

くらしとなかま

KURASHI TO
NAKAMA

くらし豊かに
なかまとともに

2012 No.456

11

無料
ご自由にお持ちください

2 特集 あい鴨を食べて SPECIAL EDITION 東北の復興支援をしよう

4 今月の逸品 迎春用丹波黒豆「作州黒」 作州黒黒豆 食べきりパック

6 声にこたえて／消費生活センターより

8 いまどきTOPICS「2012 国際協同組合年 フェスティバル inおかやま〜絆・希望・未来〜」／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「井原市 天神峡」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

和風ミルクハンバーグ

材料(4人分)		1人前あたり:349kcal	
牛豚ミンチ5:5	380g	白ねぎ(みじん切り)	1本
玉ねぎ(みじん切り)	1/2玉	しめじ(小房に分ける)	100g
卵(溶きほぐす)	1個	えのき(根元を切ってざく切り)	100g
パン粉	少々	白だし	1/4カップ
塩・こしょう	各少々	牛乳	2・1/2カップ
サラダ油	適量	パセリ(みじん切り)	適量

作り方

- 1 ボウルにミンチ・Aを入れてよく混ぜ合わせ、4等分にして小判型にまとめる。
- 2 フライパンにサラダ油を中火で熱し、1の両面に焼き色をつけて取り出す。
- 3 同じフライパンにBを入れて中火で炒め、しんなりしたら白だし・牛乳を加える。2を戻し入れて弱火で約12分煮る。器に盛ってパセリを散らす。

くらしとなかま

2012年

11月号

第456号

発行日

2012年11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七七

TEL 086-956-5511(代)



水菜

旬レシピ

畑の畝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」はアクがほとんどない。

水菜のお袋焼き

【材料(4人分)】	
水菜	100g
人参	25g
しめじ	50g
かに風味かまぼこ	8本
スライスチーズ	4枚
しょうゆ	適量
すしあげ	6枚
大根おろし	適量



1人前あたり
103kcal

作り方

- ① しめじは石づきを除き小房に分けて電子レンジ(500w)で1分加熱し、しょうゆを振りかけておく。水菜は3cm長さ、人参は千切りにする。かまぼこはさいて、チーズは短冊に切る。
- ② すしあげの一边に切り込みを入れ、袋状にして①の1/6量を詰め、爪楊枝で止める。
- ③ フライパンを熱し③を並べて蓋をして、焦げないように両面を焼く。器に盛り、しょうゆを滴下した大根おろしを添える。

水菜と玉ねぎのサラダ

【材料(4人分)】	
サラダ水菜	200g
玉ねぎ	100g
青しそ	6枚
削り節	5g
卵黄	4個
酢	大さじ1
しょうゆ	大さじ1
サラダ油	大さじ1
こしょう	少々



1人前あたり
123kcal

作り方

- ① 水菜は4cm長さに切り、玉ねぎは縦に薄切りに、青しそは千切りにする。ボールに氷水を用意し、野菜を入れバリッとさせ、ざるに上げ水けをよく切る。
- ② 器に①を盛って削り節を散らし、卵黄をのせてこしょうを振る。
- ③ Aを混ぜ合わせてドレッシングを作り、②に回しかける。
- ④ 卵黄をくずして全体を混ぜ合わせながらいただく。

日本独自の野菜で、日本人しか食べないことで知られる。食物繊維やマグネシウムを多く含む。皮の近くに香りや栄養のうま味があるので、こそげ落とし過ぎないように。葉のつけ根をよく見て、黒ずんだり、ひびの入っていないもの、茎はみずみずしく根先まですらりとした、ひげ根のないものを選ぶ。

ごぼう



フライドごぼう

【材料(4人分)】	
ごぼう	120g
しょうゆ	大さじ1
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量



1人前あたり
55kcal

作り方

- ① ごぼうは5〜6cm長さに切って縦3mm厚さに切る。
- ② ①としょうゆをビニール袋に入れて混ぜ、30分〜1時間おく。
- ③ ②の汁けを切って、袋の中に片栗粉を入れごぼうに衣が薄くつくように混ぜる。
- ④ ③のごぼうの余分な粉を落とし、170℃に熱した油でこんがりと色づくまで揚げる。

