

# くらしとなかま



ころころチーズのイースターうさぎサラダ  
(作り方は10ページ)

特集

## 野菜、摂れていますか？

- たべる・たいせつ きほんのき
- にっこり子育て／まいにち健康
- 好きじゃわ〜 CO・OP商品／いつも心に防災を

逸品

## CO・OP 大豆ドライパック

- インフォメーション／理事会だより
- みんなのひろば
- 旬レシピ



おかやまコープ

くらしとなかま 2020年 4月号 第546号 発行日 2020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 岡山市北区春遠町一丁目七-七 TEL 086-256-2571(代)

# 旬レシピ

## えんどう

えんどうは、乾燥を避けポリ袋に入れて冷蔵庫で保存し早めに使い切るか、固めにゆでて重ねないように保存袋に平たく並べ冷凍庫で保存。

## 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った穂先がピンとしたものが新鮮。ラップをし冷蔵庫で立たせて保存。2〜3日で使いきる。



スナップエンドウとトマトの白和え 1人分 183kcal

材料(2人分)

- |                      |                  |
|----------------------|------------------|
| スナップエンドウ…………… 150g   | 砂糖…………… 大さじ1     |
| CO・OP 木綿豆腐…………… 1/2丁 | 白すりごま…………… 大さじ2  |
| ミニトマト(2等分)…………… 4個   | しょうゆ…………… 小さじ1/2 |
|                      | 塩…………… 小さじ1/4    |

作り方

- ①スナップエンドウは塩ゆでにして水に取り、水けを切って斜め2等分切りにする。
- ②豆腐を電子レンジで1分加熱してキッチンペーパーで水けを取る。ボウルに入れてつぶしAを入れて混ぜ合わせる。
- ③②に①とミニトマトを加えて和え、器に盛る。



グリーンアスパラガスの梅肉和え 1人分 98kcal

材料(2人分)

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| グリーンアスパラガス…………… 120g | ポン酢…………… 大さじ2       |
| 乾燥わかめ…………… 2g        | みりん(煮切る)…………… 大さじ1  |
| 春雨…………… 20g          | 白いりごま…………… 小さじ1     |
| 梅干し…………… 1個(20g)     | 青しそ(ちぎる)…………… 好みで適量 |

作り方

- ①アスパラガスは固い部分の皮を除き4〜5cmの長さに切る。熱湯でゆで水けをきる。わかめは水で戻し、春雨は熱湯で戻して食べやすい長さに切る。
- ②種を除き、たたいた梅干しをボウルに入れAを混ぜ、①を加えて和えて器に盛り、好みで青しそを振る。



絹さやえんどうのかき揚げ 1人分 500kcal

材料(2人分)

- |                      |                     |
|----------------------|---------------------|
| 絹さやえんどう…………… 50g     | CO・OP 天ぷら粉…………… 50g |
| 玉ねぎ(薄切り) 1/2個(100g)  | 水…………… 大さじ2         |
| かに風味フレーク…………… 1/2パック | 揚げ油…………… 適量         |

作り方

- ①絹さやえんどうは太ければ1cm幅の斜め切り、かに風味フレークは裂いておく。
- ②ボウルに①と玉ねぎを混ぜ合わせ、天ぷら粉を振り入れてさっくりと混ぜ水を加えてまとめる。
- ③フライパンに3cm深さで油を180℃に温める。②を木べらの上で平らにして加える。裏面も揚げて取り出す。



グリーンアスパラガスと筍のオイスターソース炒め 1人分 267kcal

材料(2人分)

