

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

CO·OP冷凍  
国産大豆の  
カット絹豆腐エンディングノートを  
書いてみませんかくらしとなかま  
インスタグラム

@kurashi\_nakama



フォローしてね！

ココアを加えたチョコレートムース  
(作り方は10ページ)

くらしとなかま 2023年 2月号 第580号 発行日／2023年2月1日 発行／おかやまコープ 理事長 平田昌二 編集／機関運営・広報室 TEL 086-255-255-1(代)

2023  
2  
vol.580

(作り方は10ページ)

つねこさんの

## 旬レシピ

白菜



## 白菜ともやしの中華和え

材料(2人分)

白菜 ..... 1枚(120g)  
緑豆もやし ..... 1/2袋(100g)  
かに風味フレーク ..... 2切れ(30g)  
ラー油 ..... 適量しょうゆ ..... 小さじ2  
酢 ..... 大さじ1/2  
A みりん ..... 小さじ1/2  
ごま油 ..... 小さじ11人分  
59kcal

## 作り方

- ①白菜は横に細切りにする。かに風味フレークはさいておく。
- ②鍋にたっぷりの湯を沸かし、白菜ともやしを入れてサッとゆでザルに上げ水けをきる。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、かに風味フレークと②を温かいうちに和え器に盛る。好みでラー油をたらす。

かぶ



## かぶとチキンのこんがり焼きサラダ

材料(2人分)

かぶ ..... 小3個(300g)  
かぶの葉 ..... 適量  
鶏もも肉(3cm四方切り) ..... 1枚(240g)  
A 塩・こしょう ..... 各少々  
にんにく(縦3等分切り) ..... 1片分オリーブ油 ..... 大さじ1  
B 塩 ..... 小さじ1/3  
B こしょう ..... 少々  
レモン(厚めの半月切り) ..... 適量1人分  
317kcal

## 作り方

- ①かぶは茎を3cmほど残して葉を切り落とし、皮つきのまま縦に1cm厚さに切る。鶏肉にAをふる。
- ②フライパンに大さじ1/2の油を中火で熱してかぶを入れ、両面を3~4分間焼き色がつくまで焼き、大きめのボウルに取り出す。
- ③②の後に油を大さじ1/2、にんにくを入れ弱火で炒める。香りが立ったら鶏肉を皮を下にして入れ中火で3分間ほど焼き、上下を返してさらに3分間焼く。かぶの葉を加えて炒める。②のボウルに汁ごと加え、Bをふって全体を混ぜ、器に盛りレモンを添える。



## かぶと豚肉のカレー炒め

材料(2人分)

かぶ ..... 2個(200g)  
人参(短冊切り) ..... 25g  
豚小間切れ肉 ..... 260g  
サラダ油 ..... 大さじ1/2A 酒 ..... 小さじ2  
A 塩 ..... 小さじ1/2  
A こしょう ..... 少々  
A カレー粉 ..... 小さじ1  
B 酒・しょうゆ ..... 各小さじ21人分  
399kcal

