

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

ご自由に
お取り下さい

VOL.
535

2019年 5月号



冷製カーネーションパスタ

【材料(4人分)】

ミニトマト	12個	1人分当たり 466kcal
モッツアレラチーズ	1袋(100g)	
ブラックオリーブ(種無し)	8個	
CO・OPイタリアンスパゲッティ	320g	
スマーカーサーモン	180g	
バジルの葉	12枚	

【作り方】

- ミニトマトはヘタを取り4等分、モッツアレラチーズは1センチ角に切る。ブラックオリーブは薄く輪切りにする。
- スパゲッティを茹でたら、ざるに上げて流水で洗って粗熱を取り、キッチンペーパーなどでしっかりと水気を取る。
- Aをボウルに入れてよく混ぜ、ミニトマト②と和え、器に盛る。モッツアレラチーズ、ブラックオリーブを散らし、丸めて花の形にしたスマーカーサーモンをのせ、バジルの葉をちぎって飾る。



特集 …6~7ページ

冷凍食材を上手に使って
手間をかけずにおいしく一品!!

逸品 …2~3ページ

CO・OP 国産フクユタカ100%
木綿とうふ・絹とうふ

- たべる・たいせつ きほんのき …4ページ
- にっこり子育て／消費者生活センターより …5ページ
- 声にこたえて／いつも心に防災を …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



くらしなかま 2019年 5月号 第535号 発行日 / 2019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

旬レシピ



【材料(2人分)】

にら(刻む) A 長ねぎ(みじん切り)	1束(100g)	E さば味噌煮缶 おろし生姜 ごま油	1缶 1片分 小さじ1/2
塩	小さじ1/2		小さじ1/2

【作り方】

- ボウルにAを入れて混ぜる。にらが少ししんなりしたらBをさばをほぐしながら混ぜ合わせ、香りづけのごま油を回しかけ器に盛る。
- 好みでしょうゆをかけてもいい。



【材料(2人分)】

にら	1/3束(30g)	CO・OP お肉がおいしい水餃子	8個
CO・OP かに風味フレーク	1/2パック	A 添付スープ	1袋
こしょう	少々	ごま油	小さじ1
B 水	600cc		

【作り方】

- にらは4~5cm長さに切り、かに風味フレークは適当にさく。
- 鍋にAを煮立て、水餃子を加えてひと煮立ちさせ、浮き上がってきたら①を加えて煮立て③で味を調える。

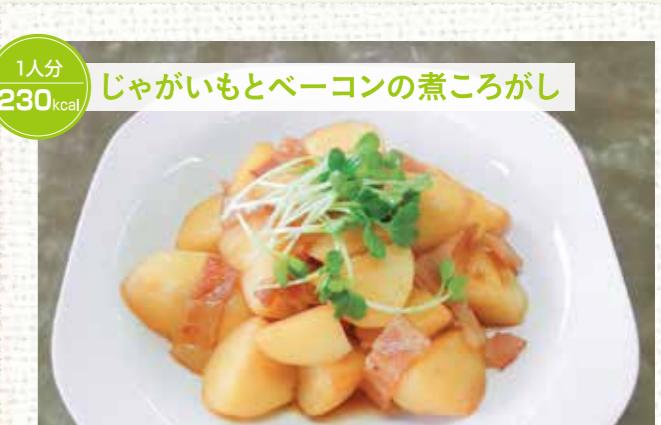


【材料(2人分)】

じゃがいも	1個	サラダ油	大さじ1
人参	20g	A 塩	小さじ1/2
絹さや	25g	あらびき黒こしょう	少々
CO-OP ロースハム	2枚		

【作り方】

- じゃがいもは千切りにして水にさらす。
- 人参・絹さや・ハムを千切りにする。
- フライパンに油を熱し、水けをよく切った①と②を入れて強火で手早く炒め合わせ④で調味する。



【材料(2人分)】

じゃがいも	2個(300g)	砂糖	大さじ1
ベーコン(1cm幅)	2枚	みりん	大さじ1
酒	大さじ1	A しょうゆ	大さじ1
だし汁	150cc	貝割れ大根	適量

