

くらし豊かに
なかまとともに

くらしとなかま

逸品
CO・OP化粧品
フリーリアシリーズ

2022
11

vol.577

岡山県立図書館を探検!
秋の一冊を探しに行こう



くらしとなかま
インスタグラム始めました
@kurashi_nakama

フォローしてね!



ブロッコリーとしらすのアヒージョ
(作り方は10ページ)

くらしとなかま 2022年 11月号 第577号 発行日／2022年11月1日 発行／おかやまコープ 理事長 平田昌二 編集／機関運営・広報室 TEL 086-2556-2551(代)

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



つねこさんの 旬レシピ

チングン菜



チングン菜の豆乳春雨スープ 1人分
150kcal

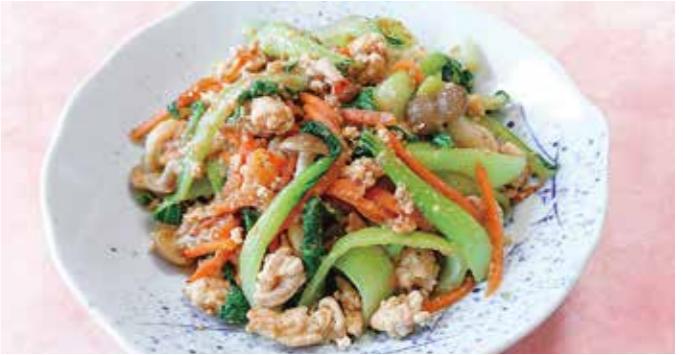
材料(2人分)

チングン菜 2株
生しいたけ 2枚
CO・OP 緑豆春雨 40g

だし汁 400cc
CO・OP国産大豆の
無調整豆乳 200cc
みそ 小さじ2

作り方

- ①チングン菜は葉をざく切り、茎を半分に切ってから細切りにする。生しいたけは石づきを除き薄切りにする。
- ②鍋にだし汁としいたけを入れて中火にかけ、煮立ったら春雨を入れ2分煮る。チングン菜を軸、葉の順に加えて1~2分煮る。
- ③豆乳を加えてみそを溶き入れ、ひと煮立ちさせる。



チングン菜と人参のごまみそ煮 1人分
308kcal

材料(2人分)

チングン菜 2株
人参(千切り) 1/2本
しめじ(小房に分ける) 1/2パック
鶏ムネミンチ 150g

サラダ油 大さじ1
Ⓐ 砂糖・みりん・酒 各大さじ1
Ⓐ みそ 大さじ2
白すりごま 大さじ2

作り方

- ①チングン菜の葉はざく切り、茎は6~8等分にする。
- ②フライパンに油を熱し人参を炒め、しんなりしたら鶏ミンチを入れて炒める。肉色が変わったら、しめじ、チングン菜の茎の順に加えて炒め、Ⓐとチングン菜の葉を入れて炒め合わせる。火を止めてすりごまを混ぜる。



レンコン



レンコンと水菜のサラダ 1人分
121kcal

材料(2人分)

レンコン 1/2節(100g)
水菜 100g
ちりめんじゃこ 20g

酢 大さじ1
Ⓐ しょうゆ・ゆずこしょう 各小さじ1/2
オリーブ油 大さじ1

作り方

- ①レンコンは薄切りにして薄めの酢水(分量外)にさらす。水菜は3cm長さに切る。ちりめんじゃこはフライパンで香ばしくなるまで炒める。
- ②ボウルにⒶを順に入れ最後にオリーブ油を入れたらよく混ぜる。
- ③多めの熱湯にレンコンを入れ軽くゆでてザルに上げる。流水で流してから水けを拭き取る。
- ④皿に水菜と③を盛り、ちりめんじゃこを散らして②をかける。



レンコンと豚肉の生姜焼き 1人分
497kcal

材料(2人分)

