

もやし



大豆もやしと豚肉の生姜蒸し 全量 307kcal

材料(2人分)  
大豆もやし …… 1袋(200g)  
豚ロース薄切り肉 …… 200g  
酒・しょうゆ…各大さじ1と1/2  
砂糖・おろし生姜…各小さじ1  
青ねぎ(小口切り)…… 1本分

作り方  
①豚肉は一口大に切り、Aと混ぜ合わせて30分置く。  
②耐熱皿に大豆もやしを入れて広げ①をのせ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジで8分加熱する。1分そのまま蒸らして器に盛り、青ねぎを散らす。



エンドウ



スナップエンドウのハ宝菜 1人分 305kcal

材料(2人分)  
スナップエンドウ …… 50g  
豚バラ薄切り肉(一口大)…… 100g  
むきエビ …… 100g  
白菜(ざく切り)…… 200g  
人参(短冊切り)…… 50g  
しめじ(小房に分ける)…… 1/2株  
生姜(すりおろし)…… 1片分  
にんにく(すりおろし)…… 1片分  
鶏がらスープの素…… 小さじ2  
片栗粉・ごま油…各小さじ1  
砂糖 …… 小さじ1/2  
水 …… 150cc

作り方  
①スナップエンドウは筋を除いて斜め2等分に切る。  
②フライパンに豚肉を入れて中火にかけ、色が変わるまで炒める。エビ・Aを加えて炒め合わせる。  
③Bを混ぜ合わせて加え、約5分煮る。①を加えてひと煮立ちさせたら器に盛る。



もやしの麺なしラーメン風みそ汁 1人分 112kcal

材料(2人分)  
緑豆もやし …… 1袋(200g)  
長ねぎ …… 1/2本  
ごま油 …… 大さじ1  
おろしにんにく …… 小さじ1  
みそ …… 大さじ2  
熱湯 …… 320cc  
粗びき黒こしょう …… 適量

作り方  
①もやしはひげ根を取り除き、サツと洗う。長ねぎは粗みじん切りにする。  
②フライパンにごま油とおろしにんにくを熱し、香りが立ったら、①をサツと炒めお椀に盛る。  
③Aを混ぜ合わせ、②に注ぎ粗びき黒こしょうをふる。



スナップエンドウの三色丼 1人分 581kcal

材料(2人分)  
スナップエンドウ …… 100g  
塩 …… 少々  
鶏ももひき肉 …… 120g  
砂糖 …… 大さじ2  
しょうゆ …… 大さじ1  
酒 …… 小さじ1  
卵 …… 2個  
砂糖 …… 小さじ1  
酒 …… 小さじ2  
塩 …… 少々  
ご飯 …… 400g

作り方  
①鍋に鶏ももひき肉とAを入れてよく混ぜ合わせて中火にかける。箸4~5本を持って混ぜながら火を通し、煮汁をしっかりと煮詰める。  
②鍋に卵を割り入れBを加えてよく溶かし混ぜる。中火よりやや弱めの火にかけ、箸4~5本を持って混ぜながら火を通す。卵が固まりかけてきたら、箸を手早く動かして全体を混ぜ、ほろほろにする。  
③小口切りにしたスナップエンドウをフライパンに敷き詰めて、押さえつけながら焼き、火を通しすぎず食感を残して、最後に塩をふる。  
④丼にご飯をよそい、①・②・③を半量ずつ彩りよく上にのせる。

くらしとなかま

2026  
4  
vol.618

特集  
平和を願う想いととともに  
~2026年NPT再検討会議に向けて~

逸品  
昆布醤油をつかった  
ほっけの切身干し  
骨取りかれいのみりん漬け



メキシコ風のワカモレ風サラダディップ (作り方は10ページ)

続きは5ページで...



