

# くらしとなかま

くらし豊かに  
なかまとともに

KURASHI TO  
NAKAMA

2010 No.431

# 10

無料  
ご自由にお持ちください

**2** **特集** おかやまコープの  
HAPPYフードパーク2010

**4** **今月◎逸品** コープおかやま牛

**6** 声にこたえて

**8** いまどきTOPICS「秋の大収穫プレゼント祭り」/  
理事会だより

**9** おかやま春夏秋冬「西大寺緑花公園と百花プラザ」

**10** みんなの広場

**12** 旬レシピ

## ジャック・オー・ランタン・クッキー

### 材料(4人分)

南瓜(皮をむいて一口大)	100g	マーマレード	20g
ホットケーキミックス	250g	卵	1/2個
バター	50g	ミックスマグ	適量

### 作り方

- かぼちゃは蒸籠に入れてラップをし、電子レンジで約2分加熱してなめらかになるまで潰す。
- ボウルにホットケーキミックスとバターを入れ、均等になるまで手で混ぜ合わせる。  
①-③を加えて更に混ぜ合わせる。
- 8等分にして平たくのばす。かぼちゃに見立てて切り込みを入れ、顔に見立ててナッツをのせる。クッキングシートを敷いた天板にのせ、オーブントースターで約8分アルミホイルをのせて焼く。アルミホイルを外して更に約2分焼く。

～来て見て体感・おいしさ実感・こだわり共感～

おかやまコープの  
**ハッピーフードパーク** 2010



日時 **10/30(土)** 10:00～14:30  
9:50 開場  
会場 **コンベックス岡山**  
〒701-0165 岡山市北区大内田675 TEL.086-292-6111  
**大展示場・屋外展示場**

**ステージスケジュール(案)**

- 10:00 【オープニング】  
開会あいさつ / 蓮昌寺保育園 園児による鼓笛隊
- 10:25 【「ひめのもち」でおなじみの新庄村のもちつき実演】
- 10:55 【北海道の生産者との学習交流会】  
(抽選もあるよ) (参加者先着100名の方に整理券を配布します)
- 12:00 【本まぐろの解体(買いたい)ショー】  
その後、まぐろの即売会をステージ横にて行います。お買得です!
- 14:00 【大抽選会】  
(抽選券と抽選箱はインフォメーション横にあります) 13時30分までに、抽選箱に入れてください。抽選時におられない場合は、無効となります。

- 特賞…………… 3万円の旅行券(1本)
- 1等賞…………… 1万円相当の特選ギフト(1本)
- 2等賞…………… コープおかやま牛ロースすきやき肉1kg(2本)
- 3等賞…………… カバヤのカバ缶とカバ車ミニカーのセット(10本)
- コープ賞…………… ギフト各賞(10本)
- ハッピー賞…………… 500円相当の賞品(40本)

昨年、35周年を祝っておかやまドームで開催した「コープフェスタ2009」は、1万8千人もの参加があり大盛況でした。その中で、「こうした企画を毎年行なってほしい」という声が多く出されたのを受けて、「ハッピーフードパーク」を開催することになりました。ハッピーフードパークは、おかやまコープの「産直」「地産地消」などの商品活動の取り組みを紹介し、生産者やメーカーのみなさんとの交流を通して楽しく商品を学べるイベントです。抽選会や子どもひろばなどお楽しみ企画も盛りだくさん! ぜひ、家族そろってお出かけください。

**大型遊具など**



- ドラゴンふあふあ(小学5年生まで)
- キャッスル迷路

どちらも一人1回100円です。

4歳未満の方は必ず保護者(20歳以上)の方が同伴してください。受付は14時までとします。



※雨天の場合変更があります。

**ミニステージ**

- 10:25～ ビンゴカード配布 ミニステージ横
- 10:30～ なおと兄さんのパフォーマンス I
- 11:00～ こどもビンゴゲーム[1回目] 先着200名限定
- 休憩 -----
- 12:45～ ビンゴカード配布 ミニステージ横
- 12:50～ なおと兄さんのパフォーマンス II
- 13:20～ こどもビンゴゲーム[2回目] 先着200名限定

軽快なおしゃべりと一輪車やジャグリングなどをお楽しみに! バルーンプレゼントもあるよ!



