

旬レシピ



ピーマン

ひとことアドバイス

「さつまいもときのこのおかかバター」について

さつまいもはビタミンCや血圧を下げてくれる効果のあるカリウム、腸内環境を整える食物繊維など1度にたくさんの栄養が摂れる食品です。ヘルシーにしたい方はウィンナーを厚揚げに変えれば、エネルギーを約100kcalカットして約1.5gの減塩になりますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



ピーマンの辛うま漬け

1人分
111kcal

材料(2人分)

ピーマン……………100g
パプリカ赤・黄・オレンジ…各1/4個

赤唐辛子(輪切り)……………1本
玉ねぎ(みじん切り)……………1/4個
しょうゆ・砂糖・ごま油…各大さじ1
おろし生姜……………小さじ1

作り方

- ①ピーマン・パプリカを各々乱切りにし、耐熱ボウルに入れてラップをかけずに電子レンジ(600W)で約2分半加熱する。水けを除く。
- ②Aを加えてよく混ぜ合わせ、約10分なじませたら器に盛る。



さつまいも



さつまいもとぎゅうりのオーロラホットサラダ

1人分
286kcal

材料(2人分)

ベーコン(約1cm幅)……………30g
しめじ(小房に分ける)……………1/3株
きゅうり(約1cm幅の輪切り)……………1/2本
ツナ缶(汁けを切る)……………1缶(70g)

さつまいも……………200g
オリーブ油……………小さじ1
マヨネーズ……………大さじ1と1/2
トマトケチャップ……………大さじ1と1/2
塩・こしょう……………各適量

作り方

- ①さつまいもは皮つきのまま1.5cm幅の半月切りにし、耐熱ボウルに入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約4分加熱する。
- ②フライパンにオリーブ油を中火で熱し、Aを入れてサッと炒める。
- ③①に②とBを加えてよく和える。
- ④器に盛り、好みで粗びき黒こしょうを振る。

CO・OP
マヨネーズ
全卵タイプ
400g

やみつきのピーマン

全量
135kcal

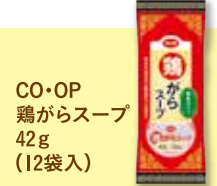
材料(2人分)

ピーマン(約5mm幅細切り)……………100g
パプリカ赤・黄(約5mm幅細切り)……………各1/4個
ツナ油漬缶……………1缶(70g)

鶏がらスープの素……………1袋(3.5g)
しょうゆ……………小さじ1/2
こしょう……………少々
白いりごま……………適量

作り方

- ①耐熱ボウルにピーマン・パプリカ・A・ツナ缶を汁ごとに入れて混ぜ合わせる。ふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分半加熱して混ぜる。
- ②器に盛り、白いりごまを振る。

CO・OP
鶏がらスープ
42g
(12袋入)

さつまいもとぎのこのおかかバター

1人分
390kcal

材料(2人分)

さつまいも……………250g
ウィンナー(斜め2等分)……………4本
しいたけ(2等分)……………3枚
しめじ(小房に分ける)……………1/3株
白ねぎ(斜め切り)……………1/3本

削り節……………小2袋(5g)
塩……………小さじ1/2
バター……………30g
蜂蜜……………小さじ2
粗びき黒こしょう……………適量

作り方

- ①さつまいもは皮つきのまま1.5cm幅の斜め半月切りにしフライパンに入れる。Aを広げ入れ、削り節・塩を振ってバターをのせる。水80ccを加えて蓋をし、中火にかける。
 - ②煮立ち始めたら弱火にし、時々フライパンを揺すりながら10分程度蒸し煮にする。さつまいもに火が通ったら蓋を外し、煮汁が残っていれば煮詰めて蜂蜜を加えて混ぜる。
 - ③器に盛り、粗びき黒こしょうを振る。
- ※蜂蜜入りなので1歳未満の乳児には与えないでください。



※紙質の特性上、気温や湿度などの影響により、しわや折り目部分に割れが生じることがあります。あらかじめご了承ください。

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2026
10

vol.624

特集

次世代へつなげたい
米作りにかける想い

逸品

CO・OP たこ焼

ハッピーハロウィン! パンプキンティラミス
(作り方は10ページ)続きは
5ページで…

生活協同組合おかやまコープ

くらしとなかま
Instagram

@kurashi_nakama

フォロー
してね!



