

くらしとなかま

くらし豊かに
なかまとともに

KURASHI TO
NAKAMA

2011 No.435

2

無料

ご自由にお持ちください

2 特集 新しくなった コープ大野辻 みなさんに愛されるお店に

4 今月の逸品 コープこしひかり コープこしひかり無洗米

6 声にこたえて

8 いまどきTOPICS「やってみようコープ委員!」/ 理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「野崎家のおひなさま」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

手作りクレープ

材料(4人分)

ホットケーキミックス	100g	卵	1個	いちご(4等分)	60g
砂糖	20g	キウイフルーツ(型で抜く)	1/2個		
バター	適宜	薄力粉	25g	バナナ(型で抜く)	1本
水・牛乳	各1カップ	牛乳	大さじ2	チョコレート	適量

組み合わせアレンジとして

イクラしょうゆ漬け・水菜・スモークサーモン・マヨネーズ/
ハム・いり玉子・レタス・ケチャップなどでも楽しめます。

作り方

- 1 ホットケーキミックス・卵・水1カップを混ぜ合わせ、バターを熱したフライパンに薄く流し入れて中火で両面焼く(8枚焼きます)。
- 2 耐熱ボウルに①を順に入れ、その都度泡立て器で混ぜ合わせる。電子レンジで約1分加熱した牛乳1カップを加えて更に混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジで約2分加熱する。ひと混ぜして更に約1分加熱し、全体を混ぜて、カスタードクリームを作る。
- 3 ②を2と共に1で包み、器に盛って溶かしたチョコレートをかける。

新しくなったコープ大野辻 みなさんに愛されるお店に

コープ大野辻の全面改装オープンより早や2ヶ月あまりが過ぎました。明るく生まれ変わったお店は、たくさんの方の組合員さんの来店で活気づいています。おかやまコープの2号店であるコープ大野辻の、新しい姿をご紹介します。



コープ大野辻
西山店長

いつもご来店ご利用、ありがとうございます。

コープ大野辻では、リニューアルを新たな出発点として、5つの約束をもうけました。

- 安全・安心な商品が買えるお店
- 欲しい量目の商品が揃うお店
- 仕事帰りにご利用いただけ、夕方まで期待されるお店
- 笑顔あふれる、活気のあるお店
- 組合員さんの声をお聞きするお店

