

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 *

「捨てるなんてもったいない！」
食材フル活用術

まいたん 50代

生協で毎年買っている文旦。皮を使って、ピールや、マーマレードを作っています。スペアリブの調理にマーマレードを使うとお肉が柔らかくなるし、タレにとろみが付いておいしくなります。皮を料理に使うのは、手間がかかりますが、おいしさには勝てません(笑)

しめじ 30代

子どもの離乳食用に野菜を煮たときは、煮汁も別の容器に入れて凍らせておき、お野菜の自然なだしスープとして活用しています。

ゆうり 50代

みょうが、しょうがなどを、ちよつと使いたくて買って、結局使いきれずに残ってしまうことはありませんか？ 余ってしまった

た：そんな時は、千切りにして冷凍しておきます。鯖やツナ缶などと混ぜて、レモン汁、醤油で味つけしたら、ご飯にのせてよし、サラダに混ぜてよしです。

たこ焼きまん 30代

芽が出てしまったじゃがいもは、庭の畑に植えています！ どうしたら立派なじゃがいもになるのか、試行錯誤しながら育てています。

りんご 50代

大根は、葉の部分ができるだけ多い物を購入し、ごま油とおかかで軽く炒め、醤油で味付け。香ばしくておいしいです。わが家では大根の葉を捨てることは、ほとんどありません。

モル 40代

学校の給食で知った「ジュリエンスープ」を作っています。「ジュリエンス」は女性の名前ではなくて「刻んだ」という意味らしいです。半端に残る野菜をいろいろ入れて、もったいないを減らしています。

えりゆき 30代

牛乳が余りそうな時に、ココ

アをよく作ります。コープのコアはサッと溶けておいしいと、わが家で人気です！

みらい 50代

今まで捨てていた大根の皮。細く切って、そのままザルに入れて放ったらかしにしておくと、切り干し大根のできあがり。スープや炒め物に、手軽に使用とても得した気分です。

もつくん 60代

昨年は家庭菜園の大根が不出来で、小さなものも捨てられませんでした。小さくしてしなびてしまった大根を抜き、粕漬けにしたらおいしくて、週に一度夕食を食べていく娘夫婦も「食感がはまる」と小鉢を空にしています。

チャムリアン 40代

捨てるなんてもったいない！ といえば、蕎麦の茹で汁です。あの独特のとろみをそのまま味噌汁に用いると、コクがあつてとてもおいしいですよ。中でも、わたしは豚汁にするのが大好きです。ぜひ、お試しあれ。

ふりまま 50代

にんじんのあたまの部分

切って、水につけて、葉を再生させています。そんなに量はできないけれど、乾燥させてスープやチーズトーストのトッピングとして利用しています！ 新しく緑をつけてくれる事に癒されます。

あやちゃんまいちゃんママ 40代

豆苗、小松菜、細ねぎは、下の根っこの部分を残して、2回目も育てて食べる。

ひろこちゃん 70代

収穫した大根を冬囲いする時に、今までは切り落として捨てていた葉っぱ。試しに家にあつた干し海老やじゃこ、ゴマ、沖縄の塩等でふりかけを作ってみると、おいしくて夫も私もはまりました。時には余った鮭フレークも活用して、アレンジ。冷凍もしています。

みけ 50代

わが家では、根菜や果物の皮をなるべく捨てず、食べるようにしています。生ごみは少なくなり、皮の周りには栄養も豊富と聞きます。にんじんや大根、じゃがいも、さつまいも等は、汚れていたら、たわしでゴシゴシ洗って、皮付きのまま

使います。キャベツの外側の葉っぱも捨てずに味噌汁の具などに活用。固いところも煮れば柔らかくなります。りんごは薄い輪切りにすると皮付きのままでも食べられて、皮剥きや種取りの手間もなく楽ですよ。

バナナのさっちゃん 70代

以前はピーマンの種を取り除いたり、上の方を切って調理していました。が、果肉部分より、種に栄養があると聞いて、今はすべて食しています。爪楊枝で数か所穴をあけて、お好みの味をつけて、電子レンジで数分加熱。栄養たっぷりですよ。

マリッペ 60代

大根の葉を、刻んで鯖缶と炒めて、ご飯のお供にします。セロリの葉は、刻んでセロリやきゅうりなどと浅漬に。胡麻油で炒めてもおいしいです。

りんごりんご 70代

ボケたりんごはりんごケーキ、コンポート、天ぷら、ジャム、すりりんご牛乳等にします。日差しが強くなる5月頃には、天日干しりんごにして、最後まで捨てずに食べられます。

フリートーク

便利だね、新幹線

ミチちゃん 60代

40年ぶりに大学時代の友人6人との再会を果たしました。当日は、各々の居住地から東京駅に集合したのですが、新幹線のおかげで、遠方からでも日帰りできました。新幹線、お値段は高いですが、便利な乗り物だとつくづく感じました。

成長を感じる瞬間

いちご 30代

娘が4歳くらいの頃から、毎年お誕生日や記念日に、子どもたちと一緒にケーキをつくるのが、わが家の定番になっていきます！最初はイチゴを乗せるだけだったのに、今ではクリームを塗るのも上手になってきました！子どもたちの成長を感じてホッコリします。

在庫確認は私の担当？

安曇野の初ちゃん 60代

朝食のときに飲むコーヒーは

生協で注文しています。コー

ヒーを淹れてくれるのは夫で

す。時々、夫にコーヒーの粉の

在庫を確認しないと、在庫切れ

になってしまいます(笑)注文

依頼が早め早めにくるといいの

ですが、なかなか!!

77市町村制覇の旅

コケママ 60代

以前、そしあめぐるの投稿で、「長野県に行ったことのない市町村をまわってみたい」という方がいらっしやいました。わが家も長野県77市町村制覇の旅を3年前からやっています。残りあと7つになったので、今年中には制覇できると思っています。いつも、道の駅や、温泉を目的地にしています。長野県は広い。

わが家のお気に入り

CO・OPたこ焼

ばんきちまま 30代

口コミがよく、気になっていました。先日、安くなっていた

ので買ってみたい。なにこれ!!

めちやくちやおいしい!!冷凍で

こんなに感動したのは初めてで

す!子どももバクバク食べてい

ますよ!

コープ牛乳

さゆなな 40代

コクがあつておいしいです!息子は18歳ですが、小さい頃から大好きで、今でも毎日飲んでますよ!他のメーカーの牛乳の時とは、飲む量が違います。

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!

9月号テーマ

これで元気いっぱい!疲労回復術

●投稿の締め切りは7月10日(木)です。

※当日消印有効

★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

7月10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。

クイズに答えて 図書カードを当てよう!



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)



5月号の
クイズの答え

「A・H・I・J・L」
応募総数 484通 正解数 473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。