

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 岡山市北区奉還町1丁目7番7号  
**おかやまコープ** 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

**大晦日一斉配達特別予約号 超早得ポイントプレゼント!**

今週配布の第1回迎春予約 大晦日一斉配達特別予約号を  
 ご注文(ご予約)いただければ、  
**全品50ポイントプレゼント!!**

11月2回、11月3回のご注文のみ **ぜひこの機会にご予約ください!**  
 詳しくは今週配布の「大晦日一斉配達特別予約号 超早得ポイントプレゼントお知らせ」チラシをご覧ください。

**生協の冬ギフト** 「早期割引」受付中!!

冬フルーツ3種セット 岡山県産黒毛和牛 モモ・カタうす切りセット

早割(本体)価格5,940円 通常(本体)価格6,600円/カタログ2頁 **10%**

早割(本体)価格4,800円 通常(本体)価格6,000円/カタログ22頁 **20%** **新登場**

早期割引 班配・個配...12/1(金)承り分まで  
 締切日 店舗...12/3(日)承り分まで

保存版カタログ 無料配布中

カタログ・注文書は 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。

カタログ掲載全品 配送料・クール代込み

**くらしと生協 厳冬号**

- **カタログを無料でお届けします。**  
 カatalogが必要な方は、**11月2回OCR注文書**「資料請求など」欄に注文数「1」とご記入ください。
- **カタログお届けは11月5回のお届けチラシセットにて**  
 (11月13日~11月17日) 予定です。

**10/29(日)はポイント5倍!**

**10/29(日)コープ鴨方改装記念大抽選会開催!**

10/13(金)のコープ鴨方リニューアルオープンを記念して、10/29(日)は開店~夕方6時まで「コープ鴨方改装記念大抽選会」を開催いたします。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。10/29(日)は抽選補助券5枚で1回抽選が可能です。

**1等景品は5,000円相当のポイルズワイガニ.....各店4本**

チラシのお知らせ  
 10/27(金)~10/31(火) 「ハロウィンパーティー」  
 11/1(水)~11/3(金) 「得得の市」「簡単お手軽メニュー」  
 ※11/1(水)は冷凍商品4割引!

(公財)おかやま環境ネットワーク・市民のための環境講座

『**教えて...もずく**~もずくを通して里海的环境を考える~』のご案内

日時 **11月20日(月) 10:00~12:00**

場所 **コープ大野辻(岡山市北区今3-26-28)**  
 ※車は第二駐車場から、第一駐車場の場合はやまや側から停めてください。

内容 **もずくメーカー(株)井ゲタ竹内**による沖縄県恩納村での取組報告ともずくの食べ比べ、淡塩さばを使用した料理の紹介と試食。

定員 **35名** ※大人のみ、応募多数の場合抽選。定員を超過し参加いただけない場合のみ書庫を発送します。

受講料 **100円** ※おかやま環境ネットワーク個人会員は無料

持ってくるもの **筆記用具、お茶**

申込 「11/20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、申込者全員の①氏名 ②電話 ③携帯電話 ④住所 をご連絡ください。

※当企画は、おかやまコープ岡山西エリアとの共催で開催します。

●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  
 携帯電話:070-2355-1420 E-mail:kankyounet@okayama.coop

**おかやまコープは「岡山子ども未来ミュージカル」(日本カバヤ・オハヨーホールディングス主催)を応援します**

おかやまコープは、生産者や組合員さんと交流しながら、地域に根付いた文化的な取り組みを積極的にすすめてまいりました。その一環として、「子ども参加型」・「地域テーマ型」の「岡山子ども未来ミュージカル」に賛同し、応援します。

**子ども出演者募集!** プロの役者さんと一緒に舞台上に立ってみませんか?

岡山子ども未来ミュージカル 検索

★ **募集要項**

- 岡山県内在住の小学2年生~中学3年生 約30名
- 性別・経験不問
- 2018年1月14日~3月25日の毎週土日に岡山市内で実施する稽古に参加できる方

★ **応募方法**

応募用紙に、必要事項を記入し、顔写真を1枚同封し、郵送もしくは持参にてお申し込みください

- 宛先:〒700-0962 岡山市北区北長瀬表町2-13-54 ライフデザイン・カバヤ 担当/押田
- 応募締切:2017年11月末日(当日消印有効)

★ **オーディション有**

- 日程:2017年12月16日(土)~17日(日)
- 結果発表:12月25日頃(郵送にてお知らせ)

