

つねさんの



旬レシピ。

ごぼう



ごぼうのはりはり漬け

材料(作りやすい分量)

ごぼう	100g
塩	小さじ1/3
青じそ	2~4枚

作り方

- ごぼうはすりこ木などでたたき、約4cm長さに切って水にさらす。
- 鍋に水を切った①・塩・かぶるくらいの水を入れて強火にかけ、沸騰したら約2分ゆでザルにあけ、そのまま冷やす。
- 鍋にⒶを合わせて中火にかけ、煮立ち始めたら②を加え、再び煮立ったら火から降ろして粗熱をとり、青じそを敷いた器に盛る。

水菜



水菜とエビのカレーマヨ和え

材料(2人分)

水菜(ざく切り)	1/2束
赤ビーマン(千切り)	1/2個
ブラックタイガー	7尾
塩・こしょう	各適量

作り方

- エビは殻をむき背ワタを除いて塩・こしょうを振り、片栗粉をまぶす。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、①の両面をこんがりと焼く。
- ボウルにⒶを混ぜ合わせ、②・Ⓑを加えてサッと和えたら器に盛る。

ひとことアドバイス

ごぼうのバターしょうゆきんぴらについて

ごぼうには食物繊維が豊富に含まれていて、便秘予防やコレステロールの吸収抑制、血糖値の急激な上昇を抑えるなどの効果があります。ちくわ2本をこんにゃく60gに変えると約1.3gの減塩になります。食物繊維が約1.3gアップしますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 薫太朗さん



ごぼうのバターしょうゆきんぴら

全量 139kcal

材料(作りやすい分量)

ごぼう	100g
塩	小さじ1/3
青じそ	2~4枚

A	めんつゆ(3倍濃縮)	50cc
A	酢	25cc

1人分 132kcal

材料(2人分)

ごぼう	100g
バター	15g
酒・しょうゆ	各小さじ2
白いりごま	適量

作り方

- フライパンにバターを中火で熱し、ささがきにしたごぼうを入れて少し炒め、Ⓐを加えてしんなりするまで炒める。
- 酒を振り、しょうゆを加えてよく絡め、器に盛って白ごまを振る。



水菜と牛肉のごちそうサラダ

1人分 249kcal

材料(2人分)

水菜(約4cm長さ)	1/2束
牛ロース薄切り肉	90g
サラダ油	小さじ2
牛乳・マヨネーズ	各大さじ2
Ⓐ カレー粉・しょうゆ	各小さじ1

作り方

- 水菜は冷水で5分程さらし、しっかりと水けを切ってボウルに入れる。
- フライパンにサラダ油を中火で熱し、牛肉を炒める。色が変わったらⒶを加えてサッと絡め、汁ごと①に加えて混ぜ合わせる。
- 器に盛り、ミックスナツツを散らす。



くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2024
12
vol.602

特集

ライフプランの強い味方
「おかやまコープLPAの会」

逸品

コープおかやま若鶏

イチゴのデコレーションワッフル
(作り方は10ページ)

おかやまコープ

くらしとなかま
インスタグラム
@kurashi_nakama

フォローしてね！





いろいろな部位を食べて、 産直を応援しよう!

もも肉

ほどよい脂肪があり、固くなりにくく、うま味が強い。

ささみ

部位の中で最も脂肪が少なく低カロリー。やわらかい食感は酒蒸しやサラダに。

むね肉

もも肉に比べ脂肪が少なく、低カロリー高タンパク。味は淡泊なので唐揚げやフライ、蒸し鶏に。

手羽

ゼラチン質や脂肪が多く、中でも手羽元は肉付きがよいのが特徴。



組合員の声から始まった、使う量だけ解凍できて便利な『もも肉のバラ凍結』や、調理時に熱が入りやすい『手羽元のひらき』などの活用もおすすめです。

自然豊かな新見市・高梁市で育ったおいしいおかやま若鶏です。ビタミンEが豊富で旨みも強くジューシー、そして臭みが少ない。自信をもってオススメできる商品です!これからもみなさまに満足していただける商品を提供できるよう頑張ります。

