

無料

今月から表紙デザインが新しくなりました!

おかやまコープ

暮らし豊かに なかまとともに

# くらしとなかま

2021  
04

vol.558

逸品

## 恩納村産 味付太もずく・糸もずく

### 特集 魅せる写真の 撮り方



春野菜とミートボールのスープ煮  
(作り方は10ページ)



2021年 4月号 第558号 発行日/2021年4月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌二 編集/広報室 〒700-0026 岡山市北区春遠町一丁目七十七 TEL086-256-2501(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。

筍

切り口がみずみずしく白いもの、皮はピロロ状で色艶のよいものが新鮮。時間が経つとえぐみが増し固くなるので、すぐに茹でることが大切。



### スナップエンドウの和ポテサラ

1人分  
248kcal

材料(2人分)

スナップエンドウ……………80g  
まいたけ(小房に分ける)…1/3株  
酒……………小さじ2  
じゃがいも(乱切り)……………3個

ツナ缶……………1缶  
マヨネーズ……………大さじ2  
A 和風だしの素……………小さじ1  
しょうゆ……………小さじ1/2  
塩・こしょう……………各少々

作り方

- ①スナップエンドウは2等分してまいたけと共に耐熱皿に入れ、ラップをかけ電子レンジで1~2分加熱する。水けを切って冷ます。
- ②耐熱容器にじゃがいもを入れ、ラップをかけ電子レンジで約5分加熱してつぶす。
- ③②の粗熱が取れたら、Aと①を加えて混ぜ器に盛る。



### グリーンピースと豆腐のたらこ煮

1人分  
188kcal

材料(2人分)

グリーンピース(豆のみ)………50g  
充てん豆腐……………1丁(300g)  
たらこ(一口大)……………50g  
B 片栗粉……………小さじ2  
水……………小さじ2

だし汁……………150cc  
酒……………大さじ1  
A みりん……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
塩……………小さじ1/2

作り方

- ①グリーンピースを塩(分量外)を加えた湯でゆでる。
- ②鍋にAを入れて中火にかけ煮立ったら2cm角切りにした豆腐とたらこを加えて約2分煮る。
- ①を加えてサッと煮たらBの水溶き片栗粉でとろみをつけ、器に盛る。



CO-OP 充てん豆腐  
300g



### 筍とスナップエンドウのオイスターマヨ炒め

1人分  
243kcal

材料(2人分)

筍水煮(一口大)……………100g  
スナップエンドウ(2等分)…80g  
牛こま切れ肉……………100g  
塩・こしょう・片栗粉………各適量

サラダ油……………小さじ2  
しょうゆ……………小さじ2  
A マヨネーズ……………小さじ2  
オイスターソース……………小さじ2

作り方

- ①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、①を炒める。筍・スナップエンドウ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。



CO-OP  
オイスター  
ソース  
135g



### 筍と鶏肉の辛みそ煮

1人分  
504kcal

材料(2人分)

筍水煮(一口大)……………200g  
鶏もも肉(一口大)……………1枚  
しょうゆ……………大さじ1/2  
ごま油……………小さじ1  
青ねぎ(笹切り)……………適量

A にんにく(つぶす)……………1片  
赤唐辛子(種ごと2等分)…1本  
みそ……………大さじ2  
B 砂糖・酒……………各大さじ1と1/2  
水……………100cc

作り方

- ①鶏肉はしょうゆを絡め下味をつける。
- ②フライパンにごま油を強火で熱し、筍・①を入れて表面を焼きつける。
- ③Aを加えて炒め合わせ、香りが立ち始めたらBを加える。ひと煮立ちしたら中火にし、汁けがなくなるまで煮詰める。器に盛り青ねぎをのせる。



おかやま若鶏  
もも肉  
(半分カット)

おかやまコープ くらしとなかま 検索  
https://okayama.coop/news/kurashi\_to\_nakama/

公式Instagram  
からも情報発信中!





