

くらしとなかま

ご自由
にお取り下さい

ピックアップ

チキンのコブサラダ

1人前あたり348kcal

【材料(2人分)】

南国元気鶏若鶏モモ チキンライス用(解凍する)	100g
マヨネーズ、トマトケチャップ、 プレーンヨーグルト	各大さじ2
レモン汁・砂糖	各小さじ1
粗びき黒こしょう	適量

酒	大さじ1/2
レタス(角切り)	2枚
トマト(角切り)	1玉
アボカド(角切り)	1/2玉
北海道産4種の豆ミックスビーンズ ドライパック	55g

【作り方】

- ①耐熱皿に鶏肉を入れて酒を振り、ラップをかけて電子レンジ(600W)で約2分加熱し、ラップをしたまま粗熱をとる。
- ②器に①・Aをそれぞれ一列ずつ並べて盛り、混ぜ合わせたBをかける。



南国元気鶏若鶏モモ
チキンライス用 300g

特集 ...6~7ページ

憲法を知ろう!

逸品 ...2~3ページ

CO・OPベーコン

- ・たべる たいせつ きほんのき ...4ページ
- ・声にこたえて ...5ページ
- ・ほっこり子育て／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 5月号 第522号 発行日/2018年5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七十一 TEL 086-256-2511(代)

旬レシピ

グリーンアスパラガス

食物繊維も豊富。緑色が鮮やかで穂が詰まり穂先がピンとしたものが新鮮。ラップをし冷蔵庫で立てて保存。2~3日で使いきる。

玉ねぎ

密閉せず通気性のよい所で保存。葉タマネギや新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。

揚げアスパラガスの辛子和え

1人前あたり
67kcal



【材料(2人分)】

グリーンアスパラガス	1束(100g)	しょうゆ	大さじ1
あさり(殻つき)	120g	練り辛子	小さじ1/2
酒	小さじ2	揚げ油	適量

【作り方】

- ①アスパラガスは根元の固い部分を切り落とし4cm長さに切る。
- ②ボウルにAをよく混ぜ合わせておく。
- ③あさは耐熱皿に並べて酒をふり、ラップをして電子レンジで1~2分加熱して酒蒸しにする。粗熱がとれたら身を外しておく。
- ④180℃の油で①の太いものから順に素揚げにし、揚げた物から②に漬け③も入れて味をなじませる。

鶏胸肉とアスパラガスの中華炒め

1人前あたり
426kcal



【材料(2人分)】

グリーンアスパラガス	200g	鶏胸肉	1枚(200g)
塩	少々	片栗粉	小さじ1
サラダ油	大さじ2	酒	大さじ2
しめじ	1パック	A塩・こしょう	各少々
生姜(せん切り)	10g	ごま油	小さじ1

【作り方】

- ①アスパラガスは固い部分を除去し、4等分に切る。しめじは石づきを除いてほぐす。鶏肉は4~5cm長さに切り、さらに1cm幅に切ってボウルに入れ、片栗粉をまぶしつける。
- ②フライパンに油大さじ1を熱し、アスパラガスを入れてサッと炒め、塩をふって水30ccを加え、蓋をし弱火で1分程蒸して取り出す。残りの油を熱し、鶏肉を入れて炒める。色が変わったら、しめじ・生姜を加えて炒めアスパラガスを加えて酒をふり、Aを加えてさっと炒め合わせ、ごま油をふる。

新玉ねぎのレモン風味漬け

全量
225kcal



【材料(作りやすい分量で)】

新玉ねぎ	1個(250g)	米酢	50cc
塩	小さじ1	砂糖	大さじ4
レモン果汁	50cc	A赤唐辛子	1本
		ローリエ	1枚

【作り方】

- ①玉ねぎは繊維にそって5mm幅に切って1枚ずつにはがし、塩をふって5分程置いておく。
- ②耐熱ボウルにAを入れて電子レンジで1分加熱し、粗熱をとりレモン汁を加える。①を漬けて一晩寝かせる。翌日から食べられる。



生協ひろしま
広島産レモン果汁
ストレート 150ml

玉ねぎカレー

1人前あたり
606kcal



【材料(2人分)】

玉ねぎ	3個(600g)	しょうゆ	小さじ2
サラダ油	大さじ3	A砂糖	小さじ1
カレー粉	小さじ1	水	200cc
CO・OP皮なしミニウィンナー	6本	細ねぎ(小口切り)	適量
黒ごま	適量	温かいご飯	300g

