

ふれんず クラブ通信

NO.13

2022
4月



(絵:まんのう町 遊子さん)

facebook



Instagram



みなさんのイラストが
通信に登場するかも!?

表紙等のイラスト募集!!

☆募集内容☆

【季節部門】

夏と秋がテーマの
イラスト

【自由部門】

お好きなイラスト

サイズ ... ハガキサイズ

締め切り ... 5月末まで

提出方法 ... ふれんずクラブの通い袋に
入れてご提出ください



- ・掲載時に載せるペンネームをご記入ください。
- ※イラストとして採用させていただく場合、ペンネームは記載されないこともございます
- ・何枚でも構いません。
- ・掲載されないこともございますのでご了承ください。



- ◎ ふれんずクラブを開催する際は、
新型コロナウイルスの感染予防に
留意しましょう。



こまめな手洗い



マスク着用



除菌・消毒



検温実施



こまめな換気

- ◎ 一人ひとりが注意していきましょう



※ パソコンやスマートフォンを
使ったリモート開催も可能です



こんな「おしゃべり」が広がりました♪



春ですね🌸



これからも楽しみます

- 庭めぐりをして歩きました。春ですね～新芽が出ていたり、花が色づく、私たちでも何だか元気が出ます。背中がポカポカとあたたかく、心も癒されたひとときでした。【あなた】

- 花粉の季節が来てゆううつ【高松南】

- 今年の合鴨の田んぼは、4月10日に田植え予定。いつもの年より早く、ゴールデンウィーク前には、合鴨のヒナを放鳥する予定。今から苗がうまく育てられるか心配。【アフタヌーン】



- 担当さんが異動・・・
元気いっぱいの担当さんが異動になり、最後の日は彼の涙につられて私達もウルウル・・・。
明るく大きな声での説明、自分が試して良かったお勧め商品は、つつい買ってみたくなったものです。
手作りニュースも自分の 息子さんのことを載せるなど、見たくなる様に工夫され、私達と担当さんの距離を縮めてくれました。COOPと私達消費者の良い掛橋となってくれたと思います。【こずりん】



活動費使いきったぞ！



- 自分ではちょっと贅沢で買えないおやつという事で、引田三谷製糖の茶毬（小粒）を買っておいしいコーヒーと楽しみました。なかなかコロナ渦で買い物に行きづらかったので試食の商品だけで楽しめました。最後に贅沢させてもらいました。【ふぁみりー】
- バレンタインお菓子を自分へのご褒美に、行ってみたかったお菓子屋さんで購入しました。バレンタインはあげるばかりでいただくことがなかなかないので、みんなで盛り上がりました。【わくわく】
- 各自の好みで、決めようと思いきりの金額を計算。「おばさん」の本領丸出しでたのしかった。【青木】

- あっという間の1年でした！！毎月、いつ、どこで集まるのかを決め、持ち寄りも提案し、本当に充実したハッピーなひとときになりました。うーんと仲良しになって、幸せ（^^）【アイフク～】

- ふれんずクラブ通信を読んで、みんなこの会を楽しんでいるのがよく分かります。私達も試食の機会をいただく事で、食べたり飲んだりする楽しみも増え、話の内容も広がり、いろんな情報交換ができ、この企画をありがたく思っています。4月からみんなやりたいと言っている、また1年どんな商品に出会えるのか楽しみにしています。【07会】



おいしいもの食べて ストレス発散！

- 綾歌町の茶屋杉むら。おすすめですよ。日替わりランチもおいしい。ピザがバツグンです。おば様の口にとっても合うのよ！予約して行ってね！！



【四ツ葉】

- お米屋さん「ながはら」のおにぎりがオススメ！すぐ行列ができてなくなるので早めに行っているいろんな味を買ってきて食べます。めずらしいもの、こだわって作っているのでもっとおいしい！

オススメはえごま、塩、ツナ、黒米…

【鶴尾】



- 今里にある「コードコーヒー」のラテアートがとってもかわいい♡

【サーパス西宝町】



- ランチでおいしいのは、三豊市詫間町の「茶久楽」手作りの和食ランチがおすすめです。それと、多度津町「すずめ茶屋」手作りのデザートがおいしいです。

【いきいき】

おしゃべりいろいろ



- 抹茶くず湯とってもおいしいです。幼い頃、母がかたくり粉で使ってくれた事を思い出し、使ってみようとかたくり粉を入れ、砂糖を加え、う〜んこんな味じゃないとしてるうちに鍋いっぱいになり結局味もいまいち(ショック)。昔なつかしい味もう忘れちゃったのかなあ〜。またチャレンジしよう。でも生協のくず湯買った方がいいのかも(笑)

