

旬レシピ



白菜



白菜と豚肉の無水カレー

全量
1,342kcal

材料(2~3人分)

白菜(3cm角切り) …… 300g
カレールー …… 3皿分
しょうゆ …… 小さじ1
ご飯 …… 360gおろしにんにく …… 小さじ1
豚こま切れ肉 …… 120g
カットトマト …… 300g
バター …… 10g

作り方

- ①鍋に白菜・Aを順に重ね入れ、ぴったりと蓋をして火にかける。鍋が温まったら弱火にして約25分煮る。
- ②混ぜ合わせて火を止め、カレールーを加えて溶かす。しょうゆを入れ再び弱火で混ぜながら、とろみがつくまで煮る。
- ③器にご飯をよそい②をかける。



ブロッコリー



ホワイトソース無しのブロッコリーグラタン

1人分
768kcal

材料(2人分)

ブロッコリー(小房に分ける) …… 120g
玉ねぎ(薄切り) …… 1/2玉(100g)
A 塩・こしょう …… 各適量
コープおかやま若鶏もも肉(約3cm角切り) …… 1枚(240g)オリーブ油 …… 小さじ2
生協食パン(6枚切り) …… 2枚
生クリーム …… 150ml
E エクストラバージンオリーブ油 …… 大さじ1
粉チーズ …… 適量

作り方

- ①フライパンにオリーブ油を中火で熱し、鶏肉を炒める。色が変わったらブロッコリー・Aを加えてサッと炒め合わせ、蓋をして約3分蒸し焼きにする。
- ②耐熱皿に約3cm角切りにした食パン・①を重ね入れ、Eを順にかけて230℃に予熱したオーブンで約10分焼く。



ひとことアドバイス

ホワイトソース無しのブロッコリーグラタンについて

ブロッコリーはビタミンCが豊富に含まれています。ビタミンCには抗酸化作用があり、がんや動脈硬化の予防、老化防止に効果があると言われています。また、鶏もも肉を鮭に変えると動脈硬化の予防に効果のあるDHAやEPAが摂取できますよ。

岡山協立病院健診センター 管理栄養士 宮武 凛太郎さん



白菜のチキンポトフ

1人分
282kcal

材料(2人分)

白菜(長さ3等分) …… 300g
じゃがいも(2~4等分) …… 200g
A 人参(4つ割り) …… 1/2本(75g)
にんにく(薄切り) …… 1片分
ブロッコリー …… 100g塩・こしょう …… 各適量
コープおかやま若鶏手羽元 …… 6本(430g)
酒 …… 大さじ2
B 鶏がらスープの素 …… 大さじ1/2
水 …… 500cc

作り方

- ①鍋に手羽元・Bを入れて中火にかけ煮立ったらアクを除き、蓋をして弱火で約15分煮る。
- ②中火にして白菜・Aを加えて、再び煮立ったら蓋をして弱火で約7分煮る。ブロッコリーを加えて蓋をし、更に約3分煮たら塩・こしょうで味を調え、器に盛る。



ブロッコリーと豆腐のねぎ塩サラダ

1人分
153kcal

材料(2人分)

ブロッコリー(小房に分ける) …… 100g
レタス(一口大にちぎる) …… 2枚
木綿豆腐 …… 200g白ねぎ(みじん切り) …… 1/2本
ごま油・酢 …… 各小さじ2
A 鶏がらスープの素 …… 小さじ1/3
おろしにんにく・塩 …… 各小さじ1/4
こしょう …… 少々

作り方

- ①ブロッコリーは耐熱皿に並べ、ふんわりとラップをかけて電子レンジ(600W)で1~1.5分加熱し取り出して粗熱をとる。
- ②豆腐は2重にしたキッチンペーパーで包んで耐熱容器にのせ、電子レンジ(600W)で約2分加熱し、水けを拭く。
- ③レタスを敷いた器に①を盛り、②を一口大にちぎりながら盛り合わせる。混ぜ合わせたAをかける。



くらし豊かに なかまとともに

くらしとなかま

2026
1
vol.615

特集

誰かの笑顔に
つながるお買い物
～エシカル消費～

逸品

コープ料理酒

食卓楽彩♪焼き餅カッパ
(作り方は10ページ)おかやまコープ
公式キャラクター
ももずきんにゃん

生活協同組合おかやまコープ

くらしとなかま
Instagram

@kurashi_nakama

フォロー
してね!