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

今月の逸品



# 昆布醤油をつかった ほっけの 切身干し



昆布醤油をつかった  
ほっけの切身干し  
4切 240g

4月4回宅配予定価格

398円(税込8%429円)



あなたの食卓には、お魚が登場していますか？フ  
しかもお手頃価格。リピート買いしたくなるおいしさ

## アラスカ産の良質なほっけを使用

原料は、アメリカ(アラスカ)産のしまほっけです。やわらかで脂のりがよく、クセのない味が特徴の白身魚です。現地で吟味し、大きめ、厚めサイズのものを買っています。水揚げ後、船上で鮮度のよいうちに急速冷凍し、宮城県塩釜市の工場ですし物に加工しています。

## 独自のまろやかな味付け

しょうゆに昆布だしや砂糖などを加えた調味液に、切り身にしたほっけを22~25時間漬け込み、味をしっかりと染み込ませています。調味液は、独自に配合したこだわりの昆布醤油仕立てで、ほっけのうま味を引き立てています。

### 組合員の声

身がふっくらしていて、冷めても固くならず、おいしいです。



身が骨からはずれやすいので食べやすいです。



まろやかな塩加減で、ごはんがすすみます。



## 遠赤外線乾燥で、ふっくらと干し物に

遠赤外線乾燥すると、風を当てる乾燥とは違って、魚の身の中心までムラなく均一に乾燥することができます。15~20%の水分が抜けて、焼いたときに、外は香ばしく中はふっくらやわらかな食感に仕上がります。

### 上手に焼くポイント



※必ず解凍してから

グリルの場合 …中火から弱火で、身を上にして約8分。裏返して約4分。両面焼きの場合は、中火から弱火で11~12分。



フライパンの場合 …油をまんべんなくひき、身を上にして中火で約4分。裏返してフタをして弱火で約9分。フタを取って弱火で約4分。(1~2切れの場合は約2分)



## 原料は丁寧に骨取りをしたあぶらかれい

アメリカ(アラスカ)産のあぶらかれいを使用しています。あぶらかれいは、からすがれいと比べて身がやわらかく、脂の多い白身魚です。皮むき後、三枚におろしてから、X線検査機と手作業で徹底したチェックを行い、丁寧に骨を取り除いています。直接船会社から買い付けているため、原料の品質を厳しく見極め、価格をおさえることもできています。



骨取り作業の様子

## 甘めのみりんダレで味付け

みりんをベースに、砂糖、しょうゆなどで作ったオリジナルの調味液にじっくり漬け込んでいます。甘さ加減など、約半年間、20回以上の試作を経て開発しました。調味液と魚の味がマッチして、幅広い年代層に支持される味になっています。

### 身をくずさずに焼くポイント!



※必ず解凍してから

フライパンに油をまんべんなくひき、中火から弱火で片面を約3分。裏返して約2分。焼いている面がカリッと焦げて、固くなってからひっくり返します。調味液がしっかり染み込んでいるため、焼くと水分が出てきますが、水けがなくなるまで焼いてください。返すときや盛り付けるときは、フライ返しを使います。



## おいしい、うれしいが「未来につながる」CO-OP サステナブル商品です!



海の資源を守る

サステナブルな農林水産物や、主原料がサステナブルな商品に、共通のロゴマークをつけました。

「海のエコラベル」  
MSC認証を取得した商品です!



この水産物は、環境の持続可能性に関するMSCの基準を満たしています。海洋への影響を最小限に抑え、将来のために水産資源を保護する、適切に管理された漁業で獲られたものです。msc.org

エコマーク商品



http://goods.jccu.coop/  
ecomark.pdf

「生産」から「廃棄」まで全体を通して環境への負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた商品につけられる環境ラベルです。外袋に植物由来プラスチック原料を10%使用しています。

★私たち一人ひとりが、こうした商品を選んで購入することが、海の資源を守ることや環境保全につながります。



ご家庭にある調味料を使って、魚のおいしさを最大限引き出すように心がけて作っています。2品とも自信を持っておすすめできる人気の商品です。ぜひ一度ご賞味ください。



(株)渡會  
常務取締役  
遠藤 彰さん

### 組合員の声



ホロッととろけるような食感と甘めのタレがおいしいです。幸せな気持ちになります。



骨がないので、子どもや高齢の祖父母にも安心して食べてもらえます。



身をほぐして、ごはんにのせて食べています。

# たべる・たいせつきほんのき

## 今月のテーマ「春キャベツ」

一年を通して手に入るようになったキャベツは、江戸時代に日本へ伝来し、戦後の洋食文化とともに普及しました。現在は季節によって品種や産地が異なり、季節ごとのキャベツの違いを楽しむようになりました。秋に種をまく「秋まき型」のキャベツが春キャベツです。

