

つねこさんの旬レシピ



セロリ、リンゴ、くるみのサラダ

全量 167kcal

材料(2人分)
 セロリ……………1本
 リンゴ……………1/2個
 くるみ……………4粒

（A）クリームチーズ……………50g
 おろしにんにく……………少々
 粗びき黒こしょう……………少々
 砂糖……………少々
 レモン汁……………大さじ1/2

作り方
 ①セロリは筋を取って薄切りにする。リンゴは皮つきのままいちょう切りにする。くるみは粗く刻む。
 ②（A）のクリームチーズは室温にもどしてなめらかにし、残りの材料を加えて混ぜてソースを作る。①を加えて混ぜ、器に盛る。

玉ねぎ



ふろふき玉ねぎ

1人分 184kcal

材料(2人分)
 玉ねぎ……………2個(200g)
 鶏ももひき肉……………50g
 しょうゆ・酒……………各小さじ1/2
 片栗粉……………小さじ1
 おろししょうが……………小さじ1/4

だし汁……………600cc
 しょうゆ……………大さじ2
 みりん……………大さじ2
 練がらし……………少々

作り方
 ①玉ねぎは上下を切り落とし、上を少しくり抜く。くり抜いた部分はみじん切りにする。
 ②ポウルに（A）と①の刻んだ玉ねぎを合わせてよく混ぜる。
 ③玉ねぎの切り口に片栗粉(分量外)を振って②を詰める。
 ④玉ねぎ2個がきっちり入って動かないぐらいの大きさの鍋か隙間に耐熱容器を入れて、だし汁をひたるぐらいに注いで煮立てる。③を加え、クッキングシートで紙の落とし蓋をして、中弱火で玉ねぎが柔らかくなるまで煮る。
 ⑤汁ごと器に盛り、練がらしを添える。

ひとことアドバイス

セロリ、リンゴ、くるみのサラダについて
 セロリに豊富に含まれているカリウムには、体の中の塩分を外へ出して血圧を下げてくれる働きがあります。オリーブオイルをトッピングすれば、血管の健康を保つ善玉コレステロールが摂取できて、風味もアップしますよ。
 岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



セロリの塩昆布和え

1人分 12kcal

材料(2人分)
 セロリ……………1本
 CO・OP塩吹昆布……………5g
 セロリの葉……………適量

作り方
 ①セロリは斜め薄切り、葉は刻む。
 ②①をボウルに入れ、塩吹昆布を混ぜ合わせ20分おき、器に盛る。

もう一品 セロリの葉炒り煮

材料(作りやすい分量)
 セロリの葉……………80g
 酒……………大さじ1
 砂糖……………小さじ2
 しょうゆ・だしの素……………各小さじ1/2

作り方
 ①セロリの葉や細い茎はサツとゆでてしぼり細かく刻む。
 ②鍋に①と（A）を入れて火にかけ、汁けがなくなるまで炒める。



玉ねぎと蒸し鶏のピリ辛たまごだれサラダ

1人分 200kcal

材料(2人分)
 玉ねぎ……………1個(200g)
 鶏むね肉……………小1枚(200g)
 塩・こしょう……………各少々
 酒……………大さじ1

かいわれ大根……………1/2パック
 CO・OPほん酢……………大さじ2
 白練りごま……………小さじ2
 豆板醤……………小さじ1/4〜好みで

作り方
 ①鶏肉は耐熱皿に入れて（A）を振ってラップをし、電子レンジ(600W)で約4分加熱する。そのまま冷まし、細く裂く。
 ②玉ねぎは薄切りにする。辛さが気になる時はサツと水洗いし、よく水けを拭き取る。
 ③かいわれ大根は根元を切り落とす。
 ④ポウルに②、③、①の順に混ぜ合わせて器に盛り、混ぜ合わせた（B）をかける。



コープおかやま若鶏むね肉

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま



特集

宅配の冷凍品
 あつ〜い夏も品温を保つ
 工夫をしています!!

逸品

フィリピン産
 コープのバナナ
 コープの高原バナナ



バラ風アップルパイ(作り方は10ページ)

続きは5ページで...



