

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

逸品 CO・OP
食塩不使用
ミックスナッツ

健康な体は健康な腸から
特集



餃子の皮deチキン
(作り方は10ページ)

くらしとなかま 2022年4月号 第570号 発行日/2022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 TEL 086-256-2511(代)

2022
4
vol.570

旬レシピ

スナップエンドウ / グリーンアスパラガス



スナップエンドウといかげそのバーティょうゆ 1人分 84kcal

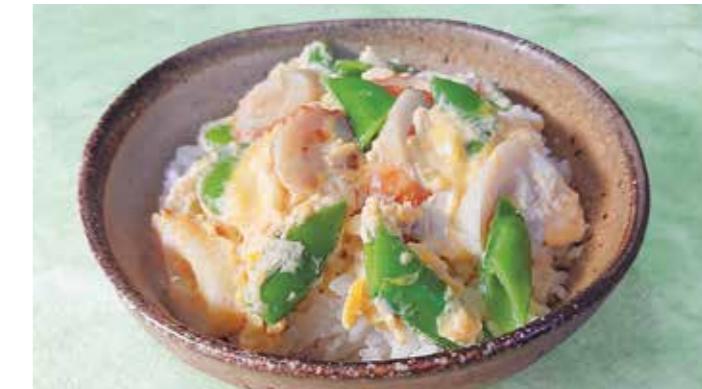
材料(2人分)

スナップエンドウ 8個
いかげそ 120g

バター 10g
しょうゆ 小さじ1/2

作り方

- ①エンドウはヘタと筋を取って半分に切る。いかげそは食べやすい大きさに切る。
- ②①とバターをクッキングシートで包み、フライパンに入れて水200ccを加え、蓋をして強火で5~6分蒸す。
- ③フライパンから包みを取り出し、しょうゆを加えて混ぜる。



スナップエンドウとちくわの卵とい丼 1人分 438kcal

材料(2人分)

スナップエンドウ 8個(60g)
CO・OPちくわ 2本
卵 2個
温かいご飯 丼2杯(400g)

だし汁 200cc
A しょうゆ 小さじ1
塩・砂糖 各小さじ1/3



CO・OP ちくわ



グリーンアスパラガスと豚肉のガーリック炒め 1人分 251kcal

材料(2人分)

グリーンアスパラガス 4本
パプリカ黄 1/2個
にんにく(みじん切り) 1片分
豚ロース薄切り肉 150g
オリーブ油 大さじ1/2

湯 大さじ1
コンソメ 1個
A 酒 大さじ1/2
塩 少々
粗びき黒こしょう 少々

作り方

- ①豚肉は一口大に切る。アスパラガスは4~5cm長さの斜め切り、パプリカは7~8mmの細切りにする。
- ②フライパンに油を弱火で熱し、にんにくを炒め、香りが出たら中火にし豚肉を炒める。色が変わったら取り出す。
- ③②のフライパンでアスパラガスとパプリカを炒める。しんなりしたら②を戻し、混ぜ合わせたAを回し入れてサッと絡める。



グリーンアスパラガスの塩昆布焼きそば 1人分 481kcal

材料(2人分)

グリーンアスパラガス 4本
人参 1/2本
豚バラ薄切り肉 80g
サラダ油 大さじ1

中華蒸し麺 2玉
酒 大さじ1
CO・OP塩吹昆布 10g
ごしょう 少々



CO・OP 塩吹昆布
(塩分30%カット) 60g

ナッツに適した「ロースト製法」

カリッとした食感と香ばしさは、それぞれの豆に合わせた2種類のロースト製法によって引き出されています。

●熱風式焙煎（アーモンド・くるみ・カシューナッツ）

高温の熱風でナッツ全体に熱を伝え中心までムラなく煎り上げています。それぞれのナッツの特徴に合わせて、焙煎時の温度や時間について細かく調整し、徹底した管理のもとナッツ本来の風味を最大限に引き出します。



●遠赤外線焙煎（落花生（ピーナツ））

遠赤外線により落花生の表皮から芯まで均一に加熱されるため、焦げが少なくふっくらと香りいに煎り上がります。緩やかな加熱により、落花生の甘みと香りを最大限に引き出して焙煎することができます。



