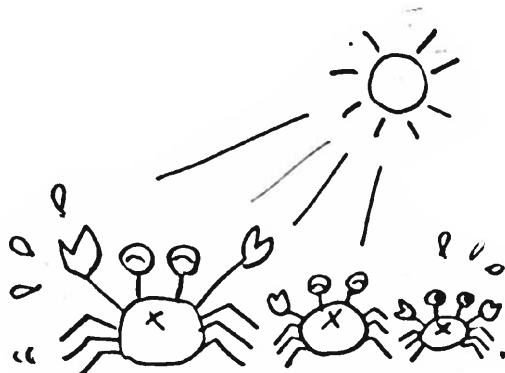
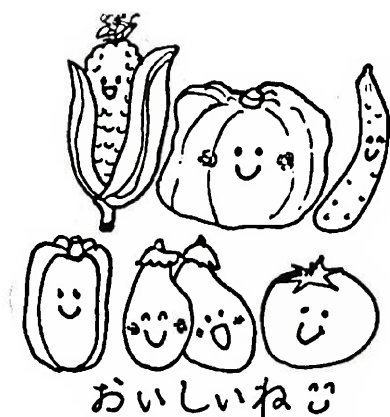
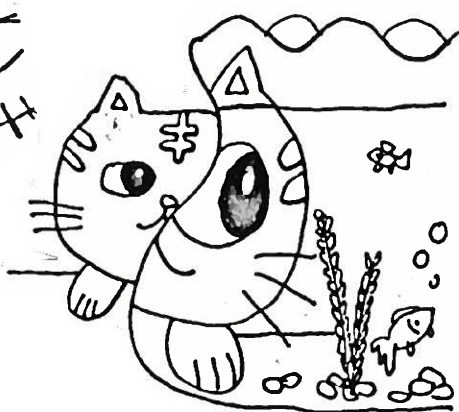
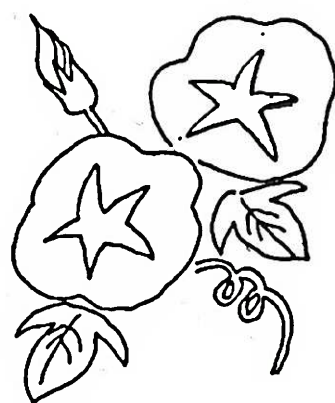


ふれんずクラブ通信

NO.53

2025年



コープかがわ
公式SNS



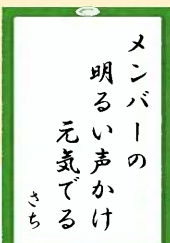
ラジオ
放送中

「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

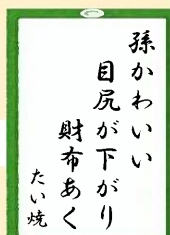
たくさんの「おしゃべり」が広がりました！

ファミリーアラカルト

- 娘一家がわが家に泊まる時は、料理が趣味の娘の夫が夕食を作ってくれます。リクエストしたものを楽しそうに作ってくれるので、こちらも遠慮なく作ってもらってます。そんな彼がわが家にあったコープのだししょうゆを大変気に入って、「こんなしょうゆがあったとは！これがあったらどんな料理もおいしくならないわけがない！」と大絶賛でした。【びすけっと】
- メンバーは30年以上の仲良しです。でも一度も夫との馴れ初めを話したことがなかったんです。今日初めてお互いに暴露大会。笑いあり、驚きあり、とっても楽しい話で盛り上がりました。それぞれの歴史があり、愛があり、後悔あり。人生最終は夫婦2人、仲良くピンピンコロリを希望しています。【あんもち】
- 久しぶりに主人と「映画を見に行く」というと、「映画館は冷房がよく効いているから上着を持ってた方がよいよ」と言われたので持ってきましたが正解でした。60代の私達、冷え過ぎは辛いですからね。1度は必ずトイレへ行く主人も、観ていたのが『ミッション・インポッシブル』手に汗握る展開に席を立つ暇がないくらい見入ってしまいました。【千田班】



