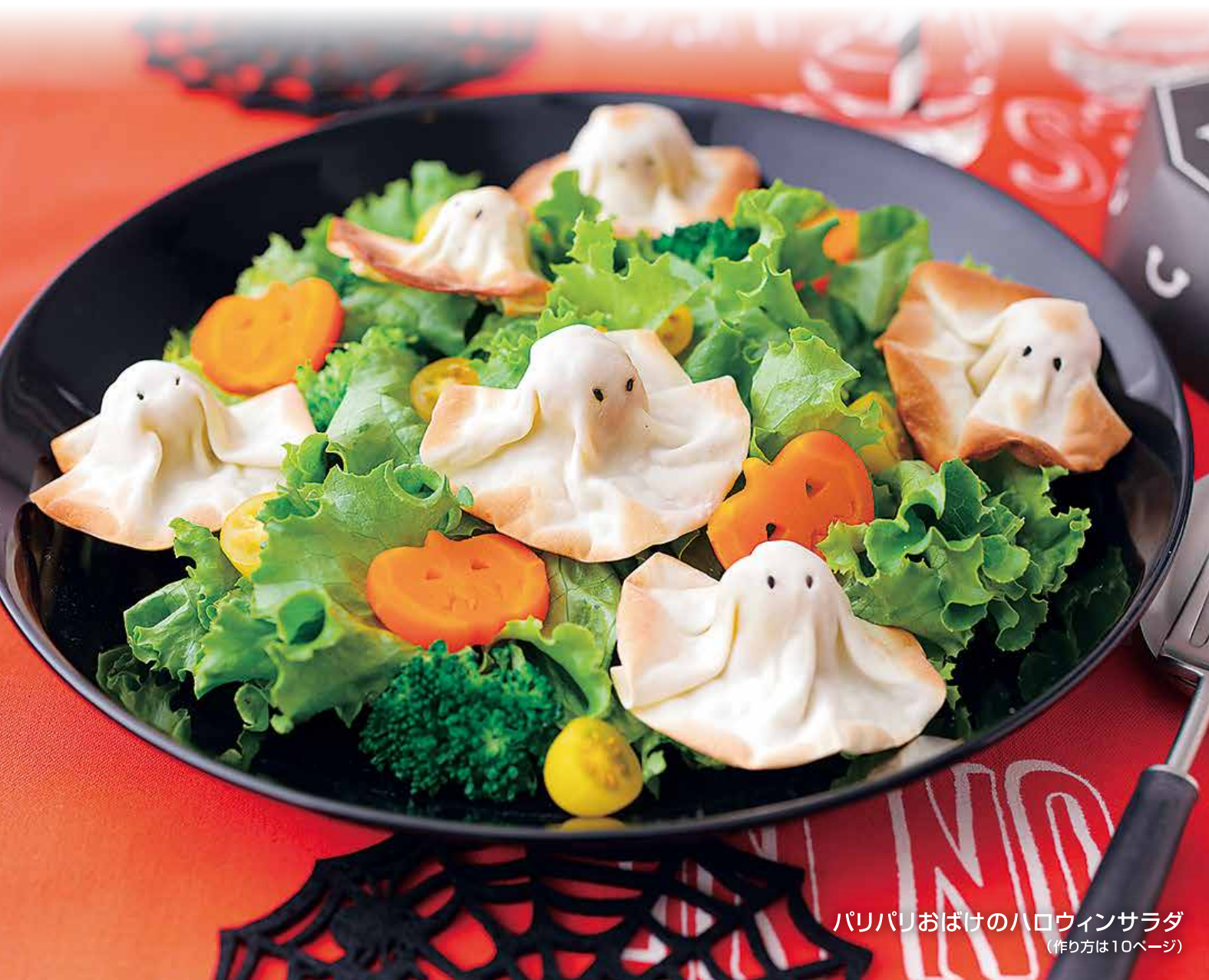


くらしとなかま



パリパリおばけのハロウィンサラダ
(作り方は10ページ)

特集

里海を育て里山を守る

- ・たべる・たいせつ きほんのき
- ・知って 学んで SDGs/まいにち健康
- ・Cコレススキ♡スペシャルキャンペーン!