【作り方】

- じゃがいもは6~8等分に切る。鍋にベーコンを入れて弱火でじっくり炒め、脂が出てきたらじゃがいもを加えて炒め合わせる。中火にし酒を加えてさっと炒め、だし汁を加えてひと煮立ちさせる。
- 砂糖を加えてしばらく煮て①を加え煮汁がなくなるまで煮る。照りが出たら器に盛り貝割れ大根を添える。

今月の 逸品

Excellent article
this month



利用登録して
さらにお得!
通常価格 30円お得!
128円⇒98円

組合員の声

- 口に入れたときに、大豆の香りがふわっと広がっておいしいです。
- 昔ながらのしっかりとした豆腐の味わいです。
- 長方形になって、高さが低くなつたので、手に乗せたときに切りやすいです。
- リニューアル後も変わらぬおいしさでした。

リニューアルしました!

木綿とうふ

豆乳に凝固剤を混ぜて、固まりかけたところで、木綿の布目模様がついた型箱に入れて成型します。

絹とうふ

豆乳に凝固剤を混ぜてそのまま固めたもので、絹布を使うではありません。なめらかな口当たりからの呼び名です。

いつもと違うメニューにチャレンジ!

豆腐と10種ミックスベジタブルのグラタン

【材料(2人分)】

木綿とうふ(水けをきる)
1/2丁(160g)
10種のミックスベジタブル 160g
オリーブ油 小さじ1
しょうゆ 小さじ1
豆乳 150cc
白みそ 大さじ2
小麦粉 大さじ1と1/2
おろしにんにく 小さじ1/2



【作り方】

- フライパンに油を熱し凍ったままのベジタブルを炒め、しょうゆで調味し耐熱容器に入れる。
- 豆腐を1~2cm角に切り①に加え、混ぜ合わせたAを注ぎ入れ 250℃のオーブンで15~20分焼く。

豆腐のレアチーズケーキ

【材料(18cmホール)】

木綿とうふ 1丁(水けをきる) (土台)
牛乳 100cc ビスケットなど 70g
生クリーム 200cc バター(室温にとどむ)
粉末レモネード 100g
ゼラチン 10g



【作り方】

- ビニール袋の中でビスケットを細かく碎き、バターを入れしつりするまでよく混ぜたら、ケーキ型に敷き詰める。
- 牛乳を人肌にあたため、大さじ4の水でふやかしたゼラチンを入れる。
- ボウルに豆腐とレモネードを入れ、滑らかになるまで混ぜ、さらに生クリームと②を加えよく混ぜる。
- ケーキ型に流し入れ、冷蔵庫で約2~3時間冷やして固まつたら出来上がり。

豆腐ドレッシングのサラダ

【材料(2人分)】

A 絹とうふ(水けをきる)
1/3丁(100g)
白みそ・豆乳 各大さじ2
酢 大さじ1
砂糖 小さじ1/2
おろしにんにく 小さじ1/2
あらびき黒こしょう 小さじ1/2
レタス 100g
ベビーリーフ 1袋(30g)
ミニトマト(半割) 10個
くるみ(あらきみ) 10g



【作り方】

- Aをミキサーにかける。またはすり鉢でていねいに擦り合わせる。
- 器に食べやすくちぎったレタスとベビーリーフ・トマトを盛り、くるみを散らす。食べる時に①をかける。

変わり冷奴



国産フクユタカ100% 木綿とうふ・絹とうふ



CO-OP 国産フクユタカ
100%木綿とうふ・絹とうふ
各330g
5月3回宅配予定価格
128円(税込価格)
138円



国産大豆100%に
こだわりました

で加熱しました。



パック詰めした豆腐に熱を加える
「2次加熱」工程

大きさが
こんなに違います

消費期限が
延長されました

原材料の大豆は、福岡県「JAふくおか八女・岐阜県「JAしみの」を主産地とする、国産フクユタカに限定しています。フクユタカは、タンパク質の含有率が高く糖質も多いので固まりやすく、豆腐に適した大豆です。豆乳濃度は13%で、消泡剤を使わずに、にがりを使用して固めました。安全安心を第一に考え、品質管理を徹底して製造しています。

