

つねこさんの旬レシピ

ひとことアドバイス
 「グリーンアスパラガスの豚肉巻き焼き」について
 グリーンアスパラガスはビタミンAや葉酸が豊富に含まれていて、ホホワイトアスパラガスに比べてもとても栄養価が高いです。ビタミンAには目の健康維持や免疫力アップなどの効果があります。この栄養素は油との相性が良いため、炒め物に使うとよりたくさんの栄養が摂れますよ。
 岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん

じゃがいも



じゃがいも餅 1人分 169kcal

材料(2人分)
 じゃがいも…大2個(正味300g) サラダ油……………小さじ2
 片栗粉……………大さじ2 水……………100cc
 A 牛乳……………大さじ1 B しょうゆ・砂糖……………各小さじ2
 塩……………小さじ1/4 片栗粉……………小さじ1

作り方
 ①じゃがいもは皮をむいて4~6等分に切り、水から10~12分程柔らかくなるまでゆでてザルに上げる。熱いうちにつぶしてAを混ぜる。8等分の平たい丸形にまとめる。
 ②フライパンにサラダ油を中火で熱し、①を片面3~4分ずつ、両面色がつくまで焼いて皿にのせる。
 ③Bを順にフライパンに入れて混ぜ合わせ、中火にかけて混ぜながら煮る。とろみがついたら器に入れて②に添え、食べる時にかける。



グリーンアスパラガス



グリーンアスパラガスと鶏ササミのグリルレタリネ 1人分 223kcal

材料(2人分)
 グリーンアスパラガス…6本(90g) 粒マスタード……………大さじ1/2
 鶏ササミ……………4本(200g) レモン汁……………大さじ1/2
 オリーブ油……………小さじ2 E 砂糖・塩・しょうゆ……………各小さじ1/2
 A 酒・水……………各大さじ1 オリーブ油……………大さじ1
 ミニトマト(横2等分)……………4個

作り方
 ①鶏ササミは筋を取り一口大にそぎ切りする。アスパラガスは4等分に切る。
 ②フライパンにオリーブ油を中火で熱して①を入れ、全体にこんがり焼いて取り出す。
 ③②のフライパンにAを入れてひと煮立ちさせ、粗熱を取る。
 ④ボウルにE・③を入れてよく混ぜ合わせる。②・ミニトマトを加えて和え、器に盛る。



粉ふきいものえのきあんかけ 全量 145kcal

材料(2人分)
 じゃがいも(男爵)…2個(300g) だし……………150cc
 えのき茸……………1/4パック(50g) 酒……………50cc
 三つ葉……………適量 B しょうゆ・みりん・砂糖……………各小さじ2
 A だし……………200cc C 片栗粉……………小さじ1
 塩……………1つまみ 水……………小さじ2

作り方
 ①じゃがいもは皮をむいて4~6等分に切り、サッとゆでてザルに上げる。えのき茸は根元を切り落とす。三つ葉は茎は細かく刻み、葉は飾り用にとりおく。
 ②鍋にじゃがいもとAを入れ、時々混ぜながら中火で煮る。火が通ったら弱火にし、鍋を揺すってじゃがいもに粉をふかせ、汁けがなくなったら器に盛る。
 ③鍋にBを入れて火にかけ、沸いたらえのき茸を加えて弱火で煮る。水分が少なくなったら混ぜたCを回し入れ、とろみをつける。②にかけ、三つ葉の茎を散らし葉を飾る。



グリーンアスパラガスの豚肉巻き焼き 1人分 245kcal

材料(2人分)
 グリーンアスパラガス…4本(70g) サラダ油……………小さじ1
 豚バラ肉(切り肉)…4枚(120g) A 塩・こしょう……………各少々
 くし形切りレモン……………適量

作り方
 ①アスパラガスは根元を少し切り落とし、下半分の皮を薄くむく。1本に1枚の豚肉を斜めにぐるぐると巻きつける。残りも同様にする。
 ②フライパンにサラダ油を入れて火にかけ、肉の巻き終わりが下になるようにして並べる。Aを振り、弱めの中火で3~4分間、転がしながら豚肉がカリカリになるまで焼く。食べやすい長さで切り器に盛る。好みでレモンをしぼる。



くらしとなかま

2026
6
vol.620

特集
 生産者とのつながりを大切に
 たまごに込めた想い

逸品
 CO-OP種ぬきプルーン



続きは5ページで…

さばのみぞれ冷やしそば (作り方は10ページ)

2 おいしそうな桃ですね~
 生協の夏ギフト
 人気のですよ~!