逸品

CO・OP ロースハム

- ・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



旬レシピ

さつまいも

でんぶ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い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。



さつまいものレモン煮

1人分
222kcal

材料(2人分)

さつまいも …… 1本(250g)
レモン汁 …… 小さじ1
レモンの輪切り …… 4枚

はちみつ …… 30g
水 …… 200cc
塩 …… 小さじ1/4

作り方

- ①さつまいもは洗って皮ごと1cm幅に切り、水に10分さらす。
- ②浅鍋に水けをきった①・レモン汁・Aを入れ蓋をして煮立てて中弱火で15分煮る。レモンを加え上下を返してさらに5分ほど煮込む。

チンゲン菜

アブラナ科の中国野菜。葉がびんとして軸に艶があるものが新鮮。葉が乾かないように包むか袋に入れて冷蔵庫で保存。



さつまいもと鶏の甘辛煮

1人分
497kcal

材料(2人分)

さつまいも …… 大1本(400g)
鶏手羽中 …… 250g
サラダ油 …… 大さじ1

だし汁 …… 200cc
砂糖 …… 大さじ1
生姜(薄切り) …… 1片分
しょうゆ …… 大さじ2

作り方

- ①さつまいもはよく洗い皮付きのまま乱切りにする。水に5分ほどさらす。
- ②鍋に油と鶏肉を入れて炒める。油が回ったら水けをきった①を加えさらに炒める。さつまいもに油がなじんだら、Bを加え蓋をして中火で煮る。
- ③芋が柔らかくなったら蓋を外し、Cを加え強めの中火で汁を煮含めながら照りをつける。



チンゲン菜と豆腐の中華煮込み

1人分
195kcal

材料(2人分)

チンゲン菜 …… 150g
木綿豆腐 …… 1丁
片栗粉 …… 適量
ごま油 …… 大さじ1/2
鶏がらスープの素 …… 1袋(3.5g)

にんにく(薄切り) …… 1片分
オイスターソース …… 大さじ1
しょうゆ …… 大さじ1/2
こしょう …… 少々
片栗粉・水 …… 各大さじ1/2

作り方

- ①豆腐は1cm厚さに切って電子レンジで1分加熱し布巾で水けを取り、片栗粉をつける。チンゲン菜は3~4cm長さに切り、軸は縦半分に切ってから縦にくし形切りにする。
- ②フライパンに油を熱し、豆腐の両面をこんがり焼く。にんにくとAを加えて混ぜ、湯200ccと鶏がらスープの素を加えて4~5分煮る。チンゲン菜を軸・葉の順に加え、しんなりしたら火を止める。※煮汁が多ければ水溶きしたBを回し入れてひと煮立ちする。



チンゲン菜とわかめの中華スープ

1人分
75kcal

材料(2人分)

チンゲン菜 …… 1/2株
生姜(細切り) …… 5g
わかめ(乾) …… 2g
卵 …… 1個
ごま油 …… 小さじ1/2

酒 …… 大さじ1
鶏がらスープの素 …… 1袋(3.5g)
塩 …… 小さじ1/3
こしょう …… 少々
水 …… 400cc
片栗粉・水 …… 各大さじ1/2

作り方

- ①わかめは水で戻し一口大に切る。チンゲン菜は5mm幅に切る。
- ②鍋に生姜とAを入れて火にかけ煮立ったらチンゲン菜を加える。チンゲン菜が色鮮やかになったら溶いたBを加えてよく混ぜる。煮立て大きく混ぜながら、割りほぐした卵を細く筋状に回し入れる。再びふわっと煮立ったら、わかめとごま油を加え、ひと混ぜして火を止める。※好みでラー油をたらす。





ロースハムができるまで

1.原料処理と漬け込み

豚肉から小骨やスジなどを人の手で丁寧に取り除く。発色剤・結着剤・着色料・保存料を使用していない調味液に漬け込む。



2.充填

充填し、加熱殺菌後に素早く冷却する。



3.包装

スライスされたハムを人の目と機械でチェックして包装する。



☆ロースハムは、日本ハムファクトリー株式会社 徳島工場で作られています。

組合員の声

●豚肉の自然な色なので安心です。塩辛くなくて、お肉の味がします。

●厚みが"あり、食べごたえ"があります。ロースハムとレタスとチーズで、クロワッサンサンドにするのが私の気に入りです。

●ハムの色は赤みがかったきれいなピンク色だと思い込んでいました。生ハムに加入して、この白っぽいハムの色に感動しました。

●塩せきハムはたくさん売っていますが、無塩せきのハムを食べ慣れているせいか、コープのロースハムの味が一番好きです。

生はもちろん、加熱してもおいしい!!

