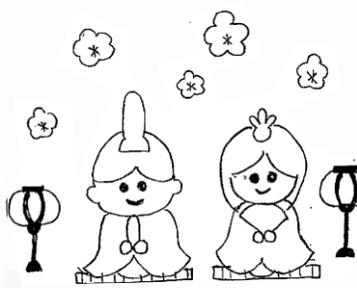
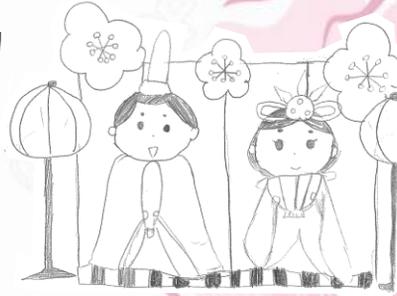
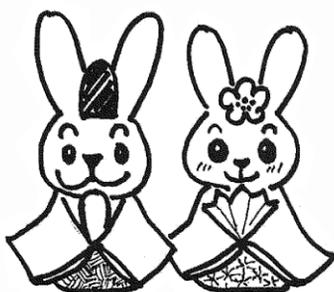
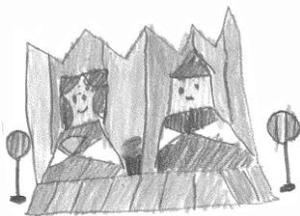


ふれんずクラブ通信

NO.24

2023年
3月



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☆

こんな「おしゃべり」が広がりました♪



見てくれて ありがとう



- ふれんずクラブ通信初掲載!! やったー! と盛り上がりました。なんだかうれしいです。ちょっと教えておコーナーなので、どんなお答えが来るのか楽しみです。

【小町】

- 12月号で紹介されていた伊達巻の作り方、おせち料理で作ってみましたヨ♪ 簡単においしくできて、好評でした(o^-^o)

【さくらんぼ】

- ふれんずクラブの事務局の方って、お若い方が担当しているのですね。今月号の佐々木さんの大晦日の年越しそばのエピソードが面白かったです。



【いきいき】

家族のハナシ



- 娘さんが行きたかった所で(九州のリラックマのホテル)お母さんと一緒に行きたいと言ってくれ、日頃の感謝の気持ちなのか、奢りだったそうです。羨ましい。

【ブルークローバー】

- 84歳の母が手作り料理を写真に残そうとスマホでカメラ機能使ったら、自分の顔しか写らないと連絡してきた(笑) 内カメ知らない…

【Persone allegre】

- 毎日夫といるとストレスを感じますが、ある日半日でも離れていると何かさみしい気がしました。でも健康と家内安全で過ごしますよ。

【かきかた】

- メンバーに赤ちゃんが産まれましたー。

【ガーベラ】

おめでとー!



アニマル

- 菜園に猿が来て困る。大根やかぶ、ほうれん草なんでもかじって捨ててある。ふれあい市で買った方が良さあ! とか、でも作る楽しみがあるのになあと話していました。

【ナカヤマ】



困った…

- 田舎あるある…

- ・夜、布団の上に屋根裏から蛇が降ってきた!
- ・天井を見上げると大きなムカデが。
- ・長靴を逆さまにして確認しないと履けない… (昔ムカデが入って…)

【チューリップ】



ビックリ!

- 飼っているエミューが卵を産んでいます。不定期ですが、3日に1回くらいかな? 孵化器で温める予定ですが、52日が産まれるまでの目安です。

【アフタヌーン】

成長が楽しみ!
写真お待ちしております

値上げ残参

ざんまい

“残”念…
“参”った…



- 電気代が高くなっていてびっくりです。パイナップルを育てていて、この冬はパイナップルのために一部屋暖房してました。すごい高いパイナップルです…

【まるみや会】

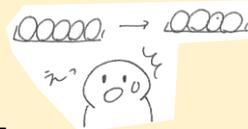
- ヤ〇〇キの薄皮シリーズ

値上げ前の5個入と
値上げ後の4個入が

同じ陳列棚に!!

