号からの着信に注意!

1 知らない番号だけど誰かしら?
電話着信中 +1123-456-789

2 未納金があります。確認のため住所とお名前を教えてください。
未納金!? 人違いでは? 私は岡山市〇〇の岡山花子です。

3 さっきの電話は誰からだったの? 個人情報か悪用されないか心配だわ。

4 固定電話の対策
詳しくは公式サイト等でご確認ください。

参考
NTT西日本
高齢者へのナンバー・ディスプレイ等の無償提供、特殊詐欺対策サービスの無償化
国際電話不取扱受付センター
国際電話の利用休止申請(無料)
TEL: 0120-210-364またはウェブ

～留守番電話機能やナンバー・ディスプレイ付き電話機で対策を～

「+1」など「+」から始まる電話番号は国際電話です。心当たりのない国際電話は、詐欺の電話である可能性が高いため、出ないで無視し、また折り返しの電話をしないでください。電話に出ってしまった場合は、個人情報は絶対に伝えず、すぐに電話を切ってください。知らない番号からの着信は、普段から慎重になりましょう。

固定電話では、着信番号が表示されるナンバー・ディスプレイ付きの電話機が有効です。常に留守番電話にしておき、知っている番号からの着信の時だけ応答しま

しょう。通話の自動録音など防犯機能付き電話機の購入費用を補助している市町村もあります*。国際電話を利用しない方は、国際電話不取扱受付センターに利用休止の申請をしましょう。

携帯電話では、非通知や見知らぬ番号を着信拒否する設定にしましょう。警視庁の防犯アプリ「デジポリス」には国際電話ブロック等の防犯機能があります。

困った時は、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。

*防犯機能付き電話機の購入補助の有無や条件等は住まいの市町村にお尋ねください。

消費生活センター職員

2024年度に放送

「Bloom」



おかやまコープの商品をつくる生産者さんにスポットを当て、生産にかける想いやこだわり、そのルーツに迫りました。

2024年2月27日放送「生協牛乳」



「生協牛乳」生産者のお一人、酪農家 松崎光紀さん

2025年5月2日放送「コープおかやま若鶏・生協食パン」



鶏むね肉をやわらかく仕上げる切り方を紹介

2025年度に放送



「みんなのくらしラボ」



むね肉を使ったサンドイッチを組合員が作りました

毎日をもっとワクワクに！
くらしがちょっと豊かに・
楽しく・笑顔になる情報をお届けします！



「Bloom」ナレーション担当 RSKパーソナリティ 古米 沙世さん

「Bloom」は、普段何気なく手に取る商品のその先、「生産者の顔」を見ることができなのが魅力です。タイトルの通り、まるでそこに花が咲くように。生産者の熱い想いやあたたかな愛情を“声”に込めてお届けしました。素敵な番組に携わることができて、心から嬉しく思います。

おかやまコープがテレビに登場しました！

おかやまコープは、活動や事業の取り組みを県民に広く知ってもらうために、これまで61回テレビに登場しました。生産者さんや職員、組合員も出演し、テレビやラジオでCMも放送されています。あなたはご覧になりましたか？これまでの放送内容をいくつか紹介します。



おかやまコープ公式キャラクター ももずきんにゃん



私の大好きな鶏のむね肉を実際に試食もさせてもらい、葉脈上に入っている繊維を断ち切るようにカットすることで、ワンランク上の味わいになるなんて…ももとの「コープおかやま若鶏」のおいしさがあるからですが…あの驚きは今でも忘れられません。教えてくださった組合員のみなさんありがとうございます。

「いまドキッ！」司会 RSKアナウンサー 坂井 亮太さん

2024年度に放送

夕方ワイド番組「ライブ5時 いまドキッ！」
おかやまコープのコーナー

「集まれ！おかやまコープひろば」



2024年5月2日放送「エシカル消費」商品を探そう！



コープ福富店長と中村レポーターが店の「エシカル消費」商品を紹介

私たちの暮らしを彩る商品や生産者の想い、笑顔あふれる活動など、地域と歩み続けるおかやまコープのワクワクをお届け！



各店舗の個性豊かな店長さんや副店長さんとワイワイ楽しい現場で「いまテレビ観てきたよ！」など声をかけてくださるお客様もいらっしゃいました。おかやまコープが地域で愛されていることを肌で感じ、ますます私もファンになりました！

