

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2021
10

vol.564

逸品

CO・OP 岩国産れんこん入り とうふハンバーグ

特集
秋到来!
バードウォッチングで
鳥との出会いを楽しもう



レンジで簡単!かぼチョコプリン
(作り方は14ページ)

くらしとなかま 2021年 10月号 第564号 発行日/2021年10月1日 発行/おかやまコープ 理事長 平田昌二 編集/広報室 〒700-0026 岡山市北区春遠町一丁目七十七 TEL086-256-2501(代)

旬レシピ

さつまいも

でんぷんと糖質が多くエネルギー源。皮の色が均一で肌に艶があり身がしまっていて傷や斑点のないものを選ぶ。寒さに弱いので新聞紙に包み保存。

チンゲン菜

アブラナ科の中国野菜。葉がぴんとした軸に艶があるものが新鮮。葉が乾かないように包むか袋に入れて冷蔵庫で保存。



スイートポテト風トースト 1枚分 426kcal
はちみつ 抜きの場合 393kcal

材料(2枚分)
さつまいも 1/2本(200g)
砂糖 40g
バター 10g
牛乳 大さじ1
毎日食パン(6枚切り) 2枚
いり黒ごま 適量
はちみつ 20g

作り方
①さつまいもは皮をむいて1cm厚さの輪切りにし、水にさっとさらして水けをきる。水から中火で8分程柔らかくなるまでゆでて取り出し、熱い内につぶしてAを加えて混ぜる。
②食パンに①をぬり、黒ごまをふってトースターで4~5分焼く。好みではちみつをかける。



さつまいもと豚肉のだし蒸し 1人分 314kcal

材料(2人分)
さつまいも(1cm幅の輪切り) 150g
まいたけ(小房に分ける) 50g
梅干し(種を除いてたたく) 1個
ごま油 小さじ1
豚ロース生姜焼用 150g
生姜(薄切り) 1/2片分
だし汁 80cc
塩 少々

作り方
①フライパンにAを並べ入れて豚肉をのせ、Bを加えて蓋をしたら中火にかける。
②煮立ち始めたら弱火にし、約10分蒸し焼きにする。
③器に盛り混ぜ合わせたCをかける。



チンゲン菜とえのきのサンラータンスープ 1人分 116kcal

材料(2人分)
チンゲン菜 150g
えのきだけ 1/3パック
かに風味かまぼこ 50g
卵(溶きほぐす) 1個
片栗粉 小さじ1
水 大さじ2
水 400cc
鶏がらスープの素 1袋(3.5g)
しょうゆ 大さじ1
塩・こしょう 各少々
酢 大さじ1
ラー油 小さじ1

作り方
①チンゲン菜は1~1.5cm幅の斜め切りにする。えのきだけは根元を切り落とし長さを半分にしてほぐす。
②鍋にAを煮立て①と裂いたかに風味かまぼこを入れて蓋をし2~3分煮て火を通す。溶いたBを少しずつ回し入れてとろみをつける。
③②に卵を入れ、ふんわりと卵が浮いてきたらひと混ぜし、好みでCを加えて調整する。

チンゲン菜を小松菜に替えるとカルシウムが1.7倍増え、かに風味かまぼこを水煮りナ缶に替えると全体で約0.5gの減塩になります。吉田さん



チンゲン菜と焼き豚の卵炒め 1人分 200kcal

材料(2人分)
チンゲン菜 250g
焼き豚(一口大に切る) 60g
卵(溶きほぐす) 2個
ごま油 大さじ1
水 60cc
鶏がらスープの素 1袋(3.5g)
しょうゆ・片栗粉 各小さじ1
こしょう 少々

作り方
①チンゲン菜は葉と軸に分け、軸は2cm幅の斜め切り、葉は斜めに2等分する。
②フライパンに油の半量を中火で熱し、卵を炒め半熟になったら取り出す。
③フライパンに残りの油を熱し、①の軸・葉・焼き豚の順に炒めて火を通す。混ぜ合わせたAを加えて手早く混ぜながら炒め、②を戻し入れて軽く混ぜる。



今月の逸品



国産の玉ねぎは、前日に皮むきしたものを入荷し、当日みじん切りにします。

10%配合している豆腐も国産大豆使用です。工場近くの店から、朝できたての木綿豆腐が届きます。

クセのない味付けにして焼きました

家庭で作ると同じ、塩、砂糖、しょうゆをベースに、チキンやポーク、野菜のエキスで味付けしています。また化学調味料を使わず、素材の味を生かしたやさしい風味に仕上げました。

卵をつなぎにしてさっくり攪拌後、小判型に成型します。全長15メートルの過熱蒸気オーブンで、うま味を逃さずふっくらジューシーに焼き上げます。



玉ねぎは細かくカット

姉妹品もよろしく!



CO-OP
国産ごぼう入り
とうふハンバーグ
210g(3枚入)

- 組合員の声**
- ポン酢、ケチャップ、マヨネーズなど、何をかけても合うので、家族それぞれが好きな食べ方を楽しんでいます。
 - あっさりしていてヘルシーなハンバーグです。
 - おいしいだけでなく、国産素材なので気に入っています。
 - 大根おろしや温泉卵をのせてもおいしい!



