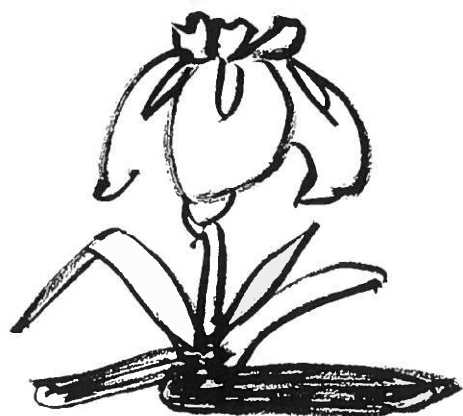


ふれんずクラブ通信

NO.51

2025年



コープかがわ
公式SNS



ラジオ
放送中

「FM香川(78.6MHz) JOY-U CLUB」内
『まるまる！まるっと！コープかがわ』
放送時間：毎週月曜日 17:30頃

たくさんの「おしゃべり」が広がりました！

広がってるよ！ふれんずクラブ

- 生協を始めて35年以上になります。今回、今のメンバーでふれんずクラブに初めて参加しました。まずは4月のお試し商品から。レーズンがダメなふれんずクラブの友だが、食して「このレーズンチョコは別物でした。食べておいしかった」との感想。

【はな友ふれんず】

- ふれんずクラブ初めての参加。
今月のお届け商品のレーズンチョコ。私達の年齢になると見過ごしている商品かもしれません。レーズンとチョコの旨味、量も程よく「おやつタイム」楽しめました。5人で分けるので残り3袋は個数を数え(真剣です)どう分けるかも楽しみですね。お試し商品により話も弾みます。ありがとう!!

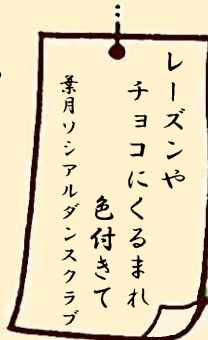
【比地シクラメン】

- 通信のイラストすてきです。上手!!川柳、短歌も「うんうん」とうなずきながら読んでいます。さらに「通信」を持ち歩き、病院の待ち時間などに読み返して楽しませてもらっています。

【飯山トワイライト】



イラスト、川柳たくさん
ありがとうございます。
くらメン Mより



- お試し商品のレーズンチョコから、私達の給食の話になりました(もう何十年も前で忘れそうですが)。よく給食に出てたレーズンパン、私達3人には不評で、ちまちま食べていたとか、レーズンを除けて食べていたとか、もっとひどくなるとこっそりランドセルに入れて持って帰り、ランドセルから出すんだけどそのまま放置(子どもながらに食べ物を捨てることができなかった)して、カッチカチになるまで気付かない。親から怒られる。——という、とってもなつかしい話に盛り上がりました。大人になるといつの頃からか普通にレーズンを食べれてます。3人共!!

【真査崧】



私もカチカチにしていました。
くらメン S部長より

身近なAI

- 子どもに「不倫と浮気の違い」を聞かれ、うまく説明できませんでした。困った時はGoogleに聞きます。AIがちゃんと答えてくれます。花が好きで、名前が分からない時は写真に撮って、Google先生に聞くと「写真で一致」と、名前を教えてください。

【亀ちゃん】

「孫」は元気の源！

- この間、娘が孫を連れて一週間くらい遊びにきました。公園へ行ったり、畑で玉ねぎを収穫したり、砂場遊びをしたり、草抜きすらよろこんでしていました。家に土が無いので、畑で遊ぶのを楽しんでくれました。まだ小さいのでこんな事でよろこんでくれますが、いつまで来てくれるでしょうか？忙しかったけれど、私達も癒されて楽しませてもらいました。

【山田下睦月】

- 孫が保育所でサッカーを習い始め「ばあちゃん負けてあげるから一緒にサッカーしよう」と手加減??してくれて遊びました。その孫も今年から中学生になります。背も高く今でもサッカーを続けています。成長が楽しみです。

