おかやまコープ

くらし豊かに
なかまとともに

VOL. 509

2017年 4月号

くらしとなかま

ご自由にお取り下さい

殻つきあさりのクラムチャウダー

1人前あたり327kcal

【材料(2人分)】

	ベーコン(約1cm角)	1枚		あさり 180g
	バター	20g		スイートコーンドライパック 55g
A	玉ねぎ(約1cm角)	1/2玉	B	牛乳 1と1/2カップ
A	人参(約1cm角)	1/4本	B	コンソメ 1個
A	じゃが芋(約1cm角)	1個		塩・こしょう 各適量
	小麦粉	大さじ1		ブロッコリー(小房に分ける) 適宜

※あさりは食塩水(真水1ℓに対し塩大さじ2)につけ、冷暗所において砂をはかせておく。

【作り方】

①鍋にバターを中火で熱してベーコンをいため、Aを加えて更にいためる。

②玉ねぎがしんなりしたら小麦粉を振り入れて全体になじませ、水1カップ・あさり・コーンを加えて煮る。

③あさりの口が開いたらBを加え、サッと煮て塩・こしょうで味をととのえる。器に盛り、ゆでたブロッコリーを散らす。

ピックアップ

CO・OPベーコン
86g(5枚入)

特集 …6〜7ページ

組合員の声を生かした新商品が次々誕生しています!

逸品 …2〜3ページ

生協食パン

- たべる・たいせつ きほんのき／コレいいね …4ページ
- 声にこたえて …5ページ
- 工場を訪ねて／キラキラ コープ委員会 …8ページ
- インフォメーション／理事会だより …9ページ
- みんなのひろば …10〜11ページ
- 旬レシピ …12ページ

くらしとなかま 2017年 4月号 第509号 発行日／2017年4月1日 発行／おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集／機関運営・広報室 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七ー七 TEL086・256・2511(代)

旬レシピ

えんどう
実えんどうは、さやから外すと味が落ちるので使う直前にさやから外す。そして早めに食べるか、加熱して冷凍保存。

玉ねぎ
密閉せず通気性のよい所で保存。葉タマネギや白タマネギは日持ちがしにくいので、早めに使うか炒めて密閉して冷凍保存。

スナップえんどうと豚肉の蒸し煮

1人前あたり245kcal

【材料(2人分)】

	スナップえんどう	200g	A	塩 小さじ1/2
	豚こま切れ肉	140g	A	酒 大さじ3
	生姜(せん切り)	1片分		

【作り方】

①スナップえんどうはヘタと筋を除き平鍋に並べ、その上に豚肉を広げて生姜を散らしAをふる。

②①を中火にかけ5〜7分蒸し煮にし、全体を混ぜて器に盛る。

※スナップえんどうと肉は好みで増減してください。

おかやま豚 こま切れ 360g

実えんどうと鮭のピリ辛炒め

1人前あたり362kcal

【材料(2人分)】

	実えんどう	100g		サラダ油 大さじ1
	玉ねぎ(薄切り)	1/2個	A	豆板醤 小さじ1/2
	鮭の切り身	2切れ	A	オイスターソース 大さじ1
	酒	大さじ3		

