

# くらしと なかま

KURASHI TO  
NAKAMA

くらし豊かに  
なかまとともに  
●●●●●●●●●●●●

2011 No.436  
3

無料  
ご自由にお持ちください

2 特集  
SPECIAL EDITION ワタシに合ったくらし方  
見つけてみませんか?

4 今月の  
逸品 コアノンロール

6 声にこたえて

8 いまどきTOPICS「組合員5人集まって  
おかやまコーブクラブ」／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「片鉄口マン街道」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



## お好みピラフ

### 材料(4人分)

卵	4個	マヨネーズ	大さじ2
キャベツ(みじん切り)	4枚	お好みソース	適量
冷凍ピラフ(解凍する)	500g	青ねぎ(小口切り)	適量

### 作り方

- 1 ポウルに卵を割りほぐし、キャベツとピラフを加えて混ぜ合わせる。
- 2 フライパンに1を1/8量ずついれ、丸く広げて両面を焼く。マヨネーズ・

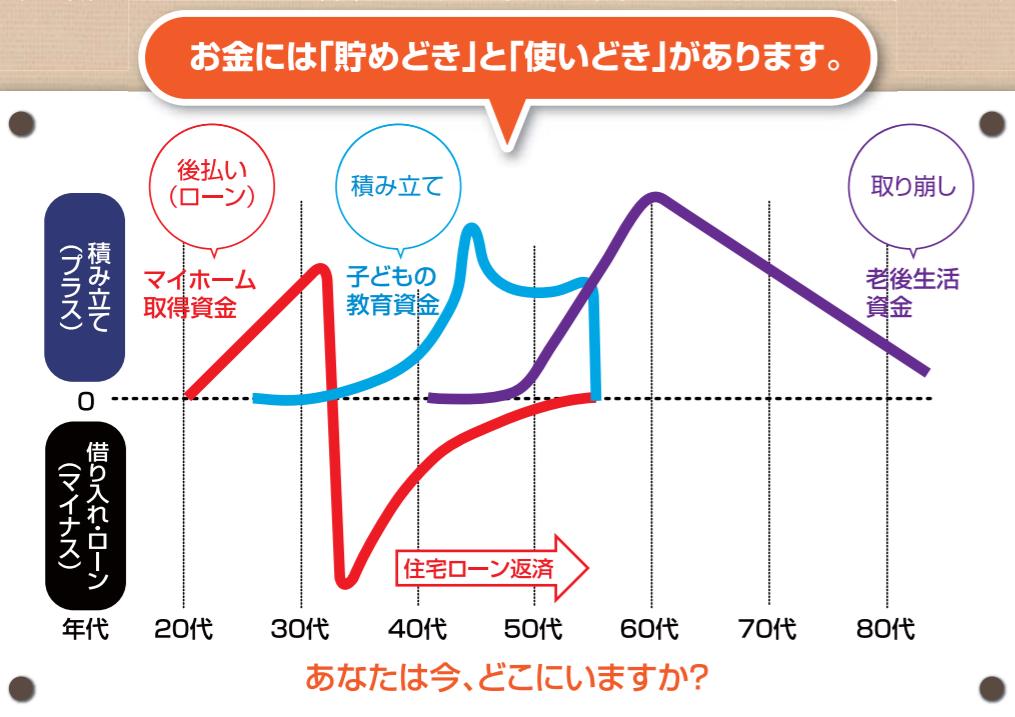
## 特集 SPECIAL EDITION

# ワタシに合つたくらし方 見つけてみませんか？

春は、進学、就職、あるいは退職などで、これまでの生活が変わる時期です。ちよつと立ち止まって、ライフプランを見直してみませんか？

「家計管理は体のダイエットと同じ」とおっしゃる、

おかやまコーブLPA（ライフプラン・アドバイザー）の会の小西晴美さんに、興味深いお話を伺いました。



## 人生の3大資金を 考えよう！

いつ頃どれくらい必要になる？

### カキクケコで覚える! 『お金がたまるツボ』

- 力** …「家計簿をつけて支出をチェック」メモでもOK
- キ** …「給料が入ったら先取り貯蓄」
- ク** …「工夫のしどころ、保険とローン」一番節約効果が大きいのが「保険」と「ローン」です
- ケ** …「経済設計、夢も設計」お金を貯めるには夢や目標を持つことが近道です
- コ** …「コツコツ行動、継続させる」

