

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

●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

空いてる時間で♪

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

## コープおかやま豚セミナー 残暑を トン・豚・トンで 乗り切ろう! 9月26日、久米センターにて参加者 17名 を開催しました

「連日の暑さで疲れが出やすくなるこの時期に、おかやま豚を食べて元気に残暑を乗り切ってもらおう!」と企画しました。たくさんの方に参加して頂き、しっかり学習して、おかやま豚の美味しさも実感して頂きました。



実行委員会で作った「コープおかやま豚お知らせレシピ」も  
西に布しました。コープ林田の豚肉のコーナーに  
置いてます。ぜひ手に取り見て下さい。

- ♡ 脂が嫌いでいも取り除いていたけど抵抗なく食べられました。臭みがなく美味しかったです。
- ♡ おかやま豚の良さを頭でも、舌でも感じました。
- ♡ 子どもも喜びそう! 家でも作ってみます。
- ♡ おかやま豚の良さを改めて知り、食べて、とてもおいしく幸せな気持ちになりました。
- ♡ これからももっとファンで買ってみたいと思います。



豚しゃぶがうた  
うす七割肉の巻きわり  
豚肉とせしのスープ

コープおかやま豚お知らせ実行委員会

## は〜と♡ふるネットってなあに? 「ハッピーセカンドライフ」を 9月12日、特別養護老人ホーム高寿園にて開催しました。

講師におかやまコープ LPA の会の方を  
お迎えし、学習した後、  
は〜と♡ふるネットの応援者さんと  
交流しました。



健康寿命を延ばすために  
がんは「リタイ」と思いました

は〜と♡ふるネットの活動など  
いろいろな情報を知ることが  
できました

今を楽しむと同時に、資金計画を  
しっかりたてないといけないなと  
思いました

「ライフイベント表」を書いてみると  
「まだ先」ではなく、「あ、というま」だと感じました

は〜と♡ふるネットの応援者さんを  
募集しています。(空いている時間に  
できることをお手伝い)  
おかやまコープ  
生活支援サービス総合窓口 0120-398-502



はるちゃん

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

**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入力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られています。

**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ざ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