【作り方】

①鮭はあれば腹骨を取り一口大にそぎ切りにし、酒大さじ1を振って5分ほど置き水けを拭く。

②実えんどうは熱湯でゆでておく。

③フライパンに油を熱し①を並べ両面を焼いて取り出す。

④③のフライパンで玉ねぎと②を炒め、鮭を戻して酒大さじ2を振って蓋をして弱火で2〜3分蒸し焼きにする。Aを加え全体を混ぜてからめ、器に盛る。

新玉ねぎサラダ

1人前あたり105kcal

【材料(2人分)】

新玉ねぎ	1/2個	ミディートマト	6個
CO・OPロースハム	3枚	ベビーリーフ	1袋
ピンクのたまねぎドレッシング	大さじ2		

【作り方】

①玉ねぎは薄切りにし水にさっと通し、ハムは半分に切って1cm幅に切る。ボウルで混ぜ合わせておく。

②皿にベビーリーフを敷き、①を盛りトマトを添えてドレッシングをかける。

CO・OPロースハム 86g

オニオンスープ

1人前あたり130kcal

【材料(2人分)】

玉ねぎ(薄切り)	1個	A	水 400cc
バター	大さじ1/2	A	コンソメ 1個
おろし生姜	小さじ2		塩 少々
ひとくち餃子	6個		

【作り方】

①鍋にバターを溶かして玉ねぎを炒め、Aを加えて煮立て弱火で8〜10分煮る。餃子を加えてひと煮立ちさせ、塩で味を調える。

②①を器に盛り食べる直前に生姜を加える。

CO・OPコンソメ 5g×40個

今月の逸品
Excellent article this month

CO·OP 生協食パン

おかやまコープ第1号開発商品として1978年に誕生した「生協食パン」は、このたび日本生協連のコープ商品としてリニューアルしました。さらにおいしく生まれ変わった生協食パンの変更点などを中心に、メーカーの方にお話をお聞きしました。

国産小麦粉は50%のままさらにおいしく

国産小麦の比率50%はそのままに、さらに「柔らかさ」「しっとり感」「きめ細やかさ」を追求。これまでどおりの輸入小麦50%と合わせて、品質管理や検査・点検の体制も強化し、日本生協連コープ商品としてより安心できる商品をお届けします。なお製造はこれまでと同様、中国フジパン岡山工場で行います。

〝発酵風味液〟をプラス

パン生地を作る前段階では、小麦粉・水・パン酵母をこねて3～4時間発酵させた生地（全体の70%）に、湯種〟といって、小麦粉を湯水でこねあげ熟成させた生地を加えます。それとともに新しく発酵風味液も加え、伸びのある生地に仕上げる事でしっかりとガス抜きを行い、キメの細かい風味豊かな食パンになりました。

モルダーガス抜きの様子

発酵風味液投入の様子

今回のリニューアルでは、組合員の声にこたえて、保存方法に関する情報を包材の裏面に記載。

保存上の注意

・冷蔵で保存しないでください。味、食感が損なわれます。
・においの強いもののそばに保管しないでください。においが移る可能性があります。
・開封後は常温や冷凍で保存してください。

《常温保存の場合》
・直射日光高温多湿を避けて保存してください。
・開封後は消費期限に関わらずなるべく早めにお召し上がりください。

《冷凍保存の場合》
・1枚ずつラップに包んで、冷凍庫に入れてください。
・冷凍保存の場合も、早めにお召上がりください。
・召し上がる際は、ラップをはがし、凍ったままの本品を、温めたトースターで加熱してください。

発酵風味液とは？
ライ麦粉、酵母エキス、乳酸菌、酵母等から成る液状の風味液。フランスではこれを使用してパンを焼くのが伝統です。発酵臭は無く、風味、うま味が増し、酸味は消されます。

食パンに合うスプレッド

大きな果肉をお楽しみください。
CO·OP大きな果肉のブルーベリージャム

粒残りの良い食感にこだわっています。
CO·OP国産の果実をつかったいちごジャム

さくさく感とふっくら感のバランスがちょうどよい！
CO·OPシュガートースト（メイプル風味）

すりおろしたリンゴとカットしたリンゴの2種類をブレンド。
CO·OPりんごバター

トーストして食べてみました！

外側はこんがり、中はしっとりきめ細かくて、風味・香りがおいしくグレードアップしています。

株式会社中国フジパン 武部（たけべ） 順次（じゅんじ）さん

イーストフード・乳化剤は不使用のままです。おすすめの食べ方は、やはりトースト。おいしく生まれ変わった生協食パンをどうぞ味わってください。

食パンを使って

パン粉として

【作り方】
ちょっと硬くなった食パンは、おろし金でおろして、生パン粉として活用しましょう。ステンレスの金ざるでふるえば、きめの細かいパン粉になります。

＼スープの浮きみに／ クルトン

【作り方】
サイの目状にした食パンをオーブンの天板にのせ、焦げ目がつくまで焼く。またはフライパンに油を熱し、焼くか炒める。バターを使うと風味が良い。

＼おやつに／ ラスク

【作り方】
❶6枚切りの食パンを6等分に切り、ラップをかけずに冷蔵庫に20～30分入れて乾燥させる。
❷表面にバターを塗り、シュガーとお好みの味（ガーリックパウダーやメープルなど）をふる。
❸両面焼きのガスグリルや、オーブントースターなどで乾燥させながら焼く。

