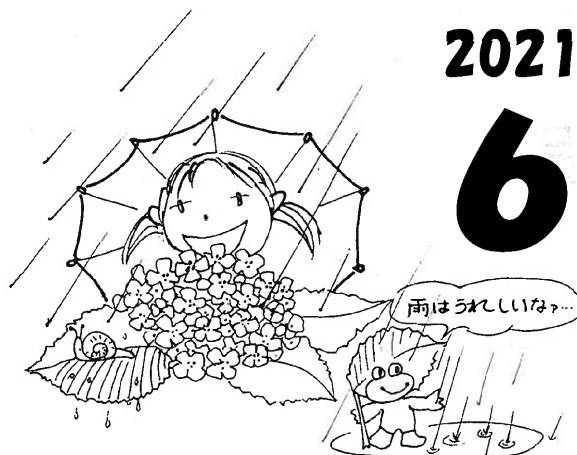


ふれんず クラブ通信

NO.3

みんなで 楽しく
『おしゃべり』
しましょう♪



2021
6月

(絵: まんのう町 遊子さん)

「ふれんずクラブ」は毎月届くお試し
商品を囲みながら、気の合う仲間との
楽しいおしゃべりを通して、自分たちの
くらしをより豊かにしていく活動です。

facebook



Instagram



※ それぞれにコープかがわの
ページがあるので、ぜひ見てね☆

◎ 新型コロナウイルスの感染が拡大しています。

ふれんずクラブを開催する際は、感染予防に留意しましょう。

なお、ふれんずクラブの約束事では、“ふれんずレターを3回連続で提出しなかった場合は、登録から外れます”となっていますが、このような状況ですので、無理して開催しなくても大丈夫です。



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



※ パソコンやスマートフォンを
使ったり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♪

ー おしゃべり色々 ー

確認できて便利です

e フレンズのアプリについて、自分が注文した物をいつでも確認できるのでとても便利。

【いっくんふれんずクラブ より】

難なく抜けました！

歯科の先生からのアドバイスで、「仕上げ磨きの時に歯を揺らしてあげると痛くなく抜けますよ」とのアドバイス通り、朝晩、前後左右に15回ずつ揺らしてあげると、難なく抜くことができました。

【コスモスふれんずクラブ より】

子どもの悩みは尽きません

クラス替えや担任の先生が変わったり、授業が難しくなったり、子どもたちも大変そう。男の子、女の子、育て方に違いがある。小さいころも大きくなっても悩みは尽きない…

【おにゃんこふれんずクラブ より】

ベルト代 ¥ 25,000 !!

だんなさんが戦隊ものが好きでベルトを買い、日曜日にベルトをしながら洗濯物取り入れるらしい (笑) ベルト代 ¥ 25,000 !!

【綾姫ふれんずクラブ より】

ブチ盛り上がり

手引きを読んだりふれんずクラブ通信を読んだりしました。佐々木さんの話題でブチ盛り上がりしました。

【にこちゃんふれんずクラブ より】

活動費でちょっとリッチなお買い物

せっかく活動費をいただけるので、私たちは普段自分ではなかなか買えないちょっとリッチな“特茶”と一緒に味わいました。coopさんの活動費のおかげです！ 感謝です♡

【堀切N0.5 FridayLadyふれんずクラブ より】

ー 試してみて～！ ー



野菜たっぷり和風ドレッシングがおいしく、家族にも好評である。しゃぶしゃぶや野菜など色々なものにかけて食べられる。



【墨っこふれんずクラブ より】

わらびを「便利酢」に漬けておくと長持ちするので、お寿司の時添えて食べるといいと教えてくれました。

【ブルーベリーふれんずクラブ より】



玉ねぎスライスに酢をかけて常備することで簡単にいろいろな料理に使える便利。玉ねぎを水にさらさずスライスした状態で30分くらい置くと甘みが増して栄養も逃げない。

【リカチャンふれんずクラブ より】



「花かつおのつくだ煮」、人から教えてもらって作ってみたよ。美味しかったから作ってみて～♡



おにぎり
お弁当に
入ってるよ

レシピは
こちら！

●材料

- ・いりこ 50 g (ちりめんじゃこの大きい分)
- ・塩っぺ 50 g
- ・花かつお 50～70 g
- ・酢 50 cc
- ・しょうゆ 50 cc
- ・砂糖 100 g

