

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

コーポおかやま牛

豊かな里海守り育てる  
アマモ場再生活動ツナたくロールサンド  
(作り方は10ページ)

(代)

2023  
8  
vol.586

くらしとなかま 2023年 8月号 第586号 発行日／2023年8月1日 発行／おかやまコープ 理事長 田中照周 編集／機関運営・広報室 TEL 086-255-255-1(代)

つねこさんの  
旬レシピ

ゴーヤー



## ゆでゴーヤーの梅だれかけ

1人分  
14kcal

## 材料(2人分)

ゴーヤー ..... 1/2本  
塩 ..... 小さじ1/4  
梅だれ ..... 大さじ2【梅だれ】(作りやすい量)  
梅干し ..... 3~4個  
だし汁 ..... 200cc  
Ⓐ 醋・しょうゆ ..... 各大さじ1  
Ⓑ 片栗粉・水 ..... 各大さじ1

## 作り方

- 梅だれを作る。梅干しは種とできれば皮も取って細かくたたき、梅肉大さじ4を用意する。小鍋に入れⒶを加えてよく混ぜ合わせる。弱火にかけ沸騰してたら、よく混ぜたⒷを回し入れ、どろみがついたら火を止める。
- ゴーヤーは縦半分に切って種とワタを取り除き、端から薄切りにする。ボウルに入れて塩を振って混ぜ、15分ほどおいて水洗いする。
- ②を熱湯でサッとゆでて冷水にとり、水けをふき取る。器に盛り梅だれをかける。  
※梅だれの全量は77kcal。1人分は使用量で算出。
- ※梅だれは保存容器に移し、冷蔵庫で保存し7~10日で使いきる。

## かぼちゃ



## かぼちゃの香味炒め

1人分  
225kcal

## 材料(2人分)

かぼちゃ ..... 250g  
ちりめんじゃこ ..... 20g  
長ねぎ(粗みじん切り) ..... 1/3本分  
Ⓐ にんにく(みじん切り) ..... 1片分  
生姜(みじん切り) ..... 1片分油 ..... 適量  
酒 ..... 大さじ1  
Ⓑ しょうゆ ..... 小さじ1  
オイスターソース ..... 小さじ1

## 作り方

- かぼちは種とワタを取って4cm長さの1cm幅に切る。
- フライパンに油を深さ5mmほど入れ、①を入れて薄く色づくくらいの揚げ焼きにし取り出す。
- 余分な油を除き、残っている油でちりめんじゃことⒶを炒め、香りが立ったらⒷと②を入れて炒め合わせる。

## ひとことアドバイス

## かぼちゃの香味炒めについて

かぼちゃのビタミンやミネラル、食物繊維、ちりめんじゃこのカルシウムなど1度にたくさん栄養が摂れる1品ですね。かぼちゃの食物繊維は皮に多く含まれているので皮ごと食べるのがおすすめです。また、このレシピのちりめんじゃこで1日に必要なカルシウムの約15%を補うことができますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 漢太朗さん



## ゴーヤーまるごとカリッと揚げ

1人分  
377kcal

## 材料(2人分)

ゴーヤー ..... 1本  
揚げ油 ..... 適量  
レモン ..... 適量  
水 ..... 100cc小麦粉 ..... 1/2カップ(55g)  
ベーキングパウダー ..... 小さじ1/2  
サラダ油 ..... 大さじ1  
Ⓐ 塩 ..... 小さじ1/3  
白いりごま ..... 小さじ1  
生姜すりおろし ..... 小さじ1

## 作り方

- ゴーヤーは縦半分に切って種を取り(ワタは残す)7~8mm厚さに切る。
- ボウルにⒶを入れ、水を加えてさっくり混ぜ合わせる。
- フライパンに油を1cmほど入れて中温で熱し、②をくぐらせた①を入れる。上下を返しながらカリッとするまで揚げる。
- ③を器に盛り、くし形切りしたレモンを添える。