### 産地と旬

千葉県や愛知県、神奈川県が主な産地。3月中旬から5月が旬。

### 栄養

ビタミンCや食物繊維を含む。胃の粘膜を守る働きがあるとされるビタミンUも含まれる。

### 保存

丸のままの場合はポリ袋に入れ、カットしたものは切り口が空気に触れないようにラップをし、野菜室へ。



### 選び方

外葉が濃い緑色でみずみずしく内部は黄緑色で、葉の巻きがゆるくやわらかいもの。大きめでも軽いものを選ぶ。

### 特徴と料理法

やわらかく甘みがあり、芯まで食べられる。サラダやコールスロー、即席漬け、丸ごとくし切りにして焼いて食べてもおいしい。

### 他の季節のキャベツは？

**夏秋キャベツ**…「春まき型」。7月～10月頃が旬。別名「高原キャベツ」。北海道・群馬県・長野県が主な産地。巻きがしっかりしているが葉もやわらかく甘みがある。生食から煮込み料理まで楽しめる。

**冬キャベツ**…「夏まき型」。11月～3月頃が旬。愛知県・千葉県が主な産地。巻きがしっかりしていて、葉は肉厚でパリパリとした食感。煮くずれしにくいので加熱料理むき。

## キャベツのマリネサラダ

### 材料(2人分)

- キャベツ(一口大) … 200g
- 人参(いちょう切り) … 30g
- 塩 … 小さじ1
- CO-OPロースハム … 2枚
- 酢 … 大さじ1
- 砂糖 … 大さじ1
- 塩 … 小さじ1/4

### 作り方

- ポリ袋にAを入れ、軽く混ぜ合わせ10分ほどおく。
  - Aがしんなりしたら水けを絞ってボウルに入れ、8等分にしたハムとBを加えて混ぜ合わせ器に盛る。
- ※好みで黒こしょうをふる。  
※ハムをかまぼこの薄切りや、かに風味フレークに変えてもいい。



……教えてくれたのは……

春の季節を感じられる野菜です。ぜひ生で食べてみてください。



店舗商品グループ 農産バイヤー 河原充さん(野菜ソムリエ)

# ももずきんにゃん

## これ知ってる?

～一人前の生協職員を目指して～



コープのくらしにちょっと役立つ  
**宅配の子育て向け**  
**カタログ**って知ってる?

2024年の再建50周年を記念して誕生したおかやまコープの公式キャラクター「ももずきんにゃん」は、一人前の職員を目指して、今日も奮闘中です。このコーナーでは、そんなももずきんにゃんが、くらしにちょっと役立つ情報をお届けします。

## おかやまコープ公式キャラクター ももずきんにゃん

みんなを笑顔にすることが大好きな  
生協職員。ちょっぴり食いしん坊。

誕生日: 7月26日

(※1974年7月26日はおかやまコープが再建した日)

出身地: 岡山県(たまに岡山弁になる)

性格: 明るく元気、少しおちょこちよいなところも…

特技: コープ商品のおすすめ

趣味: わくわくコープのダンス



おかやまコープ  
公式テーマソング  
「わくわくコープ」  
ダンス動画は  
こちらから▶



## カタログが見たくて…



## 宅配の子育て向けカタログって?

宅配で配布する「famille(ふぁみ〜ゆ)」は、子育て世代の組合員さんを中心に、やさしい暮らしを応援するカタログです。

コープの離乳食・幼児食シリーズ「きらきらステップ・きらきらキッズ」商品を掲載

アレルギー特定原材料8品目(乳・卵・小麦・そば・落花生・えび・かに・くるみ)を原材料に使用している場合に「○」で表示

**注文方法**

- ・OCR注文書裏の4~6ケタ商品注文欄に注文番号を記入
- ・コープアプリからスマホで注文

カタログを選択

コープアプリのダウンロードはこちらから▶

人気の冷凍商品やお菓子、紙おむつなども!

