

無料

おかやまコープ。

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

逸品

copeの冷凍米飯



ぴよぴよ♪マシュマロサブレサンド

(作り方は10ページ)

2021
7
vol.561

特集

くらしに役立ち
いきいきと輝く生協めざして

第65期通常総代会

くらしとなかま 2021年7月号 第561号 発行日/2021年7月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌二 編集/広報室 TEL 086-256-2511(代) 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七一七

旬レシピ



トマトときゅうりの中華漬け 1人分
112kcal

材料(2人分)

トマト 1個(200g)
きゅうり 1本(100g)
長ねぎ 1/4本
ロースハム 4枚

しょうゆ・酢 各大さじ1
白いりごま 大さじ1
砂糖 大さじ1/2
オイスターソース 小さじ1
生姜(すりおろし) 小さじ1

作り方

- ①トマトは小さめの乱切りに、きゅうりは縞目に皮をむき乱切りにする。
長ねぎは粗みじん切りにする。ロースハムは1cm角に切る。
- ②ボリ袋にⒶ①を入れ優しく混ぜ合わせる。
※冷麺や素麺に具としてのせてもOKです。



ズッキーニとエビのオーロラ炒め 1人分
240kcal

材料(2人分)

ズッキーニ(乱切り) 1本(200g)
玉ねぎ(薄切り) 1/2個(100g)
ブラックタイガー 8尾
塩 適量
オリーブ油 大さじ1/2

塩・こしょう 適量
Ⓑ マヨネーズ 大さじ3
Ⓐ トマトケチャップ 大さじ1
Ⓑ パセリ(みじん切り) 適量

作り方

- ①エビは背ワタを除き塩もみしてゆでる。粗熱がとれたら殻をむく。
- ②フライパンに油を中火で熱し、玉ねぎ・ズッキーニ・Ⓐを順に炒めて、塩・こしょうを振り、火を止める。
- ③混ぜ合わせたⒷを加えて絡め、器に盛ってパセリを散らす。

トマト

丸みがあり、ずっしりと重くヘタがみずみずしい緑色のものが新鮮。ラップに包んで冷蔵庫に保存。5°C以下では味が落ちるので冷やし過ぎに注意。



トマトイカのみそ炒め 1人分
152kcal

材料(2人分)

トマト(一口大) 1個(200g)
スルメイカ 1杯
卵(溶きほぐす) 1個
マヨネーズ 小さじ2

Ⓐ トマトケチャップ 大さじ1/2
Ⓑ みそ 大さじ1/2
酒 小さじ1
バセリ 適量

作り方

- ①イカは内臓を除き食べやすい大きさに切る。
- ②フライパンにマヨネーズを中火で熱し、卵を炒めて取り出す。
- ③②のフライパンにⒶを入れて中火で炒め火が通ったら、トマトを入れて炒め、混ぜ合わせたⒷで調味したら②を戻し入れてサッとあえる。器に盛ってバセリを散らす。



ズッキーニのマスタードパン粉焼き 1人分
142kcal

材料(2人分)

ズッキーニ(縦三等分) 1本(200g)
玉ねぎ(薄切り) 1/8個(25g)
ツナ缶(カツオ) 1缶
Ⓐ オリーブ油 大さじ1
Ⓑ 粒マスタード 小さじ1

パン粉 大さじ3
粉チーズ 大さじ2
Ⓑ 塩 小さじ1/4
粗びき黒こしょう 適量

作り方

- ①ボウルにⒶを混ぜてⒷを加えて混ぜ合わせる。
- ②ホイルを敷いた天板にズッキーニを並べ、汁を切ったツナ・玉ねぎをのせたら、①をのせる。
- ③オーブントースターで約5分焼き、ホイルをかぶせて更に4~5分焼いて器に盛る。



CO-OP
ライトツナフレーク缶
かつお(油無添加) 70g

ズッキーニ

ウリ科で、きゅうりでなくかぼちゃの仲間。なり口のヘタがみずみずしく、太さが均一で皮は爪が立つ程の固さが良い。新聞紙に包み保存袋に入れ冷蔵庫の野菜室で保存。





朝日米を
使った
焼そばめし

- ・凍ったままの焼そばめしに溶き卵を加えて、丸く形になりましたが、面を焼いて、マヨネーズをかけると違ったおいしさになります。



鶏ごぼう
ピラフ

- ・ごぼうの香りがよく、鶏肉もたくさん入っています。
- ・夫のお弁当に入れたら、焼き込みご飯よりおいしいと好評でした。
- ・和風のピラフなので、祖父も気に入ってくれました。



