

スパイラル

プチ

petit



コープのオススメ

実はこれって
エコなキッチングッズ

特集

私のコープをあなたにも

ピーラー大活躍

キャンディーチーズのくるくるサラダ

調理時間
約10min.

【材料：2人分】

- ロースハム 4枚
- きゅうり 1本
- 人参 1/2本
- ミニトマト・キャンディーチーズ .. 各8個
- A オリーブ油・酢 ... 各大さじ 1/2
- はちみつ 大さじ 1/2
- 塩・黒こしょう 各少々

- ① ハムは6等分に切る。きゅうりと人参はピーラーでスライスする。
- ② 器に①、ミニトマト、チーズを盛り、混ぜ合わせたAをかける。

Point

食材は手で持たずに横向きにしておき、ピーラーを食材に当てて横に動かしましょう。均一にスライスすることができます。

スパイラルに掲載のレシピ料理を作ったら @ #スパイラルレシピ で投稿してね!

スパイラル 7月号のお知らせ

コープしが広報誌「スパイラル」7月号は
6月29日発行です。

つくる現場から

産直 生きくらげ

特集

福祉作業所発こだわりの一品
をお届けします。お楽しみに



発行：生活協同組合コープしが



コープしがHP
<http://www.pak2.com/>



コープしが公式
Facebook



コープしが公式
Instagram



「スパイラル」はコープしがのシンボルマーク。
巻貝・波紋・風などの自然を象徴し、さらに求心と拡大、
進化の軌跡などの発展を表しています。

No.003

06

June
2020

take free

実はこれって

エコなキッチングッズ

コープのカタログには、食品だけでなく、とっても便利な雑貨がたくさんあります。今回はそんな雑貨の中から、便利だけではない、「実はこれってエコやん」なキッチングッズをピックアップしました。

6月は環境月間です

小さなことも、毎日積み重ねることでその効果は大きくなるはず。スパイラルサポーターさんオススメの、エコなコープ商品をご紹介します。

グリーンキーパーコンパクト



わたしの
おすすめ

かさばらないから、子ども連れのお出かけにそのままバックに入れて持って行っています。

再生紙100%のティッシュペーパーです。家庭やオフィスから回収した牛乳パックや紙ごみを使用し、やわらかなティッシュペーパーに仕上げました。フィルム包装で使った後のごみもコンパクト。

180組×6パック / 再生紙100% / 日本製

再生原料使用 水切りゴミ袋エコボンリック 三角コーナー用 60枚



▲お店でのパッケージはこちら

回収ペットボトルから再生した原料を65%使用。複雑に絡み合った繊維が細かいゴミまでしっかりキャッチし、台所からの水環境汚染を防ぎます。1996年に発売以降、500mlのペットボトルに換算して、約1億4千万本分をリサイクルしたことになりました!!

約縦26×横30cm / 再生PET、ポリエチレン 日本製

マークの商品以外は、宅配だけの取り扱いとなっています。

みなさん愛用のエコなコープ商品も、[#エコなコープ商品](#) で教えてください。

色どりノンラップ小鉢



絵柄もかわいい5柄組。毎回ラップをかけなくてすみます。作ったときに小分けしておけば、蓋をしたままレンジで温めOK、そのまま食卓に!

約径10.7×全幅12×全高4.8cm
約250ml
約190g(1個)
磁器、フタ/ポリプロピレン
耐冷熱温度/フタ:約-30~140℃
日本製



エコ
point

食器で保存もOK
洗い物を少なく

ビン・缶用スクレーパー

弾力性がありジャムや缶入りソースなどを最後までムダなく、きれいにかきだせます。柄の部分は、プルトップオープナーになっているので指先を痛めずに缶をあけられます。

約幅3.5×全長19×厚1.5cm
約22g
主材/柄:ABS樹脂、ヘラ:シリコンゴム
日本製



エコ
point

最後の最後まで
残さずいただきます

ふしぎクロス

軽い油污なら洗剤なしで拭き取れ、拭き取った汚れは水洗いでサッと落ちます。繰り返し使えて経済的。IHやガスレンジ周りに、洗剤を使いたくない電子レンジや冷蔵庫内で大活躍。