不二製油株式会社
たん白開発部
いかた
鑄方 綾香さん

れんこんのシャキシャキ感と、鶏肉と豆腐のふっくらジューシーな味わいが、口の中に一度に広がります。電子レンジで十分おいしいのですが、レンジで8分目まで解凍してからフライパンで焦げ目がつくまで焼くと、さらにおいしくなります。

今夜はちょっとアレンジして...



とうふハンバーグの卵とじ

- 材料(2人分)**
- とうふハンバーグ..... 2枚
 - にら..... 適量
 - 卵..... 2個
 - だし汁..... 160cc
 - しょうゆ・みりん・砂糖..... 各小さじ2

作り方

- ①ハンバーグは電子レンジで解凍し、食べやすい大きさに切る。
 - ②鍋にAを加えひと煮立ちしたら、①とにらを入れさっと煮る。
 - ③割りほぐした卵を②に加えてとじる。
- ※にらはねぎでもOK。ご飯にかけて親子丼風にも。



とうふハンバーグのきのこトマトソース煮

- 材料(2人分)**
- とうふハンバーグ..... 2枚
 - しめじ(小房に分ける)..... 1/2パック
 - しいたけ(千切り)..... 3枚
 - 玉ねぎ(粗みじん切り)..... 1/2個(100g)
 - サラダ油..... 小さじ2
 - 水..... 160cc
 - コンソメ..... 1/2個
 - トマトケチャップ..... 大さじ3
 - こしょう..... 少々
 - 刻みパセリ..... 適量

作り方

- ①ハンバーグを電子レンジで解凍しておく。
- ②フライパンに油を熱しAを玉ねぎ・きのこの順に炒め、混ぜたBを加えてひと煮立ちさせ①を加えて煮込む。皿に盛りパセリを散らす。



焼きとうふハンバーグのナッツサラダ

- 材料(2人分)**
- とうふハンバーグ..... 2枚
 - サラダ油..... 小さじ1
 - きゅうり..... 1本
 - 紫玉ねぎ..... 1/2個
 - 黄パプリカ..... 1/4個
 - 人参..... 10g
 - 青しそ..... 4枚
 - アーモンド(あら刻み)..... 10粒
 - サニーレタス..... 4枚
 - 青しそドレッシング..... 大さじ2

作り方

- ①フライパンに油を熱し、電子レンジで解凍したとうふハンバーグを焼く。
- ②Aの野菜を各々千切りにして混ぜ合わせ、ちぎったサラダ菜を敷いた皿に盛り、食べやすく切った①をのせアーモンドを散らす。食べる時にドレッシングをかけて混ぜ合わせる。

CO-OP 岩国産れんこん入り
とうふハンバーグ
210g(3枚入)

通常よりお買い得!

10月3回予定価格

宅配 358円(税込386円)

店舗 「冷凍食品2割引」の日は 358円(税込386円)

CO-OP 岩国産れんこん入り とうふハンバーグ

とうふハンバーグにシャキシャキのれんこんが入っている「岩国産れんこん入りとうふハンバーグ」は、子どもから大人まで、幅広い世代に支持されている人気商品です。おいしさの秘密や原材料のこだわりを不二製油(株)の鑄方さんに聞きました。



れんこん畑

このハンバーグは、岩国産れんこんが17%使われているのが特長です。使用しているれんこんは、環境にやさしい農業を実践する「山口県エコファーマー」の認定を受けた「岩国れんこん生産者の会」が栽培したものに限定しています。



岩国産れんこん「シロバナ種」

岩国産のれんこんをたっぷり17%使用

岩国産れんこんは、山口県の代表的な特産品の一つです。かじると糸を引く、もっちりとした粘りとシャキシャキした食感が特徴です。



食感を出すために大きめに加工

国産素材にこだわりました

32%配合の鶏肉(もも肉約25%、ムネ肉約7%)は国産です。もも肉を多く使用することで、ジューシーな味わいになりました。ハンバーグを製造する日にミシンにします。



シャキシャキ感が味わえる最適なサイズにカット

収穫時期は秋から冬。一年を通して安定した原料を確保できるように、塩漬けて保存し、工場で水洗いを繰り返し、塩抜きして使用します。塩漬は手間がかかりますが、れんこんのシャキシャキ感を生かすには最適な方法です。

秋到来! バードウォッチングで鳥との出合いを楽しもう

戸外の活動が気持ち良い季節、バードウォッチングに出かけませんか。木々が葉を落とす秋から冬にかけては樹上の鳥がよく見え、水辺には渡り鳥も増えてきます。バードウォッチングのポイントを、日本野鳥の会 岡山県支部代表の丸山健司さんに教えていただきました。写真提供:日本野鳥の会 岡山県支部



北の国からはるばる渡ってきた鳥たち

秋には日本で越冬する鳥が北国から多数渡ってきます。途中で力尽きたりワシ・タカなどの猛禽類に襲われたりと過酷な旅ですが、暖かく食べ物が多い日本各地をめざして大飛行してきます。