## かぼちゃのピリ辛みそ炒め

1人分  
228kcal

## 材料(2人分)

かぼちゃ ..... 150g  
長ねぎ ..... 1/2本  
ごま油 ..... 大さじ1  
玉みそ ..... 80g  
豆板醤 ..... 小さじ1[玉みそ](作りやすい量)  
信州みそ ..... 200g  
卵黄 ..... 1個分  
Ⓐ 砂糖 ..... 大さじ6  
酒・みりん ..... 各大さじ2

## 作り方

- 玉みそを作る。鍋にⒶをすべて入れゴムべらでよく混ぜ合わせる。弱火にかけ絶えずかき混ぜながら4~5分練る。卵黄に火が通り、ぼつりとしてきたら火を止める。
- ①の粗熱がとれたら80gに豆板醤を混ぜておく。
- かぼちは種とワタを取って薄切りにし、長ねぎは斜め薄切りにする。
- フライパンにごま油を熱してかぼちゃを炒め、八分通り火が通つたら長ねぎを加えて炒め合わせる。②を加え手早く炒め合わせて味をからめる。
- ※玉みその全量(約280g)は751kcal。1人分は使用量で算出。
- ※玉みそは保存容器に移し、冷蔵庫で保存し3週間程で使いきる。

くらしとなかま  
インスタグラム

@kurashi\_nakama



フォローしてね!

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/)



# 知って学んで！ SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



質の高い教育をみんなに

## たべる・たいせつ出前授業

子どもたちに、食に関する正しい知識と望ましい食習慣などを身につけ、食べ物を大切にする気持ちを育む活動をすすめています。幼稚園や放課後児童クラブなどの子育て関連施設や高齢者施設に出かけて、パネルシアターや食育ゲームなどを通じた学習を行っています。

「わたしはだれ？」  
クイズは全問正解  
だったよ！

子どもの一生懸命な  
様子が伝わってきて、  
楽しんでいるのが  
見てられて  
よかったです。



みゆき  
行幸幼稚園(瀬戸内市 2023年6月23日)

### 『たべる・たいせつ応援隊??』

おかやまコープの組合員で、「たべる・たいせつ活動」をくらしや地域社会に広げる活動をしています。

子どもたちに元気とパワーを  
もらっています♪



### 出前授業メニュー

- ・パネルシアター
- ・エプロンシアター
- ・食育クイズ
- ・ゲーム
- ・講話など



こううち  
神内すまいるクラブ(笠岡市 2022年8月22日)

「たべものの  
なかまわけ」は  
グループのみんなで  
考えられて  
楽しかった。

### ライターのひとこと

### 私とSDGs

私が食品添加物の話をよくしていたせいか、わが家の子どもたちは、今でも合成着色料などの入っているものは敬遠しています。子どもの頃に聞いたことは、大きくなても心に残っているんだなと思いました。出前授業でしっかり学んで、食べることを大切にできる大人になってほしいと思います。(ライターY)

## ほっと一息 ティータイム

本日は  
ホット麦茶



### ~夏、麦茶の一日~

その昔、日本では江戸時代から麦茶は飲まれていたそうだ。夏に冷たい麦茶をゴクゴクと飲むようになったのは、冷蔵庫が普及した昭和の頃かららしい。

朝、水を沸騰させ、ティーパックを入れて弱火で3分。…火を止めて熱さが取れるまでの時間はあえてホットでいただく。少し強めの麦の香りが口に広がる。まだ涼しい朝に身体がしゃんとする自分だけの特別な時間。水ようかんは冷やしておくのがおすすめ。

