つねこさんの 旬レシピ

ひとことアドバイス

「まいたけのピリ辛豚天」について

まいたけは、食物繊維が豊富に含まれるため、便秘予防や、糖質、脂質の吸収を緩やかにし、生活習慣病の予防になります。また、100gあたり20kcalと低カロリーなため、減量される方にもおすすめの食品です。



岡山協立病院健診センター　管理栄養士　宮武（みやたけ） 凜太朗（りんたろう）さん

チンゲン菜



チンゲン菜のかにかま和え

1人分 84kcal

材料（2人分）

チンゲン菜……1袋（200g）
かに風味かまぼこ……4本
Ⓐ めんつゆ（3倍濃縮）…大さじ1
Ⓐ ごま油……大さじ1

作り方

①鍋に水1Lと塩小さじ2を入れて沸かし、チンゲン菜は1枚ずつはがし、茎を入れて20秒、全体を入れて20秒程塩ゆでにしてザルに上げ、水けをしぼり4〜5cm長さに切る。
②かに風味かまぼこはざく切りにして割く。
③ボウルに①・②・Ⓐを入れて和え、器に盛る。



CO・OPかに風味フレーク 77g



チンゲン菜とトマトの中華卵とじスープ

1人分 70kcal

材料（2人分）

チンゲン菜……1株
トマト……1個
卵……1個
ごま油……少々
Ⓐ 鶏がらスープの素…小さじ1/3
Ⓐ 水……400cc
Ⓑ 酒……小さじ1
Ⓑ 塩……小さじ1/4
Ⓑ しょうゆ……少々

作り方

①チンゲン菜は2cm幅に切り、トマトはヘタを取ってざく切りにする。ボウルに卵を割りほぐす。
②鍋にⒶを入れて火にかける。煮立ったら中火にし、チンゲン菜の茎を先に入れ、少し煮たら葉の部分とトマトを加える。ひと煮立ちしたらⒷで味を調え、ごま油を加える。溶き卵を回し入れ、ふんわりとしたら火を止め器によそう。

きのこ



エリンギのやみつき中華風

全量 385kcal

材料（2〜3人分）

エリンギ……2袋（200g）
長ねぎ（白い部分）…1本分（100g）
サラダ油・ごま油……各大さじ1
Ⓐ 酢……大さじ2
Ⓐ 砂糖・しょうゆ……各大さじ1
Ⓐ 鶏がらスープの素…小さじ1

作り方

①エリンギは食べやすい大きさの薄切りにし、長ねぎはみじん切りにする。ボウルにⒶを入れて混ぜる。
②フライパンにサラダ油を中火で熱し、エリンギを入れ、焼き色がつくまで炒める。熱いうちにⒶのボウルに加えて和える。
③同じフライパンにごま油を熱し、長ねぎを入れ香りが立つまで炒める。②に加えて全体を混ぜ保存容器に移す。粗熱を取ってから蓋をして冷蔵庫で保存し早めに食べきる。



まいたけのピリ辛豚天

1人分 780kcal

材料（2人分）

まいたけ（小房に分ける）…1/2株（75g）
Ⓐ 小麦粉……60g
Ⓐ 冷水……100cc
Ⓑ 豚こま切れ肉……160g
Ⓑ 人参（せん切り）…1/3本（50g）
Ⓑ 青ねぎ（ざく切り）…1/3束（30g）
揚げ油……適量
だし汁……100cc
Ⓒ みりん・しょうゆ…各大さじ1
Ⓒ 砂糖……少々
Ⓒ 赤唐辛子（輪切り）……少々
Ⓒ 白いりごま……少々

作り方

①ボウルにⒶを混ぜ、まいたけ・Ⓑを加えて混ぜ合わせる。
②中温に熱した揚げ油に①をスプーンですくい入れ、こんがりと揚げて器に盛る。
③耐熱容器にⒸを入れ、ラップをかけずに電子レンジ（600W）で約2分加熱する。小鉢に入れ②に添える。②を付けながらいただく。