約25×15cm(1枚)
基布/ポリエステル・レーヨン、表毛/レーヨン
日本製



エコ
point

洗剤いらずでさっときれい

サラダピーラー

にぎりやすく、使いやすい形状。きゅうり・大根・人参・ゴボウなどの皮むき、千切りの2種類を使い分けできます。

約全長15.5×幅7.5×高2.2cm
刃渡り/約4cm
約26g
ステンレス刃物鋼、ABS樹脂
日本製



エコ
point

皮ごとおいしく食べるお手伝い

私のイチオシは「再生原料使用 水切りゴミ袋エコボンリック」。



排水口用を使用しています。目詰まりするのは、汚れをキャッチしている証拠?目詰まりしないように心がけると、洗い流すものへの意識が変わりました。コープしが 組織部 岡野早苗さん



point.1
小さく折りたたんで保管

point.2
ここで、差し込んでおくとしっかりします。



くずいれを作ろう!

コープの商品カタログと一緒に届く1枚もののチラシを箱に折っておきます。調理の下ごしらえで出るごみなどを捨てるのに便利です。

プ
チ
ッ
と
!
エ
コ
ア
イ
デ
ィ
ア
毎日のちょっとしたことから
はじめましょー

注意 チラシは必ず目を通してからにしてくださいね。カタログと一緒に返してもらっても、リサイクルされるのでエコです。



草津センター
林 悠

私の息子はコープの田辺農園バナナが大好きです。そのバナナを見つけると指をさして欲しがるので、食べる時以外はバナナを隠しています。コープの田辺農園バナナを含め、生協の商品は安全・安心です。子どもが生まれるまでは便利さだけで生協を利用していましたが、子どもが生まれてからは安全・安心を第一に考え、毎週利用しています。私も利用する組合員として、利用して良かった商品を組合員みなさんにオススメしています。配達時には組合員さんからいい商品をたくさん教えてほしいなと思いながら配達してます。

私のコープを
あなたにも

職員から



私のコープのおすすめポイントは3つあります。1つ目は、安全・安心の商品を自宅までお届けすることで、組合員さんのお役に立てることです。2つ目は、多くの地域の方々と関わり、たくさんの笑顔を見ることができます。3つ目は、家の中で空いた時間に注文ができるので、忙しい方や年配の方々など幅広く便利に活用していただけることです。他にもたくさんのおすすめポイントが組合員さん一人ひとりにあると思います。様々なサービスを通してコープの好きなところを探してみてください。



草津センター
木屋恵美利

信州ハム(株)では、幅広いニーズにお応えできるよう、ロースハムも複数の種類をご用意しています。種類は同じ「ロースハム」ですが味やハムの厚みも変えています。実は食感も大きく違いますよ。

お肉本来の味と食感を生かして作った無塩せきのロースハム

買い置きにも対応した、より長持ちするロースハム



信州ハム株式会社
富士彰則さん

私が、コープをおすすめする大きな理由は「食の安全」に真摯に取り組んでいるところです。コープでは、商品を扱う前に、生産現場を視察しています。添加物等についても基準を設けてしっかりと調査し、独自の品質検査も行います。組合員の声を生産者に届ける仕組みも構築されています。その甲斐あってコープの品揃えは、日々安心してご利用いただける、質の高いものになっています。私たち生産者は、皆様のイチオシ商品になれるよう、工夫を凝らして生産しています。ぜひ色々な商品を試してみてください。

私のコープを
あなたにも

生産者から

生協(コープ)では、組合員を増やすことを「仲間づくり」といいます。生協は、組合員が「暮らしをよくする」ためにお金を出し合ってつくってきた組織ですから、その役割は、組合員のくらしへのお役立ち。コープしがの商品やサービスの一つひとつが、組合員の声から生まれ、組合員から寄せられる声の積み重ねが、今日のコープしをつくっています。組合員の広がりとともに、生協はもっとお役に立てる存在になれるのです。みんなで、コープの仲間を広げましょう！

お友だち紹介キャンペーン

紹介だけで

ご紹介いただいたお友だちがCO・OPに加入されなくてもあなたとお友だちに

お試しサンプルプレゼント!!

