

組合員さんからの投稿コーナー
おしゃべり広場

* 月刊のテーマ *

「○○の好きな
お弁当のおかず」

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！アンパンマンボテ
ト』。帰ってくると娘に「今日
も全部食べたよ。ママ、嬉しい
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！

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
てみて大正解でした。やつぱり
おばあちゃんはすごいです。

上三川町 きーちゃんさん

毎日、主人のお弁当を作つて
います。主人は玉子焼きが入つ
てないと帰宅後、「玉子焼き
が入つてなかつた！」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。でもなんと言つても一番は
生協の『サラダフレーク』です。



下野市 ちょこマフインさん

毎日欠かさずお弁当を作つて
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
が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
山神社は何度も訪れているにも
関わらず、防空壕があつたこと
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。

宇都宮市 やんちや坊主ママさん

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
おかずの大苦戦。そんな中『ヴィ
ンナー入りチーズホットケーキ』
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、帰つて来たとた
ん、「お弁当のウインナーのや
つあるー？」と二コニコでした。
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 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。ポリ袋にコーポ
ンの木綿豆腐（水気を切つた半
分）・はんぺん・塩・顆粒和風
だし・片栗粉を入れて揉み込
み、切つたカニカマ・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。簡単で彩りも良
く、味も食感もクセになりお気
に入りの一品です。

宇都宮市 空襲戦跡めぐり
親子で歩く、
宇都宮空襲戦跡めぐり

佐野市 小豆さん

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、コーポデリ
通信に載つていた「甘辛チキン
南蛮カツ」を使つたおにぎらず
がとてもおいしくて、わが家の
定番になりました。

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・やわらかぎん
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

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つていま
す。最近のお気に入りは、コー
プの『生姜焼きのタレ』で作つ
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
れたいので、ブロッコリーを入
れたりミニトマトを入れて彩
りにも気を使つています。『生
姜焼きのタレ』は本当においし
いです。

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す。

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つとりして、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。

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、先日たまたま目について冷凍の『ひとつちいなり』を買ってみたところ、おいしいと気に入っちゃった

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。少しでも良いものをと思っていて

も、無農薬・有機栽培は割高なものが多いのですが、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。

ひとくちいなり

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。

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「ハビ・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」

紅茶の シフォンケーキ

わが家のお気に入り



冷凍の ねぎとろ・とろろ

真岡市 タグチャンさん

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、ねぎとろ丼の時は母が笑顔になります。

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】

- 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
- とろろの原料といえば?
- ひが特徴的な海の生きもの。尾に毒がある種類もいます
- 英語で「Saturn」。太陽系で2番目に大きな惑星
- 歌川広重や葛飾北斎は江戸時代の有名な〇〇〇〇師です
- 瞳の色や髪などを構成する、黒い色素のこと
- 春の七草の1つです。白だけでなく赤や黄色のものも
- 縦〇〇はストライプ、横〇〇はボーダー

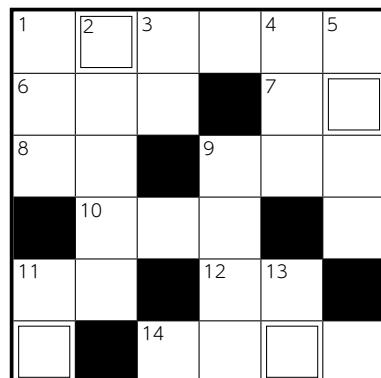
【ヨコのカギ】

- 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
- 兄と弟ならきょうだい。では、姉と妹なら?
- 尾崎放哉の句「〇〇をしても一人」
- 今年の〇〇は寅です!
- 能力や功績について、優れた評価を得ていること
- 〇〇〇〇の道とは、苦難が多い人生のたとえです
- こちらの思い通りに利用できる都合のよい相手=いい〇〇
- 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?
- 花が咲き乱れている様子。春〇〇〇〇

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。