おかやまコープ くらしとなかま
https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/

VEGETABLE OIL INK

※紙質の特性上、気温や湿度などの影響により、しわや折り目部分に割れが生じることがあります。あらかじめご了承ください。

くらしとなかま　2026年11月号　第625号　発行日／2026年11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七-七

無料

くらし豊かに　なかまとともに

くらしとなかま

2026 11 vol.625

特集

ハラスメントを知って、心地よい環境をつくろう！

逸品

みつせ鶏やわふわ肉だんご



豆乳レモン鍋（作り方は10ページ）

続きは5ページで…



くらしとなかま
インスタグラム
フォローしてね！
くらしとなかま
@kurashi_nakama

生活協同組合おかやまコープ



今月の逸品

みつせ鶏 やわふわ肉だんご

口に入れると、ふんわり柔らかな食感が特徴の肉だんご。組合員の「柔らかくてんごを」の声を受け、メーカーと中国地方5県の“やわふわ”の秘密や“みつせ鶏”についてなどいろんな料理にアレンジできる肉だ坂本さんに教えていただきました。生協の組合員が一緒に開発しました。株式会社ヨコオフーズの髙見さんと

CS開発商品 コレ

みつせ鶏 やわふわ肉だんご
(220g)

11月3回宅配予定価格

358円(税込8%386円)



※商品パッケージ、企画回は変更になる場合があります

この商品は、名前のとおり、柔らかくふわふわ食感の肉だんごです。シンプルな味付けなので、和洋中どんな料理にも使っていただけます。ぜひご家庭でさまざまなアレンジをお楽しみください。




株式会社ヨコオフーズ
取締役 髙見 兼太さん　中日本営業部 部長 坂本 亮介さん

組合員の声

口の中でほぐれやすい柔らかさなので、子どもでも食べやすいです。高齢者にもよさそうです。



冷凍庫にストックしていれば、どんな料理でも「もう少しボリュームが欲しい」ときに重宝します。



野菜たっぷりの鍋に入れるのはもちろん、スープにもよく使っています。肉だんごから程よくだしが出るので、薄口しょうゆを少し加えるだけでも十分おいしい！いろいろな味付けに合わせやすくて便利です。



みつせ鶏とは

北部九州山間部の自然豊かな環境で育てられているみつせ鶏は、(株)ヨコオが7年かけて開発した肉質のよい稀少な赤鶏系の銘柄鶏です。地元九州産の飼料用米などを独自に配合したオリジナルの飼料を与え、飼育期間も長く、手間ひまをかけています。風味がよく、程よい歯ごたえが特徴です。





ヨコオファームで飼育している“スローグロウス種”の赤鶏。飼育期間は約70日間。
(コープおかやま若鶏は約46~50日)

“やわふわ”にするために



(株)ヨコオは昭和46年にチキンシューマイを開発し、学校給食を通じて全国に広めた歴史があります。その時に培った“熱を加えても硬くならない”という技術を生かして、この肉だんごを作りました。生地にはみつせ鶏のもも肉とむね肉を使用。本来は油で揚げるフライヤーにお湯を張り、丸めた肉だんごをさっとゆでたあと、蒸し機でふわふわに仕上げる「ノンフライ製法」を採用しています。

あっさりおいしい味付けに

素材の味を生かし、そのままでもおいしく、さまざまな料理にもアレンジしやすいよう、味付けを工夫しました。生地にはみつせ鶏のチキンエキスと鶏脂を混ぜ、さらに国産玉ねぎを使用し、うま味と甘みを引き出しています。そのままでも、ひと手間加えても楽しめるおいしさです。

ノンフライ製法 製造工程

1. ミンチにした柔らかい生地を一晩寝かせる。
2. お湯を張ったフライヤーに丸めた肉だんごを投入。



3. ほわっほわの湯気をまとって出てくる。



4. 蒸し機で蒸し上げ、さらにふわふわに。(油で揚げていないため色の白い肉だんごに。)



5. 完成



やわふわ肉だんごで作る一品

季節野菜のチキンボールグラタン



材料(1皿分)