【作り方】

- ①玉ねぎは半量を薄切りにし、残りは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に油大さじ2を入れて火にかけ、薄切り玉ねぎをきつね色になるまで炒める。残りの油と玉ねぎも加えて炒め、さらにカレー粉を入れて炒める。香りが立ったらAを加えて煮立て、弱火にして時々ゆずりながら15~20分煮る。
- ③ウィンナーは切り込みを入れて炒め、黒ゴマで目をつけてこいのぼりにする。
- ④皿にご飯をよそい、②をかけ細ねぎを散らして③を飾る。



co-op ベーコン



CO-OPベーコン
86g(標準5枚)×2
5月3回宅配予定価格
338円(税込価格 365円)

CO-OPハーフベーコン
使い切りパック
38g(標準4枚)×3
5月3回宅配予定価格
298円(税込価格 321円)

(組合員の声)
朝食はこのベーコンと卵と野菜、それにヨーグルトとバナナ。全部コープのもです。何年も続いているわが家の定番メニューです。(A・K)
・特売の時に買いだめし冷凍。解凍しても食感が変わらないので毎日便利に使っています。(M・K)

COMMENT

ベーコンは「日持ちがする豚バラ肉」の感覚で、肉の代わりに使えるんですよ。洋風の料理にはもちろん、肉じゃがやおでんなど和風の煮物にも合います。いろいろな料理で試してみてくださいね。



協同食品(株) いしかわ よしこ
商品開発課 課長 石川良子さん

ベーコンを使って手軽においしく!!

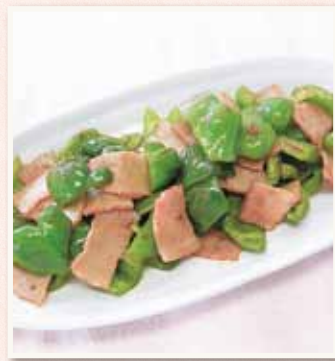
スープ



【材料(2人分)】
CO-OPベーコン.....2枚
人参.....1/2本
じゃがいも.....1個
玉ねぎ.....1/2個
コーン(缶詰).....60g
固形スープの素.....1/2個
水.....2カップ
油・塩・こしょう・パセリのみじん切り.....各適宜

【作り方】
①ベーコンは2cm幅に切り、人参、じゃがいも、玉ねぎは1cm角に切る。
②鍋に油を熱して①、コーンを炒める。④を加え、野菜がやわらかくなるまで煮、塩、こしょうで調味する。
③器に②を盛り、パセリのみじん切りを散らす。

ベーコンとピーマンのピリ辛中華風炒め



【材料(2人分)】
CO-OPベーコン.....2枚
ピーマン.....4個
ごま油.....大さじ1/2
豆板醤.....小さじ2/3
塩・こしょう.....各少量

【作り方】
①ベーコンは2cm幅にし、ピーマンは大きめの乱切りにする。
②フライパンにごま油を熱し、①のベーコンとピーマンを入れていため、豆板醤を加えていため合わせ、塩、こしょうで味をととのえる。

ベーコン&春野菜のおかずサラダ



【材料(1人分)】
CO-OPベーコン.....1枚
春キャベツ.....2枚(約100g)
新玉ねぎ.....1/4個
グリーンアスパラガス.....2本
スナップえんどう.....2さや
ミニトマト.....2個
オリーブオイル.....大さじ1
塩.....小さじ1/2
酢.....小さじ1
温泉卵.....1個

【作り方】
①ベーコンは半分の長さに切る。春キャベツは食べやすい大きさに切り分ける。新玉ねぎは1cmの厚さの輪切りにする。グリーンアスパラガスは根元の固い部分を切り落とし、半分の長さに切る。スナップえんどうは筋を取り、ミニトマトはヘタを取る。
②フライパンを熱し、中火でベーコンを焼き、取り出す。
③②のフライパンにオリーブオイルを足し、野菜を両面、焦げ目がつくように焼く。
④②と③を皿に盛り、全体に塩をふり、酢を回しかけて温泉卵をのせる。

