

くらし豊かに なかまとともに

# くらしとなかま

2023  
10

vol.588

逸品

## CO・OP やわらかワンタッチ コアノン シングル

### 10周年！はくと♡ふるるネット

特集

おかやまコープ生活支援サービス

発行/おかやまコープ 理事長 田中照周 編集/機関運営・広報室 〒700-0026 岡山市北区琴瀬町二丁目十七番 TEL086-259-2590(代)

ゴロゴロ野菜のバイヤース風  
(作り方は10ページ)

くらしとなかま  
Instagram

@kurashi\_nakama

フォローしてね!



## つねこさんの旬レシピ

人参



### にんじんの蒸し煮マリネ

全量  
396kcal

材料(2~3人分)

にんじん……大1本(約200g)      レモンの輪切り…1/2個分(50g)  
塩……小さじ1/2      サラダ油……大さじ3

作り方

- ①にんじんは4cm長さで1.5cm幅のくし形切りにする。
- ②小鍋に①を入れ、塩をふって水70ccを回しかけ中火にかける。ふつふつとしてきたら蓋をして弱火で12分蒸し煮にしてそのまま粗熱をとる。
- ③②をジッパー袋に移し、レモンを混ぜてからめる。サラダ油を注ぎ、なじませる。

きのこ



### きのこのホットサラダ

全量  
409kcal

材料(2~3人分)

ぶなしめじ……1パック	貝割れ大根……適量
生しいたけ……4枚	[玉ねぎドレッシング](作りやすい量)
エリンギ……1パック	玉ねぎ(みじん切り)…1/2個分
オリーブ油……大さじ1	にんにく(すりおろし)…1片分
バター……大さじ1	しょうゆ……大さじ4
塩・こしょう……各適量	サラダ油……大さじ4
	塩・こしょう……各適量

作り方

- ①玉ねぎドレッシングを作る。玉ねぎは水にさらし水けをきる。Aと共にボウルに入れてよく混ぜ合わせ、味がなじむまで半日程冷蔵庫に入れておく。
  - ②しめじは小房に分ける。しいたけは軸を落として半分に切る。エリンギは長さを半分に切り、手で一口大に裂く。
  - ③フライパンにオリーブ油とバターを熱し、②を中火でしんなりするまで炒め、塩・こしょうで味をととのえる。
  - ④貝割れ大根は根を落とし洗って水けをぎり器に盛る。熱々の③のをせ①のドレッシングを適量かける。
- ※カロリー表示は玉ねぎドレッシングを1/4量使用として計算。  
※玉ねぎドレッシングは冷蔵庫で5日程保存可能。

## ひとことアドバイス

### きのこのホットサラダについて

この時期の旬な食材のひとつであるきのこには、おなかの調子を整えてくれる食物繊維がたくさん含まれています。このレシピで成人が1日で摂るべき食物繊維の量の約半分を補うことができますよ。また、しいたけは軸の部分にたくさん栄養があるので細かく刻んで一緒に食べるのがおすすめです。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



### にんじんとおからのレンジ蒸しパン

1個分  
70kcal

材料(6号カップ10個分)

卵……1個	おから……100g
にんじん(すりおろす)…50g	薄力粉……100g
はちみつ……大さじ2	B ベーキングパウダー
プレーンヨーグルト…60g	……5g(小さじ1強)

作り方

- ①ボウルに卵を割り入れて泡だて器でざっとほぐし、Aを加えてよく混ぜる。
  - ②①がなめらかになったら、おからを加えて混ぜBをふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでしっかりと混ぜる。
  - ③電子レンジ使用可のカップに②を等分にこんもりと入れる。ラップをふんわりとかけて電子レンジで5個につき2分30秒程加熱する。ラップをしたまま粗熱をとり、取り出して皿に盛る。
- ※はちみつを含むため1歳未満の乳児には与えないください。



### 蒸し鶏のきのこのピリ辛だれかけ

1人分  
215kcal

材料(2人分)

鶏むね肉(皮なし)……1枚	唐辛子(みじん切り)……1本
酒……小さじ1	ごま油……大さじ1
青しそ……2枚	酢・酒・しょうゆ…各大さじ2
[きのこのピリ辛だれ](作りやすい量)	B だしの素……小さじ1/2
ぶなしめじ(粗く刻む)…50g	
A えのきだけ(粗く刻む)…50g	
生しいたけ(粗く刻む)…50g	