## プレゼント

このコーナーへのおたよりを送っていただいた方のうち10名様に、ももずきんにゃんのオリジナルグッズ「アンブレラマーカー」または「ボールペンチャーム」をプレゼント!

※2種類のプレゼントのいずれかをお渡します(種類はお選びいただけません)。おたよりについて詳しくは11ページをご覧ください。



# 平和を願う想いととともに

## ～2026年NPT再検討会議に向けて～

### ● NPT(核不拡散条約)とは?

NPT(核不拡散条約)は、核兵器の拡散を防ぎ、核軍縮を進めることを目的とした国際条約です。1970年に発効し、現在は191の国と地域が参加しています。(2021年5月現在)

原則5年に1度、ニューヨーク国連本部で行われるNPT再検討会議では、NPTが適切に守られているか、核兵器をめぐる課題について、参加国それぞれの立場から意見が交わされます。



NPTでは、参加国を「核兵器国」と「非核兵器国」に定義しています。

**核兵器国** アメリカ、ロシア、イギリス、フランス、中国

**非核兵器国** その他の参加国

※NPTに参加していない国には、核兵器を保有しているとされる国もあります(インド、パキスタン、イスラエル、北朝鮮)。

**核不拡散**  
核兵器がこれ以上広がらないようにすること

**核軍縮**  
核兵器を減らしていくことを目指すこと

**原子力の平和的利用**  
原子力を発電や医療など、平和な目的で使うこと

**NPTのギモン**

**Q: NPT再検討会議にはだれが出席するの?**

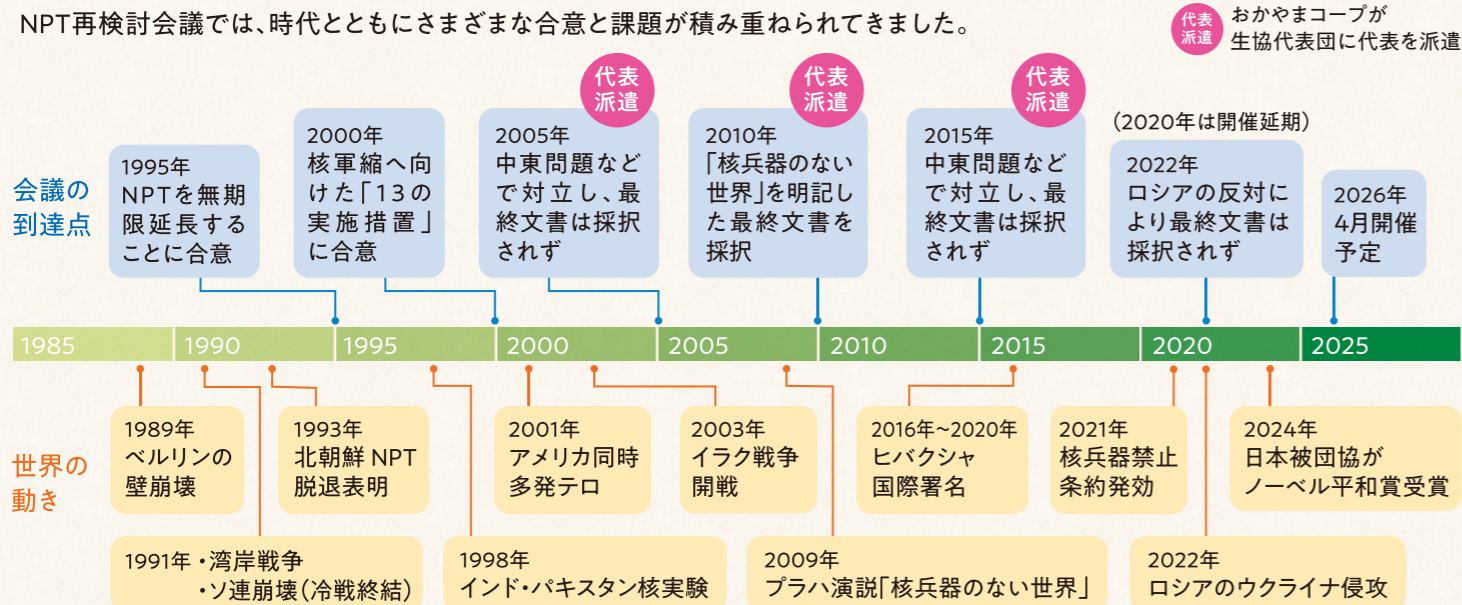
**A** NPT参加国の政府代表が出席します。会議開催にあたって会場周辺で、国連の関係機関や、核兵器問題に取り組む市民団体、被爆者団体などが活動し、意見や声を発信しています。日本原水爆被害者団体協議会(日本被団協)も現地で被爆の実相を伝え、核兵器廃絶を訴えています。