ベーコンとじゃがいものピザ



【材料(4人分)】
ピザクラフトシート.....2枚(直径21cm)
CO-OPベーコン.....2枚
じゃがいも.....2個
玉ねぎ.....1/4個
ピーマン.....2個
ミニトマト.....6個
にんにくの薄切り.....小2片分
オリーブオイル.....小さじ2
ピザソース.....大さじ4
ミックスチーズ.....80g

【作り方】
①ベーコンは2cm幅に切る。じゃがいもは皮付きのまま1個ずつラップで包み、電子レンジ(600w)で約8分加熱する。熱いうちに皮をむき、1.5cm角に切る。玉ねぎは薄切り、ピーマンは種を除いて2cm角に切る。ミニトマトはヘタを取り、半分に切る。
②ピザクラフトシートにピザソースをぬり、ベーコン、じゃがいも、玉ねぎを散らし、ミニトマト、ピーマン、にんにくの薄切りをのせ、ミックスチーズを散らし、オリーブオイルをふる。
③予熱したオーブントースターで約10分、焼き色がつくまで焼く。

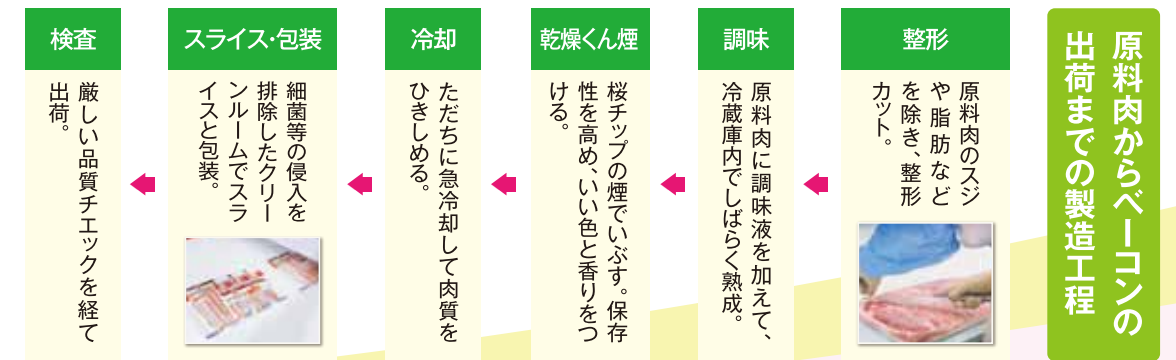
●製法による違い

発色剤(亜硝酸塩)使用製法	無塩せき製法
色調を整える	加熱した肉の色
獣臭を消してベーコン特有の風味を加える	肉本来の風味
日持ちがする(細菌の増殖を抑える効果)	比較的に日持ちしづらい ※CO-OPベーコンは賞味期間15日間

肉本来の食感や風味が味わるベーコンです
コープのベーコンの特長は、原料肉に亜硝酸塩などの発色剤を使用せずに製造する「無塩せき製法」にあります。このため、加工肉というよりも「お肉」に近い味わいで、肉本来の食感と風味が感じられます。また、スモークの香りを程よく抑えあつさりとしたシンプルなお肉の、食べやすいベーコンです。

原料の豚肉は主にヨーロッパと北米産です
原料肉は主にデンマークやドイツなどヨーロッパと北米から輸入しています。欧米は肉加工の先進国。肉質も赤身が多くてベーコンに適しています。安定的に原料を調達するため原産国の限定は行っていないですが、残留農薬等の検査は、原産国と製造メーカーの日本ハムで定期的に実施、安全性を確認して使用しています。
製造はニッポンハムグループの協同食品(株)で
コープのベーコンは香川県坂出市にあるニッポンハムグループの協同食品(株)で作られています。工場は20年前にHACCPを取得。無菌に近い状態の衛生管理が徹底された加工工場です。瀬戸大橋が近いので、製造後短時間でおかやまコープの商品センター(岡山市南区藤田)に届けられます。

ベーコンは「西洋のかつおぶし」とも言われ、料理の中で主役になったり名脇役になったり、おいしく便利に利用できる食材です。組合員に長く変わらず愛されているコープのベーコン。その実力と魅力をメーカーの石川良子さんにお聞きしました。