### もずく基金

もずく基金の対象商品1点につき、宅配は2円、店舗は1円の積立金がサンゴ再生活動(養殖や植え付けなど)の支援に役立てられます。

エシカルなお買い物(※P8参照)です。

### サンゴが元気な海はもずくも元気!

海水温の上昇により、恩納村のサンゴ礁に大規模な白化現象(死滅)が起きたのをきっかけに、漁協やメーカーの(株)井ゲタ竹内を中心にサンゴ再生の活動が始まりました。

これが大きく広がって「もずく基金」の取り組みとなり、おかやまコープも2010年に開始。10年間で約674万円を支援することができました。



土台に根付いたサンゴを海の中にセットしていきます

### 組合員の声

「もずく基金」に役立っていると思うとうれしいです。自分の好きな商品の購入が、誰かの何かの役に立っているって、とても素敵だと思います。

きゅうりやミョウガ、オクラや山芋などもトッピングして食べています。

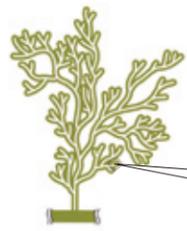
ちりめんじゃこと一緒に食べるとカルシウム倍増。

コープのもずくは“theもずく”という感じ。小さなパックにたっぷり入っていて満足です。

### 「太もずく」と「糸もずく」の違いは?

ふたつはまったく違う種類の海藻です。

#### 〈太もずく〉



沖縄など南西諸島特有のもずくで学名は「オキナワモズク」。繊維の中にヌメリを蓄え、歯ごたえがあります。



#### 〈糸もずく〉



表面にヌメリがあり口あたりがなめらか。



### そのままがおいしいけれど

### こんな一品も!

太もずくで作ってみました!

#### もずく天ぷら



材料(3人分)
味付太もずく 3カップ
ツナ缶 80g
人参(千切り) 1/3本
玉ねぎ(千切り) 中1/2個
ねぎ(小口切り) 2本
天ぷら粉、揚げ油、大根おろし 適量

作り方
①野菜に天ぷら粉をまぶし、味付太もずくとツナを入れて、混ぜ合わせる。(通常の天ぷらよりも生地は固め)
②一口大ずつ揚げて、大根おろしをいただく。

#### もずくポテトサラダ



材料(4人分)
味付太もずく 2カップ
じゃがいも 3個
にんじん 1/6本
きゅうり 1/3本
塩・こしょう 適量

作り方
①じゃがいもは皮をむき、1cm幅の輪切りにし、ゆでて熱いうちにつぶしておく。
②にんじんは皮をむき、いちょう切りにしてゆでる。きゅうりは薄い輪切りにして、塩もみし、水けを絞る。
③①のじゃがいもに塩・こしょうで味付けし、②のにんじん・きゅうりを入れて混ぜる。
④③に味付太もずくを加えて混ぜ、器に盛りつける。

#### きのこたっぷり! もずくのかきたまスープ



材料(4人分)
味付太もずく 1カップ
しいたけ 1枚
しめじ 1/4株
エリンギ 小1本
えのき 1/2株
卵 2個
刻みねぎ 適量
和風だし(顆粒) 4g
塩、こしょう 少々

作り方
①きのこ(しいたけ・しめじ・エリンギ・えのき)を食べやすい大きさに切る。
②水600ccを沸騰させ、和風だし、①を入れる。きのこに火が通ったら、とき卵を入れて混ぜ、火を止める。
③味付太もずくを加え、塩、こしょうで味をととのえる。
④器に入れ、刻みねぎを散らす。

#### お弁当用もずく(冷凍) 180g(18g×10)



酢の物はお弁当に入れて、カップに入っているので安心。自然解凍なので、お昼にはちょうど食べ頃です。

CO-OP 恩納村産味付太もずく・糸もずく 55g×4
4月4回宅配予定価格
各298円(税込321円)
オトクな利用登録 利用登録価格 各268円(税込289円)

### 恩納村産 味付太もずく・糸もずく

暖くなるこれからの季節、さっぱりともずくはいかが? ミネラルが豊富で、フコイダン・アルギン酸など食物繊維の働きも注目されているもずく。コープの味付もずくは、歯ごたえよく、味よく、たっぷりの量がうれしい逸品です。