★使う少し前に冷蔵庫から出しておくと、1枚ずつはがれやすくなりますよ!



ハムと白菜のサラダ

材料(4人分)
CO・OPロースハム 1パック
白菜 400g
オレンジ 1個
しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
レモン汁 大さじ1
塩・こしょう 各少々
パセリ(みじん切り) 少々

作り方

①白菜は茎と葉に切り分け、茎は5~6cmの長さで縦の千切り、葉は横の千切りにする。ハムは重ねたまま7~8mmに切る。オレンジは皮をむき果肉を食べやすい大きさに切る。
②ボウルにAを合わせ、①と混ぜ合わせ器に盛り、パセリを散らす。



ハムとチンゲン菜のクリーム煮

材料(2人分)
CO・OPロースハム 1パック
チンゲン菜 2株
玉ねぎ(1cm幅切り) 1/2個
エリンギ(2cm輪切り) 1本
Aにんにく・生姜(みじん切り) 各1/2片
サラダ油 大さじ1
牛乳 200cc
B水 100cc
コンソメ 1個
酒・水溶き片栗粉 各大さじ1
塩・こしょう 各少々

作り方

①チンゲン菜は長さを半分に切り、株は4~6等分に切る。ハムは6等分に切る。
②鍋に油を熱し、Aを炒め香りが出たら、玉ねぎ・エリンギ・チンゲン菜の順に加えて炒めて酒をふり、ハムとBを加えて5~6分煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、塩・こしょうで味をととのえる。



ハムと里芋のチーズ焼き

材料(4人分)
CO・OPロースハム 1パック
里芋 400g
塩 少々
玉ねぎ・トマト 各1個
ミックスベジタブル 130g
バター 10g
ピザチーズ 60g
パセリ 適量

作り方

①里芋は皮をむき小口切りにして耐熱ボウルに入れ、ラップをして電子レンジ(500W)で4~5分、柔らかくなるまで加熱し塩を振る。
②玉ねぎを1cm角に切り、ミックスベジタブルとともに耐熱ボウルに入れ、バターをのせてラップをし5分加熱する。
③耐熱皿にスライスしたトマトと、4等分したハムを敷き、①を並べ②をかけてチーズとパセリを散らし、オーブントースターで焼く。



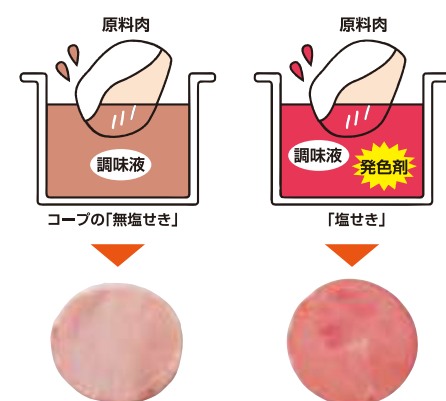
CO・OP
ロースハム
86g(標準6枚入)×2
10月3回宅配予定価格
318円(本体価格)

co-op ロースハム

「色は地味だけど、ハムはやっぱりコープ!」と、評判のCO・OPロースハムは、1972年に誕生してから、半世紀近く組合員に愛されてきました。おいしさと人気の秘密を紹介します。

無塩せき製法とは?

ハムやソーセージなどの製造工程の中で、原料肉を発色剤(亜硝酸塩)が入った調味液に漬け込むことを「塩せき」と言います。これに対して、コープのロースハムは、発色剤を加えない調味液に漬け込む「無塩せき」で作られています。そのため、豚をゆでたときと同じような、肉本来の色に仕上がります。



肉本来の色合いと風味が生きています
コープの無塩せきハムは、「食品添加物はできるだけ使わない」という組合員の声にこたえて、1972年に開発されました。肉の色がそのまま反映されるので、良質な豚ロース肉を使用し、製造時や流通過程での徹底した品質管理を行っています。一般のハムとは使う道具も分け、手間と時間のかかる無塩せき製法で作られています。
リン酸塩などの結着剤も使用していないため、身割れを防ぐために約2.2mmにスライスしてあります。不要な添加物を使わないことで、賞味期限が短くなっています。