●作り方

調味液を合わせて沸かして冷まします。
冷めた調味液の中に、いりこ→塩っぺ→花かつおの順に入れて混ぜる。
ハイ！出来上がり。

【にこちゃんふれんずクラブ より】

こんな「おしゃべり」が広がりました♪

ー わたしのお気に入り ー

生協の冷食で「みつせ鶏 黒こしょう焼き」がおいしいし
使い勝手も良いとの情報。手持ちの野菜を一緒に炒めると
メインディッシュになるし、値段もうれしい。

【ひまわりふれんずクラブ より】



1月か2月で届いたステーキ、柔らかくておいしい。今まで
何度かほかのを頼んだけど、硬かったり今ひとつ納得でき
なかったが、今回のしほろ牛サーロインはおすすめ！！

3月にもう一度頼んだけどやはりおいしい。今回は2人頼ん
でいたので、もう1人にもおすすめしました。

【平成ラストふれんずクラブ より】

明神水産のかつおのたたきがおいしい！！とのこと。

【あんずふれんずクラブ より】



購入したcoop商品の情報交換 “あずき豆腐”の試食をしながら…

豆腐とあるので意外性がある。和風のデザートって感じ。

ネーミングから豆腐のイメージを強く持ったけれど、食べてみるとわらび餅と
水ようかんの中間の食感で小豆の味がやさしくて、のどごしも良いし甘さ控え
めなのもいい。これからの初夏の時期にばっちりかな。

【さくらんぼふれんずクラブ より】



四国乳業 らくれん ブリック牛乳200ml × 6個

まいごーぷで355円 (税込383円)。1個当たり65円くらい。

実は近所のスーパーやドラッグストアの同じ商品より10～20円くらい
安いんですよ！！

【JAMふれんずクラブ より】

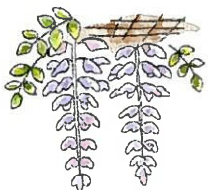
ー ここよかったよ～！ ー

- 車をワゴン車に変えてキャンプに行くことが増えた。

東かがわ市にある山田海岸がおすすめ。

ベッセルおおちのグランピングもおしゃれ！

【あんもちふれんずクラブ より】



- 財田の里山は静かで良い。季節の花が咲き自然豊かです。
今は藤の花がどこにいても自然の緑の中に淡い紫が映えます。

【本篠城里山ふれんずクラブ より】

- 空浮ストロベリーガーデンのいちごは甘くて
とってもジューシーでした。

【絹島ふれんずクラブ より】



- 道の駅 滝宮のさぬきひめのジェラートはおいしかった。

【うしおな会ふれんずクラブ より】



他のふれんずクラブのみなさん、 ちょっと教えてー！！



4月のふれんずレターでは、他のふれんずクラブのみなさんに「伝えたい」や「聞いてみたい」こともたくさん寄せられました。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下さい。



これからの時期お弁当が心配です。
どうやってますか？

例えば…

- ・冷凍枝豆入れるといいよ
- ・冷凍もずくもいいよね



お弁当に入れると、子どもが喜ぶ
簡単なおかずを教えてください。



手軽にできるお弁当の
おかずはありませんか？



家の中で簡単にできるダイエット方法
教えてください



運動不足の解消方法

例えば…

YouTube の動画見ながら
トレーニングしてるよ



例えば…

車の運転中に大声で歌う！
(周りに注意してね)