『選別のようす』



焙煎後は、割れたり欠けたりしている粒を選別で取り除いています。その際、機械選別だけに頼らず、人の目と手でも選別を行っています。焙煎具合については試食もしてチェックしています。

co·op 食塩不使用ミックスナッツ



CO·OP 食塩不使用
ミックスナッツ 20袋(360g)
4月3回宅配予定価格
980円 (税込1,059円)
※店舗では6袋(108g)を品揃えしています

近年の健康志向からも注目される、油も塩も不使用のナッツ。おやつやおつまみだけでなく、料理やお菓子作りにも利用できる、素材にこだわった商品です。吉田ピーナツ食品株式会社（兵庫県神戸市）の菅原さんにお話を聞きました。

組合員の声

まずは小袋の封を開けた時の豆の風味を感じてください。ごまかしのない素材本来の味わいには自信があります。栄養も豊富で健康的な本品を、ぜひ召しあがってください。

吉田ピーナツ食品株式会社
営業部 課長
すがはら ゆうや
菅原 裕也さん

夫のお酒の
おつまみに、子どもの
おやつに、私の夕食作りの
気合い入れに（笑）
食べています。

塩で味付け
していないので、
香ばしいナッツの味あいかわ
りません。おいしくて、
おやつです。

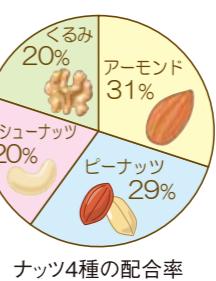
小袋入りなので、
外出先でも小腹の
すいた時に手軽に
食べられます。

たんぱく質…3.6g
食物繊維…1.3g
カリウム…112mg
マグネシウム…39mg
亜鉛…0.69mg

※1袋18g（平均重量）あたりの
栄養素

塩分の取り過ぎが気になります。また、油も使用せず素煎りしているので、余分なカロリーの摂りすぎにもなりません。一日の摂取目安量は25g程度といわれ、本品1～2袋分です。

食塩・油不使用でヘルシー！



「CO·OP 食塩不使用ミックスナッツ」は、あえて塩で味付けしないで、それぞれのナッツ本来の味や風味を活かしています。シンプルだからこそ、そのままでもおいしく、料理やお菓子にも利用やすい商品です。いつでも新しい状態で素材の味を楽しめる、食べ切りサイズの個包装タイプです。4種類のナッツがバランスよくミックスされています。

シンプルな素材の味

どのナッツも品質を見た目に基準を設け、仕入れ先を厳選し、品質管理を徹底しています。例えばアーモンドは、アメリカ合衆国農務省による等級「U.S.エクストラNO.1」を使用しています。

使い方 & アレンジ

ミックスナッツのはちみつ漬け

作り方

- ①CO·OP 食塩不使用ミックスナッツを160℃のオーブンで10分ローストする。
- ②熱湯消毒した保存瓶に①を入れ、はちみつをかぶるくらい注ぐ。
(1週間ほど寝かせるといい、そう味がじむ)



ヨーグルトや
ホットケーキにかけて

サラダのトッピングに



くるみ

アメリカや、収穫時期が異なるチリからも仕入れている。やわらかな食感とまろやかなコクが特徴。



カシューナッツ

ベトナムや南アフリカ諸国など、世界の熱帯地方で栽培され、そのほとんどが加工技術が高いインドに集まり加工されている。ソフトな甘みのあるナッツ。

アメリカ

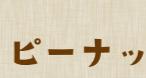
チリ



アーモンド

アメリカ

世界的な産地はアメリカのカリフォルニア。その生産量は世界の実のうち8割以上を占めている。カリッと香ばしい風味が特徴。



ピーナツ



生産量世界一の中国が産地。コクのあるおいしさとボリューム満点の食べ応えが特徴。うす皮にはポリフェノールが含まれる。

ナッツの産地と特徴

知って学んで！ SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



11 住み続けられる
まちづくりを

住み続けられるまちづくりを コープステーション

宅配の商品の受け取り方法は、班配、個配、コープステーションの3種類があり、ライフスタイルに合わせて選ぶことができます。コープステーションは、商品と同じ曜日に、決まった場所に受け取りに行く方法です。商品は個人ごとに仕分け済みです。利用料金は無料で、駐車場も完備しています。