※写真はイメージです。

さらに

お友だちがCO・OPに加入された場合は、あなたとお友だちに

1000ポイントずつプレゼント!!*

さらに

お友だちが共同購入(グループ利用)に加入された場合は、グループ全員に

500ポイントずつプレゼント!!

いずれかの方法でお申し込みください

電話

組合員コールセンターにお電話ください。
0120-709-502
月～金 8:30～20:00
土 8:30～15:00

組合員担当者 に直接お伝えください。

インターネット

インターネットで必要事項をご入力ください。



※ご加入者・ご紹介者どちらも宅配利用の方に限ります。1000ポイントで1000円相当のお買い物ができます。

2020年度 新卒追加採用募集 を行います

募集期日
7/3まで

新型コロナウイルス感染拡大の影響による内定取消し等で、就職活動を再開する2020年3月卒業の方を対象に、採用選考を追加で実施します。詳しくはコープしがHP(<https://www.pak2.com/>)をご覧ください。

連絡先

総務人事フロア 採用担当:太田

☎ 077-586-3140

(受付時間 月～金曜日 9時～17時半)

✉ Ohta.S@coop-shiga.or.jp



コープでんきは、
環境にやさしい☺☺な電気です。

環境にやさしくおトクな

- 「ベーシックでんき」
☞ 単身世帯から一般的なご家庭に
- 「バリューでんき」
☞ 電気をたくさん使うご家庭に

FIT 電気※1 35.1%の電源構成。
(全国平均の2倍)
関西電力 従量電灯Aと比較して
使用量に関わらず必ずおトク！

CO2排出係数ゼロ※2

- 「ゼロ電気」
☞ 地球環境に配慮したCO2排出削減
の応援をしたいご家庭に

電源構成はFIT 電気100%。CO2
の排出係数がゼロ
なのに、関西電力の従量電灯Aと
同じ料金

☆手続きは簡単！お申し込みだけです。詳しくはこちら⇒⇒⇒

新規ご契約で1000ポイントプレゼント



※1 FIT 電気とは…
再生可能エネルギーを普及させる制度として、電気の利用者全体で補助を行う「固定価格買取制度(FIT 制度)」があります。この制度を利用して発電された再生可能エネルギー(水力・太陽光・バイオマス等)の電気のことです。
※2 国の認定委員会が承認した「J-クレジット」を活用することで、FIT 電気(再生可能エネルギー)100%、CO2排出係数ゼロ(調整後)の電気を実現しました。



医療部管理栄養士
布施順子さん

「本当に怖い食中毒」
実は怖い食中毒の実態と、
家庭で気をつけるポイント

食中毒は、梅雨の時期や夏だけでなく、季節を問わず発生します。原因は様々で、高温多湿な梅雨から夏場は細菌性食中毒、低温低湿な冬場はウイルスによる食中毒が発生しやすいくなります。その他に、自然毒(毒キノコやフグ毒など)や化学毒(ヒスタミンなど)、寄生虫(アニサキスなど)もあり、場合によっては死に至ることもあります。それらの多くは飲食店などですが、家庭でも知らないうちに食中毒が発生しているのをご存知ですか？下痢や嘔吐、腹痛や発熱などが主な症状となりますが、症状が軽かったり、家族全

員に症状が出なかったり食中毒と認識されていない場合もあります。食中毒の予防は、「つけない・持ち込まない・やっつける」の3原則を守ることが大切です。家庭でできる予防法として、まず購入した肉や魚介類などは保冷し短時間で持ち帰り、すぐに冷蔵庫や冷凍庫に保管し消費期限内に使用する。食材を取り扱う前は、石鹸で丁寧に手を洗い、生肉や魚、卵を扱った後は、手と包丁やまな板をしっかりと洗う。冷凍食品の解凍は冷蔵庫や電子レンジを利用し、自然解凍はしない。肉や魚は十分に加熱(中心部を75℃で1分間以上)する。できあがった料理は室温で長く放置せず、時間が経ち温め直す時も十分に加熱する。当たり前前の事と思いがちですが、普段の何気ない行動を振り返ってみてくださいね。何はともあれ、安全な美味しい食事で日々の体調を十分整えておくことが大切です。