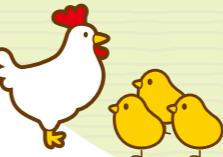


(株)ウェルファムフーズ 鶏肉事業本部
西日本販売部 西日本販売課
畠中 香菜子さん

今月の逸品

コープおかやま若鶏

ジューシーでうま味が強いと組合員に人気のコープおかやま若鶏。おかげで生まれ育った、安全安心な産直商品です。商品へのこだわりやおいしさの秘密を教えてもらいました。



生まれも育ちも岡山県

親鶏は肉厚で品質の良さが自慢のチャンキー種^(※1)です。岡山県内で卵からかえった若鶏のひなは、新見市と高梁市にあるウェルファムフーズの直営農場で育てられ、新見市で加工されています。農場と加工場が近く、肥育・加工・出荷までが岡山県内で行われ、フードマイレージ^(※2)が小さくなっています。

^(※1)チャンキー種…イギリス原産 国内主要品種(シェア約90%)の鶏種。肉厚で品質の良さが評価されています。

^(※2)フードマイレージ…食料が消費者に届くまでの輸送距離を数字で表したもので、輸送による環境負荷を計る指標。



えさにこだわっています

配合飼料には飼料用米や木酢酸炭素末吸着飼料が含まれています。輸入トウモロコシの代わりに飼料用米を20%配合することで、食料自給率の向上や水田の有効活用、耕畜連携などにつながっています。また、木酢酸炭素末吸着飼料は、若鶏の腸内環境を整え肉特有の臭いを抑え、肉の保水性や柔らかさやうま味を向上させ、ジューシーで弾力のあるおいしいコープおかやま若鶏になっています。

*木酢酸炭素末吸着飼料…国産の広葉樹から作った粉状の樹皮炭と木酢液を混合したもの

徹底した管理のもと育てています

農場への出入りの規制に加え、車両の消毒、衣服の交換や手の消毒など、鳥インフルエンザなどへの防疫の対策を徹底しています。ひなは、足を傷つけないようおがくずを敷き詰めた清潔な鶏舎で、平飼いで元気に育てられています。若鶏の育成状況を毎日記録し、与えるえさの種類や量を調整しています。



トレーサビリティーシステムを導入しています

宅配ではお届け商品の賞味期限から、店舗では原料入荷時の包材の賞味期限から、どの農場でどのように生産されたか追跡できます。

組合員の声

臭みが少ないので塩コショウして焼くだけのシンプル料理でもおいしい!

唐揚げにした時、かんだらジュワ～と肉汁がでてくるところが女子です。

使いたい量だけ解凍できる便利なバラ凍結がお気に入りです。

パンパンジー棒々鳥のゆで鳥のゆで汁はうま味たっぷりなので、かき玉スープなどに活用しています。



コープの
産直

コープおかやま若鶏
もも肉切身(バラ凍結)(600g)

12月1回宅配予定価格
898円(税込969円)

12月2回宅配予定価格
1,080円(税込1,166円)



ぐるぐるフライドチキン



使う前日から一日かけ、冷蔵庫でゆっくり解凍しましょう。

材料(8個分) 1個分192kcal
コープおかやま若鶏(手羽元) 8本
鶏がらスープの素 小さじ2
砂糖 小さじ1
にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
A しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
B ベーキングパウダー 小さじ1/2
鶏がらスープの素 小さじ1/2
牛乳 20cc
スライスチーズ 適量
焼き海苔 適量
春巻の皮 6枚
トマトケチャップ・タバスコ 適量

卵(溶いたもの) 1/2個分
薄力粉 大さじ4
ベーキングパウダー 小さじ1/2
にんにく(すりおろし) 小さじ1/2
A しょうが(すりおろし) 小さじ1/2
B 牛乳 小さじ1/4
黒こしょう 少々
春巻の皮 6枚
トマトケチャップ・タバスコ 適量

