

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 \*

**「教えて! みんなの  
時短レシピ・夏ごはん」**

宇都宮市 すうさん

わが家では、夏になると毎日とうもろこしと枝豆が欠かせません。茹でるだけで立派な一品になりますし、とうもろこしの茹で汁は栄養があるので、スープを作ったり、そのまま枝豆を茹でたりして、捨てずに使うようにしています。

佐野市 イチローさん

白菜ザク切り4分の1、さば味噌缶詰め1、マヨネーズ大さじ1を耐熱皿でよく混ぜ、レンジ600Wで3分!それだけで白米によく合うおかず完成!  
「丼」にしてもGOOD。

宇都宮市 由子さん

「サラダうどん」はどうでしょうか?いろいろなサラダをうど

んの上に盛り付け、最後に天かすを乗せて、3倍に薄めたつゆをかけて食べたたら夏バテも防げるかもしれません。

さくら市 マリネットさん

豆腐を少し深めのお皿に入れて、あとは小松菜、チーズなどその日のお好みで、それからラップをふんわりかけてレンチン!それだけで1品になり、おいしいし楽です。

野木町 Yママさん

ミニトマトと大葉のナムルです。ミニトマト10個を半分に切り、大葉5枚を千切りにし、鶏ガラスープの素(小さじ4分の1)、ごま油(小さじ2)、塩こしょうを入れて和えます。余った大葉の消費にもなり、さっぱり食べられるので、夏におすすめです。

小山市 すずちゃん

「国産真鯛入りのつみれ」と「鰹子産いわしとごぼうつみれ」。どちらもおいしく便利なコープの商品です。汁物の具に悩んだ時に使えます。長ネギがあればOK。味噌かめんつゆで味付けしていただ

きます。野菜や豆腐も入れるとボリュームのある汁物で大満足!

わが家のお気に入り

ミックスキャロット

(国産にんじん使用)



宇都宮市 肝つ玉母ちゃん

わが家のお気に入りには「ミックスキャロット」。にんじんが苦手だった幼い頃から、ずっくと愛飲しています。飲みやすく、オススメです。

北海道産野菜ミックス



宇都宮市 匿名希望さん

お気に入りの商品です。今日も野菜ミックスを使ってカレー

を作りました。時間がない時にすごく便利だし、小さくカットされているので子どもたちにも食べやすく、とても助かっています。

5月号の感想

おすすめ!コープの商品

大田原市 あずきまんじゅうさん

らつきよう特集、おもしろかったです。らつきようの花も畑の様子も見たことがなかったのでも「こんなところで育てていて、こんな花が咲くんのだ」と新鮮な気持ちで読みました。真夏の植え付けなど手作業も多く、大変な思いをしながら育ててくれたいるんだな...と感じました。カレーの「お供」のイメージですが、たくさんの手間ひまのおかげでおいしいらつきようが食べられるのだと学びました。

レッツクック

壬生町 びろさん

子どもたちが小さかった頃はらつきよう漬けをよくしていた

のですが、成長していくにつれて作る機会がなくなっていました。「らつきようかんたん漬け」のレシピをみて、こんなに簡単にできるんだ...と作ってみたくなりました。忙しいのを理由に、手間ひまをかけて季節の料理をしていなかったの、6月になったら試して、タルタルソースや香味ソースも作れたらお肉やお魚料理に使いたと思います。

佐野市 幸子さん

らつきよう漬けは大好きでいつも食べていましたが、ソースは初めて作ってみました。はまりそうです!サンドイッチにも利用してみたいです。

コープデリの「産直」

足利市 あっちゃん

コープデリの「産直」は産地直送の略語ではなく、人と人のつながりを大切にしながら商品を届けることであることが素晴らしいと思います。そして組合員と生産者との交流がポイントであり、商品をおいしく食べることが交流の一つだということ

とがうれしいです。私も産直品をたくさんおいしく食べて、どんどん交流したいと思います。

## うちと一緒

那珂川町 とうまさん

おしゃべり広場で、栃木県民の皆さまの日常を知ることができて楽しいです。おいしかった商品も参考になります。「ベビーチーズが親子で好きだ」と言う文章を見たときには、うちと一緒だと嬉しく思いました。うちの息子も「コープチーズが食べたい」ってよく言います。

## フリートーク

## 社会勉強

栃木市 紀子さん

先日、福岡のライブに家族でいくことになりました。何十年ぶりの飛行機でしたが、今はスマホでもスムーズに対応できることに驚かされ社会勉強になりました！若い人たちに負けず時代についていきます。

## 欠かせないもの

宇都宮市 美智子さん

毎回色々な情報ありがたいです！わが家の孫はれんくんが大好きで煮物などよく作ります。「ばーちゃん、れんくんの穴はいくつあるの」とよく聞かれ返事に困っており、家族で笑いごとではありません。れんくんは、わが家には欠かせない食べ物です。

## お弁当作り

鹿沼市 ゆゆゆさん

5月号で娘さんの高校生活最後のお弁当を作り終えた方の投稿を拝見しました。わが家は、この春から長男のお弁当作りが始まりました。初日に大きなお弁当箱1つにおにぎり2つを持たせましたが「お弁当をもう1つ欲しい」と言われ、成長を感じることも、これからの3年間、私が頑張れるのかと不安になりました。コープさんの力を借りて、明日からも頑張りたいと思います。

## 便利な品揃え

足利市 こことんさん

コープさんはベビーフードが便利です。ご当地グルメが買えるのもいいところで、小さい子がいると遠出して買ってくるのもなかなか大変ですが、コープさんで買えるので贅沢した気分になります。

とちぎコープ  
公式Instagramを  
開設しました



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！

9月号テーマ

子どもの頃、これに熱中しました！

●投稿の締め切りは7月8日(水)です。  
※当日消印有効

## 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。

5月号の答え [A・G・J・L・M]

## ★QUIZ★ まちがいさがし

右の2つの絵を比べて、5カ所の間違いを探してください。間違いがある場所のアルファベットで教えてください。(イラストの汚れは、あてはまりません)

A	B	C	D
E	F	G	H
I	J	K	L
M	N	O	P

●締め切り  
7月8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。

## クイズに答えて 図書カードを当てよう！

