

旬レシピ



なす



焼きなすの和風カプレーゼ仕立て

1人分
188kcal

材料(2人分)

長なす 150g
 オリーブ油 小さじ1
 塩 ひとつまみ

モzzarellaチーズ(一口大) ... 60g
 青じそ(粗みじん切り) ... 2~3枚
 トマト(一口大) 1玉
 ぼん酢・オリーブ油 ... 各大さじ1
 粗びき黒こしょう 適量

作り方

- ①なすを幅1cmの輪切りまたは半月切りにし、Aと共にボウルに入れてよく混ぜ、ホイルを敷いた天板に広げる。オーブン(1000W)で約3分こんがり焼き、粗熱を取る。
- ②別のボウルに①・Bを入れて和え、器に盛って粗びき黒こしょうを振る。



きゅうり



きゅうりと豚肉のねぎ塩炒め

1人分
348kcal

材料(2人分)

豚ロース(とんかつ用) ... 200g
 ごま油 大さじ1
 鶏がらスープの素 1袋

きゅうり(乱切り) ... 1本(120g)
 なす(半月切り) 1/2本
 白ねぎ(みじん切り) ... 1/2本
 パプリカ赤(乱切り) ... 1/4個
 むぎ枝豆 20g

作り方

- ①フライパンにごま油を中火で熱し、一口大に切った豚肉を炒める。
- ②Aを入れて強火にし、全体に火が通ったら鶏がらスープの素を加えてサッと炒め、器に盛る。

ひとことアドバイス

「なすと手あげの煮浸し」について

夏の旬野菜であるなすには、高血圧予防に役立つカリウムやナスニンと呼ばれる抗酸化作用をもつ、なす特有の栄養素が含まれています。なすの栄養は皮に含まれているため、皮は剥かずそのまま食べるのがおすすめです。

みやたけ けんたろう
 岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



なすと手あげの煮浸し

全量
731kcal

材料(2~3人分)

千両なす 2本(160g)
 オクラ 6本(47g)
 こめ油 大さじ1と1/2

手あげ(一口大) 1枚
 生姜(せん切り) ... 1/2かけ
 砂糖・酒・しょうゆ ... 各大さじ1
 みりん 小さじ1
 和風だしの素 小さじ1/2

作り方

- ①なすは長さを2等分にし、縦に4等分に切る。オクラはガクをぐるりとむき、塩(分量外)で板ずりして水洗いする。
- ②フライパンにこめ油を中火で熱して①のなすを炒め、水200cc(分量外)とAを加えて煮る。
- ③煮立ち始めたらオクラを加え、落し蓋をして中弱火で約5分煮たらそのまま冷まして味をなじませ、器に盛る。



国産大豆
 コープ手あげ(1枚)



きゅうりと糸こんにの中華風サラダ

1人分
93kcal

材料(2人分)

きゅうり(細切り) 1/2本
 ミニトマト(4等分) 3個
 ハム(短冊切り) 2枚
 糸こんにやく 170g

しょうゆ・酢・白すりごま 各大さじ1
 砂糖 大さじ1/2
 ごま油 小さじ1/2

作り方

- ①糸こんにやくは食べやすい長さに切る。キッチンペーパーを敷いた耐熱容器に広げ、ラップをかけずに電子レンジ(600W)で約3分加熱したらそのまま粗熱を取る。
- ②ボウルにBを混ぜ合わせて①とAを加えて和え、器に盛る。



CO・OP ロースハム
 使い切りパック 36g

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま



vol.622

特集

100か月CO・OP

あなたの子育てに
寄り添います

逸品

CO・OP 恩納村産
味付太もずく・糸もずく

プルーンとオレンジのキャロットラペ(作り方は10ページ)

続きは
5ページで...

1

まってね!!!

そのカタログ
捨ててんぞ
ええええ!!くらしとなかま
Instagramフォロー
してね!

