

暮らし豊かに  
なかまとともに

VOL. 514

2017年 9月号

# くらしとなかま

ご自由にお取り下さい



## レンジで簡単アクアパッツァ

【材料(2人分)】		1人前あたり <b>208kcal</b>	
金目鯛切身	150g	にんにく(みじん切り)	1かけ
塩・こしょう	各少々	酒	大さじ1と1/2
ミニトマト	6個	オリーブ油	適量
活あさり(M)	130g	パセリ	適宜

### 【作り方】

- 耐熱容器に塩・こしょうを振った金目鯛・ミニトマト・よく洗ったあさを並べ入れる。
- にんにくを散らして酒・オリーブ油を回しかけ、ふんわりラップをかけて電子レンジ(600W)で約6分加熱し、パセリを散らす。

ピックアップ



活あさり(M) 250g  
(10月1回～230g)

特集 ...6~7ページ

## 食べものでつながる・ 食べもので助けあう

～フードバンクの活動におかやまコープも参加～

逸品 ...2~3ページ

## ピンクのたまねぎドレッシング

- ・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／消費生活センターより ...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

# 旬レシピ

さつまいも

きのこ

でんぷんと糖質が多くエネルギー源。皮の色が均一で肌に艶があり身がしまって傷や斑点のないものを選ぶ。寒さに弱いので新聞紙に包み保存。

低エネルギー食品の代表格。日本料理における三大うま味成分であるグアニル酸を含む。冷蔵庫で保存し早めに使う。冷凍も可能。

## 1人前あたり 696kcal さつまいもごはん



【材料(2人分)】			
さつまいも(1.5cm角切り)	200g	ごま油	大さじ1/2
鶏もも肉(小さく切る)	100g	塩	少々
米	1.5合	酒	大さじ1
水	330cc	黒ごま	適量

### 【作り方】

- 米は洗ってザルに上げて水をきり、炊飯器に定量の水と共にに入れて30分程置く。
- フライパンに油を入れて鶏肉を炒め、肉の色が変わったらさつまいもを加えて炒め塩をする。
- ①に②を入れてひと混ぜし平らにならして炊く。炊き上がったら15分蒸らして混ぜる。器によい黒ごまを振る。



CO・OPおかやま若鶏もも肉切身

## 全量 2004kcal いきなり団子



【材料(12~14個分)】			
さつまいも	300g	上新粉	150g
こしあん	300g	小麦粉	100g
水	150~200cc	塩	小さじ1

### 【作り方】

- ボウルにAを混ぜ合わせ、水を加えながら耳たぶ位の柔らかさにこね、ひとまとめにして30分ねかせる。
- さつまいもは1cm位の輪切りにして皮をむき、水に浸けてアク抜きする。芋をよく拭いて上に等分にしたあんをのせる。
- ①をさつまいもの数に分けて薄くのぼし②を包む。蒸気の上で蒸し器で20~25分蒸す。竹串が芋にスーと通ればでき上がり。

## 1人前あたり 691kcal きのこの具だくさん汁



【材料(2人分)】			
しめじ	1パック	小松菜(ざく切り)	50g
まいたけ	1パック	油揚げ	1/2枚
長芋(1cm幅のいちょう切り)	120g	だし	1000cc
大根(短冊切り)	100g	塩	小さじ1
人参(短冊切り)	30g	しょうゆ	大さじ1

### 【作り方】

- しめじとまいたけは石づきを取り小房に分ける。油揚げは熱湯を回しかけて油抜きし細切りにする。
- 鍋にだしと長芋・大根・人参を入れて火にかけ、煮立ったら弱火で3分煮て①を加えて一煮立ちさせる。Aで味を調え小松菜を加えてさっと煮る。



