

宅配からの
 お知らせ

生協の冬ギフト

保存版カタログ
 無料配布中

まもなく締切です!
ご注文はお早めに!

ご注文締切日

班配・個配・・・12/8(金)
 店舗・・・・・・・12/10(日)

カタログ掲載全品 配達料・クール代込み

カタログ・注文書は配送担当者またはサービスカウンターまでお申し付けください。



くらしと生協 好きな暮らし 春号

● **カタログを無料でお届けします。**

カタログが必要な方は、
12月2回OCR注文書
 「資料請求など」欄に注文数
 「1」とご記入ください。

● **カタログお届けは
 1月2回のお届けチラシセットにて
 (12月18日～12月22日) 予定です。**



お店からの
 お知らせ

12/2(土)・3(日)は2日連続 ポイント5倍!



こちらポイント5倍の対象です。
 ●クリスマス・迎春商品のご予約
 ●生協の冬(カタログギフト)
 ●店内ギフト ●羽毛布団のご予約

お急ぎください!
 生協の冬(カタログギフト)の
 早期割引は**12/3(日)まで!**
 迎春予約商品の
 早期割引は**12/5(火)まで!**

12/1(金)・3(日)は冷凍食品4割引!

12/3(日) コープ西大寺 コープ北畝 の5店舗は、「**がっつり肉祭り**」開催!

チラシの
 お知らせ

12/1(金)～12/3(日) 「**得得の市**」「**おうちで忘年会**」
 12/5(火)～12/7(木) 「**簡単・便利 お手軽メニュー**」

12/10(日)コープ歳末大抽選会開催!

只今コープ各店では1回のお買物金額1,000円ごとに抽選補助券を1枚配布しています。12/10(日)は抽選補助券5枚で1回抽選ができます。

かしこく暮らす 処方せん保障の 個人相談会

わが家にあつた
 保障に、見直し
 してみませんか?

相談無料
要予約



相談の時間 一人あたり50分

お申し込み 相談日の1週間前
 までにご予約ください。(受付は
 先着順です)

会場	日程	
オルガ	12/20(水)	1/17(水)
コープ大野辻	12/9(土)	12/21(木)
コープ西大寺	12/18(月)	1/6(土)
コープ北畝	12/16(土)	12/19(火)
コープ東川原	1/19(金)	2/16(金)
コープ福富	12/13(水)	12/16(土)
コープ大福	12/9(土)	12/15(金)
コープ総社東	12/14(木)	12/16(土)
コープ倉敷北	12/9(土)	12/19(火)
コープ鴨方	12/14(木)	12/16(土)
コープ林田	12/9(土)	12/18(月)
コープ山陽	12/13(水)	1/6(土)
真庭センター	12/18(月)	1/15(月)
井原センター	12/26(火)	1/23(火)
新見センター	12/12(火)	1/9(火)

おかやまコープ 共済グループLPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局
☎086-256-2522(月～金曜 9:00～17:00) [CO-OP共済ニュース]

10月AMDA 募金月間の報告

ご協力ありがとうございました。

お寄せいただいた募金は

413万6,180円でした。

みなさんからの募金はおかやまコープAMDA基金として積み立て、AMDAからの要請に応じて緊急医療支援やAMDA社会開発機構(AMDA-MINDS)のホンジュラス母子保健事業に活用されます。

募金と一緒に37通の
 あたたかいメッセージを
 お寄せいただきました。



2017年9月のメキシコ沖地震では、医師、看護師を派遣し、被災地での医療支援活動、物資支援などを実施しました。



ホンジュラス母子保健事業のキッズクラブへの支援では、お絵かきなど子どもの情操教育につながる遊びの場を提供しています。

～おもいやり地球市民のパスポート～
 あなたの気持ちを岡山発の
 国際協力支援に!