コープは組合員のみなさんのお店です。普段はご利用いただけない方も、お近くにお越しの際はぜひ立ち寄りください。あふれる笑顔でお待ちしております。



コープ大野辻・第23回創業祭
3月19日(土)10:30~13:00
開催予定



営業時間/あさ9:30~よる10:00
住所/岡山市北区今3丁目26-28
電話番号/(086)241-1844



環境に配慮した
エコ店舗
CO₂を20%以上削減できる
お店になりました。

LED照明
LED照明を店内各所に使用しています。

セラミックタイル
床材に使用。天井照明の光を反射させて、店内の明るさを保ちながら消費電力を削減できます。

インバータ冷凍機及び
省エネタイプショーケース
無駄に温度を下げる事なく、最速運転で消費電力を削減できます。

デシカント空調機
店内の湿度を制御し、エアコン、ショーケースへの負荷を低減するとともに、快適な店内環境をつくります。

LED照明



セラミック
タイル

ベーカリー



リニューアル前から人気の「クレセント」。焼きたてパンのいい香りがしています。

菓子



キッズコーナーには子ども向けの商品が増え、DVDが流れていて楽しいですよ。

惣菜

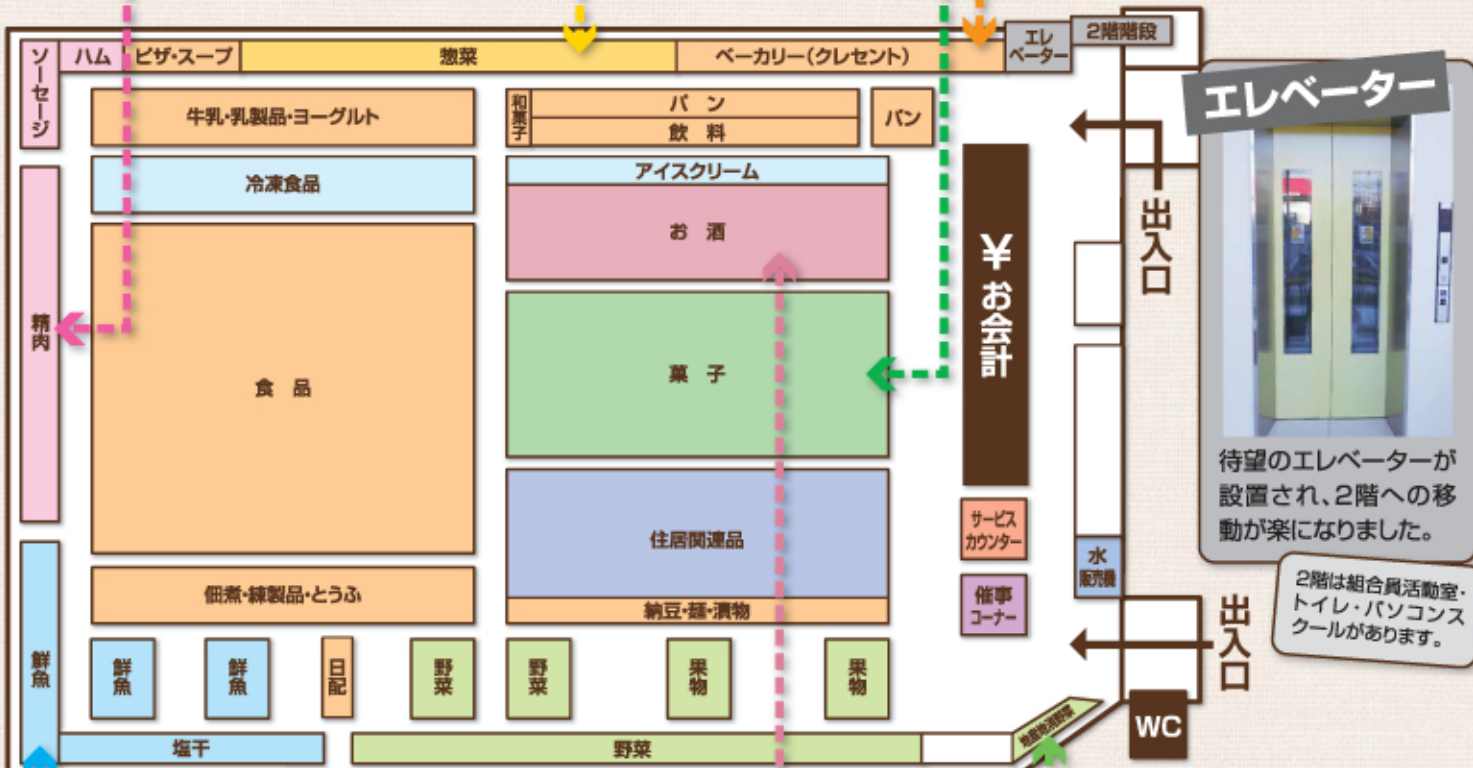


お弁当やフライ・天ぷら等の品数が増えて選ぶのに迷いそうです。

精肉



少量パックに対応。気軽に声を掛けてください、との事。



地場野菜



旬の野菜が豊富で、生産者の写真がより一層の安心感に。産直野菜「こだわり育ち」は、おかやまコープの不使用農薬を使っているのがうれしいですね。新庄村の商品の取り扱いもあります。

お酒



広くなったスペースにいろんな種類のお酒が並んでいます。若い人にも喜ばれそう...

鮮魚



魚種が格段に増え、新鮮なお刺身がいっぱい。少人数世帯に対応した少量商品の品揃えはうれしいですね。今日はどれを買おうかな。

今月の逸品
Excellent article this month



コープごしひかり コープごしひかり 無洗米

おいしい岡山のお米をしっかりと食べて
消費者も生産者も元気!!

水がきれい・寒暖の差が
大きい・土が良い産地

コープごしひかりの産地は岡山県の中北部の四つのJA（びほく・まにわつやま・勝英）。どこも水、気候、土質に恵まれたおいしい米のできる地域です。

生産農家はJAの栽培層に従って、田植えの時期、農薬の使用量など栽培履歴を記録するように努めています。JAグループでの定期的なDNA鑑定、おかやまコープ品質管理室での残留農薬の検査、コープCSネットでの工場点検など、安全性もしっかり確認しています。