作り方

- ①鶏むね肉に酒をふりラップをかけて電子レンジで3~4分加熱し、火が通っているのを確認してそのまま置く。
  - ②きのこのピリ辛だれを作る。鍋にごま油を熱してAと唐辛子を炒める。しんなりしたらBを加えてさらに炒めて火を止める。(出来上がり全量は約160g)
  - ③粗熱がとれたら①を手で裂いて青しそを敷いた皿に盛り②をかける。
- ※カロリー表示はピリ辛だれ1/3量使用して一人分を計算。  
※きのこのピリ辛だれは冷蔵庫で3~4日程保存可能。



今月の逸品

# CO-OP やわらかワンタッチ コアノン シングル



CO-OP  
やわらかワンタッチ  
コアノン(太穴) シングル  
(130m×6ロール)  
10月3回・4回宅配予定価格  
**438円**(税込473円)  
※ほぼ毎週企画があります

1983年の誕生以来組合員に愛され続け今年40周年を迎えた、「紙芯(コア)」の「ない(ノン)」ロール。ゴミの減量につながるエコなトイレトペーパーは、環境に配慮し社会貢献にも役立つエシカルな商品です。

## コアノンロールが届くまで



### コアノンロールシリーズ(一部)

やわらか コアノンロール (細穴) シングル 130m×6ロール	やわらか ワンタッチ コアノン ダブル 65m×6ロール	コアノンロール シングル 150m×6ロール	3倍長巻き ワンタッチコアノン シングル 200m×6ロール

### 組合員の声

途中でぎれにくいし、芯がないから長持ちするのが嬉しいです。最後まで使い切ったら勝った気がする!

省スペースでたくさんストックできて安心。芯なしでエコだし、募金もできて言うことなし!

何年もまえからコアノンロールを使っています。やわらかくて好きです。

## コアノンスマイルスクールプロジェクト

### ～アンゴラの学校づくりを支援する～

キャンペーン期間：2022年11月1日～2023年10月31日(通年)

「CO-OPコアノンロール」シリーズを1パックご購入いただくごとに1円がユニセフを通じてアフリカのアンゴラ共和国に寄付されます。「自分のためだけでなく、誰かのためになるお買い物」という考え方はエシカル消費にもつながっています。

- 対象商品をお買い求めください
- 1パックにつき1円をユニセフを通じてアンゴラ共和国に寄付
- 子どもたちが楽しく学べる環境づくりに使われます  
トイレの設置  
安全な水の整備

2010年11月から取り組んでいます。2021年11月1日～2022年10月31日の寄付金総額は**14,314,320円**(日本生協連全体)

**原料は再生紙100%**  
コアノンロールは「紙芯は捨てるだけなので「もったいない」という組合員の声から生まれた、環境にやさしい商品です。原料は、組合員から回収したチラシやカタログや牛乳パックと会社などから出される産業古紙を100%リサイクルしています。

良質なバルブからできている牛乳パックを原料にする「シ」のあるしなやかな紙に仕上がります。また、再生紙は繊維が細く、水に溶けやすいという特徴もあり、トイレトペーパーにとっても適しています。

**巻き長さ**  
一般的なシングル巻きトイレトペーパーは50～60mですがコアノンロールは130m巻き。一個の大きさは一般的なものと変わらないのに、倍以上の長さがあり、取り替え回数や収納スペースは約半分です。

また紙幅は、一般的に114mm幅なのに対して105mm。紙の幅を「必要なだけ」にすること

**無駄のない紙幅**

ワンタッチコアノンロール(太穴)専用の何度も使える紙芯が必要な方は、配送担当者や店舗サービスカウンターにお申し出ください。

**やわらかさの秘密はエンボス加工**

「肌触りをもっとやわらかく」という組合員の声から2013年、紙の表面に凹凸をつけるエンボス加工を施しました。

紙芯がなく巻きが長いので、やわらかくすると、芯穴の強度が損なわれ、穴がつぶれやすくなります。エンボスの形・強さ・紙を引っ張る強さなどの試行錯誤を繰り返し、使い続けられるやわらかな肌触りになりました。

紙資源の節約をしています。

紙幅 105mm 省サイズ

9mm

# 知って学んで!

## SDGs

SDGsとおかやまコープの取り組み

### 食品廃棄物を減らすために協力を!

おかやまコープでは、2021年9月より「てまえどり」の取り組みを開始。購入してすぐ食べる場合、商品棚の手前にある商品等、販売期限の迫った商品を積極的に選ぶ購買行動を、店内POPで呼びかけています。並べられた手前の商品でもしっかり管理され、じゅうぶんに食べられる基準を満たしています。