【ワクワク】

- 孫が高校入試を体験しました。元気であればどこでもと口で言いながら孫には「元気が一番だよ、でも勉強も頑張りよ」と言ってしまった。後悔している。

【若作り】

「子ども」はたからもの！

- 高校生になった息子。顔を「じーっ」と見てるとキモがられるので、リビングで寝落ちしてる時に、穴が開くくらいじーっ見つめて、赤ちゃんの頃などを思い出してプチ幸せを感じている。主人に「なんしょんや」と言われる。

【亀ちゃん】

- 親は子どもの心配をいつまでするのだろう。成人するともう子どもの責任に任せようと思うのですが、いつまでたっても色々心配になってしまうよね。ということでこれは一生心配するんじゃない?ということになってしまいました。

【宇多津スヌーピー】

- 娘の結婚式。挙式前のファミリーミートで両親への手紙に夫はウルウル。披露宴の親族代表の挨拶でも涙で言葉がつまる夫。先に泣かれたおかげで、私は化粧が崩れずに済みました。

【E. T. R】

- 新学期が始まりました。子どもは何故前日になって必要なものを伝えてくれるのでしょうか…。上靴、筆記用具、セロハンテープ、絵の具に墨汁…。ついでに紛失したと赤白帽まで…。白目をむきそうになりました。

【じもとしま】

コープで楽しもう♪

- リニューアルしたコープ志度へ行きました。びっくりするくらいきれいな店内で、気持ちよく買い物もできて大満足。待望の無印良品コーナーもでき、さめき市内での買い物も前よりもたくさんの物が買えるようになり良かったです。サービスコーナーの方も前と変わらず笑顔で対応してくれて、また買い物に行きたいと思いました。サービスコーナーの対応はコープ志度が一番です!!

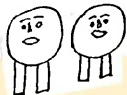
【V3こけっぴー】



製菓、製パン材料の富澤商店が来たよ!
くらメン Aより

- ふれんずクラブ通信4月号の「これ、ええで!」に掲載されていた『五三焼カステラ』ですが、3月29日(土)放送のサタデープラスの番組でカステラ13種類の味の評価をしていました。なんとコープのクオリティシリーズの五三焼カステラが堂々の1位でした。「凄い!コープ」とびっくりしました。ぜひ購入したいです。
- 押しコープ人気投票に娘と二人で投票しました。私がA賞、娘がB賞に当選しました。A賞はとても役立つ物ばかりで嬉しいです。娘もかわいいキャラクターグッズと喜んでました。ありがとうございました。結果が楽しみです。

【菜の花】



熱いぞ! 四国

- 瀬戸芸、天気も良くて芸術作品にふれて最高でした。外歩きも気分転換になってリフレッシュできました。普段あまり歩いていないので足がパンパン。17,000歩でした。
- 絵本作家、田島征三さんのトークイベントに参加したメンバーの報告。田島さんは気さくで本当におもしろい方だった。絵本にイラスト入りのサインもいただいて、何とも羨ましい♡今月から開催の瀬戸芸に作家として参加の田島さん。大島に展示中の作品もぜひ観たいものです。

【さくらんぼ】



田島征三さん、私も大好きです。
くらメン Sより

【伝々虫】

- NHK朝ドラ「あんぱん」がおもしろい。子役の子もかわいい。浅田美代子がおばさん役なのも少しショック。時の流れを感じます。

【にじいろ】

愛するペット

- わが家の愛犬ラッキーの話で盛り上がりました。隣の人が来ても誰が来ても家に一步入ると吠えるのに、同じ人に道で会ったら尻尾を振って寄っていき愛想よくします。外面がいい。散歩に行っても気が向かないと座って動かなくなりほな、帰るかと言えはくる〜と回ってスタコラと帰って来ます。そんな知恵をいつの間につけたのだろう?

【ラッキー】



がんばれ小学生

- 小学生の子どもが春休み中、友達と遊ぶ約束で出かけた。「昼は近くのうどん屋さんですませるから」と言い、帰ってきて『何食べた?』と聞くと、「うどん、きつね寿司、ジュースで乾杯。帰りに温泉に入った」と。赤い顔で帰って来ました。それっておじさんや!
- 最近、娘(小4)が、「YouTuberになりたい!!」と言い出しました。テレビで小学生のなりた職業ランキングに上位に入っているのは知っていたけど、他人事かと…。びっくりです!!

