

# くらしと なかま

KURASHI TO  
NAKAMA

## 2 特集 SPECIAL EDITION 国産豚肉 安心の理由

## 4 今月の 逸品 コープの生ガキ

### 6 声にこたえて／消費生活センターより

いまどきTOPICS「おかやまコープの  
ハッピーフードパーク2011」／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「美作市 湯郷温泉」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

### 米粉のシフォンケーキ黒豆クリーム

材料(18cmシフォンケーキ型1個分)

1ホール:2115kcal

卵(卵黄)	3個分
グラニュー糖	90g
サラダ油	45g
米粉	100g
卵(卵白)	4個分
黒豆(煮豆)	200g
生クリーム	1/2カップ

#### 作り方

- ボウルに卵黄・グラニュー糖30gを入れて白っぽくなるまで混ぜる。サラダ油を少しずつ加えながら混ぜたら水大さじ3も加えて混ぜる。振った米粉を加え、手早く全体を混ぜる。
- 別のボウルに卵白を入れ、残りのグラニュー糖を少しずつ加えながら角が立つまで泡立て。1/4量を1に加え、手早く混ぜる。残りも1/4量ずつ加えながらサックリと混ぜる。
- シフォンケーキ型に2を入れ、180度に予熱したオーブンで約40分焼く。焼上がったら型に入れたまま裏返し、網の上で冷まして型から抜く。
- 汁気を切った黒豆・生クリームをフードプロセッサーにかけ3に塗る。

2011 No.444  
II  
無料

ご自由にお持ちください

くらしとなかま

2011年  
11月号  
第444号  
発行日／2011年11月1日

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)



### 水菜と白菜と油あげの煮物

【材料(4人分)】
水菜 200g
白菜 200g
油あげ(薄あげ) 2枚
Aだし汁 150cc
みりん 大さじ2
しょうゆ 小さじ1
B塩 小さじ1/4



#### 作り方

- 水菜と白菜は3~4cmの長さに切る。油あげはクッキングペーパーにはさんで余分な油を除き細く切る。
- 鍋にAと白菜を入れて中火にかけ、煮立ったら弱火にしてBで調味する。白菜がしなりしたら水菜と油あげを加え、混ぜながらひと煮する。
- 器に盛る。好みで柚子の皮のせん切りをあしらってよい。

### 旬レシピ

畠の敵の間に水を引いて栽培したことから「水菜」の名がついた。「京菜」とも呼ばれるように京都では古くから栽培。ビタミンCが豊富でカルシウム、鉄分も含む。肉や魚の臭みを消す働きがある。葉の緑色が鮮やかで茎が白く折れたりしていないものが新鮮。「サラダ水菜」はアグがない。

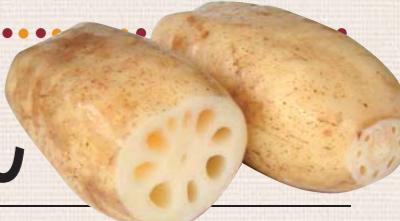
### 水菜の春巻き

【材料(4人分)】
水菜 150g
人参 50g
厚切りベーコン 80g
プロセスチーズ 50g
春巻きの皮 8枚
揚げ油 適量



#### 作り方

- 水菜は3cmの長さ、人参はせん切り、ベーコンとチーズは5~7mm角に切る。
  - 春巻きの皮に①を等分に順次重ねるようにのせて、押さえ込むようにして包み、止め口を下にしておく。
  - フライパンに油を1cm程の深さで熱し、止め口を下にして入れ、こんがりきつね色に両面を揚げ焼にする。
- \*③で150℃~160℃の油で揚げてもいいですよ。



### れんこん

### れんこんのうす焼きクッキー

【材料(4人分)】
れんこん 150g
A砂糖 80g
小麦粉 40g
卵 2個
溶かしバター 20g



#### 作り方

- れんこんは皮つきのまま、スライサーか包丁で薄く切る。耐熱皿にオーブンシートを敷き、れんこんを重ならないように広げ電子レンジ500Wで4~5分加熱水分を飛ばす。ザルに取り冷ます。
- ボウルにAを合わせ、卵を加えて木べらで混ぜる。溶かしバターを加え①を混ぜ込んで冷蔵庫で20分程休ませる。
- オーブンシートを敷いた天板に②をスプーンでくっつけて、直径5~6cmの円形に薄くのばし、160℃のオーブンでじっくり焼く。※れんこんは薄く切った後、天日干しで乾燥させた物でもよい。

