

くらし豊かに  
なかまとともに

# くらしとなかま

逸品  
CO・OP  
低脂肪牛乳



くらしとなかま  
インスタグラム  
@kurashi\_nakama  
フォローしてね!



りんごのクラッシュゼリーヨーグルト  
(作り方は10ページ)

つねこさんの  
**旬レシピ**

トマト



## トマトとチーズの洋風炒り豆腐

全量  
718kcal

### 材料(2~3人分)

トマト(ざく切り) ..... 1個  
にんにく(粗みじん切り) ..... 1片分  
オリーブ油 ..... 大さじ1  
絹豆腐 ..... 1丁(350g)  
Ⓐしょうゆ・粗びき黒こしょう ..... 各適量

片栗粉 ..... 小さじ1  
水 ..... 小さじ1  
卵 ..... 2個  
塩 ..... 少々  
ピザ用チーズ ..... 50g

### 作り方

- ①豆腐はくずしてキッチンペーパーに5分程のせて水けをきる。
- ②Ⓐを上から順に混ぜる。
- ③フライパンにオリーブ油とにんにくを入れて火にかけ香りが出たら①を炒める。
- ④⑤に火が通ったらトマトを手早く炒め、ピザ用チーズをかけて蓋をする。
- ⑤1~2分蒸し焼きにしチーズがとろりとなつたら②を入れ、卵が少し固まるのを待って大きく混ぜて器に盛る。好みでⒷをかける。

ズッキーニ



## ズッキーニといがいものポン酢ソテー

1人分  
239kcal

### 材料(2人分)

ズッキーニ(輪切り) ..... 120g  
じゃがいも(半月切り) ..... 1個(160g)  
バブリカ赤(一口大) ..... 1/4個  
Ⓐにんにく(薄切り) ..... 1片分  
Ⓐオリーブ油 ..... 大さじ1/2

ベーコン(1cm幅切り) ..... 84g  
ポン酢 ..... 大さじ1/2  
Ⓑ乾燥バジル ..... 適量  
塩・こしょう ..... 各適量

### 作り方

- ①耐熱容器にじゃがいもを入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で2~3分加熱する。
- ②フライパンにⒶを入れて弱火で煮し、にんにくが色付いたら取り出す。
- ③②のフライパンにベーコンを入れて中火で炒め、ズッキーニ・バブリカ力を加えて焼き色が付くまで炒め合わせる。Ⓐ・Ⓑを加えて②を戻し入れ、サッと混ぜ合わせて器に盛る。



## 野菜たっぷり冷しゃぶサラダ

1人分  
276kcal

### 材料(2人分)

ズッキーニ(薄い輪切り) ..... 120g  
豚バラしゃぶしゃぶ用肉 ..... 60g  
レタス(ちぎる) ..... 適量  
トマト(くし形切り) ..... 1個  
Ⓐきゅうり(斜め薄切り) ..... 1/2本

赤玉ねぎ(薄切り) ..... 1/4玉(60g)  
マヨネーズ ..... 大さじ2  
白りごま ..... 大さじ1  
Ⓑ砂糖・しょうゆ ..... 各小さじ1/2  
酢・ごま油 ..... 各小さじ1

### 作り方

- ①鍋に湯を沸かし、ズッキーニをサッとゆでて冷ます。
- ②統いて豚肉をゆで、色が変わったら氷水で冷やす。
- ③赤玉ねぎは塩(分量外)を振って少しあき、水洗いして水けをふく。
- ④レタスを敷いた器にⒶを交互に並べ、水けを切った②・③・①を順にのせ、混ぜ合わせたⒷをかける。