@kurashi_nakama

生活協同組合おかやまコープ





今月の逸品

CO・OP 恩納村産 味付太もずく・糸もずく

あっさりまろやかな味付けで、歯ごたえの海で育ち、鳥取県境港市で商品化について、製造メーカー株式会社井ゲタ竹内の関さんにお話をうかがいました。



CO・OP 恩納村産
味付太もずく 45g×4
8月3回宅配予定価格
298円 (税込8% 321円)



CO・OP 恩納村産
味付糸もずく 45g×4
8月3回宅配予定価格
248円 (税込8% 267円)

オトクな利用登録
利用登録価格 **268円** (税込8% 289円)

※商品パッケージ、企画回は変更になる場合があります



(株)井ゲタ竹内 関 大悟さん

家庭にあるような調味料を使って、シンプルで食べやすい味に仕上げています。暑い夏にはさっぱりした味付けのもずくをぜひお召し上がりください。

組合員の声

そのままでも好きな味付けですが、きざみしょうがとオクラを合わせると、さらにおいしそうです。

ちょうどよい歯ごたえと量が気に入っています。利用登録しておけば、お得意に毎週届くので、助かります。

知らないうちに「もずく基金」でサンゴ礁を守る活動を応援しているのうれしいです。

沖縄県恩納村のサンゴの海で育ったもずく

遠浅で光の差し込むサンゴ礁に囲まれて育ったもずくは、サンゴの栄養分などを受け取り育ちます。生産地の恩納村漁協では、同じ海域で1～3月は糸もずく、3～6月は太もずくを養殖・収穫しています。



もずくの胞子(種)を網に附着させる 種付けした網を海底に設置し、もずくを芽出し(発芽)させる 広い海域へ移動し、大きく成長させる 専用のポンプでもずくを吸い上げる

手作業でしっかり選別

恩納村漁協で水揚げ・塩蔵保管されたもずくは、鳥取県境港市の(株)井ゲタ竹内に搬送され、検品・選別を経て加工されます。特に原料に混ざっているカニやエビなどの異物を取り除く作業は、丁寧に人の手と目で行われる重要な工程です。恩納村漁協とは発見された異物についての情報などを共有し、品質を保つために連携しています。



選別作業の様子

「家庭的」な味付けをめざして

味付けには、しょうゆ・砂糖・米酢をベースにシンプルな家庭の味をめざし、保存料も使用していません。あっさりとしたまろやかな味付けに仕上げられています。他の食材との相性もよく、和え物、サラダやスープなどレパートリーも広がります。

太もずくと糸もずくの違い



もずくを使って

「もずくとキムチのみそ汁」

材料(4人分)
味付太もずく……… 1カップ
木綿豆腐…………… 1/2丁
刻みねぎ…………… 適量
白菜キムチ…………… 適量
だし汁…………… 4カップ
みそ…………… 大さじ3～4



作り方
①鍋にだし汁を入れて、中火で煮立てる。さいの目切りにした豆腐を入れる。
②みそを溶き、味付太もずく・刻みねぎを入れる。
③②をお椀に入れ、キムチをのせる。

サンゴ礁の海を育む「もずく基金」の取り組み

生産者、地域、メーカー、おかやまコープが「協同の輪」となって美しいサンゴ礁のある海を守る活動を応援しています。私たちは、対象商品を買ったことでこの活動に参加できます。

このマークが目印です！

恩納村産もずく全20品目が対象商品。商品1点につき宅配は1円または2円、店舗では1円の基金がサンゴの再生活動に使われます。

味付もずく製造工程 [徹底した品質管理のもとで]



「こちらら基金の対象です!」

(株)井ゲタ竹内さんおすすめの恩納村産もずく



恩納村のはちみつ太もずく(シークワーサー味) 45g×4
サンゴ礁の海を守る赤土流出防止活動に貢献する商品。9月3回企画予定。



恩納村の冷凍太もずく 100g×2
恩納村産の太もずくを塩抜きし、味付けしていない100gの使い切りパック。

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「シャインマスカット」

シャインマスカットは、農研機構が広島県で何世代にもわたる交雑・選抜を繰り返し、開発した渾身の力作。2006年に品種登録された日本生まれのぶどうです。国内だけでなく海外にもファンが多く、「緑の宝石」と呼ばれることもあります。皮のパリッとした食感と果肉の香り高いジューシーな甘さのバランスが絶妙です。

産地と旬

長野県や山梨県、岡山県が主な産地。7月頃からハウス栽培、8月から9月下旬にかけ露地物が多くなる。

岡山県ではJA(農業協同組合)の厳しい基準(糖度、粒や房の大きさなど)をクリアした「晴王」が有名。

選び方のポイント

大きくつやのある粒がびっしりとつき、軸が青々としているもの。皮の色が緑のものは香りが豊か。黄色に近づくと甘みが強くなる。



栄養

ブドウ糖や果糖、カリウム、皮にはポリフェノールなどを含む。

保存

新聞紙で包んだり、ポリ袋に入れて乾燥を防ぎ、冷蔵庫の野菜室で保存。なるべく早めに食べる。
※果実についている白い粉「ブルーム」には、実を乾燥や病気から守る働きがある。食べる直前にさっと洗うのがよい。