◆◆◆ しそ香る唐揚げ ◆◆◆



- 【材料：2人前】
- | | |
|----------------|--------------|
| 鶏もも肉.....200g | 大葉.....4枚 |
| 下味調味料 | 片栗粉.....大さじ2 |
| おろし生姜.....小さじ2 | 揚げ油.....適量 |
| 料理酒.....大さじ1 | |
| しょうゆ.....小さじ1 | |
| 塩.....1g | |

- 鶏もも肉は一口大に切る。
- ①をビニール袋に入れて、下味調味料を加え袋の上からもみ込み味をなじませる。
- 千切りにした大葉も加え、まんべんなく混ぜる。
- ③を袋から出して片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。

※1人前 カロリー 336kcal たんぱく質 16.5g 塩分 1.0g

調理時間
20 min.

みんなのおすすめ
コープの雑貨

co-op こどもハブラシ小学生用(5本入)

- point
- ・奥までしっかり磨けるブラシ
 - ・握りやすい太めのハンドル
 - ・磨くのが楽しい可愛いイラスト入り

6月は虫歯予防月間。この機会に、親子で改めて歯みがきの大切さを話し合うのもいいですね。co-op こどもハブラシ小学生用は、そんな子どもたちにオススメしたいコープオリジナル。奥までしっかりみがけるよう、ブラシの先端はやや硬め。子どもが握りやすい太めでウェーブした形状のハンドルには可愛いイラストが入っていて、“自分の歯ブラシ”の目印にもなります。家族で健康な歯を目指しましょう！



5本入
参考組価：348円(税込)

10本入
参考組価：638円(税込)

他にも「乳幼児仕上げはみがき用」「乳幼児ひとりみがき用」「園児用」があります



自宅用、給食用と何本も使うのでたくさん入っていて助かります！

イベント中止のお知らせ

いつもコープしがの組合員活動にご参加いただき、ありがとうございます。

新型コロナウイルスの感染予防のため、人の集まる組合員活動・イベントについては、**6月末日まで中止**させていただきます。

チーム活動、ひろば活動についても**申請受付を中止**します。組合員のみなさまのご理解、ご協力をお願いします。



いのちたいせつ ひろば活動/シニアピース倶楽部

毎年6月23日の沖縄の日にあわせてひろば活動で平和の大切さを伝えている「シニアピース倶楽部」。今年は残念ながら新型コロナウイルスのため開催ができませんでしたが、メンバーから素敵なメッセージが届きましたので紹介します。

「平和」「命の大切さ」を一緒に考えましょう

私たちシニアピース倶楽部は2016年に立ち上げました。テーマは「平和」「命の大切さ」です。終戦から75年がたちこの日本はその間、一度も戦争がなく平和な国です。でも戦争のむごさを知っている、あるいは伝え聞いている方はたくさんいらっしゃいます。そこで私たちは若い世代の方や子どもたちに「戦争」と「命の大切さ」を伝えていくために色々な角度からアプローチしています。憲法の問題、子どもたちの教科書の問題、自分を見つめ直すエンディングノート、平和を願うライブ、基地問題に揺れる沖縄など様々な事柄を講演会や上映会を通してみなさんと共に考えていきたいと思っています。

みなさん、一つでも多くの真実を知りましょう！そして考えましょう！

今年も6.23沖縄戦「慰霊の日」の上映会～MABUI～を企画していましたが新型コロナウイルス感染拡大防止のため上映できなくなりました。またいつか上映の際には私たちの想いをお届けしたいのでぜひ一人でも多くの方に参加していただけることを願っています。

活動はいろいろ



「平和」について学んだ子育てママさんからは

平和って大切だけど、
家族や友人とは話しにくい…
気軽に話せる場があってよかったな。

そんな声も多数



ぽくぽくコミュニティ

楽しもう！ くみかつ

コープの組合員活動一通称「くみかつ」。組合員さんが、くらし(食・子育て・介護・環境など)や商品のことについて、地域や組合員どうしのつながりの中で学び合う、コープならではの活動です。