今月の逸品

コープ料理酒

開発から長い間、愛され続けていいる料理酒は、ひとふりで料理をぐ〜んとおいしくする、頼もしい調味料です。おかやま育ちの商品としてのよさや使い方をキング醸造(株)の丸山さんに教えていただきました。※おかやま育ち…主要原材料に岡山県産の農畜水産物を使った開発商品と県内商品。

コープ
料理酒(1.8ℓ)

1月3回宅配予定価格
980円(税込10%1,078円)

1月4回宅配予定価格
798円(税込10%877円)



岡山県産米だけで作られた 上質の料理酒

原料に使用しているのは、岡山県産米の「あけぼの」と「朝日米」です。地産地消をめざして、お米の利用拡大をはかり、県内食料自給率のアップにつながっています。

料理酒の製造工程は、清酒と同じですが、料理酒は、米粒の精製度を低くして、うま味やコクがしっかり残るように作ります。時間をかけて熟成させた上質の清酒タイプです。無塩なので、料理の味を変えることなく使えます。

※料理酒は、酒税上の扱いで酒類になり、加塩タイプのものは、食品に分類されます。加塩タイプは、塩分が2%程度入っているので、調理の際には塩加減に注意が必要です。



岡山県産のお米を使用した、品質の高い料理用のお酒です。煮物だけでなく、いろいろな使い方があります。ぜひ一度お試しください。

キング醸造株式会社 広域流通部
丸山 健太さん

なぜ料理がおいしくなるの？

清酒の発酵や熟成中に作られる200種もの微量成分が料理にうま味やコクを与え、アルコールが素材の臭みを消すなどの働きをします。和洋中、どんな料理もおいしく仕上がります。

加熱により、アルコール分は蒸発するため、体への影響はありません。

料理酒を使うと…

- 1 魚介類などを煮たとき、アルコールが魚介類の生臭みをとまって蒸発する。
- 2 味の染み込みがよくなる。
- 3 肉や魚が柔らかく煮える。
- 4 煮くずれを防ぎ、かつ歯ごたえよく仕上がる。
- 5 料理にうま味やコクを与える。



いろんな場面でおいしさアップ！

◆ 冷やごはんを電子レンジで温めるときに少量ふりかけると、炊きたてのようなごはん。



◆ 野菜にふりかけて炒めると、シャキシャキに。



◆ 冷しゃぶサラダを作るとき、豚の臭みが消えて柔らかくなる。(料理酒:水=1:4でゆでる)



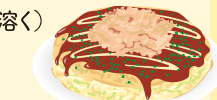
◆ 天ぷらやフライを作るときに使うと、衣がサクサクに。(小麦粉1カップ、卵1個、料理酒1/2カップ)



◆ 焼きそばの麺をほぐすときに水のかわりにかけると、麺がべちゃっとなりにくい。(麺1袋に大さじ2)



◆ お好み焼きに使うと生地がふんわりする。(お好み焼き粉を料理酒:水=1:1で溶く)



製造工程



洗米

浸漬

蒸煮

冷却



せい きく
製麹 (麹菌を入れる)



仕込み (発酵させる)



かい い
搾入れ (かき混ぜる)



火入れ

わり みず
割水 (アルコール度を13.5度にする)

充填

ろ か
濾過



組合員の声

この料理酒を使いだしてから、魚の煮つけなどの料理がぐ〜とおいしくなった気がします。



地産地消の商品であることと、容器がペットボトルではなく、紙パックなので気に入っています。



塩分をひかえているので、無塩なのがうれしいです。



お肉全体にふりかけて、10分ほど置いてから調理すると、肉が柔らかくなります。



たべる・たいせつきほんのき

今月のテーマ「水菜」

日本原産のアブラナ科アブラナ属の葉菜類。

「水菜」は、平安時代頃には京都付近で栽培されていた伝統的な京野菜で、「京菜」とも呼ばれています。シャキシャキした食感と癖のない味わいが特徴です。



産地と旬

茨城県や福岡県が主な産地。ハウス栽培が主なので通年食べられるが、11～2月が旬。

選び方のポイント

葉の緑色が濃く、葉脈がはっきりしており、葉先までピンと伸びているもの。茎が白く、葉と茎の境目がはっきりしているもの。

保存

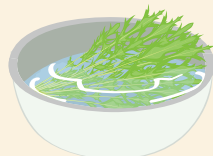
新聞紙に包んで野菜室へ。2～3日で使い切る。寝かすと上に伸びようとして茎が曲ってしまうので立てた方がよい。使いやすい長さに切り、生のままやゆでて冷凍もできる。

