

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 *

**「残った食材、
 おいしくリメイク」**

パン粉をつけてコロツケにしていただきます。すでにマヨネーズで味付けしてあるのでとてもおいしいです。

ポッター 30代

長いもが春先になると余って納戸で芽が出たことから(笑)、片栗粉をつけてフライドポテトにしたら大評判!!子どもは口の周りが痒くならず今では定番メニューです!

ほぺ子 50代

お刺身についてくるツマが大量に余ってしまい勿体ない。きれいに洗ってきんぴらごぼうを作る要領で調理すると、おいしいご飯のお供になります。

とんぼ 60代

400gのヨーグルトパックは食べきれず新しいのが来てしまうので、冷凍保存したキウイと合わせてフローズンヨーグルトを作ります。むしろこれを食べたくてヨーグルトを余らせているかも。

しゅがー 60代

ポテトサラダをわざとたくさん作り、翌日それに小麦粉、卵

残った冷ご飯を入れて一緒にフライパンであたためる。カレーは冷凍うどんを入れてカレーうどん!どれも我が家の定番です。

安曇野の初ちゃん 60代

ちよつと時期はずれになりませんが、シソジュースに使ったシソで味噌炒めを作ります。これがあるとご飯がすすみます。シソジュースとシソの味噌炒めは、我が家の夏の風物詩です。

SAM 30代

焼き芋が残ったら薄く切って干し芋にします。干し芋が大好きなので、干し芋を作るために焼き芋を作る時もあります。

麦ごはん 60代

にんじんの皮など大抵の野菜の皮は、千切りにして、かき揚げでいけます。

せつちゃん 30代

肉じゃがを大量に作り次の日軽く漬けて肉じゃがコロツケにします。とてもおいしいですよ。

ばんだ 50代

南瓜の煮物の上に、一緒に炒

めたベーコンと玉ねぎをのせ、更にチーズをのせてオーブントースターで焼き色が付くまで焼くと別の一品になります。子どものお弁当にもよく入れていました。

上原美代子 60代

野菜炒め、ジンギスカン、すき焼きなどを卵と炒めて、チャップルーにします。また、野菜などの残りをみそ汁に入れます。大根などは皮付きのままでも柔らかく煮て、なるべくまるごといただきます(笑)ダシも出しておいしいです。

きーちゃん 50代

我が家では、すきやき、の次の日のお昼ごはんは、すきやきうどん、が定番、ハヤシライスの次の日はオムライスを作ってハヤシライスをかけて食べるのが好きです。

フリートーク

中粒が好き!

マルヤちゃん 80代

高齢のため納豆は中粒のものがよくて毎回いただいています

す。一粒一粒かみかみして楽しんでいきます。

柿の種ふりかけ

ぴかた 20代

柿の種を砕いて、湯気の立つた熱々のご飯に乗せてかきこむ...うまし!!

目指せ美文字

おっさー 30代

最近、美文字の練習をはじめました。百均の美文字練習帳をコツコツやっていますが、以前より自分の字が変わってきたことを実感しています。年賀状のために、美文字を目指してこれからも頑張ります。

わが家のお気に入り

**国産素材 レンジで!!
 ふっくらイワシ蒲焼**

イツキのババ 70代

夫の晩酌のおつまみに最高。タレの味がしみていておいしいです。ずくなしの私にはとても楽でありがたい一品です。

冷凍たい焼き

まちちゃん 60代

めつきり冬らしくなってきたこの頃、寒さのせいか朝ドラのせいか、おいしいあんこが食べたくなります。そんな時はコレ、チンしてすぐに食べることができて幸せ♡

野菜果実ジュース

でこさん 70代

自然の甘味旨味で、ごくごく飲めます。飲み終えた後には「さあ！頑張るぞ」とやる気が増します。登録して購入していません。

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！

4月号テーマ

“目からウロコ”のエピソード

●投稿の締め切りは2月12日(土)です。
※当日消印有効

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おります
(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)



12月号の
クイズの答え

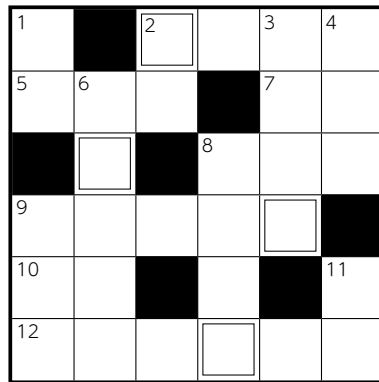
「ヒ・ザ・カ・ケ」
応募総数 436通 正解数 431通

※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。

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：お鍋にするとおいしい! 冬が旬です



●締め切り 2月12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。

【タテのカギ】

- ①臭いものに〇〇をする
- ②サッカーの試合中、キーパー以外は基本〇〇か頭を使います
- ③走ってどちらが早い競争すること
- ④玄関で靴を脱ぐスペースを指す言葉
- ⑥〇〇〇〇〇シップ=学生が、一定期間企業で就業体験すること
- ⑧「小笠原」「伊豆」「ガラパゴス」などがあります
- ⑨海の豚と書く哺乳類。水族館のショーで会えるかも?
- ⑩夢を食べるといわれる空想上の生き物

【ヨコのカギ】

- ②全部とまではいえないが、ほぼ大部分がそうであるという意味
- ⑤クラーク博士の名言「Boys, be ambitious.」=「少年よ、〇〇をいだけ」
- ⑦「一億」は9、「一京」は17、「一垓」は21
- ⑧漆が塗られた食器や箸、工芸品などのこと
- ⑨割ったり、砕いたり。バレンタインデーのお菓子づくりには欠かせません
- ⑩カレーやシチューを作る時、とろみをつけるにはこれが必要
- ⑫風邪によく効くという葛根湯は〇〇〇〇〇〇の一種です

2022年度Socia(ソシア)読者Webモニターを募集します!

いただいた意見やアイデアを広報誌の誌面作りにいかします。ふるってご応募ください。

応募資格

コープながのの組合員またはその家族で、1年間モニターを継続できる方。パソコンをお持ちで、インターネット環境が整っている方。

モニター期間

2022年4月号～2023年3月号

募集人数

50人

※応募者多数の場合は、抽選となります。結果は、いただいたメールアドレスへお知らせいたします。受信環境に制限をかけている方は、nagano_socia@coopdeli.coopからのメールを受信できるように設定をお願いいたします。

※原則、パソコンからの応募の方へ結果を送信させていただくことをご了承ください。携帯・スマートフォンでは結果が届かない場合があります。

謝礼

半期6回中5回以上Webアンケートを提出された方に、半年に1回ずつコープデリオリジナル図書カード500円分を差し上げます。

応募方法

パソコンでコープながののホームページから「SociaWebモニター募集」にて、必要事項を入力の上お申し込みください。

応募締切
2月13日(日)



問い合わせ

コープながの総合企画室・広報

☎ 0120-502477 (月～金・9:00～17:45)