

くらしとなかま

くらし豊かに
なかまとともに

2014 No.477

8

無料
ご自由にお持ちください

KURASHI TO
NAKAMA

2 特集 SPECIAL EDITION ~第58期通常総代会開催~ おかやまコープ再建40周年の歴史を力に くらしと地域にますます役立つ生協に

4 今月の逸品 CO-OP 讃岐うどん

6 声にこたえて/おかげさまで再建40周年 /たべる・たいせつ きほんのき

8 インフォメーション「核兵器廃絶の署名を 平和首長会議会長へ提出しました!!」 /理事会だより

9 おかやま春夏秋冬「西粟倉村 若杉天然林」

10 みんなの広場

12 旬レシピ

おかげさまで
40
anniversary
CO-OP
OKAYAMA

豚こまの南蛮酢がけ

材料(4人分)		1人前あたり:292kcal	
国産豚こまぎれ(解凍する)	300g	玉ねぎ(薄切り)	1/2玉
塩・こしょう	各少々	酢	大さじ3
小麦粉	適量	しょうゆ・だし汁	各大さじ3
サラダ油	適量	砂糖	大さじ1
オクラ	70g	赤唐辛子	1本
カラーピーマン赤・黄・オレンジ(薄切り)	各1/2個	塩	少々

作り方

- 豚肉は塩・こしょうして小麦粉をまぶし、フライパンに多めの油を熱して揚げ焼きにする。
- 同じフライパンでオクラをサッと揚げ焼きにする。
- 器に2・カラーピーマン・玉ねぎを盛って1のをせ、混ぜ合わせた酢とAをかける。

くらしとなかま

2014年 8月号 第477号 発行日/2014年8月1日 発行/おかやまコープ

理事長 平田昌三 編集/機関運営・広報室 〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目七十七 TEL086-256-2511(代)



ナス

インド原産で中国より伝来。品種が多く形での好みが地方により異なり、岡山で好まれているのは長ナス。ほとんどが水分だが、カリウムやコリンを含む。ヘタのトゲが痛いほどで皮に色艶と弾力があり重みがあるものが新鮮。低温に弱いので、水分蒸発をさせてポリ袋に入れて新聞紙にくるみ野菜室で保存。

揚げナスのおろし煮

【材料(4人分)】	
ナス	6本
大根	500g
青しそ	5枚
だし汁	400cc
酒	大さじ1
塩	小さじ1
しょうゆ	小さじ2
揚げ油	適量



1人前あたり
251kcal

作り方

- 大根は皮をむき、すりおろしてザルで水けを切っておく。
- 青しそはせん切りにして水に放ち、水けをよく切る。
- 揚げ油は中温(170℃)に熱する。ナスはヘタを落とし、縦半分に切ってから長さを斜めに3~4等分に切り、すぐ皮を下にして油に入れる。皮が色よくなってきたら裏返して揚げる。キッチンペーパーで挟み油をきる。
- 鍋にAを入れて中火にかけ煮立ったら③を加えて1~2分煮る。火を止める直前に①を加えてさつとからめ汁ごと器に盛り、②をのせる。

焼きナスの冷たいパスタ

【材料(4人分)】	
ナス	8本
生ハム	8~10枚
にんにく(みじん切り)	2片分
バジルの葉	14~15枚
酢	小さじ2
レモン汁	大さじ1
塩	少々
オリーブ油	大さじ4
スパゲッティー	320g
オリーブ油	大さじ2



1人前あたり
553kcal

作り方

- ナスは反対側からヘタの方まで真ん中に、箸一本で穴を開けて皮が黒く焦げるまで焼き、熱いうちに皮をむき縦に裂く。
- ボウルににんにくと手でちぎったバジルの葉、①を入れざつと混ぜ、Aを順に入れ、手でよく混ぜ合わせる。
- 生ハムを一口大に切って②に加える。
- スパゲッティーを気持ち柔らかめにゆで、冷水にとって冷まし水けをよく切ってオリーブ油を加えて混ぜ、器に盛り③をかける。