CO・OP手あげ 2枚入

## 1人前あたり 297kcal きのこと牛肉の蒸し焼き



【材料(2人分)】			
エリンギ	1パック	にんにく(すりおろし)	1/2片分
しいたけ	4枚	生姜(すりおろし)	1/2片分
玉ねぎ(薄切り)	1/2個	赤唐辛子(小口切り)	1本分
牛こまぎれ肉	180g	塩	少々
酒	大さじ3	ナンプラー	適量
		レモン汁	適量

### 【作り方】

- ボウルにAと食べやすく切った牛肉を入れてよくもみ込んでおく。
- エリンギは食べやすい大きさに手で裂き、しいたけは軸を除いて1cm幅に切る。
- フライパンに②・玉ねぎ・①の順に重ね、酒を振って蓋をして強めの中火で5分蒸し焼きにする。器に盛り好みの量のBをかける。



CO・OPおかやま牛こまぎれ

くらしとなかま 2017年 9月号 第514号 発行日/2017年9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七十七 TEL086-256-2501(代)

co-op ピンクのたまねぎドレッシング



ピンクのたまねぎドレッシング 190ml  
9月4回宅配予定価格  
268円 (税込価格 289円)

「食卓を華やかにするようなドレッシングがほしい」「野菜をおいしく食べたい」など組合員の声から生まれた、ピンク色が目を引くピンクのたまねぎドレッシング。2015年度からコープCSネットで商品開発に取り組み、2016年10月よりおかやまコープでも発売されました。その後そのおいしさも徐々に広まってきました。商品のこだわりや誕生について、フンドーキン醤油(株)の吉永賢二さんにお話をうかがいました。

着色料なしの自然なピンク色

「明るくかわいらしいピンク色を」という声を受けて、メーカーでは、紫タマネギでピンク色を試作。しかし、2〜3日で色が抜けてきて、1週間ほどで白っぽくなってしまいました。そこで九州の、紫いも酢を加えたところ、色は維持されました。紫いも酢に含まれるポリフェノールは豊富な天然の色素です。この紫いも酢を製品に含まれる醸造酢13.35%のうち7.48%に使用しました。そしてより品質を保持するために、ビン容器にしています。



原料の紫タマネギと紫いも酢



衛生的な工場で紫タマネギをていねいにカットします。

ほどよい酸味とフルーティーな味わい

子どもから大人までおいしく食べてもらえる味にするために、あまり酸っぱくなくて、やや甘さのある味になるように原材料の配合を決めていきました。生の国産のタマネギ(20%)と紫タマネギ(2%)をベースにしなから、桃ピューレ・パイン果汁・レモン果汁などを入れて、黒コショウやマスタードを隠し味に加えました。アミノ酸等は使用せず、油分も15〜16%におさえています。また、ニンニクは使っていないため、朝からでも抵抗なく使えます。

こうしてピンクのたまねぎドレッシングは、洋風タイプのフレンチドレッシングとして、見た目だけではなく味わいも従来にない新しいものとなりました。

サラダだけじゃない

ピンクのたまねぎドレッシングは野菜との相性はもちろん、お肉や海鮮の味を引き立てるソースのような使い方もできます。パーティーやハレの日の食卓を明るく華やかに演出できます。

組合員の声

食卓がパツと明るくなって、いつもいろんな使い方を楽しく考えています。  
きれいな色に抵抗があったけど、思いきって買ってみました。食べてみると甘酸っぱさがちょうど良くて気に入りました。

ピンク色は紫タマネギの色なので安心です。  
まろやかでフルーティーな味は子どもも大好きです。



使い方ワンポイント

かける前にピンを横に振って使ってください。最後まで味が均等に味わえます。



フンドーキン醤油株式会社  
吉永 賢二さん

組合員の暮らしの願いから生まれたピンクのたまねぎドレッシングを、ぜひ工夫してお役立てください!