### れんこんと根菜のきんぴら

【材料(4人分)】
れんこん 100g
ごぼう 40g
人参 40g
切り干し大根 15g
こんにゃく 120g
ねぎ(斜め切り) 2~3本
ごま油 小さじ2
赤唐辛子(小口切り) 1本分
だし汁 60cc
Aしょう油 大さじ1
砂糖 小さじ2
酒 大さじ1



#### 作り方

- れんこんは皮つきのまま薄めの半月切り、ごぼうは縦半分に切つてから斜め薄切りにし、それぞれ水にさらしておこう。
- 人参は4cmの長さの棒切りにする。切り干し大根は水につけて戻し水けを切つて食べやすい長さに切る。
- こんにゃくは1cmの幅で4cm長さの短冊切りにする。
- フライパンにごま油を熱し、赤唐辛子、③、①、②の順に加えて炒める。火が通ったらAで調味し、水気がなくなるまで炒め、ねぎを加える。



# 今月の逸品

Excellent article this month



生ガキ(生食用)200g  
宅配通常価格……498円  
11月4回・12月1回  
予定価格 448円

# cope no sashimi

邑久の海から新鮮な冬のおくりもの

11月、晚秋の冷え込みとともにカキのおいしい季節を迎えました。  
copeの生ガキは瀬戸内市邑久町虫明産の産直商品です。  
カキ筏が浮く虫明の漁場を訪ねて、邑久町漁業協同組合の山本哲也さんに話を聞き、カキが育っている海も見学させてもらいました。

船でまわった虫明湾は  
水が澄んで底の方まで  
見えました！

周囲を島に囲まれ湖のよう  
波が穏やかな虫明湾。カキ筏から  
下がったロープにゆわえられたホタ  
テの貝がらに、昨夏生まれのかわいい  
カキが育っていました。

九月になるとこの筏を、えさの  
豊富な長島の沖合に移動させ  
(沖出しの作業)、りっぱな一年ガキに  
成長させて収穫します。県内産の  
カキの約4割が、邑久町漁協で生  
産されています。



山本 哲也さん



●冲出し漁場  
植物プランクトンが豊富な沖合の魚場で、身入りの良いおいしいカキに成長します。

●抑制漁場  
幼い間はカキのえさとなる植物プランクトンが少ない漁場で成長を抑え、強いカキを育てます。

詰めして出荷しています」と山本さん。夜にはcopeの商品配送センターに、収穫翌日には組合員のものに届けられます。きのう海から揚がったカキが今日はわが家の夕食で味わえる、県内産直ならではの鮮度がうれしいカキです。



## 生食用と加熱用のちがい



大腸菌数が海水100ml中70個以下の清浄海域で養殖したカキは生食用と表示でき、岡山県内の養殖場はどこも清浄海域に認定されています。おかやまcopeでは、条件はクリアしていてもより安全のため、水温気温の高い期間は加熱用としています。

## ひと工夫でさらにおいしく！

**安心で水ぶくれの少ないcopeの生ガキ**

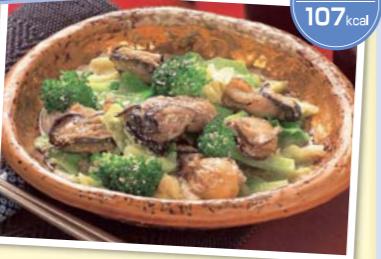
海域の検査は県に加えて漁協独自でも実施。品質検査はおかやまcopeの商品検査室が抜き取りで行っています。産地指定なので、邑久町漁協(生産者70人)以外のカキが混じることもなく、安心で品質が安定したカキです。

スーパーなどでカキのパックを買って、加熱したら身が縮んでしまってガツカリ、という経験はありませんか。塩分濃度の低い水を使うと浸透圧でカキは大きくふくらみます。copeの生ガキは滅菌した海水でパック処理をしているので、調理時に身の縮みが少ないので、ごまかしのない良質のカキが安心して食べられるのはうれしいですね。