お店の中継放送担当 RSKパーソナリティ 中村 恵美さん

これまで口コミで広がっていたおかやまコープも、時代とともにテレビやSNSでのアピールへと変化しています。昨年の再建50周年を機に、RSK山陽放送とタッグを組んで、取り組みをテレビ番組で紹介することとなりました。制作は大変なことも多い一方、それ以上に学びと楽しさがありました。テレビ局の緻密な撮影や表現へのこだわりに触れ、「伝える」ことの奥深さを実感する貴重な経験となりました。今後もテレビやSNSを活用して、組合員さんに喜ばれる情報発信をしていきたいと思っています。



料理コーナー撮影のようす



おかやまコープ 機関運営・広報室 小倉 室長

過去の放送はこちらどうぞ！

3月6日(金)が2025年度最後の放送となります！どうぞご覧ください！



おかやまコープがテレビに登場して、「おお〜！」と感激した私です。周りの人からも、「テレビに出てきてビックリした。」「自分のことのようにうれしかった。」という声をたくさん聞き、映像の力はやっぱり大きいなあと感じました。これからも、おかやまコープの魅力をもっと発信できたらいいなと思います。次のテレビ放送を期待しています！



(ライター-Y)

2025年10月3日放送「世界中の子どもたちの笑顔のために」



CO・OP×レッドカップキャンペーンでミャンマーでの学校給食支援を紹介



CO・OP コアノンスマイルスクールプロジェクトを紹介

発見の連続です！
おかやまコープの取り組みは、おいしい食品を届けることはもちろん、環境問題、自然災害への備え、世界の子どもたちのための活動など、その背景も学びになります。さらにコープ商品を使った簡単レシピはほんとうに簡単！おいしい！おすすめですよ！



「いまドキッ！」司会 RSKアナウンサー 杉澤 真優さん

2店舗で「子育て応援イベント」を開催します

3月15日(日)にコープ倉敷北、3月20日(金・祝)にコープ大野辻で、「子育て応援イベント」を開催します。コープの離乳食・幼児食シリーズ「きらきらステップ」の試食やガラポン抽選会を行います。

日時・場所

3月15日(日) 10時～13時、14時～16時30分
コープ倉敷北イトインコーナー等
(倉敷市宮前38)

3月20日(金・祝) 10時～13時、14時～16時30分
コープ大野辻2階会議室
(岡山市北区今3丁目26-28)

イベント内容(予定)

- 試食コーナーで「きらきらステップ」の試食
- 共済紹介コーナーでガラポン抽選会など
- 宅配紹介コーナーではプレゼントも!

※なくなり次第終了



子育て応援「100か月CO・OP」に取り組みます

おかやまコープは、お子さんの誕生日前から小学校入学までの100か月を応援する「100か月CO・OP」をコンセプトとして、宅配や店舗、CO・OP共済などで子育て応援に取り組んでいます。2月21日(土)より、テレビCMを放送中です。



▲おかやまコープの子育て応援の取り組みはこちら

「カキ大量死」3漁協へ組合員の応援メッセージを贈呈

1月23日・27日、瀬戸内海でカキの大量死が確認されていることを受けて、被害を受けたカキ生産者を応援するため、日生町漁協・邑久町漁協・笠岡地区漁業連絡協議会に対し、組合員から寄せられた応援メッセージとお見舞金を贈呈しました。



邑久町漁協(1月23日)

組合員の皆さんから寄せられた応援メッセージ(一部)

ポイントの有効期限が近づいています!

2024年4月～2025年3月末に付与されたポイントは、2026年3月末に失効となります。ご注意ください!

宅配

2024年4月1回～2025年3月
最終企画回付与のポイント
▶ **2026年3月**
最終企画回で失効

《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。

店舗

2024年4月1日～2025年
3月31日付与のポイント
▶ **2026年**
3月31日で失効

《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する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。

声にこたえて

組合員さんからの

朝食におすすめのコープ商品は?



あわただしい朝に時短ができる、おすすめのコープ商品はありますか?

組合員さんからいただいた、簡単なのに満足度の高い、朝におすすめのコープ商品の声をまとめました。いずれも宅配、お店で取り扱っています。ぜひ一度お試しください。

CO・OPたまごスープ

たまごスープにご飯も追加して雑炊風にすると子どもののども通りやすく、時間のない朝に助かっています



CO・OP焼おにぎり

焼おにぎりにお出しと女子な具材、海苔をかけて、焼おにぎり茶漬け♡めっちゃめっちゃおいしい!



