

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

くらし豊かに
なかまとともに

2010 No.428

7

無料

ご自由にお持ちください

2 特集 SPECIAL EDITION あなたを待っている熱中症の落とし穴 梅雨明けの高温多湿にご用心

4 今月の逸品 CO-OP 共済《たすけあい》

6 声にこたえて／消費生活センターより

8 いまどきTOPICS「ピースアクション」「ふれあいキャンペーン」／ 理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「岡山の花火大会」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



天の川そうめん

材料(4人分)

そうめん	300g	塩(板すり用)	適量
卵	4個	人参(型で抜く)	8枚分
オクラ	4本	いくら	40g
		めんつゆ	2カップ

作り方

- 1 そうめんはパッケージ通りにゆで、冷水に取って水気を切る。卵は薄焼きにして綿糸卵をつくり、オクラは板すりをして人参とともに下ゆでする。
- 2 器に①のそうめんを天の川に見立てて盛り、周りに①の綿糸卵を飾る。①の人参は縦短と横星に見立て、①のオクラは薄切りにしていくらと共に星に見立てて飾る。めんつゆをかけていただく。

※そうめんを冷水に取った時に、そうめんを整えると、天の川が作りやすくなります。

水分補給に経口補水塩

10℃
500cc

《経口補水塩の作り方》
水500ccに対して塩小さじ1杯程度(粗塩がよい)を加える。10℃くらいに冷やすと飲みやすい。

○スポーツ飲料を使用する場合は塩を少し足す。
○みそ汁やスープなども適している。

私の熱中症体験

岡山市 Mさん(50歳代)

「まさか自分が熱中症になるとは!」
夏の終わりのころのまだまだ暑い日、娘と二人、近くの温泉に行ったときのこと。水を飲みながらいつものようにお湯を楽しんでいましたが、なんか気分が悪くなって、冷たいタオルで身体を冷やしたりしてみたりと、徐々に良くなり、早めに帰ることにしました。

た。運転中、いきなり吐き気も。家に帰るともう動く気力もなく、身体は熱いの汗が出ない、頭も重く痛い。エアコンで部屋を冷やし、頭や脇首筋を冷やしました。しばらくすると少し落ち着いてきたので、冷えたスポーツドリンクを飲みながら

らそのまま一晩。次の朝にはほとんど回復していましたが、頭の芯がはつきりせず、だるく、軽い熱中症だったのだと気づきました。昔と違って気温そのものが上がっていますから、体温を上げるように暑いときにはエアコンを利用して涼しく過ごすのが一番健康的です。もちろん水分をしっかりと

熱中症にならないためのふだんのくらし

室内が高温多湿にならないようにする

- 換気・エアコン・扇風機で温度と湿度を適正に。
- カーテンやすだれなどで直射日光を遮る。

外出時の工夫

- 通気性がよく白っぽい衣類、下着は汗が蒸発する素材のものがいい。
- 外出や屋外での作業は早朝や夕方に。

水分補給を心掛けて

- のどが渇いてなくてもこまめに水分補給。
- 外出時も飲み物を携帯。
- 寝る前や入浴前後にも水分を。

室内

外出のときは帽子や日傘を忘れずに

どんなに短時間でも車中に子どもを一人にしない

ベビーカーはアスファルトの照りかえしに注意

グリーンカーテンなら環境にも体にもやさしい。

室外

一日1.2ℓを目安に

スポーツ飲料は糖分が気になる人は控えめに

糖分が多く組織の脱水が進むので水分補給としては好ましくない

ジュースや清涼飲料水

利尿作用があるので水分補給に適さない

アルコール・カフェイン飲料

重症度Ⅲ度

意識がない
体がひきつける(けいれん)
呼びかけに対し返事がおかしい
真直ぐに歩けない・走れない
高い体温である

すぐに救急隊を要請する

重症度Ⅱ度

頭ががんがんする(頭痛)
吐き気がする・吐く
からだがだるい(倦怠感)

自分で水分・塩分を摂れなければすぐに病院へ

重症度Ⅰ度

めまい、立ちくらみがある
筋肉のけいれんがある
汗がふいてもふいても出てくる

涼しい場所で頭を高くして休む
水分・塩分を補給する
水や氷で首・脇の下・足の付け根などを冷やす

このような症状があれば
すぐに対応を

熱中症はなぜ起きる

人間の体は暑いと大量の汗をかくて熱を放散させ体温を下げるようになっています。この時水分と塩分を補給したり、涼しい場所に移ったりして対応しないと、熱中症の症状が現れます。車の中に置き去りにされた子どもが亡くなるという事件が時々ありますがこれも熱中症。あまりの高温に体温調節機能が臓器が壊滅的な損傷を受けた