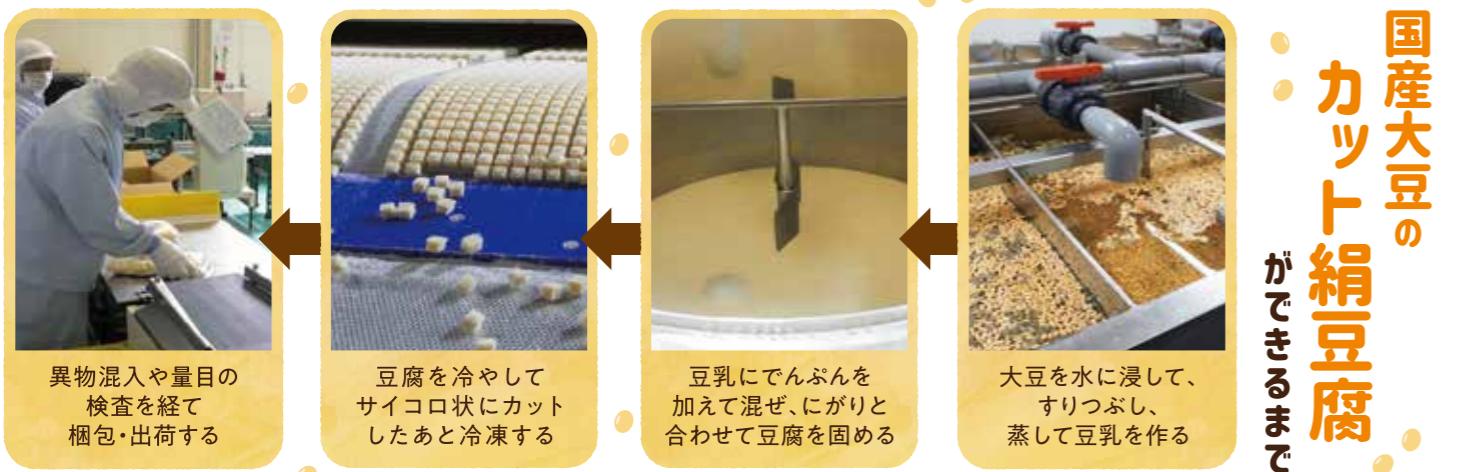
## 作り方

- ①かぶは茎を2~3cm残して皮つきのまま1cm幅のくし形にする。豚肉は一口大に切りAをもみ込む。
- ②フライパンに油を中火で熱し、かぶと人参を炒める。しなりしたら取り出し、豚肉を広げながら炒める。肉の色が変わったら、かぶと人参を戻し、Bを加えてサッと絡める。

copeおかやま豚  
小間切れ 300gおかやまコープ くらしとなかま  
[https://okayama.coop/news/kurashi\\_to\\_nakama/](https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/)ひとことアドバイス  
白菜ともやしの中華和えについて今が旬の白菜は他の時期に比べて約2倍の栄養価があります。また、ゆでるより電子レンジや蒸し調理することでより多くの栄養が摂れます。  
かに風味フレークをツナ缶に変えることで約0.5グラムの減塩になります。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 漢太朗さん





### 組合員の声

2人分のお味噌汁にぴったり  
サイズの豆腐は、なかなか  
ないけど、この豆腐は  
好きだけ使える  
からちょうどいい！

自分でサイの目に切ると、どうして  
も長方形になるけど、綺麗な  
正方形でお味噌汁の  
見栄えもいいので、  
料理上手になった気分♪

最初は冷凍の豆腐?!と受け入れ  
にくかったのですが、使ひだすと  
とっても便利！子どもの  
離乳食にとても重宝しました。  
手づかみ食べにピッタリ。

### 冷凍豆腐アレンジレシピ

調理時間

15分 とうふのかき揚げ



材料:4人分(約220kcal/1人分)  
カット絹豆腐 ..... 40個/約140g  
人参・ごぼう ..... 各1/3本  
玉ねぎ ..... 1/2個  
三つ葉 ..... 1/2束  
天ぷら粉 ..... 1カップ  
サラダ油 ..... 適量  
※天つゆ・塩などは好みで。

**作り方**  
①人参・ごぼう・玉ねぎを細切りにする。  
②三つ葉を2~3cmの長さに切る。  
③水で溶いた天ぷら粉に①②を入れて、  
混ぜ合わせる。  
④③に凍ったままの便利とうふを加えて、  
からませる。  
⑤サラダ油を170~180℃に加熱して、  
小さめのお玉でくい油に入れて、  
4~5分揚げる。

**ワントップ** 切った野菜に少量の天ぷら粉を  
まぶすと、カラッと揚がります。

調理時間

30分 とうふのグラタン



材料:4人分(約370kcal/1人分)  
カット絹豆腐 ..... 140個/約480g  
ミートソース ..... 500g  
ピザ用チーズ ..... 160g  
塩・コショウ ..... 適量  
バセリ ..... 適量

