

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2023
4
vol.582

逸品 コープのバナナ

特集
健診結果を活用して、
今から始める健康づくり



トマトのレアチーズケーキ
(作り方は10ページ)

くらしとなかま
Instagram

@kurashi_nakama

フォローしてね!



2023年4月号 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌三 編集/機関運営・広報室 〒700-0026 岡山市北区春園町1丁目7-7 TEL0868-256000(代)

つねこさんの旬レシピ

ひとことアドバイス

スナップエンドウとベーコンのピリ辛みそ炒めについて

スナップエンドウには、細胞の老化を防止するビタミンCや骨の形成を助けるビタミンKなどの栄養素が含まれています。ベーコンをツナ水煮缶に変えることで、エネルギーを約1/3に減らすことができ、タンパク質を約2倍摂取することができますよ。

みやけけ りんたろう
岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



キャベツ



キャベツのカレーピクルス

1人分
92kcal

材料(2人分)

キャベツ……………1/4個
カレー粉……………小さじ1

ピクルス液

酢……………100cc
白ワイン……………50cc
水……………50cc
砂糖……………大さじ3
塩……………大さじ1
ローリエ……………1枚
赤唐辛子……………小2本
粗びき黒こしょう…小さじ1

作り方

- ①キャベツはざく切りにする
- ②小鍋にピクルス液Aとカレー粉を入れて火にかけ、沸騰したら火を止めて冷ます。
- ③保存容器に①②の順に入れ、冷蔵庫で半日以上おく。冷蔵庫で1週間保存可能。
※カロリー計算では、ピクルス液を20%取り入れたとして計算。

スナップエンドウ



スナップエンドウとベーコンのピリ辛みそ炒め

1人分
155kcal

材料(2人分)

スナップエンドウ(筋を取る)…70g
玉ねぎ(1cm幅切り)…1/4玉(50g)
サラダ油……………小さじ2
CO-OPベーコン(短冊切り)…2枚
酒……………大さじ1

砂糖・みりん・みそ…各小さじ1
しょうゆ……………小さじ1/2
おろしんにんにく・豆板醤…各小さじ1/2
白ごま……………適量

作り方

- ①フライパンにサラダ油を中火で熱し、ベーコン・玉ねぎ・スナップエンドウを順に入れて炒め、酒をふって蓋をして中火で1分蒸し煮し、Aで調味する。
- ②器に盛り白ごまをふる。



CO-OPベーコン
86g(標準5枚入)



キャベツと大豆のごま酢サラダ

1人分
144kcal

材料(2人分)

キャベツ……………1/8個
CO-OP大豆(ドライパック)…60g
CO-OP食べる煮干し(減塩)8g
白ごま……………大さじ1と1/2

酢……………大さじ2
しょうゆ……………大さじ1/2
砂糖……………大さじ1

作り方

- ①キャベツは1枚ずつに分け、塩(分量外)を加えた熱湯でゆでる。一口大に切り、水けをよくきる。
- ②白ごまはすり鉢でよくする。Aを加えてさらにすり混ぜる。煮干しを入れてしばらく置き、しんなりさせる。
- ③②に①と大豆を入れてよく和える。



CO-OP大豆
ドライパック 60g



スナップエンドウのパペロンチーノ

1人分
529kcal

材料(2人分)

スナップエンドウ(筋を取る)…50g
オリーブ油……………大さじ2
A おろしんにんにく…小さじ1
赤唐辛子(輪切り)…1本

玉ねぎ(薄切り)…1/4玉
B ベーコン(短冊切り)…60g
スパゲッティ……………160g
ミニトマト(2等分)…6個
塩・粗びき黒こしょう…各適量

作り方

- ①フライパンにAを入れて弱火にかけ、香りが立ち始めたらスナップエンドウ・Bを加え、炒めて取り出す。
- ②①のフライパンに水(分量外)450cc・塩(分量外)ふたつまみを入れて中火にかけ、煮立ってきたらスパゲッティを2等分に折って加え、中火でパッケージの表示時間より1分短く煮る。
- ③ミニトマトを加えて①を戻し入れ、塩・粗びき黒こしょうで味を調えたら器に盛る。



