

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

〒700-0026

岡山県岡山市北区奉還町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

買い忘れはありませんか? 年末年始のご準備!

今週は「大晦日一斉配達特別号」と「デリコ」の2種類のチラシを配布しております。



「大晦日一斉配達特別号」と「デリコ」の

ご注文はいずれも

12月4回OCR注文書にご記入ください。

おせちや年末年始に必要な商品を色々取り揃えております。
 お買い忘れのないようご注文ください。

詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。

お店からの
お知らせ

12/17(日)は

ポイント5倍!
冷凍食品4割引!

こちらも
 ポイント5倍の対象です。
 ●迎春商品のご予約
 ●店内ギフト



コープ東川原では、「がつつり肉祭り」も開催!

12/24(日)はヨープのクリスマス大抽選会開催!

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。12/24(日)は抽選補助券5枚で1回抽選ができます。

チラシの
お知らせ

12/15(金)~12/18(月)

「まんなかの市」

12/19(火)~12/21(木)

「地元おかやま うまいもの発見市」

12/19(火)~12/21(木)

「クリスマス準備」

かしこく暮らす 処方せん保障の 個人相談会

わが家にあった
 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)

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]

会場	日程	
オルガ	1/17(水)	2/21(水)
コープ大野辻	1/13(土)	1/25(木)
コープ西大寺	1/6(土)	1/15(月)
コープ北畝	1/20(土)	1/23(火)
コープ東川原	1/19(金)	2/16(金)
コープ福富	1/10(水)	1/20(土)
コープ大福	1/19(金)	1/27(土)
コープ総社東	1/20(土)	1/25(木)
コープ倉敷北	1/13(土)	1/16(火)
コープ鴨方	1/20(土)	1/25(木)
コープ林田	1/13(土)	1/15(月)
コープ山陽	1/6(土)	1/10(水)
真庭センター	1/15(月)	2/19(月)
井原センター	12/26(火)	1/23(火)
新見センター	1/9(火)	2/13(火)

第39回 ユニセフハンド・イン・ハンド募金にご協力ください!



おかやまコープはユニセフを
 応援しています

ユニセフハンド・イン・ハンドとは、
 「手に手をとって」世界の子どもたちの幸せと
 明るい未来を実現するために、
 一人ひとりがボランティアとして参加する活動です。

今年のテーマ「子どもたちに生きるチャンスを」



世界では、約5秒にひとりの子どもたちが予
 防可能な原因で5歳の誕生日を迎える前に
 命を落としています。おかやまコープでは、
 今年度もユニセフの募金活動に取り組みま
 す。世界の子どもたちに生きるチャンスを届
 けるためにご協力をお願いします。



チャリティバザーも
 大好評でした。



昨年の様子

開催日(12月)	会場	時間
16日(土)	サンパーク新見	10:30~12:00
	コープ大野辻	
17日(日)	コープ福富	11:00~12:00
	コープ大福	
19日(火)	コープ北畝	10:30~11:30
22日(金)	コープ鴨方	10:30~11:30
	コープ林田	13:30~15:30
23日 (土・祝)	コープ西大寺	10:30~11:30
	コープ東川原	
	コープ山陽	
	コープ総社東	

個人情報について

この紙面を通じてお寄せいただく個人情報は、おかやまコープで定める利用目的、規則などに準じて適切に管理、運用いたします。利用目的以外の使用や第三者への開示などは一切行いません。



このチラシは環境にやさしい植物油インキを使用しています

見つけよう! 暮らしの地球

ウィークリー作成委員会(チーム西)

使ってみよう!!

年末のおすすめ商品

そろそろ年末年始の準備を
始めませんか?
おすすめ商品を使って
手軽に おいしい メニュー
をご紹介します。
ぜひ作ってみてね!

コープおかやま牛肩ロース

おかやまコープ独自の
配合飼料を使用した
安全でおいしい
牛肉です。

肉巻きずし

- ① 酢めしを作り、ゴマ・しょうがを混ぜる。
- ② ラップの上に肉を広げ、形を整えた酢めしをおいて巻く。
- ③ フライパンに油をひいて、肉に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 焼肉のたれに絡めて、出来上り。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って 盛り付けましょう!

天然フリ切り身

「天然物」にこだわった大型
天然ふりを原料に使用。
組合員さんの声でウロコが
除去されました。

レンジで簡単!! フリの韓国風味

材料

フリ切り身...4切れ
薬味 ねぎ・にんにく・しょうが...みじん切り適量
合わせ調味料 しょう油...大さじ2 砂糖、ゴマ油...各大さじ1
コチュジャン...小さじ1 白すりごま...小さじ2

- ① 薬味と合わせ調味料を混ぜ合わせておく
- ② フリに振り塩をしてしっとりしたら料理酒をふりかける
さらに熱湯を回しかけて霜降りにする
- ③ フリの水分を拭き取り、耐熱皿に並べて①をかけて
ラップをしてレンジ700Wで2分加熱。
5分ほど放置したら出来上り。

そのまま食べられるプリッとむきえび

北海道秋鮭スモークサーモン切落とし

解凍するだけで食べられます。



バナメイエビの殻と
背ワタをとって
加工しています。

北海道産秋鮭を使用。
使い切り個包装

えびとサーモンの生春巻き

生春巻きの皮に お好みの野菜と一緒に巻くだけ!!

- ♪ スイートチリソースで
- ♪ お好みのコープのドレッシングをかけても



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

Cコレ総選挙

結果発表 ご投票ありがとうございました!