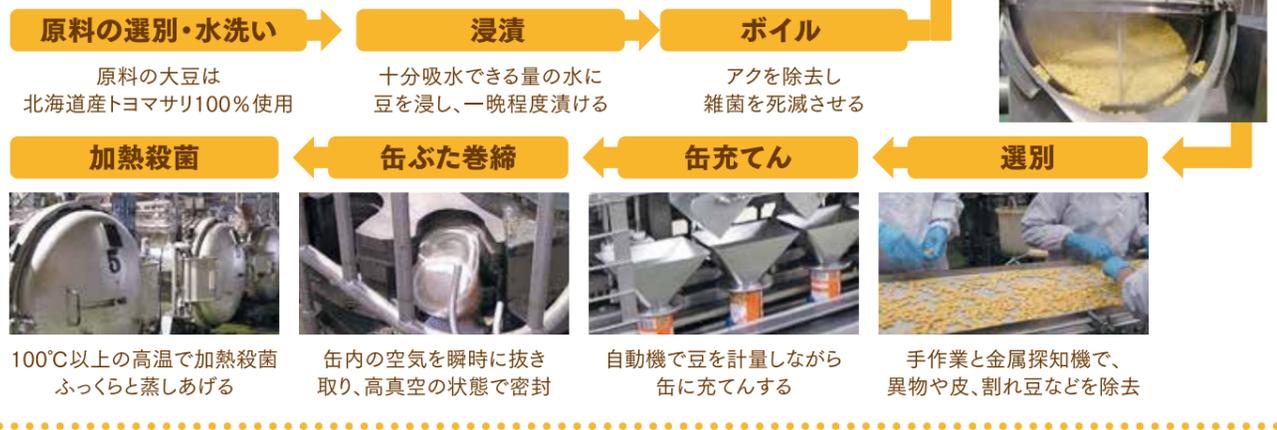
- |                      |                          |
|----------------------|--------------------------|
| グリーンアスパラガス…………… 150g | 片栗粉…………… 適量              |
| 筍の水煮…………… 100g       | CO・OP オイスターソース…………… 小さじ2 |
| 牛こま切れ肉…………… 100g     | しょうゆ…………… 小さじ2           |
| 塩・こしょう…………… 各適量      | マヨネーズ…………… 小さじ2          |
|                      | サラダ油…………… 大さじ1           |

作り方

- ①アスパラガスは固い部分を除き4〜5cmの長さの斜め切りにする。筍は一口大に切る。牛肉は塩・こしょうを振って片栗粉をまぶす。
- ②フライパンに油を中火で熱し牛肉を炒める。アスパラガス、筍を加えて炒め合わせ、焼き色がついたら混ぜ合わせたAを加えて絡め、器に盛る。



# 大豆ドライパック缶詰ができるまで



## ドライパックの優れているところ



### 栄養

・素材の栄養価(たんぱく質やミネラル)がそのまま残っている

### 味・食感

・うま味が水に溶け出さず、素材本来の味が生きている  
・蒸気で蒸し上げているので食感がホクホク、風味もよい

### 簡便さ

・加熱済みでそのまま食べられる  
・水戻しや下煮が不要なので調理の時間が短縮できる

### 料理素材

・味付けしていないのでいろいろな料理にアレンジできる

### 容器

・常温保存でき、賞味期限も長い  
・水が入っていないので軽い



## おすすめ!メニュー

### 簡単あえるだけ

#### 大豆とキャベツの塩昆布あえ

材料  
大豆ドライパック… 60g  
塩昆布 …… 15g  
すりごま …… 適量  
キャベツ… 2枚(約100g)

#### 大豆とひじきのさば味噌煮あえ

材料  
大豆ドライパック… 60g  
ひじきドライパック… 50g  
さば味噌煮缶… 1個

#### 大豆とひじきの炊き込みご飯

(茶碗8杯程度)  
材料  
大豆ドライパック… 140g  
ひじきドライパック… 110g  
野菜たっぷり和風ドレッシング… 100ml  
にんじん… 1/2本  
鶏もも肉… 150g  
米… 2合

作り方  
①にんじんは千切り、鶏肉は一口大に切る。  
②炊飯器に洗った米とドレッシングを入れ、白米2合ラインまで加水する。にんじん・鶏肉を入れて炊飯する。  
③炊飯後に大豆・ひじきを入れ、混ぜ合わせたら完成。お好みでさやえんどうなどを散らす。

#### 大豆入りハンバーグ(4人分)

材料  
大豆ドライパック… 140g  
合挽きミンチ… 250g  
玉ねぎ… 1/2個  
卵… 1個  
パン粉… 大さじ5  
牛乳… 大さじ2  
塩・こしょう… 少々

作り方  
①大豆を厚手の袋に入れ、しっかりつぶす。  
②大きめのボウルに①と残りの材料を入れてよくこねる。  
③②を8等分に、成形する。(中央をくぼませる)  
④フライパンにサラダ油少々を引き、③を入れて中火で両面を焼いたら弱火にする。中まで火が通れば完成。