精米から一週間以内の
新鮮なお米が届きます

広戸風による稲の倒伏の心配や草刈作業など苦労はありますが、丹精込めて作っています。おいしいお米をたくさん食べてください。

JA勝英の生産者
奈義町 久永智美さん



入荷時から出荷時まで細かな項目をチェックし、品質規格をクリアした商品のみが出荷されます。

地産地消、安全・安心でおいしいお米を食べて、笑顔いっぱいになっていただくことが私たちの喜びです。



備前食糧穀製造課課長
森下 英樹さん

【JA勝英の取り組み例】
家畜から出るフン・尿を活用し堆肥を作り、その堆肥が農産物を育て、この農産物が飼料となり家畜を育てる「循環型農業」に取り組んでいます。おかやまコープもこの取り組みを応援しています。

水田は雨水を貯めたり、多様な生物をはぐくむなど、食料の生産以外にも大きな役割を果たしています。米価の下落、消費の低迷などで大変厳しい状況に置かれている日本の農業や食糧の問題を、ともに考えていきたいと思います。

無洗米 Q&A

無洗米はなぜ洗わなくていいの？

普通の精白米は精米機では取りきれない粘度の高いヌカ（肌ヌカ）が残っているため洗わずに炊くとヌカ臭いですが、無洗米はこの肌ヌカを取り除いているので洗米は不要です。

無洗米はどうやって作るの？

無洗米の製法には、研磨式、水洗式、タビオ方式、ヌカ式があり、コープごしひかりはヌカ式を採用しています。ヌカ式は肌ヌカの粘り気を利用して肌ヌカをはがし取るという画期的な製法、うまみ層を残したおいしい無洗米です。

おいしい炊き方は？

水加減を多めに（1カップにつき水大さじ2杯プラス）。水を入れたらやさしく数回かき回し、米に水をよく吸収させます。浸水時間は十分に（夏30分・冬2時間程）。※無洗米専用カップを利用するといつもと同じ水加減でOK。お店・センターへお問い合わせください。

無洗米専用カップ



この凹みのおかげで炊飯器の目盛りとおりの水で炊けます。

無洗米で こんないいこと

- ① 肌ヌカを除き「うまみ層」を残すのでおいしい
- ② 洗米のための水と手間の節約
- ③ とぎ汁で川や海の水をよごさない
- ④ ヌカを肥料や飼料に有効利用
- ⑤ 普通米より肌ヌカ分（5kgにつき150g）多い

災害時に

家事が大変なお年寄り世帯に

水仕事がつらい冬に

夏場の湯水期に

お父さんでも子どもでも

手荒れが気になる方に

仕事や子育てで忙しい方に

キャンプやアウトドアに



無洗米に水を注いだ時の白濁は、米のデンプン質や栄養分（ビタミンB1、ナイアシンなど）が水にとけたしたもの。透明になるまで洗ってしまおうと栄養分もうまみも流れてしまいます。コープの無洗米は衛生的な工場での手触れしないで製造されています。安心してそのまま炊いてください。

無洗米を洗ったなら水が白くにごった。そもそも米を洗わないでそのまま炊くことに抵抗がある。

ふんわり握って おいしいおにぎりを作ろう!

1 水を10%ほど少なくして、ごはんをばらりと炊き上げる。
蒸らしが終わったらゆっくりほぐす。



2 同じ大きさのお椀（木製がいい）をふたつ用意。片方のお椀にごはんを入れ、もう片方をふたのようにかぶせる。
両手で持って上下をひっくり返し、ごはんを往復させる。



3 両手を軽くぬらして好みの量の塩をまぶし、丸くまとめたごはんの形を軽く整える。絶対にぎゅっと握らない。ごはん粒どうしが面ではなく点でつながっているイメージで!



できあがり!



朝は果物やパン、夜は酒に合う料理が中心なので、昼こそ「ごはん」と決めていきます。外出時もあるべくおにぎり持参で。白いごはん+主菜+副菜で栄養のバランスもと易いわ。

ごはん一杯は約30円、家計の節約のために副食を減らしごはん物メニューを増やす事を決意。晩酌をする夫も寿司に炊き込みにと目先を変えると不満はないみたいです。米の消費量アップで家計はスリムに。ヤッター!



(60歳代)

(40歳代)

牛乳がヨーグルト状に!?

賞味期限内なのにヨーグルト状になってしまいました。

おこたえ
します!

このようなお申し出の場合、表示された賞味期限内ではあるものの、開封からはすでに何日も経っているケースがほとんどです。



指を開け口の中に入れると雑菌が入ります。絶対にやめましょう!



