

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 *

「わが家の定番鍋・アレンジ鍋」

下野市 くま子さん

わが家の定番鍋は「白菜と鶏肉のこくうましようゆ鍋」です。材料もシンプルで簡単、にんにくのこくが子どもも大好きです。パーティー気分が盛り上がるのはフォンデュ。チーズフォンデュとカレーフォンデュを同時に作って（同じ具材が合います！）しめはフルーツやスイーツでチョコレートフォンデュ。ほかほかと部屋も暖まりクリスマスやバレンタインの時期にぴったりです。カレーはレトルトで十分おいしいのでおためしください。

宇都宮市 ガメガネさん

出汁や鍋の素をベースに、小松菜、豚肉、わかめを煮込んで作る一品がわが家の定番です！わかめをたっぷり、お好みでキノコやネギなども入れて。わか

めの効果で翌日のお通じがよくなり、スッキリしてます！お通じで悩んでる方、ぜひ試してみてくださいいかがでしょうか！

栃木市 みさ千代さん

うちの定番鍋はキムチチゲです。15年前、夏に家族4人でソウルに旅行した時に入ったチムジルバン（韓国版スープバー銭湯）の中の食堂で食べたチゲ鍋の味の深さに魅せられ、それを真似て家でも試みるようになりました。何度も作ってきましたが、味の良しあしを大きく左右するのは結局のところ、キムチそのものの味が大きいようです。いつかは自分でキムチを漬けて、もっとおいしいキムチ鍋を作りたいです。

宇都宮市 たけみさん

わが家の定番鍋は、白菜・豚肉・餃子の皮のミルフィーユ鍋です。具材を順番に挟んで鍋に敷き詰めて、味噌で味付けします。最後に豆乳を入れると、冬にぴったりの鍋になります。野菜もお肉も食べられて、餃子の皮でボリュームアップ！家族みんな大好きです。

鹿沼市 なあちゃんさん

わが家のアレンジ鍋は、カレーおでん鍋です。市販のカレー鍋のスープにおでんの具材を入れます。おでんは煮込む時間が必要ですが、ある程度火が通ればOKなので、忙しい時の時短料理です。カレー好きの夫にも好評です。

野木町 Yママさん

わが家の定番鍋は、具にはんぺんを入れることです。味は鶏だし塩ベースかしょうゆベースが好きです。最後は絶対「おじゃ」ですね。

宇都宮市 紺花さん

わが家の定番鍋は、しゃぶしゃぶです！あれこれ食材が揃ってなくても、おいしい薄切り豚肉と、一種類でも何か野菜があればやっちゃいます。以前、居酒屋でキャベツと豚バラだけのしゃぶしゃぶを食べて「これで良いんだ〜！」と目から鱗が落ちたので、コープのしゃぶしゃぶ用豚肉は臭みがなく、柔らかくておいしいです。

鹿沼市 ワンワンさん

わが家の最近の鍋料理には、ど

んな味付けでも大根を桂むぎにし入れてたり、エリンギを入れたりします。この時期大根をいただく機会が多く、大量消費するために入れたのがきっかけでした。味が染み込んで大人はもちろん、子どもたちも喜んで食べます。エリンギは、冷蔵庫にあったので試しに子どもが入れてみたら、食感もよくハマってしまいました。

フリートーク

おすすめ！

コープの商品

宇都宮市 かおりんさん

知らないものがたくさんあるので「おすすめ！コープの商品」で知ることができて嬉しいです。毎月楽しみにしています。離乳食のために始めたコープですが、今では私の間食を多く頼んでしまっています。

ブロック委員

宇都宮市 匿名希望さん

知っているブロック委員さんたちが掲載されていて、ブロッ

ク委員の活動がさらに身近に感じました。いろいろなイベントに参加させてもらって本当にありがたいです。いろいろな方との交流で毎回学びがあります。理事さん、ブロック委員さん、センター長さんにいつも感謝しています。