**Q: 生協はなぜ代表を派遣するの?**

**A** 生協では、「平和とよりよい生活のために」のスローガンを掲げ、日本被団協と協働し、平和の取り組みを行ってきました。NPT再検討会議では、日本被団協が行う被爆の実相を広げる取り組みのサポートとして、全国生協の組合員や役員からなる生協代表団を現地に派遣しています。

### ● NPT再検討会議これまでの歴史

NPT再検討会議では、時代とともにさまざまな合意と課題が積み重ねられてきました。



核兵器のない世界をめざして、「第11回NPT再検討会議」が2026年4月27日～5月22日に開催されます。おかやまコープも全国の生協とともに生協代表団に代表を派遣します。この特集では、NPT再検討会議のことや組合員の平和を願う想いと、これまで重ねてきた歴史と今回の派遣についてお伝えします。

### ● 生協の代表団ってどんなことをするの?

生協代表団は、現地で主にピースパレードに参加したり、日本被団協が行う被爆者の証言活動など、被爆の実相を世界に広げる取り組みのサポートもします。帰国後は、現地の活動で感じたことなどを広く発信する活動もします。

おかやまコープでは、これまで2005年、2010年、2015年に生協代表団に組合員を派遣してきました。



ピースパレード

※写真はいずれも2015年のもの



国連国際学校での証言活動

国連でのロビー活動

これまでに寄せられたおたよりから  
**組合員の平和を願う想い**

被爆者も高齢を迎え、語る人が少なくなっています。悲惨な戦いは絶対にしてほならないことを、これからの若者にも知っていただき、世界平和につながる活動をしてほしいです。

戦争をしている国をみて、いつか、日本も参戦するのだろうか? という恐怖と心配な毎日を送っています。戦争も核兵器もない平和な世界を願っています。

平和は当たり前のものでなく、常に考え、つかみ続ける努力があるからこそものだと、近年よく思います。

誰もが平和がよいて知っているのに争いをする世の中が悲しい。平和を強く求めるあまりに争いが起きるのでしょうか?どの命も大切にしたい!

### ニューヨークへ、想いを届けに

4月27日～5月22日に「第11回NPT再検討会議」が開催されます。おかやまコープと岡山県生協連を代表して、生協代表団に組合員活動グループ 水島啓至統括を派遣します。

2024年12月、日本被団協は核のタブーの確立への貢献などが評価され、ノーベル平和賞を受賞しました。被爆・戦後80年の節目となる2025年には、おかやまコープでもさまざまな取り組みを行ってきました。しかし近年、核軍縮の停滞や核保有国間の緊張、地域紛争の激化など、私たちの願いとは逆行する動きが続き、核のタブーが揺らぎつつあります。NPT再検討会議は、被爆者の声を国際社会に届け、核兵器使用がもたらす惨禍を議論につなげる重要な機会です。私たちは「微力ではあっても無力ではない」と信じ、日本被団協の皆様の活動をしっかりと支え、組合員の皆様の平和を願う想いを届けてきます。



組合員活動グループ 水島啓至統括

\*参加報告は「くらしとなかま」でもお知らせする予定です。

# 好きじゃわ〜 CO-OP商品

## 冷凍ミールキット

カット&下ごしらえ済みの材料とたれ、レシピをセットにしたミールキットをご存じですか？  
材料がカットされているので手間がかからず、食材を無駄なく使える商品をご紹介します。

