

くらし豊かに  
なかまとともに

VOL.  
542

2019年 12月号

無料

# くらしとなかま



アボカドマッシュポテトツリー  
(作り方は10ページ)

特集

わが家の「食品ロス」を減らそう!

逸品

CO・OP 下ごしらえ済みブラックタイガー

- たべる・たいせつ きほんのき
- にっこり子育て / まいにち健康
- 声にこたえて / 台風19号被災地支援
- インフォメーション / 理事会だより
- みんなのひろば
- 旬レシピ

がんばろう  
岡山

おかやまコープ

くらしとなかま 2019年12月号 第542号 発行日 2019年12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 TEL 086-256-2501(代)

## 旬レシピ

水菜

ビタミンCが多く、カルシウム、鉄を含む。肉や魚の臭みを消す働きあり。葉の緑色が鮮やかで茎が白く、折れたりしていないものが新鮮。

ごぼう

葉の付け根をよく見て、黒ずんだり、ひびの入っていないもの、茎はみずみずしく根先まですりとした、ひげ根のないものを選ぶ。



### 水菜とチーズ手あげのサラダ

1人分  
409kcal

材料(2人分)

水菜……………2束(200g)  
CO・OP 手あげ……………1枚  
ピザ用チーズ……………40g

オリーブ油……………大さじ2  
酢……………大さじ1  
砂糖……………小さじ1  
わさび(チューブ) ……小さじ2

作り方

- ①水菜は3cmの長さに切って冷水にさらし、パリッとしたらザルに上げて水けをきる。
- ②手あげは長い一辺を残して開きチーズをのせて元のようにたたむ。天板にのせオーブトースターで表面にきつね色がつくまで焼き、粗熱が取れたら細切りにする。
- ③ボウルにAを入れて混ぜ、①と②を加えて全体になじませる。



### 水菜パスタ

1人分  
426kcal

材料(2人分)

水菜……………200g  
赤パプリカ(薄切り) ……1/4個  
黄パプリカ(薄切り) ……1/4個  
にんにく(千切り) ……1片

CO・OP ロースハム……………4枚  
オリーブ油……………大さじ1  
塩・こしょう……………各少々  
CO・OP イタリアン  
スパゲッティ(1.7mm) ……160g

作り方

- ①水菜は半分に切り、ハムは1cm幅に切る。パスタはゆで始める。
- ②フライパンに油とにんにくを入れて火にかけ、香りが立ったらハムとパプリカを入れてざっと炒める。
- ③パスタがゆであがる直前に水菜を入れてひと混ぜして湯をきり、②に入れて炒め合わせ、塩・こしょうで味を調える。



### 豚ごぼうの揚げ焼き

1人分  
669kcal

材料(2人分)

ごぼう……………1/2本  
豚小間切れ……………200g  
片栗粉……………大さじ3  
サラダ油……………適量

マヨネーズ……………大さじ3  
オイスターソース……………大さじ1  
しょうゆ……………小さじ1  
こしょう……………少々

作り方

- ①ごぼうはよく洗いピーラーで薄くりボン状にする。酢水(分量外)に5分ほどつけてから水洗いし絞って水けをきる。豚肉は3~4cm大に切る。
- ②ボウルに①を入れて混ぜ合わせる。Aも加えてよく混ぜ、30分ほど置いて片栗粉を混ぜ合わせる。
- ③フライパンに油をひいて熱し、②を8等分して形を整えながら並べる。アルミホイルで蓋をし弱火でじっくりと両面を焼く。



### ごぼうのチョコケーキ

1/8切あたり  
226kcal

材料(20cmパイ皿1個分)

ごぼう……………150g  
砂糖……………70g  
バター……………80g  
卵……………2個

ホットケーキミックス ……150g  
純ココア……………20g  
粉砂糖……………適量

作り方

- ①ごぼうはよく洗って8~9mm角に切る。フライパンにバター20gを溶かしごぼうをよく炒め、砂糖20gを入れて炒りつけ冷ましておく。Aをよく混ぜておく。
- ②ボウルで残りのバターと砂糖をクリーム状にし、溶きほぐした卵を少しずつ加えながらよく混ぜる。①のごぼうとAを入れて切るように混ぜ型に流す。
- ③②を180℃に予熱したオーブンで30~40分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ取り出して冷まし、粉砂糖をふる。