プチッと！ 連載 コラム

洗顔の極意は「泡で落とす」

なんととっても「泡で落とす」

が基本中の基本です。使用量を守らずに水っぽい泡で洗ったり、泡立てるのが面倒だからと少ない泡で洗ったりすると、摩擦の原因となるため要注意！シワなどのお肌トラブルを生まないためにも、泡は重要なポイントです。

キメが細かく、弾力のある、たっぷりとした泡で洗いましょう。



洗い方

あまり力を入れすぎず、泡で包み込むように優しく洗いましょう。面積の広い頬から洗いがちですが、まずは、皮脂量の多いとされるTゾーン(額、鼻)から泡をのせることがポイントです。

ポイントをおさえた洗顔で 美肌をめざす！

ただ顔を洗うだけではもったいない！ポイントをおさえるだけで美肌への近道になります！お肌悩みの対策にもびつりの洗顔方法を今日から試してみませんか？



株式会社クラブコスメチックス

近藤有里さん

泡をのせたTゾーンから先に洗い、続けて頬・あごの部分を洗います。洗顔時間の目安は約1分から1分半ほど。時間をかけすぎると、かえってお肌に負担がかかるので気をつけましょう。お肌に泡がのっている時間が長くなると、乾燥の原因となってしまうので注意。毛穴の気になる小鼻などは、泡をココロ転がすようにして丁寧に洗うと効果的です。

流し方

洗い流す際は、冷水やお湯ではなく「ぬるま湯」がおすすめ。また、お顔をふく際、タオルをゴシゴシ上下に動かさないように、押さえるようにしてふくのがポイントです。



プレゼント企画 (5名様)

商品名: **CO-OP** フェイスソープ
規格: 120g
価格: 548円(税込603円)



もっちりとした泡立ちの洗顔フォーム。お肌のうるおいは残り汚れだけをすっきりと洗い流します。応募方法は15ページをご覧ください。



CO-OP商品60周年

一番最初のコープ商品が生まれて今年で60年。
このコーナーでは組合員さんに長〜く愛されている商品をご紹介します。

\\そのまま飲んでもおいしい\\

CO-OP ただの炭酸水

原材料は「水と二酸化炭素」だけだから徹底的に「水」を選び抜きました

様々な水を飲み比べ、たどり着いたのが、ホテルの名所として知られ「水の郷百選」に選ばれた福岡県甘木(現浅倉市)の深井戸水です。

3種のデザインボトル

毎年ボトルのデザインを変えてお届けしています



2017年にプラスチック削減のためボトルを軽量化。さらに2020年からラベルを小さくすることで、プラスチック量を減らしました。



おうち時間を 楽しもう♪

魚の 三枚おろしに 挑戦!



「魚は、切り身より一匹丸ごと買うほうがお得と聞くけれど、家で捌くのは面倒だ」という人は多いですね。でも、一度挑戦してみると「思ったより簡単だった」「思った以上に、美味しかった」「魚嫌いの子どもがパクパク食べた」…などの声をよく聞きます。

この夏は、ぜひ、魚の三枚おろしに、チャレンジしてみてくださいませんか？お子さんの魚嫌いが克服できるかも？

初心者には、**さばがオススメ!**



店舗事業部 水産バイヤー
西村忠幸さん

教えてくれるのは

③ 目で確認しながら腹の薄い部分を少しずつ切り離していきます

② 次は切り込んだ部分を左手でめくり上げます
(※写真はシマアジ)

① 黄線部分(腹骨の半分くらい)まで一旦切り込みを入れる
(※写真はスズキ)

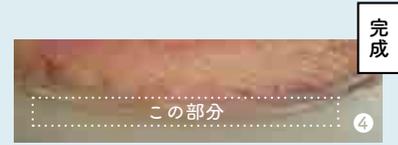
④ この部分

⑤ 三枚おろしのできあがりです

ちょっとコツがいりしますので、ワンポイントアドバイス!

①で切った場所と腹骨のカーブの角度が違うので注意
皮まで切らないように...

お稚木様でした!