熱中症のリスクが高いのは

体温調節機能がまだ十分に発達していない5歳以下の幼児。また高齢者も老化によって発汗と血液循環の機能が低下し

熱中症は身近に誰にでも起こりうる症状です。短時間で急速に重症となることもあるので十分にその危険性を認識しておきましょう。

水分・塩分の制限のある方は、主治医の先生にご相談ください。

楠木 玲子さん

たり喉の渇きを強く感じないため水分不足になりがちです。前の晩に深酒をした人・睡眠不足の人・朝食を抜いた人・皮下脂肪が厚い人なども他の人より熱中症に陥りやすいので注意しましょう。



梅雨明けの高温多湿に「用心」。

あなたが待っている熱中症の落とし穴

気温が急に高くなる梅雨明け七月は、熱中症の発症が一番起きやすい季節といわれています。従来、熱中症は炎天下の運動や労働で発生していましたが、最近では日常生活においても発生が増え、室内ですごしている時や睡眠中に起こす事があります。熱中症にならないための日頃の注意について岡山医療生協の看護師楠木玲子さんに聞きました。



ありがとうの声

驚きと感謝でいっぱい!

ダウン症の子どもも、**co-op共済**の告知のやさしいコースなら加入できると知人に聞き、早速手続きをしました。本当に保障してもらえるのかは半信半疑だったのですが、この度検査のための入院で、思い切って請求手続きをしてみると、問い合わせの電話に出て対応してくださった方も丁寧で、共済金の振込も迅速にいただきました。本当にありがとうございました。

(岡山市 病氣入院)

手厚い保障にびっくり!

この度、短期入院で手術を受けましたが、掛金が安いのに女性特定病気に手厚い保障がついていたので、思いもかけず、たくさんの共済金を受取る事が出来てびっくりしました。**co-op共済**は組合員の為の共済なんだと実感しました。

(倉敷市 病氣入院、手術)

お役に立てるとうれしい!

長男が小さい時に「お守りに…」と思って加入しました。その長男も高校生になり、今は減多に共済金をいただくこともなくなりましたが、必要とされている方のお役に立てると嬉しいです。今回は5、6年ぶりにお世話になりました。あと2年程でジュニア18コースが終了するので、その後は医療コースに…と考えています。

(岡山市 事故(ケガ)通院)

請求から振込までが早い!

掛金が手頃なのに内容が手厚いのでとてもありがたいです。初めて共済金の請求をさせていただきましたが、電話の対応がとても親身になってくださり、また説明も分かりやすく良かったです。請求から振込までがとても早く、また保険会社の診断書のコピーでも可というのもありがたかったです。

(瀬戸内市 女性特定病氣入院・手術)

お支払い内容や共済金請求書類につきましては、ご契約内容・ご請求内容によって異なります。

こんなケースでも…

Case:01

歩道を友達と話をしながら歩いていて、街灯(鉄柱)にぶつかり、頭と足を打撲した。

J1000円コース

▶18歳(女) ▶合計お支払い金額 **2,000円**

▶ケガ通院/1日

Case:02

自宅庭で植木鉢を移動させていて転倒し、腰をねんざした。

L2000円コース

▶53歳(女) ▶合計お支払い金額 **13,000円**

▶ケガ通院/13日

Case:03

コンビニの玄関マットに足が引っかかって転倒し、足首をねんざした。

V2000円コース

▶52歳(男) ▶合計お支払い金額 **48,000円**

▶ケガ通院/32日

実際のお支払いはケースバイケースとなります

co-op共済へのご加入、
保障内容、共済金請求など
に関するお問い合わせは

おかやまコープ コープ共済センター
0120-75-2557
受付時間/月~土曜日 9:00~18:00
コープ共済連のホームページ <http://coopkyosai.coop>

co-op共済は全国160の生協で
取り扱っています。引越等でおかやま
コープを脱退しても転居先の生協で組
合員になれば契約を続けられます。

co-op共済《たすけあい》に加入するには生協の組合員になることが必要です。

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会

組合員同士の
助け合いの商品です。

[CO・OP共済ニュース]