【下準備】

- ・ビニール袋に若鶏手羽元とAを入れてよくもみ込み、冷蔵庫でなじませておく(30分～)。
- ・Bは泡立て器で混ぜ合わせておく。
- ・春巻の皮は半分に切って重ね、端から巻いて長さを活かして幅8mmに切つておく。
- ・スライスチーズは直径約8mmのストローで抜いておく。
- ・焼き海苔は海苔パンチで抜いておく。
- ・トマトケチャップ・タバスコは混ぜ合わせておく(スパイシーソース)。

【作り方】

- ①鍋に熱湯(分量外)を沸かし、鶏手羽元を入れてゆで(中火 約8分)、そのまま粗熱が取れるまで冷ます。取り出し、ペーパーで水けを除く。
- ②①にBをからめ、春巻の皮を巻きつける。
- ③160°Cの揚げ油で茶色になるまで揚げる。
- ④スライスチーズの上に、焼き海苔をのせ、③の粗熱が取れてから付ける。
- ⑤器に盛り付け、スパイシーソースを添える。

たべる・たいせつ きほんのき



今月のテーマ「本ズワイガニ」



年末年始のごちそうに登場するズワイガニ。ズワイガニの「ズワイ」は、細い枝を指す「すわえ(すはえ)」がなまつたことが由来といわれています。ズワイガニの仲間には、オオズワイガニや紅ズワイガニがありますが、今回は、年末の宅配でおなじみの「本ズワイガニ」について紹介します。

生息場所

日本海(山口県より北)、北太平洋(茨城県より北～カナダ)、ベーリング海と広く分布。主に水深200m～600mほどの中深海の砂泥底に生息。水温が0～3℃程度の水域を好む。

旬

オスは11月から翌年3月まで。メスは卵を抱えている11月から翌年の1月。

特徴

本ズワイガニのオスは、生涯脱皮して大きくなっていくが、メスは、産卵すると脱皮しなくなるため、オスとメスで大きさの違いがはっきりしている。また獲れる地方で別の名前で呼ばれている。越前ガニ(福井県)、松葉ガニ(山陰地方)は、本ズワイガニのオス。

栄養

タンパク質が多く、炭水化物がほとんど含まれていないため、低カロリー。



《冷凍のカニをおいしく食べるには?》

【生のもの】食べる直前に流水解凍するなどして短時間で解凍し、すぐに食べる。
【ボイルしてあるもの】冷蔵庫でゆっくり解凍。劣化を防ぐために表面にグレーズ(氷の膜)がついているため、キッチンペーパーなどで包んで解凍するとよい。
★どちらも半解凍の状態で調理すると、うま味を逃がさずに食べることができる。

カニ豆知識

ワタリガニって?

瀬戸内海でも獲れるので、私たちは馴染み深いカニ。波が穏やかな場所の水深が30cmくらいの砂泥底に生息。小魚や貝類などの肉食が主。第5脚は、先が平べったくなっているため速く泳げる。旬は、オスは夏から秋、メスは冬から春。身が甘く、みそ汁に入れておいしい。



教えてくれたのは…

店舗には、殻がむきやすいように、上半分の殻を取ったものや、爪先だけ残して全部殻を取っているものもあるので、料理に応じてご利用ください。家族みんなが集まった日のごちそうは、野菜もたっぷり摂れるカニ鍋がいいですね。

おかやまコープ
店舗商品グループ
生鮮チーム
水産バイヤー
岡本充央さん

知って学んで!

SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



ユニセフ協力活動

世界の子どもたちの笑顔のために



© UNICEF/UN0841737/Dejongh

募金活動

●ユニセフハンド・イン・ハンド

店舗での募金活動 12月
※詳細はウイークリーコープをご覧ください。

●ユニセフ募金

宅配 受付企画回2月2回～4回
OCR注文書、eふれんずで募金ができます。
店舗 専用募金箱を設置 1月4日～2月28日

2023年度の募金総額 943万6,003円

コアノンスマイルスクールプロジェクト

対象商品を1パック購入で1円が、ユニセフを通じてアンゴラ共和国に寄付され、子どもたちが楽しく学べる環境づくりに使われます。



ライターのひとこと

私とSDGs

以前は、家族みんなで小銭を貯めて、ユニセフハンド・イン・ハンドの募金活動の日に、店舗へ持って行っていました。数えるのが大変だったかも?
今は、eふれんずで募金をしています。世界中の子どもたちの現状を知つて、この時期は募金をしようと思います。

