

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\*

「暑くなると  
食べたくなるもの」

スーコ 70代

暑くなるとよく、牛乳ゼリーやヨーヒーゼリーを作ります。口当たりが良いため食欲のない時でもするりと入ります。牛乳ゼリーには缶詰のみかんを入れるのが好きです。

匿名希望 50代

乱切りにしたキュウリを、千切りにした新生姜と塩、砂糖、しょうゆ、酢で漬けた浅漬けです。塩味、甘味、酸味のバランスが良く、新生姜のさわやかな辛みがやみつきになります。

よっしー 30代

やっぱり流しそうめんです。わが家では竹を切るところから始め、子どもたちと一緒に組み立てます。更に竹で箸とつゆを入れる器も作ります。そうめん他に何を流すかも考えて、毎年夏の

楽しみになっています。暑くなる夏はこれで決まりです！

メイ 50代

完熟トマト！真っ赤な甘いトマトを冷やして食べたくなります。完熟まで畑で育ったトマトはサイコーですよね！

ミモザ 30代

アイスクリームが食べたくなります。子どもは1日に何個も食べたがるので、「1日に1個」と約束をしています。本当は私も、食後に毎回アイスクリームを食べたい！でも子どもと約束した手前、1日1個で我慢しています。

春大好き 70代

冷やし中華が食べたくなります。酢も入ってさっぱりしているので食欲をそそります。野菜、卵、ハムなどその時ある食材をトッピングして、彩りを考えて作ります。

種飛ばしはば 60代

1年中なんでも食べられる現代。ですが、暑くなるとやっぱり食べたくなるのは、暑い日以外で食べる真っ赤なスイカです。

かおりん 50代

かき氷です。若い頃は食べるのがキーンとなるものばかりでしたが、今はふわふわの氷でオシャレなかき氷が食べられて幸せです。

ちいこ 60代

薄切りのトマトに、みじん切りにしたタマネギ、酢、砂糖、しょうゆのドレッシングをかけてたトマトサラダ！冷やしておくで最高!!食べたいです♡

ひーママ 40代

暑くなると食べたくなるもの。家族に聞いてみると、夫↓スイカ、息子↓アイス、娘↓氷、私↓そうめん、とそれぞれでした！

ねずみさん 60代

冷凍バナナです。バナナを半分に切り、ラップをして冷凍庫へ。食べたいときにスプーンで食べます。おいしいです。

りんりんまる 30代

実家からもらう手作り紫蘇ジュースが飲みたくなります。味わいが爽やかで、見た目も紫色でかわいらしく、私にとつての夏の風物詩です。

あぶう 50代

ところてんです。たれは三杯酢ではなく酢醤油十青のりです。子どもの頃はすっぱいのが苦手であまりおいしいと思わなかったのに、大人になったらなぜかおいしいと思うようになりました。黒蜜で食べたことがないので1回は食べてみようかなと思っています。

くろさんま 30代

ゆで落花生と枝豆。2つの塩気の効いた味と、冷たい飲み物が最高。夏場こそがんばってゆでる！

ミッチ 60代

夏になると手作りのキュウリの漬け物が食べたくなります。畑でキュウリを作っているの、一度にたくさん作って冷凍しておきます。母が毎年作っていました。今では私が引き継いでいます。母からの贈り物のような気がしています。

ガーツ 50代

焼きナスです。醤油と七味で食べるのが好きです。

ちーはば 60代

なんとと言っても「そうめん」

ベーグラー 50代

冷たい麺類です。うどん、そうめん、ラーメンにパスタ。毎日味を変えて作れば、夏の間飽きずに食べられます。冷たい物ばかりではいけないと思いがちですが、やっぱり暑くなると思えばかりは冷たい麺の献立ばかりです。

みよたん 60代

なんとと言っても自家製ジェラートです。あらかじめ容器を12時間以上冷凍庫に入れなければならないので、場所がとつても取られてしまい、生協の冷凍品とせめぎ合って格闘しています。バナナとブルーベリーのジェラートが特に大好きです。

びこみ 70代

冷奴です。私が生協のもの頃は、

自転車に乗ったおじさんがラッパを鳴らして豆腐を売りに来て、鍋を持って買いに行きました。おろし生姜と削り節でいただきます。

すずなばー 30代

暑くなると、わが家はサラダうどんや冷しゃぶサラダの定番がとても多くなります。マヨネーズとめんつゆとすりゴマを合わせた超簡単ごまダレで、作るのも一瞬！食べるのも一瞬です！

チョコ 60代

ゴーヤです。初めてゴーヤチャンプルーを食べた家族の反応は「これなーに、苦い、苦い！」と不評でしたが、今ではゴーヤを待ちわびています。ゴーヤ、おいしいですよ！

海の虹 40代

キュウリの浅漬けです。塩分が摂れるし、サッパリしていて、汗をかけた時に無性に食べたくります。酒のつまみにも最高です。

まるべい 30代

冷麺です。大好きなので寒くても食べますが、暑い日に食べる冷麺は格別においしいです。辛ければ辛いほどいいので、キ

ムチを大量に入れて食べます。コープでも見かけることがあったら購入したいなと思います。

フリートーク

春の楽しみ

井出すみ江 70代

庭先のもぎを若いうちに摘み取って、草餅づくり。おもしろかったです。山にはもう行きませんが、山菜を採る楽しみはいつまでも忘れられません。お花見もあちこちでき、楽しみたいの春。今年こそ穏やかな年でありませうにと祈る毎日です。

わが家のお気に入り

電子レンジで！  
肉汁じゅわつと  
チキンステーキ  
(生協限定)

花みず木 70代

お弁当のおかずの主役です。

ポリウムがあり、しょうゆ味でおいしくて、わが家の人気商品の一つです。「チキン入れて！」とリクエストが来ます。

卓上朝食のり緑  
(生協限定)

くるちゃん 60代

たまに来る孫達はなかなか朝食を食べません。ですが、のりご飯食べる？と聞くと食べるので、ばあばがちっちゃいのり巻にして一口ずつ口に運びます。娘達には甘やかしたと言われま。でも5人も好きなものでやっぱり用意しておかねば。

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！

8月号テーマ  
最近、発見したこと

●投稿の締め切りは6月15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)



4月号の

クイズの答え

「タ・ラ・ノ・メ」

応募総数 476通 正解数 474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：雨の日もこれがあれば安心！

1	2		3		4
5					
6			7	8	
		9		10	
	11		12		
13					

●締め切り 6月15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】

- 走って高い棒を越えます。走り○○○○
- 手紙で拝啓とセットで使います
- アーモンド、くるみ、ピスタチオの総称
- 軍艦島がある都道府県
- 気まずいこと。○○が悪い
- 窓を開けたときに  
これで虫が入らないようにします
- 今月号は何月号？
- 英語でキング。日本語で言う？

【ヨコのカギ】

- タケノコが成長すると何になる？
- 通称べんべん草
- 駅で電車に乗る前に通ります
- 刃を鋭くして切れやすくします。  
包丁を○○
- これがあつたら飛べるのになあ
- 満ちたり欠けたりします
- シェイクスピアの作品  
「○○とジュリエット」
- 多くの人が同じことを言うこと