ジェラート・ぱんぱん菓子販売も来るよ!

**手作りコーナー**

(受付10:00～13:30)

- マイはし作り(倉敷市) 先着200名無料
- 木工・ビーズ作り 他(吉備国際大学学生による)
- マイバッグ作り 先着50名100円

**緑日コーナー**

(受付10:00～13:30)

- 輪投げ
- スーパーボールすくい
- おかしつり
- などなど盛りだくさん!

職員も有志参加します!



屋外展示場  
子どもひろば

参加無料  
**おたのしみ企画**  
景品がもらえるよ!  
**クイズラリー**(先着1,000名)  
7つの商品クイズに答えて、景品をゲットしよう!  
**新庄村よりもちつき実演**  
つきたてきな粉もちプレゼント  
2回行います。  
きな粉もちプレゼント!!  
(数に限りあり)



カバ車もくるよ!



おかやまコープの  
**ハッピーフードパーク** 2010  
はおかやま国文祭協賛事業です。



うらうち ももち

ここでお知らせしている内容と実際行われるイベントは、一部異なる場合がございます。あしからずご了承ください。詳しくはウィークリーコープまたはホームページでご確認ください。

こんにちは

## 生産者のみなさん



奈義伍協牧場のみなさん

牛にかける情熱は誰にも負けません!

産直牛を育て始めて、25年以上経ちました。今は、後継者の息子たちと元気な牛を育てようとがんばっています。

今年も組合員のみなさんとの交流を楽しみにしています。

まだまだ若いものに負けないぞ!!

田淵農場は、加茂町にあった物見牧場から牛を譲り受け、平成18年から生産を始めました。飼育は、悩みながらも前進してきました。



岡山JA畜産(株) 田淵農場のみなさん

奈義伍協牧場の後継者のみなさんにインタビュー  
~Dreams come true!~  
『めざせ、日本一』



### Q この仕事の苦勞や喜びは?

**A** ・成果が見えやすい部分とそうでない部分がある。  
・やったことが利益につながった時はうれしい。  
・生きものなので、なついたりする。  
・仕上がりが良いとうれしい。  
・休みがあるようでない。  
・社員の時より自分のペースで仕事ができる。

### Q 親子で仕事をするのって?

**A** ・ささいなことでもケンカになる。  
・遠慮がなく、思うことが言える。

### Q 将来農業はどうなるべき?

**A** ・若手が成長すること。  
・農業の価値を高める。  
・経済的に安定し、就農者が増える。

### Q ご自身の夢は?

**A** ・日本一の牛飼いになる。  
・自分より若い世代の人に“農業ってかっこいい”と思ってもらえるような時代にする。  
・子どもを立派に育てること。



## 牛こまぎれとえのきだけの 照り焼きハンバーグ

【材料(4人分)】

えのき茸(3等分)	200g	酒・みりん	各大さじ4
片栗粉	大さじ4	しょうゆ	大さじ3
牛こまぎれ(解凍する)	400g	砂糖	大さじ1
しょうゆ	小さじ2	しょうが(すりおろす)	1かけ
サラダ油	適宜	水菜(ざく切り)	200g

### 作り方

- ① ボウルにえのき茸を入れて片栗粉をまがしたら牛肉・しょうゆを加えて手でよく混ぜ合わせる。
- ② 4等分にして小判型にまとめ、サラダ油を熱したフライパンに並べる。中火で焼き色をつけたら裏返して蓋をし、弱火で約5分蒸し焼きにする。
- ③ ②を順番に加えて全体に味を絡め、水菜を敷いた器に盛る。

2010年度 重点商品

こだわり  
育ち

おかげさまで

飼料に安心  
PHFコーン

# コープおかやま牛

今月の Ippin!  
逸品  
Excellent article  
this month



## 牛こまでサラダ

【材料(4人分)】

牛こまぎれ	260g	ドレッシング	適宜
塩・こしょう	各少々	酢	1/2カップ
サラダ油	少量	サラダ油	大さじ3
ミニトマト	適宜	しょうゆ	大さじ1
野菜	お好みで	レモン汁	少量
		塩・こしょう	各少々

### 作り方

- ① 解凍した牛こまぎれは、塩こしょうとサラダ油をつけてもみ込んでおく。
- ② フライパンに油を熱し、①を炒める。
- ③ 器にお好みの野菜とミニトマトを盛り、アツアツの②をのせ、ドレッシングをかけていただく。



こまぎれ(2分割)  
400g

こまぎれ(2分割)  
280g

10月4回企画 eats価格

おかやま牛  
こまぎれ(2分割)  
280g 698円 → 580円  
おかやま牛  
こまぎれ(2分割)  
400g 998円 → 798円

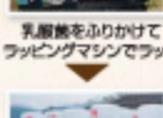
お買い得の  
チャンスだわ!