3 知らなかった〜教えてくれてありがとう
 お…お役に立てたあああ



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 **フィリピン産** コープのバナナ・コープの高原バナナ

おやつや朝食をはじめ、スポーツやレジャーなど様々なシーンで大活躍のバナナ。子どもから大人まで世代を問わず手軽に食べられる人気の果物です。コープのフィリピン産バナナは開発から34年目を迎え、こだわりをもってスター社でのバナナ栽培の様子や取り組みを、日本生協連の青松さんにお聞きしました。



	コープのバナナ	フィリピン産 コープのバナナ	コープの 高原バナナ
	470g (3~6本)	[徳用]770g (4~7本)	570g(4~7本)
	5月3回	5月3回・4回	6月1回
宅配予定価格	250円 (税込8% 270円)	380円 (税込8% 410円)	328円 (税込8% 354円)
オトクは利用登録	240円 (税込8% 259円)	360円 (税込8% 388円)	298円 (税込8% 321円)

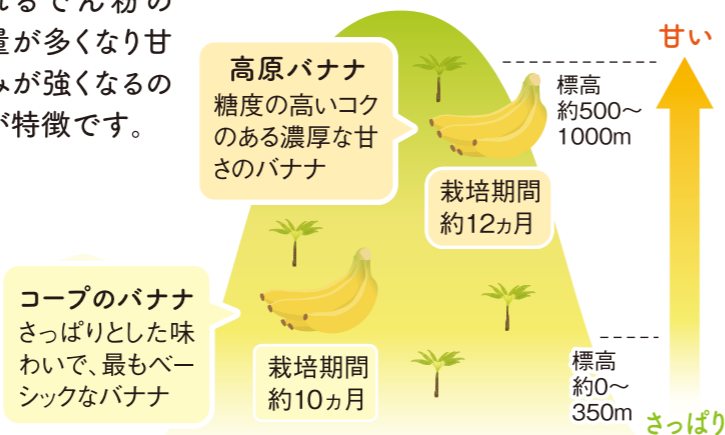
組合員の声から生まれたコープのフィリピン産バナナも今年で34年目を迎えます。安全と安心、環境のことを考えたバナナというコンセプトで開発しました。土作りからこだわり、時間をかけて栽培したコープのバナナ。これからも組合員の皆さまに美味しいバナナをお届けできるように産地の方と一緒に取り組んでいきます。

日本生活協同組合連合会 第一商品本部
青松 秀樹さん



標高の違う2種類のバナナを栽培

日本生協連が契約しているトライスター社は、フィリピンのミンダナオ島に園地があります。栽培される「標高の高さ」によって糖度や食感に違いがあります。標高が高いと気温の寒暖差が大きい所でじっくりと育つため、バナナに含まれるでん粉の量が多くなり甘みが強くなるのが特徴です。



味を決める土づくり

自社でたい肥を製造しており、肥料の有機成分は90%以上です。また、そのたい肥でミミズを生産し、圃場へ放しています。ミミズは良好な土づくりに有効です。土が肥えるとおいしいバナナができます。

農薬の使用を抑えて栽培

つぼみの段階から袋掛けを行い、虫を寄せ付けないようにしています。他にも害虫防除の取り組みとして、トラップを仕掛けて害虫を捕獲しています。虫が嫌うマリーゴールドなどの植物を植えたり、逆に誘因植物を使い、寄ってきた虫をカエルに捕食させたりするなど工夫しています。また除草剤は使用しておらず、一つ一つの手でいねいに雑草を取り除いています。このように、できるだけ農薬の使用を抑えるための工夫により、安全・安心なバナナが届けられています。



袋掛けし防虫



除草の様子

周辺の環境に配慮

窒素成分の補給にもなる“マメ科の植物”を灌漑水路沿いに植えて、周辺への土壌流出を防いでいます。バナナを洗浄した水もろ過して再利用し、その後の放出時にもろ過した状態で自然に返しています。

