

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

VOL.
547

2020年5月号

無料



特集

安全で楽しい自転車ライフ!

- ・たべる・たいせつ きほんのき
- ・にっこり子育て／消費生活センターより
- ・好きじゃわ～ CO・OP商品／いつも心に防災を

逸品

CO・OP 国産たまねぎイタリアンドレッシング

- ・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



くらしとなかま 2020年5月号 第547号 発行日／2020年5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 TEL 086-256-22511(代) FAX 086-256-0026 岡山市北区泰選町一丁目七一七

旬レシピ



にらの卵丼

1人分
367kcal

材料(2人分)

- にら 1/2束(50g)
卵 2個
温かいごはん 300g
- A だし 70g
しょうゆ 小さじ2
みりん 大さじ1

作り方

- にらは4~5cm長さに切る。卵は割りほぐしておく。
- フライパンにAを煮立て、にらを入れてさっと混ぜる。卵を回し入れ半熟くらいで火を止めご飯を盛った丼にのせる。
※ごはんにしらす干しなどを混せておくと違った味わいになります。
- ※器に盛れば「にらの卵とじ」になります。



ポテトサラダ

1人分
214kcal

材料(2人分)

- じゃがいも 2個(260g)
人参(いちょう切り) 30g
A 塩・こしょう 各少々
顆粒コンソメ 小さじ1/2
- ベーコン 1枚
新玉ねぎ(薄切り) 1/8個(25g)
きゅうり(小口切り) 1/2本
塩 小さじ1/2
マヨネーズ 大さじ2

作り方

- じゃがいもは皮をむき一口大に切って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で柔らかくなるまで5~6分加熱する。水気があれば除いて漬す。
- ①にAを入れてよくこねてひとまとめにする。柔らかかったら小麦粉を足す。直径2cmの棒状に伸ばし厚さ1cmに切る。打ち粉(分量外)をしながら丸く平たくし、フォークの背で軽く押し付けながら成形する。熱湯に塩大さじ1(分量外)を入れてゆでる。浮き上がってから30秒待ちザルに上げる。
- 鍋にBを入れて火にかけ溶けたらCを加える。②を入れて絡め皿に盛ってベビーリーフを添える。好みでこしょうを振る。



にらと豚肉の炒めもの

1人分
274kcal

材料(2人分)

- にら 1/2束(50g)
人参(細切り) 30g
太もやし 1/2袋(100g)
豚薄切り肉 120g
- サラダ油 大さじ1
しょうゆ 大さじ1
A オイスターソース 小さじ1
ごま油 小さじ2

作り方

- にらは3~4cm長さに切り、もやしはひげ根をとる。豚肉は食べやすい大きさに切る。
- フライパンに油を熱し豚肉を炒め、肉色が変わったら人参、もやし、にらの順に加えて炒める。Aを鍋端から回し入れ全体を大きく混ぜて味を調える。
- ※ごはんの上に盛って丼にしてもいいです。



じゃがいものニヨッキ・チーズソース

1人分
638kcal

材料(2人分)

- じゃがいも 中2個(300g)
A 小麦粉 90g
溶き卵 小1個分
ベビーリーフ 適量
- B ピザ用チーズ 60g
C CO・OPパルメザンチーズ 大さじ1/2
バター 10g
D 生クリーム 100cc
E 顆粒コンソメ 小さじ1/2

作り方

- じゃがいもは皮をむき一口大に切って耐熱ボウルに入れ、ふんわりとラップをかけ電子レンジ600Wで柔らかくなるまで5~6分加熱する。水気があれば除いて漬す。
- ①にAを入れてよくこねてひとまとめにする。柔らかかったら小麦粉を足す。直径2cmの棒状に伸ばし厚さ1cmに切る。打ち粉(分量外)をしながら丸く平たくし、フォークの背で軽く押し付けながら成形する。熱湯に塩大さじ1(分量外)を入れてゆでる。浮き上がってから30秒待ちザルに上げる。
- 鍋にBを入れて火にかけ溶けたらCを加える。②を入れて絡め皿に盛ってベビーリーフを添える。好みでこしょうを振る。

Excellent article
this month

それは組合員のおしゃべりから生まれた!