ごぼうご飯

【材料(4人分)】	
ごぼう	120g
人参	60g
しょうゆ	大さじ1
みりん	大さじ1
ごま油	小さじ1
米	3合
水	670cc
いりごま	小さじ2



1人前あたり
458kcal

作り方

- ① ごぼうは小さめのささがきにして水にさらし水切りする。人参は2cm長さの千切りにする。
- ② 鍋にごま油を熱し、①を炒めAを加える。
- ③ 炊飯器にといだ米を入れBの水を加えて30分置き、②を上のにせて炊く。
- ④ 炊き上がったらサックリとまぜて茶碗によそい、ごまを振る。
※太いごぼうの場合は縦に切り込みを2〜3ヶ所入れてからささがきにするといよい。



特集
SPECIAL
EDITION

がも あい鴨を食べて 東北の復興 支援をしよう

～岩手県での
「消費者団体等産地開拓事業」レポート～

7月18日～20日の3日間、中国地方の5生協の代表が、「平成24年度 消費者団体等産地開拓事業」〈(独)農畜産業振興機構〉の一環として、岩手県のあい鴨の産地を訪問しました。東日本大震災後の産地の様子を知り、国産食肉をめぐる課題を学び、私たちが暮らしの中でできることは何か考えました。3日間の研修で学んだ成果を紹介します。

東日本大震災後の国産食肉の状況

「低価格」と「安全」の間で

昨年3月11日に起こった東日本大震災。あまりに甚大な被害に「贅沢してはいけない」といった風潮が生まれ、牛肉は消費量が激減。豚肉に関しては、一昨年の宮崎県での口蹄疫発生があり、今度はセシウムの問題で消費量が落ち込んでしまいました。

平成22年度、牛肉、豚肉、鶏肉の自給率はそれぞれ約42%、53%、68%となっています。自給率を高めるには、輸入食肉を買い求める流れを変える

必要があります。消費者として理解

しておきたいのは「安全を守るにはコストがかかる」ということ。検査や防疫体制の整備などには、かなりの予算がかかります。消費者が安全を求める一方で、安い輸入肉を購入すると、生産者は仕事が続けられなくなり、海外から食料の輸入が途絶えたら、日本は一気に食料不足になります。普段から国産食肉を食べて、生産者さんを応援し、生産し続けてもらう必要があるのです。



防疫体制を万全に、健康に育てる

(株式会社 甘竹田野畑／岩手県下閉伊郡田野畑村)



場内に入る車は消毒を徹底。鳥インフルエンザ等の感染予防に取り組んでいます

床に青森産のもみ殻を敷き、乾燥した状態で雑菌の繁殖を抑えます

抗生物質は不使用

岩手県北部の田野畑村では、平成元年から「あい鴨」を育てています。卵から孵ったひなは、出荷まで57日間肥育されます。あい鴨は水鳥なので本来は水場に生息しますが、水場には雑菌が繁殖しがち。飼育舎にはもみ殻を敷き、乾燥した環境で衛生的に育てることで、抗生物質を使わずに育てています。

村に雇用を増やそう

田野畑村であい鴨飼育を始めた最大の目的は「雇用の創出」。自治体と民間企業が出資して第3セクターの株式会社甘竹田野畑を設立。今では、村役場の次に多い66名を雇用しています。私たちがあい鴨をたくさん食べることが、雇用を増やすことにつながる画期的な事例です。



健康なあい鴨だけを加工

(株式会社 甘竹田野畑／岩手県下閉伊郡田野畑村)



残毛がないようピンセットで除去。冬は鴨に脂肪がつき、抜きにくくなるため時間がかかります



解体ラインに一羽ずつ吊るし、処理を進めます

水鳥のための工夫を実施

日本では鳥類を年間30万羽以上処理する事業所には食鳥検査員(獣医)が配置され、生体検査と内臓の検査が行われます。

あい鴨は水鳥なので、羽毛が水をはじき、羽が抜けにくいという特性があります。ラインで3段階の羽抜き処理をし、最後にピンセットで二本ずつ抜いて残毛を防ぎます。手作業でムネ肉、モモ肉などに解体し、ロール状にして急速冷凍します。