ツボをしっかりと抑えて、きっちりした資金計画を！

### わが家のお金と 向き合おう

バブル後の日本は、経済も社会の仕組みも大きく変わりました。今はお金のことを学び、使い方を考えていかないと、子どもの進学や老後の生活も不安な時代です。今自分がどこにいるのか立ち位置を知つて、家族みんなで話し合いましょう。資金計画だけでなく、自分らしい、わが家らしい生き方、暮らし方を考えながら、家族の夢を織り込んでいくことが大切なんです。

お金を使うときには、それが「欲しい物」なのか、「必要な物」などをまず考えてみましょう。しかし、いつも我慢していくは、ストレスになってしまいます。ダイエット中でも、たまにはケーキを食べる楽しみを残しておくように、無理せずに上手に貯めましょう。

あなたは「足る生活」を知っていますか？ある時点で、まだ足りないと思うか、これで幸せと思えるかどうかです。足ることを知つている人は、生活が落ちても苦にならないません。逆に、大金を得ても無理が決まっているお金を先に取つておいて、残った額でやりくりすることです。これを「先取り貯蓄」と言います。

また、お金を使うときには、それが「欲しい物」なのか、「必要な物」などをまず考えてみましょう。しかし、いつも我慢していくは、ストレスになってしまいます。ダイエット中でも、たまにはケーキを食べる楽しみを残していくように、無理せずに上手に貯めましょう。

### 「足る」を知ること

自分に合った暮らし方  
気付いた時がスタートの時。  
私もそうでした(笑)



おかやまコーブLPAの会  
小西 晴美さん

三年に一度は、生命保険などの保障や住宅ローンの見直しをすることが必要だとわかりました。



### 老後(セカンドライフ)の生活

平均寿命が80歳を超えた今、退職後の人生は「老後」ではなく「セカンドライフ」と言え、人それぞれの生き方によって大きく異なります。「どのように暮らしたいか」で必要な生活費は変わります。セカンドライフの生活費の基本は年金です。まず自分の年金額を知り、計画を立ててみましょう。ただ、お金は必要ですが、健康でなければ楽しめません。健康寿命(自立して元気に過ごす期間)を念頭において、これから過ごし方を夫婦でしっかり話し合って、セカンドライフを楽しんで欲しいですね。



### 子どもの教育資金

子どもが生まれたら、まず考えたいのが教育資金です。大切なのは、子どもとしっかり話し合うことです。習い事も、子どもが望んでいることなのかどうか、こんなにお金をかけたのに…と後で嘆いても見返りはありません。むやみに莫大な投資をするのではなく、我が家経済状態をきちんと子どもに説明できる親でありたいですね。足りない場合は、奨学金や教育ローンを利用するなどいろいろ手段があります。子どもが将来何がしたいのか、子どもの夢をかなえるために、しっかり話し合って計画が立てられたらいいですね。



### 憧れのマイホーム

日本は持ち家志向が根強く、「いつかはマイホームを」と考えている人が多いようです。持ち家の場合、土地は財産として残りますが、一生涯の住宅費を計算すると、賃貸とあまり変わらないこともあります。これからマイホームを考えるのなら、賢く買いましょう。住宅ローンを借りる時には、「借りられる額」ではなく、「返せる額」を計算して計画を立てることが大切です。(たとえば金利3%30年ローンで3000万円借りると、返す額は約4553万円になります。)



### 3人以上集まれば伺います

無料

- ・「保障の見直し」
- ・「年金定期便を使った「知つて得する私の年金」」
- ・「夢はぐくむ教育資金」
- ・「お金がたまるツボ!家計術」

等7つのメニューを用意しています。

親子で楽しく学ぶ「おこづかいゲーム」もあります！

【お問い合わせ・お申し込み】(個人相談も)  
TEL 086-256-2522(LPAの会事務局)  
(受付 月~土曜日 9時~17時)

### おかやまコーブ LPAの会

日本生協連(現在はコーブ共済連)LPA養成セミナーを修了したメンバーを作る会で、全員がFP(ファイナンシャルプランナー)の資格を有しています。組合員の立場に立った保障の見直し、ライフプラン作りのお手伝いをしています。活動のメインは、コーブのお店での個人相談です。

## 今月の 逸品

Excellent article this month

# 「COOPコアノンスマイルスクールプロジェクト」でアンゴラ支援



再生パルプ100%の芯なしトイレットペーパー「コアノンロール」。日本生協連では、昨年11月から今年の10月末まで、「コアノンロール」を利用することとユニセフを支援できる活動「COOPコアノンスマイルスクールプロジェクト」に取り組んでいます。この取り組みについて、コアノンロール製造メーカーの一つである西日本衛材（株）の三木 勉さんにお話を伺いました。



