

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＊

「わが家の
お祝いごはん」

チャムリアン 40代

わが家のお祝いごはんといえ
ば、エビフライでしょうか。エ
ビフライといいますが、パン
粉で固めたエビフライです。ま
た、棒状ではなく、エビを開い
て油で揚げたものです。この形
状は、他では見かけたことがな
く、わが家で親族が集まる祝い
の席で、必ず母が手作りしてく
れます。

ばるばる 30代

わが家のお祝いごはんには、
必ず唐揚げが並びます。母から
教わった唐揚げの下味には、な
んとわさびが入ります。揚げる
とわさびの辛さはなくなり、ほ
んのり風味が残ってごはんが進
む味に。母から受け継いだ味が、
今ではわが家のお祝いの日を彩
る一品になっています。

あっちゃん 70代

手巻き寿司です。準備さえし
ておけば、大勢でも一緒に楽し
むことができるからです。

ししまる 50代

太巻き寿司です。中身は本当
にシンプルで、キュウリと卵焼
きと魚肉ソーセージ。子どもの
頃からなぜかこのシンプルな太
巻き寿司が定番です。今でも誕
生日に「何食べたい？」と聞か
れると、やっぱりこのお寿司。
もつと豪華な料理をリクエスト
しようかなと思いつながらも頼
張っています。もちろん他の家
族のためにも作るので、年に何
回も食べています。

ミー 60代

お赤飯です。餅米にほんのり
食紅で色をつけ蒸したご飯に、
甘納豆を入れるのが定番です。
お祝い事があるといつも義母が
作ってくれます。

しなののリンゴ 70代

実家が瀬戸内だったので、春は
魚がいっぱい入ったちらし寿司。
秋は「もがい」という貝の入った
炊き込みご飯でした。今は我が家
で収穫した栗の「栗ごはん」です。

びあの 40代

わが家のお祝いごはんと言っ
て思い出すのは、赤飯まんじゅ
うです。入学や卒業の時に親が
買ってきてくれて、食べました。
長野県のソウルフードの一つか
と思いますが、おまんじゅうの
皮に、甘めのお赤飯がよく合
います。

小梅 60代

母が新潟の出身だったので
『笹ずし』です。色とりどりの
具材でとても華やかな食卓にな
ります。ただ、笹が手に入らな
いので、最近は作る機会がめつ
きり減っています。

やっちゃん 70代

孫の百日祝いをしました。料
理屋に行くつもりでしたが、お
嫁さんがAmazonで「お
食い初め膳」を取り寄せ、家族
でお祝いしました。今つて通販
で取り寄せる時代なんですね。

はやちき 30代

みんな大好き茶碗蒸し！エビ
はかせません。ほうれん草も
ちょこっと入れて…。子どもも
喜んで食べてくれます！

にしこ 50代

お誕生日のお祝いや、クリス
マスなどパーティーにはパエリ
アをつくりまします。華やかさが増
します。

ひまわり 70代

お赤飯です。孫たちはもち米
のお赤飯、しかも甘納豆を入
れたあまーいのが大好きなので、
お祝いによく作ります。甘くな
い小豆入りは苦手みたいです。

原 90代

お祝いごはんと言えはやはり赤
飯ですが、絶対に栗を入れます。
赤飯と栗のミックスは最高です。

無洗米 40代

焼肉食べ放題に行きます！成
長期男子も満足できるし、ス
イーツまで食べられて全員満足
できるからです！

もちママ 60代

私は料理が苦手なので、夫が
料理担当です。からあげ、手巻
き寿司、季節のサラダは絶品で
す。子どもが小さいころは、もつ
と品数が多かったのですが、だん
だんと…。これからも元気におい
しい料理を作ってほしいです。

まなみん 30代

我が家のお祝いごはんといえ
ば「手巻き寿司」！お誕生日、
運動会など何かのお祝いが家族
であればこれで決まり！です。
お寿司を食べに行くのではな
く、家で手巻き寿司にするとい
うのが楽しみの一つでもありま
した。具材やご飯がはみ出たり
うまく巻けたり…。そんなこと
も思い出です。

ネッシー 60代

お祝いごはんはなんと言って
も「栗おこわ」です。北信地方、
特に実家のある小布施町は、何
かある毎に栗おこわを振る舞
います。普通、栗おこわは赤くし
ませんが、息子の結婚が決まっ
た時には食紅を入れて「栗赤飯」
にしました。

日々草 70代

唐揚げと五目御飯、これに茶
碗蒸しがあれば皆ご機嫌です。
何年も変わらず喜んで食べてく
れありがたいです。

クロネコ 60代

お祝いといえは赤飯です。
昔は餅米を買って手作りした事
もあったけど、今はレトルトの

バックで済ませます。手は抜くけど、気持ちは抜いてないつもりです。

コウガ 50代

そばいなりです。簡単なのに手がかかっているように見え、おもてなしにも使えます。最近、もつと簡単につくるために、コープの味付けいなりを使っちゃいます。

やなびー 60代

子どもたち3人が独立するまでの誕生日には、それぞれ毎年、自分が食べたい献立のリクエストを聞いて作ってあげていました。中でもリクエストが多かったのは、手巻き寿司、唐揚げ、春巻き、グラタン…だったかな。懐かしいわが家のお祝いごはんです。

フリートーク

野沢菜漬け

モリスのママ 70代

昨年よりも野沢菜の切り漬けがおいしくできるようになり、今

から野沢菜が出回るのが楽しみです！昨年は友人の家庭菜園で採れた野沢菜で漬けたら、とても柔らかく出来たのでびっくりしました！今年もおいしく漬けられるように頑張りたいです！

おすすめ 味噌ディップ

りはるまま 30代

最近家族でハマっている味噌ディップのレシピを紹介します。子どももこれできゅうりをたくさん食べてくれます！

【レシピ】味噌：大さじ1・5杯、マヨネーズ：大さじ1・5杯、砂糖：大さじ1杯、ごま油：大さじ0・5杯を全て混ぜたら出来上がり！騙されたと思って食べてみて♪どんな野菜もおいしく食べられます。

わが家のお気に入り

黒糖ドーナツ棒

まるこ 60代

たまにしかカタログに出てこない黒糖ドーナツ棒、孫の帰省

のタイミングで手に入りました。出したところ、大喜びであったという間に食べてしましました。熊本県産との事で応援の為に、またときどき取り扱ってください。

レンジでサクッと ロースとんかつ

もみじのすけ 60代

おいしくて大好きです。電子レンジで簡単にできるのも助かりますし、サクサクでおいしい！あるとつい買っちゃいます☆

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！

1月号テーマ

2026年のわたしをほめたいこと

●投稿の締め切りは11月12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〜」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)



9月号の
クイズの答え

「G・I・J・L・N」
応募総数 471通 正解数 455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。

★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
11月12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！