- みつせ鶏やわふわ肉だんご(解凍しておく)……5個
- 白菜……1/4枚
- 玉ねぎ……1/4個
- とろけるチーズ……適量

〈ホワイトソース〉
- 無塩バター……10g
- 強力粉……5g
- 薄力粉……5g
- 牛乳……100ml
- 水……25cc
- 塩・こしょう……適量

作り方

1 ホワイトソースを作る
- ❶鍋に無塩バターを入れ、弱火で火にかける。
- ❷バターが溶けたら、ふるった強力粉・薄力粉を入れて、ふつふつとなるまでよくかき混ぜながら火を通す。
- ❸別鍋に牛乳・水を温め、少しずつ❷に加えていく。
- ❹全てが合わさったら塩・こしょうで調味。

2 ①バター(分量外)を鍋に入れ、解凍したやわふわ肉だんご、ざく切りにした白菜、角切りにした玉ねぎを炒める。
②①とホワイトソースを合わせ器に入れ、とろけるチーズをのせてオーブンで焼く。程よく色が付いたら出来上がり。

柚子香る・ふわ・ふわつみれ汁



材料(1人分)

- みつせ鶏やわふわ肉だんご(凍ったまま)……3個
- 鶏がらスープ……200cc
- 大根……30g
- 小松菜……10g
- 柚子の皮……少々

作り方

①大根はいちょう切り、小松菜は3cm幅のざく切りにする。
②鍋に鶏がらスープを温め、凍ったままのやわふわ肉だんご、①を入れ煮込む。
③大根が煮えたら、器に移し柚子の皮を散らす。

たべる・たいせつ きほんのき

今月のテーマ「れんこん」

「古事記」や「万葉集」など奈良時代の書物に記述があるれんこん。鎌倉時代から江戸時代に中国から僧が持ち帰ったものが在来種となったと考えられています。れんこんの穴をのぞくと向こう側が見えることから、「先の見通しがよい（将来の見通しが利く）」として、おせち料理に欠かせない縁起物です。

産地と旬

11月～3月頃が旬。茨城県や佐賀県が主な産地。おかやまコープの宅配では「岩国れんこん」、店舗では地元産の「佐々木さんちのれんこん」や「連島れんこん」がなじみ深い。



選び方のポイント

節と節の間が長く、ふっくらしていて重みがあるもの。表面に傷や色ムラがなく、断面が白く、穴のサイズがそろっているものを選ぶ。切り口が変色しているものや、穴の中が黒くなっているものは避ける。

栄養

ビタミンCを多く含む。食物繊維やカリウム、パントテン酸、ポリフェノールの一種であるタンニンなども含む。

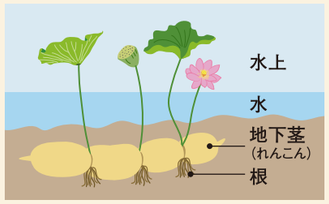
保存

カットしてある場合は空気に触れないようラップなどで包み、冷蔵庫に入れ早めに使う。水を張った容器で保存する場合は、毎日水を替える。

使いやすい大きさに切って生のまま、またはゆでたり、すりおろしたりしてから冷凍すると便利。

れんこんはどう育っているの？

れんこんは漢字で「蓮根」と書きますが、実際は蓮（ハス）の根ではなく、地下茎と呼ばれる茎が肥大化したものです。泥の中で育つので、空気に直接触れることができません。そのため、れんこんの穴が通気口となり、水上の葉から新鮮な空気を取り込んでいます。



れんこん調理メモ

- 繊維にそって皮をむくとむきやすい
- 切り口が空気に触れると茶色く変色するので、切ったらすぐ酢水につける
- 白くゆであげたい時も酢を少量加えてゆでるとよい
- 鉄製の鍋で調理すると、酸化によって黒く変色してしまうので避ける
- シャキッとした食感にしたい時は、薄切り（2～3mm）にし、さっと火を通す
  →酢れんこん・サラダ・チップス向き
- もっちりホクホクの食感にしたい時は、厚切り（1cm以上）や乱切りなど大きめに切り、長めに火を通す
  →煮物・天ぷら・素揚げ向き
- もっちりとろとろの食感にしたい時は、すりおろして使う
  →団子汁やれんこん餅向き

