

くらしとなかま

ご自由
にお取り下さい

菜の花入りボンゴレ・ロッシ

【材料(2人分)】		1人あたり537kcal	
スパゲティ	200g	活あさり(砂抜きをする)	250g
菜の花	100g	白ワイン	大さじ2
オリーブ油	適量	トマト(角切り)	2玉
にんにく(みじん切り)	1かけ	コンソメ(刻む)	1個
赤唐辛子(輪切り)	1本	塩・こしょう	各適量

【作り方】

- ①スパゲティはパッケージ通りにゆでる。同じ鍋で菜の花をサッとゆで、水気をしぼって食べやすい長さに切る。
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱してAを加え、香りが立ってきたらアサリ・白ワインを加えて蓋をし、アサリの口が開くまで加熱する。
- ③②にBを入れ、煮立ったら①を加える。サッとあえて塩・こしょうで味を調え、器に盛る。

ピックアップ



活あさり(M)

特集 ...6~7ページ

は〜と♡ふるネット

逸品 ...2~3ページ

CO・OPたまごスープ

- ・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

くらしとなかま 2018年 3月号 第520号 発行日/2018年3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 TEL 086-256-2511(代)

旬レシピ

セロリ

きれいな白色のものほど良質で甘味がある。茎のすじの凹凸がはっきりしたものが新鮮。葉と茎を切り離し、ラップをして野菜室で保存。

キャベツ

手に持って見た目より重く巻がしっかりしていて、芯がやや小さく切り口が割れてないものが良い。冷蔵庫の野菜室、冬場は冷暗所に保存。

1人あたり
116kcal

セロリとウインナーのきんぴら



【材料(2人分)】

セロリ	100g	しょうゆ	小さじ1
ウインナー	3本	みりん	小さじ1/2
サラダ油	小さじ2	セロリの葉(荒きざみ)	適量

【作り方】

- ①セロリは筋を取り5cm長さの拍子木切り、ウインナーは縦に4等分する。
- ②①を油で炒め、しんなりしたらAとセロリの葉を加えて炒め煮にする。



CO・OP国産ポーク
あらびきウインナー
90g

1人あたり
140kcal

セロリと春雨のサラダ



【材料(2人分)】

セロリ(せん切り)	100g	春雨(乾)	25g
きゅうり(せん切り)	1/2本	しょうゆ	小さじ1
赤パプリカ(せん切り)	1/4個	砂糖・酢	各小さじ1
黄パプリカ(せん切り)	1/4個	塩	少々
鶏ささみ	80g	ごま油	小さじ1
酒	小さじ1	塩・こしょう	各少々

【作り方】

- ①鶏ささみに酒を振り、ラップをして電子レンジで1~1.5分加熱し、あら熱がとれたら裂く。
- ②春雨は表示通りにゆでて水けを切り、食べやすい長さに切る。
- ③ボウルに野菜と①・②を入れて混ぜ、Aを加えて混ぜ合わせる。好みで塩・こしょうをする。

1人あたり
53kcal

キャベツ、きゅうり、人参の浅漬け



【材料(2人分)】

キャベツ	200g	塩	小さじ1
きゅうり	1/2本	酢	大さじ1と1/2
人参(細切り)	20g	酒	大さじ1/2
青しそ	5枚	A しょうゆ	少々
白いりごま	適量		

【作り方】

- ①キャベツは芯を取って2cm四方に切る。きゅうりは4cm長さに切り縦6~8等分に切る。
- ①ボウルに①と人参を入れて塩を振って手でもみ、酢を加えて混ぜる。皿と水を張ったボウルをのせて重しをし1時間程おく。
- ③青しそはせん切りにして水にさらし、水けをきる。
- ④②の水気を絞り、ごまと③、Aを加えて混ぜる。

1人あたり
195kcal

お手軽ロールキャベツ



【材料(2人分)】

キャベツ	6枚(400g)	コンソメ	1個
CO・OPベーコン	1パック	A 水	300cc
塩・こしょう	各少々		

【作り方】

- ①キャベツは大きめの耐熱ボウルに入れてラップをして、電子レンジで5~6分加熱してしんなりさせ芯を削ぐ。
- ②2枚一組にして、キャベツを広げてベーコンをのせ、キャベツ・ベーコンの順に重ね端から巻いていき、両端を折り込みながらきつめに巻く。計3個作る。
- ③小鍋に②の巻き終わりを下にしてきっちりと詰め、Aを入れて弱火で約15分煮る。塩・こしょうで味を調えて器に盛る。

たまごスープのできるまで

スープに
卵液を
入れる



大きな釜でスープを加熱



具材を入れたブロック型
にスープを充填



冷凍庫に入れ、-40℃で
急速凍結し一晩かけて凍らせる



できあがり!