■利用時間：平日の12時～19時



コープステーション南方のようす

組合員の声

仕事帰りに買い物をしていたので、その手間が省けました。

子どもが大きくなったので、仕事を始めようと思っています。コープステーションが近くにオープンしていることを知ったので、申し込みもうと思います。

コープステーションは、現在15ヵ所／

- 南方・庭瀬駅前・上中野・今・関・富山・新福（岡山市）
- 連島・中庄・茶屋町（倉敷市） ■ 衆楽園（津市） ■ 井原（井原市）
- 総社（総社市） ■ 邑久（瀬戸内市） ■ 桜が丘（赤磐市）

この他に、配送センターと店舗にもあります。
詳しくは、HPまたは、配送担当者、店舗のサービスカウンターにお尋ねください。



ライターのひとこと

私とSDGs

私がおかやまコープに加入した頃は、班配だけでした。都合のよい時間に、手数料もかからずに商品を受け取ることができるシステムは、とても便利だと思います。コープステーションによって、「住み続けられるまち」が広がっていくようです。

（ライターY）

おうち 時間⌚ ゆたかに Let's Challenge!!

「教わり隊」が「おかやまコープくらしのサポート」の方々に手ほどきを受けるコーナーです。

※くらしのサポート…

組合員同士の「教え合い・学び合い」活動の講師

偶数月
に掲載

第7回

かんたんアイスボックスクッキーを焼こう

※アイスボックスクッキーとは、生地を棒状にして冷やし固め、包丁でスライスして焼いたもの。

《今月の講師は》



子どもが小さい頃、
「ノンタンのたんじょうび」という絵本の
中のレシピを参考に作って以来、
おかやまの定番おやつです。

くらしのサポートー
内田 美也子さん

教わり隊@『くらしとなかま』

めぐちゃん
新しいお味を見つけたい
アラサー
ヤシさん
お菓子は「量よりも質」になってきた50代



ココアを混ぜた生地で
卷いてみました。

作り方

材料

薄力粉200g・ベーキングパウダー小さじ1(混ぜて2回ふるいにかけておく)、砂糖80g、バターまたはケーキ用マーガリン80g、卵1個、黒ごま(適量)

- 1 ポウルにバターを入れ、レンジで加熱して溶かし、よく練る。
- 2 砂糖を加え、クリーム状になるまでさらに練る。
- 3 溶き卵を入れて混ぜる。
- 4 粉を少しづつ入れながら、ざっくり切るように混ぜ、黒ごまを加える。
- 5 冷蔵庫で30分間冷やした後、棒状に整形して冷凍する。(完全に凍らなくても、切りやすい硬さにはねOK)
- 6 凍ったままスライスし、180°Cのオーブンで約15分焼く。

たべる・たいせつしほんのき

今月のテーマ「アボカド」

クスノキ科ワニナシ属の果実。一番古い記録は13世紀頃。インカ王の墓からアボカドの種が出土したそう。その後16世紀頃からアメリカ・ヨーロッパ・オーストラリアに伝わり、100年ほど前に日本に伝わった。別名にその果皮の様相から英名で「alligator pear(ワニの梨)」といい、訳して和名では「ワニナシ」とも。

産地

メキシコ産が8割以上を占め、通年入手できる。



アボカドの木



追熟と保存

購入時にすでに黒い場合

ポリ袋などに入れ冷蔵庫の野菜室で保存

深緑色の場合

13~24°C(20°C前後)で2~5日ほど室温で追熟

かたく緑が強い場合

新聞紙に包みチャック付きポリ袋に入れ室温で追熟

【追熟のポイント】

- 表面が濡れているとカビが発生があるので要注意。
- エチレンガスを発生するリンゴやバナナと一緒に袋に入れる追熟を早められる。
- 油断すると追熟しすぎるので、毎日チェックを欠かさない。

【保存のポイント】

- 半分残す時は、種付き側に酸化防止にラップを密着させ冷蔵庫で保存し、1~2日で使い切る。
- たくさんある時はペースト状にして冷凍保存する。
- 切り口にレモン汁をつけたり、ペーストにレモン汁を混ぜることで、変色を防止できる。
- 塩コショウやマヨネーズなどで味付けてディップ状にして冷凍保存もOK。

栄養

「森のバター」といわれるほど栄養価が高く、夏バテ予防に最適。果肉の20%近くを占める脂肪分は、コレステロール値を減らし血液サラサラ作用がある不飽和脂肪酸が主体。抗酸化力が高いビタミンEも多く、ビタミンCと合わせると、より抗酸化作用が高まる。また、食物繊維も多く便秘予防にも効果的。