## おいしい食べ方いろいろ

### カキとキャベツの明太子いため



1人前あたり  
107kcal

### 作り方

- フライパンにサラダ油を熱してカキを中火でいため、キャベツ・塩でしたブロッコリーを加えてキャベツがしんなりするまでいためる。
- 明太子は薄皮を取り除き、酒をふってほぐす。①に加えて軽くいため合わせ、好みで仕上げにしょうゆをふる。

### カキのシーフードパスタ



1人前あたり  
602kcal

### 作り方

- フライパンにオリーブ油を熱してカキ・ホタテを中火でこんがりと/or>ため、更に熱湯で下ゆでしたれんこんを加えていため合わせる。
- スパゲッティはパッケージを参考に塩を加えた熱湯でゆで、水気を切って①に加えたら④を加えて手早く全体に絡め、器に盛ってパセリを散らす。

### 「海のミルク」と呼ばれる 豊富な栄養価



カキは肝臓の働きを活発にするグリコーゲンをはじめ、身体の毒素を分解、放出する働きを持つ各種アミノ酸やビタミンA・B・C、カルシウム、鉄などを含んでいます。

### カキのベーコン巻き



1人前あたり  
179kcal

### 作り方

- カキは流水で洗い、水気を拭く。
- チーズをのせてベーコンで全体を巻き、オリーブ油を塗ったアルミホイルに並べる。
- オーブントースターで約10分焼き、器に盛って、ベビーリーフを添える。

### カキの香り揚げ



1人前あたり  
120kcal

### 作り方

- カキはよく洗って水気を拭き、小麦粉を薄くまぶす。
- ボウルに①を混ぜ合わせて①を潜らせ、中温に熱した揚げ油で揚げる。
- 器に貝割れ大根を敷いて②を盛り、混ぜ合せた③と④を添え、好みでつけていただく。

カキにはみぞ味がよく合うんです。我が家では毎朝大根などのみそ汁に入れて食べます。

### ひと工夫でさらにおいしく！

●カキフライ…レモン、ポン酢などのほかに、梅干しや青しそを混ぜたマヨネーズでもおいしいです。

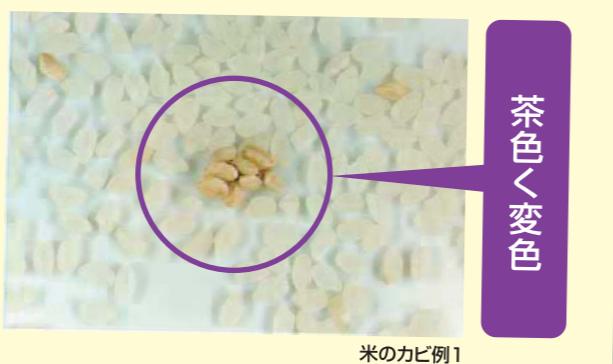
●カキおこ…カキは、あらかじめよく焼いて(カキ入りお好み焼き)おくのがおすすめです。

●カキご飯…五目釜めしの素とカキで手軽に作れます。

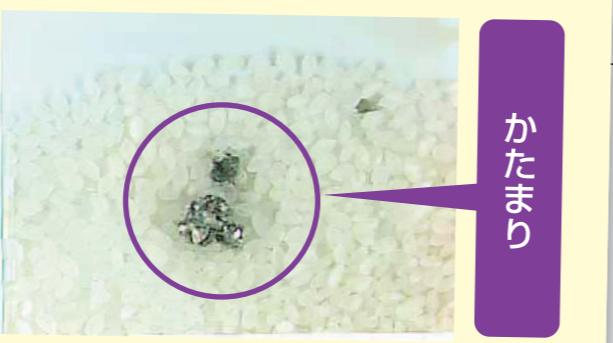
## コープ朝日無洗米 5kg

袋の中で、お米がゴルフボール大のかたまりになつて変色していました。

**おこたえします!** 水濡れによってカビ菌に侵され変色したものと推察されます。お米の袋には通気穴があけてあります。そのため、保管中に袋に水がかかったり、濡れた場所に置いたりすると袋内に水がしみこみ、カビが発生することがあります。濡れた手でお米を計量したり、台所の熱気で密閉された袋の米が蒸れてカビの原因になることもあります。お米を保存する際には、よく注意して保管場所を選びましょう。(品質管理室)