【ミニバンビ】

- 外出の機会が減った分、家庭菜園で採れた野菜を持ち寄り料理の方法など情報を交換しました。

【サクラ】



- 家庭菜園で収穫したばかりの新鮮な野菜をいつもCOOPの日を持ち寄ってくれます。おいしい料理の方法を教えあって、とても勉強になります。オミクロン感染拡大で、楽しく外食もできないので、お家でおいしい物を作って食べましょう。

【すずらん】

- 病院の食事は管理されているので、入院中体重が減って体が軽く感じたが、退院したら、元に戻った。食事の量は大事だ。

【コスモス】

- 生協のチラシについて
以前は品数が少なくてあまり購入に気が乗らなかったが、ページ数も多くなり、特に全国のお菓子が自宅で購入出来るのが楽しみになりました。毎週心待ちにしています。今日もコーヒーの友にしています。

【ユリの会】

- 近くのスーパーマーケットが無くなるようで、本当に無くなると困ります。その点生協はありがたいです。

【仲良しクラブ】

- 先日、坂出市民ホールで絵本作家tupera tuperaさんの絵本読み聞かせライブに行ってきました。絵本ができた経緯や絵本のページ構成、技法なども教えてくださり、とても貴重な体験ができました。7才、4才の娘はもちろん、2才の息子も1時間集中して話を聞いたり、手をパチパチしたり一緒に楽しみました♪ 読み方やテンポが面白く、一気に魅了されてしまいました☆
「絵本はコミュニケーションのツール」という言葉が印象的で、子どもと向き合う時間をもっと大切にしようと思えました。

【林町オールスター】

- たまご焼に甘酒少々を加えると、ふんわりして自然の甘さで美味しかったことを紹介。

【なかよし】

- 最近話題のフードドライブ。テレビでもよく耳にする様になった。機会があれば是非にと思う。

【まるまるまんまる】

- 人によって運転技術ちがうけど、今どきの息子たち(20代)は車間距離がせまくてちょっと怖い! ブレーキおそいから特に!

【ハビタート】



- 車中泊にもあこがれます。レンタカーでキャンピングカー借りるのもいいですね〜♪ 最近の車で居ねむり感知する機能付があるらしい。スバルのアイサイトすごいらしい!