ピンクのたまねぎドレッシングを使っておいしく華やかに



生春巻きのソースとして



魚料理に



カップ寿司

〜ピンクのたまねぎドレッシングでライスサラダ風に〜



カルパッチョに



温野菜サラダのディップソースとして

- 【材料】  
CO・OPピンクのたまねぎドレッシング……1本(190ml)  
ご飯……………3合  
きゅうり……………1本と1/3(1/3はトッピングに薄切りしておく)  
パプリカ……………1個半  
粒コーン……………適宜  
すりごま……………小さじ4  
サラダエビ }  
サーモン } ……カップの数に合わせて適宜  
錦糸卵 }

- 【作り方】  
①炊いたご飯に、ピンクのたまねぎドレッシングを混ぜ、ドレッシング飯(酢飯)を作る。  
※ご飯3合にドレッシング190mlで計算していますが、最後の仕上げにかけると残し、味を見ながら調節してください。  
②パプリカは湯通ししておく。  
③きゅうり1本・パプリカは小さく切り、粒コーンとドレッシング飯に彩りよく混ぜる。  
④③をカップに入れ、サラダエビなどを飾りドレッシングの残りをかける。

その他の変身!! / タルタルソースに

刻んだゆで卵に、マヨネーズとピンクのたまねぎドレッシングを混ぜたタルタルソースを、フライや鶏の唐揚げにかけます。

中華風に

はるさめときゅうり・ハムなどをピンクのたまねぎドレッシングであえて、ごま油をたらす。(隠し味に塩と砂糖を少々加えるのがコツ!)



楽しく工夫してね!

サラダも色々! / アボカドサラダやコールスロー、海そう、ビーンズ、とうふなどにもよく合います。



アボカドサラダやコールスロー、海そう、ビーンズ、とうふなどにもよく合います。

# 声にこたえて

組合員さんからの

「ここが改善されたいな」の声や商品についての疑問にこたえました。

CO・OP栗入り炊き込みごはんの素  
CO・OP松茸入り炊き込みごはんの素



水の分量を間違えて、べちゃべちゃになってしまいました。

水を加える手順等を整理してわかりやすくしました。

パッケージ裏面

★炊飯器の普通モードと混同しそう。「いつも通りに」と表現しては？

★近くにあったほうがよいのでは。

★この位置だと、お米より先に五目具を入れてしまいそう。

★きのこ具と水を入れる工程は分けて書いたほうが間違えにくいと思う。

※品質保持のため、開封後はすぐに炊飯し、タイマーによる予約炊飯および保温は避けてください。

①お米3合(約450g)を洗い、**五目具を液ごと**入れます。

②きのこ具を液を切って入れます。

③水を**500ml**加え、軽くかき混ぜていつも通りに炊きます。

具が多いため、3合炊き炊飯器の場合は米を2合にし、下記お米2合の場合の通り炊いてください。

お米2合の場合 ①で加える五目具の液を大さじ3杯強減らし、③では水350mlを加えてください。

お米4合の場合 ③では、しょうゆ大さじ1杯、みりん小さじ1杯、水700mlを加えてください。

CO・OPスパゲティ ナポリタン  
野菜のうまみ仕立て



めんソースがかかった状態で冷凍されており、別添のソースはついていません。



調理方法に「ソースをからめて」とありますが、ソースがついていませんでした。

調理方法の表示をわかりやすくしました。  
温めた本品の袋の端を持って破り、皿に盛ってよく混ぜてからお召上がりください。

## たべる・たいせつきほんのき

組合員講師のみなさん



今月の担当は木多依子さんです。

## 野菜を毎日たっぷり摂りましょう

野菜には、他の食物からは摂りにくいビタミン・ミネラル・食物繊維などが豊富に含まれ、生活習慣病の予防につながると言われています。厚生労働省は野菜の摂取量が1日350g以上になることを目標としています。1日に350g食べるには、サラダばかりでなく、煮る、蒸す、炒める、揚げる、焼くなど加熱調理したり、具たくさんの汁物にすると、かさが減り食べやすくなるうえに、水に溶けだしてしまう性質のビタミンも取りやすいのでおすすめです。