＊＊＊＊教えてくれたのは＊＊＊＊

天ぷらやきんぴら、煮物とさまざまな料理に使え、栄養価がある野菜です。ぜひ旬を味わってみてください。



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）

ももずきんにゃん これ知ってる？

～一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」がくらしにちょっと役立つ情報をお届け

Cコレって？



おかやまコープ公式キャラクター
ももずきんにゃん

あっ！コレコレ！Cコレ発見！



もっと知って もっと利用してほしい「Cコレ商品」

Cコレ商品（CO・OPコレクション商品）とは、毎日のくらしに欠かせない商品の中から、おかやまコープが選び抜いたコープならではの商品。自分はもちろん、大切な人にこそ食べて欲しい。いつものくらしが、とっておきになりますように。



▲Cコレ商品ラインナップはこちら

Cコレ商品 6つのポイント

【健康】…ヘルシーコープ商品や「健康」につながる商品
【美味しさ】…コープクオリティ商品や「美味しさ」を説明できる商品
【品質】…「品質」のよさを説明できる商品
【簡単便利】…「簡単」や「便利」ということが説明できる商品
【適正価格】…確かな品質でお買い求めやすい価格
【環境】…「地球の環境を守り続けること」につながる商品

〈隔月掲載〉
岡山県
消費生活センターより

【テーマ】訪問購入（訪問買い取り）の深刻なトラブルに注意！
～目的は貴金属の買い取り!? 持ち去り!?～



～不用品の買い取りのはずだったのに、大切な貴金属も強引に買い取られた!～

買取業者は、勧誘に当たっては、事業者名、買い取る物品の種類、勧誘の目的を明示しなければなりません。また、事前の約束とは異なる物品について買い取りの勧誘をすること、断ったにもかかわらず居座ることや再度勧誘することも禁止されています。

電話がかかってきても、安易に訪問を承諾しないようにしましょう。買取業者は、巧みな話術で訪問の承諾を得ようとしてきます。買い取ってもらうつもりがなければ、きっぱりと断ることが大切です。

買取業者の訪問を承諾する場合は、一人で対応しないようにしましょう。貴金属を買い取ってもらうつもりがない場合は、求められたとしても見せないようにしましょう。また、貴金属を見せる際には絶対に目を離さないようにしましょう。「買取業者が帰ったあと指輪がなくなっていた」などの深刻なトラブル事例もあります。

買取業者の飛び込み勧誘は禁止されていますので、突然訪問してきたときは決して家に入れないようにしましょう。話を聞く場合でも、玄関ドアを開けないようにしましょう。

訪問購入は、特定商取引法に定める書面を受け取った日から数えて8日以内であればクーリング・オフ（無条件での契約解除）をすることができますので、売却した場合は必ず契約書面の交付を受けましょう。また、クーリング・オフが認められる8日間は購入業者に対して物品の引渡しを拒むことも可能です。

トラブルが生じた場合は、お近くの消費生活センター等（消費者ホットライン☎188）にご相談ください。

特集
SPECIAL EDITION

ハラスメントを知って、心地よい環境をつくろう!

昨今、ハラスメントという言葉をよく耳にするようになりました。ハラスメントは、日常のいろんな場面で起こりうる身近な問題です。今回はハラスメントの中のひとつ、カスタマーハラスメントについて、おかやまコープ総合マネジメント事務局の江口さんに教えてもらいました。ハラスメントのことを正しく知って、みんなが気持ちよく過ごせる環境をつくっていきたいですね。



ハラスメントとは?