声にこたえて

組合員さんからの

【マヨネーズ】



冷蔵庫に保存していたコープのマヨネーズが分離してしまいました。元に戻りますか。使えますか。

＼おこたえます／

マヨネーズは冷え過ぎると分離し、攪拌しても元には戻りません。分離したマヨネーズのご使用はおすすめしません。

冷蔵庫の中でも、冷気が直接あたりやすい場所では分離してしまうことがあります。開封後の保管場所は、温度の下がりすぎない野菜室をおすすめします。



【乾燥ごぼう】



「乾燥ごぼう」に熱湯を注ぎ、数時間置いたところ、一部が「エメラルドグリーン」に変色しました。どうしてですか？

＼おこたえます／

ごぼうにはポリフェノールの一種であるクロロゲン酸が含まれています。クロロゲン酸はアルカリ性の状況では緑色に変色することがあるので、今回もそのような原因が考えられます。

よくある事例としては、ごぼうとこんにゃくと一緒に調理した際にこんにゃくの凝固剤に使われる水酸化カルシウム（アルカリ性）とごぼうが反応して緑色になることが知られています。

また、生のごぼうを切っておくと赤く変色する場合があります。これも原因はクロロゲン酸で、空気に触れることで酸化し赤くなったものです。



商品についてよせられた
様々な疑問にこたえました。

【お米】



コープのお米をおいしく食べることが出来る目安はどれくらいですか。

＼おこたえます／

お米は生鮮食品です。購入後は1ヵ月程度で食べ切ることをおすすめします。タッパーなどの密封容器に移して冷蔵庫で保管すると、多少は劣化を遅らせることができます。



【しらす干し】



しらすのお腹に赤い部分があるので、なぜですか。

＼おこたえます／

しらすが食べた甲殻類のプランクトンに含まれる「アスタキサンチン」という赤い色素によるものです。

安心してお召し上がりください。



たべる・たいせつきほんのき



今月のテーマ「卵」

家庭の冷蔵庫に常備されていることの多い卵は“完全栄養食品”と言われています。今月はそんな身近な「卵」について考えてみましょう。



体を作るたんぱく質のアミノ酸のバランスが素晴らしい！



卵は、ビタミンCと食物繊維以外の栄養素がほとんど含まれており、たんぱく質のアミノ酸組成が理想的なバランスで、体内での吸収率も非常に高い食材です。卵白にはビタミンB2、卵黄にはビタミンAやビタミンB2などが含まれ、免疫力アップや体力回復、老化防止などが期待できます。

おすすめの組み合わせレシピ♡

不足する
ビタミンCや
食物繊維を
プラス！

いり卵とブロッコリー・エビのサラダ



【材料(2人分)】

ブロッコリー(小) 1株、卵 2個、ボイルエビ 適量、サラダ油 大さじ1

【作り方】

- ①フライパンにサラダ油を熱して卵を入れ、手早く大きく混ぜながら炒めていり卵をつくる。
- ②ブロッコリーは小房に切り分けてゆでる。
- ③①②とボイルエビを皿に盛りつける。※お好みのドレッシングでどうぞ。

★ゆでたニンジンやトマトなどをあしらうと、さらに彩りのいい一皿になります。



卵のギモンあれこれ



コレステロールが気になる！

卵は、コレステロール値が高い人には敬遠されがちですが、卵黄に含まれるレシチンに、コレステロールを低下させる働きがあるので、健康な人ならばあまり気にする必要はありません。

卵の中の白いひも状のものは何？

白いひも状のものは「カラザ」で、卵黄を固定する役割があります。また、シリアル酸という抗ガン物質が含まれていると言われていますので、食感や見た目が気にならなければ取り除く必要はありません。

消化が良いのは？

半熟卵・温泉卵→生卵→固ゆで卵の順です。

また、ゆで卵はゆで上がったらずぐ冷水に入れますが、これは殻をむきやすくするだけでなく、黄身の色が、わずかではありますが、暗緑色に変色するのを防ぐためでもあります。

卵が日持ちするわけ

卵白に含まれている「リゾチーム」という酵素は、殺菌力をもち細菌の増殖を防ぐ働きがあります。そのため、卵は日持ちします。賞味期限内は生で食べられますが、それ以降は加熱して早めに食べましょう。