川や池などで見られるガン・カモ・サギなどのなかまは、からだが大きく小鳥より動きが少ないので、初心者でも見やすいです。



ヒドリガモ

ロシアのツンドラ地帯で子育てを終えて日本各地で越冬する。カモ類は他にマガモ、オナガガモなど。



オオバン

中国の水辺の環境が開発などで変化しているため、日本で数を増やしている。



ウグイス

秋冬の間はチャッチャッと舌打ちのような声で鳴いて庭先にも来る。灰色っぽい黄緑褐色。



メジロ

羽根はきれいな黄緑色で目に特徴。たくさん枝にとまって「めじろ押し」になることも。スズメよりやや小さい。

くらしのすぐそばで鳴いています

鳥は特別な場所に行かなくてもどこにでもあります。自宅周辺の公園、神社やお寺、川や池などで探してみよう。

鳥を見るのに必要なのは意識することです。鳥の音が聞こえたら、声かする方へ意識を向けて探してみよう。チュンチュン、ピーピー、ギャーギャーなどいろいろな声が聞こえてきます。

市街地で見られる身近な鳥



モズ

頭は茶色で背は灰色。秋には、下が見渡せる高い場所でキキキキキキと鋭く鳴く。体長20cm。



カワラヒワ

飛ぶ時、羽根が黄色く透けて見える。公園など市街地をキキキコロと鳴きながら飛ぶ。スズメ大。



ハクセキレイ

水に近い開けた土地を好む。チュンチュンと鳴く。飛ぶと白い翼が目立つ。体長21cm。



シジュウカラ

太い黒ネクタイが特徴。鳴き声はチューピーチューピーなど。体長14cmでスズメ大。



ツグミ

ロシアなどから全国各地の農耕地や林などに飛来。羽根が茶色っぽい。体長24cm。

秋を知らせる鳥の代表のモズも高い電線やTVアンテナの上で甲高く鋭い声で鳴いています。スズメやカラスのほかに市街地に出会える鳥は、20種近くです。

県内各地でバードウォッチング

郊外に出向くと山野の鳥や水辺の鳥がよく見られます。鏡野町の県立森林公園、笠岡湾干拓地、吉備高原などは季節ごとに多種の鳥が、また岡山市と玉野市の深山公園ではカモなどの水鳥がよく見られます。

鳥の見分け方がわかる図鑑と、遠くの鳥がよく見える双眼鏡があるとバードウォッチングが何倍も楽しめます。図鑑は、よく見られる鳥に絞って載っている、薄型でコンパクトなものが携帯に便利です。肌を保護するための長袖・長ズボン、両手が空くリュックで。



丸山さんのアドバイス

双眼鏡は倍率8〜10倍くらいが見やすいです。質の良し悪しが観察のしやすさにつながるため、多少値段が高くてもメーカー品を選ぶのが安心です。

わが家でバードウォッチング

庭に実のなる木や餌台、水場があると鳥がやってきます。特に自然の食べ物不足してくる冬場は鳥を呼ぶいい機会。給餌台や枝先に柿やかん、ヒマワリの種などを置いておきましょう。鳥が餌に気づいて安心して寄ってくるまでに何日もかかる場合があります。猫が手を出さないようにエサ台は高めに。

後楽園での探鳥会に参加してみました ～かわいい鳥と目が合ったよ～

鳥はひとりでも見られますが、鳥に詳しい人が一緒だともっと充実したバードウォッチングになります。「日本野鳥の会」が企画する探鳥会では、リーダーやベテラン会員の方が丁寧に野鳥について解説や指導をしてくれます。

●後楽園は年間90種類以上の野鳥が見られる鳥たちのオアシス。毎月定例の探鳥会も開かれています。



リーダーの方が望遠鏡のピントを合わせてくれたので、きれいな鳥がバッチリ見られました。鳥の名はジョウビタキのメス。目がかわいかったです。



メス ジョウビタキ 中国東南部などで繁殖し10月ごろ飛来。



オス

背中羽根の青色が宝石のようなきれいな鳥に出会えて感激!

カワセミ

スズメ大。平地の水辺に一年中いる。



望遠鏡を覗いた先に大きな鳥がいました。

アオサギ

日本で一番大きいサギ。



日本野鳥の会 岡山県支部
電話&FAX 086-943-4426 ホームページ <http://plus.harenet.ne.jp/~wbsjokym/>

エシカルキャンペーン!



Mission /
知る

えしかる まさお



ミッションに
参加してくれて
ありがとう!

Mission /
広める

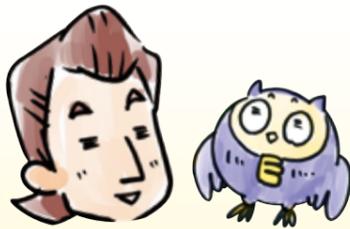


AIみくちゃん

Mission /
やってみる

みんなからのミッション報告を紹介するぜ!!

未来を担う子どもたちも 参加してくれたぞ! ありがとう!