**作り方**  
①グラタン皿に凍ったままの便利とうふを並べ、ミートソースを均等にかける。  
②①に塩・コショウを振りかける。  
③②にピザ用チーズをのせて、バセリを振りかけて彩を付ける。  
④200℃に温めたオーブンで約15分程、ソースがグツグツしてくるまで焼く。

**ワントップ** プロッコリー・パプリカ・マッシュルームなどを加えてもおいしいです。

調理時間

15分 とうふ揚げの  
きな粉まぶし



材料:4人分(約100kcal/1人分)  
カット絹豆腐 ..... 40個/約140g  
きな粉 ..... 30g  
砂糖 ..... 大さじ1  
塩 ..... 少々  
サラダ油 ..... 適量  
※黒蜜のトッピングは好みで。

**作り方**  
①きな粉に砂糖・塩を加えて良く混ぜておく。  
②サラダ油を180℃に加熱し、凍ったままの便利とうふを入れて4~5分揚げる。  
③②の表面が少しきつね色になったら、取り出し、油をよく切る。  
④③に①をまぶす。

**ワントップ** から揚げ粉をまぶして揚げると、惣菜になります。

## co·op 冷凍 国産大豆のカット絹豆腐



CO-OP冷凍  
国産大豆の  
カット絹豆腐(500g)  
2月3回、3月1回宅配予定価格  
278円(税込300円)  
※マイポケットで毎週注文できます。

包丁いらずで、必要な時に必要な量だけ使える便利な商品「CO-OP 冷凍国産大豆のカット絹豆腐」。手軽に使って、日々のご飯作りに重宝します。今回は日本で唯一の「冷凍とうふ」専業メーカーである(株)マックスの田島さんに、おいしさの秘密や使い方を聞きました。

**豆腐は冷凍できるの？**  
豆腐は通常一度凍らせると、溶けたとき、「ズ」が入って口当たりが悪くなってしまいます。これは、凍る際に内部で氷の結晶が大きくなり、豆腐の組織を壊してしまうのです。マックスでは、原料にとうもろこしのデンブンを少量入れることで、豆腐の組織をコートイングして保水性を高め、急速冷凍しています。そのため解凍しても型くずれしにくい、滑らかな絹ごし食感の豆腐を作ることが可能になりました。

味噌汁に入れても、麻婆豆腐にしても、煮崩れにありがちな「固い」食感もなく、ツルツとした滑らかな口当たりの絹豆腐です。形がしっかりと保たれるため、普通の豆腐では難しいとされる唐揚げや天ぷらなどの揚げ物にしてもきれいに仕上がります。カット済みで冷凍のまま使え、長期保存できる便利な商品です。



日常の料理に手軽に使えるだけではなく、最近では、離乳食に使われる組合員さんも多くいらっしゃいます。ぜひお試しください。

株式会社マックス 西日本営業部  
田島 直哉さん

国産大豆  
濃い豆乳を使用

さまざまな調理方法に活用できます

# 知って学んで! SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

- 12 つくる責任  
つかう責任
- 13 気候変動に  
具体的な対策を
- 15 陸の豊かさも  
守ろう

## 宅配チラシ・OCR注文書(紙)の削減

生活に合わせて不要な宅配チラシやOCR注文書を止めることは、私たちが身近なところで実践できる「省資源・資源循環の取り組み」です。

※どちらもあらためて必要になった時はいつでも変更できます

### 「お届け不要チラシ」の登録方法

★一度登録すると自動継続されます。

★いつでも登録できます。

申し込み方法  
OCR注文書やeふれんず注文画面に  
不要申込番号と数量「1」を記入するだけです

|   | 不要申込番号 | 数量 | チラシ・カタログ名 |
|---|--------|----|-----------|
| ① | 002051 | 1  | ふあみ~ゆ     |
| ② | 002052 | 1  | 美味食彩      |
| ③ | 002053 | 1  | スクロール     |
| ④ | 002054 | 1  | くらしと生協    |