野菜が苦手なお子さんや高歯合の方には小さく刻んでつくねやコロケ・ハンバーグなどに混ぜたり、また野菜入りの蒸しパン・ケーキ・アイスクリームなど工夫してみるのもいいですね。

葉を食べる野菜、根を食べる野菜、茎を食べる野菜など、食べる部位も様々ですし、見た目の色も緑ばかりではなく、赤、黄、橙、黒、白、紫など様々です。それぞれに含まれている栄養素も量も違いがあるので、できるだけいろんな種類の野菜を組み合わせることも大切です。



食物繊維はお腹の調子を整えてくれ、便秘の解消などにも役立ちます。食事の中でバランスよく炭水化物、タンパク質、水分と一緒に摂るとさらに効果的です。

## コシいいね



ひとつずつ買うと残ってしまいかちな野菜がむだなく使えます。

お徳用 鍋物野菜セット (白菜・白ねぎ・えのきたけ)



オムライスやピラフ、スープなどに。

CO・OP彩り10種のミックスベジタブル 300g



6種類の野菜が入っていて便利!

CO・OP和風ミックス 250g

# 食べものでつながる・食べもので助けあう ～フードバンクの活動におかやまコープも参加～

まだ十分に食べられる食品が処分される一方で、生活に困窮し日々の食事に困っている人たちがいます。企業や個人から寄付された品質に問題のない食品を、生活困窮者などに届ける「フードバンク」という活動があります。

おかやまコープも参加しているこの活動を、関係者の思いなどと共に紹介します。

## フードバンク岡山 (設立2012年11月)

- 県内拠点: 3か所  
(岡山市・笠岡市・津山市)
- 支援団体: 県内約110団体
- 提供量: 17,814kg  
(2016年度)

「フードバンク岡山」は、品質や安全性に問題がないのに、食品が大量に捨てられる「食品ロス問題」の学習をきっかけに、社会福祉・環境保全・教育等の活動をしている団体や個人によって設立されました。2013年12月にNPO法人格を取得。賞味期限内であり品質の保証がされている提供食品の情報を取りまとして、岡山県内で活動する支援団体に配布し、食品提供団体と受け取り希望団体をつないでいます。

## 「フードバンク岡山」とは



岡山市藤田にある農産加工センターに、毎週日～木曜日、支援団体の代表者が食品を受け取りに来ます。果物類は特に喜ばれています。



この日はダンボール8箱(約40kg)分の野菜と果物が「NPO法人岡山・ホームレス支援さずな」等へ届けられました。同施設が定期的に行っている炊き出しなどに利用されています。

## フードバンク岡山への 食品提供量

(2016年度)

農産加工センター

コープ西大寺・総社東

約8550kg  
(野菜・果物)

約220kg  
(食品)

店舗では、常温保存可能で賞味期限が20日以上ある食品を、月2回程度提供しています。

## 生活困窮者支援事業への 提供先

- 総社市生活困窮者支援センター | コープ総社東
- 瀬戸内市生活相談支援センター | コープ西大寺
- 倉敷市生活自立相談支援センター | コープ倉敷北・北畝
- 岡山市社協生活自立支援事業 | コープ大福・大野辻・東川原・福富
- 赤磐市くらし・しごと応援センター | コープ山陽

おかやまコープは、2012年からフードバンク活動に参加し、「NPO法人フードバンク岡山(以下フードバンク岡山)」に食品を提供しています。2016年度は宅配と店舗をあわせて8770kgの食品を提供。これはフード

## おかやまコープの取り組み

バンク岡山に寄付された食品の約半分に当たります。農産加工センターとコープ西大寺から始まったこの取り組みに、現在8店舗が加わり、行政とも連携して支援活動を広げています。



