

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!

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

たべるたいせつ プロジェクト

親子で楽しくクッキング☆

## オリジナルぶたまんをつくろう! 企画報告

“えがなっぱい”



お話をよく聞いて...



みんな一所懸命!



△8/21 参加のみなさん



暑かった夏休みの8月21日・22日の2日間。毎年大人気の親子クッキング企画を開催しました。58家族の応募があった中、抽選で選ばれた28家族のみなさんがオリジナルぶたまん作りにチャレンジしました。

- \*メニュー\*
- ・オリジナルぶたまん
  - ・ふりふりサラダ
  - ・フルーツポンチ



▽8/22 参加のみなさん



オリジナルぶたまんは力作ぞろい!



包丁にもチャレンジ!



おいし〜い!



### ○ エシカルのことわかったよ!



毎日、驚いたことを書いてね!  
エシカルは、知らないあいだにあきうつのやくになつていっている。

「エシカル」はきっと「誰かの笑顔」につながっている、人や地球にやさしいお買い物のこと。ペープサートを見てみんなで考えたよ!

毎日、驚いたことを書いてね!  
エシカルのことわかったよ!  
買うという人が、気持ちよく買えるようにしたい。

### ○ みなさんの感想コーナー

ぶたまんはつくったことがなかったから、たのしかった!



普段、ぶたまんを我が家で作ることはなかったから、たのしかった。今年クッキングをきっかけに、作ってみたいと思います。



かんたんだし、おいしくて、楽しかった。



たのしかった、おいしかった。

おいしく肉鉄、サラダ、フルーツポンチを食べれば、家でもまた作りたい。

包丁を家でも使わせてみたいと思いました。他の子どもも、同じように作りたいと思いました。ありがとうございました。

漬物の味が、おいしいです。おいしいです。お母さんのおかげに感謝します。

ペープサートにわかりやすく、息子はじと見ていました。

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

おすすめポイント

#### 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み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さ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