食料自給率向上のため  
2009年度より  
WCS(飼料用稲)を使用  
WCS=ホールクロップサイレージ

稲を育て刈り取って、円筒状にまとめて乳酸発酵させてつくられたWCS(飼料用稲)を飼に活用しています。水田の有効活用で、国内の食料自給率向上が期待されています。また、乳酸発酵によってビタミンEの含有量が多くなり、肉色の保持効果が期待でき、何より牛が喜んで食べます。

輸入の飼料に頼らず、国産の飼料を使う食料自給率アップの取り組みをしているの。



食料自給率向上に取り組みます

ポイント1  
飼に...

おかやまコープ独自の  
配合飼料を使用。  
NON-GMO・PHFコーンだから安心。

非遺伝子  
組み換え  
+  
収穫後の  
農薬不使用  
トウモロコシの  
ことです。

ポイント3  
味をよく  
するため...

飼料の中に大麦を入れることで  
コク、甘みが増す働きに期待。\*

信頼と実績のある提携の2農場\*  
から導入。産地が明らか! \*

\*北海道「トップファーム」と岡山県「サントク畜産」

おしえて!  
こだわりの  
ポイント

ポイント2  
生産者は。

県内の  
2農場に指定

ポイント4  
養牛は...

おかやまコープでは、単に商品を提供するだけでなく、どうしてその商品が良いのか、商品にこだわりのはじめ、商品についての知識を組合員のみならずにお知らせしてきました。今回紹介する「コープおかやま牛」も、みなさんに知ってもらいたい重点商品の一つです。重点商品は、地産地消や食料

自給率向上・循環型農業の支援につながる商品であることなどを基準に決めています。商品そのものだけでなく、コープおかやま牛がどのように育てられているのか、生産者の方々の思い、そんな背景にもぜひ関心を持ってください。そしてぜひご利用ください。

よみこむ...  
重点商品です!



## 冷凍長崎風ちゃんぽん麺

さやえんどうにすじがあり、  
食べにくいので、他のものに代えるか、  
すじを取ってほしい。

**おたえ** この商品は、味と具の数、また価格でも支持を  
いただいています。さやえんどうのすじ除去  
を行うと、原料価格が上がり、売価に反映する場合があり  
ますので、ご理解をお願いします。(コープCSネット)



冷凍長崎風ちゃんぽん麺

## もずくについて

容器が前より小さくなった気がします。

**おたえ** 4月3回企画より、一部のもずく商品\*の内容  
量を変えずに浅型とし、トレーを若干薄  
くすることも合わせ軽量化しました。これは、プラスチック  
容器を製造し、破壊することによる二酸化炭素排出量  
を削減する目的で、商品供給による環境負荷を減らす目  
的で行いました。容器は変わりましたが、中身の量は、  
60g×4と変わっていませんので、ご利用よろしくお願  
いします。

なお、味付けしていないもずくのご要望もいただくので  
すが、過去に企画をしてご利用が少なかったため企画を予  
定していないのが実情です。今後ご要望が多いようであれば、  
再度検討させていただきます。(コープCSネット)

リニューアル前

リニューアル後



内容量はそのままに浅型トレーになりました。

\* 沖縄産味付もずく 60g×4  
\* 宮崎産味付もずく 60g×4  
\* 味付もずく(しそ風味) 60g×4

**おたえ** 糸もずくと太もずくの違い

糸もずくは能登半島や山陰沿岸に自生する細いもずくで、表面  
にヌメリがあり、ツルツルッと口当たりがなめらかです。太もず  
くは沖縄など南西諸島特有のもずくで、太いもずくの中にヌメリ  
があり、コリコリとした歯ごたえが特徴です。糸もずくが成長  
して太もずくになるのではなく、全く違う種類の海藻です。

## たん白加水分解物って?

つゆに入っている  
「たん白加水分解物」とは  
どういうものですか?

