

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 *

**「寒い日には
これが食べたい！」**

雪だるま 70代

鍋物です。白菜、あさり、タラ、エビ、つみれなど、何でも入れて、あっさりと言った感じでゆで食べます。次の日は、鍋の残り雑煮が定番です。

なな丸 60代

シンプルな湯豆腐！野菜たっぷりの鍋もいいですが、湯豆腐が大好きです。味に変化をつけるため、ごまにんにくをふりかけたり、おかかとねぎをたっぷり混ぜたり、柚子胡椒で食べたり…毎日でも飽きません。

たっこ 50代

わが家の寒い日の定番は、長崎風ちゃんぽん鍋セットです。初めて食べた時から夫もお気に入り、キャベツやにんじん等の野菜ときのこをたくさん入れて食べると、心も体も温まりま

す。なので、生協のカタログに載ると冬が来たなと思います。

マチャ婆 80代

ほうとうが食べたいです。ちよっと厚めの幅広の麺。具には肉、かぼちゃ、里芋、大根、ねぎなどのわが家でとれた野菜たち。ふうふう言いながら熱々をいただきます。残りごはんを汁に入れて、冷ましながらかすのもまたよし。体も心もほっこりです。

菟田雨伝 40代

寒い日に口にしたいくなるものは、葛湯や生姜湯。食後や、ほっと一息つきたいときに、葛湯を飲みたくなります。体が冷える、つい甘いものが欲しくなる。葛湯や生姜湯は甘さもある上に、体も温められる。寒い日との相性バツグン！私にとって、冬にはなくてはならないものです。

スーコ 70代

クリームシチューです。エビ、じゃがいも、にんじん、肉、コーン（粒）、玉ねぎ、きのこ…あるものは何でも入れます。寒い日にふうふう言って食べるのがめっちゃおいしいです。

らんらん 30代

寒い日には激辛!!胃が痛くなるくらい辛いものが食べた

いっ!! (笑)

小山田雅子 60代

もやしとニンニクがたくさん入ったこつてり味噌ラーメン。亡き母で行った近所のラーメン屋さんの味がとても懐かしいです。おじさんは昔の職人でした。実家もラーメン屋さんもなく、なつた今は、インスタントラーメンにもやしとニンニクを加えて食べています。

ポテ吉 40代

寒いときには熱々の食べもの！ホクホクのじゃがいもを使ってこんがり焼いた「ポテトミートグラタン」です!!ひき肉とチーズはたっぷり、じゃがいもは甘味の強いキタアカリを使います。1品でもおなかいっぱいになります。

ボンタ 60代

おいしそうなきつまいもが手に入ったら、オーブンで焼き芋を作って冷凍しておきます。この冷凍焼き芋を解凍して熱々にし、ホットミルクと一緒にいた

くのが、私の寒い日の定番おやつです。体が温まって最高です。

チャコ 70代

カニ鍋です。県外に、冬には必ず食べに行くお店があります。待ち遠しいです。

アステイ 50代

寒い時期になりましたが、わが家では冷凍庫にアイスを入らずに入れてあります。寒い日にはお風呂の湯温を上げて、じっくり浸かり、湯上がりにアイスを食べます。至福の時です。

キラキラ 60代

子どもの頃、一人ひとりかわいいた鍋に鍋焼きうどんを作ってもらいました。具は卵やかまぼこ、ほうれん草など他にもいろいろ。ワクワクしながら、熱いうどんをふうふうして食べたのを思い出します。やっぱり寒い日は鍋焼きうどんを食べたくなります。

ゴンスケズ 50代

出汁の心地よい匂いに包まれながら食べる熱々おでん。大根、ごぼう、にんじん、手作りロールキャベツを入れ、好みの練り

物を少し足すのがわが家流です。締めはうどんて決まり!

フリートーク

2024年一番驚いたこと

本田秀子 80代

私はコープ会に長く参加しています。おしゃべりの中で、ある参加者の方から、「新潟地方では『ところてん』がごはんのおかずとして定番」というお話を聞きました。80年生きてきて「ところてんといえばおやつ・デザート」そんな認識でいました。信州出身のお仲間と共有した驚きでした。

わが家のお気に入り

**CO・OP 3種の
ドライフルーツが入った
オートミールクッキー**

阿部弘之 40代

家族と午後のお茶の時間においしく食べました。3種類のドライフルーツが入っていて、甘すぎず、上品な味になっています。

CO・OP
国産野菜の
みじん切りミックス

みみみ 40代

高校生の弁当の卵焼きを作る際、卵、ミックスチーズと一緒にCO・OP 国産野菜のみじん切りミックスを混ぜて焼くと、いつもの卵焼きの味がグリードアップし、栄養も満点になります。他にも、スープに入れたり、つくねに入れたりしていただきます。つくねには、さらにレンコンのみじん切りも入れると食感が最高です。

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！

4月号テーマ
春を感じる時

●投稿の締め切りは2月13日(木)です。
※当日消印有効

★ Quiz ★ 家族で挑戦 クロスワード

【タテのカギ】

- 卒業式や成人式ではいたり、巫女がはくもの
- ウクライナとブルガリアに挟まれている国は？
- 集まって世間話をする事「○○端会議」
- くるみ割り人形や白鳥の湖で有名なダンス
- いんちきな事を本当らしく見せること
- 旧暦の2月をなんという？
- お世話になっている人へ渡します。
○○チョコ
- 安くなります。学○○、早○○、会員○○

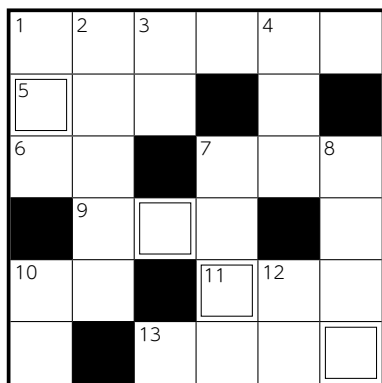
【ヨコのカギ】

- 冬から春へ変わる時期に、初めて吹く暖かい南風
- クレジット○○○、キャッシュ○○○、ポイント○○○
- 母のこと。その○○
- 胃から分泌される消化液
- 一時的に降ります。○○○雨
- 自転車で坂を上るときこれをチェンジ！
- 魚へんに春と書いて何と読む？
- 鳥かごにある、鳥がつかまって休む木

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：湖の氷上で釣る魚といえは？



●締め切り 2月13日(木) ※当日消印有効
クイズの応募方法は右記をご覧ください。

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〜」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)



12月号の
クイズの答え 「ユ・ド・ウ・フ」
応募総数 516通 正解数 514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〜」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。
※商品や配達に関するお問い合わせについては6ページ下段をご参照ください。

2025年度 Socia(ソシア)読者Webモニターを募集します！

コープながのの広報誌『Socia』では、Webでのアンケートに1年間ご協力いただける読者モニターを募集しています。
いただいたご意見やアイデアは広報誌の誌面作りにかかしていきます。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。パソコンやスマートフォンをお持ちで、
インターネット環境が整っている方。

モニター期間

2025年4月号～2026年3月号

募集人数

50人

※応募者多数の場合は、年代などのバランスを考慮し決定します。
結果は、いただいた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。

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。



※画像はイメージです

応募方法

コープながののホームページ内、
『広報誌 Socia 読者モニター募集』ページより
お申し込みください。

応募締切
2月21日(金)



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)