

# みんなのひろば

## 今月のテーマ

## 「夏場の簡単レシピ&時短の工夫」

### 時短の工夫

#### 圧力鍋で煮込み時間を短縮

通年、圧力鍋を利用しています。煮込む時間も短く、燃料費は節約でき、部屋もさほど暑くなりません。怖くて使えないという人もいますが、使用方法も簡単でお勧めです(説明書を忠実に)。

高松市 Hさん



#### 冷凍野菜が便利

コープの冷凍野菜を使うと、下ごしらえもいらず短時間で調理できる。

善通寺市 Tさん

#### 涼しい朝を利用

朝、冷しゃぶを作る。夕方は暑くて台所に立ちたくないの。

高松市 Kさん

### 次回テーマ

「えっ!これって我が家だけ!」

我が家では当たり前のことが実は違っていた…。エピソードをお寄せ下さい。

### 簡単レシピ

#### きゅうりともずく酢

きゅうりを千切りスライサーでついで、コープの太もずくと合わせるだけ!タコのぶつ切りも入れるとさっぱり夏バテ防止に役立ちます。

高松市 やすていさん

#### 天かすおにぎり

ボールに天かす(大1)とめんつゆ(大さじ1/2)を入れてなじませておく。ごはん(茶碗山もり1杯)と、塩昆布(大1)、ごま(小1)塩少々を混ぜておにぎり(2個)を作る。ランチは簡単おにぎり。三木町 つーちゃんさん

#### 油揚げのトースター焼き

油揚げ1枚を4等分にし、アルミ箔にのせる。しょう油か味噌を塗り、チリメンジャコ、チーズを全体にのせ、オーブントースターで少し焦げ目がついたらでき上がり。お弁当に入れても冷めてもおいしいです。三豊市 クマサンさん

#### とろろ昆布スープ

お椀にコープの「とろろ昆布」、かつお節の「花かつお」、だししょう油を少々入れて熱湯を注いででき上がり。明治生まれの母から教わったもので風味がよくて重宝しています。

東かがわ市 マーガレットさん

#### 簡単ドリヤ

コープのレトルトパウチのミートソースが酸味が強すぎずおいしい。ごはんにかけてチーズをのせてチンするだけのドリヤにはまっています。高松市 Kさん



#### 鶏むね肉の肉巻き

開いたむね肉に、ニンジン、アスパラを並べてラップで巻いてレンジでチン。冷めたら切って完成!三木町 Y.Fさん

#### 牛乳ごはん

エ〜と思う人も多いでしょうが。あつあつのごはんに牛乳(できれば成分無調整)をひたひたより少し多くかけ、ふやかし気味にしておく。夏場だと冷蔵庫に朝からお昼まで入れておき、そのまま食べる。(冬場はチンして。)

丸亀市 Uさん



## 何でもお便りコーナー

### 飼犬のお葬式

先日、主人の実家で13年間飼っていた犬が亡くなりました。私の長男(13歳)が生まれた年に主人の母が拾ってきた犬でした。長男と共に暮らした犬なので、とても悲しかったです。最近ではペット葬儀というのが増えているので、我が家も犬のお葬式をすることにしました。人間同様に手厚く供養して頂き、大変心に残る一日でした。

高松市 TOMMYさん



### 息子夫婦とのやり取り

一人暮らしといっても、ドア一枚の向こう側に息子夫婦と孫が生活しています。コープの冷凍食品の吉野屋の牛丼や枝豆がなんも煮た時など、お嫁さんに渡します。返ってくる器には必ず何らかのおかずが入っています。助かっています。

観音寺市 KOさん

### 今年の夏も頑張ります

夏場、冷房もつけず去年は頑張りました。今年も頑張ります。畑の草取りをして腱鞘炎になりつつも痛いですが。字が変になりごめんなさい。

高松市 M.Yさん



### 母との別れ

4月に母との別れがあり、心にポツカリ穴があいたこの頃です。同じ心境の方がいらっしやいましたら、心強く親の思い沢山で生きていきたいと思います。

高松市 Fさん

### 「みんなのひろば」が楽しみ

「みんなのひろば」、いつ見てもいいですね。書きたい人、言いたい人も満足でしょう(^^) 読む方も勉強になりました。共感したり、へ〜と思ったり。



高松市 牟礼町民さん

### 機関誌5月号に寄せられたメッセージ

PS利用の谷本さんの牛乳パック再利用について



### \*おやつ作り\*

ホットケーキミックスや蒸しパンミックスなどの粉200g、牛乳150ml、卵1個をざっくり混ぜる。牛乳パックの片面を切り取りケーキの型を作り、そこへ入れて、ラップをかけるかぶせる。レンジで5分間くらい加熱し、切り分けてジャムなどをのせて食べる。

丸亀市 Uさん

### \*まな板代わり\*

底を切り落として、魚や肉のまな板用に。簡単片付けに助かります。

高松市 ちーねえちゃん

### コープの産直たまご

COOPに入って20数年、浮気もせず、ずっと産直卵を食べています。温泉たまごの作り方、プロからのアドバイスはありがたいです。

丸亀市 Oさん

### 高松市子育て中のKさんへ

私も働くママしてます。毎日大変ですよ。ね。コープの冷凍品と、主人をフル活用しています。お互い頑張りすぎないようにね。

高松市 クリーナーさん

### クロースアップ

おたがいさま応援者

「おたがいさま」すこいいいですね。定年後の生きがいを見つけたことでもでき、夫婦の会話も増え、すこい幸せって事が伝わってきました。

三豊市 Yさん

温かいご支援に感謝いたします。

お問合せ 組合員活動部

Tel:0120-4884-30  
又は(087)835-6806  
(月~金/8:30~18:00)



©UNICEF/NYHQ2015-1007/Nybo 軍の施設の隣にある空き地で、寝る場所を探す少女

### ユニセフ「ネパール大地震 緊急募金」

募金額1,869,444円

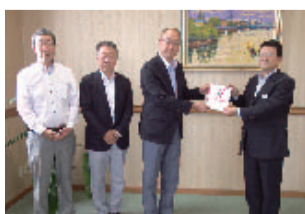
(6月11日現在)

香川県ユニセフ協会を通じて日本ユニセフ協会へ送金され、テントや医療器具等の物資支援、給水トラックを用いた飲料水の供給などに活用されます。

### 「ななちゃんを救う会」の募金

募金額4,223,548円

(6月16日現在)



▲コープかがわ 木村理事長(右)より、「ななちゃんを救う会」共同代表 後藤様(右から2人目)へ贈呈されました。(コープかがわ本部にて)

大林夏奈ちゃんの心臓移植のための米国での医療費、渡航費、現地滞在費、医療予備費及び事務局経費にあてられます。

「ななちゃんを救う会」より皆様、本当にありがとうございました。これからもご協力お願い致します。

\*全店舗及び共同購入注文書での募金を受付中です。