

無料

おかやまコープ

くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2022
5
vol.571

逸品

国産大豆の 無調整豆乳

特集
世界の子どもたちの笑顔のために
ユニセフのことを知っていますか？

お食事ベジマフィン
(作り方は10ページ)

くらしとなかま 2022年5月号 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 岡山市北区泰徳町二丁目七十七 TEL 086-256-5501 (代)

旬レシピ

セロリ ジャガイモ

じゃがいもと鮭のクリーム煮について

鮭のビタミンDと牛乳のカルシウムが一緒に摂れて、骨にうれしいレシピですね！生クリームを牛乳にかえることで、約160～180kcal減らすことができますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 明開 祐也さん



セロリのおかか和え

1人分
21kcal

材料(2人分)

セロリ……………1本(90g)
セロリの葉……………適量
酒……………大さじ1

しょうゆ……………小さじ1
CO・OPかつお
削りパック……………1袋(2.5g)

作り方

- ①セロリは茎を5mm幅の斜め切りにし、葉を3cm長さのざく切りにする。
- ②フライパンに①を茎・葉の順に入れて、酒を加え蓋をして中火で2分蒸す。
- ③フライパンからボウルに移しAを加えて和え、冷ます。



じゃがいものシャキシャキおひたし

1人分
95kcal

材料(2人分)

じゃがいも(メークイン) ……2個(300g)
貝割れ大根……………1/2パック

しょうゆ……………小さじ1と1/2
A みりん……………小さじ1
ラー油……………小さじ1/2

作り方

- ①じゃがいもは皮をむきスライサーで千切りにし、10分ほど水にさらす。(途中で2回水を替える)
- ②貝割れ大根は根元を切る。
- ③熱湯に塩少々(分量外)を加え、①を入れて2分ゆで、ザルに上げ水けをよく切り粗熱をとる。ボウルに入れAを加えて和え、②も加えて軽く混ぜる。



セロリと人参のオイスター肉巻き

1人分
222kcal

材料(2人分)

セロリ……………1本(60g)
人参……………1/4本(50g)
豚ロース薄切り肉……………8枚
塩・こしょう……………各少々

サラダ油……………小さじ1
A オイスターソース……………大さじ1/2
酒・しょうゆ……………各大さじ1/2
砂糖……………小さじ1

作り方

- ①セロリ、人参は7cm長さの千切りにする。
- ②豚肉は塩・こしょうをふり、①を等分にのせて巻く。
- ③フライパンに油を中火で熱し、②の巻き終わりを下にして入れる。転がしながら全体に焼き目がついたら弱火にし、蓋をして2～3分蒸し焼きにする。火が通ったら合わせたAを回し入れて絡める。



じゃがいもと鮭のクリーム煮

1人分
446kcal

材料(2人分)

じゃがいも……………2個(300g)
さやいんげん……………4本
生鮭……………2切れ
塩・こしょう……………各少々

生クリーム……………100cc
A 牛乳……………100cc
塩・こしょう……………各少々
ミックスチーズ……………40g

作り方

- ①じゃがいもは皮をむいて7～8mmの拍子木切りにし、ざっと洗って水けをきる。さやいんげんは斜め薄切りにする。鮭は一口大のそぎ切りにする。
- ②耐熱ボウルに①を入れて塩・こしょうをふり、ラップをして電子レンジで5分加熱する。
- ③ラップを外した②に合わせたAを注ぎ入れ、チーズを散らして2～3分加熱する。取り出して全体を混ぜ合わせる。

おかやまコープ くらしとなかま 検索
https://okayama.coop/news/kurashi_to_nakama/

公式Instagram
からも情報発信中!



Q & A

Q 豆乳と牛乳の違いは？

A 豆乳は植物性タンパク質、牛乳は動物性タンパク質というのが大きな違いです。それぞれに含まれている栄養素の違いがあるため、状況に合わせた使い分けやバランスよく食生活に取り入れるのがよいです。

Q 豆乳を料理に使う時に凝固するのはなぜ？

A 大豆にはタンパク質が多く含まれているため、加熱や酸性の物が含まれると凝固・凝集します。濃度が高いほど凝固するため、だし汁などで豆乳の濃度を調整したり、沸騰しない程度の温度で調理すると凝固を防げます。