※上記表の4種類のチラシ・カタログが対象です。



eふれんず利用中の方は「OCR注文書の停止」もできます

#### ◇eふれんずからの場合

「注文番号で注文」で注文番号「002055」と数量「1」を入力



#### ◇OCR注文書からの 申し込み方法

OCR注文書右下の記入欄に「002055」と数量「1」を記入

#### ライターのひとこと 私とSDGs

チラシをながめる時間が楽しみのひとつです。でも時間がないと見られないことも多く、もったいないなど感じていました。生活スタイルに合わせて必要・不必要を自由に選択することが、省資源化やエシカル消費につながっているのは『よっしゃ!』という気持ちになります。(ライターのら)

## おうち時間で ゆたかに Let's Challenge!!

偶数月に掲載

「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

### 第12回 桜モチーフのマスクチャームを作ろう!

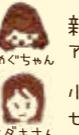
《今月の講師は》



卒入学のプレゼント  
としても喜ばれると  
思いますよ!

くらしのサポート  
和田 瞳美さん

#### 教わり隊@『くらしとなかま』



新しい走取味を見つけたい  
小物作りは好きだけど、  
センスに自信のないアラフィフ



#### 作り方

準備するもの クラフトプラ板(フロストタイプ)、モチーフ図、カラーパステル、油性ペン、はさみ、穴あけパンチ、軍手、ペンチ、アクセサリーパーツ(丸カン・チェーンなど)



2年にわたって掲載してきましたこのコーナーは今回をもって終了となります。  
ご愛読いただいたみなさん、ありがとうございます。次回からの新コーナーもお楽しみに!

# たべる・たいせつしほんのき

今月のテーマ「ニラ」

特有の香りがあるニラは、日本では古事記や万葉集に記述があるほど古くから知られていた野菜の一つで、古名の「こみら・かみら・みら」が転じてニラになったと言われています。広く栽培されるようになったのは、戦後の頃からです。生産量が最も多いのは高知県。黄ニラは岡山県では特産品として栽培されています。

### 栄養

#### 青ニラ

βカロテン、ビタミンB群、ビタミンC、カルシウム、カリウム、鉄分などが豊富。ニラの香りの成分である「アリシン」には、ビタミンB<sub>1</sub>の吸収率を高めたり、糖の分解を促進するなどの効能の他、血行をよくして体を温めたり、胃腸の働きを助ける働きがある。



### 選び方

葉の緑色が濃くつやがあるので、切り口がみずみずしく、束の根元を持ったときに張りがあって大きく曲がらないものがよい。葉は折れると、そこから傷み始めるので、折れた葉がないものを選ぶ。

### 保存方法

ニラは、鮮度が落ちてくると香りも弱くなるので、葉が折れないよう新聞紙で包み、袋に入れて野菜室に立てて保存する。冷凍する場合は、洗って水けをふき取って適当な長さに切り、小分けにして平たくラップに包む。

### 他にも…

#### 黄ニラ

日光を遮断して軟白栽培されたニラ。柔らかくて甘みがある。



#### 花ニラ

花や茎の部分を食用にしたもの。

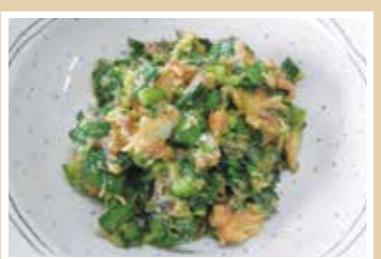


### 教えてくれたのは…

ニラは、春から初夏が特においしい時期で、栄養豊富な野菜です。鍋物や炒め物など、いろんな食べ方が楽しめます。また、風邪や腹痛時には、ニラ粥やニラ雑炊もおすすめです。

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)

#### さばのニラ和え



材料(2人分) 1人分/約188kcal

|             |          |
|-------------|----------|
| ニラ(刻む)      | 1束(100g) |
| ✿長ねぎ(みじん切り) | 1/2本     |
| 塩           | 小さじ1/2   |
| ✿さば味噌煮缶     | 1缶       |
| ✿おろししょうが    | 1片分      |
| ごま油         | 少々       |