食品事業者・一般企業 農家・個人等

フードバンク岡山

ホームレス支援団体・社会福祉施設 児童養護施設・女性シェルター等



私たちが食品ロスやフードドライブについて学びました。「聞いてみよう! 食品ロスの活用について」(7月5日 コープ総社東)

## フードバンク

### 環境

食品ロス(まだ食べられる食品を捨てること)を減らすことで、環境負荷や廃棄のためのコスト削減につながる

### 教育

食べものを大切にする心を養ったり、食品ロス削減の活動を学ぶことができる

### 福祉

生活困窮者への食糧支援が可能となり、食を通じたきめ細かい自立へのサポートができる

フードバンクの活動には  
3方向から  
こんなメリット

## 個人でも参加できる

### 「フードドライブ」や「子ども食堂」の活動も注目!

● **フードドライブ**  
家庭で余っている食品を受け入れ場所に持ち寄り、それらをまとめて地域の福祉団体や施設、フードバンクなどに寄付する活動。

● **子ども食堂**  
経済的・家庭の事情などで十分な食事がとれない子どもや、「孤食(ひとりで食事をする)」の子ども等に無償、または低価格で食事の場を提供する活動。

## 「食べること」が自立への 一歩と実感しています

提供された商品が必要な人の元に全部届けて役立ったと思えた時が一番の喜びです。私たちの活動を理解し、決まった日に食品を提供していただけるおかやまコープの支援はとてありがたき心強いです。これからは行政や



総社市社会福祉協議会・生活困窮者支援センター 吉岡 享祐さん

2015年に生活困窮者自立支援法が施行され、支援センターの活動が始まりました。失業・ひとり親・高齢・障害等いろいろな理由で生活に困っている人の相談を受けています。初期の相談で多いのが食べるものがないということ。公的な補助がないのでフードバンクを通してのコープの食料支援が有り難いです。月2回コープ総社東に飲料・調味料・乾麺・お菓子などの

提供商品を取りに行き必要の人に配ります。お菓子は中学生の学習支援事業のツールとして活用。楽しい居場所づくりに役立っています。食料を自分で調理し食べることで、皆みるみる元気になり意欲も湧いてくるのを見て、「食べること」が自立への一歩と実感しています。周りの人からの温かい支援が困窮者の自信や社会への信頼につながっています。

## 生協組合員のパワーにも 期待しています



NPO法人フードバンク岡山 理事長 糸山 智栄さん

団体と連携して活動を広げていきたいし、活動に関わる人が増えるといいですね。生協組合員のパワーや調理技術はすごいので、身近なところで力を発揮してもらいたいと期待しています。

## おかやまコープの支援がありがたいです

食品を取り扱い、しかも助け合いの組織である生協は、この活動に大きな力を発揮できると思いました。食品ロスの問題やフードバンクのメリットを知って、身近な所で活動に参加できるといいですね。

(ライターK)

## 福岡県と大分県を中心に発生した 平成29年7月九州北部豪雨により被害にあわれた方々に、 心よりお見舞い申し上げます。



おかやまコープは、「災害復興支援・応援積立金」(\*)から30万円を拠出し、福岡県共同募金会・大分県共同募金会・日本生協連緊急支援募金に対して、それぞれ10万円を贈呈しました。募金は福岡県・大分県などの復興支援に役立てられます。

(\*)災害復興支援・応援積立金  
自然災害の被災地の復興支援を目的に、宅配カタログ「Deli-Co」の対象商品1点につき1円を積み立てています。  
(対象企画回:4月1回~9月4回)

◀福岡県共同募金会 高橋敬常務理事に募金を手渡すおかやまコープ平田昌三理事長(左)(8月2日 福岡県)

### 【7月の生協の動き】 (7月末日現在)

組合員数	336,913人
出資金総額	104億518万円
一人当たりの出資金	30,884円
供給高 (全体)	32億494万円
(宅配)	22億4,367万円
(店舗)	9億6,127万円
経常剰余金 (全体)	6,485万円
累計経常剰余金 (全体)	1億6,425万円