Q 離乳食に使う時に気を付けることはありますか？

A 豆乳はタンパク質の分子が大きく消化しにくいので、2倍にうすめ、便の状態をみながら少量から使用しましょう。

豆乳に含まれる機能性成分

イソフラボン

ポリフェノールの一種。女性ホルモンと似た作用があり、骨粗しょう症や更年期障害、動脈硬化、冷え性などに効果がある。

サポニン

抗酸化作用がある。

レシチン

血中コレステロールや中性脂肪を低下させるとされ、生活習慣病を予防する。

オリゴ糖

ビフィズス菌や乳酸菌の栄養源となり、善玉菌を増やし便通をよくする。

リジン

必須アミノ酸の一種。動物性タンパク質と一緒に摂るとタンパク質のバランスがよくなり、子どもの成長にもよいといわれている。

開発担当者のコメント



無調整豆乳は、植物性たんぱくを効率よく摂取いただくことができます。飲用だけでなく、鍋料理やスープ、シチューなどの料理にも活用いただけます。

豆乳でバナナとにんじんスムージー



材料(2人分)

無調整豆乳 300ml
バナナ 1本分
にんじん 1/2本分

作り方

- ①バナナとにんじんを適当な大きさに切って凍らせておく。(それぞれ余った時に凍らせておくといつでも作れます)
- ②①と豆乳をミキサーにかける。

暑さを感じるようになった頃よく作るスムージーです。ジェラートのようにすくって食べたい時は豆乳の量を200mlにします。にんじんが苦手なわが子も大好きです。

(ライターN)



豆乳プリン



材料(4人分)

卵 3個
無調整豆乳 300ml
砂糖 80g
バター 少々

カラメルソース
砂糖 50g
水 大さじ4

作り方

- ①ボウルに卵、豆乳、砂糖を入れて混ぜる。
- ②カラメルソースを作る。鍋に砂糖50gと水 大さじ2を入れ、濃い茶色になるまで早く混ぜて煮詰める。最後に水 大さじ2を入れ、色止める。
- ③プリン型にバターを塗り、②を入れて冷蔵庫で冷やす。
- ④カラメルソースが固まったら①を流し入れ、蒸し器で15分～20分間蒸し、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やす。

CO・OP 国産大豆の無調整豆乳 1000ml×6本
5月4回宅配予定価格
1,280円
(税込1,382円)
※店舗では1本から利用できます。

co-op 国産大豆の無調整豆乳

高タンパク低カロリーの豆乳は、そのままを楽しむだけでなく、料理やスイーツに取り入れることでおいしさと健康面を両立させてくれます。『CO・OP国産大豆の無調整豆乳』は大豆本来のおいしさを活かした、ノンコレステロール飲料です。

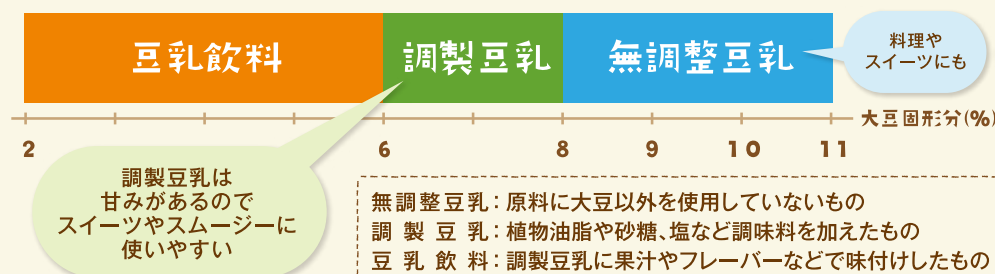
飲みやすさの秘密は 製法の工夫
豆乳は、大豆を水に浸してすりつぶし、水を加えて煮詰めた汁を濾した飲料です。また、濾して残ったものがおからです。
大豆にはリポキシゲナーゼという酵素が含まれ、豆乳の製造工程ではその酵素が反応し、大豆特有の青臭みやえぐみ・渋みが発生



フクユタカ大豆

国産フクユタカ大豆 100%です
『CO・OP国産大豆の無調整豆乳』は、愛知県岡崎市の工場で作られています。国産フクユタカ大豆と長野県南部に源流がある一級河川の矢作川(やはぎがわ)の水だけで作られています。フクユタカ大豆は高タンパクで甘みが強いのが特徴で、国産大豆の中でも豆腐や豆乳を作るのに非常に適した大豆です。