店内POP



2 削減をゼロに  
🍲 飢餓をゼロに

7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに  
☀️ エネルギーをみんなにそしてクリーンに

12 つくる責任 つかう責任  
♻️ つくる責任 つかう責任

## てまえどり

“てまえどり”とは、私たちがお店で商品を取るとき、奥からでなく手前の商品から取り、日付の古いものが残らないようにすることです。食品ロスゼロを目指して、消費者庁・農林水産省・環境省も推進しています。  
(「てまえどり」は、2022年ユーキャン新語・流行語大賞トップ10にも入りました。)

### 環境に大きな負担

日本での食品ロスの推計値はおよそ523万トン(令和3年度推計値)。事業者からも家庭からも大量の食べ物が捨てられています。食品廃棄物を処理するためのエネルギーが地球温暖化や環境への負荷となっています。



### 私とSDGs ライターのひとこと

以前、大量に食べ物が廃棄されている映像を見たことがあります。一方で世界では飢餓に苦しんでいる人々がいるという事実に矛盾を感じます。私たちは食べ物にもっと感謝しなければと思います。自宅の冷蔵庫でも、賞味期限の近い方から使いますよね。お店でもそれが当たり前になるといいですね。商品を奥から取る行為はみつともないと思えるように…。(ライターS子)

## ほっと息ティータイム

本日は 薄茶を一服



### 秋の実りとともに一服点てて

春は黒川の桜餅で始まり、夏のアイスクリーム、秋のスイーツポテト、冬のぜんざい、いただいたお土産など…。

四季折々のお菓子と共に気軽に薄茶を点てます。

湯を沸かしている間に、食器棚から茶碗や茶筌を出して、食卓で立礼(椅子手前)となります。

茶筌をふっている時が無心になれ、抹茶の香りで気持ちが落ち着いてきます。

一人での一服もあり、子ども各々の干支の茶碗で、一緒にいただくことも私の楽しみです。

2月には薄茶に合うチョコレートを探して、娘とバレンタインを楽しんだりもします。

茶筌があれば、他の道具は見立て(流用)でお茶を点てることはできますよね。

ライター つねこ



おすすめのお茶のお供  
べにはるかのひとくちようかん



「くらしとなかま」のライター達から隔月でお届けするコーナー

## たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「チンゲン菜」

アブラナ科アブラナ属。シャキシャキとした食感の中国野菜。1972年の日中国交回復後、さまざまな中国野菜が伝わる中、味や食感が日本人に好まれ国内に広がっていききました。軸や茎が青い菜という意味で青梗菜と書きます。

### 産地と旬

茨城県や静岡県産が多い。通年手に入るが春と秋が旬。

### 栄養

β-カロテン、ビタミンC・Eなどのビタミン、カルシウムやカリウム、鉄などのミネラルを含む緑黄色野菜。葉物野菜の中では食物繊維は比較的少ない。



### 保存方法

乾燥に弱いのでぬれた新聞紙などで包み、ビニール袋などに入れ野菜室へ。冷凍する時は塩水でサッと茹で、水けをよくしぼりチャック式のポリ袋などに入れる。

### 選び方のポイント

葉に厚みがあり濃緑色で、密に付いていて、軸が短いもの。株の根元付近がふっくらしている方が甘味がある。

…教えてくれたのは…

いろいろなメニューに使える葉物野菜です。アレンジ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 (野菜ソムリエ)



### ワンポイント チンゲン菜をあえ物やおひたしにする時は…

ゆでて調理すると、チンゲン菜に含まれるビタミンB群やビタミンC、カリウムなどが水に流れ出てしまうので、電子レンジ調理がおすすめです。



## チンゲン菜のクリーム煮

### 材料(2人分)

- |              |           |        |            |
|--------------|-----------|--------|------------|
| チンゲン菜        | ……………2株   | 牛乳     | ……………200cc |
| 玉ねぎ(1cm幅切り)  | ……………1/2個 | 水      | ……………100cc |
| エリンギ(2cm輪切り) | ……………1本   | コンソメ   | ……………1個    |
| にんにく(みじん切り)  | ……………1/2片 | 酒      | ……………大さじ1  |
| 生姜(みじん切り)    | ……………1/2片 | 水溶き片栗粉 | ……………大さじ1  |
| サラダ油         | ……………大さじ1 | 塩・こしょう | ……………各少々   |
| CO・OPロースハム   | ……………1パック |        |            |