一品ごとに包装状態を
確認し箱詰め

検品



真空乾燥庫で
一昼夜乾燥

温度を上昇させると
スープ内部の凍った
水分(氷)は昇華に
より気体になります

co-op たまごスープ



今月の
逸品

Excellent article
this month

包材が
新しく
なります

旧包材



CO-OP
たまごスープ

3月4日宅配予定価格

10食入
475円(税込価格)
513円

co-op たまごスープを使って手軽に美味しく!!

たまごスープに入れるだけ♪

ごはんを入れて
雑炊に



そうめんを
入れて



焼きもちを
加えて



たこ焼きを
入れて



たまごスープを料理にも♪

炊飯器で
炊くだけ!

たまごとベーコンの炊き込みチャーハン



【材料(2合分)】

CO-OPたまごスープ…… 3個
お米…… 2合
ベーコン(1cm幅にカット)…… 2枚
ごま油…… 小さじ1

【作り方】

- ①白米を炊くときと同じ水加減で、その中にたまごスープ、ベーコン、ごま油を入れる。
- ②たまごスープを水に浸しながら、よくほぐしてかき混ぜ炊飯する。
- ③炊きあがったら、よくかきまぜてできあがり!

鰹のたまごあんかけ



【材料(4人分)】

CO-OPたまごスープ…… 2個
生たら…… 4切れ
みつば(1cmの長さに切る)…… 適量
片栗粉…… 大さじ1/2
酒…… 大さじ1/2
塩…… 小さじ1/2
水…… 200ml

【作り方】

- ①耐熱皿に生たらを並べ、全体に酒と塩をふる。ラップをして電子レンジ(600W)で約7分加熱する。
- ②鍋に水200mlを入れて火にかけ、沸騰したらたまごスープを加え全体に混ぜる。水溶き片栗粉を加え、とろみがついて再沸騰したら火を止める。
- ③①を器に盛り付け、②を上からかけてみつばを散らす。

ご家庭でつくるたまごスープと同じようにつくっています。新鮮なたまごを使っているのが、たまごの風味や食感を味わってください。何にでも合うので、小さいお子様からシニアの方まで、広くご利用ください。



東洋水産(株) 伊藤 宏文さん

お湯を注ぐとふわっとひろがるたまごの花。たまごスープのメインは、青森県、岩手県の契約養鶏場のたまごだけを使っています。品質管理を厳しく行っている養鶏場から、たまごスープの製造工場に近い割卵工場へ。たまごの新鮮さにこだわり、冷凍ではないたまごスープ専用の液卵を使用しています。

新鮮な
たまごだけを使用

フリーズドライ製品の特長

Q? スープが素早く溶けるのはなぜ?

急速冷凍によるスープ内の水分は、微細な氷として凍っています。真空乾燥庫で、その氷が気体になり、水分の抜けたところはスポンジ状の穴になります。その部分にお湯が入り込むことで、素早くスープが元に戻るのです。

Q? どうしておいしいの?