完成

最後の部分は腹の膜が少し残っても、切り取ってしまってもOK

赤枠の部分を切っています



「ムニエル」

おろした魚で1品

- ① 三枚におろした魚を適当な大きさに切る。
- ② 魚の両面に塩・コショウをふり、しばらく置いておく。
- ③ 厚めのポリ袋にカレー粉と薄力粉を1:3の割合で入れる。
- ④ 魚の表面の水分をキッチンペーパーでおさえ、③の袋に入れてまんべんなくまぶす。
(空気も入れてふりふりする)
- ⑤ フライパンを火にかけ、バター(オリーブオイルでもOK)を熱し、魚の皮目を下にして中火で焼く。両面がこんがり焼けたら完成。

お好みでレモンを添える

① 包丁で内臓をかき出します

② 腹から肛門まで切り開きます

③ ひっくり返して... 同じように切り込んで頭を落とします

④ 胸ヒレから斜めに下ヒレまで切り込みます

⑤ 薄いうろこがあるので、包丁で取り除きます

包丁をうまく使ってかき出しましょう
血合い(点線部分)に切り込みを入れておきます

あまり深く包丁を切りこまないように注意

ひっくり返して... 同じように切り込んで頭を落とします

尾から頭の方向に包丁で軽くなぞるように

① 切り込みを入れたら、尾の部分に包丁を貫通させます

② ひっくり返して次は同じように背中に切り込みます

③ 腹と背中に中骨まで骨に沿って深く切り込みを入れます
まず腹に切り込みを入れます

④ 血合いや汚れをきれいに洗い流します

⑤ 腸の付け根はくっついているので切り取るか、むしります

背骨の上に包丁を通します

① 反対側も同じようにおろしていくと...

② 二枚おろしの完成です

③ 最後に尾の部分切って身を外します

④ スーッと...

⑤ 最後まで

要領は同じ
腹と背中に切り込み背骨から身を外すと...

毎週
火曜日

お店からのお知らせ

小浜港産地直送市を開催しています。
福井県小浜漁港より、当日朝とれたての魚が、お店に届きます。
各店、13:30~15:00まで(なくなり次第終了)

またご要望に合わせて**無料**で調理加工(刺身・切り身)もいたします。
お気軽にお申し付けください。

※ 午前中は小魚(いわし、小あじなど)の調理加工はご遠慮いただいております。
※ お刺身などの調理加工はお時間をいただいております。
※ 持ち込み調理は事前予約いただけますようよろしくお願いいたします。(有料)



宅配ご利用に関してのお願い

〜空箱などのおまとめ・分別、注文書ご提出について〜

いつも生協をご利用いただきありがとうございます。
コロナウイルス感染拡大等によるご注文数の増加に伴い、配送ではトラックに積みきれない程の物量となっております。また、対面ではなく「留守置き」という形でのお渡しも増えており、返却される空箱(発砲スチロール、青いコンテナなど)を、別の職員が回収するなど、他部署の職員も一丸となって対応しています。このような状況から、組合員みなさまにも、以下のご協力をお願いします。

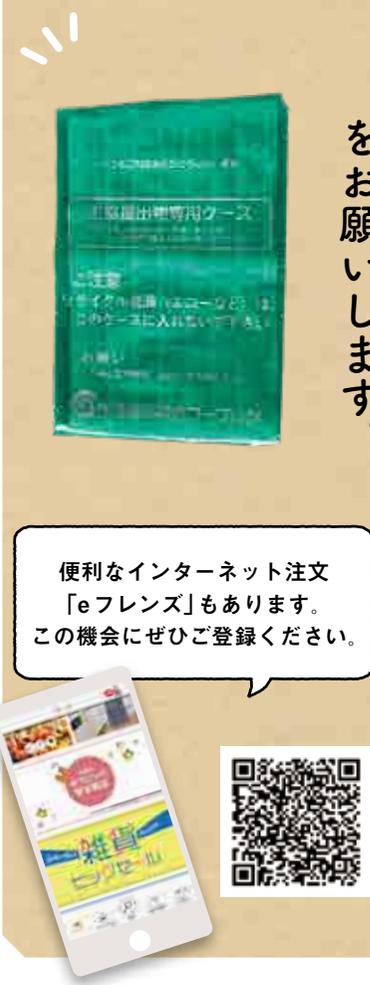
1 発砲スチロール(私たちはシッパーと呼んでいます)は、中に何も入れず、3つを重ねて1セットにしてください。