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

生活協同組合おかやまコープ



今月の逸品

CO・OP 種ぬきプルーン



ドライフルーツだけどしっとりやわらかい「CO・OP種ぬきプルーン」。ついつい手が伸びてしまうおいしさの秘密を、正栄食品工業株式会社の秋沢さんに教えていただきました。

CO・OP 種ぬきプルーン(240g)
6月4回宅配予定価格
578円(税込8% 624円)

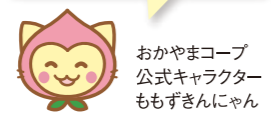
CO・OP 種ぬきプルーン(480g)
7月1回宅配予定価格
998円(税込8% 1,077円)

カリフォルニアで一貫生産

だからしっとりやわらか

CO・OP種ぬきプルーンはアメリカの世界を代表するドライフルーツメーカー、サンスウィート社(Sunsweet)との協力体制のもと、カリフォルニアで栽培から加工まで一貫して行っています。種抜き後すぐに加工へと移ることができるため、余分な再乾燥や長時間の加熱が不要となり、プルーン本来のしっとりしたやわらかさを保ったまま届けられます。

サンスウィート社はプルーンにおいて、全世界の約20%の生産を担っているんだって。



「CO・OPのプルーンはおいしい」という組合員様の声を知り、メーカーとして非常に愛されている商品をお届けでき、誇らしい気持ちです。これからも愛されるプルーンを組合員様にお届けできるように、頑張ります!

正栄食品工業株式会社 食品営業部 秋沢 恒成さん

日本の基準に沿って 正栄食品工業(株)とサンスウィート社の共同製造

① 栽培・収穫

原料のプルーンは、糖度が高くみずみずしい大粒のダジャン種。カリフォルニアの豊かな自然の中で育てられ、完熟したものを収穫。



② 乾燥

乾燥室で約1/3まで乾燥させる。



プルーンの収穫は年に1回だけ。だから乾燥して保管しておくんだって。



J-room

正栄食品工業(株)はサンスウィート社の工場内に日本向け専用の製造ルーム(J-room)を設置し、厳しい日本の基準に沿って製造しています。

③ 洗浄・蒸し

水切り・石取りなどをしてからやわらかくなるまで蒸す。



④ 種抜き(サンスウィート方式)

サンスウィート社が独自で開発し、特許を保有している機械で種を抜きとる。

種抜き後にレーザー選別や目視で残っている種を取り除くんだって。



⑤ パッキング

蒸煮してからパッキングし、殺菌後、検査。

種抜きからパッキングまで12時間以内。プルーンのおいしさを最適なタイミングで閉じ込めています。



日本へ輸送

組合員の声

自然な甘みで皮までやわらかいところが好きです。

種がないので子どもにも食べさせやすいです。

ヨーグルトに入れたり、紅茶やケーキに入れたりします。

プルーンの栄養

食物繊維やカリウムが多いことで知られるプルーンですが、骨の健康維持にも関係するとされる「β-クリプトキサンチン」も含まれます。ただ糖分も多いため、一日4~5粒(約40g)が目分量です。食べすぎると、食物繊維とソルビトールの作用によりお腹がゆるくなる場合があります。

プルーンをもっと利用しよう

ほどよい甘みのプルーンは、料理のかくし味にピッタリの食材です。ピューレ状にしてカレーや牛丼のタレに使うと、深みのある味わいになります。

ピューレの作り方 (出来上がり量約110ml)

ふたつき容器に入れ、冷蔵庫で早めに使い切る。

- | | |
|-------------|---|
| 材料 | 作り方 |
| 種ぬきプルーン | プルーンとぬるま湯をフードプロセッサーでなめらかになるまでかき混ぜる。 |
| …………… 100g | フードプロセッサーを用いない場合は、細かく刻んでから包丁などで叩きつぶし、プルーン100gに対し熱湯50mlを少量ずつ混ぜる。 |
| ぬるま湯 | |
| …………… | |
| 大さじ3(約45ml) | |