が、肉本来の風味や色合いが生きています。
また、味付けにもこだわり、真空状態にして、調味液をもみこむ製法により、歯ごたえのよいハムになっています。
パッケージの一部を再生プラスチックに
2020年春までに、コープのロースハムとベーコンのパッケージの一部を、再生プラスチック素材に変更しました。これによって、石油由来のプラスチック使用量を、1年で約11トン削減できる見込みです。

知って学んで！ SDGs

サステナブル ディベロップメント ゴールズ
SDGsとは「SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS」

2030年に向けて世界が合意した「持続可能な開発目標」です。

今、世界中で起きているさまざまな問題を解決するために、2015年に国連で採択され、地球上の誰一人として取り残さないことをめざして、17の目標を2030年までに実現することを決めています。

SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS 世界を変えるための17の目標



おかやまコープではこれまで、くらしや社会をよりよくするため、さまざまな活動や商品や事業を通じて社会的課題に取り組んできました。そして今後のありたい姿としておかやまコープのビジョン「つながり育む 笑顔広がる 豊かなくらし」と、22の実現目標を掲げています。

ビジョンのめざす事業や活動はSDGsと重なるものが多く、行政や諸団体とも力を合わせて取り組みをすすめます。

来月からは、おかやまコープの取り組みとSDGsの関わりを具体的に紹介していきます。私たちが、日常生活の中でSDGsにつながる、気付くこと、できることは何か、考えていきましょう。

〈 隔月掲載 〉

まいにち健康

疲れ目に効くツボ

疲れ目は、目を使う作業を続けることが原因で起こる、目の痛み、かすみ目、まぶしさ、目の充血等の症状のことをいいます。

疲れ目を緩和するポイント

①疲れ目のポイントの位置
『足の第1趾の内側、第1関節の先のくぼんだ所』

②施灸方法

- ・温灸で1回すえる。(熱くなくてもよい)
- ・週1回(疲れ目がひどい場合は、毎日1回でも可)



秋の夜長に読書を満喫したあとは、目のケアもしておきましょう。



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

▶▶ 12月号は「冷えに効くツボ」

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「柿」

実がたわわに生る柿の木は、日本人にはなじみのある風景です。よく熟れた柔らかい柿、かりっと歯応えのある柿、甘い干し柿。この秋“柿の滋味”を味わってみませんか。

栄養

柿が赤くなると医者青ざめる」と言われるほど栄養豊富。特にビタミンCは果物の中でもトップクラスで、他にも食物繊維をはじめ、カリウム、リコピン、カロチノイド、タンニンなどが含まれている。「柿は二日酔いに良い」と言われるのも、豊富なビタミンCとタンニンの働きによる。



干し柿にすると、ビタミンCが減る代わりにβカロテンとビタミンAが大幅に増える。干し柿の表面の白い粉は甘い証拠。

選び方

ヘタが実に張り付き、なるべく緑色で、4枚が揃っているもの。果実は濃いオレンジ色で、大きく重みのあるものが多い。

旬に出回る柿は、安くて味がよく身体にもいいもの。ぜひ味わってください。



おかやまコープ
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)

柿の主な品種

あ ゆう がき 富有柿

西日本を中心に最も多く生産されている甘柿。果肉が緻密で柔らかく果汁も豊富。

ひら たね なし がき 平核無柿

渋柿を代表する品種。種がなくて食べやすく、形は扁平で四角く角張っている。

あ た ご がき 愛宕柿

愛媛県が原産の渋柿。渋が抜けにくく、干し柿に加工されることが多い。釣り鐘状で、先が細く、がっているのが特徴。

さい じょう がき 西条柿

広島県の西条が原産の渋柿。形は縦長で側面に4条の溝があり、色は薄い。また、木で完熟させ、渋みが抜けて甘くなったものを「熟し(づくし)柿」といい、津山地域の名産品となっている。

第2弾

自宅できる！

自分の食べ方をはかろう！

食習慣チェック

参加費無料！

前回参加の方から好評の声が届いています！

塩分をとりすぎていたり、食物繊維が少なかったりなど、ふだん気をつけているつもりがまだ足りていないことに気付きました。(60代)

