



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



おかやまコープ

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

今週は わくわく+5ポイント プラス

わくわく+5ポイントウィークのチラシに掲載の商品は
ご注文1点につき、5ポイントプレゼント!

対象商品は**全部で17品目!** 詳しくは今週配布の別チラシをご覧ください。

ポイントの使い方 ポイントのご利用はこちらに記入
 1ポイント=1円です。

注文書表面	ポイント欄	ポイントご利用の際は、「今回ご利用ポイント」欄にポイント数(100ポイント単位)をご記入ください。
	ご利用可能ポイント	今回ご利用ポイント
	7687ポイント	2200

生協の夏ギフト

来週で受付終了です。
 ご注文はお早めに!!

ご注文締切日
 班配・個配・・・8月4日(金)
 店舗・・・8月6日(日)

**カタログ掲載全品
 配送料・クール代込み**

「お中元」のしに他に「御供」や「御祝」などののしもお付けできます。

保存版カタログ 無料配布中

カタログ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。 ※夏ギフト専用の注文書でご注文ください。

お店からのお知らせ

7/30(日)は コープの日 組合員感謝デー

ポイント5倍!

※カタログギフト「生協の夏ギフト」、店内ギフト もポイント5倍の対象です。

「コープの日わくわく大抽選会」開催

特等景品は **コープの商品券10,000円分 各店2本**

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枚配布しております。7/30(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が出来ます。

8/1(火)は **冷凍食品4割引!**

チラシのお知らせ
 7/27(木)～7/30(日) 「大生鮮市」
 8/1(火)～8/3(木) 「得得の市」「夏休みの朝食・昼食フェア」

(公財)おかやま環境ネットワーク・市民のための環境講座

『大野川・川あそび』のご案内

自然豊かな御津大野川流域は、自然の宝庫です。
 いきものや自然と触れ合うことを通し、自然環境の大切さを実感しましょう。

日時 8月20日(日) 9:00～13:00

内容 大野川に入り、川あそびします。魚等を採る網があれば持参。

会場 大野公会堂前(岡山市北区御津虎倉大野) ※汚れてもよい服装でお越しください。

講師 大野川いい川づくり代表・河太勝子氏

定員 30名 ※定員を超過し参加いただけない場合のみ連絡します。中学生以下は保護者同伴。

受講料 無料 ※昼食:事前に申し込みめばそうめん流し(1人500円)にも参加できます。

申込 「8/20講座参加希望」とご記入の上、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そうめん流し(参加か不参加、参加の場合人数も)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

ユニセフ募金贈呈式を開催しました

募金活動にご協力いただき、ありがとうございました!

世界の子どもたちの笑顔のために
332万4,320円 を贈呈しました。

目録と組合員さんから寄せられたメッセージを収めたアルバムを岡山ユニセフ協会の高田武子専務理事へ手渡しました。高田専務から「いただいたお金は確実に世界の子どもたちに届いています。皆さんの力を借りながら、これからも活動を続けたい」とお礼の言葉をいただきました。

寄せられた募金は、全額、岡山ユニセフ協会を通じて、150以上の国と地域で子どもたちを守るために活用されます。

各エリアの代表から岡山ユニセフ協会へ贈呈しました。

91通のあたたかいメッセージが寄せられました。



知っ得café in 井原のご報告

6月16日(金)に井原センターにて知っ得caféを行いました。今回は炭酸水で作るホットケーキです。「随分み具合は水で作ったときと比べてどのくらい違うのか?」みんなワイワイ、楽しく比較できました。

その他、水の代わりにミックスキャロットを使った、抹茶を混ぜたものも作りました。出来上がったホットケーキにCOOPニュー・ジラントアイスクリームも添えておいしくいただきました。



ニュー・ジラントアイスはフッキー&クリーム。アイスクリームなのでとてみりーずプラスは価格が。ミックスキャロットも抹茶もそれぞれ風味がよく出ていておいしい。たまたまというもホットケーキミックスがおいしい!!