栄養

β-カロテンやビタミンC、カルシウムが多く、鉄、カリウムなどのミネラル類や食物繊維も含まれる。

水菜豆知識

水菜のシャキシャキ食感は、茎の内部にある繊維が適度に保水しながらも密になっていない構造によるもの。収穫後しなびても、バットやボウルに水を入れ、水菜を浸すとハリをよみがえらせることができる。



水菜ときざみ揚げの香味サラダ

【材料(2人分)】

水菜(ざく切り) …… 1/2束
きざみ揚げ …… 60g
牛窓ちりめん …… 30g
ごま油 …… 小さじ2
白ねぎ(みじん切り) …… 約3cm
生姜(みじん切り) …… 1/2片分
しょうゆ・酢・ごま油 …… 各大さじ1
ラー油 …… 適量
白すりごま …… 小さじ1



【作り方】

- ①フライパンにごま油を中火で熱し、きざみ揚げとちりめんを入れ、カリカリになるまでじっくりと炒める。
- ②ボウルに①と水菜を入れてあえ、器に盛って混ぜ合わせたAをかける。

教えてくれたのは

鍋物や煮物など、シャキシャキ感が自慢の野菜です。サラダにもおすすめです。



店舗商品グループ
農産パイヤー
河原 充さん(野菜ソムリエ)



私の推コレ! 結果発表

人気投票

9月に開催した「私の推コレ」人気投票(旧C-1グランプリ)にご参加ありがとうございました。宅配・店舗のベスト10を発表します。

「コレ」って? CO-OPならではのコレクション商品。

宅配

1位 ふっくらしらす干し(各種)

2位 北海道のつぶコーン

3位 北海道のそのまま枝豆

4位 大山ヨーグルト

5位 骨取りさばの味噌煮(各種)

6位 サーモンたたき丼

7位 ベビーチーズ(各種)

8位 ちくわ

9位 しじみ屋さんの冷凍しじみ

10位 手ずり風すりごま 金

店舗

1位 コープおかやま若鶏(各種)

2位 コアノンロール(各種)

3位 長崎風ちゃんぽん2食入り

4位 食塩不使用 ナッツ(各種)

5位 野菜たっぷり和風ドレッシング(各種)

6位 国産牛豚合挽ミンチ(各種)

7位 骨取りさばの味噌煮・みぞれ煮

8位 国産生芋板・糸こんにゃく

9位 ドライパック(各種)

10位 沖縄県産もずくスープ(各種)

「宅配ベスト10・店舗ベスト15」はお買い得価格でご案内します!

宅配 2月1回～3月4回

店舗 1月4日(日)～2月22日(日)

35位までの投票結果はこちらから▶



〈隔月掲載〉

岡山県消費生活センターより

【テーマ】突然訪問し屋根等の無料点検を勧誘する点検商法に注意!



～突然訪問してきた業者には安易に点検させないようにしましょう～

飛び込み営業で屋根瓦等の無料点検を勧められ、無料なら話を聴き始めると勧誘トークに乗せられ、断りづらくなります。突然訪問してきた業者には安易に点検させないことが大切です。

予め用意した別の家の壊れた屋根瓦の写真を見せたり、点検箇所をわざと壊して撮影した写真を見せて勧誘するなど悪質な事例もあります。

また、「今日なら特別価格」、「すぐに修理が必要」と

急かされても、その場で契約せず、複数の業者を比較検討し、納得したうえで契約しましょう。

「保険金を使って自己負担なく工事ができる」と勧誘されてもすぐに契約をせず、必ず加入している保険会社に相談をしてください。

工事終了後でもクーリング・オフできる場合があります。困った時は、最寄りの消費生活相談窓口(消費者ホットライン☎188)に相談しましょう。

誰かの笑顔につながるお買い物 ～エシカル消費～

お買い物でエシカル消費

エシカル消費とは、お買い物をするときに、自分の視点だけでなく、環境や社会など他者への視点をプラスする消費のことです。おかやまコープは、お買い物を通じて「地域・社会・環境・人々」の4つの視点ですめます。

「エシカル消費」とは、「誰かの笑顔につながるお買い物」



行動でエシカル

ふだんのお買い物をするとき意識してみよう

商品は“てまえどり”をしよう!