### ひとことアドバイス

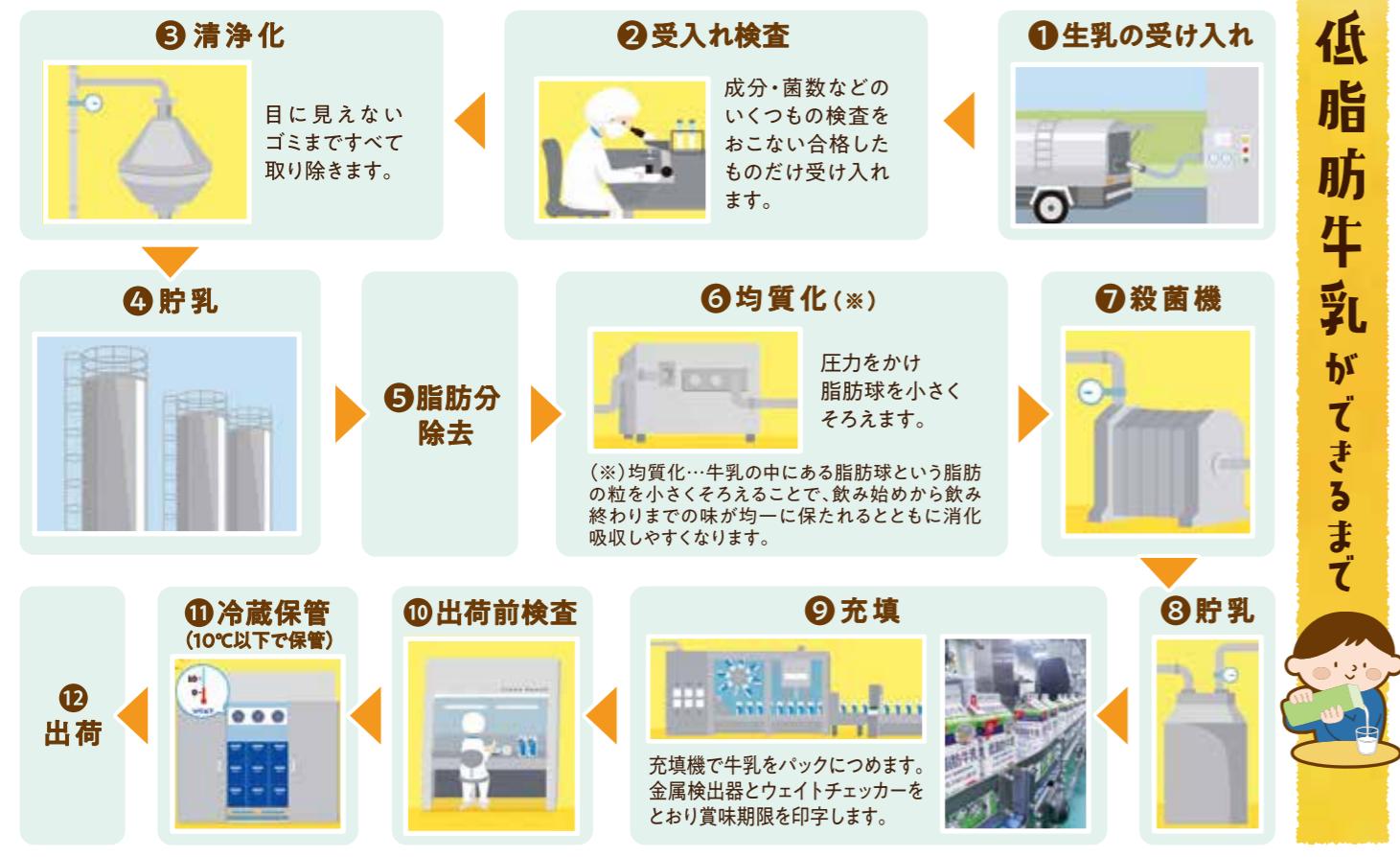
#### あじのトマトソテーについて

緑黄色野菜の1つであるトマトには、目や皮膚の健康を助けるビタミンAやからだの中の塩分を外に出す働きのあるカリウムが豊富に含まれています。ビタミンAは脂溶性ビタミンと呼ばれ、脂に溶ける性質があります。生で食べるより油で炒めるなど調理法を工夫するとよりたくさんのビタミンAが摂取できますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凜太朗さん



## 低脂肪牛乳ができるまで



### 組合員の声

生乳100%から作られているのがうれしい。とってもおいしいです!