試食・交流の中では、COOP商品についておしゃべりしました。その中からでてきた食べ方、利用法を紹介する。

- ♡ COOP野菜たっぷり和風ドレッシング+マヨネーズ → じゃぶじゃぶ? (につけてみて!)
- ♡ COOPバジルドレッシング+マヨネーズもおいしいよ。
- ♡ もぎすーぷに 火傷もちを入れる
- ♡ バジルのスーぷは リゾットや スーぷパスタにも使える。

参加者のみなさんからはホットケーキミックスのおいしさも実感できた。との声が多くありました。家でいろいろ試してみたい。そうぞう。おかやま牛の試食も好評でした。ぜひ、試してみたい。



うまくできるかな。



親子一茶者に...。

～材料～
ホットケーキミックス 135g
卵 1こ
水又は炭酸水 60cc。



今回使用したホットケーキミックスはコレです

～炭酸水と水で比べてみました～

焼き上がったときに、つまみ棒をさして厚さを測りました。

炭酸水 3.4cm
水 3.0cm

少しですが違いも確認できました。



左が炭酸水で作ったもので、膨らみの違い、わかりました。炭酸水で作るとモチモチでした。



コープ甲府お誕生会で好評だった3分クッキングの「おかやま牛とトマトのオスターレタム」を試食しました。レシピはこちら↓



- <材料> (4人分)
- ・牛肉うすぎり 300g
 - ・* (しょうゆ・酒 各大さじ1 片栗粉)
 - ・トマト 中4こ
 - ・卵 2こ
 - ・サラダ油 大さじ2
 - ・オスターソース 大さじ2 (しょうゆ・酒 各大さじ1)
 - ・* さとう 大さじ1
 - ・* おろししょうが 1片(10g)
 - ・塩・こしょう 適量
 - ・万能ネギ 適量

- <作り方>
- ① ボウルに牛肉、*の調味料を入れ、もみこむ。
 - ② トマトは湯むきして一口大に切る。
 - ③ フライパンに半量の油を熱し、溶き卵を流し入れ、半熟状になるまでかき混ぜ一旦取り出す。
 - ④ フライパンに残りの油を入れ、①を加えて炒める。
 - ⑤ 卵を戻し入れ、トマトと*の調味料を加えてサッと炒める。
 - ⑥ 器に盛り、ねぎを散らす。

ちょっと、聞いてお
恵ちゃんです。コープはれとまと
一年中食べられるのはうれしいね。さらにおいしくアレンジしよう!
★① レシピ・その①
コンソメスープにトマトのざく切りを入れて煮込む。
★② レシピ・その②
「真っ赤なトマトのスー」に、ごはんやトマトのざく切りを丸1個入れ、チーズをかけてリゾットに。
火を加えておいしく食べよう
宅食で"登録"して、安く利用してね!
ためておてね

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



九州産の大麦若葉100%の手軽に使える青汁



CO-OP
九州産大麦若葉の
粉末青汁(6種の野菜配合)

九州産の大麦若葉と6種類の野菜を微粉末化して、どなたでも飲みやすい粉末青汁に仕上げました。

おいしさの秘密

- 原料の大麦若葉・ケール・にんじん・小松菜・かぼちゃ・ブロッコリー・アスパラガスは、すべて九州産の原料を使用しています。
- 原料の大麦若葉とケールは、製造メーカーの(株)東洋新薬の管理圃場だけで栽培された原料を使用しています。種蒔きの時期から、施肥、収穫のタイミングまで全て管理された条件の下で栽培されています。
- 使いやすいスティックタイプ。1箱に30本入っていますので、毎日1袋ずつお飲みいただくと約1ヶ月分となります。

商品ものがたり vol.136

組合員さんの
おすすめの声

朝ごはんの生野菜が足りない時、出しています。豆乳で溶かしてもちゅんと混ぜます。

手頃な値段がありがたいです。温めた牛乳に混ぜて主人と二人で飲んでいます。



木村雅子さん



西村安恵さん