CO・OPモーニングクロワッサン

モーニングクロワッサンにセリリ込みを入れて、ハムとチーズと少しのマヨネーズ。パンがほんのり甘いのと、しょっぱいのがマッチして子どもも大好き!



『くらしとなかま』組合員ライターのおすすめ/

コープ産直こめたまご

コープ産直こめたまごで卵かけごはんは、ご飯にのせて混ぜるだけで楽ちんです!



2026年1月 理事会だより

【1月の生協の動き】 (1月末日現在)

組合員数	351,363人
出資金総額	103億5,782万円
一人当たりの出資金	29,479円
供給高 (全体)	30億7,173万円
(宅配)	20億4,749万円
(店舗)	10億2,424万円
経常剰余金 (全体)	△1億3,375万円
累計経常剰余金(全体)	3億5,787万円

※累計…25年4月からの累計
△はマイナスを表示しています。

NPT再検討会議の日本被団協・日本生協連の代表団へ派遣します

4月27日～5月22日にニューヨーク国連本部で核不拡散条約(NPT)再検討会議(※)が開催されます。現地での日本原水爆被害者団体協議会(以下、日本被団協)などの活動支援等をするため、おかやまコープと岡山県生協連を代表して、組合員活動グループ 水島啓至統括を派遣します。

代表団には、日本被団協から8名、全国の生協などから35名が参加し、4月25日～30日に活動する予定です。

※核不拡散条約(NPT)再検討会議…核兵器の拡散を防ぐことを目的に発効された核不拡散条約(NPT)の履行状況を検証し、核軍縮に関する議論を行うために、原則5年ごとに開催される国際会議です。

※『くらしとなかま』4月号で詳しくお知らせする予定です。

12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
シッパー内袋	宅配	51.1万枚(26.6%)	プラスチックのパレット

※1月のリサイクル回収結果は4月号でお知らせします

みんなのひろば

テーマ「つつい集めてしまうもの」

●頂きもの等の紙袋と包み紙です。人にものを差し上げるときに重宝しています。ともちゃん

●文房具が好きです。なかでも一筆箋や付箋が大好きで、文具フェアでつつい買い込んだり、ご当地ものを集めたりしてしまいます。家族にはあきれられていますが、見ても幸せ、使っても幸せになれる。ポンカン

●抽選用のクーポンやバーコードです。この物価高の今、少しでも家計を楽にしようと必死な主婦のあがきです。(笑) ハムはん

●子ども達の学校ではPTA活動が縮小され、ベルマーク集めもなくなりましたが、ベルマークが付いていたつつい切り取って集めてしまっています。目にしてそのまま捨てることはやっぱりできません。(笑) ベンジャミン

●布です。きれいな布を見つけると、使うあてもないのに買ってしまいます。こもりん

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。



●「輪島市に想いを届けて」。今もまだ災害の爪痕が続いていて、地域の方々の不安やご苦労が伝わってきます。宅配で輪島市のお菓子などを買って、少しでも復興に協力できればと思っています。かえちゃん

●「食べる・たいせつきほんのき。家庭菜園で「水菜」を作っています。きざみ揚げをカリカリにしておいしくいただきました。文旦

●誰かの笑顔につながるお買い物。ふだんから心がけていることばかりで、行動に移してエコバッグ利用、食品ロスをなくし食材を使いきる努力をしています。生ごみは畑に入れたり、ねぎや小松菜の根元はプランターに植えて再生させています。キキョウ

●料理酒はずっとコープです。岡山県産の米を使っている点が決め手でした。料理にほぼ毎日使っているのですが、とくに「いろんな場面でおいしさアップ!」の「お好み焼きのとき粉を水と酒で溶く」というのは知らなかったの、早速試してみようと思いました。コンジユ



テーマ「好きな花」

●田舎で育った私は、山百合、ききょう、りんどう等の野の花が大好きです。定年になってから野の花の生花に出会い、やさしい先生とお仲間と楽しい10年間を過ごしました。半年後には80才、いつまでも生活の中に野の花とゆったりとした日々を願っています。くにちゃん