茶色く変色



かたまり

## 鳴門産 茎つき生わかめ

待っているのですが、最近企画がありません。

**おこたえします!** 「鳴門産茎つき生わかめ」のご要望ありがとうございます。この度の「東日本大震災」で国産わかめの大半を占める「三陸ワカメ」が壊滅的な被害を受けました。そのため「鳴門産」などの他の

の国内ワカメの原料が高騰し品薄になったため、CSネット開発品「鳴門産茎つき生わかめ250g」は休止せざるをえなくなりました。

対応策としまして、量目を150gに変え、CSネット開発品でなく一般商品としてチラシに掲載しています。同じ産地、同じメーカーの商品ですので、どうぞご利用ください。

(コープCSネット)



## 消費生活センターより

### テーマ 「うまい投資話に、乗らないで!」

未公開株や社債等の金融商品の詐欺的な勧誘による被害が多発しています。「解約したいが業者と連絡が取れなくなった」など全損の恐れのある深刻な事例も増えています。勧説に応じてしまうと、様々な名目で巧妙に期待感や不安感をあおられ、最終的には借金をして支払ったというケースもあります。勧説方法も、販売業者から書類が届いた後に、販売業者以外の複数の業者が「高値で買取る」などと購入を働きかける劇場型、「代わりに買ってくれば謝礼を出す」ともちかける代理購入依頼型、過去に被害にあった消費者に対して「被害を確実に取り戻す」などと契約を迫る被害回復型、公的機関を名乗って安心させて購入を促す公的機関装い型など、様々です。金融商品だけでなく、水資源の権利、寺院の永代供養の権利、高額仏像など色々な手口が横行していますので、日頃から十分に警戒しておく必要があります。

### トラブルにならないために

- 電話での安易なもうけ話の勧説には応じないこと
- リスクがなくて高収益のみを強調する勧説は信用しないこと
- 今までに、未公開株や社債を勧説されて購入したことのある人は、特に注意すること・販売業者の登録の有無を金融庁ホームページで確認すること(登録業者であっても信用性は不明)
- どれだけ儲かるかという説明に耳を奪われることなく、どれだけ損をする可能性があるかを繰り返し確認し、商品の特性を十分に理解した上で、自分の余裕資金の範囲内で契約を締結すること
- 契約をせかす、稀少性を強調する、口止めをされる、振り込み時の言い訳のしかたを教示する、違約金を払えなどと脅される場合は特に警戒すること
- 不審な電話があったらすぐに最寄りの消費生活相談窓口に相談すること

## 生協ヨーグルト

開封したら、黄色くなつました。

**おこたえします!**

黄色く見えるのは、ホエー(乳清)と呼ばれるたんぱく質やビタミン等を含んだ水分だと考えられます。発酵が進んだり、輸送中の振動などによって生じます。ホエーにはビタミンB<sub>2</sub>が比較的多く含まれているため、元々薄い黄色をしています。

また、ホエーの量が多くなったり、時間の経過とともに黄色味が強くなることが確認されています。分離したホエーは、ヨーグルトと混ぜてお召し上がりいただけます。(品質管理室)



3個組のうち、1つだけ黄色味が強く感じられました。

# 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。

## コープベーシック コープ美味しさシリーズ

どんな違いがあるのですか?

**おこたえします!**

●コープベーシック  
赤い帯がついている「コープベーシック」は、暮らしに欠かせないベーシックな商品を「確かな品質」で「お求めやすく」お届けするシリーズです。全国の組合員さんの利用結集の力、また、利用する地域の近くで生産して配達距離を短くしたり、計画的に取り扱い在庫を少なくするなど、無駄のない生産・流通のしくみで低価格を実現しています。



### ●コープ美味しさシリーズ

緑の帯の「コープ美味しさシリーズ」は、「より美味しい」を提案するシリーズです。普段の暮らしの中でお買い求めいただけるお手頃価格で、「ひと味違う」「ちょっと贅沢な」味わいが楽しめます。ほかにも、主原料・産地が分かる加工食品の「コープ産地がみえるシリーズ」や、「コープ健康づくり応援シリーズ」があります。