アメリカ大陸原産。日本種と西洋種があり、西洋種の栗かぼちゃが主流。緑黄色野菜で夏野菜としてのカロテンの供給源であり、ビタミンB・B₂・Cが多い。ずっしりとした重量感があり、皮に光沢があって堅い感じのものを選ぶ。丸ごとは新聞紙に包み冷蔵所で、カットものは種とわたを除いてラップに包み野菜室で保存。

かぼちゃ



かぼちゃと豚肉の中華炒め

【材料(4人分)】	
かぼちゃ	600g
ざやいんげん	60g
豚薄切り肉	300g
白ねぎ(みじん切り)	大さじ3
生姜のしぼり汁	小さじ1
塩	小さじ1/3
こしょう	少々
ごま油	小さじ2
片栗粉	大さじ3
水	200cc
酒・砂糖	各大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
片栗粉	小さじ1



1人前あたり
543kcal

作り方

- かぼちゃは種とワタを除き電子レンジ(500W)で3分ほど加熱し、縦半分に切ってから厚さ1.5cmに切る。いんげんはヘタと筋を取り長さを半分にする。
- ボウルに一口大に切った肉を入れAを加えてよく混ぜる。
- 揚げ油を中温(170℃)で用意し①を順に揚げる。②を一つまみずつ入れて揚げ、油を切る。
- 別のボウルにBを混ぜておく。中華鍋を熱しCを入れ辛みが立ったら、Bを回し入れ軽く混ぜる。とろみがついたら③を入れて絡める。

かぼちゃの蒸しようかん

【材料(8個分)】	
かぼちゃ	450g
薄力粉	30g
片栗粉	10g
砂糖	80g
牛乳	80cc
くるみ	40g



1個あたり
133kcal

作り方

- かぼちゃは種とワタを除き皮を削り取り、一口大に切って耐熱ボウルに入れ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で7~8分加熱する。竹串がすっと通ったら熱いうちにつぶす。
- ①にAを順に加えながらその都度よく混ぜる。電子レンジで1分30秒ほど加熱し取り出してよく混ぜる。これを2~3回繰り返す。くるみを刻み、一部を残して加えて混ぜる。ラップを敷いたパットに移し、長方形に形を整えてから包丁で8等分する。
- 広げたラップに②をのせて軽く丸め、取り置きしたくるみのせて包んでねじる。冷めて固まったらラップをはがす。

2014年度 みんなで一緒にすすめること

地域とともに、くらしの安心の取り組み

おかやまコープの生活支援サービス

毎日のくらしの中で、ちょっと困った時、総合窓口にお電話ください。おかやまコープの事業や活動、さまざまな団体へとつないで困りごとの解決をすすめています。

総合窓口 **0120-378-502**
フリーダイヤル (月～金曜/9:00～17:00)

おかやまコープの事業や活動

宅配 店舗 夕食宅配「たべてん便」 コープP&Sホームサービス はとふろネット

行政訪問を実施します

岡山県内の各自治体を訪問し行政との連携や協働を広げます。地域の諸団体やNPO等とも連携や協働を広げていきます。



子育てを応援します

子育てサポート(宅配)「子育てひろば」「子育てくらぶにこここ」



ますます充実させます! コープの商品

美味しく安心できる確かな品質、納得の価格、「産直」や「地産地消」商品等々、価値ある商品をお届けします。



魅力いっぱい! 新ポイント制度

貯める♪

店舗で宅配で、わくわくポイント+利用高に応じたポイントが貯まります

使う♪

500ポイント貯まるたびに店舗では、500円券自動発行
 宅配では、500円の自動値引き(申請が必要)

宅配ポイントと店舗ポイントを合算できます!

店舗のポイントカードが新しくなります。

発行はサービスカウンターで。家族カードもあります。



新しいポイント制度で、貯めて、使って、楽しくお得にお買い物しましょう!