レンコン 1節(200g)
豚ロース生姜焼き用 200g
片栗粉 適量
サラダ油 大さじ2

生姜(すりおろし) 2片
Ⓐ 砂糖・しょうゆ 各大さじ2
酒 大さじ1

作り方

- ①レンコンはピーラーで皮をむいて7~8mm幅の輪切りにし、水に5分間ほどさらして水けをとる。
- ②フライパンに油を大さじ1熱し、①を並べて両面をじっくり焼く。全体が焼けたら取り出す。
- ③②のフライパンに残りの油を熱し、豚肉に片栗粉を薄くまぶして、1枚ずつ広げ入れ両面を焼く。肉をすべて焼いたらレンコンに戻し、合わせたⒶを加え煮詰めるようにして味をからめる。



ひとことアドバイス

チングン菜の豆乳春雨スープについて

緑黄色野菜の1つであるチングン菜は、抗酸化作用を持つβ-カロテンが豊富に含まれており、老化の予防を助けてくれます。また、チングン菜を小松菜に変えることで、約1.7倍のカルシウムを摂ることができますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 靖太朗さん



1人分
497kcal

生姜(すりおろし) 2片
Ⓐ 砂糖・しょうゆ 各大さじ2
酒 大さじ1

知って学んで！ SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み



住み続けられる
まちづくりを

子育て応援

家族はもちろん、まわりの人を笑顔にしてくれる赤ちゃん。健やかに育ってほしいですね。でも「毎日の子育ては大変」「育児に不安やストレスを感じる」との声も少なくありません。おかやまコープでは、子育てがもっとラクに楽しくなるように、事業を通して子育てファミリーを応援しています。



宅配「子育てサポート割引」

母子(親子)手帳交付～小学6年生までの子さんがいらっしゃる方は、個配の配達手数料が半額になります。

月額800円(税込880円)

↓
月額400円(税込440円)

注文した商品が自宅の玄関先まで届く個配。「赤ちゃんがいて買い物に行けない」「子どもを連れての買い物は大変」という子育て世代にとっても便利です。

カタログ「ふあみ～ゅ」

離乳期や幼児対象のカタログです。
安全・安心のコープ商品は子育ての強い味方。



〔隔月掲載〕
消費生活センターより

【テーマ】老人ホームなどの「入居権を譲って」という電話は詐欺



このような電話は詐欺！相手にせずにすぐに電話を切りましょう

実在する企業名などを名乗り「老人ホームの入居権を譲ってあげてほしいなどと持ちかける不審な電話がかかってきた」という相談が寄せられています。

このような電話は詐欺です。相手にせず、すぐに電話を切ってください。話を聞いて一度お金を支払ってしまうと、さまざまな口実で次々にお金を請求されます。支払ったお金を取り戻すことは極めて困難です。相手の話をうのみに

岡山県消費生活センター

たべる・たいせつしほんのき

今月のテーマ「サトイモ(里芋)」

サトイモは、親イモを囲むように子イモ・孫イモが育つため、豊作や子孫繁栄の象徴とされてきました。山で採れる山芋(自然薯)に対して、村(里)で栽培されるため里芋と呼ばれるようになったといわれています。

インド東部からインドシナ半島が原産で、現地ではタロイモと呼ばれています。

日本では縄文時代から江戸時代までは芋の主役でした。

栄養

イモ類の中でとくに低カロリーのサトイモは、カリウムが豊富。余分なナトリウム(塩分)の排出を促す働きがある。また、独特のぬめりは、ムチンとガラクトンという水溶性食物繊維。ムチンは胃の粘膜を保護して胃腸の機能を高め、ガラクトンには、血糖値やコレステロール値の上昇を抑える効果もある。