こういう時は古いけど5個入、それとも新しい4個入どっちを買うかな? と変に盛り上がりました。

【V3こけぴー】



- 今年に入って一番びっくりしたのが猫、犬のイサ代。去年値上がりして高くなったと思いきや、今年も上がっている。ちょっとはダイエットしてもらわなくては。ネズミ、モグラ捕ってこい。

【まんだらじ】

ひとわらい(*^▽^*)

- シルバー川柳を読んで、思い切り笑いました。私もその通りなんですから… そこで一句「レンヂ開け、タベのおかずが残ってた」何回かチンするうち、最後のおかずを出し忘れることがよくあるので、ダメなんですよネ。

【アイリスの会】



川柳も募集
しようかしら

古切手 あいगत



- 使用済みの切手を持って帰ってくれるので、集まった時にお茶を飲みながら、周りを切りそろえて回収ボックスに入れてあります。いつも珍しい形や図柄で楽しんでいます。

【すばる】



店舗でも集めてユニセフ
にお届けしています

季節のお料理



- 橙を頂いた。お豆腐に搾った汁をかけた香りに幸せを感じる。知人におすそ分けすると、鶏の手羽元と大根を煮る時、輪切りにして入れると美味しいと教えてもらった。酢を入れるよりもずっとずっと軟らかく、口の中で溶けるような感触、頂きものをおすそ分けして得した気分！

【下高野6】

- 野菜(れんこん、ごぼう、葉ごぼう)味つけて(煮て)から天ぷらにしていたよね…今、店には味つけたものがなくなっているように思うんだけど、味のついていない方がおいしいよね…と盛り上がった。

【ヒカリエ】



ご安全に



- 自転車に乗る時はヘルメット着用が義務づけられる話からおばあさんが電動自転車でヘルメットとサングラスをかけて走ったら(笑)と盛り上がりました。

【ひまわり】

行ってきたよ♪

- 今回、ずっと気になっていたmonさんのコンサートへ、丸亀まで行ってきました！話に聞いていたその通り、それ以上に感動して、みんな目に涙が…。

【小山団子】

- 修学旅行が解禁になって子ども達がやっと楽しい学校生活がおくれて嬉しい反面、内容にも気をつけてほしいと思った。(田舎育ちが田舎体験！どうせなら都会体験をさせてほしい)

【高松南】



身体の中から温めよう



- サバ缶を使ったおみそ汁がおいしそうです。
 1. サバ缶を汁ごとなべに入れ好みの野菜も適当な大きさに切っている。
 2. 全体につかる程度の水を入れて煮る。
 3. みそを適量溶いている。これだけ！魚のコクだけでじゅうぶんなダシになるのでダシ要らずでできます。野菜をたっぷり入れるからおかずにもなります。