ふるさととは 沖縄県恩納村の海
恩納村の沖合にはサンゴ礁の遠浅の海が広がっています。もずくの成長には太陽光が海底まで差し込む澄み切った海が不可欠で、養殖は種を付けた養殖網を海底に接地させて行われます。
収穫は、太もずくは3月～6月、糸もずくは1月～3月にかけて行われます。生産者が識別できるように別々に塩蔵し製缶した後、沖縄から鳥取県境港市に搬送されて、加工されます。

おいしさの決め手は 品質管理とまろやかな味
原料のもずくを製品に仕上げるのは(株)井ゲタ竹内。もずくの製造に伝統と実績のある会社です。原料の洗浄からパック詰めまで、品質を損なわないように低温管理された工場での衛生的に製造されています。
味付けはしょうゆ、砂糖、米酢をベースにしたまろやかな味。家庭で調理したようなあつさりしたおいしさです。

【もずくの製造工程】
検品出荷: 微生物や品質を検査した後、10℃以下に管理して出荷。出荷履歴から生産者をトレースすることもできます。
殺菌・調理: ヌメリを損なわないようにして加熱・殺菌。調味液調合や包装の工程を機械化し、人が近寄らないことで微生物の侵入を阻止します。
洗浄・選別: ミリ単位の異物も見逃しません。選別台にもずくを丁寧に広げ、目と手の感触で異物(他の海藻や小エビなど)を選別除去。2000～3000ルクスの明るい照明の下で行う重要な作業です。

# 知って学んで!

## SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



1 貧困をなくそう



4 質の高い教育をみんなに



11 住み続けられるまちづくりを

**「子育て応援」** 妊娠・出産・育児…新しい生活が始まることで生まれる不安や悩みを少しでも解消して、お子さんと見る毎日の景色がさらに楽しいものになるように応援します。



▲おかやまコープの子育て応援の取り組み

### 個配「子育てサポート割引」

親子(母子)手帳交付～小学校卒業(3月末)までのお子さんがある方が対象(妊婦さんも対象)。月額個配手数料が半額になります。

### 店舗「ももっこカード協賛店」

「ももっこカード」を毎月5日・15日・25日にレジで提示すると、1回のお買い物金額1,000円ごとに20ポイントをプレゼント!

※「ももっこカード」は、岡山県が交付する「おかやま子育て家庭応援カード」。岡山県在住の、妊娠中の方と、小学校6年生までのお子様をお持ちのご家庭に交付されています。



### 子育てくらぶ

妊婦さん、0歳・1歳・2歳のお子さんがある方が申し込みできます。☆お誕生日プレゼントや年4回情報紙をお届けします。



2歳、3歳のお誕生日プレゼント

### 子育てひろば

コープのお店などを利用して定期的に開催しています。親子で自由に参加でき、誰でも気軽に立ち寄ってほっとできる場です。

(2021年3月現在、新型コロナウイルス感染拡大の影響により休止しています。再開の際はホームページ等でご案内します)



### 『Famille(ふぁみーゆ)』



子育てママを応援する宅配のチラシです。離乳食・おやつから、授乳中のママのティータイムのお供にいたるまで、さまざまな商品が満載です。



ライターのこと

### 私とSDGs

お母さんは毎日子育てに家事にお仕事にと大変です。子どもたちの笑顔を守るためにも、一人で全部抱え込まないで周りに助けを求めたりサポートを受けたり、時には手抜きをしたりと息抜きしてほしいと思います。私も先輩ママとして、安心できる温かい親子の居場所作りこれからも積極的に参加したいと思います。(ライターN)

### 新コーナー

## おうち時間をゆたかに

### Let's Challenge!!

偶数月に掲載

### 第1回 消しゴムはんこを彫ろう!

#### 準備するもの

トレーシングペーパー、消しゴム、デザインカッター、えんぴつ、スタンプ台。彫りたい絵も。



### 教わり隊@『くらしとなかま』

- めぐちゃん 新しい趣味を見つけたいアラサー
- ヤシさん 手芸は好きだけど老眼が辛くなってきた50代

↑似顔絵は今回彫った消しゴムハンコです

少々失敗しても“味”です! オリジナルラベルを作るのも楽しいですよ!



