

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

2022

2

vol.568

逸品

CO・OP モーニング クロワッサン

特集
おかやまコープのポイント制度
有効期間が設けられます！
たまったポイントを使いましょー！

ラップでくるくる 福は“家”おにぎり
(作り方は10ページ)

2022年2月号 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌二 編集/広報堂 〒700-0026 岡山市北区春遠町一丁目七十七 TEL086・256・2501(代)

旬レシピ

ブロッコリー 大根

大根とさばのスパイシー煮について

貝割れ大根を春菊に変えてもいいですね。鯖との相性もよく、しょうゆの量を減らしても春菊の風味でおいしく食べることができます。



岡山医療生活協同組合 管理栄養士 吉田朝子さん(岡山協立病院健診センター)



ブロッコリーと卵のスープ

1人分
69kcal

材料(2人分)

ブロッコリー …… 1/3株(100g)
玉ねぎ …… 1/4個(50g)
卵 …… 1個
チキンコンソメ …… 1個
水 …… 400cc
粗びき黒こしょう …… 少々

作り方

- ブロッコリーは小房に分け、玉ねぎは縦薄切りにする。
- 鍋にAを沸かし①を入れて中火で2~3分煮る。弱火にして溶いた卵を回し入れ、少し待って軽く混ぜる。器に盛って黒こしょうをふる。



ブロッコリーとじゃがいものサラダ

1人分
246kcal

材料(2人分)

ブロッコリー …… 1/2株(150g)
じゃがいも …… 1~2個(150g)
紫玉ねぎ …… 1/6個
ポークウインナー …… 3本
酢 …… 大さじ1/2
塩 …… 少々
粗びき黒こしょう …… 少々
オリーブオイル …… 大さじ2

作り方

- ブロッコリーは小房に分け、大きいものは縦3~4等分に切る。茎は皮をむき小さめの一口大に切る。耐熱皿に入れふんわりとラップをかけて電子レンジで柔らかくなるまで2~3分加熱する。水けをきり好みの大きさに切るかつぶす。紫玉ねぎは横半分に分けて縦に薄切りにする。
- じゃがいもは皮付きのままラップで包み、電子レンジで柔らかくなるまで3~4分加熱し、皮をむいてよくつぶす。①を加えてAをふって混ぜる。
- ウインナーは7~8mmに切り、中火にかけたフライパンで焼き色がつくまで炒める。②にオリーブオイルと共に加えてあえる。器に盛って黒こしょうをふる。



大根とさばのスパイシー煮

1人分
157kcal

材料(2人分)

大根 …… 150g
さば …… 1/2尾
酒・しょうゆ …… 各大さじ1
カレー粉 …… 小さじ1/2
貝割れ大根 …… 適量
水 …… 150cc
酒 …… 大さじ2
しょうゆ …… 大さじ1/2

作り方

- さばは半分に切り、ジッパー袋にAを混ぜ合わせた中に加えてからめる。
- 大根はピーラーで薄切りにする。貝割れ大根は根元を落とし長さを半分に切る。
- 小さいフライパンにBを入れて煮立て、①を加えて蓋をして中火にかけ沸騰したら弱火で7~8分煮る。大根を加え3~4分しんなりするまで煮る。器に盛って貝割れ大根のをせる。



大根とえびのうま煮

1人分
136kcal

材料(2人分)

大根 …… 1/2本(500g)
ブラックタイガー …… 12尾
片栗粉 …… 適量
だし汁 …… 200cc
薄口しょうゆ …… 大さじ1
わさび …… 適量

作り方

- 大根は皮をむき1cm厚さの輪切りにし、耐熱皿に並べてラップをして電子レンジで6分加熱後すぐに水にとってさらす。
- えびは殻をむいて背開きにして背ワタをとり、ラップに挟んで麺棒でたたいて薄くのばし片栗粉を薄くまぶすつける。
- 耐熱皿に水けを切った①と②を交互に並べAを注ぎ入れて、ゆるくラップをし電子レンジで10分加熱する。器に盛り、わさびを添える。あれば、ゆでた葉を刻んで添える。

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

公式インスタグラム
からも情報発信中!