コープのバナナが届くまで

現地では



生協の職員が定期的に産地を視察し、安全性を確認しています。



緑色の状態で収穫し、水槽の中で洗浄・冷却します。



お届けするサイズにカットしています。

日本では

輸送



おかやまコープの農産加工センターで検品の後、組合員へ。



港で検疫検査を受けた後、熟成のための室(ムロ)に入れ、約5~7日間かけて黄色く追熟させます。



袋詰めされた緑色のバナナは、冷蔵の状態バナナ専用の船で日本へ運ばれます。

さらに生協では、それぞれの園地ごとのバナナについて、年1回以上現品を取り寄せ、残留農薬検査も実施しています。

組合員の声

果物はあまり食べない息子も、コープのバナナはなぜかよく食べます。「これ、コープの?」と確認してから食べてます(^^) 

コープのバナナは安心して食べられます。ただ、宅配で届いたら子どもたちが食べてしまうので、私はほとんど食べられません。お母さんもたまには食べたいな~笑 

コープバナナは、登録して毎週注文しています。1本1本が大きくて、食べごたえがあります。園地指定なので安心感があり、味もおいしいです! 

毎日必ず食べるバナナ。コープのバナナは、もちりしていてもおいしいです。離乳食にも大活躍! レンジでチンすると甘味も増して、ヨーグルトと混ぜて離乳食にしています! パクパク食べてくれます! 

バナナを使って

バナナチョコフロースンドリンク



材料(2人分)

バナナ 1本
ココアパウダー 大さじ1
ぬるま湯 大さじ1
牛乳 200ml
チョコレート(ブラック) 20g
氷 60g
ホイップクリーム 20g
チョコレートソース 6g
ミックスマッツ 2g

作り方

- ①バナナは皮をむき、1cm厚さの輪切りにし、冷凍しておく。
- ②ココアパウダーはぬるま湯で溶きミキサーに入れ①で冷凍したバナナと牛乳、チョコレートを、なめらかになるまでかき混ぜる。
- ③グラスに氷を入れて②を注ぎ、ホイップクリームを絞り、チョコレートソースを回しかけ、ミックスマッツを散らす。

きなこバナナトースト



材料(1人分)

食パン 1枚
バナナ 1本
きなこ 適量
はちみつ 適量

作り方

- ①バナナを食べやすい大きさにスライスする。
 - ②食パンにはちみつを塗り、バナナをのせ、きなこをかける。
 - ③オーブントースターで焼く。
- ※お好みでさらにはちみつをかける。
※はちみつを使用しています。1歳未満の乳幼児には与えないでください。



写真② 除草は手作業で行う



写真① バナナの花芽が出たらすぐに袋掛けをし、虫の侵入を防ぐ

農薬の使用を抑えた フィリピン産バナナ
フィリピン産の「コープのバナナ」は、ミンダナオ島の標高0~350mの中低地で栽培されています。食味はさっぱりとしていて、最もベーシックなバナナです。開花後すぐに袋を掛け、虫を寄せ付けないようにしており、この袋は殺虫剤を練りこんでいない通常のビニール袋を使用しています(写真①)。除草剤も一切取り除いています(写真②)。また、害虫の天敵であるカエルを農園に放つことにより、農薬を抑えて栽培しています。

同じくフィリピン産でも、標高500~1000mの高地で栽培されている「コープの高原バナナ」は、寒暖差の大きいところで育つので、でん粉の量が多くなり糖度の高いコクのある濃厚な味わいのバナナになります。「コープのバナナ」は糖度20度前後、「高原バナナ」は25~26度です。

農薬のいらぬコープのペルー産有機栽培バナナ
「ペルー産有機栽培バナナ」の園地は大部分が砂漠または熱帯乾燥林の気候で、雨の少ない乾燥した地域です。病虫害発生心の心配もほぼ無く、化学合成農薬や化学肥料を使わない有機栽培に合った環境です。アンデス山脈からの堆積物による肥沃な土壌を生かして、環境に配慮した栽培を行っています。昼夜の寒暖差が大きいことから糖度も十分で、ほどよい甘さと酸味のバランスがよいバナナです。

コープのバナナは手間暇かけて作られた、安全・安心なバナナです。お届け後2~3日後が甘みが出て食べ頃です。さらに熟して黒い点々(シュガースポット)が出ると、甘みが増していておいしいです。