特集
SPECIAL EDITION

～第58期通常総代会開催～ おかやまコープ再建40周年の歴史を力に くらしと地域に ますま役立つ生協に

- 第1号議案
2013年度事業報告書・決算関係書類等承認の件
- 第2号議案
2014年度事業計画及び収支予算決定の件



農林水産省中国四国農政局 局長 田野井 雅彦さん



日本生活協同組合連合会 専務理事 嶋田 裕之さん

再建40周年を 節目として



理事長 平田 昌三さん

おかやまコープは今年再建40周年を迎えました。504人の組合員と4人の職員で1974年に再建活動が始まりました。当時共同購入は月2回で、一枚もの申込書には、セフター3Kg入り780円、チリ紙700枚入り200円などわずか20品目が載り、もちろん生鮮品はありませんでした。このような時代に「岡山から生協の灯を消すな」と立ち上がった組合員・職員のみなさんはもとより、今日まで支えていただいた行政や友誼生協、お取引先のみなさまには感謝の意に堪えません。この記念すべき年を迎える

にあたっていくつかの準備をしてきました。まず、中期的には「ふだんのくらしに役立つ事業」と「地域社会づくり」の二本柱で計画を進めていきます。2020年にもうけては、県民の過半数の組織をめざして店舗事業をきちんと継続し、共済・福祉などと総合力を発揮していきます。そして、おかやまコープの10年後にむけてビジョンの策定、宅配と店舗のポイント制の統合、生活支援サービスの開始、「農業法人」設立でトマト生産等を具体化させてきました。40年の歴史を力に、おかやまコープがくらしや地域になくてはならない存在であるように一層励んでまいります。これからもよりしくお願いいたします。

第58期通常総代会が6月17日(火)岡山コンベンションセンターで開催されました。来賓として、農林水産省中国四国農政局局長の田野井雅彦さん、日本生協連専務理事の嶋田裕之さんを始め、取引先や他生協からも多数の参加があり、おかやまコープの「地産地消の推進」や「商品利用を通しての被災地支援の取り組み」に評価や期待の挨拶を頂きました。審議にあたって瀬戸内市の谷本憲子部長、おかやまコープの職員 廣田あずささんの発言と、総代7人の意見発表があり、賛成多数で2つの議案が承認・決定されました。

総代 503名中、466名(本人出席321名、委任出席1名、書面出席144名)参加

総代会って?

生協の最高議決機関で、1年間の活動と事業を振り返り、新しい年の方針を決定します。総代が組合員の代表として決定に参加します。

総代は組合員の代表

組合員が協力し合い豊かなくらしを目指す生協は、組合員一人ひとりが同じ権利を持っています。しかし、32万人の組合員全員が一堂に会して物事を決めるのは無理なので、組合員の代表として選んだ総代が総代会に参加します。

総代の役割は?

総代会に参加して次年度に向けて取り組むことなどを議決します。年に一度の総代会だけでは討議が十分ではないので、総代会までに次のような集まりを持ち意見を反映させます。

- 秋の総代懇談会(11月)
- 春の総代・組合員懇談会(3月)
- エリア総代会議(5月)
- 総代会(6月)

総代になるには?

組合員であればだれでも立候補できます。2015年の総代の立候補に関する公告は8月に行われます。

40周年 CO-OP OKAYAMA うれしい企画で再建40周年を祝います!

コープフェスタ2014
 9月27日(土)
 ヨシベックス岡山



コープファーム
 おかやま開設。
 コープはれとまとの収穫と組合員への供給がいよいよ本格的にスタート。



ど〜んと40周年ありがとう♥セール

1日子ども店長 作文募集「おかやまコープと私」

「たべる・たいせつ」の出前授業

今月の Ippin!
Excellent article
this month 逸品



讃岐うどん 200g×5
8月3回 198円
宅配予定価格 (税込価格213円)
8月4回 284円
宅配予定価格 (税込価格306円)



冷やし サラダうどん
(1食分)

作り方

【電子レンジ調理の場合】
① 内袋のままレンジで約4分(500、600W)目安に加熱する。
【ボイルの場合】
① 大きめの鍋にたっぷりのお湯を沸かし、凍ったままのうどんを入れ、強火で約1分半ゆでる。
② 水で1〜2分冷やす。
③ 水をよく切り器に盛る。
④ サラダ具材をトッピングし、コマドリシソウキなどでお召しあがりください。

内袋のまま電子レンジで約4分!