【門前1B】

【あゆみ】

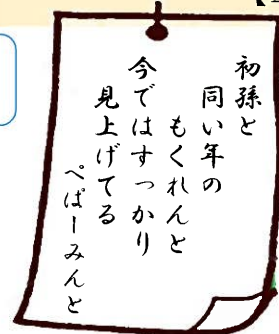
庭に残る贈り物

- 今年もジュンベリーがかわいい実をつけた。転勤族の息子夫婦が庭に植えたもので、毎年4月にはかわいい白い花をつけ、6月には実がみのり、懐かしみながら甘酸っぱいジャムを作ります。何度も楽しめます。

【三人組】



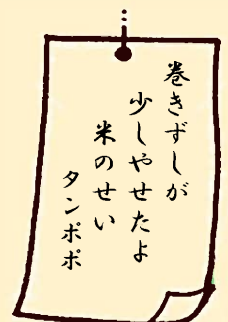
愛を感じます。
くらメン 同



令和の米騒動

- お米を買いに行っても高い!! 子どもの頃、タイ米を食べた記憶はあるけど、親も学校も大変だったんだろうなとしみじみ…。おいしいお米をたくさん子どもに食べさせたい!! (国産で!!)

【つば】



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。

レシピ教えて！

はんぺんって食べた事がないんですが、おいしく食べれるレシピありますか？

【ぐんげ さくら】

わが家の『麴レシピ』を教えてください。

【さくら(丸亀)】



夏休みの思い出 どんな形で残していますか

夏休みの思い出、どんな形で残していますか？カメラで撮った写真、ケータイで撮った動画、テーマパークのチケットなどなど、バラバラなものばかりで困っています

【やしまむら】



夏なので

夏なので恐怖体験、何かありますか？

【MIA】



ウチはこうしているよー ＜4月号のちょっと教えてーへの声＞



納豆の食べ方 アレンジ

【コープだいすき】さんへ

- キムチ+ごま油+しらす
- ネギを入れてギョウザの皮で包んで揚げる
- 刻んだトマト
- うす焼き卵に納豆・チーズを入れてオムレツに
- 大根おろし+アミエビ+卵
- 刻んだちくわ、小麦粉と混ぜてお焼き風に
- ゆず胡椒
- 豆腐+刻みオクラ+めんつゆ
- 太もずく酢 (シークワサー味がオススメ)
- 生セロリと一緒に
- ヨーグルト+はちみつ+バナナ
- みょうが、大葉

料理にチョイ足し

- みそ汁
- パスタ
- カレー
- チャーハン
- トースト



ウチはこうしているよー 〈4月号のちょっと教えてーへの声〉



子どもと食事 誰が支払う？

【なかよし】さんへ

親御さんが支払っているという声が多かったです。
記念日などで、たまに子どもが支払う。

- 誘った方が支払うのではないかな…、という意見でした。 【白鳥スズラン】
- 割り勘アプリで旅行の最後に精算しています。 【はぴちゃん】
- わが家では子ども達と外食の時、会計前に主人が男気ジャンケンを強要します。誰が勝っても、いつも支払いは主人なんですが…。 【E. T. R】
- 毎月1回、外食の時は子どもも含めて順番におごる、をやってみました。 【サーパス西宝町】

ぶっちゃけ 仕事楽しいですか

【なかよし水産】さんへ

- 仕事内容以上に、一緒に働く人を好きになればたら、絶対楽しく仕事ができる！…ので、人を好きになるようにしています。
- 「楽しさ」より「休日の充実のために働いている」な気がします。県内のイベントへ行ったり、おいしいもの食べたり。
- 仕事、とても楽しいです。やりがいもあり、何より友達が増えるし、月1のランチ会は4時間帰れません(笑)
- 楽しいような楽しくないような…。イライラする事、会社のやり方が気に入らない事は多々ありますが、お金のためと割り切ってます。