相手に不快感・恐怖・苦痛を与えたり、尊厳を傷つけたりする言動のことをいいます。

いろんな場面でのハラスメント(一例)

日常生活でのストレスや不満、人間関係での疲れ、経済的な不安など、さまざまな要因が積み重なってハラスメントは起こります。弱い立場の人に、つい八つ当たりをしてしまったということはありませんか? コミュニケーション不足や、価値観の違いなどから、自分では気づかないうちに、周りの人を傷つけてしまっているかもしれません。



職場での
パワーハラスメント

人格を否定するような
叱責など



マタニティ
ハラスメント

妊娠や出産を理由に
不当な扱いをする



家庭での
モラルハラスメント

言葉や態度で
精神的に追い詰める



サービス業での
カスタマーハラスメント

客の立場を利用して
理不尽な要求をする

カスタマーハラスメント(カスハラ)とは?

顧客(カスタマー)などからの意見や要望は、商品やサービス、接客態度などについて不満を訴えるもので、商品の改善やサービスの向上につながることもあります。
一方で、必要以上に過大な要求や不当な言いがかりなど「主張内容」に問題がある行為や、暴力や暴言など「主張方法」に問題がある行為をカスタマーハラスメントといいます。



意見や要望であっても、伝え方や内容によっては、働く人を傷つけたり、過度な負担を与えたりすることがあります。

カスハラの加害者にならないために、私たちができることは?



相手を困らせる言動になっていないか、一度立ち止まって、相手の立場や気持ちを考えてみましょう。

上手な意見の伝え方 チェック☑してみよう!

- ☐ **ひと呼吸、おこう**
  感情的な言動にならないように、まずはひと呼吸おいて冷静に。気持ちを落ち着けましょう。
- ☐ **具体的に伝えよう**
  何を、どのようにしてほしいのか、またその理由について、相手に分かるように具体的に伝えましょう。暴力や暴言は論外です。
- ☐ **相手の話を最後まで聞こう**
  一方的に話をしていませんか。相手の言い分や理由を最後までしっかり聞いて、理解するようにしましょう。
- ☐ **相手(従業員等)の立場を理解しよう**
  担当者によってはすぐに対応ができない場合もあるかもしれません。
- ☐ **相手に敬意を持って接しよう**
  顧客も従業員も同じ「人間」です。行き過ぎた言動によって傷ついてしまいます。お互いに敬意をもって、相手を思いやって、尊重し合うことが大切です。

出典:消費者庁「ぼのぼのと考えよう カスハラってなんのこと?」



消費者庁では、顧客である消費者と、企業等の労働者との間で、「勘違い」「すれ違い」を招かない上手なコミュニケーションが、カスハラ問題の解決の糸口になると考えて、『ぼのぼのと考えよう カスハラってなんのこと?』という啓発冊子を公表しています。
主人公のラッコ、ぼのぼのと、森の仲間たちがわかりやすく教えてくれます。

▲消費者庁のホームページで冊子をご覧いただけます

「ぼのぼのと考えよう カスハラってなんのこと?」
©いがらしみきお/竹書房

おかやまコープでも取り組んでいます

おかやまコープは、「組合員と生協で働く誰もが活き活きと輝く生協」を目指し、多様な人々が参加し、活躍できる活動や職場づくりと、一人ひとりの成長を応援しています。

今回テーマとなっている「カスタマーハラスメント」への対応として、2025年4月に「カスタマーハラスメントに対する基本方針」を制定し公表しました。2026年10月から改正労働施策総合推進法により、ハラスメント対策がすべての事業主・企業に対して義務化されました。

これからも組合員の皆さまのご意見を真摯に受け止めながら、職員も心身ともに健康で安心して働き続けられる職場づくりを目指していきます。



おかやまコープ
総合マネジメント事務局
江口さん

▲詳しくはこちら

ハラスメントは職場で起こるものだと思っていましたが、日常生活のどこにでも起こりうる、しかも自分自身が加害者になることもある問題だと知って、改めて考えさせられました。私は大丈夫かな?と、時にはふり返ってみるようにしたいと思います。
(ライターY)



おかやまコープ
みんなでつながるday 開催
＼おいしい発見！ たのしい体験！／

約1万5千人の来場者でにぎわいました

9月26日、コンベックス岡山（岡山市北区）で「おかやまコープ みんなでつながるday」が開催されました。

この取り組みは、コープ商品の生産者とメーカー、つながりのある行政・団体と交流しながら楽しく学べる食のイベントです。110団体が出展し、約1万5千人の来場でにぎわいました。