co-op共済

たすけあい



保障内容を
組合員さんの声で
改善してきました

1984年
《たすけあい》
スタート

2010年

組合員さんの声で
いろいろなコースが
生まれました



私も困った人の
役に立っているのね

おたがいさま

加入者が増えれば
増えるほど保障内容が
充実するのね

声もどんどん
あげていこうよ

告知1
現在、左記のいずれかに該当しますか。
口医師から、手術、入院または手術をした旨がよい
とされている。(ただし、入院または手術をする
時期について、申込日より1年以上であること
を医師から明示されている場合は除きます。)

子どもにとって身近な保障を充実させ、多くの方に支持されてきたジュニア18コース。でも、組合員に共済を知らせている配当担当者たちは、「告知に該当してしまい、ジュニア18コースに入れない」という組合員に出会うたびに、悲しく悔しい思いを共有してきました。

組合員の願いと、何とか役に立ちたいという職員の思いは、加入条件がゆるやかな新しいコースの実現に向けての取り組みとなり、この春ついに、保障内容をより充実させたやさしいコース「J1900円コース」が誕生しました。

これまで通院中や投薬を受けている、持病がある、などであきらめていた方も、「告知1」に該当しなければ加入できます。子どもはケガをするもの。J1900円コースの誕生は本当にうれしことです。

子どもにとって身近な保障を充実させ、多くの方に支持されてきたジュニア18コース。でも、組合員に共済を知らせている配当担当者たちは、「告知に該当してしまい、ジュニア18コースに入れない」という組合員に出会うたびに、悲しく悔しい思いを共有してきました。

みんなの願いでできた
J1900円コース

1984年に組合員同士が助け合う目的で生まれたCO・OP共済。加入者の輪が広がることで、組合員一人ひとりの役に立っている保障を実現してきました。

加入や共済金請求の手続きも、いつもの配達担当者、いつも行っているお店の職員が窓口なので、身近で気軽に相談できて安心です。親身になって対応してくれ、支払いもスピーディーです。

加入者が増えればそれだけ支え合う力が強まり、保障内容の充実した家族みんなにとってやさしい共済に変えていくことができます。これから、より多くの人で助け合えるやさしい共済を目指し、共済の輪を広げていきましょう。

詳しい保障内容については加入申込書付チラシ等をご覧ください。

いつもの担当者が
窓口です

ジュニア18コースは、満19歳の満期以降も女性コースや医療コースなどで保障を続けることができます。

たとえ、満期の時点で入院中など告知に該当してしまっても大丈夫。告知を問わずに保障を続けることができるコースがあります。

大人になっても
ずっと保障が続く安心

商品の規格変更について

「お袋自慢味パック」、8袋入り包装が6袋入りに変更になりました。どうしてでしょうか？包装の袋が無駄になるのでは。

原料相場が高騰したことで2009年より、8袋から6袋に変更しました。8袋のままでも値上げも考えましたが、規格を見直し価格を据え置くことを選択しました。ご指摘のゴミへの配慮もごもっともであり、今後のリニューアル時の検討課題とさせていただきます。(コープCSネット)



お袋自慢味パック

4月号「玉ねぎの粕漬け」

3ページのレシピで玉ねぎが1kgとあるのは、正しくは10kgでした。お詫びして訂正いたします。改めて正しい分量と作り方をお知らせします。

●材料
玉ねぎ・・・10kg 砂糖・・・1kg
塩・・・800g みりん・・・60～70cc(お好みで)
酒粕・・・4kg

●作り方
①皮を剥いた玉ねぎの上方に十文字に切り込みを入れ、上向きで塩漬けをする。
②汁が出たら取り出し、向きをかえてもう一度漬ける。
③1週間くらいで取り出し、水気を拭いて、酒粕に砂糖とみりんを混ぜ合わせたものに漬ける。

*2度漬けたほうがより美味しくなるが、その場合、酒粕・砂糖・みりんは新しいものを使い、取り出したらすぐに漬ける。
*玉ねぎは小さいほうが、また、新玉ねぎのほうが漬かりやすい。