フィリピン以外の産地のバナナ

●ラオス産
「コープのじっくり育てた味わいバナナ」
標高900m以上の超高地でじっくりと育成されたバナナです。甘くもっちりとした食感で、程よい酸味があります。

●ペルー・メキシコ産
「コープの有機栽培バナナ」
雨の少ない乾燥した気候で、病害虫の発生が少ないため、有機栽培に適した環境で栽培されています。糖度も十分で、酸味とのバランスがとれたバナナです。

規格外の有機栽培バナナは「CO・OPバナナチョコアイスバー」にも使われています。



組合員の声

コープのバナナはもっちりして食べごたえがあります。部活をしている子どもも「元気が出る」と、かばんに入れて行きます。



利用登録して毎週届くコープのバナナは家族みんなの大好き物。そのまま口に入るものなので、安心できるのがなによりです。



あか家では朝食に、ときどきヨーグルトと混ぜて食べています。つぶしたり、レンジで温めたりして離乳食にも使っています。



バナナが届くまで

現地では



生協の職員が定期的に産地を視察し、安全性を確認しています。



緑色の状態で収穫し、水槽の中で洗浄・冷却します。

輸送



袋詰めされた緑色のバナナは、冷蔵の状態バナナ専用の船で約5~7日かけて日本へ運ばれます。

日本では



港で検疫検査を受けた後、熟成のための室(ム口)に入れ、約5~7日間かけて黄色く追熟させます。

岡山冷蔵流通センターの農産加工室で検品の後、組合員へ。



GGNマークが付いています

コープのバナナに付いているGGNマークは、「どこで」「誰が」「どのように」作ったかが分かる、責任ある農産物であることを示すラベルです。



バナナを使って!



「CO・OPアイスモナカ」にバナナをサンドしました!

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「マンゴー」

インドを中心とする地域が原産。ウルシ科で年間をととして緑の葉をもつ「常緑樹」。トロピカルフルーツの代表格で、世界三大美果のひとつとされています。日本に入ってきたのは明治時代で、1980年頃から国内で本格的に栽培が始まりました。トロっとした柔らかい果肉に、ジューシーな果汁が楽しめるフルーツです。

産地と旬

メキシコ産(アップルマンゴー)と、フィリピン産(ペリカンマンゴー)が多く輸入されている。国産のほとんどがアップルマンゴーで、沖縄県・宮崎県・鹿児島県が主な産地で5~8月が旬。

栄養

葉酸が多く、β-カロテン、ビタミンC、食物繊維、カリウムなども含まれる。



選び方

甘い香りが強いもの。果皮にしっかりとツヤがあり色鮮やかで弾力のある柔らかいものを選ぶ。
※果皮などにはウルシオール様物質があり、体質によりかぶれなどの症状が出るがあるので注意が必要。

保存

熟したものはポリ袋に入れて冷蔵庫の野菜室へ入れ、早めに食べる。未熟なものは常温で追熟させる。

生のマンゴーの切り方

花咲きカット

くらしとなかまのInstagramで切り方を紹介しています。



①種がある中央部(幅1cm前後)を避け、横向きに包丁を入れ、中央部分の上側と下側を切り、三枚おろしのように切り分ける。

②①の上側と下側の断面に皮まで貫通しないよう、約2cmのさいの目状の切り込みをいれる。

③②の皮の部分の裏から軽く押して、開いたら花咲きカットの完成。①の中央部分は種を避け、スライスやサイコロ状にしてそえる。

.....教えてくれたのは.....

ちょっとぜいたくな気分になれるフルーツです。濃厚な甘みとおいしさを楽しんでください。



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)

手軽に食べられる加工品もあります

CO-OPやわらかドライマンゴー 60g

フィリピンのセブ島で作られた「ペリカンマンゴー」のドライマンゴーです。マンゴーは、β-カロテンやビタミンC、葉酸を含んでいます。漂白剤は使用していません。



CO-OPとろっとおいしいカットマンゴー 150g

ベトナム産のマンゴーを現地で熟させた、甘みの強い味わいのマンゴーです。果肉は濃いオレンジ色で、とろっとした食感が楽しめます。そのまま食べてもおいしく、ヨーグルトと合わせたり、スムージーにもおすすめ。



※冷凍商品

ももずきんにゃんこれ知ってる?