コープ讃岐うどんは、内袋のまま電子レンジにかけることができるので、お湯を沸かす手間もお皿に出してラップをかける手間も要りません。手軽で簡単、火を使わないので子どもが調理しても安心です。もちろんお湯で約1分ゆでもおいしくできあがります。

内袋にはそれぞれに賞味期限が表示されているので、外袋(包材)から出してしばらくは大丈夫。冷凍うどんはかさばるので、ばらして冷凍庫の隙間に入れられるので助かります。常備しておけば、いつでも打ちたての美味しい讃岐うどんが食べられますね。

パッケージにも表示しました! 今だけ! 今だけ!

内袋のままレンジで調理可能です。

冷やし麺にはおすすめ!

細うどん

讃岐細うどん 200g×5
8月2回 190円
宅配予定価格 (税込価格205円)

安心・安全を基本として「いつ食べても変わらぬおいしさ」をめざし、製造をしています。強いコシ・もちもちの弾力、さぬぎの食感を冷凍でお手軽に味わってください。

さぬぎ丸一製麺(株)
おにし つとむ
大西 努さん

うどんの本場讃岐で 手打ちのおいしさを再現

コープ讃岐うどんは、うどんの本場香川県さぬぎ丸一製麺株式会社でつくられています。具もスープも付いていないので、麺のおいしさだけで勝負しているうどんです。

原料の小麦粉には、オーストラリア産主体の1等粉を使用し、「手打ち」を機械で再現した独自の製造工程で、讃岐うどんならではの強いコシと弾力を出しています。

おいしいうどんは アルデンテ状態で加減

うどんのおいしさは、噛んだ瞬間のモチモチ感とその後に続くシコシコとした歯ごたえ、なめらかなのどごしで決まります。その食感を再現するために、うどんが一番おいしい加減を見極めて、たぐりのお湯で茹で上げ、すぐに急速凍結しています。だから「冷凍うどん」は、打ちたて茹でたてのおいしさが味わえます。

手打ちを再現したこだわりの工程
co-op 讃岐うどんができるまで

1 ミキシング

小麦粉、加工でん粉、塩に水を加えて生地をつくる。

2 足踏み工程

成人男性の足型で生地を踏み鍛える。

3 綾織り工程

帯状の生地を、90度方向を変えのばす。グルテンの方向を変え、重ねることでグルテン質を密に。

① うどんのコシを生むグルテン

小麦粉に水を加えてこねると、小麦粉に含まれる二つのたんぱく質(グリアジンとグルテニン)が結合しグルテンという網目状の組織ができます。ガムのような粘性を持つグルテンは、めん骨格の役割や、めんに弾力を与える働きをします。手打ちうどんにコシがあるのは、生地がまんべんなくこねられることで、複雑に絡まりあったしっかりしたグルテンができるからです。



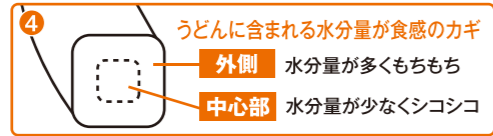
4 熟成

鍛えた生地を休ませることで、グルテン質が緩和され生地が柔らかくなり、更に弾力が出てくる。



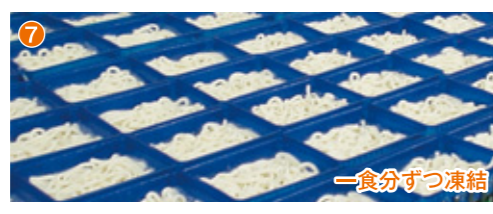
5 カット

既定の厚み、幅、長さ切る。



6 茹で工程

家庭でレンジやボイルした時にちょうど良くなるように茹でる。



7 急速冷凍

出来立てのおいしさをそのまま閉じ込める。

おいしい食べ方いろいろ

簡単にすぐできちゃう!

