

くらしとなかま

KURASHI TO NAKAMA

2 特集 SPECIAL EDITION おかやまコープの
ハッピーフードパーク2011に行こう!!

4 コープでワクワク
おしゃべりパーティー 開きませんか?

6 声にこたえて／消費生活センターより

8 いまどきTOPICS「改装オープンしたコープ総社東が好評です」／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「勝田郡奈義町 那岐山麓 山の駅と山野草公園」

10 みんなの広場

12 旬レシピ



スタミナ豚むすび

材料(4人分)

1人前あたり:256kcal	
豚こまぎれ	200g
ごま油	適量
しょうゆ	大さじ1
コチュジャン	大さじ1
にら	(約1cm幅) 1/2束
ご飯	2合分
白ごま	大さじ1
韓国のり	8枚

作り方

- フライパンにごま油を熱し、豚肉を中火で炒める。
Aを加えて混ぜ合わせたらにらを加え、更に炒める。
- ご飯・白ごまを加えて全体を混ぜ合わせ、俵むすびにして韓国のりを巻く。

2011 No.442
9

無料
ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2011年
9月号

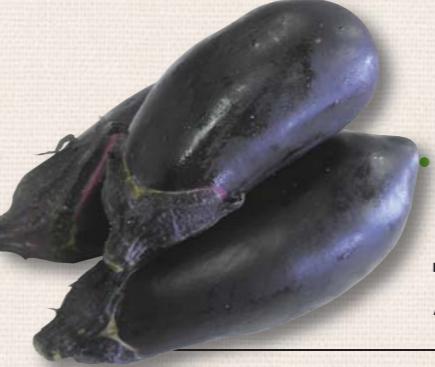
第442号
発行日／2011年9月1日

発行／おかやまコープ
理事長 三橋幸夫

編集／組織本部 〒700-0026

岡山市北区奉還町一丁目七一七

TEL 086-256-2511(代)



なす

蒸しなすと目玉焼きのパスタ

【材料(4人分)】

なす	8個
青しそ	8~10枚
1.4mmのスパゲティー	240g
卵	4個
オリーブオイル	大さじ4
塩・こしょう	各少々

1人前あたり
456kcal

焼なすで作っても
OKですよ



作り方

- なすはへたを切り落として皮を縞目にむき、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ500Wで7~8分加熱し、5分程そのまま蒸らして水を取り、しづつ食べやすい大きさにさく。
- 熱したフライパンに卵を割り入れ、白身が少し色づいたら水50ccを入れすぐ蓋をして火を止め、10分程そのままにする。
- 青しそをせん切りして水につけて水けをきって紙タオルで水けを取る。
- ボウルに①と②を入れて混ぜ合わせ③も加えて混ぜておく。
- たっぷりの塩湯でスパゲティーをゆで、水けをきいて④に混ぜ皿に盛り⑤をのせる。玉子を割ってからめながら食べる。

旬レシピ

インド原産で中国より伝来。品種が多く形での好みが地方により異なり、岡山で好まれているのは長なす。ほとんどが水分だが、カリウムやコリンを含む。へたのトゲが痛いほどで皮に色艶と弾力があり重みがあるものが新鮮。低温に弱いため、水分蒸発をさせてポリ袋に入れ新聞紙にくるみ野菜室で保存。

なすのなべしき

【材料(4人分)】

なす	4個
赤唐辛子(小口切り)	2本
サラダ油	大さじ2
ごま油	小さじ2
酒	大さじ3
みりん	小さじ2
砂糖	小さじ2
しょうゆ	小さじ2
味噌	大さじ1

1人前あたり
129kcal



作り方

- なすはへたを切り落として皮を縞目にむき、長めの乱切りにする。すぐ水につけて10分程置き、ざるに上げて水けをふく。
- フライパンにⒶを入れて中火にかけ、赤唐辛子を焦がさないように炒め、①を加えて炒める。
- なすがしんなりしたらⒷを順に加えて、味をからめながら炒める。水30ccで味噌をといて加え、からめながら汁けがなくなるまで炒める。