冷凍する場合は、実から軸を3mm程残してカットし、水洗いして水分をふき取ってからジッパー付き保存袋へ。完全に解凍せずに半解凍するとシャーベットのよう楽しめる。

シャインマスカット豆知識

シャインマスカットは種ありぶどうを、栽培中の処理によって、種なしにしています。一般的には「ジベレリン処理」などを行うことで、受粉しなくても実が育ち、種のないぶどうになります。「ジベレリン処理」は、種なしにするために1回、さらに粒を大きくするためにもう1回行われます。



シャインマスカットの炭酸水漬け

かんだ瞬間に口の中ではいける新食感!

材料(お好みの量)

・シャインマスカット ・強炭酸水

作り方

- ①シャインマスカットは一粒ずつ房から外して洗い、水けをふく。
- ②密閉できる容器に①を入れ、①がつか程度の強炭酸水を注いでふたをする。
- ③冷蔵庫で一晩漬けたら完成。



....教えてくれたのは....

種なしで皮ごとぱくっと食べられる大粒のぶどうです。デザートや手土産にどうぞ。9月後半からは全店舗で僕のおすすめの生産者限定「板野さんのシャインマスカット」が並びますよ。

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?

〜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

カタログの
その後は?



カタログ捨てないで!!



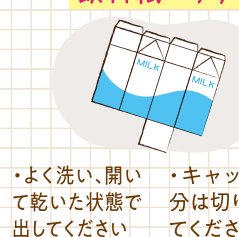
カタログ回収に ご協力ください!

宅配でお届けした商品カタログを回収し、リサイクルしています。回収したカタログは再生紙として商品カタログなどに再利用しています。



＼こちらも回収しています／

飲料紙パック



・よく洗い、開いて乾いた状態で出してください

たまごパック



宅配のたまごパックのみ回収しています

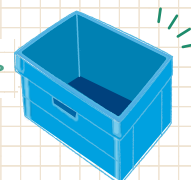
仕分け袋



お名前シールはがしてください

回収方法: 次回配達時にご提出ください

※リサイクルの回収結果は9ページでご紹介しています



隔月掲載

わたしたち #あいコミュニティ

もっと住みよい地域を
みんなと一緒に

今月のテーマ「#あいコミュニティってなあに Part2」

「住みよい地域づくり」をめざしているグループが登録しています

登録すると...

活動を広報で
お知らせして応援します

活動支援金で
応援します

活動の輪が
広がります

組合員さん以外
の方も登録
できるよ

こんなグループが活動中!

・高齢者サロン ・地域の美化 ・子ども食堂 ・音楽活動

- 活動は年6回以上。登録期間は1年間(継続可)。
- 「子育て」「食育」「環境」「平和」「国際協賛」「ボランティア」「福祉」「地域社会づくり」などのテーマに沿って、メンバーだけではなく地域の人々も参加できる活動を行います。
- 代表者は組合員とし、組合員2名以上を含む3名以上で活動します。
- 政党や宗教団体に關わる活動、公序良俗に反する活動、営利を目的とした活動(塾や教室など、受講料を徴収してレッスンを提供する活動)はできません。

申し込みから登録までの流れ

①登録申請書を提出



登録申請書は右記ホームページからダウンロードできます。または、メール・お電話にてご請求ください。

②面談



おかやまコープが面談を行います。

③承認・登録



承認されたら主に活動する地域で登録します。(承認されない場合もあります)

#あいコミュニティ
登録グループとして
活動スタート!



お問い合わせ・資料請求

組合員活動グループ

☎086-256-2570

受付時間: 月～金曜 9:00～17:00



おかやまコープ
ホームページ

#あいコミュニティ
Instagram

次回からは#あいコミュニティ登録グループを紹介します♪

100か月CO-OP あなたの子育てに寄り添います

子どもが幸せであるためには、子育てに関わっている大人たちが、安心して子育てできることが大切です。誕生前から小学校入学までの約100か月を中心に、おかやまコープは、子育て中のあなたの声に耳を傾けてサポートします。

今回は「くらなかすき子」さんの100か月のようすを紹介します。



妊娠からはじまる
こどもの100か月を応援



100か月CO-OPとは?