選び方

皮の色と実の柔らかさで熟れ具合を判断する。すぐ食べる時は黒っぽい色、2~3日後に食べる時は深緑色のものを選ぶとよい。

…教えてくれたのは…

とっても栄養価の高い果実です。
お刺身やサラダで食べるのがおすすめです。

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
(野菜ソムリエ)

作ってみました



// 森のバターでフルーツパン //

材料(4人分)

CO-OPごろっと6種の
ドライフルーツミックス……60g
アボカド……………1個
薄力粉……………300g
ドライイースト……………4g
塩……………ひとつまみ
水……………120mL

ほんのアボカド色で、
砂糖も使っていないので
ドライフルーツの味が感じられました。
おかずやスープに合わせたり、
中にクリームを入れてもいいな
と思いました。

作り方

- ①ペースト状にしたアボカドに材料の水をしっかりと混ぜる。
- ②①とドライフルーツ以外の材料を混ぜ合わせる。まとまってきたら、ドライフルーツを加え、ドライフルーツが全体にいきわたるようにこねる。
- ③ボウルにラップをかけ、40°Cくらいの湯にボウルごと入れて生地を発酵させる。生地が1.5倍くらいに膨らむまで放置。
- ④生地を8等分して形を整え、ぬれ布巾をかけ10分ほど生地をやすませる。
- ⑤180°Cのオーブンで15~20分焼く。

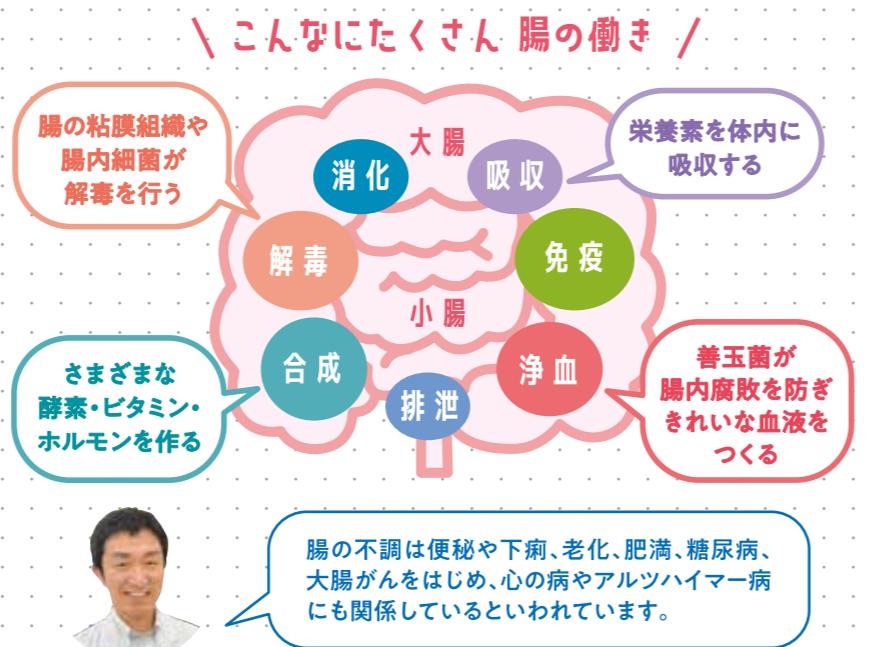
健康な体は健康な腸から

オハヨー乳業株式会社
マーケティング戦略本部
研究開発部 基礎研究室 課長
博士(農学) 藤井祐介さん

腸のたくさんの大きな働き

消化管は口から肛門まで、1本のホースでつながったような構造になっています。したがって、腸の中は体内でありながらも外界と接している「内なる外」といえ、食べ物と一緒にやってくる細菌やウイルスなどの病原体と常に接する場所になっています。しかし腸には免疫細胞が身体全体の60%以上も集まっていて、外敵から体を守るようにできています。

この他にも腸は右図のようにたくさんの大働きをしています。



腸内には100兆個もの腸内細菌

大腸に棲む細菌を腸内細菌といい腸内には1000種類、100兆個もの多種多様な細菌が棲んでいます。母親の胎内では無菌の赤ちゃんですが、出産時に母親の産道で腸内細菌を貰い、その後は授乳や離乳食を経て多数の細菌が棲み付いていきます。

