

# クローズ CLOSE UP! アップ

元気がもらえる  
委員会活動

坂出南部地区コープ委員会



▶地区担当の角田さんを囲んで、坂出エリア地域理事さんと坂出南部地区コープ委員会の皆さん。

コープかがわには県内に86地区のコープ委員会があり、537名のコープ委員さんがいらっしやいます。月に一度のコープ委員会では、商品や暮らしの関心事などについておしゃべりし、交流会を企画したりしています。

今回は、コープ委員7名で楽しく活動している坂出南部地区コープ委員会をご紹介します。

## \*コープ委員会8年目の佐藤さん

コープ委員会では、コープのこと、商品のこと、地域のこと、子育てのこと、いろんな年代の方たちと情報交換ができて楽しいです。何かを決める時は、これいいね、あれもやろう、と全員でポンポン意見を出し合います。ずっと友達だったみたいに仲が良くて元気がもらえます。



## \*委員長の日浦さん

月に一度のコープ委員会は、普段は会えない年代の違う人たちと、そこにに行けば会える、つながりの場です。私はママ友に誘われて委員になりましたが、やってみて、“楽しいから誰かを誘いたくなる”のだらうなと思いました。今年はいきなり委員長に当たってしまいドキドキですが、誰に当たっても協力し合ってみんな一緒にという雰囲気なので心強いです。今年も仲良く頑張ります!

## ハローパーティでダンスを披露!▶

今年は「南部劇団」としてラインダンスを披露しました。空いた時間を見つけての練習は、来れなくても、途中で抜けても途中から来て大丈夫。みんなできる範囲で楽しく!がモットーです。

※ハローパーティは年度末に新旧のコープ委員さんによる親睦会のごことです。



▲コープ委員会の様子

**編集後記**  
表紙のやわらか食パン、見出しの「耳までやわらかいのがうれしい」は、仲多度郡ひまわりさんの声から。私の手でつまんだり押ししたりしてみました。やわらかさが伝わると思います。(編集者H)

※当選発表は、当選者にプレゼント商品をお渡しして発表に代えさせていただきます。配送担当者、又は店舗のサービスカウンターにてお渡しします。

3月号のプレゼントの答えは、「だいたたたつぷり」でした。(応募総数179校)



### お便り募集!

お便りカードにクイズの答えを記入し、地区担当が店舗サービスコーナーへご提出ください。

クイズの正解者の中から、抽選で20名の方にコープ商品をプレゼント致します。

● 個人情報は、抽選、発送、コープかがわからのご案内以外には使用致しません。  
● お便りカードの声は、機関誌、Facebook、まいご～ぶなどに掲載する場合があります。

プレゼントクイズ お届け日の朝、焼き上げてお届け

コープ 食パン

● 次回7月号「みんなのひろば」のテーマは、「暑さを乗り切る工夫」です。暑い夏を涼しく過ごすための、くらしの中での知恵や工夫を教えてください。テーマ以外の声もお待ちしています!



## 父母の思い出の味 ばら寿司

材料(5~6人分) 6人分として1人前約550kcal  
すし飯(米3合、昆布10cm角1枚  
合わせ酢(酢60cc、砂糖60g、塩小さじ1)  
具 {人参・ごぼう・干し椎茸・高野豆腐・計200g位  
季節により筍、ふき、里芋など  
飾り用 {うす焼き卵、あなごのつけ焼き、椎茸の  
甘煮、酢れんこん、えび、絹さや、紅生姜、うぐいす豆、金時豆など

- ### 作り方
- ① 米を洗って釜に入れ、切り目を入れた昆布を入れ、控えめの水加減をして30分おいてから炊く。(この時、はんぼ(おひつ)も水に漬けておく。)
  - ② 具の干し椎茸や高野豆腐は水で戻し、他は細かく短冊切り(ごぼうはささがき)にし、だし汁、酒、砂糖、しょうゆで味付けして炊き、ザルに打ち上げておく。合わせ酢を軽く温めておく。
  - ③ はんぼの水気を拭いて①のご飯を移し、温かい合わせ酢をかける。手早く混ぜ、うちわであおいて表面の水分をとばし、②の具材を加え混ぜる。
  - ④ ③の表面を平らにし、錦糸卵、あなご、椎茸などをちらし、塩ゆでしたえび、絹さや、紅生姜などを彩りよく飾る。



## 初夏に合うさっぱり味 アスパラとえびの中華ゴマだれ

材料(4人分) 1人前約640kcal  
グリーンアスパラ 2束  
ブラックタイガー 16尾  
② {塩大さじ1、塩少々  
片栗粉...大さじ山1杯  
サラダ油、塩...各適量

中華ゴマだれ  
太ネギ10cm長さ、生姜、ニンニク各1片  
いりゴマ大さじ2  
醤油、酢各大さじ2  
ゴマ油大さじ1  
豆板醤小さじ1/2

- ### 作り方
- ① アスパラは切り口を少し切り落とし、下の方をピーラーで薄くむいて4cm長さに切る。
  - ② ブラックタイガーは尾を残して殻をむき、背側に切り込みを入れて背ワタを除く。②をもみ込むように下味をつけ、少しおいて片栗粉をまぶす。
  - ③ [中華ゴマだれ] 太ネギ、生姜、ニンニクはみじん切り、いりゴマは切りゴマにするか軽くすり、他の調味料と混ぜる。
  - ④ 鍋に湯を沸かし、塩と油を加えて①②をゆでる。えびの色が変わったらザルに上げて水気を切る。
  - ⑤ 器に④を盛り、③のたれをかける。

**ポイント!** ゆでるときに油(大1程度)を入れると、ビタミンAの吸収が良くなります。

(中華ゴマだれは万能たれ) 豆腐・きゅうり・トマト・揚げなす・玉ネギ・ゆで豚などにもおすすすめ。1週間ほど冷蔵保存できます。



## いろいろな具材を楽しんで ポケット焼きサンド

材料(5枚切1斤分)  
コープ やわらか食パン(5枚切).....1斤  
あん+バター {こし又は粒あん80g、バター20g  
たまご {ゆで卵2個、マヨネーズ大さじ1/2、マスタード・塩・こしょう各少々、ゆで野菜適量  
コロケ+チーズ {コロケ1個(ミンチカツ、ハンバーグなども)、ケチャップ・ウスターソース・マスタード各少々、スライスチーズ1~2枚

- ### 作り方
- ① 食パンの中央にペティナイフで切り込みを入れ、材料が入るポケットを作る。
  - ② ①にそれぞれの具を入れて、オーブントースターやオーブングリルで、表面をカリッと焼く。

**ポイント!** ゆで卵は手で押さえながらフォークでつぶすと簡単。

※アルミホイルや包装紙のグラシン紙(又はパラフィン紙)などに包んでから切ると、手を汚さずに食べやすいです。