孫 ラブ♡♡



- Aさん：息子2人、孫女の子1人
初めての女の子。1才なのに女の子はあざとい！抱っこしてほしい時は上目遣いで甘える。息子の時には感じなかった女の子の育て方でオロオロ。
Bさん：娘2人、孫男の子1人
初めての男の子。単純でただただ純粋。そして素直に甘えてくる。異性はかわいい？
Cさん：息子1人娘1人、男の孫1人と女の孫1人
生まれもった性格がそれぞれ。毎日大変！
ばあばの私達も孫にはメロメロそしてクタクタ。元気で大きくなあ～れ！【たい焼】
- 大学生の孫が、運転免許をとるため自動車学校へ…。あと少しで終わりそうだが、ただ今誰が一番に隣に乗るかでモメている。嬉しいが、かなり勇気がいる。一番年がっている私が乗るとしよう…(不安)【こずりん】

農家さんにエール！

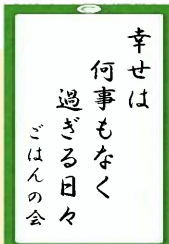
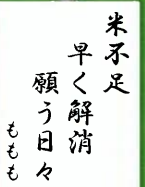
- お米が値上がりして大変。
私達3人は以前から農家さんより購入しているから、たちまち困ることはないけど、この秋の新米から値段は上がるだろうな。でも農家さんの労働力や農機具の高値な事や、後継者存続の事を考えたら…いろんな問題がある。農家さんの事を考えるいいチャンスになったな。農家さん・消費者さんの両者にとってWIN-WINになればいいなあ。【ひまわり】

もぐもぐ食べて盛り上がる

- お試し商品の「もぐもぐおやつ焼きかま」を食べながら、カルシウムが足りないよね・運動不足だよねって話してたら、一緒に来てた5才の子が「ラジオ体操できるよ」と保育所のアレンジ体操を始めました。そこからラジオ体操の話になり、老若男女みんなが知っている・夏休み・運動会・ついにはうんちくまで飛び出して『国民健康体操をNHKラジオで放送して普及させたのでラジオ体操と呼ばれる様になったとかー』大盛り上がりでした。【ぺぱーみんと】
- ふれんずクラブでいただいた「焼きかま」とっても美味しかったです。3人で仲良くわけ、残った2袋をじゃんけんして誰が取るか決めました。真剣な眼差しで『最初はグー！』『じゃんけんぽん！』決まった時、笑顔で「こんなに真剣になったの何年ぶりだろう」「あ～しんどかった」じゃんけんはいくつになっても童心に返らせてくれます。楽しかったです。【ワクワク】

めずらしい花

- 今年も月下美人が咲きました。去年は9月だったのに、今年は3カ月も早い、そして5輪も花が咲きました。一夜限りの儚い命です。【さくらんぼ】
- 生協で買った「フェイジョア」の苗木Cさんが花を持参。調べたら食べられるとのこと。みんなで試食。「甘～い♡」アイスやケーキのトッピングに使いそう。Hさんも随分前に生協で購入。15年前には実が取れるところまでになったけど、収穫を楽しめるようになって数年で突然枯れてしまった。家を建てるために移植を考えていたので、何か不思議だけどフェイジョアには気づかれたのかな🍷トロピカルな花と果実が忘れられず、また20年ぶりに買って山に植えている。『はやく花が咲いて、実がなりますように!!』【といばな】



行ってみたい

- 大阪万博
メンバーの1人は開会早々に見に行きました。その日の予約は取れなくて、入館できる所を見たそうです。
人気のある館だけ頑張っていく…4人中1人見れる所に行く …4人中3人
前回の万博は1970年～でメンバーは当時小学生と中学生、高校生でした。太陽の塔や月の石などで盛り上がり、9月にみんなで行く事になりました。暑いけどみなさんも行かれましたか？
【川岡サタデー】

万博の
お土産話
楽しいな
森の会

- こども図書館船 ほんのもり号
見た目はただの船、中に入ると素敵な図書館。聞くとところによるとクルーズも可能。とっても素敵な空間でした。
【琴塚 橋本】



…香川県が運航する、瀬戸内海の島々を巡るこども図書館です。

- コープ志度で富澤商店が入ってすごく嬉しい!!
少し遠いけど、バレンタインやクリスマスなどのイベント時は利用します。(お菓子作りが大好きな娘に頻りに連れていかれそうです)