(ライターY)

もっときれいになって、いつまでもイキイキ過ごせるように…。
“美容のワンポイントアドバイス”のコーナーです。

今回のテーマ 化粧水をなじませるコツ

セルフケアで もっときれいに♪

《偶数月掲載》

化粧水をつける際、ひと手間かけることでお肌へしっかりとなじませることができます。

コットンパック

明日は大事な日だからいつもより
しっかりケアしたい!そんな時におすすめです。

- ①コットンにたっぷりと(四隅までしっかり)化粧水をしみこめます。
- ②コットンを2つに裂き、外側が肌に当たるようにして、頬にピタッとしわが入らないように貼ります。目の下ギリギリからほうれい線にかけて貼ると、気になる目もと・口もとのどちらもケアできるのでおすすめです。
- ③3～5分経ったらはがします。長い時間貼っておくと、逆にお肌の水分がコットンに移ってしまうのでご注意ください。



ハンドプレス

ふだんのお手入れ時、「手のぬくもり」で化粧水をなじませましょう。

化粧水をつけた後、手のひら全体でお顔を包み込むようにしていきます。手の温かさと程よい圧で化粧品がしっかりと肌になじみ、心地よい手のぬくもりによって気分もリフレッシュできます。



教えてくれたのは…
乾燥が
気になる季節も
プラスのケアで
乗り切りましょう!
株式会社クラボコスマチックス
コープ事業部 コープ営業課
中山 晴美さん



ライフプランの強い味方

「おかやまコープ LPAの会」



©2012CO・OP共済コーすけ

「おかやまコープLPAの会」の活動

「おかやまコープLPAの会」のメンバーは、所定のライフプラン・アドバイザー養成セミナーを修了し、FP(ファイナンシャルプランナー)の国家資格2級以上を有しています。

毎月開催される定例会議では活動の組み立て、情報共有や知識の更新、研修会ではスキルアップを行っています。

活動のメインは「保障の個人相談」と「くらしの見直し学習会」の2つです。

保障の個人相談

かしこく暮らす処方せん

無料 相談時間
1名あたり 50分

かしこく暮らす 処方せん 保障の 個人相談	
わが家にあった保障に、見直してみませんか?	
コープ社員の個人相談は当面の間、 コープ新幹線で開催となります。	
相談無料	要予約
相談の時間: 1人あたり約50分 お申し込み: 相談日の1週間前 までにご予約ください。(受付は 先着順です) ※会場でのご相談になります	086-296-9911 (月~金曜 9:00~17:00)
おかやまコープ 共済グループ LPA(ライフプランアドバイザー)の会事務局 086-296-9911 (月~金曜 9:00~17:00)	

『ウィークリーコープ』

現在加入している保障の証書などを持って行くと、より具体的なアドバイスが受けられます。コープ共済以外の保障についても相談できます。

こんな思いで活動しています



- 勉強したことが誰かの役に立つとてもうれしいです。

- LPAのメンバーと一緒に学び、レベルアップできるので、ともにがんばれます。

- 相談に来られた方のお役に立てた時は、やりがいを感じます。

おかやまコープ
LPAの会
のメンバー

「おかやまコープLPAの会」のLPAとは、「ライフプラン・アドバイザー」のことです。組合員のライフプランニングに関する専門知識を持つアドバイザーで、保障の個人相談や組合員向けの学習会などの講師・インストラクターとなる人です。

わが家の保障や年金・税金など、人生設計を考える時にはさまざまな知識が必要になります。「誰かに聞けたり、相談できたりするといいのに…」そんな声に応えるために、「おかやまコープLPAの会」では学習会や個人相談を行っています。活動をスタートして今年で21年目を迎える「おかやまコープLPAの会」のメンバーに、あなたも相談してみませんか。



9月定例会議のようす。前月の活動の振り返りと今後の予定の共有など盛りだくさんの内容です。

学習会

ステキな毎日にするレシピ
くらしの見直し学習会無料 1メニュー
60分チラシはおかやま
コープホームページ
に掲載しています▶

16の多彩なメニューがあり、3人以上の組合員が集まれば開催できます。場所は自宅や公民館などどこでもOK。コープ委員会やエリアの企画でも人気の学習会です。保障の見直しや年金、教育資金の備え方など、くらしの中で大切な知識を得られるメニューが揃っています。

もしもの時のために

- A ムダをなくそう
わが家の保険
- B 火災と車の保険
- C 意外と多い自転車事故
- D 知ってみよう!乳がんのこと
- E 防災
命とくらしを守るために!