利用登録で注文しています。市販のものとは濃さが全然違います。

低脂肪牛乳の商品セミナーに参加しました。岡山県は全国有数の酪農県ですよね。生産者の顔が見える、安心でおいしい牛乳を提供してもらえたありがとうございました。

### 作ってみてね！おすすめレシピ

☆寒天でつくる  
低カロリーデザート♪  
**低脂肪牛乳と  
缶詰フルーツの  
みるく寒天**

**材料(3~4人分)**

低脂肪牛乳 ..... 400cc 粉寒天 ..... 4g  
フルーツ缶詰 ..... 1/2缶 砂糖 ..... 大さじ2  
缶詰シロップ ..... 100cc

**作り方**

①フルーツ缶詰はフルーツとシロップに分け、大きめのフルーツはカットしておく。  
②鍋に低脂肪牛乳・シロップ・粉寒天を入れて混ぜ、火にかける。  
③沸騰してきたらよく混ぜながら2分くらい加熱し、砂糖を入れて溶かす。  
④型にフルーツを入れ、そこへ粗熱を取った③を流し込み、冷蔵庫で冷やし固める。

★とっても簡単、いつものサラダがちょっとおしゃれに♪  
**低脂肪牛乳で  
カッテージチーズ**

**材料(出来上がり40g分)**

低脂肪牛乳 ..... 300cc 酢 ..... 大さじ1  
塩 ..... 好みで

**作り方**

①低脂肪牛乳を火にかけ、沸騰寸前で火を止める。  
②酢を加えてよくかき混ぜ、分離させる。  
③冷めたら、ざるにキッチンペーパーを3枚くらい重ねてこす。  
④水分が抜けたら軽く絞って出来上がり。好みで塩を加えてもよい。  
※④で抜けた水分(ホエー)は、ホットケーキなどに水の代わりに使うとふんわりとした食感になる。

県内の生産者129戸を指定

原料の生乳の生産者は、岡山県内の井笠郡北・美作地域などの生産者129戸を指定しました。(2023年1月末現在)。生乳は10°C以下を保つまま倉敷市の工場へと届けられます。まさに、生産者の顔が見える「地産地消」の商品です。

毎日飲むものだから、おいしさを一番に考え、地産地消にもこだわっています。後味スッキリ。飲みやすくておいしいです。ぜひ一度ご賞味ください。



おかやまコープでは、岡山県の酪農家を守り応援するため、利用登録の仕組みなど牛乳の消費拡大を積極的にすすめています。

### 乳用牛飼養戸数の推移(岡山県)



生乳の風味が生きています

一般によく見かける「低脂肪乳」は、生乳に水や脱脂粉乳(※)などを加えて作られた「加工乳」です。一方で、おかやまコープの「低脂肪牛乳」は、生乳100%を原料として、乳脂肪分の一部を除去したもの。そのため、生乳の風味が生きています。牛乳と比べてカロリーは低く抑えられていますが、カルシウムは牛乳と同じです。

※脱脂粉乳：牛乳から脂肪分をとりのぞいて粉末状にしたもの

### パックの表示を見てみよう

生協の 低脂肪牛乳		A社の 低脂肪乳	
種類別 名称	低脂肪牛乳	種類別 名称	加工乳
商品名	低脂肪牛乳	商品名	低脂肪乳
原材料名	生乳 100%	原材料名	生乳、脱脂粉乳、バターなどの乳製品

生乳から脂肪分を一部取り除いた牛乳です。脱脂粉乳などを加えた加工乳タイプ。

# 知って学んで!



SDGsとおかやまコープの取り組み

おかやまコープでは、安心してくらし続けられる地域社会づくりをテーマに、経済的弱者支援に取り組んでいます。

全エリアでフード(&ライフ)ドライブやフードバンクの紹介などの取り組みが広がっています。また、倉敷市社会福祉協議会の「互近助パントリー(※)」と協働し、「コープステーション茶屋町」に常設型のフードドライブを開設しました。

提供された食品は、社会福祉協議会などを通じて必要とする方々に届けられます。

※「互近助パントリー」とは、地域での困りごとや困難を乗り越えるために、一人ひとりの暮らしのすぐそば(ご近所)に、食材と生活雑貨と「お節介さん」を配置して、互いに近所で助け合い見守る、新しい支え合いの仕組みです。

〈倉敷市社会福祉協議会ホームページより〉

（隔月掲載）

岡山県  
消費生活センターより



## フードドライブ

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。



コープ総社東で行われたフードドライブの受付(2023年2月)