フリーズドライは低温下で乾燥させる方法で、食品組織が破壊されにくいという特長を持っています。そのため、新鮮な採れたて素材そのままの味・香り・食感・栄養成分を保つことができるのです。



たまごスープは
洋風?和風?中華風?
あっさりとしたチキンブイヨンにコクのあるチキンエキスをブレンドしたスープは、たまごの風味を引き立てる味に仕上げられています。液卵とスープを合わせるタイミングや温度、流し入れ方、かき混ぜ方が最適になるように独自の

製造ラインをつくり、理想的なかき玉ができるようにしています。具材にわかめ、ねぎ、カニ風味かまぼこで彩りをプラス。たまごは時間がたっても沈まないくらいたっぷり入れています。どんな料理にも合う味、飽きのこない味で組合員に人気のロングセラー商品になっています。

CO-OPたまごスープは、簡単・便利で日持ちもするフリーズドライ商品として、1994年に発売されました。以来20年以上も変わることのない味は、今も多くの組合員に支持されています。東洋水産株式会社の伊藤さんに、たまごスープのこだわりを聞きました。

声にこたえて

組合員さんからの

「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 野菜たっぷり和風ドレッシング】

長年組合員に愛されているドレッシングを、
声にこたえてボトル本体・キャップ・ノズルすべてを見直し、
コープオリジナルの容器をリニューアルしました。



500mlは
重くて持ちにくい。

＼持ちやすく・振りがよく／

ボトル本体



中央にくびれと溝をつけ、手にフィットする形
状にしました。



中栓が"かたくて
開けられない。
とんが"リキャップが"
小さくてなくしそう。

＼開けやすく／

キャップ



中栓をなくし、すぐ開けられるようにしました。
また、キャップをつかみやすい形状にし大きく
しました。



液だれが"する。

＼出しやすく／

ノズル



細い形はそのまま、「そり返し」をつけて液だ
れ防止しました。

旧



新

2018年
3月 リニューアル

【CO・OP かにトマトクリーム《パスタソース》】



表面はイコク"ラムくらい
ゆで"れがいいですか？

＼改善しました／

旧



新



料理方法にパスタの1
人前の目安量(80～1
00g)を記載し、調理方法
や時間も分かりやすくな
りました。

調理方法

温めた本品を、ゆでたてのパスタ
(1人前目安:乾麺で80～100g)
にかけてお召し上がりください。

パッケージ裏面

【CO・OP 福岡県産ヒノヒカリの発芽玄米】



炊く前に水につけた方が"いいですか？
玄米だけで2合炊く場合の
水加減を教えてください。

＼改善しました／

旧



新



吸水させる時間の目安
や水加減について、表
示をわかりやすく改善
しました。

発芽玄米の正しい炊き方

発芽玄米100%の時
●とく必要はありません。
●水加減は、白米の目盛りに合わせ、さらに発
芽玄米1合につき水30mlを加えます。
●30分～1時間吸水させてから炊きます。
炊き方は、白米の場合と同じです。
※水の量・吸水時間は好みで調整してください。

パッケージ裏面

たべる・たいせつ きほんのき

組合員講師のみなさん



消費期限と賞味期限

宅配や店舗で購入した食品には、「消費期限」もしくは「賞味期限」
のどちらかの表示があります。その違いは何なのか、ご存じですか？



消費期限

表示の○年□月△日までは、
安全に食べられます。

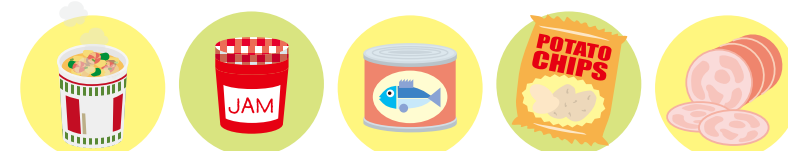
お総菜、ケーキ、あげなど、いたみ
やすい食品に表示してあります。
期限内に食べるようにしましょう。



賞味期限

袋や容器などが未開封の状態で、指定された保存法を
守っていれば、表示の○年□月△日までは、品質が変わらない
で美味しく食べられます。

インスタント麺や缶(びん)詰、スナック菓子など、長期保存の可能なも
のに表示されています。この期限を過ぎたからといって、すぐに食べられ
なくなるわけではありませんが、色やにおい等のチェックが必要です。
開封後の食品は、期限に関係なく、早めに食べるようにしましょう。



◇農林水産省「平成21年度食品ロス統計調査(世帯調査)」では、約6
32万トンもの食品が食品ロスとして廃棄されています。そのうちの半分
弱(約302万トン)が家庭でのロスを占めており、その理由の50%は、
「食品の消費期限・賞味期限を過ぎたため」という回答でした。

