

旬レシピ

水菜



水菜とツナのサラダ

全量
294kcal

材料(2~3人分)

水菜(ざく切り) …… 90g
 大根(千切り) …… 140g
 人参(千切り) …… 20g
 ライトツナフレーク(油無添加) …… 1缶(70g)

マヨネーズ …… 大さじ1
 砂糖・酢・しょうゆ …… 各大さじ1/2
 ごま油・白いりごま …… 各大さじ1/2
 削り節 …… 適量

作り方

- ①ボウルにA・ツナを汁ごと入れて混ぜ合わせ、水菜・Bを加えて和える。
 - ②器に盛り、削り節をのせる。
- ※ライトツナフレークを油漬けにするとコクが出ます。

CO・OP
 ライトツナ
 フレーク
 (油無添加)
 70g×3



里芋



里芋の唐揚げマスタードソース

1人分
297kcal

材料(2人分)

里芋 …… 300g
 酒・みりん …… 各大さじ1
 しょうゆ …… 小さじ2
 片栗粉 …… 適量
 揚げ油 …… 適量

ミニトマト(2等分) …… 3個
 レタス(ちぎる) …… 適量
 マヨネーズ …… 大さじ2
 粒マスタード …… 大さじ1
 はちみつ(※) …… 大さじ1/2
 しょうゆ …… 小さじ1/2

作り方

- ①里芋は皮をこそげ取り水にさらし、水けを切って耐熱容器に並べ、ラップをかけて電子レンジ(600W)で竹串が通るくらいまで5分半加熱する。
 - ②ポリ袋にAを合わせ、水けを切った①を加えて混ぜ、空気を抜きながら袋の口を閉じて15分程漬ける。
 - ③別のポリ袋に片栗粉・軽く汁けを切った②を入れて全体にまぶし、中温に熱した揚げ油でカラリと揚げる。
 - ④器に盛ってBを添え、混ぜ合わせたCをつけていただく。
- ※はちみつ使用のため1歳未満の乳幼児には与えないでください。

ひとことアドバイス

里芋と手羽元のこってり煮について

里芋のネバネバ成分は水溶性食物繊維と呼ばれ、腸内環境を整えてくれる働きがあります。しょうゆを大さじ1杯に減らし、ごま油や山椒などをプラスすれば、風味がアップして約2.5グラムの減塩になりますよ。香辛料などの風味を活用するのが美味しく減塩するポイントです。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



水菜の和風シーザーサラダ

1人分
292kcal

材料(2人分)

水菜(ざく切り) …… 1/2束(100g)
 ミニトマト(2~4等分) …… 4個
 木綿豆腐 …… 120g
 ペーコン(約1cm幅切り) …… 60g
 溶き卵 …… 1個分

バルメザンチーズ …… 大さじ2
 マヨネーズ …… 大さじ2
 酢 …… 大さじ1/2
 おろしにんにく …… 小さじ1/2
 塩・粗びき黒こしょう …… 各適量

作り方

- ①豆腐はキッチンペーパーに包んでしっかりと水切りをする。
- ②ボウルに①・Aを入れて、つぶしながらよく混ぜ合わせる。
- ③フライパンを中火で熱し、ペーコンをカリカリになるまで焼いて取り出す。同じフライパンに溶き卵を流し入れて、炒り卵を作り粗熱を取る。
- ④②に③とBを加えて和え、器に盛る。

CO・OP
 国産フクユタカ100%
 木綿とうふ 350g



里芋と手羽元のこってり煮

1人分
329kcal

材料(2人分)

里芋(大きめの一口大) …… 250g
 鶏手羽元 …… 4本
 片栗粉 …… 適量
 ごま油 …… 大さじ1

酒・しょうゆ・みりん …… 各大さじ2
 砂糖 …… 大さじ1
 和風だしの素 …… 小さじ2
 ブロッコリーの新鮮(根元を切る) …… 適量

作り方

- ①里芋は皮をこそげ取り水にさらして、水けを切って手羽元と共に片栗粉を薄くまぶす。
- ②鍋にごま油を中火で熱して①を入れ、表面に焼き色がついたら水250cc(分量外)とAを加えて落し蓋をし、7~10分火が通るまで煮る。
- ③落し蓋を外して水けをとばしたら、器に盛ってブロッコリーの新鮮を添える。