くらしのサポーター ちんぽう 珍行 志織さん

「新しいことに挑戦したい!」と思い立った「教わり隊@『くらしとなかま』」の2名が、「おかやまコープ くらしのサポーター(※)」の皆さんに手ほどきを受けるコーナーです。紙面スペースの都合上、一部しかお伝えできませんが、「おうち時間」を楽しく過ごすヒントになればうれしいです! ※P.6参照

①トレーシングペーパーに描いた図案を消しゴムに転写。



鉛筆の面を下にして、上から爪でこするようにして写します。

②線に沿って彫る。



カッターを持つ手は動かさずに、消しゴムを動かすのがコツ。

刃を入れる方向が きれい!

③できあがり!



スタンプ台でインクを付けて押しつけて、あとは微調整。

このページのスタンプは、めぐ&ヤシの作品です。このほかの作品は「コープわいわい広場」の「くらしとなかま4月号 おたより大募集コーナー」に掲載しています。見てね!



# たべる・たいせつきほんのき

## 今月のテーマ「じゃがいも」

じゃがいも(ナス科の植物)の原産地はアンデスの高地で、16世紀にヨーロッパに伝わり、日本には江戸時代中期に入ってきました。採れたてが味わえるのは、春と秋です。

### 栄養

ビタミンCが多く、でんぷんに守られているため加熱しても壊れにくい。また、カリウムも含まれていて、ナトリウム(塩分)を排泄する働きがある。主な主成分は糖質だが、カロリーは低い。



### 選び方

芽が出始めていないか、皮が緑色っぽくなっていないかを確かめる。

### 保存方法

光が当たると皮が緑化し有毒な成分が生じるので、暗く風通しのよい場所に置く。リンゴと一緒に置いておくと、リンゴから発せられるガスにより発芽が抑えられる。

### 種類

#### メークイン

長楕円形で、表皮はすべすべして、芽の部分のくぼみが浅い。粘質で繊維がしっかりしている。煮崩れしにくいので、シチューや肉じゃがなど、形を残したい料理に適している。



#### 男爵

形は丸く、芽の部分のくぼみが深い。粉質で、加熱すると崩れやすい。ポテトサラダ、コロッケなど、形を残さない料理に適している。



#### キタアカリ

品種改良によって生まれ、「黄金男爵」「クリじゃがいも」とも呼ばれている。表皮の色や形は男爵と似ている。ホクホクした食感で甘みが強い。



### Q&A

#### Q. 芽が出ている、皮が緑色になっている部分も食べられますか?

→芽の部分や緑色をした皮の部分には、ポテトグリコアルカロイドという、毒性の強い成分が含まれています。芽の部分や緑色になっている部分は食べないようにしましょう。



#### Q. 冷凍することができますか?

→生のまま冷凍すると組織が壊れ、解凍した時にスカスカになるので、ゆでるか蒸して完全に火を通し、つぶして冷凍しましょう。

### じゃがいものきんぴら

#### 材料(4人分)

- メークイン 2個
- 人参 40g
- ピーマン 1個
- ごま油 大さじ1と1/2
- 酒 大さじ1と1/2
- しょうゆ 大さじ1/2
- 塩 小さじ1/2



#### 作り方

- ①じゃがいもは、細い千切りにし、冷水にさらす。人参も細い千切りにする。
- ②ピーマンは種を取って、細い千切りにする。
- ③フライパンにごま油を熱して、①を強火でサッと炒め、②を加えてひと炒めし、Aで調味し、フライパンを傾けて炒め汁を煮詰めてからめる。

### …教えてくれたのは…

いろいろな料理に使える保存がきく、便利な野菜です。春から初夏にかけて出回る、みずみずしい新じゃがを味わってください。



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)