日本生協連とコープ共済連が連携し、こども家庭庁が推進する、誕生前から小学校入学までの100か月を応援していく取り組みです。子育てをがんばる人に寄り添い、こどもたちの笑顔と健やかな成長を応援します。

くらなかすき子さんは、コープのお店を利用している組合員で『くらしとなかま』の読者。フルタイムで働いている。実家は県外。子どもが産まれたら1年間育休を取る予定。



初めての赤ちゃんを授かって

この子のために今から準備できることは何かな?

【保障で応援】

《たすけあい》
J1000円コース お誕生前申し込み

《たすけあい》J1000円コースがお誕生前の赤ちゃんも申し込めるようになりました。

お申し込み対象

お申し込みできる妊婦さんの年齢
(申込日時点): 満18歳 ~ 満43歳

妊娠週数

(申込日時点): 妊娠22週未満
※単胎または双胎妊娠が対象です。
※ご加入には一定の条件があります。



詳しくは
こちらから



CO-OP共済

契約引受団体/
日本コープ共済生活協同組合連合会

【CO-OP共済ニュース】CO-OP共済に加入するには、出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になる必要があります。

K-89628-2607

【買い物で応援】

宅配(個別配達)

安全・安心な食材や生活用品を自宅まで届けます。親子(母子健康)手帳交付から小学校卒業まで、子育てサポート割引が受けられます。



「ももっこカード」
アプリにも登録

【お得にお買い物】

おかやま子育て家庭応援カード

毎月5日、15日、25日に店舗のレジで提示すると、お買い物金額に応じてポイントをプレゼントします。



子育て情報もチェック

【お誕生日プレゼント】

子育てくらぶにここにこ

子育て情報紙「ここにこ」より、1歳から3歳までのお子さんへ「お誕生日プレゼント」があります。

離乳食デビューしました

毎日の離乳食作りは大変だけど、便利な離乳食シリーズがあってとても助かってる♪

【商品で応援】

きらきらステップ…コープの離乳食・幼児食シリーズ

☆やわらかいミニうどん

九州産小麦を使用。食塩を使わずに製麺し、箸で簡単に切れるやわらかさ。個包装のまま電子レンジで加熱するだけ。



☆国産若鶏のスティックナゲット

国産鶏のむね肉を使用。香辛料を抑えたやさしい味つけで、手づかみでも食べやすいスティックタイプ。



3歳からは/

きらきらキッズ…幼児食シリーズ

☆6種国産野菜のふんわりミニお好み焼

6種の国産野菜と国産小麦を使用し、素材のおいしさを大切にしたい、かつおだしのやさしい味わい。



※宅配カタログ「ふぁみ〜ゆ」に掲載。

ハイハイやよちよち歩きがスタート

動きが活発に!
おうちの中だけじゃなくて外にも一緒に
出かけてみたい

楽しそうな
企画を見つけた!
託児があるから安心して参加できそう

家事を手伝ってもらえる
サービスもあって心強いな。
困ったときは頼ってみよう

【つながり・交流の場】

子育てひろば

小さな子どもとその家族がいっしょに遊んだり、おしゃべりしたりできる場です。コープのお店で定期的開催されています。※開催場所はHPで。

【企画参加を応援】

託児制度

組合員同士の「お互いさま」の助け合いで、登録した託児スタッフが運営。子どもを預けて企画に参加できます。

【困ったときのお手伝い】

生活支援サービス
は〜と♡ふるネット

おたがいさまの気持ちで、みんなで支え合う活動。食事作りや掃除などのお手伝いをしてくれます。



赤ちゃんが誕生

産まれてきてくれてありがとう

【妊娠・誕生のお祝い】

「はろーべいびーせっと」

子育てを応援するコープ商品の詰め合わせセットを無料でプレゼントします。

※対象は、岡山県内(玉野市を除く)在住で、親子(母子健康)手帳交付から2歳のお誕生日までのお子さんがある家庭。



授乳が大変でごはん作りまで手が回らない〜!
お弁当を届けてもらえるサービスもあるんだあ!!