(コープCSネット)

## 骨なしクリスピーチキン(冷凍食品)

1ヶ月冷凍庫に入れていたら、袋が膨らんできました。

**おこたえします!**

昇華現象<sup>\*</sup>が起きたものと推測されます。製品中の水分がそのまま気体(水蒸気)となることで、水蒸気に満たされた袋がパンパンとなります。冷凍食品を製造した時の温度よりも、流通したときの温度が高い場合など、温度変化によってこの昇華現象が起こると考えられています。昇華による膨らみであれば品質に問題はありません。ちなみに微生物の繁殖によるガス発生(腐敗)があった場合にも、袋が膨張します。異臭や劣化がないことを必ず確認してください。

### ※昇華現象

本来「個体(氷)」→「液体(水)」→「気体(水蒸気)」の流れで変化していくはずが、「液体」をとばしてそのまま気体になる現象です。

このように膨らむことがあります。



(品質管理室)

骨なし  
クリスピーチキン



(コープCSネット)

# いまどき TOPICS

# おかやま「ハッピーフードパーク」2011

組合員と職員、114の生産者やメーカーさんが交流しました。

2011年 9月  
だより  
【報告されたことや  
話し合われたこと】



10月1日(土)、コンベックス岡山(岡山市北区)でハッピーフードパーク2011が開催され、約18,000人の参加者があり大盛況でした。



9月の生協の動き	
(9月末現在)	
組合員数	318,747人
出資金総額	106億6,680万円
一人当たりの出資金	33,469円
供給高(全体)	29億6,741万円
(宅配)	20億4,971万円
(店舗)	9億1,170万円
経常剰余金(全体)	△3,483万円
累計経常剰余金(全体)	△1,751万円

※数字の△…マイナスの意味  
※累計……4月からの累計

① 第56期通常総代会に向け2011年度の総代が選出されました  
9月1日～15日、「総代選挙公告」を行いました。受付期間の立候補者が定数以内であったため、選挙は行わず候補者全員を当選とし、2011年度の510名の総代が選出されました。

② 宅配事業「適量企画」商品の取り組みについて  
組合員さんの声に応え、今年度から「適量企画」にチャレンジしてきており、おおむね好評価をいただいています。今後は、さらに少量規格を増やすとともに、バラ凍結や分包などの包装形態の工夫で使い勝手の良さを追求し、商品特性に合わせた量目の設定を行い、品揃えの充実をはかります。

# おかやま 春夏秋冬 67

## 温泉とおもちゃの街



三歩太郎のからくり時計

## 美作市 湯郷温泉

入館料割引クーポン  
期間  
2011年11月1日～12月29日  
湯郷温泉てつどう模型館&レトロおもちゃ館  
【大人・子どもとも50円引き】  
あの日のおもちゃ箱 昭和館  
【大人・子どもとも50円引き】  
現代玩具博物館・オルゴール夢館  
【10%引き】  
※本券一枚で1グループ全員、3館有効



湯郷鶴温泉館  
湯郷温泉の元湯。露天風呂、洞窟風呂、ミストサウナ、家族湯など、さまざまな趣の湯が楽しめる。TEL0868-72-0279



足湯  
伝説の三歩太郎の足型をモチーフにしたユニークなデザイン。無料。  
営業時間／10:00～18:00(3月～10月は19:00まで)



湯郷温泉てつどう模型館&レトロおもちゃ館  
鉄道模型で湯郷温泉をイメージして再現。レトロおもちゃ館では、レトロなおもちゃやミニカー、フィギュアなどを展示。

電話／0868-72-0061 休館日／水曜日(祝日の場合は翌日)  
営業時間／9:30～17:00 入館料／大人300円(中学生以上)  
こども150円(小学生)



現代玩具博物館・オルゴール夢館  
100年以上前のオルゴールやからくり人形、ヨーロッパの積み木など約650点のおもちゃを展示。オルゴールコンサートもある。

電話／0868-72-0003 休館日／水曜日  
営業時間／9:30～17:00 ※祝日、春・夏・冬休みの期間は休まず開催(最終入館／16:30) 入館料／大人700円(中学生以上)  
こども300円(4歳以上)