さらにスッキリしたい時は、ホット麦茶にチューブのおろしそうがを入れてジンジャー麦茶に。飲んだ瞬間からさわやかな辛みが鼻に抜ける。

汗をかく日中はマイボトルに入れて持ち歩くし、ノンカフェインの麦茶は、子どもたちでも就寝前にも安心だ。もちろんその時は冷えた麦茶で。今日も一日ありがとう。



おすすめ  
のお茶のお供  
COOP  
水ようかん



### やみつきだれでご飯がすすむ♪

### ズッキーニと豚バラの彩りレンチン蒸し



### 作り方

- ズッキーニはヘタを切り落とし、5mm幅の輪切りにし、水菜は食べやすい大きさに、ミニトマトは8等分に切る。豚バラ肉は5cm幅に切る。
- 耐熱容器の中央を少し開け、ズッキーニ・豚バラ肉の順に重ねながら並べる。
- ②にふんわりラップをし、肉に火が通るまで5分前後加熱する。
- Ⓐのやみつきだれの材料を器に入れ混ぜ合わせる。
- ③の中央の開けたスペースに水菜を盛り、ミニトマトをちらして④を全体に回しかける。



ズッキーニに含まれるβカロテンは油と一緒に摂ると吸収されやすい。

# たべる・たいせつほんのき

今月のテーマ「ズッキーニ」

ウリ科カボチャ属。ハロウィンの飾りにも使われる「ペポカボチャ」の仲間です。

さまざまな形や色のものがあり、開花後5~7日の未熟果を食べ、ほのかな甘みと淡白な味わいがあります。

原産地は北アメリカ南部やメキシコ北部で、1980年代から日本で広がり始めました。

### 産地と旬

長野県と宮崎県が全国生産量の約6割以上を占め、西日本では宮崎県産が流通している。初夏から夏が旬。

### 選び方のポイント

切り口が新しく、表面に傷がなく、つやのあるものを選ぶ。



### 保存方法

キッチンペーパーなどに包みチャック付きポリ袋に入れ野菜室で保存し、早めに使う。乾燥すると味が落ちるので、使いきれない時は、輪切りや細切りにし冷凍保存がおすすめ。

基の付け根からニヨキニヨキ…  
ズッキーニ  
大きめの植木鉢やプランターでも  
栽培できるそう。  
挑戦してみては?

### 品種

一般的な緑色のものほか、皮が柔らかく生食に向く黄色や白色のものがある。最近は丸形や円盤型のものなど、楽しいズッキーニも見かけるようになった。



丸ズッキーニ



花ズッキーニ

UFOズッキーニ



…教えてくれたのは…

初夏にさまざまな料理に活用できる人気急上昇の野菜です。新鮮なうちにお楽しみください。



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(野菜ソムリエ)

# 豊かな里海 守り育てる

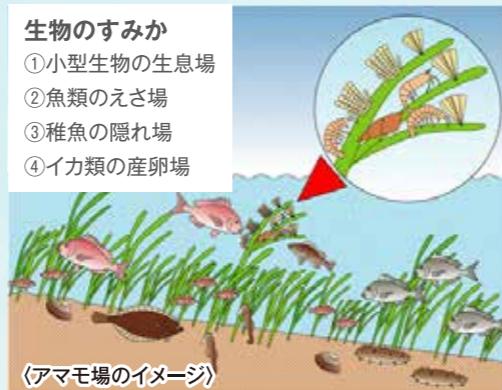
## ～アマモ場再生活動～

### アマモ場は魚の生息場所

アマモは、イネによく似た多年草の種子植物で、浅い海に生息しています。アマモが群生しているのが「アマモ場（藻場）」です。

アマモ場は水の流れがゆるやかでエサも豊富なため、魚やイカなどの隠れ家や産卵場所になっています。「海のゆりかご」といわれるゆえんです。

☆アマモは別名「リュウグウノオトヒメノモトユイノキリハズシ（竜宮の乙姫の元結の切り外し）」と呼ばれ、植物の名前で最も長い和名です。



岡山県HP「アマモ場再生活動「アマモ場の役割」」  
(<https://www.pref.okayama.jp/page/548619.html>)