### 組合員の声

仕事の繁忙期に、初めてミールキットを頼みました。南立を考えるとレシピの検索、買い物時間がなくなり、しかも毎日バリエーションに富んだおいしいものが簡単に作れて、便利でした。



**CO-OP たらと野菜の黒酢あん 260g**

2〜3人前

たらは骨を取り、フリッターにして、4種類の野菜と黒酢あんのたれをセット。冷凍のままフライパンで、ご家庭の玉ねぎやピーマンなどを加えてもおいしく仕上がります。

**CO-OP 玉ねぎを加えるえびとブロッコリーのXO醤炒め 200g**

2人前

むきえびとブロッコリー、干しえびや帆立エキス入りのXO醤だれをセット。ご家庭の玉ねぎを加えるだけで、簡単に出来上がります。

**CO-OP 骨取りさばと揚げなすのごま味噌炒め 255g**

2〜3人前

骨をとってひとくちサイズにカットしたさばに、揚げなすやれんこん、いんげん、赤ピーマンに、甘めのごま味噌だれをセット。冷凍のまま炒めてお召し上がりください。

## 声にこたえて

組合員さんからの

### 災害時などにポリ袋でできる調理方法をご紹介します



災害時にも役立つ調理方法を教えてください

ポリ袋を使って湯せんで調理する方法があります。洗いが減り、同じ鍋を使って別の調理もできます。ぜひお試しください。  
※災害時にはカセットコンロがあると便利です。

おすすめ



**ごはん**

材料(1合分)  
CO-OPキッチン用ポリ袋厚手タイプ……1枚  
米(無洗米)……1合(150g)  
水……1カップ(200ml)

作り方  
①厚手タイプのポリ袋に米と水を入れて、空気を抜きながら根元からねじり上げ、上の方で結ぶ。  
②鍋に水を入れて火にかけ、沸騰したら弱火〜中火で20分湯煎した後、火を止めて10分蒸らす。

★ポイント: 時間がある場合は米を30分程度浸水させる。  
※鍋底に耐熱皿を敷き、蓋をせず、袋が直接鍋のふちや底につかないようにしてください。調理時は目を離さず、調理した中身を取り出す際は高温に注意してください。

こちらも!

オムレツ 蒸しパン 煮込みパンパコ

QRコード

作り方はこちらから

## インフォメーション

### AMDA社会開発機構 支援事業の学習会を開催

おかやまコープは、AMDA社会開発機構が2026年3月からネパールで実施する「乳がん・子宮頸がん検診体制強化支援事業」に対し、AMDA基金から100万円を贈呈し活動を応援します。  
2月12日、AMDA社会開発機構の竹久佳恵さんを講師にこの事業の学習会を開催しました。理事・組合員・職員36名が参加し、事業の概要や現地の医療状況などを学び、理解を深めました。



「乳がん・子宮頸がん検診体制強化支援事業」について話す竹久さん

### コープ総社東 建設状況に関するお知らせ(3月5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。  
2023年8月の火災以降、コープ総社東の営業休止により、組合員の皆様には長期間にわたり多大なご不便とご心配をおかけしておりますことを、深くお詫び申し上げます。  
コープ総社東は、1月13日(火)より基礎工事および鉄骨の組み立てを開始し、建物本体の工事は、計画通り順調に進行しております。  
しかしながら、2026年4月の省エネ法改正に伴い、店舗営業に不可欠な受変電設備の手配が極めて困難な状況となり、3月末の新規オープンを断念せざるを得ない状況となりました。オープンを心待ちにいただき、今日まであたたかく見守っていただ

いる皆様に心よりお詫び申し上げます。  
新たなオープン予定日については、受変電設備の手配が整った後、改めて工程の見直しを行い、ご案内いたします。  
一日も早く皆様に笑顔でお越しいただける店舗を完成させるべく、職員一同、全力で取り組んでまいります。何卒ご理解を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。  
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。

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▶

### 2026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	352,004人
出資金総額	103億8,407万円
一人当たりの出資金	29,500円
供給高 (全体)	33億3,611万円
(宅配)	23億922万円
(店舗)	10億2,688万円
経常剰余金 (全体)	△3,670万円
累計経常剰余金(全体)	3億2,116万円

