

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 \*

「目からウロコ」の  
エピソード

ホームズ 70代

普段着で歩いていたらウオーキング。友からオーバーズボンを教えてもらい、ビックリ！軽さ、暖かさ、ストレッチ性の良さ。寒い折ですが頑張ります。

カブババ 60代

冬になると「しようが」を注文します。皮をむくのに手間取っていると、高校生の孫が「アルミホイルを固く丸めて皮をこすると楽に出来るって！」と教えてくれました。早速やってみるとあつという間に取れていくではありませんか。目からウロコならぬ、目からシヨウガの皮?! でした。

あずき 50代

私は、ダイエットをお伝えする仕事をしています。皆さん痩せないで悩んで、食べなくても痩せない、とおっしゃいますが

「食べなげや痩せませぬ」とお伝えしています。目からウロコの方、多いです。

麦ごはん 60代

「まごにも衣装」。ずっと孫だと思っていました。失礼なじいちゃんばあちゃんだと思っていました。馬子だと知ったのは、けっこう最近。あははです。

とつくん 40代

目からウロコといえば…。最近驚いたのが、お風呂の壁に磁石がくっつくということですよ！お陰で掃除の用具などをスマートに収納できるようになりました。

ティラミス 50代

洋服についているタグ、必ず左側に縫いつけてあるって初めて知りました。「被って着るものもそれを目印にすれば前後間違えないんだよ」と娘に言われ「そうだったんだあ！」と感動！

こごちん 40代

私の夫、ピーラーの耳（芽取り）を最近まで知らず、紐を通して掛けておくための穴だと思っていたらしい。使い方を知ってしきりに感心していた47歳。

あぶう 50代

どうせ使わないからと魚焼きグリルなしの生活をしていた我が家。訳あって最近魚焼きグリルを設置しました。オーブントースターに比べて冷凍のお餅が数分で焼けるし、お手入れも簡単。どうして今まで使わなかったのか後悔…。ピザも焼いてみたいと思っています。

安曇野の初ちゃん 60代

アナログ世代の私にとつて携帯電話のメール機能を使うことはあまりない。そんななか、孫娘からライン機能を教わった。ビデオ通話で孫娘の顔を見ながらおしゃべりが楽しい。Z世代から教わり、ちょっぴりデジタル世代の仲間入りでした。

きーちゃん 50代

我が家には一枚板のダイニングテーブルがあります。お気に入りなのでお鍋をする時など必ず新聞紙を敷きますが、うっかり蓋を下向きに置いてしましました。何とか取れないものかと調べたところ、マヨネーズとアイロンで取れました。良かった！

フリートーク

手作りチョコ、私の定番

カモミール 70代

私のお気に入りのなんちゃって生チョコを紹介します。これは何かのチラシで見えてこの時期の定番にしています。板チョコと同量の酒粕。好みて、酒粕の一部は、完熟バナナと置き換えてもいいです。刻んだチョコを溶かして、適当に細かくして潰した酒粕やバナナとよく混ぜて、クッキングシートを敷いた容器に流して冷やします。固まったら、切り分けてココアパウダーをまぶします。切ったのをお団子にしてからまぶしてもかわいいし、抹茶をまぶしてもいいかなと思います。

そしあめ〜る

しおしお 30代

2月号の「残った食材、おいしくリメイク」がとても参考になりました！多めに作って今度やってみようと思います(笑)