～ピンドレ復活物語～

1 2015年 組合員のくらしや願い

朝サラダを食べると、ニンニクが入っていない。ドレッシングをかけたい。

2 2016年 「ピンクのたまねぎドレッシング(ピンドレ)」誕生

洋風タイプのドレッシングが欲しいなあ。華やかになるね。かわいい! ピンク色がわかるね。

3 2019年 問題点の洗い出しあるおしゃべりから

使い切れないことがあるのよね。声を集め、メーカーに伝え試作品を作る。

4 2020年 商品リニューアル

たまねぎの甘み・うまい味がより増しておいしくなった! スマートなボトル! ルビー色!

商品リニューアルについての会議に参加したおかやまコープ全体理事金高さおりさん

私たち組合員の想いをいっぱい詰め込んで生まれた“ピンドレ”でしたが、「酸味が強すぎる」「ガラス瓶は重い」などのご意見を受け、見直しをすることになりました。

今回も商品パネルの皆さん始め多くの方の声を伺い、メーカーさんに何度も試作品を作っていただき、会議を重ねて、とっても可愛いルビー色のおいしいドレッシングができあがりました!

いろいろな料理に幅広くご利用いただけること間違いなし! ぜひ一度お試しくださいね。



co-op 国産たまねぎイタリアンドレッシング



CO-OP 国産たまねぎイタリアンドレッシング
150ml
6月1回宅配予定価格
248円(本体価格)



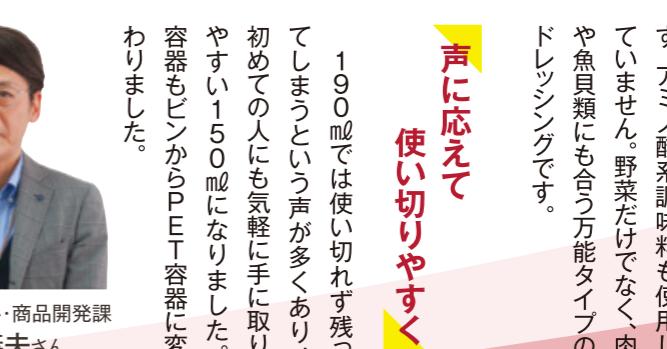
このドレッシングは、「にんにくの入っていない、きれいな色のドレッシングを!」という声に応えて2016年に生まれた「ピンドレ」の「赤たまねぎドレッシング」にさらに改良を重ね、今年2月にリニューアル発売された商品です。国産の生の黄たまねぎを加熱して赤たまねぎ・ソテー・オーブンの3種を使用することで、香味やうま味、甘みのバランスがよくなるように仕上げました。



赤たまねぎは手作業でカットして、傷みがないか中を確認しています



粘りのある乳化液状タイプから、サラッとした分離液状タイプに変わり、素材全体に絡みやすくなりました。色は、原料に紫いも酢・赤たまねぎを使用することで、鮮やかなルビー調で色に仕上りました。着色料は使用ていません。味もフルーティな爽やかさそのままに、まろやかな酸味です。



組合員さん・メーカーのフレンドーキンさんと協力して生まれ変わった商品です。いろんな料理に使えます。さまざまな場面に持つて行けるサイズにもなっています。ぜひ味わってみてください。

コープCSネット・商品開発課
熊谷 義夫さん

紫色の包材が目を引く「国産たまねぎイタリアンドレッシング」は、組合員の声から生まれた「ピンクのたまねぎドレッシング」のリニューアル商品です。今回も組合員が意見を出し合い、メーカーと日本生協連、コープCSネットが共同してつくりあげました。原料へのこだわりや改善ポイントを、コープCSネットの熊谷さんにお聞きしました。

にっこり子育て

ママが語る パパの子育て

0~3歳の子どもを持つママ達に「パパの子育て」について語ってもらいました。みなさんのお家ではいかがでしょうか?