包材の変更について

コープKソフト詰め替え用が以前はパウチだったのに、牛乳パック仕様になりました。ゴミにもなるし収納にも場所をとります。

ビニール系のゴミの減量を図る意味でパウチタイプは廃番になりました。ご不便をおかけしますが、ご理解をお願いします。(店舗商品グループ)



パウチタイプ

牛乳パックタイプ

分離したマヨネーズの使い道は？

4月号の「品質管理室より」の「マヨネーズの分離」、一度分離してしまったものはもう使えないのですか。

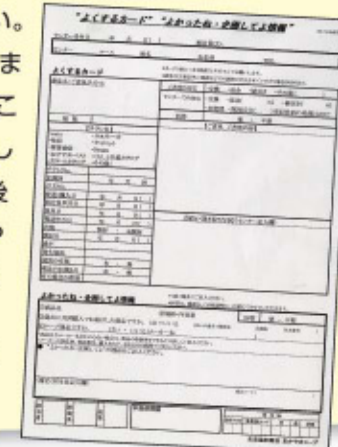
まず4月号の記事が情報提供の形として不十分であったことをお詫びいたします。一度分離してしまったマヨネーズは雑菌の増殖が起こりやすく、再利用はおすすめできません。またマヨネーズの分離の主な原因としては「低温」と「高温」があることをご説明いたしましたが、高温によって分離した場合は酸化している可能性もあり、やはり再利用にはリスクがあります。「もったいない」の気持ちは大切ですが、安心してお召し上がりいただくためには分離させないように保管していただくことが第一だと思います。(品質管理室)



「企画してよ情報」の用紙

どこにあるのですか？
担当者にも会えず、
お店も遠いのですが。

商品企画のご要望や感想などをお聞きする用紙は、配送担当者が携帯しております。担当者と会えない場合は、お手数ですが配送センターまでご連絡ください。配達の際にお持ちいたします。まとめてお渡しすることも可能ですので、お申し付けください。また今後は、よりお伝えいただきやすい方法も検討してまいります。(宅配運営グループ)



よくするカード

声に！ こたえて

組合員のみなさんから
よせられた声を
特集するページです。



「ふれあいカード」回答のタイミングは？

お店で「ふれあいカード」に意見や要望を書いて出しても、1週間後にも返事が貼られていないことがあります。いつ貼られるの？

ふれあいカードは1週間以内に回答を作成し、ふれあいコーナー掲示板上に3週間掲示することになっています。改めて、全店でルールを徹底して参ります。ただ、メーカーでの調査を要する場合等、1週間以内の回答ができない場合もございます。なにとぞご理解ください。(店舗運営グループ)



ふれあいカード

消費生活センターより

岡山県消費生活センター(086-226-0999) 32

テーマ 「趣味につけ込む商法にご注意を」

高齢者に「あなたの短歌や俳句を新聞や雑誌に掲載しないか。」と突然業者から電話があり、無料または低額だと思って承諾したら高額な料金を請求された、などの相談が増えています。自作の短歌や俳句の掲載という、趣味に対する心理につけ込み契約を迫る、高齢者を狙った悪質な手口が見受けられます。

また、短歌や俳句の他に、絵画や書道、写真などの他の趣味でも、同様の手口が見受けられ、高齢化の進行に伴い、日頃から家族や周囲の人も注意が必要です。



トラブルに遭わないために……

- 自分の作品をほめられ、多くの人に自分の作品を知ってもらえることはうれしいものですが、業者の説明をうのみにせず、新聞(雑誌)名や掲載時期、掲載料金などの条件を書面で冷静に確認しましょう。
- 必要が無い場合、業者の説明に不審な点がある時などは、「契約しません。」ときっぱり断りましょう。
- 勧誘を断ったのに勝手に掲載されたり、承諾していないのに請求書が送られてきたら、契約は成立していないので、支払わないようにしましょう。
- 電話勧誘販売であれば、契約書を受け取った日から8日間はクーリング・オフにより無条件で契約を解除することが可能です。
- トラブルが発生した場合には、すぐに家族やまわりの人に相談したり、お近くの消費生活センターなどに相談しましょう。

岡山の花火大会

夜空に咲く大輪の花が美しい季節になりました。
7月から8月にかけて行われる花火大会をご紹介します。
夜までの時間、近くの施設を訪れたり、催しに参加するのもいいですね。
夏の一日、家族で出かけるのも思い出になるでしょう。

湖面に映る花火がきれいです

7月31日(土)
20:10~20:55
3,500発
以上

鏡野町大納涼祭

開催場所 みずの郷奥津湖
お問い合わせ 鏡野町産業観光課
☎0868-54-2987

中四国最大規模の
仕掛け花火は必見

7月31日(土)
20:00~22:00
2,000発
仕掛け12景

成羽愛宕大花火

開催場所 成羽愛宕大花火実行委員会
お問い合わせ 備北商工会
☎0866-42-2412

花火と一緒にこちらもどうぞ!