食品の期限表示を正しく理解して、食品を無駄にすること
なく使い切ることを心がけましょう！



食品ロスの
半分に近い量が、
家庭で捨てられて
いるなんて！

ご存じですか？

☆卵に表示してあるのは、「生」で
食べられる期限です。賞味期限を
過ぎた場合は
早めに
加熱して
食べましょう！



☆豆腐にもいろいろ

おかやまコープの「国産
大豆木綿(絹)とうふ」は
消費期限 です。

「CO・OP国産フクユタカ100%
充てん豆腐」は 賞味期限 です。



おかやまコープ 生活支援サービス

は〜と♡ふるネット



おかやまコープでは様々な面から、私たちの「ふだんのくらしのしあわせ」(ふくし)を見つめ、「困ったときはお互いさま」の気持ちで支え合う活動をすすめています。「は〜と♡ふるネット」では、地域の人々の「困った・助けてほしい・やってみよう」(利用者)の声と、組合員の「自分にできることで役に立ちたい」(応援者)を結びつけるお手伝いをしています。始まって4年目に入り、さらに一緒に活動してくれる仲間を広げるため、どのようなしくみで活動をしているのか紹介します。



は〜と♡ふるネットって?

は〜と♡ふるネットでは、毎月平均70件の利用を希望するお電話があります。コーディネーターが、生活の中でのちょっとした困りごと、誰かに助けてほしいことがある(利用者)と、これなら私にも手伝える(応援者)との間で想いをつないでいます。また、組合員でなくても利用できるのも、地域とおかやまコープとのつながりも生まれています。利用者さんの不安な気持ちに寄り添いながら、そして応援者が活動しやすいよう心掛けてコーディネートしています。みんなが笑顔になれたらうれしいですね。



コーディネーター
平松 桂子さん(備北エリア)



こんなに喜ばれています

「またお願いします」



「初めての出産で不安もいっぱい。母は県外にいたのでいろいろと手伝って欲しい」と電話をしました。「1日おきに3人の方に、買い物や沐浴のお手伝い、お掃除や食事作りなどをお願いしました。子育ての相談にもものってもらって、本当に助かりました。」

「水曜日が来るのが楽しみです」



週に1回、2〜3時間の屋内外の掃除と話し相手に来てもらっています。「陽の当たる縁側にお布団を干してもらって、掃除機がけが一段落ついたらおしゃべり。話すとお気持ちがスーッとするので、水曜日が来るのが楽しみです。」

応援してくれる人を広げたい!

様々な依頼に対応するため、応援者は随時募集しています。今年も「春の新規応援者説明会」を行います。詳しい説明や質問にも応じ、安心して活動ができるよう、工夫をしています。

春の新規応援者説明会

日 時	場 所
4月 2日(月)10:00〜	コープ山陽
4月 5日(木)10:00〜	コープ西大寺
4月 9日(月)10:00〜	コープ東川原
4月23日(月)10:00〜	オルガ
4月26日(木)10:00〜	コープ大野辻
4月16日(月)10:00〜	コープ倉敷北

話を聞いて
みるだけでもOK!

日 時	場 所
4月16日(月)10:00〜	コープ林田
4月27日(金)10:00〜13:00	久米センター
4月27日(金)10:00〜15:00	コープ総社東
4月20日(金)10:00〜	コープ鴨方

どなたでも参加できます。

都合のよい会場へ
お越しください。

こんな 声 にお応えして、応援しています!

退院後、無理ができなくて 家事がはかどりません



※6ヶ月以下の乳児との留守番はできません。



こんな
お手伝い
しています。

- お受けできないこと
- 応援者や利用者の車への同乗
 - 留守宅での活動
 - 介護・看護・介助・医療行為
 - 口座からの現金引き出し など

出産後の手助けを お願いしたい



応援者になってよかったわ!