### 他にも色々な料理に!



# CO-OP 大豆ドライパック



CO-OP 大豆ドライパック (140g×3)  
4月4回宅配予定価格  
**318円**(本体価格)



まず、大豆をたっぷりの水につけ、約8時間かけてゆつくり水戻ししていきます。続いてアクを取り除き殺菌し、やや堅めにボイルします。

### 素材の水分でふっくら蒸しあげる

ドライパックは、通常の水煮缶と違い、大豆が缶の中で水に浸っていません。そのため、甘みや風味が水に溶け出すこともなく、素材本来の風味食感を楽しむことができます。

### 国産トヨマサリ 100%使用

原料の大豆は北海道産トヨマサリ100%。色調が良く大粒で、他の品種に比べて甘味成分・うま味成分が多く含まれています。

栄養満点の大豆は、家庭料理に欠かせない食材です。大豆ドライパックは、組合員に愛され、発売から32年を迎えるロングセラー商品です。最近では、非常食としても人気です。使い勝手のよさとおいしさについて、愛知県豊川市に工場があるトアス株式会社の吉田さんに伺いました。



トアス株式会社 吉田 一生さん

素材本来のおいしさそのまま、開けてすぐに使えるドライパックです。いろいろな料理に使ってもらえる商品になっています。

その後、高真空状態で密封します。最後に、高真空状態にした缶詰を100℃以上の高温で加熱・殺菌すると、缶の中で大豆の水分が水蒸気化し、ふっくらと蒸しあがります。大豆をやや堅めにボイルするのは、最終的に理想の柔らかさに仕上げるためです。

### 賞味期限は3年

大豆ドライパック缶の賞味期限は3年。缶に水が入っていないので軽く、そのまま食べられるので、非常食としてもぴったりです。

### パウチも登場

2005年からは、少量のものが欲しいとの声にこたえて、小容量タイプのドライパックパウチを発売しました。内容量は60g、賞味期限は1年半です。

CO-OP 大豆ドライパック《パウチ》(60g×5)  
4月5回宅配予定価格  
**398円**(本体価格)

# 子育て

## 『ふあみ〜ゆ』

子育て世代を中心にやさしい暮らしを応援するカタログです。(隔週発行)



## 初めての離乳食

母乳やミルクだけの時期から離乳食に。赤ちゃんの成長はうれしいけど少量の離乳食を手作りするのは大変ですね。そんな時の応援商品が宅配のカタログ『famille(ふあみ〜ゆ)』にたくさんあります。赤ちゃんの月齢や好み、使う場面に応じて便利に選んでみましょう。

### 「きらきらステップ」シリーズ

子どもうれしい、私もうれしい、「家族」がうれしい



素材そのものおいしさを味わえる、野菜のつまみかきかけら。5〜6か月から1歳半くらいまで月齢に応じて。

### ライターコラム

離乳食真只中の9か月ごろの孫。とにかく自分でスプーンを持って食べたい、親に食べさせてもらうのは絶対にイヤ。当然スプーンの中身はほとんど口に入らず(液体は全く)、毎食大騒動でした。その後自立心旺盛な子ども(今は小6)に成長したかどうかは?? (ライター K)

## 〈隔月掲載〉 まいにち健康

### 「花粉症」の症状を緩和するツボ

花粉症とは、植物の花粉が原因で生じる季節性アレルギー疾患の総称です。体内に侵入した花粉に対して引き起こされるI型アレルギー反応です。

主な症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりです。鼻のかゆみや頭痛が起きることもあれば、花粉が目に入ることによって目のかゆみ、充血、流涙といった症状も現れます。

#### 【ツボの位置】

手の拇指の「第1関節の横紋真ん中」

#### 【施灸方法】

温灸を週1回する。(熱くなくてもよい)  
※症状の強い方は、毎日1回行ってよい。



#### 《温灸する際の注意事項》

- ◆熱さを強く感じる時は、すぐに取り除いてください。水泡ができる可能性があります。その際、台座が非常に熱くなっていますので、火傷に注意してください。
- ◆下向きには絶対使用しないでください。また、傾けたり横に向けたりして使用する場合は、燃焼温度が高くなります。火傷になる恐れがありますので、十分気をつけてください。

