

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 \*

**「これさえあれば！  
ご飯のおともpart2」**

**小山市 のんママさん**

コープデリを最近始めて、ご飯のおともが増えました。中でもお気に入りは「梅おほか」。無着色で安心！ほどよい酸っぱさでさっぱりと食べられて、家族みんなのお気に入りです。おにぎりの具としても頻繁に使っています。今後もリピ買います！

**那須塩原市 おかちゃんさん**

わが家のご飯のおともは納豆です。最近は夕食に食べると良いなんて聞いて、キムチを入れたり、しらすを入れたり、時には温泉たまごも入れて毎回アレンジしています。納豆もさまざまな種類があって、毎回違うものを買って試すのも楽しみです。

**小山市 みゆうママさん**

「北海道産大豆小粒納豆」は豆の粒がしっかりしていて好きです。納豆は冷蔵庫から出してパツと食べられる、栄養満点、安い、賞味期限が長い、と良いことづくしです！

**鹿沼市 ペンギンさん**

たまご、ふりかけ、しらす干しと、家族がそれぞれ好きなご飯のおともがありますが、家族全員のお気に入りには海苔です。中でもコープで注文できる「井上海苔店」さんの海苔は、味・香りともに衝撃的においしい！よく購入しております。

**わが家のお気に入り**

**加賀揚げごぼう**

**日光市 すくちゃんさん**

「加賀揚げごぼう」や「加賀揚げれんこん」は、大のお気に入り商品です。そのまま焼くだけ

でもいいし、大根おろしをのせてもさっぱりといただけます。また、煮物に入れても味がぐっと上がります。お弁当のおかずやビールのおつまみにも最高！スーパーパック（増量）の時は、めっちゃくちゃ嬉しいですよ。

**とろーり半熟玉子入り  
5色ナムルの  
ビビンバ丼**



**足利市 まぎぞうさん**

2歳と0歳の子どもがおり、出産前は、アプリで料理のレシピを見ながらいろいろと作っていました。今は料理の時間は最短で済ませたいので、ミールキットや冷凍食品が頼りです。よく注文するのは「とろーり半熟玉子入り5色ナムルのビビンバ丼」。卵以外をフライパン

でご飯と一緒に炒めて、石焼きビビンバ風にして食べるのが好きです。冷凍食品は「大阪王将のレバニラ炒め」がお気に入り、母に勧めたら、簡単でおいしいと、まとめ買いを頼まれたりします。

**素材そのまま  
パラパラしらす**



**大田原市 ほーちゃんさん**

二人目が生まれて早5カ月。あつという間に離乳食開始の時期になりました。長男の時もコープさんの離乳食にはお世話になりましたが、今回はもっとお世話になると思います。長男がよく食べていたのは、食塩不使用のしらすでした。コープさんの離乳食を食べた子どもものキラキラした笑顔を見るのが楽しみです。

**フリートーク**

**おすすめ！  
コープの商品**

**下野市 ーさん**

「おすすめ！コープの商品」の記事は、商品になるまでの工程に関わる人達がたくさんいることを知る良い機会になりました。私たち農家も同じ。商品は単なる「物」ではないことを知って欲しいです。

**人と人**

**つながりの物語**

**日光市 カスタムさん**

8月号の記事を読み、年齢を重ねて涙もろくなったせいか、自分自身の親の姿とダブったからか、じわっと目頭が熱くなり、読んだ後は心が温かくなりました。行ったことがないのに、花でいっぱい駅舎が目に見え、浮かんできました。駅長さんが元気なうちに訪れてみたいですね。

# とも家事

宇都宮市 Sさん

おしゃべり広場に、妊娠中の奥さんのために完璧に家事をこなす旦那さんの話が載っていました。「とも家事」はうちでもやっていますが、なかなか互いの希望を満たせずイライラが募ります。これからも相手のことを思っ「とも家事」頑張っていきたいです。

宇都宮市 ゆうまままさん

早起きしてお弁当を作る私の横で、水筒やお弁当箱のパッキンの取り付けをやってくれる夫。地味だけど面倒臭い作業なので、やってくれるとありがたい。いつもありがとう。

日光市 Norinoriさん

この旦那さん優しいなあとか、うちも似たようなものとか思いつつ読ませていただきました。どんな風にしたらお互いに気持ちよく「とも家事」ができるか、考えてみようと思いました。

## 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!

12月号テーマ  
わが家のクリスマス

●投稿の締め切りは10月9日(水)です。  
※当日消印有効

「とも家事」とは、ゆとりある快適な生活を目指して、みんなで家事をシェアすること。時短食材・便利家電・家事代行サービスなどを利用し、家事時間を削減することも含まれます。とちぎコープは、栃木県の推進する「とも家事」を応援しています。



ともジカ  
栃木県「とも家事」推進キャラクター

# とちぎコープフェスタ in うつのみや

入場無料



コープの商品や産直の試食・販売を行います。また、親子で楽しめるステージショーや体験企画など、盛りだくさんのイベントです。

日時：11月24日(日) 10:00～14:00  
会場：マロニエプラザ大展示場(宇都宮市元今泉6-1-37)

魚や肉など冷蔵品・冷凍品の販売もあります。保冷バッグやエコバッグ等をご持参ください。



## ★ Quiz ★ クロスワード

### 【タテのカギ】

- ① ラーメンの麺をおかわり!
- ② 遠いところが見づらいこと
- ③ 新郎新婦が〇〇〇の言葉をかかわ
- ④ オレンジ色で無数に咲く、香りの良い小花といえは?
- ⑤ 動植物などを写真や絵で詳しく本にまとめたもの
- ⑥ ぶどう酒と呼ばれるお酒は?
- ⑦ 弘法も〇〇の誤り
- ⑧ 傷みや辛い食品のこと「〇〇がはやい」

### 【ヨコのカギ】

- ① さるかに合戦で、さるが持っていたのは何の種?
- ② おこわもち米などを葉で包んだもの
- ③ ⇄円安
- ④ みそ汁には、みそとこれが大切!
- ⑤ 旧暦10月に全国の神様が集う、〇〇大社
- ⑥ 三〇〇巾、〇〇煮、直〇〇
- ⑦ 婚約者を英語でいうと?
- ⑧ 親から子へ受け継がれていきます

## 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：秋に収穫! ほかほかおいしいな〜♪

1	2	3	4
5			
6		7	8
	9	10	
	11	12	
13			

●締め切り 10月9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。

8月号の答え

「マ・ナ・ツ・ビ」