### Q. 「COOPコアノンスマイルスクールプロジェクト」ってなんですか？

ユニセフが主催する「チャイルドフレンドリースクール」（子どもにやさしい学校づくり）プロジェクトへの支援です。COOPコアノンシリーズの商品を購入すると、1パックにつき1円が、アフリカのアンゴラ共和国の子どもたちが清潔な環境で楽しく学べる「小学校つくり」のための支援になります。



### Q. なぜこういった取り組みをはじめられたのですか？

コアノンロールの取引を通じて、生協のみなさんがユニセフの活動に熱心に取り組んでおられることがありました。そこで、わたしたちも何か出来ないだろうかと考えました。ユニセフに相談したところ、この取り組みの提案をいただき、この度実現に至りました。



へえ、もともとは生協との関わりがきっかけだったのですね！

### Q. 実際に支援先のアンゴラに視察に行かれて、いかがでしたか？

最初に訪れた学校は建物がなく、子どもたちは木の下で勉強していました。それでも子どもたちは学校に行くことを楽しみにしていて、勉強できることに喜びを感じていました。



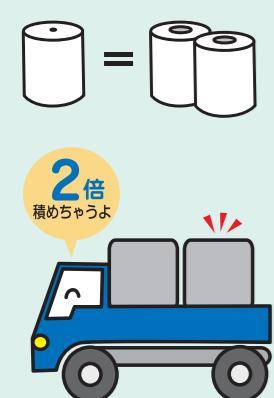
電灯や机が、貧しい地域住民に盗まれて売られてしまっている学校もありました。学校施設や備品などの支援はもちろん必要です。でも、それだけでは本当の支援にならないと思いました。なぜ水が清潔でなくてはならないか、トイレ、手洗いの必要性、やついた衛生面の知識を、子どもだけでなく親や地域も学ぶことが必要です。学校をどう有効的に使うべきか、教育が子どもたちに将来何をもたらすのか、伝えなければならないのです。今回の視察で教育の重要性を強く感じました。わたしたちはハード面以上にそういう教育というソフト面を支援したいと思っています。



確かに学校って建物だけじゃなりたたないですね。みんながトイレの使い方を知っている。先生がいて楽しく学べる。そして大人になつたら何になりたいか、そんな希望をもつて学校であつて欲しいですね。



## それでは『コアノンロール』がどのような商品なのか教えてください。



### Q. 芯がない分、長く巻いてあるの？

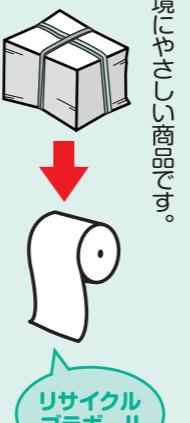
そのとおりですよ！

1ロールあたり一般品の2倍以上長さがあります。そのため取り替えの手間も、収納スペースも1／2になります。輸送面でも、1台のトラックで一般品の2倍運べるので、排気ガス削減につながり、地球温暖化防止に貢献できます。

再生紙だけど紙詰まりもないし使用感もやわらかで、品質の高い環境配慮商品なんですね。わたしたちが牛乳パックや注文用紙などを回収に出すだけでなく、再生素材を購入することで、サイクルは完結します。その上これらの商品を利用することで、アンゴラの子どもたちを支援できるなんて、キャサリン、感激！これからもコアノンを愛用していきます。レポートはキャサリン、Oでした。

### Q. 芯がないメリットは？

芯1個は約5g。これには割り箸3膳分の木材資源が必要です。芯をなくすことでの資源の節約に役立ち、その分ごみを削減できます。



### Q. コアノンロールの原料は？

オフィス古紙や産業古紙をベースに、組合員さんから回収された牛乳パックや注文用紙などの良質の再生パルプを100%使用しています。そのため、製品を作るエネルギーが木材からパルプにして製品化する場合の1／3で済む環境にやさしい商品です。



## お弁当用冷凍おかず

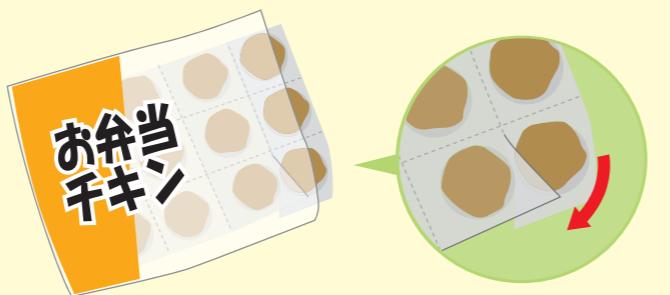
1個ずつトレイに入っているのは便利だけど、なかなかキレイに切り離せません。

おこたえします!  
力が弱い方でも切り離しやすくなるコツとして、以下の方法をご紹介します。

ミシン目にそって左右にひっぱるより上下の方に向力を入れるほうが、少ない力で切り離すことができます。ただし、トレイ全体を袋から完全に出て切り離そうとすると、商品がトレイから飛び出しありますので、トレイを袋から少しひっぱり出した状態で、トレイのミシン目に沿って上下に力