自分の両親は
まだ若いけれど、
その時はいつかは
やって来るでしょう。
この経験はきっと
役立つと思います。

ささいなことで「ありがとう」と
喜んでもらえる嬉しくて、
自分も元気になります。

空いた時間を役立てられて
よかった。困ったときは
お互いさまだと思います。

わが家の片付けも
できはきとできるように
なりました。

人生の先輩から
学ぶことも多いです。



デビュー
しました♡

小笠原 清美さん
(倉敷エリア)

は〜と♡ふるネットの応援者として、初めて利用者さんのところへ行ってきました!大きなお宅の草取りだったので、コーディネーターさんを含め5人で活動し、1時間したら休憩して、結局30分延長で2時間半がんばりました。初めてで心細い中、他の応援者さんと一緒なのは助かったし、「また頼みたいわあ」とさっそく次の約束もして下さったのを見て、喜んでくれたんだなあと思感し、とても嬉しく思いました。

は〜と♡ふるネットのしくみ

ふだんの家事を 応援します!

- 利用するには
事前の登録が必要
- 入会金・会費は必要ありません
- 組合員でなくても利用できます

利用は1時間あたり
980円

利用するには?



応援者になるには?

あいてる時間で、いつもの家事で、 「あなたの手をかしてください」

組合員で健康な方であれば
どなたでも応援者になれます。
特別な資格はいりません

登録するときに、時間や内容を
相談しながら決められます

活動費1時間あたり
650円と交通費が出ます

随時
募集!
男性も
大歓迎!

おかやまコープ 生活支援サービス 総合窓口

みなハッピーコープ 月〜金曜 9:00〜17:00 (年末年始のぞく)
☎ 0120-378-502

「平和のひろば2018」のご案内

ICANの川崎 哲さんからノーベル平和賞受賞、核兵器禁止条約のお話を聞いてみよう!



日時 3月30日(金) 10:00~12:00

場所 オルガホール 定員200名 申込〆切:3月23日(金)

参加費
無料



川崎 哲さん(右)と
カナダ在住の被爆者サロー節子さん
[写真提供:川崎 哲さん]

主な内容
(予定)

*学習講演「核兵器をなくすためにできること」

川崎 哲(かわさき あきら)さん
(核兵器廃絶キャンペーン「ICAN」国際運営委員)

*活動報告「最新技術で伝える“原爆の記憶”」

広島県立福山工業高校 電子機械科・計算技術研究部の生徒のみなさん

*被爆者からのアピール *子ども達がすすめる平和の活動

参加
申込

組合員活動グループ ☎(086)256-2570 (月~金 9:00~17:00)
おかやまコープホームページからも申し込みできます。

【1月の生協の動き】 (1月末日現在)

組合員数	340,284人
出資金総額	105億5,733万円
一人当たりの出資金	31,025円
供給高 (全体)	26億6,408万円
(宅配)	17億8,606万円
(店舗)	8億7,801万円
経常剰余金 (全体)	△8,452万円
累計経常剰余金 (全体)	4億3,091万円

※累計…4月からの累計。△はマイナスを表しています。



●コープステーションの現状と今後の展開について

2017年1月にスタートしたコープステーションは、スタッフを配置した7つを展開、同時にこれまでセンターや店舗にあった無人の拠点班もコープステーションとしてすすめてきました。

今後の展開については、2017年度末まで実験を継続して最終判断を行っていきます。

●ユニセフ ハンド・イン・ハンドを開催

12月、「第39回ユニセフ ハンド・イン・ハンド」が開催され、子どもたちを含む113人が参加しました。事前学習を行い、世界の子どもの置かれている状況やユニセフの活動について理解を深め、それぞれが自分の言葉で募金を呼びかけました。

みなさん、ご協力いただき、ありがとうございました。寄せられた募金は、日本ユニセフ協会を通じて、150以上の国と地域で、子どもたちのための幅広い支援活動に使われます。

寄せられた募金 246,008円(5日間11会場)

報告されたことや
話し合われたこと

2018年
1月
理事
会
だ
よ
り



リサイクル回収結果(12月・1月) ご協力ありがとうございました。

12月	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	56.3万部(73.5%)	カタログ・新聞紙
シッパ内袋	宅配 店舗	55.6万枚(28.0%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	21.4万枚(63.4%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	8.9万枚(104.4%)	容器・再生繊維
食品用トレイ・透明容器	宅配 店舗	70.1万枚(158.7%)	トレイ・透明容器

集まったレジ袋代金…345,389円 持参率 71.8% (節約枚数43.5万枚)

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!