牛乳の温度が上がると雑菌の繁殖が早まります。コップに注いだあとはその場で冷蔵庫に戻す習慣をつけましょう。



口の中は雑菌でいっぱいです。パックからそのまま飲むのはやめましょう。



冷蔵庫内でも開けっぱなしは厳禁です。パックの開け口はきちんと閉じておきましょう。

賞味期限は「開封前状態」が前提ですので、一度開封されたものには賞味期限は意味を持ちません。一度開封すると、外気とともに雑菌がパック内に入りますし、牛乳を注いだ際にも開け口付近の雑菌が内部に入ってしまう。開封後の牛乳を一日でも長持ちさせるためには以下のことにご注意ください。(品質管理室)

コープポイントカード

お店のポイントカードはどうやって使うのですか。

おこたえ
します!

お店のレジで提示していただくと、お買い上げ金額210円(税込)ごとに1ポイント加算されます。333ポイントたまったら「おかやまコープポイント券」を1枚進呈、「おかやまコープポイント券」3枚で1,000円分のお買い物券として、おかやまコープ全店でご利用いただけます。また、グリーンスタンプ社さんのカタログ商品との交換も可能です。(店舗運営グループ)

最新の交換商品はグリーンスタンプ社さんのHPをご覧ください。
<http://www.greenstamp.co.jp>



コープポイントカード



おかやまコープポイント券

少量の企画も考えて

人数が少ないわが家では量が多すぎて捨てることも…。少量のものがほしいです。例えばお肉500gやドレッシング2本組は多すぎます。

おこたえ
します!

量目については、もっとも多くの方に利用していただける適量を提案できるよう努力していますが、宅配では1企画(1週間)で取り扱える商品数は限定されているため、ご要望に添う商品や量目をいつも取り揃えることが難しいのが現状です。

少量企画は多くの組合員さんからご要望をいただいています。利用頻度の高い商品は、できるだけ量目を選ぶよう、精肉では100g~200g、魚は2切れ~3切れコーナーを設けています。また、ドレッシングなどは、1本の企画もしています。今後、少人数のご家族の方にも使いやすい量目を検討いたします。

(コープCSネット)



コープ産直たまご生産者支援基金

これまで知りませんでした。何年前からあるのでしょうか。

おこたえ
します!

2007年1月、コープ産直たまごの生産者を鳥インフルエンザ被害が襲い、生産者は大変な痛手を受けました。

このため、コープ産直たまごの生産者の不慮の被害(鶏の病気など)に対する損害補償の補填や事業再開への支援を目的に、2007年7月に「コープ産直たまご生産者支援基金」が設置されました。「コープ産直たまご」を利用すると1パックにつき1円が「基金」に募金されるしくみで、募金額は商品代金に含まれています。この年の7月に、被害に遭われた生産者に280万円の支援金を贈ることが出来ました。2009年9月にも、美作市の水害被災に対して見舞金を贈呈しています。その後も総額1,000万円を目標に積み立てており、おかやまコープからも250万円が基金に拠出されています。(組合員活動グループ)



りんごの残留農薬

りんごを皮ごと食べても大丈夫? 生協のりんご、他のりんごはどうなのでしょう。

おこたえ
します!

生協のりんごだけでなく市販のりんごも、残留農薬については問題ないと思われる。

- ①農薬の使用にあたっては<使用可能な収穫前日数>及び<使用回数>に制限があること
 - ②最近の農薬は消費者に対するリスク(慢性毒性)や生産者のリスク(急性毒性)は小さいこと、また分解も早いこと
 - ③食品衛生法により残留基準が定められていること
- などが理由です。

生協の産直りんごに関しては、毎回出荷前に残留農薬検査を実施しています。今年のりんごについてもすでに実施しており、問題の無いことを確認したうえでお届けしています。

安心してお召し上がりください。

(コープCSネット)

声に! こだえて

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。

チラシに原材料を載せて

全ての商品に原材料などを載せてほしい。
添加物が気になります。

おこたえ
します!

紙面での原材料表示については、組合員さんからのご要望が非常に高い項目です。ただ加工食品などでは1枠の半分以上のスペースを必要とする商品が大半で、商品によっては1枠でも収まりきらない商品も多数あります。それらすべての商品に原材料表示を行うと商品名や価格などの販売に必要な(法的にも)必須表示項目が見えなくなってしまいます。そのため商品の初回「新登場」時、「食育」「商品情報」ページ、CS開発商品特集やベストプライス商品など商品枠の大きい商品で、出来る限り原材料を表示しています。

これ以外の商品については、コープCSネットや会員生協ごとのホームページ上で、原材料、遺伝子組換え、加工地、主な原料産地などの情報について検索できる商品情報検索サービス「おしえてNET」をご利用いただければ、毎週全品確認が可能となっています。