【S.I.Sクラフトママ】



- 韓国の焼酎チャミスルに夫がはまり中。これを飲みながら一緒に韓ドラを見るのです。

【ベルっこ】

ちょっと教えてー

他のふれんずクラブさんに「伝えたいこと」や「聞いてみたいこと」のページです。関連するおしゃべりやアドバイスなどありましたら、ふれんずレターでお寄せください。



子供（小学生）のおもちゃ
どうやって捨てますか？

【ハビタート】



冬だけでなく1年を通して静電気がきます。色々ためしたけど、なくなることはなく……。おすすめありますか？

【ジャパン】



子どもたちが学校で使った教科書やノート、ワーク類どうされていますか？

【サーパス西宝町】



毎週ヨーグルトは何種類も掲載されていますが、おすすめはありますか？いつも同じ商品や見なれた商品をたのみがちになります。

【エイル】



毎晩の献立はどんな風に決めてますか？

【さくらんぼ】



アレルギー体質の私
特にこれからの時期辛いです。
外に布団も洗濯物も干さないようにしています。花粉症のみなさんはどんな対策をとってますか？

【おかげさま】



組合員理事
Hさん

私も30年近く花粉症です。
暖かくなったらまどはこわくて開けられません(^_^)
洗濯物は室内干し、布団は布団乾燥機を使っています。



冷凍庫の中に入れている食品の管理方法

【遠足に行こう】



私はコープを30年以上続けています。こんなに長く続いているものは他にはないと思います。ということで長く続けていることは皆さん何でしょうか？

【ビーンズ】

「何がでっきょんな？」って言われたらなんて返したらいいの？県外人には正解が分からないので模範解答教えてください。

【M's クラブ】



昨年からふるさと納税をはじめました。北海道のいくらがとてもおいしかったです！！ふるさと納税おすすめありますか？

【けんちゃん】



ウチはこうしているよー 〈2月号のちょっと教えてーへの声〉



レパートリー増やしたい！！



もやし

- ・もやしをのりで和えたお浸し
- ・ほうれん草ともやしの煮浸し。豆腐を入れたり、かつお節をかけたり卵でとじておいしい。
- ・もやし、ニラ、卵の炒め物などはいかがでしょうか？

【宇多津スヌーピー】

茹でたもやし、かにかまにマヨネーズ・カレー粉を混ぜたサラダが子ども達に好評でした。

【グリーンコート林田】

勝手に命名「豚ニラもやし」

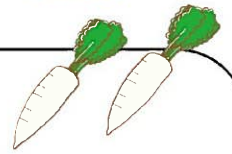
我が家の人気メニュー♪

フライパンに水洗いしたもやし1〜2袋を敷く。豚バラスライス5cmくらいに切って重ならないように並べて塩コショウしてフタをして火にかける。豚肉の色が変わったら3cmくらいに切ったニラを入れ、しんなりしたら完成。ポン酢やごまドレッシングで食べてます。



【M's クラブ】

大根



大根半本を 酢25CC、塩大1、砂糖大8、酒小1、たかのつめをタッパで2日間つけるだけ。簡単で美味しいし大量消費できます。

【フリートーククラブ】

- ① ひとくち大の鶏肉をごま油でいためる。
- ② だし汁（水+だしの素）と大根・しいたけ・油揚げを入れて大根がやわらかくなるまで煮込んで完成。

【あじさい】

大根千切りにして、サラダ油で少し炒めてから、だしの素をまぜてフタをする。好みのかたさになったら醤油で味付け。スペースあけて、卵をおとして半熟になったらできあがり！！

【林町オールスター】



白菜

大量にある時は、白菜と塩昆布をまぜて炒めます！！

【カルテット】

中華のお店



「中華阿佐」丸亀市飯野町

【ピーチマロン】

お掃除グッズ



アズマジック スーパーマルチ洗剤は少し値段が高いのですが、年末に3人で1本買いました。油汚れが簡単にきれいになります。

【ミュージン】

生ごみ削減



土の畑があるので、野菜の皮や傷んだ果物とか埋めてます。肥料にもなるし、ごみ袋の量は減るし、一石二鳥ですよ。

【ブルーベリー】

SNS広告



スマホのSNSにでてくる広告はどれも欲しくなります！色々買ってみた結果どれも自分に合わなかったです🍀
着圧スパッツを買った子は「良かった！」と言っていました。

【ジャパン】

他にもたくさん声をいただきました。ありがとうございます♪☆シ





商品を食べて



最高の3点セットでした！

「抹茶くず湯」と一緒に「こだわりのおかきしお」をパクリ。次は、甘いものが欲しくなり、「べにはるかのひとくちようかん」をパクリ。次は、しょっぱいものが欲しくなり「こだわりのおかきしお」をまたまたパクリ。次は甘いものが欲しくなり……。笑手が止まらなくなる美味しさで、エンドレスに食べていました😊

【池田うし組】

べにはるかのひとくちようかん

- おいしいし、開けやすいのでとてもいいかんじ。バニラアイスと食べたい感じ。

【ギターズ】

- ロールパンや小さめのパンにはさんでいもあんとして食べたらとってもおいしかった！！

【あげぱん】

- ようかん好きの主人が職場のおやつに持って行きました。食べやすいし、とてもおいしかったと満足していました！

【カーサノルド】



(絵: 多度津町 ゆーちゃん)

こだわりのおかきしお

- 刻みこんぶが違和感まったくなく、おいしい旨味がでています☆彡

【さくらんぼ】

抹茶くず湯

- お湯を入れた時香ばしい香りがして美味しいね。胃腸にも易しくて健康的だね

【koki】

- 甘さがちょうど良い！！飲み終わりまでトロツとしていてお湯にすーっと溶けてくず湯になるのがいい。温かさがキープできてる♪

【すずめの巣】

- お湯の分量が多すぎるとおいしくなかった。分量はやはりきちんとはからないと！

【プチドール】

これ、ええで！



どんとこいゴミ袋 (半透明45ℓ)