※累計……4月からの累計

### ●2017年度の総代定数を決定しました

来年6月に開催される第62期通常総代会に向けた総代の定数は506人。選挙区ごとの各ブロックの定数が確定し、7月24日(月)~9月11日(月)までを受付期間として総代選出をすすめます。総代は組合員の代表としてエリアごとに開催される、秋と春の総代懇談会、5月のエリア総代会議に参加し、総代会で議案を審議し決定する役割を持っています。

### ●「Cコレ総選挙」実施します

今年も宅配・店舗で組合員に身近で人気のアイテムを選出し実施します。「Cコレ」商品全アイテムの内、56品目を対象に、上位30アイテムを選びます。ベスト30商品は、年明けに宅配・店舗それぞれ1回以上お買い得価格でご案内します。詳細は、9月11日(月)から配布の案内チラシをご覧の上、ぜひ投票ください。

2017年  
7月

理事  
会

報告されたことや  
話しかけたこと

### 7月 リサイクル回収結果 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 店舗	56.2万部 (81.5%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	61.5万枚 (35.0%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	24.6万枚 (89.7%)	コアノンロール

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
ペットボトル	宅配 店舗	13.1万本 (80.6%)	容器・再生繊維
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	72.7万枚 (185.1%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金……330,524円 持参率 74.4%(節約枚数41.7万枚)

## 工場を訪ねて Vol.006



# コープ産直

## こめたまご

(株)フレデリカおかやま久米GPセンター



あおき みよこ  
青木 美代子さん

GPセンターでは、生産者から届いた卵の洗浄、殺菌、選別、パッキングを行っています。そのすべての工程をローテーションで担当する青木さんは、この仕事に就いて約20年。長年の経験から、ひび割れはもちろんのこと、殻の薄いものやざらつきなどのひどいものを瞬時に見つけて取り除いていきます。真庭にお住まいの青木家はぶどう農家だそうで、仕事が休みの日はぶどうの世話が本業です。お休みがないですね、と言うと「忙しいのが好きなので」と笑顔で答えてくれました。

「安心な卵を届けるためにミスのない仕事をしたい」と言う青木さんに、産直こめたまごの安全安心がここでも支えられているのだと実感しました。



Grading(選別)Packing(包装)を行うGPセンターは、津山市の旧久米地区にあります。生産者から届けられたコープ産直こめたまごはすべてここに集められ、昨年度は宅配・店舗合わせて約232万パックを出荷、重量にして約1611tを処理しました。



### 〈隔月掲載〉消費生活センターより

## 【テーマ】クレジットカードのリボルビング払い、利用前によく確認を

クレジットカードのリボルビング払い(以下リボ払い)に関する相談が増えています。

クレジットカードの支払い方法には、一括払いや分割払いのほかに、利用金額や件数に関わらず、毎月一定の額や割合を支払うリボ払いがあります。

リボ払いは、月々の支払いを一定額に抑えられる反面、支払い期間が長期化し、手数料がかさむことがあるので注意が必要です。ある事例では、金融機関口座からデパートのクレジットカードの引き落としが毎月一定額あることに気づき、デパートに問い合わせると、5年前の車検代や買い物の代金約30万円の支払いが今も続いていることがわかりました。7年前にカードを契約した際、支払い方法をリボ払いにしていたようです。

「クレジットカードで支払う際は一括払いとしたはずなのに、リボ

払いになっていた」という相談や、リボ払いの仕組みをよく分からずに利用し、「手数料ばかり支払っていて、支払い残高が減らない」等の相談が多く寄せられています。

「複数枚のクレジットカードでリボ払いを利用し、支払えなくなった」等の多重債務に陥っている事例もあります。

カードを申し込む際は、初期設定がリボ払いになっていないか、支払い方法や規約をしっかりと確認しましょう。

カードの利用明細は必ず確認し、少しでも不審なことがあったらすぐにカード会社に問い合わせることが大切です。

困ったときには、お住まいの地域の消費生活相談窓口(消費者ホットライン☎188)に相談してください。

【岡山県消費生活センター】☎086-226-0999

# 11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

下記の〇〇に入る言葉・数字はなんでしょう?