カレーうどん

冷しゃぶうどん

釜玉うどん

キムチうどん

ぶっかけうどん

「だし入り醤油コレ一本」をかけるだけ!

co-op 讃岐うどん



おかげさまで再建40周年 ⑤

生協歴30年、組合員活動のおかげで多くの出会いに恵まれたとおっしゃる塩飽さん(岡山市在住)を訪ねました。

「理事をしているときに、『迎春試食会』を企画して、迎春商品の調理方法をお知らせしました。実行委員会で作ったチラシを今も残してあるんですよ。とつても楽しかったです。」



「楽しかったエピソードを教えてください。」
「理事をしているときに、『迎春試食会』を企画して、迎春商品の調理方法をお知らせしました。実行委員会で作ったチラシを今も残してあるんですよ。とつても楽しかったです。」

「再建して10年目、組合員は5万人になり、仲間づくりがどんどん進められた時代ですが、塩飽さんは、どんなふうに関わっていらっしゃいましたか？」



今も地域とつながって、いきいきと活動している塩飽伸子(しむくのぶこ)さん

「生協活動を通して多くの方と出会えて、つながりができたことが一番よかったです。今では、生協は生活の一部になっていますね。買い物に行く手間が省けて便利だし、牛乳や豆腐、純米酢、絹厚揚げなど、好きな商品が沢山あるのでやめられません。みなさんにも、ぜひ好きな『コープ商品』を見つけてもらいたいです。」



塩飽さんについての生協とは?

「生協をお知らせし広める活動」は、何をしても勢いがみなぎっていました。今でも組合員さんの活動的な光景は、生協で働き続けられている宝物となっています。



内部監査の仕事をしている西村憲(にしむらけん)さん

「私たちといっしょにお知らせ活動をした職員の西村さんは、今どうしてらっしゃるかか?」

たべろ・たいせつ

きほんのき3

凝固剤の「ゼラチン」「寒天」「アガー」はどんな違いがあるでしょう



暑い時期には冷たいデザートがおいしいですね。それぞれの特徴を知って好みのデザートを作ってみましょう!

	ゼラチン	寒天	アガー
原料	牛や豚の骨や皮に含まれるコラーゲン	テングサやオゴノリなどの海藻	海藻から抽出したカラギーナンなど
色	透明感のある薄い黄色	白濁	無色透明
食感	柔らかく、口どけが良い	歯切れが良く、しっかりとした食感	寒天とゼラチンの間のような食感
凝固状態	冷蔵で固まり、常温に置くと溶ける	常温で固まる	常温で固まる 冷凍もできる
どんなものが作れるか	ゼリー、プリン、パバロアなど	水ようかん、ところてんなど	ゼリー、プリン、パバロア、水ようかんなど

アガーを使ったレシピをご紹介します。

ましまろ★フルーツゼリー

約6個分

- 【材料】
- アガー 10g
 - 砂糖 20g
 - 水 300ml
 - フルーツ缶 200g



【作り方】

- フルーツ缶のフルーツと汁を分ける。
- 乾いた鍋にアガーと砂糖を入れ、よく混ぜる。
- ②の中に水を入れ、よく混ぜてから火にかける。
- 沸騰したら火を弱め、缶詰の汁を加え、1~2分煮溶かす。
- 容器にラップを敷き、フルーツを入れ④を流し入れ、茶巾のように縛り冷やし固める。

プリン型に入れて固めてもいいですよ

「常温で保存」とは?