豆乳類は大きく「無調整豆乳」「調製豆乳」「豆乳飲料」の3つ



してしまします。しかし『CO・OP国産大豆の無調整豆乳』はその酵素を反応させなくすることで青臭みやえぐみを抑えた製法となり、スッキリ飲みやすい味わいとなっています。また、この製法の工夫が大豆固形分9%という濃さを実現しました。

フェアトレード 不平等のない社会に ～途上国の暮らしを支援～

フェアトレードとは

発展途上国の農産物や製品などを不当な価格で買い付けるのではなく、農家の生活が成り立つように考慮した「フェア（公正）な価格」で継続的に輸入し消費する取り組みです。

市場価格が下がっても、生産者から仕入れの際には「最低基準価格」を保証し、持続可能な生産や生活を支えます。



「国際フェアトレード認証ラベル」

原料から完成品までの各工程でフェアトレードの基準が守られている製品に付けられたラベル

●コープ商品では



CO-OP
フェアトレード
生産農園限定
セイロン紅茶

※一部店舗で取り扱い。
（宅配では取り扱い無し）



CO-OP
コーヒーバッグ
有機栽培
フェアトレードコーヒー
（グアテマラブレンド）

※宅配のみ
（企画回未定）

ライターのとこと 私とSDGs

買い物をしていると、「なんでこんなに安いんだろう？」と思う商品があります。でもその商品が、社会的に弱い立場におかれた人々の不当な労働によってできているかもしれない…と思うと悲しいです。「自分は買うて使う責任者」として、フェアトレードのラベルにもちよと意識を向け、さらにエシカルな買い物をしたいと思いました。（ライターS子）



〈隔月掲載〉
消費生活センターより

【テーマ】電気契約の切り替えトラブル



安易に検針票を見せないで

電気代が安くなると勧誘されても、料金プランや算定方法などをしっかり説明してもらい、自分にあっているかよく検討することが大切です。周りの人に相談するのもよいでしょう。

大手電力会社を名乗るケースもあります。実際の契約先はどこになるのか、事業者名や連絡先をよく確認しましょう。

電力会社等は、検針票に記載されている顧客番号等により契約を行っています。記載情報をもとに勝手に契約を

切り替えられるケースもあるため、安易に教えないようにしましょう。

クーリング・オフができる場合もあります。困ったときは、すぐに消費者ホットライン（☎188）に相談しましょう。

岡山県消費生活センター
☎086-226-0999

今月のテーマ「レタス」

世界各国で栽培・食用とされ、どの国でもほとんど生のままサラダとして食べる野菜として親しまれています。日本での歴史も古く奈良時代、木簡に「知佐」という記述があることから、すでに中国から伝来していたことがわかります。ただこれは結球しない「葉レタス」で、丸い「玉レタス」が盛んに栽培されるようになったのは第二次世界大戦後です。

産地

夏は長野などの高冷地、冬は暖かい九州や香川などから出荷され、通年市場に流通。長野県が全国収穫量の3分の1を占めるが、県内でも真庭市蒜山のほか、笠岡・総社・岡山市などで栽培されている。

特徴

90%以上が水分の淡色野菜。カリウムなどのミネラルやビタミンをバランスよく含む。和名の「チンシャ」は乳草の略称で、これは芯の切り口から出る白い汁（サボニン）を乳と見立てたことによる。刃物の当たったところが変色するので調理は手でちぎるのがよく、ドレッシングも絡みやすくなる。



選び方

新鮮なものは、芯の切り口が10円玉大で白く、みずみずしい。巻きがふんわりしていて、持った時に軽く感じるものが甘みがある。

保存方法

ポリ袋に入れ、冷蔵庫で保存する。切り口に小麦粉を塗って乾燥を防いだり、つまようじを3〜4本根元まで深く刺すことで生長を止め長持ちさせることができるが、シャキシャキとした食感を味わうために早めに食べきるのがよい。

主な品種



サラダ菜

やや厚めで柔らかく、ソフトな歯ごたえ。ほんのり甘みがあってクセがないので扱いやすく、サラダや巻き寿司などに。



サニーレタス

葉先が赤紫色で葉質が柔らかくて苦みが少ない。サラダ、洋風巻きずし、サンドイッチなどに。



フリルレタス

厚めの葉先がフリルのように波打っていて、味は玉レタスに似ている。サラダに入れると食感も見た目もよくなる。



サンチュ

焼き肉を巻いて食べる葉として有名。外側から葉を一枚ずつ掻きとって収穫するため、和名では「掻きチンシャ」とよばれる。

レタスとひき肉の中華風パスタ



材料(2人分)