すぐに おやつを与える

子どもの機嫌が悪くなるとすぐにおやつを与えてしまう。おやつは最終手段でしょ!

遊びに 連れて行っても…

公園に連れて行つてもすぐ帰ってくる。「もう帰ってきたの?」と聞くと「帰るって言うから」と。早すぎでしょ~。

その服の センス…笑

服を着させてくれたのは嬉しいけど、服の組み合わせにびっくり!

寝姿が おんなじ

子どもを寝かしつける時、一緒になって寝てしまう姿がそっくり!親子だなって感じます。

外出後 帰ってきたら、 家中がぐちゃぐちゃ

久しぶりに美容院に行ついたら、おもちゃは散乱、食べ残しはそのまま。仕事が増えててイラッ!

ママがしんどい時は、わざわざ言わなくても、いつもより早く帰ってきてくれるとか、保育園のお迎えに行ってくれるとか、育児に関わってほしいな~。

ライターコラム

小さい頃カブトムシやクワガタが好きだった息子たち。そんな子ども達以上に虫の世話に一生懸命、目をらんらんとさせていたの!ほほほ!3人でいつも楽しそうに飼育ケースをのぞいていました。しかし、大きくなつてからパパの趣味の釣りには誰も見向きはしませんでした。これもあるあるかな…(笑) (3人のママN)



※写真はイメージです。

(隔月掲載) 消費生活センターより

【テーマ】若者を誘うマルチ商法

『簡単にもうかる』と誘われたけれど…)



《事例》

高校時代の知人から「食事に行こう」と電話があり、「会員になって健康食品を知り合いに売るだけで簡単にうけることができる」と勧説され、高額な会員契約を結んでしまった。全くもうからないばかりか、商品在庫の山と借金だけが残ってしまった。

身近な人からの勧説でも、毅然と断りましょう。

マルチ商法は、ネットワークビジネスとも呼ばれ、物を売るより人を集めることが目的です。自分のもうけのために友人や知人を説き、相手に経済的負担をかけるだけでなく、加害者の立場になってしまふこともあります。

もうけ話をうのみにせず、不必要な契約は勇気を出してきっぱりと断りましょう。困ったときには、すぐお住まいの地域の消費生活相談窓口(消費者ホットライン 188)に相談してください。

岡山県消費生活センター
086-226-0999

たべる・たいせつしほんのき



今月のテーマ「メロン」



ハウス栽培ができるようになり年中購入できるメロンですが、最も多く出回りおいしい時季は5月から7月です。

おいしいサイン

- 均整の取れた丸い形で重厚感がある。
- ネットメロンは網目が細かく盛り上がっている。
- 甘い香りがしてお尻に少し弾力が出て、ツルがしなびたら、完熟で食べごろ。



メロンの価値を決める「網目」

皮に網目のあるネットメロンは、成長過程で果肉が果皮よりも大きくなろうとして果皮がひび割れ、それをふさごうとしてできたコルク層が網目になる。高級メロンは果皮に傷をつけ、美しい網目ができるように誘導している。網目の模様が均等で美しく盛り上がっているほど価値が高いとされる。

主な品種

ネットメロン	マスクメロン	アンデスマロン	クインシーメロン
	高貴な香りを持ち、ネットを張り巡らせた王者然とした造形美のメロン。果肉はオレンジ色で甘みが強く、果汁も豊富。日持ちはあまり良くない。	少しおぶりで果皮に細やかな網目がある。果肉は緑色でやや硬く、味と香りはマスクメロンに似ている。	果肉はきれいなオレンジ色。なめらかな口当たりと深みのある甘さが特徴。ジューシーで甘い香りがする。
ノーネットメロン	プリンセスマロン	ホームランメロン	ハネジューメロン
	西洋種のメロンとマクワウリ種を交配して育成した品種。果皮がツルツルとしていてサイズはやや小ぶり。果肉は黄緑色~淡いオレンジ色で甘みが強い。	果皮は乳白色。果肉も白く、口当たりはなめらかで上品な甘味。主に熊本県や茨城県で栽培。	果皮が白く楕円形。果肉は薄いオレンジ色のものがある。まろやかな甘味で果汁が多く、果肉はややかたく香りは少ない。