今月の逸品

CO・OP たこ焼

外はカリッ! 中はとろ〜り、みんな大好きなたこ焼は発売以来、愛され続けて、不動の人気商品として殿堂入りとなっています。おいしさの秘密を、株式会社ピーコックの田中さんに聞きました。

※毎年、組合員で決める「私の推し商品」人気投票のこと。



CO・OP たこ焼
40個入(800g)

10月3回宅配予定価格

798円(税込8%861円)

※商品パッケージ、企画回に変更になる場合があります



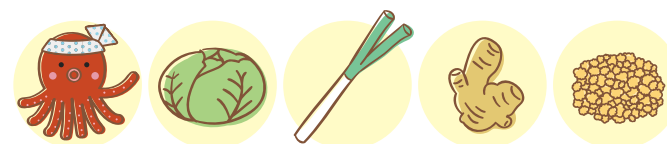
たこ焼のご利用ありがとうございます。生地の水分率にこだわって作っているの、食べたときに、とろ〜っとおいしさか広がります。ぜひ一度ご賞味ください。



株式会社ピーコック
開発営業部
主任 田中 大輝さん

原材料と安全性にこだわり

「たこ」は、食感のよいベトナム産の岩だこを使用しています。現地の工場で、洗浄してゆでてカットしたあと冷凍し、日本へ送られて来ます。生地には中力粉を使い、具材は、国産のキャベツと長ネギの他、揚げ玉とショウガも加えることで、風味と食感を引き立てています。また、材料はすべて安全性を厳しくチェックしています。



かつおの香りとだし感が自慢

生地には、かつおの顆粒だしと液体だしを2種類配合して、だしの味がしっかり感じられるようにしました。電子レンジで加熱すると、だしの香りが広がります。

つりがね状の焼き型でふわとろに

生地をつりがね状の焼き型に入れ、上下からじっくり加熱して、ひっくり返さずに焼いています。生地を不必要にさわらないことで、小麦粉の粘りを出さず、固くなるのを防いでいます。焼き上がったら、水分を逃がさないように熱いうちに冷凍することで、外側はカリッと、内側はとろりとした、なめらかなたこ焼に仕上がります。



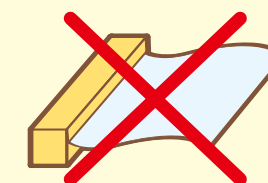
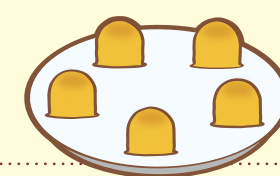
生地をひっくり返さず、じっくり加熱することがふわとろ食感の秘訣!



つりがね

上手に温めるコツは?

凍ったままのたこ焼を皿に並べる。
中心には置かないのがポイント。



ラップはかけずに加熱する。

目安の調理時間でも冷たい場合は10秒ずつ再加熱する。



+10秒

組合員の声

ふぁっと、とろけるような食感が好きです。何個でも食べられます。



生地にだしの味がしっかりついていて、何もつけなくてもおいしいです。



家族それぞれが自分の好きな味つけで楽しんでいます。



おやつや夜食、酒のつまみなど、いろいろ使えて便利です。



製造工程

① 原材料調理

キャベツ、長ネギ、ショウガをカットする。

② 調合

中力粉に調味料などを加えて生地を作る。

③ 焼成



生地に具材を合わせて、つりがね状の型に流し込み、上下から焼き上げる。

④ 凍結



焼きたてのたこ焼を1つ目のフリーザーで20℃の温度まで下げ、次のフリーザーで-20℃まで急速冷凍する。

⑤ 包装



X線検査、金属異物検査、目視検査をしてから包装する。

いろんなアレンジで楽しもう!



CO-OPたまごスープに入れて



チーズをのせて



大根おろしとネギをのせて、ポン酢で食べると和風に



油で揚げると、さらにカリッとふわっと

☆おでんや鍋、お弁当に入れてもおいしいよ!

たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「エリンギ」

くせがなく弾力のある菌ごたえで、和洋中どんな料理にも合うエリンギ。ヨーロッパが原産。地中海性気候の地域を中心に自生しており、セリ科の植物の根に寄生することが多いです。日本では1990年ごろに栽培が始まったきのこです。価格も安定しており、年中手に入る食材です。

選び方

軸が白くて太く、張りがあるもの。かさは濃すぎず薄茶色で、開きすぎず軽く内側に巻いているものがよい。包装やパックの内側に水滴がついていないものがよい。

栄養

食物繊維やカリウム、ビタミンDやビタミンB₂などを含む。



保存方法

水けにより傷みやよくなるため、保存する時は水洗いしない。パックから取り出し、キッチンペーパーで包んでポリ袋等に入れて冷蔵庫で保存し、1週間を目安に使い切る。冷凍する場合は、使いやすい大きさにカットし、冷凍保存袋に入れて冷凍庫へ。使う時はそのまま加熱する。エリンギは冷凍することでうま味成分が出やすくなる。

ひと工夫でおいしく!

軸の端に少し切れ目を入れて、そこから繊維に沿って手でさいて調理すると味がよくしみる。

縦にスライス

炒め物やパスタなどに使えばシャキシャキ感。

横にスライス

1~2cmの厚めの輪切りでソテーすると、まるでアワビやホタテのようなキュッキュとした歯ごたえ。

縦に2~4等分にして乱切り

カレーやスープ、アヒージョなど、煮込んでもしっかり形が残り、マッシュルームのようなプリプリ感。

エリンギと豚肉のゆずこしょう炒め

材料(2人分)

エリンギ……………2本(110g)
豚小間切れ……………200g
細ねぎ(小口切り)……………2本分
オリーブ油……………小さじ2
しょうゆ……………小さじ2
A 酒……………小さじ1
ゆずこしょう……………小さじ1

作り方

- ①エリンギは根元を落とし、縦半分に割ってそぎ切りにする。
- ②フライパンにオリーブ油を熱し、豚肉と①を炒める。肉の色が変わったらAを加えてからめ、細ねぎを散らす。

……教えてくれたのは……

いつでもどんな料理にも使えて体にもよい便利な食材です。工夫して楽しんでください。



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)

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

フードドライブにご協力ください



余っている食品をもちよう



コープステーションでフードドライブ受付中

「常設型フードドライブ〜コープステーション」は県内6カ所所で取り組んでいます。(2026年8月時点)コープステーションの営業時間(12:00~19:00)に、いつでもお持ち込みください。組合員さんでなくても大丈夫です。ぜひ、お知り合いの方にもお伝えください。

※コープステーションとは、注文商品を毎週決まった曜日に受け取る場所です。



実施しているコープステーションはこちら

- コープステーション上中野
岡山市北区上中野二丁目12-5
- コープステーション茶屋町
倉敷市茶屋町504-1
- コープステーション連島
倉敷市連島中央二丁目8-4
- コープステーション桜が丘
赤磐市桜が丘東二丁目2-662

- コープステーション邑久
瀬戸内市邑久町福元608-382
- コープステーション総社
総社市中央一丁目23-107



フードドライブについて詳しくはP8をご覧ください。

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「#あいコミュニティのグループ紹介」
「四葉のクローバー」岡山東エリア

私たちの町の駅!

みんなにきれいって思ってもらいたい

西片上駅、電車で通りかかった方たちに「わあきれい! すてきな町!」と思ってもらいたいと電車から見える場所にお花を植えたり、草とりなどの活動を10年以上前からしています。駅舎が新しくきれいになったので私たちもますますがんばりたいと思っています。



備前市にある西片上駅
学生もたくさん利用しています。

活動支援金は、草とりの道具・お花の苗などに活用させてもらっています



四葉のクローバーのみなさん

私たちと一緒に地域づくりをしたい方を募集しています。その日だけのボランティアさんも大歓迎です。(1年に4回くらい活動しています)



花壇の草とり



背の高い草は
大変…

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

次世代へつなげたい

米作りにかける思い

9年前に専業農家としてスタート



コープこしひかり生産者
JA晴れの国岡山
(勝英地域)
岡本 倫典さん

両親は兼業農家で、子どもの頃から田んぼのある環境で育ちました。社会人になってからは、しばらく故郷を離れサラリーマンをしていましたが、地元に戻って専業農家で食べていこうと思い、準備をすすめ9年前に専業農家としてスタートしました。

近年では、農業従事者の高齢化に伴い、農地の耕作を請け負うことで耕作面積も増えてきています。アルバイトさんを雇いながら家族で田んぼを守っています。

故郷の景色を守りたい

私がしているのは「土地利用型農業」です。地域の田んぼを活用するために用水路や池の管理、あぜの景観維持のための草刈りなど、田んぼに関わる環境を守ることもしています。田んぼの管理をしないと、土地はすぐに荒れ、山に還ってしまいます。田んぼには貯水機能や気温を緩和する働きなどもあり、環境保全にもつながっています。