今月の逸品

新商品 低糖質クロワッサン




従来品から25%の糖質カット!!
小麦ブラン入り。
糖質が気になる人におすすめ。

エシカル

FSCマークがついています

箱入りのCO・OPモーニングクロワッサンは「責任ある木質資源を使用したパッケージ」で届けられます



組合員の声

賞味期間が長いので、常備しておいていつでも食べられるのが便利です。

軽くトーストすると表面がパリッと香ばしくなっておいしいです。

東日本大震災の支援物資としても役立ったとか。我が家も非常食としてローリングストックしています。

ハム、チーズ、卵、レタスなどの中から2種類くらいをはさんでサンドイッチに。簡単に作れて食べやすいので朝食にピッタリです。



びと手間でおいしくおしゃべりに

ごぼうサラダのサンドイッチ

材料
CO・OP
モーニングクロワッサン…2個
CO・OP ごぼうサラダ ……1袋(100g)
スナップエンドウ…4さや
サニーレタス ……2枚



作り方
①スナップエンドウは筋を取ってゆで、半分に切る。レタスは洗って水けを切っておく。
②ボウルにごぼうサラダと①のエンドウを入れて和える。
③クロワッサンを軽くトーストし、レタスと②をはさむ。

えびのタルタルサンドイッチ

材料
CO・OP
モーニングクロワッサン…2個
むきエビ ……6尾
酒 ……少々
紫玉ねぎ ……1/8個
サニーレタス ……2枚
ゆで卵(みじん切り)…1個
玉ねぎ(みじん切り)…1/8個
レモン汁 ……小さじ1/4
マヨネーズ ……大さじ2
塩・こしょう ……適量



作り方
①Aを混ぜ合わせてタルタルソースを作る。
②えびは耐熱皿に並べ酒を振り、ラップをして電子レンジで30~40秒加熱する。紫玉ねぎは薄切りにして水にさらし、水けを切る。
③軽くトーストしたクロワッサンにレタスと①・②をはさむ。

クロックムッシュ風トースト

材料
CO・OP
モーニングクロワッサン…1個
ハム ……1枚
とろけるスライスチーズ…1枚
マヨネーズ ……適量
粗挽きコショウ ……少々



作り方
①クロワッサンを横半分にスライスする。
②カットした面にマヨネーズを塗り、ハムとチーズを1/2ずつのせる。
③オーブントースターでチーズが溶けて、パンがカリッとするまで焼いて粗挽きコショウを振る。

クロワッサンアイスサンド

材料
CO・OP
モーニングクロワッサン…1個
バニラアイスクリーム ……40g程度



作り方
①クロワッサンに切り込みを入れて、アイスクリームをはさむ。
②①をラップで包んで冷凍庫で1時間程度冷やす。

CO・OP
モーニング
クロワッサン(16個入)

2月4回宅配予定価格

780円(税込842円)

店舗では1個で販売しています。一部の店舗では箱入りもあります。



CO・OP モーニングクロワッサン

しっとりした食感と優しい口どけがおいしく、賞味期間が常温で45日もあるモーニングクロワッサン。「おいしさ」と「長持ち」がひとつになった魅力の逸品を紹介します。

ほんのり甘いベーシックなタイプのクロワッサン

日本ではじめて作られたパネトーネ種を使ったパン

このパンはイタリアの伝統的なパネトーネ種という酵母を発酵させて作られています。3日かけてゆっくり発酵させることで、幾重にも折り重なった「多層構造」の膜ができ、柔らかく口どけのよい食感になっています。

そのままでもおいしいのですが、プレーンなタイプなので、いろいろな料理との相性がよく、他の素材との一体感が楽しめるクロワッサンです。

パネトーネ種はイタリア北部コモ湖周辺だけに生息する特別な天然酵母です。この酵母と乳酸菌が共生する発酵種がパネトーネ種。100年以上前から伝統的に受け継がれている世界的にも有名な発酵種です。

愛知県にある(株)コモはパネトーネ種の製法を日本で初めて取り入れた会社で、コモの社名もパネトーネ種の故郷「コモ湖」に由来しています。

現在も一年に一度、イタリアから直接種を空輸して大切に培養しています。

保存料無添加で賞味期間45日のロングライフパン

パネトーネ種で作ったパンは水分含有量が少ないという特徴があるので、雑菌が増えずおいしさ長持ちにつながっています。また、ゆっくり熟成発酵させているので糖アルコールが増えて日持ちがよく、乳酸菌も生地の細菌抑制の働きをしています。これらの作用から保存料なしで長期保存が可能になっています。