【申し込み】 下記の二次元コードからお申し込みください。最近1か月の食事についての簡単な質問に回答していただくと(所要時間は約15分) 後日、「改善が必要な栄養素」や「食べ方の工夫」が分かりやすく記載された結果票をお届けします。

【申込期間】 9/14(月)~11/27(金)

【対象】 組合員とご家族(18歳以上の方)

【回答締切】 12/14(月)

※過去に食習慣チェックを体験された方の申し込みもOKです。

申し込みはコチラから！



おかやまコープ 食習慣チェック 検索

結果票のイメージ

項目	結果	改善ポイント
塩分	高め	塩分を減らす
食物繊維	低め	食物繊維を増やす
糖質	高め	糖質を減らす
脂質	高め	脂質を減らす
たんぱく質	低め	たんぱく質を増やす
ビタミン	低め	ビタミンを増やす
ミネラル	低め	ミネラルを増やす

お問い合わせ

組合員活動グループ

086-256-2570

(受付時間/月~金曜 9:00~17:00)

里海を育て 里山を守る

おかやまコープでは、美しい里山を守り、瀬戸内海の豊かな里海を育てる活動を応援し、
里海と里山がつながり誕生した「里海米」の利用をすすめています。
私と誰かの笑顔につながる“エシカルなお買い物”にも通じる取り組みを紹介します。

アマモ場は 「海のゆりかご」

おかやまコープは、地域社会づくりへの参加の一環として、里海の再生活動、里山の環境保全活動を応援しています。

「里海」は、「人の手が加わることで環境が適切に維持され、生物の生産性と多様性が高まった海」のことです。里海には、多様な生き物が生命を育み「海のゆりかご」とも呼ばれるアマモ場（藻場）があります。アマモ場はかつて、環境の悪化などにより減少しましたが、日生町漁協（備前市）ではアマモ場を再び取り戻す活動が30年以上行われており、少しずつ回復しています。



海の草原「アマモ場」

カキ殻を生かした 「里海米」

「里海米」は、地元のカキの殻を利用した土壌改良剤を活用して栽培されたお米のことです。カキ殻は、主成分であるカルシウムの他にタンパク質とミネラルを豊富に含んでおり、収量アップと品質の向上に役立ちます。また、発根の促進効果や、稲の茎を太く頑丈にすることで倒れにくくする効果が期待できます。

おかやまコープは2018年から里海米を推進する「瀬戸内かきながらアグリ」事業（※）に参加して普及に取り組んでいます。

（※）「瀬戸内かきながらアグリ」事業とは、JA全農おかやまが母体となり、瀬戸内海のカキ殻を有効活用する循環環境保全型事業です。里海や河川・田畑・森林などの自然とその恵みを守る取り組みをしています。

里海につながる 里山の環境

おかやまコープでは岡山県、日生町漁協、邑久町漁協、笠岡地区漁協連絡協議会、NPO法人里海づくり研究会などと協定を結び、アマモ場の再生活動を通じて瀬戸内の豊かな里海づくりを応援しています。また、2010年度から毎年、県の「藻場環境調査事業」に「藻場環境寄付金」を贈呈しており、これまでの寄付金の累計額は184万2,497円になりました。

豊かな里海を取り戻すためには、その上流である「里山」の環境がとて重要で、その環境整備に積極的に取り組んでいるのが真庭市です。森林資源を活用して、里山の整備に取り組み、下流の里海を育てることに繋がっています。また山と海の産業を結び付けて新たな価値を生み出すため、2019年には「真庭里海米」が誕生。コープ大福で新米発表会を行いました（左ページ参照）。真庭市内の農業者が日生町のアマモの種取りに参加するなど、里山と里海の連携を深めています。



私たちの住んでいる晴れの国おかやまを守り、次世代の子どもたちにつなぐためにできること。「里海米」の新たな価値に気づかれました。
環境問題は大きな課題ではあるけれど、できることから一つずつですね。まずはエシカルなお買い物でこれらの活動を応援したいと思っています。（ライターN）