### 作り方

- チンゲン菜は長さを半分に切り、株は4~6等分に切る。ハムは6等分に切る。
- 鍋に油を熱し、Aを炒め香りが出たら、玉ねぎ・エリンギ・チンゲン菜の順に加えて炒めて酒をふり、ハムとBを加えて5~6分煮る。水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、塩・こしょうで味をととのえる。



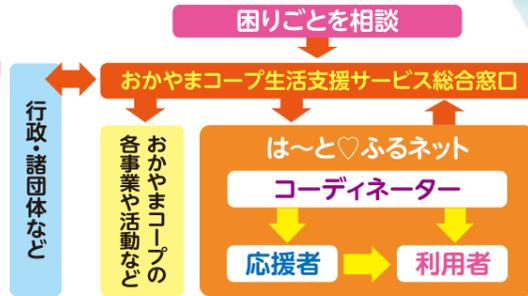
# おかやまコープ生活支援サービス は〜と♡ふるネット 10周年!



「は〜と♡ふるネット」をご存じですか？  
「困ったときは、おたがいさま」という気持ちで支え合う活動が大事に育てられ、人と人をつないで地域に広がっています。10周年を迎えた「は〜と♡ふるネット」の考え方やしくみ、関わっている方たちの声を紹介します。

## おかやまコープの生活支援サービス

くらしの困りごとを総合窓口でお聞きし、おかやまコープの事業や「は〜と♡ふるネット」などの活動、行政やNPOなど、地域への相談先へとつないでいく役割を担っています。



## 利用者と応援者をつないでいます



私たちも組合員です

コーディネーターのみなさん

応援者が楽しく活動しやすいよう、声かけなど気をつけています。無理のないよう、利用者の依頼内容と応援者のできることをうまくマッチングするのが難しいけれど、うまくいったときは、お役に立てている!とうれしくなります。交流会や年に2回の研修会を行い、情報を共有し、高め合っています。

## は〜と♡ふるネット(有償の助け合い活動)

「ふだんのくらしの中で、ちょっと困ったな…と思ったときに、おたがいさまの気持ちで支え合うしくみがあつたらいいな」という組合員の声から、30年以上前に『くらしの助け合いの会』が生まれました。

より広くお役立ちしていけるよう『くらしの助け合いの会』のしくみや考え方を検討し、2013年には、『は〜と♡ふるネット』へ移行し、それから10年、地域の中で広がっていき、より多くの皆さんから頼られる存在になっています。

※有償の助け合い…謝礼を払うことによって、ボランティア活動・サービスを受けやすくするためのしくみ

### 利用するには?

- ・事前の登録が必要です。
- ・入会金や会費は必要ありません。
- ・組合員でなくても利用できます。
- ・利用料金は、1時間あたり980円(税込)、30分までは630円(税込)。依頼は30分単位で受け付けます。

### 応援者になるには?

- ・組合員で健康な方
- ・特別な資格はいりません。
- ・登録するときに、時間や内容を相談できます。
- ・活動費1時間あたり650円(30分までは400円)と交通費が支給されます。

## 利用者の声



は〜と♡ふるネットに出会って本当によかった。またお願いしますね。

体調の悪い時に家事を助けてもらい、本当に助かりました。(子育て応援)

介護保険でやってもらえないことを頼めるので助かっています。

掃除を頼みました。笑顔で活動してくださりありがとうございます。気になっていたところがきれいになってホッとしました。おたがいさまのステキなしくみに感謝です。

おたがいさまの気持ちを忘れず、甘えすぎず、また恩返しをしたいなと思います。

## 応援者の声



自分のできること、できる時間で活動できるのがいいですね。

「ありがとう!また来てね。」と言ってもらえ、役に立っているという実感が持てるのがうれしい。

広いお庭の草取りを数人でしました。一人でやるとしんどいけれど、みんなですらったので楽しくできました。もっと仲間が増えたらいいな。

依頼された時間内でやらないといけないので、時間の使い方が上手になり、自分の家でも効率よく家事ができるようになりました。

利用者さんは、人生の先輩なので、いろいろ学ぶことも多くて勉強になります。

他人の家に入るのは抵抗がありますが、毎回、節度と尊敬の気持ちを持って伺っています。

## ふだんのくらしを応援します!



食事作り



掃除 部屋の片づけ



ゴミ出し



草取り



洗濯



産前産後の手助け



話し相手



買い物などの代行

## くらしの困りごとをお聞きします

生活支援サービス総合窓口を担当しています。利用者さんから「ちょっとした不調でもこんなに不便。これからどうなるんだろう。電話をしてみたら、『それならできますよ〜』と言ってもらえて、気持ちがぱあっと晴れた。」という声もお聞きします。人と人をつないで、不安を少し和らげ、心通う時間が持てるように、「は〜と♡ふるネット」を続けます。