ピーマン

ピーマンのライスポット

【材料(4人分)】

ピーマン	6個
玉ねぎ	1個
鶏もも肉	300g
焼肉のたれ	大さじ4
いりごま(白)	少々
サラダ油	大さじ1

1人前あたり
268kcal



ピーマンの焼肉だれ炒め煮

【材料(4人分)】

ピーマン	6個
玉ねぎ	1個
鶏もも肉	300g
焼肉のたれ	大さじ4
いりごま(白)	少々
サラダ油	大さじ1

1人前あたり
268kcal

作り方

- ピーマンは種を取り1.5cm幅のくし形に切る。玉ねぎも1.5cm幅のくし形に切る。鶏肉は一口大に切る。
- フライパンに油を熱し、鶏肉がキツネ色になるまで焼く。
- ②に玉ねぎ、ピーマンを入れて炒め、焼肉のたれを入れて煮立ってきたら中火にして3~5分煮る。
- ③の野菜がしんなりしてきたら火を止め、器に盛り、ごまを振る。※③で煮詰まるようなら水を少々加える。



作り方

- エビビラフは表示通りに電子レンジにかけて火を通しておく。
- ピーマンは縦半分に切り、種を取り除き①を詰める。アルミホイルにのせ周囲を折って安定させる。
- ②の上にチーズをのせ、2つ切りか4つ切りにしたミニトマトとパセリを飾る。
- ③を天板に並べオーブントースターかオーブンで焼く。※好みでケチャップをかけてもいいですよ。



見つめよう
暮らしと地球

この冊子は古紙を多く配合した再生紙、植物油インキを使用しています。

くらしとなかま 2011 9

12

お楽しみコーナーも盛りだくさん

特集
SPECIAL EDITION

10月1日土は

おかやまコープの

ハッピーフードパーク

2011

時間
10:00~14:30
(開場 9:50~)

入場
無料

うれしい出会いがいっぱい

ステージ

- 園児による鼓笛隊演奏
- 大抽選会(午前・午後2回)ステキな商品が当たるよ!
- 防災グッズの実演やクイズ(午前・午後)

フロアでもクイズラリーをします

子どもひろば

- お菓子つくり&スーパーボール作り
- 手作り工作コーナー
- bingoゲーム



カバヤ食品の「カバ車」がくるよ!



いろんなブースもあります

東日本大震災被災地支援ブース ～支え合って少しずつ前へ～

- 「がんばろう東日本」商品や東北物産品(いわて生協等)の販売
- 被災したメーカー(千倉水産、アマタケ、YK水産、全国農協食品など)の商品販売
- おかやまコープの支援活動の報告も行います

協同組合ブース

2012年は国連が定める「国際協同組合年」です
酪農協・医療生協・大学生協など、いろいろな協同組合の体験型企画もあります。

おかやまコープの事業紹介ブース

- おしゃべりパーティーの紹介
- 終身共済の紹介
- 器具を使った介護予防の体験



生協職員の模擬店もあります



千客万来! 家族的食堂

の撮影があります!

おかやまコープの食への取り組みや被災地メーカーとの協働を中心に10月22日(土)18:30から放映されます。



に行こう!!

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・中展示場



マイバッグを持って来てね!



保冷バッグもあつたらいいかも!

おいしさも価格も満足

今回114業者が参加を予定しています。試食と説明で、コープ商品のおいしさのワケを知って「ウーン納得!!」お買い得商品の販売もあります。



(岡山市
真砂美三子さん)

昨年行った人の感想より

昨年はステージ企画に参加したくてハッピーフードパークに行きました。気になっていた洗剤を、説明を聞いて買うことができたし、いろんなものがすごく安くていっぱい買い物をしました。帰って食べたらどれもおいしくて大満足でした。楽しかったので今年は友達を誘って行こうと思っています。

雨天でも対応できるよう子どもコーナーや職員の出店コーナーの会場は中展示場にしました。

午前中で帰る人のために抽選会を午前・午後2回に分けて行います。

最後の抽選会まで待てず帰宅した!