好評いただいている「Cコレ商品」。その中でも人気の商品を「宅配」「店舗」それぞれ約56品
目ノミネートし「総選挙」を行い、ベスト30が決まりましたのでご報告します。たくさんのご投票
ありがとうございました!今後とも「Cコレ商品」のご利用をよろしくお願い致します。

「Cコレベスト30」商品は、宅配は2月1回～2月4回、
店舗は1月4日～2月25日の期間お買い得価格でご案内します!
お楽しみに!

「Cコレ」って? ふだんのくらしに欠かせない健康、おい
しさ、品質、便利、価格、環境などのおすすめができる「CO・
OPならでは」の商品です。組合員さんに人気の商品をライン
ナップしました。

このマークが
目印です!

11位～30位については
ホームページをご覧ください。
スマホからもチェックできます!



宅配

- 1位 淡塩さば
- 2位 冷凍讃岐うどん
- 3位 生協牛乳
- 4位 コアノンロール(各種)
- 5位 生協ヨーグルト
- 6位 長崎風ちゃんぽん
- 7位 和風若鶏竜田揚げ
- 8位 ベビーチーズ(各種)
- 9位 コープ産直こめたまご(各種)
- 10位 たこ焼(各種)

店舗

- 1位 冷凍讃岐うどん
- 2位 生協ヨーグルト
- 3位 生協牛乳
- 4位 淡塩さば
- 5位 たこ焼(各種)
- 6位 コープ産直こめたまご(各種)
- 7位 たまごスープ(各種)
- 8位 コープおかやま豚
- 9位 国産豚豚挽きミンチ
- 10位 長崎風ちゃんぽん

ウィークリー作成委員会(チーム西)

使ってみよう!!

年末のおすすめ商品

そろそろ年末年始の準備を
始めませんか?
おすすめ商品を使って
手軽に おいしい メニュー
をご紹介します。
ぜひ作ってみてね!

コープおかやま牛肩ロース

おかやまコープ独自の
配合飼料を使用した
安全でおいしい
牛肉です。

肉巻きずし

- ① 酢めしを作り、ゴマ・しょうがを混ぜる。
- ② ラップの上に肉を広げ、形を整えた酢めしをおいて巻く。
- ③ フライパンに油をひいて、肉に焼き色がつくまで焼く。
- ④ 焼肉のたれに絡めて、出来上り。
- ⑤ 食べやすい大きさに切って 盛り付けましょう!

天然フリ切り身

「天然物」にこだわった大型
天然ふりを原料に使用。
組合員さんの声でウロコが
除去されました。

レンジで簡単!! フリの韓国風味

材料

フリ切り身...4切れ
薬味 ねぎ・にんにく・しょうが...みじん切り適量
合わせ調味料 しょう油...大さじ2 砂糖、ゴマ油...各大さじ1
コチュジャン...小さじ1 白すりごま...小さじ2

- ① 薬味と合わせ調味料を混ぜ合わせておく
- ② フリに振り塩をしてしっとりしたら料理酒をふりかける
さらに熱湯を回しかけて霜降りにする
- ③ フリの水分を拭き取り、耐熱皿に並べて①をかけて
ラップをしてレンジ700Wで2分加熱。
5分ほど放置したら出来上り。

そのまま食べられるプリッとむきえび

北海道秋鮭スモークサーモン切落とし

解凍するだけで食べられます。



バナメイエビの殻と
背ワタをとって
加工しています。

北海道産秋鮭を使用。
使い切り個包装

えびとサーモンの生春巻き

生春巻きの皮に お好みの野菜と一緒に巻くだけ!!

- ♪ スイートチリソースで
- ♪ お好みのコープのドレッシングをかけても



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

Cコレ総選挙

結果発表 ご投票ありがとうございました!

好評いただいている「Cコレ商品」。その中でも人気の商品を「宅配」「店舗」それぞれ約56品
目ノミネートし「総選挙」を行い、ベスト30が決まりましたのでご報告します。たくさんのご投票
ありがとうございました!今後とも「Cコレ商品」のご利用をよろしくお願い致します。

「Cコレベスト30」商品は、宅配は2月1回～2月4回、
店舗は1月4日～2月25日の期間お買い得価格でご案内します!
お楽しみに!

「Cコレ」って? ふだんのくらしに欠かせない健康、おい
しさ、品質、便利、価格、環境などのおすすめができる「CO・
OPならでは」の商品です。組合員さんに人気の商品をライン
ナップしました。

このマークが
目印です!

11位～30位については
ホームページをご覧ください。
スマホからもチェックできます!



宅配

- 1位 淡塩さば
- 2位 冷凍讃岐うどん
- 3位 生協牛乳
- 4位 コアノンロール(各種)
- 5位 生協ヨーグルト
- 6位 長崎風ちゃんぽん
- 7位 和風若鶏竜田揚げ
- 8位 ベビーチーズ(各種)
- 9位 コープ産直こめたまご(各種)
- 10位 たこ焼(各種)

店舗

- 1位 冷凍讃岐うどん
- 2位 生協ヨーグルト
- 3位 生協牛乳
- 4位 淡塩さば
- 5位 たこ焼(各種)
- 6位 コープ産直こめたまご(各種)
- 7位 たまごスープ(各種)
- 8位 コープおかやま豚
- 9位 国産豚豚挽きミンチ
- 10位 長崎風ちゃんぽん