日本生活協同組合連合会 商品本部 坂倉 寛武さん 

	コープの有機栽培バナナ(ペルー産) 500g(3~6本)	コープのフィリピン産バナナ 600g(4~7本)	コープのフィリピン産高原バナナ 600g(4~7本)
5月5回	5月2回~6月2回まで毎週	5月3回	
宅配予定価格	348円 (税込375円)	248円 (税込267円)	328円 (税込354円)
利用登録価格	315円 (税込340円)	238円 (税込257円)	298円 (税込321円)

コープのバナナには、フィリピン産とペルー産があります。

コープのバナナ

季節を問わずいつでも手軽に食べられる人気の果物。コープのバナナは昨年、発売から30年を迎えたロングセラー商品です。どのラインナップも手頃な価格で安定したおいしさです。それぞれの特長などを日本生協連の坂倉さんに教えていただきました。

知って学んで!

SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

3 すべての人に健康と福祉を

11 住み続けられるまちづくりを

デイサービス(通所介護)

「娘や息子のところへちょっと出かける」デイサービスは、そんなイメージで通える場所です。自宅まで送迎を行い、各種介護サービスや機能訓練などを提供し、何気ない動作(立つ・歩く・座る)が続けられるようにサポートします。



自宅で過ごすような施設環境の中で、利用者の気持ちを尊重して、生活意欲の向上に取り組めます。

利用者の声

デイサービスで運動するようになって、股関節の痛みがやわらぎ、外出の機会が増えました。

手先や頭を使うようになり、心も体も元気になりました。行くのが楽しみです。



「動くこと」に注目したメニューに短時間で取り組み、自信と意欲につながります。

おかやまコープのデイサービス

- ・デイサービス津島西坂「にじの郷」
- ・デイサービス中島「にじの郷」
- ・デイサービス倉敷幸町
- ・デイサービスオルガ(半日リハビリ型)

★介護に関する相談窓口 ☎086-256-2593



ライターのとこと 私とSDGs

人は誰でも歳をとっていきます。デイサービスは老いに寄り添ってくれるやさしい存在です。住み慣れたわが家で長く暮らすために、私もいつか利用するのなら、手芸を教えてください、ご飯がおいしいデイサービスに行きたいと思っています。(ライター-Y)

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「たけのこ」

春の味覚を代表するたけのこ(竹の子)は、70種類ほどある竹の芽の総称。食用としては孟宗竹が代表的で、カリウムとビタミンBと食物繊維が多い。「筍」とも書くが、その由来は「一句(10日間)」で竹まで成長してしまうことから。英名はbamboo shoot。

選び方のポイント

- ・皮が薄茶色のもの
- ・太く短くしっとりして、切り口が白くきれいなもの
- ・根元の周りの赤いふつふつが少なく、赤みの薄いもの
- ※穂先が濃い緑色のものはアクが強いのでさける

部位ごとの利用法

姫皮(一番柔らかくアクの少ない先端部分)・・・木の芽あえや卵とじ、お吸い物などに。

中心部・・・たけのこご飯や煮しめ、天ぷらなどに。

根元の硬い部位・・・赤いふつふつを取り除きみじん切りにし、ハンバーグや餃子の具に。



産地と旬

福岡県や鹿児島県など九州が約6割以上を占め、岡山では倉敷市真備町が有名。旬は3月～5月だが、九州や四国で10月中旬頃から出荷される『早掘りたけのこ』と呼ばれるものもある。

保存方法

皮つきのたけのこは、まずアク抜きをしてから保存する。

〈冷蔵保存〉ぬかを洗い落とし容器に移し、たけのこが浸るくらいの水を入れる。

〈冷凍保存〉ゆで汁につけたまま冷凍するか、砂糖をまぶすとスカスカになりにくい。

〈乾燥保存〉干しかごに広げカラッとさせ、利用する時は水に戻す。(コリコリとした食感)

アク抜きの仕方



- ①鍋にたっぷりの水とたけのこを入れ、米ぬかを加える(たけのこ1kgに約50g)
- ②たけのこが浮かないように落とし蓋などをし、強火にかける
- ③煮立ったら吹きこぼれない程度に火を弱め、根元に竹串がスッと通るまで30～40分程ゆでる
- ④そのまま鍋ごと冷まし、使う時はぬかを洗い落とす