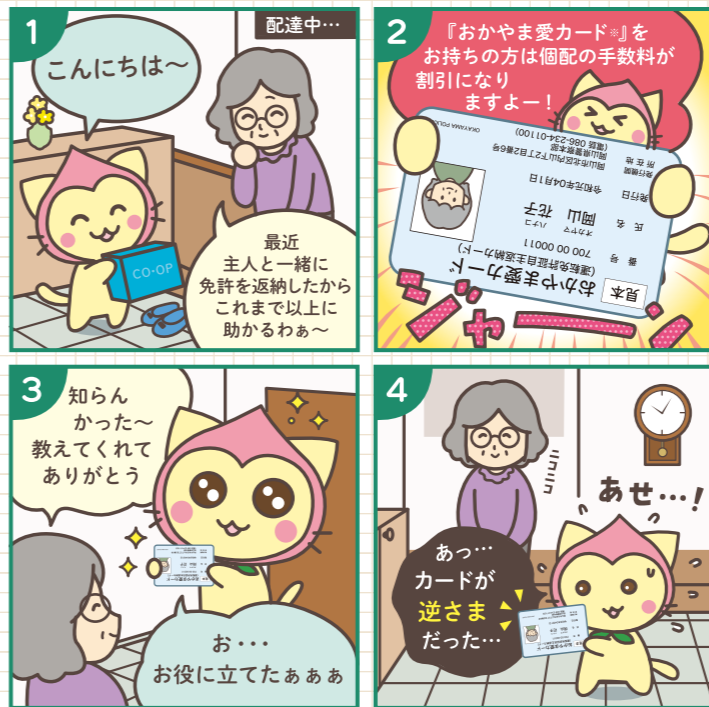
〜一人前の生協職員を目指して〜

生協職員の「ももずきんにゃん」が暮らしにちょっと役立つ情報をお届け

個配の愛カードサポートって?



免許を返納したんですけど...

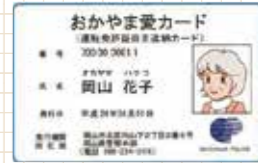


こはい 個配の愛カードサポート

重たいものやかさばるものも、ご自宅の玄関先までお届けする個人利用の「個配」。65歳以上の方のみの世帯で、「おかやま愛カード」をお持ちの方、またはお車をお持ちでない世帯の方は個配手数料が月額半額になります。

愛カードサポートは個配手数料(月額) 880円(税込) ▶ 半額440円(税込)

※おかやま愛カード...運転免許証を自主的に返納された岡山県内に居住する65歳以上の方の申請により県警察が発行するカードです。



その他のサポート割引

- 介護サポート ● 障がいサポート ● 子育てサポート



*ご利用高に応じた手数料割引もあります



詳しくはこちらから▶

〈隔月掲載〉

岡山県消費生活センターより

【テーマ】美容医療サービスの強引な勧誘に注意! 医師からの説明を受けて慎重に契約を



〜クーリング・オフや中途解約ができる場合もあります〜

医療脱毛などの美容医療サービスのSNS広告を見て無料カウンセリングのつもりが、「今日だけお得」「今判断して」「明日からは値引きがない」と強く勧められ、契約してしまうケースがあります。

美容医療サービスの自由診療では、医師が副作用のほか、費用や解約条件、保険診療の可否、効果には個人差があることなどを説明することが求められています。効果だけでなく、リスクや副作用についても医師から十分に説明を受けましょう。多くの場合は緊急性がありません。その場で決めず、周囲に相談するなど慎重に判断し、不要な場合はきっぱり断りましょう。医療脱毛などを含む一部の美容医療サービスで、契約期間

が1カ月を超え、金額が5万円を超える場合は、特定商取引法(特商法)の対象となり、契約書面を受け取った日を含め8日間はクーリング・オフができます。また、期間経過後でも契約期間内であれば中途解約が可能です。ただし、全ての美容医療サービスの施術でクーリング・オフや中途解約ができるわけではありません。特商法に該当しない契約は、原則、クリニックが定める解約の特約に従うことになります。契約時はキャンセル料や違約金の有無などを必ず確認しましょう。

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。

宅配の冷凍品

あつ〜い夏も品温を保つ工夫をしています!!