マイバッグを忘れずに!

歩いて行けるお店には歩くか自転車で行くね

ノントレーや詰め替え商品を選ぼう!

宅配では、チラシや飲料紙パックなどを回収してもらおう

産直や国産素材のマークは見たことがあるけど、他にはどんなマークがあるのかな?さがしてみよう!

気付けば私たちの生活の中で、SDGsやエシカルというワードが浸透してきました。とくにお買い物の場面では知らないうちに私たちが選ぶ商品や、行動のひとつが誰かの笑顔や地球の未来のためにつながっているのです。生協が取り組む「誰かの笑顔につながるお買い物」を紹介します。



コープサステナブルマークを見つけてみよう

環境や社会に配慮した主原料を使った商品に、共通のロゴマーク「コープサステナブル」を付けました。こうしたマークの商品を私たちが選ぶことで、未来につながる生産や資源活用の取り組みを、組合員の力で応援することができます。

このマークが付いた商品を選ぶようにするわ



未来につながる魚を選ぶ MSC「海のエコラベル」

MSC認証 漁獲量や漁法・漁期などを制限し、生態系や環境に配慮された水産製品

骨取り赤魚の煮付け(しょうゆ)

未来につながる森の循環をめざして レインフォレスト・アライアンス認証

人と自然にとってよりよい未来を推進する方法で栽培された商品

カカオ ra.org/ja

カカオ70%・85%チョコレート

未来につながる豊かな大地を 有機JASマーク

有機栽培(オーガニック)で育てられた原材料を使用した商品

有機栽培レーズン

未来につながる資源の循環を エコマーク

エコマーク商品 生産から廃棄まで環境負荷が少なく、環境保全に役立つと認められた商品

http://goods.jccu.coop/ecomark.pdf

水切りゴミ袋

このマークが目印

CO-OP サステナブル

サステナブルな原材料を主原料に使用

※商品は一例です

誰かの笑顔につながる『寄付金付き』エシカル消費

コープの洗剤環境寄付キャンペーン

2025年度キャンペーン期間:
2025年5月21日～2026年5月20日(通年)

対象商品をお買い求めいただくと、1品につき0.5円がWWFジャパンに寄付されます。インドネシアの持続可能なパーム油の生産などを支援する活動につながります。



ふだんのお買い物で、知らないうちに寄付をしていたなんて素敵だわ!



対象商品の一例
CO-OPセフターENERGY 抗菌・防臭

他にも、食品ロス削減を考慮した商品や、フェアトレードの商品などがあるよ。できることから少しずつ、誰かの笑顔につながるお買物を続けていこう!



何気ないいつものお買い物で、地球や誰かのためになるってうれしいことです。今まで特に意識してはいませんでした。が、わが家の定番商品にも、さまざまなマークがつけられていることがわかりました。お買い物では商品の購入だけでなく、リサイクルやマイバッグの使用、てまえどりを心がけたりすること。キッチンでは作り過ぎや食べ残しを出さないなど、ふだんの生活の中でできることはやっていこうと思いました。(ライターS子)





能登半島地震から2年 輪島市に想いを届けて

能登半島地震から2年。少しずつ復興が進む中、地域での人と人とのつながりが求められています。石川県の輪島市社会福祉協議会（以下、輪島市社協）では、地域での交流を深めるサロンが行われています。11月19日におかやまコープ 能勢幸子全体理事と村上利知已全体理事が輪島市社協を訪れ、組合員の想いをお届けしました。

輪島市の皆さんにメッセージとコープ商品を贈呈

能勢理事と村上理事が、コープ商品の目録と輪島市の皆さんに向けて組合員が想いを込めて書いたメッセージブックを、輪島市社会福祉協議会 殿田恵子事務局長と見守り・相談支援班 大下百合野副班長に手渡しました。コープ商品は、輪島市社協を通じて、サロンに参加される方々にお渡しします。