皮付きでゆでると色が白くやわらかく仕上がります。皮をむいてゆでるとゆで時間が短縮され、アクもよく抜けます。水煮したものに付いている白い粉は「チロシン」という物質で、そのまま食べても問題ありません。

米ぬかがない時は・・・米のとぎ汁(一番汁)や小麦粉でも代用可能です。でん粉の作用でアクが抜けます。

肉巻きたけのこのハニーマスタード焼き



- 材料(4人分)
- 豚バラ薄切り肉.....150g
 - たけのこの水煮.....200g
 - 片栗粉.....小さじ1
 - 青ねぎ.....少々
 - しょうゆ・みりん... 各大さじ1
 - A はちみつ..... 大さじ1/2
 - 粒マスタード..... 小さじ2

作り方

- ①たけのこ水煮は細切り、豚バラ肉は15cm程度にカットしておく。
- ②たけのこを束ねて豚バラ肉で巻き、片栗粉を薄くまぶす。
- ③②の巻き終わりを下にして中火で焼き、焼き色がついたら蓋をして3分蒸し焼きにし、Aを加えて煮詰める。とろみと照りが出たら、ねぎで彩りをつける。

・・・教えてくれたのは・・・

販売時期が短いので、一番おいしい時期をのがさず食べていただきたいです。

おかやまコープ 店舗商品グループ 農産パイヤー(仕入担当) 河原充さん (野菜ソムリエ)



ほっとティータイム

今日は ふあふあミルクのカフェオレ



おすすめのお茶のお供

CO-OP厚切りバウムクーヘン



泡だてた牛乳をコーヒーにふわーとのせる時わくわくします

いつもは、朝多めに作ったコーヒーに牛乳を足してレンジで温め直すだけですが、気分転換をしたい時は少しだけ丁寧に。牛乳を小鍋で温めながら、泡だて器でカシャカシャ...細かい泡がたったら温めておいたコーヒーの上に注ぐだけ。

ひと手間で少し得したような気持ちになれます。牛乳は生協牛乳。いろいろ試しましたが、これが一番好きです。今日はシナモンをふってみました。甘いお菓子とカフェオレでこの後も少し頑張れそうです。

『いつもの』プラス『ひと手間』

1人分の牛乳を温めるのは3分もかからないのに、自分時間を過ごせた気持ちになれますよ。



健診結果を活用して、今から始める健康づくり



岡山医療生活協同組合 保健師 人間ドックアドバイザー 藤田 友美さん

1年に1度受ける健康診断。健診結果を「病気を見つける」ためだけでなく、「病気の予防」にもつなげていくことが大切です。健診結果を活用して、健康づくりに生かしていきましょう! 岡山医療生活協同組合の藤田友美さんにお話を伺いました。

健診結果は身体の成績表

健診(健康診断)の結果は、今現在健康であるかどうか、隠れた病気はないかを調べて評価した「成績表」のようなものです。受けっぱなしにしないで活用しましょう。



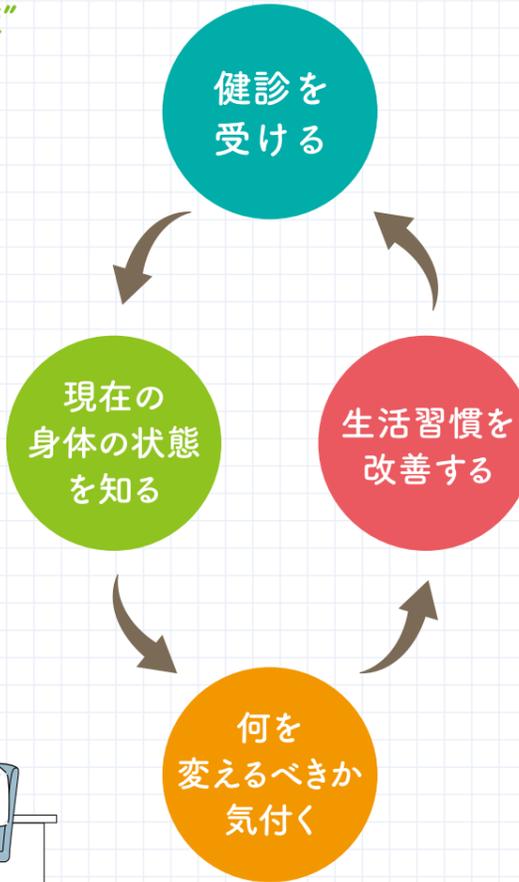
1年間のサイクルで健康な身体づくり

●ポイントは“過去との比較”