### ライターのひとこと 私とSDGs

ご近所とのお付き合いも希薄になる中、互いに助け合う仕組みは大事だなと思います。無駄な買い物をしないように心がけたいですが、使い切れない時はフードドライブですね。「もったいない」を「ありがとう」に変えるこの取り組みがもっと広がっていきことを願っています。

(ライターY)

1 SNSで「今ならお試し無料」という広告をみて、脱毛エステサロンの店舗で無料体験を受けた。

施術も丁寧だし、今後も続けてみようかしら



### 【テーマ】高額なエステの契約トラブル

2 無料体験中に、6ヶ月10回コースで50万円する永久脱毛エステを強く勧められた。

随分高いわね。う~ん。



3 迷ったが、6ヶ月以降も永久に無料でいつでも脱毛エステを受け続けるサービスが付いているので、契約することにした。

高額だけビ、一度払えば無料でサービスを受け続けられるならお得ね



4 その後忙しくなり、1年間に2~3回通つただけだったので、途中解約と未利用分の返金を求めたが、「最初の6ヶ月が契約対象で、それ以降は無料サービスのため解約しても返金はできない」と言われた。

ガーン! 50万円も払ったのに返金がないなんて!



その場の雰囲気に流されず、契約期間・回数や解約条件などを必ず確認しましょう。

脱毛・痩身などのエステを利用する場合は、事前にサービスの内容などをしっかりと確認し、契約条件を正しく理解することが大事です。

通い放題コースなどの長期間にわたる契約では、中途解約を申し出ても「最初の数回が契約対象でそれ以降はアフターサービスとして無料で提供しているため解約しても返金はできない」という場合があります。

その場の雰囲気に流されず、契約上の期間・回数、単価、解約条件などを必ず確認し、契約の内容を慎重に判断しましょう。

契約期間が1ヶ月を超えて、金額が5万円を超えるエステ等の契約は、法律で定められた書面を受け取った日を含めて8日間はクーリング・オフができます。また、契約期間内であれば中途解約できる制度もあります。困ったときには、最寄りの消費生活センターに相談しましょう。

## たべる・たいせつしほんのき



今月のテーマ「とうもろこし」



中央アメリカ原産で、米・小麦と並ぶ世界三大穀物の一つであるとうもろこし。

日本でなじみの深い“スイートコーン”は「穀物」ではなく「野菜」に分類され、さまざまな料理やおやつとして人気の食材です。6月から9月に旬を迎えます。

### 栄養

糖分やデンプン質などの炭水化物を多く含む。食物繊維のほか、ビタミンB<sub>1</sub>・ビタミンB<sub>2</sub>・ビタミンEやカリウムなども豊富に含まれる。

### 選び方



### 種類

スイートコーン(甘味種)のほか、ポップコーン(爆裂種)、デントコーン(馬歯種:コーンスターの原料)、フリントコーン(硬粒種:飼料や工業用)などがある。

### 保存方法

収穫後、時間経過とともに糖度や風味が落ちてしまうため、手に入ったら早めに食べる。保存する場合は、ゆでてから冷蔵するか、ひげを切り皮つきのままラップに包んで冷凍する。

スイートコーンの色はいろいろ!  
調べてみると  
かわいい名前!



●黄色  
「味来(みらい)」「ゴールドラッシュ」「あまえん坊」など

●黄色と白色のミックス  
「バイカラーコーン」「甘々娘(かんかんむすめ)」「ドルチェドリーム」など

●白色  
「ピュアホワイト」「雪の妖精」「大和ルージュ」

### いろんな調理法

#### ◎電子レンジ

- ひげを切り、皮は2枚程度残してむく。
- 皮ごと洗い、ラップで包む。
- レンジに割り箸を2本置き、その上に②を置く。
- 600Wで約5分加熱する。



#### ◎ゆでる

- お湯から3~5分加熱する。粒の食感がシャキッとして、炒め物や天ぷらに向く。
- 水から600Wで約5分加熱する。



#### ◎蒸し器で蒸す

蒸気が上がった蒸し器に入れ、10分程度蒸す。

#### ◎フライパンで蒸す

ひげと皮を取り、水大さじ3と塩少々を加えて加熱する。ふつふつしてきたら、びっかりふたをして強火で3分蒸した後、ふたを取り水分を飛ばす。

教えてくれたのは…

自然の甘み、ふりふりとした食感は、初夏にぜひ味わってください。調理法によって味や食感が変わりますよ。



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)