◀左から能勢理事、大下副班長、殿田事務局長、村上理事



サロン参加者の皆さんとクリスマスカード作りで交流

能勢理事と村上理事はサロンに参加し、参加された14名の皆さんとクリスマスカード作りやお茶会で交流しました。クリスマスカード作りでは、理事が準備したカード作りキットで、参加の皆さんが思いのオリジナルカードを楽しく作成しました。



▲社協さん手作り「あいちゃんサロン」チラシ



◀クリスマスカード作り



▼お渡ししたコープ商品でお茶会



◀参加の皆さんが作ったクリスマスカード

輪島へ向かう車中からの景色には、今もなお災害の爪痕が深く残っているのが目に入りました。

輪島市社協の事務局長 殿田さんから「地域の方が孤立せず、悩みを聞けるサロンがこれから大事な場所になるので、今後も寄り添っていきたい」とお聞きし、地域でのコミュニティの大切さを改めて感じました。

サロンでのクリスマスカード作りでは、参加者の皆さんが生活の大変さや先の見えない不安を抱えながらも、カード作りを通して自然と笑顔が戻り、そこでの会話が人の心を温めることを感じました。皆さんの笑顔をたくさん見ることができて嬉しかったです。

復興は長い道のりですが、これからも輪島市の皆さんとつながり続けながら、笑顔につながる関わり方を大切にしていきたいと思います。

おかやまコープ 全体理事 能勢幸子、村上利知已



▲カード作りで交流

インフォメーション

ヒロシマで被爆の実相を学ぶバス企画開催

11月24日、「大人たちも、バスに乗ってヒロシマに行きませんか?」を開催し、参加者36名が平和記念公園内の「原爆ドーム」や慰霊碑をめぐり、被爆の実相を学びました。この企画は、例年夏休みに開催する人気企画「子どもたち!バスに乗ってヒロシマへ行こう!!」を受けて、「大人の企画もぜひ開催してほしい」との声にお応えし、被爆・戦後80年特別企画として開催されました。



原爆ドームをバックに集合写真

「瀬戸内市善行表彰」を受賞

11月4日、「令和7年度瀬戸内市功労表彰・善行表彰」表彰式が同市役所で開催され、瀬戸内市 黒石健太郎市長よりおかやまコープ 田中照周理事長へ表彰状が授与されました。



黒石市長(左)と田中理事長

この賞は、同市政の振興と発展に多大な貢献をした個人や団体に授与されるもので、おかやまコープが、市の取り組み「食のしあわせプロジェクト」への協力として、市内22の学校園の給食に「生協ヨーグルト」を寄附していることが受賞理由です。

デイサービス中島を開設

2025年12月29日をもって、デイサービス中島(岡山市中区中島)を開設いたしました。ご利用者様には、近隣事業所に統合して引き続きサービスを継続します。同事業所は旧耐震構造のため災害リスクが高いこと、老朽化によって利用者サービスが十分でなく、今後の利用状況の見通しが立たず福祉事業の経営に影響が続いていることから、今回の判断に至りました。ご不便をおかけいたしますが、今後とも福祉事業へのご理解をいただきますよう、よろしくお願いいたします。

AMDАのフィリピン台風被災者支援に50万円拠出

おかやまコープは、国際協力支援活動のパートナーとして協定を結ぶ特定非営利活動法人AMDАの要請を受け、AMDАが11月16日～19日に行った「フィリピン台風26号被災者緊急支援活動」に支援金50万円を拠出しました。この支援金は「AMDА基金」から拠出されています。



支援物資を手にする住民の方(写真提供:AMDА)

2025年11月 理事会だより

【11月の生協の動き】(11月末日現在)

組合員数	350,308人
出資金総額	102億9,845万円
一人当たりの出資金	29,398円
供給高 (全体)	34億9,571万円
(宅配)	23億5,160万円
(店舗)	11億4,411万円
経常剰余金 (全体)	1,154万円
累計経常剰余金(全体)	1億5,474万円

※累計…25年4月からの累計。

「秋の総代懇談会」を開催しました

10月29日～11月7日、「秋の総代懇談会」が県内14会場で開催され、総代502名のうち、会場に384名、オンラインに21名が参加しました。「総代の役割や総代会について」の動画視聴や「おかやまコープの考え方や取り組み」などについて理事による説明が行われ、総代の皆さんから意見や質問が交わされるなど、理解を深めました。

