

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 *

「暑さに負けない！
夏のごはん」

みそつけ 30代

ナスの煮びたしが好きです！
自分でも作りますが、実家で母
が作った煮びたしがおいしく
て、いくらでも食べられます！

みーこ 60代

暑さ負け対策にはシン入り
梅の力り力り漬けが一番。大梅
を細かく刻んで、ごはんに混
ぜ、さらにおにぎりしたら最
高です。最近、手のひらサイズ
の手動のカッターを購入。まな
板が汚れたり、染まったりする
ことなくみじん切りができて
便利です。

みえごん 50代

なんでも唐辛子を入れてし
まいます。とにかく辛くして、
汗をたくさんかきながら食べ
ます。

あぁ 40代

夏になると五味をよく作りま
す。細ネギ、みょうが、しょう
が、かいわれ大根、青ジソを細
かく刻み、常備しています（日
持ちはしません）。唐揚げ
の上に乗せて、ポン酢をかけた
り、ごはんに納豆をかけた上に
五味、さらに生卵と刻みたくあ
んを入れて、麺つゆを少しかけ
て食べるのが最高です！麺系に
も合います！

マーガレット 70代

わが家のニラを使った手作り
餃子です。畑のニラは市販と違
い、味がしっかりしています。
キャベツ、ニラ、にんにく、しょ
うがは夫が細かく刻み、私が包
みます。焼くのは夫で、しっか
り焼いてくれます。黒酢をつけ
て食べるのがわが家の定番、最
高です。

スタレビ最高 50代

喉越しの良い素麺と一緒に食
べる鉄火味噌です。いくらでも
食べられます。

おしゃれきつね 70代

ひやむぎの上にいるいろいろな具
をのせて、冷やし中華風にして

食べます。特に暑い日はさつぱ
りした物もいいですが、わが家
の人氣メニューです。

つるたろう 90代

酢の入った料理が最高です。
特にちらし寿司です。具材はあ
る物何でもバラバラと乗せます。

はなび 30代

暑い夏になると、なぜか辛い
料理が食べたくなります。トム
ヤムクンや麻辣湯、サンラータ
ンメンに最近ハマっているの
で、汗をかきながら食べてスタ
ミナをつけたい！

スーコ 70代

五目ごはんです。白飯に酢を
入れて、酢飯を作り、油揚げ、
ちくわ、にんじん、シイタケ等
を煮付け、酢飯に入れて混ぜる
だけ。夏は食欲がなくても、さ
らさらと食べられます。

ゆきんこ 40代

家庭菜園を始めて、昨年度は
きゅうりがたくさん採れまし
た。塩分補給に最適なきゅうり
の浅漬けは、さっとできてご飯
のお供にもピッタリ。今年度も
作って夏バテ乗り切りします。

くーちゃん 50代

フルタイムで働いているの
で、疲れ切った日は夏野菜を冷
うどんに乗せてささっと、サラ
ダうどん！喉越しがいいし、パ
テた身体でも家族みんなで食べ
られます。生協の冷凍うどんが
一番おいしいです。

ロキ母 60代

豚肉しゃぶしゃぶ（肉に片栗
粉をまぶし、湯がいて冷ます）
に薄切りきゅうりを敷き、にん
にく入りのたれをかけて食べる
とトロトロシャキシャキでサイ
コーです。

口紅水仙 70代

ナスのおやき。夫が作った丸
ナスの大きさを確かめて、採る
ところから私の仕事。庭の柏の
葉を蒸し器に敷いて作ります。
夕食に食べ、次の日とその次の
日も食事として食べるのが夏の
楽しみです。