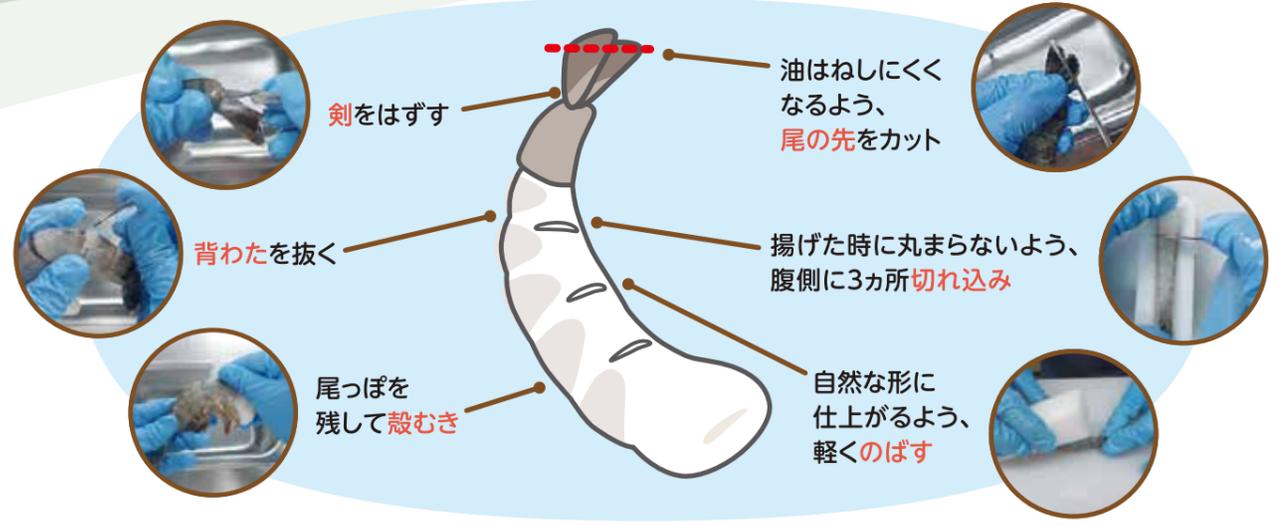


CO-OP 下ごしらえ済みブラックタイガー



CO-OP  
下ごしらえ済み  
ブラックタイガー 320g  
12月3日宅配予定価格  
1,580円(本体価格)

人の手で一尾ずつ丁寧に下処理をしています



ごちそうMENU

**調理前に半解凍しておこう!**  
使用分だけ冷蔵庫で3~4時間、急ぐ場合はボウル等に入れた水にえびをそのまま浸け約10分間解凍。身に弾力を感じる程度が目安。解凍し過ぎるとドロップ(液汁)が流出し、うま味がなくなるので注意。

**バナメイエビとの違いは?**  
**バナメイエビ** 小型で白っぽく柔らかい食感と甘み。天ぷら、グラタン、寿司やサラダなどにおすすめ。  
**ブラックタイガー** 筋肉質でプリッとした歯ごたえと食感が特徴。フライや天ぷら、塩焼き、えびチリなどにおすすめ。

変わり衣のえびフライアップ

材料(4人分)  
下ごしらえ済みブラックタイガー... 12尾  
卵白... 1個分  
コーンフレーク... 2カップ  
ピーナッツ... 大3  
塩・こしょう... 各少々  
塩・油  
レモンのくし形切り  
ラディッシュの飾り切り  
ブリーツレタス  
タルタルソース

作り方  
①下ごしらえ済みブラックタイガーは半解凍して塩水で洗い、Aをふる。  
②コーンフレークは手で軽くつぶし、ピーナッツは粗く刻む。  
③①に溶きほぐした卵白をつけて②をまぶし、油で揚げる。  
④器に盛ってレモンのくし形切り、ラディッシュの飾り切り、ブリーツレタス、タルタルソースを添える。



八宝菜

材料(4人分)  
下ごしらえ済みブラックタイガー... 300g  
ほたて貝柱... 4個  
鶏むね肉... 100g  
玉ねぎ... 1/4個  
赤ピーマン... 1個  
生しいたけ... 2枚  
ブロッコリー... 1/2株  
酒... 大2  
塩・こしょう... 各少々  
卵白... 1個分  
油・ごま油... 各小2