「里海米」を食べて応援しよう！

2018年度からコープ 里海米「あきたこまち・朝日・こしひかり」を期間限定品として取り扱っています

このマークが目印！

失われつつある
里山を守るため、
「里山守り隊」を2011年5月に結成し、久米南町北庄の方々との交流や農業体験などを行っています。



北庄里山守り隊の田植えの様子



組合員も参加
「里海の活動」
アマモ場再生活動を応援

日生町漁協、邑久町漁協、笠岡地区漁業連絡協議会のアマモ場再生活動に参加しています。

キャンペーンの応募はカンタン！

書いて送ろう！

Cコレの素敵なエピソード部門

Cコレ商品への愛あるメッセージや、わが家の定番Cコレ商品にまつわるエピソードを30～200字以内で大募集します！

応募方法

①ホームページ応募フォーム

②P8(右下)の応募用紙

これまでの応募作品

子どもたちは豚肉の野菜炒めが大好き。(毎日じゃ飽きるでしょ)と、野菜巻きにしたり、本を見て手間をかけて料理してみると...「結局、塩コショウで焼いたのが一番美味しいよね」と言われます。「さすがコープおかもやま豚はエサとかこだわってるからね、素材の味がいいんだわ」と大きな声で言って、ムダに頑張った自分を慰めてます(笑)



題名 チョコ坊好きたち Cコレの素敵なエピソード応募用紙

チョコ坊好きの主人、孫のためにと買っていた「チョコ坊」を見てつけて食べるなり「これ、こんなにおいしかったの？」とうれしそう。あまり食べすぎないでね。

お名前 生協 花子 ペンネーム ひーちゃん (組合員コード 01111111) 電話番号 XXX-XXX-XXXX

ポイントプレゼント先(宅配・店舗) (店舗) (サービスカウンター) (商品企画)

※記入例
必ずどちらかに○をつけてください。
選んでいただいたほうにポイントをプレゼントします！

応募はこちらから▶▶

または Cコレ商品 おかもやまコープ 検索



※投稿いただいた作品はおかもやまコープのホームページ、広告、宣伝物等でご紹介させていただきます。

写して送ろう！

Cコレ商品のある風景部門

Cコレ商品を笑顔で楽しむ様子、ひと手間加えたアレンジ料理など、Cコレ商品にまつわる写真ならなんでもOKです！

応募方法

①ホームページ応募フォーム

②Instagram

インスタはこちらから

おかもやまコープのインスタ
公式アカウントをフォロー
@okayama_coop



#Cコレ商品のある風景をつけて投稿！

※このキャンペーンはInstagramとの関わりはありません。

これまでの応募作品



お問い合わせは

生活協同組合おかもやまコープ 問合せセンター
受付時間/月～金曜8:30～21:00 土曜8:30～18:00

0120-662-538

おかもやまコープ

検索

https://okayama.coop/

【8月の生協の動き】(8月末日現在)

組合員数	342,013人
出資金総額	101億9,020万円
一人当たりの出資金	29,795円
供給高 (全体)	34億1,251万円
(宅配)	23億3,410万円
(店舗)	10億7,841万円
経常剰余金 (全体)	7,156万円
累計経常剰余金 (全体)	7億873万円

※累計…20年4月からの累計

利用登録の
とうふの廃盤について確認
(株)東洋食品の事業停止の経過や組合員広報について話し合いました。「C・O・P国産フクユタカ100%とうふ」は利用登録商品であり、再デビュー時には丁寧に伝え、多くの組合員にご利用いただけるようおすすめていくこととしました。

利用登録の
とうふの廃盤について確認

決定する役割を担います。

春の総代懇談会、5月のエリア総代会議に参加し、6月の総代会で議案を審議し

第65期通常総代会に向けた総代の定数は505人とし、選挙区ごとの定数を決定しました。8月31日(月)に2020年度総代選挙を公告し、8月31日(月)10月5日(月)を立候補、推薦受付期間と

します。総代は組合員の代表として、秋と春の総代懇談会、5月のエリア総代会議に参加し、6月の総代会で議案を審議し

2020年度総代選挙
選挙区定数を決定しました

2020年8月
理事会だより

8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	54.3万部 (82.8%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	55.9万枚 (26.2%)	プラスチックのパレット

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレイ・透明容器	宅配 店舗	78.2万枚 (162.5%)	トレイ・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	23.8万枚 (86.9%)	コアノンロール

Cコレ スキスキ スペシャル キャンペーン!

