

ホームページでもご覧になれます

おかやまコープ

検索

http://okayama.coop/

平和とよりよい暮らしのために

おかやまコープ

〒700-0026

岡山市北区奉還町1丁目7番7号  
 機関運営・広報室

本紙は、毎週、おかやまコープの組合員さんに、一部ずつお配りしております

**宅配からのお知らせ**  
**やっぱり新米!**  
**予約注文でお買得!**

9月2回の注文書にて予約承り中  
 ▶お届けは10月1日(10/2(月)~6(金))です。

10月1回  
 デリコ企画より  
 100円おトク!

コープこしひかり  
 無洗米 2袋組 5kg×2  
 予約価格 **3,480円** (税別)

10月1回  
 デリコ企画より  
 100円おトク!

コープこしひかり  
 2袋組 5kg×2  
 予約価格 **3,480円** (税別)

今年の予約はさらにお得! **2袋組 100ポイントプレゼント!**  
 ★1袋は50ポイントプレゼント ※詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。

**秋の仲間づくり重点月間!**

来週から秋の仲間づくり月間が始まります!

**期間: 9月1週~10月4週**  
 (9月2日(土)~10月27日(金))

お友達や、お知り合いをご紹介ください。  
 紹介していただいた方には  
**うれしい特典があります!**  
 詳しくは担当者まで!

**お店からのお知らせ**

**9/3(日)は**  
**ポイント5倍! 冷凍食品4割引!**

**9/10(日)コープ商品試食会開催**  
 11:00~13:00 / 15:00~17:00 ※試食はなくなり次第終了となります。  
 この秋・冬におすすめのコープ商品、食の提案をさせていただきます。  
 ぜひこの機会にご試食いただき、味をお確かめください。

コープ大野社 コープ福富 の4店舗に **がっつり肉祭りも開催!**  
 コープ東総社 コープ鴨方 においては

チラシのお知らせ  
 9/1(金)~9/3(日) 「得得の市」「秋の味覚」  
 9/5(火)~9/7(木) 「秋の味覚」  
 9/1(金)・9/3(日)は 冷凍食品4割引

公益財団法人おかやま環境ネットワーク体験プログラム

**『みんなの自然観察会』**~岡山県自然保護センター散策~  
 秋の「岡山県自然保護センター」にて、動植物を観察しながらの散策と、株式会社大町(日本一のだがし売り場)にて、もったいないコンセプトの概要学習とお買い物ができます。

**日時 10月5日(木) 8:30~15:30**  
 ●バス乗車の方 / 8:30▶コープ倉敷北からバス出発  
 ●現地集合の方 / 10:10▶岡山県自然保護センター駐車場集合(乗用車で移動)

**行先 岡山県自然保護センター(和気町田賀)、株式会社大町(瀬戸内市長船町東須恵)**

**定員 40名** ※対象:大人のみ、森の中を歩ける健康な方  
 ※応募者多数の場合は抽選、参加の可否は郵送にて連絡。※当選者に詳細案内を郵送します。

**受講料 1人500円** ※昼食各自持参、別途1個500円で弁当注文可 ※おかやま環境ネットワーク個人会員とその同居家族は無料(年会費2,000円、優先して参加できます)

**申込 9月15日(金)までに、郵送、FAX、Eメールのいずれかで、**  
 ①氏名 ②年齢 ③郵便番号 ④住所 ⑤電話番号 ⑥携帯電話番号  
 ⑦集合場所(コープ倉敷北が現地)、⑧弁当注文要(個数)か不要か、⑨おかやま環境ネットワークの2017年度個人会員か入会希望か非会員かをご連絡ください。

●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1-7-7(オルガ6階)  
 Fax:086-256-2565 E-mail:kankyounet@okayama.coop

**みんなで行こう!**

**コープフェスタ2017**

来場者の皆さんと生産者やメーカー、組合員、職員が交流できる食を中心としたイベントです。  
 約130社のお取引先が参加、お買い得商品が満載です!!  
 おかやまコープとつながりのある行政や団体と一緒に、環境、国際協力支援などの取り組みも紹介します。  
 お子さんが楽しめるコーナーもたくさん用意しています。  
 ぜひご家族でお越しください。

**日時 9月23日(土) 10:00~14:30** **場所 コンベックス岡山 [大展示場・中展示場]**

●出展者や会場内のレイアウトは9月初旬にHPへアップします♪

**無料駐車場 1,400台完備!**  
**臨時駐車場は無料送迎タクシーあり!**

倉敷JCT 山陽自動車道  
 瀬戸大橋 やま幸  
 県道岡山 倉敷線(旧国道2号線)  
 JR山陽本線  
 中庄駅  
 倉敷スタジアム  
 山陽自動車道  
 岡山県総合流通センター  
 中国銀行  
 岡山県安全衛生会館  
 マクドナルド  
 国道2号線(バイパス)  
 早島I.C.  
 パティシングセンター

昨年のコープフェスタ2016の様子

ウィークリー作成委員会(チーム東)

## 夏バテ解消メニューいカガ!?

夏のおつかれ、たまっていますか?