15ヘクタールの田んぼに7種類育てています

県北は県南にくらべ昼夜の気温差があり、水温も低いので、暑さに弱いといわれる「こしひかり」も比較的作りやすい環境です。今は15ヘクタール(東京ドーム約3.2個分)の田んぼで「こしひかり」や「あきたこまち」、「にじのきらめき」や酒米など7種類育てています。それぞれの米の植え付け時期をずらし、1年を通して作業が分散できるようにしています。また、生産効率を上げられる機械もあるので専業農家としてやっていけています。

参加者からの言葉が励みに

「イキイキ田んぼ交流会」の参加者からのアンケートや絵日記を見るのもすごく楽しみになっています。そうした声を励みに米作りに携われるのを幸せに思うとともに、安全・安心でおいしいお米を作っていかなくてはなと感じています。

勝英地域「イキイキ田んぼ交流会」

コープこしひかりの産地の勝英地域を訪れ、稲を育て、収穫し、食べるまでを体験することで、生産の苦労やよろこび、食べ物の大切さを実感できる活動です。



私たちの食卓に欠かせないお米。その一方で日本の農業は、少子高齢化や地域人口の減少、後継者不足の影響を受け、深刻な人手不足に直面しています。私たちに安全・安心でおいしいお米を届け続けるため日々奮闘されている生産者の皆さん。今回は岡山県勝英地域で「コープこしひかり」を育てる生産者のお一人、岡本倫典^{とも のり}さんを訪ねました。



おいしいお米は土作りから

お米がおいしくなるかどうかは水の管理や土作りによるところが大きいので、稲の顔をみながら育てています。土作りには、肥料として緑肥※を使っています。稲が植わっていない期間には、緑肥としてマメ科の植物を栽培しています。緑肥にしてからは、土がふかふかになり、田んぼの生態系も豊かになり、雑草の種類にも変化が出てきました。以前は肥料をまく作業もしないといけなかったのですが、それもなくなり、一石二鳥でした。今はすべての田んぼを緑肥のみで育てています。

※緑肥(ヘアーベッチ)…マメ科のヘアーベッチを栽培し、田作りの段階で裁断し、土にすき込み肥料にする。土中の有機物が豊富になるほか、病害虫被害の軽減などの効果が期待できる。

米作りに挑戦したい人たちの後押しをしていきたい

農業をしたい人たちの受け入れ態勢を整え、どのくらいの設備でどのくらいできるとか、初期投資をする際、本当に必要なものは何かを教えてあげたい。米作りの担い手作りは大切です。後継者不足で田んぼを手放す人と米作りに挑戦したい人をつなげる役割をしていきたいと思っています。



岡山県産の「コープこしひかり」

地産地消にこだわり、土質・水質・気候に恵まれた岡山県内で栽培された「こしひかり」です。

品質のチェック

栽培履歴の記帳、栽培指導(農薬等の適正使用について)や残留農薬検査・DNA鑑定に取り組んでいます。

循環型農業を応援

酪農・畜産農家から提供された堆肥を使用するなど、循環型農業を応援しています。

「顔の見える」関係づくり

生産者と個別に数量契約を結ぶなど、安定供給と生産者とのつながりを大切にしています。



コープこしひかり

地域に根差し、天候に左右されながらも1年を通し農業に向き合っている岡本さんはとてもイキイキとされていました。組合員からの感謝の言葉が、おいしいお米を作らないという原動力となり、組合員と岡本さんをつないでいるのがコープというのもいいなあと感じました。農業を次世代へ引き継ぐ道を探られている岡本さんが、「農業って自由にできる」とにっこりとされていたのがとても印象的でした。



(ライター:のら)

コープステーション上中野に常設型フードドライブを開設

おかやまコープはNPO法人フードバンク岡山と協働して、宅配商品の受け取り拠点である「コープステーション上中野」(岡山市北区上中野)に常設型のフードドライブを開設しました。

コープステーションでの常設型フードドライブの開設は6か所目で、岡山市内では初めてとなります。

8月3日に行われた開設式では、NPO法人フードバンク岡山 糸山智栄理事長、おかえりこども食堂 上平敏子様、こども食堂 岡ちゃんち 岡崎恵実様、おかやまコープから田中照周理事長、岡山西エリア 川田恭子理事、道広江利委員長、組合員らが出席しました。

