

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 *

「食欲の秋。
これが食べたい！」

はるりーちゃん 30代
秋はやっぱり、キノコ！そしてお芋です！焼き芋をして、わが子に食べさせてあげたいな。キノコ鍋もいいですね。旬の味覚を味わいたいです。

お姉ちゃん 50代
秋ナスがおいしいですよね。道の駅で白ナスを買ってから、毎年ハマってます。レンチンして鰹節、小ネギ、ポン酢をかけるのが簡単でおいしいです。

かし君 70代
手が掛かるので、しばらく作っていない栗の渋皮煮を今年は頑張つて作り、秋を楽しみたいと思います。おいしい大きな栗が出回るといいのですが。

なつみかん 30代
秋になると、さんが食べた

くなります。昨年はさんがあったので何年かぶりに食べました。夫婦ともにさんまを捌くことが初めてだったので、捌き方を調べてチャレンジしたら、案外簡単にできました。今年もまた調理して食べてみようかな。

いっばいおずき 60代
秋に食べたいものは、なんと言っても炊きたての新米に野菜菜！つい食べ過ぎてしまいます。昔、東京で仕事をしていた従姉妹が長野県に帰ると「ご飯と野菜があれば何もいらぬ」と言っていたのを思い出しました。

落ん子 70代
ブドウが大好きです。高級なものより、デラウェアやナイアガラが好きです。山梨の甲斐路も甘すぎおいしいです。

りな。 30代
さつまいも!! 昨年は妊娠中であまり食べられなかったのですが、今年は蒸かし芋、大学芋、いもけんぴ、スイートポテトを存分に食べてやる!!!

あずき 50代
秋は栗が食べたい! 栗ご飯を

誰か作って。いつも自分が作っていると、人に作ってもらったものは、なんでもおいしく感じます。

かなちゃん 30代
今年は夫がさつまいもを5種類ほど植えてくれました。薪ストーブで焼き芋を作るのが、今からとても楽しみです。

りんごあめ 50代
新米で作った塩むすびです。炊きたてのご飯の甘みが引き立ち、何個でも食べられそう。採れたて野菜をたっぷり入れた豚汁を添えれば、もう最高です。

えりゆき 30代
秋は栗、芋をたくさん食べたくなります!! 生モンブラン食べたいなあ。

佐藤寧 40代
幼い頃に母に連れられて行った料理教室で、カボチャのケーキを作ってから、カボチャのデザートが大好きになりました。カボチャのプリンもおいしいですよ。ハロウィンも楽しめです。

きのこ大好き 60代
果物ですね、ブドウ、リンゴ、柿、梨などをいっぱい食べたいです。また、キノコ狩りが大好きですが、最近は熊が怖いので、なかなか山に行けません。

ひなちゃんば 50代
松茸フルコースです。土瓶蒸し、松茸ご飯など、一度でいいから、コースで食べてみたいです。

はるさとなる 40代
私も子どもたちも大好きな「芋・栗・カボチャ」を堪能したいです。わが家の庭(畑)で子どもたちが掘ったさつまいもが大活躍する予定です。

カフェラテ 50代
秋の果物は大好きですが、秋と言えばコープでさつまいもを毎週注文して、焼き芋にしたり大学芋にしたり、きんぴら風にしたりして食べています。スイートポテトも食べたいです!

にんにん 60代
木曾の栗子餅です。賞味期限が短いのを理由に、1人で一箱全部食べたくなります。

ばあば 50代
孫が大好きな炊き込みご飯に、秋の食材をふんだんに入れて作りたいです。特に栗ご飯は、家族に大人気なので必ず作ります。キノコ嫌いな孫ですが、炊き込みご飯にするとたくさん食べてくれるので、作り甲斐があります。私自身は食べ過ぎに注意しないといけないので、作って食べたつもりでいます。

ひこちゃん 30代
七輪で焼くさんまを食べたいです! そのために去年、七輪を購入。今年こそ食べるぞー!

みろひー 60代
リンゴ、ブドウ、梨など果物ですね。地元の旬のフルーツは、年中売られているものとは比べ物になりません。香り、みずみずしさが違います。

あつちゃん 70代
少し肌寒くなってきた頃、温かい飲み物に甘くいおやつです。

しまこは 60代
秋といえばさつまいもですが、糖質とカロリーが敵。少しでも満足して、おいしく食べら

れる方法はないかと考えています。本当は丸ごと1本、誰にも邪魔されず味わえるのが幸せなんですけどね。

つるまるこ 90代

柿、さつまいも、栗です。特に栗ご飯は私の秋の一番のご馳走です。

フリートーク

早まった断捨離

ラッキー 60代

断捨離している友達の真似をして、思い切って何年も見ていなかった手芸本を捨てたら、1カ月後にどうしてもその本に載っていたもので作りたい物が出てきて、とても後悔しています。

楽しみ方いろいろ

いくちゃん 50代

コーヒーにはまっています。ブラックで飲むのではなく、バニラアイスにかけたり、コーヒージェリーにソフトクリームをのせたり、豆乳で割って飲んだ

りと、自分好みのコーヒーの味を楽しんでいます。

夏野菜収穫！

モウムスバアバ 60代

今年は夏野菜が上出来で、毎日もりもりたべています。県外に居る息子家族に送ったところ、孫も喜んで食べているようです。草取りも頑張り、おいしい夏野菜作りを頑張ります。

現実はい

いつまでも子供 70代

70歳を過ぎたら、分別のあるやさしいおばあちゃんになるはずだった。現実には反抗期の孫と真剣に口喧嘩をしている怒りんぼあちゃんです。情けない。トホホ。

わが家のお気に入り

CO・OP 沖縄県産もずくスープ

レモンまるかじり 40代

シャキシャキしたもずくの食

感と、ほんのりゆずが効いているのがよいです。お湯を注げばすぐ出来上がるので、とっても便利！切らさないようにストックしています。

CO・OP

水・油いらすパリツと羽根つきの餃子

風船かづら 60代

仕事で忙しくて疲れた時や、帰宅時間が遅くなつてしまった時の救世主です。しかも価格が安く、たくさん入っているのがgood！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！

11月号テーマ

わが家のお祝いごはん

●投稿の締め切りは9月10日(木)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)



7月号の
クイズの答え

「A・B・H・J・K」
応募総数 484通 正解数 476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。

★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
9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！