コロナ禍でどうストレスを
解消しているのでしょうか。



子育てが落ち着いたママさん (高校生・大学生) に聞きたい！
「子どもがやっていた良かった (身についた?) 習い事」
「役に立ったと思う習い事」



最近、環境の変化に疲れてき
ているので…皆さんの癒しや
疲れの取り方を知りたいです。



家電の買い替えのタイミングは？
壊れてからか壊れる前か？



お子さんがいる家庭で、コロナで
外出せず、自宅で何しているのか
教えてください。





今日のランチはチキン南蛮。
みんなの家で作る時はムネ肉？モモ肉？？



あるふれんずクラブでは…
ムネ肉派 4人、モモ肉派 1人



コープの美味しい
おやつを教えて！



リピート買い
している商品は？



雑貨類のオススメ
商品はありますか？



コープ商品の
お気に入りとは？



CO・OP商品を使った
時短料理を教えて。



簡単に作れるメニューが
知りたい (子ども向き)



お肉嫌いの娘 (年中4歳) がいます。ミンチ、ウイ
ンナーも NGで給食も進まない様子。
何かアドバイスありませんか？



厚焼きせんべいの変わった
食べ方を (料理法) を教えて欲しい。



あるふれんずクラブでは…

今回はお届け商品を使ってイチゴパフェを作り美味しくいただきました。
ウエハースの代わりにせんべいをのせてみました。簡単にできてとっても
美味しく食べられました。

となりのふれんずクラブ

・全部で何組あるのかなあ？

507クラブ

1755名の登録です。(5月15日現在)

・どんな場所でしていますか？

公園でしたクラブもありました。

この他にも、商品配達場所や職場、リモートなどがあり、
中には登山の休憩中にされたクラブもありました。

・活動費をどのように活用していますか？



・コープのチラシから自分たちが食べたことのないもので食べてみたいもの、好きなものを頼んで食べてみよう。
【なかよしふれんずクラブ より】

・クオリティシリーズの「ベルギーワッフル」を購入し一緒に試食してみました。
CO・OPのクオリティシリーズは少しお高いですが、どれもとても美味しいです。
【与北角班ふれんずクラブ より】

・スイーツや飲み物を買って、食べながらおしゃべりをする。
【津森すみれふれんずクラブ より】

CO・OP 胡麻薫る厚焼きせんべいを食べて



以前に お試し企画で、アーモンドの厚焼きせんべいを
試食させていただいて以来、とりこになってしまいました。
無口な息子が食べた瞬間に一言「お！おいしい!!」
食べ比べをしようと胡麻バージョンを注文したら、今度は
主人が「うお！おいしい!!」。主人は歯が無いのに喜んで
食べたと話したら、全員が大笑いしました。

【パープルあじさいふれんずクラブ より】

次回企画

7月1回
『まいごーぷ2』
に掲載!

せんべい美味しいね。
素朴な感じかと思ったら
バター入り。

外装に高級感があり、胡麻の風味が
しっかりしていて美味しく、後味も
いい。
マーガリンじゃなくてバターを使っ
ている。(しかも国産!!)

ちょっとした
お使い物にgood

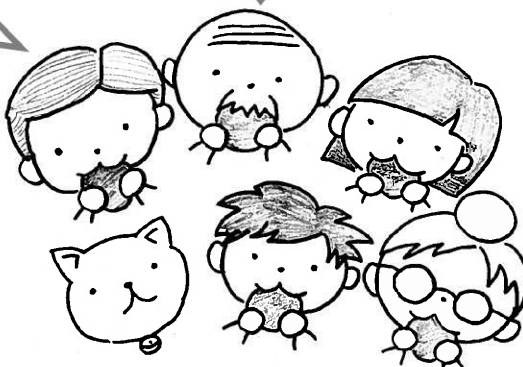
程よい堅さで高齢でも
食べやすい。

子どものおやつにも
焼酎にも合う。

お茶・紅茶、
コーヒーなんでもOK

いろいろな味が
欲しい。

せんべいという
よりクッキーっ
ぽい。
せんべいとは?
となり定義を調
べました。



聞いてみました!!