生活支援サービス総合窓口 大野 緑子さん

## ともに歩むパートナーとして

『「ふ」だんの『く』らしの『し』あわせ(ふくし)』の実現を目指し、寄り添い、支援を続けてこられた「は〜と♡ふるネット」のこれまでの10年の歩みに感謝と敬意を申し上げます。これからの10年、20年も、皆様とともに歩むパートナーとして、つながり続けていきたいと願っています。



社会福祉法人倉敷市社会福祉協議会地域福祉課主幹地域福祉係長 松岡 武司さん

祝10周年!「は〜と♡ふるネット」は、その名のとおり、温かい心があふれた活動ですね。みんなで支え合う、おかやまコープの組合員活動は素敵だな!と改めて思いました。は〜と♡ふるネットの存在は心強いです。私もいつか困ったら、頼りにしたいと思います。



ライターY

## 応援者募集中!

日々のくらしの中での困りごとはほとんど寄せられています。あなたができることを、できる範囲で応援してみませんか?

おかやまコープ生活支援サービス総合窓口

みんなハッピーコープ 0120-378-502 月~金 9時~17時 年末年始を除く

詳しくはこちらからも ▶



常設型フードドライブをコープステーション邑久に開設しました

8月14日、社会福祉法人 瀬戸内市社会福祉協議会(瀬戸内市邑久町)と協働して、おかやまコープの宅配商品受け取り拠点であるコープステーション邑久に常設型のフードドライブを開設しました。フードドライブとは、家庭で余っている食品を持ち寄り、必要とされている家庭、地域の子ども食堂、福祉団体、施設などに届ける活動です。

開設式には、瀬戸内市社協 日下英男会長、おかやまコープ 田中照周理事長、組合員の代表ら16名が出席し、この日までに集まった提供品を贈呈しました。



おかやまコープ 田中理事長(右手前)から瀬戸内市社協 日下会長に提供品を贈呈

詳しくはこちら▶



コープ総社東の休業のお知らせとお詫び

コープ総社東およびコープ総社東に入店しているテナント各店は、8月1日(火)に発生した火災により、現在休業させていただきます。

あわせて、会議室などの店舗施設やサービスのご利用も中止させていただきます。

店舗をご利用のみなさま、近隣のみなさまに、ご迷惑をおかけしますことを心よりお詫び申し上げます。

消防署の調査では、出火原因の特定には至っておりませんが、天井裏の電気設備から出火し、断熱材の包材に引火、広がったとみられています。

なお、幸いにも火災による人的被害はありませんでした。(他のコープの店舗の消防設備や電気系統の点検も実施しており、問題がないことを確認しています。)

この天井裏での火災の煙による煤やスプリンクラーと消火活動による放水で、コープ総社東と隣接するテナントでは、店舗内設備に被害が広がりました。

現在のところ、復旧には相当の日数がかかることが想定

されるため、営業再開の見通しは立っていない状況です。

このような状況を受けて、組合員のみなさまには、おかやまコープの宅配や他のコープの店舗のご利用をおすすめさせていただきます。

みなさまには、大変ご不便やご迷惑をおかけしておりますことを、あらためて心よりお詫び申し上げます。

一日も早い店舗の営業や施設利用の再開に向けて努めてまいります。

なお、営業や施設利用の再開等についての情報は、ホームページ等でお知らせいたします。

《現在、休業しているテナントやサービス》

ディスカウントストア「ダイレックス」、ベーカリー「クレセント」、クリーニング「総社ランドリー」、コインランドリー「ピコラ」、中国銀行ATM、証明写真、「雪舟くん」停留所、店舗コープステーション

※コイン精米機は営業しております。  
※総社ランドリーは、仮店舗(総社市総社3丁目6-5 Tel.080-3895-3938)で営業しております。

【8月の生協の動き】(8月末日現在)