▲詳しくはこちらから

にぎわいを見せる会場



開会時のテープカット



オハヨー乳業&岡山東エリアブース



コープトラックに乗って写真を撮ろう

岡山県立大学「吉備の杜」3講座でおかやまコープ職員が講義

9月9日と9月15日、岡山県立大学が取り組む「吉備の杜 創造戦略プロジェクト」副専攻「吉備の杜」の研究科クロスセッション「サスティナブルな社会に生きる」の3講座に、おかやまコープ上田浩之執行役員と総合マネジメント事務局 江口典男さんが講師として協力しました。

岡山県立大学では、2020年度から大学と地域、企業が連携し、若者の地元定着と地域の活性化を図ることを目的とした「吉備の杜 創造戦略プロジェクト」に取り組んでいます。おかやまコープは、このプロジェクトの趣旨に賛同し、講義や大学院生の学習などに協力してきました。



エシカル消費や食糧問題、農業問題などについて講義する上田執行役員

新商品「コープ産直こめたまごを使った 焼どーなつ」全店で販売中



コープ総社東のオープンに合わせて、総社市の老舗和菓子店『平川雪舟庵（総社市井出）』とコラボレーションした新商品「コープ産直こめたまごを使った焼どーなつ」を開発しました。現在、コープ全店で販売中です。

原材料には、おかやまコープの産直商品「コープ産直こめたまご」のほか、「岡山県産小麦粉」「倉敷市産はちみつ」を使用。地産地消を進め、素材の安心感にもこだわった商品です。

ほんのりとしたはちみつの甘みと、コープ産直こめたまごのやさしい風味が広がる、素朴で上品な味わいに仕上がりました。担当バイヤーが自信を持っておすすめするドーナツです。

コープ各店にお越しの際には、ぜひ一度手にとってご賞味ください。

本体価格185円（税込8% 199円）※価格は2026年9月時点

組合員さんからの声にこたえて

カロリーや塩分が気になる方に「健康管理食」おすすめします!



持病を抱えていて食事制限が必要なので、毎日の献立に困っています。

＼おすすめポイント／ **おかやまコープの健康管理食** カロリーやたんぱく質に配慮し、毎日の食事管理をサポートします。

- おいしさそのまま「冷蔵」でお届け!
- 約2000種類の豊富なメニュー
- 低栄養の予防・改善に
- 湯せん・電子レンジで簡単調理



カロリー1440 調整食

カロリー調整食

カロリーや糖尿病が気になる方におすすめの栄養バランスのよい食事です。糖尿病診療ガイドライン2024に準拠し、主にカロリーと塩分を調整しています。1600kcalと1440kcalの2コースから、個人に合わせてお選びいただけます。



たんぱく60g 調整食

たんぱく調整食

腎臓への負担を軽減したい方におすすめの食事です。慢性腎臓病に対する食事療法基準2014年版に準拠し、主にカロリー・たんぱく質・塩分・カリウム・リンを調整しています。1日のたんぱく質摂取量に応じて、透析前の腎臓病患者用の「たんぱく40g調整食」と、透析患者用の「たんぱく60g調整食」に設計した2コースからお選びいただけます。

※季節・仕入れ状況により、献立内容は変更になる場合があります。詳しくは、たべてん便受注センターにお問い合わせください。※糖尿病の方、腎臓病の方、透析をされている方は事前に主治医・栄養士にご相談ください。

お問い合わせ 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

ご注文は1週間（週5日）単位。毎週土曜日に5日分をクロネコヤマトのクール便（冷蔵）でお届けします。（配送エリアは、玉野市を除く岡山県全域）

▲詳しくはこちら

【9月の生協の動き】（9月末日現在）

組合員数	346,915人
出資金総額	101億3,925万円
一人当たりの出資金	29,227円
供給高（全体）	36億957万円
（宅配）	24億4,482万円
（店舗）	11億6,474万円
経常剰余金（全体）	558万円
累計経常剰余金（全体）	△7,200万円