商品情報 **おしえてNet**

URL <http://www.csnet.coop/oshiete/index.html>

また、生協の各センターやお問い合わせ窓口にご連絡いただければ、検索してお伝えする事が可能ですのでよろしくお願いします。

(コープCSネット)

観覧料 2011年2月~3月
 国指定重要文化財 旧野崎家住宅
 入館料 割引クーポン
 大人(高校生以上) 500円 → 400円
 小・中学生 300円 → 240円
 ※本券1枚で1グループ全員有効です



お雛様の展示期間: 2/1(火)~4/3(日)

野崎家は、製塩業と新田開発
 で財を成した野崎武左衛門が
 その氣手に合わせて、天保から
 嘉永年間に次々に築いていった
 民家です。
 展示館もあり、製塩の歴史を
 学ぶことができます。二月、三月
 には、岡山藩主から拝領した享
 保雛をはじめ、様々なお雛様が
 飾られます。
 享保雛の意外な大きさにびつ
 くりするかも...?



中座敷
 住まいの中心の主屋は、
 天保4年(1833)年頃の
 建築で、中座敷から
 向座敷まで42m、9つの
 座敷が連続しています。



土蔵群
 長屋門をくぐると、
 主屋の右手に土蔵群が
 威風堂々と軒を連ねて
 います。



旧野崎家住宅
 敷地面積約3000坪、建物延床面積1000坪近くあります。昭和52年に
 岡山県指定史跡となり、平成7年に博物館登録され、平成18年に国の重要
 文化財(建造物)に指定されました。枯山水の庭園も見事です。

児島雛めぐり期間中[2/26(土)~3/13(日)]は無休で別邸迫喉堂も特別公開されます。



お問い合わせ
 国指定重要文化財 旧野崎家住宅
 ☎(086)472-2001
 開館時間/9:00~16:30(閉門 17:00)
 休館日/月曜日(祝日の場合は翌日)
 入館料/大人:500円 小・中学生:300円
 むかし下津井回船問屋
 ☎(086)479-7890
 開館時間/9:00~17:00(入館16:30まで)
 休館日/火曜日(祝日の場合は翌日)
 入館料/無料



1F 母屋



2F 展示場



母屋外観

帆船が瀬戸内海を行き来して
 いた時代、下津井は、風待ち、
 潮待ちの良港として知られてい
 ました。日本海の荒波を越えて
 来た北前船が、北海道の海の幸
 を満載して港に碇をおろすたび、
 湧き立つようなにぎわいが町を
 おおっていました。
 「むかし下津井回船問屋」は、
 今に残る回船問屋の建物をでき
 るだけ当時に近いかたちで復元
 しています。江戸時代に金融業
 と倉庫業を営んでいた西荻野家
 の住宅を回船問屋高松屋が取得
 したもので、商家の母屋やニシン
 蔵として使われていました。

むかし下津井
 回船問屋

おかやま 春夏秋冬

倉敷市児島
 野崎家のおひなさま



コープ委員会は... 生協でつながり、おしゃべりする場

コープ委員には組合員なら誰でもなれます。小学校区を基本として月に一度あつまって、
 生協からの情報提供をうけて、「商品」や「くらし」「生協」などについて、「おしゃべり」します。
 みんなで「おしゃべり」する中で、出てきた思いや願いを「声」として「生協」に伝えていく、
 「コミュニケーション活動」をすすめます。
 また、組合員の思いを語り合い、交流を広げる場として年1回以上「コープくらしのつどい」を
 開きます。コープ委員になると、活動費や交通費が支払われます。

やってよかった!

子どもが病気がちで仕事にも出られず、家の中
 で悶々としていた時に、声をかけてもらってコープ
 委員をしました。月1回のコープ委員会は楽しくて
 気分転換になりました。また、社会やくらしのこと
 など、いろんな情報を得ることができて、視野が広
 がりました。あのとき声をかけてくださった方に感謝
 しています。

陸南センター
 Yさん



笠岡中央コープ委員会
 コープくらしのつどい「夏休み親子企画」の様子

だけど...

子どもがまだ小さいのですが、子ども
 を連れていてもできますか?

託児制度があり、コープ委員会や「くらしの
 つどい」を開くときには、託児スタッフを依頼
 することができます。

パートで働いているので、土日しか時間
 がありません。コープ委員会は土日にし
 てもいいのですか?