コープ委員会 活動報告

メーカーセミナー

株式会社 シーサットさんによる商品セミナー

～冷凍食品の上手な解凍と調理のコツ～

総社中央コープ委員会 7/10(月) コープ総社東



手軽なように使いこなせてない
冷凍の魚料理が意外とカンタン
においしく出来ました。魚のおかず
に悩んでたけど、これから楽しく
出来そうです!

フライパンひとつで色々作れました!!

- ・ふくら天然さけの塩焼き
- ・さわらのたんちやてファンキ焼き
- ・彩野菜とししゃものバター焼き
- ・やっぴかの海鮮リゾット・ミルクリゾットなど



くらしのつどい

夏にぴたり★ヘルシーおやつを味わおう!!

新見北コープ委員会 7/12(水) 西方ふれあいセンター



石少糖をあまり使わず、甘こうじ
を使ったおやつメニューを提案
しました。(頼んで試行錯誤しました)
子育て世代のお母さんたちも
参加してもらえるように
午後のつどいにしました。

- ・甘酒おしパン、クッキー
- ・塩こうじおにぎり
- ・甘酒ドリンク 2種
豆乳しと甘酒(1:1)
炭酸と甘酒(1:1)

やさしい甘さで
女子好評でした



やってみよう!! 興味・関心のあることから、つどいや
セミナーを開催しています。気軽に参加してくださいね!

メーカーセミナー

焼いてみよう!! ブラウンサーブロール

新見南コープ委員会 9/12(火) 新見センター



ブラウンサーブロールのブラウンとは
おうちで焼いた時の色を表現して
いるそうです。新商品の試食が
できよかったです。(今年の秋からの
さわまいも味)

ブラウンサーブロールのおいしが
よく伝わってみなさん満足して
もらえました。柔らかくておいしかった



メーカーセミナー

メーカーセミナー

錦町農産加工(株)によるこんにやく教室

総社阿曾コープ委員会 9/14(木) 阿曾分館

手作りこんにやくを全員で
体験し、その作ったこんにやく
でいろいろお料理しました。



地味なのに
リピート豊富



- ・豚肉巻こんにやく
- ・こんにやく肉みそ丼
- ・おろしあえ
- ・さしこんにやく

こんにやく作り体験
とても楽しかった!!

- こんにやくは...
- ・常温で保存できる
- ・きれいな水で作ったらぜんぜん
におわない

《再掲》「海のゆりかご アマモの話もきいてみよう!!」 公益財団法人おかやま環境ネットワーク共催
環境にやさしいくらし方委員会
12月10日(日) 10:00～12:00 コープ総社東2F 無料 託見あり(100円) 詳しくは11月3週のおくりコープを見てね。

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585



鮮度・身質・脂のノリを吟味。おいしい天然ぶりをお届けします!

商品ものがたり vol.152



天然ぶり切身

大型サイズの天然ぶりを使用。
だからおいしさが違います!
『天然物』にこだわるとともに約8～
10kgの大型天然ぶりを原料に使用
しています。養殖ぶりほどの脂はあ
りませんが、大型になるほど身に脂
のりおいしさが増します。原料の
買付けにおいては、鮮度・身質・脂の
ノリを十分に吟味し、より良い原料
確保に努めています。

漁期を限定することで安定したおいしさをお届け
主に2～4月に東シナ海から山陰沖で漁獲された脂質のある
ものを商品化します。ぶりには周年水揚げはありますが、漁
獲時期により脂質が低下します(特に夏場)。そのため、脂の
ノリが良い時期の原料を指定して確保しています。

「ウロコを取りました」
おかやまコープの組合員さんの要望で「ウロコ取り」を実現
しました。ウロコを除去していますので焼き物のほかに、「ぶ
り大根」や「雑煮」などにもご利用しやすくなっています。



解凍の仕方

冷凍室から冷蔵庫
に移して7～8時
間かけてゆっくり
解凍してください。
お急ぎの場合は電
子レンジで解凍し
てください。

コープ委員会 活動報告

メーカーセミナー

株式会社 シーサットさんによる商品セミナー

～冷凍食品の上手な解凍と調理のコツ～

総社中央コープ委員会 7/10(月) コープ総社東



手軽なように使いこなせてない
冷凍の魚料理が意外とカンタン
においしく出来ました。魚のおかず
に悩んでたけど、これから楽しく
出来そうです!