CO・OP 種ぬきプルーン(個包装) (105g)
※種ぬきプルーン(240g・480g)と別工場(国内)で加工しています。



CO・OP 種ぬきデザート(140g)
デザートはなつめやしの実で、濃厚でコクのあるクリーミーな甘み特徴のドライフルーツです。

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「サヤインゲン」

サヤインゲンは、マメ科の一年草で、若いインゲン豆をさやごと食べる野菜です。原産地は中南米で、日本へは中国を経由して江戸時代に持ち込まれたと言われています。品種改良によって、最近流通しているものの多くはスジのないものになっています。

産地と旬

千葉県や北海道、福島県などで多く栽培されている。旬は、6月から9月。

種類

つるがあるものとつるなしの品種がある。つるなしは、収穫までの期間が短く、一年に3回程度収穫できるので「サンドマメ」とも呼ばれている。



栄養

β-カロテンを含む緑黄色野菜。カルシウムや食物繊維も含まれている。

選び方

さやが濃い緑色で、細くまっすぐでハリがあり、先端の部分がピンとしているもの。

保存方法

表面が乾燥しやすいので、ラップで包んで野菜室へ。さっとゆでてから冷凍することもできる。

豆知識

●インゲンの名前の由来は？

中国の禅僧、隠元(いんげん)によって伝えられたことから、「インゲンマメ」という名がついたと言われている。

●サヤインゲンに似た長いものは？

「ささげ」という別の品種で、サヤインゲンが10~15cmであるのに比べて、さやの長さが30~50cmほどになる。インゲンのように若さを食べる品種と、完熟した豆を食べるものに分かれる。乾燥した豆は小豆に似ている。



サヤインゲンと鶏肉のごま風味炒め

材料(4人分)

- | | |
|-------------|------------------|
| サヤインゲン…150g | にんにく(細切り) ……1かけ分 |
| 鶏むね肉 ……1枚 | サラダ油 ……大さじ1 |
| 小麦粉 ……大さじ1 | 酒 ……大さじ1 |
| 酒 ……少々 | 塩 ……少々 |
| 塩 ……少々 | しょうゆ ……大さじ1 |
| 生しいたけ ……4枚 | 白すりごま ……大さじ2 |



作り方

- 鶏肉は薄くそいでから食べやすい大きさに切り、ボウルに入れ、Aを加えてもみ込む。
- サヤインゲンはヘタを除き長さ半分に切り、塩少々を入れた湯でさっとゆでて水けをきる。しいたけは軸を切り3mm厚さの薄切りにする。
- フライパンに油を熱し、にんにくと①をほぐしながら炒める。焼き色がついたら②を入れて炒め合わせる。Bを加えて汁けがなくなるまで炒め皿に盛る。

……教えてくれたのは……

夏のおいしい野菜です。色がきれいなので付け合わせとして利用したり、天ぷらにしてもおいしいですよ。私の一番のおすすめは、ごま和えです。



店舗商品グループ 農産パイヤー 河原充さん(野菜ソムリエ)

ももずきんにゃんこれ知ってる?

〜人前の生協職員を目指して〜

生協職員の「ももずきんにゃん」が暮らしにちょっと役立つ情報をお届け



生協の夏ギフトって?

大切な人に夏ギフトを贈ろう

1 配達中 夏ギフト予約受付中です〜

2 おいそうな桃ですね〜

3 これ、送ってみようかな? きっと…喜ばれますよ

4 岡山の桃

※実際にはももずきんにゃんは届きません。

生協の夏ギフトご注文受付中です



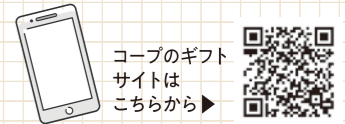
「早めのご注文がとってもお得!」

- 早期割引受付期間
 - 宅配: 6月26日(金)まで
 - 店舗/コープのギフトサイト: 6月28日(日)まで
 - 注文受付期間
 - 宅配: 7月24日(金)まで
 - 店舗/コープのギフトサイト: 7月26日(日)まで
 - 商品配達期間
 - 7月1日(水)~8月16日(日)頃
- ※一部商品を除く
- カテゴリー掲載全品 配達料・クール代込み

注文方法

- ▶ 注文書から
 - 「2026生協の夏ギフト注文書」に必要事項を記入し、
 - 宅配: 配送担当者へ提出
 - 店舗: 商品代金を添えてサービスカウンターへ提出

- ▶ コープのギフトサイトから
 - おトクな商品や限定商品も多数!!