作り方  
①下ごしらえ済みブラックタイガーは半解凍して水気をふく。ほたて貝柱は厚みを半分切る。それぞれにAの半量をもみ込み、下味をつける。  
②鶏肉は一口大に切り、Bで下味をつける。  
③玉ねぎは一口大に切り、ピーマンは乱切りにする。生しいたけはそぎ切り、ブロッコリーは小房に分け、熱湯でかためにゆでる。  
④フライパンに油を熱し、②を炒める。肉の色が変わったら①を加え、サッと炒め合わせて取り出す。  
⑤フライパンに油を足し、Cを加えて火にかけて、香りが出たら③を順に炒める。④を戻し入れ、Dを加えてひと煮立ちさせ、水溶性片栗粉でとろみをつける。ごま油少々を加えてひと混ぜする。



**面倒な下処理は不要です**  
下ごしらえ済みブラックタイガーは、生のままのブラックタイガーを、産地で丁寧に下処理して急速凍結した尾付きのむきえびです。  
1パックに30匹前後入っているお徳用なので、年末年始など大人数が集まる時のご馳走にピッタリ。使いたい分だけ簡単に取り出せるので、少量ずつ使いたい時にも便利です。

**広い池での粗放養殖で育てています**  
産地はインドネシア。えびがもともと生息していた海に近い環境の池に稚えびを放流する「粗放養殖」という方法で育てられています。  
池の水の入れ替えは潮の満ち引きを利用してします。このためプランクトンなど天然のエサが豊富で水もきれいなので、人

**「産地一回凍結」でおいしさキープ**  
収穫したえびはすぐに氷漬けにして加工工場に運び、その

ブラックタイガーの生産者。粗放養殖の池を親族で代々守っています。(インドネシア スラウェシ島)

1㎡あたり約1~3尾というのびのびした環境で育ちます。

が給餌をする必要はなく、抗生物質などの投薬もありません。

日の中に殻むきなどの加工をして急速凍結します。産地での一回凍結なのでえび本来の風味やプリッとした食感が生きています。  
CO-OPの品質基準に従って製造や加工がされているか、日本生協連の職員が定期的に現地に向いて点検や検査をしています。

広大な養殖池、天然のエサ、限りなく自然に近い環境でのびのび育てたブラックタイガーを、産地で下処理・凍結しました。  
えび本来の風味や食感はもちろん、調理のお手軽さも魅力の商品です!  
ぜひいろいろな料理でお楽しみください!

日本生協連  
とみなが たかひろ  
富永 峻広さん

# にっこり子育て

## おうちでクリスマスPARTY

お店に行くと、さまざまなクリスマス用品が色鮮やかに並んでいます！今年は、子どもと一緒に手づくりものでクリスマスパーティしてみませんか。



### アイデアいっぱいクリスマスメニュー

- ポテトサラダをリースに
- カマンベールチーズをベーコンで包んでトースターで焼く
- サラダでクリスマスリース
- ハンバーグをクリスマスツリーに見立てて可愛く
- まるごとカマンベールチーズのベーコン焼き
- たこ焼きに卵液を注いでトースターで焼く
- ハンバーグツリー
- プチシュークリームを積んで、クリスマスツリーに!
- シュークリームツリー
- オムたこ焼き

### 小物

クリスマス仕様の折り紙でコースターや箸袋のでき上がり！マスキングテープを爪楊枝に巻けば、オリジナルピックに！

### 飾りつけ

毛糸玉を作ってリースにしたり、折り紙や包装紙でガーランドを作りお部屋もクリスマス仕様に…。

### ライターコラム

いつからか毎年イブの夜、わが家の子どもたちはサンタさんへ手紙とお茶やお菓子を枕元に置いていました。いろんなお家をまわってサンタさん疲れてるからと…。きっと、小学校高学年になった頃には、サンタの正体も気づいていたと思います(笑) 誰かを思いやる気持ちをいつまでも持ち続けて欲しいと思います。(3人のママ)

# たべる・たいせつきほんゆき

## 今月のテーマ「れんこん」

晩秋から冬に甘みが増しおいしくなる「れんこん」は、調理法で七変化する食感が魅力です。また、縁起物として、おせちに欠かせない食材の一つです。



### 保存方法

カットされたものは、空気に触れないようにラップでしっかり包み、ポリ袋に入れて冷蔵庫に保存。節のついたものは、湿らせた新聞紙で包んでからポリ袋に入れて冷暗所で保存。

### れんこんの栄養

れんこんの主成分は糖質で、デンプンやムチン質という粘り気の成分が特有の歯ざわりを持たせている。ビタミンCや不溶性食物繊維も豊富。

### 選び方

形がふっくらして丸みのある肉厚のもの。節と節の間が長く、太くまっすぐなもの。表面に傷や色むらがらないもの。カットされたものは、断面が白く、穴の中が黒ずんでないもの。

