



宅配からの  
お知らせ

# 生協の冬ギフト

カタログ掲載全品、配送料・クール代込み

## おすすめ早割受付中!!



保存版カタログ  
無料配布中

早めのご注文がとってもお得!

**早期割引** 班配・個配・コープステーション.....11月18日(金)  
**期間** 店舗・eギフト.....11月20日(日)

詳しくはこちら!



※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。※冬ギフト専用の注文書でご注文ください。

### おすすめ商品はコチラ!



あたご梨 4kg  
(大玉4~5玉)



おかやま和牛肉  
モモ・カタウす切りセット

お店からの  
お知らせ

10/9(日)は  
**ポイント5倍!**  
今ついている価格  
よりさらにお得な  
**冷凍食品2割引!**

10/14(金)は **コプカプレミアム特典**  
**4倍チャージデー!**

チラシの  
お知らせ 10/21(金)~10/25(火) 「洋食メニュー」

### 10月はAMDA募金月間です。

おかやま発国際貢献  
From the people of Okayama, Japan

~おもしろ地球市民のパスポート~

## AMDA募金にご協力ください

ハンガリーの仮設診療所にて  
AMDA医師たちがハンガリー  
看護師とウクライナ避難者を  
診察するようす



プレゼントされた「赤ちゃん  
キット」おかやまコープに  
笑顔のお母さん



誰もができる国際協力の応援の  
ひとつとして募金に取り組みます。

#### 募金方法

宅配 1口200円、5口で1,000円になります。

●OCR注文書で...10月2回~10月4回の裏面  
注文番号 1522 番に「口数」をご記入ください。

●eふれんずで...  
注文番号 1522 番と「口数」をご入力ください。

店舗 募金箱で受け付けています。

AMDAの活動に  
ついてはこちら

おかやまコープ AMDA 検索

(写真提供:AMDA・AMDA社会開発機構)

## かしこく暮らす 処方せん保障の 個人相談会

わが家にあった  
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)

●コープ福富は共済カウンターでのご相談になります。それ以外は会議室でのご相談になります。  
※新型コロナウイルス感染拡大防止のために、予約受付を中止する場合があります。マスクの着用をお願いします。

おかやまコープ 仲間づくり・共済推進グループLPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局 ☎086-296-9911 (月~金曜 9:00~17:00) [CO-OP共済ニュース]

### 個人相談に参加された方の感想



いろいろなことを相談しました!

CO・OP共済、健康保険などいろいろなことを相談しましたが、具体的に丁寧に教えてくださり、知らなかったことが分かったり、これからのことを考えるヒントをいただいたりすることができました。

保障内容の再確認ができました!

保障の見直しをしたくて相談会に行かせてもらいました。担当の方がとても優しい方だったので良かったです。丁寧かつ納得のいく説明で今の保険を続けていけば安心だと思いました。ありがとうございました。

気軽に相談できました!

今入っている保障の確認と、これからどうするのかの判断もできて良かったです。

保障の見直しをしたいけど...

見直しをしたいが、どうしたらいいのかが考えていたところに、コープで相談してもらえると知り参加しました。ありがとうございました。

産直商品 第1号

10月は「こめたまご」の普及月間です。

## 『コープ産直こめたまご』を紹介します!

安全・安心・こだわりのコープ品質! エサに飼料用米を20%配合しています。だから『こめたまご』なんてすばらしい生産者を岡山県内の5農場に指定しており、2022年3月には、安定的にたまごを供給できるように管理された新築鶏舎『コープスターファーム』が完成しました。(美星町)

こだわりのポイント  
 生ナシの専用配合飼料  
 『愛産マッシュ』

### NON-GMO・PHFコーン

NON-GMO (非遺伝子組み換え)  
 + PHF (収穫後の農薬不使用)

### 魚粉

魚の油分を分離し、乾燥して粉末にしたもので卵にコクを出します。

### 生米ぬか

玄米の精白時に発生するもので、鶏のエネルギー源です。ビタミンB群、ミネラルを多く含んでいます。

## 〇 こめたまご おすすめレシピ 〇

### オム☆チヤイナ丼 (4人分)

- | 材料       | 分量    | 作り方  |
|----------|-------|--|
| 米        | 2合    | ①カニカマは1cm幅に切りほぐす。青ねぎは小口セカリにする。                   |
| こめたまご    | 6コ    |  |
| カニカマ     | 8本    |  |
| 鶏ガラスープの素 | 小1    |  |
| 青ねぎ      | 適量    |  |
| ごま油      | 適量    | ②卵・鶏ガラスープの素、①のカニカマを混ぜ合わせる。                       |
| ① 石臼砂糖   | 大2    |  |
| ① 小麦粉    | 大2    | ③鍋に④の材料を入れ煮る。煮立ったら水溶き片栗粉分をどろけをつける。               |
| ① ケチャ    | 大2    |  |
| ① 鶏ガラスープ | 200ml | ④フライパンを熱してごま油をひき、②の卵液を流し入れ箸でかき混ぜ半熟になったらご飯の上にのせる。 |
| ① 片栗粉    | 大1~2  |  |
|          |       | ⑤仕上げに③のあんをかけ青ねぎをちらす。                             |

### ほうれん草のキッシュ (2人分)

- | 材料          | 分量     | 作り方   |
|-------------|--------|---|
| ほうれん草       | 1束     | ①ほうれん草はざっと塩ゆでし、水に取って水けを切り、3cmの長さで切る         |
| ① 玉ねぎ(うす切り) | 60g    |   |
| ① COOPパルコン  | 40g    |   |
| バター         | 大さじ1/2 | ②バターを①を炒め、①を加えて炒め塩こしょうして耐熱皿に入れる。            |
| 塩こしょう       | 各少々    |   |
| こめたまご       | 1コ     | ③卵を溶きほぐし②を混ぜて②に流し込み、180℃に予熱したオーブンで20~25分焼く。 |
| 生クリーム       | 80ml   |   |
| ① 牛乳        | 80ml   |   |
| ① ピザ用チーズ    | 20g    |   |
| 塩こしょう       | 各少々    |   |

毎日使うたまごだから『利用登録』するとオトクで便利! ぜひご利用ください!



コープ商品をお知らせ委員会



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!



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。

**契約養鶏場のたまごを使用! 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・かき混ぜ方にこだわること、家で手作りしたようなふわふわ感に、発売以来愛され続ける理由です。

## 商品ものがたり

### マメ知識

#### 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にくい、味や食感が損なわれにくいメリットがあります。