

クロス
CLOSE UP!
アップ

『おたがいさま』の出会いに感謝

おたがいさま高松 応援者(高松市在住)

阿部 恒志さん
ひさよさん

『おたがいさま』は、困っている利用者さんと、誰かの役に立ちたい応援者さんをつなぎお互いを支え合う有償たすけあいシステムです。阿部さんご夫婦は、『おたがいさま』の応援者に登録されています。

約2年半前、『おたがいさま高松』の発足をテレビで知ったひさよさんが「できることがあればお手伝いしたい」と、応援者として登録しました。男性の応援者も必要だと聞いて、定年退職して時間があつた恒志さんを誘うと、最初はこれで自由がなくなるなあ」と乗り気ではなかったそうですが、今では庭木の剪定、農作業、網戸の張り替えなど男性ならではの応援からお部屋の模様替え他、幅広い分野で大活躍されています。「応援に入って、報酬より何より、喜んでもらえることが一番嬉しい」と話す恒志さん。「応援のあと、主人が満足そうにニコニコして帰ってくるんです。応援を喜んでくれているという話を聞くのも嬉しいし、これ以上の生きがいはないですよ」と笑顔のひさよさん。これまで、家具メーカーに勤務し、

おたがいさま高松のお問い合わせ先(10時〜16時)

おたがいさま高松
0877・814・4811

おたがいさま中讃
0877・855・8600

家具のデザインを手掛けていた恒志さんは、応援に行った利用者さんのお宅で、偶然に昔、自分がデザインした家具に出会ったこともあるとか！大切に使われていることに感動したそうです。

お二人のご両親は他界されていて、ひさよさんは、病院の付き添いや草抜きなど、おたがいさまの応援を通じて、親孝行させてもらっている気持ちになるのだそうです。夫婦の会話が少なくなる中、こんなことあったよと会話の材料が増え、利用者さんから知らなかったことを教わったり、応援者どうしのつながりも出て、「おたがいさまの出会いに感謝している」というお二人。利用する側だけでなく、応援する側にもいるんなことをもたらしているおたがいさま。そして、『おたがいさま』にこのご夫婦ありです。

取材後の写真撮影では、何も言わなくてもご主人が奥様の肩に手をおいてポーズをとってくれました。相手を想っているからこそ自然とそうできるのだろうなと思いました♡

ご自宅のカレンダーには応援予定がびっしり!

▲スタンドグラスは恒志さんのご趣味だそう。どれも素敵で見入っています。

お便り募集!

お便りカードにクイズの答えを記入し、地区担当店舗サービスコーナーへご提出ください。

クイズの正解者の中から、抽選で20名の方にコープ商品をプレゼント致します。

応募締切り
6月8日(月)

プレゼント商品

※写真はイメージです。

プレゼントクイズ

さくらたまご、赤たまご、平飼い赤たまごは、コープのたまごです。

●みんなの広場のテーマは「夏場の時短メニュー&簡単レシピ」です。テーマ以外の声もお待ちしております!

十河先生の
るんるん
クッキング



エッグコロッセ

材料(2人分) 1人前約410kcal

たまご.....2個

ロースハム.....2枚

スライスチーズ.....1枚

パセリ※.....少々

衣【小麦粉・溶き卵・パン粉.....各適量】

ホワイトソース

co-op バター.....10g(約大さじ1)

小麦粉.....10g(約大さじ1)

牛乳.....100cc

塩・こしょう.....少々

チロリアンソース

マヨネーズ.....大さじ1・1/2

ケチャップ.....大さじ1/2

レモン汁・塩・こしょう.....各適量

※パセリ...刻んだパセリを布巾に包んで水洗いし、布巾ごとギュッと絞れば、バラバラのさらしパセリに!

黄身が中心にくるゆで卵...沸騰するまでは静かに転がしながらゆでる。沸騰後12分で固ゆで卵に。



◀白身に具をたっぷりのせて、卵形に。

作り方

① ゆで卵を作り、殻をむいてタテ半分に切り、黄身を取り出してほぐす。ハムとチーズは粗みじんに切る。白身は④で使うので、そのまま置いておく。

② ホワイトソースは小鍋にバターを溶かし、小麦粉を加え、弱火で焦がさないように炒め、牛乳を少しずつ加えてのばし、塩・こしょうで味付けする。

③ ②に①とさらしパセリを入れて混ぜ、しっかりと冷やす。

④ ①の卵の白身に小麦粉をふり、③のをせて卵形にし、小麦粉・溶き卵・パン粉の順に衣をつけ、190℃の油で色よくカラッと揚げる(1分弱)。

⑤ 皿に④を混ぜたソースを敷き、④のをせる。

十河先生の
るんるん
クッキング



新じゃがと豚肉の煮ころがし

材料(2人分) 1人前約450kcal

新じゃがいも.....200g

豚バラ肉.....150g

グリーンピース.....大さじ2

だし汁.....1カップ

酒.....大さじ3

砂糖・みりん.....各大さじ1

濃口しょうゆ.....大さじ1・1/2

※が旬! 新じゃがいも
皮が薄くてみずみずしい食感が特徴。皮ごと調理して丸ごと味わうのがおすすめ!

しわにならないグリーンピースのゆで方

さやから出した豆を塩もみする。鍋にお湯を沸かし、豆を入れて2分程ゆで、火を止めてそのまま粗熱をとる。(すぐザルにあげたり、冷水に浸すと、しわになります。)



塩もみをしている様子

作り方

① 新じゃがは皮をたわしでこすってむき、小さいものはそのまま、大きいものは3cm角に切る。

② 豚バラ肉は5〜6mm厚さに切り、よく熱したフライパンで両面にしっかり焼き目をつけて取り出す(豚肉から脂が出るので、サラダ油はひかない)。

③ ②のフライパンに①を入れて炒め、豚肉を戻す。熱湯をかけて余分な脂を除き、湯を捨てる。

④ 鍋に②、③のだし汁と酒と砂糖を加えて4〜5分煮て、最後にみりんとしょうゆを加え、中〜やや弱火で、汁けがなくなるまで煮、塩ゆでしたグリーンピースを散らす。

十河先生の
るんるん
クッキング



マンゴープリン

材料(作りやすい分量・プリンカップ4〜5個分) 1個約200kcal

マンゴー(缶詰).....1缶

① 粉ゼラチン.....大さじ1

水.....大さじ3

② 生クリーム.....100cc

砂糖.....大さじ1

【六分立て】
泡立て器ですくったクリームが筋になって落ち、ボウル内のクリームの表面に字が書ける程度の固さ。少しゆるめの状態です。



④の写真

◀氷水をはったバレットなどで冷やし固めます。

作り方

① ②の水に粉ゼラチンをふりこんで混ぜ、4〜5分おく。

② マンゴーの缶詰は、飾り用に少し取り分け、小切りにしておく。残りは缶詰ごとミキサーにかけ、鍋に入れて70℃位まで温め、火を止める。

③ ②に①を入れて溶かし、冷水にあてて冷やしておく。

④ ⑥を六分立てに泡立て、③に入れて混ぜ、プリンカップ(水にぬらす)に入れて飾り用のマンゴーをのせて冷やし固める。(あれば泡立てた生クリーム、チャールビルを飾る。)