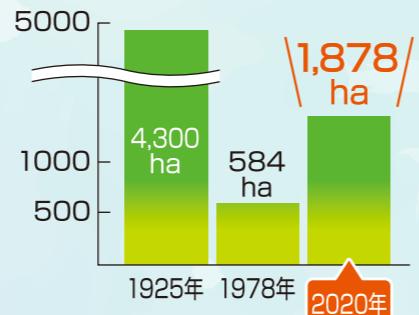
### 激減したアマモ場を再生

岡山県のアマモ場は、1925年頃には4,300ha（ヘクタール）ありましたが、高度成長期を経て1978年頃には584haへと激減していました。アマモ場の減少に伴って、そこに暮らす魚も減っていました。

漁獲量の減少に危機感を持った備前市日生の漁師さん達は、1985年頃からアマモを増やす活動を始め、約30年にわたって続けています。

さらに、各地の漁業者などによるアマモ場再生の取り組みとともに、海域環境の改善などもあり、アマモ場の面積は増えてきています。2020年には1,878haにまで回復しました。

岡山県のアマモ場面積の推移



### 協定を結んで応援

おかやまコープでは、2010年からアマモ場再生活動を応援してきました。2012年に日生町漁協・岡山県・NPO法人「里海づくり研究会議」との四者で「アマモ場造成活動に係る協定」を締結し、2013年には邑久町漁協、2016年には笠岡地区でも同様の協定を締結しました。

また、県が行う「藻場環境調査事業」に対して2010年から毎年、寄付金を贈呈しており、これまでの寄付金の累計は244万2,497円に上ります。



おかやまコープは、「地域の再生につながる地域社会づくりへの参加」の一環として「里海づくり」を応援しています。「里海」とは、「人手が加わることにより生物生産性と生物多様性が高くなった沿岸海域」のことです。里海づくりの活動のひとつが、「アマモ場」再生活動です。

参考サイト：農林水産省「岡山県日生町におけるアマモ場再生の取り組み」、環境省「せとうちネット」、国土交通省 東北地方整備局「アマモ場再生活動への取組」、水産庁「藻場の働きと現状」、岡山県農林水産課「アマモ場再生活動」



種取りの様子の動画をInstagramで見ることができます



### アマモ場再生活動とは

アマモ場の再生は、アマモの種を採取して種をまいたり、種から育てたアマモの苗を植えたりして行います。備前市日生・瀬戸内市邑久町・笠岡市でのアマモ再生活動に、組合員や役職員が参加しています。

### アマモ場再生のサイクル

アマモの種取り(花枝の採取)《5~6月》



海中のアマモを船上に引き上げます

種の成熟・保存《5~9月》



採ったアマモを袋に詰めて、いかだに吊ります

種の選別《9・10月》

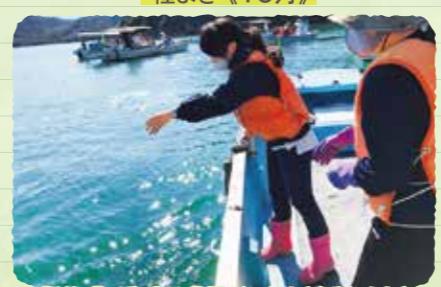


アマモの種

袋から出したアマモを何度も洗って種を選別します

◎種をそのまま海にまく場合

種まき《10月》



船で沖に出て種をまきます

ポットへの種まき《10月》



ポットに種をまき、海水を詰めたビンに入れて育てます

◎苗を育てて植え付ける場合

苗の植え付け《1月》



苗が成長したら海に植え付けます

### アマモが茂る里海をめざして

アマモは、魚のすみかになるだけでなく、

- ①光合成をして酸素を作る
- ②海の水や海底の泥をきれいにする
- ③波や流れを穏やかにして海の濁りをおさえてくれる

などの役割を果たしています。また、最新の研究では、海中の二酸化炭素を吸収することが分かり、地球温暖化を防ぐ役割にも注目が集まっています。あなたも、アマモ場再生活動に参加してみませんか。

アマモ場再生活動に  
参  
加  
して  
み  
ま  
せ  
ん  
か?



