

くらしと なかま

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集
SPECIAL EDITION
里山を守り、里海を育てる

4 今月の逸品
copeおかやま牛

6 声にこたえて／消費生活センターより

いまどきTOPICS「忘れない3.11
～おかやまcopeの被災地支援～」／理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「総社市 鬼ノ城」

10 みんなの広場

12 迎春レシピ

くらし豊かに
なかまとともに

2013 No.458
1

無料
ご自由にお持ちください



詳しいレシピは裏表紙へ。

copeの迎春レシピ

～おせちの定番素材を使ってひと工夫!～

昆布巻きと卵巻ききゅうりのオードブル 1人前あたり 120kcal



うさぎ蒲鉾

1人前あたり 64kcal

[材料(4人分)]

- ・仙崎産やきぬき蒲鉾 蒲春紅白セット(約1cm幅) 320g
- ・練りわさび 少々
- ・黒ごま 少々
- ・人参 適量
- ・パセリ 適量



作り方

- うさぎの耳を作る。蒲鉾の山に添ってそれぞれ切り込みを入れ、山の部分の2/3まで切り込みを入れる。
- 顔の方へ先を丸めてさし込み、耳に見立てる。体の部分にも切り込みを入れ、わさびを挟む。
- ごまを目で見立て、人参・パセリで飾りの人参を作り、切り込みを入れてさし込む。

ぶり 鮓の紅白煮

1人前あたり 398kcal

[材料(4人分)]

- ・天然ぶり身(解凍して一口大) 320g(4切)
- ・金時人参 100g
- ・かぶ 50g
- A・酒・みりん 各1/2カップ
- B・しょうゆ 1/3カップ
- C・しょうが(千切り) 1かけ



作り方

- ぶりは熱湯をかけて、人参・かぶはそれぞれ型で抜く。
- 鍋にAを加えてひと煮立ちさせ、水1と1/2カップ・B・Cを順に加える。落し蓋をし、あくを取りながら弱火で約20分煮る。

有頭エビのたらこソース焼き

1人前あたり 64kcal

[材料(4人分)]

- ・有頭ブラックタイガー(解凍する) 265g
- ・パスタソースたらこ 23g
- ・粉チーズ 少々
- ・パセリ(みじん切り) 少々



作り方

- エビは殻つきのまま背開きにし、背ワタを取り除く。たらこソースを塗って粉チーズを振る。
- オーブントースターで約7分焼き、パセリを振る。

ドレッシングで簡単!煮豚

1人前あたり 519kcal

[材料(4人分)]

- ・しょうが(薄切り) 1かけ
- ・にんにく(つぶす) 2かけ
- ・サラダ油 適量
- ・国産豚バラ肉煮豚用(解凍して約1.5cm幅) 340g
- ・酒 1/4カップ
- ・野菜たっぷり和風ドレッシングハーフ 3/4カップ
- ・砂糖 大さじ3
- ・白ねぎ(約5cm幅) 1本



作り方

- フライパンにサラダ油・しょうが・にんにくを入れ、中火で加熱する。香りが立ち始めたら豚肉を加え、両面に焼き色をつける。
- 水1と1/2カップ・酒を加え、あくを取りながら約5分煮たら野菜ドレッシング・砂糖を加えて約20分煮る。白ねぎを加えてさっと煮る。

真っ白なま酢

1人前あたり 110kcal

[材料(4人分)]

- ・岩国れんこん(輪切り) 100g
- ・酢 少々
- ・大根(千切り) 60g
- ・かぶ(千切り) 100g
- ・塩 少々
- ・すのもの酢 2カップ



作り方

- れんこんは酢を入れた熱湯でサッとゆる。大根・かぶは塩を振り、水気を絞る。
- ボウルに①・すのもの酢を入れ、全体を混ぜ合わせる。

数の子わさびマヨ和え

1人前あたり 224kcal

[材料(4人分)]

- ・味付数の子(解凍する) 70g
- ・マヨネーズ 大さじ2
- ・練りわさび 小さじ1
- ・食パン(6枚切り) 4枚
- ・ミニトマト(4等分) 4個
- ・パセリ(みじん切り) 少々



作り方

- 数の子は汁気を切って一口大に切る。
- マヨネーズ・わさびを混ぜ合わせ、①と和える。
- 型で抜いた食パンを軽く焼き、ミニトマト・②の順にのせ、パセリを散らす。

