

# つねこさんの旬レシピ

ほうれん草



## 石狩風みそ汁

1人分  
146kcal

### 材料(2人分)

鮭(4等分) …… 1切れ(80g)  
酒 …… 小さじ2  
塩 …… 少々  
じゃが芋(一口大) …… 1個  
ほうれん草(ざく切り) …… 80g

なめこ …… 30g  
和風だしの素 …… 小さじ1  
牛乳 …… 100cc  
みそ …… 大さじ1と1/2  
七味唐辛子 …… 適宜

### 作り方

- ① 鮭はAを振ってしばらく置き、水けを拭く。
- ② 鍋に水300ccとじゃが芋を入れて中火にかけ、煮立ち始めたら①を加え、再び煮立ったらアクを除いてほうれん草・Bを加える。
- ③ ひと煮たちしたら牛乳を加え、みそを溶き入れて椀に注ぎ、好みで七味唐辛子を振る。

かぶ



## かぶのレンチンむき肉あんかけ

1人分  
172kcal

### 材料(2人分)

かぶ(皮をむきくし形切り) …… 200g  
だし汁 …… 100cc  
みりん …… 小さじ1  
塩 …… 少々

合挽きミンチ …… 100g  
しょうゆ …… 大さじ1  
砂糖・片栗粉 …… 各小さじ2  
かぶの葉 …… 適量

### 作り方

- ① かぶは耐熱ボウルに入れてAを加え、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で約6分加熱する。器に盛り、残っただし汁50ccを取っておく。
- ② 耐熱容器にミンチとB・①のだし汁を入れて混ぜ合わせ、ふんわりとラップをかけて電子レンジで約2分加熱する。
- ③ ①に混ぜた②をかけ、茹でたかぶの葉を添える。

## ひとことアドバイス

### 石狩風みそ汁について

ほうれん草に含まれるビタミンCやカリウムは老化防止や高血圧予防に役立つ栄養素です。水に溶けやすい栄養素なので、蒸すか電子レンジを使った調理がおすすめです。牛乳を低脂肪牛乳に替えると、カルシウムが20mg、たんぱく質が0.5gアップしますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



## ほうれん草と玉ねぎのナムル

1人分  
149kcal

### 材料(2人分)

ほうれん草(ざく切り) …… 140g  
玉ねぎ …… 1/4玉(50g)  
ミニトマト(2~4等分) …… 3個  
ちくわ(斜め薄切り) …… 2本

白すりごま・ごま油 …… 各大さじ1  
しょうゆ …… 大さじ1  
おろしにんにく・砂糖 …… 各小さじ1/2

### 作り方

- ① 耐熱容器にほうれん草を入れてラップをかけ、電子レンジ(600W)で約1分半加熱する。水にとって冷まし、しっかりしぼる。
- ② 玉ねぎは繊維を断つように薄切りし、水にさらしてしぼる。
- ③ ボウルにBを入れて混ぜ合わせ①・②・Aを加えて和えたら器に盛る。



日本のおろしにんにく 青森県産 80g



## 焼きかぶのオリーブオイルかけ

1人分  
66kcal

### 材料(2人分)

かぶ …… 2個(200g)  
かぶの葉 …… 2本

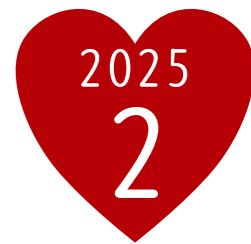
オリーブオイル …… 適量  
塩・粗びき黒こしょう …… 各適量

### 作り方

- ① かぶは実をくし形に葉を3~4cmに切る。
- ② 焼き皿に①を平たく入れ、オーブントースターで12~15分焼く。
- ③ 焼きあがったら、オリーブオイルを回しかけ、塩・黒こしょうを振る。

くらし豊かに なかまとともに

# くらしとなかま



vol.604

## 特集

### 利用者の想いに寄り添って おかやまコープの 福祉事業

## 逸品

### CO・OPテリヤキ ミートボール



ハートワッフルのブルーベリーソースかけ  
(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!  
QRコード



くらしとなかま 2025年2月号 第604号 発行日/2025年2月1日 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 TEL:001-0026 岡山市北区奉還町一丁目七十七











ありがとう50年  
そして未来へ

おかやまコープ公式テーマソング

みんなで踊って  
インスタに投稿してね!