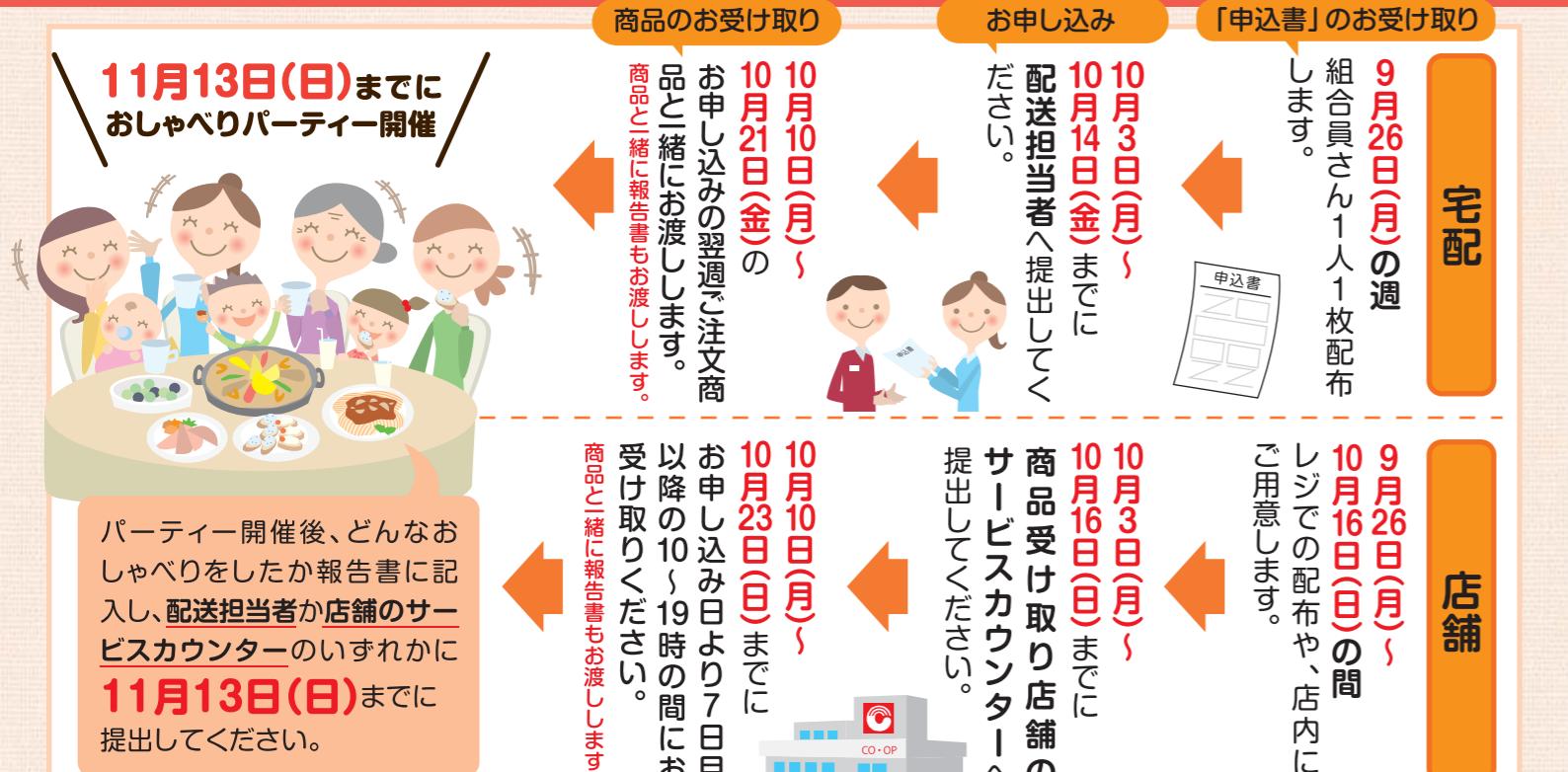
新たに臨時駐車場(300台)を確保。警備員も増やして渋滞解消を図ります。

駐車場が大混雑だったよ!
改善しました

ます。



コープ商品のメーカー、産直の生産者がたくさん商品をたずさえて参加します。直に顔を合わせて商品のことをあれこれ聞いたり話したり。商品作りにかける深い思いが伝わってきます。



お問い合わせ

新しいことのはじまり コープでワクワク 2011

おしゃべり パーティー 開きませんか？

新しく始まる「おしゃべりパーティー」って一体何だろう!?
その疑問を解決するため担当の組合員活動グループ原田さんに
お話を聞きました。



組合員活動グループ 原田さん

人と人とのつながりを大切にしたい、そのきっかけになればと、みなさんのおしゃべりの場を生協として応援する新しい取り組みです。

生協から提供する商品セットを聞くでおしゃべりを楽しんでください。商品セットは4種類あります。

新しく始まる「おしゃべりパーティー」って何ですか？



機関誌ライター
キャサリン・Ω

商品ラインナップ

A チャチャッとランチセット

- 朝日米を使った焼そばめし
250g×2袋
 - もずくスープ 5食
 - ごぼうサラダ
(マヨネーズ入り) 100g



C ティータイムセット

- 切れてる紅茶の
パウンドケーキ
 - 緑茶 2000ml
 - 美味沖縄黒糖
かりんとう
 - 海老の華



3時のおやつ感覚!!!