血や肉のようなものが混ざっているのですが…

まれに、卵黄や卵白に血液のようなもの(血斑)が付いていたり、肉片のようなもの(肉斑)が混じっていることがありますが、どちらも鶏の生理現象によるものです。食べても問題はありますが、気になるようでしたら取り除いて調理してください。

卵は使い方次第で“完全栄養食品”。上手に調理に活用したいですね。



憲法を知ろう！



Q1. そもそも憲法ってなんですか？

国の最高法規

憲法は、国民を守るために生まれた、国の最高法規です。一言で「法」といっても、その種類はさまざまです。国会で定める法律があり、命令や規則（法令・省令）があり、条例もあります。

憲法は、これらの法の中で、最も大事なものの、最高の地位を占めるものとされていて、他の法律や命令によって憲法を変更することも、憲法に違反することもできません。



三大基本原理

日本国憲法は、全体の考え方をまとめた前文と、本文11章103の条文から成っていて、『国民主権』、『基本的人権の尊重』、『平和主義』を3つの基本原理としています。

●「国民主権」

主権とは、国の政治の在り方を最終的に決める力や権威のことです。主権は国民にあり、国民が国の主人公であることを言っています。

●「基本的人権の尊重」

人間が生まれながらに持っていて、誰もおかすことのできない永久の権利です。憲法では、生命、自由、幸福追求の権利の尊重がうたわれています。

●「平和主義」

他の国と争いごとが起こったときには、戦争ではなく、話し合いで解決し、軍隊も戦争をするための武器も一切持たないということです。日本は、憲法9条のもとで、70年以上平和を続けてきました。



岡山大学大学院 社会文化科学研究科 法学系教授(憲法学) 中富 公一先生

Q2. 憲法は誰が守るべきものですか？

第99条に、『天皇又は摂政及び国務大臣、国会議員、裁判官その他の公務員は、この憲法を尊重し擁護する義務を負ふ。』とあります。

憲法を守る義務は、大臣や国会議員、公務員などに課せられ、選挙で選ばれた政治家も憲法を守らなければなりません。憲法は、政府と国民との約束(＝契約)で、これを守れることを約束して初めて、政府は権力を行使する正統性を得ることになります。この考え方、仕組みを「立憲主義」といいます。



私たち国民は、権力を持った人たちがきちんと憲法を守っているか、しっかり見守っていかなければなりません。

Q3. 今後、憲法についてどのように考えていけばいいですか？

日本国憲法によって私たちのくらしは守られてきました。憲法が変わると、私たちだけでなく、子や孫の世代のくらしや国の姿が変わってくるかもしれません。現在、政府の憲法を変えようという動きは、いささか急ぎ過ぎている感があります。国民に対する丁寧な説明や、十分な議論を重ねることが必要です。

憲法は、私たち国民が権力を持った人に、国のあるべき姿を約束させるものです。

憲法にもっと関心を持って、どの部分が議論されているのかを知り、考えて、自分で判断して行動できる人になりましょう。



**日本国憲法を
読んでみましょう！**

前文

日本国民は、正当に選挙された国会における代表者を通じて行動し、われらとわれらの子孫のために、諸国民との協和による成果と、わが国全土にわたつて自由のもたらす恵沢を確保し、政府の行為によつて再び戦争の惨禍が起ることのないやうにすることを決意し、ここに主権が国民に存することを宣言し、この憲法を確定する。そもそも国政は、国民の厳粛な信託によるものであつて、その権威は国民に由来し、その権力は国民の代表者がこれを行使し、その福利は国民がこれを享受する。これは人類普遍の原理であり、この憲法は、かかる原理に基くものである。われらは、これに反する一切の憲法、法令及び詔勅を排除する。(以下略)

第2章 戦争の放棄

第9条

日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

第3章 国民の権利及び義務

第13条

すべて国民は、個人として尊重される。生命、自由及び幸福追求に対する国民の権利については、公共の福祉に反しない限り、立法その他の国政の上で、最大の尊重を必要とする。

中富先生おすすめの本



憲法とそれぞれの人権 第3版

現代憲法教育研究会編
(法律文化社)