私たちが注文した冷凍品は、各メーカーから尾道にある流通センターに送られます。流通センターでは、週に約30万点の冷凍品が、個人別にセットされています。その後おかやまコープの各配送センターに運ばれ、私たちのもとに届けられます。その間の品温管理がどのように行われているのかを追跡してみました。

尾道流通センター 冷凍センター

1 ドックシェルターから入庫

トラックを出入庫口に密着させて隙間をなくし、荷受けエリアの温度が上昇しないようにしている。



冷気の流出を防いでいます

2 商品の検品



冷凍品の温度を計って、基準を満たすか検査をします

箱のバーコードを読み取って、商品名と数量、賞味期限やアレルギーなどのチェックを行う。

3 小分け

-25℃の部屋で必要量だけ開封し、取り出しやすい状態にして棚に置く。



品温を保つため30分以内に作業できる量の商品をセットします

4 個人別の袋に仕分け

5℃の部屋では、各担当者が複数の商品を担当し、該当する箱が流れてくるとランプが光る。数量を確認して入れる。



センター内はエリアごとに室温が管理され、一定以上温度が上がると警報が鳴る仕組みになっています

5 保冷ボックスへ詰め替え

個人別に仕分けされた袋を、品温を保つために大型の保冷ボックスに詰め替えて冷凍蓄冷剤を入れる。



おかやまコープの各配送センターへ

おかやまコープの各配送センターへ (15カ所)

流通センターを出たときの品温を保ったまま、センターの冷凍庫へ。

配達当日の朝、配達コースごとにトラックに積み込む。

保冷ボックスに冷凍蓄冷剤やドライアイスを補充してから出発します



担当者より

冷凍センターは冷凍商品の仕分けを行う低温物流の拠点です。庫内は、適切な温度帯でしっかり管理し、入庫から出庫まで組合員さんの大切な商品の品質を保っています。温度変化を抑えるために設備と運用を整えていますので、どうぞ安心してご利用ください。

(コープCSネット 物流企画課)

安心して「宅配」をご利用いただけるように、冷凍商品では、「ドライアイス、冷凍蓄冷剤」を使用するなど、品温管理に努めています。今後も「班配・個配・コープステーション」で、仕組みや利便性の改善をすすめていきますので、ぜひご利用ください。

(宅配運営グループ)



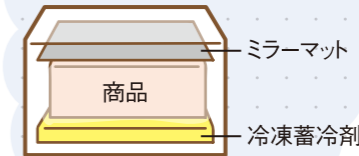
中国5生協のドライ・冷凍品のセット・リサイクル品の再資源化、注文書の読み取りを行っています!

組合員のもとへ

こはい 個配

…毎週決まった曜日にご自宅までお届け

不在の場合は、箱の置き場所や荷受け時間、季節などを考慮して、冷凍蓄冷剤やドライアイスの量を調節しています



カバーをかけて、直射日光を防ぎ、商品の温度が上がらないようにします

ほんはい 班配

…毎週決まった曜日、時間に、荷受け場所に商品をお届け



コープステーション

…県内41カ所にあるコープステーションに商品をお届け



毎週、決まった曜日の営業時間(12時~19時)内ならいつでも受け取れる

商品が私たちの手元に届くまで、徹底した品温管理がされているとわかったので、アイスクリームも安心して注文します。私は班配を利用しているので、暑い時期の冷凍品の取り扱いも、荷受け場所から家に持ち帰るまでの間も気をつけようと思います。

(ライターY)