プディングトースト

【材料（1人分）】
6枚切り食パン……1枚
バター……適量
CO·OPのプリン……1個
Ⓐ グラニュー糖……小さじ1
Ⓐ 乾燥バジル……適量

【作り方】
❶ボウルにプリンを入れ、軽くつぶす。
❷食パンにバターをぬり、4等分に切り、耐熱容器に入れて①をのせ、Ⓐをふってオーブントースターで焼き色がつくまで焼く。

組合員さんからの 声にこたえて

「ここが改善されたらいいな」の声や
商品についての疑問にこたえました。

【CO・OPアロマ柔軟剤 Lalafhwa（ララフワ）プリンセスフローラルの香り】

500ml

詰め替えるときに、
どこまで入ったかわからず、
あふれ出てしまうことがあります。
本体容器に窓をつけて、
中身が見えるようにしてください。

柔軟剤全般にいただくお問い合わせですが、柔軟剤はその性質上、紫外線にさらされると変質してしまいます。品質を守ることを優先しているため、本体容器には窓をつけておりません。ご理解ください。

【せんぎり大根（切干大根）】

切干大根が
少し茶色っぽくなりましたが、
食べられますか？

濃い褐色は
味が落ちます…

茶色くなるのは自然な現象で、少しの変色なら味もあまり変わりません。糖とアミノ酸が反応したもので、特に問題はありませんが、さらに進んで濃い褐色になるとおいしくありません。乾物は、缶などに入れて冷暗所に保存しますが、梅雨時や長期保存の場合は缶に入れて冷蔵庫に保存する方法をおすすめします。

【CO・OPタケノコ】

タケノコの水煮を購入
したのですが、なにか白いものが
浮いています。これは何でしょうか？

白いものは、タケノコに含まれるチロシンが結晶化したものと思われます。チロシンはアミノ酸の一種で水煮などで加熱した後の温度低下にともなって結晶化し、白いかたまりとなって現れることがあります。タケノコの旨味のもとになっている成分ですので、食べても害はありません。

たべる・たいせつ きほんのき

子供や大人、高齢者のすべての人が、心身の健康を確保し、いきいきと暮らすために何よりも食が重要と考えられます。今月から始まる新コーナーでは、組合員講師のみなさんより、毎月“食”についてのお話をお届けします。

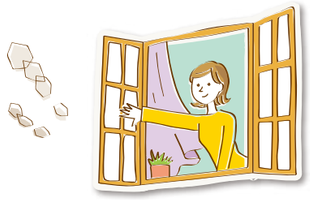
組合員講師のみなさん

“規則正しい生活と朝ごはん”

今月の担当は**久田敬子**さんです。

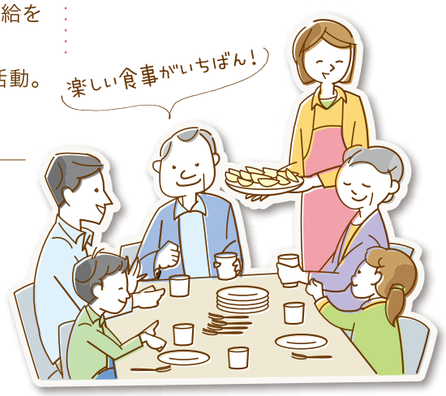
＼ 朝、脳をリセットするための３つの大事なポイント ／

❶ 朝の光
脳が光を感じて目覚める。



❷ 朝ごはん
エネルギーの元となり、脳の目覚まし時計の役割と活性化させるための栄養剤。
血糖値を上げてブドウ糖の補給をして体温を上げる。
気力、集中力をわかし活発に活動。