を入れてください。袋が商品にかぶさってふたの役割をしますので、トレイから飛び出することも少なく、安心して切り離すことができます。なお、どうしても切り離しにくい場合は、ハサミをお使いいただければと思います。

(コープCSネット)



## 国産牛の種類

国産牛と言っても、いろいろ種類があるようですが…

おこたえします!  
国産牛には、大別して和牛・交雑種・ホルスタイン種とあります。またそれぞれに経産牛(お産を経験した牛)が存在します。

和牛には、黒毛和種・褐毛和種・日本短角種・無角和種があります。地域を限定できる場合に原産地の表示(岡山県産、鹿児島県産など)をしています。

交雑種は、現時点ではeatsでの取り扱いはありませんが、取り扱う際には法的に表示が義務付けられています。こだわり育ちのコープおかやま牛はホルスタイン種です。eatsに掲載の場合は、和牛であれば黒毛和牛などと表示しています。和牛とも交雑種とも表示していない国産牛は

基本的にホルスタイン種です。経産牛が含まれる場合は、eats紙面の商品コピーにその旨を表示しています。

(コープCSネット)



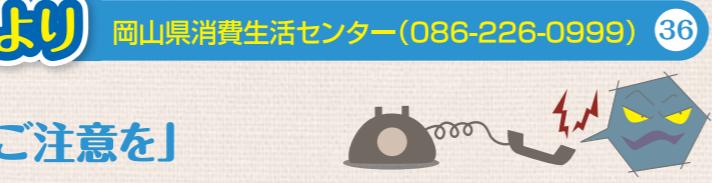
岡山県消費生活センター(086-226-0999) 36

マンション経営の電話勧誘に関する相談が、消費生活センターによせられています。首都圏や関西圏のマンション購入を、「賃貸收入で儲かる」、「税金対策として有利だ」と投資や蓄財であるかのように説明し、勧誘が多いようです。

電話を切ろうとしても一方的に話を続けたり、時には恫喝まいに相手を威圧するなどの強引な手法で、直接会う約束を取り付けようとするケースが目立ちます。実際に会って話を聞くと、利益があるような話ばかりで、いろいろな費用がかかったり、様々なリスクがあることは説明されません。不動産取引は、多額の出費を要します。相手の言葉に惑わされることなく、よく考えて冷静に対応することが重要です。

### トラブルにならないように…

- 契約する意思がなければ、あいまいな態度を取らず、「購入する意思はありません」と手短に伝えて、自分から電話を切ることが大切です。話をある程度聞いてしまうと、脈があると思われて、執拗な勧誘が続きます。断った際に、怒鳴られるようなことがあっても、決して応じないようにしましょう。
- 断っているのに、職場などにしつこく電話をかけてきたり、脅迫を受けた場合などは、警察に通報したほうがいいでしょう。



## コアノンロール

最後のほうが使いにくい時があるのですが…

おこたえします!  
原因是、紙の中心が通常より硬く固まってしまったためです。コアノンロールは、ロールの巻き始めに保湿剤を噴霧し固く巻きつけることによって、紙芯の代わりとしています。

紙幅方向に対して斜めに“重なりシワ”が発生した時に、この“重なりシワ”的部分に保湿剤が噴霧され、紙が通常より硬く固まってしまったものと考えられます。また、保湿剤の噴霧量が多過ぎた場合も同様のことがあります。

メーカーには、品質改善の要請を継続し、同じことが起らないように努力をして参ります。



(コープCSネット)

# 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。

## インスタント食品に使われる野菜

CO・OPの焼そば・カップラーメンなどに入っている野菜は、中国産と聞くけど安全なの?