\* フライパンで蒸す以外は、皮つきのままでよく、時間がたって粒が縮むのが多少防げる。  
また、味付けの塩は好みで。

おかやまコープでは、2014年の再建40周年を機に現在のビジョン「つながり育む 笑顔広がる 豊かなくらし」を策定し、これまでに着実に歩みをすすめ、「ありたい姿」におおむね到達することができました。2024年の再建50周年に向け、「10年後のありたい姿」を職員とエリアの委員さんから募集しました。寄せられた多くの声や想いをもとに、次の10年(2034年)に向けた「おかやまコープのビジョン」を策定しました。

### 1 生涯にわたる心ゆたかなくらし

変化する社会やくらしへの対応をすすめながら、より多くの人が生涯にわたって利用できる事業を目指します。

- 変化し続けるくらしへの対応をすすめています。
- 商品を通して多くの方に持続可能で安心な食生活をお届けしています。
- 事業のつながりをいかして、生涯にわたってくらしを支えています。

### 2 安心してくらし続けられる地域社会

地域の多様な人々や行政、諸団体とのつながりを大切にし、安心してくらせる地域ネットワークの一翼を担います。

- 活動の場を通して、誰もが気軽に参加できるコミュニティづくりをすすめています。
- 高齢者や社会的に弱い立場に置かれた人たちを、地域とともに支えています。
- 子どもたちが笑顔でくらせる地域社会づくりに参加しています。
- 防災・減災に取り組み、助け合い支え合う(支える人も支える)地域社会づくりをすすめています。

## おかやまコープのビジョン 想いがつながる 笑顔あふれるくらしと未来

### 3 誰一人取り残さない、持続可能な世界・日本

誰もが認め合い、平和でくらしやすい社会を多様な人々と協力して実現します。

- 事業と活動を通して、くらしのあり方を見直し、脱炭素・循環型社会と、人と自然とが共生する社会を目指しています。
- 誰もが認め合い、貧困や格差のない、一人ひとりが大切にされる社会づくりに参加しています。
- 平和を願う想いを人々と共有し、次世代とともに取り組みを広げています。

### 4 組合員と生協で働く誰もが活き活きと輝く生協

やりがいと成長が実感でき、主体的な組合員活動と未来へ展望が持てる健全な経営、魅力ある生協づくりに挑戦し続けます。

- 参加しやすく魅力があり、くらしや地域を豊かにする組合員活動を目指しています。
- 多様な人々が参加し、活躍できる活動や職場づくりと一人ひとりの成長を応援しています。
- 新しい技術を活用し、参加・参画しやすい活動や働きやすい環境をつくりっています。
- 生協の運営により多くの組合員が関わりを持ち、民主的な運営をすすめています。

### 5 より多くの人々がつながる生協

私たちだけでは実現できないことを、つながる力で実現します。

- 全国の生協や協同組合、多様な人々や団体とつながり、その力を活かし協同と連帯の輪を広げています。
- 生協の取り組みや価値を積極的に発信し、コミュニケーションを深め、理解と共感を広げています。



### ◆退任された理事・監事の皆さん



### ◆新たに選任された役員

# 第67期通常総代会 新たなビジョンのもと くらしに貢献する 生協をめざして



6月13日(火)、第67期通常総代会がホテルグランヴィア岡山(岡山市北区)で開催されました。総代総数500名のうち473名(本人出席300名・委任出席1名・書面出席172名)が出席し、第1~4号議案を審議・採択しました。

採択された内容にもとづき、今後も事業・活動をより前進させていくことを確認しました。

平田昌二理事長の挨拶に続き、ご来賓の日本生活協同組合連合会 岐田裕之代表理事統括専務よりご挨拶をいたしました。

統いて田中照周専務

理事から、2022年度

の報告や2023年度

の計画など4つの議案

が提案されました。

議案を深めるために、

おかやまユニセフ協会

片岡雅子専務理事と、

コープ福富農産部門

エクセレントパートナー

前田美由紀さんから報告がありました。

議案を深めるために、  
おかやまユニセフ協会  
片岡雅子専務理事と、  
コープ福富農産部門  
エクセレントパートナー  
前田美由紀さんから報告がありました。