「基準内だから大丈夫」ととらえず、過去の健診結果と比べ、数値の変化に注意してみましょう。家族など身近な人に見てもらいのもおすすめです。客観的に見てもらうことができます。結果の用紙は、過去5年分をまとめて保管しておきましょう。

●「要注意、要経過観察」は黄信号

「要注意、要経過観察」は、「このままの生活を続けていると、いずれ悪化してきますよ!」という黄信号です。なるべく早く医療機関を受診してください。



●身体の変化に関心を持つ

自分の身体に関心を持ちましょう。体重の変動やトイレの回数などに注意してみると、変化に気づくことができます。



●毎日できることを続ける

あまりにも大きな目標を設定すると長続きしません。無理なくできることを、毎日続けましょう。

●生活習慣を振り返る

日々の生活を見直して、改善できることを探してみよう。



●同封資料に注目

結果の用紙のほか、検査項目の一覧表や、個別の結果から必要と思われるお知らせなどが入っています。特定保健指導の案内が入っている場合は受けてください。



●必要に応じて専門家に相談

検査結果は、項目ごとの数値だけではなく、総合的に判断することが必要です。既往症や服用している薬が影響している場合もありますので、かかりつけ医がいる場合は相談しましょう。

自分なりの目標に向かって

来年の健診までにどうなりたいか等、自分なりの目標を具体的に立てて頑張りましょう! 小さなことでも継続すれば、去年とは違った自分に出会えますよ。



ヒントにしてみても? 生活習慣改善10ヵ条 ※全国健康保険協会ホームページより

① 運動 適度な運動を毎日続けよう

まずは今より10分多く身体を動かすことから始める。10分歩くと約1000歩!



⑥ 食事(野菜) 野菜をたっぷり取る

野菜に含まれる食物繊維には、コレステロール値を低下させる働きがある。1日350g以上とるように心がける。



② たばこ 今すぐ、禁煙を!

たばこは、ガンをはじめ健康にさまざまな悪影響をもたらす。煙の害は喫煙者のみならず周囲にいる人にも及ぶ。



⑦ 飲酒 お酒はほどほどに

お酒は中性脂肪を増やしやすいため、飲み過ぎには注意する。週1日は休肝日を設ける。



③ 食事(塩分) 塩分は控えめに

1日に摂る塩分は、男性7.5g未満・女性6.5g未満が適量。高血圧や動脈硬化を予防するためにも、塩分控えめの食事を心がける。



⑧ 歯の健康 毎食後歯を磨こう

むし歯や歯周病は自覚症状のないまま進行するので、毎食後の丁寧なブラッシングが効果的。



④ 食事(脂質) 油っぽい食事は避ける

肉類は「下ゆで」や「湯通し」するなど、調理法にも工夫を。



⑨ ストレス 自分に合った方法でストレス解消

ストレスは、健康のバランスを崩す原因にもなる。自分に合ったリラックス方法を見つけて、早めに解消を。



⑤ 食事(肉類よりも魚のすすめ) 主菜は“肉より魚”を心がける

魚に含まれる油には、コレステロール値を低下させる働きがあるので、積極的に取り入れる。



⑩ 睡眠 規則正しい睡眠で十分な休養を

睡眠には、疲れた身体をリラックスさせ、疲労を回復させる効果がある。規則正しい睡眠を心がける。



まずは健診を積極的に受けてもらいたいですね。健診を、病気の早期発見の道しるべとして役立ててほしいです。健診を自分へのご褒美ととらえてもらえたらと思います。



今回、藤田さんのお話を聞いて、健診を受けることがゴールになってしまっていたな〜と反省しました。自分の身体に責任を負うのは自分なので、健診結果を次の健診にいかせるようにしたいです。(ライターすだ木)