おこたえします!  
原材料の安全性につきましては、日本生協連の他の商品と同様に、残留農薬検査を含めて日本生協連の基準で点検・確認が行われています。

国産乾燥食材を使おうとすると価格が非常に高くなると考えられ、現時点では、お取引メーカーさん(東洋水産、日清食品)でも取り扱いはありません。もしも、コープで国産食材にこだわった原料を確保しようとすると、まず乾燥食材の製造ロットを満たす製造を行い、その食材を賞味期限以内に使いきる製品の製造・販売が必要です。食材の製造ロットも、カップめんの製造ロットも大きく、現状での製造は不可能な状況です。ご了承いただけますよう、よろしくお願いします。

(コープCSネット)

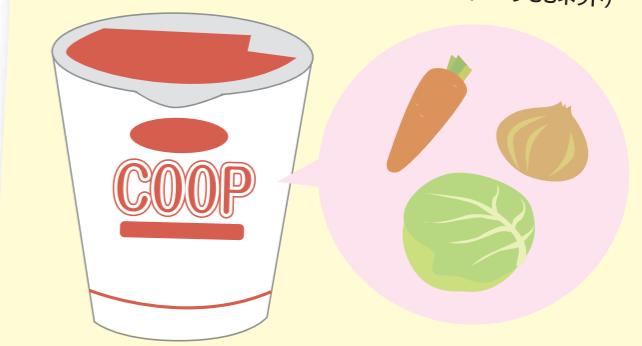
## CO・OP&サンタリー金麦350ml

コープのマークが入っているのはなぜですか?何がちがうの?

おこたえします!  
この度、組合員のみなさまに「CO・OP &サンタリー 金麦」を、生協の判定基準を満たしたダブルブランド商品としてお薦めしています。商品の仕様は同じです。

CO・OPのマークをつけるためには、市場で高い評価を得ている商品について、まず生協の会議で選定します。そして、生協の独自の品質基準・工場点検・製品の残留農薬検査を行い、問題が無いことを確認します。このような手続きを経てCO・OPマークの商品は誕生しています。

(コープCSネット)



**おかやま** 60  
春夏秋冬  
片鉄口マン街道  
美咲町・赤磐市・和気町・備前市

**MAP**

吉井川  
城山公園  
片鉄口マン街道  
柵原・旧吉ヶ原駅  
柵原鉱山資料館  
374  
90  
95  
JR山陽本線  
山陽自動車道  
山陽新幹線  
JR赤穂線  
JR西片上  
和気町産業振興課  
TEL 0869-93-1126

天神山城跡  
和気美しい森  
鶴谷温泉  
藤公園  
JR和気  
和気神社  
和気駅前  
和気駅前町営駐車場の鳥越洋志さん

片上一和気一柵原間  
(33.8km)をつないで、柵原鉱山の硫化鉄鉱や沿線の人々を運び続けた片上鉄道。60数年の役目を終え20年前に廃線になった鉄道が、現在はサイクリングロード・片鉄口マン街道として整備され親しまれています。

吉井川の清流に沿って続く街道を、グリーンシャワーの爽やかな風を感じながら歩いたり自転車を走らせたり。のんびり一日を過ごしませんか。

起点の片上と和気には駐車場やレンタサイクルがあり便利です。鶴谷温泉や和気美しい森、県史跡の天神山城跡など、和気の近回りだけでも楽しめます。途中お店がないので弁当や飲み物は持参しましょう。

和気駅前駐車場及びレンタサイクル利用案内  
有料  
レンタサイクル  
和気駅前町営駐車場の鳥越洋志さん

柵原・吉ヶ原駅  
ロマン街道の桜も藤公園の藤もきれいでよ。見頃の時期にぜひ和気においでください。

自分たちのやってみたい活動をおかやまコープが応援  
これが「おかやまコープクラブ」です

- 活動する上でかかる費用(会場費・備品・資料代など)の実費補助があります(上限6千円)
- おかやまコープの施設が安い料金で利用できます



進め方 まず登録 楽しく活動 報告  
(5名以上の組合員で) (年6回以上活動) (報告書と精算書を提出)



オルガお食事クラブ  
高齢の方の「お食事会」を開きました。



バドミントンクラブ  
バドミントンで若さをキープ。

お申し込み  
お問い合わせ  
●組合員活動グループ  
TEL:086-256-2570  
受付時間 月~金 9:00~17:00

●エリア事務局  
TEL:086-256-2677  
受付時間 月~金 9:00~17:00

## 1月の生協の動き

(1月末日現在)	
組合員数	316,585人
出資金総額	108億7,712万円
一人当たりの出資金	34,358円
供給高(全体)	26億657万円
(宅配)	17億8,793万円
(店舗)	8億1,864万円
経常剰余金(全体)	△9,624万円
累計経常剰余金(全体)	1億7,085万円

※数字の△…マイナスの意味  
※累計…4月からの累計

班会とテーマ活動は見直され、地域社会とのつながりを深めることを目的として、新しい活動「コープでワクワクおしゃべりパーティ」を2011年度下期から実施します。

●各エリアからの委員で「コープでワクワクおしゃべりパーティ」準備委員会(5月~7月)を開催し、この委員会で決定したすすめ方に沿って、2011年度の「コープでワクワクおしゃべりパーティ」