ビビンバ炒飯

- ・ピリ辛好きの夫と息子が大好きな炒飯です。
- ・辛さがちょうどよく、何度も食べてもあきません。いつもこの炒飯を頼んでしまいます。



朝日米を
使った
梅としらすのピラフ

- ・カリカリした梅が入っていて、さっぱりしているので、夏にぴったりのピラフだと思います。
- ・味付けになりあげの中に詰めても合います。



高菜ピラフ

- ・ごま油の香りがよくて、高菜とマッチしています。
- ・高菜がシャキシャキしていて、食感がいいです。



五目炒飯
焼豚入り

- ・国産米を使用し、緑豆もやし、人参、ほうれん草、牛肉、スクランブルエッグの具材を加え、しょゆベースの味付けで彩りよく仕上げました。従来の大麦を外して、食味・食感をアップしました。
- ・具がたくさん入っていって、彩りもよく、焼き豚がおいしいです。

copeの冷凍米飯



朝日米を使ったエビピラフ

冷凍米飯各種 各230g
参考価格 228円
(税込246円)
※宅配では2袋組での企画

レンジで温めるだけで食べられる簡単便利な冷凍米飯は、昼食や夜食、お弁当にも、いろんな場面で活躍しています。昨年秋にリニューアルしてさらにおいしくなった8品を、組合員の声とともに紹介します。

「朝日米を使ったエシカル消費(※)につながる商品です」

直火でふつぶつ炊き上げたあと、急速冷凍します。網の上で、下から冷風を吹き上げて凍らせるので、米粒が一粒ずつバラバラになり、素材の味を壊さずおいしい閉じ込めることができます。

「朝日米を使ったエシカル消費(※)につながる商品です」

かやまcope開発商品として誕生した「CO·CO·CO 朝日米を使用したエビピラフ」です。現在は日本生協連のcope商品として中国5県の組合員に愛されています。

その始まりは、1988年におかやまcope開発商品として誕生した「CO·CO·CO 朝日米を使用したエビピラフ」です。現在は日本生協連のcope商品として中国5県の組合員に愛されています。朝日米は、こしひかりやあきたこまちのルーツとなるお米で、米粒が大きくしっかりと粘りがあります。甘みとうまい味を兼ね備えた食味のよいお米です。また、冷めてもおいしいので、加工にも適しています。

(※)エシカル消費とは、地域、社会、環境人々のことを考えて作られた商品を利用することです。



朝日米を使った
チキンライス



- ・オムライスを作るとたまごの入った千切りライスになりますが、これはパラっとしています。
- ・家で作るとベタッとつけた千切りライスになってしまいますが、これはパラっとしています。



朝日米を使った
エビピラフ



- ・エビがプリプリしています。
- ・ホワイトソースをかけてドリアにして食べています。
- ・温泉卵をトッピングして食べています。
- ・エビがプリプリしています。
- ・主にインドネシア産のエビと、玉ねぎ、コーン、人参、いんげん、ピーマン(赤・緑)を使用しました。ロブスターと香味野菜から甘みとうまい味を引き出した「アメリカーヌソース」で味付けしています。魚介類の風味をアップしました。

知って学んでいき SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



住み続けられる
まちづくりを

●被災地支援活動



パートナーシップで
目標を達成しよう

●地域社会づくりへの参加

災害復興支援

おかやまコープでは、国内外で続発する自然災害に対し、自治体や他団体とも連携して支援を行っています。発災直後からの緊急募金や、商品の利用に応じて積み立てる「災害復興支援・応援積立」、県内自治体との災害時物資協定に基づく活動、岡山市に本部を置く国際医療ボランティア団体AMDA(アムダ)を通じた交流・支援など、さまざまな取り組みをすすめています。

◎東日本大震災



ボランティア活動
宮城県南三陸町でガレキの撤去作業に
参加しました。(2012年)



AMDAを通じた支援
AMDA大槌健康サポートセンター(岩手県)に車を贈呈(2018年)

◎西日本豪雨

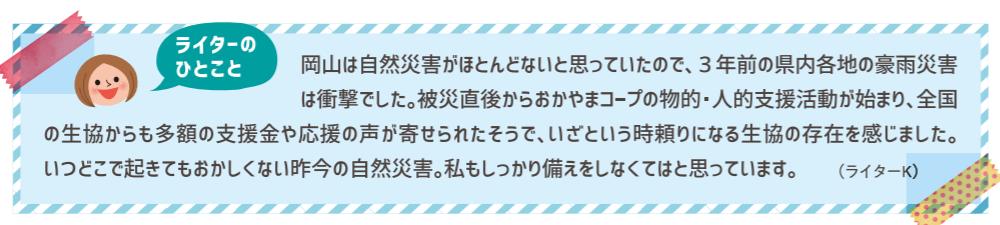


支援物資の提供
災害協定を結んでいる自治体からの要請に基づき、水やパン、カップ麺などを提供しました。(2018年)