**Q.1** 企業や個人から寄付された品質に  
問題のない食品を、生活困窮者などに届ける  
「〇〇バンク」という活動があります。

**Q.2** ピンクのたまねぎドレッシングは  
20〇〇年10月よりおかやまコープでも  
発売されました。

**Q.3** ピンクのたまねぎドレッシングの  
自然なピンク色は紫タマネギと紫いも〇  
でできています。

●7月号キーワードクイズの答え

**Q.1** 議決 **Q.2** 30 **Q.3** 協力

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9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

わかっていてもやめられません  
「やっつけたい」と分かっているのに  
どうしてもやめられないこと、ありませんか?

※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。

## 【ハガキで】

〒700-0026  
岡山市北区奉違町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  
対応していません。

応募締切  
9/22  
まで



## ●お便りの投稿が簡単にできるようになりました!

くらしとなかま おたより 検索

●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。

## 【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117通でした。

## 特集 くらしと地域に ますます役立つ生協に

第61期通常総代会が無事終わり、  
よかったですね。前年に続き増収とい  
う結果を残すことができ、うれしく思  
います。コープ林田もがんばってほし  
いです。県北に1店舗はあったほうが  
いいです。きびしいですけど、みんな  
で応援していきましょう。

●奈義町 たんぼぼ

## 台風

今から19年前の10月、台風の  
影響で近くの堤防が壊れ、実家が床  
下浸しこわい思いをしました。この  
時有名になったのが、川から海に  
流され生還した子牛の「元気くん」。



今もノースヴィレッ  
ジにいるそうです。  
●赤磐市 もーりす

子どもの頃住んでいた山口県阿知須  
というところは、台風がよく来る場所  
で、その度に父親がはしごに上って  
窓に板を打っていたので、落ちなけれ  
ばいいかと心配していました。隣家か  
ら飛んでくるふうせんかざらの、白い  
目玉のような殻がかわいく子ども心  
に嬉しかった。今、笠岡に住んでいま  
すが、そんな心配無しで本当に助かっ  
ています。

●笠岡市 ウメちゃん

## 【お詫びと訂正】

8月号P8「キラキラ コープ委員会」で紹介した  
「福浜コープ委員会」は、「岡山東エリア」ではなく  
「岡山西エリア」でした。お詫びし訂正させていた  
だきます。

# 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。

おかやまコープが協定を結んで、農  
業教育などの支援を始めたことに期  
待しています。安全・安心で美味しい  
食べ物も、生産者がいなければ頂けな  
いことなので。

●岡山市 M.K

高校の修学旅行の時の事。台風の豪  
雨で山道が切断されて、一晩富山の黒  
部ダムの通路に泊まり、翌朝自衛隊の  
トラックの荷台に乗って信濃大町まで  
下りというすごい経験をしました。

●岡山市 ピーチママ

台風で断水が1週間ほど続いたこ  
とがあります。ラップを使ったり、洗  
面後の水をトイレに使用したり、いろ  
いろ工夫して過ごしました。今はどこ  
でどんな災害が起こるかかわからない  
時代、ペットボトルの水やレトルト食  
品・冷凍食品などの備蓄をしっかりど  
してしています。

●岡山市 しのさー



学生の頃、台風がくると学校が休校  
になるかも!?とワクワクしたもので  
したが、岡山では警報で休校になっ  
たことは数えるほどだったような…。  
今では幼稚園の送り迎えをするよう  
になりましたが、大雨の中での送迎は  
大変。警報が出てから子どもを連れて  
出歩くのは危ないと分かるようにな  
りました。

●岡山市 チビ怪獣兄弟

うなぎ協力金として1点につき3  
円積み立てられていることに感銘し  
ました。うなぎの保護・回復に役立て  
られることを願っています。

●岡山市 けるたん

数年前の大型台風。新築して一度も  
使用してない床の間付き和室と客用  
布団を入れていた押入れが雨漏り。屋  
根瓦がずれたらしい。使用してなかっ  
たので気が付くのが遅れ取り返しの  
つかないことになった。それ以来家  
じゅうをチェック!

