

組合員さんからの投稿コーナー

おしゃべり広場

＊今月のテーマ＊

「○○の好きな
お弁当のおかず」

宇都宮市 エルモさん

旦那の好きなお弁当のおかずは、玉子焼きです。結婚して1年くらいは砂糖を入れていましたが、その時は特に感想もなく…（笑）。でも砂糖をやめてマヨネーズを入れるようにしたところ大好評。「玉子焼きにマヨネーズを入れるとふっくらしておいしいよ」と教えてくれたのはおばあちゃん。すぐ真似してみても大正解でした。やっぱりおばあちゃんはずごいです。

足利市 テトさん

主人の好きなお弁当のおかずは『枝豆がんも・やわらかがんも・なんがんも』です。好き嫌いの多い主人は、職場で昼食が用意されるのにも関わらず毎日お弁

当を持参します！冷凍のがんもはサツと煮ることができて重宝しています。

日光市 かすみ草さん

孫の好きなお弁当のおかずは『それいけ！アンパンマンポテト』。帰ってくると娘に「今日も全部食べたよ。ママ、嬉しい？」「わあ、嬉しい！」「また入れてね！」など、会話が弾んでいるようです。それを聞いて私もニッコリ！

上三川町 きーちゃんさん

毎日、主人のお弁当を作っています。主人は玉子焼きが入っていないと帰宅後、「玉子焼きが入ってなかった！」と文句をつけます。そこで、玉子焼きの中に、いろいろな具を入れて作ります。ネギ、海苔、チーズなど。でもなんと言っても一番は生協の『サラダフレック』です。彩りもキレイで塩気もあってとってもおいしい。玉子は白だしとお水で上品に味付け。お弁当の格が一段上がった感じがします。

宇都宮市 やんちゃ坊主ママさん

今年から年少さんの息子。好き嫌いが多く、週一のお弁当のおかずに大苦戦。そんな中『ウインナー入りプチホットケーキ』を入れたところ大当たり！ケチャップを少し付けて食べるのがいいらしく、帰って来たとき「お弁当のウインナーのやつあるー？」とニコニコでした。大きさもちょうど良く、小腹が空いた時のおやつ代わりにもなるのでとても重宝しています！



宇都宮市 ちこさん

お弁当のおかずの定番は『甘辛チキン南蛮カツ』です。家族にも好評でいつもお徳用を購入しています。以前、コープデリ通信に載っていた「甘辛チキン南蛮カツを使ったおにぎらず」がとてもおいしくて、わが家の定番になりました。

宇都宮市 スナネコさん

主人の好きなお弁当のおかずは「はんぺんと豆腐のふわふわ焼き」です。ポリ袋にコープの木綿豆腐（水気を切った半分）・はんぺん・塩・顆粒和風だし・片栗粉を入れて揉み込み、切ったカニカマ・小ネギを混ぜ合わせ小判形に成形して、フライパンにサラダ油を入れ中火で両面をきつね色になるまで焼きます。簡単に彩りも良く、味も食感もクセになりお気に入りの一品です。

下野市 ちょこマフィンさん

女手一つで私を育ててくれた母は私が中学・高校生の間、毎日欠かさずお弁当を作ってくれました。あの当時はコンビニでたまに買う菓子パンやお弁当の方がおいしく感じられて、母に感謝の言葉を十分に伝えられませんでした。私自身も2人の子どもを育てる母になった今、主人のお弁当を詰めながら思い返すのは、母が早朝から揚げしてくれたチキンカツの味です。

宇都宮市 アカメグさん

結婚して35年になりますが、ずっと夫のお弁当を作っています。最近のお気に入り、コープの『生姜焼きのタレ』で作った生姜焼き丼です。毎日これがいいと言われますが、野菜も入りたいので、ブロッコリーを入れたりミニトマトを入れて彩りにも気を使っています。『生姜焼きのタレ』は本当においしいです。

親子で歩く、
宇都宮空襲戦跡めぐり

佐野市 小豆さん

栃木県に住んでいながら、宇都宮の空襲戦跡では、知らないところが沢山ありました。二荒山神社は何度も訪れているにも関わらず、防空壕があったことを全く知りませんでした。身近なところで戦争を感じ、改めて平和について考えさせられる記事でした。

『紅茶のシフォンケーキ』が大

真岡市 赤毛のアンさん



紅茶の
シフォンケーキ

わが家のお気に入り

上三川町 還暦ちゃんさん
宇都宮出身の私は亡き母から空襲の話を聞いていました。幼い弟を背中におぶって、築瀬町の田んぼに逃げたということです。話しながら目には涙が溢れていました。幸い家族は無事でした。戦争の愚かさを伝えていくためにも、この企画は続けて欲しいです。