「食のシンポジウム」(主催:備前市社協ほか)で活動報告をしました

2月25日、「食」の支援シンポジウム「今、私たちにできる『食』の支援」(主催:備前市社会福祉協議会、ささえ♡(あい)福祉ネットワークびぜん)が備前市で開催されました。



ノートルダム清心女子大学 中井俊雄准教授の講演に続き、3団体(「湯(かた)の家」、おかやまコープ、ささえ♡(あい)福祉ネットワークびぜん)から活動報告が行われました。おかやまコープからは、岡山東エリア能勢幸子理事が「食の支援」の取り組みを紹介し、「今後も自治体や地域の諸団体と連携して支援を継続したい。多くの方に活動を知っていただき支援の輪を広げたい」と話しました。

詳しくはこちら▼



フードドライブの活動が広がっています

2月11日、コープ総社東でフードドライブ(主催:ふくしネットそうじゃ、おかやまコープ)が行われました。フードドライブは、家庭などで食べ切れず未開封のまま保管されている食品の寄贈を受け、必要とする団体・施設や個人に提供する活動です。今回提供いただいた食品は、総社市社会福祉協議会を通じて必要とする方々に届けられます。

また、3月上旬に開催された「春の総代・組合員懇談会」でもフードドライブの受付が行われました。さらに3月20日からは「コープステーション茶屋町」で倉敷市社会福祉協議会との協同によるフードドライブの受付がスタート。

「もったいない」を「ありがとう」にを合言葉に、取り組みが広がっています。



詳しくはこちら▶

2023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	347,066人
出資金総額	104億766万円
一人当たりの出資金	29,988円
供給高 (全体)	32億6,162万円
(宅配)	22億4,680万円
(店舗)	10億1,482万円
経常剰余金 (全体)	1,136万円
累計経常剰余金(全体)	10億6,400万円

※累計…22年4月からの累計

トルコ・シリア地震被災者支援

2月6日にトルコとシリアの国境地域で発生した大地震によって、多数の死傷者と家屋倒壊などの甚大な被害が広範囲に及び、国際社会からの人道支援を必要としています。

おかやまコープでは、国際医療ボランティア団体AMDA(アムダ)が行う「トルコ地震被災者緊急支援活動」に対し、協定にもとづき「AMDA基金」から50万円を拠出しました。また、日本生協連から呼びかけのあった日本ユニセフ協会「自然災害緊急募金～トルコ・シリア地震～」に対し、組合員から寄せられたユニセフ一般募金から100万円を贈呈しました。



岡山ユニセフ協会 片岡雅子専務理事に目録を手渡す平田昌三理事長(左)

2月 リサイクル回収結果 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	54.5万部 (72.7%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	50.0万枚 (24.1%)	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	店舗	62.5万枚 (133.0%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	18.4万枚 (85.8%)	コアノンロール

お買い物はいつでもマイバッグ、マイカゴで!



「Cコレスキスキ♡キャンペーン2022」(2022年12月～2023年2月)で寄せられた、お気に入りのCコレ商品の写真やエピソードをご紹介します。

「Cコレ」ってなあに?

ふだんのくらしに欠かせない、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。



写真を送る Cコレ商品のある風景部門

パンダおにぎり



CO・OP北海道の黒豆を使ってパンダおにぎり作りしました。

子どもの野菜とくだもの

100mlの飲みきりサイズで1歳10ヶ月の娘にちょうどよく、朝ごはんによく飲ませてます。常温保存可能なので旅行先にも持って行けるし…常備しています。



おせちとお雑煮



Cコレ商品の鶏肉、こんにゃくを使っておせちとお雑煮!かわいいかまぼこ、伊達巻、人参、れんこん、さつまいも、大根もコープの宅配で。年末に届けてくれるので助かりました!おせち作りを子どもも手伝ってくれて、楽しかった～。

書いて送る Cコレの素敵なエピソード部門

メロンソーダバーでケンカ?!

子どもたちは、メロンソーダバーが大好きです!1日1個と決めていても、残り少なくなると兄弟ゲンカに…。夏休み前にはまとめ買いしておこうと思います。

生芋系こんにゃく

定年退職後、夫が初めて作った料理が肉じゃがでした。アク抜き不要の生協の系こんにゃくのおかげで、手間が省けて助かると思っていました。肉じゃがのお味は、まあああかな?