…教えてくれたのは…

旬の時季は種類が多く、値段も安定しているので、ぜひご賞味ください。店舗ではカットメロンも品揃えしています。



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)

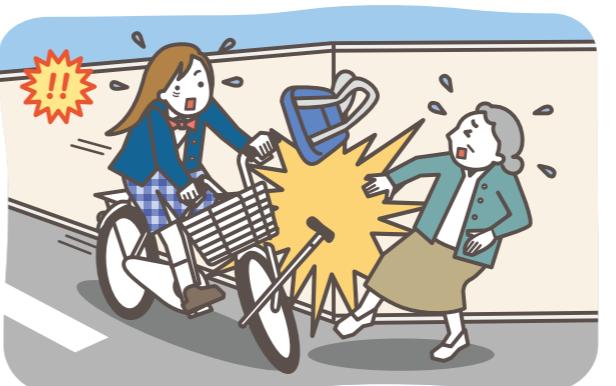
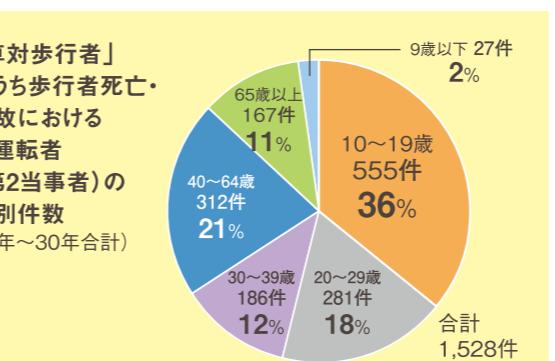
安全で楽しい自転車ライフ!



おかやまコープLPAの会
小西晴美さん

10代の若者の事故が
全体の36%を占めています

警察庁の統計によると、歩行者に對して中高生が加害者となる自転車事故が多発しています。注意が散漫になるスマートフォンを見ながらの運転などが重大な事故につながっています。(図1)その付近で起こっており、特に信号機のない交差点での事故が5割を占めています。登下校の急ぐ時でも一時停止や安全確認をしっかりと行いましょう。



車はバランスをくずすと転倒しやすく、事故につながる危険な乗り物もあります。高齢になると視野が狭くなったり、動体視力や聴力の低下により、信号や標識、走行車両や歩行者を見落としたり、接近する車に気づかないことがあります。また、体力的にもふらついて転倒したり、脚力が弱まって自転車自体を支えられなくて転ぶこともあります。自宅付近の慣れた道での事故も多く発生しています。用事で水路の近くなど危険な場所は降りて歩くようにしましょう。

「ぶたはしゃべるさ」で日常点検を

自転車を安全に運転するには、まず自転車 자체が安全に整備されていないければなりません。

日頃から、自転車に乗る前には「ぶたはしゃべるさ」と口ずさみながら安全をチェック!



自転車は「軽車両」です
「軽車両」という位置づけになつておらず、道路の左側を走行するのが基本です。下の義務や禁止項目を守らず事故の加害者になつた場合、重大な過失責任を問われます。

一時停止と安全確認をしつかりと

自転車対自動車の事故の第1位は出合い頭の衝突、第2位は右折左折時の衝突で、合わせると事故の約8割になります。(図2)一時停止ではきちんと止まって左右の安全確認をすることが大切です。