子どもと一緒に「たべる・たいせつ 自由研究プログラム」に参加しました。牛乳について学習しましたが、たくさんの検査や品質管理がされていることや、地産地消がフードマイレージにつながるなど学べて、ためになりました!

エアーママ



エシカル活動に興味を持った息子がエシカルマークを見つけ「見たことある」と嬉しそうにしています。これからも親子で又、家族で取り組んでいきたいです。

ちい



おかやま県内産の牛乳を飲んでいきます。夢の中でもエシカル消費!

ゆこぼん



地産地消を体験してます! 「これが牛乳になるんだ」と。牛が大好きです!

きむ



子どもたちが、カタログでマーク調べをしました。子どもを味方につけると、100人力です!

るる

たべる・たいせつ きほんのき

今月のテーマ「大根」

「すずしろ」という名で春の七草にもなっていて、古くから日本人になじみの深い野菜です。新鮮な淡色野菜の魅力に加えて、漬物や切り干し大根など保存食としても活用されている和食の万能選手ですが、フレンチやイタリアンなどの料理でも使われます。

品種と旬

形や大きさはさまざま、色も赤や真っ黒など、多くの種類があるが、広く出回っているものは「青首大根」。品種改良がすすみ、春夏秋冬どの季節でも収穫できるが、一般的に甘みのある大根本来の旬は晩秋から冬で、辛み大根は初夏から夏。

産地

全国どこでも作られているが、中でも多いのは千葉県、北海道、青森県。岡山県では、蒜山の火山灰の黒土や気候によって育てられ、真庭市の特産になっている「ひるぜん大根」が有名。



選び方と保存

色白でみずみずしく、触った時に硬く張りがあり、持ったらずっしりと重いもの。二股など変形した物は避ける。葉がついている場合は、葉が生き生きしやきっとしているもの。葉と根は切り離し、葉は湿らせた新聞紙などにくるんで冷蔵庫で保存。

栄養

消化を助けるアミラーゼなどの酵素が含まれる。葉の部分にはβカロテンが豊富。

調理上の工夫

大根は部位によって味わいが異なる野菜です。上手に使い分けて、いつもの料理をもっとおいしく!それぞれの食感や味の違いを楽しみましょう。

- 細かく刻んで漬物
- 炒め物、チャーハン、味噌汁の具などに



甘い ← 辛い

・甘みが強い
・みずみずしい

・やわらかい
・辛みが少ない

・辛みが強い

●サラダ ●炒め物



●煮物 ●おでん
●ふろふき



●おろし ●マリネ



大根の浅漬け



材料 (2人分)

- 大根(いちょう切り) …… 200g
- 塩 …… 小さじ1
- ごま油 …… 小さじ2
- 砂糖 …… 小さじ1/3

(1人分80kcal)

- 青しそ …… 5枚
- 白すりごま …… 小さじ2

作り方

- ①大根は塩でもんでしばらく置き水けをしぼる。
- ②ポリ袋に①と④を入れてもみ込み、冷蔵庫で3時間ほど置く。③を加えて混ぜ合わせ、器に盛る。

…教えてくれたのは…

年中扱っていますが、やはり晩秋から冬の大根は甘みが増しておいしくなります。煮る・蒸す・炒める・生食といういろいろな料理で異なる味や食感を楽しんでください。



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)



サステナブルマークの商品を選んで買ってみました。
きみさん



おかやまコープで無洗米を知ったのは20年以上前。以来ずっと無洗米。とき水を流さなくていいから環境に優しくて、水も節約。岡山県産のお米を選んで、地域の農家のためになっているかな。
みっちゃん2号



地産地消のため、市内の農家さんに問い合わせ、低農薬の桃を直売してもらいました。家庭用なので形大きき揃いで構いません。親戚の分もまとめて一人で買いに行ったので、わずかですがガソリン消費の節約にもなりました。 パバ



少し可愛いエコバッグを手作りして、必ず持ち歩いています。
ゆきこーぶ



食器洗い、洗濯、シャンプー等に、合成洗剤でなくせっけんを使っています。ゴミも分別するだけでなく、野菜を育てる堆肥として利用。ゴミの量も減り、一挙両得！
さわちゃん



おいしいよ！コープえびフライ大好きな息子とパッケージを眺めて現地の環境に配慮した養殖、周辺の生態系を守り、食べる私たちにも安心。だからこれを選びます。
あっちゃん



新聞紙を折ってキッチンで使うゴミ箱として使っています。キッチン用のビニール袋を買う必要がなくなり、節約にもなります。
Azuki



ゴミ拾いに行きました。ペットボトルが多かったです。お茶やジュースはどこでも気軽に買えますが、気軽に捨ててはいけないことをもっと考えていかなければいけないですね。マイバッグは持参することは多いですが、マイゴミ袋持参も広めることができるいいなあと思いました。もちろんゴミは持ち帰ります。
ワクワクママ



赤シソ 青シソでシソジュースを作りそのシソでシソふりかけを作りました。捨てる所無しです。自家栽培トマトをトマトソースに！
のほこ



今年は家庭菜園で無農薬の桃太郎トマトがたくさん獲れたので、ネットのレシピを見ながらケチャップ作りに挑戦しました。見た目も市販のと変わらず、味もおいしくて満足です。これからも色々な手づくり挑戦したいです。
Mimi