食べて復興を支えよう

鴨肉をスライス加工するのは岩手県大船渡市の株式会社アマタケ。本社工場は海から約2km離れていますが、1階は津波の被害を受けました。経営を存続するため、800名の社員のうち約300名が解雇されてしまいました。私たちがあい鴨を食べて「おいしかったよ」と声を伝えることは、残った社員さんを応援することになります。さらに、私たちがあい鴨を食べることが雇用の回復につながっていくのです。



検査で安全を確認

(株式会社 アマタケ／岩手県大船渡市)



ロール状に巻いた状態で田野畑村から届く鴨肉を輪切り。グラム数に合わせて盛ります



あい鴨肉にはリノール酸が豊富で悪玉コレステロール値を下げるのが期待されます



「交流」こそが「購入動機」に！ メニュー提案で消費を増やそう

3日間の研修の締めくくりとして、生産者さんと一緒にあい鴨肉を例に上げながら国産肉の消費拡大に向けた意見交換会を行いました。「所得が伸び悩む中、価格重視で輸入肉を選ぶ人も多い。野菜をセッとした『焼そばセット』のような割安感のある商品を作ってはどうか」「『炒めるだけでできる』といった時短商品を提案してはどうか」といった意見が上がりました。

生産者さんからは「飼料や飼育、検査体制などのこだわりは、コストアップにつながってしまう。価格については理解していただきたい」「東日本大震災からの復興に向けて、ぜひ東北の食材を食べてください」といった声が出ました。「生産者さんと直接顔を合

せ、状況や思いを知ると購入したくなる。交流会などを開催するほか、組合員さんや生協職員の産地視察の風景などもカタログや広報誌に積極的に掲載し、広く認知してもらいたい」と組合員さんも答えました。

消費者と生産者が交流しながら互いの思いを理解すること、また現在のライフスタイルに合った商品の提供やレシピ提案を行い、国産食肉を買い

たくなるような状況を作ろうと締めくくりました。



生産者さん、組合員さん、生協職員がそれぞれの思いや意見を交換しました

調理法の工夫も重要

試食確認会で好評だったメニュー

「鴨そば」

解凍したあい鴨肉を、油をひかずにフライパンなどで焼きます(火を通し過ぎないようにサッと焼くのがコツ)。あい鴨から出た脂で3cmくらいに切った長ねぎを焦げ目がつくくらいに焼きます。そのフライパンに、だし汁300ccと「かも鍋セット」の鍋つゆを入れ、つけだれに旨みをつけます。ゆでたおそばは、熱いままでも、冷やしてざるそばにしてもおいしくいただけます。





お正月のおせちにどうぞ！

「丹波黒豆作州黒（迎春用）」は、ハレの日にふさわしい作州黒の2Lサイズのみを使用し、ふくらと仕上げています。ぶっくりとふくらんだ大粒の作州黒。食べだしたら止まりません。

黒大豆（丹波種黒大豆）は食通をうならせる味です。勝英地方特産の「作州黒」の口の中に広がる、コクと甘み、食べごたえをぜひご賞味ください。

JA勝英の 前原 弘毅さん▶

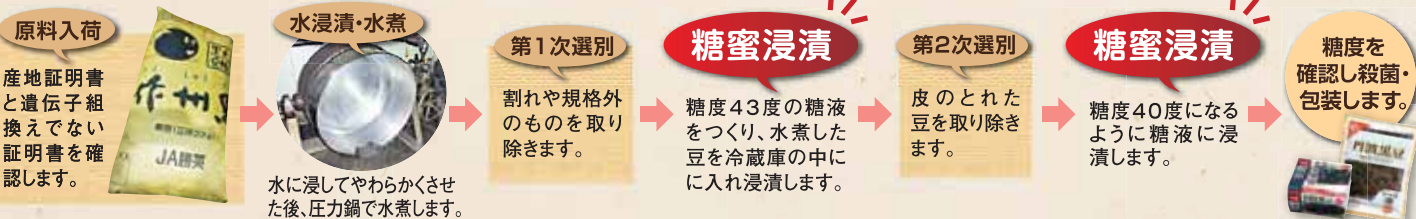


シンプルな味付けで豆の美味しさを引き出す

「作州黒」をおいしい黒豆にするのはムサシ食品工業(株)です。煮豆本来の旨さを引き出すため、しょうゆやだしなどを入れずに甘みだけで味付けしました。保存料は一切使用せず、うす味に仕上げています。

豆は圧力釜で煮た後、糖液に漬け込みます。一度の漬け込みで済むように糖度を高くすると豆がシワシワになるので、二度に分けて浸漬し糖度を上げていきます。

丹波黒豆「作州黒」（製造元、美作市のムサシ食品工業(株)）ができるまで



章高コープ委員会(倉敷)迎春のつどいで好評!!