統いての議案審議では7名の総代から「わたしの想い」の発言(※8ページをご覧ください)があり、これに

対して理事会からの見解が述べられました。

その後採決が行われ、圧倒的多数の賛成により

4議案が可決されました。

### 《議案採決結果》

〔第1号議案〕2022年度事業報告書・決算関係書類等承認の件

〔第2号議案〕2023年度事業計画及び収支予算決定の件

〔第3号議案〕反対0、賛成圧倒的多数により可決

〔第4号議案〕反対0、賛成圧倒的多数により可決

〔第4号議案〕役員選任の件

## インフォメーション

### ユニセフ募金 460万2,968円を贈呈

6月8日、おかやまコープオルガ本部にて2022年度のユニセフ募金贈呈式が行われ、460万2,968円が贈呈されました。なお、このうち100万円は、2月6日に発生したトルコ・シリア大地震の緊急支援募金としてすでに贈呈済みです。

ユニセフ募金は、宅配注文書や店舗設置の募金箱、「ユニセフハンド・イン・ハンド」の募金活動などで寄せられたものです。募金へのご協力、誠にありがとうございました。



片岡専務理事(左)に目録を贈呈する  
おかやまコープ組合員の代表



組合員から寄せられたメッセージを  
アルバムにして贈呈

### 「みんなで海ごみ 回収しませんか」を開催しました

5月28日、瀬戸内市牛窓町庄江(むしろえ)海岸で、「きれいな砂浜を取り戻そう!~みんなで海ごみ回収しませんか~」が開催されました。(共催:おかやまコープ岡山東エリア・瀬戸内市・公財)おかやま環境ネットワーク 協賛:「日本一のだし売り場」

約40名が参加し、カキ養殖で使用されるパイプや肥料殻などを回収しました。



家族での参加者も多く見られました

## 特集

### 第67期通常総代会 「わたしの想い」要旨



#### 「コープアプリについて」

坂本美千枝さん(倉敷エリア)

「秋の総代懇談会」の時、参加者からコープアプリについて尋ねられましたが、答えられませんでした。総代さんの声をエリアに反映していくエリア委員会メンバーの役割として「コープアプリの講習会」を開催したいと考え、5月に開催しました。ひとりの総代さんの声をつなげることができてよかったです。今後、コープアプリがますます使いやすく進化していくことを期待しています。



#### 「参加しやすい活動にならいいな。」

片山亜依さん(岡山東エリア)

最近では働いている方が多く、コープ委員さんや総代さんを見つけることがとても大変です。コープ委員会の決まりごとを変えて委員になりたい人を増やしたり、より多くの総代が総代会に参加できたりする工夫が必要だと思います。今までと同じやり方を続けるのではなく、時代の流れに沿って変化し、たくさんの組合員さんに前向きに、そして気軽に参加してもらえるようになったらいいなと思います。



#### 「生協活動」

木口令子さん(備北エリア)

備北エリアでは、幅広い年代の方が楽しくつどえる場づくりを目指して、コープ総社東で「コープにこにこふれあいサロン」を月1回開催しています。体操や小物づくりなどを行い、多くの方が参加できる工夫をしています。今年度は開催ガイドも変わり、試食もできるようになります。交流の場が広がり、誰でも参加しやすいサロンになるよう、協力して継続していきたいと思います。



#### 「平和学習 ～ピースアクション～」

清水静恵さん(美作エリア)

エリア委員会メンバーになって、平和について学び行動する機会が増えました。「へいわのひざかけ」を長崎県の「原爆被爆者特別養護ホームかめだけ」にお届けしたり、千羽鶴を広島平和記念公園内の「原爆の子の像」に送ったり、ヒバクシャ国際署名の呼びかけなども行いました。今年は「ピースアクションinヒロシマ」に参加したいです。これから先、子ども達が戦争で苦しむことが無いように、今起きている戦争が早く終息するように、切に願います。



#### 「子ども食堂支援に感謝!」

大岸貴美子さん(井笠エリア)