コープ委員会は、コープ委員さんで話し合っ
 て、土日に開くこともできます。仕事をされている
 方が多いコープ委員会は、夜にしているところ
 もあります。

関心のある方は
 右記にお電話ください。

組合員活動グループ (TEL 086-256-2570)

環境活動寄付金を 岡山県に贈呈

おかやまコープは、昨年12月、
 「CO-OP洗剤を買って、プチ貢献
 キャンペーン(2010年5月21日
 ~10月20日)」で得た協賛金
 19万9,037円を、岡山県が実施
 する「『藻場(もば)生態系復元実
 証事業』」に寄付しました。



贈呈式の様子

※「藻場」とは、沿岸域の海底で海藻(アマモ
 など)が繁茂している所で、魚の産卵場や稚魚
 場となることから「海のゆりかご」とも呼ば
 れています。岡山県では、備前市日生町沖に
 アマモ場を整備し、生態系復元の検証を進め
 る事業を行っています。

2010年 12月の生協の動き

(12月末日現在)	
組合員数	316,491人
出資金総額	108億4,615万円
一人当たりの出資金	34,270円
供給高(全体)	42億2,004万円
(宅配)	30億1,341万円
(店舗)	12億663万円
経常剰余金(全体)	2億4,732万円
累計経常剰余金(全体)	2億6,709万円

※累計...2010年4月からの累計

①「春の仲間づくりキャン
 ペーン」が2月3週から始
 まります。
 キャンペーン期間は2月14
 日(月)~4月29日(金)店舗
 は5月1日(日)までです。
 新生活をおかやまコープの
 店舗と宅配でスタートして
 いただけるように、しっかりお
 誘いをしていきます。
 ②「コープCSネット組合員
 サービスセンター」について。
 組合員さんの声に応える活動の
 促進やお問い合わせ窓口の一本
 化で対応品質の向上を目指す
 「コープCSネット組合員サー
 ビスセンター」について、
 2012年春からの稼働に向
 けて準備をすすめます。

2010年
 12月
 だより
 理事会
 「報告されたことや
 話し合われたこと」

いまどき TOPICS

やってみよう
 コープ委員!



句水仙(にこいずいせん)

今年は新しいことにチャレンジ!!

4月号掲載予定の
お便りをお待ちしています

2月号
特集 コープ大野社
みなさんに愛されるお店に
今月の逸品 コープこしひかり
コープこしひかり無洗米
びっくりしたこと(食べ物編)
くらしのSOS

匿名やペンネームでもお受けします。
抽選にあたったときに必要なので
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
ご意見やご感想でつくるコーナーです!

12月号
特集へのお便り

悪質商法を「消費者
力アップ」で撃退!!

悪質商法のこと、とてもわかりやすく良かつたです。近頃は本当に物騒で我が家の周りでも事例に近いことがあったと聞きました。家族(特に子どもと両親)にも読ませようと思いました。

●瀬戸内市 岡本 佳代

悪質商法を「消費者力アップ」で撃退!の事例はかなり身につまされました。ちよつと油断すると誰でもだまされそうです。他人を信用できる世の中にしたものです。

●匿名

義理の両親が悪質商法にかかりそうになり、ひやひやしたことがあります。良い人だから余計に利用されるのだと今回の特集を見てわかりました。家族で何でも話をするのが大切ですね。

●匿名

「消費者力アップ」参考にします。チェックシートを早速電話のところに貼りました。いつも電話に出る知らない番号だとこれを見る癖をつけ、気を引き締めようとしています。(なにせひつかりやすい性格のようです)

●赤磐市 岡崎 早苗

安心して使えるのも嬉しいですね。

●匿名



ハッピーフードパークに行ってきた。お気に入りの商品を買って、笑顔!そして何年も前に県南に行かれた担当の方の元気な姿に感激!おなかも心も大満足の1日でした。

●レノコ

旬レシビを毎号楽しみにしています。今号はほうれん草と大根のレシビで、こちらも娘がちょっと苦手としているので助かります。特に大根レシビの二品は大根で作る料理として思いもなかったもので、参考にして作ってみたいと思います。

●岡山市 難波 津多

毎回来しみに拝見させていたでいます。「声にこたえて」のコーナーはいつもハツとさせられ、普段の疑問が解消されたり考えてもみながたことがわかったり...。みんなの広場の「思い出のクリスマスプレゼント」では自分の子どもの顔を思い出し、あなたがい気持ちになりました。