10.1 木 → 12.31 木

あなたのCコレ商品への「スキスキ♡」投稿お待ちしています！

あなたのCコレ商品への「スキスキ♡」投稿お待ちしています！

投稿1回につき

宅配
または店舗
で使える

100 ポイント
もらえる!

1ヶ月最大
500ポイントまで

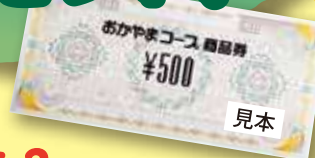
投稿は
何回でも
OK!

選考で 毎月50名様に

おかもやまコープ

さらに

500円商品券
プレゼント!



Cコレ = 「Cコレ」ってなあに?

ふだんのくらしに欠かせない、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ができる「コープならでは」の商品です。大人気の商品、ロングセラー商品、これから広めていきたい商品を厳選。「あっ!コレコレ!」と見つけたときに喜んでもらえる商品たちです。



Cコレ商品を見てみよう!

※ご記入いただいた個人情報は、選考で選ばれた方へのご連絡、作品のご紹介にのみ使用いたします。

題名

Cコレの素敵なエピソード応募用紙

フリガナ
お名前

ペンネーム

(組合員コード

) 電話番号

ポイントプレゼント先(宅配 ・ 店舗)

※ペンネーム未記入の場合、実名で掲載させていただきますので、あらかじめご了承ください。

提出先:センター(配送・コープステーションの担当者)、店舗(サービスカウンター)⇒商品企画



テーマ① 「忘れられないあの景色」

●夏休み、外出自粛で何も思い出が無い中、笠岡ベイファームへ出かけると、最高のひまわり畑!!満開で、子どもたちの背より高いひまわり達☆最高の思い出となりました!



●岡山市 ゆーりんちー

●小学校へ上がる頃まで、実家の周りはずっと先のお宮さんが見渡せるほど田園風景が広がっていました。春先にはレンゲの花で一面ピンク色に染まり、あぜ道は黄色いタンポポで覆われました。

●結婚して初めて、母の味を思い出し何時間もおかけバラ寿司を作り、里に持って行きました。父が一口食べ「おいしゅうねーな、お母ちゃんの味とは全く違う」。10数年前に両親は亡くなりましたが、せめてウソでも頑張ったなあと言っただけです。

●岡山市 すみちゃん

●先日、8歳の娘が初めて一人でサラダを作ってくれました。見守るほうはともドキドキしました。家族みんなでおいしく完食しました。娘はとても満足そうな顔をしていました。

●倉敷市 やまださん

●一人で作った初めての料理は豚汁でした。小学校高学年ぐらいだったと思います。土付きのゴボウは包丁の背で洗わないといけないということを知らなくて、土色の大地の香りが豊かな豚汁ができあがったことを覚えています。それでも家族はおいしいと食べてくれました。今思つと、温かい家族だなあと痛感します。

●矢掛町 DIVE

●自粛中に練習して魚の3枚おろしができるようになったこと。いつもは調理済みのコープ商品に頼っていましたが、上手くできるようになって、料理って楽しいなあと思っています。

●笠岡市 12

幼なじみと日が暮れるまでレンゲ畑を駆けまわり、夕日の沈むあの時間、辺りがオレンジ色に染まり、レンゲのほんのり甘い香りと共にきらきらと輝く田園風景が目の前に広がっていました。家が立ち並び、あの景色は二度と見えませんが、忘れられない古里の美しい景色です。

●岡山市 岡山はあば

●子どもの頃、両親と三人姉妹で出かけた地域の花火大会。人、人で大賑わい。たくさんのお店に心奪われながらも、迷子にならぬように一生懸命両親の手を握っていました。時代の流れでその花火大会も無くなってしまいましたが、高度成長期前の国内全体が輝かしく、昭和の良き時代でした。

●倉敷市 もも

●大学3年生の夏休みに、アルバイトで貯めたお金で、単身ニューヨークへシヨートホームステイと語学留学に。初めての海外に緊張したけど、早起きして町中を歩いた。あの澄んだ空気と孤独感と目に見るもの全て新鮮でわくわくする気持ち、いろんな思い出の入ったあの景色は忘れられません。