感謝の気持ちを「石黒さんちのミニトマト」生産者へー産直20周年

3月5日、おかやまコープの産直商品「石黒さんちのミニトマト」の生産者である石黒農園(瀬戸内市邑久町)を訪問し、産直20周年を記念して感謝状をお渡ししました。

石黒農園では、1989年からトマト栽培を始められ、今年で37年。おかやまコープとの産直提携を始めて20年となります。

農園のミニトマト圃場を見学させていただき、感謝をお伝えするとともに、ミニトマトの生育状況や生産のご苦労などを伺い、親交を深めました。



右から、石黒農園 石黒吉浩代表、石黒まき様
おかやまコープ 上田浩之執行役員

RSK「いまドキッ!」内コーナー番組 26年度も放送継続します

2026年度もRSKテレビ「金曜ライブいまドキッ!」(毎週金曜15:49~放送)でおかやまコープのコーナー「みんなのくらしラボ」の放送を継続することが決まりました。おかやまコープの最新情報や取り組みなどをタイムリーにご紹介しますので、ぜひご覧ください。放送日は、機関紙「ウィークリーコープ」やInstagramなどでご案内します。



▲過去の放送はこちら

邑久町漁協の海域が 環境省「自然共生サイト」に認定

瀬戸内市の邑久町漁業協同組合(以下、邑久町漁協)が管理する海域が、今年3月に環境省の「自然共生サイト」に認定されました。自然共生サイトは、「民間の取組等によって生物多様性の保全が図られている区域」を評価する制度。おかやまコープでは、邑久町漁協とアマモ場の再生活動などで連携してきました。

3月31日に瀬戸内市で認定証の授与式が行われ、代表申請者の邑久町漁協のほか、おかやまコープを含む共同申請者8団体に認定証が手渡されました。



認定式の様子



詳しくはこちら

声にこたえて

組合員さんからの



ガラス瓶なので油でツルツルしてすべりそう。割れると危ないのでペットボトルにして欲しい。

『CO・OP 瀬戸内産レモンのドレッシング』へいただいたご意見をもとに、ガラスからペットボトルに替えても品質に変わりがないか1年かけて検証し、問題ないことを確認した上で容器を変更しました。

『CO・OP瀬戸内産レモンのドレッシング』の容器をペットボトルに変更



ガラス容器

ペットボトル容器

その他にも...

●注ぎ口を出る量が調整しやすい形状に改善!



●植物由来プラスチック原料を30%使用したエコマーク認定容器になりました。

おかやまコープの子育て応援



100か月CO-OPって? お子さんの誕生前から小学校入学までの「はじめの100か月」を応援するコンセプトです。

は〜と♡ふるネット

は〜と♡ふるネットとは、日々の暮らしの中で「困ったなあ」「ちょっと助けてほしい」という「利用者」と誰かの役に立ちたい「応援者(組合員)」をつなぎ、おたがいさまで助け合う有償のボランティア活動です。掃除、買い物代行、食事づくりの家事応援など、お気軽にお電話ください。



応援者募集中!

「利用者」の「困ったなあ」を応援します。特別な資格は不要で、組合員で健康な方であればどなたでもOK! 活動すると活動費と交通費が出ます。お気軽にお問い合わせください。



お問い合わせ おかやまコープ 生活支援サービス総合窓口
みんなのハッピーコープ
☎0120-378-502
受付時間:月~金曜 9:00~17:00 年末年始除く

コープ総社東 建設状況に関するお知らせ(4月10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。

コープ総社東の建物本体の工事は、計画通り順調に進行しております。また、大規模小売店舗立地法に基づく新設届については、昨年10月に県へ提出し、審査が3月に完了しました。

新規オープン時期延期の原因となっていた受変電設備については、手配先が確定しました。設備の入荷

日等の詳細が決まり次第、工程を見直し、新たなオープン予定日をご案内いたします。

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3月 理事会だより

【3月の生協の動き】 (3月末日現在)

組合員数	342,867人
出資金総額	99億4,625万円
一人当たりの出資金	29,009円
供給高 (全体)	36億3,787万円
(宅配)	24億9,842万円
(店舗)	11億3,945万円
経常剰余金 (全体)	3億2,077万円
累計経常剰余金(全体)	6億4,194万円