コープおかやま
 若鶏手羽元



くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2025
11

vol.613

特集

使えば使うほどもっと身近に
コープアプリ

逸品

CO・OP きらず揚げ

和風シェントウジャン
(作り方は10ページ)

国際協同組合年

協同組合はよりよい世界を築きます

生活協同組合おかやまコープ

おかやまコープ
公式キャラクター
ももずきんにゃんくらしとなかま
Instagramフォロー
してね!

@kurashi_nakama

おかやまコープ くらしとなかま

検索

https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/





今月の逸品

CO・OP きらず揚げ

少しかためでカリッと香ばしい“おか
らかりんとう”のきらず揚げ。発売から変わら
ない味で根強いファンも多いお菓子
愛知県の株式会社おとうふ工房いしかわ
（以下、おとうふ工房）の上田さんにお聞き
しました。

CO・OP
きらず揚げ(160g)
期間中いつでも
注文できます
9月4回～12月4回
宅配予定価格
298円(税込321円)
掲載チラシ:マイポケット秋号



きらず揚げと一緒に



名前の由来と国産素材

「きらず」とは“おから”のことで、おからは包丁
で切る必要がないからと言われています。豆腐
を作る際に発生する搾りかすのおかراを使っ
て、30年前に「きらず揚げ」というネーミングで
お菓子にすることを思いついたのがおとうふ
工房で、商標登録もされています。

原料の大豆と小麦は国産にこだわっており、
おとうふ工房の理念である「日本の農業を守る」
ということにも通じています。

かたさと形の工夫

おからは油で揚げるとかたくなる性質があります。
かたすぎないように、小麦粉とおからの量を調節する
ため試行錯誤を重ねました。表面のギザギザの形
も、歯でかんだ時に割れや
すい波型にしました。

かむことで唾液の分泌
を促すことから、地元の愛
知県では、学校給食など
でも活用されています。



あきのこない味

まず口に入れたとき、表面の振り塩で塩味を
感じます。次に、国産のサトウキビから作られた
ミネラル豊富な粗糖を練りこむことで、コクを
出し、かめばかむほど甘味、風味を感じられる
ようにしました。さらに揚げ油には圧搾一番搾り
菜種油を使用することで、香ばしさを生みだして
います。開発時から変わらぬ製法と味で、世代
間で引き継がれるお菓子となっています。

組合員の声から2社の共同開発へ

開発のきっかけは、組合員の「歯ごたえのある
かたいお菓子を作ってほしい」という声をおと
うふ工房の社長が聞いたことです。そこへたま
たま同郷の株式会社井桁屋製菓（以下、井桁屋
製菓）の社長が、隣の敷地に工場を建てたこと
もあり、仲よく2社で共同開発に至りました。以来、
おとうふ工房のおかراを使って井桁屋製菓が
製品化しています。

組合員の声

原料がおからという
ことで、栄養面でも
うれしいお菓子
です。

カリッという音とかための
歯ごたえが、休憩タイムの
良い気分転換に
なります。

ほどよい塩気と後からくるほんのりした甘味が
くせになります。国産素材なので、安心して
家族で食べています。

きらず揚げができるまで



おからパウダーと小麦粉
に、溶かして冷却した粗糖
を混ぜて練る

波型に成形し
てフライヤー
で揚げる



塩を振る

冷却(送風)

検査(食味)



選別・金属探知機

計量・充てん・
包装

完成・出荷

食べる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「真サバ」

焼いたり、煮たり、揚げたり、どんな調理法でもおいしいサバは、スズキ目サバ科に分類され、真サバ、ゴマサバ、大西洋サバなどの種類があります。コープの人気商品である「淡塩さば」は、主にノルウェー産で、大西洋サバを使用しています。今回は、最も一般的な「真サバ」を紹介します。