今日釣った地元の魚を国産素材の片栗粉で天ぷらに。地産地消です。
たつや



地域の子育て支援団体が行う、余剰の食品や生活支援品を配布する活動に参加しています。フードロス減らしたり、必要なものが必要なところに届く支援の手助けができたらいいなと思います。写真はいただいた支援品の一部です。
mikope



娘の高校の家庭科の教科書にエシカルについてやフェアトレードの説明が載っていました。チョコレートや紅茶の輸入の商品に生協でもフェアトレードに関するマークを見つけることができます。発展途上国の農家の暮らしを守るために、公正な価格は大切だと思います。これからも関心を持って、商品を選んでいきたいです。
M.K

コープ化粧品を毎日使ってます。安全安心で気持ちよく愛用していますが、まさか「J.POSH」(日本乳がんpinkリボン運動)に参加させていただいていたなんて。今まで以上に愛着を感じました。ありがとうございます。エシカル消費の活動にも感謝です。
まーちゃん



1日の終わりに。トレイやパックを洗ってリサイクルへ。再生原料使用のゴミ袋で細かいゴミも流さないように。生産者さん、メーカーさん、コープさん、今日も1日ありがとう♡
ハートのいちご

地域 Community

豊かな地域
公正な
社会のしくみ

社会 Society

環境 Environment

「環境」を守り続ける
人々の
「生きる」を支える

人々 People

未来を変える可能性 エシカル消費

みんなの報告、
しっかり
受けとめたぞ！



知って学んで!

SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

認定NPO法人J.POSH(日本乳がんピンクリボン運動)の「ピンクリボン運動」。日本生協連はこれに賛同して、サポーターになっています。

「ピンクリボン運動キャンペーン」を通して、乳がんの早期発見、早期治療の重要性や検診受診を推進する取り組みを応援していきます。



すべての人に健康と福祉を

ピンクリボン運動

乳がんに対する啓発と患者や家族の支援をすすめます。



日本乳がんピンクリボン運動

キャンペーンの内容

組合員が購入した対象商品1品につき1円がJ.POSHに寄付されます。

- コープ化粧品シリーズ全種
キャンペーン期間
2021年9月1日
～10月20日(期間限定)
協賛: コープ化粧品



- カタログ
「くらしと生協」
ブラジャー全種
(通年)



J.POSHの取り組み紹介

J.POSHはすべての人に乳がん検診の必要性を啓発する団体です。また、患者や家族へのサポートを通して健康な社会づくりを目標に活動しています。

ジャパン・マンモグラフィー サンデー

10月3日曜日に全国どこでもマンモグラフィー検査が受診できる環境づくりをすすめています。

ピンクリボン 温泉ネットワーク

専用入浴着での入浴を歓迎する温泉を広げています。

J.POSH奨学金 まなび

乳がんで闘病中または死亡した保護者を持つ高校生のための奨学金。

ライターのひとつこと

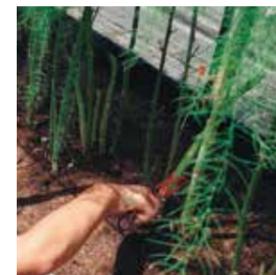
私とSDGs

乳がんは近年急激に増加していて、女性の11人に1人がかかる病気だそうです。検診がとても大事で、以前、乳がん担当医の方から聞いた「検診は自分と家族への大きなプレゼント」という言葉が印象的でした。まずは検診ですね。そして、コープの化粧品の利用が、乳がんで悲しむ人を少しでも減らすことにつながるならうれしいです。(ライターK)

企画参加型ミッションの報告もぞくぞく!



「夏休み親子deエシカル☆ラボ・実験室」に参加しました。小麦粉をこねて水で洗ってきたグルテンに色を付けたり、ペーパーサートで知らなかったマークのことが知ることができたり。楽しかったです。
のらねこのしっぽ



アスパラの産地交流に親子で行って来ました♪アスパラがどのようにして育ち、私たちの食卓に並ぶのか、生産者のこだわりやご苦労を学びました。一度植えたら、10年以上大事に育ててやればアスパラが収穫できるなんて、ビックリでした！だからなおさら病気にならないように、生産者の方は手塩にかけてお世話しているんですね。とても勉強になりました。 おがこ



「みんなでさがそう! くらしのなかのSDGs」企画に参加しました。いつも捨ててしまう玉ねぎの皮を使ってエコバッグを染めるってどんな色に染まるか楽しみだったのですが、煮汁は茶色くて、みょうばん液につけると鮮やかな黄色になってびっくり。帰って干したら、陰干してたのに少し日に当たって色味が薄くなりましたが、イメージしたデザインになって良かったです。 さね

キャンペーンは終わっても、これからもエシカっていこう!

未来の地球を守るのだ!