選び方

ふくらと丸みがあり、硬くてずっしりと重みがあるもの。泥付きの方が保存には向く。

保存方法

寒さと乾燥に弱く、冷蔵庫に入れずに冷暗所に置く。また、ぬらした新聞紙などに包んでおくとよい。

☆まとめて処理して冷凍も便利！

- ①生のまま冷凍する…洗ってから頭とお尻を5mmほど切り落とし、お尻方向に皮をむく。軽く塩をまぶしてヌメリやアクを出し、さっと水洗いしてから水けを取り冷凍。
- ②ゆでてから冷凍する…①の下処理と同様にさっと水洗いの後、たっぷりの水から火にかけ、アクをすくいながら半ゆで程度で火を止め、さっと流水にさらし、広げて冷凍。



皮むきのコツ！

①サトイモをゆでると出るぬめりには、シウ酸が含まれており、かぶれることがある。洗って乾かしてから皮をむくと、手がかゆくなりにくい。

②洗ってから皮にぐるりと切れ目を入れて熱湯で3分ほどゆでるか、ラップをしてレンジで3分ほど加熱し、冷水にとり手早くむくとつるっとむける。

...教えてくれたのは...

一般に食しているサトイモは、根ではなく、茎が食べられています。(茎以外を食べる、ずいきや八つ頭、えび芋などもあります。)関東での生産が多い野菜ですが、おかやまコープでは、地元県北産のものも扱っています。



サトイモとさやいんげんのごま和え



材 料 (4人分)

サトイモ 300g
さやいんげん 100g
A 砂糖 大さじ2
しょうゆ 大さじ1と1/2

作 り 方

- ①サトイモは皮をむき乱切りにし、水からゆでる。柔らかくなったらザルにあげる。
- ②さやいんげんは3cm長さに切り、さっとゆでる。
- ③Aを合わせ、食べる直前に①と②を加えてあえる。

岡山県立図書館を探検!

~秋の一冊を探しに行こう~



2021年度の来館者数と個人貸出冊数で全国の都道府県立図書館で1位に輝いた岡山県立図書館。ついで通つてしまう、思わず本を手に取ってしまう。その魅力を探ってきました!



案内してくださったのは…
みなさんと本との新しい出会いをお手伝いします。
岡山県立図書館
総務・メディア課 総括主幹
さだのり
服部 穎宣さん

本との出会いを
楽しませてくれます

ゆったりとした館内には、ありとあらゆるジャンルの本が。どの本を手に取ろうか、わくわくします。新たなジャンルの本と出合うきっかけとなるよう、いたるところにテーマ展示のコーナーが設けられています。2週間から1ヶ月で新しいテーマに切り替わるそう。いつ行っても楽しめますね! (写真は取材日(9/13)のもの)



「どうぶつ大いすき♡」



映像資料も充実しています



「不思議がいっぱい!
恐竜と古代文明」



さまざまな言語で書かれた本があります



「防災について考えよう」



大活字本。大きな文字で読みやすい



「図書館で探究&PBL!」
10代向けのコーナー。
※PBLとは「問題解決型学習」のこと。

本との出会いを
助けてくれます

レファレンスサービス(調べものの相談)を知っていますか?
探している本や知りたい情報がある時にサポートしてくれる心強い味方です。蔵書やデータベース、全国の図書館のネットワークなどを駆使し、「こんな本はあるかな?」「何を見たら分かるかな?」など、あらゆるテーマの調査相談に対応してくれます。問い合わせは、電話やFAX、メールなどでも受け付けてくれます。

たとえば…
相続について分かりやすく書かれた本は?
明治期に岡山で流行した伝染病は?

探している本に
早く出合えます

【検索の流れ】

カウンターで
「○○」(書名)をお願いします

司書さんが検索・
書庫の担当者に依頼

書庫から
ピックアップ

カウンターに
届く

図書館の所蔵冊数は156万冊です。そのうち閲覧室で私たちが目でしているのが、30万冊。残りの126万冊はバックヤードの書庫に収蔵されています。探している本が書庫にある場合、カウンターで司書さんに書名を告げると、5~20分でお目当ての本に出合えます。(利用者の人数などにより待ち時間が前後します)



本がどこにあるかは
館内の端末で調べることができます

バックヤードツアー
毎月第4土曜日に開催されています。
図書館の「うらがわ」を案内してもらえます!