お弁当のお供

テリヤキミートボールは必ず注文します。息子のお弁当に入れるとテンションが上がります。高校生の男の子だけど、ピックで飾って、嫌がられてもデコって入れています。

常にストックしておきたい一品

北海道の野菜ミックス(タマネギ入り)には本当に救われました。慣れない子育てで料理をする時間がなく…。野菜を切る、ましてやみじん切りなんて…と絶望していた頃、チラシで見つけて希望の光がさしました。本当に色々なお料理に使えてびっくり。それ以来、心に少しだけ余裕ができた私。他のシリーズも試していきたいです。

ファミリーチョコレート

子どもたちが小さい頃は、ミルクチョコを口いっぱいにして食べていました。その子たちが今は大学生になり、「美容と健康のためにはカカオ70%がいいんだよ」なんて言うようになりました。好みのチョコレートの変化で、子どもたちも大きくなったなあ実感します。

ご参加、ご投稿ありがとうございました。♡

今までご投稿いただいた作品はホームページのコープわいわい広場で引き続きご覧いただけます。





テーマ①
「この令和に復活してほしい
昭和時代のもの」

●黒電話が復活してほしいです。一家に一台なので、誰からかかってくるのか出てみないとわからないのですが、自然に電話対応を身に付けていました。

●広々とひろがる田んぼ、どの田んぼにも稲苗が植えられ、秋には実りを迎えました。日曜日には村人総出の稲刈り、子どもたちも鎌を持って汗を流しました。赤トンボのとびかた中、元気と笑顔があふれていました。そんな風景を今、田舎の中に復活してほしいと思っています。

●姉が、見知らぬお兄さんと自宅でお見合いをしたことがあります。近所のおばちゃん、年頃になった姉を職場の男性と引き合わせてくれたのです。おばちゃんみたいな「いい意味のおせっかい」が、令和の時代にも復活したらいいなあ。その時の二人は今年、結婚42年目を迎えています。

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。

●「はばの三つ和え」、刻んだ三つに塩をして混ぜてしんなりさせて作っています。ネ。なるほど、熱を加えないこんな料理の仕方もあるなと感じました。いつも火を通してあげていたことに気づき、勉強になりました。

●まあいつか近いうちにと延ばしていたのですが、今回の「エンディングノート」を書いてみませんかの記事を読んで、「私たちも元気な今のうちに」と、夫婦で以前どこかで頂いていたノートに記入いたしました。少ない財産・保険金の受取りと書いておくことがたくさんありました。チャンスを取ってあげがとつ。

●母が8年前父が5年前に突然亡くなり、葬儀等であたふたしたり連絡先の範囲等で困ったため、父が亡くなってから半年後の62歳の時にエンディングノートを書きました。おおよその事は娘達に話しています。

●さつそく冷凍豆腐を購入し、かき揚げにしました！豆腐と思えない、何だか不思議な感じでおいしかったアス。から揚げにも挑戦してみます。

ひーちゃん

●どこのお店も閉まっていて、みんながゆつくり休むことができたのんびりしたお正月です。時間がゆつたり流れていると感じたのは、私が子どもだったからかもしれないが…。

●子どもの頃に見たアニメ番組全般。子どもながらに感動した思い出があります。『フランダースの犬』や『アルプスの少女ハイジ』、『みなしごハッチ』など、今にはないアニメです。

●車掌さんがいるバスです。がま口のバッグに切符を切るパンチ。人とのふれあいもあり、夢のようなひとときでした。

●「レコード」です。プレーヤーにレコードをのせて「メロディ」とレコード針をおろす…。味わいのある、あの音源は今のCDとは違うように思います。なつかしいなあ…。

●朝が苦手なので、夫のお弁当作りはいいかにストレスなく作るのが重要ポイント。夕食後に翌日のお弁当のおかず作りをしていましたが、ある日「晩ごはんのおかずを1品お弁当仕様にすれば、追加で作らなくていいじゃん」と気づきました。意外と子どもたちにも好評で、一石二鳥になりました。