「おかやまコープ」と「生協ひろしま」のプライベートブランド商品の統合によって、より利用しやすい価格の実現や、味の改善などがすすめられています。組合員が何度も味を確かめて組合員が何度も味を確かめ、何回も改良を重ね、一年半以上の期間をかけました。その結果、87%以上の組合員から、「おいしい」と評価されました。木綿とうふはしつかりした食感に、絹とうふはなめらかな食感に仕上がっています。

配送費や人件費が値上がりしていますが、価格を上げずにおいしさを保っています。自信を持っておすすめできる品質と価格です。ぜひご賞味ください。

株式会社東洋食品
新宮 満さん



※平成27年の大豆の自給率はわずか7%です。
(農林水産省ホームページより)

これから季節は、おいしい豆腐を冷奴で食べるのが一番! 「国産大豆木綿とうふ・絹とうふ」が、3月からリニューアルしています。おいしい理由や製造過程の苦労話を株式会社 東洋食品の新宮さんに聞きました。

にっこり子育て



春からのお弁当作り、がんばっていますか？
気温が急に上がる日もあるので、お弁当が
傷まないように気をつけたいですね。

お弁当作りの注意点！

- ①しっかり手を洗う。
- ②お弁当箱、調理器具を清潔に。
- ③しっかり火を通したものを入れる。
- ④温かいものは冷ましてから入れる。
- ⑤余分な汁気を切る。
- ⑥食べるまでは涼しい場所に。

おにぎりを作るときにラップを使うと衛生的です。自然解凍で食べられるおかずや、凍らせた一口ゼリーを入れると保冷効果があります。

【お弁当って…】

高校生の娘と息子、夫のお弁当を作っていた頃。
娘のリクエストで、見た目がよくてカワイイお弁当を
めざしていたら、『ミニトマトやゼリーはおかずにならないから入れないで。』と息子に言われるし、せっかく綺麗に詰めたのに、温められるおかずだけ取り出して、
職場の電子レンジでチンしていると言う夫。(ーー;) お弁当作りを楽しめる人を、私は尊敬します！
(ライターY)

〔隔月掲載〕消費生活センターより

【テーマ】簡単に高額収入を得られると誘うネットの儲け話に注意

「〇万円が〇億円になる投資法」といつたお金儲けのノウハウと称して、インターネットで取引される情報である情報商材に関連する相談が増えています。

副業サイトで1千万円受け取ることができると勧誘され、70万円の情報商材を購入したが、実際は全く受け取れないといったトラブルです。情報商材は、一度契

約すると次々と契約するよう強引に迫られ、お金がないと断っても、クレジット契約や借金をして高額な契約を結ぶよう誘われます。

トラブルにあわないためには、怪しいと思ったら連絡しないことです。高額な契約を勧誘されたり、話が違うと思ったら、きっぱりと契約を断ってください。

困ったときには、すぐにお住まいの自治体の消費生活相談窓口（消費者ホットライン☎188）等にご相談ください。

岡山県消費生活センター
☎086-226-0999



たべる・たいせつしきほんのき

今月のテーマ「バナナ」

バナナは栄養豊富で、一年中手軽に食べられる果物です。赤ちゃんからお年寄りまで年代を問わず、おやつや朝食に、またスポーツやレジャーに、エネルギー補給や健康維持のためにも優れた食品です。

おいしいバナナとは？

果皮に茶色の斑点
「シュガースポット」が
出てくると
食べ頃



付け根が新鮮で
しっかりしている

果肉は黄色く
色づきが良い

どんなところで栽培されているの？

赤道をはさんで北緯30°から南緯30°の熱帯・亜熱帯地域の平地～高地で栽培されています。バナナは昼夜の気温差がある高地ほど甘くなります。



バナナの木?
実は草なんです

保存方法は？

青くかたいものは、常温に置いて追熟させます。冷蔵庫で保存する場合は、好みの食べ頃になったら、1本ずつポリ袋に入れるかラップに包んで野菜室に入れます。温度が低すぎると皮が黒くなることがあります。