熱さの感覚は、人によって、また施灸する場所や季節で異なり、熱く感じなくても水泡になる恐れがあります。気をつけてください。

かたやま ひでき  
監修 片山 秀紀先生

鍼灸師・あん摩マッサージ師。治療院まるげん院長。おかやまコープ デイサービスオルガ機能訓練指導員



▶▶ 6月号は「口内炎に効くツボ」

## たべる・たいせつきほんのき

### 今月のテーマ「あさり」

春。身入りの時期を迎えたあさはふっくらと身が肉厚でうま味もひとしおです。上手に砂出しをして、旬のおいしさを味わいましょう。

#### 旬

産地によって多少時期がずれるが、春3月〜6月と、秋9月10月ごろが身入りの時期でおいしい。漁獲は通年。

#### 産地

漁獲量が多い順に愛知、福岡、北海道、静岡、熊本ほか。近年漁獲量が激減していて、中国・韓国からも輸入している。

#### 漁獲方法

ジョレンという鍬を使う手掘りが伝統的だが、大半がポンプ掘りという地域もある。ポンプ掘りは砂噛みが多い。



#### 栄養素

カルシウム、亜鉛、鉄などのミネラルと、ビタミンB2、ビタミンB12などが豊富。

#### 上手な砂出し

- 1 3%の塩水を作る(500ccの水にペットボトルのフタ1杯の塩を入れる)。
- 2 すのご付きのバットに、なるべく重ならないようにあさを並べる。
- 3 ②に①の塩水をあさりの頭が少し出るくらいまで注ぐ。
- 4 新聞紙などをかぶせ、3時間程度冷暗所に置く。



### あさりと春キャベツのさっと蒸し

#### 材料(2人分)

- あさり …… 200g
- ベーコン …… 2枚
- 春キャベツ …… 1/2玉
- にんにく …… 1かけ
- サラダ油 …… 大さじ1/2

- CO-OP料理酒(加塩) …… 大さじ2
- 塩・こしょう …… 各少々
- しょうゆ …… 小さじ1

#### 作り方

- ①あさは砂抜きをして殻ごとよく洗う。ベーコンは1.5cm幅に切る。
- ②春キャベツは4〜5cm角のざく切りにする。にんにくは包丁の背で叩いてつぶす。
- ③鍋にサラダ油とにんにくを入れて弱火にかけ、いい香りがしてきたら中火にして、あさり、ベーコン、春キャベツの順に炒め合わせる。
- ④全体に油が回ったらAを加え、フタをして約5分蒸し煮にする。
- ⑤あさりの口が開いたら、しょうゆを加えて味をととのえる。

#### …教えてくれたのは…

コープで扱っているあさは一度砂出しをしていますが、家庭でもう一度お願いします。それでも砂を吐かないのがたまにいて、これは生き物なので避けようがないです。調理では火を通し過ぎないのがコツ。口をあけた瞬間のおいしさを味わってください。



おかやまコープ店舗商品グループ 水産バイヤー(仕入担当) 岡本充央さん

# 野菜、 摂れていますか？

「あなたは野菜を食べていますか？」「もちろん！」「ではどれくらい？」  
1日の野菜摂取目標量は350g(緑黄色野菜120g、淡色野菜230g)ですが、  
目標に達していません。岡山県では特に20歳代から40歳代の摂取量が少なくなっています。  
野菜は健康によいとわかっていても、意識して食べなければ、十分な量を摂ることが  
できません。あと一皿分の野菜を食事に取り入れるように努力しましょう！  
参考：「食育ナビ～野菜編～」(岡山県保健福祉部健康推進課)

## 野菜をもっと食べるために

### 家庭でできる工夫

- みそ汁には、冷蔵庫にある野菜をしっかりと入れます。野菜料理がないなと思ったら、常備している冷凍野菜(インゲン、アスパラ、ほうれん草など)をゆでたり炒めたりして足します。  
(瀬戸内市 Yさん)
- ご飯に、大根の葉など刻んで混ぜ込みます。ハンバーグを作るなら、ピーマンの肉詰めにしたリ、上に大根おろしをのせます。  
(倉敷市 Sさん)
- 朝のオムレツには、冷凍のミックスペジタブルを入れます。煮魚をする時は、すみっこで野菜をいっしょに煮ます。  
(倉敷市 Nさん)
- 焼き肉をする時には、野菜をくし形にカットすると、キャベツや玉ねぎがたくさん食べられます。  
(岡山市 Nさん)
- 揚げ物は、野菜から揚げて食べてもらいます。お肉は最後に揚げます。  
(岡山市 Hさん)
- 味付けを薄くしたり、ゆでかさを減らしたりしてたくさん摂るようにしています。大根やカボチャの煮物は、一度に100gくらい食べられます。  
(岡山市 Kさん)