レタス……………3枚
豚ひき肉……………100g
にんにく(すりおろし) ……1/2かけ分
豆板醤……………小さじ1

〈1人分〉492kcal

しょうゆ ……大さじ2
スパゲティ ……160g
ごま油 ……大さじ1

作り方

①レタスは大きめの一口大にちぎる。スパゲティは袋の表示時間より30秒短めにゆでてザルに上げて湯を切る。
②フライパンにごま油を入れて中火で熱し、A、ひき肉の順に入れて炒める。肉がぼろぼろになったらしょうゆを加えて混ぜ合わせる。スパゲティを入れて全体を混ぜ、レタスも加えてさっと混ぜて器に盛る。

…教えてくれたのは…

わか家はレタスのしゃぶしゃぶが好評で、ひと球全部食べてしまいます。青々とした外葉もスープなどでおいしく食べてください。



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（野菜ソムリエ）

子どもたちが困っていること

と ユニセフの支援

「栄養が
足りていない。」

- ・栄養治療センター
を作る。
- ・栄養治療食を
届ける。



「予防や治療が
できるはずの
病気で命を
失っている。」

- ・母乳育児を推進する。
- ・予防接種を普及する。
- ・経口補水塩を届ける。
- ・マラリアを防ぐ蚊帳を広める。



「学校に
行けない。」

- ・学校を作り、教科書や
学用品を届ける。
- ・先生を育て、親に教育の
大切さを伝える。



「きれいな水が
飲めない、
使えない。」

- ・井戸や水道設備を作る。
- ・トイレを作る。
- ・せっけんを使った手洗いなど、
衛生の知識を広める。



「災害や紛争に
巻き込まれて
いる。」

- ・各地のユニセフ
物資センターから、
必要な支援物資を届ける。

「家計を支える
ために働けなく
てはならない。」

- ・仕事をしながらでも通える
学校を作る。
- ・職業訓練センターを作り、
技術を身につけ
られるようにする。



©UNICEF/UN0318049/Frank Dejongh

世界の 子どもたちの 笑顔のために

ユニセフのことを知っていますか？

私たちにできること、 考えてほしいこと



岡山ユニセフ協会
専務理事
片岡 雅子さん

日頃より、世界の子どもたちに心を寄せていただきましてありが
とうございます。

現在、世界では5歳の誕生日を迎えられない子どもが年間520万人
もいます。環境さえ整っていれば、助かるはずの命です。コロナ禍でも
手を洗うきれいな水にアクセスできない状況もあります。ユニセフ
は、皆さまからの募金で、子どもたちをあらゆる側面から支援して
います。一方で世界的な地球温暖化によって引き起こされる自然
災害の原因とされるCO2の排出量は、日本は世界5番目という
現実があります。また、経済的な理由で学校に行けなかったり、働か
ざるを得ない子どもを生む現実に、私たち先進国の意識や行動、
くらしが間接的に関わっているのかもしれない。

ユニセフは、出前講座を行ない共に学ぶ機会を設けています。
子どもたちを取り巻く環境やその問題を引き起こした原因を知り、
できることを考えて実行していきたいと思います。これからもご理解
とご協力をお願いします。

あなたの募金で、こんな支援が実現します！

100円で

- 栄養治療食3袋
- ポリオのワクチン5回分
- 1錠で4～5リットルの水を
きれいにできる浄水剤320錠
- 下痢による脱水症から
命を守る経口補水塩14袋

1000円で

- エイズ簡易診断キット9回分

8000円で

- 40人分の学用品と教材1セット

おかやまコープでは

ユニセフ募金を呼びかけています。

宅配では1月～2月に、店舗ではいつでも
店内の募金箱で募金できます。

組合員の協力により2021年度 募金総額は
5,673,312円

1984年の取り組み開始から昨年までに

2億円を超える募金が集まりました

ウクライナでは、ロシア軍の侵攻により、多くの
一般市民や子どもたちが、命を奪われたり、
住まいを追われて避難を余儀なくされています。
おかやまコープでは、組合員から寄せられた募金
から、「ウクライナ緊急募金」へ100万円を
贈呈しました。〈詳しくはP.9をご覧ください〉