生協の組合員活動に参加する中で、本当に生活に困っている人がいることに気付き、7年前に有志で子ども食堂を始めました。昨年12月、社会福祉協議会を通じておかやまコープから食料が届き、感謝の気持ちでいっぱいです。おかやまコープの新しいビジョン「想いがつながる笑顔あふれるくらしと未来」を実現するためにも、持続可能で誰一人取り残さないくらしの応援・支援を、今後もよろしくお願いします。

## 里海を育てる活動を応援 県「藻場環境調査事業」へ支援金を贈呈

おかやまコープは、岡山県、日生町漁協、邑久町漁協、笠岡地区漁業連絡協議会、NPO法人里海づくり研究会議などと協定を結び、豊かな里海づくりを応援しています。その一環として、「せとうち里海再生支援基金」(※)から20万円を、岡山県「藻場環境調査事業」へ贈呈しました。

(※)「せとうち里海再生支援基金」…「おかやま育ち」商品の利用1点につき0.2円が積み立てられる「コープ地域づくり協働基金」から、瀬戸内の豊かな里海を育てる活動を支えるために積み立てられた基金。



万代洋士農林水産部長(左)に目録を  
手渡す平田理事長(当時)

## 【5月の生協の動き】(5月末日現在)

### 2023年 5月 理事会だより

### 第67期通常総代会の開催に向けて

第67期通常総代会は、2022年の事業と活動のまとめと2023年度のすすめ方や予算を決定する場として、6月13日(火)に開催します。総代会に向けて、2022年度の事業報告書・決算関係書類等の議決を行うとともに、議案の修正内容や当日運営などについて確認しました。

※累計…23年4月からの累計

### 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	59.9万部 (63.6%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	55.5万枚 (22.2%)	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	77.8万枚 (157.2%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	21.5万枚 (87.8%)	コアノンロール

●夫婦ともチーズ嫌いで、今までチーズを使った料理はやつていませんでした。5月号に載っていたレシピを見て、今回初めてチーズチヂミの料理に挑戦してみました。チーズ独特のにおいも気にならず、とてもおいしくいただきました。

●5年前に主人を亡くし、相続を経験しました。その当時より制度が変わつて、配偶者が守られていますね。当時は配偶者居住権がなかったので長女は私の今後の生活のことを考えてくれて、長男と平等な相続を望みませんでした。私も長女の考えに甘えて、平等な相続をしてあげなかったことが今でも申し訳ないと思っています。今度は発生します。県外で暮らす長男と長女が顔を合わせることは滅多に無いのですが、相続の話が出たときにはこの記事を参考にして話し合おうと思いました。「相続が争続にならないようにしてね」と長男と長女に一言添えたいです！

●「たこ焼き器でオムライスボール」を作りました。卵、牛乳、チーズが入っているのでカルシウムたっぷり！形もロンとして可愛いので、2歳の孫もたくさん食べてくれました。次はたこ焼き器でホットケーキを作つて、チョコペンで一つ一つ顔を描いてあげよう張り切っています。

まつきー

●長芋のバター焼き。長芋を短冊に切ってポリ袋に入れる。かるく塩をして、まんべんなく小麦粉をまぶす。フライパンにバターを入れキッシュ色に焼く。仕上げに青のりをふる。香りも歯ごたえも◎です。

●一夜干し。ハタハタやカマスや小アジを作ります。塩水に数時間浸してカラスや野良猫にとられないように干し網に入れて干します。おつまみによし、朝ごはんのおかずにもよしです。

●「わが家の手作りおつまみ」  
【テーマ①】  
「わが家の手作りおつまみ」  
●充てん豆腐ミニの上に、甘酢のガリと多めの小口切りしたネギをのせて醤油をかけたら、すゞくおいしく、わが家で食べる一品です。



# ひろば

# みくんな

●国産バラ肉ブロックを各面軽く焼き、鍋に水を入れ紅茶のティーバッグをつけて沸騰したら豚バラを投入（ひたひたにつかる程度）。弱火で40分放置。その後5mm程度の厚さにカット、粒入りマスタードを豚バラにつけてサンチュに巻いて食べる一品です。