#### 作り方

①ボウルにAを入れて混ぜる。ニラが少ししなりしたらBをさばをほぐしながら混ぜ合わせ、香りづけのごま油を回しかけ器に盛る。  
※好みでしょうゆをかけてもいい。



## インフォメーション

### 岡山県児童生徒絵画展表彰式が行われました

おかやまコープが特別協賛する「第12回岡山県児童生徒絵画展」(主催:山陽新聞社)の表彰式が、12月10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。



詳しくはこちら



「おかやまコープ理事長賞」受賞作品

### 県内11の児童養護施設へお米やお菓子などを贈りました

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カ所の児童養護施設にお米やお菓子、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と「虹の会」の皆さんが子どもたちに、お菓子などをプレゼントしました。



詳しくはこちら



子どもたちにプレゼントを渡す平田理事長(右)

## 2022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        | 346,011人    |
| 出資金総額       | 103億5,330万円 |
| 一人当たりの出資金   | 29,922円     |
| 供給高 (全体)    | 47億8,867万円  |
| (宅配)        | 34億4,071万円  |
| (店舗)        | 13億4,796万円  |
| 経常剩余金 (全体)  | 3億9,574万円   |
| 累計経常剩余金(全体) | 11億3,293万円  |

\*累計…22年4月からの累計



### 年末の暮らしを応援する食品を提供しました

おかやまコープは12月、岡山県内約70カ所の「子ども食堂」を応援するため、11市町(※)の社会福祉協議会やNPO法人オレンジハート(津山市)と協働し、県産米や野菜、コープ商品などの食品を贈呈しました。  
(※)11市町…岡山市、倉敷市、総社市、瀬戸内市、備前市、赤磐市、笠岡市、浅口市、井原市、矢掛町、吉備中央町



また、12月26日には、生活に困難さを抱える親子を食料品・日用品の提供で支える「北長瀬コミュニティフリッジ(岡山市北区北長瀬表町)」に、新庄村「ひめのもち(500g)」を寄付しました。施設を運営する(一社)北長瀬エリアマネジメント石原達也代表理事(前列左)から感謝状を頂きました。



これらの食品贈呈は、「コープ地域づくり協働基金」を活用して行われました。この基金は、「おかやま育ち」ブランドの商品利用1点につき0.2円を積み立てるもので、行政やNPOなどの諸団体と協働して地域の課題に取り組む活動に役立てられています。

## 12月リサイクル回収結果

ご協力ありがとうございます。

| 回収品    | 場所 | 回収量(回収率)          | 主な再生品       |
|--------|----|-------------------|-------------|
| 宅配チラシ  | 宅配 | 59.3万部<br>(79.3%) | カタログ・新聞紙    |
| シッパー内袋 | 宅配 | 54.1万枚<br>(26.9%) | プラスチックのパレット |

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    |
|-------------|----------|--------------------|----------|
| 食品用トレー・透明容器 | 店舗       | 70.0万枚<br>(130.1%) | トレー・透明容器 |
| 飲料紙パック      | 宅配<br>店舗 | 20.5万枚<br>(82.0%)  | コアノンロール  |



## Cコレスキスキキャンペーン2022

お気に入りの

Cコレ商品の写真やエピソードを投稿して  
おトクなポイントをもらおう!

2022年12月1日からスタートした「Cコレスキスキ♥キャンペーン2022」。素敵な写真やエピソードがぞくぞくと寄せられています。投稿作品の一部をご紹介します。

募集期間 ~2023年2月28日(火)



### Cコレの素敵なお話部門

#### スライスチーズと私

私がまだ高校生だった頃、帰宅してから夕飯までの間にどうしてもお腹が減ってしまった時コッソリおやつに食べていたのがコープのスライスチーズです。そのまま食べてもおいしいから、おやつに最適でした。今でも煮込み料理の隠し味やサンドイッチに欠かせない商品です。もちろんおやつにも!