【古高松A】

✖ やってます

- 中間反抗期真っ只中です。
小2男児です。スイッチが入ると大人の言う事聞かず、屁理屈を言ったり揚げ足を取ったり。普段は可愛い子だが。6才下に弟が産まれたことや、ママが仕事復帰で学童に入って環境が変わって心に影響があるのか？気長に見守るのみ？会話は大切にしたい。
【はるひか】

- 朝、息子を起こしたら「わかつとる!!」と怒られました。ひどい!!
【さめきひめ】

そっぽ向く
ひまわり
自己主張輪
べーみんと

やってみた

- 皆でミニアイス屋さんをしました。
「クーリッシュ」と「とんがりコーン」で作りました。今、流行ってるみたいで子ども達と楽しく食べました。

【フィーナ】



ワン♡ワン♡好き♡

- メンバーさんの腕に生々しいひっかき傷!!梅雨時で雨の日の散歩のお預けが重なり、ストレスのたまった飼犬君(中型犬)に思いっきり飛び掛られ、爪が当たってしまったとのこと。犬君としては引っかけつもりはなく「ママ～遊んでよ～!!」って寄っていったんでしょうね。

【ひまわりナス子】

- 愛犬が亡くなって5カ月になります。19年近く一緒にいたので、介護をして見送ることができてホッ!としていました。今になって、クンクンとなつてくる様子やモフモフした毛の感触や犬臭さが懐かしく、淋しさがつのります。

【マーガレット】



エミュ通信

- 今年、孵卵器で温めたエミュの卵からひなが何羽か孵りました。名前はオスであってほしいという願いを込めて、一太郎・二太郎・三太郎…とつけていました。そして6月の初めに生まれたのが「八太郎」ですが、結局6月中旬現在、その子だけになりました。5月の中頃、八太郎の卵を温め始めたころ、孵卵器に卵を入れるのをやめ、番の部屋には卵をそのまま放置しました。すると…オスが卵を抱き始めたのです。自然界ではエミュはオスが卵を50日余り、飲まず食わずで温めるんだとか。「イクメン」ですね。とはいえ、うちんくのオス君は時々立っていたり、温めているはずの卵を転がしていたり…。ま、そんなもんかな?でも、彼のお腹の下には7個卵がありました(立っている時、偶然確認しました)1羽でもひなが生まれるといいなあ…。

【アフタヌーン】

7月からこのメンバーでがんばりまーす



- ふれんずクラブ通信でお見かけする“くらメン”さん達。一度ぜひご紹介してください～◎いつも素敵な紙面を作ってくださいるので気になります♪

【うつわ】



よろしくお願いします!
くらメンバー同

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。

口癖

つい出る口ぐせはありますか？

【葉月ソシアルダンスクラブ】



アロエの食べ方

アロエの皮をむいたらおいしく食べられるとの事。やってみたいです。方法が知りたいです。

【よこさんず】

本と映画

最近、読んでよかった本や観た映画を教えて。

【さくら(坂出)】

学生時代の思い出

一番心に残る学生時代の思い出は何ですか？

【ひまわり】



ウチはこうしているよー 〈6月号のちょっと教えてーへの声〉

夏なので恐怖体験
※閲覧注意！

【MIA】さんへ

病院で…

- 入院中、夜中に隣の個室から大音量でテレビの音声が聞こえ、ナースコールで音量を下げてもらうように頼みました。翌朝「昨日はテレビありがとうございました」と言ったら、看護師さんが『あれね…隣の部屋…誰もいないんです…』と。看護師さんも怖くて、テレビを消してサーっと逃げたと言っていた。あー怖っ！

【M'sクラブ】

- 昔、職場で夜勤中、体を動かすことができない人の部屋から呼び出しのコールが鳴った。恐かったです💦

【みんしば】



私、勤務していたので病院ネタはたんまりと語れますヨ💖
くらメン Mより



根香寺で…

わが家で…



- うちは「古民家」なので、家の中から時々変な音が聞こえてきます。座敷の方から、小さな子供の声が聞こえたり、多分「座敷童」が遊びに来ているんだろうなあと思っています。主人にそのことを話すと、一笑されますが…。

【コープだいすき】

- もう今はないですが、わが家の勝手口を夜にコンコンとノックされていました。見てもらうと悪い物ではないようで、塩で家の周りにお祓いしていたら、今はありません。

【川岡サタデー】

- 30年ほど前のお話です。友達5人で深夜23時過ぎに根香寺に肝試しに行く途中、突然車の前に全身白づくめの女の人が!!みんなが一斉に悲鳴を上げた瞬間、全部の車のドアロックが勝手にかかった。