お手本動画も  
あるよ

キャンペーンの  
詳細はこちら

投稿期間

2/1(土)~4/30(水)

優秀作品に選ばれた方にはコープ商品詰め合わせをプレゼント!



機関誌 プレイバック

冒頭の2ページは、再建20周年を記念する企画の紹介です。記念誌の発行や「いわさきちひろ原画展」(主催:岡山県立美術館・山陽新聞社)の協賛、サント・ペテルブルク交響楽団のコンサートなど、盛りだくさんの内容です。

紙面の中で、20周年委員会委員長の松井京子さん(故人)は「生協の活動が面白くて楽しくて、幾つになっても新しい事が学び合えるこないところは他にない」「20周年を迎える嬉しい気持ちをできるだけ多くの方々と共に喜びあいたい」と語っています。

1994年1月号「20周年記念特集」



おかやまコープ再建20周年にあたる1994年、「おかやまコープはことしではたちを迎えます」と題した特集が7ページにわたって掲載されました。



続くページには、20年の歴史の中で節目となる事柄について、関わり深い方々からのコメントが掲載されています。

おかやまコープの前身「旧岡山生協」が事実上倒産し再建に踏み出すまで、おかやまコープ開発商品第1号「生協食パン」開発の苦労、本部兼配送センター建設、1号店「コープ大野辻」のオープン、組合員活動・地域運営のあり方、生活文化の発信基地として開設された「オルガ」のこと…。当時を懐かしく思い返しつつ今後のおかやまコープに期待する、熱いメッセージが寄せられました。

「くらしとなかま」はこれからも、おかやまコープのビジョン「想いがつながる笑顔あふれるくらしと未来」の実現に向けて、組合員の想いをつなぐ一助になることを目指します。

※「機関誌プレイバック」は今回で最終回となります。

インフォメーション

県「児童生徒絵画展」  
理事長賞9作品が  
選ばれました

おかやまコープは「第14回岡山県児童生徒絵画展」(県小学校教育研究会図画工作部会、県中学校教育研究会美術部会、山陽新聞社主催)に特別協賛しています。この絵画展の表彰式が12月7日に山陽新聞本社(岡山市北区柳町)で行われ、山陽新聞社長賞、県知事賞、おかやまコープ理事長賞などを受賞した63人に表彰状が手渡されました。

おかやまコープ理事長賞に選ばれた9作品をご紹介します。

おかやまコープ  
理事長賞 受賞作品



『つり』津山市 一宮小学校4年 村田敬心さん



『川遊び』笠岡市 北川小学校5年 佐伯悠来さん



『夏のラムネ』総社市 総社東中学校1年 藤田一紗さん



『ともだちとあそんだよ』岡山市 宇野小学校1年 加藤涼葉さん



『きんぎょいっぱい』津山市 一宮小学校2年 坂本翠香さん



『お話の絵「大和神社の瓜なし竜」』吉備中央町 大和小学校3年 森安日和さん



『ミシンでソーイング』美作市 土居小学校6年 舟橋美さん



『夏の祭りの終わり』新見市 新見第一中学校2年 南千尋さん



『我が家の可愛い担当』倉敷市 北中学校3年 藤田明希さん

詳しくは  
こちら▶



県内の児童養護施設11施設へお菓子やお米などを贈呈

昨年12月、おかやまコープの取引業者でつくる「おかやまコープ虹の会」は、県内に11施設ある児童養護施設に食品や菓子をお届けしました。この取り組みは、2020年度に当時新型コロナ禍で大変な状況にあった子どもたちへの支援としてスタートし、今回で7回目となりました。