厚さがしっかりしていてgood！ティッシュのように出しやすい。厚さ0.028で観音寺市(0.03)の規定に近い。



【すみれ】

かき揚げ丼の具

4種国産野菜と海老・いか入り 3食入

素材の味がしっかりして、他のかき揚げの具より美味しいです。

【財/神】



チーズと若鶏オープン焼き

自然解凍もOK。やわらかくお弁当にもおかずにも好適品でよく利用します。

【はるひか】



紅まさをを使った大学いも 170g



ぷちカリカリ大学いも (スイートポテト風) 150g

COOPの冷凍食品ではまっているのが「大学いも」です。栗林店には2種類あって、どちらも美味です。

【hanazono】



鎌倉ハムのソーセージ

ソーセージが大きく、冷凍してない加工肉なので、食べごたえがあり、美味しい。

【ココステミキ】



今月お届けしている商品



● ごまごまおこし (国産いりこ入り) (標準 8 袋入り)

価格：298円
(税込 321円)

- 賞味期限：120日
- アレルギー：落花生、大豆、ゴマ、アーモンド

店舗で取り扱い
しています

こだわりポイント

- ① 煎り胡麻とすり胡麻を使用して食感と風味にこだわりました。
個包装1袋でティースプーン1.8杯分(約5.5g)の胡麻を使用しています。



- ② 国産いりこや大豆、アーモンド、落花生を入れ、うまみとアクセントを加え、丁寧に練り上げました。

- ③ カルシウムや食物繊維がとれ、食べきりサイズのプチパックなので、もち運びにも便利です。



ふれんずクラブ事務局 佐々木のつばやき



ふれんずクラブのみなさん、こんにちは！ ふれんずクラブ事務局の佐々木です。だいぶ暖かくなってきましたね！ 寒いのも暑いのもイヤな私には過ぎやすい季節になりました(笑)。

4月と言えば、やはり「桜」ですよ！ 花より団子な私ですが、通勤時に見かける桜には癒されています※

さて、昨年からスタートした「ふれんずクラブ」も2年目を迎えました。この4月より事務局を隣の西原さんに引き継ぐこととなりました。が、みなさんからお寄せいただくレターは楽しみにしています！ 昨年から継続の方はもちろん、新たに始められたみなさんも楽しんでいただけると嬉しいです☆ それでは、今年もよろしくお願いいたします！

ふれんずクラブ事務局 西原のつばやき



みなさんはじめまして☆ 「ふれんずクラブ通信」をこれから佐々木さんから引継ぎ担当させていただくことになりました西原です。

見覚えある方もいると思うのですが、6.7年前に配達で丹生地区担当していました(旧姓 金山)です。こうして沢山の組合員さんと交流をもてることを嬉しく思います♪ ご迷惑おかけすることもあると思いますがよろしくお願いします！

5月のお試し商品



●神戸のパイ ミニ (チョコ) (標準9袋入り)

価格：298円(税込321円)



ザクザク食感のパイと表面にまぶされたザラメ、チョコチップが織ります絶妙なバランスのお菓子です。

※ お試し商品、及び通い袋 (通信・レター等) はご指定の方法 (共同購入・店舗・コステーション) で、**5月2日 (月) ～5月6日 (金)** の間でお受け取りください。

コープかがわからのお知らせ

お知らせ ① 《コープ志度 (3/21) リニューアルオープン!》

- コープ志度はコミュニティスペースを広く設け、組合員さんがゆったりと使用できるようになりました。また、ココステーションを店内に移設し、よりご利用しやすくなりました。



お知らせ ② 《食品トレー分別・再生の動画公開》

- 店舗で回収している食品トレーの分別方法やそのトレーがどのようにリサイクルされているのかを動画にし、YouTube に公開しました。ぜひご覧ください!



二次元コードから見られるので、読み取ってみてね★



▲ 分別編



▲ 再生編

◎ お問い合わせ先



生活協同組合コープかがわ
TEL : 087-835-6806
FAX : 087-835-6848

組織部 (ふれんずクラブ事務局)
✉ : kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