組合員数	344,731人
出資金総額	103億5,758万円
一人当たりの出資金	30,045円
供給高 (全体)	35億5,091万円
(宅配)	24億8,092万円
(店舗)	10億6,999万円
経常剰余金 (全体)	7,019万円
累計経常剰余金(全体)	4億5,718万円

※累計…23年4月からの累計

2023年8月 理事会だより

「くらし応援全国キャンペーン」第2弾を実施

物価上昇が続く状況の中、組合員さんの普段のくらしを応援するため、2023年9月から11月の期間、特別価格で商品を提供する「くらし応援全国キャンペーン」の第2弾を実施します。

値下げの対象となるコープ商品は、第1弾のキャンペーン結果を踏まえて、ご利用が多く、くらしに身近な日配商品・加工食品を中心に約200アイテムを選定しました。



このマークが目印



対象商品の一例

8月 リサイクル回収結果 協力ありがとうございます。

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	55.0万部 (64.2%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	53.8万枚 (23.8%)	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	店舗	64.7万枚 (138.6%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	宅配 店舗	21.0万枚 (83.5%)	コアノンロール

組合員さんからの声にこたえて



宅配でたまったポイントを、1ポイントから使えるようにしてほしい

宅配でのポイント利用がもっと簡単に!

以前は、OCR注文書やeふれんずでポイントを使用する際の記入(入力)欄が「100ポイント単位」でしたが、4月から「1ポイント単位」で使えるようになりました。

貯まったポイントの中から使いたいポイントを記入するだけで簡単便利!!

※1ポイント1円として1~99,999ポイントまで使えます



好きじゃわ~ CO-OP商品

人気の冷凍食事セットに「もりもりプレート」が新登場!

食べたいときに電子レンジで温めるだけで食べられる「冷凍食事セット」に、ボリューム感のある「もりもりプレート」が登場しました。食べ盛りのお子さんなどにもおすすめです! 宅配では、月に1回程度、企画される予定です。※いずれも参考価格398円(税込429円)

CO-OP もりもりプレート 麻婆豆腐丼&ジャージャー麺セット



花椒がきいたピリ辛の麻婆豆腐丼と、甘めの肉みそソースを使用したジャージャー麺のセット



CO-OP もりもりプレート あんかけチャーハン風ごはん&汁なし担々麺セット



コシのある中華麺とごまのコクがあるソースの担々麺、あんかけチャーハン風ご飯セット



CO-OP もりもりプレート 唐揚げカレー&ナポリタンセット



ほどよい辛さの唐揚げ入りカレーとナポリタンスパゲッティのセット



CO-OP もりもりプレート ソースカツ丼&ペペロンチーノセット



甘めのソースカツ丼とピリ辛のペペロンチーノスパゲッティのセット





# みんなのひろば

テーマ①  
「乾燥対策、  
どうしていますか?」

●化粧水をたっぷりつけて、しほりへ手で抑えて、そのあと乳液で閉じ込めて、お肌をケアしています。  
くん

●室内に洗濯物を干す!!これに限りません。梅雨の時期は最悪ですが、冬は暖房をかけることで乾燥対策になります。  
つゆちゃん

●毎日暑い日が続いていますが、指先のしじり感が感じられなくなると秋のはじまり。ハンドクリームを使うのですが、昨年来に爪も乾燥してのねと気づきました(遅いですが)。何か爪の潤いにいいもの、いい方法があれば教えてください。  
つゆちゃん

●手の乾燥対策として、洗い物の時は必ず綿手袋をはめて、その上からビニール手袋をしています。あかぎれがなくなりました。  
ペンタス



## 8月号の感想

●今回紹介されていた「ズッキーニと豚バラの彩りレンチン蒸し」を作りました。暑いのでレンジで調理できるのはうれしです。「やみつきだれ」がとてもおもしろかったです。  
みどり

●アマモ場再生活動について詳しく知らなかったです。アマモの種を取って、海にまいたり、ポットに種まきして苗を植えるなど、いろんな方法でされているんですね。魚の生息場所として大切なアマモ場を再生できることですね。  
よつしゅ

●「イキイキコープ委員会」の楽しそうな記事に、30年以上前を思い出しました。工場見学、試食会、勉強会、世代を超えて大勢の方たちと楽しんで、友達もできました。おせち料理は今もいただいたパンフレットを見て作っています。あの頃は若かったし、子どももCO・OP商品で大きくなりました。  
はあば