子育て中のあなたへ

- F お金がたまるツボ!(家計術)
- G 夢をはぐくむ
教育資金の作り方
- H 夢をかなえる
マネープラン
- I 女性の働き方でかわる
わが家の家計プラン

知って楽しい♪知って得する

- J 私の年金どうなっているの?
- K ハッピーセカンドライフ入門
- L 介護する側・される側 知っておきたい社会のしくみ
- M 知って安心 相続・贈与
- N 明るい終活のすすめ!
- O 知って得する税金の話
- P NISA・iDeCoって何? ちょっと気になる金融の話

FP(ファイナンシャルプランナー)入門

ファイナンシャルプランナーは、くらしの中でのお金に関する疑問や問題を解決し、アドバイスする「家計のホームドクター」です。この講座では、ファイナンシャルプランナー3級程度の、日常生活に身近な内容6科目(※)を学習します。



(※)

1. ライフプランニング
2. タックスプランニング
3. 金融資産運用
4. リスク管理
5. 相続・贈与
6. 不動産

コープ委員会で開催しました! /

「ちょっと気になる金融の話」

- ・手数料など見過ごしてしまいそうなことを具体的に教えてもらえた。
- ・「投資は余裕資金の中から、メンタルと相談しながら」という話に納得でした。
- ・NISA・iDeCoについて分かりやすく説明してもらえた。

金光コープ委員会(井笠エリア)



お申し込み・お問い合わせはお電話で

おかやまコープ
共済グループ LPAの会事務局086-296-9911
(月~金曜 9:00~17:00)「おかやまコープLPAの会」
Instagram▼

将来の教育資金や老後の蓄えは大丈夫かな?保険料って年間どれくらい払ってるんだっけ?自然災害もいつ起こるかわからない時代なので、もしもの時の蓄えやさまざまな手続きは?そんな漠然とした不安や疑問を相談できたり学べたりできる機会が生協にはあるということがわかつて安心しました。講師の方たちは専門的な知識を持っている方たちなので、私も相談してみたいなと思いました。(ライターS子)



おかやまコープ再建50周年!

おかずレシピ! 優秀作品発表

たくさんのご応募ありがとうございました

母から受け継いだ卵とじ (K.Yさん)



材料(3人分)

国産豚牛合いびきミンチ 90g
笠岡産玉ねぎ(みじん切り) ... 1/2コ
コープ産直こめたまご 2コ
絹小分け豆腐 2/パック
水耕栽培青ねぎ 3本
洋人参(すりおろし) 1/2本
そうめんつゆストレー 適量

作り方 調理時間20分

- ①ミニチを色が変わまるまで炒めて、みじん切りの玉ねぎを加え柔らかくなるまで炒める。
- ②すりおろした人参を加えて炒め、豆腐をつぶしながら入れて炒め煮をする。
- ③全体に火が通ったら、そうめんつゆで味をつける。溶き卵でとじて、青ねぎをちらす。

野菜たっぷり和風ドレッシングde 唐揚げ (M.Eさん)



材料

コープおかやま若鶏(もも肉) 500g
野菜たっぷり和風ドレッシング...大さじ4
片栗粉 適量
薄力粉 適量

作り方 調理時間30分(漬け込む時間を入れずに)

- ①鶏もも肉を一口大に切る。
- ②ビニール袋に和風ドレッシングと鶏もも肉を入れて30分以上漬け込む。
- ③袋から出し、軽く汁けを拭き取って、片栗粉を少し白くなるくらいまでまぶす。
- ④薄力粉をまぶす。
- ⑤中温の油で揚げる。
- ⑥高温にして1~2分揚げる。