1・2階のカウンターから
資料コンテナを呼び出す書庫

書庫は4種類!

司書さん自ら小走りに探す書庫

3階 固定書庫



どこまで続く書架。
奥に伸びる通路は
何と50メートルもあるそう。

4階 集密書庫



ボタンを押すと棚が動きます。
中には本がぎっしり詰まっていました。

自動化書庫



本の入ったコンテナが自動で
選び出されて動きます。まるで
異世界に入り込んだようでした。

3階 貴重書庫



貴重書庫に保管されている
書物は、貸出はしていませんが
「デジタル岡山大百科」
で見ることができます。

岡山県立図書館
電子図書館システム
「デジタル岡山大百科」



静かでゆったりとした館内のテーマ展示を巡るだけでも
新しい本との出会いがありわくわくしました。また、『大
活字図書コーナー』や『耳で聞く図書』『LLブック(※)』な
ど、どんな人にも本との出会いを楽しんでほしい、本を探
すのをあきらめないでほしいという図書館のおもてなし
の心がちりばめられていました。何かいい本ないか
なあーと思われている方はぜひ図書館へ足を運んでほ
しいです。やっぱり本っていいですよね。

(※)やさしい言葉やイラストを使い、通常の大字
図書の利用が困難な人にも分かりやすく工夫された図書。



(ライターのら)

いいですね。
子ども
の頃、庭にはイチヂクの木があり、秋になるとイチヂクをいただくのがわが家の楽しみでした。今は引つ越したのであのイチヂクは食べられませんが、この季節になると買つて食べています。先日、今は別々に暮らす両親と「懐かしいねえ」とイチヂクを頂きました。次の日、ふと「くらしとなかも」を見るとイチヂクの記事が。子どもの頃住んでいたのは蓬莱柿だったんだなあと嬉しいな、両親に話しました。共通の懐かしい味つ

うさみ
●笑つて脳を活性化させる」と、認知症リスクを少なくすることができます。同じ一日を過ごすなら、笑つて過ごしたいと思います。

●義理の母が認知症でグループホームに入所していました。コロナが始まる直前の99歳で亡くなりました。アルツハイマー型認知症になつても、穏やかな性格は元気な頃と変わらなかつたです。とても自慢の母でした。最期を看取ることが出来たことが、今でも一番の満足感です。

コジ助



9月号の感想



●ゴム跳びです！輪ゴムを何十本もつなげてゴム紐を作り、学校や近所で遊んでいました。片足でゴム紐を引っ掛け、くるりと回りながら跳んだり、側転しながら跳んだり…。今では見かけませんが、当時は大流行でした(笑)。

●小学生の頃、休み時間に、男女一緒に大縄跳びジャンケン大会を毎日のようにしていました。相手チームに好きな子がいて、「神様、ジャンケンにあたりますように」と願いながら順番を待つていました(笑)。

●ゴム跳びです！輪ゴムを何十本もつなげてゴム紐を作り、学校や近所で遊んでいました。片足でゴム紐を引っ掛け、くるりと回りながら跳んだり、側転しながら跳んだり…。今では見かけませんが、当時は大流行でした(笑)。

ぽつきん

●「くらしとなかも」のテーマ①「子どもの頃、こんな遊びをしていました」
●「くらしとなかも」のテーマ②「元気をチャージする方法」



●近所の子どもで集まって外で暗くなるまで遊んだなー。ブランコで「靴飛ばし（神社の屋根に靴が引っかかり怒られた）」「フランクおに」。平地で「子とりオ二」「陣取り」「じゃんけんオニ」「かけり」。少人数の時は雨上がりの泥団子作りや草笛作り。まだまだあつたと思う。懐かしいなー。

カナリア

●今思い出しても不思議な「つくりさん」。女の子数人で一緒に鉛筆を持つ「つくりさん」に聞いてみようと言つたらなぜか鉛筆が動き出す…。絶対誰か動かしてんじゃないの」と思うけど、動かしているのは「つくりさん」。