乳酸菌と酵母の相乗効果で塩分も一般的なパンの約半分です。



12 つくる責任 つかう責任
つくる責任 つかう責任

13 気候変動に具体的な対策を
気候変動に 具体的な対策を

14 海の豊かさを守ろう
海の豊かさを守ろう

15 陸の豊かさを守ろう
陸の豊かさを守ろう

アップサイクル

「アップサイクル」とは、廃棄物や不用になったものに手を加え、価値のあるものに生まれ変わらせることです。今あるものの素材や特徴を生かして作りかえるため、新たな資源をほとんど使いません。アップサイクルと4R活動は、身近なことから始められるエシカル消費です。

「エシカルキャンペーン」(21年6~9月)のミッション報告の中に **アップサイクル**を発見!

- 扇風機と電気ストーブの廃材
枠を利用して熊手に!
- 傘の布
つないでエコバッグに!
- 生協のチラシ
折って編んで着色してカゴに!

4R

リサイクル	使い終わったものを資源に戻して作りかえる
リユース	まだ使えるものを再利用する
リデュース	詰め替えなどを利用してゴミの量を減らす
リフューズ	ごみの元になるものを買ったりもらったりしない

ライターのひとつ 私とSDGs

普段何げなくしていることが「エシカル消費」につながっていたと気づき、わくわくしました。4Rは生活に浸透しつつあります。次はリサイクルに回す前に、アップサイクルを意識したいです。(ライターN)

偶数月に掲載

おうち時間をゆたかに

Let's Challenge!!

「教わり隊」が「おかやまコープ ぐらしのサポーター」の方々に手ほどきを受けるコーナーです。
 ※ぐらしのサポーター... 組合員同士の「教え合い・学び合い」活動の講師

第6回 デコスイーツでおひなさまづくり

《今月の講師は》
 季節や行事に合わせて作ってみてください。指先を使うので、頭の体操にもなりますよ。

ぐらしのサポーター 藤田 文さん

教わり隊@『ぐらしとなかま』
 めぐちゃん 新しい趣味を見つけたアラサー
 ヤシさん 手芸は女子きだけど老眼が辛くなってきた50代

作り方 準備するもの
 カップ、パーツ、木工用ボンド、ピンセット

- 1 パーツを準備する。土台や飾りは粘土で作っておく。手芸用品店や百貨などにもある。
- 2 カップの中に透明ビーズなどを詰め、花びら型の土台を載せて、フチを木工用ボンドで留める。
- 3 土台の上にピンセットでパーツを飾り、ボンドで留める。
- 4 カップの周りをシールやビーズで飾る。

手描きたおひなさまのお顔でオリジナリティを出しました!

パーツ選びの段階からワクワク! ミニチュアって、とっても愛おしいです。

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「玉ねぎ」

生で食べるとさわやかな辛さがあり、煮込むと甘みが出るため、幅広い料理に使える玉ねぎ。原産は中央アジアで、日本で栽培されるようになったのは明治時代になってから。玉ねぎと呼んでいる部分は根ではなく、葉の根元が養分を蓄えて丸く太ったもので鱗茎と言われる。

選び方 一般的な黄玉ねぎは、表面の茶色い皮がしっかりと乾燥して艶があり、ずっしりと重みを感じ、硬くしまっているものがよい。軸のあたりを軽く押してみても、へこんだりしていると、中心部が傷んでいる可能性がある。

保存方法 新玉ねぎは、水分が多く傷みやすいので、袋に入れて冷蔵庫の野菜室に入れる。一般的な黄玉ねぎは、冷蔵庫ではなく、風通しの良い冷暗所に置く。切って使いかけのものは、冷蔵庫へ。

有効成分 玉ねぎの辛みと香りは、主に硫化アリルで、消化液の分泌を促し、新陳代謝を盛んにしたり、血液をサラサラにする働きがある。また、肉や魚の臭いを消す効果もある。

種類

- 白玉ねぎ 外側の薄皮が白っぽく、形が少し平べったい。水分が多く、乾燥処理に向いていないので、収穫後すぐに出荷される。市場に出るのは2~4月頃。甘みが強いので、生でサラダとして食べるのがおすすめ。
- 黄玉ねぎ 全国で栽培され、年中市場に出回るポピュラーな種類で、収穫後に表皮を乾燥させてから出荷される。
- 赤玉ねぎ 玉ねぎ特有の香りや辛みが少なく、色が鮮やかなため、サラダにおすすめ。