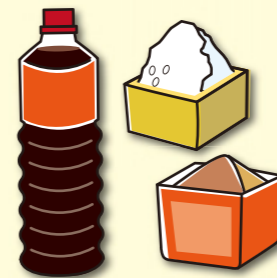
食品のパッケージに「(直射日光を避け)常温で保存」などと書かれているのをよく目にしますが、「常温で保存」とは、何度くらいをいうのでしょうか?夏は室内もかなり暑くなりますが、冷蔵とかななくてもよいのですか?

おこたえします!

「常温で保存」の場合の温度は、食品衛生法やJAS法でも定義されていません。一般的には熱したり、冷やしたりしない自然な温度での保存方法を指すと考えられます。

国内で販売する商品は、製造者や販売者が年間の気温の高低も想定した上で賞味期限を設定しています。夏場の高温でも、人が生活できる状況であれば大丈夫です。(炎天下の車内などは困りますが…)

ただし、冷えると固くなるような一部商品を除いては、冷蔵庫で保管しても問題ありません。特に、切干大根、みそやしょうゆ、果実野菜飲料、米などは、冷蔵する方が変色防止や風味を保つのに有効です。



(品質管理室)

ホットケーキミックス

ダマができるときがあります。うまく膨らまないときがあります。



おこたえします!

よりダマになりにくく膨らみやすいよう配合を変更しました。

ふんわりとやわらかく、さっくりとした歯切れのよさが自慢。甘さ控えめの味わいで、ほのかなバニラの香りがより一層おいしさをアップ。生地を膨らませる膨張剤にはアルミニウムを使用していません。



(CO-OP商品通信Web版51号)



組合員のみなさんからよせられた声を集めるページです。



ドライアイスの取扱い

ドライアイスでケガをしたと、テレビで観たことがあるのですが...

おこたえします!

ドライアイスがペットボトルに入れたら破裂して、破片でケガをしたなどのニュースが毎年のように報道されています。ドライアイスは便利なものですが、取扱いをまちがえると大変な事故につながります。特に小さなお子さんが触ったり、遊んだりしないよう、十分ご注意ください。

ドライアイスで気をつけること

- 素手で触ってはいけません!**
ドライアイスは-78.5℃の超低温です。素手で触るとやけど(凍傷)の危険が!
- ビンやペットボトルなどの密封容器に入れてはいけません!**
ドライアイスは二酸化炭素を超低温で固めたものです。気化すると元のドライアイスの800倍もの体積となり、ビンやペットボトルに入れてフタをすると、圧力で簡単に破裂してしまいます。破片やフタが身体に当たると、失明や裂傷の危険が!
- 閉めきった空間では換気が必要です!**
ドライアイスは時間がたつと固体から気体に変化します。閉めきった空間で気化した二酸化炭素が充満すると、酸欠などを起こす危険が!特に車に持ち込む場合には窓を開けておくなど、換気に心がけてください。

(品質管理室)

核兵器廃絶の署名を 平和首長会議会長(広島市長)へ 提出しました!!

2015年の「NPT(核不拡散条約)再検討会議」での、核兵器禁止条約締結のために、おかやまコープは平和首長会議とともに署名活動に取り組み、2014年6月17日までに、30930筆の署名が寄せられました。7月15日に松井一實(まつい かずみ)平和首長会議会長に署名用紙を提出しました。私たちの想いは平和首長会議を通じて国連へ届けられます。



▲松井広島市長に署名を手渡す
おかやまコープ平田理事長(前列左)と組合員さん



集まった署名
30930筆

平和首長会議とは?
1982年6月、国連本部で開催された第2回国連軍縮特別総会で、当時の荒木広島市長が、世界の都市が連帯し、核兵器廃絶への道を切り開こうとの計画を提唱しました。この考えに賛成する世界の市長さんが、「平和首長会議」をつくりました。158カ国・地域、6127都市(国内1460自治体)が加盟しています。(2014年7月1日現在)