メーカーさんが岩手なので特産の「南部せんべい」に由来しております。
「COOP香ばしアーモンドの厚焼きせんべい」と同様、「クッキーとお
せんべいの良さをよいとこ取りした洋風せんべい」のコンセプトである
ため、クッキーの雰囲気有しています。

(日本生活協同組合 中四国支所 上原)

ふれんずクラブ事務局
佐々木のつばやき



みなさん、こんにちは!「ふれんずクラブ通信」を担当しています佐々木です。雨の
日が多くなり、徐々に気温も高くなってきました。まだ6月なのだと思いますが、日々
過ごしています。みなさんも熱中症など気をつけて下さいね。

さて、今月は佐々木のつばやきがこちらに引っ越しとなりました。レターで海沿いの
道についていくつか教えていただき、ありがとうございました! 馬篠から三本松への道や津
田、詫間などまだまだ知らない所もあるんですね。天気の良い日に走ってみようかなと思
います! 最後に、短い文章って、逆に難しいですね(^_^)

今月お届けしている商品

●生乳づくり美しヨーグルト (70g × 6 個)

うま

「美し」ブランドは、生協のプライベートブランド商品です。



四国乳業株式会社
本社 営業部 開発課
部長 菊池 泰三さん

四国産の生乳から作られた
無添加のヨーグルトです。
長くご支持いただいております。
ぜひ、ご賞味ください！



・共同購入 (70g × 6 個)
本体価格：298円 (税込322円)

・店舗 (70g × 3 個)
本体価格：148円 (税込159円)

- アレルギー表示：乳
- 賞味期限：製造日より22日

こだわりポイント

①主に四国産の生乳を使用

美しヨーグルトには、主に四国産の「生乳」をたっぷり91%
使用しています。

②香料や甘味料などの添加物を使用しない

原料は生乳と砂糖のみです。風味をつける香料や、甘みをつける甘味料などの
添加物は使用していません。だから生乳本来のおいしさ、砂糖由来のやさしい甘さを味わえます。

③濃厚でなめらかな食感

濃厚でなめらかな食感を生むため、原料の「生乳」をRO（逆浸透法）で生乳に圧力をかけ、
水分の一部を取り除いて濃縮しています。



おすすめの食べ方

まずはそのまま原料の生乳の風味をお楽しみください！ スプーンで
すくっても崩れませんが、口の中ではなめらかな食感です。
また、甘みのあるタイプなので、季節のフルーツや冷凍フルーツを
入れてもよく合いますよ。



みんなの「おいしい」



なめらかな食感と濃い味でとても
おいしいです。4歳の娘も大のお気
に入りで、「うましがいい〜！」と他
のヨーグルトには見向きもしません。

(とくしま生協の組合員さん)



濃厚でとてもリッチなヨーグルト
です。そのまま食べても幸せ。
食パンにのせて食べると、とっ
ても美味しくおすすめです。

(コープえひめの組合員さん)

7月のお試し商品

●ごまごま玄米せんべい (2枚 × 12袋入り)



・店舗
本体価格：198円
(税込214円)

●るんるんスティックゼリー (15本入り)



・店舗
本体価格：198円
(税込214円)

・共同購入
本体価格：188円
(税込203円)

お届け・お受取り期間

・共同購入
・店舗
・ココステーション



7月5日(月)
～ 9日(金)

コープかがわからのお知らせ

7月中旬
スタート!

コープアプリはじまります!

●お持ちのスマートフォンで組合員証が提示できるようになります。



うれしいことが
いっぱい!

組合員証を簡単提示!

スマートフォンが
組合員証がわりに
なります。

お店で使えるお得な
クーポンが届く!

アプリ会員限定クー
ポンも届きます。

「eふれんず」へ
簡単アクセス!

eふれんずは宅配利用者のネット
注文システムです。eふれんず登
録後にご利用いただけます。

お支払・チャージが
らくらく!

事前にチャージいただくと、
コープマネーでのお支払い
ができます。

チラシ・お得情報を
スマホでチェック!

お気に入り登録したお店
のチラシを見ることができます。



◎ お問い合わせ先



生活協同組合コープかがわ 組織部

TEL : 087-835-6806

FAX : 087-835-6848

✉ : kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