### 調理のコツ

アクが強く、切り口は空気に触れるとすぐに黒ずむので、皮を剥いたらすぐ水につける。酸味が邪魔にならない料理の時は、切ったそばから酢水にさらすとより白く仕上がる。つける時間は5～15分が目安。また、鉄製の鍋は、れんこんに含まれるタンニンと結びつき、酸化して黒くなるので厳禁。

### カットの仕方

しゃきしゃきに仕上げたい時…輪切り  
ほくほくに仕上げたい時…乱切り

### ゆでる時

お湯に酢を数滴加えると白くきれいにゆであがる。しゃきしゃきした食感を楽しみたい時は、ゆで時間は控えめに。もっちりした食感を楽しみたい時は、ゆで時間は長めに。

### 節ごとに食感が違う！ 使い分けをもっとおいしく！

#### れんこん三兄弟

先端 → 三男 (しゃきしゃき) / 次男 (ほくほく) / 長男 (ほくほく)

- 三男: サラダおひたし 酢れんこん
- 次男: きんぴら 天ぷら
- 長男: みぞれ汁 れんこんもち 煮しめ

## まいにち健康 《偶数月に掲載》 「胃もたれ」に効果の高いツボ

年末年始はごちそうを食べる機会が増えたり、忙しくて食事の時間が確保しづらかったりと、胃に負担のかかりやすい時期です。食事の後や食間に胃が重く感じる症状が「胃もたれ」。

原因としては、①食べ過ぎ ②飲み過ぎ ③加齢による胃の働きの低下 ④ストレス 等があげられます。今回は、「胃もたれ」に効果の高いツボ「足三里(あしさんり)」をご紹介します。

### あしさんり 足三里への温灸

温灸を週に1回する。熱くなくても良い。

足三里は、膝のお皿のすぐ下、外側のくぼみに人差し指を置き、指幅4本をそろえて小指が当たっているところです。

胃の調子を整えて、よい年をお迎えください。

かたやま ひでき  
監修 **片山 秀紀先生**  
鍼灸師・あん摩マッサージ師。治療院まるげん院長。おかやまコープ デイサービスオルガ機能訓練指導員

▶ 2月号は「更年期障害に効くツボ」

### 佐々木さんちのれんこん (岡山市藤田地区)

干拓地の粘土質の土で育てており、無漂白にこだわった自然なおいしさです。しゃきしゃきとした歯ざわりで粘りが強く、柔らかくほっくりとしています。

一本一本「手」で掘り出され、収穫の翌日にはお店に届くので鮮度は抜群！

生産者の佐々木さん

…教えてくれたのは…

寒い時期に泥の中から丁寧に掘り出した愛情いっぱいのおいしいれんこんを食べて、「見通しの良い」新年を迎えてください！

おかやまコープ店舗商品グループ 農産バイヤー(仕入担当) 河原充さん(ジュニア野菜ソムリエ)

# わが家の「食品ロス」を減らそう!

ごみ箱に、食べ物が捨てられていませんか?まだ食べられるのに捨てられてしまう食べ物を「食品ロス」といいます。その約半分が家庭から出ているそうです。毎日の買い物や料理など、小さなことを見直して食品ロスを減らしましょう。

※データ・イラストは岡山県発行『この一冊で食品と家計のもったいないを減らそう!』より

岡山県環境文化部の湯谷さんと塚本さんに、食品ロスについてお話を伺いました。



食品ロス削減を意識した習慣を身につけましょう!

岡山県環境文化部 循環型社会推進課 資源循環推進班  
左から 湯谷 奈津子さん 塚本 千春さん

## 食品ロスのこと知っていますか?

### ●日本の1年間の食品ロス量

日本国内における年間の食品廃棄量は、食料消費全体の3割にあたる約2,759万トン。うち、食品ロス量は約643万トンです。これは日本人1人当たりが毎日お茶碗1杯分(約139g)の食品を捨てていることと同じです!

約643万トンは

25mプール1杯の水=300トン\*だと

約21,500杯分!!

\*プールを長さ25m、横幅12m、深さ1mとした場合の体積

### ●食品ロスの約半分は家庭から

日本の食料自給率は現在38%(平成29年度)で大半を輸入に頼っていますが、その一方で食べられる食品を大量に捨てているという現実があるのです。



出典:環境省「我が国の食品廃棄物等及び食品ロスの発生量の推計値(平成28年度)の公表について」  
農林水産省「食品ロス量(平成28年度推計値)の公表について」

## 「食品ロス」を減らす工夫していますか?

ポイントは、①買いすぎず、②使いきる、③食べきる の3つ!