生息地

日本全国で獲れる。沿岸各地に生息し、季節的に回遊する。寒冷な海域を好み、9月～10月に水揚げされるものを「秋サバ」、1～3月に獲れるものを「寒サバ」とも呼ぶ。

旬

晩秋から2月頃で、身に脂を蓄える。

栄養

脳や神経の働きを助けるDHAや血液をサラサラにする働きがあるEPAなどの不飽和脂肪酸が多く含まれる。ビタミンB6、B12、ビタミンDも豊富。

鮮度の見分け方

目が澄んでいて、エラが鮮やかな赤色で、背中の柄がはっきりしているもの。身に張りツヤがあり、ふっくらしたもの。切り身では身割れしておらず、皮に張りがあり、血合いが鮮やかなもの。

サバのスパイシー煮



材料(2人分)

サバ……………1/2尾
 酒・しょうゆ…各大さじ1
 カレー粉……小さじ1/2
 大根……………150g
 貝割れ大根……適量
 水……………150cc
 酒……………大さじ2
 しょうゆ……大さじ1/2

作り方

- ①サバは四つ切にし、ポリ袋にAを混ぜ合わせた中に加えてからめ、10分ほど置く。
- ②大根はピーラーで薄切りにする。貝割れ大根は根元を落とし長さを半分に切る。
- ③小さいフライパンにBを入れて煮立て、①を加えて蓋をして中火にかけ沸騰したら弱火で7～8分煮る。大根を加え3～4分しんなりするまで煮る。器に盛って貝割れ大根のをせる。

真サバについて 教えてくれたのは

サバと相性がよいとされる食材(ショウガ、大根おろし、ネギ、みそ等)を使って、旬の味覚をお楽しみください。



店舗商品グループ 水産バイヤー
 岡本充央さん

好きじゃわ～ CO・OP商品

2010年11月よりスタートした取り組みであり、「CO・OPコアノンロール」シリーズを1パックご購入いただくごとに1円がユニセフを通じてアフリカのアンゴラ共和国に寄付されます。

アンゴラの学校づくりを支援する コアノンスマイル スクールプロジェクト

アンゴラの子どもの状況

- ・5歳未満児の死亡率…
出生1,000人あたり67人
- ・慢性的な栄養不良に苦しんでいる
 5歳未満児の割合…**子どもの4.4%**
- ・教育を受けていない子ども…**5人に1人**

出典：世界子供白書2024



アンゴラの子どもたち

第16期キャンペーン期間：2025年11月1日～2026年10月31日(通年)

対象商品の一例



取り組み内容



第14期 全国の生協での寄付金総額 **1,703万8,080円** ※日本生協連補填含む

〈隔月掲載〉

岡山県
 消費生活センターより

【テーマ】トラブル防止のための旅行サイトでのチェックポイント!



～キャンセル条件や契約内容をよく確認してから予約を～

旅行予約サイトで販売される航空券や宿泊施設は、サイト毎に申込プランに応じてキャンセル条件等が異なります。「キャンセル不可」「変更不可」と記載があれば、申し込み完了後は必ずキャンセル料金がかかります。また、「キャンセル可能」でもキャンセル料がかかる場合があります。申し込みを完了する前にキャンセル料金の発生する時期、キャンセル料金、支払(払戻)方法等のキャンセル条件等を含め契約内容をよく確認しましょう。

申し込み後は、予約確認メールやマイページを確認し、事業者にお問い合わせを行った際のメールや旅行の資料は旅行が終わるまで保管しておきましょう。海外事業者が運営する旅行予約サイトは英語対応となる可能性があり、日本の法律等を用いた交渉が難しい場合などがありますので、理解したうえで利用しましょう。

困った時は、最寄りの消費生活相談窓口(消費者ホットライン☎188)に相談しましょう。

使えば使うほど
もっと身近に



あらたくん

おかやまコープでは約7万4千人の組合員が登録しているコープアプリ。でも、くらしとなかまのライターも含め、使いこなせていない人が多いようです。ライターが普段よく使う機能の紹介や、私が知らなかった便利な機能を、コープCSネット総合企画室の長谷川直子さんに教えていただきました。