★ **公演概要**

- 日時:2018年3月25日(日)15:00開演
- 会場:おかやま未来ホール
- 演目:「さよなら、ハロルド! ~花咲ける海原~」

★ **問い合わせ先/岡山子ども未来ミュージカル事務局** ☎0120-195-145(受付時間/11:00~16:00 日祝除く) Mail: kodomo-musical@kabaya-ohayo.jp Web: https://www.kabaya-ohayo.com/kodomo-musical/

## 報告 夏野菜に チャレンジ!

8/3(木) コープ倉敷北にて、第2回親子ワッキングを開催し、親子38名の参加がありました。夏野菜作りを通して、野菜を育てることの大変さや、作った野菜で調理することの楽しさを実感してもらえる企画になりました。



大七かに育てた野菜、おいしそうでしょ!



初めて包丁を持ったよ。



自分で作った野菜のカレー、おいしそう!

- ✿ 育てたトマトをカレーに入れ、トッピングにおくらを使って夏らしいカレーにしました。
- ✿ キュウリを“みそディップ”で食べたり、デザートのスイカの皮を漬け物にして今までとちがう野菜の食べ方を楽しみました。



## 夏野菜を使ったレシピを紹介します

### ナスとピーマンの味噌チーズ炒め

(3~4人分)

**ナスの煮びたし**  
(3~4人分)

**材料**

- ナス・中2本
- 薄力粉・大3
- 生姜・中1
- 揚げ油・ナスが浸るくらい
- ★カツオだし・200cc
- ★濃口醤油・50cc
- ★みりん・50cc

**漬け汁**

- ① ナスは、お好みの大きさに切り、薄力粉をまぶしておく。(少し寝かせておくと薄力粉が馴染む)
- ② 揚げ油は、フライパンにナスが浸るくらい入れ、少し揚げ色がついたら取り出し、器に盛っておく。
- ③ ★の漬け汁を煮立たせる。
- ④ ③が煮立ったら、器に盛ったナスにかけ、生姜を振ったら出来上がり。

**材料**

- ナス・3~4本
- ピーマン・3個
- ★赤味噌・大3
- ★砂糖・大2
- ★みりん・大1
- ★水・100cc
- ★セサミ油・大3
- サラダ油・大3
- 白ごま・おこのみ

- ① ナスとピーマンは乱切りにし、ナスは水に浸し取り取りをきる。
- ② ★をボールに入れ混ぜておく
- ③ フライパンにサラダ油を入れ、熱したところにナスを入れ中火で炒める。
- ④ ナスがしんなりしたら、ピーマンを入れ炒める。
- ⑤ ピーマンに油が回ったところで★を回し入れ、強火で更に炒める。
- ⑥ とろみが出たら火を止め、お皿に盛り付けて、ごまを上からかけたら出来上がり。

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



## たまごの花咲くふんわりスープがお湯をそそぐだけ!

## 商品ものがたり vol.147



チキンのうま味のあっさりスープに、ふわふわたまごがたっぷり。たまごの“ふんわり感”や“つくりたての風味”を楽しんでいただけるよう、フリーズドライ製法を採用しました。素材のおいしさにこだわり、契約養鶏場から仕入れた新鮮たまごだけを使用。スープに卵を流し入れるタイミングなどの製法にも工夫をこらしています。

**おここのポイント**

契約養鶏場のたまごだけを使用!ふわふわを生む独自製法  
青森県・岩手県の契約養鶏場のたまごだけを使用。食感や風味が落ちないように、冷凍ではない新鮮液卵だけを使用。たまごの鮮度にこだわり、工場では厳しい基準の検査を通ったものだけを受け入れています。また、かき玉を理想的なふわふわ状態に仕上げるため、製造工程にもひと工夫。液卵とスープを合わせるときのタイミング・温度・流し入れ方・かき混ぜ方が最適になるように独自の製造ラインをつくりました。

**7知話**

フリーズドライ製法って?  
食品をすばやく冷凍(フリーズ)し、乾燥(ドライ)させる製法です。まず急速凍結によって中の水分を凍らせ、真空環境の中で氷が溶けずに水蒸気となって蒸発することで、乾燥状態にさせます。熱によるダメージをあまり受けられないため、味や食感が損なわれにくいメリットがあります。

**組合員さんのおすすめの声**

しっかりたまごが入ってふわふわ、やさしい味で朝・昼・夕いつでも活躍です。

卵ふわふわで汁物を作る時間がなかった時でも満足の一品です。インスタント感が少なくとても良いです。

久米郡 桂木聖子さん  
岡山市 福見明美さん