あなたは、ユニセフに募金をしていますか？おかや
まコープは、1984年からユニセフ活動に取り組んで
います。これまでに2億円以上の募金が集まり、世界
中の子どもたちの支援のために使われています。

岡山ユニセフ協会の専務理事である片岡さん
に、ユニセフがどんな活動をしているのか、私たち
ができることは何かをお聞きしました。



ミャンマーの子どもたち

We Support



国際連合児童基金

United Nations 国際連合
Children's 児童
(Emergency 緊急)
Fund 基金

ユニセフ（国際連合児童
基金）は、第二次世界大戦
によって、厳しい生活を強
いられた子どもたちへの緊
急支援を行うために、19
46年に創設されました。
寄せられた募金で、すべて
の子どもの命と権利を守
るため、最も支援の届きに
くい子どもたちを優先に、
190の国と地域で活動し
ています。

日本でも、第二次世界
大戦後に、給食用の粉ミル
クや服を作るための綿、薬
などの支援を受けました。
1949年から15年間で、当
時のお金で65億円にもなり
ました。

今、新型コロナウイルス
感染拡大によって、世界の
子どもたちの状況は悪化
しています。さらに、世界
各地で起こっている紛争に
よって、多くの子どもたち
が犠牲になったり、悲惨な
状況に追い込まれています。
ユニセフは、医療物資を
はじめ、必要な生活物資を
届けるために支援を続け
ています。

1989年には、国連総会
で「子どもの権利条約」が
採択され、ユニセフ活動の
基本となっています。また
2015年に設定された、
「持続可能な開発目標
(SDGs)」は、ユニセフ
が目指していることと深い
つながりがあります。

国際児童年の1979年
に、開発途上国の子どもに
「バケツ一杯の水を送ろう」
と、日本生協連が国内の生
協に呼び掛けたことから、
全国的なユニセフ活動が
始まり、岡山ユニセフ協
会は、1988年にできま
した。

ユニセフとは？

助け合いの輪を広げて



(ライターY)

大学生協と連携して 「食の応援セット」を提供しました

おかやまコープは、岡山大学生協と連携した「大学生の食の応援共同事業」の一環として、岡山大学・就実大学の学生を対象に飲料や食品を詰めあわせた「食の応援セット」3500名分を贈呈しました。

3月30日に岡山大学で行われた贈呈式では、おかやまコープ 平田昌三理事長から岡山大学生協 桑原敏典理事長に目録が手渡されました。

おかやまコープはこれからも、大学生協などと協同組合間の協働・連携をすすめていきます。



学生に「食の応援セット」を手渡す組合員
(岡山大学(岡山市北区)にて)

コープ西大寺で「高齢者の社会参加 応援プロジェクト」の活動が行われました

3月14日コープ西大寺で、「デイサービスセンターどんぐりハウス(岡山市東区西大寺)」に通う利用者さん2名が「有償ボランティア」として草取りを行いました。これは、岡山市が令和3年度から行う「高齢者の社会参加応援プロジェクト」として、介護事業所を利用する高齢者の方々の生きがいにつながるよう社会参加・就労活動を行うもので、今回が初めての活動でした。

作業後、コープ西大寺 黒瀬店長から賃金の入った封筒が手渡されると、利用者さんは店内で早速どら焼きを購入。黒瀬店長は「駐車場がきれいになって助かりましたし、大切なお金の使い道として選んでいただける商品がコープにあったようです」と話していました。



「どんぐりハウス」の利用者さん(右)とスタッフ



どら焼きを購入する利用者さん

2022年3月 理事会だより

ユニセフ募金から「ウクライナ 緊急募金」へ100万円を贈呈

現在ウクライナでは、ロシア軍による軍事侵攻により、多数の一般市民が命を奪われ、住まいを追われて周辺国へ避難せざるを得ないなど、戦火におびえながらの生活を余儀なくされています。その中には、約750万人の子どもも含まれています。脅威にさらされているウクライナの方々へ一刻も早い人道支援が必要と考え、組合員のみなさんから寄せられた「ユニセフ募金」より「ウクライナ緊急募金」へ100万円を贈呈することとし、3月9日にオルガ本部で贈呈式を行いました。