フライパンひとつで色々作れました!!

- ・ふくら天然さけの塩焼き
- ・さわらのたんちやてファン焼き
- ・彩野菜とししゃものバター焼き
- ・やっぴかの海魚フリット・ミルクフリットなど



くらしのつどい

夏にぴたり★ヘルシーおやつを味わおう!!

新見北コープ委員会 7/12(水) 西方ふれあいセンター



石砂糖をあまり使わず、甘こうじ
を使ったおやつメニューを提案
しました。(頼んで試行錯誤しました)
子育て世代のお母さんたちも
参加してもらえるように
午後のつどいにしました。

- ・甘酒おしパン、クッキー
- ・塩こうじおにぎり
- ・甘酒ドリンク 2種
豆乳と甘酒(1:1)
炭酸と甘酒(1:1)

やさしい甘さで
女子好評でした



やってみよう!! 興味・関心のあることから、つどいや
セミナーを開催しています。気軽に参加してくださいね!

メーカーセミナー

焼いてみよう!! ブラウンサーブロール

新見南コープ委員会 9/12(火) 新見センター



ブラウンサーブロールのブラウンとは
おうちで焼いた時の色を表現して
いるそうです。新商品の試食が
できよかったです。(今年の秋からの
さわまいも味)

ブラウンサーブロールのおいしが
よく伝わってみなさん満足して
もらえました。柔らかくておいしかった



メーカーセミナー

メーカーセミナー

錦町農産加工(株)によるこんにやく教室

総社阿曾コープ委員会 9/14(木) 阿曾分館

手作りこんにやくを全員で
体験し、その作ったこんにやく
でいろいろお料理しました。



地味なのに
リピート豊富



- ・豚肉巻こんにやく
- ・こんにやく肉みそ丼
- ・おろしあえ
- ・さしこんにやく

こんにやく作り体験
とても楽しかった!!

- こんにやくは...
- ・常温で保存できる
- ・きれいな水で作ったらぜんぜん
におわない

《再掲》「海のゆりかご アマモの話もきいてみよう!!」 公益財団法人おかやま環境ネットワーク共催
環境にやさしいくらし方委員会
12月10日(日) 10:00～12:00 コープ総社東2F 無料 託見あり(100円) 詳しくは11月3週のおくりコープを見てね。

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585



鮮度・身質・脂のノリを吟味。おいしい天然ぶりをお届けします!

商品ものがたり vol.152



天然ぶり切身

大型サイズの天然ぶりを使用。
だからおいしさが違います!
『天然物』にこだわるとともに約8～
10kgの大型天然ぶりを原料に使用
しています。養殖ぶりほどの脂はあ
りませんが、大型になるほど身に脂
のりおいしさが増します。原料の
買付けにおいては、鮮度・身質・脂の
ノリを十分に吟味し、より良い原料
確保に努めています。

漁期を限定することで安定したおいしさをお届け
主に2～4月に東シナ海から山陰沖で漁獲された脂質のある
ものを商品化します。ぶりには周年水揚げはありますが、漁
獲時期により脂質が低下します(特に夏場)。そのため、脂の
ノリが良い時期の原料を指定して確保しています。

「ウロコを取りました」
おかやまコープの組合員さんの要望で「ウロコ取り」を実現
しました。ウロコを除去していますので焼き物のほかに、「ぶ
り大根」や「雑煮」などにもご利用しやすくなっています。



解凍の仕方

冷凍室から冷蔵庫
に移して7～8時
間かけてゆっくり
解凍してください。
お急ぎの場合は電
子レンジで解凍し
てください。