【たるみコスモス】

- 貝だくさんのおみそ汁をつくって朝夕たべるようにしたら、体の調子がよくなった。

【コスモス】

卒業シーズン

- 卒業式用のコサージュを100均素材で手作りしました。写真みせてもらったらすごくかわいくできてました。総額550円です。

【S. I. Sクラフトママ】



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。

マスクの擦れ



マスクの擦れでできた顔のシミ皆さん、どうしたらいいですか？

【おひさま】

利用方法

大根の葉の利用法を教えてください。かぼちゃの種の利用法、食べ方。

【まるママ】

お気に入り

チラシの中でどんなものを買っていますか？お気に入りの物があれば教えてください。

【ねこりゅう】

フチ家電



重宝しているプチ家電があれば教えてください。最近気になっているのは電気圧力鍋。

わが家で重宝しているのはゆで卵メーカーと炭酸メーカーです。

【オークランド】

お祝い

義母が米寿を迎えます。お祝いは何がいいのか悩んでいます。もらって嬉しかった物とかあれば教えてください。

【ふなっちー】

みんなで…



少人数で楽しむ手仕事、手芸、ゲーム等が知りたいです。

【和み】

ウチはこうしているよー 〈1月号のちょっと教えてーへの声〉

すき焼きの具

● 大根入れます！！たしか香川だけって聞いたことがあります。

【フラワー】

● たっぶりのネギも入れます。大根も甘くなって美味しいです。

【オークランド】

● 「我家でも入れます」「ごぼうも入れます」主人の実家が入っていたので！私の実家では入れないので最初はびっくりしましたけれど…

【オニオン】

● すき焼きに人参入れます。

【スマイリー】

お気に入りの店舗
たくさんありがとー！

【ビーンズ】さんへ
うたづのお店をお気に入りと言っていたいただきありがとうございます！これからも元気に楽しく明るく頑張ります！！

【TEAMうたづ】より

ウチはこうしているよー 〈1月号のちょっと教えてーへの声〉

髪の毛のボリューム

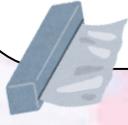


- 髪の毛のボリューム、気になります…
ウニのように引っ張りながら髪を乾かすといい、というので最近やっています。
【小山団子】
- 髪の毛のボリュームは私も悩みのタネ。100均で買ったヘアカーラーで夜まん中を三列外巻きに巻いて寝ると次の日のブローがしやすく、フワツとなります。
あとはハードスプレーを根元に吹いておくと一日ボリュームが持ちます。
【こずりん】
- 毛根の汚れをしっかりと取ると髪の毛は立ってボリュームも出るし、栄養がしっかりと入るようになるので、コシのある髪になってきます。片手で持ってマッサージする器具はオススメですが、毎日5～10分自分の指で円を描くようにマッサージしながら洗うと汚れ落ちが違うと思います。
【ヤンちゃんず】

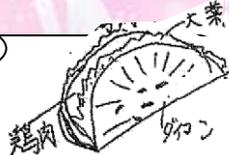
すぐできる料理



- ピーマンとシーチキンに中華の素ゴマ油を混ぜてレンジでチン！
ピーマン嫌いの子どもにも。 【おひさま】
- 白菜を使って「ロール白菜」はどうでしょう！
ロールキャベツと変わらず美味しいです。
【宇多津スヌーピー】
- 「野菜のチーズ焼き」
1.COOPのきのこセット、ベーコン1分半チン！
2.ブロッコリー、じゃがいも、人参3分半チン！
3.耐熱皿にアルミホイルを敷いて1,2を並べて塩、こしょう、しょう油チーズをかけオーブントースターへ
なぜアルミホイルか？
チーズがくっつくとう洗うのが大変なので…
【リカチャン】



大根レシピ



大根の鶏肉包み(5人前)

大根	500g	たれ	豆板醤	小1/2
鶏ムネ肉	400g		酢・砂糖	各大2
大葉	25枚		しょう油	大3
			しょうが	10g(しぼる)
			長ねぎ	30g(みじん切)
			ニンニク	1片(おろす)

- ①大根は皮をむき、1人5枚の薄い輪切り(スライサー可)にし、塩をふってしんなりさせる。
- ②鶏肉は皮を取り、25枚にそぎ切りにし、塩こしょう・片栗粉をまぶす。(大根の半分位)
- ③フライパンにサラダ油を入れ、中火で鶏肉を焼く。両面に焼き色がつけば「たれ」を絡める。
- ④大根の水気を切り、大葉をのせ、鶏肉を包む。
- ⑤好みて黒ゴマをふる。

【なかよし】

まんぼ料理

- 油で炒めてシーチキンと
- ウェイパーを使って中華味に
- ロールキャベツの葉代わりに
- 漬け物(ひと晩塩漬)
- あく抜きして味噌で和える

米粉のお店



- 木太町「堺841たこやきりゅうほうで酒」
- 林町「シモサンベーカリー」
- 高知県市内「LAI」
- 川部町「マコーズベーグル」
- 「禾(のぎ)」のお菓子
- 「エンチュレー」のお菓子



CO・OP ジャり豆



● 夜、ホウレン草のおひたしをしたので、混ぜ合わせてみたら、案の定とてもおいしかった。今度はぜひ2~3袋まとめて購入したいです♡

【お茶のみ会】

● ついつい止まらないかも。カリカリ感とあっさり薄味がよかったです。お行儀が悪いですが1パックを流しこんでひと口で食べちゃいました。

【遠足で行こう】

● ひまわりの種って食べれるんや。ハムスターになったみたい！

【プチドール】



ジャり豆

新しい組み合わせで
新しい食感で

おいしい。テトラパックで
食べやすい。私も中々

CO-OP ヒート商品です

2023
ヒット
商品

1号.4

● あっという間に3人で完食してしまいました。孫の分が無くなったので、コープで購入したいと思えます。こんなことは初めてです。

【シクラメン】

● 「これがひまわりかなー？」「これかぼちゃやろー！」「アーモンドはわからんなー!!」などと言いながらポリポリ食べました。おいしかったですよー！

【さんばば】



● 横で見ていた孫達が「何食べたん？」「これよ、食べてみて…」「もっという…」でした。パクパクと取り合い、一人分がみるみるうちになくなりました。よほど、口に合ったみたいです。