●かすみ草が好きです。奥ゆかしく、優しげで、他の花を引き立て、豪華にもなり、無くてはならない存在だからです。まるで、私の母のようです。みじゆ

●ライラックです。娘の誕生記念樹として13年前に庭に小さな苗木を植えました。4月には薄紫色のきれいなお花がたくさん咲き誇り、よい香りにもとても癒されます。推しバンドの曲名にもなり、ますます好きになりました。ライラックが咲く春が待ち遠しいです。まゆごろう



●庭でGW頃に咲く、黄色いモッコウバラが大好きです。目の前が黄色い海になるほど大きく茂ってくれています。みー



●春は亡き父が植樹した実家の桜並木、夏は朝顔、秋はコスモスとフジバカマ、冬はシクラメンが好きです。でも今一番の推しは春のネモフィラなんです。広島の世界高原農場で観て以来、種を購入して毎年楽しんでます。ピーちゃんかあさん



コープ総社東 建設状況に関するお知らせ(2月9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。

2023年8月の火災以降、コープ総社東の営業休止により、組合員の皆様には長期間にわたり多大なご不便とご心配をおかけしておりますことを、深くお詫び申し上げます。

コープ総社東は、1月13日(火)より基礎工事および鉄骨の組み立てを開始し、建物本体の工事は、計画通り順調に進行しております。

しかしながら、2026年4月の省エネ法改正に伴い、店舗営業に不可欠な受変電設備の手配が極めて困難な状況となり、3月末の新規オープン断念せざるを得ない状況となりました。オープンを心待ちにいただき、今日まであたたかく見守っていただいている皆様に心よりお詫び

申し上げます。
新たなオープン予定日については、受変電設備の手配が整った後、改めて工程の見直しを行い、ご案内いたします。
一日も早く皆様に笑顔でお越しいただける店舗を完成させるべく、職員一同、全力で取り組んでまいります。何卒ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。
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。

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

最新の情報は
こちら▶



イキイキコープ委員会

久米南コープ委員会

(美作エリア)

〈コープくらしのつどい〉

卓上サイズ迎春飾りを作ろう
～手づくりの卓上飾りで新年を迎えませんか?～
初めて参加しましたが、なごやかにできました。/ステキな作品ができました。/おしゃべりしながら楽しい時間を過ごしました。(2025年11月13日)



大高東コープ委員会

(倉敷エリア)

〈コープくらしのつどい〉

コレ商品&年末のおすすめ商品で
華やかな御膳をつくりましょ
毎年、おせちの参考にしています。/年代を問わず楽しめる内容で、簡単に作れました。/アイデア次第で簡単においしく作れることがわかりました。(2025年11月26日)



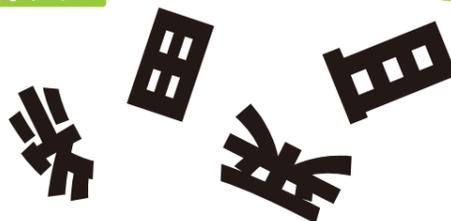
★コープ委員会の活動に興味のある方は、下記問合せセンターにお知らせください。

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。

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

- 忘れられない母の味
- 子どもってすごいなあと感じたこと

応募締切
3/22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) 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、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237通)

笑顔

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30日～4月3日に配布 店舗:3月24日以降に店内ラックに設置

祝・パフェ風カップ寿司

材料(4人分)

温かいごはん	1000g	卵	2個
CO・OP		砂糖	少々
五目ちらしの素	4人前	塩	少々
サーモン(刺身用)	100g	桜でんぶ	20g
きゅうり	1本	えび(茹でたもの)	8尾
おくら	4本	いくら	50g
ヤングコーン	4本		
ミニトマト	8個		

下準備

- ・温かいごはんはCO・OP五目ちらしの素を回しかけ、しゃもじで切るようにして混ぜ合わせる。
- ・サーモンは薄切りにする。
- ・きゅうりは1cm角に切り、おくらにはヤングコーンと共に塩茹で(分量外)して5mm幅に切る。ミニトマトはヘタを取り4等分にする。
- ・Aを混ぜ合わせておく。

作り方

- ①鍋にAを中火で熱し、菜箸でたえずかき混ぜながら火を通し、そぼろ卵を作る。
- ②グラスに五目ちらし、①、きゅうり、ヤングコーン、ミニトマト、おくら、桜でんぶを彩りよくお好みで入れ、サーモン、えび、いくらを飾る。

今月の表紙レシピ