黒豆のティラミス

【材料(18cmパウンド型1本分)】
作州黒黒豆食べきりパック 60g(1パック)
クリームチーズ 100g
生クリーム 100cc
卵 1個
砂糖 50g
ビスケット 60g
きな粉 適量

- ① クリームチーズは常温に。急ぐ時は4等分し、電子レンジ弱で90秒程加熱。
- ② 型にビスケットを敷き、半量の黒豆の汁をかけてしみておける。
- ③ 大きめのボウルに①を入れ、ゴムベラでよく混ぜる。砂糖30gを混ぜ、卵黄も混ぜる。
- ④ 別のボウルに卵白と砂糖10gを入れ、ハンドミキサーでしっかり泡立てる。(ハンドミキサーは洗わず⑤で使います。)
- ⑤ 別のボウルに生クリームと砂糖10gを入れ、ハンドミキサーで8分立てに泡立てる。
- ⑥ ③に④と⑤を2回に分けて入れ、ゴムベラでふんわり混ぜる。
- ⑦ ②の型に⑥の半量を入れ、その上にビスケットを敷き、スプーンで残りの黒豆の汁をかける。黒豆を半量散らし、⑥の残りを入れ、冷蔵庫で冷やす。残りの黒豆を飾り、器に取り分け食べるときに、茶こしできな粉をかける。

黒豆チーズの包み揚げ



【材料(4人分)】
作州黒黒豆 60g
ピザ用チーズ 70g
ワンタンの皮 20枚
揚げ油 適量

- ① ワンタンの皮に黒豆とチーズをのせ、皮の周囲に水をつけて、二つ折りにして押さえる。
- ② ①を170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。



▲ライターM

アイスクリームやヨーグルトにトッピングしたり、ゼリーにしてもおいしいよ

黒豆には、イソフラボンをはじめとする大豆の栄養(たんぱく質、植物性脂肪、ミネラル、ビタミンなど)はもちろん、

栄養豊富な黒豆をもっと食べよう

黒色素素のアントシアニンが含まれています。

「作州黒黒豆食べきりパック」は、甘みだけの味付けなので、おかずとしてだけでなく、お菓子やデザートなどにも使えますよ。

生産者の 河本 健二さん▶



黒大豆「作州黒」は手作業ばかりで手間のかかる苦労豆です。安全・安心で、丹精込めて作った「作州黒」をぜひ食べてください。

JA勝英では、良質な黒大豆だけを選別しています。



JA勝英 作州黒キャラクター「くろまるくん」

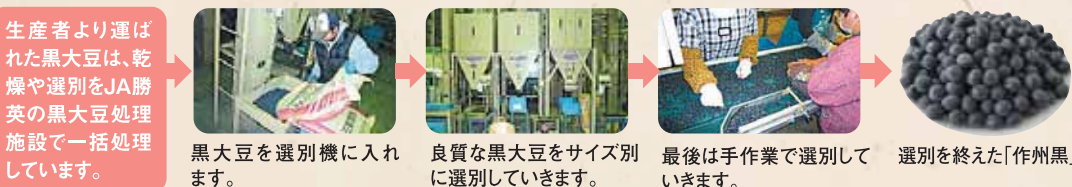
勝英地域は、岡山県の北東部に位置しています。那岐山のふもとに広がる豊かな自然の中で育まれた黒大豆(丹波種黒大豆)は大粒で見栄えや風味が良く、煮豆にするのとホクホクとしたおいしさが特長の食材です。

酪農、畜産が盛んな勝英地域では、黒大豆を育てる畑はしっかりと堆肥が入った土づくりができています。また、昼夜の温度差は旨みと甘みを増加させ、秋に霧が出ることも豆が熟していくのに適した気候です。