❸ 人との関わり
人は人と人との間で生きている。
家族との関わりの中で脳も徐々に目覚める。



まずは「早起きから始めよう!!」

- **朝、カーテンを開け、陽の光を浴びる**
  光に当たって動くことにより体温が上がり、体が活発に動く。
- **朝ごはんをよく噛んで食べる**
  楽しくおしゃべりしながら食事する。エネルギーに変わるものを食べる。

コレいいね “朝ごはんにおすすめです”

CO・OPロールパン（6個）

CO・OP充実具材雑穀の美味しいスープ（5食入）

特集 SPECIAL EDITION

～はじまりは「こんな商品があったらいいな…」～

組合員の声を生かした新商品が次々誕生しています！

組合員の毎日のくらしの中から生じる商品へのさまざまな要望。
それが叶って実際に新しい商品が生まれたらうれしいですね。
コープＣＳネット（コープ中国四国事業連合）では、
組合員が参加して「組合員の声を生かした商品づくり」が進められています。
組合員がどんなふうに参加して、どんな商品が出来たかをお知らせします。

たくさんのくらしの願いを商品というカタチに

コープ商品は開発の過程で、モニターの試食やお試し利用等を通して、組合員の声を反映してつくられています。

コープＣＳネットでは一昨年からそのしくみを一層深化させ、開発の最初から組合員が参加し、想いを出し合い、開発の是非も含めて検討。「こんな商品があったらいいな」の声をより直接商品に生かす取り組みをすすめています。

はじめは組合員代表の商品委員会でのおしゃべりから。各生協から寄せられた1万件以上の「いいね」の声や、eふれんずの書き込みも議論の柱にします。

意見を出し合い検討を重ね、何度も試食して生まれた商品が左ページの5品目です。組合員の声から生まれた新商品、ぜひ利用してみてくださいね。

「組合員の声を生かした商品づくり」開発商品第1号は〝酢鶏セット〟

＼ 組合員の声から始まる商品づくり ／

組合員の声
- ●コープＣＳネットに寄せられた商品に関する声約1万4000件
- ●組合員のいいね1万1259件の声人気商品
- ●eふれんずの3000件の書き込みファンレター
- ●中国5県生協組合員の「お気に入りの商品」「こんな商品あったらいいな」の声約400件

商品化の検討
- ●「声」に応える商品のイメージの話し合い
- ●必要とされている商品はどんな商品か検討
- ●開発候補商品を選定し、試作品づくりと試食を繰り返し、完成！

コープＣＳネット商品開発委員おしゃべり会（中国5県の組合員理事と職員）

中国5県の生協商品委員おしゃべり会（おかやまコープは商品パネルという名称）

組合員のくらしの願い
こんな商品があったらいいな…

コープCSネット職員

メーカー

【ステージ1】いよいよスタート！組合員の「くらしの声」を聞いていきました。

商品パネル（味覚テストをパスして選ばれた商品開発の委員さん）の会議でアイデアを出し合いました。

＼ 参加して ／
組合員のたくさんの声が商品づくりに反映されていると実感しています。
商品パネル 西山 真知さん

【ステージ2】組合員の「くらしの願い」を出し合いました。

「夕食の準備は時短で簡単にできるものがほしい」などの声

「家族にできるだけ野菜が入っているものを食べさせたい」

【ステージ3】「願い」に応えるのはどんな商品？

＼酢鶏セットを開発することに決定！／

【ステージ4】メーカーさんと協力して何度も試食を繰り返し完成!!