豆知識

生で食べるときに辛みを抑えるには?
 縦に半分切ってから、根の部分に対して上の部分を切り落とし、そのままの向き(繊維の方向に対して直角)にスライスしていく。よく切れる包丁を使う。それから冷水にさらすと、塩化アリルが水に溶けだし、辛みが和らぐ。

新玉ねぎとは?
 早取りの玉ねぎの総称で、新玉ねぎとして出荷される多くは、「白玉ねぎ」と「早生」という品種のもの。

...教えてくれたのは...
 今は新玉ねぎと古玉ねぎが両方ある時期です。生で食べたり煮込んだり、用途に合わせて選んで、おいしく味わってください。

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)

おかやまコープのポイント制度 有効期間が設けられます!

たまったポイントを使いましょう!

みなさんは、コープの宅配やお店で、ポイントを使っていますか? 未使用のポイントが年々増加しており、“使う楽しみ”を実感していない人が多いようです。ポイントには、まもなく「有効期間」が設けられます。ポイントの使い方を知り、日々のお買い物に活用しましょう!

ポイントの有効期間って?

ポイントの有効期間は、ポイントが付いた年度の翌年度末までです。

	P 1年間でたまったポイント		P 翌年度末に失効
宅配	2022年4月1回	~ 2023年3月最終企画回	2024年3月最終企画回
店舗	2022年4月1日	~ 2023年3月31日	2024年3月31日

(1年の間にポイントが付いた日が5月でも12月でも、失効日は翌年の年度末です。)

2022年4月1日以降に付いたポイント分から「有効期間」が設けられます
 宅配は2022年4月1回企画回より、店舗は4月1日(金)からが対象となります。

ポイントの使い方をあらためて確認しよう

宅配 → **OCR注文書の場合** 1ポイント=1円。100ポイントから使えます。

ポイント欄
 ポイントご使用の際は、1ポイント=1円として、100ポイント単位でご使用いただけます。
 累計ポイント 2482
 今回ご使用 2200
 ポイント

記入例
 200ポイントの場合 2200
 1000ポイントの場合 1000

?? 気になるポイントへのギモン??

現在のポイント残高は何を見ればわかるの?
確認方法 → 商品お届け表兼請求書、レシートの下部に、現在の保有ポイントが印字されます。

商品お届け表兼請求書

ポイントのご案内			
前回ポイント残高	獲得ポイント	ご使用ポイント	残高ポイント
2,436 P	46 P	0 P	2,482 P

レシート

※OCR、eふれんずからも確認できます。(詳しくは右ページ)

今ためているポイントはなるの?
 → 2022年3月31日までに付いたポイントには有効期間はありますが、早めに使しましょう。それでも残ったポイントについては、**2022年度末(2023年3月31日)で、1ポイント=1円として出資金へ振り替え**となります。

ひとまずは安心ね!

宅配で忘れず使えるしくみはありますか?
 → 宅配の場合、**500ポイントたまる**と**自動で商品代金としてポイントを使用**することができます。申し込みは担当者まで。

忘れず使えて便利よね!

eふれんずの場合 PC版・スマホ版とも「ポイント利用」ボタンから使うことができます。

PC版 → **ここで確認** → **ここで使う**

スマホ版 → **ここで確認** → **ここで使う**

利用可能宅配ポイント数: 2700pt

お届け表をタップ確認する

ポイントを使って注文する

組合員の声

~コープのポイ活 私の場合~

店舗で発券される「お買物券500円」は、自分へのご褒美にすぐに使います。

店舗や宅配でポイントの付く指定商品を手軽に購入しています。

宅配のポイントがたまったら、チラシの“味彩”から家族の喜ぶおいしいものを奮発して買っています。

ポイントの片寄せをしてから、たまるのが早いです! わが家は生協にお世話になってるなーと感じます。

お店では、毎月5・15・25日の「もっこカード」の日にもお買い物をして、ポイントをためています。

※「おかやま愛カード」も同じように、お買い上げ金額に応じてポイントがプレゼントされます。

店舗 → 「38ポイント使ってください!」

レジで伝えることで**1ポイント=1円から利用**できます。

※セミセルフレジで精算する場合、レジ画面の表示に従って操作してください。(本人カードのみ使用可能)

500ポイントたまる「500円お買物券」が発券されます。有効期間はこれまでの「発券から1年間」を「発券から翌年度末まで」に延長します。

有効期間が設けられるのを機に、ポイントを上手にためて、これからは年度末が近くなったら忘れずに買い物に役立てようと思いました。まずはこの3月31日までに、今あるポイントを使って買い物をしたいと思います。何を買おうかな? ちょっとワクワクします!