鶏肉と高野の炒め煮

1人前あたり 265kcal

[材料(4人分)]

- ・ひとちごうや豆腐 57g
- ・ひとちごうや豆腐 添付のだし 2袋
- ・片栗粉 適量
- ・cope岡山産若鶏もも肉切身(解凍する) 300g
- ・しょうゆ 小さじ2
- ・ごま油 適量
- ・荀の水煮(一口大) 100g
- ・人参(乱切り) 1/2本
- ・ごぼう(乱切り) 1/2本
- ・しょうゆ 大さじ2と1/2
- ・酒 大さじ1



作り方

- 耐熱ボウルに高野豆腐・添付のだし・水2カップを入れ、軽くラップをして電子レンジ(600W)で約4分加熱する。軽く水気を絞り、片栗粉を全体にまぶす。だし汁は取っておく。
- 鶏肉はしょうゆで下味を付け、片栗粉を全体にまぶす。
- フライパンにごま油を熱し、②・①の順に中火でこんがりと両面焼く。Ⓐを加えてさといため、①のだし汁1カップ・Ⓑを加えて煮含める。

里山を守り、里海を育てる

恵みある豊かな自然環境を守り、育てることは、私たち
おかやまコープでは、「棚田守り隊」や日生
環境と地域再生への取

のくらしにつながり未来につながる大切な取り組みです。
のアマモ場再生、沖縄のサンゴ礁再生など
取り組みをすすめています。



北庄中央棚田天然米生産組合
組合長 西河 明夫さんにお聞きしました

久米南町北庄の棚田は、平成11年に日本の棚田百選に認定されました。棚田の耕地は狭く、あぜが多く、草刈りなどの保全も多大な労力が必要ですが、西河さんは、楽しい農業一樂農（らくのう）で、米作りをきっかけに人をつなぐことができれば、と交流を主体に取り組まれています。県外や遠くから、子どもたちもお手伝いに来ています。

昔からのやり方で米作りをすることが、ため池や周りの環境を整え、美しい棚田の景観も維持できる、自然のサイクルに合っている、と語っていただきました。



そうめん流しで交流 (8月)

この米作りは、耕作放棄された田んぼで実際に米作りを行い、棚田を守っていこうと取り組まれています。

田植え(5月)



稲刈り(9月)



北庄地区も含まれる久米郡の棚田で栽培されました。
利用することで、生産者を支えることができます。

おかやま育ち
コープ棚田米こしひかり

美しい里山を守り、豊かな里海を育てていく。そのため私たちにもできることがあります。「多くの方が来てくれることで地元も元気になつていいくのが嬉しい」と言われた西河さんの言葉が心に残りました。この活動を、ぜひみんなで支えていきましょう。



3 くらしとなかま 2013 1

「棚田守り隊」と北庄中央棚田天然米生産組合のみなさん



2011年5月から、地元生産組合の方々との交流や農業体験を通して、参加型の様々な活動をしています。2月ウィークリーコープで募集予定です。



美しい景観を持つ「棚田」。農業の場、保水効果や伝統文化の継承など様々な役割を持っています。おかやまコープでは、組合員による「棚田守り隊」が活動し、「北庄棚田」（久米郡久米南町）の景観維持、環境保全活動を応援しています。

里山を守るために



はでかけられた稻をはずし、脱穀機で脱穀します。
終わったら、みんなで昼食交流♪



10月8日 脱穀作業 してきました!

「県外から引っ越してきました。岡山はお米も野菜も果物も、地元でとれるおいしい、素晴らしいです。棚田は、子どもたちにこういった体験をさせて参加しています。」
(小川さん)



お子さんのりんちゃん、ななちゃん。



「棚田がきっかけで娘はどちらに
お友達ができる
たんです。
来たびに、仲良く遊んで
いますよ。」
山西さん、お子さんのもちゃん。

恩納村産地交流 (8月) 参加者アンケートより



親子で、サンゴを移植台に取り付けて、養殖水槽に入れました。

沖縄を訪れて、海人さん達の海を守る強い思いを感じました。自然を守ることは、私たちの生活を守ることにもつながります。恩納村の海がサンゴいっぱいの海になることを願って体験したことを伝えたいです。