長谷川さん(右)と機関誌ライター



▲コープアプリのダウンロードはこちら

宅配編

番号注文

紙のチラシが好きな私はここから注文。数字が大きくて見やすくていいの。

カタログ

注文番号をタップすると「済」マークがついて注文完了。グリッド表示すると商品情報が大きく。



すき間時間に注文する私は、WEBカタログを利用。なかなかチラシを開く時間もないのでありがたい。



あなたへのリピ推し

いつも注文している商品がすぐ見つかる。
忙しいときに便利。

これもどう?

注文した商品の関連商品をおすすめしてくれる。
他によい商品がないかなと思ったらここをチェックしているよ。

eふれんずインターネット注文

あなたへのリピ推し・これもどう?やカタログにはのっていないeふれんず限定商品、商品を探したりも全部確認できるから、私はここしか使っていないな〜

配達状況

配達の見込み状況を確認できる。
あとどれくらいで配達になるのかの目安になって助かるわ。



献立コンシェルジュ

使えば使うほど、あなた仕様にカスタマイズされ、好みのレシピになっていく!

家族の人数や子どもの有無・年齢などを登録すると、その条件に合わせて分量を提案してくれる。



すご〜い



金額や好みを確認しながら料理を変更できる。

献立に悩むから助かる〜。



料理を選択するとレシピや調理時間がわかる。

必要な料理は削除できたり、調味料も注文できるのか〜。

組合員活動はこちら

イベント情報

様々なイベントの募集のお知らせや、申し込みができます。



店舗編

来店スタンプ

スタンプを集めると特別クーポンがもらえる。

チラシ閲覧

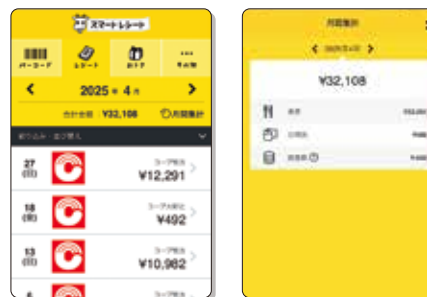
チラシが手元にない時に便利。
買い物前にチェックしてます。



スマートシート

紙のレシートがないので財布がすっきり。

食費や日用品など簡単な費目ごとに自動集計してくれるので時々チェックしてます。



NEW! 新機能の一部をご紹介します

宅配編

連絡ノート

届いた商品のお問い合わせが手軽に! チャット形式で内容が表示され、撮影画像の添付も可能。



宅配編

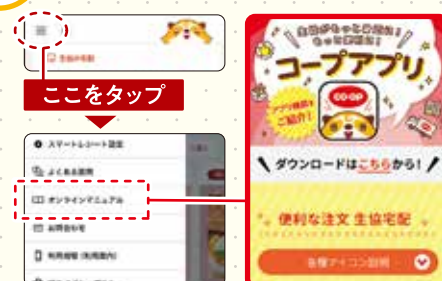
あるくとポイント



「aruku&アプリ(あるくとアプリ)」と連携し、スマートフォンを持って歩いた歩数で獲得したポイントをコープの宅配ポイントに交換できる。

※「aruku&」はスマホを持って歩くだけでプレゼントが当たるウォーキングアプリ。

もっと知りたい人はここを見て オンラインマニュアル



コープアプリのアイコン説明や、登録情報の変更、コプカチャージの仕方などが確認できる。

長谷川さんより



コープアプリには、番号注文の他に、WEBカタログ、あなたへのリピ推し、献立コンシェルジュなどの注文方法があります。触ってみて、皆さんのくらしにあった注文方法を活用していただけたら幸いです。また、お届け表から商品問い合わせができるようになり、さらに便利になりました。ぜひ、ご活用ください。(コープCSネット 長谷川)

宅配注文やお店でアプリを使っているものの、使う機能はいつも同じ。機関誌ライターもそれぞれがいつも決まった使い方をしていました。でもコープアプリには他にも便利な機能がいっぱい。すき間時間にポチポチとアプリを開いて、自分好みに育てていこうと思います。(ライターのら)