**おたえ** うまみ調味料として使われているアミノ酸混合  
物です。動物・植物由来のタンパク質を加水分  
解して製造します。加工調理された食品のうま味を増し、  
味を引き立たせる役割があります。食品の一種として扱わ  
れ、加工食品に広く利用されています。(店舗商品グループ)

## フッ素樹脂加工のフライパン

しばらく使っていると  
こびりつきだした。

**おたえ** 「こびりつきにくい」というフッ素樹脂加工  
の性能が、空焚きや強火での使用で損なわ  
れてしまったものと思われます。(一度低下した性能  
は元に戻ることはありません)  
フッ素樹脂の耐熱温度は260℃ですが、空焚きや強  
火での使用は260℃を超える場合があります。  
調理前の余熱も1分程度にしてください。水滴を落  
として軽くはじくくらいが目安です。  
また火力は「中火」をお願いします。目安としては、  
強火:フライパンの底面全体に炎がしっかり当たる状態。  
中火:フライパンの底面に、炎の先端が触れるか触  
れない状態です。(品質管理部)



フッ素樹脂加工  
耐熱温度  
260℃

## 添加物について

国産大豆コープ手あげに  
「グリセリン脂肪酸エステル」が  
入っていますが、必要な添加物ですか?

**おたえ** 「グリセリン脂肪酸エステル」は、あげを作る前  
の豆乳製造時に消泡剤として使われていま  
す。豆乳を作るときに、すりつぶした大豆を加熱しま  
すが、この時アワがあると、温度にムラが生じて美味しい  
豆腐が出来ないため、消泡剤で泡をできにくくするこ  
とで、均一に加熱するのを助けています。(店舗商品グループ)



国産大豆  
コープ  
手あげ

## 「なす」を煮たら

汁が紫色に染まりました。  
着色しているのでは?

**おたえ** この現象はなすに含まれるナスニンと呼ば  
れる水溶性のアントシアニン色素の一種が  
煮汁に溶け出たものです。アントシアニンは酸性下で  
は赤色を呈することが知られています。この紫色の煮  
汁に酢を加えると赤色に変化します。決して着色した  
ものではありません。(品質管理部)



なすから煮汁に色素が出ています。



色味に酢を加えると赤っぽく変化します。

# ? 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。

## 「非限定」って何?

eatsでピザ・たこ焼き・グラタン等の  
原材料に書いてある「非限定」とは  
何のことですか?

**おたえ** 「非限定」とは、原料原産地が特定できてい  
ない場合や、製造する段階では原料原産地  
を特定できても、共同購入チラシの制作の段階では事  
前に生産国が特定できない場合にこの表示となっ  
ています。

eatsに載っている商品では、後者の理由によるものが  
大半です。

また、原材料の産地を指定・限定することで、予定数量  
より注文数が大幅に増加した場合の原料不足による  
欠品や、天災や不作などで原料価格の急激な値上がり  
による商品価格値上げのリスクを避けるために、「非限  
定」の表示をしている商品もあります。

共同購入の特性上、商品によっては「非限定」という表  
示はやむをえないことをご理解ください。

原料原産地に関わらず、原料ごとに検査を実施し、安  
全性を確認しています。(コープCSネット)

# 旬レシピ



## 小松菜

四季を通じて栽培できるが、旬の冬には甘味と栄養価が増す。「冬菜」「雪菜」ともいう。カロテンやビタミンB<sub>2</sub>・C・K、カルシウム、カリウム、鉄などを多く含む。アクが少なく下ゆでせずに利用できる。葉が肉厚でみずみずしく、緑色の濃いもの、茎がしっかりしているものを選ぶ。新聞紙に包んで冷蔵庫で立てて保存。