エシカル母ちゃん

●一人つ子だったので、姉と妹を心で作りました。一人でよく、想像した姉妹3人で会話して遊んでいました。喜び合つたり、励ましあつたり、悩み相談したりなどの一人遊び。進学して大人に近づくといつの間にかやめしていました。懐かしいです。

アヒル

●目の前に海が広がる実家。幼い頃は、友達が集まれば、「海行こー！」が合言葉。子どもたちだけで探検したり、ケンカしたり、時にはケガをしてしまつたり…。夏は、なんと死んで砂浜に上がったクラゲに砂をつけて「天ぷらごっこ」なるものをしていました。「ご飯よー」の母の迎えが帰宅の合図。幸せな思い出です。



●子どもに「大丈夫だよ」と言つて抱きしめてもらう一癒やされて、チャージされます。

ひな

●「えー！」って言われるかもですが、私は「ため息をつく」です。力が抜けて、だんだんゆつたりした気分になれ、また頑張らねばって思えてきます。

りんご

●我が家には9歳の白猫と3歳の三毛猫がいます。おとなしく優しい姉猫と勝ち気で活発な妹猫と遊ぶとき、甘えてすりすりしてくれるとき、夜、布団に入つて一緒に寝るときなど、心癒やされます。膝痛や肥満ながら、この子たちのため、体操・ウォーキングをがんばろうと、元気が出ます。

なおちゃん

イキイキ コープ委員会

組合員活動のようすをご紹介します

宇野西コープ委員会 (岡山東エリア)
カラダのリフレッシュ～自力整体・セルフマッサージ～
コロナ禍で動かす機会が減り、夏のエアコンで冷えている体を、自力整体とマッサージで整えました。とても気持ちよく体をほぐせました。首や二の腕のストレッチや、腰にタオルを当てて伸ばす動きも気持ちよかったです。
(2022年8月9日)

井原コープ委員会 (井笠エリア)
「サンスター商品」を知ろう
頭皮・紫外線・歯周トラブルについて学びました。説明も分かりやすく、途中でクイズなどがあり、育毛剤などなかなか手を出せない商品のテストもできてよかったです。「ラベルのないハト麦入りさわやかブレンド茶」を用意して話のネタにしました。
(2022年9月7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。

1月号掲載 おたより大募集

応募締切
11/18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○○に入る文字は？

Q.1 コープフリーリアは、国産の○○を使用しています。
Q.2 『○○み～ゅ』は、離乳期や幼児対象のカタログです。
Q.3 レファ○○○サービスは、探している本や知りたい情報がある時の心強い味方です。

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「くらしとなかも」係

▶FAX 086-256-2588
▶メール nakama@okayama.coop

●「くらしとなかも」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了承ください。

▶インターネット
くらしとなかも おたより 検索
投稿フォームはこちらから
QRコード

9月号のキーワードクイズの答え
Q.1 愛 Q.2 アルツハイマー Q.3 ふる
今月号掲載分の応募総数は152通でした。

今月の表紙レシピ

ブロッコリーとしらすのアヒージョ

材料(2人分) 1人分 217kcal

CO・OPふっくらしらす干し(減塩)	1袋(25g)
CO・OPエクストラバージンオリーブオイル	80ml
ブロッコリー	150g
にんにく	1片
赤唐辛子	1本
パン(バゲットなど)	適宜

作り方

- ブロッコリーは小房に分け、にんにくは薄切りにする。赤唐辛子は種を取り除く。
- 小さめのフライパンに①としらす干し、オリーブオイルを入れ、中火にかける。
- オリーブオイルが軽く沸いたら、弱火にして1分加熱し、ブロッコリーを裏返す。さらに1~2分加熱する。
- ブロッコリーが好みのやわらかさになったら火を止める。お好みでパンを添え、のせながらいただけます。