どこから輸入されているの？

フィリピンが8割を占め、その他は1割がエクアドル、残りがグアテマラ・メキシコなどです。

おもな栄養成分は？ [可食部100g中]

カリウム 360mg	ナトリウム排出を促し血圧上昇を抑えます
食物繊維 1.1g	消化を促進し便秘改善に役立ちます
マグネシウム 32mg	体内のさまざまな代謝を助けます

※七訂日本食品成分表より引用

【材料(作りやすい分量)】 家庭料理研究家 奥薗壽子さん作
調理時間約15分 / 1本あたり82kcal / 塩分0.1g

CO・OP餃子の皮	8枚	チョコレート	適量
バナナ	1本	オリーブオイル	適量

【作り方】

- ①バナナは皮をむいて棒状に8等分し、チョコレートは適当にくだく。
- ②餃子の皮に①のせて巻き、皮の端に水をつけてはがれないように留める。
- ③熱したフライパンにオリーブオイルをひいてパリッとなるまで中火で焼く。

【POINT】

- 板チョコをくだくときは、ポリ袋に入れて麺棒でたたくと簡単です。
- 皮はくるりと巻いて先端を留めるだけでOK。バナナが少し飛び出してもかまいません。焼くときは巻き終わり部分を下にして入れれば、皮がしっかりとつきります。

…教えてくれたのは…

おすすめは標高800m以上の高地で栽培されたバナナ。甘くて本当に美味しいです。いろいろ試して好きなバナナを見つけては？



おかやまコーポ店舗商品グループ
農産バイヤー(仕入担当)
河原充さん
(ジュニア野菜ソムリエ)

冷凍食材を上手に使って 手間をかけずにおいしく一品!!



野菜

旬の時期に収穫した野菜を素早く下処理し急速凍結しているので、輸送の際の劣化もなく、とれたての味と栄養が、損なわれないまま保たれています。

調理する時に気をつけること

- 凍ったまま調理する。
- 加熱し過ぎない。

かぼちゃ



里芋

辛い皮むきや下ゆでがないので大助かり。里芋の煮物は子どもも大好きです。



切る力が弱くなった母と、離乳食で少量必要だった娘がそれだけ便利に使いました。レンジで解凍してサラダやパイの具に、半解凍でスライスして揚げ物・焼き物に。煮物は少し煮たら火をとめて味がしみこむのを待ちます。



枝豆

最適な時期に収穫された最高の味の枝豆が、一年中自然解凍で食べられるのは本当にうれしい。



ミックスベジタブル



ほうれん草

店頭での値段が高い時に助かる。バラ凍結なので使いたい量だけ使えて便利。スープや卵焼き、麺類のトッピングにも。



彩りがよく超便利。子どもの朝のスープにプラスして。たまねぎ入りもあってピラフ・オムレツ・ドライカレーなどを作るのにピッタリです。

野菜や魚や肉の冷凍食材。使いこなせば時間もお金も節約でき、食卓も豊かになります。冷凍物はちょっと苦手と思っている方も利点や活用方法を知って、毎日の食事作りにもっと取り入れてみませんか。今回、便利に利用している組合員の声を紹介します。



魚介類

船上で急速凍結したイカ、現地一回凍結のエビ、骨や皮を取り除いて食べやすくした切り身の魚など、おいしく便利に使える商品がいろいろあります。商品によって解凍方法が違うので表示を確かめましょう。

骨取り赤魚切り身



骨を取った魚は、煮付けやフライにとても便利。おいしく値段も手頃です。子どもにもたくさん食べさせたいけど、さわって調理するのは苦手なので、骨取り切り身はありがとうございます。

