

ホームページでもご覧になれます **おかやまコ-プ** 検索 <https://okayama.coop/>

本紙は、毎週、おかやまコ-プの組合員さんに、一部ずつお配りしております

おかやまコ-プは、西日本豪雨で被災された方に寄り添い、一日も早い復旧・復興に向けて支援を続けてまいります。

宅配からのお知らせ **たべてん便** をご利用されませんか!

安全・安心、栄養バランスのとれたお食事を日替わり献立でお届けします。まずは1週間(月～金5日間)ご利用してみませんか?

人気No.1 **Tabeten-B**

食事スタイルに合わせて選べる3つのコース!

おかずコース 塩分3~4g 約400キロカロリー	1人様分 1日1食 561円 (税込価格605円)	2人様分 1日1食 520円 (税込価格561円)
御弁当コース 塩分3g以下 約500キロカロリー	1人様分 1日1食 533円 (税込価格575円)	2人様分 1日1食 492円 (税込価格531円)
なごみおかずコース 塩分4g以下 約500キロカロリー	1人様分 1日1食 638円 (税込価格689円)	2人様分 1日1食 597円 (税込価格644円)

ご利用者の声

- 塩分控えめで食品成分の数字が書いてあるので助かるし、安心感がある。(60歳女性)
- 高齢の母に食べてもらいたいと思い利用してみたが喜んでくれたので良かった。(45歳女性)
- 歯が悪くても食べやすく、量も十分。(71歳男性)
- 色んな食材を使っていて彩りも良く、味に丁寧さを感じる。(56歳女性)

★18時ごろまでにお届けします。お届け時間の指定はできません。★配達料不要。★お留守の場合は、専用の「保冷箱」に保冷剤を入れてお届けします。

〈販売エリアのご質問や商品のお問い合わせは〉 **たべてん便受注センター** ☎0120-014-899 (月～金曜 9:00～17:00) E-mail: tabetenbin@okayama.coop

11/18(日)は
ポイント5倍! 冷凍食品4割引!

ポイント5倍の対象です

- クリスマス・迎春商品のご予約
- 生協の冬ギフト(カタログギフト)
- 羽毛布団のご予約

コ-プわくわく大抽選会開催!
 只今コ-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。11/18(日)は抽選補助券5枚で1回抽選ができます。

特等 コ-プの商品券5,000円分 **各店4本!**

チラシのお知らせ
 11/14(水)～11/15(木) 「とびっきり2Days」
 11/16(金)～11/19(月) 「まんなかの市」「今夜はちょっと贅沢に」

11/15(木)ボージョレ・ヌーヴォー解禁!
 おかやまコ-プ各店ではボージョレ・ヌーヴォー各種、販売いたします。ワインを飲みながら、いつもよりちょっと贅沢な夜を過ごしてみませんか(^o^)/

(公財)おかやま環境ネットワーク

『大野川いい川・しめなわ作り体験会』

地元で青刈りした藁を使って、お正月のお飾りづくりをしませんか?

日時 **12月2日(日) 9:45集合～12:00終了予定**

集合 岡山市宇甘西地区コミュニティハウス(岡山市北区津津紙工2568)

定員 10家族・計10個まで **参加費 1,000円/個(材料費代)**

応募対象 小学生以上のお子さんを含むご家族(未成年は保護者同伴)、大人のみ申込みも可

要申込

※応募者多数の場合は抽選おかやま環境ネットワーク個人会員を優先
 ※参加家族数は作成希望合計数を考慮して家族数が多くなるよう配慮させていただきます。
 場合によって、一家族1個のみの作成となる可能性もあります。予めご了承ください。
 ※参加の可否等は、電話または郵送でご連絡致します(当選者には詳細案内を郵送)

申込 代表者の①氏名②住所③携帯番号④参加者全員の氏名・年齢⑤希望作成数を、FAX、Eメール、郵送のいずれかで**11月16日(金)まで**にお申込ください。

●お申し込み/公益財団法人おかやま環境ネットワーク
 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7(オルガ6階)
 Tel/Fax:086-256-2565 E-mail:kankyounet@okayama.coop

※お寄せいただく個人情報は当財団の事業案内以外での使用や第三者への開示などは行いません。

は〜と♡ふるネット できることを できるときに

「困った」「ちょっとたすけてほしい」という声に応えて、ふだんの家事を応援してみませんか

できそうなことで活動するよ♡ **応援者募集中!!** あなたの手をかしてください

空いてる時間で♪

- 組合員で健康な方であれば特別な資格は不要
- 活動は、時間や内容を相談可
- 活動費は、1時間あたり650円と交通費の実費
- 説明会に参加して登録を行い活動スタート!!