高梁市成羽美術館

¥有料 休 月曜日(祝日の時は翌日)
お問い合わせ ☎0866-42-4455

大玉・早打ち・水中花火

7月31日(土)
20:00~21:00
4,000発

笠岡港まつり 花火大会

開催場所 笠岡湾干拓東堤防
お問い合わせ 笠岡商工会議所
☎0865-63-1151

7月31日(土)
19:30~20:30
4,000発

間近で見る
街中の花火は迫力満点

おかやま桃太郎まつり 納涼花火大会

開催場所 旭川西中島河原
お問い合わせ おかやま桃太郎まつり運営委員会事務局
☎086-803-1332

7/31(土)、8/1(日) うらじゃ踊り、パレード、コンテスト、総踊り

おかやま 52 春夏秋冬

8月8日(日)
20:00~21:30
6,000発

津山納涼こんごまつり IN吉井川大花火大会

開催場所 津山市 吉井川河岸緑地公園
お問い合わせ 津山納涼こんごまつり実行委員会
☎0868-32-2082

8月7日(土) こんご祭り

花火と一緒にこちらもどうぞ!

奈義町現代美術館

¥有料 休 月曜日(祝日の時は翌日)
お問い合わせ ☎0868-36-5811

海上に咲く花火です
ひなせみなとまつり
花火大会

8月13日(金)
20:00~21:15
2,300発

開催場所 JR日生駅前港
お問い合わせ 備前市商工観光課
☎0869-64-1832

7月17日(土)
21:00~21:30
1,000発

吉井川の川面に
花火が映えます

夏まつり西大寺 夜待まつり

開催場所 吉井川左岸運動公園
お問い合わせ 夏まつり西大寺実行委員会
☎086-942-0101

会陽太鼓、土曜夜市の催しもあります。

花火と一緒にこちらもどうぞ!

西大寺緑花公園

約4ヘクタールの敷地に、遊具、せせらぎ、はらっぱ広場など。
お問い合わせ 百花プラザ管理事務所 ☎086-944-8716

ピースアクション

(内容は変更になることもあります)

戦後65年の今も世界では争いが起こっています。NPT再検討会議代表派遣の参加報告会など各エリアの平和の催しを紹介します。

岡山東エリア

6月~7月 平和七夕まつり(「平和の波」実行委員会主催)に折鶴のれんを作成して参加(表町、西大寺町に飾られます)

7月18日 東山原慰霊碑での集会に参加

岡山西エリア

6月~7月 平和七夕まつり(「平和の波」実行委員会主催)に折鶴の吹き流しを作成して参加
7月5日 NPT再検討会議報告会&ミニ国際交流会 諸外国の方たちとの交流を持ちます

倉敷エリア

8月24日 NPT再検討会議報告会

美作エリア

7月7日 NPT再検討会議報告会
7月 平和行進(7/24 ひるぜん、7/21 藤田、7/24 津山市内)

備北エリア

7月23日 吉備路平和行進
7月11日 平和のつどいin新見
8月20日 平和のつどいin高梁
9月9日 平和のつどいin総社 憲法の学習会、NPT再検討会議報告会

井笠エリア

7月 平和行進(7/24 矢野、7/26 笠岡~城見)
8月18日 平和のつどいin笠岡

※詳細はエリアのウィークリーコップをご覧ください。

いまだ
TOPICS



合歡木(ねむのき)

ふれあい キャンペーン

オハヨー・カバヤの商品を食べて、ミュージカルを観に行こう!