お寄せいただいた食品はフードバンク岡山を通じて必要とされる方に届けられます。

※コープステーションとは、注文商品を毎週決まった曜日に受け取る場所です。利用時間は平日の12:00～19:00です。利用手数料は無料です。



開設式の様子

フードドライブとは

ご家庭で余っている食品をもちより、必要とされている家庭、地域の子ども食堂、福祉団体、施設などに届ける活動です。



【対象の食品】

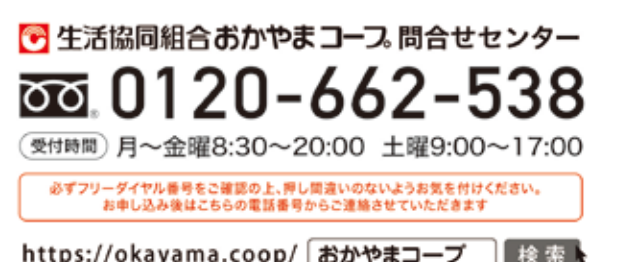
- 賞味期限が2ヵ月以上残っている食品
- 常温保存ができる未開封の食品

※賞味期限が明記されていない食品は受け付けできません
※酒類(ノンアルコール含む)・薬・医療品は除く

*フードドライブについて、5ページでも紹介しています

お知らせをご紹介します

Wでうれしい紹介特典2,000円分宅配ポイントプレゼント



AMDА募金にご協力をお願いします

おかやまコープとAMDАは、2007年の協定締結以降、岡山発の国際貢献とともに進めてきました。19年間で103回の国内外への緊急医療支援や復興支援、また開発途上国の人々の保健衛生・医療・生活の向上などに役立てられました。

今年も誰もができる国際支援活動のひとつとして、AMDА募金に取り組みます。

期間 2026年10月1日～10月31日

募金方法	宅配	OCR注文書で	eふれんずで
	10月2回～10月4回の裏面注文番号 1522 番に「口数」をご記入ください。	注文番号 1522 と「口数」をご入力ください。	注文番号 1522 と「口数」をご入力ください。
	1口200円です。		
店舗	店内の専用募金箱		

※おかやまコープを通じての募金は税法上の寄付控除の対象になりません。あらかじめご了承ください。

AMDА熊本地震被災者支援へ30万円を拠出

おかやまコープは、国際医療ボランティア団体AMDАが行う「令和8年熊本地震被災者緊急支援活動」に対し、同団体からの要請に応じて支援金30万円を拠出しました。



令和8年熊本地震被災者緊急支援活動 (写真提供:AMDА)

【7月の生協の動き】 (7月末日現在)

組合員数	345,999人
出資金総額	100億8,501万円
一人当たりの出資金	29,148円
供給高 (全体)	40億91万円
(宅配)	28億1,866万円
(店舗)	11億8,225万円
経常剰余金 (全体)	6,912万円
累計経常剰余金 (全体)	2,787万円

【8月の生協の動き】 (8月末日現在)

組合員数	346,109人
出資金総額	101億1,085万円
一人当たりの出資金	29,213円
供給高 (全体)	35億3,313万円
(宅配)	22億7,808万円
(店舗)	12億5,504万円
経常剰余金 (全体)	△1億545万円
累計経常剰余金 (全体)	△7,758万円

※累計…26年4月からの累計 △はマイナスを表示しています。

2026年8月 理事会だより 平和のひろば2026を開催

7月25日、「平和のひろば2026 ～笑顔でつなぐ 平和のバトン～」がオルガホール(岡山市北区奉還町)で開催され、205名が参加しました。

開会にあたって岡山県原爆被爆者会 廣信靖之会長からご挨拶をいただきました。おかやまコープ組合員活動グループ 水島啓至統括が今年4～5月にニューヨークで行われた「NPT再検討会議」の現地で生協代表団として活動した内容を報告。

後半の部では、北海道出身のお笑いコンビ「アップダウン」のお二人(竹森巧さん、阿部浩貴さん)が原爆体験伝承漫才「希望の鐘」を披露し、参加者は軽やかなトークや心に響く歌声、原爆の実相を伝える芝居に見入っていました。