このくらいなら私にもできるかな

お問合せは/おかやまコ-プ生活支援サービス総合窓口
 みんなハッピーコ-プ
☎0120-378-502 月～金曜 9:00～17:00
 利用のご相談もこちらにどうぞ

クリスマスの寄せ植えを楽しもう

幅広い参加参画を
めざす委員会

佐藤園芸さんに指導していただき素敵な寄せ植えをします

日時... 12月10日(月) 10:00～12:00

☆場所... コープ総社東2階(車は2階駐車場の出入口をさけて、駐車してください)

☆参加費... 1300円

☆募集人数... 30人(申込多数の場合は抽選。12/3(日)までに全員に連絡します)

☆持ち物... スコップ、手袋、新聞紙、持ち帰り袋

☆申込締切... 11月23日(金)

※託児あり... 1才程度 1人につき100円

お茶・着かえを持にせてください。キャンセルの場合は早目にご連絡ください。

※ご記入いただいた個人情報は厳重に管理し、目的以外には使用いたしません。

クリスマスの寄せ植え
(幅広い参加参画をめざす委員会)

申込締切 11/23(金)

お名前

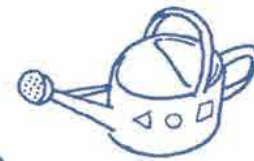
電話番号

託児(有・無)

男の子・女の子

年齢 才 月

サービスカウンター
配送担当者 → エリア事務局
後日連絡有



工夫な料理に挑戦!

おさかな教室

～身近な魚の使いきり調理法を学ぼう!!～

日時 12月1日(土) 10:00～12:30

場所: コープ総社東調理室(車は2階駐車場出入口から)

参加費: 200円

募集人数: 30人(子どもは小学生以上、保護者同伴)

持ち物: エプロン・マスク・三角巾・ふきん

託児あり(1才以上のお子さん 1人100円) (お茶・着かえ持参)

講師: ママカ普及委員会 林宗男さん

環境にやさしいくらし方委員会、おかやま環境ネットワーク共催

※申込多数の場合は抽選、ハズレの方のみ連絡します。

申込締切 11/16(金)

スケジュール
10:00 講師のお話と実演
10:30 調理と試食交流
12:30 試食交流

コープにこここふれあいサロンのご案内

日時... 12月5日(水) 10:00～11:30

※10時開場 10時すぎから軽い運動

会場... コープ総社東2階会議室

今回は... クリスマス小物作(まほうくりベツリ-を作ろう!)

試食(手作りピザ)



お茶して

参加費無料

喋って



笑って



どなたでも参加OK!!

◎出入り自由ですよ◎

※参加申込不要 当日気軽にお立ち寄りください。

詳しくは11月11週のワーリーコープで確認してください

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



ご家庭で本格的なあい鴨鍋をお楽しみいただけます。

商品ものがたり vol.183



岩手あい鴨鍋セット

元気な親鴨、元気なヒナ

親鴨はヒナの時にヨーロッパより定期的に輸入するため血が濃くならず、元気で卵をよく産む親鴨になります。そんな親から産まれてきた子も元気なヒナになり、温度管理に気をつけながら約57日をかけて飼育されます。

生産者のこだわり

あい鴨は神経質なので、水飲み場の掃除や毎日みががらまきをして元気に育てています。

徹底した品質管理

飼育されたあい鴨は、処理時に食鳥検査員(獣医師)による検査を行い、徹底した衛生管理の工場加工後、組合員さんの食卓にお届けします。

あい鴨とよく合う鍋つゆ

鴨の旨みを生かすため、カツオ・昆布のダシを効かせながらもあっさりとした醤油ベースのつゆに仕上げられています。

岩手あい鴨鍋の美味しい作り方

- ①お鍋に鍋つゆ1袋(50g)をお好みで700～900gの水で希釈して沸騰させる。
- ②沸騰したら、脂肪の多い鴨肉を2～3枚入れて旨味を出す。(ここがポイント!)
- ③お好みの野菜(白菜、白ネギ、ごぼう、椎茸等)と豆腐、こんにやくなどを入れる。
- ④さらに沸騰してきたら、残りの鴨肉を入れてざっと煮立ててできあがり。
- ⑤鍋を楽しんだ後は、雑炊、うどん、ラーメンなどもおすすめ!

※鴨肉は煮すぎると硬くなりますのでお気を付けてください!

組合員さんのおすすめの声

あい鴨の味が濃い!だしに肉の味がつく、シメのうどんが美味しい!



倉敷市 杉山美恵さん