【田・田】



これ、ええで！



☆シルク入りソックス3足組

寝るときにはいていますが、とても暖かいです。

【与北角班】



☆べんりで酢



私たちのグループで好評なのは、べんりで酢のパプリカのピクルスです。“ご飯のお供に” “ワインのつまみ” “お弁当の彩り”… いろいろ付け合わせています。

【なかよし】

☆日東紅茶のシャインマスカット

最近おいしかったです。COOP商品になったらいいな。

【青いバラ】



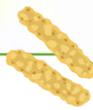
☆白あえベース



春菊、小松菜、ほうれん草など青菜をゆでて2cmくらいに切り、白あえベースと混ぜます。しいたけ・にんじんが少し大きいので小さく切ると立派なおかずになります。

【なかよし】

☆コープ郡家店の「ごぼうの天ぷら」



おつまみ、お茶うけ、もちろんおかずにもよく、とてもおいしかったです。素朴な味わいで高校生の娘は給食の味がしてなつかしいと「今度買って!!」と言われました。

【エムエム】

皆さんのお気に入りも募集中！

今月お届けしている商品

● ピスタチオとカシューナッツの厚焼きせんべい 5枚入



- 賞味期限：90日
- アレルギー：小麦、卵、乳、カシューナッツ、アーモンド

価格：358円
(税込 386円)



おすすめポイント

- ①バターを練りこんだ生地にクラッシュピスタチオとカシューナッツを散りばめて焼き上げました。
- ②ほんのり甘い生地と隠し味の塩味が美味しさのポイントです。
- ③緑茶にもコーヒーにもベストマッチ。みんなと一緒にどうぞ。



4月のお試し商品

● 阿蘇ジャージー牛乳入り ドーナツボール (Ca入り) 140g



麦芽糖とカルシウムを入れたミニドーナツです。おやつにピッタリ！



※ 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・駅ステーション) で、**2月27日 (月) ~ 3月3日 (金)** の間でお受け取りください。

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。事務局の佐々木です。だんだんと暖かくなってきましたね。ヒートテックが手放せない佐々木には嬉しいことです！が、朝寒いなーとヒートテックを着ていくと、お昼には暑い…なんてこともちらほら…。そんな佐々木ですが、この3月から事務局を武上さんにバトンタッチします。これまでみなさんから佐々木へのメッセージもあり嬉しい限りです。ありがとうございました！！

ふれんずクラブ事務局
武上のつばやき



みなさんはじめまして。新しくふれんずクラブ事務局を担当することになりました「武上 侑樹」(たけうえゆうき)です。去年の4月に入協し、坂出東部地区で配達担当をしていました。今年の2月より本部に異動し、つながりづくり部に配属されました。不安がものすごくありますが、精一杯頑張ります。よろしくお願ひします。

「コスモス」ふれんずクラブさんのおしゃべりから広がりました！



具だくさん 味噌玉づくり

材料 (15~16杯分)

- ・味噌 : 200g
- ・顆粒だし : 25g
- ・お好みの具材
(今回は乾燥野菜を
使いました)

お気に入りの具材を
見つけてね

具だくさんのみそ汁
を作って朝夕食べる
ようにしたら、体の
調子がよくなった。

作り方

- ①味噌と顆粒だしをボウルで
混ぜ合わせる。
- ②お好みで具材を入れる。
- ③1人分をラップで丸めて包む。

あとは、お湯を注ぐだけ！

保存ができます

- ・冷蔵庫で1週間~10日くらい
 - ・冷凍庫で1ヶ月くらい
- 冷凍庫に入れても味噌は固く
ならないよ！

お弁当の
お供にも！



組合員理事
Sさん

コープかがわからのお知らせ

その①

《ふれんずクラブ継続確認シートの 提出について》

- 来年度もふれんずクラブを継続されるかどうかの確認シートです。
ご提出をお願いいたします。
- 提出期限は**3月17日(金)**です。

来年度も楽しい
おしゃべりをして
くださいね♪



その②

《会計報告書の提出準備について》

- ふれんずクラブの活動費の収支報告をお願いします。
※活動初月にお渡しした活動費は年度末(3月末)までに
使い切るようにしてください。
- 提出期限は**3月31日(金)**です。

メンバーのみなさん
で相談し、お使いい
くださいね♡



◎ お問い合わせ先



生活協同組合コープかがわ つながりづくり部

TEL : 087-835-6806

✉ : kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

FAX : 087-835-6848