【食事作りを応援】

夕食宅配弁当「たべてん便」

管理栄養士監修の安全・安心・栄養バランスのとれたお弁当を日替わり献立で届けます。

※一部お届けできない地域がございます。



小学校へ入学!

大変な時期は夫も育休をとって、くれて助かったけれど、コープがいろんな場面で、困ったときに助けてくれたので、無事にここまで来れました。まだまだ育児は続くけれど、これからもコープを頼りに家族みんなでがんばっていききたいと思います。



子育ての取り組みについて詳しくはこちらから



小学校入学までの100か月間は、大変だったけれど、子どもが一番かわいい時期だったなぁと思ひ返しています。でも、自分のことは全部あつと回しになって、ちょっと苦しかった時期でもありました。そんなときに助けてくれる存在はありがたいです。私の時代にはなかった、コープの離乳食シリーズを使ってみたくかったです!



ライター Y

コープ総社東7月17日に新規オープン

2023年の火災事故による休業以来、組合員の皆様には大変なご不便とご心配をおかけしましたことを、深くお詫び申し上げます。あわせて、この3年間、他店舗まで足を運んでくださった皆様、宅配事業をご利用くださった皆様、そして「再開を心待ちにしているよ」といった温かい励ましの声をかけ続けてくださった皆様に、スタッフ一同心より感謝申し上げます。

皆様には大変長らくお待たせいたしました。この度、建物の再建と各種検査が終了し、新規オープンいたしました。3年分の感謝を含め、地域の皆様のくらしに寄り添う「おいしいお店」「やさしいお店」として生まれ変わったコープ総社東へ、ぜひお越しください。

組合員の皆様にとって、日々のお買い物で一番に「あてにされるお店」となれるよう、成長し続けてまいります。新しくなったコープ総社東で皆様にお会いできることを、スタッフ一同心より楽しみにしております。



コープ総社東外観

新しいコープ総社東のこだわりポイントを一部ご紹介

- ① 地場野菜や季節の果物、自慢の「産直肉」、できたての「魚屋の寿司」や「惣菜鉄板メニュー」の拡大など、生鮮売場をより充実させたほか、「からだにやさしい」健康テーマの売り場や商品を充実させました。
- ② 店内焼きたてのベーカリーコーナーでは取扱数を大幅に増やしたほか、総社市の生活交通「雪舟くん」の快適な待合室を兼ねたイートインスペースを新設しました。
- ③ 地元総社や岡山の人気商品はもちろん、地域の魅力を詰め込んだこだわりの共同開発商品など、一押しの「おいしい商品」を豊富に取り揃えました。
- ④ 2階に、気軽に集える「くつろぎスペース（CO・OP COMMONS吉備の小杜）」やキッズ向けの「ころころわんぱくひろば」を設けました。災害時の一時避難場所としても活用します。

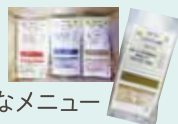
*詳しくは『くらしとなかま』9月号でご紹介予定です

おかやまコープの「健康管理食・介護食」がはじまりました

おかやまコープは、「やわらか普通食」「介護食（きざみ食・ムース食）」「健康管理食（カロリー調整食・たんぱく調整食）」の取り扱いをはじめました。ご注文は1週間（週5日）単位。通常のたべてん便とは別に、毎週土曜日に5日分をクロネコヤマト・クール便で冷蔵でお届けします。（配送エリアは、玉野市を除く岡山県全域）

おすすめポイント

- ・おいしさそのまま「冷蔵」でお届け！
- ・約2000種類の豊富なメニュー
- ・低栄養の予防・改善に



お問い合わせは **たべてん便受注センター** ☎0120-014-899

受付時間：月～金曜 9:00～17:00



詳しくはこちら

おかやまコープ

みんなでつながるday

／おいしい発見！ たのしい体験！／

生産者やメーカーと交流しながら楽しく学べる食のイベントです。

日時 **9月26日（土）** 10:00～14:00

会場 **コンベックス岡山**
大展示場・中展示場ほか（岡山市北区大内田675）
臨時駐車場からの無料送迎あります

107の生産者・メーカー・団体が
出展予定！

コープトラック乗車体験！



つながる、おいしさ



地域ブランド商品

今回はコープCSネットの「地域ブランド商品」を紹介します。組合員とコープ、生産者（産地）をつないだ「地域ブランド商品」。開発には中四国の組合員さんの声を活かし、地域や産地指定、国産原料を主に使った商品で、原料を活かしたおいしさを伝えられる商品をラインナップしています。宅配カタログで紹介しています。ぜひご利用ください。