国産若鶏酢鶏セット
（鶏のから揚げと甘酢たれのセット）

＼ＣＳネットの会議に参加しました／

みんなの願いがぎゅーっと詰まった商品ができました♪『想い』が形になるって嬉しいですね。愛着もひとしおです。

おかやまコープ組合員理事 森本 温美さん

＼できあがった新商品／

企画が始まっています！
毎週の「デリコ（食品カタログ）」やコープのお店でさがしてね☆

商品名	こんな声から生まれました	商品情報
国産若鶏酢鶏セット 宅配のみ 300g フライ鶏肉150g＋タレ150g 本体価格 398円	“やわらか酢豚セット”は野菜をたくさん食べられて良いが、肉が足りないのでカサ増しして食べている。 家庭では酢豚だけでなく酢鶏もよく作って食べている。 中華系甘酢味は家庭では味を決めにくい。	鶏肉は国産若鶏のムネ肉を使用。タレは「やわらか酢豚セット」のタレより明るめの色合いにし、具材の色がきれいに見えるように仕上げました。好みの野菜と一緒に炒めてタレを絡めるだけの簡単調理。
国産赤鶏のやわふわ肉だんご 宅配のみ 300g 本体価格 398円	“とんとんボール”や“とりとんボール”は少し固くて子どもや高齢者が食べにくいので柔らかくなれば嬉しい。 いろんな料理にアレンジできる商品があれば…	生地に鶏皮や鶏脂を配合することで見た目を白くふんわりやわらかな食感に仕上げました。茹でる、煮る、揚げる、レンジ調理などさまざまな料理に使え、和・洋・中の味付けにもマッチします。国産の赤鶏もも肉とムネ肉を使用し、国産たまねぎも配合しています。
ピンクのたまねぎドレッシング 190ml 本体価格 298円	家族によろこんで野菜を食べてほしい。 “野菜たっぷり和風ドレッシング”は、にんにくの臭いが気になり朝食には使いづらい。 食卓を華やかにするようなドレッシングがあるといいな。	「紫いも酢」「紫玉ねぎ」を使用することで、鮮やかなピンク色に仕上がり、食卓を華やかに彩ります。玉ねぎをベースに、もものピューレやパイン果汁、レモン果汁を配合。サラダにかける以外に、フライや肉のソースに。ほんのりピンクのすし飯もできます。
バジル香る緑のスープ 5食入 本体価格 368円	野菜がたくさんとれるスープがほしい。 フリーズドライスープに冷凍野菜、麺類など入れてアレンジして使っている。	緑の野菜が詰まった洋風スープです。フリーズドライなので、熱湯を注ぐだけでバジルが香る洋風スープが楽しめます。具材は、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎを配合。アレンジしてパスタなどにも使えます。
恩納村産もずくのおみそ汁 5食入 本体価格 398円	簡単に作れる朝のみそ汁がほしい。 もずくが入ったみそ汁があったらいいのに。	「恩納村産味付もずく」でおなじみの沖縄県恩納村産の太もずくを原料に使用したフリーズドライタイプの即席みそ汁です。もずく基金対象商品で、1袋につき2円のもずく基金が積み立てられます。

宅配がより便利にわかりやすくなります！

●利用登録商品の品数が増えます。

いつでも一番お買い得な「オトクな」利用登録商品と、買い忘れ防止の「ベンリな」利用登録商品に区分けされ、品数も増加。

オトクな利用登録　ベンリな利用登録

●Cコレマークの表示が食品カタログで表示されます！

「C*コレ」商品の取り組みが、17年度から中国地区5生協の共通の取り組みに広がります。

NEW！「Cコレ」マーク

●OCR注文用紙の網かけ表示の内容が変更になります。

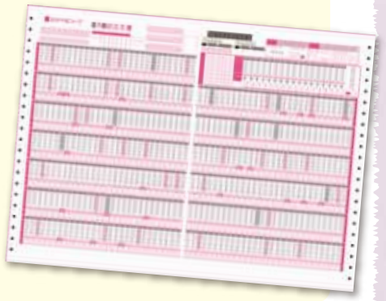
C*コレ商品はOCR注文用紙への網がけを行ってきましたが、食品カタログへCコレマークが表示できるようになったため、網がけの意味を変更します。

❶アレルゲンに対する不安に応えるため、希望者へは必要なアレルゲンの情報（商品名）を網がけします。（グレー）
※注文書うら面右下の〈4ケタ、6ケタ商品注文欄〉で、アレルゲンを登録番号してください。
希望される方は配送担当者にお尋ねください。