オハヨー乳業・カバヤ食品・おかやまコブの共同企画

対象商品についているバーコードを集めて応募すると、抽選で「新生ふるきや」によるミュージカル「瓶ヶ森の河童」にペアで800組(1600人)を招待。

※応募締め切りは8月1日(日)です。※5歳未満のお子様は入場できません。

日時

2010年8月17日(火) 17:30開場 18:00開演

会場

倉敷市民会館 大ホール

応募方法など詳細は、ウィークリーコップ、コブ各店、ホームページなどでお知らせしています。

対象商品の一例



第54期通常総代会が開催され、第1号・第2号議案とも採択されました。

去る6月15日(火)、おかやまコンベンションセンターにおいて、おかやまコブ第54期通常総代会が開催され、第1号・第2号議案がいずれも圧倒的多数の賛成で採択されました。

議案	反対	賛成
第1号議案 2009年度事業報告書、決算関係書類等承認の件	0	賛成多数により採択
第2号議案 2010年度事業計画、収支予算案決定の件	0	賛成多数により採択

5月の生協の動き

(5月末日現在)

組合員数	309,994人
出資金総額	106億1,470万円
一人当たりの出資金	34,242円
供給高(全体)	29億4,747万円
(宅配)	19億9,702万円
(店舗)	9億5,045万円
経営剰余金(全体)	△1,888万円
累計経営剰余金(全体)	△2,677万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計…4月からの累計

①宮崎県での口蹄疫の被害拡大を受け、生産者を支援する募金に取り組みます。

②「CSRレポート2010」を発行します。
おかやまコブの事業・社会環境活動についての報告書です。本部・配送センター・店舗に置いてあります。

5月理事会
だより
「報告されたことや話し合われたこと」

9月号掲載予定の
お便りをお待ちしています

7月号特集
梅雨明けの高温多湿にご用心

敬老の日

くらしのSOS
(このコーナーは匿名で掲載します)

匿名やペンネームでもお受けします。
抽選にあたっては必要なので
本名も忘れずに。

あなたのお気に入りの商品を
紹介してください。
商品の食べ方や使い方の
アイデアを添えてお寄せください。

みんなの広場

みなさんから寄せられた
ご意見や感想でつくるコーナーです!

特集記事
への
お便り

「もずくを食べて
サンゴを守ろう!」

生協のもずくは大好きです。
きゅうりと生協の風味がまほこ
を入れるのが我が家の定番で
す。しかし、もずくにサンゴが関
係しているなんて、初めて知り
ました。以前TV番組でサンゴの
再生に人生をささげている家族
が紹介され、父親の頑張る姿を
見ている長男さんが父親を尊敬
し、後を継ぎたいとはっきり言っ
ていました。家族愛を感じ、心温
まる思いがしました。いつまでも
きれいな海でいて欲しいですね。

●倉敷市 岡本 真由美

夏になると我が家の食卓では
もずくの出番が俄然増えます。
スーパーで売っているもずくよ
りも表示されている量は少ない
のに、食べたらえがあるのは生協
のもずく。夏野菜(オクラ、キュウ
リなど)とあえて食べることが多
いせいか酸味もそれほどキツク
感じません。2才の娘も大好きな
一品です。十年以上前、沖縄の海
でスキューバダイビングをしてそ
の美しさに感動しました。今、そ
の海が危機的状況にあるなんて
…。おいしいもずくを食べて沖縄
の海を守ることに少しでも役立
てばと思います。

●ハチミツ

味付けもずくの故郷である沖
縄の海が、近年の海水温上昇な
どによって、サンゴ礁が危機的状
況になっていることを知りまし
た。もずく基金がスタートするこ
ういふことなので、積極的に購入し
て、少しでも支援に協力してい
きたいと思いました。

●YS

沖縄に行ってみようと思ってい
ますが、もずくを食べてサンゴが
守れるとは、子どもたちも大好
きなもずくですが、今度食卓に
のつたときに子どもたちにも話
してあげようと思いました。

●倉敷市 藤原 美紀

普段あまり食べないもずくで
すが、もずくを食べてサンゴを
守ろう!のキャッチコピーにつ
られて思わず注文してしまいま
した!その後、会議の席で「もず
くがいつもの2倍の売上」と聞い
て、環境に関心のある組合員さん
が多いのだなあ、と嬉しく思いま
した!みなさんでもずくを食べて
サンゴを守りましょう!!