秋を元気に過ごせるように、かんたんで栄養たっぷりのごはんをしっかりと食べて、夏バテを解消しちゃいませよー



トマトは夏のダメージケアに欠かせない  
りびびがいっぱい!  
そんなトマトを使ったレシピはいかがですか?

### 冷製トマトパスタ(2人分)

- ・パスタ 200g
- ・トマト(大) 2個
- ・水菜 半束
- ・ツナ缶 1個
- ・コンソメ顆粒 大1
- ・塩、コショウ 少々
- ・にんにく(チューブ) 1cmくらい



- ①パスタは時間通りにゆで冷水でしめておく
- ②トマトは1cm角にさいの目切りにする
- ③水菜は2~3cmくらいのざく切り
- ④トマト、水菜、ツナ缶、コンソメにんにく、塩、コショウをボールに入れ、まぜまぜ
- ⑤パスタと合わせてできあがり



生トマトがない時は  
カットトマトでもOK!

♪パスタを早くゆでるコツ  
パスタを水につけて冷蔵庫の中で1~2時間おいといてね♪

### トマトと牛肉のスパイス炒め(4人分)

- ・牛こま切れ 240g
- ・塩、コショウ 少々
- ・酒 大1
- ・ゴマ油 小4
- ・ピーマン(細切り) 2個
- ・トマト(くし切り) 400g
- A { しょうゆ 大2  
カレー粉 小1  
砂糖 少々



- ①牛肉は塩、こしょうをふり、酒を加えて手でもみ込む
- ②ゴマ油小さじ2を熱したフライパンで炒め、色が変わったらいったん取り出す
- ③①のフライパンに残りのゴマ油を足し入れ、強火でピーマンとトマトを炒める
- ④トマトがくずれはじめたら①を戻し入れ、混ぜ合わせたAを加えて炒め合わせてできあがり

いつもの食材に  
スパイスをプラスで  
食欲UP!



長イモ+チーズでお疲れの胃腸を  
やさしくケアしてくれる  
♡♡♡をたっぷり補給しましょ♪



♪お野菜は冷蔵庫の中の残り物、何でもOK♪

### お野菜とろろグラタン(2人分)

- ・かぶ 1個
- ・れんこん 5cm
- ・オクラ 3~4本
- ・アボカド 1個
- ・長イモ 20cm
- ・しょうゆ 大1/2
- ・とろけるチーズ 150g
- ・ちりめんじゃこ 30g
- ・ブラックペッパー 少々

- ①野菜は1口大に切ってレンジで加熱する
- ②長イモをすりおろし、しょうゆ、チーズの半分を入れて混ぜておく
- ③耐熱皿に野菜を入れ、②のソースをかけ、のこりのチーズとブラックペッパー、ちりめんじゃこをのせる
- ④220℃のオーブンで10~15分焼いてこげめがついたらできあがり

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



こだわりの国産ポーク100%、ジュワツとジューシーなウインナー

商品ものがたり vol.141



CO-OP  
国産ポーク  
あらびきウインナー



国産ポークを荒目で挽き、ほどよくスモークして素材のおいしさを閉じ込めました。沸騰しない程度のお湯で3分ほどボイルすれば、パキッとジューシーなおいしさをお楽しみいただけます。

- おいしさの秘密
- 原料は国産豚肉100%。安価な輸入豚肉原料が主流の中、国産豚肉にこだわっています。
  - 発色剤を使用せず、無塩せき製法で製造しています。肉の保水性や結着性を上げて食感をよくするリン酸塩も使用していません。「でん粉」などのつなぎも使用しておらず、お肉本来の味を生かしたウインナーです。

組合員さん  
おすすめの声

国産なので安心なのとパキッという食感が好きです。味も美味しいです。

国産原料100%で発色剤を使っていないところが凄いです!卵と小麦を使っていないのでアレルギーに◎!



総社市 原田ひとみさん



岡山市 黒崎愛さん