あの日のおもちゃ箱 昭和館  
懐かしい昭和の街並みと暮らしを再現した室内に、ブリキのおもちゃや昔の漫画・雑誌などを展示。

電話／080-6218-4349 休館日／水曜日  
営業時間／9:30～18:00 入館料／大人300円(中学生以上)  
こども150円(小学生)



お問い合わせ 湯郷温泉観光協会 ☎0868-72-0374

1月号掲載予定の  
お便りをお待ちしています

11月号  
特集 国産豚肉 安心の理由  
逸品 コープの生ガキ  
お正月の思い出  
くらしのSOS



Go Shopping!  
● 倉敷市 鷺家 加奈

● 倉敷市 武田 律子

● 岡山市 尾瀬 美保子

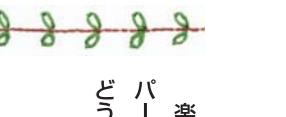
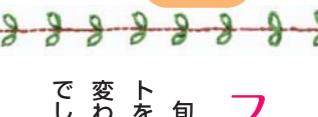
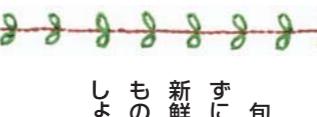
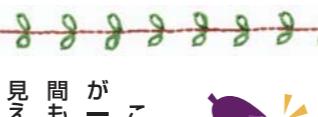
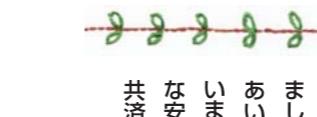
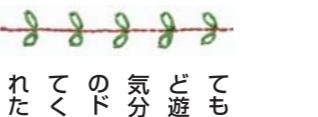
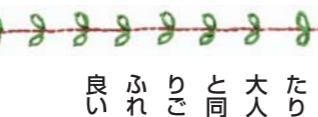
● 倉敷市 鷺家 加奈

● 倉敷市 武田 律子

● 岡山市 尾瀬 美保子

● 岡山市 武田 律子

声を大にして  
言いたいこと  
近所で親しくしている同年代の方々で班を作り、わが家に配達してもらっています。



## キーワードクイズ

下記の○○に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①国産の豚肉は「休業期間」が○○日と決まっています。
- ②コープの生ガキは収穫○○には組合員のもとに届きます。
- ③コープの生ガキは滅菌した海水で○○○処理をしています。

9月号キーワードクイズの答え ①②おしゃべり ③クリック

### 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、内容の変わらない範囲で文章を変更させていただくことがあります。

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

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

FAX:086-256-2558

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

抽選で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20名の方にコープの商品券をお送りします。



くらしのSOS

※トニーは匿名です。



# 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!

9月号  
特集への  
お便り

### おしゃべりパーティー

おしゃべりパーティー、いいですね。組合員じゃない人も参加できるので、ママ友説ひで楽しんでコープ商品も試食でき、一日一鳥ですね。



●K・H

テーマ活動がなくなるのを残念に思っていましたが、新しく「おしゃべりパーティー」が始まると担当の方に聞きました。今から楽しみです。

●ひじほん

### ハッピーフードパーク

昨年ハッピーフードパークに行つたのですが、本当に大満足でした。今年も絶対行きたかったので、早くから宅配の方に日にちの確認をして予定を空けて待っています。

●ひじほん

新しく始まるおしゃべりパーティーの記事、読みました。今まで生協の配達のみでいろいろな企画があつたことも知らなかったので少し得した気分です。商品セットが無料でしかもセットまでOK。夢のうな企画!!ぜひ妹(組合員)たちと一緒にしながら試食をして、商品についても意見を出し合いたいと思つます。

●倉敷市 船橋 ミチ子

おしゃべりパーティー、待ちに待つていたので楽しみです。ただ、開催時間が短いのがちょっと残念。次回から3カ月くらいの期間があるとうれしいな。

●匿名

組合員の方がすばやく土のうを運んだり声をかけたりしてくださり、あたかい人情に触れ、うれしかったです。

●マロンちゃん

知人が「たべてん便」を利用しています。おかげで種類も豊富で、何より安くておいしいとともに気に入っています。わたしもお試し利用してみようかな?

