

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 *

「わが家の定番鍋 & アイデア鍋」

Hizuki 50代

最近のわが家の定番鍋は、細切りにしてゆで時間を短くした野菜を、しゃぶしゃぶ風に食べるというものです。何種類かのつけだれを用意して、好みでつけながら食べます。変わりだれはレモン塩のスープだれとオリブオイル。さっぱりとして人気です。

りえchan 60代

わが家では、鍋のたれに「りんごのすりおろし」を入れます。ボン酢系のたれにもごまだれ系のためにも合います。長野の鍋にびったり!!

たろまま 30代

最近のブームは、カレー鍋です。少しだけ余ったカレーハウの消費にも役立ちます。基本的にどんな具材でも合うので、冷

蔵庫の片つけにもなります。普通の鍋だと子どもがあまり食べたくれませんが、カレー味だとよく食べてくれます。

石堂利博 60代

わが家の定番鍋は、キムチ鍋。海鮮を入れるといい味が出ます。

うめワイン 70代

定番の鍋料理といえば、白菜と豚バラ肉のミルフィーユ鍋です。簡単でおいしいです。

さりこ 30代

わが家では、鍋に大根を入れます。煮込むのに時間が多少かかりませんが、出汁の味がしみ込んだ柔らかい大根はとてもおいしいです!ですが、このことを義母に言ったら驚かれました。これってうちだけなのかな?

高野和子 70代

わが家の鍋は、定番の寄せ鍋です。牡蠣は必ず入れます。あとは肉、魚、野菜などです。たれはごまだれで、最後のシメは、ラーメンです。

あんこ 30代

小さい子どものために、鶏ひ

き肉で肉団子を作り、鍋に入れるのが定番です。ネギと白菜もいっぱい入れます!ボン酢につけて食べるのがおいしいです。

花好きばば 80代

わが家の定番鍋は、ほうれん草のおいしい鍋です。キャベツ、きのこ、豆腐、豚肉も一緒に入れます。刻み生姜とニンニクを入れ、少し塩をしてさつと煮て、ボン酢で食べるあっさり味の鍋です。

赤ペン花子 50代

わが家の定番鍋は、餃子鍋です。水炊き、寄せ鍋、キムチ鍋などどんなベースにでも、餃子を入れます。もちろん冷凍庫に常備してある生協の冷凍餃子を使いますから、そのときのお腹の空き具合、具材の量に応じて加減できてとても便利です。おいしい、お腹いっぱいになります。

まるちゃん 30代

野菜嫌いな子どもでも、喜んで食べるのが、味噌ベースのつゆに、ラーメンをインしたお鍋です。モヤシやスライサーで薄くスライスしたニンジン、コーンなどの野菜も一緒に煮てしま

います。鍋というより具だくさんラーメンですが、おいしく食べてくれます。

ふうじん 40代

辛いものが好きなので、以前はキムチ鍋などをよく食べていたのですが、子どもが産まれてからは、豆乳鍋やちゃんこ鍋などマイルドな味の鍋を食べることが多いです。でも自分用には七味や柚子胡椒、かんずりなどの調味料を足して、辛くして楽しんでいきます。

栗林 律裕子 60代

豆腐の生姜あんかけ鍋です!だし汁に塩と醤油とみりんを薄味をつけ、そこに豆腐を投入して温め、生姜のすりおろしを入れ、片栗粉でとろみをつけます。安価で高タンパク!

うめ 40代

家族みんなが好きなのはキムチ鍋です。シメにラーメンを入れて食べるのも好きです。子ども達が小さかった頃は、辛いものが食べられなかったので別に作っていましたが、いつの間にか食べられるようになりました。わたしは、トマトやカレー、

豆乳などの違う鍋も食べたいので、一人用の鍋の素を使って作っています。でも、やっぱりキムチ鍋が一番多く登場します。

ぶー 50代

夫がきのこを採るのが好きなので、いろんなきのこを鍋に入れるのがわが家の定番です。天然きのこがたくさん食べられるので贅沢気分です。

なかなか 30代

ごま豆乳鍋です。市販のスープを使わずに作るレシピを覚えてから、好みの豆腐や豆乳を大量投入(笑)子どもは白滝を入れて食べるのが大好きです。

時には嘘つきババ 50代

すき焼き風鍋。味付けはすき焼き風ですが、汁がたくさんでほぼ普通の鍋と一緒に!「これがすき焼きだ」と30年子どもに言い続けています。でも、孫には本物のすき焼きを用意します。

こば 40代

定番鍋はキムチ鍋。アイデア鍋は、鍋に糸こんにゃくを大量投入して、シメのラーメン代わりにすることです。

フリートーク

お店での
うれしい出来事

ぼん 30代

コープのお店で買い物の際にもらえる抽選券の当落を、家族で楽しみにしています。先日、安曇野豊科店で買い物後、ご婦人が笑顔で声をかけてくださり「当たるいいわね!」と抽選券を一枚譲ってくれました。週末わくわくしながら番号を確認したところ、なんと4等のバナナが当たりました! 1歳の息子の大好物なので、わが家ではどの賞品より嬉しいのです。この場を借りてお礼を言わせてください! 常日頃、周りの方の思わぬ言葉に助けられて、なんとか子育てしているなあと感じます。みなさん、いつもありがとうございます。

グッドな鶏汁

アンチヨキ 60代

娘が帰省する度にリクエストをもらう『グッドな鶏汁』。鶏もも肉をごま油で炒め、大根とニンジンを細切りにし、春雨とニラを

加えて作る鶏汁。面倒だけど、リクエストをもらったら作るしかない! 結構醤油を使いますが、野菜の甘みが補ってくれる。彩りもいい。これと卵焼きが彼女にとって母の味らしい。嬉しいかぎり。

5冊目の日記

ルコ 70代

5年日記を書くようになり、4冊目が終わります。5冊目は、3年日記にするか、5年日記にするか。迷いましたが、がんばって5年日記を買うことにしました。

便利なミールキット

しいたけのたけし 30代

わが家は夫婦共働きで、帰宅も遅いので、ミールキットはとても重宝しています。食事の献立を考えなくて良いのがとてもラクでありがたいです。

わが家のお気に入り

CO・OP 焼おにぎり

もみじ 70代

わが家のお気に入り、冷凍

の焼おにぎりです。孫のおやつにしたり、ごはんが足りないときに食べたり…。味付け、大きさがちょうど良いです。冷凍庫にはいつも常備している商品です。

CO・OP

ミニアメリカンドッグ

Mayuio 40代

「ミニアメリカンドッグ」をよく頼みます。朝食に出すと子どものテンションが上がります。パクパクとよく食べてくれます。ケチャップでニコニコ顔を描くのも楽しいです!

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!

3月号テーマ

これがあるからがんばれる!

●投稿の締め切りは1月13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)



11月号の
クイズの答え

「A・C・E・G・O」
応募総数 467通 正解数 466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。

★ 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答えてください。(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
1月13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!