### 外食メニューを選ぶポイント

買って食べる時は



お店で食べる時は



## 野菜はなぜ必要？

野菜には、食物繊維やビタミン、ミネラル(カルシウム、カリウム、鉄分など)が多く含まれています。これらは、体の調子を整える働きがあり、生活習慣病の予防にも役立ちます。便秘、肌荒れ、疲れがとれない、風邪をひきやすい、血圧が高い、貧血などの原因の一つには野菜不足があると考えられます。

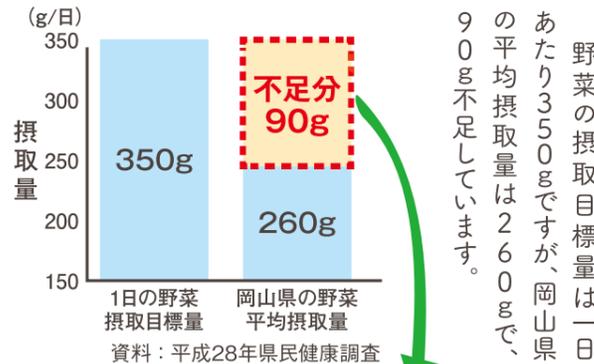


**食物繊維**  
腸の調子を整える手助けをする。便秘を防ぐために欠かせない。

**ビタミン**  
体の調子を保つ手助けをする。体ではほとんど作ることができないので食事からの摂取が必要。

**ミネラル**  
余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄する手助けをする。食塩の摂りすぎを調節する。

## まだ足りていません



不足分をプラスするなら



## 自分で育てるとおいしさ倍増！

初めてでもカンタン・家庭菜園♪  
初めての方には、ミニトマトやピーマンがおすすめです。





2020年はCO・OP商品の誕生から60周年。組合員のために生まれたCO・OP商品は、時代と共に変化するニーズに応え、組合員の声に耳を傾けながら発展を続けてきました。このコーナーでは、CO・OP商品にまつわるキーワードを解説しながら、その魅力を伝えます。一人でも多くの方に「CO・OP商品、やっぱり好きじゃわ〜☺️」と感じていただけるように。

# 好きじゃわ〜 CO・OP商品

今月のキーワードは  
**ココレ商品**



宅配カタログ『デリコ』やお店の中で目にする「Cコレ」マーク。このマークが付いた商品は、ふだんの暮らしに欠かせない「コブならで」の商品群です。ふだんの暮らしに役立つ、「健康・美味しさ・品質・簡単便利・適正価格・環境」などのおすすめポイントのある商品が、宅配220品目・店舗200品目選定されています。



## Cコレ商品の人気投票(C-1グランプリ)で 毎回上位に入る商品たち



**組合員の声**

- 毎度、うどんのもつちもちさに胸がきゅんとします。「わ!おいしい!と」。
- 本当に長く使えます。ペーパーを取り出す時も途中で切れたりせず、ストレスなく使えます。
- 同じ班の人に「ヨーグルトおいしいよ!」と言われて買ってみたい家族みんなが「おいしいね!」と言うので、登録して多めに買うようになりました。

## インフォメーション

### 2020年度も支援継続

#### AMDA社会開発機構(※1)「ホンジュラス母子保健向上事業」

おかやまコープでは、AMDA社会開発機構が行う「ホンジュラス母子保健向上事業(※2)」に対し、2014年度から毎年100万円を「おかやまコープAMDA基金(※3)」から支援金として拠出しています。2020年度も、同機構の要請に応じて支援を継続することとしました。



2019年度の支援金は、診療所のエコー検査室の環境整備や2歳以下の子どもと親を対象とした「キッズクラブ」の実施、子ども遊びや生活に必要なものをセレクトにした「子どもキット」の配布などに活用されました。2020年度は、「キッズクラブ」開催や図書館の改修など教育環境の充実に使われる予定です。