# あなたの写真を センスアップ 魅せる写真の撮り方

あなたはどんな時に写真を撮りますか？旅行や子どもの行事など特別な時だけではなく、うまくできた料理、楽しんでいる趣味の作品、季節のお花など日常の1コマを写真に撮って残してみませんか？おかやまコープの「くらしのサポーター」で講師をされているフォトグラファー森田さんに、写真を撮ることが楽しくなるコツやセンスアップするヒントをお聞きました。



おかやまコープ  
くらしのサポーター  
フォトグラファー  
森田 靖さん

写真には、“残しておきたい”“誰かに感動を伝えたい”など言葉では伝えきれない気持ちがこもります。どんな写真を撮るときでも、被写体をよく観察して、心が動かされる角度や場所を探して撮りましょう！

## # 映える料理を撮る

**Before** 配膳して蛍光灯の下で撮影



コツを知って撮ると…



**Point 光**

### # 陰影をつけて立体感を出そう

室内での撮影は電気を消して、自然光の入る明るい窓際で。人工的な照明の光より、被写体の本来持つ色合いが出ます。

身近なもので簡単にプロの技！

#### 「レフ板効果」

逆光で暗くなった手前の影を白い板(レフ板)で反射させ、明るく照らしてみましょう。メインに光が当たり、おいしそうに撮れますよ。

今回は画用紙をレフ板に使用  
白いものなら素材は何でもOK!



外からの光が斜め逆光で当たる位置に料理を置く

## アイテムを使ってもっと楽しく♪

背景やレフ板に使える画用紙、季節の小物、ミニ三脚、お馴染みの自撮り棒など、撮影に便利なアイテムは多種多様です。百円ショップで購入できるものも多くありますので、気軽にチャレンジして楽しんでみませんか？



スマホ用接写レンズ  
(百円ショップで購入)



クリップ式のレンズをスマホに挟むだけ!

おすすめ

接写レンズで撮ると…



プロのようなアップの写真が簡単に撮れて感激!

**Point 演出**

### # 食欲をそそる写真を効果的に撮ろう

五感を刺激するような写真は見ただけでおいしさが伝わります。



他にも…湯気がたつてき立ての料理や、切った料理など工夫して撮ってみましょう。



箸で持ち上げ動きを足すだけで食べた気持ちはかきたてられます!

**Point 背景**

### # イメージに合う敷物、器を選ぼう

いろいろ試して楽しんでみましょう!



料理を強調したいときは赤



季節の小物や敷物等を利用してオシャレに♪



器を変えると違う印象に

**Point 構図・角度**

### # 食べる視線の角度から

#### メインを大きく撮ろう

人が食べ物を見る時の角度(斜め45°)から撮影すると、料理が自然に見え、食べ物の高さが出るので立体的な写真になります。また、メイン料理を前面に大きく入れて、全体を写さず端を切ることで奥行きを出しましょう。

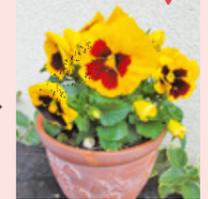
## # 花をかわいく

背景に色々とり込んでいると、メインの花が残念な印象に。壁際を利用するなど背景に気を付け、お花が一番かわいく見える角度を探して撮りましょう。

**Before**



**After**



背景がすっきりしていると花が引き立ちます

## # 子どもやペットを自然体で

大好きなおもちゃなど夢中になるものを用意し、集中している時がシャッターチャンス!被写体の目線になるようカメラを構えたら、後は粘り強く待つのみです。



何気ない日常の様子も残しておけば数年後には貴重な思い出の1枚になりますよ

## # お気に入りの雑貨・趣味の作品

一列に並べるよりも、見る人の視線に流れが生まれるように動きをつけて並べると、生き生きとした写真になります!

**Before**



**After**



## くらしのサポーターとは…

「誰かの役に立ちたい」と思う人の専門性や経験を生かして、生活支援や組合員活動などの場面で、ニーズに応えたり困りごとを解決する。組合員同士の「教えあい学びあい」の取り組みです。体験したい事、困っていることなど、サポーターと一緒に実現できます!