緊急支援募金
日本生協連を通じて、義援金や支援金として被災地や被災者の生活支援に役立てられました。(2018年)

これからも、被災地域やそこに暮らす方が少しでも早くふだんの暮らしを取り戻せるよう、必要とされる支援を続けていきます。



（隔月掲載）
消費生活センターより

【テーマ】有名企業の公式サイトだと思ったら模倣サイトだった



ネットで商品を注文する時は、広告をよく確認しましょう。

有名企業の公式サイトによく似た模倣サイトで商品を注文し、代金を支払ってしまったという相談が寄せられています。

「正規の値段より極端に安価である。」「サイトに正確な運営者情報(運営者氏名、住所、電話番号)が記載されていない」「日本語の表現が不自然である」「支払い方法が銀行

振込みのみ」等の場合は、注意が必要です。URLが公式サイトのものかどうかを確認しましょう。

トラブルにあってしまったら、すぐに消費生活センターに相談しましょう。

岡山県消費生活センター
086-226-0999

たべる・たいせつしほんのき

今月のテーマ「きゅうり」

夏の食卓に欠かせないきゅうり。原産地はヒマラヤといわれ、10世紀ごろ中国経由で渡来。

江戸時代は「黄瓜」、その後中国名の「胡瓜」が当て字にされています。

バリバリおいしく食べて、暑い日々を乗り切りましょう。

栄養

水分が95%以上占める淡色野菜。多く含まれているカリウムは、ナトリウムを排泄し利尿作用や体内の水分量を調節する働きがある。表面のグリーンにはβカロテン、夏場の露地栽培のものにはビタミンCも増える。



種類

現在、市場の9割以上が「白いほきゅうり」。皮が薄くて苦みが少なくみずみずしくて食べやすいために安定した人気。他に白い粉のついた「ブルームきゅうり」「半白きゅうり」「いばなしきゅうり」など。

選び方と保存方法

皮が濃い緑色で張りがあり、果肉が硬くしっかりしていて1本の端から端までの太さがなるべく均一のもの。いぼが残っていてチクチクするくらいのものが新鮮だが、このごろはいぼなしもある。曲がっていても味は変わらない。冷蔵庫で保存する場合、ポリ袋に入れヘタを上にして立てて野菜室へ。冷やしすぎるとかえって傷みやすい。

調理上の工夫

漬け物や酢の物にする場合、調理する前に薄い塩水につけておくと、水分が抜けて味がしみこみやすくなる。出し汁と醤油などでさっと煮て冷やして食べたり、炒め物もおいしい。種が気になるくらいよく育って太いものは、皮をむいて漬物にしたり、炒め物、煮物にするとおいしく食べられる。

…教えてくれたのは…

ハウス栽培の技術や品種改良などがすすみ、通年収穫できますが、本来の旬は夏。価格も下がる夏場、しっかりと食べて暑さをしのいでください。



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)

きゅうりの佃煮



材料(10人分)

きゅうり	500g
生姜(せん切り)	15g
塩	5g
砂糖	30g
A 醋	大さじ2
しょうゆ	大さじ2
みりん	小さじ2

作り方

- きゅうりは薄切りにして塩を混ぜ、ラップをして冷蔵庫に一晩おく。
 - ①の水けをしぼり、Aと生姜と共に鍋に入れ、時々混ぜながら煮る。
 - ③の煮汁が少し残っている時に、塩昆布を入れて煮つめる。
 - ④のあら熱が取れたら器に盛る。好みで白ごまを振る。
- ※きゅうりを4~5mm厚さに切ると食感のちがう出来上がりに。どちらにしても厚さを揃える。

もう1品 ③で赤唐辛子とごま油を少々振ると大人向けに。

インフォメーション

県「藻場環境調査事業」に 20万円を贈呈しました

豊かな里海づくりを応援するため、岡山県「藻場環境調査事業」に20万円を贈呈しました。寄付金の贈呈は2010年度から継続して行っており、これまでの寄付金の累計額は204万2497円になりました。

藻場(アマモ場)は、魚やイカなどの産卵場、幼魚が成長するまでの隠れ家や餌場として、多様な生き物が生命を育む「海のゆりかご」と呼ばれています。県では寄付金を活用して、藻場に生息する魚介類の調査を行い、藻場再生の効果を把握しています。