沖縄を訪れて、海人さん達の海を守る強い思いを感じました。自然を守ることは、私たちの生活を守ることにもつながります。恩納村の海がサンゴいっぱいの海になることを願って体験したことを伝えたいです。

豊かな海を育んでいます。
おかやまコープはコープCSネットと連携し、恩納村漁協、もずくの製造メーカー（株）井ヶタ竹内と協同の輪をつくり、サンゴ礁のある美しい海を守る活動をしています。

サンゴ礁の海を育む

もずく基金

4月～10月の累計実績金額
1,579,281円
(コープCSネット全体)

対象商品には
このマークが
目印です



アマモの種まきを行いました。(10月)



岡山県
備前市 日生
虫明 潮戸内市

実際に種をまかせて頂き、日生のきれいな海、豊かな海を守り育てていく活動にこれからも協力していきたいと改めて思いました。
(参加者アンケートより)

●2月に「せとうち里海再生支援基金」創設の募金を予定しています。詳しくは「くらしとなかま2月号」でお知らせします。

アマモ場は「海のゆりかご」

アマモ場は、魚やイカなどの産卵場、幼魚が成長するまでの隠れ場や餌場としても利用され、多様な生き物が生命を育む「海のゆりかご」です。おかやまコープは岡山県、日生町漁協、藻場再生事業を支援し、研究会議と協定を結び、里海づくり、研究会議と藻場再生事業を支援しています。

くらしとなかま 2013 1

今月の逸品

Excellent article this month



コープおかやま牛
肩ロースうす切り 350g(予定)
1月3回
宅配予定価格 1,580円

おかやま育ち
こだわり育ち

コープおかやま牛

寒い季節、みんなが集まった時に食べるごちそうといえば、すき焼き。
すき焼きはお肉の味で決まります。生産者と協力して飼料にこだわった
『コープおかやま牛肩ロース』を紹介します。



コープおかやま牛は、県内の奈義伍協牧場と新見市哲多の田渕農場に産地を指定しています。

飼料に一番多く使われているとうもろこしは、遺伝子組み換えでない*NON-GMO・PHFコーンを使用し、粉末にした大麦を加えています。大麦は、ビタミンB群を多く含み、脂肪に粘りが出で、肉の旨味が増す効果が期待されます。コストがかかつても、良質なお肉を供給したいという生産者の方々の思いが込められています。

また、奈義伍協牧場では、無洗米加工時に出る「肌ヌカ」も配合し有効活用されています。

*NON-GMO・PHFコーンとは
遺伝子の組み換えをしておらず
(NON-GMO)、収穫後の農薬を使
用していない(PHF:ポストハーベ
ストフリー)輸入トウモロコシです。



素牛の産地も明らか

素牛は、北海道の「トップファーム」と岡山県の「サントク畜産」から導入しています。管理体制が整っており、信頼と実績があります。

飼料用稻WCS(ホールクロップサイレージ)とは?

青田刈りした稻を、ロール状にまとめて熟成発酵させたものです。乳酸発酵によって、ビタミンEの含有量が多くなり、肉色の保持効果が上がり、何より牛が喜んで食べます。



循環型農業とは?

コープおかやま牛などの糞・尿を堆肥化し、地域の米などの土作りに使います。また、米農家から供給されるWCSが牛のエサになり、地域内で農業が循環しています。



私たちが愛情を
注いで育てています!



(左より、二嶋場長、山田さん)

岡山JA畜産(株)
哲多田渕農場



(左より、JA勝英末管さん、豊福場長)

岡山県

応援してね!



奈義伍協牧場

後継者不足が社会問題化される中で、伍協牧場では、3家族の親子2代が協力、助け合いながら、300頭の健康なおかやま牛を育てるに日々努力しています。産地見学で組合員さんと交流できることを楽しみに待っています。地産地消!おかやま牛をどんどん召し上がってください。

おかやま牛 夏休み親子体験



モ~!!と
知ろう

(8月:岡山西エリア)

『ほくがちかよると
牛がほくの方に顔を出してきました。』
『初めて牛のえさやりをしておかやま牛は
いねを発こうしたものを見ることができます。』

~絵日記より~



初めての
えさやり!