べんりで酢 アレンジレシピ

【アルとおともだち】さんへ

- ケチャップ、にんにく、生姜でエビチリ風
- しょうゆ、ケチャップと合わせてハンバーグのソース
- 黒コショウを足してギョウザのたれ
- 白菜とモヤシのピリ辛サラダ

白菜	1/4束	べんりで酢	大1
もやし	1袋	豆板醤	小1
しょうゆ	大1	砂糖	小1
ごま油	大1	ごま	適量
鶏がらスープの素	小1		

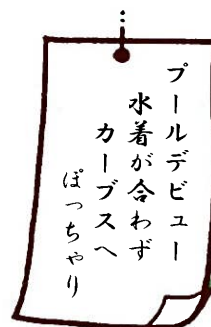
- ①白菜を適当な大きさに切って、もやしと一緒にレンジで5分
- ②冷ましたら絞って水気を切る
- ③調味料を加える

【さくら(丸亀)】

オススメ ソロ活

【タヒーズWEST】さんへ

- 読書
- 映画
- パッチワーク
- ライブ&カラオケ
- ちぎり絵
- プールでウォーキングやスイミング。みんな、黙々と自分の世界に入ってますよ。ストレスは水中に吐き出しましょう。

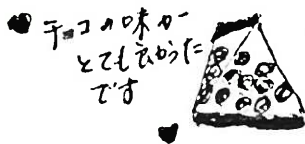


【HAPPY3】





せいかく
いたいた物を
おれなくいただき
ましむ。
★レーズンチョコ★



レーズンチョコ



- レーズンが苦手な男の子は、チョコレートのコーティングのおかげで食べることができ、「あっ、おいしい!」の表情。

【プチドール】

- 鉄分やカルシウム、食物繊維などが含まれているため、健康的なおやつとして口にしやすいのでは…。また個包装になっているため、小腹が空いた時のおやつとして口にしやすい。

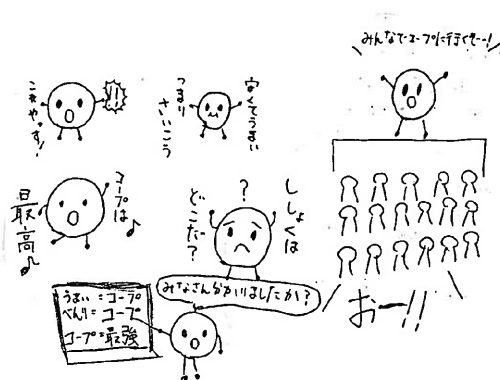
- まろやかなチョコとレーズンの組み合わせが想像以上に美味しかった。大人から子どもまで楽しめる。お酒やウィスキーにも合いそうです。

【菜の花】

- バニラアイスと一緒に食べてみたい。

【葉月ソシアルダンスクラブ】

これ、ええで!



【バラ】

☆CO・OP3種の粗挽きナッツドレッシング

職場での昼食タイムにドレッシングを皆でシェアしていて大好評! 他のスーパーでは売っていない。

【蒼いりんご】

次回予定
6月3回



☆CO・OP&ソラチ 十勝ねぎ塩豚丼のたれ

コープのお店にあるレシピカードの通りスープを作ったら、とっても美味しかったです。

【シルクスイート】



☆CO・OPおいしい雑穀 十五穀

個包装で1合の米に1袋入れるだけで、おいしいもちもちご飯が簡単に炊ける。(お米の量によって炊き上がりの色が変わるのも良い)

【ハッピースマイル】

次回予定
6月3回



☆土佐のちくわ

チラシに載っている時はいつも買っている。きゅうりが1本そのままスーッと入るし、簡単にできるのでこれからの季節は特に良い。シンプルだけど絶品である。

【瀬戸寮】

次回予定
7月1回



☆桜花の塩漬(富澤商店)

うるち米にもち米を混ぜて炊き上げます。水洗いした桜花の塩漬を人数分だけ花を残して、残りはみじん切りにします。炊き上がったご飯にみじん切りを混ぜ、茶碗によそってから、のけていた花を上によえます。