目録を手にする県農林水産部 横尾部長

(株)エフピコ様から 感謝状と盾をいただきました

エフピコ方式の「トレー to トレー(使用済みトレーから食品トレー容器に生まれ変わる)」の「循環型リサイクル」が30周年を迎えるにあたり、株式会社エフピコ様から感謝状と盾をいただきました。

おかやまコープは1991年から店舗での食品トレー回収に取り組んでいます。2020年度は、使用済み発泡トレー・透明容器を884.8万枚回収することができました。

今後も、循環型社会形成に向けて、身近でできるSDGsの一つとして食品トレーの回収に取り組みます。



「感謝」の文字が刻まれた盾

「コープでワクワクおしゃべりパーティー」「コープフェスタ2021」中止のお知らせ

「コープでワクワクおしゃべりパーティー」および「コープフェスタ2021」について、新型コロナウイルス感染の状況から、昨年に続き今年も開催は困難と判断しました。楽しみにしてくださっていた皆さまには誠に申し訳ございませんが、ご理解のほどよろしくお願ひいたします。

2021年 5月 理事会だより

【5月の生協の動き】(5月末日現在)

組合員数	342,226人
出資金総額	101億 29万円
一人当たりの出資金	29,514円
供給高 (全体)	35億6,367万円
(宅配)	24億1,530万円
(店舗)	11億4,837万円
経常剰余金 (全体)	1億4,758万円
累計経常剰余金 (全体)	2億5,255万円

※累計…21年4月からの累計

「～身近でできるSDGs～ エシカルキャンペーン」に 取り組みます

SDGsの17の目標に関わりが深いエシカル消費の視点を中心に据えて、活動と事業で連携してすすめる「エシカルキャンペーン」に取り組みます。エシカル消費の考え方方が広がるように、3つのミッション(知る・やってみる・広める)にチャレンジしましょう。

第65期通常総代会の開催に向けて

第65期通常総代会は、2020年度の事業と活動のまとめと2021年度のすすめ方や予算、定款変更、役員選任を決定する場として、6月15日(火)にオルガホールで開催します。緊急事態宣言発出を受けて、書面議決書による参加を中心とした最小限の規模で開催することなどを確認しました。

5月 リサイクル回収結果

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	59.4万部 (76.7%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	47.2万枚 (21.8%)	プラスチックのパレット

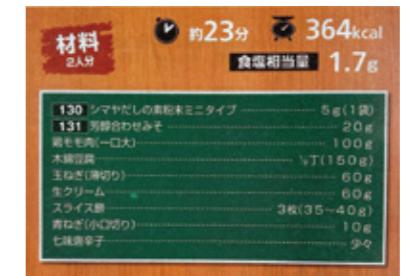
回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
食品用トレー・ 透明容器	宅配 店舗	78.7万枚 (150.2%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	21.0万部 (76.2%)	コアノンロール

組合員さんからの 声にこたえて



『デリコ』の「おいしめし」ページの、材料・作り方等の文字が小さすぎて見えません。大きくしてほしいです!!

ご意見を受けて、4月2回『デリコ』掲載分から、「材料」の文字を大きくしました。また、「作り方」は、文字数が多いため一律の改善とはなりませんが、可能な限り大きくします。ぜひご覧ください♪



改善前(3月5回 紙面)



改善後(6月1回 紙面)

エシカル
キャンペーン

エントリーして ミッションカードをゲットしたら…



「エシカルなマークを3つ見つけて報告せよ！」

＼Mission／ 期間 7月12日(月)から9月30日(木)まで

知る

特典 報告者全員にもれなく
宅配 または 店舗で使える 100ポイントプレゼント

※組合員の方お1人につき1回まで

さらに 抽選で200名に
500ポイント
プレゼント

「身の回りにあるいろんなエシカルなコトを広めよ！」

＼Mission／ 期間 7月12日(月)から9月30日(木)まで

広める

特典 1投稿につき
宅配 または 店舗で使える 100ポイントプレゼント

※ポイントの上限は1ヶ月500ポイントまで



さらに 抽選で毎月50名に
500ポイント
プレゼント

＼Mission／
やってみる

詳細はまだ秘密だ。ミッション内容をおたのしみに！

※エントリーされた方全員に7月下旬にお届けします。

キャンペーンの参加方法など詳しくはこちら▶ おかやまコープ エシカルキャンペーン 検索



未来を少し考えて、笑顔につながるお買い物

「エシカル消費」を もっと学ぼう。

おかやまコープ エシカル消費 検索



エシカル伝道師 「まさおの部屋」

まさおのプロフィールや
エシカルなエピソードを更新中！



おかやまコープ まさおの部屋 検索