贈呈した募金はユニセフを通じて、ウクライナ国内で最も脆弱な立場にある子どもたちとその家族への医療や水の提供、子どもの保護やケア、教育支援などに活用されます。



「ユニセフ ウクライナ緊急募金」への募金贈呈

詳しくは
こちら▶



「3月の生協の動き」は、年度末決算が確定した後、6月号にてお知らせします。

AMDA基金から「ウクライナ避難者 緊急支援活動」へ50万円を拠出

AMDA本部からおかやまコープに、今回の「ウクライナ避難者緊急支援活動」への支援要請があり、協定書に基づき「AMDA基金」から50万円の支援金を拠出しました。現地に派遣された医師団は、ハンガリーに避難しているウクライナ人の医療支援活動を行っています。

AMDAは相互扶助の精神に基づき、災害や紛争発生時、医療・保健衛生分野を中心に多国籍医師団を派遣して緊急人道支援活動を実施しています。



(写真提供:AMDA)



詳しくは
こちら▶

3月 リサイクル回収結果 ゴ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	61.3万部 (56.9%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配 店舗	57.2万枚 (22.5%)	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	77.2万枚 (155.5%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	23.3万枚 (91.6%)	コアノンロール

核兵器のない世界へ

～伝えあいつなげよう 平和の願い～

VOL.2

生協の平和活動

生協は平和を願い求める組織

平和な社会がなければ、私たちは日々の暮らしを営むことはできません。生協の活動もまた、第二次世界大戦中には多くの活動が停止を余儀なくされ、私たちが求める「よりよい

暮らし」は平和なくしてはありえないことを痛感しました。1951年3月、日本生活協同組合連合会は創立宣言で「生協は平和を願い求める組織である」と表明しました。

おかやまコープの平和活動

おかやまコープでは、平和の学習会や「平和のひろば」開催、「核兵器禁止条約の早期実現を求める要請署名」や「ヒバクシャ国際署名」の呼びかけ、「ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ(※)」への参加等の活動を行ってきました。被爆者や被爆2世・3世の方々、平和を希求する市民、学生や

子どもたちなど、さまざまな人たちと共に取り組んでいます。※ピースアクション in ヒロシマ・ナガサキ…広島県生協連・長崎県生協連と日本生協連が主催し、被爆体験の継承や核兵器の無い世界への思いを共有する場として開催。

また、NPT(核不拡散防止条約)再検討会議が開催される際には、現地ニューヨークに組合員の代表を派遣してきました。



「ピースバレード(NPT再検討
会議開催のニューヨークにて)」
(2010年5月)



「核兵器禁止条約」の
早期実現を求める要請署名
(2014年7月)



「被爆体験を聞く会」
(2016年8月)



ピースアクションinヒロシマ
(2018年8月)



「平和のひろば
被爆ピアノコンサート」
(2019年7月)

日本政府に核兵器禁止条約署名・批准を求める署名に取り組みます

2021年1月に発効した「核兵器禁止条約」は、核兵器の使用から生じる壊滅的で非人道的な結末を憂慮し、あらゆる核兵器の開発、実験、生産、保有、使用を許さず、核で威嚇することも禁じた国際条約です。

《核兵器禁止条約の主な内容》



唯一の戦争被爆国である日本は、「核兵器禁止条約」の署名・批准を行っていません。おかやまコープでは、日本原水爆被害者団体協議会(被団協)が行う「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」に取り組みます。ぜひご参加ください。

“核兵器の使用から生じる 壊滅的で非人道的な結末” もし核兵器が使用されたら、私たちの暮らしは?



広島県商工経済会の屋上から見た
広島県産業奨励館(原爆ドーム)と爆心地付近
■提供/広島平和記念資料館 ■撮影/米軍

署名呼びかけ期間 5月2日(月)～8月31日(水)

署名の方法

《専用の署名用紙に記入》
店舗サービスカウンターに設置、
宅配では6月1週(5/30～6/3)にお届けします。
おかやまコープホームページからもダウンロードできます。
《オンライン署名》
おかやまコープホームページに専用サイトを設けています。

【学習ビデオ】核兵器廃絶を実現させよう(日本生協連)





みんなのひろば

テーマ①
「私の心をうるおし、
豊かにしてくれるもの」

●音楽です。車の中では毎日お気に入りのCDを聞き、テンションを上げて仕事に向かいますし、気持ちが高ぶって入っている時も自然に元気が出る音楽を心の中で奏でています。音楽は私にとって、心豊かに生活するために必須なものです。