●岡山市 三好 さち子

12月号
逸品へのお便り

「生ずわいがに肩」

かには本当に面倒。でもビーラーとは思いつきませんでした。今度ぜひ使ってみます。

●真庭市 井元 博子

生ずわいがにの簡単、おいしい食べ方が大変参考になりました。今まではしっかりと解凍しなくては思っておりましたが、半解凍でいいですね。早速試してみようと思います。このページを切り抜いて、クリアファイルに入れて保管しました。

●井原

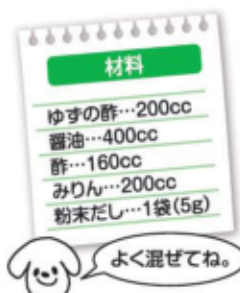
かのおいしい食べ方が載っていたので、いつもは鍋に突っ込むだけでしたが、今年は焼きが、蒸し蟹に挑戦したいです。

●笠岡市 松浦 ヒトミ



今年5月に娘が生まれ、宅配を利用し始めました。初めての育児は本当に大変で、宅配サービスはすごく助かっています。そんな娘も離乳食が始まり、大変ながらも日々の成長が楽しく幸せです。娘には安全、安心でおいしい食材を食べさせてあげたいので、これ

鍋を食べに行った店でゆずポン酢の作り方を教えていただきました。我が家はそれ以後手作りしています。



●美咲町 直原 和子

11月に連続利用したので、キャンペーンの特典、対象22品が30%オフ!を利用させていただきました。普段利用している品が安くならうたり、気になっていた商品をこの機会に注文してみたりとお得感いっぱいで大満足でした。

●たまま

うそのような本当の話。我が家では生協のりんごを食べる時、コザクラインコにもあげるのですが、この間あるスーパーで買ったりんごをあけたところ、一口でやめてしまいました。子どもにもよそのりんごかわかるのですが、鳥にもわかるのでしょうか?

●倉敷市 中山 司子



コープ大野社、リニューアルされて本当に明るくきれいになりました。

からもコープさん、よろしくお願ひします。

●岡山市 宗定 美和

招き猫美術館はいつも近くを通りながら「いったいどんな美術館だろう?」と思っていた。記事に写真など載っていたので面白そうだなと思いました。動物好きの3歳の息子を連れて行ってあげたら喜びそうです。

●井原市 守本 規子



キャンペーンがあったのでeふれんずで初めて注文しました。子どもに数字を読み上げてもらい入力していたら楽しかったらしく、キャンペーンが終わった今でも「生協しよ」と言っています。最後に自分が注文した金額が出るし、注文内容を確認できるので、確かめながら注文しています。

●るれ

冷凍のかぼちゃシリーズがおいしくて便利なので重宝しています。カットは煮物やコロッケ、フレンチはメイン料理の付け合わせに使って、裏こしはスープや離乳食に。

たね。店員さんの接客も、お店のように明るく笑顔で対応してもらえよう期待します。

●匿名

以前、eふれんずのアドレスを注文書やチラシの分がかりやすいところに書いて欲しいと要望をだしました。早速eふれんずのせてもらえたとのこと。組合員の声にすぐこたえてくれるところが嬉しいですね。

●けいぼん



毎朝ウォーキングをしながら聞くラジオの番組の中に占いのコーナーがあります。運勢がよければ喜び、悪い時はラッキーカラーの服を着て、運氣アップをしています。

●岡山市 守屋 陽子

新しいものを使うときは「大安の日」に使い始めます。そうしないとなんだか気持ち悪くて...。気持ちの問題なのでしょうが、やめられません。

●やまちか

母から聞かされた言葉。お正月からお金は使わない。少なくとも午前中は使わない。月々の1日目も(午前中は特に)使わないこと。1年とかその月の始めにお金を出

キーワードクイズ

応募締切
2月18日(金)

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①コープ大野社はCO₂を〇〇%以上削減できるお店になりました。
- ②精米から〇週間以内の新鮮なお米が届きます。
- ③〇〇米は洗わずに炊けるお米です。

12月号キーワードクイズの答え
①力 ②断る ③半

応募総数は
257通でした。

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。

●掲載の場合、内容の変わらぬ範囲で文章を短縮させていただきます。

●ご記入いただいた個人情報は、「くらしとなかま」の編集のみに使わせていただきます。

ハガキの場合

〒700-0026 岡山市北区奉通町1丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係

FAXの場合

FAX:086-256-2588

e-mailの場合

携帯端末で二次元バーコードを読み込みメールアドレスに送信してください。※二次元バー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

●こつもり撃退

ネットにのびたショウノウをぶら下げると、においで来なくなる。(M.H.)
「動物忌避剤」というのをホームセンターで売っています。ただ、そう安くはありません。ヒイラギの葉を軒下にぶら下げるとどうですか。私はそれで吊るし柿に来るネズミを追い払いました。(S.K.)