ひと手間ランチセット

- バリラスパゲッティ 1.7
700g
 - ミートソース
マッシュルーム 415g
 - ただの炭酸水 500ml
 - フルーツトリオ 195g×2缶



D ビールで乾杯セット

- サントリー 金麦
350ml×3缶
 - 野菜が入った
ポテトチップス 80g
 - ただの炭酸水 500ml
 - 調理済おでん
7種8個×2袋



お届けでは申込組合員さんのご注文商品といっしょに**単品毎**にお届けします。



それではおしゃべりパーティの開き方について説明します。

どのセットがいい
かな?

いまどき TOPICS

改裝オーブンした コープ総社東が 好評です

コープ総社東
住所／総社市総社1370-3
TEL.(0866)94-2800
営業時間／9:30～21:00

改装後どんなお店になったのか、内田店長にお聞きしました。



8月下旬にテナント「ダイレックス」がオープンし、いよいよ店舗全体での営業がスタートしました。生鮮食品・コープ商品を中心に鮮度・品質・おいしさを追求したコープのお店に、ディスカウント店舗が加わったことで、より多様な生活シーンへと対応できる店舗になりました。



LED照明とセラミックタイルの床材を使った環境にやさしいエコストアです。
地元総社で人気のパン屋さん「トンクワ」の品揃えを行い、今まで以上に地産地消への取り組みを強化しました。
「美星町星の郷青空市」など地場野菜を中心に県内産の加工食品も集合させた地場コーナーを設置しました。



ご来店ご利用までありがとうございます。
今年17年目を迎えたコープ総社東ですが、今後10年、20年と地域の組合員様に愛されるお店となれますよう、職員一同日々努力してまいりますので、今後ともよろしくお願ひいたします。



店長 内田 和弘さん

1 秋の仲間づくりキャン
ペーン
宅配では、8月22日(月)～10月28日(金)までの10週間に「秋の仲間づくりキャンペーン」を実施します。
「組合員さんとともにすめる仲間づくり活動」として、お気に入り商品やレシピの募集などの取組みをすめます。

2 コープ総社東改裝オー
ブン報告
約一ヶ月の工事期間を経て7月8日(金)改裝オープンし、当日は3,516人もの方のご来店いただきました。今後、組合員さんにより支持される売場作りをすすめていきます。

3 「おふれんず祭り」と「コープクリック」と「コープクリック」オーブンキャンペーン
「秋のおふれんず祭り」9月1回～9月4回。期間中におふれんずでご注文の方の中から抽選で図書券をプレゼント。



7月の生協の動き

(7月末日現在)	
組合員数	316,162人
出資金額	106億1,050万円
一人当たりの出資金	33,560円
供給高(全体)	31億6,284万円
(宅配)	21億7,094万円
(店舗)	9億9,189万円
経常剰余金(全体)	△645万円
累計経常剰余金(全体)	4,390万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

大自然の中でいろんな体験をしよう!
(有料、山の駅へ予約必要)

- 手作り加工体験
とうふ、こんにゃく、
ワインナー、
米粉パンなど
- クラフト体験
リース、葛かご編み、
竹細工、押し花、こけ玉など
- 農業体験
稲刈り、いも堀りなど

奈義町出身の岸本斉史さんの人気コミック「NARUTO」の直筆色紙も見られるよ!



那岐山麓の標高400mに位置する山の駅。奈義町の恵まれた自然の中で農業体験や手作り体験ができるよう、コテージや研修室を併設した滞在型リゾートスポットです。館内には特産品ショップや、地場の食材を活かした料理を楽しめるレストラン、「パン工房」などがあります。「黒豆ソフト」はボリュームがあつて美味しいですよ。

隣接する山野草公園は、那岐山麓に自生する山野草を保護し、種を保存するために公園内に移植されたもので、約3.4haの園内には春から秋にかけて色とりどりの愛らしい花が咲き、訪れる人の心を和ませてくれます。水遊び渓流や遊具広場もあるのでこどもから大人まで一緒に楽しめます。



山の駅 山野草公園
営業時間／9:30～18:00
(12月～3月は9:30～17:00)
定休日／毎曜日(祝日の場合は翌日)

山野草公園
入園料／無料
※積雪などにより休園することがあります。

お問い合わせ
奈義町産業振興課
☎0868-36-4114
<http://www.town.nagi.okayama.jp>
那岐山麓 山の駅
☎0868-36-8080