腸内細菌には善玉菌、悪玉菌、日和見菌がそれぞれ2:1:7の割合でバランスをとりながら生息し、腸内環境を良くしています。

60代以降は善玉のビフィズス菌が減少し、悪玉のウェルシュ菌が増加するなどバランスは徐々に変化します。



1000種類もの腸内細菌の働きはまだわかってないことも多く、岡山県内の大学と新しい細菌の効果や効能を研究しています。



通過菌

食べ物と一緒に入り、最終的に出ていってしまう菌で、ヨーグルトなどに含まれる一部の乳酸菌や納豆菌がこれにあたる。通過菌であってもビフィズス菌（善玉菌の代表）を増やしたり、腐敗菌の増殖を抑える働きをすることが報告されている。

必要な栄養素を吸収したり外敵の侵入から体を守ったり、腸は私たちが生きていくために必要不可欠な働きをしています。腸の働きをアップする生活が腸活。腸活で腸を健やかにし、健康で快適な毎日を送りましょう。オハヨー乳業株式会社の研究室で腸内細菌の研究をしている藤井祐介さんに話を聞きました。

腸内フローラを豊かに

腸内細菌は顕微鏡で覗くと植物群生のように見えることから腸内フローラ（flora:お花畠）と呼ばれています。腸内フローラは「食生活」や「睡眠・運動」などの生活習慣と深く関係しています。何らかの理由でフローラが乱れると、便秘・下痢などの不調や免疫機能の低下などをもたらします。



食生活

1日3食。腸が喜ぶ食材を中心に、できるだけいろいろなものを食べる。
朝食を抜かない。（バナナ1本、おにぎり1個でも）
夕食を極端に遅くしない。飲酒はほどほどに。

腸が喜ぶ食材を食べよう

食物繊維

善玉菌のエサになる。
大麦、こんにゃく、
かんきつ類、海藻類、
オクラ、根菜、きのこ類



オリゴ糖

善玉菌のエサになる。
バナナ、はちみつ、玉ねぎ、
牛乳、アスパラガス、
ニンニクなど。



発酵食品

腸の活性化。
納豆、みそ、
キムチなど漬け物類、
チーズ、ヨーグルトなど。



レジスタンスクーチ

小腸までは消化されず大腸に届き、腸内細菌によって代謝される。今注目されている食材。
玄米、ライ麦パン、
枝豆、餡類、
ジャガイモ・ヤマイモ類

便秘の解消には、いろいろなヨーグルトを1週間くらい食べ続けて、自分に合う物を見つけるのがいいと思います。
子どもの便秘には水分を多く！朝1杯の冷たい牛乳（せんとう）も腸管を刺激して蠕動を促進します。



睡眠と腸内フローラは、幸せホルモンといわれるセロトニンによって影響しあっていると言われています。スマートなどの強い光を就寝前に浴びると入眠に悪影響がですので、腸内フローラのために気を付けたいですね。



睡眠

睡眠不足は、脳と影響し合って腸内フローラに悪影響を及ぼす。十分な睡眠を取り、疲れやストレスを溜めない。

運動

早足で歩くなど、少し息が上がるくらいの運動を習慣づける。

食事内容や生活習慣が腸の健康（体の健康）と深い関係があることがよくわかりました。
女性のがん死亡率第一位は大腸がんそうです。検診も欠かさないようにしたいですね。



おかやまコープ元理事長
後藤 四六さんがご逝去されました

おかやまコープの元理事長 后藤四六さんが、かねてより病気療養中のところ、2月23日に92歳でご逝去されました。

后藤さんは、おかやまコープの前身である旧「岡山生協」が1974年に事実上倒産した際、3名の職員と500余名の組合員と共に、常務理事として再建の先頭に立って奮闘されました。その後、専務理事、副理事長、理事長を歴任。理事長を退任される1994年には組合員数が20万人を超えるなど、おかやまコープの発展に尽力されました。

心よりご冥福をお祈りいたします。

1981年 第26回通常総代会で登壇する後藤さん

2022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	346,866人
出資金総額	103億6,959万円
一人当たりの出資金	29,895円
供給高 (全体)	33億7,714万円
(宅配)	23億4,982万円
(店舗)	10億2,732万円
経常剰余金 (全体)	8,260万円
累計経常剰余金(全体)	14億2,162万円