プリッとむきえび



サラダやちらし寿司のトッピングにのせるだけで料理が華やかになるのがうれしい。



解凍方法

- 急ぐ時…袋のまま流水で解凍する。
- 自然解凍…冷凍庫から冷蔵庫に移しておく。
※ドリップをキッチンペーパー等で拭き取ってから調理する。



肉

保存がきき、要る時使えるので便利。上手な解凍が料理の味を左右するので、余裕をもっての解凍が必要です。

パラパラミンチ



離乳食で少量が必要な時に便利です。ちょっと旨味を足したい時などにもパラパラと加えています。



おすすめの解凍方法

肉は、種類(牛・豚・鶏)や状態(スライス・ミンチなど)に関係なく、調理する前の晩に冷凍庫から冷蔵庫へ移して解凍するのがおすすめ。

コープおかやま若鶏もも肉

買い物に行けない時に、買い物置きの冷凍肉にも助けられました。



凍った鶏肉を調味料に漬けたまま冷蔵庫に移しておくと、解凍した頃には味がしみて美味しいになります。



ライターのひとこと
すすんだ冷凍技術によって、おいしさや鮮度が保持されている冷凍食材。みなさんが冷凍食材を活用しながら毎日の食卓を豊かにしていることが分かりました。私も冷凍庫に常備して便利に使いたいです。新しい食材にもチャレンジしてみます! (ライターK)

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 国産フクユタカ100%とうふの
消費期限は、お届け日を含めて
○日です。

Q.2 国産フクユタカ100%とうふの
豆乳濃度は○○%です。

Q.3 バナナに「シュガー○○○○」が
出てくると食べ頃です。

●3月号キーワードクイズの答え
Q.1 ノンフライ Q.2 83 Q.3 しあわせ



逸品「味一番拉麺」



今月のテーマ

ジェネレーションギャップ

～昭和→平成→令和…。「時代は流れていますなあ」と感じることはありますか?～

※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。

応募締切
5/22(水)
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「くらしなかま」係

[FAXで] 086-256-2588

[ホームページで]

「くらしなかま」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。
※ファーカーフォンには
対応しておりません。

おたより投稿フォーム

くらしなかま 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。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できます。

●ご記入いただいた個人情報は「くらしなかま」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127通でした。



複数のスーパーを利用していますが、お肉はコープで買うのがおいしいと夫婦で意見が一致!先日も、鍋に入れた手羽元がふくら柔らかく、よそで買うのとは味が違いました!

●倉敷市 島猫。

グリーンスムージーが大好きです。飲みやすい味と大きさで、とても野菜が入っているとは思えないおいしさ。今回マンゴー味も出ていたので、試してみたいです。

●倉敷市 まままる



CO-OP
グリーンスムージー
125ml

CO-OP
マンゴースムージー
125ml

おやつにチョコレートやスナック菓子を食べるのをやめ、幼児の子どもと一緒に焼き芋や果物を食べています。ダイエット目的で始めましたが、健康になった気がして気分がいいです。

●岡山市 R



『しあわせごはん』というタイトルのカタログの存在をはじめて知りました。名付けた意味も知り、「なるほどよく考えてる」と思いました。

●岡山市 ハルル

毎回『しあわせごはん』と『味彩』をチェックしています。あっ!!と思う商品が時にあり、見つけたらしあわせになります。

●倉敷市 みかん

3月号「唇の乾燥、荒れに何か良いもの、
対策があれば知りたいです(岡山市きなこさん)」
の質問にアドバイスが寄せられました。

ワセリンがおすすめ。普通のリップクリーム代わりに使っています。荒れがひどい時はワセリンと砂糖で「リップスクラブ」を。唇全体にワセリンを少し厚めに塗り、その上から砂糖をつけて指先でやさしくクルクルとなじませ、数分放置したら、ティッシュで優しく拭き取ります。スクラブ後はワセリンを再び厚く塗ってパックするとなお良いです。



アサリの砂出しのコツを大募集!

活アサリって、砂出しをしてもいつも少し砂が残ってジャリッとなるので、家族にアサリはやめてと言われます。

●倉敷市 キャサリン