どんな工夫をしているか  
組合員に聞いて  
みました

## 「食品ロス」を減らすと...

- ◆買いすぎないから家計にやさしい
- ◆ごみを燃やす時のエネルギーが減るので地球にやさしい



### 買いすぎず

- 冷蔵庫や食品庫をチェックして必要なものだけ買う。
- 冷蔵庫を整理したり、消費期限・賞味期限を確認する日を決める。

宅配は、1週間分を計画的に買えるので、無駄が少ないと思います。  
岡山市 Kさん



### 使いきる

- 野菜や果物の皮は厚くむきすぎない。
- 食材に合わせた方法で保存する。野菜の保存は育った時と同じ向きで入れると長持ちする。
- 野菜にひと手間かけて使いやすい状態で保存する。
- 冷蔵庫は、食材の指定席を決めて、パッと見てわかるようにする。

葉物はゆでて、きのこは使いやすいサイズに切って冷凍しておくとな必要な量だけ使えます。  
倉敷市 Sさん

ショウガは隅っこでしなびていることが多いので置き場所を決めました。  
岡山市 Nさん



### 食べきる

- 食べきれる量を作る。

●残ってしまったら、別の料理にリメイクする。

食べきれなかったらカレーにして全部煮込んでしまいます。  
岡山市 Hさん

残りやすいドレッシングは炒め物をするときの調味料として使っています。  
倉敷市 Mさん

- 外食時には食べられないものを抜いてもらう。

- 小盛りメニューを利用する。

「ご飯少なめに」はどこの店でも対応してくれるので残さずに済みます。  
瀬戸内市 Yさん

## こんな取り組みも!

### 「すぐたべくん」

スーパーの棚にある商品、今日食べるものは、手前から取ろう! 環境省が消費者に呼びかけるキャラクターです。



### おかやま30・10運動

宴会で出る食べ残しを削減するため、岡山県が県民の皆さんや事業所に呼び掛けている運動です。はじまり30分とおわり10分は席について食べよう!



### フードドライブ

家庭で余った食品を持ち寄り、必要とする人にフードバンクなどを通じて寄付する活動です。おかやまコープでも社会福祉協議会やNPO団体と協同して店舗で食品を受け付けています。



### 「フードバンク岡山」への食材提供

おかやまコープは、「NPO法人フードバンク岡山」に、農産加工センターの規格外品や、店舗の販売基準切れ商品などを提供しています。



一人ひとりが食品ロスを意識することは、家計にやさしいだけでなく、ゴミを減らし、地球環境を守ることに繋がるとわかりました。

私は、野菜の保存方法の見直しと、お店では「きょう使うものは手前から取る」を実践しようと思います。



(ライターY)

# 声にこたえて

組合員の要望で改善された事例や商品の豆知識をお知らせします

## 練り物と魚の皮のお話

かまぼこに黒いものが…。

すり身に残っていた魚のお腹の皮です。



ちくわやかまぼこに見られる黒い点

かまぼこやちくわなどの練り物の原料である魚のすり身は、魚の身の部分を裏ごしして作っています。裏ごしすることで、身の中に残っていた魚の骨や皮は取り除かれますが、皮の薄い部分や柔らかい部分はすり抜けず残ることがあります。魚の皮ですので、もちろん食べても問題はありません。

## 豆知識

魚の干物などでお腹の内側に黒っぽい皮(黒皮)が付いているものがありますね。練り物に残っているのは、この黒皮であることがほとんどです。



干物にある黒皮の例

## 台風19号被災地支援

### 長野市ボランティアセンターに職員2名を派遣

台風19号の被災地支援として、長野県長野市のボランティアセンターで10月25日～29日、おかやまコープの職員2名が運営支援活動を行いました。活動を行ったのは、昨年7月の西日本豪雨の際に倉敷市真備町のボランティアセンターで運営支援を行った何森正義さんと小野祐嗣さん。全国の生協から派遣された方々と共に、長野市ボランティアセンターの運営をサポートしました。

### 真備の恩返し 息長い支援を

おかやまコープ 何森正義さん



被災地の状況を知るにつけ、西日本豪雨の際に全国の方が岡山に支援に来てくださったことが思い出されて「ぜひ自分が第一陣で支援に行きたい」と手を挙げました。実際行ってみるとボランティアセンターの運営はある程度確立されていましたが、真備での経験を活かし、改善に向けた提案を行いました。善意で来られるボラン