#### 野菜嫌いな息子

小さい頃から野菜が大嫌いな息子が、イタリア産あらこじトマトで作ったスープは大好きでよく作りました。コンソメとシーフードミックスと玉ねぎやじゃが芋など、冷蔵庫に余った野菜を刻んで一緒に煮込むだけです。今は大学生になり、自宅から離れて自炊をして、野菜もちゃんと食べられるようになりました。ああ、本当に良かった~笑



#### まちがいないたまごスープ

2才の娘が大好きなフリーズドライのたまごスープ♡イヤイヤ真っ最中ですが、ごはん食べたくない!とダダこねても「たまごスープいる?」すぐにゴキゲンにいつも助かっています。



#### ミックスキャロット

初めてミックスキャロットを飲んだのは、おそらく40年ぐらい前。フルタイムで働いていた母が職場で入っていた生協のカタログで見つけたのがミックスキャロット。ジュースなのに野菜が摂れる。当時、野菜が摂れるジュースといえば青汁ぐらいしかなかったので、このおいしさは衝撃的でした。今も変わらずおいしくて健康的な飲み物として愛飲しています。



### Cコレ商品のある風景部門

#### 生協の大豆ドライパックとツナ缶を使ったブロッコリーのトマト煮込みです



離乳食にも使ったのであまり濃い味付けにはしていないのですが、ニンニクを足すともっとおいしかったと思います。チーズをのせて食べてもおいしいですね😊

#### アレルギー対応スイーツ



木綿とうふと国産大豆の無調整豆乳でおいしくできます♪トッピングはCO-OP4種のベリーミックス。

#### 寒くなってきたね



皆さんも風邪などひかれませんよう、温かくしてお過ごしください😊私も蜂蜜レモンがあったまる。

#### 休日プランチ



生協食パン5枚切りを使ってます!具材はハムとツナと玉ねぎ。今日も1日頑張るゾ。

## Cコレ=「Cコレ」ってなに?

ふだんの暮らしに欠かせない、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。



特典

1投稿につき \*投稿はいくつでもOK!  
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。  
※月末までに投稿されたポイントは翌月に加算します。

さらに 抽選毎月50名様に  
**おかやま  
コープ  
500円  
商品券  
プレゼント**

応募は  
こちらから



または

Cコレスキスキキャンペーン2022 検索  
※投稿された内容はおかやまコープの広報物等に掲載させていただきます。

お問い合わせは

生活協同組合おかやまコープ 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

おかやまコープ 検索  
<https://okayama.coop/>



## テーマ①「恋の思い出」

● 片思いの連續、熱しやすく冷めやすい。山程の片想いはしたけれど、石川さゆりさんの「天城越え」の様な激しい恋をしてみたかった。今となっては手遅れ(笑)コスモス(宇宙)

● 初めて付き合った人との初デートは、桜の季節のとあるお城の跡地でした。緊張して景色を楽しむことはなく、おしゃべりも弾まなかつた記憶しかありません。ただひたすら初々しかつた懐かしい思い出。あの人は今どうしているでしょうか。

umi

● 友人に頼まれて先生にラブレター渡しました。先生と下校の際、アイスクリームを買ってもらつて一緒に食べたこと。私も好きだった先生です。甘酸っぱい思い出です。

デコちゃん

## テーマ②「いつか見てみたい景色」

● 高校生の時は自転車で通学していました。いつもの時間に男子学生とすれば違っていて、いまでも顔は覚えていました。遠い昔の淡い思い出です。

カツキー

● 子どもの保育園は私が普通ついた高校の通学路を通ります。この通学路を当時好きだった男の子と自転車の二ヶツをしたいなあと夢見っていました。結局夢は叶はず、しかしその男の子は今の旦那さんです。もう少し早ければ、けれど今は車の助手席に変わっています。

しろ

● 上空から見る花火です。いつも下から見上げている花火ですが、飛行機の中から地上の打ち上げ花火を見てみたいです。ボッキン

● 戦争がなくなり、平和な世の中が訪れるなら、その景色を見てみたいと思います。

惣母



## 12月号の感想

● 子どもが生まれてから、たくさん絵本を読むようになり、冬になるとサンタクロースの話をよく読みます。絵本に登場するオーロラを見て、いつか子ども達が大きくなつた時、一緒に見ることができたらしいなあと、そつと夢見ています。