❷なじみの商品を見逃さないため、過去6か月以内に利用のある商品が企画された場合、自動的に対象商品に網がけをします。（ピンク）

❸ベストプライス商品は、価格を反転。（赤色）

商品名欄の網がけの優先順位はアレルゲン表示が優先になります。
❶❷については必要のない場合は解除できます。



●食品カタログがイーツからデリコに変わります。

さらに良くする、よくなるという意思を商品や企画にこめていきます。

デリはデリシャス（おいしさ）、デリバリ（宅配）・コはコープ、コネクション（つながる）。

Deli-Co
「おいしさ」を届けて笑顔をつなぐ。CO-OPの「デリコ」。

【2月の生協の動き】（2月末日現在）

組合員数	339,458人
出資金総額	106億9,357万円
一人当たりの出資金	31,502円
供給高（全体）	28億8,752万円
（宅配）	20億2,647万円
（店舗）	8億6,105万円
経常剰余金（全体）	△689万円
累計経常剰余金（全体）	4億6,446万円

※累計……4月からの累計
※数字の△…マイナスの意味

2017年2月 理事会だより

報告されたことや話し合われたこと

●春の総代・組合員懇談会を開催します

【春の総代・組合員懇談会を開催します】

（一次案）と各エリアの活動の振り返りと次年度のすすめ方を説明し、話し合いを行う場として、3月3日(金)から3月10日(金)まで15会場で開催します。懇談会資料では「2017年度は事業連携をいっそうすすめます」、「店舗出店や店舗評価の考え方を整理しました」、「地域社会づくりへの参加の取り組み」の説明を加えています。

【コープファームおかやま「コープはれとまと」の2017年度のすすめ方】

2017年度は、生産力の向上に引き続き努めるとともに、利用登録を柱に安定してお届けし、一定回復した信頼をさらに強めていきます。利用登録は最大6,000点を目指して取り組みをすすめ、9月の端境期対策では、異常気象等で出荷量が不足する場合は県内産を中心に代替供給を行います。ただし、昨年のように不作の影響で相場高騰した場合は注文書お届け週に欠品のご案内を行います。

2月 リサイクル回収結果 ご協力ありがとうございます。

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで！

回収品	場所	回収量（回収率）	主な再生品
宅配チラシ	宅配	50.0万部（71.9%）	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	59.5万枚（30.2%）	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	23.6万枚（114.7%）	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	6.7万本（89.8%）	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	65.6万枚（155.8%）	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……276,538円　持参率74.1%（節約枚数37.7万枚）

工場を訪ねて Vol.001

コープ手あげ

おおもり かねゆき
大森 兼幸さん

ふっくらと肉厚で油抜きもいらないコープ手あげ。大森さんは、三代目としてお豆腐屋さんを継ぎ、以来豆腐一筋に歩んで来られました。朝4時には工場に入り作業をする毎日。いつも頭の中は豆腐のことでいっぱい。手あげは、国産大豆特有の品質のばらつきや季節に左右され、揚がってみないとわからない部分があるので苦労されるそうです。お休みの日、趣味の海釣りに出ていても豆腐のことが頭から離れないという大森さん。

「買っていただき、おいしいと言われることが何より嬉しい」と安全でおいしい商品造りに日々努力を続けておられます。

昭和25年創業の株式会社大森豆富。工場は、赤磐市の山に囲まれた住宅地の一角にあります。手あげは人の手で一枚一枚ひっくり返しながら文字通り手で揚げています。空気をしっかり含ませふっくら仕上げるのは、生地の厚さ、油の温度、ひっくり返すタイミングなどをとらえたまさに職人技です。