道沿いに廃棄物が積まれており、復旧までの道のりの困難さや思いがたまたま来れない気持ちになりました。(10月25日 長野市内)



昨年の恩返しの想いを込め、小野さんと、お揃いの「真備帽子(「Mabi Love」の刺繍が入った帽子)」で活動しました。「遠くから来てくれてありがとう」と声を掛けていただく場面もありました。(右が何森さん)

ティアさんに「また行こう」と思ってもらえることを意識して活動しました。現場ボランティアとして家財の運び出しも行いました。汚れた家の中での奥様が処分するものと取っていかないほど悲しい光景でした。思わず「写真は捨てないでください。洗浄できる場合もあるので」と声を掛けました。長野県もその他の被災地も、早く落ち着くよう願っています。そのために、遠方からでもできることを続けていきたいと思っています。

おかやまコープでは、日本生協連と連携し、「2019年台風被害緊急支援募金(台風15号・19号)」に取り組みました。ご協力ありがとうございました。募金額は集計でき次第ホームページでご報告いたします。



長野市南部ボランティアセンターのメンバー。(10月29日)

## インフォメーション

### もずく産地(沖縄県恩納村)をお見舞い訪問

沖縄県恩納村では、2018年9月に発生した台風24号によって育成サンゴが被害を受けました。海水温上昇の影響を受けて、糸もずくの水揚げが極めて減少しています。その状況を受け、おかやまコープ平田



金城組合長(右)に目録を贈呈する平田理事長

昌三理事長が10月18日に恩納村を訪問し、お見舞金24万9474円をお届けしました。お見舞金は店舗「沖縄フェア」や役員への呼びかけ、組合員活動で寄せられたもので、組合員からの応援メッセージを添えて恩納村漁協の金城重治組合長に手渡されました。詳しくはこちらをご覧ください



### 「真庭里海米」(きぬむすめ)を普及

おかやまコープは、瀬戸内海で育てられた牡蠣(かき)の殻(かきがら)を有効利用する循環環境保全型事業「瀬戸内かきからアグリ事業」を応援しています。かきから資材を土壌改良剤として田んぼにまき、できあがった良質なお米が「里海米」です。

「真庭里海米」きぬむすめ(無洗米5kg) [取り扱い予定] 11月下旬～



「真庭里海米」(きぬむすめ)が発売されました。おかやまコープでは、この商品の普及を通じて資源循環型農業を応援し、「エンカルなお買い物」の推進や農業と水産業の連携強化に寄与します。



来年1月～ (2袋組も企画)

## 2019年10月理事会だより

### 2019年度上期の到達点と下期の課題を確認しました

上期は、昨年の西日本豪雨の影響や長引いた残暑により供給高が計画に及ばなかったものの経費が抑えられて、当期剰余金は計画を100万円上回ることでできました。下期は、消費税増税の影響など不安要素も多く、さまざまな供給高対策や慎重な経費執行を行うていくことを確認しました。

### コープ山陽リニューアル

コープ山陽の改装準備状況について、順調に進んでいることを確認しました。

10月25日(金)コープ山陽が改装オープンしました。ぜひご来店ください!



### 【10月の生協の動き】(10月末日現在)

組合員数	341,977人
出資金総額	102億7,787万円
一人当たりの出資金	30,054円
供給高 (全体)	31億7,970万円
(宅配)	22億8,238万円
(店舗)	8億9,732万円
経常剰余金 (全体)	1,635万円
累計経常剰余金 (全体)	7,532万円

※累計…4月からの累計。

## 10月リサイクル回収結果

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 店舗	60.1万部 (69.4%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	62.8万枚 (26.7%)	プラスチックのパレット
飲料紙パック	宅配 店舗	25.3万枚 (120.2%)	コアノンロール

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	宅配 店舗	69.0万枚 (184.3%)	トレー・透明容器

集まったレジ袋代金…323,840円 持参率 74.0%(節約枚数38.9万枚)

# 2月号掲載の おたより大募集

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!

## 応募方法

①～③をご記入のうえ、ハガキ、FAX、  
e-mail、またはホームページから「おかやま  
コープくらしとなかま」係までご応募ください。

## ①クイズの答え

### 今月のキーワードクイズ

下記の〇〇に入る文字や数字は?