Cコレ 使用したCコレ商品

- ・国産豚牛合いびきミンチ
- ・笠岡産たまねぎ
- ・コープ産直こめたまご
- ・CO・OP絹小分け豆腐
- ・水耕栽培青ねぎ

お気に入りの理由

合いびきミンチはパラパラで冷凍されているので、欲しいだけ出して使えます。豆腐は小分けになっていて使いやすいし、賞味期限も長いので買いつきに便利です。笠岡産の玉ねぎは、甘くてとてもおいしいです。

Cコレ 使用したCコレ商品

- ・CO・OP野菜たっぷり和風ドレッシング
- ・コープおかやま若鶏



お気に入りの理由

サラダにはもちろん、唐揚げの下味やサラダチキンの下味など、これひとつで味が決まるのが好きです。サラダチキンも鶏むね肉をこのドレッシングに漬け込んで、低温調理して作ります。

インフォメーション

日本被団協がノーベル平和賞を受賞!

日本被団協(日本原水爆被害者団体協議会)が2024年のノーベル平和賞を受賞しました。日本被団協は、全国の被爆者団体の協議会で、被爆者の唯一の全国組織です。1954年(昭和29年)のビキニ水爆実験による第五福竜丸の被爆をきっかけとした原水爆禁止運動の高まりの中で、1956年(昭和31年)に結成されました。

ノーベル平和賞は、「国家間の友好関係、軍備の削減・廃止、および平和会議の開催・推進のために最大・最善の貢献をした人物・団体」に贈られる賞で、2017年には「核兵器禁止条約」の成立に貢献したICAN(核兵器廃絶国際キャンペーン)が受賞しています。今回、日本被団協は「核兵器のない世界を実現するための努力」と「核兵器が二度と使われてはならないことを証言を通じて示してきたこと」が評価されました。

今回の受賞について、岡山県原爆被爆者会の廣信靖之会長は「私たちの活動がやっと認められたという思いです。若い人にも活動を継承していきたい。ノーベル賞を受賞したこと、さまざまな効果があると期待しています」とコメントを寄せてくださいました。

おかやまコープはこれからも、被爆者の方や平和を強く願う皆さんとともに、被爆の実相を学び、考え、次世代に継承する取り組みをすすめて、戦争も核兵器もない平和な世界の実現を目指します。

(※)被爆ピアノコンサートについて
詳しくは[こちら](#)から▶



今年7月の被爆ピアノコンサート(※)で「被爆80年に向けて」と題した講演を行った廣信会長

コープ総社東休業に関するお知らせ (10月25日現在)

いつもおかやまコープをご利用いただき、誠にありがとうございます。

コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、2023年8月の火災以降、休業しております。あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止しております。

長期間にわたり皆さまにご不便とご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

この度、コープ総社東は、一日も早い営業再開を目指すため、新たに建て替えることを決定し、既存の建物の解体工事を行っております。

«コープ総社東 解体工事»

工事期間:令和6年8月19日~令和6年12月13日(予定)

作業日:月曜日から土曜日 ※日曜日、祝日は作業休止

作業時間:原則 午前8時~午後5時30分

(工程上やむを得ない場合は、作業日時の変更・延長をさせて頂く場合があります。)

工事期間中は、安全確保の為、東側道路から国道180号線に抜ける敷地内を通る道を通行禁止とさせていただいております。

ふだんの暮らしに欠かせない「買い物の場」と、多くの活動や交流の拠点としての大変な役割を担うお店として、2025年度早期での営業再開を目指し、現在具体的な設計等に着手しています。

今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとなかま」や「ウィークリーコープ」等でお知らせしてまいります。

引き続き、ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、何卒よろしくお願い申し上げます



詳しくは[こちら](#)▶

2024年 10月 理事会だより

【10月の生協の動き】(10月末日現在)

組合員数	347,615人
出資金総額	103億5,425万円
一人当たりの出資金	29,787円
供給高 (全体)	36億9,922万円
(宅配)	26億1,385万円
(店舗)	10億8,536万円
経常剰余金 (全体)	7,995万円
累計経常剰余金(全体)	3億4,344万円