(※2)ホンジュラス：中央アメリカに位置する国で、他国に比べ妊産婦や乳幼児の死亡率が高く、特に山間部では母子保健サービスが行き届いていないという問題を抱えています。  
(※3)AMDA基金：国内外で発生する戦争・紛争、自然災害においてAMDAが緊急支援活動を行う場合に迅速に協力できるよう「おかやまコープAMDA基金」を設けています。AMDA基金は組合員からの募金によって成り立っています。



(写真提供:AMDA社会開発機構)

## 【2月の生協の動き】

(2月末日現在)

組合員数	344,313人
出資金総額	103億9,757万円
一人当たりの出資金	30,198円
供給高 (全体)	29億1,059万円
(宅配)	20億559万円
(店舗)	9億501万円
経常剰余金 (全体)	226万円
累計経常剰余金 (全体)	2億2,031万円

※累計…4月からの累計。

**真庭バイオマス発電所の電気使用について**  
おかやまコープは、気候変動の脅威に対し、温暖化温室効果ガス排出量を2030年に2013年度比で58%に削減することを目標としています。その具体化として、店舗・オルガを除く配達センターなどの事業所の使用電気を、4月より真庭バイオマス発電所へ変更し、岡山県内の再生可能エネルギー推進に参加します。

**2020年2月 理事会だより**  
「災害復興支援・応援積立」の活用について  
多発する自然災害に対応できるように、宅配「デリコ」の表紙商品「ご利用1点につき1円を積み立てる」災害復興支援・応援積立」に取り組みました。次のように活用します。  
●福島の子ども保養プロジェクト「ヨット!」の活動支援 福島県生協連へ50万円  
●岡山県内での支援活動を応援する費用(岡山保養プランへの食材提供など)  
残額は2020年度に繰り越すとともに、4月より「災害復興支援・応援積立」を再開し、被災者の生活再建に向けた支援活動、地域での防災・減災を考える取り組み、大規模自然災害発生時の対応などに役立てます。

総額 **128万3,556円**  
(2019年4月~9月)

## いつも心に防災を Vol.7

非常時に備え、各家庭では3日~1週間分の食料備蓄があると安心です。保存性が高く便利なのは缶詰だけど、そのまま食卓に出すのも…。

## 備蓄食料を美味しく ~さば缶詰~

そこで今回はさば缶詰のレシピを紹介します。「わが家に合った備蓄食料ってどんなの?」等、食卓で防災のことを話題にできるといいですね。

**さば味噌ぎょうざ**

材料(4人分(20個))

- にら……………20g
- キャベツ……………100g
- さば味噌煮缶詰…1缶(200g)
- コチュジャン……………小さじ1
- おろししょうが……………小さじ1
- 餃子の皮……………1袋(20枚)
- サラダ油……………大さじ1
- ごま油……………小さじ1
- 水……………1/4カップ

**作り方**

- ①にら、キャベツをみじん切りにする。
- ②ボウルに①と缶詰を切ったさば味噌煮、コチュジャン、おろししょうがを入れてよく混ぜ、たねを作る。
- ③餃子の皮の中央に②をのせ、皮の周囲に水をつけ包む。
- ④フライパンにサラダ油を入れて熱し、餃子を並べて2分焼く。
- ⑤焼き色がついたら水1/4カップを加え、ふたをして弱火で3分蒸し焼きにする。
- ⑥ふたをとって強火にして水分を飛ばし、ごま油を回しかけて焼く。

**さば缶詰の春巻き**

材料(3人分)

- 春巻きの皮……………6枚
- サラダ油……………小さじ1
- 揚げ油……………適量
- さば水煮缶詰…1缶(190g)
- ゆでたけのこ……………50g
- 生しいたけ……………2個
- ねぎ……………1本
- 春雨(乾)……………30g
- しょうゆ……………小さじ2
- こしょう……………少々
- 水・小麦粉……………各大さじ1