助かる！冷凍食品

宇都宮市 りんりんりんごさん

フルタイムで仕事をしているのでコープさんのレンジで温めておかずができる商品が本当に助かっています。「1週間前に注文してた自分ナイス！」なんて独り言を言いながら毎日台所に立っています。コープさんがいるからフルタイムで仕事ができます。ありがとうございます

組合員の声

宇都宮市 おとめミルクさん

生協に加入し、店舗と宅配両方で利用させていただいて25年あまり。コープの良いところは、組合員の声で商品が改善されたり、店舗や配達の方の対応が親身なところだと思います。12月号「人と人つながりの物語」

では、国産かぼちゃ「九重栗」のお話を通して、生産者さんを応援する熱い思いが語られています。改めてコープの良さを実感しました。

佐渡トキ応援 お米プロジェクト

宇都宮市 はにかみおじさん
しばらく新潟に住んでいたの
で、トキとお米はどちらも懐か
しさでいっぱいです。来年は旧
友を訪ねて、新潟へ行ってみ
たいと思います。お米もいいけど、
お酒もおいしいですね。

わが家のお気に入り

きらきらシリーズ

真岡市 タグちゃんさん
「きらきらベビー&キッズ」の
肉まんやレバー入り肉だんごなど
をときどき購入しています。少々
高めですが、塩分などが気にな
る高齢者にはありがたく、おいし
くいただいています。親子ごは
んのレシピも参考になります。

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!

4月号テーマ 春にときめく!こと

● 投稿の締め切りは2月12日(水)です。
※当日消印有効



小山市 りあこさん

冷凍パンのポンデドーナツが
おすすめです。子どもが甘いも
のが好きでおやつによく食べま
すが、10個入って安くてもちも
ちでとてもおいしいです。

ポンデドーナツチョコ

2025年度『コープデリ通信』読者モニターを募集します

毎月1回WEBアンケートにご回答いただき誌面作りにかします。

- 応募資格** とちぎコープの組合員またはそのご家族で、1年間モニターを継続できる方。パソコンをお持ちで、インターネット環境が整っている方。
- 募集人数** 40人(応募者多数の場合は抽選) **応募締め切り** 2月12日(水)
- 応募方法** パソコンで、ホームページからお申込みください。
アドレス <https://tochigi.coopnet.or.jp/>
詳しくは、とちぎコープホームページ「お知らせ」欄をご覧ください。



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

- クイズの答え
- 郵便番号・住所・電話番号
- お名前
- ご希望の方はペンネーム
- 差し支えなければ年齢
- 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。

12月号の答え 「ユ・ド・ウ・フ」

★ Quiz ★ クロスワード

【タテのカギ】

- 卒業式や成人式ではいたり、巫女がはくもの
- ウクライナとブルガリアに挟まれている国は?
- 集まって世間話をする事「○○端会議」
- くるみ割り人形や白鳥の湖で有名なダンス
- いんちきな事を本当らしく見せること
- 旧暦の2月をなんとという?
- お世話になっている人へ渡します。○○チョコ
- 安くなります。学○○、早○○、会員○○

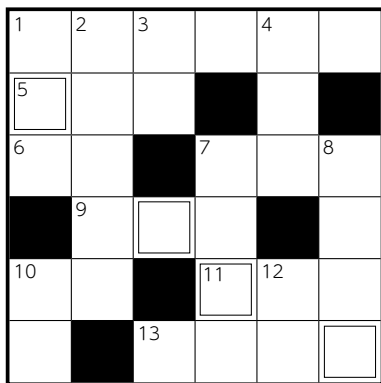
【ヨコのカギ】

- 冬から春へ変わる時期に、初めて吹く暖かい南風
- クレジットカード○○○、キャッシュ○○○、ポイント○○○
- 母のこと。その○○
- 胃から分泌される消化液
- 一時的に降ります。○○○雨
- 自転車で坂を上るときこれをチェンジ!
- 魚へんに春と書いて何と読む?
- 鳥かごにある、鳥がつかまって休む木

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:湖の氷上で釣る魚といえば?



● 締め切り 2月12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。