依頼・問い合わせ 組合員活動グループ TEL 086-256-2570 サポーター登録も随時募集中です

ちょっとしたコツで、写真が“センスアップ”したり、印象が変わったりする事を知って、奥深い写真の魅力にはまりそう!コツをマスターしたら、カメラの機能やアイテムも使いこなせるようになります。皆さんもいい写真が撮れたら、みんなのひろばに投稿高めてください。楽しみに待っています。(ライターT)

# 東日本大震災支援交流会を開催しました

2月22日(月)、「忘れない3.11 東日本大震災支援交流会 ～そして未来へ～」を開催しました。おかやまコープオルガ本部(岡山市北区)と4店舗(コープ倉敷北・林田・総社東・鴨方)、岩手県の県立大槌高校・AMDA大槌健康サポートセンター、福島県生活協同組合連合会、岡山市のAMDA本部をオンラインでつなぎ、総勢85名が参加しました。

まずは、おかやまコープ金高さおり全体理事から「この10年間の支援内容や被災地とのつながり」の報告を行い、大槌高校 復興研究会の生徒さんから「復興のあゆみを定点観測した記録」の紹介、AMDA大槌健康サポートセンター佐々木賀奈子センター長から



オンラインで岡山・岩手・福島がつながりました

「10年間の取り組みと大槌町の現状」の報告、福島県生活協同組合連合会の佐藤一夫専務理事から「東日本・津波・原発事故大震災からまもなく10年～福島島の今」の報告をしていただきました。

続いて後半のリレートークでは、AMDA南海トラフ災害対応プラットフォーム合同対策本部の大西彰本部長にも加わっていただき、「震災の教訓をどう生かすか」をテーマに交流を行いました。被災地や災害に見舞われた方々に思いを馳せるとともに、「つながり」を実感し、災害に備えることの必要性を再確認する機会となりました。



被災地応援商品(AMDA大槌サポートセンター、『とうほくてしごとカタログFUCCO』、岩手「かけあしの会」)の販売も行いました

くわしくは  
こちら▶



## 2021年 2月 理事会だより

### 【2月の生協の動き】

(2月末日現在)

組合員数	346,345人
出資金総額	103億4,556万円
一人当たりの出資金	29,871円
供給高 (全体)	32億2,356万円
(宅配)	22億7,190万円
(店舗)	9億5,166万円
経常剰余金 (全体)	4,747万円
累計経常剰余金 (全体)	14億5,730万円

※累計…20年4月からの累計

### 2022年度より、ポイントに有効期間を設定

会計管理ルールの変更で、商品利用に応じて付与していたポイントの取り扱いが変更となります。ポイントを日々のお買い物でも役立てていただけるように、有効期間を設定します。

2021年度は、ポイント使用や有効期間を設けることのお知らせをしっかりと行っています。2022年度4月以降に付与するポイントから、ポイントがついた翌年度末までを有効期間とします。有効期限が近くなったポイントは、宅配のお届け表や店舗のレシートでお知らせしますので、ぜひご使用ください。

### 「コープはれとまと」安定供給にむけた計画を確認

「コープはれとまと」は、おかやまコープが(株)コープファームおかやまに生産を委託する事業として整理しました。コープファームは栽培管理を向上させ「おいしいトマト」の生産に集中することとし、トマト生産以外の事業経費はおかやまコープが負担し、年間を通じた安定供給をめざします。

## 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	51.5万部 (73.8%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	47.3万枚 (22.5%)	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
食品用トレー・透明容器	宅配 店舗	68.5万枚 (151.1%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	19.5万枚 (88.0%)	コアノンロール

# 声 にこたえて

組合員さんからの

お店で「レンタルカゴ」があるといいな



お店でカゴをレンタルしてほしい。壊れたら交換してくれて、返却したらキャッシュバックしてくれるといいな。



今年4月から、全店で「レンタルカゴ」をスタートします。最初に預かり金300円でカゴを受け取り、お買い物の際に「マイカゴ」としてお持ちください。破損した場合は新しいカゴと交換します。