おかやまコープの飼料用米活用

おかやまコープでは食料自給率の向上や地域農業の応援のため、2010年から産直商品の飼料に飼料用米を使用しています。飼料用米にまつわるギモンを、ももずきんにゃんが担当職員に聞きました。

公式キャラクター
ももずきんにゃん



飼料用米ってなに？
どんなよいことがあるの？

飼料用米とは飼料利用を目的に栽培されているお米のことです。輸入飼料の代わりとして活用されています。水田の有効活用、食料自給率の向上につながり、地域農業の活性化や環境保全の面でも注目されています。

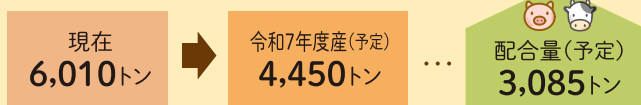


どんな商品に活用しているの？

現在は、おかやま育ち、産直商品である「コープおかやま若鶏」「コープおかやま豚」「コープおかやま牛」「コープ産直こめたまご」の飼料に飼料用米を活用しています。



どのくらい使われているの？



〈飼料用米の配合比率の変更と時期〉

対象の商品	配合比率(現在▶変更後)	飼料用米年間配合量(現在▶変更後)	商品変更時期
コープ産直こめたまご	30% ▶ 20%	1,500トン ▶ 1,000トン	2025年11月～
コープおかやま若鶏	20% ▶ 10%	2,800トン ▶ 1,400トン	2026年1月～
コープおかやま豚	50% ▶ 20%	1,540トン ▶ 600トン	2026年1月～
コープおかやま牛	10% ▶ 5%	170トン ▶ 85トン	2026年11月～
		計 6,010トン ▶ 3,085トン	

※配合量は見込みです。



配合率が変わったときの
商品への影響は？

変更により、商品の見た目に若干の変化がみられる場合(「コープおかやま豚」の肉色がやや赤みが多くなる等)がありますが、味や肉質などへの大きな影響はありません。安心してお召し上がりください。



今回は飼料用米不足による一時的な対応ですが、今後も年間の飼料用米確保量などの状況に合わせて変更になる場合があります。

配合比率は減るけど、
これからもみんなで
飼料用米を大切に活用して
いきたいですね！



コープ総社東休業に関するお知らせ(9月26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。

コープ総社東は、建築工事の入札が8月末に終了し、おかやまコープの内部基準に沿って、建築工事先を決定いたしました。

今後、法的な手続きなどの各種申請が完了し受理された後に、本格的な建築工事を開始します。建築工事は2026年3月中旬の終了を予定しており、3月末の営業再開を目指してすすめております。

なお、工事の安全を祈願し、9月25日(木)にコープ総社東現地に地鎮祭を執り行いました。

新店となるコープ総社東は皆さまのご期待に応えるべく、くらしに欠かせない生鮮食品の品揃えをさらに充実させ、人気のコープ商品や地域産品を積極的に取り入れ、地域に密着したより快適にお買い物を楽しんでいただける店舗を目指します。

また、組合員の皆さまが楽しく交流し、情報交換や発信ができ、気軽に組合員参加の機会につながるような活動スペースを設けます。

さらに、省エネ型機器導入による消費電力削減や環境に配慮した商品など、「サステナブルな取り組み」を前進させます。

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。

おかやまコープ
問合せセンター 0120-662-538

受付時間 / 月～金曜 8:30～20:00 土曜 9:00～17:00

最新の
情報は
こちら▶



インフォメーション

コープ総社東建て替え工事の地鎮祭を実施

9月25日、コープ総社東(総社市総社1370-3)の建て替え工事に先立ち、地鎮祭を執り行いました。

当日は、片岡聡一総社市長をはじめ、地権者様、テナント各社の皆様にご臨席を賜り、設計・施工を担当いただく関係者の皆様、おかやまコープの役職員とともに、備中国總社宮の宮司により店舗の着工から完成までの無事を祈願しました。

