

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 *

「暑～い夏を
乗り切るには」

壬生町 くまみママさん

暑い夏を乗り切るために、わが家ではたくさん食べます。特に野菜とお肉は欠かせません。たっぷりの野菜とお肉を炒めますが、あえて味付けはしません。味付けしてしまうと、その気分じゃないとあまり食べてくれないので。それぞれがキムチやポン酢、焼き肉のタレなどで食べます。レモンと塩もおすすです。薬味も数種類用意しています。毎年夏バテ知らずです。

佐野市 カレー食べたいさん

実家を離れて10年以上経ちますが、実家から毎年送ってもらっているのが、母お手製の「らっきょう漬け」です。市販のものは私たちに甘すぎで、母がこだわりの味付けで毎年漬けて込んでくれます。甘すぎず、でもさっぱりとした酸

味で、1つ2つと手が止まりません。シャキシャキした歯ごたえもとても涼やか。暑さも、疲れも吹き飛びそうです。このらっきょうで、今年も佐野の猛暑を乗り切りたいです！

鹿沼市 kuro3さん

今年は梅がたくさん採れたので、甘酢梅、塩漬梅干し、梅酒を作りました。(自信ないけど...) 梅から出た梅汁を料理に使ったり、甘酢梅の汁は冷やして水や炭酸で割って飲んで、暑い夏を乗り越えたいと思います。もちろん、仕事終わりの梅酒は最高です。

真岡市 kazeさん

1番安いかき氷のアイスに牛乳を少し入れ、ちよつと凍ったところをほぐしながら食べ、また牛乳を入れて食べます。ミルク入りかき氷になってさっぱりしておいしいです。夏になると必ず食べます。

宇都宮市 さおんさん

わが家の冷凍庫には大量のアイス枕を冷やしています。寝るときにアイス枕を枕の上に置きタオ

ルを巻きます。頭がひんやりして、気持ちよくぐっすり眠れます。これで暑い夏を乗り切りまーす！

わが家のお気に入り

ラ・ラ・ラピーカン



市貝町 ちゃくさん

良い旅館にしかないイメージで、たまに無性に食べたくなるご褒美スイーツ。たまにコープさんで見つけるとつい買ってしまいます。育児の合間にお茶と共にホッと一息。贅沢な気分になれるオススメスイーツです。

全粒粉ミルクチョコビス
(北海道小麦100%)

鹿沼市 ちゃみさん

そのまま食べるのもよいですが、バナナアイスにチョコビス

冷凍ミルキット

を砕いて入れて食べてもおいしかったです。

益子町 くーねるあそぶさん

仕事帰りの夕食の買い物や調理の時に、わが家が重宝しているのが生協の冷凍ミルキットです。「とり天」や「揚げなす」を使ったメニューは毎回利用しています。

セフターE

上三川町 さんちゃん

仕事をリタイアして2年、もっぱら風呂そうじ、洗濯物干し・とりこみなどの家事仕事私の当番となり、空を見ながらそわそわ。セフターE(粉洗剤)は、いい香りで洗浄力があり、おすすめです。計量スプーンももらえますよ。

フリートーク

初めての夏

足利市 ひーさん

春に産まれたわが子、初めての夏に既に母は戦々恐々。外に出る

のが辛くなる夏、赤子を連れて買物なんて絶対大変！届けてくださるコープさんに感謝です。

一緒にお買い物

下野市 匿名さん

子どもを連れてお買い物に行くのは時間がかかってしまうことも多い、1人で行くことも多いのですが、6月号の「人とつながりの物語」を読んで、一緒に楽しみながらお買い物をするのもよいなあと思いました。今度は上の3歳の娘と手を繋いで近所のスーパーに行こうと思います。

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!

10月号テーマ
私のストレス解消法

● 投稿の締め切りは8月6日(水)です。
※当日消印有効