

宅配からのお知らせ
おかやまコープ(生協)の宅配を利用されていない方を紹介してください!
 春のウェルカムキャンペーン
 2018年1月27日(土)～2018年4月27日(金)
 紹介いただいた組合員さんに
 対象の方1名につき
最大800ポイント
プレゼント! 詳しくは配送担当者にお問い合わせください。

今週は登録受付週!
利用登録商品とは?
 ふだんよく使われる商品をご登録いただくことによって毎週お届けします。
 ※詳しくは今週配布のチラシをご覧ください。
 注文書うら面
オトクな利用登録 「オトクな」利用登録商品は、いつでも一番お得な価格です。
新規登録はここで
ペリリな利用登録 「ペリリな」利用登録商品は、その週のデリコ(食品カタログ)と同じ価格です。
新規登録はここで

お店からのお知らせ
2/25(日)はポイント5倍!
お名前シールのご注文はお済みですか?
 コープ各店では算数セットや各種文房具の名前付けに便利な「お名前シール」のご注文を受け付けております。ご注文から仕上がりまで約2～3週間程かかりますのでお早めにサービスカウンターでご注文ください。
チラシのお知らせ
 この他にもオススメの押し商品を多数ご用意してお待ちしておりますので是非コープ各店へご来店ください。
 ●2/23(金)～2/27(火) 「沖縄フェア」
 ●2/25(日) 10:00～18:00
 コープ全店で沖縄県産シーワーカー果汁を42%ブレンドした生姜入り果汁飲料「おいしい生姜習慣」の試飲販売を行います。
 ●2/23(金)コープ大野辻、2/24(土)コープ東川原、2/25(日)コープ大福にて、各日11:00～17:00頃「沖縄そば」の試食販売を行います。
 ●摘みたて、鮮度バツグンの「海ぶどう」を空輸いたします。
 ※試飲・試食販売はなくなり次第終了とさせていただきます。
 ●3/1(木)～3/4(日) 「得得の市」「ひな祭りパーティー&卒業のお祝い」**冷凍食品4割引!**

かしこく暮らし 処方せん保障の
個人相談会
 わが家にあつた保障に、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	3/21(水)	4/18(水)
コープ大野辻	3/10(土)	3/22(木)
コープ西大寺	3/3(土)	3/19(月)
コープ北畝	3/17(土)	3/27(火)
コープ東川原	3/16(金)	4/20(金)
コープ福富	3/17(土)	3/28(水)
コープ大福	3/16(金)	3/24(土)
コープ総社東	3/17(土)	3/22(木)
コープ倉敷北	3/10(土)	3/20(火)
コープ鴨方	3/17(土)	3/22(木)
コープ林田	3/3(土)	3/19(月)
コープ山陽	3/3(土)	3/14(水)
真庭センター	3/19(月)	4/16(月)
井原センター	3/27(火)	4/24(火)
新見センター	3/13(火)	4/10(火)

～「核兵器廃絶国際キャンペーン(ICAN)」ノーベル平和賞受賞～
ICANの川崎 哲さんから
ノーベル平和賞受賞、核兵器禁止条約のお話を聞いてみよう!

今、核兵器を地球上からなくそうと、大きく世の中が動いています。
 その1つ目は昨年7月の国連総会での「核兵器禁止条約」の採択、2つ目は核兵器を禁止し廃絶を目指す国際NGOの「核兵器廃絶国際キャンペーン(ICAN)」がノーベル平和賞を受賞したこと。
 この2つのできごとは、「核兵器は違法」という国際世論を高め、私たちが願う「核兵器をなくそう」の実現に向け、大きなステップとなります。
 核兵器をなくすために、「平和のひろば」に参加し、みんなで学び、考えてみませんか?

日時 3月30日(金) 10:00～12:00
場所 オルガホール(岡山市北区奉還町一丁目7-7)
お話し 「核兵器をなくすためにできること」川崎 哲(かわさき あきら)さん
報告 「最新技術で伝える“原爆の記憶”」広島県立福山工業高校電子機械科計算技術研究部の生徒のみなさん
定員200名
入場無料

●参加申込締切:3月23日(金)
 ●託児あり、申込時に合わせてお申し込みください。(1歳以上、小学生まで。託児料100円)
 お問い合わせ・お申し込み/組合員活動グループ
☎086-256-2570 (月～金曜 9:00～17:00)
 e-mail:kumikatu@okayama.coop

スマホからもお申し込みいただけます

平和のひろば
 2018の案内
 ～核兵器廃絶へのアクション～

カナダ在住の被爆者
 サロー節子さん(左)と川崎哲さん(右)
 (写真提供:川崎哲さん)

ワーキングコープ実行委員会:主催

めざせ!! つくりおきおかず名人 朝食応援旬な朝ごはん の報告!!