憲法教育という視点から版を重ねてきた名著です。市民に憲法を理解して貰おうと、時事的なトピックを取り上げ、関連して憲法の考え方が説明されています。



1945年のクリスマス 日本国憲法に「男女平等」を書いた女性の自伝

ベアテ・シロタ・ゴードン 著／
平岡 磨紀子 構成・文(朝日文庫)

日本国憲法制定に携わった女性、ベアテさんが、憲法14条、24条などを起草したときの話が載っています。



自信をもっていじめにNOと言うための本 -憲法から考える-

(日本評論社)

憲法の考え方を知ること、いじめからも身を守ることができるようになることを述べています。

中富 公一先生
のご著書です

憲法を知って、新聞やテレビを見ると、こうあってほしいという国の姿が見えてくるかもしれません。未来を担う子や孫たちが安心して暮らせるように私たちがしっかり考えていきたいと思っています。



ライターY

おかやまコープでは、いろいろな意見や考え方があることを前提に、憲法に関心を持ち、学びあうことを基本にしています。今後、憲法を学習する機会や情報の提供をすすめていきます。憲法について一人ひとりが考え、学んでいきましょう。

「平和のひろば2018」を開催しました

3月30日、「平和のひろば2018」(おかやまコープ主催)がオルガホール(岡山市北区)で開催され、261人が参加しました。

ノーベル平和賞を受賞した核兵器廃絶国際キャンペーン(ICAN)の国際運営委員、川崎 哲さんによる講演、広島県立福山工業高校の生徒さんによる「原爆投下時の広島市内のVR(バーチャルリアリティ)映像体験」、おかやまコープ倉敷エリア「子ども平和サミット」の活動報告がありました。

参加者一人ひとりが「核兵器のない世界を実現するには」「平和のためにできること」等を考える機会となりました。

岡山市原爆被爆者会の平末豊会長から「皆さんのお力を借りて、核兵器廃絶を何としても達成したい」と挨拶がありました。



子どもたちがすすめる
平和の活動報告
(倉敷エリア)

おかやまコープでは、「核兵器のない平和な世界」の実現を目指し、6月から「ヒバクシャ国際署名」に取り組みます。「ヒバクシャ国際署名」について、詳しくは6月号でご紹介する予定です。



「核兵器をなくすためにできること」と題して講演を行う
川崎さん

●春の総代・組合員懇談会が開催されました

3月6～13日、県内15会場で「春の総代・組合員懇談会」が開催され、総代506人のうち79.8%にあたる404人の総代と30人の組合員が参加しました。総代会で意思決定する議案になる前の「2017年度のまとめと2018年度方針(一次案)」について新しい取り組みを中心とした報告、ビジョン・中期計画・方針の関連性などの説明がありました。

報告を受けて、グループで話し合い、意見・要望を出しあって、疑問を解消し理解を深めました。



●新庄村と「お買い物サポート」協力協定を締結します

おかやまコープと「包括連携協定」を結ぶ新庄村からの要請に応え、3月19日、新庄村と「お買い物サポート」協力協定を締結。4月4日リニューアルオープンの新庄村の道の駅「がいせん桜 新庄宿」にコープコーナーを設け、生鮮食品や生活用品の販売を行います。



報告されたことや
話し合われたこと

2018年
3月
理事会
だより

「3月の生協の動き」は、
年度末決算が確定した後、
6月号にてお知らせします。

3月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございます。

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	55.8万部 (80.6%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	60.9万枚 (29.4%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	21.9万枚 (100.4%)	コアノンロール

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
ペットボトル	宅配 店舗	8.2万本 (87.8%)	容器・再生繊維
食品用トレイ・ 透明容器	宅配 店舗	71.2万枚 (179.3%)	トレイ・透明容器
集まったレジ袋代金……329,293円 持参率 72.6%(節約枚数40万枚)			



今月より、離乳食を中心に
親子で味わえるほっこりメニューや、
子育てにまつわるライターコラムを
掲載します。お楽しみに。

*レシピ提供: コープこうべ家庭料理研究会

大人メニュー

こいのぼり寿司



【材料(4人分)】

すし飯……………茶わん4杯程度
まぐろ(生食用、短冊)……………200g
和風ドレッシング……………大さじ3
卵……………1コ
砂糖・塩……………少々

きゅうり……………½本
ラディッシュ……………1コ
のり……………少々
牛乳パック(縦長に切って高さ3.5cmの型をつくっておく。)