キラキラ コープ委員会

東小コープ委員会（美作エリア）

コープ委員会は、小学校区を基本に、組合員とともに地区の中での教えあい学びあいの活動をしています。
今月から、コープ委員会を紹介していきます。

今まで3人でコープ委員会をがんばっていましたが、新しい仲間が増えました。活動の幅が広がりそうで嬉しいです。

商品セミナーを企画し、学習しました！

コープ化粧品を知ろう！商品学習と美白のスキンケア教室

商品特長やマッサージの方法など商品メーカーのクラブコスメチックスさんに教えてもらいました。

＼参加者の声／

☆コープ化粧品には余計な物が含まれていないことや価格が安いのは、広告宣伝費がないからと知り、次回買ってみようという気持ちになりました。

☆肌診断やリンパマッサージをはじめ、丁寧に教えてもらえてよかったです。うるおってきれいになって嬉しいです。

お問い合わせは《組合員活動グループ》 ☎086-256-2570 ✉kumikatu@okayama.coop まで

みんなのひろば

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。

6月号掲載の おたより大募集

クイズの正解者から
抽選で20名の方に、
コープの商品券をプレゼント♪

応募方法

①～③をご記入のうえ、ハガキ、FAX、e-mailで「おかやまコープくらしとなかま」係まで、ご応募ください。

①クイズの答え

今月のキーワードクイズ

下記の○○に入る言葉・数字はなんでしょう?

Q.1 コープCSネットでは「組合員の○を生かした商品づくり」が進められています。

Q.2 生協食パンは日本生協連のコープ商品として○○○○○○しました。

Q.3 生協食パンは国内小麦を○○%使用しています。

●2月号キーワードクイズの答え
Q.1 くらし　Q.2 岡山　Q.3 マッシュ

②ご住所・お名前・掲載させていただく場合のお名前(匿名／ペンネーム／本名)・電話番号・年齢

③くらしとなかま4月号を読んでのご感想や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

●今月のテーマ
若いうちにやっておきたかったこと
「今思うと、あの頃にやっておけば…」そんなエピソードを教えてください。

※送っていただいたものは返却できませんのでご了承ください。

応募締切 4/21(金)まで

[ハガキで]
〒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で]
086-256-2588

[ホームページで]
「くらしとなかま」ウェブページ上部にあるおたより投稿フォームをご利用ください。
※フィーチャーフォンには対応しておりません。

[e-mailで]
nakama@okayama.coop

●掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更することがあります。
●ご記入いただいた個人情報は「くらしとなかま」の制作のみに使い、目的以外には使用しません。
●応募総数は124通でした。

特集 知って得する税金の話

2月～3月は確定申告があるので大変勉強になりました。申告によって非課税になったり税金が戻ったりするところを参考にします。
●吉備中央町　井上 明子

税金の話わかりやすかったです。知っておくべきことやいろいろなQ&Aもあり参考にしたいと思います。
●瀬戸内市　ぽんず

いい年をしたおばさんでも税金のことはよくわからないとこが多いです。職場でもたびたび話に出ますが、結局いつも「よくわからんなぁ…」で終わってしまいます。個人で事情が違うので自分の給料明細などを持って税務署を訪ねるのが一番かな…と思いますね。
●倉敷市　たあたん

笑えたエイプリルフール

宝探し。どこかに1万円札が隠れています。皆一生懸命掃除を兼ねて探しましたが、今日はエイプリルフールでした。
●倉敷市　ヨッチャン

毎年のことなんですが、私の誕生日が4月1日なんです。誰に言っても信じてもらえませんが、1度覚えてもらうと忘れることもなく1日にはたくさんのメールが届きます。
●備前市　くまもんさん

子どもが幼稚園の帰りに、前から来た二匹の犬を見て「お母さん、前から来るのは本当はキツネとタヌキなんよ」と真顔で言ったことです。
●岡山市　ピーチママ

3人目を妊娠中、今度も男の子と告げた。翌日女の子だと本当のことを言う。夫のつけた名は真由美。何気に「真」の字が付いている。
●津山市　いくちゃん

2人の子どもたちがニコニコしながら「お母さん、大っ嫌い」「お母さん、デブ～」と散々言った後、「ウソだよー!」と抱きついてきました。かわいい!
●岡山市　ソノソノ

お便りの投稿が簡単にできるようになりました!