「アイデア募集」

屋根裏部屋にイタチがいて、夜中うるさく眠れません。追い出す良い方法はないのでしょうか? (T.K.)

※この「コーナー」は匿名です。



白菜

明治時代に清国から渡来。ビタミンC(芯部より外葉の部分に多い)、カリウム、カルシウムが多い。冬場の霜にあたると繊維が柔らかく甘味と風味が増す。外葉が大きく巻きがしっかりし、白い部分にみずみずさとつやがあり、緑の部分に黄ばみがないものが良い。カットしたものは、芯の高さが1/3以下で葉がびっしり詰まったものを選ぶ。

旬レシピ

白菜のかにみそソースかけ

【材料(4人分)】	
白菜	400g
人参	40g
生姜	少々
かに缶	55g
だし	200cc
みりん	小さじ2
しょうゆ	小さじ1/4
塩	少々
白みそ	60g
酒	少々



作り方

- ① 白菜はざく切り、人参はマッチ棒より少し太めのせん切り、生姜は針生姜にする。
- ② 鍋に①を煮立て、人参と白菜の茎を先に入れ、葉先も入れて少し煮る。
- ③ かにには軟骨を取り、酒少々を振り軽くいり煮する。②の煮汁で白みそを溶いて加え、ひと煮立ちさせる。
- ④ ②を器に盛り③をかけて生姜を天盛りにする。

白菜のクリーム丼

【材料(4人分)】	
白菜	500g
ベーコン	90g
サラダ油	少々
固形コンソメ	1個
水	200cc
牛乳	200cc
クリームシチューの素	40g
しょうゆ	小さじ1/2
黒こしょう	少々
ご飯	640g



作り方

- ① 白菜は3~4cmのざく切り、ベーコンは4cm幅に切る。
- ② フライパンに油を熱しベーコンを炒め④を加えて煮立て白菜を入れる。
- ③ ②の白菜に火が通ったら牛乳を入れ、刻んだクリームシチューの素を入れ、ダマにならないように混ぜながら煮立てる。しょうゆを入れ火を止める。
- ④ 丼にご飯を盛り③をかけて黒こしょうを振る。

品種の名前には地名が付けられているのが特徴的。白い根部にはビタミンCが多く、葉部の方は根の5倍のビタミンCがあり、ビタミンA・B₁₂、カルシウムも多い。根は丸く色白で艶と張りがあるもの、茎がしっかりした固さのあるもの、葉はみずみずしい濃緑色のものがよい。水分が失われやすいので葉を早めに切り、新聞紙に包んで冷暗所に保存。

かぶ



かぶとツナのカレー炒め

【材料(4人分)】	
かぶ	400g
ツナ缶	1缶
にんにく(みじん切り)	1片分
カレー粉	小さじ2
しょうゆ	大さじ2/3
サラダ油	大さじ1



作り方

- ① かぶは葉を落とし、皮つきのまま5mm厚さの半月切りか、4つ切りにする。かぶの葉は適量を塩ゆでし、1cm長さに切る。
- ② にんにくと油を弱火で温め香りを立て、①を加えて強火でさっと炒める。ツナを汁ごと炒め合わせて④で味をつける。

ふりかけ 作り方

- ① かぶの葉300gは塩ゆでし、水気をよくしぼって細かく刻む。
- ② 鍋に①を入れ、水分がなくなるまで炒りつけ、ちりめんじゃこ30g、黒ごま大さじ1、塩小さじ1/2を加えさっと炒る。



かぶの葉のスコーン

【材料(12個分)】	
かぶの葉	1株分
バター	40g
砂糖	20g
ホットケーキミックス	200g
牛乳	80cc



作り方

- ① かぶの葉は塩ゆでして水に取り、しぼって細かく刻み、よくしぼって40g用にする。
- ② バターを電子レンジで40秒~1分加熱して溶かし、砂糖とホットケーキミックスを混ぜる。
- ③ ②に①と牛乳を入れて混ぜ合わせる。クッキングシートを敷いた天板に間隔をあけて、スプーンですくって12等分に平たい丸に形づくる。
- ④ 190℃のオーブンで20分程焼く。
※かぶの葉の水分量で生地が固いようなら牛乳を増やして調整してください。