「多数の参加を検討する特別委員会」の答申及び答申の具体化として今後のすすめ方が確認されました。

班会とテーマ活動は見直され、地域社会とのつながりを深めることを目的として、新しい活動「コープでワクワクおしゃべりパーティ」を2011年度下期から実施します。

班会は2010年度で終了し、2011年度は開催しないこととします。

を実施(10~11月頃の数週間)を予定します。

●班会は2010年度で終了し、2011年度は開催しないこととします。

●テー...活動は上期(4~9月)は残すこととして、上期にテーマ活動を一回開催することとします。

●他に商品モニター制度の変更、おかやまコープクラブのコーディネート、電子媒体での情報提供などをすすめていきます。

だより  
1月  
理事会  
[報告されたことや話しかれたこと]



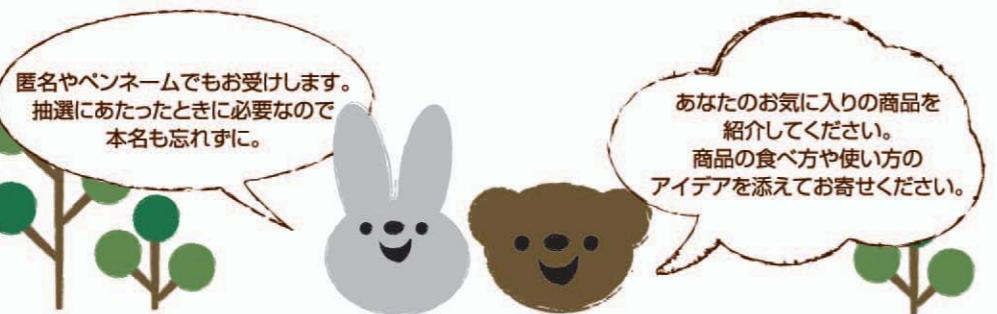
いま・とき  
TOPICS  
おかげまコープクラブ  
おかげまコープクラブ登録申し込み受付中

5月号掲載予定のお便りをお待ちしています

特集 ウタシに合ったくらし方見つけませんか?

3月号 今月の逸品 コアノンロール

わたしのゴールデンウィーク  
くらしのSOS



とても行き届いたサービスで、しかも食事がとてもおいしそう。田舎に母が独り暮らしをしていますが、このようなサービス提供をしているところが近くにないのがうらやましい限りです。

●岡山市 鳴岡 敬子

とても好感を持ちました。組合員の方々を大切に思う気持ちが伝わってきます。やっぱり生協ですね。これからも利用したいと思います。

●瀬戸内市 那須 妙子

「超こじたえて」のコーナーにとても好評でした。組合員の方々を大切に思う気持ちが伝わってきます。やっぱり生協ですね。これからも利用したいと思います。

●岡山市 鈴木 多美子

「ハムのきれいな取り方」を読んで、「?」と感じたらどんなことでも問い合わせたらいいんだということが分かりました!

●浅口市 川崎 亜弓

行間が広く、字も太めで黒く読みやすいです。イラストや絵もきれいでかわいく入っていて楽しい誌面です。

●倉敷市 藤田 康子

割引クーポンのメール会員ですが、いつもクーポンの内容を楽しんでいます。今後もいろんな種類のクーポンを待っています。

●五才 ばあちゃん

「くらしとなかま」、あまり関心を持つて読んだことがなかったので、正月に、キーワードクイズに挑戦しているうちに次々とページをめくり、楽しく読ませていただきました。次号も楽しみに待っています。

●横浜市一児のママ

国産大豆にぎり充填とうふはお気に入りです。この豆腐で餃子たちの豆腐マフィンを焼いたり、

## 節約暮らしの ブチぜいたく



「アイデア募集」  
風邪を引くとすぐに喉にきて咳が止まります。咳を止める良い方法があれば教えてください。  
(M+)

\*この「一児」は匿名です。

今まで私の勝手なイメージで、配送担当者さんは男の方とばかり思っていました。とても笑顔のいい感じの方で毎回楽しくさせていただいている。どんどん女性が増えています。どんどん女性が増えるべきなあ。

●岡山市 溝口 由美

1年近く利用を休んでいましたが、生協の商品が欲しくて復帰しました。たくさんお店があるから困らないと思っていたが、コープ商品をよくみました。改めて良さが分かりました。