第11回NPT再検討会議 生協代表団派遣者の報告はこちらから視聴いただけます▶



活動報告をする水島統括

7月 リサイクル回収結果 皆様協力ありがとうございました

回収品	場所	回収量(回収率)	主な再生品
宅配チラシ	宅配	53.9万部 (67.8%)	カタログ・新聞紙
シッパ-内袋	宅配	54.2万枚 (27.3%)	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	49.8万枚 (99.8%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	20.8万枚 (95.0%)	コアノンロール



テーマ「自分をほめるとしたら？」

●「会社から働いて帰って、朝も早く起きて副業をしている。俺だって倒れる寸前だわ」と夫と言い合いの喧嘩。私はパートですが、子どものことと家事を頑張ってるつもりなのですが？誰かほめて(＾◇＾) ちえりぽつ

テーマ「結婚式の思い出」

●結婚式当日に寝坊してしまい、車で式場に向かう予定が時間的に間に合わず、同じ県内なのに新幹線を使って行きました。全てを終えて、親に荷物を預けて二次会に行きましたが、新居に帰ったところで鍵がない(預けた荷物の中だった)ことに気づき、その日のうちに実家に帰りました。Wでやらかしました。 ベンジャミン

●私は双子です。結婚式の日、参列するみんなが、妹にお祝いを言ってくれたそうです。花嫁は着付けの部屋にいたので、会うわけないのですが、誰も気が付かなかったそうです。そんなに似てるとは思いますが、仕草や喋り方、声がそっくりだそうです。 かかん

●結婚式の思い出と言っても実は結婚式を挙げていないので、結婚式にまつわる間接的な思い出になります。ちょうど結婚した頃、学校の先生をしていました。結婚式を挙げないことを知った生徒たちが手作りのウェディングドレスを作ってくれました。それを着て撮った写真はどんな豪華な結婚式より私の宝物になりました。 コンジュ

●毎日暑いのに家族のためにバランスよく食事を作っている。 すえちゃん

●結婚から28年、ずっと家計簿をつけ続けていることです！コープの家計簿モニターになった後からはずっとコープの家計簿を愛用しています。これからも私の相棒です！よろしくお願いします。 姫っち

●私の結婚式の親族紹介で緊張しまくった父が『新婦の父』と言わなくちゃいけないところを父の名前が『イチ郎』だから『新郎の父』と言ったものだから(笑)兄が少し肩を震わせガマンしていたのですが、ガマンしきれず『プー』とふきだしてしまい、会場が大爆笑に!!一気に和みました。 あるちゃん

●一人娘の私がやっと結婚することになり、式場で着付け終了後、両親に挨拶に行ったときのこと。母は「まあまあじゃ」と一言。父は「おっ!!誰かと思うたが…(涙)」。父の涙を初めて見た私はとてもあせりましたが、和装のため、帯もガチガチに固められて、腕も思うように動かせず、顔もすごい厚化粧で固まっていたので、「お父ちゃんまだ本番じゃねえのに」と言うのがやっとでした。そのあとの結婚式がどう進行したのか全く覚えていませんが、あの父の涙だけは今もしっかり覚えています。 も〜も

●花嫁さんは食事できないからと、控え室に小さなおにぎりが数個ありました。緊張する中で、癒されたおにぎり。美味しそう!しかし、そのおにぎりを二度と目にするには無いまま、式も無事に終わり、ホテルを後にしました。あのおにぎりは一体、なんだっただろう…今でも食べたい。 チャチャ

●今年の夏めっちゃめっちゃ暑いけど、待たなしの庭。早朝から草取りを頑張りました。 茶々

●やり始めたことを続けていることです。テニスは35年、水泳は25年、ピアノは12年。どれも楽しく続けています。 みどり

●高校時代の自転車通学です。部活の早朝練習がありバスでは間に合わないの、1時間かけて自転車で通いました。暑い日も雨の日も休まず皆勤賞をもらいました。よく頑張った私をほめたいです。 スーパー主婦

8月号の感想



●「あなたの子育てに寄り添います」今の充実度ってすごいですね。子どもが小さい頃はこまでなかったよ。誕生日プレゼントやたべてん便。共済も産まれてから加入だったような気がする…でもしっかり利用してたのが託児制度。子どもをお願いし、料理をした企画に参加したことがあります。子どもが気になりながらもホッとして、大人同士の時間を楽しく過ごしました。今は子育てひろばや託児のスタッフとして小さな子どもたちと接し、癒されています。 ミッキーマウス