岡山県は全国でも名高い黒大豆生産地で、その中でも勝英地域の丹波種黒大豆は特産ブランド化され、「作州黒」と名付けられています。

JA勝英では、良質な黒大豆だけを選別しています。

作州黒の産地、JA勝英を訪ねて



今月の逸品
Excellent article this month

便利な少量サイズ

ハレの日にオススメ。



作州黒黒豆「食べきりパック」60g×2
12月3回 宅配予定価格 **268円**



丹波黒豆「作州黒」(迎春用) 200g(予定)
11月4回 宅配予定「予約」価格 **448円**

リニューアルしました!!
内容量が200gから200g(予定)になって、お求めやすい価格になります。

おかやま育ち

迎春用丹波黒豆「作州黒」 作州黒黒豆 食べきりパック



子育てくらぶにここ

ここにこに入りたいのですが、どうすればいいですか？

おこたえ
します！

妊婦さんもしくは満3歳までのお子さんをお持ちの方が対象会員制の子育てくらぶです。宅配配送担当者もしくは店舗サービスカウンターにて、申込みを受け付けています。お子さんのお誕生日やお誕生日プレゼントの受け取り方法などを記入します。会費は無料。会員になると、次のような特典があります。

♪ おめでとう！

お子さんのお誕生日に、プレゼントをもらえます。

申込み書の「プレゼントの受け取り方法」によって…

- ・「宅配」は、班配・個配の注文商品と一緒にプレゼントが届きます。
- ・「店舗」は、ダイレクトメールが届き、サービスカウンターで受け取れます。

店員さんの声

さっそくお菓子セットをいただきました。
子どもが「すごくよこんでいました。
ありがとう!!」

1歳プレゼント

2・3歳プレゼント

※プレゼント内容は変わる場合があります。

♪ お役立ち情報満載

食育や子育て奮闘記など会員限定の情報紙を年4回発行しています。宅配はチラシにセットしてお届け、店舗はお持ち帰りできます。



ここにこ便り2012年秋号▲

♪ 仲間とつながる

会員限定の交流サイトで、会員同士のコミュニケーションが楽しめます。サイトへのログイン登録が別途必要です。

<https://efriends.okayama-coop.or.jp/coop/kosodate/>

おかやまコープにこここ

検索

◀こちらからもどうぞ！

(組織本部)

信州うす塩味のき茸

商品に入っている肉エキスは、本当に必要なもの？

おこたえ
します！

味付けはしょう油と砂糖をベースにして、生協向けに作られている商品のため、いわゆる、化学調味料を使用しない仕様としています。化学調味料を使用しないことで不足する旨味を補うために、かつお節エキス、昆布エキス、肉エキス等をバランスよく使用し、旨味のある味付けに仕上がっています。肉エキスの安全性は製造メーカーより保証をもらっており、食品への使用に問題ありません。



(コープCSネット)

ラッピングトラック

たべてん便が書かれたトラックを見たよ！

おこたえ
します！

7月末より、トラックボディに広告を施したトラック(ラッピングトラック)が県南センターを中心に30台走っています。おかやまコープの商品や店舗の宣伝などを走りながらお知らせしています。デザインは、「生協牛乳&ヨーグルト」「コープ産直こめたまご」「たべてん便」など全部で8種類です。



(宅配運営グループ)

？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。

宅配チラシへの塩分表示

高血圧の家族がいるので、チラシの商品に塩分表示が増えると助かります。

おこたえ
します！

宅配チラシの栄養表示(塩分等)は、新登場時にできるだけ紙面表示をしています。塩鮭、塩さば、梅干しなど、「塩分」が商品選定の基準になるような商品は、商品説明文で出来るだけ記載をすすめています。また11月1日より、食品ページに「食塩相当量表示」を行っています。参考にしてください。



食塩相当量を載せています。

塩分: ●●g/▲gの表記は、商品の栄養表示「ナトリウム」の数値を基に計算した食塩相当量です。実際の商品パッケージに記載のあるものについては表示と異なる場合があります。あくまで目安としてご覧ください。

(コープCSネット)

消費生活センターより

岡山県消費生活センター(086-226-0999) 46

テーマ

「光回線の勧誘を巡るトラブル」

光回線は、光ファイバーケーブルを使った通信回線で、高速・高品質のインターネット環境が期待できることから、ブロードバンド

(高速大容量通信)時代に対応した回線として近年急速に普及し、中国総合通信局がまとめた昨年末の岡山県の世帯普及率は36%を超えました。

一方で、電気通信事業者や多数の代理店による販売競争の激化に伴い、サービスの利用条件等に関する説明が十分でなく、メリットだけを強調して強引に契約を迫るなど、不適正な営業活動によるトラブルが多数発生しています。