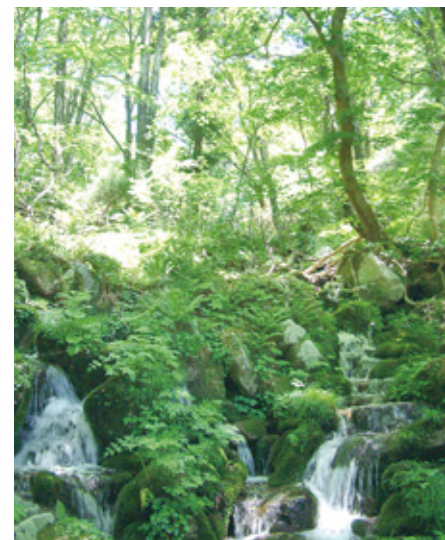


西粟倉村 若杉天然林



西粟倉村の最北端に位置し、自然が残る天然の森です。標高1200m、面積約83haで、氷ノ山後山那岐山国定公園の特別保護地区に指定されています。県の三天河川の一つ吉井川の支流である、吉野川の源流が流れています。ブナ、カエデ、ミズナラ、トチノキなどの巨木をはじめ、199種の植物が確認されており、オオルリやヨタカ、ヤマネなど希少な動物の生息地にもなっています。

昭和61年に、県下で最初に



若葉が萌える春。



紅葉で森が染まる秋。



お問い合わせ先
西粟倉村 役場産業観光課
TEL/ 0868-79-2111
※冬は雪のため、車がハイキングコース入口まで行けません。

6月の生協の動き (6月末日現在)

組合員数	329,000人
出資金総額	103億8,152万円
一人当たりの出資金	31,555円
供給高(全体)	29億8,021万円
(宅配)	21億900万円
(店舗)	8億7,121万円
経常剰余金(全体)	△1,583万円
累計経常剰余金(全体)	△2,789万円

※数字の△…マイナスの意味
※累計……4月からの累計

- ① 第58期通常総代会が開催されました
6月17日(火)、岡山コンベンションセンター(岡山市北区駅元町)で第58期通常総代会が開催されました。503名の総代のうち466名(本人出席321名・委任出席1名・書面出席144名)の出席のもと、2つの議案が承認可決されました。承認可決された内容にもとづき、今後も活動をより前進させていくことを確認しました。(2~3ページもご覧ください)
- ② コープ西大寺を改装予定です
組合員さんにさらに支持され、より利用されるお店をめざし、コープ西大寺を改装します。10月下旬~11月下旬まで工事のため閉店予定です。(改装スケジュールは変更になる場合があります)

2014.6
だより
報告されたことや話し合われたこと



くこ 枸杞

みんなの広場

みなさんから寄せられた
ご意見や感想でつくるコーナーです!



6月号
特集へのお便り

新・ポイント制度が
はじまります!!

新ポイント制度とても楽しみです。店舗ではポイントから宅配では100ポイントから気軽に使えるのがいいですね。合算できるのも嬉しい。今まで以上にポイントを意識して賢くお買い物できそうです。

ポイントカードの色が他カードと比べてよく目立ち、すぐにわかりそうです。いいですね。清算時にクレジットが利用でき、ポイントもつくので利用特典があるし、安全・安心を買いに店舗へ行きます。



新ポイント制度で「ポイント100円」で使用できることを期待しています。

6月号
逸品へのお便り

恩納村産味付
糸もずく・太もずく

生協の太もずくは3歳の息子が大好き。「コリコリしておいしい」と言っていてとてもおいしい。それに食べるのを見て、6歳の娘も食べるようになりました。特集で味付けのこだわりや、調味液の量を少なくしていることがわかりました。たしかに市販のものより酸味が少なく食べやすいし、市販のものは汁が残るけど生協の太もずくは汁が残りません。

糸もずくと太もずくの違いがよくわかりました。歯ごたえのある太もずくが気に入っています。太もずくで作った天ぷらおいしかったです。もずくを食べてもすく基金に協力したいと思えます。

お便りに、ごはんを炊くときオリブオイルを少し入れるとツヤも味もよくなるとあったので私もやってみようと思います。

暑くなる
食べたく
なるものは?