●「たべる・たいせつきほんのき」旬のシャインマスカットの選び方や保存について知れてよかった。炭酸水漬けもおおいかったです。 四人のばあば

●「旬レシピ」食べること、作ることが好きなのであさんです。毎月楽しみにしています。焼きナスの和風プレーゼ仕立てを作り、よく冷やしていただきました。おいしかったです。ありがとうございました。 星の家

●恩納村産のもずくの製造工程を知り、丁寧に作られていることが分かりました。太もずくと糸もずくも、また食べ比べしてみたいと思いました。シーワサー味もあることに気づき、今度見つけたら購入したいです! えりりん

●「今月の逸品 恩納村産味付もずく」毎日何の気なしに、食べておりましたが、大変な手作業であることが分かりました。これからも安心していただきます。もずく基金にもなるそうでよいことですね。 ままかり

●おかやまコープで健康管理食・介護食が始まったとのこと。必要としているのに我慢したり困っている人に朗報ですね。どんなに助かることか。しかも2,000種類も豊富なメニューがあるなんて。食べる楽しみが増えますね。 umi

●「100か月CO・OP」1月に第1子を出産し、宅配を始めました。雨の日や暑い日はなかなか買い物に行けませんが、どんな天候の日でも宅配してくださるコープさんに変感謝しています。お米など重たいものも子どもがいたら買えないため、大変助かっています!コープ総社東のキッズスペースも気になっているので涼しくなったら行ってみたいと思います! さよ



イキイキコープ委員会

また 政田コープ委員会 (岡山東エリア)

〈コープくらしのつどい〉商品セミナー

昨日の私よりちょっと健康に ~万田酵素セミナー~

オンラインでの工場見学は、現地に行っているようで良かったです。/万田酵素を作るためのこだわりや努力、研究の歴史を知り、この価格は納得できると思いました。/青汁が意外とおいしい!みそ汁に混ぜたり、サラダに入れたり家族でも飲めそうです。(2026年6月18日)

組合員活動のようすを紹介します

ひがししょう 東小コープ委員会 (美作エリア)

〈コープくらしのつどい〉

こころとからだのコンディショニング ~コンディショニング体験で~ からだを整えましょう~

からだが軽くなって、とてもよかったです。続けられるといいなあ。/元氣だと思っていたけれど、もも裏が固まっていることを発見しました。(2026年6月23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。

12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

- 今年お金をかけてよかったこと
- 冬になるとやりたくなること

応募締切 10/25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!

商品券 ¥500

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。

8月号の漢字クイズの答え 〈応募133通〉

回収

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。

11月号発行予定 宅配:11月2日~11月6日に配布 店舗:10月28日以降に店内ラックに設置

今月の表紙レシピ

ハッピーハロウィン! パンプキンティラミス

材料(横22cm×縦13cm×高さ7cmの1台分)

CO・OP 全粒粉ミルクチョコビス	12枚
かぼちゃ(種・ワタ・皮を取り除いたもの)	150g
生クリーム	200ml
卵白	2個
卵黄	2個
砂糖	60g
マスカルポーネチーズ	200g
ココアパウダー	適量
インスタントコーヒー	小さじ2
砂糖	10g
熱湯	大さじ2
コーヒーリキュール(好みで)	大さじ1/2

A

下準備

- ・かぼちゃは1/4量を飾り用に取り置き1cm角に、混ぜ込み用のかぼちゃは3cm角に切る。
- ・飾り用、混ぜ込み用ともに耐熱容器に入れてラップをし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
- ・混ぜ込み用のかぼちゃは熱いうちにマッシャーで滑らかになるまでつぶし、冷ます。
- ・生クリームは八分立てに泡立てる。卵白と砂糖の半量を加え、しっかりとツノが立つまで泡立て、メレンゲを作る。
- ・Aを混ぜ合わせ、コーヒーシロップを作る。

作り方

- ①ボウルに残りの砂糖と卵黄を入れ、泡立て器で混ぜる。
- ②マスカルポーネチーズ、混ぜ込み用のかぼちゃ、生クリーム、メレンゲを加えて混ぜる。
- ③CO・OP 全粒粉ミルクチョコビス6枚をチョコレートの面を下にして器の底に敷き、刷毛でAを塗ってしみ込ませる。
- ④②の半量を器に入れる。これをもう一度繰り返す。
- ⑤④にラップをして冷蔵庫で半日寝かせる。食べる直前に飾り用のかぼちゃを飾り、ココアパウダーを茶こしでふるう。