1月18日 浅口市健康福祉センターにて行われ、34名の参加がありました。朝食作りの参考になる、簡単なつくりおきおかずを作りました。

<レシピ紹介>

しらすと大根葉のふりかけ

(材料) 大根葉 250g(約1本分)
しらす 50g、ごま油少々
しょうゆ少々、かつお節 10g

- (作り方)
- ① 大根葉を細かく刻む。
 - ② ごま油で大根葉を炒めてしらすを入れる。
 - ③ かつお節をレンジで1分弱乾燥させて細かくする。
 - ④ ②に③を入れてしょうゆ味をつける。
- ※ 塩もみ、ごまを入れてもいい。



りんごとさつま芋のチーズサラダ(15人分)

(材料) さつま芋 200g、りんご 100g、クリームチーズ 36g
牛乳 大さじ2、はちみつ 小さじ2、オリーブオイル少々

- (作り方)
- ① さつま芋は皮のまま1cmの角切りにし、水にさらして水けをペーパータオルでふく。りんごは皮のまま1cm角に切る。オリーブオイルをまぶす。レンジ500wで8分間加熱する。
 - ② クリームチーズを牛乳でのばし、はちみつを加える。①に②を入れ混ぜる。



肉みそそば(冷蔵で4~5日保存)

(材料) 鶏ミンチ 300g(豚・合みそでも可)
そば 1/2本、シイタケ 100g
しょうが 30g、ごま油 大1

- (作り方)
- ① シイタケ、そば、しょうがはみじん切り。
 - ② フライパンにごま油、しょうがを熱し、ひき肉、ネギ、シイタケを順に加えて炒める。
 - ③ ②を加えてさつと炒め合わせる。

にんじんしりしり

(材料) にんじん 150g(1~2本)
ツナ缶(油漬) 1缶
だししょうゆ 大1、ごま油 小1
すりごま 大1

- (作り方) にんじんは皮をむき千切りし、耐熱容器にごま油、ツナ缶の油を入れ混ぜ、ラップをふんわりかけて電子レンジ500wで5分加熱する。ツナとだししょうゆを入れて混ぜ合わせる。

手作り佃煮

(材料) (食べるいり) 50g
かつお節 25g
塩こぶ 25g(1/4粒切) 25g
白ごま 25g

- (作り方) ①をビニル袋に入れ混ぜておく。②もよく混ぜておく。④に③を入れ、しばらく置く。

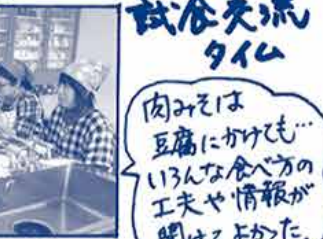
調理スタート!! まずは... きざんで...きざんで...



次に炒めて...炒めて...



あっという間に完成。



こんな短時間で何品もできて...私たちすご〜!!

朝食が豊かになるね大満足!

家でもぜひ作ってみて〜

朝ごはんが豊かになるね大満足!



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



リンゴにとって必要な葉数を管理し、葉からの養分をたっぷり蓄えた糖度と旨さを兼ね備えたリンゴです。

商品ものがたり vol.160



「葉とらずりんご」とは...

有袋りんごではなく、無袋りんごで、なおかつ葉を摘み取っていない自然体のりんごのことです。葉とらずりんごは、収穫まで葉を残すことで、葉で作られるデンプン(後で糖になる)が多くなります。そのため糖度が、他のりんごより高く、甘いおいしいりんごになるのです。

おすすめのポイント

1. 栽培方法
有機質肥料を使い、適正な農業使用を徹底(※JGAP取得)。
※JGAPは農協や、JA(農協)の生産者団体が活用する農場管理の基準です。第三者により栽培を管理されます。
2. おいしさ
全て糖度センサーを通し、甘くおいしいリンゴでお届けします。
3. 顔の見える産直りんご
おかやまコープと生協ひろしまの合同産直産地・生産者151名を指定しお届けします。