テーマ②
「簡単にお弁当が作れる工夫」

●朝の味噌汁は野菜たっぷりな具たくさんにします。一部を取り出して汁気を絞って、味噌や鰹節、ごまなどで和えると、お弁当のおかずの一品に。具によって醤油、ポン酢、マヨネーズ、ソース、ケチャップ、カレーパウダーなど味を変えると、毎日無理なく一品があつという間に出来上がり。

●卵焼きをするとボール、菜箸、フライパン、まな板、包丁を洗わないといけません。そこで私は冷食をチンしてお弁当に入れ、そのカップに卵を割り、スプーンで混ぜそのままカップでチン！洗い物はスプーンだけで卵焼きができます。

●子どもたちのお弁当を作っている時には、ご飯を炊くときに釜の中に生卵やじゃがいも、さつまいも等を入れて、一緒に炊いていました。ご飯粒は付きませんが、いい感じに仕上がっていて、後はつぶしたりカットしたりするだけで入れられます。

●まもなく89才になりますが、今ピンポンにはまっています。卓球とは言わないで「ピンポン」です。老人会で始めたのですが、先日多世代交流「ピンポン大会」があり、なんと最高齢で準優勝してしまいました。賞品の米5kgは一人暮らしで2ヶ月位あります。小さな子どもたちとピンポンするのが楽しくて、ますますやめられなくなりました。

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

水島コープ委員会 (倉敷エリア)

「コープくらしのつどい」商品セミナー

トップ産業株式会社「オレンジパワー」を使って早めのお掃除の仕方を学ぼう!!

オレンジパワーの使い方や、毎年の大掃除に欠かせないテクニックを知りたくて企画しました。実演をしていただき、説明も詳しく分かりやすかったです。(2022年11月30日)

笠岡中央コープ委員会 (井笠エリア)

「コープくらしのつどい」

とんぼ玉でアクセサリを作ろう

講師の方がいろんなとんぼ玉を持って来てくださり、選ぶ楽しみ・作る楽しみがありました。「つゆ結び」に苦戦しましたが、先生や他の方に教えてもらって仕上げることができました。(2022年12月6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。

6月号掲載 **おたより大募集**

応募締切 4/21

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 コープのバナナの産地は、フィリピンと〇〇〇〇です。

Q.2 春の味覚を代表するたけのこ。岡山県では倉敷市〇〇町産が有名です。

Q.3 「〇〇商品」は、ふだんのくらしに欠かせない、健康、美味しさ、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。

今月のテーマ

●生協職員とのエピソード

●わが家の家事時短術

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「くらしのなかま」係

FAX 086-256-2588

メール nakama@okayama.coop

インターネット

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 黄 Q.2 エンディング Q.3 100

今月号掲載分の応募総数は 165 通でした。

今月の表紙レシピ

トマトのレアチーズケーキ

材料(直径15cmケーキ型1台分)

1人分・1/8カット 272kcal

トマト (1cm角切り) 1個(100g)	粉ゼラチン 10g
はちみつ※ 大さじ3	水 大さじ3
クリームチーズ 200g	ビスケット 70g
はちみつ※ 大さじ1	バター 40g
生クリーム 100ml	ミニトマト(四つ切り) 適量
レモン汁 大さじ3	チャービル 適量
野菜果実ジュース 160ml	

作り方

- ①バターは室温に戻す。器に②を混ぜ3分程度ふやかしておく。
- ②④を耐熱容器に入れ、電子レンジ(500W)で2~3分様子を見ながら加熱し、15分程置いて粗熱をとる。
- ③ビスケットを細かく砕き、バターを加えて混ぜ合わせ型の底に敷き詰めて平らにし、冷蔵庫で冷やし固める。
- ④⑤のチーズを耐熱ボウルに入れ電子レンジ(500W)で約30秒加熱し、ヘラでよく練る。はちみつを加え泡立て器で混ぜる。⑥と②を順に少しずつ加え、分離しないように都度よく混ぜる。
- ⑤①のゼラチンを電子レンジ(500W)で約20~30秒様子を見ながら加熱して溶かし④に加えてよく混ぜる。
- ⑥③の型に流し入れて冷蔵庫で2時間以上冷やし固める。
- ⑦⑤を型から外し8等分に切り分けて皿に盛り好みに⑧を添える。

※はちみつを使用しています。1歳未満の乳幼児には与えないでください。