レンジで簡単クッキング♪



味に自信

「コープおかやま牛肩ロースうす切り」は、厚さ1.5ミリでスライスしているので、すき焼きにもしゃぶしゃぶにも利用できます。お肉の色が変わったらすぐ取りましょう。柔らかく召し上がれます。

宅配の冷凍肉をおいしく解凍するには?

低温でゆっくり
冷蔵庫で8~12時間かけてゆっくり解凍するのがおすすめ。
⚠半解凍の状態で使用すると、肉汁が流出せず、旨味が損なわれません。夕食に使う場合は、朝のうちに冷蔵庫へ移しておきましょう。

時間がないときは流水
水が直接肉に触れないようビニール袋に移してボールなどに入れ、そこに水を流します。ビニール内の空気をなるべく抜き、できるだけ肉と密着させた方が早く解凍できます。

作り方

- 牛肉は、キッチンペーパーではさみ耐熱皿にのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。
- お好みの野菜を食べやすい大きさに切り、耐熱皿に彩りよくのせ、ラップをかけて電子レンジで加熱する。
- ②の上に①をのせて、お好みのドレッシングをかけてどうぞ。

休耕田を利用しつくられた飼料用稻WCS(左参照)を二〇〇九年十二月より奈義伍協牧場で、二〇一二年より田渕農場でも与えられるようになりました。 WCSは地域循環型農業(左参照)の推進につながり、食料自給率の向上や地産地消に大きな意義をもっています。

循環型農業を推進



食品の開封後の管理方法

小麦粉や砂糖、ゴマ、しょうゆなど、開封した後の食品の管理方法が知りたいです。

おこたえ
します!

保存の基本は「温度」「湿度」「酸素」「光」を上手く回避することです。また、「賞味期限」はあくまでも開封前の期限です。開封後は、以下を参考にしてください。



小麦粉

しっかりと密封できる容器に入れて、直射日光の当たらない湿気の少ない涼しい場所へ保管。いわゆる「冷暗所」ですが、シンクの下や床下収納庫のように湿気のこもりやすい場所は適しません。梅雨から夏にかけては冷蔵保存も一つの方法ですが、「要冷蔵」ということではありません。また、冷蔵庫内の色々な食品のにおいの吸着や、さらに虫を防ぐためにも、やはり密閉容器での保存が大切です。



ゴマ

いりゴマは時間とともに香りが抜け、湿ると美味しくありません。密閉できる容器で冷暗所で保存。一ヶ月程度を目途に使い切りを。最近はチャック付きパッケージも多いですが、チャック部分にごまが詰まらないよう注意して密封を。また、香りが欲しい時や湿気た時は炒り直せば大丈夫です。

すりゴマはいりゴマよりもっと、香りが飛びやすいので保存は少量ずつこまめにストックを作ることをお勧めします。いりゴマ同様、一ヶ月程度の目安で使用してください。



砂糖

温度や湿度が繰り返し変わると固まることがあります。密閉容器に入れ、冷暗所へ保存します。固まってしまった場合は霧を吹く、あるいは密閉容器に食パンと一緒に入れるなど若干の水分を加え、一昼夜おくとほぐれやすくなります。



しょうゆ

常温でも腐敗しにくいですが、開封後放置すると「褐変現象」が起こります。無害で十分食べられますが、色も風味も落ちます。空気や日光や熱で一層、早まりますので開封したら、冷蔵庫に入れることで色、味、香りがより長持ちします。

(組織本部)



岡山県消費生活センター(086-226-0999) 47

テーマ
被害の救済を装って金銭を支払わせる「二次被害」にご用心

投資詐欺や悪質商法などの被害者に「損を取り戻してあげる」と働きかけ、被害の救済を装って金銭を支払わせる「二次被害」の相談が多く寄せられています。過去に被害にあった人が「損失を取り戻したい」と願うのは自然で切実な感情ですが、こうした心理につけ込まれ、相手方のペースにはまってしまうと、さらに被害が拡大してしまいます。

高齢者が狙われやすい「被害回復型勧誘」の主な手口としては、法律事務所、興信所、被害救済機関、公的機関等を名乗る相手が被害救済に要する調査費や手数料等を要求するもののほか、被害回復の条件として新たな投資を勧説するものなど、登場する相手方や費用を請求する名目は多彩です。