【作り方】

- ①まぐろは薄いそぎ切りにし、ドレッシングをあえる。卵に調味料を加え、炒り卵を作る。きゅうり・ラディッシュ・のりは飾り用に切っておく。
- ②皿に牛乳パックの型を置き、すし飯をしっかりと詰める。
- ③まぐろ・きゅうり・ラディッシュ・炒り卵・のりをあしらひ、型をはずす。

取りわけメニュー

こいのぼりご飯



きゅうりのすりつぶし
ゴックン期 (5～6ヵ月頃)

【材料】こいのぼり寿司から取り分ける

まぐろ……………20g
卵……………½コ

きゅうり(輪切り)……………8～12枚
のり……………少々

【追加の材料】

ご飯……………80g
離乳食用ジュース……………大さじ2
サラダ油……………少々

作り方

- ①炊きたてのご飯にジュースを加え、レンジにかけ、ご飯を軟らかくする。
- ②まぐろは小さく切って、溶き卵にくぐらせ、油をひいたフライパンで両面を焼く。残りの卵は炒り卵にする。
- ③皿に①を盛り、②ときゅうり・のりをのせる。



【材料(1回分)】

きゅうり……………10g

作り方

- ①きゅうりをすりおろし、電子レンジ(500W)で30秒～1分加熱し、冷ます。



ライターコラム

(ライターS子)

ハレの日は、かわいーい盛り付けで
写真をパチリ☆勢いで新しい味
にもチャレンジ! 信念は「家族が
楽しそうなら赤ちゃんもつられて
ゴックンしてくる…!」はず
信じて演じた。あーなつかしい。



〈隔月掲載〉消費生活センターより

【テーマ】スマホで注文した商品、1回だけのつもりが定期購入だった!

スマートフォンの「初回〇〇円」などの広告を見て、通常より大幅に安い価格にひかれ、「1回だけ」のつもりで化粧品やサプリメントなどを購入したところ、実際は複数回買わなければいけない定期購入が条件で、2回目からは高額な通常定価になっていたという相談が多く寄せられています。

テレビやインターネットなどの広告を見て商品を購入する通信販売には、クーリング・オフの適用はありません。

申し込みの際は、定期購入になっていないかなど、契約内容をしっかり確認しましょう。スマートフォンでは、画面をスクロールした最後の方に、小さい文字で条件等が書かれている場合があるので、注意が必要です。

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

7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 ベーコンは「西洋の〇〇〇〇
〇」とも言われています。

Q.2 コープのベーコンの特徴は「〇
〇〇〇製法」にあります。

Q.3 5月〇日は「憲法記念日」です。

●4月号キーワードクイズの答え

Q.1 パネトネ **Q.2** ロどけ **Q.3** 3

②組合員コード・ご住所・お名前・年齢・ ペンネーム

③くらしとなかま5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

私の周りのすてきな人

あなたの周りにいるすてきな人のお話を
聞かせてください。

※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
5/18
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。

※フリーチャットには
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110通でした。

特集 は〜と♡ふるネット

はるちゃん

は〜と♡ふるネットの応援者となり
1年が経ちました。利用者さんがいつも
感謝してくださり、とてもやりがいを感じ
ています。私も活動を通して、社会と
のつながりを持つことができ、勉強にな
ることもあります。これからお役に立
てるよう頑張ります！

●浅口市 Tさん

お弁当におすすめの コープ商品

ミニハンバーグがお気に入りです。
なんとも言えない食感、うまさ。大人で
もはまります。

●備前市 ぽー

冷凍のものでも生協の商品は安心し
て使うことができます(衛生的な所で作
られているとわかります)。ミートボー
ル、たれのとりみ具合が違います。

●笠岡市 ウメちゃん

豆腐ハンバーグがおすすめです。
チーズ入りもあり、冷めてもおいしくて
子どもがとても喜びます。

●和気町 アロマ

コープのちくわはおいしい。きゅうり
ちくわ、チーズちくわ、焼きちくわ、素揚
げちくわ・・・と、ひと手間で見栄えも良
い。もちろんそのまま食べても、別格の
味わいです。