隔月掲載

わたしたち #あいコミュニティ

もっと住みよい地域を みんなと一緒に

今月のテーマ「#あいコミュニティってなあに」

#あいコミュニティとは

「住みよい地域づくり」をめざしているグループに、活動支援金などで応援する制度です。現在、47グループが活動しています。(2026年4月末時点)

たとえばこんな活動…



久米南もったいないLink(久米南町)



ジェアマミ!岡山浅口(浅口市)



みんなの居場所「まんまるプラザ」(岡山市)



こども食堂みなみんち(倉敷市)



いどばた会(岡山市)

今回は「#あいコミュニティ」のしくみを紹介します!

生産者とのつながりを大切に

たまごに込めた想い

〇「今日も元気でいてくれよ」から始まる一日

岡山JA畜産(株)
コープスターファーム
農場長
山室 尊則さん



33年前から産直たまごを生産しています

井原市美星町でコープ産直こめたまごを生産する山室さん。

「今日も元気でいてくれよ」と鶏たちへの声かけから一日が始まります。

毎朝の見回りでは、声・呼吸・目・顔色・においなど鶏の様子を一羽一羽ていねいに確認し、異変を見逃さないようにしています。

そして朝晩の機械の点検、メンテナンスも欠かせません。温度や換気は正常か、エサと水は適量出ているか、“警報アラーム”を頼りにせず、必ず人の目で確認します。

「鶏が元気でないと、たまごがおいしくなりませんから」と鶏たちと日々向き合い続けています。

〇「コープスターファーム」で

快適な環境に

2022年に整備されたウィンドレス鶏舎「コープスターファーム」。野鳥や外気温の影響を受けにくく、温度・換気は24時間自動管理。集卵・給餌・鶏糞処理も自動化し、鶏にとって快適な環境を整えています。



コープスターファーム(岡山JA畜産(株))



自動給餌機

少しでも異常があったら、たまごを待っている組合員さんに迷惑をかけますからね。



以前は高梁市で養鶏場を営んでいましたが、ファームの開設を機に農場長を務めることになりました。当初は機械のことよく勉強しました。何かあったら自分たちで対処しないとイケないですからね。おかげで鶏たちには快適な環境です。以前は雷・突風などの自然の影響や、車の音などにも反応していたのが全くなりました。



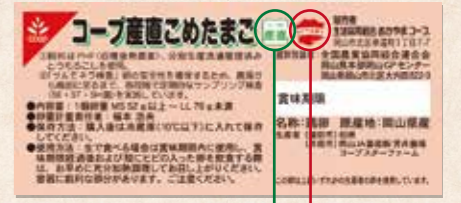
“作り手の顔が見える”たまご

コープ産直こめたまごは、「コープスターファーム」と「松原養鶏場」の県内2農場で生産されています。飼料にはおかやまコープ指定のオリジナル配合飼料を使用しています。

たまごパックには、産地や生産者など様々な情報が記載された「生産者カード」が入っており、“作り手の顔が見える”安全・安心なたまごです。



生産者カード



※見本



コープの産直

生産者・産地、栽培・肥育方法が明確で、組合員と生産者が交流できる「産直3原則」が守られた商品。それぞれの基準に基づき、優れた特長をもった産直商品のこと。



おかやま育ち

主要原材料に岡山県産の農畜水産物を使用し、おかやまコープとコープCSネットが開発した商品と県内商品。

生産者と組合員とのつながり

私たち組合員が商品を利用することで生産者を応援することにつながっています。

オトクな利用登録

商品を登録するとお買い得な価格で毎週届けられるサービスです。商品を継続して利用することで、生産が安定し、利用しやすい価格につながります。



ご利用方法は
こちらから▶



コープ地域づくり協働基金

おかやま育ち商品を利用すると、1点につき0.2円がコープ地域づくり協働基金に積み立てられます。この基金の一部が「コープ産直こめたまご生産者支援基金」に拠出されています。