1月	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	50.0万部(75.5%)	カタログ・新聞紙
シッパ内袋	宅配 店舗	51.8万枚(26.4%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	21.0万枚(98.1%)	コアノンロール
ペットボトル	宅配 店舗	7.5万本(123.5%)	容器・再生繊維
食品用トレイ・透明容器	宅配 店舗	70.7万枚(204.6%)	トレイ・透明容器

集まったレジ袋代金…313,805円 持参率 74.2% (節約枚数37.1万枚)

生協食パン

(株式会社中国フジパン)



中国フジパンは、1978年に誕生した「生協食パン」を作り続けて40年になります。国産小麦50%、イーストフード・乳化剤は不使用のロングセラー商品です。



左から 石井 菜々さん・久保田 祥章さん・大倉 愛実さん

久保田さんは、入社7年目で、食パンを製造するライン長。パン生地は、季節によって発酵度合が違っているので、生地の状態を常に確認して、ベストなパンが届けられるように気を遣っています。趣味は映画鑑賞で、レンタルショップにもよく足を運ぶそうです。

親戚がパン屋さんだったという石井さんは、入社2年目で包装担当。膨れすぎた袋に入らないものや袋の印字ミスをしっかりチェックします。休日は、家族と出かけたり、フルートを演奏したりしているそうです。

大倉さんは、夜勤を頑張っているフレッシュな1年目で包装担当。昼夜逆転の毎日ですが、今もバレーボールを続けていて元気いっぱいです。

パンが大好きな3人からのメッセージは、「味は保証できます!美味しく安全!安心な食パンをぜひご利用ください!」

〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】「不用品を買い取る」と訪問して、貴金属を買い取る業者に注意

最近、自宅で物品を買い取ってもらう訪問購入に関する相談が全国的に増えています。「不用品を買い取る」と知らない業者から電話があり、男性が訪れた。要らない洋服や靴を見せたが、「宝石やアクセサリーを見せて欲しい」と言われ、18金のネックレスや指輪を見せると、古着と合わせて1万円で買い取られた。その後、後悔して業者に電話したがつながらないといった相談です。中には、貴金属はないと伝えたら大声で怒鳴られたとか、返して欲しいのに転売されてしまったというケースもあります。高齢者からの相談が多く、終活でまとめた不用品を処分する際にトラブルに遭うケースも見られます。

〈トラブルに遭わないために〉

訪問購入では、購入業者は突然訪問して勧誘することはできません。このような行為を行う購入業者を家に入れないようにしましょう。

購入業者は、前もって電話等で連絡した場合でも、消費者が事前に承諾した買い取り対象以外の物品について売却を求めることはできません。「貴金属はないか」などと当初とは違う物品の売却を突然求められたときは、きっぱりと断りましょう。

訪問購入は、法律で定められた書面を受け取った日を含めて8日間以内であれば、クーリング・オフによる無条件解約ができます。困ったときは、すぐに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

5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、またはホームページから「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 CO・OPたまごスープは、
19〇〇年に発売されました。

Q.2 CO・OPたまごスープは、〇〇県、
岩手県の契約養鶏場のたまごだ
けを使っています。

Q.3 おかやまコープでは「困ったとき
はお互いさま」の気持ちで支え
合う活動「〇〇〇〇ふるネット」
をすすめています。

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3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

お弁当におすすめのコープ商品

毎日のお弁当に、行事のお弁当に…あなた
のおすすめのコープ商品を教えてください！

※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。

【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。

応募締切
3/23
まで



※フィーチャーフォンには
対応していません。

【おたより投稿フォーム】

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、内容がか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86通でした。

特集 子育てを楽しもう

子育てを楽しもうのページ。すぐく
まされ、力になります。今日も離乳食作
りががんばりたいと思います。

●岡山市 かんち

2人目の娘の離乳食を始めようかと考
えています。今回載っていたバランス
キューブ、一度使ってみようと思います。

●倉敷市 ぼん

〇〇の春

春は暖かくなるのでうれしいのです
が、同時に雑草との戦いが始まります。

●瀬戸内市 レモン

「花見の春」。春と言えばやっぱり桜
…と言っても遠くへ行くわけではなく、
自転車で行くの桜を通りすがりに見る
だけなのですが、すごくきれいで楽し
みにしています。夜に通れば夜桜とし
て楽しんでいます。