9~10月に  
「アマモの種選別・種まき」があります。  
日程など詳細が決まり次第、  
ホームページや『ウィークリーコープ』で  
お知らせします。

## インフォメーション

\みんなで行こう!/

# コープフェスタ 2023

4年ぶりの開催!

日時  
9月23日(土・祝)  
10:00~14:00

会場  
コンベックス岡山  
大展示場・中展示場  
(岡山市北区大内田675)

入場  
無料

## 新田佳浩選手が「おかやまコープ虹の会2023年度総会」で講演

6月29日、おかやまコープの取引先でつくる「おかやまコープ虹の会」の2023年度総会が岡山プラザホテル(岡山市中区)で開催されました。

パラノルディックスキー選手として1998年長野から2022年北京まで7大会連続出場し「レジェンド」と称される新田佳浩選手(西粟倉村出身)をお迎えし、記念講演を開催しました。

詳しくは  
こちら▶



「次世代育成や競技環境の整備など、未来につながる活動をしていきたい」と話す新田選手

## 2023年 6月 理事会だより

### 第67期通常総代会が開催されました

6月13日(火)、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)の出席のもと、おかやまコープ第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。

「春の総代・組合員懇談会」「エリア総代会議」とすすむ中で、議案に対する討議がしっかりと尽くされたことから、議案審議では7名の総代より「わたしの想い」に基づく発言がありました。

4つの議案「2022年度事業報告書・決算関係書類等承認の件」「2023年度事業計画及び収支予算決定の件」「定款変更の件」「役員選任の件」が提案され、賛成多数により可決されました。

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。



## 6月 リサイクル回収結果

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	54.8万部 (80.0%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	54.3万枚 (25.5%)	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	68.1万枚 (138.6%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	22.2万枚 (91.9%)	コアノンロール

## 組合員さんからの 声にこたえて

### あげを広げやすくしました



CO・OP味付  
いなりあげが、  
広げにくくて  
切れやすい!

「CO・OP味付いなりあげ」は、全国の組合員さんからも同じように「すぐ破れる」「開けやすくしてほしい」という声がありました。その声にお応えして、2022年10月に調味液にでん粉を配合するなどして開きやすく改善しました。「以前よりも開きやすくなった」と好評です。



## カラダにうれしい!

# ヘルシーコープレシピ

コープ商品を使った「健康的な食べ方」を提案します!



## コープでかなえる カラダにうれしい食生活

2023年から、  
ヘルシーコープの  
レシピ制作を  
担当しています!

詳しくはこちる▶



### レシピ制作は

料理研究家・管理栄養士

藤井 恵  
(ふじい めぐみ)

**PROFILE** 結婚、子育てを経て、テレビ番組のフードコーディネーターから料理研究家の道へ。日々のごはんからお菓子、おつまみまで、おいしさはもちろん、家族の健康への想い、長い主婦経験をもとにした作りやすさでファンも多い。テレビ出演、著書多数。

## ジャスミンティー豆花

見た目も涼やか、  
台湾スイーツ  
「豆花」をおうちで  
手軽に!



## 麻婆焼そば

香ばしく焼いた麺に、  
厚揚げ入りの  
麻婆あんを  
どろ~り!



食物繊維  
がとれる

レシピはこちる▶



● 恩納村のもずく養殖場の写真がキレイで、見されました。こんなキレイな海で育つたからこそ、おいしいのだと思います。太もくと糸もずくの収穫時期が違うことも初めて知りました。サンゴの植え付け作業も大変だと思いますが、頑張ってください。

● この頃、周りの人々が次々と骨折をしたと聞くので、骨が強くなる食品、運動等の記事が目にとまります。しっかりと体に良い物を食べて元気に過ごしたいですね。

● 「スモモ」の記事を読んで食べたくない、大石早生を買って食べました。せっかくの記事が目にとまります。私は70代を過ぎて骨粗しょう症になり、2ヵ月に一度受診しています。これからも元気で生活できることが大切だと思っています。