●岡山市 さとう310



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。

は〜と♡ふるネットのシステムがある
ことを初めて知りました。少しのことで
お役に立てるのであれば、私にもでき
るかなと思いました。今は子育て中で
すので、時間に余裕ができれば応援者
になりたいです。

●岡山市 のん

肉巻きチーズは、何本でも食べられ
るくらいおいしいのでお気に入り。冷め
てもおいしくて最高です。

●里庄町 あかね



肉巻きチーズ
6個入(114g)

冷凍の「お弁当用肉だんご」です。よく
ある冷蔵のレトルトのものは、6個入り
だったりしますが、わが家でお弁当が必
要なのは主人ひとり。1人分にちょうど
いい量で助かります。

●岡山市 びよこ

コープおかやま若鶏の肩肉切り身が
お気に入りです。これで作った唐揚げ
は、冷めても脂っぽくなくて、お弁当に
おすすめです。焼き鳥にしてもGood!

●倉敷市 うちこ

「黒豆がんも」です。冷めてもおいし
いので欠かせません。

●岡山市 うめぼし

たまごスープは主人が大好きです。
ご飯を入れて雑炊にして食べていま
す。たこ焼きを入れるのには、ちょっと
驚きました。

●瀬戸内市 アネモネ

生協の冷凍たこ焼きです。油で揚げ
たりしてお弁当に加えてました。子ども
たちの大好きなおかずの1つでしたよ。

●倉敷市 プチトマト

お弁当用もすぐが好きです。自然解凍
なので本当に手間なし。汁がこぼれる心
配もなく、隙間埋めに重宝してます。

●岡山市 きいろのマーチ

プチササミフライ(チーズ入り)は、子
どもが大好きで徳用袋もすぐになくな
ります。コープ産直こめたまごで甘い卵
焼きを作ると絶品です!

●備前市 ゆいな

ひとくち甘酢とんかつです。コープの
食材は安心して食べられるので毎日助
かっています。

●津山市 のんちゃん

たまごスープ炊き込みチャーハン、こ
んなに簡単なおいしいチャーハンがで
きるなんてビックリ。もうすっかりはまっ
て、とりこになって、いただいています。

●岡山市 スーンちゃん

冷凍うどんをレンジでチンして、たま
ごスープをのっけて熱湯を注いで食べ
てみました。おいしかったです。まだア
レンジができそう。

●瀬戸内市 まなばーば

3.11を機に、防災リュックを点検し
たら、食品は賞味期限がきて、電池は保
証期限がきていました。

●岡山市 みどり

「声にこたえて」にも紹介されていた
CO・OPかにトマトクリームパスタソー
スを初めて購入しました。エビやかニの
クリームは味が濃すぎるのが多いです
が、コープのはコクはあるけどあっさり
してとてもおいしかったです。

●岡山市 やきそば



かにクリームソース
(パスタソース)
1人前110g

コープステーションを利用させても
らっています。私の都合の良い時間に
取りに行くという新しいシステムが気
に入り、とても満足しています。

●倉敷市 たあたん

すくいやすいボール(皿)大・小を
チラシで見えて購入しました。離乳食
を始めた孫のママに、とっても喜ば
れました。

●倉敷市 フラガール?

逸品 たまごスープ

やった〜!「今月の逸品」に、大好きな
たまごスープが取り上げられました。子
どもたちの夜食や、私の小腹がすいた
時の大事なお供としていつも常備して
おります。料理レシピも参考にしてレ
パートリーを広げたいと思っています。

●瀬戸内市 たこやき

フリートーク

消費期限と賞味期限の違いは知って
いましたが、卵は「生」で食べられる期
限だと初めて知りました。火を通しての
期限だと思っていたので、今まで生で
食べる時は、買って2、3日で食べてい
ました。

●高梁市 しばわんこ

卵とお肉だけは、どうしても生協に限
ります。近くにお店がないので、片道40
分かけて買いに行きます。体にも良い
し、やっぱりおいしいですね!

●和気町 匿名

つぶやき川柳

スカートを
たまに履い
てはすこし照
れ ●倉敷市
西井 幸子

おいしいね
旦那がほめるの
またコープ ●井原市
ゆきま