※累計…25年4月からの累計  
△はマイナスを表示しています。

### 「春の総代・組合員懇談会」を開催します

3月4日〜13日、「春の総代・組合員懇談会」を県内18会場で開催します。おかやまコープの事業や活動の「2025年度のまとめと2026年度のすすめ方(一次案)」を報告し、総代(※)や組合員の皆さんからお聞きした意見を2026年度の方針に反映させます。  
※総代は組合員の代表として「総代会」での決定に意思を反映させる大切な役割があります。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難しいため、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。



### 1月 リサイクル回収結果 皆様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	42.8万部(68.1%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	41.6万枚(28.2%)	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	42.0万枚(91.8%)	トレー・透明容器
飲料紙バック	店舗	17.5万枚(98.3%)	コアノンロール

# みんなのひろば

## テーマ「今年の春から新しく始めたいこと」

●退職してから、やりたいことを見つけたい。いろいろチャレンジしています。今ハマっているのが、クラフトです。かごを始め、小物を作っています。楽しいです。今度は新しく何しようかなと考え、春の講座を申し込みで新しいものにチャレンジしたいかな。今は絵紙や水彩画や己書(おのれしよ)をもっと極めたいかな。 愛子ちゃん

●暖くなるタイミングで、デジタルデトックスを始めたいです。いきなりは難しいと思うので、少しずつ。空いた時間を読書に充てたり、お散歩したり、お茶を飲んだり。スマホなどの機器から離れて、自分を潤す時間が増やせるといいなあと思っています。 てくてく

●部屋の模様替え。子どもたちが大きくなってきたので、一緒に模様替えしたい。 すみっこ

●図書館へ調べものがあったので行きました。ゆっくり見て回り、そのときに「図書館通いをして、知識を得ながら自分の時間をすごしてもよいな」と思いました。よって今年の春から始めようと思っています。 ウーさん

●ウォーキング♡始めるにあたって、ウォーキングシューズやリュックやジャージや帽子やTシャツ、トレーナーなど宅配で購入したいです。 くりちゃん

●ダイエット!!!!人生最重量となっている今の体型をどうにかして脱したい。寒いから、という理由で冬場はぬくぬくしてしまいましたが、春からは甘えることなく運動を頑張りたい。 けい

●今までお花に癒されて育てていたのですが、この春からは家庭菜園に挑戦! CO・OPのチラシに野菜の種が出ているので無農薬で楽しみながら頑張ります。 ニャン

## 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。

●コープ基礎化粧品。「毎日使う化粧品は安全・安心なもの」と私も思い、若い頃からずっと使い続けています。冬になり雨も少なく、今年は特に乾燥が激しいのでいつも使っています。値段も手頃ですし、新たな保湿成分もプラスされ、つめかえ用も登場し、SDGsにも貢献。いいことづくめですね。 れいちゃん

## テーマ「クラス替えの思い出」

●小学生の頃、私たちの学年は1クラスで、6年間クラス替えが一度もありませんでした。1年上と下の学年は2クラスで、毎年クラス替えをしていました。クラス替えのなかったことが思い出で、古稀目の今でもみんな仲よしです。 Montblanc

●テレビドラマの影響で「B組」にあこがれていましたが、残念ながら小中高ともクラスは数字でした。わが子の学校はアルファベットだったので、少しうらやましかったです。 りんご

●好きな人と一緒にのクラスになりたい。前の晩から気が気ではなかったですね。幸い同じクラスになれ、席の順番くじも一喜一憂…。あの頃はこんな事でも嬉しかったり、シュンとしたり…。 さくら

●今月のテーマでクラス替えのことを思い出しました。中学1年生で小学校の仲よしの子と同じクラスになり、そのときの担任の先生に、「来年2年生になるときのクラス替えもその子と同じクラスにしてください」と手紙を書いたことを。結果、同じにはしてくれませんでした…。クラスの数A～Hまであり、人数も多い時代でした。 NAI