4兄弟のあわてんぼうママ

- 「エシカルキャンペーーン2022」に参加してから、食品ロスへの意識が変わりました。食品ロスを減らすということが「自分にもできるSDGs」にながつてきています。お店に行くときは買い物メモを持ち、「てまえどり」をしています。店舗でもいろいろな努力をされているのですね。これからもエシカレンジャーとして引き続き「食品ロスゼロ」を目指します!
- 今月の逸品「copeおかやま若鶏」のコーナー、岡山だけが孵卵から加工まですべて県内ができると初めて知りました。そこで工夫されているのだなど知りました。店舗でも私たちの知らないところでは、たまごの工場やたまごがけご飯のお店が多いし、鶏卵の施設も多く、ラーメンも鶏ガラスープに鶏チャーシューなど。鶏肉とたまごは食生活に欠かせない商品なので、これからもありがたく美味しくいただきたいと思います。
- 家では食べ物は捨てず、極力リメイクやネットを使して食べるようになります。それでも食べきれないものはあげるように気をつけています。スーパーでも「てまえどり」、値引シールのものをその都度買うようにしています。食品残渣という言葉を初めて聞きました。店舗でも私たちの知らないところで工夫されていますね! 私も2030年までにがんばりたいと思います。

## 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

**粒江・常江・葦高コープ委員会**  
〔合同全画〕  
(倉敷エリア)

**copeおかやま牛の学習セミナー**  
新型コロナ感染対策のため、会場参加とオンライン参加の「ハイブリッド開催」にしました。新しい形のセミナーで、いろんな驚きがありました。おかやま牛について詳しく教えていただき、ハヤシライスも簡単に作れ、勉強になりました。(2022年11月15日)

**久米南コープ委員会**  
(美作エリア)

**copeくらしのつどい +商品セミナー**

**手づくりステラドーム**  
前回好評だったハンドメイド企画を2年ぶりに開催しました。短時間で素晴らしいものができました。プレゼントによさそうですね。早速飾っています。簡単に可愛くできたので、みんなをもっと誘えよかったです。(2022年11月16日)

★コープ委員会の活動に興味のある方は、下記問合せセンターにお知らせください。

## おたより大募集

4月号掲載 今月のキーワードクイズ 下記の○○に入る文字は?

応募締切  
2/17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!

Q.1 ○ニラは、岡山県で特産品として栽培されています

Q.2 ○○○○○○ノートは、元気なうちから取り組める“終活”的ひとつです

Q.3 CO・OP国産大豆のカット絹豆腐には、国産大豆を○○○%使用しています

### 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』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 出世 Q.2 ロス Q.3 地消

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



## ココアを加えたチョコレートムース

### 材料(グラス4個分)

|            |       |
|------------|-------|
| CO・OPファミリー | 100g  |
| チョコレート     | 100g  |
| ゼラチンパウダー   | 5g    |
| ココアパウダー    | 20g   |
| 牛乳         | 225ml |
| 砂糖         | 30g   |
| 生クリーム      | 125ml |
| いちご・ラズベリー  | 各適量   |
| ミントの葉      | 少量    |

### 作り方

- ①ゼラチンパウダーは水大さじ1(分量外)でふやかす。
- ②CO・OPファミリーチョコレートは包丁で細かく切る。
- ③小さめのボウルに牛乳少々(分量外)とココアパウダーを入れ、ペースト状に練り、ココアペーストを作る。
- ④小鍋に牛乳と砂糖を入れ、中火にかけ、沸騰直前でとめる。
- ⑤④にふやかしたゼラチン、CO・OPファミリーチョコレート、ココアペーストを加える。
- ⑥⑤を木べらで混ぜて溶かし、こし器でこしながらボウルに入れる。
- ⑦大きめのボウルに氷水を入れ、⑥のボウルに生クリームを少しづつ加え、少しとろみがつくまで混ぜる。
- ⑧⑦をグラスに流し込み、冷蔵庫で冷やす。
- ⑨食べやすく切ったいちご、ラズベリー、ミントの葉を飾り、ココアパウダー少々(分量外)を茶こしでこしながらふる。