(ライターS子)

* 宅配・店舗のどちらかにポイントを合算(ポイントの片寄せ)することもできます。→希望する場合は、宅配の担当者が店舗のサービスカウンターへ。

第11回岡山県児童生徒絵画展 「おかやまコープ理事長賞」

「第11回岡山県児童生徒絵画展」(主催:山陽新聞社、特別協賛:おかやまコープ)の表彰式が12月18日に山陽新聞本社で行われました。山陽新聞社長賞、県知事賞、おかやまコープ理事長賞などを受賞した63人に表彰状とコープ商品詰め合わせが手渡されました。



表彰状を手渡す田中照周専務理事



詳しくはこちら▼

建設型仮設住宅へ “あたたまるコープ商品”をお届け

12月21日、西日本豪雨で被災され、倉敷市真備町の建設型仮設住宅にお住まいの方に「あたたまるコープ商品」をお届けしました。「年末年始を少しでもあたたかく過ごしていただきたい」との思いから、倉敷市社会福祉協議会と協力して2018年から毎年行っており、今回が4回目となりました。



商品にメッセージを添えてお届けしました



詳しくはこちら▼

児童養護施設へお米やデザートなどを贈呈

おかやまコープの取引先でつくる「虹の会」は、12月下旬、県内11の児童養護施設にお米や菓子、デザートなどを贈りました。施設のひとつ、社会福祉法人 南野育成園(岡山市北区)で12月23日に行われた贈呈式では、サンタに扮したおかやまコープ平田理事長や「おかやまコープ虹の会」の皆さんからお菓子などが手渡されました。



サンタから子どもたちへプレゼント



詳しくはこちら▼

2021年12月 理事会だより 【12月の生協の動き】

(12月末日現在)

組合員数	345,800人
出資金総額	103億5,486万円
一人当たりの出資金	29,945円
供給高 (全体)	47億5,513万円
(宅配)	34億7,526万円
(店舗)	12億7,987万円
経常剰余金 (全体)	4億4,531万円
累計経常剰余金 (全体)	14億1,541万円

※累計…21年4月からの累計

「AMDA募金」へのご協力、ありがとうございました

10月に取り組んだ募金月間では、宅配注文書や店舗募金箱などで心のこもったあたたかい支援の気持ちが寄せられました。ご協力ありがとうございました。

寄せられた募金は「おかやまコープAMDA基金」として積み立て、要請に応じて緊急医療支援やAMDA社会開発機構の「ネパール母子健康格差是正事業」に活用します。

お寄せいただいた募金総額 **403万1,193円**

総社センターの改修工事について

1985年に開設した「総社センター」は、施設のリフレッシュと作業の効率化のため、2022年5月中旬までの予定で改修工事を行っています。組合員の皆さまには、工事期間中ご迷惑をお掛けしますが、何とぞご理解とご協力をお願いいたします。

12月 リサイクル回収結果 皆様のご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	60.6万部 (61.6%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	55.4万枚 (22.0%)	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	73.8万枚 (135.2%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	22.2万枚 (84.6%)	コアノンロール

好きじゃわ〜 CO-OP商品

コープのバナナ

「コープのバナナ」は、殺虫剤・除草剤を使わず、さらに「なるべく使用しなくてもよい農薬は制限して栽培する」ことをコンセプトとしています。開発から30年目を迎えるロングセラー商品です。

ラインナップ



コープのフィリピン産バナナ
600g(4~7本)

標高約0~350mの中低地で栽培され、適度な甘さとさっぱりとした食味。



コープのフィリピン産高原バナナ
600g(4~7本)

標高約500~1000mの中高地、寒暖差が大きい場所で栽培され、コクのある濃厚な甘さを持つ。



コープの有機栽培バナナ(ペルー産)
500g(3~6本)