【てんとう虫】

はんぺんレシピ

【ぐんげ さくら】さんへ

- はんぺんとチーズ、合います！チーズに明太子、何でも挟んで焼くとGoodです！
【けんちゃん】
- はんぺんと豚ミンチ、もやしで簡単にシューマイが作れますよ。
【ちきり0】
- かぼちゃサラダに1cm角のはんぺんを入れると色も鮮やかで美味しいです。
【トクホ】
- はんぺん+豆腐+サバ缶+片栗粉を混ぜて焼くと、とっても美味しいです。
【クッキングママ】
- はんぺんの中に包丁を入れ、チーズやミンチ、納豆を入れ、フライパンで焼く。野菜と炊いて卵とじ。消化もよい。
【にこにこ】

夏休みの思い出残し方

【やしまむら】さんへ

- スマホのフォルダに保存して、そのまま「メモリアルフォルダ」を作った。
【葉月ソシアルダンスクラブ】
- ノートに写真やチケット類、その他記念に取っておきたい物を張り付けています。かわいくデコって、コメントをつけたりもします。あとから読み返すのも楽しいですよ。
【チームみつめ】
- 思い出の写真を1〜2枚プリントアウトして安い額(100均)にチケット等と一緒にに入れて壁に飾っています。いつも目に入るので思い出して懐かしがっています。
【アジュンマ】
- 10才だった70年前の夏休み、カメラもなく写真ありませんが、心に残しています。あと何年記憶できるのかなあ？
【おしゃべり会】



「デザインコラージュ・プリントワンダー・シャッフルプリント」カメラ屋でできるのでオススメです！
くらメン 0より

麺レシピ

【さくら(丸亀)】さんへ

★塩麴

- 塩麴は常にあります。鶏肉をつけて唐揚げに!!わが家はず〜と塩麴唐揚げです。ニンニクチューブを少し入れてもGood!
【KETY】
- サバ(無塩)に塩麴をまぶして焼くと、塩サバがおいしくできます。
【V3こけっぴー】

★醤油麴 (しょうゆこうじ)

- 卵かけご飯
豆腐にのせる
ドレッシングがわりに
【宮武商店】
- 【作り方】
醤油100cc
米麴100g
米が浸かるくらい醤油を足してもよい。
1ヵ月静かに熟成させる。



★甘麴 (甘酒を濃縮したもの)

- 甘麴を作って砂糖の代わりに使っています。卵焼きに入れると、ほんのり甘くて美味しいです。
【チームにこにこ】

★レモン麴の作り方と使い方

- レモン 2袋(皮ごと)
200g
水 90ml
米麴 70g
塩 50g



【作り方】

フードプロセッサーでレモンをみじん切り程度にし、麴、水、塩を入れて混ぜ合わせ、常温で約1週間発酵させる。(フタは密閉せず、ずらしておく)

↓

冷蔵庫で1ヵ月保存できる。

※水分不足でパサつく時は、12%(水50mlにつき塩6gの塩水)で調節する。

【メニュー】

鶏肉料理(一晩漬けて調理すると良い)
唐揚げ、ソテー、鶏肉の蒸しサラダ
野菜スープ、サラダ類、アボカド和え 等…

【チームコスモス】



もぐもぐおやつ焼きかま

- 噛めば噛むほど旨味が出て美味しい。テトラパックで丁度良い量。

【はるひか】

- 急な災害があっても、これなら非常食として持ち運べるね～。

【ミュージン】

- 子どもは魚が苦手なので、これなら食べてくれる。

【トイさん】

- タンパク質も取れて美味しい。すべての年代に最適なおやつです。ネーミングがうまい！

【菜の花】



- う～ん。やっぱりこのまま食べるよりさらに!?おいしく食べられる工夫をふれんずクラブで紹介してほしいネ。

【すいせん】

アレンジ
いろいろ

- おみそ汁に入れたり、小松菜の煮びたしにしたら柔らかくなってお出汁染み染みでおいしいですよ！肉じゃが風にしたたりひじき煮に入れたり、サラダにかけたり。

【セントラル】

- 宮崎のカットほうれん草やまいたけ等と一緒に炒め煮にする時入れました。食べやすくなってほうれん草の味も良くなったと思います。

【たんぽぽ】

これ、ええで！



☆CO・OP一番摘み知覧茶

この歳になって、自宅でじっくり飲む緑茶がとてもおいしい。私が一番おいしいと感じたお茶です。

【コープだいすき】



☆POM 塩と夏みかん

これ美味しいし、熱中症にいいよ！と話になったのがカタログに載ってました!! オススメ!!