地域ブランド商品はこのマークが目印！



岡山県産シャインマスカットのソーダ （ケース）200g×15



本体価格：1,080円
（税込8% 1,166円）



岡山県産シャインマスカットの希少なストレート果汁を1%使用し、華やかな香りとフレッシュな味わいの炭酸飲料です。微炭酸で飲みやすく、ホッとひと息つくたいときのおともにどうぞ。

産直おかやま豚を使ったライスバーガー （生姜焼き風）575g（5個）



本体価格：1,080円
（税込8% 1,166円）



「コープおかやま豚」のジューシーな旨味と、島根県産「きぬむすめ」のつややかな甘みが絶妙にマッチ。お子さんから大人まで喜ばれるやさしい甘さの生姜焼き風に仕上げました。朝食やおやつに。

その他の商品
ラインナップは
こちらから▶



2026年6月 理事会だより

【6月の生協の動き】（6月末日現在）

組合員数	345,090人
出資金総額	100億5,285万円
一人当たりの出資金	29,131円
供給高（全体）	36億6,197万円
（宅配）	25億6,572万円
（店舗）	10億9,625万円
経常剰余金（全体）	△1,437万円
累計経常剰余金（全体）	△4,124万円

※累計…26年4月からの累計 △はマイナスを表示しています。

第70期通常総代会を開催

6月16日、総代502名のうち490名（本人出席326名・委任出席3名・書面出席161名）の出席のもと、おかやまコープ第70期通常総代会を開催いたしました。

2つの議案「2025年事業報告書・決算関係書類等承認の件」「2026年度事業計画及び収支予算決定の件」が提案され、いずれも賛成多数により可決されました。

採決された内容にもとづき、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。



5月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございました

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	48.1万部 （72.1%）	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	49.6万枚 （31.2%）	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
食品用トレイ・透明容器	店舗	45.2万枚 （91.6%）	トレイ・透明容器
飲料紙パック	店舗	17.1万枚 （84.8%）	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ「夏といえば」



●岡山市京山のおばけ屋敷に行ったことです。田舎育ちの私は、初めてだったので怖くて怖くてそれから二度とおばけ屋敷に行っていない。 ミントマトちゃん

●夏といえば花火!大きな花火大会がなくてさみしいですが、たまに突然花火の音が聞こえることがあるので、子どもたちと家の外に出て見えています。 ちょことこ

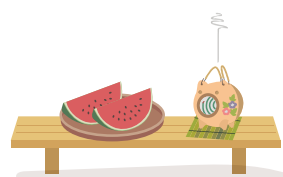
●すいかです!以前食べたすいかの種からすくすく成長中!また食べられるのが楽しみです! しゅんま

●盆踊りです。小学生のときは盆踊りの練習に行つて、練習が終わった後、アイスクリームをもらえるのが楽しみでした。 すみれ

●私はアイスコーヒーにアイスクリームを入れて食べるのが大好き。アイスがシャリリとなるのがGOOD。暑い日には最高です。 まる子

●夏といえば夏山登山。毎年夏には宿泊登山に行っていました。コロナ禍で中断していましたが、今年は久々に計画しています。 みどり

●思い出すのが子どもの頃のお昼寝です。軒の深い家で、畳にコロンと横になるとひんやり気持ちよくてスウスウお昼寝したものでした。当時は扇風機だけでエアコンの冷房は必要なかったです。今は、高齢の両親のためにエアコンしっかり効かせる夏です。温暖化を痛感する夏、今年も電気代が不安な夏です。 トコトコ



テーマ「スキマ時間の活用法」



●観葉植物、花、花木が大好きな私。短時間でも作業することでリフレッシュになります。夏は鉢植えの水やりが大変だけど。 クリスマスローズ

●しばらく整理できていない引き出しを1つ片付けます!意外と適当に入れっぱなしにしていたものや、もう必要ないものが入っていたりして、手放すと引き出しも気持ちもスッキリします! みかん

●子どもが大きくなり、やっと自分の時間が少し取れるようになってきました。これまでできなかった大好きな読書を楽しんでいます。読み進められるのは少しなのに、これを読んでみたい!あつ、これも…と気がついたら本の山。私のわくわくが眠る宝の山です。 影千代