被害に遭わないために

光回線などの電気通信サービスの契約は、電気通信事業法により一定の消費者利益の保護が図られているので、訪問販売等を規制している「特定商取引法」が適用されません。このため、同法に基づくクーリング・オフ制度を活用して契約を解除することはできません。契約を解除したい場合は、早急に事業者に対して解除の意思を伝え、相手方の同意を得る必要があります。

代理店が契約解除に応じない場合、電気通信事業者に解除を申し出る方法もあります。

総務省が設置した電気通信サービス利用者ワーキンググループが昨年9月に取りまとめた提言では、事業者に対して、消費者の知識・経験を考慮した説明の徹底、契約解除に係る新たな自主基準の作成等を求めています。また、業界団体である電気通信事業者協会も、勧誘に関する自主基準として「代理店の営業活動に対する倫理要綱」を制定し、代理店の勧誘の適正化に取り組んでいますが、不適正な勧誘を受けた場合は、電気通信事業者や居住地の消費生活相談窓口へ情報提供してください。





おかやま
春夏秋冬
79



**明治ごんぼう村
ふるさと市場**
井原市芳井町種569-1
☎0866-73-0453
営業時間 8:30-17:00
(年始を除く毎日営業)

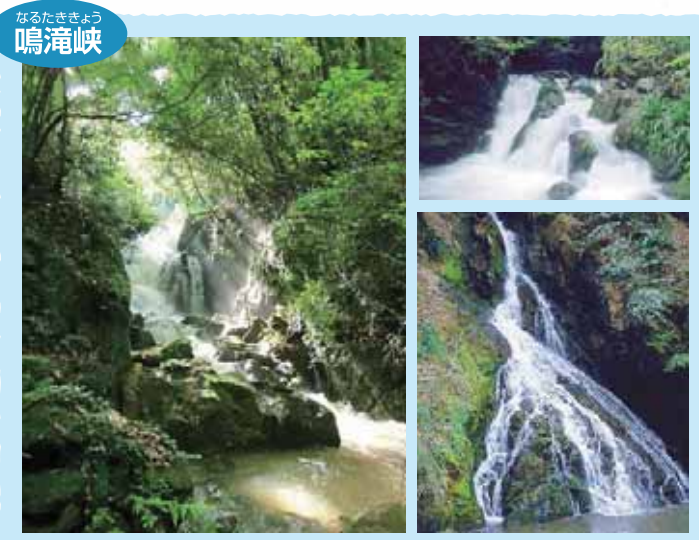
農家の方が組合を作って運営されています。一番の売りは、なんと言ってもごんぼう(ゴボウ)で、非常に大きくて太く柔らかみがあります。ごんぼうを使った羊羹やかりんとうも名物の一つです。

毎年12月第1日曜日
明治ごんぼう村フェスティバル
12月2日(日) 8:30~14:00

明治ごんぼう村ふれあい広場(芳井町花滝)にて特産のゴボウ、ジャガイモ、ハクサイなど新鮮な高原野菜の即売会が行われます。グルメ屋台村やステージイベントなどで会場を盛りあげます。

紅葉で有名な天神峡ですが、春は、もみじの若葉や山桜つつじ、夏は、川魚の宝庫である小田川で、アユ・ハエ・コイ・フナなどの魚とりが楽しめます。また冬の雪景色は、山水画を見るようで、四季折々に楽しめる場所です。

天神峡



鳴滝峡
ほぼ1kmの間に11もの滝があることで有名で、すべての滝の表情が一つひとつ違っています。



お問い合わせ 井原市芳井振興課 ☎0866-72-0112

2012年は、国連が定めた「国際協同組合年」です。
9月29日(土) コンベックス岡山(岡山市北区)で、県内の協同組合が集まり、協同組合の存在や活動などを広くお知らせするために、フェスティバルが開催されました。約2万人が参加し、イベントや交流を楽しみました。

ステージでは、「作文・論文・実践報告コンクール」の表彰式やお楽しみ大抽選会などが行われました。

恩納村漁協さんから、サンゴ礁再生の取り組み報告があり、立派な大漁旗をいただきました。

協同組合が協力し合っのフェスティバルの開催。協同組合があつてよかったと思えた一日でした。

試食・販売や健康チェック、クイズラリーなど会場は大盛況!!