被害に遭わないために

二次被害に遭いやすいのは、未公開株、社債、商品先物取引、外国通貨等の詐欺的投資取引で損失を被った人のほか、和牛預託商法、海外エビ養殖事業、マルチ商法等の社会問題となつた悪質商法の被害者が挙げられます。

被害が後を絶たない背景として、被害者のリストが名簿屋などと呼ばれる業者を介して取引されているという実態も指摘されています。

被害回復を働きかけるこうした勧説を受けた場合は、どんなに期待をあおられ、急がされ、口止めをされたりしても、決してすぐに応じてはいけません。

家族、信頼できる知人、居住地の消費生活相談窓口、警察等に相談するなど、必ず第三者の意見を聞いた上で、冷静になって対応することが大切です。

りんごについて

表面がべとべとしています。ワックスを塗っているのでしょうか?

おこたえ
します!

ワックスではなく、果皮表皮に含まれる油脂成分(リノール酸やオレイン酸)が原因です。油脂成分が浮き出て、皮が白くなるものもあります。ジョナゴールド・つがる・千秋などに多いといわれています。油脂成分は、果実が熟してくると表面ににじみ出てべとべとした状態になります。その油分で雨や朝露などの水分をはじいて病気を予防する効果がある他、水分の蒸発を防ぎ新鮮さを保つ効果もあります。



(品質管理室)

白菜について

ごまのような黒い斑点があります。なに?

おこたえ
します!

「ゴマ症」という白菜の生理現象です。ゴマ症は、土壌成分の偏り(マンガンやカリウムの過剰、鉄分の不足)やチップ肥料が過剰だった時に発生します。また、収穫後に低温で長期保存するとゴマ症が増えるといわれています。

ゴマ症はカビや病気ではありません。食しても問題ありませんが、見た目が良くないため、斑点の多いものはお届けしないようにしています。



(品質管理室)

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。

COOPスライスチーズ

外袋が開けづらいです。また、個包装フィルムの文字色が読みにくいです。

おこたえ
します!

フィルムの文字の色を変更しました。
また、外袋の開け方表示に「はさみマーク」を記載しました。(2012年4月より)



▲はさみマークを
記載しました!

個包装フィルムの改善前と改善後



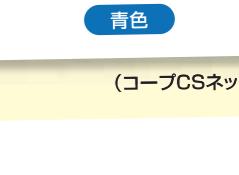
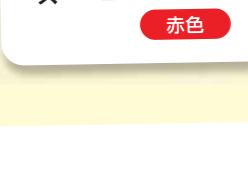
【改善前】

オレンジ



【改善後】

赤色



【改善後】

青色

(コープCSネット)

いま・どき TOPICS

忘れない3.11

2012.11
だより
理
事
会
「報告されたことや
話しかわれたこと」

かんらん
寒蘭



温羅伝説を訪ねて。総社市・鬼ノ城

昔話で有名な「桃太郎」。温羅伝説は、桃太郎の元になったと言われる伝説。吉備津彦命(きびつひこのみこと)の鬼退治が原形と言われています。鬼である温羅の居城だったとされているのが鬼ノ城です。鬼ノ城は、標高約400メートルの鬼城山に築かれた山城で、城壁は全長約2.8kmにも及びます。復元された西門からは、児島半島や瀬戸内海、屋島まで見ることができます。西門までは約400メートルあり、遊歩道が整備されています。なお、山に水はないので、飲料水をお持ちください。



展示パネル、地形模型、西門の復元模型などがあり、映像での説明もあるので、わかりやすく鬼ノ城のことが学べます。

問い合わせ先 総社市黒尾1102-1

電話 / 0866-99-8566

入館料 / 無料 開館時間 / 8:30~17:15

休館日 / 月曜日(祝日の場合は翌日)、12月29日~1月3日

駐車場 / 無料70台

総社市役所商工観光課

0866-92-8277 www.city.soya.okayama.jp

おかやま
春秋冬 79

今秋、東日本大震災被災地とおかやまコープをつなぐ企画が3つありました。
たくさんの参加者一人一人に、被災地への思いが灯ったはずです。
離れていても、月日が経っても、いつもつながっている事を実感しました。

2012国際協同組合年
フェスティバルinおかやま



東日本大震災被災地支援コーナー

9月29日土 開催

「AMDA健康サポートセンター」(岩手県大槌町)で被災者の皆さんに作られた手芸品を販売し、募金活動を行いました。募金に、たくさんの写真とメッセージをそえて贈りました。