●外出できない程の猛暑日は、スキマ時間に、ストレッチや“ながら筋トレ”で運動不足を解消しています。 あおいろひいろ

●ポイント活動、略してポイ活をしています!動画を見たり、レシートを登録してポイントを貯めて、貯まったポイントでネットでショッピングしています! しーさん

●いつも、バッグに文庫本を入れていきます。銀行の待ち時間やコインランドリーの待ち時間などに少しずつ読みます。スマホも楽しいけど、アナログも楽しいです。 きなこ

●毎日3行日記をつけています。ノートぎっしりに切り抜き記事を日々記入し、1日の行動をメモし、これを見れば毎日のくらしが一目で分かります。今年に入ってから、ノート32冊目です。 H.T.

6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。



●「たべる・たいせつ きほんのき〜サヤインゲン〜」。数年前よりプランターで育てています。赤花タイプなので、スイートピーのようなかわいい花です。大量に収穫できるので、レンジでチンして冷凍しています。カルシウムや食物繊維が摂れるんですね。知らずに味わっていました。「ささげ」についても目からウロコ。 おり〜ぶ

●漢字クイズがすぐできるときや2、3日かかるときもあり楽しいです。できたらバンザイです。 ばあばちゃん

●「今月の逸品 種ぬきブルー」について。私はブルーは体によいと聞いて夏バテ防止に食べていましたが、どうも食べるとおなかの調子が狂い、私の身体には合わない食品なのだと諦めていました。6月号の記事で、それは単なる「食べすぎ」だとわかりました。適量食べて健康保持に努めます。 ニッサン

●旬レシピの「じゃがいも餅」。以前にも作ったことがあるので、懐かしくてすぐに作ってみました。おいしかったです。 ころちゃん

●「特集 たまごに込めた想い」。生産者さんの鶏さんに対する目配りやこだわり、鶏舎の快適な環境のことを知れて、コープのたまごのおいしさに納得しました。いつもおいしいたまごをありがとうございます。 白うさぎ

●「わたしたち#あいコミュニティ」。子どもたちのためにもなっていて、いいなあと思った。自分の住んでいる街の近くにあるとうれしいです。 山崎ひより



イキイキコープ委員会

組合員活動のようすを紹介します

山手コープ委員会

(備北エリア)

〈コープくらしのつどい〉

イタリアの家庭料理を作しましょう

ブロッコリーたっぷりのパスタソースがめずらしかったです。/なかなか家で作らないメニューで、勉強になりました。/初めてリゾットを作りました。/おいしくできてよかったです。(2026年3月10日)



三軒北コープ委員会

(岡山東エリア)

〈コープくらしのつどい〉

自分の身体を自分でほぐす セルフマッサージをしてみよう!

教わったことを続けます。体調や体がどのように変わっていくのか、楽しみです。/体がほぐれて気持ちよかったです。/日常生活の中で取り入れやすい動きが体によいと知り、とてもためになりました。/体がぽかぽか温まりました。(2026年3月7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。

10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。

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
おたよりテーマ

- 自分をほめるとしたら?
- 結婚式の思い出

応募締切
8/23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!

宅配・店舗で
使える

商品券
¥500
GIFT CARD

応募方法

ホームページ
(投稿フォーム)

くらしとなかま おたより
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。

6月号の漢字クイズの答え
(応募172通)

産直(直産)

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。

9月号発行予定
宅配:8月31日~9月4日に配布 店舗:8月26日以降に店内ラックに設置

今月の表紙レシピ



ブルーとオレンジのキャロットラペ

材料(2人分)

CO・OP種ぬきブルー	40g
にんじん	1本(約150g)
オレンジ	1個
酢	大さじ1
砂糖	小さじ2
塩	ひとつまみ
黒こしょう	少々
エクストラバージンオリーブオイル	大さじ1
チャービル(お好みで)	適量

作り方

- ①「CO・OP種ぬきブルー」は粗めに刻む。
- ②にんじんは皮を剥いて千切りにし、オレンジは皮を剥き、実を取り出して半分に切る。
- ③ボウルにAを入れてよく混ぜ、エクストラバージンオリーブオイルを加え、乳化させる。
- ④③に①、②を加えて混ぜ、30分以上味をなじませる。お好みでチャービルを添える。