

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 *

「大好きな
お弁当のおかず」

悠夏 30代

母の作るお弁当には、細巻きやいなり寿司がよく入っていました。運動の後でも食べやすく、大好きでした。

ぶー 50代

余った天ぷらをいい味に煮て、ご飯の上にのせたお弁当を母がよく作ってくれました。茶色で見た目は良くないのですが、タレの染みたご飯は最高！今でも天ぷらの翌日は定番です。

うさぎ 40代

年長の娘が大好きなお弁当のおかずは「うさぎりんご」。何歳まで喜んでくれるかな？

へび博士 30代

キュウリのハム巻きとミートボールが大好きでした。小さい頃よく母にリクエストして作っ

てもらったのを、懐かしく思い出します。

わさび 40代

母方の祖母が漬けてくれた梅干。すっぱいんだけど、どこか甘みがあり、シソで真っ赤に染まっています。白いご飯にその梅干が1コあるだけで華やかでした。

そうすけの父 30代

妻のつくる卵焼きです。甘い味つけで、子どもも私も大好きです。

けいぞう 90代

何と言っても、からあげ。毎日1個は必ず入っている。たまにはご飯の代わりにからあげを詰めたお弁当も良いかも。

まよよん 30代

冷凍食品。作るよりやつぱりおいしい。最近では自然解凍が増えてなんて便利な世の中かと思っています。

サムの母 50代

焼肉！タレに絡めた薄切り肉が白いご飯にのっているのは、昔も今も好物です。

ライラ 30代

定番の甘辛チキン南蛮カツ弁当が我が家では大好きなお弁当メニューの一つ。ご飯の上に千切りキャベツをのせて、マヨネーズ、チキンカツをつけて出来上がり！

とんちんかん 40代

お弁当箱いっぱいのカツ丼！これは4人の息子に作ったけど大好評でした。部活でお腹が空くからガッツリじゃないとね、でも『勉強で頭使ってお腹が空いた！』と言ってもらいたかった。

ヘルパーさん 60代

ハピ・デリー！で注文するミニトマトは、ハズレがなくおいしいです。お弁当には欠かせません。

ひとだまこ 50代

ウチの娘達が大好きだったのは「おかず」ではなく主食かもしれませんが、牛肉で作った「肉巻きおにぎり」です。薄切りでちょうど良い大きさ（面積が）のお肉がある時しか作れないので、時々しか作りませんが、娘と友達に好評でした。いつも余

分に作っても学校に持って行ってしまおうで作った私も家族も食べた事ありません（笑）

しゅがゝ 60代

子どもたちが幼稚園の頃の話。アルミのお弁当箱にご飯を詰めてその上にカレーをかけて持たせました。今でこそ、お弁当用のカレーがありますが、30年ほど前はとても斬新。先生のご厚意で、冬はお弁当をストーブの周りで温めてくださいました。お昼時になると、カレーの匂いがして誰のお弁当？と園児たちは大騒ぎ。それから、お弁当にカレーを持つてくる子が増えたそう。懐かしい思い出です。

フリートーク

名・こども語録

すなぎも 40代

こども語録の皆さんのお便りを拝読し声を出して笑っていました。子どもの感性って素晴らしいですね。気持ちが丸くなりました。

コープの車

コープ大好き 30代

コープの宅配の運転手さんは優しい方が多いと思います。道を譲ってくれたり、子どもが横断するのを待ってくれたり！余裕を持った運転をされていてすごいなあと思います。

完敗でした

軽バア 70代

小3の孫の相手でおセ口をした時の話。ゲームの途中でババに気を遣っているらしい孫に「ババも本気だよ」と言う。「よし本気出すぞ！」。コテンパンにやられました。その後のセリフが「ババ、3手先を読まなきゃだめだよ。」悔しい！！

チャレンジしてはいるもの...

のり 60代

スマホ初心者です。勿体ないから何とか使えるようになりたいのですが、気が遠くなります。落ち込むことも多々あります。皆さん、スゴイ！！

その気持ちがあうらしい!!

キティババ 70代

孫からの誕生日プレゼントは、ママと同じキティちゃんのエプロン。私が選んだのだと自慢顔。心の中では「無理!」でも鏡の前に立ち、「若くなつた、ありがとう。」と孫を抱きしめました。

助かっています

オギッチョ 60代

何年か前にピアノの調律でお世話になりました。また調律の案内が出ていましたね、助かります。

わが家のお気に入り

香港ギョーザ

しのぶん 40代

香港ギョーザがお気に入りです。一品増やしたいときや、小腹がすいたとき、簡単調理でおいしくできます。小さめサイズで、子どもも喜んで食べてくれます!

クレープシート

ひふみな 60代

我が家に孫たちが集まりおやつパーティーをする時は「クレープシート」が大活躍!好きな具材をのせて自分たちで作るのが大好きです。

産直きたあかり

コロッケ

みーちゃん 40代

北海道産 産直きたあかりコロッケがお気に入りです。おいもがおいしい。冷凍庫にあると安心!

たまねぎドレッシング

コープちゃん 60代

とにかく「たまねぎドレッシング」大好き!! 弁当用に小分け(ポーション)タイプがほしい。

ねこじやすり

ときさーや 10代

家で飼っているネコ2匹のために、ねこじやすりを購入しました。とても喜んですりすりしてくれています。^^

冷凍ロールキャベツ

スノードロップ 60代

この冬は、冷凍ロールキャベツにきのこ、白菜、人参、ウイナーなどを足してコンソメ味のスープで煮たものを何回も作りました。コープの店に行くという他県に住む友人にも探してみてねと勧めました。

まぐろどんぶり

まめじ 40代

お気に入りのは、まぐろどんぶりです。お茶碗サイズでちょうど食べきれるのがいいです。

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!

7月号テーマ わたしのオハコ(十八番)

●投稿の締め切りは5月9日(土)です。
※当日消印有効

【お詫び】4月号に掲載させていただいた、りつくんママの年齢が間違っておりました。正しくは30代です。お詫びして訂正させていただきます。申し訳ありませんでした。

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 ②27-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)



3月号の

クイズの答え

「B・D・I・L・O」

応募総数 635通 正解数 615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く場合があります。

★QUIZ★ 家族で挑戦 まちがいさがし

クイズ正解者の中から抽選で20名様に図書カード(500円分)を差し上げます。

右の2つの絵を比べて、5カ所の間違いを探してください。間違いがある場所のアルファベットで教えてください。(イラストの汚れは、あてはまりません)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

●締め切り

5月9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。

クイズに答えて 図書カードを当てよう!



🎁 抽選で2名様に今月の「おすすめ!コープの商品」を差し上げます。クイズ応募の際、その旨を書き添えてご応募ください。