

組合員さんからの投稿コーナー  
そしあめ〜る

\* 今月のテーマ \*

「わたしのおすすめ!  
のつけごはん🍙」

あぶう 50代

たくさんあるけど「やたら」かな?細かく切って塩もみしたキュウリ、ナスと大葉やミョウガ、梅肉などを混ぜるだけ。納豆やそうめんを食べる時にトッピングすることもあります。暑くて食欲がない時でも、これがあればおいしくごはんが食べられます。と言っても私は夏でも食欲が落ちませんが。

ぼぼんた 30代

私のおすすめは、納豆キムチマヨごはんです。忙しい朝もさつごはんにのせて、これだけで栄養満点!1日元気にがんばれる気がして、平日はほとんど毎日食べています。人と会う日はさすがにお休みして、コープの鮭フレークにお世話になっています。大葉やミョウガを刻んで混ぜるとおいしいです。

中澤みな子 40代

わが家は目玉焼きのつけごはんが大好きです!半熟の黄身をつぶして醤油をたらして...うまいです!!

とどちゃん 50代

私の好きなのつけごはんは、ネギト口井です。ごはんに刻みのりをいっぱい敷き詰めて、まんまるねぎとろ井をのせて、刻みネギもたっぷりかけて、いただきます。

しお 30代

やつぱり卵かけごはんが一番好きです!私は、卵はよく溶き、鰹節+お醤油のシンプルなものが好きです。

スヌーピー 50代

私のおすすめのつけごはんは、コープの「まんまるねぎとろ井」です。いつも母と夕食に食べています。とてもおいしいです。内袋も開けやすく、非常に良いです!これからも注文しますので、よろしくお願いいたします!

星空 40代

夏場は体力が落ちますが、ネバネバ、トロトロのものは、栄

養価が高く、元気が出ますね。

ひきわり納豆に、オクラ、コープのしらすをたっぷり、温玉ものせれば...ご馳走!子どもたちが小さな頃から今までずっと、食欲がないとき、時間がない時、一杯でも栄養満点で、おいしくいただいています。

丸山京子 60代

朝忙しいけど、タンパク質や野菜はとりたいた、そんなとき一杯は、納豆に好みのものを混ぜてごはんのせ、さらに混ぜて食べるといいもの。半熟卵、しらす、ネギ、オクラ、塩昆布、山芋、なんでもOK。毎日どっぷりに盛り付けて食べています。

こてつ 50代

お茶碗より少し大きい器にごはんを盛り、豆腐と鰹節をのせ、醤油をかけ、混ぜて食べます。めんつゆやかき醤油をかけてもいいです。ネギやオクラなどを加えるとさらにおいしいです。栄養もとれ、暑い日も食べやすいです。そしてなにより簡単です。

スコちゃん 70代

私は猫ちゃん(熱いごはんがダメです)なので、熱いごはんにヨー

グルトをかけて冷まし、梅、納豆などをのせ、朝食に食べます。おいしいですよ。お試しあれ。

まさぞう 40代

のつけごはんとはちよつと違うかもしれないけど、かき揚げなどの天ぶらをだし汁と卵でとじる「天井」ならぬ「天玉とじ井」が好きです。おじいちゃんにも褒められました。

ハルちゃん 60代

とろろごはんです。コープの冷凍とろろは真っ白で、味付けがよくて便利なので、いつも冷凍庫に常備しています。

ラウイ 40代

本当に食欲がない時は、焼肉のタレをごはんにかけて食べています!おいしいから3杯食べちゃいます!

安曇野の初ちゃん 60代

ごはんの上に小さなおなぎのかば焼きをのせ、たっぷりのタレをかけます。うなぎのタレごはんの完成です。うなぎは最後に食します。それまではうなぎを目で楽しみながら、タレごはんを楽しみます。

どなんなん 50代

能登半島へ旅行した時、立ち寄った飲食店でサーブスで振る舞っていたいただいた辛子味噌みたいな味噌。それだけでごはんが進みました。商品名が気に入り数十年経過。いまだにあの味噌に出会っていません。似たような味噌の瓶詰めを買いましたが、やはり本家のおいしさとはちがいました。

S 60代

生たらこをほぐしてバターを添え、温かいごはんにのせて混ぜながら食べるとおいしいです。情報番組を見て試してみました。

SANDY 50代

わが家のおすすめのつけごはんは「シンみそ」です!毎年、庭で育てた青じそで作るシンみそは香りも良くて、大人気。あつという間に無くなっちゃいます。青じそは夏バテ防止にもいいのでおすすめです!