コープ産直こめたまご 生産者支援基金

鶏インフルエンザなどの不慮の事態に対して、損害への補填や事業再開への支援を行うための基金です。

利用登録をさせていただいていることは、必ずよいものを作り届ける原動力と同時に責任も感じます。



生産者支援基金については、支えていただいている気持ちが本当にありがたいです。たとえ無意識のうちでも積み立てられていることで、両者の気持ちがつながっているような気がします。これが目に見えない“産直のよさ”なんでしょうね。

組合員のみなさんへ

組合員さんの豊かな生活のため、私たちの元気な鶏たちの産んだたまごを通して、くらしと健康に役立つことを願っています。これからも安全・安心なおいしいたまごを作っていくのでよろしくお願いいたします。



山室さんは、毎日鶏たちの顔を見て「今日も元気か?」と気を配ると同時に、私たちが安心してたまごを食べられるように、常に組合員の顔を意識しておられました。最新の鶏舎は効率的に造られていて、山室さんの息子さんや従業員のみなさんが協力して仕事をされています。まさに持続可能な養鶏業になっていると思います。

おいしい安全なたまごを作るためにがんばっている生産者みなさんに感謝して、宅配の利用登録や協働基金など、利用という形で応えていきたいです。それが生産者と私たちがつながり、お互いの顔が見える“産直”の意義だなと感じました。(ライターS子)



平和のひろば2026 ~笑顔でつなぐ 平和のバトン~



●漫才で伝える原爆



アップダウン
1996年結成、北海道出身。竹森巧と阿部浩貴によるお笑いコンビ。教育を念頭に、さまざまなテーマを幅広い世代にわかりやすく伝える活動を展開。NHKや民放ドキュメンタリーに特集されるなど、話題を集めています。



▲アップダウン紹介動画

平和を願う取り組み

- 第11回NPT再検討会議 生協代表団派遣者の報告
- 中高生の取り組み紹介
- 平和を願うピースフォト

日時 7月25日(土)
13:00~15:00(12:30開場)

場所 オルガホール
(岡山市北区奉還町一丁目7-7
オルガビル地下)

参加無料

申込締切 7月17日(金)

申込方法
右の二次元コードから、
またはお電話でお申込ください。



託児 [要申込]1歳以上 託児料100円(当日支払)

※お寄せいただいた個人情報は目的以外には使用いたしません。

【お申し込み・お問い合わせ】おかやまコープ 組合員活動グループ TEL:086-256-2570(月~金 9時~17時)

NPT再検討会議 代表団派遣者を送り出す会を開催

4月16日、オルガホールで「2026年NPT再検討会議 生協代表団への派遣者を送り出す会」を開催し、これまでの代表団派遣者や組合員、役職員など61名が参加しました。組合員の平和への願いを込めた手作りグッズや寄せ書き幕が、派遣者であるおかやまコープ組合員活動グループ 水島啓至統括へ託され、温かいエールが送られました。水島統括は現地での活動を終え、今後報告を予定しています。



派遣者 水島統括(中央)を囲み、送り出す会に参加した皆さん

美作市社協から感謝状をいただきました

おかやまコープは2017年、美作市・美作市社会福祉協議会と見守り協定を締結。これを機に2018年、美作市社協の「食の自立支援事業」として、夕食宅配弁当「たべてん便」の配達を美作市大原・東粟倉地区で開始し、2026年3月まで約8年間継続しました。

この取り組みに対し感謝状が贈られ、4月17日の贈呈式で美作市社協 春名正敏会長からおかやまコープ 西山修司 常務理事に感謝状が手渡されました。



感謝状を手にする西山常務(左から2人目)、春名会長(中央)

AMDАの大槌町山林火災 支援に30万円

4月22日に岩手県大槌町で発生した山林火災を受け、AMDАは、「令和8年岩手県大槌町山林火災緊急支援活動」を行うことを決定しました。おかやまコープは、AMDАからの要請を受け、この活動に対し支援金30万円をAMDА基金から拠出しました。