そろそろ兄ちゃんの母

●充てん豆腐ミニの上に、甘酢のガリと多めの小口切りしたネギをのせて醤油をかけたら、すゞくおいしく、わが家で食べる一品です。

ぽんぽこたぬき

## 【テーマ②】 「私の人生最大のピンチ！」



●その日は久しぶりにスカートを履いて仕事へ行きました。仕事をしていると、私の腰の辺りからひらひらとハンカチが落ちました。拾て見るとそれはハンカチではなくパロツでした！どうやら下着の間に挟まっていたのが落ちたようです。周囲には誰も気がついた人はいませんでしたが、私はひとりで焦って真っ赤な顔をしていました。今でも思い出すと、ひやーと思います。誰にも見つかることなくよかったです。

ぱぴ

●今まで生きてきた中で、まさに今がピンチです。腰の骨折で辛いです。腰は「要」の文字があるとおり、中心なので、何をするにも大変です。原因も分からず、骨粗しょう症かと思いますが、こうして「コープの共同購入のおかげで助かっています。これからもどうぞよろしく！」

●ツアードスペインに行った時のこと。一人で、施設の中を探検気分でウロウロしていて、はつと気がついたら、集合時間が迫っていました。慌てて施設から出ようとしましたが、どうしても出口が見つからなかった。英語で出たいと言つても通じない！やつとスペイン語の出口が分からない！やつとの思いで出たら、みんなが待っていてくれて、本当にありがたかったです。

コスモス(宇宙)

## 5月号の感想

●新幹線で移動中、なんか煙臭い、と臭いをたどってみると、なんと自分のガバンから煙が出ているのです。頭が真っ白になりフリーズ。我にかれり恐る恐るガバンを開けると、中から出てきたのは、アルミホイルで包まれたアルカリ電池でした。バラバラの電池を数本家から持つて行くために、その時目の前にあったアルミホイルで包んだことで、電気が流れてしまつたのです。夫に呆れられながら、発火しておおごとにならなくてよかったですと心の底から思いました。

こだかな

## イキイキ コープ委員会

**福田コープ委員会**  
(岡山西エリア)

**防災カフェ 防災士と学ぶ「防災・減災」**

・新聞紙リッパは足の裏を守ることができ、役立つことができました。・VRゴーグルで災害の疑似体験をして、改めて怖さが分かりました。・いろいろな場所で地震にあった時の行動が学べました。・顔を合わせて交流できてよかったです。(2023年3月14日)

**組合員活動のようすをご紹介します**

**万富千種コープ委員会**  
(岡山東エリア)

**プリザーブドフラワーの缶かざりをつくろう**

・かわいいお花の飾りが出来て満足です。・楽しく息抜きができました。・幼い子どもと参加できるように先生が安全に配慮してください、一緒に楽しめました。(2023年2月13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。**

## 9月号 掲載 おたより大募集

応募締切  
7/30日

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」または誌面の感想や身の回りのできごとなどをお寄せください。写真やイラスト、川柳なども大歓迎です。

今月のキーワードクイズ 下記の○○に入る文字は？

Q.1 「○○○」は生協の最高議決機関です。

Q.2 「コープステーション○○○」に常設型のフードドライブが開設されました。

インターネット  
(投稿フォーム)

くらしとなかま おたより

検索



またはこちらから▶

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

書いていただきたいこと(①～③は必ず)

- ①組合員コード・ご住所・お名前
- ②クイズの答え
- ③ニックネーム(ペンネーム)
- ④年代(例:50代)
- ⑤おたより

●『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、誌面作成、HPやSNSへの掲載、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。

5月号のキーワード  
クイズの答え(応募118通)

Q.1 プロセス

Q.2 ソープ

## 今月 の表紙レシピ



材料(4人分) 1人分 93kcal

CO・OP 国産果実 りんごジュース100	300ml
粉ゼラチン	5g
水	大さじ2
ヨーグルト(加糖)	300g
ミントの葉	適宜

### 作り方

- ①分量の水に粉ゼラチンを振り入れてふやかす。
- ②りんごジュースの半量を耐熱ボウルに入れ、ラップをせずに500Wの電子レンジで1分半加熱する。
- ③②に①を加えてかき混ぜながら溶かす。完全に溶けたら残りのりんごジュースを加える。粗熱をとつて冷蔵室に入れ、2～3時間ほど冷やし固める。
- ④③が固まったらフォークで崩し、器に盛ったヨーグルトにのせ、好みでミントの葉を添える。

## りんごのクラッシュゼリーヨーグルト