お渡ししたのは、15社から提供を受けた米・肉・飲料・デザート・お菓子などで、2024年度はおかやまコープ再建50周年の取り組みとして各施設に絵本20冊も贈りました。



詳しくはこちら▲



子ども達にプレゼントを渡す  
田中理事長(左)

【12月の生協の動き】(12月末日現在)

組合員数	348,653人
出資金総額	104億2,177万円
一人当たりの出資金	29,892円
供給高 (全体)	46億8,268万円
(宅配)	32億8,501万円
(店舗)	13億9,766万円
経常剰余金 (全体)	3億3,556万円
累計経常剰余金(全体)	7億2,136万円

※累計…24年4月からの累計

2024年12月 理事会だより

「AMDA募金」へのご協力、ありがとうございました

昨年10月に取り組んだ「AMDA募金」の呼びかけに対し、宅配の注文書や店舗の募金箱などでご協力いただき、誠にありがとうございました。寄せられた募金は「おかやまコープAMDA基金」として積み立て、AMDAからの要請に応じた緊急医療支援、AMDAが行う支援活動への物資提供や主催・提携行事への協力などに活用いたします。

〈お寄せいただいた募金総額〉  
**405万9,862円**

12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	49.8万部 (69.0%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	50.1万枚 (27.1%)	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	50.6万枚 (96.7%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	18.2万枚 (83.7%)	コアノンロール



# みんなのひろば

## テーマ 「ごはんのお供、これが好き!」



●わが家のごはんのお供と言えば、手作りふりかけです。今が旬の大根やカブの葉とじゃこ・ごま・おかかをしょうゆとみりんなどで味付け。おかずのない朝でも、子どもたちはご飯もりもりです! キチえもん

●亡くなったおばあちゃんが昔作ってくれていた「アミ入り海苔の佃煮」です。佐賀出身のおばあちゃんには有明海苔で昔から作っていたそうです。私も何度か味を思い出しながら作りました。最近は海苔が高いけど、懐かしくておいしいのでまた作ります。 あんこもち

●辛子明太子です。ご飯がすすみ過ぎます。 こうふなつ

●CO・OPのしそ昆布が大好きです。ごはんにのせてお弁当にしたりおにぎりの具にしたりと長年のファンです。 こーぶっこ

●炊きたてご飯の上に韓国海苔を乗せ、その上にチャンジャを乗せます。おいしすぎて、何杯でもご飯が食べられます。 ゆんたん

●ズバリ納豆。他の人が食べてるとにおいが気になるのに、自分が食べるときには「いいにおい!」なのが不思議です。 高梁ばあちゃん

## テーマ 「睡魔に勝つための工夫」



●リビングにコタツはやめました。長いドラマを見て眠くなったらエアロバイクをこぎます。 こうちゃん

●仕事帰りの夕方の車中であったかい暖房の中だとふわっと眠くなります。そんなときは、オペラ歌手のように自分のできる一番高い声で歌っています!笑 ピンクのりんご

●今まででめっちゃはずかしかったこと、最近では病院のトイレに入って鍵を締めなくて開けられてしまったこと(笑)それを思い出すと一回は睡魔に耐えられます…泣 のぶ

## 12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。



●おかずレシピ優秀作品のうち母から受け継いだ卵とじを作ってみました。簡単でおいしかったです。 マコ姉ちゃん

●特集「ライフプランの強い味方『おかやまコープLPAの会』」。初めて知りました。20年以上前からあったことにビックリしています。このページは、保存版にしておきます。 どんきち

●セルフケアでもっときれいに。高齢になると特に肌の乾燥が気になります。シワが増えたと感じます。せめて元気なうちに手間をかけてコットンパック、ハンドプレスをやってみたいと思います。まだキレイでいたいです。 毎日が発見さん