●ゆいママ



した。すぐに食べない時はきざん
で冷凍します。朝の味噌汁に便
利です。

●すずらん

毎号いろいろ役立つ記事があ
り、いつも参考にしています。5月
号の「おやかま春夏秋冬」はわたし
のふる里吉備中央町。特に吉川八
幡宮は私の生家の近くです。故郷
を離れて半世紀の現在ですが、と
てもなつかしく思います。

●笠岡市 笠原 美恵

先日、マーガリンを切らせてし
まい、久々にスーパーで購入。何
だか違和感があると思ったら、
「箱」に入っていることでした!
いつもならフィルムだけなので
…。資源ゴミに出すとはいえ、不
要です。やっぱりコープだなーと
思った瞬間でした。

●岡山市 井原 利佳

私のお気に入りコープ商品は
「北海道クリームチーズ焼プリン」
です。実家にいた高校生の頃から
大好きで、母に注文してもらって
いました。今は時々自分へのごほ
うびに買っています。まろやかで
とっても美味しいです。

●匿名

コープのお店は魚などの下処
理(つるごと)などを気軽ににお

フリーマーケット

娘は暑くなるとベットのボルトに
お茶を入れて凍らせて持って行
きます。先日作州番茶ブレンド麦
茶を持たせたら、帰宅するなり、
「今までの麦茶と変えたじやろ。
今まで一番美味しかったヨ」ニ
ニコしていました。この夏はこ
の麦茶を買い続けて!と注文さ
れました。

●くにくに

作州番茶がつけられている美作
市の福山地区は、標高2000メー
トルにあり、昼夜の温度差が可
なりあるため、茶に限らず野菜も
おいしいです。夏でも毛布が要る
「避暑地」のような気候です。新茶
の採れる時期は、この絵にある丸
吉さんの製茶工場から深夜まで
お茶を蒸すいい香りが漂ってきま
す。この時期、幼稚園、小学校の
子どもたちが体験学習で、自分た
ちで新茶を摘み、ホットプレートで
お茶にするという体験をします。



●美作市 原 朝子

願いでき、また、気持ちよく受け
てくださるのでうれしいです。
時々、お願いしています。

●岡山市 池太 俊子

今年は筍の新しい食べ方を知
りました。というのも、最近佐賀
出身の友人ができたからです。佐
賀では、味噌味で食べるのが一
般的だそうです。煮物は豚バラと
もにさばの味噌煮風。また茹で
たひじきと薄切りの筍をゴマ味
噌で和える。おなか煮と若竹煮に
は家族も飽きていたので、味噌味
の筍はとておいしかったんです。
新しい料理で忘れてしまいがち
なだけに、忘れないようにしな
いと。

●まこねえちゃん



「日焼け止め」…焼けるとすぐ真っ
赤になって痛くなってしまうので。
●チャッピー

「虫よけスプレー」…刺されると
と跡が残るので先手必勝です。
●h

キーワードクイズ

応募締切
7月23日(金)

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①熱中症を防ぐには〇〇と塩分の補給を。
- ②真夏の外出は早朝や〇〇に。
- ③加入条件がゆるやかな〇1900円コースが誕生しました。

応募総数は
165通でした。

5月号キーワードクイズの答え
① サンゴ ② 作州 ③ 50

抽選で40名の方にコープの商品券をプレゼント!!

クイズの正解者および「みんなの広場」に掲載された方の中から抽選で40名の方にコープの商品券をお送りします。

- 応募方法
 - ①クイズの答え
 - ②ご意見・ご感想など
 - ③ご住所・お名前・電話番号
 以上をご記入の上、ご応募ください。
- 応募先
 - ハガキの場合
〒700-0026 岡山市北区奉還町1丁目7-7
おやかまコープ「くらしとなかま」係
 - FAXの場合
FAX:086-256-2588
 - e-mailの場合
※QRコードが読めない場合はこのアドレスへ
e-mail:nakama@okayama.coop



くらしのSOS
「アイデア募集」
屋根裏にねずみが入ってきて困って
います。ねずみが嫌う物などあれば教えて
ください。(M・T)

