



春のお友達紹介 キャンペーン! 4月29日(金)まで

●宅配を利用してないお友達にご紹介ください。

ご紹介方法は3つ!

1 二次元コードから



2 担当者に
 いつもの担当者に
 お伝えください



3 電話で
 下記問合せセンターに
 ご連絡ください



どの方法でご紹介いただいても
 特典対象となります。

申し込みコード **WE0204**

お友達紹介で
 あなたに
 たまごスープ
 5食入
 プレゼント!

お友達が宅配の
 利用を開始されると
 あなたに
 『宅配で使える
 500ポイント』を
 プレゼント!

さらに! 資料請求を
 したお友達に
**期間限定セット
 プレゼント**



お問い合わせ・
 お申し込みは

生活協同組合おかやまコープ 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



2/27(日)は

今ついている価格よりさらにお得な

ポイント5倍! 冷凍食品2割引!

コプカプレミアム特典2倍チャージデー

2/28(月)～3/6(日)は

プレミアム還元ウィーク!!

連続 **ポイント5倍!**

3/1(水)は

今ついている価格よりさらにお得な

冷凍食品2割引!

チラシの
 お知らせ

3/1(火)～3/3(木) 「得得の市」

3/4(金)～3/8(火) 「大生鮮市・東日本応援」

(公財)おかやま環境ネットワーク

里海シンポジウムin笠岡 豊かな海の再生～増やそう海の応援団～

日時 **3月20日(日) 13:30(13:00開場)～17:00**

内容 笠岡エリアでの里海づくりを進めるため、様々な立場で活動されている方々の交流を図ります。また、一般市民の皆様、里海に関心のある皆様にもお集まりいただき、笠岡での里海の取り組みへの応援団になっていただく機会を目指します。当日は、笠岡市立神内小学校、備前市立日生中学校、岡山学芸館高等学校、岡山県立笠岡高等学校、生活協同組合おかやまコープ笠岡エリア、(株)天野産業、笠岡市漁業協同組合の漁師さんから、活動報告をいただいた上で、報告者を変えたパネルディスカッション(コーディネーター:柳哲雄氏(九州大学名誉教授))を行います。

詳しくは
 こちらから▼



会場 笠岡市保健センター「ギャラクシーホール」(笠岡市十一番町1番地の3)

参加方法 会場参加(定員150名)・オンライン参加(定員100名)

要申込

参加費 **無料(要申込)**

申込 案内チラシをご覧ください、3月11日(金)までにチラシ下段にある申し込み用二次元コードから、会場参加・オンライン参加別に、お一人ずつお申し込みください。

その他 新型コロナウイルス感染拡大の状況により、内容変更または全てオンラインでの開催とすることがございます。

●お問い合わせ/公益財団法人おかやま環境ネットワーク

〒700-0026 岡山市北区奉還町一丁目7-7(オルガ6階) Fax:086-256-2565

E-mail:kankyounet@okayama.coop 携帯電話:070-2355-1420

※お寄せいただく個人情報は当財団の事業案内以外の使用や第三者への開示などは行いません。

第4回 岡山子ども未来ミュージカル

「ハロルド!」に無料ご招待!

ペア**27組**
 (54名)

おかやまコープは、「岡山・子ども
 未来応援プロジェクト」を
 応援しています



日程 **3月26日(土)** 昼の部 開場12:30/開演13:00
 夕方の部 開場15:30/開演16:00

3月27日(日) 開場12:30/開演13:00

3月27日(日)はYouTube「OHK公式チャンネル」にてライブ配信もあります。

各公演**9組(18名)合計27組(54名)**をご招待。

※公演時間は1時間20分(休憩なし)を予定。

会場 **おかやま未来ホール(イオンモール岡山5階)**

詳しくは

●お申し込み・お問い合わせ/ [岡山子ども未来ミュージカル](#) 検索

広報室 TEL:086-256-2515(月～金曜9:00～17:00)

申込 ホームページ(イベント情報)より。
 お1人様につきご希望の
 公演1回の応募に
 限らせていただきます。 **申込締切 3月5日(土)**

こちら
 から



その他 ●全席指定となります。
 ●乳幼児、未就学児童のご入場はご遠慮ください。
 ●応募者多数の場合は抽選となります。
 ●新型コロナウイルス感染症の状況により、ご招待チケットをご用意できない場合がございます。予めご了承ください。
 ●当選はチケットの発送をもって発表にかえさせていただきます。(3月中旬発送予定)