代表者による「鍬入(くわいれ)」の儀では、象徴的に初めて土を耕し、工事の安全を祈願しました。



「鍬入の儀」での鍬入れ
(おかやまコープ 徳山雅昭専務理事)

「アマモの種選別・種まき体験」を3漁協で開催

9月20日に日生町漁協、9月27日に笠岡地区漁業連絡協議会、10月11日に邑久町漁協の3会場で「アマモの種選別・種まき体験」が開催されました。参加者は、アマモの種選別をし、アマモ場が増えることを願いながら、選別した種を船から海にまく作業を行いました。

散布したアマモの種は冬に発芽し、数カ月で大きいものは約1メートルに成長します。



アマモの種を海にまく参加者(笠岡会場)

【9月の生協の動き】(9月末日現在)

組合員数	348,959人
出資金総額	102億3,678万円
一人当たりの出資金	29,335円
供給高 (全体)	35億2,887万円
(宅配)	24億5,051万円
(店舗)	10億7,835万円
経常剰余金 (全体)	393万円
累計経常剰余金(全体)	1億1,415万円

※累計…25年4月からの累計。

2025年9月 理事会だより

2025年度の総代502名が決まりました

来年6月の第70期通常総代会に向けて総代選挙が行われ、全46選挙区に定数通りの立候補があり、9月9日の選挙管理委員会で候補者全員が総代として当選が確認されました。

総代のみなさんには組合員の代表として4回の会議に参加いただき、総代会では議案を審議し決定する役割を担います。

※34万人の組合員が一堂に会して生協の方針などを決めることは不可能なため、ブロック(選挙区)ごとの組合員数に応じた定数に従って「総代」を選出しています。

9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	52.8万部 (76.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	53.6万枚 (32.6%)	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	47.7万枚 (100.7%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	21.0万枚 (97.4%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ「家族の気になる口癖」

●主人と三男にご飯どう?って聞くと、いつも“フソー”と言います。“おいしい”って言ってほしい!!

Kekko

●気になる口癖、それは主人です。寝てる時も起きてるときも「あー眠い。寝なきゃ」と、こればかり。「今寝てるがな」とツッコミを入れています。起きたとたんに「あー寝なきゃ」と。「今起きたん違うんかい」と思っています。

みっちゃん

テーマ「ぐっすり眠るためにしていること」

●猛暑に耐えられず、今年初めてクーラーをつけっぱなしで寝てます。昔のクーラーと違い、温度調整もしっかりでき、とても快適です。そして、“クーラー代なんかジュース1本分より安い!”がわが家の口癖になっています。

さとちゃん

●肌触りのよい寝具と夜着、天然素材のものをそろえることです。

みどり

●早起きです。といつつ、朝は苦手ですが、頑張って早起きすると1日がたっぴり使えますし、日中体を動かしておくと夜も寝つきがいいです。若い頃は大量で目覚ましが鳴っても起きられなかったのに、今はぐっすり寝られて、目覚ましよりも先に目が覚めます。

スキスキ

●寝る2時間前くらいから、部屋の照明を少しずつ暗くしていきます。スマホやテレビなどはなるべく見ないように、お布団の上でゆっくりストレッチと深呼吸してから寝るようにしてます。

わにさん

●口癖と言えるかどうか分かりませんが、93歳の実母が何かと言えば「健康は宝」と言います。ありがたいことです。毎回「ハハアー」と言ってひれ伏します(笑)

ピーチママ

●1児のパパである息子は、前置きも何もなく「ちなみに…」から話す。先日はスマホのやりとりでも「ちなみに明日家いる?」だけ送られてきました。爆笑しました。

あいこママ

●スマホは大敵。寝る前30分だけは最近本を読んだり、日記を書いています。日記というかワークと呼ばれることをしています。「書いたら燃やせ」という本を買って、その本のページをランダムにめくって、出てきたお題に沿って自分のことを書きます。今ハマっていること、人にどうしても言われたくないこと、今持っている中で1番の宝物、などいろいろな質問があります。自分の深部を覗いているようで面白いです。

ぴの

9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。



●旬レシピの「ヤリイカのフレッシュトマトパスタ」を作ってみました!さっぱりおいしくできました。いつも参考にさせていただいています!!