**Q.1** 10月25日、コープ〇〇が改装  
オープンしました。

**Q.2** 下ごしらえ済みブラックタイガーは産地  
での〇回凍結なので、えび本来の風  
味やプリッと食感が生きています。

**Q.3** まだ食べられるのに捨てられてしま  
う食べ物を「食品〇〇」といいます。

●10月号キーワードクイズの答え

**Q.1** コープビフ **Q.2** ポリフェノール **Q.3** 検診

## ②組合員コード・ご住所・お名前・年齢・ ペンネーム

## ③くらしとなかま12月号を読んだご感想 や今月のテーマ・川柳・イラスト・写真など

### ●今月のテーマ

- 1週間お休みがあったら…?
- 子育て・孫育てで気になること

※送っていただいたものは返却できませんので  
ご了承ください。

応募締切  
12/18水

### 【ハガキで】

〒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で】086-256-2588

### 【ホームページで】

「くらしとなかま」ウェブページ上部にある  
おたより投稿フォームをご利用ください。  
※フィーチャーフォンには  
対応していません。



### 〈おたより投稿フォーム〉

くらしとなかま おたより 検索

- フォームに沿って入力して送信するだけ!
- おたより投稿フォームから応募の方は受信確認のメールをお送りします。ドメイン指定受信されている方は「@okayama.coop」からのメールを受信できるように設定変更をお願いいたします。

### 【e-mailで】nakama@okayama.coop

- 掲載の場合、内容が変わらない範囲で文章を変更することがあります。
- ご記入いただいた個人情報は「くらしとなかま」の制作のみに使い、目的以外には使用しません。
- 応募総数は120通でした。



### 逸品 コープ おかやま牛

いつも家族で食べているコープおかや  
ま牛!こんなにもこだわりを持って育てら  
れていることに感心しました。早速今夜は  
すき焼きを作ります☆

●倉敷市 けいけい

肉は生協でしか買いません。新鮮でお  
いしいです。すき焼きのたれも。ピカイ  
チ、あっさり味です。

●倉敷市 マユリン

### 我が家の珍事件

お昼寝の寝かしつけで、子どもよりも先  
に自分が寝てしまい、目が覚めると、子  
どもが紙おむつを履いていない!オムツは  
どこ?と探してみると、子どもの着替えの  
引き出しの中に。

●倉敷市 島猫。

ベランダの雨戸に毎日、薄ピンク色の  
ヤモリが現れます。張り付いている姿が  
可愛くてサクラちゃんと名付けて見て  
いたところ、ある日部屋の中でサクラちゃん  
を発見!今まで可愛く思っていたのが急  
変して、追い出し作戦を実行。中にいられ  
ると可愛さ激減でした。

●真庭市 ぴーちゃん

冷蔵庫から卵を取り出して、コンコンパ  
カツ。気がついたらコンロのフライパンに卵の  
殻、流しの三角コーナーに黄身と白身が…??

●浅口市 あっちゃん

我が家には離れがあり、そこを繋ぐ廊  
下があります。ある朝、父の「うわ!」とい  
う悲鳴が。そこにはなんとドアノブに蛇!  
ノブに巻きついたまま動かない。内側から  
ノブをガチャガチャしてもドア周辺から動  
かず。やむ無しに父が長いホウキでつつ  
いてどいてもらいましたが、あーびっくり  
した一日でした。

●岡山市 さとうA



みなさんから寄せられたご意見や  
ご感想でつくるコーナーです。

韓国ドラマファンです。ドラマの中によく  
キンパ巻きが出てきます。10月号にも手  
軽な作り方があり嬉しかったです。私も  
時々、ありあわせの材料で作ります。家族  
にも好評です。

●岡山市 くりちゃん

ディズニー旅行に行った時、帰りに荷物  
を宅配。荷物は帰宅後、次の日につく予定  
でしたが、なんと夫が家の鍵まで宅配して  
しまい、家に着いたけど家に入れない  
(泣)!仕方なく近所のビジネスホテルに  
もう一泊。今では笑い話ですが、当時は本  
当に焦った。

●倉敷市 ハロウィンwin

就寝中に3歳の息子が「おかあさん!  
たすけてー!」主人と私は飛び起きて息  
子を見ると、すやすや寝てました。なん  
だあ寝言かあと笑ってしまいました。

●井原市 やんちゃん

トイレに入るとね、ドアの下から  
かわいい手がのぞくんですよ…怖いな  
怖いな。



●岡山市 R

3年前にピオーネの苗木だと書いて  
あったぶどうの木に今年初めて房がつけ  
ましたが、一向に黒くならないのです。が、  
食べてみました。ネオマスカットでした。