A.J  
ともちゃん

● おかげまコープが組合員から集めた募金をユーチューブに贈呈しているという記事を読みました。みんなが協力すれば大きな金額になるのですね。私もよびり協力できたと思い、うれしかったです。チビの母さん

アガタのママ

R子

● うちの夫はまあ家事も手伝う方だとは思うのです。夕方、一緒に畠仕事から帰った後、私は座らずすに夕食の支度などやりますが、夫はあ疲れたと座り込み、私の見えない角度にしてテレビを観て笑い声を上げるので。なんだかなあとモヤモヤします。

マ「姉ちゃん  
たあたん

優柔不断

● 「モヤモヤすること」  
テーマ①



● やっぱりキノンと冷えたかき氷がサイコー!! 我家の子たちが幼い頃、家でよく作って食べていました。今となつても良い思い出です。

み~ま

● 暑くなると煙に生えたシソで作ったシンジコースが飲みたくなります。材料はシソの葉とクエン酸と砂糖と水だけ。赤シソは色鮮やかで風味がよいし、青シソはさりげりすつきりしておいしいです!

スーパー主婦

● 子どもたちのために主人が作ってくれた「手作りクリーミーフード」です。メロンのかき氷シロップを炭酸水で薄め、バニラアイスをのせると完成です。

松之助

● ところてんです。生協の粉寒天で作りでいつも新聞とかテレビを見ないことが多い。今はトイレタンク内の水漏れの部品交換を自分でやるか頼むか迷ってる。やれそなんだけどな。

元気な母さん

● 最近、朝から暗くなるニュースばかりでいつも新聞とかテレビを見ないことが多い。今はトイレタンク内の水漏れの部品交換を自分でやるか頼むか迷ってる。やれそなんだけどな。

ひよこ

● よく冷えたスイカです。赤もいいですが、黄色のスイカもおいしいです。スイカも高くなつたのでスイカ割りが懐かしいです。じつぶなつ

● 60代で大型バイクの免許をとった夫。私も5月に50代ながら小型バイクの免許を取つちゃいました。何十年ぶりの教習所。充実した日々を送れました。

かよちゃんまん

● わが家では暑い夏は自家製の梅ジュースを飲んで夏バテを予防してきました。でも今年は、生協の「ただの炭酸水」で割つてシャワシャフという音と一緒に飲みたいと思っています。

よつちゃん

● 6月号の感想  
フリートーク



パッケンバーは  
おかげまコープ  
ホームページから  
ご覧になれます。

● 表紙「鶏レバーとブルーンの赤ワイン煮」。ハーデルが高い食材ですが、鶏レバーの下処理の仕方から書いてあって、レシピを見る限りできそうな気がするのでチャレンジしてみたいと思います。鉄分を摂りたいので、ちょうどいいレシピありがとうございます。

m

## ツナたくロールサンド

材料(2人分) 1人分 264kcal

CO-OPミニフレンチロール	2個
レタス	適量
トマト(5mm厚さの半月切り)	4枚
付け合せ野菜(にんじんサラダなど)	適量
ツナ缶(油漬け)(缶汁を切る)	小1缶(70g)
マヨネーズ	大さじ1
たくあん(みじん切り)	3枚(15g)
塩	少々
粗挽き黒こしょう	少々

### 作り方

- ① Aを混ぜ合わせる。
- ② フレンチロールは包材の表示通りに焼いて、横に切り込みを入れる。
- ③ ②にレタス、トマト、①を挟み、器に盛り、お好みで付け合せ野菜を添える。



## 10月号 おたより大募集

応募締切  
8/27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 アマモ場は魚などの生息場所になり「○のゆりかご」ともいわれています。  
Q.2 コープおかげま牛には、おかげまコープ独自の配合飼料「ニュー○○○ビーフM」を与えています。

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  
おかげまコープ「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(①~⑤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。

6月号のキーワード  
クイズの答え(応募118通)

### 今月のテーマ

- 乾燥対策、どうしていますか?
- 記念日の祝い方