※累計…26年4月からの累計 △はマイナスを表示しています。

2026年9月 **理事会だより**

2026年度の総代501名が決まりました

来年6月の第71期通常総代会に向けて総代選挙が行われ、全46選挙区に定数通りの立候補・推薦があり、9月8日の選挙管理委員会で候補者全員が総代として当選が確認されました。

総代は組合員の代表として4回の会議に参加し、総代会では議案を審議し決定する役割を担います。

※34万人の組合員が一堂に会して生協の方針などを決めることは不可能なため、ブロック（選挙区）ごとの組合員数に応じて約500人に1人「総代」を選出しています。

8月 リサイクル回収結果 ご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	46.5万部（78.4%）	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	48.8万枚（32.1%）	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	51.8万枚（102.7%）	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	19.5万枚（80.9%）	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ「こんなとき AI使っています」

●家族旅行のプランで行きたいところを入れて相談すると行きやすいルートを考えてくれます！土地勘のないところではすごく便利でよく利用します。　あんぱん

●息子たちが発見する昆虫の性別判断や、「これはなんという虫の幼虫なのか?」という、突然出会う生き物の正しい情報を知るために、携帯のカメラとともにAIにはお世話になっています。調べてみると、自然界を生き抜くための工夫を感じるものも多く、大人の私の方が感心することも多いです。　45日主婦

●AIには縁がないと思っていた私ですが、なんとほぼ毎日なにかしらでお世話になっています。「この鉢植えを買いました」と写真を送ると育て方をしっかり教えてくれます。「この材料でここまで調理したんだけど、味付けを教えてください」と送ると私好みに調味料を教えてくれます。今では私専属のコンシェルジュです。　アガシ

●顔がわかるのに、名前がどうしても思い出せない俳優さん。いろんな知識を総動員して、AIに尋ねます。たいてい当たります。　かかん

テーマ「秋の夜長にやりたいこと」

●秋の夜長は、パン作りを楽しみたい時間です。生地をこねて、発酵を待って、焼き上がる香りまで味わえるのが秋の夜の楽しみ。　こぶた

●ずうっと続けているつまみ細工と最近再びやり始めたパッチワークの作品作りにはまりたい。　Nii



●クラフトバンドにはまっていろいろ手探りに編んでます。秋の夜長、あまり目を酷使しないよう、クラフトバンドを編んでいきたいです。　愛ちゃん



●夜が少しずつ長くなってきましたね。21時にはビールを持ってTVの前に集合！一番リラックスできる時間です。1時間ほどTVを観て、その後は大好きな絵手紙を描いて楽しんでいます。夜が更けるのも忘れて集中しますよ〜。　ロビンのかあさん

●認知症カフェで、折り紙のコースターを教わりました。角をきちんと折ったり、折り目を正しくすることは意外と難しく、たくさんできたら友達にプレゼントしようかと思いました。　ひーさん



9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。

●たべる・たいせつきほんのき「本カツオ」のかつおのたたきサラダ。いつもポン酢と細ねぎで食べていたので、サラダにすると洋風で目先が変わっていいですね。彩りもよく食感も楽しそう。
みいちゃんママカリ

●いつも、表紙の1皿が気になります。本当においしそうで、いつも作ってみたいと思いながら、そのままになってしまいますが…これからも、目に嬉しい1皿お願いします。
ナウシカ

●コープ総社東オープンの記事。交流空間が充実していて素敵なお店だな、と思いました。災害時の一時避難場所にもなるということで、地域に役立つ施設で素晴らしい！　まじゅ

●「アイスランド産 子持ちカラフトししゃも」。現地を訪問して厳選したししゃもだけを輸入していること、初めて知りました。なかなか国産のししゃもはないからあまり食べていませんでした。記事を読んでCO・OPのししゃもはすごい!!これからドンドン食べまあ〜〜す。やっぱりCO・OP商品は安心だとよく分かりました。　ばあば