※累計…21年4月からの累計

遺伝子組換え表示が変更されます

2019年に遺伝子組換え表示制度が改定され、2023年3月までに「大豆」「とうもろこし」の『遺伝子組換えでない』表示が厳格化されます。

おかやまコープでは法改正を受け、これまで『遺伝子組換えでない』表示をしてきたプライベートブランド商品の内、「混入ゼロ」の商品を除いて、2022年3月より順次表示を「分別生産流通管理済」と変更します。

【変更される表示例】

現行	名称	充てん豆腐
	原材料名	大豆(カナダ)(遺伝子組換えでない)、 凝固剤(塩化マグネシウム含有物)
変更後	名称	充てん豆腐
	原材料名	大豆(カナダ)(分別生産流通管理済)、 凝固剤(塩化マグネシウム含有物)

※可能な範囲で「分別生産流通管理:遺伝子組換えのものと分けて管理すること」の説明表示を加えます。

2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	57.5万部 (78.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	52.4万枚 (24.6%)	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 (146.1%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	20.4万枚 (86.8%)	コアノンロール

【お詫びとお知らせ】

3月号「インフォメーション」で、コープアプリの店舗でのサービススタートを「3月末から」とお伝えしていましたが、準備の遅れにより、5月中旬ごろからとなる見通しです。誠に申し訳ございません。

核兵器のない世界へ

~伝えあいつなげよう 平和の願い~

VOL.1

これまで平和のさまざまな取り組みを行ってきました。2022年度は、被爆者の方々や多くの市民とともに、核兵器廃絶や平和の取り組みの輪を広げていくため、被爆者団体協議会の「核兵器禁止条約締結の署名・批准を求める署名」に取り組みます。

『くらしとなかま』では、5ヵ月にわたって平和についての記事を掲載予定です。共に知り、学び、伝えあい、平和の願いを実現させましょう。

今後の記事テーマ(予定)

5月号「生協の平和活動」
6月号「被爆の実相を知る①」

7月号「被爆の実相を知る②」
8月号「未来に向けて」

1945年8月、広島と長崎に落とされた原爆は、甚大な被害をもたらし、今なお多くの人々を苦しめています。

核兵器を廃絶するため、核兵器の開発や保有・使用などを例外なく禁止する「核兵器禁止条約」が2017年に国連で採択され、2021年1月22日に発効しました。現在、86ヵ国が署名し、59ヵ国が批准しています(2021年12月23日現在)。しかし、世界で唯一の戦争被爆国である日本は署名していません。

おかやまコープでは、核兵器のない世界の実現を願い、

※署名…賛成の意思表示
※批准…国家として正式に条約に同意すること

■核兵器とは

原爆と水爆の違い

核兵器には、原爆と水爆があります。原爆は、ウランやプルトニウムの原子核に中性子をぶつけることで起こる核分裂エネルギーによって爆発を起こします。一方、水爆は、原爆を爆発させたエネルギーによって重水素と三重水素(トリチウム)に核融合を起こし爆発させるもので、その威力は原爆の数百倍ともいわれています。



世界中に約1万3千発

2021年6月現在、世界には約1万3千発の核弾頭(兵器の核爆発を行う部分)があると推定されています。ひとたび核兵器が使われれば、敵味方、国境など関係なく、全世界、全人類が何らかの被害を受けることになります。核兵器の廃絶は決して「他人事」ではないのです。

▼核弾頭の保有数と世界の主な核実験場



出典 長崎大学核兵器廃絶研究センター(RECNA)の核弾頭データなどをもとに作成

みんなのひろば

●自転車を買うのに自転車屋を回つていて、その自転車屋で買ったから主人と出会い、結婚できました。人生を決める選択でした。あんこもち

●大学卒業後、会社員として働いていましたが、ある時一念発起し教員採用試験を受験。3度目の挑戦で見事合格!人生迷った時には厳しい道を選択する!よかったです!