### 小松菜のピリ辛炒め

【材料(4人分)】

小松菜	200g
きくらげ	10g
赤唐辛子	1本
生姜	10g
ごま油	大さじ1
砂糖	小さじ1
酒	大さじ1
しょうゆ	大さじ1



#### 作り方

- ① 小松菜は長さ4cmに切り、きくらげは戻してちぎる。
- ② 赤唐辛子をぶつ切りし生姜はせん切りにして、ごま油で炒めて香りを出し、①を炒め合わせ④で調味する。

#### もう一品 小松菜の中華風スープ

「ピリ辛炒め」の適量を汁椀に入れ赤唐辛子は取り除いて、塩少々、熱湯120ccを注ぎ白ごまを振る。

### 小松菜の天ぷら

【材料(4人分)】

小松菜	200g
人参	30g
ベーコン	80g
小麦粉	70g
卵	1個
冷水	大さじ3
揚げ油	適量



#### 作り方

- ① 小松菜は3cmくらいの長さに切り、人参はせん切りにする。ベーコンは幅5mm長さ3cmくらいに切る。
- ② ボウルに①を入れて混ぜ、小麦粉を振り入れてザクザク混ぜる。
- ③ 卵を割りほぐし冷水を加えて混ぜ合わせ、②に入れてさっと混ぜる。
- ④ 鍋に油を入れて火にかけ、③を木べらなどの上に乗せて菜ばしでまとめ、170℃の油にすべらせるように入れ、時々返しながら揚げる。

低エネルギー食材の代表格。生のもので80~90%以上が水分。ビタミンB群、カルシウム、エルゴステロール、食物繊維などが豊富。昆布のグルタミン酸、かつお節のイノシン酸と共に日本料理における三大旨味成分であるグアニル酸を含む。傷みやすいので冷蔵庫で保存し早めに使う。冷凍も可能。

## きのこ



### きのこのごま風味蒸し

【材料(4人分)】

しめじ	1パック
まいたけ	1パック
エリンギ	1パック
パプリカ(黄)	1/2個
にんにく	1片
万能ねぎ	1/4束
塩	小さじ1/2
酒	大さじ1
ごま油	小さじ2
白すりごま	大さじ2
オイスターソース	小さじ1/2



#### 作り方

- ① しめじとまいたけは石づきを切って小房に分ける。エリンギは長さを半分に切り、5mm厚さに切る。
- ② パプリカは横に細切りにする。にんにくはせん切り、万能ねぎは長さ3cmに切る。
- ③ 鍋に①を入れて④をまぶす。パプリカとにんにくも加えて蒸をし、弱火で7~8分蒸し煮する。
- ④ ③にねぎ・すりごまを混ぜ器に盛る。

### きのこのパスタ

【材料(4人分)】

エリンギ	1パック
生しいたけ	4個
しめじ	1パック
にんにく(みじん切り)	1片分
玉ねぎ	100g
エビ	12尾
酒	65cc
生クリーム	200cc
塩・こしょう	各少々
バター	25g
パスタ	320g



#### 作り方

- ① エビは殻をむき背ワタを取って酒大さじ1を振っておく。
- ② エリンギの軸は1cm厚さの輪切り、かさは縦半分にする。
- ③ しめじは石づきを切って小房に分け、生しいたけは石づきを切つてうす切りにする。玉ねぎは縦にうす切りにする。
- ④ フライパンにバター10gを熱し②を入れ中火で炒めて焼き色がついたら取り出す。別鍋でパスタをゆで始める。
- ⑤ ④のフライパンにバター15gを溶かしにんにくを炒め③を炒める。①とエリンギを加え酒50ccを加えてひと煮立ちさせ生クリームを加え弱火で2~3分煮る。塩こしょうで味を整え、ゆでたパスタを加える。皿に盛り、好みでかき揚げ大根を散らす。

# 春夏秋冬



## 西大寺 緑花公園と 百花プラザ

西大寺  
Saijōji

昨年開催された全国都市緑化フェアの会場跡地が、西大寺緑花公園と体験学習館 百花プラザに生まれ変わりました。  
約4ヘクタールの敷地に、遊具、せせらぎ、はらっぱ広場などがあります(入場無料)。花や木々の美しい公園を、せせらぎに沿ってのんびり散策したり、先生の手で「ロロロ」の音がしたり、気持ちのよい秋の一日をすごしませんか。  
百花プラザには、多目的ホール、緑の図書室、体験学習室などがあります。ぜひの相談窓口もあつたり、じいさまや庭作りの相談ののんびりです。