●岡山市 ちいこ

●アイスランドで見たピンクパープルのオーロラの虹のカーテンと次々に落ちて行く流れ星!忘れられないあの地球の美しい景色。

●岡山市 はな

8月号の感想



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になれます。



●生協組合員になって間もなく発売されたミックスキャロット。子どもが小さい頃によく利用しました。今では、子どもが孫に飲ませています。いろいろな歴史があったことに感動です。

●岡山市 さつくんはは

●紙面の人参の絵を見て：今は亡き母が「私はお父さんの野菜作りにつだけ勝っているのは人参作り。ほら今年もこんなに立派できれいな人参ができた」と自慢していた笑顔を懐かしく思い出しました。

●備前市 よつちゃん

●私は随分前からマイバッグ使用でした。でも、ポイントがつかないところに行くとしじ袋をもらっていました。何か物を差し上げる時使用したり、最終的にはゴミ袋使用になりますが、無駄なレジ袋の使い方は一切していません。生活です。生協のお店は随分前から無料配布を止めていて、環境にやさしいお店と感謝していました。未来ある地球をめざして皆で取り組みたいですね。

●真庭市 ペコマル

●今は無くなってしまった実家の景色。竹山が隣にあり、春には庭に「ヨキヨキとタケノコが顔を出し、掘って食べていました。庭に大きなサルスベリの木があり、大人から「木の脇をくすぐると木が笑う」と教えられて真剣にくすぐったりしていました。あの景色は心の中にずっと生き続けています。

●岡山市 くりちゃん

テーマ② 「初めての料理」



●料理は苦手な私。高校生の頃、きょうだいのために昼食にそうめんを作りました。いつも以上に薬味をたっぷり用意して。当時小学生だった妹は今でも「あの時のそうめんは本当においしかった!」と言ってくれます。誰かのために作る喜びを教えてくれた、初めての料理です。

●赤磐市 こたつねこ

●小5の時、午後3時ごろに母が「今から入院するから」と出かけてしまいました。当時ガス釜で、泣きながら初めてご飯を炊き、鶏の唐揚げを作ったのを覚えています。妹と弟とずっと泣き続け、その日に限って父は残業で帰らず、べちゃべちゃに炊けたおかゆ状態のご飯と、少しべちゃつとした唐揚げを食べた記憶が残っています。

●倉敷市 かよちゃん

●マイバッグのお手入れ、みなさんどうされているか気になります。

●岡山市 きいろのマーチ

フリートーク



●生協の食品、大好きです。生協に加入したきっかけは、今現在33歳の息子が生

パリパリおぼけのハロウィンサラダ

今月の表紙レシピ



【材料(4人分)】	【1人分】 173kcal
CO・OP餃子の皮	12枚
CO・OP北海道の栗かぼちゃ	100g
塩・こしょう	各少々
マヨネーズ	大さじ1と1/2
黒いりごま	適量
お好みの野菜 (レタス、ブロッコリー、ミニトマト、にんじんなど)	適量
お好みのドレッシング	適量

- 【作り方】
- ①「CO・OP北海道の栗かぼちゃ」を耐熱皿に並べて500Wの電子レンジでラップをかけずに3～4分加熱する。
 - ②①をフォークでつぶし、粗熱が取れたら、塩、こしょう、マヨネーズを混ぜ合わせる。
 - ③②を12等分し、「CO・OP餃子の皮」で軽く握るように包む。
 - ④アルミホイルに油(分量外)を塗り、③を並べ、予熱したオーブントースターで5～6分焼く。
 - ⑤④の目の部分に竹串で穴をあけ、黒ごまを目をつける。
 - ⑥器にお好みの野菜を盛り、⑤をトッピングする。お好みでドレッシングをかける。

12月号 おたより大募集

応募締切 10/23(金)

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 CO・OPロースハムは、〇〇〇〇〇製法で作られています。
- Q.2 「〇海」とは、人の手が加わることで環境が適切に維持され、生物の生産性と多様性が高まった海のことです。
- Q.3 SDGsとは、2030年に向けて世界が合意した「〇〇可能な開発目標」です。

今月のテーマ ①わたしの素敵な1日の始め方 ②ご近所さんとお付き合い

応募方法

〈必ずご記入ください〉

- 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。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

- 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。

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から▶



8月号のキーワードクイズの答え

Q.1 39 Q.2 にんじん Q.3 50

今月号掲載分の
応募総数は
168通でした。

●総社市 桃あめ