クリームパン

●「コープのフリーズドライスープ」がすごく参考になりました。基本の食べ方以外に、アレンジしておいしい料理が出来上がるなんて嬉しい限り。種類もたくさんのラインナップで驚きました。賞味期限も長いフリーズドライ商品は、買い置き(長期保存)も可能ですし、備蓄が出来るので、もしもの災害時にも大切な食料だと思っています。裕子りん

●おりづる平和新聞に今年わが子と参加し、貴重な時間を過ごさせていただきました。

えみ

●認知症に備えよう!最近物忘れをすることが多く、ひとり暮らしがいつまでできるか気になっていました。記事を読んでまだ私は大丈夫と思いました。好きな洋裁、家庭菜園などを続けて、生活を楽しんでいきたいです。認知症予防に“スノーマン”のフルネームを書いて覚えていますが、しばらくすると忘れます。くにちゃん

今月の表紙レシピ



和風シェントウジャン

台湾の定番朝食「鹹豆漿(シェントウジャン)」を和風に。

材料(2人分)

CO・OP 国産大豆の無調整豆乳(フクユタカ)200ml	2パック(400ml)
CO・OP かつお削りパック	1袋(2g)
乾燥小えび	10g
小ねぎ	2本(20g)
酢	大さじ1
しょうゆ	小さじ1

作り方

- ①小ねぎは小口切りにする。
 - ②器2つに半量ずつ、酢としょうゆを入れ、「CO・OP かつお削りパック」、乾燥小えび、①を合わせる。
 - ③小鍋に「CO・OP 国産大豆の無調整豆乳」を入れて火に掛け、弱火で沸騰直前まで温める。
 - ④②の器に等分に注ぎ、ひと混ぜして3分置く。
- ※かつお節削りパック、乾燥小えび、①の小ねぎを少量取り分け、トッピングにして最後にのせても。

●親どころか、自分や家族の認知症が気になりました。昔は恥ずかしくて隠していたのですが、今は周りの人に相談しながら、まずは予防に心がけたいと思います。心配しすぎず、でも気にかけながら知識を増やしていきたいです。

umi

●「子ども平和新聞プロジェクト」の子どもたちの感想を読んで、岡山空襲について考えるきっかけをいただきました。広島や長崎など原爆を落とされた町だけでなく、身近にあった出来事も語り継いでいかなければいけないと思いました。

Benjamin

●墓じまいで想定外の高額管理料等が請求されることがあるということを知れて良かったです。「よく話し合って冷静に判断すること」とても大事ですね。

スーパー主婦

イキイキコープ委員会

桜が丘西コープ委員会 (岡山東エリア) <コープくらしのつどい>

モバイルを作ろう

とてもステキなモバイルが作れました!/コープ委員会 すごいですね、こんなよい企画をしているんですね! (2025年7月9日)

片上コープ委員会

(岡山東エリア) <商品セミナー>

オタフクソース株式会社 商品セミナー

関西風はよく作りますが、広島風は家では作ったことがありませんでした。/さっそく作ってみたいです。 (2025年7月8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

1月号掲載

「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。

応募締切 11/23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) 検索

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) ⑤今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、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。

9月号の漢字クイズの答え <応募163通> **認知症**

当選者の発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。

12月号発行予定 宅配:12月1日～12月5日に配布 店舗:11月25日以降に店内ラックに設置

組み立てるとできあがる2文字は?

漢字クイズ

頭の体操クイズ!

今月のテーマ ●2026年の意気込みをどうぞ ●鍋に入れると意外とおいしいもの

《お詫びと訂正》 10月号 P.2「今月の逸品 コープおかやま若鶏」で、表現に誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

【誤】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が追跡できるようになっています。

【正】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横の8ケタのロット番号から、どの農場でどのように生産されたかを おかやまコープ・コープCSネットを通じて生産・加工メーカーで追跡できる仕組みをもっています。