交差点を直進する時は、左折する自動車のドライバーから自転車が見えない場合が多いので、巻き込まれないよう注意しましょう。



夜間ライトの点灯義務



二人乗り禁止



反射材等の装着義務



ブレーキ不良自転車の運転禁止

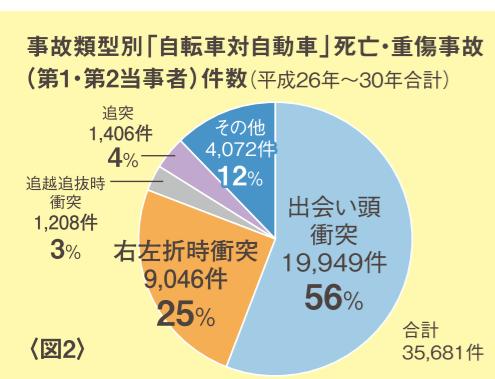


酒気帯び運転禁止



イヤホン使用禁止

違反者には罰則があります



個人賠償責任保険

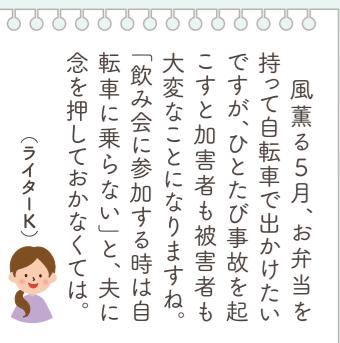
（おかやまコープLPAの会）
ファイナンシャルプランナーの国家資格を持つライフプラン・アドバイザー(LPA)が、「保障の個人相談」や「暮らしの見直し学習会」を行っています。(無料)
詳しくは、おかやまコープホームページをご覧ください。okayama.coop/kyosai/

歩道上で事故を起こした場合、自転車側が責任を負うのが基本です。加害者が未成年であつても多額の損害賠償支払い責任が生じ、賠償金を社会人になってから支払ったり、家族が損害賠償請求をされたりする場合があります。事故を起こさないのが一番ですが、万が一の備えをしておく必要があります。

「個人賠償責任保険」は、普通の生活の中で、他人にケガをさせたり他の物を壊したりして損害を与える、法律上の賠償責任を負担する場合に補償されるが、万が一の備えをとることができます。最近は補償金額が1億円を超える支払い事例も発生しています。補償の上乗せを検討しまします。

万の備えに

個人賠償責任保険



風薫る5月、お弁当を持って自転車で出かけたいですが、ひとたび事故を起こすと加害者も被害者も大変なことになりますね。「飲み会に参加する時は自転車に乗らない」と、夫に念を押しておかなくては。

■ TSマーク付帯保険の補償内容

賠償責任補償	死亡・重度後遺障害(1~7級)	青色TSマーク (限度額) 1,000万円	赤色TSマーク (限度額) 1億円
傷害補償	入院15日以上	(一律) 1万円	(一律) 10万円
被害者見舞金	死亡・重度後遺障害(1~4級)	(一律) 30万円	(一律) 100万円
被害者見舞金	入院治療15日以上	-	(一律) 10万円

「TSマーク」は、自転車安全整備士が点検・整備し、安全と認められた普通自転車に貼られるマークです(左表)。付帯保険がセットされていますおり、1年間有効の賠償責任などの補償がついています。

ご存知ですか 「TSマーク」

「TSマーク」

- ⑤ べる(ベル) ちゃんと鳴るか。
- ④ じやたい(車体) ガタついていないか。
- ② じや(タイヤ) すり減っていないか。空気がしっかり入っているか。
- ① ぶる(ブレーキ) 前後とも効くか。
- ⑥ さドル(サドル) またがったときに両足先が軽く地面につく程度の高さになっているか。
- ③ はんしゃざい(反射材) 壊れたり汚れたりしていないか。ライトはつくか。

自転車を安全に運転するには、まず自転車 자체が安全に整備されていないければなりません。日頃から、自転車に乗る前には「ぶたはしゃべるさ」と口ずさみながら安全をチェック!

「ぶたはしゃべるさ」で日常点検を