ようこそ岡山へ!
「福島子ども保養プロジェクトinおかやま」
10月6日土~8日月 開催

福島県在住の親子10組26名が後楽園、備前焼体験、遊園地、倉敷美観地区を訪れ、楽しく過ごしました。大半が「岡山県は初めて」という子ども達と、ウエルカムパーティーでお国言葉ゲームなどを通じて交流を深めました。笑顔がいっぱいの3日間でした。

公民館で復興支援ボランティア報告会

10月26日金 岡山市北公民館にて開催

郷司センター長と後藤明子さん(ともに津高センター)が、自身のボランティア体験を講演、地域の方々13名が参加しました。この講演は、後藤さんが担当者ニュースにボランティア活動報告を掲載したのがきっかけ。ニュースを読んだ公民館の方が「この話をもっとたくさんの人に聴いてほしい」と企画し実現しました。参加者から、「これから自分たちに出来ることを考えていきたい」という感想が寄せられました。



～東日本へ 想いよ届け!～

11月の生協の動き

(11月末現在)

組合員数	326,970人
出資金総額	106億9,548万円
一人当たりの出資金	32,711円
供給高(全体)	30億5,169万円
(宅配)	22億 524万円
(店舗)	8億4,645万円
経常剩余金(全体)	△940万円
累計経常剩余金(全体)	△1億8,175万円

*数字の△…マイナスの意味
*累計……4月からの累計

① コープ院庄「事業所閉鎖」について議決

コープ院庄の今後の方向性について、9月以降、該当のエリア委員会・ブロック委員会、秋の総代懇談会で説明と意見集約を行いました。その結果、「残念だが、説明を聞くとやむをえない」とおおむねご理解をいただきました。これを受け、コープ院庄の事業所閉鎖について議決されました。

② 秋の総代懇談会開催報告

11月6日~13日、秋の総代懇談会が開催され、444人の総代が参加、総代参加率は87.6%(前年84.9%)でした。総代の役割や生協のこと、おかやまコープの役割や考え方などについて理解がすみました。

③ 東日本大震災被災地支援の取り組み

宅配での東日本大震災支援企画(1月3回)に取り組むことや、AMDAを通じて「岩手県大槌町」へあったか肌着く「ブレスサーモ」を贈るための募金に12月に取り組むことなどの報告がありました。

④ 藻場再生事業の今後の取り組み

支援活動を支える「せとうち里海支援基金」の創設、TV番組放映の告知、学校教材としての活用を視野に入れた学習資料DVDの作成などの報告がありました。



3月号掲載予定の
お便りをお待ちしています

1月号
特集 里山を守り、里海を育てる
逸品 コープおかやま牛
テーマ 卒業式の思い出
くらしのSOS



やつぱり塩麹鍋です。
今塩麹にはまっています。鍋も
きりとした味わいになりますよ。

● 赤磐市 徳持 朝香

購入する人が少ないので以前は
扱ってもらえたかった冷凍米粉パン
の販売が始まり、子どもたちと喜んで
います。小麦や卵のアレルギーの
子どもが安心して熱々の米粉パン
を食べられるので本当にありがとうございます。
うござります。カップケーキも新登場、子どもたちは大喜びです。

● 北斗りんご

どんな鍋にもおろしそうがを
適量加えます。風邪予防一心も身
をとった野菜の鍋に移します。スッ
とぽかぽかです。

● 三姉妹の母

20cmくらいに切った大根と人参
を、皮むき器の刃をすべらせてき
しめん状にします。大根と人参が
たくさん美味しく食べられ何味の
鍋のわが家の工夫

購入する人が少ないので以前は
扱ってもらえたかった冷凍米粉パン
の販売が始まり、子どもたちと喜んで
います。小麦や卵のアレルギーの
子どもが安心して熱々の米粉パン
を食べられるので本当にありがとうございます。
うござります。カップケーキも新登場、子どもたちは大喜びです。

● 津山市 富野 郁江



くらしのSOS

【アイデア募集】

キーワードクイズ

応募締切
1月25日(金)

下記の○○に入る言葉・数字は何でしょう?