「まさおの部屋」で「2050年の天気予報」を見て、ソツとしました。クリスマスの紅葉、台風風速60m、高潮5~10m...「地球温暖化ストップの行動」をとろうと強く思いました。 まーちゃん

商品購入時には生協でエシカル消費について特に取り組んでいる内容をよく確認しています。物、商品が多く出回っている中で、一消費者として社会に目を向けるのはとても大切なこと。世界、社会を変える小さな一歩だと思います。 うっちゃん

買い物はよく考えてしなくては...。地球規模で物事を考えなくてはいけない時代になりました。「無知は罪なり」という言葉がありますが、「知らない」ということほど怖いものはありません。 考える人

コープの商品にたくさん「エシカルなお買い物」につながる商品があることに気づきました。未来の地球環境のため、気づいたことから取り組もうと思います。 インコ

おうち時間をゆたかに

Let's Challenge!!

「教わり隊」が「おかやまコープ くらしのサポーター」の方々の手ほどきを受けるコーナーです。
※くらしのサポーター: 組合員同士の「教え合い・学び合い」活動の講師

第4回 がま口財布を作ろう!

《今月の講師は》



自分だけの『特別』を作ってみませんか?

くらしのサポーター 渡邊 りえさん

教わり隊@『くらしとなかま』

- めくちゃん
新しい趣味を見つけたアラサー
- のらちゃん
ちまちま作るの大好き!
老眼鏡と仲良くなったアラフィフ

作り方

準備するもの

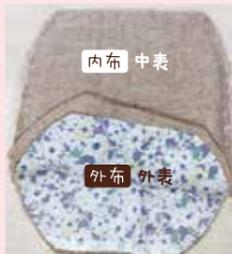
裁ちばさみ、ボンド、外布・内布、ペンチ、がま口キット、目打ちなど先の細いもの(型紙がセットになったキットは百貨店で入手できます)

1



型紙をあて、縫い代を1cmとり、外布と内布をそれぞれ2枚裁ちます。

3



袋になった内布の中に外布を重ね(内布は中表、外布は外表)、口金接着部分を、返し口5cmを残して縫います。

4

返し口からゆっくりひっくり返し、返し口を縫いふさぎます。

5



口金の内側の溝にボンドを流し込み、袋の上端を入れ、紙ひもを内側へ目打ちで押し込みます。



布の合わせ方や縫い方を少し変えるだけで、自分だけのオリジナルな「がま口」を作れて楽しい!

返し口からひっくり返す時、少し緊張しました。次はもう少し大きながま口も作ってみたい!

3つのミッションをコンプリート(達成)した君は!

デザインは
お楽しみに!

おかやまコープオリジナルデザイン
エコバッグプレゼント!

さらに! 「エシカレンジャー」への入団を認める!

お得なエシカル情報が届くぜ!

お問い合わせは
生活協同組合おかやまコープ 問合せセンター
受付時間 / 月~金曜8:30~21:00 土曜8:30~18:00

0120-662-538

おかやまコープ 検索
https://okayama.coop/

児童養護施設に菓子や米などを贈呈

おかやまコープの取引先でつくる「おかやまコープ虹の会」は8月下旬、県内の児童養護施設12か所に菓子・米・デザートなどを贈呈しました。この取り組みは昨年から行われており、3回目となる今回は19社の取引先から商品が提供されました。

8月24日に南野育成園(岡山市)で行われた贈呈式では、同園の三宅嗣朗理事長に目録が手渡され、「地域の皆さんに支えていただいていることに感謝します」とお礼の言葉をいただきました。



南野育成園で行われた贈呈式(8月24日)

詳しくはこちら▶



《たすけあい》ジュニアコースが「日本子育て支援大賞 2021」を受賞



CO・OP共済《たすけあい》ジュニアコースが、一般社団法人日本子育て支援協会が主催する「日本子育て支援大賞2021」において、日本子育て支援大賞を受賞しました。「日本子育て支援大賞」は、子育てママとパパさらにはその祖父母が実際に「役立った価値」を大いに評価する賞です。



「日本子育て支援大賞」について詳しくはこちら▶



2021年8月 理事会だより

【8月の生協の動き】(8月末日現在)

| | |
|--------------|-------------|
| 組合員数 | 343,467人 |
| 出資金総額 | 102億1,701万円 |
| 一人当たりの出資金 | 29,747円 |
| 供給高 (全体) | 34億9,010万円 |
| (宅配) | 23億7,540万円 |
| (店舗) | 11億1,469万円 |
| 経常剰余金 (全体) | 6,195万円 |
| 累計経常剰余金 (全体) | 6億4,328万円 |

※累計…21年4月からの累計

ハイチ地震被災者支援活動にAMDA基金50万円を拠出

おかやまコープは、国際医療ボランティア団体AMDA(アムダ)が行うハイチ共和国での緊急支援活動に対し、「おかやまコープAMDA基金」から支援金50万円を拠出しました。ハイチ共和国では8月14日にマグニチュード7.2の地震が発生し、甚大な被害が生じています。AMDAは発災直後からハイチ支部による緊急支援活動を行っており、8月26日には医療調整員2名が岡山駅から現地へ向かいました。