●津山市 いくちゃん

忘れもしません!昭和51年9月  
の大型台風17号(降雨量はおそらく  
歴代第1位とされる)の大雨のさな  
か、第一子を出産して帰宅したらすぐ  
小学校に避難。一夜を過ごし、そのあ  
とまた産婦人科に搬送されて入院し  
ました。

●備前市 こなみ

小3の時、台風26号で狩野川(静  
岡県)決壊の被害を受けた。深夜、家族  
全員がやっとの思いで2階に避難し  
た時、玄関や雨戸を破った水は、階段  
の上2段まで迫っていた。翌朝、庭に  
は流されてきた山のような材木や瓦、  
動物の死骸、生きた蛇が這いずり回っ  
ていた。友人の母親を始め多くの人を  
失った悲しみは今も鮮明に。その時受  
けた数々の心温まる援助も忘れるこ  
とはない。子ども心に味わった「油断  
してはいけない」はその後の私の人生  
に大きな影響を与えた。

●浅口市 sekko

コープのうなぎはニオイがなく  
ふっくらおいしいです。わが家はフ  
ライパンに皮を下にしてお酒を振りフ  
タをして蒸し焼きにして食べます。

●岡山市 よう



## 逸品 大隅産うなぎ蒲焼

コープのうなぎ購入歴〇十年。でき  
たてのような美味しさで毎年楽しみ  
にしています。「タレはご飯にかけて  
から、うなぎをのせる」とありました。  
今までは最後にタレをかけていたの  
で、今年はさらに美味しいかも。

●倉敷市 つよし〜

## フリートーク

納豆は冷凍できるのでね。たまに  
忘れて冷蔵庫でカラカラにする失敗  
が。今度冷凍してみたいと思います。

●岡山市 K.E

薬味に使うシソの葉がまな板の上  
でうまく切れない時、ペーパータオル  
を4つ折りにしてその上で切るとき  
れいな千切りになります。薄焼き卵も  
同様に。

●倉敷市 安部 由子

昨年大病で入院し今はリハビリ中  
です。長女が出産予定なので宅配を再  
開し、eふれんずで毎回注文してい  
ます。今までは注文した物をメモして  
いたのですが、スマホで確認でき、合計  
金額が出るのでとても便利。びっく  
りしました。

●倉敷市 Jyun



コープ鴨方の店舗改装を楽しみに  
しています。閉店中は不便ですが「お  
いしい・やさしいお店」待っています。

●里庄町 トマト大好き

宅配のチラシを見て、初めてエア  
コン掃除を頼ってみました。とても感  
じもよく、お掃除も完璧。これからも  
利用したいと思いました。

●岡山市 ひいばん

## つぶやき川柳

星降る夜  
幼き頃の  
貫い風呂  
●岡山市 蓮子

そうめんに  
チェリーをのせてと  
まごねだる  
●倉敷市 西井 幸子

## ●アイデア募集に込めて

### 【蜂蜜を使い切る方法】

よく洗ったレモンの輪切りを、少し  
多めに入れておく。2~3日すると  
レモンから水分が出てくるので、よく  
振って紅茶に入れるもよし!水で薄  
めて飲むもよし。熱中症  
予防や栄養ドリンクに  
なります!

●備前市 くまもんさん

お湯を入れて溶かし、それを煮物に  
使うのが一番簡単です。

●早島町 恵美姉さん