- ①山を守り○海を育てることは、私たちのくらしにつながる大切な取り組みです。
- ②コープおかやま牛は、県内2カ所の○○を指定しています。
- ③コープおかやま牛は、飼料用稻WCSで○○農業を推進しています。

11月号キーワードクイズの答え ①復興 ②安全 ③作州黒

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(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。
- 記入いただいた個人情報は、「くらしとなかも」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
おかやまコープ「くらしとなかも」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。

2012国際協同組合年記念
つながるっていいね!
エピソード募集
受賞作品決定

応募総数は
131通
でした。



世界の仲間と心を一つに



母さんが「私はいつも言います。
友達は大切にせんといけんよ。
親友は自分で見つけんといけん。
何十回も聞きました。
世界中がみんなで仲良くすればいいの
に思ひ、この絵を描きました。

つながるっていいね! 検索 <http://episode.coop/>

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!

11月号
特集への
お便り

生産者のあい鶴へのごだりがとてもよくわかる内容でした。消費者として「安全を守るにはコストかかる」ということもなるほどと思いました。あい鶴だけではなく他の農畜生産者に関しても同じ。食べることで生産者を応援したいと思いました。

復興を支援しよう



● 新見市 西村 安恵

鶴なべは息子が高校生のころはよく買っていましたが、今は夫婦一人の食卓で、量的にも値段的にも合わなくてじつか忘れていました。東北地方で生産されていることを初めて知りました。復興支援につながるなら、この冬は息子が帰るたび、鶴なべを作つて迎えてやり、食べることの意義を話の種にしたいと思います。

● 倉敷市 松本 博子

新しい豆作り、がんばってください。作州黒黒豆食べ切りパックをよく購入します。大粒でもちりした食感に大満足。豆ごはんには煮汁ごと使用孫の大好物の一品です。生産者、加工の方、皆さんの愛情がたっぷりこめられているのですね。これからもおいしい豆作り、がんばってください。

● 匿名

「作州黒黒豆」とつても美味しいです。味付けが濃すぎず豆 자체の味もよくふくらして皮が残らず食べやすいです。少量サイズは便利なので黒豆が大好きな娘のお弁当によく入れます。

● 岡山市 佐伯恵美

黒豆は炊く事しかしたことがなかったのですが、ティラミスや黒豆チーズの包み揚げにも挑戦したいと思います。

● O.H.

少しこの前、カリカリのごぼうのフライを食べる機会があり美味しいかつたので、どのように作るのかしらと思っていた矢先、グッドタイミングで裏表紙に「フライドごぼう」がありさっそく作つてみました。しっかりと片栗粉をつけるととても歯ごたえがあり、すごく美味しいかったです。

● KN

ヨーグルト嫌いの息子が生協ヨーグルトだけは食べられるようになります。今ではお店に行くと「うしさんのヨーグルトかうー」と言つてくれます。

お買い物! まいばすけっと
マイバッグ、マイカゴ"で!

フリートーク



ヨーグルト嫌いの息子が生協ヨーグルトだけは食べられるようになります。今ではお店に行くと「うしさんのヨーグルトかうー」と言つてくれます。

回収品(場所)	お約束	主な再生品	回収品(場所)	お約束: それぞれ洗って乾かしてください。	主な再生品
宅配 宅配 チラシ	商品をお届けした箱に入れてお返しください。注文書を入れるケースと一緒に入れないでください。	書籍・ コピー用紙	飲料紙パック 宅配 店舗	切り開いてください。酒パックなどのプラスチック製キャップ部分は切り取ってください。内側が白または銀色で500ML以上の紙パックを回収しています。	コアノンロール
宅配 たまごパック	宅配でお届けした「コープ産直こめたまご」のパックが対象です。開封テープや生産者カードは取り除き、切り離さないでください。	たまごパック・ 緩衝剤	ペットボトル 店舗	キャップとラベルを取り除き、つぶしてください。	容器・ 再生繊維
宅配 シッパー内袋	ラベルシールは取り除き、乾いた状態で小さくまとめてください。	内袋・ ゴミ袋	食品用トレー 食品用透明容器 店舗	透明容器は、貼りシールなどは切り取り不要。印刷部分は、切り取ってください。全面にシールが貼つてあるものや色のついた容器は回収していません。	再生トレー

「容器包装のリサイクル」にご協力、ありがとうございます。

宅配・店舗で回収し、資源や商品に再利用しています。