好きです。冷凍のケーキとは思えないほど生地がしっとりしていて、甘さも控えめでとてもおいしいです。4個入りでお店で買うよりも安いので、また注文したいです。

国産キウイフルーツ
(有機栽培)

さくら市 はなママさん
前回、「おすすめ！コープの商品」に掲載されたキウイフルーツがお気に入りです。少しでも良いものと思っていても、無農薬・有機栽培は割高なものが多くありますが、こちらは国産・有機栽培なのに価格もお手頃。毎日のお弁当のデザートに重宝しています。

冷凍の
ねぎとろ・とろろ

真岡市 タグちゃんさん
とても便利で、高齢の母の食事に重宝しています。量がちょうどよく、食べやすく、おいしく、ねぎとろ井の時母が笑顔になります。

ひとくちいなり

宇都宮市 あーちゃんさん
最近子どもが朝ごはんをあまり食べないのですが、先日たまたま目について冷凍の『ひとくちいなり』を買ってみたところ、おいしいと気に入ってちゃんと食べるようになりました。1個が小さいので子どもにも食べやすく、時間のない朝でもすぐ用意できるのも、とても助かっています。

楽しい投稿をお待ちしています！

テーマトーク、身のまわりの話題やくらしの知恵、お気に入りのコープ商品、簡単レシピ、誌面の感想など、皆さんの楽しい投稿をお待ちしています！

6月号テーマ

初めて子どもと一緒に作った料理

●投稿の締め切りは4月6日(水)です。

※当日消印有効

★Quiz★ クロスワード

【タテのカギ】

- ①雑誌や小説などの内容を理解しやすくするため、文中に添えられるイラストのこと
- ②とろろの原料といえば？
- ③ひれが特徴的な海の生きもの。尾に毒がある種類もいます
- ④英語で「Saturn」。太陽系で2番目に大きな惑星
- ⑤歌川広重や葛飾北斎は江戸時代の有名な○○○師です
- ⑥瞳の色や髪などを構成する、黒い色素のこと
- ⑦春の七草の1つです。白だけでなく赤や黄色のものも
- ⑧縦○○はストライプ、横○○はボーダー

【ヨコのカギ】

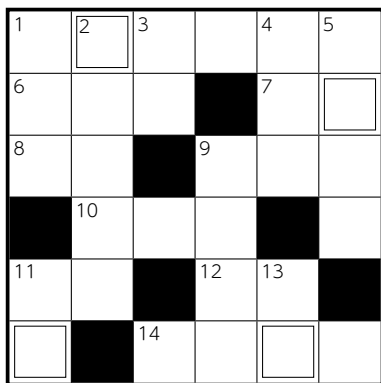
- ①旬は4月から6月ごろ。これがさらに成長するとグリーンピースになります
- ②兄と弟ならさようだい。では、姉と妹なら？
- ③尾崎放哉の句「○○をしても一人」
- ④今年の○○は寅です！
- ⑤能力や功績について、優れた評価を得ていること
- ⑥○○○の道とは、苦難が多い人生のたとえです
- ⑦こちらの思い通りに利用できる都合のよい相手＝いい○○
- ⑧太陽の光が雨などの大気中の水滴の中で屈折し、反射して空に現れるものは？
- ⑨花が咲き乱れている様子。春○○○

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：色の由来にもなりました。これについて詠まれた歌が万葉集に載っています



●締め切り 4月6日(水) ※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

応募された方の中から抽選で10名様に図書カード(500円分)を差し上げます。

応募方法

- ①クイズの答え ②郵便番号・住所・電話番号
- ③お名前 ④ご希望の方はペンネーム
- ⑤差し支えなければ年齢
- ⑥コープデリ通信の感想・おしゃべり広場への投稿内容を明記し下記の方法のいずれかでご応募ください。

郵便

〒321-0195 栃木県宇都宮市川田町858
とちぎコープ生活協同組合
広報誌編集係

WEB

フォームに入力して
投稿できます。



※当選者の発表はプレゼントの発送をもって代えさせていただきます。

※投稿文章は内容を変えない範囲で修正させていただくことがあります。また、ご本人への連絡なく「ハピ・デリ！」など他媒体に掲載させていただくことがあります。

2月号の答え

「ア・ン・コ・ウ」