しばこのねーちゃん 60代

わが家は夏になると、夏野菜
をたっぷり使って少々辛めのカ
レーをちよくちよく作ります。
また、胃腸にやさしい料理を心
掛けて、冷たいものを摂りすぎ

ないように、内臓を冷やさない
料理を作っています。

玄米 70代

暑い夏はあっさりしたものを
食べたい。それは自家製梅漬
けのおにぎりです。梅の酸味と塩
分が加わって、食欲低下してい
るときも、おいしくいただけま
す。でも、それだけだとごはん
を食べ過ぎていたので、具だく
さんのみそ汁やスープとともに
食べると最高です。

梅酢だこ 50代

うちの子どもたちは、小さい
ころから梅酢だこと中華くらげ
が大好きです。コープのカタロ
グに載ると必ず注文しています。
育ち盛りのおなかも満足するよ
うに、きゅうりやわかめを入れ
てポリリウムアップさせていま
す。ピーマンの肉詰め、餃子、カ
レーも食欲が増すメニューでわが
家の定番です。ちなみに私はほ
うれん草餃子がお気に入りです。

しなののリンゴ 70代

コープのウナギがおいしいで
す。安い時に買って冷凍室で保
存しています。フライパンに少し
の水と酒を入れ、蒸して食べます。

決して香兵衛ではない 60代
辛いもの、しょっぱいものですね。ポタンこししょう入り味噌、明太子、塩辛なんかもいいですね。

りんご 50代

ズバリ！コープのお米育ちの豚肉を使ったメニューです。脂がサラリとしてくどくないから、暑い時期でもたくさん食べることが出来ます。しゃぶしゃぶ用・生姜焼き用・ひき肉などありますがすべておすすめですよ。元気がでるおいしさです。

ちいちゃん 60代

学校給食でお馴染みのキムタクご飯です。キムチとつば漬、油をひかずに炒めたベーコンをご飯に混ぜ、ゴマを振るだけです。食欲がない時もパクパクご飯がいただけます。

フリートーク

反省しました

ひまむぎ 40代

わが家のトイプードルが先日、リビングの障子と床の間をしきりに穴掘りし、ワンワン

吠えるので、「何もなによ。タガタやっちゃダメ！」と注意しました。それでもおさまらず、障子に穴を開けてしまいました。「ダメでしょ！」と怒ると、シユンとすねた様子。

次の日、リビングの障子を開けると、隙間からおもちゃのボールがでてきました。なあんだ、これがある、って伝えたかったんだ…。犬の問題行動でも、理由があつたんですね。犬と言えども、きちんと主張を聞いてあげる姿勢を持たないといけない、と反省しました。

草刈り・草抜きスタート！

しみこババ 60代

いつもの年より草の伸びが早いです。そろそろ草刈り・草抜きがスタートです。一部の花壇はハーブを植えようかな。

わが家のお気に入り

1/3日分の食物繊維が摂れる！筑前煮

こゆき 60代

メニューを考えるのが苦手です。

ミールキットを使っています。「1/3日分の食物繊維が摂れる！筑前煮」を何度かリピートしています。とても重宝しています。

CO・OP 麻婆豆腐の素 中辛

りんちゃん 60代

子どもが小さい時から大好きです。切らしてしまつて、市販の素を使うと「いつもと味が違つてイマイチ」とクレームが出るほど。子どもたちは家を離れてしまいましたが、帰ってきたときには持たせませす。

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

食欲の秋。これが食べたい！

●投稿の締め切りは7月9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。

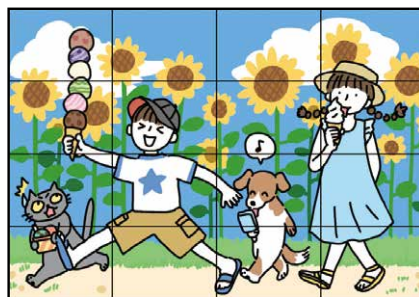
右の2つの絵を比べて、5カ所の間違いを探してください。間違いがある場所のアルファベットで答えてください。(イラストの汚れは、あてはまりません)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

●締め切り
7月9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〜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)



5月号のクイズの答え

「A・G・J・L・M」
応募総数 503通 正解数 481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。