●ゆーちゃん

里帰りしてeatsを見るのが楽しみ。商品の数が多いのにピッタリ。あれもこれも食べたいな。そつと品番に〇したよ。次回宅配便の中へ…。楽しんでーす。

●津山市 和田 恵尚

1月12日に第3子が誕生しました。3度目の立ち会いに、やはり緊張しましたがそれ以上に感動しました。早く家族5人でコープ買い物に行くことを楽しみにしています。

●花より団子

1ヶ月に一回、気になるものを一つやつぱり半額シールのものを買うことでしょうか?少し高いものでも買えちゃいます。

●びょんこ

1ヶ月に一回、気になるものを一つやつぱり半額シールのものを買うことでしょうか?少し高いものでも買えちゃいます。

●匿名

## くらしのSOS

匿名

●キムチの臭いを消す方法

ウ製(プラスチックでは色や臭いが残ります)の密封できる物に入れると臭いが気になります。キムチは発酵するので、1日1回はガスを抜いてください。

(あいじばあば)



●びょんこ

キムチの保存は、ガラス製かホウロウ製(プラスチックでは色や臭いが残ります)の密封できる物に入れると臭いが気になります。キムチは発酵するので、1日1回はガスを抜いてください。

(あいじばあば)

●匿名

# 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!



## おかやまコープの デイサービス

1月号 特集へのお便り

私も介護の現場で働いているので、デイサービスの記事を興味深く拝見しました。ご利用者さんに昼食を作っていたらどういふのは、みなさん楽しめそうとてもいいなあと思いました。

●岡山市 鳴岡 敬子

とても行き届いたサービスで、しかも食事がとてもおいしそう。田舎に母が独り暮らしをしていますが、このようなサービス提供をしているところが近くにないので、うらやましい限りです。

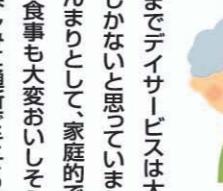


●くわちゃん

今までデイサービスは大人数の施設しかないと思っていましたが、こじんまりとして、家庭的でいいですね。食事も大変おいしいそうで、これを楽しみに通所できそうです。

●岡山市 守屋 陽子

初めて知りました。内容もよく分かつて、コープの食品を使っているので安全で安心できるところです。



●くわちゃん

## 生協牛乳& 生協ヨーグルト

1月号 逸品へのお便り

思いました。住んでいる所からは遠いので、施設が増えるとまた利用できると思いました。

●チヨコ

生協牛乳やむヨーグルトはよく利用、生協ヨーグルトはあまり利用したことがないのですが、生乳比率が90%にアップしました。写真付きの説明で工場見学した気分です。2年もかけて開発してくださってありがとうございます。



●ハミルトン

新しくなった生協ヨーグルトを初めて食べた子どもの第一声「これは味が全然違う。おいしくて」というけど本当だなって実感。お気に入りがまた一つ増えました。

●津山市 今井 利枝

いました。住んでいる所からは遠いので、施設が増えるとまた利用できると思いました。

●チヨコ

## フリートーク

1月号 逸品へのお便り

いましたが、逆にカルシウムをとる事で体重の増加を抑えていると知り、安心して続けて飲んでいました。

●津山市 今井 利枝

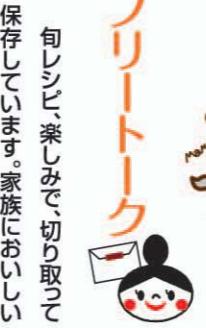


●N.S.

旬レシピ、楽しみで、切り取って保存しています。家族においしいと言われる時もありますが、「これ何?」と言われる時もあります。今年も頑張ります。

●井原市 三宅 啓子

生協の牛乳とヨーグルトは本当に飲み(食べ)やすく、価格も安いので気に入っています。牛乳はフライパンでできるなんとうそみたい、必ず作ってみます。



●N.S.

おかやま春夏秋冬に眞庭市勝山町が出ていたので嬉しかったです。町をあげてこの町並みを大切にしているので、みなさんに見てもらいたいです。

●眞庭市 因田 計子

これまで私の勝手なイメージで、配送担当者さんは男の方とばかり思っていました。とても笑顔のいい感じの方で毎回楽しくさせていただいている。どんどん女性が増えていっています。どんどん女性が増ればいいな。

●高梁市 石渡 里栄

豆腐ハンバーグを作っています。美味しいです!!

カタログを見ていると「一書きたい」と娘が寄ってきます。注文数の枠に線を引くのが樂しいらしく、「これも頼もう」「これも要る」と、ヨーグルトに菓子パンに納豆に…、勝手にどんどん注文してくれます。ちゃんと食べるものがかりだし、カタログの数字と注文表を見比べ数字の勉強にもなってるみたいです。

豆腐ハンバーグを作っています。美味しいです!!