●中学2年生のとき、親友とクラスが別になりお互いに涙したこと…半世紀前のことです。今でもLINEや電話、お互いの家を行き来して楽しくおしゃべりしています。 ゆかり

●学年が変わるたびにクラス替えは必須でした。仲のよい友達と別れるのはとてもさみしく、クラスが変わってしばらくは離れた友達に会いに集まったりしたものです。しかし日が経つと新しいクラスにも仲のよい友達ができ、また友達が増えました。毎回、同じパターンだったなと今振り返れば思います。 くんくん

●表紙のチョコレシピ。苺にチョコをつけるというのは知っていましたが、ブーケ風のラッピングは可愛いです!苺が高価なので、マシュマロや他のドライフルーツでブーケを大きくしてみようと思います。 れも

●いつも「つねこさんの旬レシピ」を楽しみに見えています。大根のたらこ炒めは私にもできそうです。蒸し鶏の万能ねぎだれかけも簡単でやってみたいです。いつも旬の野菜を使っていて、栄養価も高くお財布にもやさしい、健康的にも経済的にもうれしいレシピに感謝です。 ダモン

●特集「組合員活動に参加してみました」。アプリを使って商品注文するだけの私でしたが、いろんな組合員活動を知れたし、スマホから簡単に申し込みできることを知るきっかけになりました。ありがとうございます。 とつとちゃん

●毎日子育てが大変で、ゆっくり見る機会がありませんでしたが、久しぶりにゆっくり「くらしのなかま」を見ました!「たべる・たいせつきほんのき」やセルフケアのページを見て、なんだかこうゆうのをゆっくり見るのもいいなあと思えました。 ゆきみ

●グレープフルーツの豆知識を見て、気になっていた不思議を調べることなくそのままにしてましたが、一つの枝に数個から10個ほどの実がブドウの房のようにつくことから名付けられたことを初めて知りました。読んでいたら食べたくなりました! ラテ

## イキイキコープ委員会

組合員活動のようすを紹介!

### 野谷コープ委員会 (岡山西エリア)

〈コープくらしのつどい〉

#### ネパール式本格的チャイ♡の淹れ方

アムダミンズの活動、ネパールや現地の産物事情を知れてよかったです。/初めてチャイを作りましたが、とてもおいしく体の芯から温まりました。/チャイからスパイスが香り、作っていて楽しかったです。(2025年12月6日)

### 西大寺豊コープ委員会 (岡山東エリア)

〈コープくらしのつどい〉

#### アイシングクッキーを作ってみよう!!

以前から興味があり、どのようにして作るのかが分からなかった。体験できてよかったです。/細かい作業で大変でしたが楽しかったです。(2025年11月25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。

## 今月の表紙レシピ

### メキシコのワカモレ風サラダディップ

材料(4人分)

CO・OP蒸しサラダ豆	1パック
ミニトマト	4個
玉ねぎ	1/4個
アボカド	1個
トルティーヤ・クラッカー(お好みで)	適量
レモン汁	小さじ2
にんにく(すりおろしたもの)	小さじ1/4
塩	小さじ1/3
タバスコ	小さじ1/4

作り方

- ①ミニトマトはヘタを取り除き、8等分に切る。
- ②玉ねぎは粗みじん切りにし、塩(分量外)で揉んで流水で洗い、水けを切る。
- ③アボカドは種に沿って縦半分に一周切り込みを入れ、両手で持ってねじるようにし、半分にはずす。
- ④包丁の持ち手側の角を種に突き立て、ねじって種を取り出す。
- ⑤アボカドの果肉をスプーンでくり抜いてボウルに入れ、フォークなどで潰す。
- ⑥⑥に「CO・OP蒸しサラダ豆」、ミニトマト、玉ねぎ、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ⑦くり抜いたアボカドの皮の器に⑥を入れ、お好みでトルティーヤ・クラッカーにつけていただく。

## 6月号 おたより大募集

「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 4/26 (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

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「くらしのなかま」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!)

●『くらしのなかま誌面』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。

2月号の漢字クイズの答え (応募178通) **化粧水** 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。

5月号発行予定  
宅配:5月4日～5月8日に配布 店舗:4月28日以降に店内ラックに設置