東日本大震災被災地メーカーさんの販売も。

被災地支援コーナーでは、岩手県大槌町から届いた手芸品を販売し、募金活動を行いました。

ジャングルジムやふわふわでは終日、子どもたちの笑顔があふれていました。

いまどき
TOPICS

2012 国際協同組合年
フェスティバル in おかやま
絆・希望・未来

2012 国際協同組合年

9月の生協の動き

(9月末日現在)

組合員数	324,451人
出資金総額	106億3,417万円
一人当たりの出資金	32,776円
供給高(全体)	27億577万円
(宅配)	18億3,330万円
(店舗)	8億7,247万円
経常剰余金(全体)	△6,768万円
累計経常剰余金(全体)	△1億3,834万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

- 「カジキ切身」食中毒の調査結果と今後の対応**
6月末に店舗で「カジキ切身」による食中毒を発生させてしまい、誠に申し訳ございませんでした。調査結果から、再発防止策として、カジキを含めた「青魚」の管理方法を改めて定め、遵守していきます。
- 特別対策店舗への対応と今後の店舗事業について**
2012年度特別対策店舗と位置付けているコープ築港・院庄について、契約年限に基づく必要な対応と今後の方向性並びに店舗事業全体の方向性について決定しました。詳しくは、決まり次第、広報紙等でお知らせします。
- 安心して住める「福島」を取り戻すための募金**
eats表紙・裏表紙やキャロット全品の商品1点につき1円の東日本大震災復興支援金(4月~8月分コープCSネット約1,000万円、うちおかやまコープ308万円)を、福島県生協連に「安心して住める「福島」を取り戻すための募金」として贈呈しました。この募金は、食品中の放射能測定機器や内部被ばく検査装置などの購入費用に充てられます。

2012.09

だより 理事会

【報告されたことや話し合われたこと】

やまぶどう 山葡萄

2月号掲載予定の お便りをお待ちしています

11月号
特集 あい鴨を食べて
 東北の復興支援をしよう
逸品 迎春用丹波黒豆「作州黒」
 作州黒黒豆 食べきりバック
テーマ 我が家の鍋の工夫
 くらしのSOS

たくさんのお便り
 お待ちしています!

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!

9月号
 特集へのお便り

フエスティバルin
 おかやまに行こう!!

いまだで、行ったことがありませんが、うちの子たちが大好きなふわふわドームもあるということなので、それを目当てに今回は行きたいと思っています!

●赤トンボ

今から、スゴく楽しみにしています。その日は毎年、朝早く起き、早め友人と会場に行き、トランク持ちこみでたくさん買います。お買い得で、産地の人と直接話せるので、スゴく勉強になります。

●ゆうちやーんlove

国際協同組合年の記事を見て、そういえば初めて入った生協は、大学生協だったと思い出しました。いろいろ扱っていたけれど、本と学用品が一番ありがたかった学生時代、今はそれが食料品に変わっていることが、感慨深いです。

●昭和の女子学生

去年は、あれもこれもと、つい買いすぎて帰りの荷物が大変な事になってしまいチョビリ後悔しました。今年は、もちろんマイバッグや保冷バッグを完璧に準備して行きます。今から楽しみです。

●岡山市 立野 八重子

9月号
 逸品へのお便り

おしゃべりパーティー
 開きませんか?

昨年、初めて行きました。今年も、はりきって行こうと思ってますよ。無料だし、試食が多いのが魅力です。

●倉敷市 中原 和美

昨年、初めて企画しました。しかし、冷凍ビラフがセットされてたかな? いつもは外でのアラフォー女子会だったけど、家でまったり語りあうのもよかったです。今年もぜひ利用させてもらって、楽しい時間をすごしたいと思っています。

●岡山市 武田 律子



昨年、初めて企画しました。しかし、冷凍ビラフがセットされてたかな? いつもは外でのアラフォー女子会だったけど、家でまったり語りあうのもよかったです。今年もぜひ利用させてもらって、楽しい時間をすごしたいと思っています。