このカゴを使っていたらと、レジ

◀色はオレンジ、ピンク、ブルーの3種類

清算のあと別の袋に詰め替える手間もなく、とても便利です。ご不要になった際は、返却時に預かり金をお返しいたします。

くわしくは、店舗のサービスカウンターでお尋ねください。



## 好きじゃわ〜 CO-OP商品

今月のキーワードは  
「エシカル消費」

### エシカル(ethical)とは

「エシカル」とは、「倫理的な」という意味です。「エシカル消費」とは、買い物をするときに「自分視点」だけでなく、環境や社会など「他者への視点」をプラスする消費のことです。

### 4つの視点で進めています

生協では「エシカル消費」を「誰かの笑顔につながるお買い物」と表現し、「地域、環境、社会、人々」の4つの視点ですすめています(右図)。マークを目印に商品を選ぶことも、「エシカル消費」につながります。

### 未来を変える可能性

「エシカル消費」はSDGsの目標を実現するための重要な手段です。私たち一人ひとりが「エシカル消費」を心掛けることは、商品やサービスを提供する側が「エシカルな視点」を意識することにもつながります。エシカル消費は、「持続可能な社会」へと、世界の未来を変える可能性を秘めているのです。



### エシカル消費につながる商品のひとつ

原料大豆に、福岡県・岐阜県を中心とした国産フクユタカを使用しています。

3月リニューアル  
デビューしました!

オトクな  
利用登録

「CO-OP国産フクユタカ100%木綿とうふ・絹とうふ」



※6月号「逸品」に登場予定です。





### テーマ① 「恥ずかしかった勘違い」

先日、スーパーで知り合いのおばあちゃんと思ひ、親しげに声を掛けたら、人違い。でも返ってきた言葉は「声をかけてくれてありがとう。話しかけられることはうれしいのよ」。おかげで恥ずかしさが吹っ飛びました。

アヤメ

●幼い頃、よく後ろからお母さんに抱きついて遊んでいました。ある時、抱きついて顔を見たら知らない人で、ビックリして後ずさりしたのを覚えています。お母さんになった今、たまりに自分のお母さんと勘違いして幼い子どもが近づいてくと、昔の自分と重なって微笑ましくなります。子どもの勘違いは、本人にはシロツツですが、ほんとうにかわいいなあと思う今日この頃。

ポンチョ

●節分に咲く「セツブンソウ」を見て夫と出かけました。春の訪れを知らせてくれる花だそう、栗の木の下に可憐な白い花が、ほほえむようにのぞいていました。とても幸せな気持ちで帰りました。

どんおばさん

### 2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いただけます。



●表紙の「鬼デコハンバーグ」、すくくかわいく、孫に作って食べさせようと練習しました。大人にも大うけでした。

まねぎねこ

●ファミリーチョコプレート、わが家は常備しています。いちごアンツトは手作りパンの中に入れて焼くといちご味が絶妙に美味です。また、子どもに食べられないよう、私用にカカオ70%のもの。普通のミルクチョコプレートは、食パンに数粒のせてオーブントースターで焼き、溶けたチョコを塗ってチョコパンに。チョコの焼けた部分も合わせて、最高においしいデザート。

晴れ家族

●数年前、孫の英語の先生がイギリスに帰国することになって挨拶に行った時、「アイミス…」に反応して、「ミスなんて全く」と言ったら、娘に「寂しいと仰ってるんだよ」と脇を強くつつかれました。英語はあまり分からないにしても、早とちりで本当に恥ずかしかったです。

マコ姉ちゃん

●忘れもしない15年前。主人の実家に帰る前、必ず泊まるコテージへ。お風呂はホテルの中、ルンルン気分ですに入ってびくつき。脱衣場に男の人が数人……ん？なぜ？すると、主人と息子2人が「お母さん、女湯はあっちだよ！」。ひえ〜！前回と場所が入れ替わった！よく見ると、青いのれんが入口にあり、大恥をかきました。思い込みで恐ろしいです。次からちゃんと確認して入りました。