新型コロナウイルスの感染状況を受け、参加される皆さまの健康・安全面を第一に考慮した結果、2022年3月2日(水)～11日(金)に開催を予定していた「春の総代・組合員懇談会」を中止とさせていただきます。ご参加予定の皆さまには直前のご案内となり、誠に申し訳ございません。

なにとぞご理解くださいますよう、お願い申し上げます。

●お問い合わせ/機関運営 TEL:086-256-2515(月～金曜9:00～17:00)



かんたんレシピ大募集の結果報告 No.1

11月4回で募集した「かんたんレシピ」にたくさんのご応募ありがとうございます。厳選なる審査の結果、5つのレシピを紹介したいと思います。今回はコープおかやま若鶏、コープおかやま牛を使った3つのレシピ紹介です。おかやまコープのこだわりもご紹介。詳しくは、ホームページをチェック!!

レシピ名 火を使わないササミのポン酢漬け (N.Mさん)

材料 コープおかやま若鶏ササミ ……300g
青ネギ(小口切り) ……1束
ポン酢 ……適量
酒 ……少々



レシピ名 若鶏の甘酢あんかけ (コスモスさん)

材料 コープおかやま若鶏ムネ肉
長ネギ・しょうが(みじん切り)
片栗粉(むね肉にまぶす)

作り方 ①ササミに酒をふり、ふんわりラップをして電子レンジで火が通るまで加熱する
②手でさわれる位の熱さになったらササミを小さく割く。
③ササミが熱いうちに青ネギと混ぜ合わせてポン酢で味付けする。
④ポン酢の味が馴染んだら出来上がり。

タレ用調味料 醤油 大4・ごま油 大1・酢 大4・さとう 大2と1/2

作り方 ①ムネ肉にあげる直前に片栗粉をつけ油であげる(大きいまま)
②タレ用調味料に長ネギ・しょうがを入れ火にかける。煮立ったら出来上がり。
③皿にあげたてのムネ肉を盛り、タレをかけて完成。(お好みの野菜、レタス・キャベツ・にんじん・トマトなどをそえてタレと一緒に食べると美味しい)



Let's Challenge!

こだわり

コープおかやま牛・生産への取り組み

- 生産者は県内の2農場
- オリジナル配合飼料
- 産地・素牛にこだわり

こだわり

コープおかやま鶏・生産への取り組み

- 新見・高梁の23ヶ所の直営農場で肥育
- 飼料が明らかで安心・安全
- 親鶏から加工まで県内産

② 応募して頂いたレシピをそのまま紹介しています。分量などはお好みで調整して下さい。
3月2回のワーウリーコープで残り2つのレシピ(コープおかやま豚)を紹介します。お楽しみに。
たくさんのご応募、まことにありがとうございました。

レシピ名 牛肉の野菜巻き照り焼き

材料 岡山牛肩ロースうす切り (ゆうたけさん)
にんじん(角切り)
アスパラ
みりん・酒・醤油

作り方 ①にんじん・アスパラをやわらかくなるまで茹でる。
②牛肉をひろげて、ゆでたにんじん・アスパラを巻く。(小麦粉をまぶすとくずれにくい)
③フライパンに油をしき、ころころ転がしながら焼く。
④みりん・酒・醤油を少しずつかけてテリを出す。(早く焼くにはフタをして蒸し焼きでもよい)

このページに関してのお問い合わせは エリア事務局 TEL (086) 256-2677 FAX (086) 256-2585



えびのうま味・食感がそのまま生きるこだわり製法。

商品ものがたり



サクッと
プリプリえびフライ



エビ養殖業改善協力金の取り組み

粗放養殖マークのついた商品を購入

商品1点につき3円が「ブラックタイガー養殖業改善協力金」として寄付されます。

- 寄付金は、右記のような活動に使われます。
- 養殖池周辺の環境改善を目指したマングローブの再生
 - エビ生産者への持続可能なエビ養殖に関する研修
 - 環境配慮型の養殖に必要な水質管理

商品特徴

鮮度のよいえびを産地で加工し急速凍結。

産地でえびを水揚げ後、その日のうちに生から加工して、急速冷凍させる「産地一回凍結」です。えびのうま味・食感がそのままえびフライの中に生きています。

大きさの違うパン粉配合でサクサク衣。

衣に使うパン粉は、粗さが違うため、油で揚げるとサクサクの衣になるのが特徴。衣は薄めに、プリプリとしたえびの食感が楽しめるようにしました。

伸ばし加工なしでプリプリ食感!

えびの品種はブラックタイガー。大型サイズが多く、食感の良い事で知られています。一般的な伸ばし加工はせず、ブラックタイガーのプリプリとした食感が楽しめます。