※累計...25年4月からの累計

AMDА社会開発機構 ネパールでの支援事業を変更

おかやまコープは、国際協力支援活動のパートナーとして協定を結ぶAMDА社会開発機構の「ネパール母子健康格差是正事業」を2021年から支援してきました。同事業では、診療所での出産を選ぶ妊婦の割合が低いという課題に対し、「赤ちゃんキット」の贈呈などに取り組みました。診療所での出産が増えるなどの一定の成果が見られたことを受け、今年4月で終了となりました。

2026年度から新たにネパールでの「乳がん・子宮頸がん検診体制強化支援事業」を支援します。支援地区では、乳がんや子宮頸がんの検診体制の整備と認知度の向上が課題であり、医療設備の整備や啓発活動などを通じて、検診受診率の向上をめざします。



ネパールで配布された「赤ちゃんキット」(写真提供:AMDА社会開発機構)

2月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございます

お買い物はいつもマイバッグ、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	47.3万部(69.5%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	47.4万枚(28.4%)	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	40.7万枚(91.6%)	トレー・透明容器
飲料紙バック	店舗	17.1万枚(101.2%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ「忘れられない母の味」

●私が子どもの頃(60年以上前)、運動会や遠足のときに母が巻き寿司を作ってくれました。調味料は今と変わらないと思いますが、中に入れる具材が違うのか、自分が作ってもあのなつかしい巻き寿司は作れません。あの当時の味が食べたいです。私にとってはそれが母の味です。 ウーちゃん

●母の味より、父の味がとてもなつかしいです。母が留守のときに父が作ってくれた五目ごはん。友達も遊びにきていて、一緒に食べたことが忘れられません。70年近く前のことでした。 ハリちゃん

●「流し焼き」です。今で言うホットケーキのようなものでしょうか。卵焼きフライパンで、小麦粉や卵、炭酸、お砂糖をミックスしたのかと思います。幼い頃、父がよくリクエストして、母が作ってくれていました。あまりお菓子もない頃で、おいしかったおやつ思い出です。 チャチャ

●子どもの頃、家にイチジクの木がありました。その実で母がジャムを作ってくれたのですが、それはそれはおいしいものでした。大人になって、市販のイチジクジャムを食べても、自分で手作りしてみても、あの味には遠く及びません。頭の隅で確かにあの味を覚えています。絶品でした。 あっこさん

テーマ「子どもってすごいなあと感じたこと」

●数年前まで学童保育の仕事をしていました。小学2年生の男の子が、あれよあれよという間に将棋を覚えていく様子にホントに驚きました!!この前まで駒の動かし方の特徴さえ知らなかったのに、もう年上の友達と何とか対戦できるまでにぐんぐん習得。話を聞くと、動画や将棋のゲームでコツコツ覚えていったそうです。興味関心のあることに没頭する集中力と習得力は、子どもって本当にスゴいと思います。 エマ

●子どもが赤ちゃんの頃の出来事ですが、私の機嫌がよいとご機嫌で、少しでもイライラしているとグズっていたこと。何でわかるのかな?~?とっていました。 みかん

●子どもってすごいと思ったのは、長男が彼岸花の季節に「この花の名前“花火花”っていうの」と言ったのが忘れられません。子どもの発想はすごいなあと感心しました。打ち上げられた花火に見えませんか。 つうちちゃん

●子どもが大きくなってしまったので昔のことになります。3歳くらいから色々なことを覚える時期なんですね。上手くできなくても「テーブルを拭きたい」と言って拭いてくれました。 ひまわり

●午前中の遊びで膝を擦りむいた次男。夜、お風呂に入る際にちょっと見せてもらったらなんと、もうかさぶたっぽいのができかけていて、子どもの再生能力ってすごいなと思いました。 うさうさ

●「ちらし寿司。夏祭りで皆が集まるときに必ず作ってくれていました。作り方を聞いて作ってはいるものの、なかなか母のような味にはならない…。母は偉大なあとと思います。 福寿草