MAP

**アクセス**  
・JR赤松線 西大寺駅から徒歩 約25分  
・西大寺バスセンターから徒歩約10分  
・駐車場 普通車 約90台



**コープ西大寺**  
JR赤松線西大寺駅から徒歩約150m。広い店内に新鮮な魚や野菜・おそうじ用品揃えが豊富な店です。



**緑の図書室**  
大人も子どもそれぞれに楽しめる蔵書が約6万冊。百花プラザの中にある楽しみやすい図書室です。



**百花プラザ**  
街の緑化や自然・環境・食育等に関して、「見て、触って、体験して」学んだり、交流できる施設です。

10月11月の講習会等の予定

- オリジナル餅作り ●和菓クッキング
  - 自作り講座 ●竹ボックリ(げた)作り
- 日時・受講料などお問い合せは西大寺百花プラザまで

百花プラザ詳細

- 開館時間/9:00~21:00
- 休館日/月曜日
- みどりの相談窓口/9:00~12:00 13:00~17:00
- お問い合わせ先/体験学習施設 百花プラザ 管理事務所 TEL.(086)944-8716 FAX.(086)944-8715

おokayamaコープのインターネット注文  
eふれんず  
大収穫  
プレゼント祭り  
~コープCSネット協賛~

10月2回~11月1回を  
インターネットで注文するだけで...  
**チャンス到来!**

抽選で合計632名様に!

**携帯ゲーム機や  
図書カードなどが当たる!**



\*コープCSネット全9店舗合計で632名。

キャンペーン期間 10月2回~11月1回(全4企画回)  
2010年9月27日(月)~10月30日(土)

期間中、  
右記①から③の内、  
いずれか1つでも  
満たせば...  
**抽選対象!**

- 1 「eふれんず」で生協注文!
- 2 「くらしと生協 WEB-SHOPPING」で注文!
- 3 「スクロール生活満足1番地」で注文!

**さらに** 利用回数=抽選回数 ですので、ネット注文するほど  
チャンス倍増です

◇「くらしと生協」「スクロール」のご注文は別回されても「1回ずつ」のカウントとさせていただきます。  
①~③最大で合計「6回」のチャンス!

★詳しくは10月2回のキャンペーンチラシをご覧ください! 下記HPからご確認ください!

<http://okayama.coop/>

おokayamaコープ

検索

いまどき  
TOPICS

## 秋の大収穫 プレゼント祭り



西條町(われもこ)

## 8月理事会 だより

①コープ毎日食パンがリニューアルされます。  
日本生協連共同開発商品「コープ毎日食パン」は、価格を98円に下げ、製造方法を変更し、乳化剤を使用してふんわり感を出した商品にリニューアルされます。

②一部店舗の開店時間が変わります。  
10月1日(金)より、現在22時閉店の「コープ総社東・倉敷北・林田・山陽」の4店舗が21時閉店となります。

## 8月の生協の動き

(8月末日現在)

組合員数	311,938人
出資金総額	107億1,389万円
一人当たりの出資金	34,346円
供給高(全体)	29億8,872万円
(宅配)	19億9,610万円
(店舗)	9億9,262万円
経常剰余金(全体)	△4,209万円
累計経常剰余金(全体)	2,536万円

※数字の△…マイナスの意味  
※累計…4月からの累計

コープ共済ニュース

いつもの生活費が窓口、だから安心。  
**CO-OP共済**

知っていますか?  
CO-OP共済(たすけあい)のやさしいところ

♥ J1000円コースにお医者さんにかかっても条件付で加入できる7つの病気があるのをご存知ですか?

♥ 女性コースには女性の保障を厚くした「女性特定病気入院保障」があるのをご存知ですか?

♥ お医者さんにかかっても加入できる場合のある告知がゆるやかなコースがあるのをご存知ですか?

♥ CO-OP共済は今までもこれからもやさしい保障でありつづけたと思っています。

お問い合わせ・お申し込みは配達担当者・お店のサービスカウンター職員または下記コープ共済センターへ

契約引受団体/日本コープ共済生活協同組合連合会  
0120-75-2557  
受付時間 月~土曜 9:00~18:00