※「総代」は組合員の代表です。34万人の組合員が一堂に会して生協の方針などを決めることは不可能なため、ブロック(選挙区)ごとの組合員数に応じた定数に従って選出しています。



サンロード吉備路会場[11月6日 備北エリア]

11月 リサイクル回収結果 ゴ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	50.7万部(67.2%)	カタログ・新聞紙
シッパー内袋	宅配	47.2万枚(32.1%)	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	39.4万枚(82.3%)	トレー・透明容器
飲料紙パック	店舗	15.9万枚(83.5%)	コアノンロール

みんなのひろば

テーマ「2026年の意気込みをどうぞ」

●読書の冊数を1年間で50冊にすること、小さな幸せ、喜びを見つけて楽しむこと、美味しいもの、食べたいものを食すること。
のんちゃん

テーマ「鍋に入れると意外とおいしいもの」

●おでん丸ごととトマト。夫がテレビかどこかで見て、入れてくれというので、変なのと思いながら薄皮をむいて丸ごと入れてみましたが、出汁とトマトの酸味が合っていておいしかった！
みー

11月号の感想



●コープアプリは入れているけど買い物のときに会員証として使うくらい。今回の記事で勉強して、アプリを使いこなせるようになりたいと思いました。
みどり

●町内の役員の仕事です。順番で回ってきますが副会長、会計を担っています。今年が2年目最後の1年間。半ば強制的に任されたんですがやってやろうじゃないか!と気合いを入れています。 さかな



●たこ焼き、麩、お揚げ、どれも鍋のお出汁を吸っておいしいです。たこ焼きは明石焼きみたいに!コープのたこ焼きにしか出せない味です!
よっしゅ

●意外ではないと思いますが、ぎんなんです。今年はたくさんとれたので、毎回入れようと意気込んでいます。
あみ

●総社の実家に帰るときは、コープ総社東に寄って母の好きなお惣菜やお菓子を購入していました。2023年の火災以降、お店が閉まっており寂しい気持ち。。。ところが!先日地鎮祭が行われ、工事車両も入っていました。母と二人で「オープンしたらまず何を買う?」と今からソワソワしています。
にゃんこ

●今月の逸品「さらす揚げ」。おいしそうだし、身体にもよさそう。この商品知らなかったです。今度見つけたら、試しに買ってみようかなと思いました。コープさん独自の開発商品をこれからたくさん紹介してほしいです。知らない名品がたくさんあるんだろうなあ。
エマ

●健康診断の結果がよくなって、ずっと運動を勧められてきたのですが、今年の9月からやっとジョギングをはじめました。数値もよくなったので、来年も続けられたらと思っています! 姫っち

●2026年は、高校2年生になる息子、高校1年生になる娘がいるので、お弁当を頑張りたいです。
ねこ

●50を過ぎてお年頃を迎え、日々自分をいたわって健康に過ごす!1日7時間は寝る!やりたいことに挑戦して自分を喜ばせる毎日!みんなを笑顔にしたい! るんるん

●もちもち食感が味わえる鍋が好きなので、トッポギやお餅、餃子を入れます。いつもの具材で少し飽きたなあというときにオススメです。
よっぴー

●「葛きり」の代わりになる「はるさめ」を鍋に入れます。意外とおいしいですよ!
ディジー

●毎月「くらしとなかま」を楽しみに待っています。頭の体操に漢字クイズを息子(高1)と解いています。憩いの時間を過ごし、楽しんでいます。
きんちゃん

●おかやまコープの飼料用米活用。「飼料用米が水田の有効活用や食料自給率の向上につながっている」とのことに、私たちの知らないところで日本のために尽くしてくださっているのだと、感心いたしました。
ピーチママ



コープ総社東休業に関するお知らせ【リニューアル工事開始】(11月21日現在)