**作り方**

- ①春雨を8cmの長さに切り、たっぷりの湯(分量外)に浸して戻す。
- ②ゆでたけのこ、生しいたけ、ねぎはすべて5cmの長さに細く薄く切る。
- ③フライパンに小さじ1のサラダ油を熱し、水気を切った春雨と②を炒める。
- ④③とさば水煮缶詰(缶詰ごと)を炒め合わせてしょうゆ・こしょうで味をととのえ、煮詰めたのち冷ましておく。
- ⑤④を春巻きの皮で包んで水溶き小麦粉でのりづけし、180℃の油で揚げる。

レシピは「東海農政局Webサイト「災害用備蓄食品活用レシピ〜びちクッキングでございませう!〜」(https://www.maff.go.jp/tokai/shohi/seikatsu/iken/recipe.html)」を参考にしました。

## 2月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございました

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	49.0万部(76.0%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配店舗	52.5万枚(27.7%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配店舗	18.3万枚(91.2%)	コアノンロール

食品用トレー・透明容器

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・透明容器	宅配店舗	65.7万枚(176.1%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金…304,365円 持参率 75.3%(節約枚数38.7万枚)



## テーマ① 「あなたの家事の必需品」

●重曹です。食品としても、キッチンの掃除でも利用します。赤ちゃんがいるので、できるだけ体に優しいもので掃除する方がこころです。

倉敷市 とくくんま

●しゆの素です。毎日なにか使っているのでも、コープのしゆの素を重曹として使っています。

和気町 アロマ

●「端切れ」です。着なくなったシャツや古タオルなど水を吸うものなら何でも、10センチ四方の端切れにします。レンジや洗面台、床の汚れなど、サッと拭いてポイと捨てます。フライパンやホットプレートも、まぜこぜでぬぐい取って洗っています。

津山市 みーな

●小学校3年生と5年生のママです。この間キッズ携帯が故障しましたが、スマホにはせず機種変更しました。なぜ携帯が必要なのかを子どもと一緒に考えました。心が幼いうちはSNSは必要ないですし、高校生くらいからならいいかなと思っています。

倉敷市 ももんちゃん

●スマホは1日30分、タイマーつけて約束を守らせています。

備前市 ぽー

●うちの子はまだ1歳ですが、スマホを隠しても隠しても見つけてきたり泣いたりするので、困り果てています。子どもの前では触らないようにしているものの、カメラを使うときに出してしまうので、貸せと言ってきます。まだ言葉が通じない分、扱いに困りますね。

倉敷市 ちい

●中学生の下の子に、年末に初めてタブレットを持たせました。家で時々動画を見て喜んでいました。上の子も高校生で初めてのスマホでしたが、それまでは無いなら無いなりに生活していました。スマホが無かったら友達関係が心配と思ったこともありましたが、本当に必要になるまでいらぬと思います。

総社市 青

●古い歯ブラシです。細いすき間やこびりついた汚れ落としに必須です。洗面所・台所・風呂場と、水周りには必ず常備してあります。

岡山市 ようくんま

●私は掃除が苦手です。一番助かっているのは、コープの「流せるトイレフリーナー」です。1枚で結構拭けます。毎日拭いていると汚れが気にならないうえ、気がついた人、家族が手軽に使えるところもいいです。

岡山市 ナナ

●メラミンスポンジです。コープの茶渋やシンクの汚れ、机の落書きもメラミンスポンジ一つできれいに落ちます。

真庭市 ぴーちゃん

●年末に子どもの掃除の宿題で、浴室の鏡の水垢をクエン酸で掃除して以来、そのきれいな水を保つと、水切りワイパーを買って、水滴をとるようになり、鏡だけでなく壁や浴槽も水を切ると、カビも防げ、楽しくてやめられません。

倉敷市 こなつち

●ヘアバンドと腕カバーです。髪が乱れないようにキリッと留め、手作りの腕カバーをつけると、がぜんお仕事モードになります。

岡山市 ピーチママ

●家に固定電話がないのでスマホを購入しました。小学校に入り、役員会や保護者会が多く、子どもに留守番させることが多いためです。一人で留守番させたくないけれど、毎回連絡しては行けず、せめて電話でこまめに連絡をとりたいなと思っています。

井原市 ゆきま



バックナンバーはおかやまコープホームページからご覧いただけます。

## 2月号の感想

●年々物忘れが増し、探すことが多くなってきたこの頃、「スッキリ収納術」はちょっと刺激になりました。収納アイデアのポイントがまとめられていて、収納の見直しをしようと思いました。あたたかな春に向かって。