●フォームに沿って入力して送信するだけ!
●おたより投稿フォームから応募の方は受信確認のメールをお送りします。ドメイン指定受信されている方は「@okayama.coop」からのメールを受信できるように設定変更をお願いいたします。

●笠岡市
小寺 初枝

●倉敷市
つくしんぼ

生産者支援基金が積み立てられていることを知ってからいつも利用しています。エサのこだわりや生産者の方々の顔が見られるのは安心です。
●岡山市　まなちゃん

こめたまごはわが家にとって毎日の食卓や弁当作りに欠かせない品です。登録して毎週利用しています。
●倉敷市　ばーば

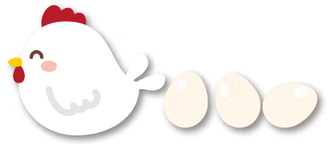
フリートーク

昨年末、実母が自転車もろとも用水路に落ち大ケガ。救急車で運ばれて入院しました。気が動転してパニクっていた私に高2の息子が「ばあちゃんは軽傷だからすぐよくなるよ」と励ましてくれ、それ以来気を大きく持つことが出来て、母も2～3週間で退院できました。息子の優しさに感謝!
●岡山市　マロにゃん

最近、週末にいろいろ作りおきをして、インスタグラムにアップするのにはまっています。はりあいになるので楽しんで作れるし、食費も少し浮きます。浮いたお金でかわいい保存容器をそろえていきたいです。
●岡山市　バーバズー♪

マメックスの冷凍豆腐、パラパラミンチは離乳食にも使えて便利。大変助かっています。
●倉敷市　まゆ

産直こめたまごの美味しい訳が分かりました。親鶏に食べさせる生協オリジナルの「愛産マッシュ」のコーンや米、糠や魚粉は栄養がたっぷりとれて美味しそう!
●岡山市　フー子



コープ産直こめたまご、改めてケースの中のピンクの紙を見て、選別包装者、生産者、重計量責任者まで記入されているのにびっくりしました。信頼できます。
●赤磐市　サンヨウメイちゃん

「早い!安い!」が売りの千円カットの店が近所に出来たので行きました。「前髪はまゆ毛のところで全体は段カットに」とオーダーして10分後…。ナントみごとなおかっぱ頭に。一言でいうと、オバさんになったちびまるこちゃん状態。ショック!!帰りに西大寺店でお寿司を買いましたがやっぱり心は晴れずトホホです。
●瀬戸内市　どれみふーん

コープの切り餅をぜんざい(パウチ)に入れて食べてます。美味しいのでついついお餅を食べ過ぎで体重も増え過ぎです。
●岡山市　マイチャン

卵は電子レンジNGと思い込んでいましたが、割りほぐすとレンジOK、しかも油ナシで出来ることを知りました。
●津山市　うらら

人面魚あらわる!
(後楽園)
●岡山市　A・K

逸品 コープ産直こめたまご

こめたまごは岡山県内の7農場から届いていたのですね。私はいつも15個入りを購入。ちょうど1週間分3人家族で食べています。黄身の色もよく美味しいです。
●岡山市　鈴木 三重子

以前他業者の卵を食べたら違和感が。2月号の卵の記事、栄養満点の飼料だから鶏が元気なのですね。養鶏農家の方々の愛情も鶏に伝わっていると思います。
●総社市　匿名

ヨーグルト、ちりめん、もずく、豆腐など登録で利用。美味しくてよいです。ちりめんは佃煮にしたり酢につけてごはんにまぶしたり。カルシウムを摂ろうと食べています。
●美作市　匿名

コープで売っている「SUDO」のあんこのジャムはカップに入っているのでスプーンで取りやすく毎朝トーストパンに載せて食べてます。夫もお気に入りです。
●倉敷市　さっちゃん

つぶやき川柳

暖かい
陽気にやる気の
花も咲く
●岡山市　きいろのマーチ

ウメの咲く
山奥の道
二人づれ
●岡山市　ヨッちゃん

お問い合わせはこちら　おたよりへの個別回答は行っておりません。おかやまコープへのお問い合わせやご意見は【問合せセンター】0120-662-538へお寄せください。　(月～金曜 8:30～21:00／土曜 8:30～18:00) ※お問い合わせ内容を正確に承るため、通話内容を録音させていただいております。