ハイチでの支援活動(写真提供:AMDA)

「おかやまコープAMDA基金」は募金を積み立て、AMDAが行う支援活動への協力を活用するものです。10月は「AMDA募金月間」として宅配の注文書での募金を呼びかけます(店舗の募金箱は通年設置)。どうぞご協力ください。

新型コロナウイルス感染拡大により「まん延防止等重点処置」が発出され、8月19日の理事会は「書面による報告」としました。

8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 店舗 | 57.5万部 (84.9%) | カタログ・新聞紙 |
| シッパー内袋 | 宅配 店舗 | 52.4万枚 (25.4%) | 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 | 宅配 店舗 | 78.0万枚 (154.3%) | トレー・透明容器 |
| 飲料紙パック | 宅配 店舗 | 20.4万枚 (68.8%) | コアノンロール |

声にこたえて

組合員さんからの



店舗の CART のカゴ部分は、買い物袋を置けるように、メッシュになったものにして欲しい!

〈コープ北畝をご利用の組合員さんから〉

お店のショッピングカート改善してほしい!!



コープでは、店舗改装の際、カゴを置く部分がメッシュになったショッピングカートへの入れ替えを行ってまいりましたが、コープ大野辻・福富・北畝・総社東・鴨方の5店舗では導入できていませんでした。

ご要望を受けて、上記5店舗にもショッピングカート50台ずつ設置しました。どうぞご利用ください!



いつも心に防災を

Vol.12

「避難」って何をすればいいの?

協力:岡山県危機管理課防災対策班 参考:内閣府「防災情報のページ」

小中学校や公民館に行くことだけが避難ではありません。「避難」とは「難」を「避」けること。下の4つの行動があります。



「3つの条件」が確認できれば浸水の危険があっても自宅に留まり安全を確保することも可能です

- 家屋倒壊等氾濫想定区域に入っていない(入っていると...)
流速が速いため、木造家屋は倒壊するおそれがあります
地面が削られ家屋は建物ごと崩落するおそれがあります
- 浸水深より居室は高い
5m~10m未満 (3階上浸水~4階下浸水)
3~4階
3m~5m未満 (2階上~1階下浸水)
2階
0.5m~3m未満 (1階上~1階下浸水)
1階
0.5m未満 (1階下浸水)
1階以下
- 水がひくまで我慢でき、水・食糧などの備えが十分(十分じゃないと...)
水、食糧、薬等の確保が困難になるほか、電気、ガス、水道、トイレ等の使用ができなくなるおそれがあります

※①家屋倒壊等氾濫想定区域や②水がひくまでの時間(浸水継続時間)はハザードマップに記載がない場合がありますので、お住いの市町村へお問い合わせください。

豪雨時の屋外の移動は車も含め危険です。やむをえず車中泊する場合は、浸水しないよう周囲の状況等を十分に確認してください。



テーマ① 「私の隠れた才能」

●絵を描くのが割と得意です。美術系のスクールに通っていたわけではなく、完全に趣味です。少々うっ美化しておりますが、私とかわいい子どもたちを描きました！



R

●ベトナムに行っても道を尋ねられます。日本でも外国でもです。周りにたくさんいる人にもかかわらず、なぜかみんな私目掛けて来るのです。旅行先などで自分もよく分からない時も多々あるのですが、まれにきちんと案内できた時はホントに嬉しいです。

ひろみ

●私のふるさとではありませんが、佐賀出身の祖母が作ってくれた「のりの佃煮」です。有明海ののり、甘くて真つ黒でアミが入っていて、「ご飯にとっさり」のせて食べていました。40年前の話です。懐かしいな〜。

わらび餅

●「フニのさしみ」「フカとも言います。因幡の白うなぎがだまして渡した生き物です。山間部では昔、刺身が食べられず、フニは日持ちがするので秋祭りには「おちき」で使っていました。

山のり

8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。



●「知って得するお酢の力」、参考にになりました。バナナ酢を作って飲んでみましたが、他のフルーツ酢も試してみようと思います。

ふ〜ちゃん

●特集「お酢の力」びっくりです。時々使う調味料〜と思っていました。種類、効能、効果、用途…知らぬばかり。主婦歴40数年、恥ずかしいです。

シリウス

●カタログや広告を見て、おいしいものを食べた気になることです。おいしそうだな〜こつこつ味だろ〜な〜と思いつつ眺めて満足できます。これも才能のうちだと思っております。

ぶるぶる

●小学2年生から高校2年生までの10年間、フランスの学級委員をつとめていたせいか、人の顔と名前を覚えるのが得意になりました。50年たった今でも、すぐ名前が覚えられます。

ぼあばママ

●義父が亡くなってもうすぐ1年。毎晩「般若心経を唱えていたら、今は経本無しで唱えることができるようになりました。

おかん

●なぜか、動物に好かれます。私が動物好きなのを、彼らも感じているのかな？

ぶち

●私の隠れた才能、それはハ工たき！狙ったハ工は8割以上仕留めてきた！しかし、1体ごとで役立てれば…。隠れ続ける才能なのかしら…。

ポンチヨ

テーマ② 「ふるさとの味といえば」

●黄シラのみそ汁。祖母、母、私と受け継いで作っています。

みどり

●北海道そのまま枝豆、広大な北海道できびしい冬を越えて作られた枝豆は、絶対においしいだろうなあ。次回見つけて購入します!!