ゆいばーば

### テーマ② 「集中力を高める方法」



●5秒間、大きく深呼吸をすることで、集中力だけでなく、精神安定することもできます。亡くなった祖母からの教えです。

作州黒大好き

●やることをタスク化しておき、今日のやる気度合いで何をするか決め、

時間内にできるかどうかゲーム感覚でやる。早く終わる気がします。

kam

●食後、とかくダラダラとテレビをつけたまま、読書したり、作業(机上での手作業や手芸など)をしたりしがちですが、テレビを消すことにしました。集中してでき、能率も上がります。

岡本俊子

### フリートーク



●20代から生協さんにはお世話になり、3人の子とも達も今はみな独立しましたが、小さな頃から生協さんの商品を食して大きく成長してくれました。「旬レシピ」もそのひとつです。母親となった娘も、里帰りしている時はカタログを見ては母親業の勉強などしております。生協サイコー！

みえちゃんママ

●最近7年ぶりに仕事をすることに、1週間毎日預けるときに泣いてしまつた子を見て、こんなに悲しい思いをさせてまで働く意味あるのかな……パートだし……と思いましたが、1週間で「ニコ」で保育者に抱かれてバイバイできるようにしてくれ、わたしも束の間の「母」ではない時間を楽しんでいきます。

にゃん太

●「みんなのひろば」に「気持ちが救われたことば」が9つ載せてありました。が、どれを取っても私も救われるような言葉で、同感です。こんな言葉がもつとたくさん集まれば、世の中平和だろうと思います。

春よこしー！

## 6月号掲載 おたより大募集

応募締切 4/23(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 もずく基金は〇〇〇礁再生活動の支援に役立てられます。

Q.2 形を残したい料理に適しているじゃがいもの種類は「〇〇〇〇〇」です。

Q.3 子育てママを応援する宅配のチラシは「〇〇〇〇〇」です。

●今月のテーマ ●嘘であってほしかった出来事 ●やってみたい・観戦したいスポーツはありますか?

### 応募方法

①組合員コード・ご住所・お名前・年齢②クイズの答え③ニックネーム(ペンネーム)④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。

- ▶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し、『くらしとなかま誌面』に掲載する場合があります。
- ご記入いただいた個人情報は、HPへの掲載、誌面作成、生協からの連絡、賞品発送に使用し、目的以外には使用いたしません。
- 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▶

投稿フォームに入力すると、上記③・④の内容がHPのコープわいわい広場(https://okayama.coop/c-kouryu/)に即時掲載されます。

2月号のキーワードクイズの答え Q.1 40 Q.2 茎 Q.3 きらきら

今月号掲載分の応募総数は 153通でした。

●県児童生徒絵画展で、立派な作品がコープの理事長賞を受賞された記事、絵の苦手な私は虫がねを持って作品を拝見。コロナ禍の中、子どもたちの頑張り元気をもらいました。

よっちゃん

### 今月の表紙レシピ



### 春野菜とミートボールのスープ煮

材料(2人分) 1人分 336kcal

CO-OP毎日しかり		水	200ml
野菜ジュース		塩麹(こうじ)	大さじ2
食塩無添加	250ml	※無ければコンソメと塩・こしょう適量	
キャベツ(ざく切り)	150g	粉チーズ	適宜
たまねぎ(薄切り)	1/4個(50g)	豚ひき肉	150g
グリーンアスパラ(3cmの斜め切り)	2本	たまねぎ(みじん切り)	1/4個(50g)
にんにく(薄切り)	1片	塩・こしょう	各少々
オリーブ油	小さじ2	片栗粉	小さじ1

### 作り方

- ①ポウルにAを入れ、粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、ひと口大に丸める。
- ②鍋にオリーブ油とにんにくを入れ、香りが立つまで中火で熱し、キャベツ、たまねぎ、①、水の順に加える。
- ③ふたをして中火で7~8分ほど煮る。
- ④野菜ジュース、アスパラ、塩麹を加えて5分ほど煮る。
- ※塩麹が無ければ、コンソメと塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑤器に盛り、お好みで粉チーズをふる。