カタログを見ていると「一書きたい」と娘が寄ってきます。注文数の枠に線を引くのが樂しいらしく、「これも頼



## 菜の花

菜花(なばな)とも呼ばれる。菜種(なたね)のツボミと花茎。地中海沿岸が原産地で日本では採油目的で栽培されていたが、明治以降にツボミを食用するようになった。カロテン、ビタミンB1・B2、カルシウム、鉄分を含む。花が開いてないもの、茎の切り口がみずみずしく緑の濃いものがよい。早めにゆでて水気を絞り保存容器に入れ冷蔵庫で保存し早めに使いきるが冷凍する。

### 菜の花の粒マスタードあえ

【材料(4人分)】	
菜の花	180g
かまぼこ	100g
粒入りマスタード	大さじ1
酢	大さじ1/2
オリーブ油	大さじ2
塩	小さじ1/4



#### 作り方

- ① 菜の花は塩少々を加えた沸騰した湯で1分ゆでて水にとり、水気をしぼって長さを半分に切る。太い茎は半割りか四つ割りにする。
- ② かまぼこは長さ4cm、太さ8mm程の柏子木切りにする。
- ③ ポウルに①を混ぜ、①と②を合わせてあえる。

### からしあえ 作り方

[練りからし5g・しょうゆ20cc・砂糖4g]をポウルに混ぜ、①と1cm角に切ったかまぼこを合わせてあえる。



### 菜の花の天ぷらとかき揚げ

【材料(4人分)】	
菜の花	160g
ブラックタイガー	16匹
小麦粉	90g
水	150cc
揚げ油	適量
小麦粉	適宣



#### 作り方

- ① 菜の花は根元から5mmほど切り除いてから水で洗い、水気をきる。穂先から4cmほどを切り天ぷら用とする。残りのつぼみや葉は刻み、茎は半分に切って薄切りにしてかき揚げ用とする。
- ② エビは殻をむき背ワタを抜き、半分は天ぷら用に2つ切り、残りはかき揚げ用に4つ切りにする。
- ③ 天ぷら用の①と②に小麦粉をまぶし、④を軽く混ぜた衣にさっとぐらせ、165℃～170℃の油でそれぞれ揚げる。油をきて器に盛る。
- ④ ポウルにかき揚げ用の①と②を入れ小麦粉をまぶし、④の衣の中に入れ軽く混ぜる。まとまりにくければ小麦粉や水を適宜足す。木しゃもじなどに平たく形づくり油に入れて揚げる。

結球する「玉レタス」と結球しない「葉レタス」がある。90%以上が水分でミネラルやビタミンをバランスよく含む。葉レタスの方が栄養価は高い。玉レタスは重さが軽く、ふんわり巻いているもの、葉レタスは葉先が色濃くみずみずしいものを選ぶ。株の切り口が10円玉大で赤くなっているものが良い。

## レタス



### ステーキ&ポテキムチ手巻き

【材料(各4本分)】	
レタス	2枚
牛やわらかフィンガーステーキ	4本
ステーキ用添付のたれ	25g
北海道のナチュラルカットポテト	30g
揚げ油	適量
キムチ	40g
マヨネーズ	適宣
ご飯	茶碗4杯分
すし酢	大さじ3 1/3
焼のり(2等分)	全型4枚



#### 作り方

- ① レタスは一口大にちぎっておく。
- ② フィンガーステーキはパッケージ通りに焼く。
- ③ ナチュラルポテトはパッケージ通りに揚げる。
- ④ ご飯にすし酢を混ぜてのりの上に広げ、レタス・②の順にのせて巻き、ステーキ巻きを4本作る。
- ⑤ ④と同様にレタス・③・キムチの順にのせて、マヨネーズをかけて巻き、ポテキムチ巻きを4本作る。

### レタスと春雨のスープ

【材料(4人分)】	
レタス	100g
青ねぎ	1本
かにかまぼこ	4本
春雨	20g
水	600cc
チキンコンソメ	1個
卵	2個



#### 作り方

- ① レタスは一口大にちぎり、ねぎは斜め切り、かにかまぼこは1本を4つに斜め切りにする。
  - ② 鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら春雨を入れて3～4分ゆでる。
  - ③ ②にコンソメを入れ沸騰したら溶き卵を静かに流し入れ、①を入れて蓋をする。
  - ④ 2分程したら全体を軽く混ぜ器に注ぐ。
- ※春雨をそうめんやビーフンに変えたり、青ねぎをバセリやゆでたほうれん草などの青味に変えて作ってもいいですよ。