【野山】

次回予定
8月4回



☆CO・OPおくらともずくの長芋和え

夏にぴったりで、解凍したらすぐに食べられて良い。

【瀬戸寮】

次回予定
9月2回



☆冷凍ミンチ(バラ凍結)

何にでもすぐ使える。



☆味付け卵の花

すぐ食べられて体に良い。

【生き生きクラブ】



☆台湾産米「縁路はるばる」

おいしかった！米粒が揃ってないとか、割れてるのとか、食べてもわからないくらいおいしい。

【セントラル】



☆CO・OP豆腐で作ったふくら揚げ 白身魚のすり身入り

♡これおいしいよ♡

【はるひか】



今月のお届け商品



CO・OP 有機栽培ルイボスティー (ティーバッグ)

- 賞味期限 : 730日
- アレルギー : なし

参考価格 : 358円
(税込 : 387円)



Organic

おすすめポイント

- 南アフリカ産の有機JAS規格に適合した有機栽培のスーパーファインカット茶葉を100%使用しています。
- ノンカフェインで後味スツキリ。飲みやすい紅茶です。



次回のお試し商品

CO・OP 国産まいたけとたまごのスープ



参考価格 : 398円
(税込 : 430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、
9月1日 (月) ~ 9月5日 (金)
の間でお受け取りください。



ふれんずクラブ事務局
なけうえ
武上のつづやき



先日、丸亀市にある「菓匠将満」に訪れました。最近できたばかりらしく、お客さんがたくさんいました。店内には色とりどりの大福が並び、どれにしようか迷った結果…やはり自分の好物「みたらし団子」を選びました。香ばしい焼き目と甘じょっぱいタレが絶妙で、一口ごとに幸せを感じました。

豊富なバリエーションも魅力的で、次は別の種類にも挑戦してみようと思いました。

みさんからのレター、お待ちしております！

作ってみてね！



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！

カツオのたたきの違った食べ方
ポン酢ではありません。①奈良漬、セロリ、パプリカ、きゅうりを8mm角に切ります。②クリームチーズに奈良漬の漬けカスを加えてよく混ぜます。③「①と②」を合わせて塩コショウで味を整えます。カツオにはオリーブオイルをかけ、「①と②」を合わせたものを盛り付け、カツオと一緒に食べます。こってりと美味しかったです

【なかよし】

オートミールクッキー

- | | |
|--------------|--------------|
| ・オートミール 200g | ・サラダ油 30g |
| ・砂糖(黒糖) 400g | (オリーブオイルもOK) |
| ・牛乳 50cc | ・黒ゴマ、アーモンド |
| | はちみつなど |

すべての材料を混ぜる。天板にクッキングシートをひき、手袋でグーで握りまとめる。(スプーンですくってもOK) 薄くなるようにするとバリバリ。しっとり好きは厚めで。180℃予熱したオーブンで20分くらい焼く！

【セントラル】

「なかよし」ふれんずクラブさんの声を 参考に作ってみました！

【作り方】

- ①エビを粗みじん切りにして、はんぺんをボウルで潰して混ぜ合わせる
- ②混ぜ合わせたものをに味付けをして、小麦粉と卵とパン粉をつけて油で揚げる



はんぺんで えびカツ



【材料】

- ・はんぺん 4枚
- ・バナメイエビ 300g
- ・パン粉
- ・片栗粉
- ・小麦粉
- ・卵
- ・塩



ふわふわで
おいしかったです

コープかがわからのお知らせ

《しこくピースアクションリレー2025 inかがわ が開催されました》

「子どもたちに平和な未来を」をスローガンに『星は見ている』の朗読視聴やワークショップなど、楽しみながら平和について考えるイベントを行いました♪
当日は128人の方々に参加いただきました！



✧当日の様子✧



四国4県で横断幕をつないでいきました



★万華鏡作り



★折り鶴昇華再生

◎ 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(くらおもメンバー)