【なかよし】

コープ志度で
取扱い



☆焼そば生タイプ(五木食品)

五木の焼きそばが美味しい。常温保存でOKなのが嬉しい♪

【タヒーズWEST】

次回予定
6月2回





今月のお届け商品

CO・OP もぐもぐおやつ焼きかま



- 賞味期限 : 180日
- アレルギー : 小麦、大豆

参考価格 : 298円
(税込 : 322円)

おすすめポイント

- スケソウダラ、タチウオのすり身を使った「チップタイプ」のおつまみおやつです。
- 食べ切りプチパックで、手軽にたんぱく質が取れます。お子さんにもオススメです。



次回のお試し商品

CO・OP 応援食 国産おやさいのドーナツ



参考価格 : 198円
(税込 : 214円)

※ お試し商品、及び通い袋 (通信・レター等) はご指定の方法 (宅配・店舗・コステーション) で、
6月30日 (月) ~ 7月4日 (金)
の間でお受け取りください。



ふれんずクラブ事務局
たけうえ 武上のつばやき



6月になり、少しずつ夏の暑さが近づいてくる今日この頃です。暑がりな私はすでにバテ気味です。お互い体調に気をつけて過ごしましょう。

最近、「オートミール」というものを意識して食べ始めました。しかし、ズボラな性格ゆえに味付けも工夫もせず、そのままポリポリ食べてしまっています。簡単なアレンジを調べて少しでも健康的に過ごそうと思っています。みなさんのレター、お待ちしております！



作ってみて！



ふれんずレターに寄せられたレシピなどの声を紹介しています♪みなさんもぜひ挑戦してみてください！

納豆アレンジ

冷蔵庫の中にある、消費期限の少しだけ過ぎた納豆の食べ方です。新しい物でももちろんOK。

1パックに小麦粉大さじ1を入れて混ぜる。フライパンに油をひいてうすく伸ばして(フライ返しで押さえても良い)焼き、塩を少し振りかける。香ばしくて美味です！

【キタオカ】

春になると食べたくなる「つくし」

3月下旬ごろ、友達の家に行った時、たくさんいただいてきました。袴を外す下処理は時間がかかる地道な作業です。少しの油でつくしを炒め、砂糖としょう油で味付けします。ほろ苦さと甘味が丁度よく、おいしくできあがりしました。あまりなじみのない方も、来年の春にいかがですか。

【さくら(丸亀)】

わたしのベスト3

結果発表

昨年度（4月～3月）、ふれんずクラブでお届けしたお試し商品の中から、「わたしのベスト3」商品を投票いただきました。たくさんの投票、ありがとうございました！



第**1**位
【596票】

CO・OPふんわりした たまごのおみそ汁

参考価格：398円
(税込 430円)



うどんや雑炊に
してもイイかも♪

賞味期限が長めで
防災品にも良いですね👍

お弁当と一緒に職場に持って行き
ました。手軽で美味しい！

第**2**位
【593票】

CO・OP食塩不使用 ナッツ&ドライフルーツ



健康にも良く
量も丁度いい♡

参考
価格：398円
(税込 430円)

砕いてパン生地
に入れて焼くと美味👍

第**3**位
【471票】

CO・OPぱふぱふ麦チョコ



子どもから大人まで
幅広く楽しめます！

参考
価格：257円
(税込 278円)

個包装で
持ち運びに便利🎵

「女子の会」ふれんずクラブさんの 声を参考に作ってみました！

とうふのおぼろ汁



【材料】

- ・絹ごし豆腐 ・片栗粉
- ・え〜だし ・青ネギ



【作り方】

- ①「え〜だし」を使って汁をつくり、
片栗粉でとろみをつける
- ②汁の中に、豆腐をスプーンで薄く
すくいながら入れる
- ③最後にネギをかけて完成！



◎ お問い合わせ先



生活協同組合コープかがわ 総合企画部 つながりづくりチーム

TEL：087-835-6806

✉：kumikatsu@kagawa.coop.or.jp

FAX：087-835-6848

◎ 編集：くらしおもしろ委員会(くらしおもメンバー)