たるまま 30代

納豆にネギをたくさん入れて、よく混ぜてからごはんにのせて食べるのが好きです。

フリートーク

新しくなった  
コープのお店

りんどう 60代

リニューアルオープンしたコープ長野稲里店に行ってきた。売場がきれいになって品物が豊富、ベーカーリーも新しくできてとても賑わっています。試食販売もあって、コロナ禍が過ぎ、通常のお買物ができるようにになってきた事を実感しうれしく感じました。

コタツでスイカ!?

ガンビー 50代

わが家には小さな畑があり、毎年小玉スイカを植えています。いつも1つしかできませんが、今年は5つもできました。しかし、カラスにみんな食べられてしまいました。私はショックというより、これまで見向きもされなかったスイカを食べてもらったことがうれしく、闘争心も出てきてしまい、スイカの受粉を続けることにしました。こんな時期に受粉したら、コタ

ツにあたりながら食べなきゃいけなくなりますか? (笑)

いちご味の目薬

2杯目からコーラ 30代

4歳の娘がものもらいになって眼が腫れてしまいました。眼科を受診し、処方されたのは目薬、飲み薬、塗り薬の3つでした。早速薬を飲ませ、軟膏を塗り、目薬を差そうとしました。すると、目薬のキャップがピンク色だったのを見て娘が一言。「目薬はいちご味なの?」と。思わず笑みがこぼれました。

わが家のお気に入り

CO・OP

炊くだけおこわ

ふうせんかずらです。 60代

私が感心したコープ商品は、「炊くだけおこわ」です。無洗米付きで、浸水時間が全く無しで炊けてしまうなんて驚きです。農家なので、田植え上がりや稲刈り上がりには何かご馳走を、と思つて使ってみました。

こだわりの  
ずっしりあんぱん  
(コープ長野稲里店)

らんらん 30代

コープ長野稲里店のベーカリーで売っていた「こだわりのずっしりあんぱん」。すごーくおいしくて誰にも教えたくない!!  
※コープ安曇野豊利店でも販売しています。

CO・OP 産直沖縄県  
伊平屋島産もずく

なつ 60代

伊平屋島のもずく、おいしいです。生産者も美しい海も大切。美ら島応援もずくプロジェクト、これからも応援しています。

楽しい投稿をお待ちしています

テーマトーク、身の回りの話題やくらしの知恵、お気に入りのコープの商品、簡単レシピ、誌面の感想、イラスト、写真など、皆さんの楽しい投稿をお待ちしています!

12月号テーマ

今年中にやり遂げたいこと

- 投稿の締め切りは10月14日(土)です。  
※当日消印有効

★ Quiz ★ 家族で挑戦 クロスワード

【タテのカギ】

- 桃太郎のおともはサルと犬と...
- さずけ、与えること。ポイント○○
- 食事をとらず、寝るだけの宿泊
- 人間が着るものを指す言葉
- 3本の弦をパチや指で弾いて演奏します
- その場だけの、浅い策略のこと
- がかかる=洗練され、さらに優れたものになる
- 首都はバンコク。東南アジアの国

【ヨコのカギ】

- 広場などにあり、子どもたちは水遊びをしています
- 分からない言葉があったらこれを引きましよう
- アメリカの通貨はセントと○○
- 収穫してから1年以上経ったお米のこと
- ピース・イヤリングを言い換えると?
- 偽物のこと。○○ネタ
- オレンジの花が特徴。秋には甘いよい香りが

クイズに答えて  
図書カードを当てよう!

□に入る文字を並べてできる言葉はなんでしょう?

ヒント: ホクホク、ねっとりがおいしい秋のお楽しみ

1		2		3	4
5	6			7	
			8		
9					
10					11
12					

● 締め切り 10月14日(土) ※当日消印有効

クイズの応募方法は右記をご覧ください。

投稿・クイズの応募方法

【賞品】抽選で図書カード500円分を20名様に

郵便またはFAX・Eメールで

① 答え ② 27 - から始まる10ケタの組合員コード

③ 氏名 ④ 年代のご記入を。

「そしあめ〜る」への投稿もお待ちしています(投稿は匿名・ペンネームも可)。

郵便 〒388-8555 長野市篠ノ井  
コープながの ソシア係  
※郵便番号とあて先だけで届きます。

FAX 026-261-1219

Eメール nagano\_socia@coopdeli.coop

※件名に「ソシア」と入れてお送りください。

携帯・スマホからも  
メールを送れます。  
(リンク先は  
応募フォームです)



8月号の  
クイズの答え 「ヒ・マ・ワ・リ」  
応募総数 364通 正解数 359通

※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
※「そしあめ〜る」への掲載は抽選とは関係ありません。  
※投稿文章は場合により内容を変えない範囲で修正させていただきます。