●倉敷市 尾瀬 美保子

コープクリック、さっそく入会しました。お買い物が簡単に、そして良い品物が画面で見れて「クリック」だけで手元に届くのは、忙しい仕事を持つていてるわたしにはうれしいシステム。まして、生協の宅配で無料で届けてくれる。ありがとうございます。

●倉敷市 武田 律子

コープクリック、楽しくしていません。お買い物が簡単に、そして良い品物が画面で見れて「クリック」すれば手元に届くのは、忙しい仕事を持つていてるわたしにはうれしいシステム。まして、生協の宅配で無料で届けてくれる。ありがとうございます。

●倉敷市 武田 律子

楽しそうだから、ハッピーフードパークに行ってみたいですが、うんどうかいなのでざんねんです。

●総社市 福田 りののあ

公園で遊ぶのをやめたら、お車と変わったメニューになり家族に好評でした。

●倉敷市 高田 裕子

旬レシピのなすとピーマンのライスボーラーを作つてみたら、いつもの食卓と変わったメニューになりながらお手軽に作ることができました。

●倉敷市 藤原 育子

ハッピーフードパークにて一番組合員の方来一家庭的食堂のダイナマイド・イシムラさんが来るとのことで楽しみです。

●ペジ子

ハッピーフードパークにて一番組合員の方来一家庭的食堂のダイナマイド・イシムラさんが来るとのことで楽しみです。

●匿名

今年の6月から宅配を始めたのですが、想像以上に便利でした。最初は製品等を手にとつて選べないことが不安でしたが、逆に無駄遣いが減りました。安心して使えます。安売りの店のケイファンは150円で3袋ぐらい買えます。やはりえさの違いが金額の違いなんですね。

●匿名

います。農協でケイファンを買つたら1袋150円。産直のどりのせの1袋150円。産直のどりのせの1袋150円でした。安心して使えます。安売りの店のケイファンは150円で3袋ぐらい買えます。やはりえさの違いが金額の違いなんですね。

●匿名

今年の6月から宅配を始めたのですが、想像以上に便利でした。最初は製品等を手にとつて選べないことが不安でしたが、逆に無駄遣いが減りました。安心して使えます。安売りの店のケイファンは150円で3袋ぐらい買えます。やはりえさの違いが金額の違いなんですね。

●匿名

わたしの地元「那岐山麓の駅」が紹介されました。いつもわたしは特産品を購入している場所がきれいな写真付きで紹介されています。なんだか特別なお店のように感じます。山野草公園散策中は、時間が過ぎるのを感じるような場所です。このページを見て多くの方にきてほしいですね。

●まじて

コープクリック、簡単にしていません。お買い物が簡単に、そして良い品物が画面で見れて「クリック」すれば手元に届くのは、忙しい仕事を持つていてるわたしにはうれしいシステム。まして、生協の宅配で無料で届けてくれる。ありがとうございます。

●ショコラ

毎回バラエティに富んだ内容なので、毎回楽しみました。お手伝いしてくれたり、フライ衣をつけてくれたり…。食の細い娘も自分で作ると「おもしろい」ともりもり食べてくれて、嬉しい!! どちらも喜んでくれました。

●岡山市 常久 早苗

毎回バラエティに富んだ内容なので、毎回楽しみです。無料なのがびっくり…。お手伝いしてくれたり、自分で作ると「おもしろい」と喜んでくれました。

●岡山市 佐伯 恵美

毎回バラエティに富んだ内容なので、毎回楽しみです。無料なのがびっくり…。お手伝いしてくれたり、自分で作ると「おもしろい」と喜んでくれました。

●倉敷市 卷尾 裕子

例年この時期サンマ予約があるので、今年は震災の影響なんか無くて残念です。復興を望んでいます。

●津山市 藤原 加代子

例年この時期サンマ予約があるので、今年は震災の影響なんか無くて残念です。復興を望んでいます。

●倉敷市 卷尾 裕子

毎年台風12号、わたしの地域も打撃を受けました。でも地域のボラ

●岡山市 佐伯 恵美

毎年台風12号、わたしの地域も打撃を受けました。でも地域のボラ

●岡山市 佐伯 恵美