●コープおかやま牛は、安心な飼料で育てられていること。また循環型農業を応援していることもいいなあと思います。この暑さの中、牛も生産者の方も大変な思いをされているんじゃないかと、私たちが組合員も利用して応援していきたいですね。  
こーい

### 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

#### 鏡野コープ委員会 (美作エリア)

プロの園芸屋さんが来ます！  
夏花の寄せ植え

前回人気で、組合員さんからの要望もあり企画しました。寄せ植えのコツを教えてもらってよかったです。講師の方の説明が丁寧で、楽しい時間が過ごせました。(2023年7月13日)



#### 建部南コープ委員会 (岡山西エリア)

大阪王将プロにきく  
～餃子をおいしく焼くコツ～

卓上コンロで全員に焼くところが見えるように工夫しました。  
・たくさんのおしゃべりしながら食べるのは楽しいです。  
・教わったコツを実践したいです。(2023年7月26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。

## 12月号 おたより大募集

掲載 応募締切 10/22日

「今月のテーマ」または誌面の感想や身の回りのできごとなどをお寄せください。写真やイラスト、川柳なども大歓迎です。

### 今月のキーワードクイズ

下記の〇〇に入る文字は?

Q.1 「〇〇〇〇〇」とは、お店で買い物するときに手前の商品から取り、日付の古いものが残らないようにすることです。

Q.2 『は〜と♡ふるネットは〇〇周年。』

### 今月のテーマ

- クリスマスの思い出
- これを食べると元気になる!

書いていただきたいこと(①~③は必ず)

①組合員コード・ご住所・お名前 ②クイズの答え  
③ニックネーム(ペンネーム) ④年代(例:50代) ⑤おたより

●『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、誌面作成、HPやSNSへの掲載、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。

8月号のキーワード  
クイズの答え(応募107通)

Q.1 海 Q.2 コープ

### テーマ② 「記念日の祝い方」

●子どもたちが小さい時は、ケーキを焼いて好きな夕食メニューで祝っていましたが、就職や大学で家を出たら、家族LINEに「おめでとう」と入れるだけになりました。大きくなるにつれてあんなにうれしそうです。  
みー

●うちの子どもたちの誕生日は、ケーキや特別メニュー、プレゼントはもちろんです。誕生日のある月を「お誕生日月間」と名付けていて、毎週末、その子の好きなメニューにしたり、日頃は素通りするがチャガチャ、ちよつとした欲しいものは買ってあげるようにしています。  
ゆりりん

●結婚を決めた日、その日をいつまでも忘れないように、デパートで記念にオルゴールを買いました。結婚記念日にはそのオルゴールを出し、音色を聴きながら、幸せになろうと思ったあの日の初心を思い出そうとしています。  
つゆちゃん

●みんなで集まってお祝いするときは、ケーキ屋さんでショートケーキを「端から端までください」とって大人買いします。そのあとみんなでじゃんけんして盛り上がりすぎてケーキを決めます。  
おとぎち

●子どもの誕生日には毎年写真を撮り、アルバムにコラーージュしています。毎年の成長が見えて、私の大切な宝物です。今子どもは小学生ですが、これからも続けていきたいです。  
まーり

### フリートーク

●台風の季節。先日、影響は少ないだろうと考えていた台風6号。夜になり突風がたまに吹く…。あまり考えず、軒下なら形状上大丈夫だろうと子ども用のプール(大型)を避難。朝起きて、ビッフル!!フェンスを越えて隣の家のガレージへ。ちゃんと片付けなきゃでした。これを機に家中の片付け進行中です。  
つりぼつ

●台風明けの環状線アーク。とても綺麗な空でした!  
さくらさん



### 今月の表紙レシピ

## ゴロゴロ野菜のバイヤベース風

材料(4人分) 1人分 146kcal ※バエリアの素は半量摂取想定で計算

CO・OP炊き込みバエリアの素	1袋
生だらの切身	4切
かぶ(8等分のくし形切り)	2個
ブロッコリー(小房に分ける)	120g
ミニトマト(ヘタを取る)	4個
水	300ml

作り方  
①フライパンに炊き込みバエリアの素と水を合わせて火にかける。  
②①が沸騰したら、かぶ、たらを加え、蓋をして沸騰したら6~7分ほど煮る。  
③ブロッコリー、ミニトマトを加え、蓋をしてさらに2~3分煮る。