●アイスランド産子持ちカラフトししゃも。ししゃも大好きなんです。卵のプチプチと塩味がたまりません！簡単に焼けるのもいいですよね。当たり前のことですがオス、メスで別々に串に刺すなど細やかな作業をされていておいしいししゃもを食べることができているんですね。　ちびたん

●待ちに待った新しいコープ総社東がオープン。よくテレビで宣伝されているのを見ます。店内に列車が走っているなど楽しそうです。行きたいなぁ。　ちーず

フリートーク

●この夏、石川、福井に旅行に行ってきました。今回の災害前です。能登に泊まったのですが、前回の災害の爪痕がそこらかしこに…「頑張ろう！能登」の垂れ幕があちこちにあり、時間は経ったけど復興はぜんぜんだなと思い知らされました。朝、ぼんやり車から大きなホテルを眺めていたら、そのホテルから宿泊客を見送る大女将と若女将らしき方の姿を見ました。たった1台の車の宿泊者にいつまでも手を振っているのです。涙が溢れました。私は今回の熊本地震や福井などの災害でボランティアなどにはいけないけど被災地の生産物など買って支援をし、時間とお金に余裕があればまた、現地に旅行というカタチで行ってみたい。　まゆまゆ

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

西大寺豊（さいだいじとよ）コープ委員会

（岡山東エリア）〈産地交流・工場見学〉

2026年度産地交流 ～コープはれとまと～

参加してみて、宅配で購入したことがあるトマトについて知ることができました。/ハウス内の見学ができてよかったです。(2026年6月30日)





三門（みかど）コープ委員会

（岡山西エリア）〈商品セミナー〉

大醤(株)商品セミナー

「思わず笑顔と笑いが出る、作って食べて知ってお得な試食・学習会」

「特選」や「特級」の意味、醤油のできるまでやこだわりがわかりました。/開封後の保存は冷蔵庫がよいことも知れました。/醤油の味比べができて、他社のものと全然違うことがわかりました。/だし入り醤油は、本当にこれ一本で簡単に味付けができておいしかったです。(2026年7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。

月号掲載 おたより大募集

応募締切 11/22(日)（当日消印有効）

宅配・店舗で使える
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！

「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？　頭の体操クイズ！

漢字クイズ



今月のおたよりテーマ
- ●お年玉の思い出
- ●〇〇のためにがんばっています

応募方法

ホームページ（投稿フォーム）　くらしとなかま　おたより　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。

9月号の漢字クイズの答え〈応募193通〉　総社

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。

12月号発行予定
宅配：11月30日〜12月4日に配布　店舗：11月25日以降に店内ラックに設置

今月の表紙レシピ

豆乳レモン鍋



材料(2人分)

CO・OP国産大豆の調製豆乳	300ml
白菜〔ざく切り〕	1/8個(250g)
長ねぎ〔斜め切り〕	1/2本(50g)
えのきだけ〔石づきを取って半分の長さに切る〕	50g
木綿豆腐〔食べやすい大きさに切る〕	1/2丁(150g)
豚薄切り肉〔半分に切る〕	120g
にんじん〔薄切り〕	4枚
国産レモン〔輪切り〕	4〜6枚
A 水	300ml
A 顆粒鶏ガラスープの素	小さじ2
A みそ	40g(大さじ2・1/4弱)
A 塩	小さじ1/4

作り方

①鍋にAを合わせ、レモン以外の具材をすべて入れて中火で煮る。
②具材に火が通ったら「CO・OP国産大豆の調製豆乳」を加え、ひと煮立ちさせる。
③仕上げにレモンをのせる。

コツ・ポイント

- ●豆乳を最初から入れると分離しますので、具材に火が通ってから加えてください。
- ●レモンを加えて煮込むと、苦みが出るので、仕上げに加えてください。

お問い合わせはこちら　おたよりへの個別回答は行っておりません。おかやまコープへのお問い合わせやご意見は【問合せセンター】0120-662-538 へお寄せください。(月〜金曜 8:30〜20:00 土曜 9:00〜17:00) ※番号をよくお確かめの上、お掛け間違いの無いようお願い申しあげます。※お問い合わせ内容を正確に承るため、通話内容を録音させていただいております。