ペルー北部の、海流の影響で寒暖差が大きい土地で栽培され、糖度が高くコクがある。

品質・入荷量の維持のため、コロンビアからペルーに産地変更となりました(2月1回~)

「コープのバナナ」の栽培は、慣行栽培で行われている「殺虫成分が含まれる袋でバナナを覆う」「バナナに直接殺虫剤を散布する」などは行っていません。そのため、虫による傷が多少目立つことがあります。フィリピンの園地では、手間を掛け、知恵を凝らして害虫の被害を最小限に抑えています。

コープのフィリピン産バナナ 農薬を抑える工夫



バナナの花芽が出たらすぐに袋掛けをし、虫の侵入をなるべく防ぎます。



農園内の雑草は、除草剤を一切使用せず、全て手作業で行っています。



殺虫剤を使わず、害虫の天敵であるカエルを農園内に放すことにより、農薬を極力抑えています。

また、「コープの有機栽培バナナ」を栽培するペルーの園地は、北部の乾燥地域に位置し害虫が少ないことから、有機栽培に非常に適した環境にあります。アンデス山脈からの堆積物による肥沃な土壌で、自然の力を生かして育てています。

いずれも宅配「おトクな利用登録」! ぜひ登録してご利用くださいね!



テーマ①
「おうち時間、
これにハマりました」

●10年ぶりに大画面TVに買い替え、YouTubeを見ながらヨガやダンスをやり始めました。とても人に見せられたいのではないですが、楽しんでます。はぐら

●ずいぶん前に始めた韓国語の勉強。全然上達しなかったのに、おうち時間で勉強の習慣が付き、高齢者になって検定を受けました。目標ができて幸せです。えっちちゃん

●金魚を少し飼っていたのですが、おうち時間が増えて一気に増加しました。コロコロとしたや、トリアトリアしたや、赤・黒・白・黄や、いろいろいます。エサをねだるとき顔やしぐさの可愛さ。もつ夢中です。K.K

●動物が好き！生まれた時から動物がいる環境のためか、ずっとワンちゃんがいる喜びです。子どもが成長して今は人間で言えば私より年上ですが、子どものような存在で、癒やされています。くん

●読書が好きです。今でも毎週、図書館に行き、本をたくさん借りては読み続けています。その影響か、娘も読書好きになりました。RT

●服やタオル、毛布やぬいぐるみのタグが好きです。わが子も赤ちゃんの時によく触っていました。大きくなるとあまりしていませんが、私は今でも触って落ち着いています。ポンチョ

●幼稚園・小学校・中学校・高校そして今も、絵を描くことが好きで続いています。描いていると、何もかも忘れて楽しい時間です。幸せです。H.S

●雨。晴れたら、いい天気、雨だと天気が悪いって言う。植物には必要なのに雨は可哀想だと思う、災害は困るけど。学校帰りに水たまりで遊んだり、農作業できない母がおやつを作ってくれて楽しかった思い出。はるるよ来い

●家でのキャンプです。自宅にテントを張ってその中で寝たり、イルミネーションを飾ったり。子どもは喜んでました。ぼー

●オンライン英会話にハマっています。かれこれ9年ほど続けています。始めた時は、まだ一般的ではありませんでした。亀の歩みですが、講師と日常会話ができるくらいにはなりました。家にいながら海外の講師と繋がるなんて、私の学生時代には想像すらできなかった。Gato

●「数独」です。定年とコロナ禍で自宅で過ごす時間が増えて、食事の量や間食の量が加速してきたので、「数独」をして食べたい気持ちを抑えています。頭の体操も兼ねているので、一挙両得になります。のんちゃん

●家で過ごす時間が増えて、子どもと一緒にクッキーやパン、カレーなど一緒に作っています。お母さんとしては、一人で作ってもらって食べる専門になりたいです(笑)



どい

12月号の感想

●「簡単！バウムドレクリスマスケーキ(表紙)」を作りました。ホント簡単で、おいしかったです。チヨコママ



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。



●「コープピアンドエフ」のことがよく分かりました。丁寧な対応で、安心だと思えました。栗(しずく)