浅口市 ルビーチョコさん

●CO-OPおさかなソーセージは、子どもが小さい頃はよく購入して食べていたのですが、年を経て夫と二人暮らしになってから遠ざかっていました。カ

●計量カップと計量スプーン。正確な計量が確かな味を約束する。

岡山市 なおぞお

●鉄製の天ぷら鍋(大・小)と鉄製のフライパン(大・小)。全てコープで買いました。もうどれくらい使っているかなあ…。とにかく「生使えます」！

赤磐市 ばあば

●コーヒーかなあ。おいしいコーヒーがあれば、洗濯物をたたむのも、ご飯を作るのも頑張れる。

奈義町 ちいちゃん

●家事中に屋外に出歩くことです。ほんの少しの時間、息抜きとリフレッシュしてから、再び家事に戻ります。

美咲町 ネコにコハン

## テーマ②「子どものスマホ どうしていますか？」

●長男中1ですが、スマホ持たせていません。でも、ゲームで友達とつながっているの、結局一緒のような…。ただ、スマホを持っている子どものSNSのトラブルが多いらしく、それに巻き込まれていないのが救いです。

和気町 姫うち

ルシウム・ビタミンDも含まれ、シニア世代の私たちにもピッタリの食品です。これからは愛用したいと思います。

岡山市 忘れな草

●鯖(さば)は岡山の春の魚なので、とても身近だし、よく食べます。焼いて食べ

るのが好きです。

瀬戸内市 スペアリブ

●更年期障害を緩和するツボ。少しでも軽くなったらと思います、お風呂あがりにつけてみます。

岡山市 ma・mi・to

## 6月号掲載 おたより大募集 応募締切 4/22(水)

クイズ正解者から抽選で20名の方に、コープの商品券(500円)をプレゼント!

今月のキーワードクイズ 下記の〇〇に入る文字は?



- Q.1 大豆ドライパック缶の賞味期限は〇年です。
- Q.2 〇コレ商品はふだんのくらしに欠かせない「コープならではの」の商品です。
- Q.3 1日の野菜摂取目標量は〇〇〇gです。

今月のテーマ ①わたしとペット ②最近の新たな発見

### 応募方法

①クイズの答え②組合員コード・ご住所・お名前・年齢・ペンネーム③誌面の感想、今月のテーマなどご記入のうえ、下記のいずれかの方法でご応募ください。川柳・イラスト・写真も大歓迎です。

▶ハガキ 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7 おかやまコープ「くらしとなかま」係

▶FAX 086-256-2588

▶メール nakama@okayama.coop

### インターネット

くらしとなかま おたより

検索

おたより投稿フォームはこちら▶



2月号のキーワードクイズの答え  
Q.1 タラ Q.2 91 Q.3 出世

今月号掲載分の  
応募総数は  
170通でした。

- 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。
- 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。

## 今月の表紙レシピ



## ころころチーズのイースターうさぎサラダ

【材料(4人分)】	【1人分】 237kcal
CO-OP 鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ	8個
ゆでたまご(殻をむく)	2個
ロースハム	3枚
スナップエンドウ(ヘタと筋を取って下ゆで)	8本
キャベツ(下ゆでする)	80g
ミニトマト(ヘタを取って半分に切る)	4個
アボカド(角切り)	1個
サニーレタス(食べやすい大きさにちぎる)	3枚
マヨネーズ、トマトケチャップ	各大きじ3
塩・こしょう	各少々

- 【作り方】
- ①キャベツはせん切りにして水けを絞り、スナップエンドウは斜め半分に切る。
  - ②ロースハムはうさぎの耳になるように、端を5mmほど切り落として半分に切る。同様にさらに3匹分を切り分け、残りは粗みじん切る。
  - ③ゆでたまごは縦半分に切り、黄身を取り出してフォークでつぶす。白身の部分は、切り分けたハムを耳に見立ててつけ、トマトケチャップ(分量外)で目をつける。
  - ④レタスを敷いた器にキャベツ、ハムのみじん切りを盛り、③の黄身を散らし、うさぎ、スナップエンドウ、ミニトマト、アボカド、キャンディーチーズをトッピングする。
  - ⑤④を合わせてソースにして添える。食べるときにソースをかけて、野菜と混ぜ合わせていただく。