4月28日、AMDА調整員の大西彰さんとうばがい 祖母井利昭さんは岡山駅を出発。現地でニーズ調査や情報収集などを行いました。



▲詳しくはこちら



100か月CO・OPって?
お子さんの誕生前から小学校入学までの「はじめの100か月」を応援するコンセプトです。

おかやまコープの子育て応援

夕食宅配弁当 たべてん便

妊娠中や産後の食事をサポート。管理栄養士監修のメニューから、安全・安心・栄養バランスのとれたお弁当を、日替わり献立でお届けします。

お問い合わせ おかやまコープ たべてん便受注センター
0120-014-899
受付時間:月~金曜 9:00~17:00

たべてん便



詳しくはこちら▶



声にこたえて



コープのアプリにはいろいろありますが、便利な機能を教えてください。

うっかりした買い忘れを防止できる コープアプリの機能をご紹介します

あなたへのリピ推し

過去に購入され、今週企画がある商品が掲載されます。いつも買う商品がすぐに見つかります。



2026年4月 理事会だより

【4月の生協の動き】 (4月末日現在)

組合員数	343,783人
出資金総額	99億7,338万円
一人当たりの出資金	29,011円
供給高 (全体)	35億5,052万円
(宅配)	24億9,565万円
(店舗)	10億5,486万円
経常剰余金 (全体)	△1,672万円
累計経常剰余金(全体)	△1,672万円

※累計…26年4月からの累計
△はマイナスを表示しています。

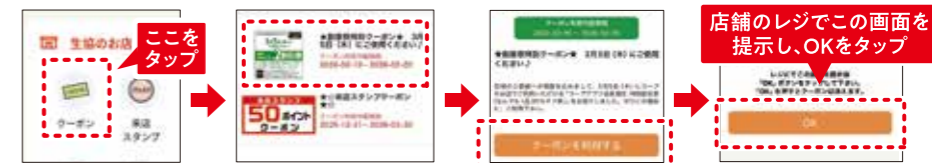
店舗でお得な「コープアプリ限定クーポン」配信中

5~6月はコープアプリにご登録の方限定で、店舗で使えるお得なクーポンを配信中です。

その① 「売場のお好きな1品20% OFF券」配信
配信日:5・6月の毎週水曜日・土曜日
※5/2(土)・6/3(水)を除く計15日間
内容:配信日当日に限り、売場のお好きな商品1品が2割引
※一部対象外商品がございます。詳しくはアプリの配信内容をご確認ください。

その② 「50ポイントクーポン」配信
配信日:5/1(金)、5/15(金)、6/1(月)、6/12(金)
使用期間:配信日含め3日間
※例:5/1配信の使用日:5/1(金)~3(日)
内容:1,000円(税込)以上お買い上げで50ポイントプレゼント

使い方 ※クーポン画像はイメージです



3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
宅配チラシ	宅配	51.7万部(79.0%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	52.0万枚(48.6%)	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	46.1万枚(94.6%)	トレー・透明容器
飲料紙バック	店舗	18.4万枚(96.2%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ 「雨の日にやりたいこと」

●読書や映画を見たり、音楽を聴きながら、雨のようすや雨にうたれた庭の花や木をボ〜っと見るのも好きです。

いけ子

●雨の日には、傘をさし、長靴を履いて水たまりをバシバシと歩いて長靴の中を水浸しにして、また次の水たまりで同じことを繰り返します。これは子どもだった私のお気に入りの悪い遊び。今でもこの遊びをする子がいたら、私は笑って応援します。

あっこさん

●この季節の雨は、暑くもなく寒くもないので子どもとカッパを着て外に出て、水たまりをパチャパチャします。 hall

●窓拭きです。小雨くらいのときはよく拭いています。湿気があるので汚れが取れやすくキレイになり、気分もスッキリです。 あきごん

●じっくり片付けに取り組みたいです。整理整頓が苦手なので、まずはものを減らすところからです。引き出し一つから始めます。 ケロリン

テーマ 「衣替えどうしてる？」

●ゴールデンウィークに冬物をしまします。寒がりですれまでは着ることがちょこちょこありますし、連休に出かけたくない日もあるので、ちょうどよいタイミングです。

みどり

●面倒くさいので大々的なことはせず、スライド式で後ろに次のシーズンの服をスタンバイさせておく。楽ちゃん! YUKI

●衣替えらしい衣替えはしません。気温に応じてしまってある服を出し、前シーズンの服はしばらく放置。さすがに我慢できなくなった頃にしまします。 ぶるぶる

●ズボラな私は、夏・冬でダンスを区切っているので替えていません。違う場所からとるだけです。 どり

●衣替えは、いつも二段階でしています。一気に1度にしたいけど、早く長袖をしましすぎて、風邪を引いた経験もあり、まずゴールデンウィーク直前辺りに1度、そして6月中旬に一気に夏物にします。2回も面倒くさいなあと思いますが、片付けや断捨離で服の数をコツコツ減らすと、衣替えも簡単になりました。 エマ