●「くらしとなかま」の今月のキーワードツイートをしていた、まさにその時々食の中華スープを飲んでいた小学2年生の娘が「この白菜の黒いゴマみたいなのは何？」と聞いてきました。なんと「うたいミンゴ」の「豆知識」のところを読むと安心して食べていました。旬の食材の紹介は役に立ちます。あぎ母

●先日初めて「生協だし入り醤油」これ一本！を購入したところでした。家族には「自然なだしと醤油の風味があり、甘味もあっておいしい」と好評です。タイムリーな記事で詳しく知ることができて嬉しいです。こーこー

テーマ②
「子どもの頃から
これが好き」

●ポストを開けて郵便物を取るのが好きでした。懸賞好きなこともあり、もしかしたら何か当たってるかもというワクワクしていました。姫うち

●柿の天然シャベット。小学生の頃、富有柿が木になったまま凍り付いたのを、あたたかい風呂に浸かりながら食べるのが好きでした。今も柿は大好きです。でも、食べ過ぎには気をつけてます。マコ姉ちゃん

●間引きの人参葉や大根葉をゆがき、みじん切りにして、油揚げや竹輪も細かく刻んだものと一緒に油で炒めて、だし醤油で味付けして常備菜にします。これを炊きたてのご飯に乗せて食べると祖母を思い出して懐かしさが蘇ります。ケイコ

●子どもの頃から「ほうろく」が好きで、焼き餅をするたびに「ほうろく」を探して食べていました。先日、鴨鍋をして、大皿いっぱいおさがりがき「ほうろく」を作っていたのですが、孫の守りをして最後に鍋を食べると「ほうろく」は一切れも無くなっていました。こぼろ好きは、子どもや孫にも遺伝するのかなー？タヌキ(ほうろく)

フリートーク

●毎日、実家で一人暮らしの母のもとへ夕飯作りに行っています。生協宅配利用の母は、自分の食べたい物と好みの食材を購入しているので、それらを上手く利用しての食事作りです。母の好きな物を注文しているので何の心配も無く、献立に悩むことも無く調理していきます。生協の物は何を食べてもおいしいーと母…。私の料理の腕は二の次三の次です(笑)料理下手娘

4月号掲載 おたより大募集

応募締切 2/18(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モーニングクロワッサンには「〇〇〇〇種」という酵母が使われています。
- Q.2 「〇〇〇〇〇〇」と4Rは、身近なことから始められるエシカル消費です。
- Q.3 コープの有機栽培バナナの産地は、今年2月1回企画から〇〇〇になりました。

今月のテーマ ●私のリニューアル ●人生は毎日が選択。もしもあのとき、別の道を選んでいたら…?

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

●『くらしとなかま誌面』に掲載する際は、内容が変わらない範囲で文章を変更する場合があります。ペンネーム未記入の場合は、イニシャルを掲載します。●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。

12月号のキーワードクイズの答え
Q.1 醤油 Q.2 サービス Q.3 ポリフェノール
今月号掲載分の応募総数は
121通でした。

今月の表紙レシピ

ラップでくるくる福は“家”おにぎり



材料(8本分)

CO-OP サラダフレーク	1パック	サラダ油	少々
酢飯	600g	焼き海苔	適量
マヨネーズ	大さじ2	片栗粉	小さじ1/2
きゅうり	1/2本	水	小さじ1/2
スライスチーズ	2枚	塩	少々
卵	3個	塩	少々
		砂糖	小さじ1/4

作り方

- 酢飯にマヨネーズを混ぜ合わせ、そのうち半量にサラダフレーク1/2パックを混ぜ合わせる。
- きゅうりはピーラーなどでリボン状に薄く削る。スライスチーズは好みの形に型抜きする。
- 卵2個に混ぜ合わせたAを加え、よく混ぜる。
- 薄焼き卵を2枚作り、それぞれ縦半分に切る。
- サラダフレークを混ぜたご飯を四等分し、スティック状にラップで包む。一度ラップをはずして④の薄焼き卵を巻き、表面に焼のりで模様をつける。
- 耐熱容器に卵1個を溶きほぐし、Bを加えてよく混ぜる。ラップをふんわりとかけてレンジ600Wで40~50秒加熱し、卵が固まったらフォークなどでそぼろ状にする。
- ラップにきゅうり、サラダフレーク、⑥を並べ、残りのご飯を四等分にしてのせ、スティック状に包む。一度ラップをはずしてスライスチーズで模様をつける。