ピーチママ

●花々や家庭菜園の野菜です。仕事で疲れていても、花壇や畑で土いじりすると、気分が落ち着きます。

クリスマスローズ

●趣味の俳句です。俳句を作るようになってから何気ない日常の中から新たな発見ができるようになりました。気候の変化や鳥の鳴き声、名前の知らない花など気になるようになりました。句会では仲間ができて、張り合いも出ました。

みいちゃんママカリ

3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いただけます。



●「食べてみてー」石黒さんのミニトマト。味や大きさにこだわって、「おいしくなあれ」と真心こめて育てられているんですね。口に含むと甘さが口いつぱいに広がって「ああおいしい」。孫娘もミニトマトが大好きです。

花の応援団

●防災リュックの見直しをしてみました。忘れた頃にやってくるのが災害ですね。最近は賞味期限の長いクラッカーや缶パン・ようかん等が売られている為、追加で入れました。

くまもんさん

●主人の友人から時々、海釣り釣った魚をいただくことがあります。うろこを取ったりおろしたりするのは私の仕事ですが、なかなかうまくできません。3月号のアジのさばき方を参考に、がんばってやってみようと思います。

よっちゃん



組合員活動のようすをご紹介します

藤田北コープ委員会

(岡山西エリア)

〈コープくらしのつどい〉

多肉植物の寄せ植え

以前企画したことがあり好評だったので、もう一度企画しました。参加者からは「意外に簡単で、今回をきっかけにはまりそう」という声がありました。(2021年10月25日)



横井コープ委員会

(岡山西エリア)

〈コープくらしのつどい〉

水引きdeお正月飾り

どの世代にも興味を持っていただけるよう、伝統的な水引きを使ってお正月飾りを作りました。とても楽しく、良いものができて大満足です!! (2021年11月4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。

7月号掲載

おたより大募集

応募締切 5/20(金)

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?

今月のテーマ

- 体力不足を感じる時
- あの時一歩を踏み出してよかったと思うこと

Q.1 原料が大豆と〇だけでできているのが無調整豆乳です。

Q.2 おかやまコープは、〇〇〇〇年からユニセフの活動に取り組んでいます。

Q.3 〇〇〇〇〇〇〇とは、直訳すると「公平・公正な貿易」です。

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

- 『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、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。

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▶



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。

3月号のキーワードクイズの答え

Q.1 マルハナバチ Q.2 ペットボトル Q.3 くらし

今月号掲載分の応募総数は
142通でした。

●3歳の孫娘との会話です。直進する私の車を、右折する車が止まって待っている、「あの人のいい人だねえー」待っててくれるよーって言います。「そっだねえー。いい人だねえー」ホッコリします。たあたん

テーマ②
「ゴミを減らすアイデア」

●スーパーでの買い物は見切り品から選ぶ。見切り品はすぐ使わないとだめになるから、本当に作る予定のあるものしか買わなくなる、と自分を追い込んでいます。食費も安く上がるし、食品ロスも減らせて、なんだか少し地球にいいことをしている気になっています。実家にかえりたい

●とにかく分別です。紙類は包装紙、子どものプリントも含めて民間の回収ボックスへ。生ゴミもコンポストへ入れて肥料の素材に。空き缶・空き瓶・食品トレー・透明容器は公民館の回収ボックスへ。冬場は、可燃ゴミのゴミ出しは月1回でいけます。

あき母

●生ゴミを少しでも減らすために、キャベツの外側は幼稚園のうさぎにやり、玉ねぎの皮はスープに、野菜の皮はきんぴらにして、できるだけ食べられるようにしています。「これなんだ?」と子ども達とクイズをしながら食卓を囲んでいます。

どり

今月の表紙レシピ



お食事ベジマフィン

材料(直径6cmのマフィンカップ6個分)

CO・OPホットケーキミックス	200g
ブロッコリー(小房に分けて固めにゆでる)	90g
ミニトマト(ヘタをとり、4等分に切る)	6個
ベーコン(5mm幅に切る)	1枚
卵	1個
牛乳	100ml
粉チーズ	大さじ1と1/2
オリーブ油	大さじ1と1/2

作り方

- ①ボウルに卵を割りほぐし、牛乳、粉チーズ、オリーブ油を加えて泡立て器で混ぜる。
- ②ホットケーキミックスを加え、粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ひと口大に切ったブロッコリー、ミニトマト、ベーコンを加えてざっくりと混ぜ合わせる。
- ④③をマフィンカップの8分目まで均等に流し入れる。
- ⑤④を180℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。