●ももずきんにゃんかわいい! 設定してある性格、クセ(岡山弁)、趣味のダンス、どれをとってもお友達になりたいキャラです。(私は57歳のオバサンですけど...) カナリア

●「声にこたえて」。コープにも湯煎調理対応のポリ袋があることを初めて知りました。炊飯は知っていましたが、オムレツや煮込みハンバーグもできるとは万能だと思いました。買って使ってみたいと思います。 ゆうしゅん

●カレイのみりん漬は、子どもが大好きで常に冷凍庫にストックしています。骨もなく、柔らかく、味付けが最高です。 よっこ

●「平和を願う想いととも」。核不拡散条約の説明やこれまでの歴史、生協の取り組みが丁寧に書かれています。ぜひ、今のアメリカ、ロシアが今の戦争を終結させ、一日も早い世界平和が訪れることを祈っています。 <一ちゃん

●春キャベツのマリネサラダ、簡単でおいしかったです! あるものでアレンジも出来るし、あと一品欲しいときによいです! スーパー主婦

4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。



●「みんなのひろば」。いろんな方たちの夢など、ほんわかする内容で私も心が温かくなります。 チャコ(さん)

今月の表紙レシピ

さばのみぞれ冷やしそば

材料(2人分)

CO・OP骨取りさばのみぞれ煮	2袋(90g×2)
ゆでそば	2玉(140g×2)
大根おろし(水切りする)	100g
梅干し(種を除いて叩く)	大1個
貝割れ大根(根を落とす)	10g
めんつゆ(3倍濃縮)	大さじ2
水	150ml

作り方

- 「CO・OP骨取りさばのみぞれ煮」は、包材の表示通りに温める。
- 鍋にたっぷりの湯を沸かし、そばをゆでる。ゆで上がったそばを上げて流水で洗い、水けを切って器に盛る。
- ①をかけ、貝割れ大根をのせる。①を煮汁ごと盛り、大根おろしと梅肉をのせる。

コープ総社東 建設状況に関するお知らせ(5月8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。

2025年10月に提出いたしました大規模小売店舗立地法に基づく新設届につきましても、2026年3月をもって所定の手続きが完了いたしました。今後は、建物完成後の各種行政審査に向けた準備を進めてまいります。

建物本体の工事は、計画通り順調に進行しておりますが、新規オープン時期延期の原因となった受変電設備の入荷・設置時期に合わせ、内外装や仕上げ等の工程を柔軟に調整しながら工事を進めております。

また、受変電設備については、無事に調達先の目処が立ちました。設備の入荷日等を確定させたのち、それに沿った建設スケジュールを組み立て、オープン予定日のご案内ができるように進めていきます。

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、よろしくお願ひ申し上げます。

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



イキイキコープ委員会

組合員活動のようすを紹介します

西阿知南コープ委員会 (倉敷エリア)

〈コープくらしのつどい〉

♡初心者でも簡単! ~デコスイーツを作ろう!~

パーツの配置に悩んだからこそ、作品に愛着がわきました。/組み合わせを考えるのが、楽しかったです。/パーツがいっぱいあって、選ぶのに迷ったけど、迷うことも楽しかったです。(2026年2月9日)

清音コープ委員会 (備北エリア)

〈商品セミナー〉

(株)メイショクさむ〜い冬を乗り越えよう!!

豚まんのあたため方のポイントを聞き、実践したらとてもおいしかったです。/水ぎょうざの皮がくずれないことに感動しました。/原材料が国産で、価格もお手頃でおいしかったです!(2026年1月28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。

8月号 おたより大募集

8月号掲載

「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 6/28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

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。

4月号の漢字クイズの答え (応募131通) **会議(議会)** 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。

7月号発行予定 宅配:7月13日～7月17日に配布 店舗:7月7日以降に店内ラックに設置