※累計...24年4月からの累計

今年で3回目の「おかやまコープの子ども食堂応援」を実施

おかやまコープは、市町村の社会福祉協議会やNPO法人など19団体と協働し、「子ども食堂」や居場所づくりなどの活動に取り組むグループに商品(米や調味料・お菓子など)をお届けします。2022年にスタートしたこの取り組みは今年で3回となり、お届け先は前回より28カ所多い147カ所を予定しています。費用約145万円は「コープ地域づくり協働基金」(※)から拠出します。(※)「コープ地域づくり協働基金」...「おかやま育ち」ブランドの商品利用1点につき0.2円をおかやまコープが積み立てています。行政やNPOなどさまざまな諸団体と協働して、食と農や商品、環境と地域再生、「ふくし」や子育てなど地域の課題に取り組む活動に活用されています。2023年度は212万7,474円が積み立てられました。



昨年の贈呈式のようす
(2023年11月30日 濑戸内市)

10月 リサイクル回収結果 ゴ協力ありがとうございます。

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	59.3万部(61.7%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	55.3万枚(26.0%)	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	48.4万枚(98.6%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配店舗	22.0万枚(100.4%)	コアノンロール



テーマ 「家族に感謝していること」

●自分が子どもたちにお弁当を作りだして、私の高校生時代の母のお弁当には改めて感謝です。学校まで自転車で1時間、しかも部活の朝練もあり6時30分に出ていたので、毎日仕事もしながら早起きして作ってくれていました。本当にありがとうございました。おかげで健康な身体に育ちましたよ。

スーパー主婦

●あがり症な私を家族が見守ってくれるところです。娘の結婚前に両家の会食があったのですが、先方のお父さんお母さんを前に案の定アタフタ。ステーキソースをこぼして服にシミをつける始末。でもみんなにフォローしてもらい、終わって頃には打ち解けて笑顔も出ました。初対面の方を前にするとあがり症になります。こんな私ですが、家族よこれからもよろしくね。

ツッキー

●マヨネーズの最後のほう、チューブを半分に切ってスプーンでほじくっても口のところに残るマヨネーズが取れない。あーもう少しキレイに全部出したい。もったいない〜。

ちいちゃん

●家族が別々の部屋でそれぞれTVを見ているとき。昔は1台のTVをみんなと一緒に見てたのにな〜。

ハムスター

●特集「ありがとう600号」。歴代の表紙や過去の記事を興味深く拝見させていただきました。『くらしとなかま』の第一号が発行された時に、自分はまだ幼稚園児だったなど、そのころを懐かしく思い出しました。生協の『くらしとなかま』の歩みと自分の歩みを重ね合わせると、感慨深いものがありました。半世紀の経過はあつという間でした。

すみれ

●若いころ、仕事一筋の私に文句も言わず付いてきてくれた妻、息子たちに感謝感謝です。

コレ爺

●ケンカして険悪なムードになってしまって、次の日になら忘れておはようと声を掛けてくれる。気持ちをリセットしてくれるのは本当にありがたい。忘れるって悪いことばかりじゃない。

どんぐり

●ズボラで気まま、やりたいように自分でやる、わがままではポンコツな私と結婚し、いっしょに生活し続けてくれている夫に本当に心底感謝です。コープさんの食品を利用して、夫においしいご飯やおやつを提供し、何とか恩返しをし続けていきたいと思います。

エマ

●終活…とは思うものの…服がなかなか捨てられません。ああ～衣替え時いつも、いつか着よう・いつか着れる・もったいないの繰り返し!

のりぴこ

●夕食時、おかずが食べ切れないとき、もったいないなと感じます。たいてい翌日のテーブルにのっています。作り過ぎがよくないのかなあ!