くまもんさん

●わが家で取れたかぼちゃです。私は種まで食べます。捨てるころ全く無しです。蒸しゆかん、作ってみたい！



すみちゃん

●「おうち時間をゆたかに」をいつも楽しく読んでいます。とんぼ玉のネックレスは、色がきれいですてきだなと思いました。



8月号「とんぼ玉でネックレスを作ろう」 桃

●瀬戸内海の新鮮な魚介類です。スーパーに並んでいる魚の種類も多し、おいしい。当たり前だと思つていましたが、東京の一般的なスーパーの魚コーナーにマグロとカジキしかなかったのを見た時にはとても驚きました。岡山は恵まれているなと感じました。

みいちゃんママカリ

●夏になると、高梁川の中に腰までつかり釣り糸を垂れる人の姿が見られました。高梁を離れた今、目にする機会も無くなりましたが、スーパーで丸々と太った養殖の鮎を見ると、キリッとする引き締まった鮎の味と、高梁川の景色を思い出します。

もも

●イルカ！可哀想と言われたり驚かれたりしますが、今は亡き祖母が、冬になると大根やゴボウと一緒に、甘くした味噌で煮てくれました。ふるさとを離れてからは食べることがなくなりましたが、たまに無性に食べたくなります。

ぼたん

●三段の割子そば。出雲そばの味は母の味です。祭り・正月にはそばを打って食べさせてくれました。あの大きなそば包丁はどこへ行ったかな？毎年暮れにはCO・OPで出雲そばを必ず注文して、新しい年を迎え、ふるさとを思い出しています。

ささゆり

フリートーク



●毎月、「くらしとなかま」の表紙レシピを8歳の母に課題として作ってもらっています。いつも「こんなハイカラなもの作れんわあ〜」と言いつつながらも楽しんで料理しています。あまり料理をしなくなった母だけが、表紙レシピは必ずチャレンジしています。良き

裕りりん



レンジで簡単! かぼチョコプリン



材料(カップ4個分)

| | |
|-----------------------------------|----------|
| CO・OPカカオ好きのためのファミリーチョコレート(カカオ70%) | 8個 |
| かぼちゃ(皮と種を除く) | 100g |
| 牛乳 | 100ml |
| 溶き卵 | 1個分 |
| 生クリーム | 大さじ4 |
| 砂糖 | 大さじ2と1/2 |
| シナモン | 少々 |

作り方

- ①チョコレートは包丁で細かく刻む。かぼちゃは一口大に切る。
- ②耐熱容器にかぼちゃ、水大さじ1(分量外)を入れ、ラップをふんわりとかけてレンジ600Wで約3分加熱する。柔らかくなったならザルに上げて水けを切り、ポウルに入れて温かいうちにつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③牛乳と溶き卵を泡立て器でよく混ぜ合わせ、②に少しずつ加えて混ぜる。
- ④③がなめらかになったら耐熱カップに分けて入れ、ラップをしないでレンジ600Wで約2分加熱する。さらに30秒ずつ様子を見ながら加熱し、プリン液が固まったらスプーンなどで上から押さえて平らにする。
- ⑤鍋に生クリームを入れて火にかけ、ふつふつとしてきたらチョコレートを加える。火を止めてなめらかになるまでよく混ぜ合わせる。
- ⑥④に⑤を流し入れ、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。



12月号 おたより大募集

応募 10/22(金) 締切

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!

今月のキーワードクイズ 下記の〇〇に入る文字は?

- Q.1 10月号の逸品は、山口県〇〇産のれんこんが入ったとうふハンバーグです。
- Q.2 乳がんに対する啓発と患者や家族の支援をすすめる「〇〇〇リボン運動」。
- Q.3 秋冬の間、人里でチャッチャツと舌打ちのように鳴く鳥は〇〇〇〇。春にはホーホケキョと鳴きます。

今月のテーマ ●今年の漢字 ●ちょっと変わっているけどおすすめ!わが家では定番メニュー

応募方法

①組合員コード・ご住所・お名前・年齢②クイズの答え③ニックネーム(ペンネーム)④誌面の感想、今月のテーマなどご記入のうえ、下記のいずれかの方法でご応募ください。

- ▶ハガキ 〒700-0026 岡山市北区春暉町一丁目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

▶インターネット

くらしとなかま おたより 検索

おたより投稿フォームはこちらから▶

投稿フォームに入力すると、上記③・④の内容がHPのコープわいわい広場(https://okayama.coop/c-kouryu/)に即時掲載されます。

8月号のキーワードクイズの答え Q.1 産地 Q.2 酢酸 Q.3 南 136通でした。

- 内容が変わらない範囲で文章を変更し、「くらしとなかま誌面」に掲載する場合があります。
- ご記入いただいた個人情報は、HPへの掲載、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。
- 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。