テーマ①
「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…?」

●去年3月末で退職しました。違う部署で働いてほしいと言われましたが、経験がないため他の人達に迷惑がかかつたうと思、断りました。今思えば、もじこの話を受けていれば自分自身の学びにもなるし、向上心を持つ事ができていたのかなと少し後悔しています!一日一日と過ぎていく中、もう少し時間を上手に使い、使えたらいなと感じています。

ぱーぱー

●四年前、義父が介護状態になり、仕事を辞めて看るか介護休業するかで、介護休業を取ることにしました。会社も初の介護休業を許可してくれました。復帰後、仕事も若い人に支えていただき、今年定年退職を迎えます。あの時退職していたら、心身共に病んでいたと思います。次は、また別の道を進みます。

ペコ丸

●息子たちがそれぞれに世帯を持ち、独立していました。そして私は歳を重ね、あと何年生きられるのかと考え、自分の優美だと家をリフォームし、老後の生活に備えることにしました。これから益々、ルンルンの生活が送れるかなー

ピチピチばあさん

●私はチャンスがあれば献血を行っています。現在、15回献血していて、1回に400mlの血液を採血しているので、私の血液は600mlは新しく生まれ変わっているということになりますね。誰かのお役に立てているのがうれしいです。

バアバマ

●生まれてから口周りにあるホクロ。数ヶ月に一度はひげ剃りで傷ができ、膿んでしまいカットバンをして仕事をしていました。同僚から除去を勧めてもらい、先日除去しました。少しイメチェンできた私がもう少しで完成しそうです。楽しみです。

ぱー

フリートーリー



餃子の皮deプチキッシュ

材料(6個分) 1個分 83kcal

CO·OP むきえび 〔解凍する〕	70g	オリーブ油	小さじ2
たまねぎ〔薄切り〕	1/2個	たまご	2個
冷凍ほうれん草	20g	牛乳	大さじ2
餃子の皮(大判サイズ)	6枚	粉チーズ	小さじ1と1/2
塩・こしょう	各少々	塩・こしょう	各少々

作り方

①フライパンにオリーブ油を熱し、たまねぎ、むきえび、ほうれん草を順に炒め、塩・こしょうを振り、粗熱をとる。

②アルミ型(直径5~7cm程度)に油(分量外)を薄く塗り、餃子の皮を敷く。

③②に①を入れ、よく混ぜたAを流し入れ、オーブントースターで12~13分焼く。



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
ご覧になれます。



●表紙の「ラップでくるくる福は、家におにぎり」。見たときから子どもたちが「鬼さんのパンツ寿司を作つてー作つて!」と大騒ぎ! 節分は子どもたちが喜んでくれました。また来年もしたいなって思います。いつまでよろこんでくれるかな~笑

実家にかえりたい

●「たまたまポイントを使いましょう」と、今は冬眠中のわが家の力工バナナを親子で思い浮かべました。これからバナナを食べる時は3枚の写真を思い浮かべながら食べるんだろうなあ。

フーミン

●バナナのページを見ていて、小2のわが子が、「ガエルに虫を食べてもらうなんて、うちの庭と一緒にやな」と言いました。「そうじゃな。すごいな。ガエルはよく働くもんな」と、今は冬眠中のわが家の力工バナナを食べる時は3枚の写真を思い浮かべながら食べるんだろうなあ。

ゆきんこ

新コーナー // イキイキコープ委員会 //

組合員活動のようすをご紹介します

岡山西コープ委員会
(岡山西エリア)

宝石せっけんを作りましょう

石けんとしても使って、キラキラと癒やされる、宝石のような石けんを作りました。(2021年12月17日)



東小コープ委員会
(美作エリア)

コープおかやま牛

コープおかやま牛のおいしさや安全性向上への取り組みを学び、レシピを教わりました。(2021年10月22日)



6月号 おたより大募集

応募締切 4/22 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!

今月のテーマ

- 雨の日の楽しみ方
- 最近ハマっている食べ物

今月のキーワードクイズ 下記の○○に入る文字は?

- Q.1 CO·OP 食塩不使用ミックスナッツは、2種類の○○○○製法で作られています。
Q.2 腸内フローラを豊かにするために気をつけたいことは、食生活と○○と運動です。
Q.3 アボカドはその栄養価の高さから「森の○○○」といわれています。

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「くらしとなかも」係

▶FAX 086-256-2588

▶メール nakama@okayama.coop

●『くらしとなかも』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

くらしとなかも おたより 検索

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 パネットーネ Q.2 アップサイクル Q.3 ベルー

今月号掲載分の
応募総数は
161通でした。

おたより
投稿フォームは
こちらから▶