キャロットライス

いづみ 70代

キャロットジュースでご飯を炊き、炊き上がったらバターと少し塩を混ぜるとおいしいですよ。子どもたちが喜びます。

おためしあれ！

ゆーみー 60代

サツマイモを炊飯器に入れて水を100ccほど入れ、玄米モードでゆっくり熱を加えます。甘いポツタリとしたサツマイモに変身!!ぜひ、試してみてください。

誘惑の味

塩原弘子 70代

焼いたお餅にバターと粒あんをのせていただきました。とてもおいしく、あつという間に粒あんがなくなりました。

隠れシェフ

かおちゃん 30代

分散登校で在宅になった息子と、ホットケーキミックスにマッシュしたカボチャを入れただけのパンプキンドーナツを作



りました。「粘土でやったことあるよ」と、上手に丸めてくれ、その上手さにビックリ。ドーナツは、瞬く間に息子のお腹に入ってしまったが、楽しく嬉しいひとときでした。

## 目先を変えて

**みやこわすれ 70代**  
マンネリ化した餅の食べ方をしていたのですが、生協の中華井の具をかけて食べてみたら…。野菜たっぷり、大満足でした。

## 親子共通の話題は コープ商品

**もみぞう 50代**  
同じ県内に住む長男が社会人になり、一人暮らしを始めた年から加入しています。時おり帰ってきた時に、この商品おいしいよね」と商品談義しています。

## 好評でした

**マルさん 70代**  
お正月に注文した杵つきのお餅がとてもおいしかったです。お餅に厳しい夫も「おいしい、おいしい」と言っていました。

## わが家のお気に入り

### 炊き込みパエリアの素

**如是姫子 60代**  
お弁当を持って里山の棚田作業に行く時、炊き込みパエリアが最高です。老若男女みんな喜んでくれます。ついついまとめ買い♪今年も稲作がんばるぞ！

### おうちでランチ

**もつちゃん 50代**  
お昼を一人で過ごしているので生協の冷凍弁当がとても重宝しています。特にお気に入り、大阪王将蟹あんかけチャーハンとかぼちゃのほうとうです。

### もつ鍋

**ベビボコ 40代**  
寒い冬、コープのもつ鍋にハマっています。チラシに載っていると、必ず注文して、冷凍庫にスタンバイ。ちよっと贅沢な夕飯、でも外食よりも安く上がります。

## フリーズドライのスープ

**もにもちゃん 20代**  
コープのフリーズドライの野菜スープがお気に入りです。野菜の甘味がとてもよくでていて、しゃきしゃき感も残っていて、いつもストックしています。

## スクワラオイル

**りんごジュース 50代**  
コープのスクワラオイルを愛用しています。サラリとして肌なじみがよく使いやすいです。高品質・低価格の決定版です。

## 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！

### 6月号テーマ 私の元気の源

●投稿の締め切りは4月9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)



2月号の  
クイズの答え

「ア・ン・コ・ウ」  
応募総数 632通 正解数 624通

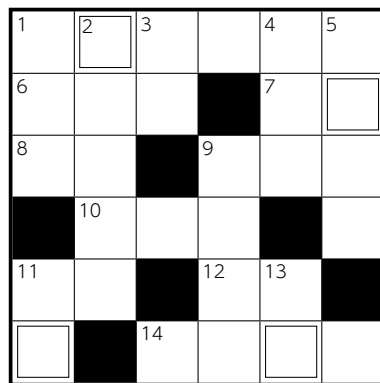
※当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
※「そしあめ〜る」への掲載は抽選とは関係ありません。  
※投稿文章は場合により内容を変えない範囲で修正させていただきます。

## 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：色の由来にもなりました。これについて  
詠まれた歌が万葉集に載っています



●締め切り 4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。

## ★ Quiz ★ 家族で挑戦 クロスワード

### 【タテのカギ】

- 雑誌や小説などの内容を理解しやすくするため、文中に添えられるイラストのこと
- とろろの原料といえば？
- ひれが特徴的な海の生きもの。尾に毒がある種類もいます
- 英語で[Saturn]。太陽系で2番目に大きな惑星
- 歌川広重や葛飾北斎は江戸時代の有名な○○○師です
- 瞳の色や髪などを構成する、黒い色素のこと
- 春の七草の1つです。白だけでなく赤や黄色のものも
- 縦○○はストライプ、横○○はボーダー

### 【ヨコのカギ】

- 旬は4月から6月ごろ。これがさらに成長するとグリーンピースになります
- 兄と弟ならさようだい。では、姉と妹なら？
- 尾崎放哉の句「○○をしても一人」
- 今年の○○は寅です！
- 能力や功績について、優れた評価を得ていること
- の道とは、苦難が多い人生のたとえです
- こちらの思い通りに利用できる都合のよい相手=いい○○
- 太陽の光が雨などの大気中の水滴の中で屈折し、反射して空に現れるものは？
- 花が咲き乱れている様子。春○○○