「バーベキュー」…外で食べる食
事はとってもおいしく、楽しく、盛
り上げられてビールがすすみます。
●S・i

「ハンソーコー」…半ズボンにな
ると何故かよく転んでひざをす
りむく息子用に。
●倉敷市 大村 圭子

「着替え」…小さい子どもはと
にかく水が好き!いつどこに水
遊びスポットがあるか分からな
いからです。
●岡山市 守屋 陽子

「保冷剤」…外出先で暑くても、
タオルに入れて首に巻いたり、お
でこにあてたり。
●たまママ

「大山ヨーグルト」…カップご
と冷凍庫で凍らせて保冷剤がわ
りに。
●スマイル





とうもろこし

旬レシピ

トウキビともいう。生育期間が短いので夏の高温を利用して世界各地で生産される。糖質、ビタミンB群、食物繊維が多く、実の胚芽部にはリノール酸を含む。皮の緑色が鮮やかで重量感のあるものがよい。鮮度が命なので早めに調理する。実をけずるか粒を外して、保存袋に入れ冷凍保存する。

とうもろこしのチーズせん

【材料(4人分)】	
とうもろこし	1本
ピザ用チーズ	100g
青のり	好みを適量
きざみパセリ	好みを適量
干アミ	好みを適量
スライスアーモンド	好みを適量



作り方

- ① とうもろこしは皮をむき水にくぐらせ、ラップで包んで電子レンジ600Wで5分加熱し、そのまま蒸らし、あら熱が取れたら粒を外しておく。
 - ② 天板にオープンシートを敷き、間隔を空けて①を大さじ1ずつ平たく置き、チーズを上のにのせ、200℃のオープンで10～15分焼く。チーズがきつね色になったら取り出して皿に取る。青のりを振る。
- ※①でまな板に立てて包丁で実をそぎ落としてもよい。1粒ずつ外す方が、胚芽部も多く残せる。
※干アミなどは焼く前にのせてもよい。

とうもろこしまフィン

【材料(4人分)】	
とうもろこし	1本
塩	小さじ1/3
卵	2個
砂糖	60g
サラダ油	60g
牛乳	大さじ2
小麦粉	120g
ベーキングパウダー	小さじ1



作り方

- ① とうもろこしは皮をむき水にくぐらせ、広げたラップ全体に塩を振ったもので包み、電子レンジ600Wで5分加熱し、あら熱が取れたら粒を外しておく。
 - ② ボウルで卵と砂糖を泡立て器を使いよく混ぜる。
 - ③ ②にサラダ油を少しずつ入れて混ぜ、牛乳も加えて混ぜる。
 - ④ ③をふるって②に加えてゴムベラで混ぜ、①も加えて混ぜ型に八分目まで入れ、180℃のオープンで20分焼く。竹串を刺して生地が付かなければ焼き上がり。
- ※ゆでたとうもろこしを使う場合は、牛乳を少し控えた方がいいでしょう。

東インドや熱帯アジア原産。正式な和名は「ツルレイシ」。ビタミンCが多く、カロテン、ビタミンB1、ミネラルも豊富。独特の苦味には食欲増進の効果あり。切り口がきれいで緑色が鮮やかなものほど新鮮。イボにハリとツヤがあり、手に持って重く、皮に弾力のあるものがよい。



ゴーヤー

ゴーヤースコーン

【材料(4人分)】	
ゴーヤー	1本
バター	60g
砂糖	20g
ホットケーキミックス	300g
牛乳	80cc



作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切って種とワタを取り除き、さらに縦半分に切ってうす切りにして、熱湯でさっとゆでて冷やし水気をしぼる。
- ② フライパンにバター20gを溶かし、①を軽く炒めて砂糖を振り混ぜて冷ます。
- ③ バター40gを電子レンジで溶かしホットケーキミックスと混ぜる。
- ④ ③に②と牛乳を入れて混ぜ、クッキングシートを敷いた天板に間隔を空けてスプーンですくって落とす。
- ⑤ 190℃のオープンで10～15分焼く。

ゴーヤーの酢漬け

【材料(4人分)】	
ゴーヤー	1本
人参	30g
塩	小さじ1
さきいか	10g
酢	60cc
砂糖	50g
だしの素	小さじ1
しょうゆ	大さじ1



作り方

- ① ゴーヤーは縦半分に切って種とワタを取り除き、うす切りにして塩を振り、20分おいてしぼる。
- ② 人参は細切りにして塩を振り、10分おいてしぼる。
- ③ さきいかはさいて3cmの長さに切っておく。
- ④ 鍋に②を入れて砂糖が溶けるまで火にかけて冷ましておく。
- ⑤ ④に①②③を合わせて漬け、冷蔵庫で一晩ねかす。

※冷蔵庫で2～3週間もつ。
※さきいかを干エビやホタテ貝柱にかえたら違った味になります。