●倉敷市 匿名



春になると、色とりどりの花が一斉
に咲き、一年で一番好きな季節です。

●岡山市 みどり

人事異動がないか、内示発表をドキド
キしながら待つのがこの時期の恒例で
す。たとえ自分は異動が無くても周りの
メンバーは変わるので、心機一転頑張
ろうという気持ちになります。

●岡山市 やっちゃん

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。

“子育て”の特集に興味深く読みまし
た。特に離乳食のコーナーは「最近は大
利なものがあるんだー」とうらやまし
くなりました。将来孫が生まれたらぜひ
買いたいです。

●岡山市 匿名

さばの味噌煮の炊き込みご飯。おい
しそうなので、ぜひ作ってみたい。

●岡山市 カッキー

フリートーク

近々スマホデビューの予定。外出先
での不便さ等で、ついに決心しました。
使いこなせるか一抹の不安はあるけれ
ど、なんとかなるでしょう。

●都窪郡 つゆ草

初めはコープに興味がないと言っ
ていた私が、利用し始めて早8年になりま
す。これからも安全安心なコープ商品、
買うぞー！

●岡山市 小森 由記子



「コープ産直こめたま」と生協牛乳
を使ったワッフルが大好き。生地はフ
ワフワで、クリームがたっぷりでおい
しい！仲良し4人さんが協力して、微妙な
焼き加減の調節をなさって大事に作ら
れているから美味しいんですね。ます
ます愛着がわきました。

●浅口市 R子

「骨取りさば」シリーズを初めて知っ
たときは子ども用だと思っていました。
今は入れ歯の母が安心して食べられ、
美味しいので私たちも食べています
よ。湯せんで簡単に温められるのも嬉
しいです。

●高梁市 しばわんこ

骨を取り除いてもらっているのが嬉
しいです。自分で作ると生臭さが残った
りするので、利用したいと思います。

●備前市 ヒロ

Cコレ総選挙結果で、我が家で大好
きな「冷凍讃岐うどん」が店舗で1位、
宅配で2位に選ばれて、すごく嬉しい
です。

●岡山市 クローバー



最近、みかん、りんご、柿等を魚焼き
器で焼いて食べるのにはまっています。
みかんはちょっと黒くなるまで焼く
と温かくなって甘くジューシーです。り
んご・柿は、切ってシナモンを振りかけ
て焼くと、香りも楽しめる身体もポカポカ
になります。

●岡山市 ばあば

今さらですが「淡塩さば」の虜になっ
ています。冷蔵庫にストックがないと不
安になります。これまでは「コープ産直
こめたま」と「生協牛乳」が必須品でし
たが、「淡塩さば」が加わりました。その
ままはもちろんアレンジもよくし、忙しい
時にはほぐした身と生姜、大葉の千切り
とゴマで混ぜご飯！おススメです。

●岡山市 ゆう

1日の塩の摂りすぎについて、病気
のリスクが高いことがわかり、注意した
いと思います。

●備前市 柴部 章子

逸品 骨取りさばの味噌煮

子どもたちは、自分で一切れ食べら
れるのが大人みたいで嬉しいよう
です。魚を柔らかく煮るのは難しいし、忙
しい時にはとっても嬉しい商品です！

●岡山市 みのり

「骨取りさばの味噌煮」、大きな息子
も大好きです。

●倉敷市 匿名

娘が「るるんスティックゼリー」が
大好きでおやつによく食べます。

●岡山市 ゆずひままん



CO・OP
るるんスティックゼリー
(32本入)

つぶやき川柳

塾の日は どんぶり物で 手早く夕食 ●倉敷市 さゆつち	年金の 話題がはずむ 同窓会 ●倉敷市 西井 幸子
---	---------------------------------------

荷造りに 何度ため息 ついただろう ●岡山市 ようくんま	十八の 息子の背中 送る母
--	---------------------