コープの白くまくん。かき氷とミルクのマッシュが最高。

きゅうり。コープマイルド。浅漬けの素で半日漬ければOK。夏には欠かせない一品です。

そっめん。葉味たっぷり。すったゴマをたっぷり入れて食べるのが好き。

絶対アイス。お気に入りには鹿兒島名物の白くまアイス。暑くてフラフラになる時もアイスで元氣百倍です。

フリーターク

我が家はよく庭でバーベキューをするので、アウトドアでの注意事項を何度も読みました。少しの不注意が事故につながるかと、考えさせられました。



息子が走り回るようになり天気の良い日は公園へ連れて行き疲れていただくのが日課に。そうでもない親の体力が持ちません。美咲町のまきは館は、広くて動物ともふれあえるわが家にとって理想的な公園のようで、息子も大興奮のはずです!! 天気の良い週末に行ってきます。

おかやまコープ再建40周年おめでとう。私もコープに入りもう40年になるんだと感激です。運営委員になり県営グラウンドでの生協まつりで大きな紙芝居をしたり、藤のかごを売ったりしました。若くて子どもも小さかったころの事です。

かき氷。町内の夏祭りや食べるような蜜をかけただけのシンプルなもの。

子どもの頃ときどき庭で流しそうめんは、竹の角度を変えてハイスピードで取る間もなく大笑いしたり、前の人にごっそり取られてがっかりしたり。懐かしい思い出です。



チョコアイス。大好きなチョコレートは溶けるのでアイスで。定番はもちろんです。毎年新製品があるのを楽しみにしています。

10月号掲載予定の
お便りをお待ちしています!

8月号
特集 第58期通常総代会開催
くらしと地域にますます役立つ生協に
逸品 CO-OP 讃岐うどん
テーマ もう一度見たい映画

リサイクル回収結果(6月) ご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	回収品(場所)	回収量(回収率)	主な再生品
宅配 宅配チラシ	58.8万部 (83.5%)	カタログ・新聞紙	宅配 飲料紙パック	25.0万枚 (93.3%)	コアノンロール
宅配 たまごパック	13.0万個 (83.7%)	たまごパック・緩衝剤	店舗 ペットボトル	13.6万本 (99.1%)	容器・再生繊維
宅配 シッパ内袋	81.3万枚 (40.5%)	プラスチックのパレット	店舗 食品用トレー・透明容器	77.6万枚 (190.3%)	トレー・透明容器

お買い物はいつでも
マイバッグ、マイカゴで!

集まったレジ袋代金……262,003円
持参率 72.4% (節約枚数38.9万枚)

キーワードクイズ

応募締切 8月22日(金)

下記の〇〇に入る言葉・数字は何でしょう?

- 6月17日(火)第58期通常〇〇会が開催されました。
- 総代会は組合員の代表が参加する生協の最高〇〇機関です。
- コープ讃岐うどんは内袋のまま電子レンジ約〇分で調理できます。

6月号キーワードクイズの答え ①7 ②合算 ③守り

クイズの正解者から抽選で20名の方にコープの商品券をプレゼント。

応募総数は
138通
でした。

応募方法

- クイズの答え
- ご意見・ご感想など
- 〒ご住所・お名前(匿名・ペンネームと本名)・電話番号 以上をご記入の上、ご応募ください。

●掲載の場合、内容の変わらない範囲で文章を変更させていただきます。
●ご記入いただいた個人情報は、「くらしとなかま」の編集のみに使わせていただきます。

〒700-0026 岡山市北区率選町1丁目7-7
おかやまコープ「くらしとなかま」係

086-256-2588

携帯端末で二次元バーコードを読み込みメールアドレスに送信してください。
※二次元バーコードが読めない場合はこのアドレスへ
nakama@okayama.coop