●岡山市 川岸 真由己

コプの旬レシピは、料理の参考になります。野菜もたつぷりなので、体によい料理です。その上、季節感もあり、これまでのレシピも保存して使っています。

●チヨママ

今までピーマンの肉詰めは、半分に切って作っていましたが、旬レシピで輪切りにしたピーマンを使ったものが紹介されていました。見た目もきれいだし、小さな発見をしたようでワクワクしました。さっそく作ってみます。

●倉敷市 宮原 久子

9月号表紙の大豆たつぷりお稲荷さんには目から鱗でした。卵の花をいなりあげに入れて枝豆の緑がきれいだし、いなりあげの口を折り返しているのもとてもいいアイデアですね。こういう卵の花の食べ方もあるんですね。感動しました。

●マーメイド

先日初めて低脂肪牛乳を買いました。生協さんの低脂肪牛乳は水っぽくなくとてもおいしいですね。

●匿名

毎週「eふれんず」で注文しています。過去の買い物履歴も見れるし、お買い得品も掲示してあるのでとても便利です。今回は「ナシ」を買ってみました。あまいかなー?

●倉敷市 北條 典子

キーワードクイズ

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- あい鴨を食べて東北の〇〇支援をしよう。
- 「〇〇を守るためにはコストがかかる」ことを理解しておきましょう。
- おかやまコプの黒豆は勝英地域の「〇〇〇」を使用しています。

9月号キーワードクイズの答え ①29 ②おしゃべり ③子

応募方法

- クイズの答え
 - ご意見・ご感想など
 - 〒ご住所・お名前(匿名・ペンネームと本名)・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」の編集のみに使わせていただきます。

〒700-0026 岡山市北区奉還町1丁目7-7
 おかやまコプ「くらしとなかま」係
 FAX:086-256-2588
 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名の方にコプの商品券をお送りします。

応募締切
 11月20日(火)

応募総数は
 149通
 でした。

私が
 癒されること

犬の散歩中、晴れ渡った夜空にぼんやり浮かぶ月を見ること。思わす願い事します。

●赤磐市 徳持 朝香

「子育てひろば」とても良い取り組みですね。私も10月からスタッフとして子育てママを応援していけたら良いなと思っています。

●ひーちゃん

春から被災地で頑張っている大切な人からメール。初めての土地で、復興のため頑張ってお仕事をしてワクワクだるうに、かかさず届くメールに癒されます。私からのメールも癒しになるかなあ。来年の春、無事岡山に帰ってきてくれることを心から願っています。

●えみちや

おしゃべりパーティー開きたいです。同じ班の人達や、他の友達も誘って、楽しくできたら嬉しいですね。

●岡山市 奥山 京子

フリートーク

月1のたのしみくらしとなかまを家事が一段落した夜、お茶を飲みながらいつもくわくしながら読んでいます。旬レシピは、レパートリーの少ない私にとって、参考となっています。

●笠岡市 兵庫 和恵

8月に南海トラフ巨大地震の被害想定が発表されました。災害は無いに越した事はないのですが、備えは大切。コプのカタログには防災グッズもたくさん載っていて、お店では探し辛いものもあるので、時々買っています。備えあれば憂いなし。避難バッグは玄関に置くのが一番いいそうです。

●こもも

いつも利用しています。特に次の予約が出ているときは利用予定がはつきりするので大変助かっています。

●岡山市 近藤 起己子

コプ大野社には自転車の自動空気入れが設置されているので助かっています。

●岡山市 藤田 卓志

リサイクル回収結果(9月) ご協力ありがとうございました

回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再商品	回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再商品
宅配 宅配チラシ	51.8万部 (80.2%)	書籍・コピー用紙	宅配 飲料紙パック	25.9万枚 (89.4%)	コアノンロール
宅配 たまごパック	8.9万個 (58.8%)	たまごパック・緩衝剤	店舗 ペットボトル	14.2万本 (89.0%)	容器・再生繊維
宅配 ジッパー内袋	83.0万枚 (47.5%)	内袋・ゴミ袋	店舗 トレー・透明容器	80.1万枚 (200.2%)	再生トレー

お買い物はいつでも
 マイバッグ、マイカゴで!

集まったレジ袋代金……304,807円
 持参率 72.5%(節約枚数41.8万枚)