●小さい頃の弁当箱の中には、タコさんウインナーと卵焼きは必ず入っていました。他には記憶がなく、これが母の味だと思います。 どんきち

●50年以上も前のことですが、母の作る鮭缶サラダです。当時はシーチキンではなく、ドレッシングもマヨネーズぐらい。そんな時代に鮭缶と生野菜とマヨネーズで和えるだけのサラダなんです。絶妙な塩こしょうの味付けで子どもながらにおいしかったです。鮭缶を見つけたので作ってみました。母の味は再現できませんでした。今はもう亡き母、あの鮭缶サラダをもう一度食べたいです。 裕子りん

●大人の言動をよく見てますね。私の口癖を長男も言うようになりました…。日々丁寧な暮らしを心がけています(笑) 駿ママ

3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。

●「たべる・たいせつきほんのき」。もやしの栄養は食物繊維くらいしかないと考えていましたが、ビタミン類やカリウム、さらわれり、目からウロコが落ちた気持ちです。 つけものおばさん

●「+」から始まる知らない電話番号からかかってきたことがあります。もちろん出ませんでしたがわが家には高齢の母がいるので、電話機は留守番電話機能・ナンバーディスプレイにしています。母には、わからない電話には絶対出ないようにと言っています! レイレイ

●特集コーナーです。「ライブ5時 いまドキッ!」を見ました。テレビを見ていた人が一人でも多くコープ商品に関心を持ってくださったらいいなあと思いました。 ミモザ

●オムライスが人の手で作られていると知ったとき、思わず「えー!手作業なの!?!」と声が出てしまいました(笑)しかも、電子レンジで加熱しても玉子がふんわりしたままなのが本当においしいです!次回食べる時には、これもひとつずつ包んでくれるのかなあ…とあたたかい気持ちになりそうです。 ぽっきん

フリートーク

●12月初め、岡山市のシルバーさんに庭木の剪定してもらったとき、つぼみのついたこぶしの枝が切って落ちていたので、拾って花びんに活けて、風呂場へ置いた。3月になったら5本の花が咲いた!庭の木のこぶしも咲き、同じ時期に咲くのだなあと感心した。切られても3か月も花びんでがんばって咲いてくれた枝に感激した! ローズマリー

イキイキコープ委員会

組合員活動のようすを紹介!

鴨方東コープ委員会 (井笠エリア)

はじめてのピラティス
〜一緒に身体を動かして、ストレスを発散しよう〜
楽しかったです。家でも続けてやってみようと思います。/できるかどうか不安でしたが、参加してよかったです。(2026年2月5日)



足守北コープ委員会 (岡山西エリア)

春の寄せ植えをしよう
たくさんのお花でうれしいです。/休日開催なので参加できました。次回も休みの日に開催してもらいたいです。/植え方のポイントを知ることができ、とても楽しい時間でした。(2026年2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。

今月の表紙レシピ

バラ風アップルパイ

材料(8個分)

CO・OP シナモン&アップルジャム	50g
りんご	1個(約250g)
冷凍パイシート	2枚
砂糖	大さじ1
無塩バター	10g
レモン汁	小さじ1

作り方

- りんごは芯を取り除き、皮付きのままスライサーで厚さ2mmのくし形に切る。
- 耐熱容器に入れてAを加え、ふんわりとラップをかけてレンジ500Wで約3分加熱し、粗熱を取る。
- 冷凍パイシートは10分程度室温に置いて解凍し、縦4等分に切り麺棒で軽くのぼし、オーブンは180℃に予熱する。
- ③の1枚を広げ、上に①⑦~⑧切れを少しずつ重なるように並べて、「CO・OP シナモン&アップルジャム」を薄く塗る。
- ④⑤を片方の端から巻きバラの花に見えるように成形する。これを8個作り、オーブんで約20分焼く。


7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 5/24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](#) 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。

3月号の漢字クイズの答え (応募173通) **番組** 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。

今月の おたよりテーマ ●洗濯のこだわり ●私の冷凍食品活用術

6月号発行予定 宅配:6月1日~6月5日に配布 店舗:5月26日以降に店内ラックに設置