●岡山市 ピーチママ

### フリートーク

いつもりんごの皮をむいて食べていま  
した。皮にポリフェノールなどたくさん働  
きがあることを知り、皮ごと食べようと思  
いました。

●岡山市 ラーちゃん

「春巻の皮でアップルパイ」を作ってみ  
ました。簡単でとてもおいしかったです。

●岡山市 みどり



10月号 P4「春巻の皮でアップルパイ」

表紙のパンキンパイを作ってみたく  
思、コープ林田へパイシートを買いに行き  
ました。日頃畑に出ているため、雨降りの  
日に作ってみようと思います。でき上が  
りが楽しみです。

●津山市 はっちゃん

乳がん検診をちょうど先日受けてきた  
ところ。セルフチェックを月1ですること  
が大事とわかっていても、実際になかなか  
できていないので、改めて日にちを決め  
なければと思いました。

●倉敷市 晴れとまと

フリーアを長年愛用させていただいて  
ますが、コープ化粧品がピンクリボンのサ  
ポーターをなさっていること、とても素  
敵で嬉しくなります。取り組み、ありが  
とうございます。

●倉敷市 ちびママ

特集 自分のために 家族のために  
「やっぱり行かなくちゃね」  
乳がん検診!

最後に検診を受けたのは10年前です。  
その後、出産を機に自分のことは後回し  
になり、検診も受けずに今に至ります。  
自分のための検診であると同時に、「家  
族のために」という言葉から、検診の重  
要さを実感しました。

●岡山市 ぼっくん

先週、マンモグラフィ検査に行きまし  
た。10年以上前に受けたきりの子宮がん  
検診は、怖くてなかなか足が進みませ  
ん。

●岡山市 きなこ

旬レシビはいつも自分が作る定番の  
もの以外を知ることができて、役立って  
います。先日子どもと一緒に芋掘りして  
たくさん収穫したので、さっそく掲載さ  
れているレシピに挑戦してみようと思  
います。

●高梁市 つかさ

週に一度コープの宅配に来てもらって  
助かります。暑い日も寒い日も雨の日  
も風の日も、必ず時間どおりに来てく  
れて申し訳ないです。これからもずつ  
とお願いしたいと思います。ありがとう  
う。

●津山市 氏平 美香

6歳のわが子にコープのミックスキャ  
ロットを朝食で出すと、いつも「なん  
でこんなにおいしいんだろうね」とコ  
ップに向かって話しかけます。かわい  
くて、笑ってしまい、ミックスキャ  
ロットは欠かせないなと、たくさん  
ストックしています。

●倉敷市 みなちゃん

人生初の眼鏡デビューをしました。新  
聞の字が急に見えにくくなり、老眼と  
気づきました。年齢からくる老化は正  
直なんだとショックを受けている今日  
このごろです。

●倉敷市 さゆっち

コプカになってから、買い物に楽し  
みになりました。早くて便利です。5%  
還元も嬉しいです。

●美咲町 ネコにご飯

◆コプカ(COPUCA)は、電子マネー  
機能付き組合員証。電子マネーでの  
支払いについて5%分が  
ポイントで還元されます。



◆毎月1日は「コプカチャージデー」。  
1月は4(土)です。5,000円ごとに  
100円分のチャージをプレゼント。  
12月は15(日)、25(水)も  
「コプカチャージデー」!

(今後の予定)  
12/15(日)、12/25(水)、1/4(土)

### 今月の 表紙レシピ



### アボカド マッシュポテトツリー

材料(8個分)

じゃがいも	2個
アボカド	1/2個
パプリカ(赤・黄)	少々
CO・OP 食塩不使用アーモンド	10粒
塩	小さじ1/3
こしょう	少々

#### 下準備

- ①じゃがいもは皮を剥いて、大きめに切り、水にさらす。アボカドは種と皮を取り除く。
- ②パプリカは5ミリ角に切る。アーモンドは2粒を粗みじん切りにする。
- ③小鍋に水とじゃがいもを入れ、中火にかけ、竹串が通るまでゆでる。
- ④③の水を切り、少し火にかけ、余分な水分を飛ばす。
- ⑤④にアボカドを加えてつぶし、熱いうちに裏ごしをする。
- ⑥⑤に塩、こしょうを加え、味をととのえる。絞り出し袋に詰め、クラッカーに円を描くように絞る。
- ⑦パプリカと砕いたアーモンドを全体に散らす。
- ⑧飾り用のアーモンド8粒を⑦の上に1つずつのせる。