メグ

●「ありがとう600号」がよかったです。1974年に創刊されてから50年もの間、毎号新たな企画やためになる情報を届けてくださいました、その歴史が垣間見て感慨深い思いでした。

ピーチママ

●コープヌードルの記事にある「レッドカッピングキャンペーン」について、恥ずかしながら知りませんでした。長い期間頑張って続けてきたんですね。少しずつですが力になればと今度購入します。みーちゃん

イチゴのデコレーションワッフル

材料(お好みで)

大山乳業の特選牛乳を使ったベルギーワッフル(6個入り)

イチゴ、生クリーム、チョコペンカラースプレーなど



作り方

①チョコペンを湯煎して、オーブンシートの上に格子状の模様を描いて冷蔵庫で固まるまで冷やす。

②イチゴを洗ってヘタを取り半分にカットする。

③ワッフルの上に生クリームを絞ってイチゴをのせる。

④さらにワッフルを重ねてクリームとイチゴを同様に盛り付け、最後にカラースプレーと冷やしておいたチョコの飾りをトッピングしたら完成。

★CO-OPファミリーチョコレートを使ってチョコソースを作り、かけるのもおすすめです。

10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。



●自分が子どもたちにお弁当を作りだして、私の高校生時代の母のお弁当には改めて感謝です。学校まで自転車で1時間、しかも部活の朝練もあり6時30分に出ていたので、毎日仕事もしながら早起きして作ってくれていました。本当にありがとうございました。おかげで健康な身体に育ちましたよ。

スーパー主婦

●子どもが食べかけ、手でまぜまぜし、残した食べ物。自分が好きなものだとおさらもったいなく思います。

ぶるぶる

●再建50周年の鹿角千世子さんの作文。実は私もこの作文に応募しようと何度も下書きしたのですが、うまい文章は書けず断念しました。生協歴35年程ですが、鹿角さんと同じような体験と思いを持っていたので、思わず感想を書きました。私の主婦歴も生協と共にあったと感謝しております。

ジジ

●セルフケアでもっときれいに。コロナが始まった頃から、マスクをするし歳でもあるし、化粧水もクリームもやめっていました。これからはケアしたいと思いました。ストレリチア

●再建50周年作文の優秀作品。以前の記事でも読んでいましたが、組合員の意見や努力が商品化に大きく関わっていることを知りました。多くの方々のおかげで生協が今に至っており、私たちはその恩恵を受けていることを知って、改めて感謝の気持ちを持ちました。ともちゃん

●ノントレー。トレーがあったときも洗つてリサイクルに出していましたが、持ち帰りの時に買い物袋がかさばらないし、場合によっては袋のまま調味、冷凍したりとメリットは大きいです。ネコネコママ

《お詫びと訂正》

11月号P.5「知って学んでSDGs」記事中の「ペットボトル再生利用の流れ」の図で「店舗・宅配で回収」と表記していますが、おかやまコープではペットボトルを店舗でのみ回収しており、宅配では回収していません。

また、店舗では自治体が回収しているため、記事で紹介したコープ商品の包材にはおかやまコープで回収したペットボトルの再生PETは含まれておません。

記事作成時に確認が不十分でした。誠に申し訳ございません。

おかやまコープのペットボトルのリサイクルについては、1月号に詳しく掲載いたします。

組合員活動のようすをご紹介します

// イキイキコープ委員会 //

浮田・城東台コープ委員会

(岡山東エリア)

防災カフェ

・ワークをしたり試食したり、子どもが参加して楽しめる内容でよかったです。・豆乳入りコープヌードルが、冷たくてもおいしかったです。(2024年7月24日)



福浜コープ委員会

(岡山西エリア)

教えて!! 吉野家

～アレンジしてみよう～

・アレンジ方法、市販の具と生協仕様の具の違いを知ることができました。・おいしさへのこだわりが理解できました。(2024年6月20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。

2月号 おたより大募集

応募締切
12/22日
(当日消印有効)

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!



応募方法

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

ご記入ください(①~③は必ず)

①組合員コード・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) ⑤10月号でよかった記事とその感想

⑥おたより(テーマ以外も大歓迎!)

●『くらしとなかま』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。

今月の
テーマ

●ごはんのお供、これが好き!
●睡魔に勝つための工夫

資源

10月号の漢字クイズの答え
<応募152通>