●日本被団協がノーベル賞を受賞したことは本当にうれしいニュースでした。おかやまコープに加入してからずっと平和活動に関わってきて、平和行進にも参加し、広島を何度も訪問しました。これからもずっと生きている限り参加し、署名もしていきます。 コットンボール

●コープおかやま若鶏。むね肉をよく買いますが、手羽もおいしく、いろんな部位それぞれに料理の仕方や食べ方も違いますね。エサにこだわって育てておられるのがよく分かります。味が違います。 みっちゃん

## コープ総社東休業に関するお知らせ

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、2023年8月の火災以降、休業しております。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しております。長期間にわたり皆さまにご不便とご心配をおかけしておりますことを、心よりお詫び申し上げます。

皆さまのご協力のもと、既存の建物解体工事は、昨年12月19日に終了いたしました。今後は、各種申請及び建物建設の準備を進め、2025年秋の営業再開を目指してまいります。

新店となるコープ総社東は皆さまのご期待に応えるべく、くらしに欠かせない生鮮食品の品揃えをさらに充実させ、人気のコープ商品や地域産品を積極的に取り入れ地域に密着したより快適にお買い物を楽しんでいただける店舗を目指します。

今後の営業再開等の情報は、ホームページや機関誌「くらしとなかま」等でお知らせしてまいります。

おかやまコープ 問合せセンター 0120-662-538  
受付時間 / 月～金曜 8:30～21:00 土曜 8:30～18:00

詳しくはこちら▶



### おかやまコープ再建50周年記念 特別番組

## 「Smile～きょうも誰かの笑顔のために～」

放送決定!!

### RSK山陽放送 3月1日(土) 16:00～16:30

「想いがつながる 笑顔あふれるくらしと未来」をテーマとしたドキュメンタリー番組です。

おかやまコープ再建50年のあゆみの中で、事業や活動を通して、地域の中でさまざまな役割を発揮してきたことを伝えます。

「食」を中心に広がる人と人の輪、さまざまな取り組みから生まれる笑顔の連鎖をテーマに、「離島地域への宅配」、「こだわりのお店づくり」、「商品を中心に組合員さんがイキイキと活動する様子」、「循環型農業の応援にもつながるコープおかやま牛」などを取り上げます。そして、今後もよりよい未来へ向けてすすんでいくメッセージも発信します。

詳しくはおかやまコープホームページをご覧ください。

## 4月号掲載 おたより大募集

「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。

組み立てるとできあがる2文字は?

漢字クイズ

頭の体操クイズ!

一 一 一 一 一 一 一 一 一 一

今月のテーマ ●私の好きな家事 ●「昔と変わったなあ」と感じること

応募締切 2/23日 (当日消印有効)

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!

応募方法

インターネット (投稿フォーム) [くらしとなかま おたより](#) 検索 [またはこちらから](#)

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

ご記入ください(①～③は必ず)

①組合員コード・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今月号でよかった記事とその感想 ⑥おたより(テーマ以外も大歓迎!)

●『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。

12月号の漢字クイズの答え <応募138通> 若鶏

3月号発行予定 宅配:3月3日～3月7日に配布 店舗:2月25日以降に店内ラックに設置

## 今月の表紙レシピ

### ハートワッフルのブルーベリーソースがけ

材料 (ミニワッフルドッグ6本分)

CO・OP ミニワッフルドッグ(チーズ)	1袋(6本)
ブルーベリー(冷凍)	80g
ミントの葉(お好みで)	適量
砂糖	大さじ1
レモン汁	小さじ1

作り方

- ①大きめの耐熱容器にブルーベリー、Aを入れ、ラップをふんわりとかけて電子レンジ600Wで約3分加熱する。ブルーベリーの粒が大きければフォークなどで粗く潰す。
- ②「CO・OPミニワッフルドッグ(チーズ)」は袋の表示に従って解凍し、斜め半分に切る。
- ③器にハート形を作って盛り、①のブルーベリーソースをかけてお好みでミントの葉を飾る。