いつもおかやまコープをご利用いただき、誠にありがとうございます。
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。
コープ総社東は、工事に係る各種申請と「大規模小売店舗立地法」に基づく申請が受理されたことを受け、10月下旬に地域住民の方への説明会を開催した後、11月初旬より工事を開始しました。営業再開は2026年3月末を目指しております。
工事期間中は、騒音や車両の出入りなど、近隣の皆さまにご迷惑をおかけすることがあるかと存じます。環境に配慮し、安全を第一に工事を進めてまいりますので、ご理解いただきますよう、何卒よろしくご願ひ申し上げます。

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なお買い物を楽しんでいただける店舗を目指します。
また、組合員の皆さまが楽しく交流し、情報交換や発信ができ、気軽に組合員参加の機会につながるような活動スペースを設けます。
さらに、省エネ型機器導入による消費電力削減や環境に配慮した商品など、「サステナブルな取り組み」を前進させます。
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」や「ウィークリーコープ」等でお知らせしてまいります。
引き続き、ご不便をおかけいたしますが、ご理解いただきますよう、何卒よろしくご願ひ申し上げます。

おかやまコープ 問合せセンター 0120-662-538
受付時間 / 月～金曜 8:30～20:00 土曜 9:00～17:00
最新の情報は こちら ▶



イキイキコープ委員会

組合員活動のようすを紹介します

牧石コープ委員会 (岡山西エリア) <コープくらしのつどい>

ごみの出し方出前講座と試食会
プラと可燃ごみで迷うことがあり受講しました。/わかりやすい説明で参考になりました。/試食のたこ焼きを入れた「たまごスープ」が、おいしかったです。(2025年9月26日)



操南コープ委員会 (岡山東エリア) <商品セミナー>

「冷凍ミールキット」をボリュームアップ!!夕食の一品に!!
冷凍ミールキットを活用しよう!
Deli-Coに載っていたので、早速注文しなきゃ!簡単にできる料理、また知りたいです。/うどんでかさ増しなどアレンジが大変参考になりました。(2025年9月17日)

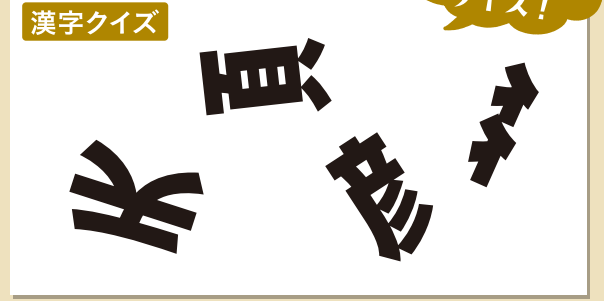


★コープ委員会の活動に興味のある方は、下記問合せセンターにお知らせください。

3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?



今月のテーマ ●好きな花 ●つつい集めてしまうもの

応募締切 1/25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、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。

11月号の漢字クイズの答え <応募127通> 真鯖(真鯖)

2月号発行予定 宅配:2月2日～2月6日に配布 店舗:1月27日以降に店内ラックに設置

今月の表紙レシピ



食卓楽彩♪焼き餅カナッペ

材料(6個分)
CO・OP 切り餅 6個
カマンベールチーズ 1/4個
生ハム 4枚
ピクルス 1個
いくら 大さじ2
クリームチーズ 大さじ4
うずらの卵(水煮) 2個
パセリ 少々
カッテージチーズ 大さじ4
スモークサーモン 4枚
グリーンオリーブ(種無し) 1個
スプラウト 少々

下準備
①CO・OP 切り餅を半分の厚さに包丁でスライスする。(冷蔵庫に保管している場合は常温に戻しておく)
②うずらの卵(水煮)は半分に切る。カマンベールチーズは薄切りにする。グリーンオリーブとピクルスは薄切りにする。

作り方
③CO・OP 切り餅をオーブントースターで焦げ目がつかない程度に加熱する。(800W、約3分)
④③にカマンベールチーズ、生ハム、ピクルスをのせたものを作る。

⑤他にもクリームチーズ、いくら、うずらの卵、パセリをのせたものを作る。
⑥他にカッテージチーズ、スモークサーモン、グリーンオリーブ、スプラウトをのせる。
⑦④⑤⑥をそれぞれ4セット作る。

ポイント
●餅を焼く際は餅が膨らむと具をのせにくいので焼きすぎないように注意しましょう。
●餅を切る際は餅を立てて四隅に切れ込みを入れてゆっくり切ると切りやすいです。
※怪我をしない様、充分にご注意ください!