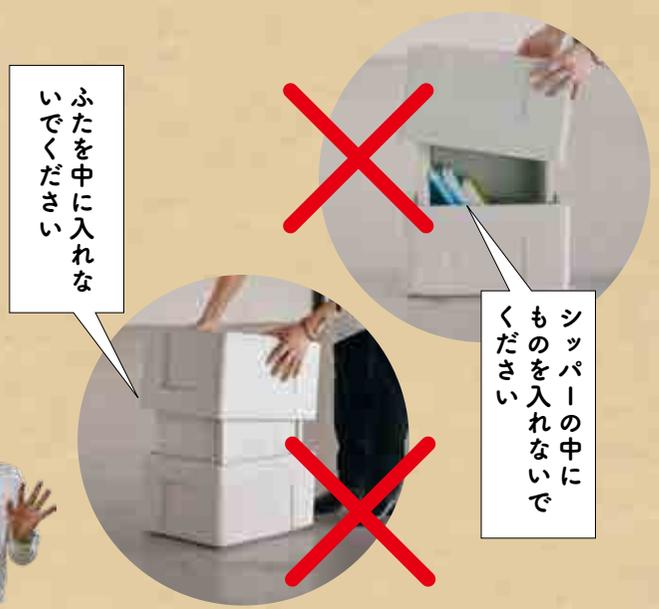
2 フタ、保冷剤や青・銀の緩衝材、リサイクル品(透明袋、カタログ、卵パック、牛乳パック)なども、それぞれに分けて、まとめて置いてください。



3 提出いただく注文書はきちっとお預かりするために緑の通い袋に入れて提出をお願いします。



4 シッパーの中に物を入れてフタをしないでください。



職員一同、精一杯がんばっています。組合員みなさんもどうぞ、ご協力いただきますようお願いいたします。



「みんなでがんばろうポイント」を付与しています!

新型コロナウイルスの困難を乗り越えようと、がんばっている組合員のくらしを応援するための取り組みです。

食品のご利用額 **100円** に対して **1ポイント** を付与します。



ポイント付与対象範囲

エコー・コープしがマルシェ・よりすぐり など、各案内書掲載の食品。

※エコー掲載の日用品・くらしのパートナー・くらしと生協・スクロール・宅配雑貨・ギフト・彩食楽便は対象外です。

付与期間

6月 2回 から 7月 3回 まで

組合員さんみんなのくらしが成り立つように、「分かちあって」「助けあって」利用しましょう。引き続き、ご理解とご協力をお願いします。

【スパイラル6月号掲載内容についての訂正とお詫び】

スパイラル6月号P7掲載の「お知らせショートメールサービス」について、抽選漏れの商品には対応していません。申し訳ございません。





「わが家のサンドイッチ」

今回は各ご家庭の自慢のサンドイッチを紹介してもらいました。ぜひ、お試しあれ！

テーマ

カラフルサンドをどうぞ



ロールジャムサンドがおすすです。サンドイッチ用のパンにジャムを塗って、くるくる巻いて海苔巻きみたいに切ればできあがり。いろんなジャムを使うと、断面がきれいで見栄えも良くなりますよ。

大津市 むみこ

ちよっとリッチなお家サンド

わが家のお気に入りサンドイッチは「若鶏あぶり焼きサンド」です。食パンをトー

色味の決め手はあの手常備野菜



急に思い立って作る時など、具材も彩りも物足りなくなりがちです。そんなときわが家ではみじん切り人参をマヨネーズで和えたものをサンドします！ 人参なら常備しているし、自然の甘みと鮮やかな色で一気にサンドが華やきます。料理経験の豊富な友人から伝授してもらったアイデアです。

近江八幡市 kuku

一喜一憂！ 生協さん選び



実家では、家族みんなが各々の食べたいものに○をつけ、それを母が確認し、採用されたら注文される！ という『生協さん選び』というのがありました。ああ！ わたしが頼んだのがきた！ とか、ああ、今回はだめだったかあ。とか、一喜一憂しながら選んでいたなあ。そんな事を思い出しながら、まだヨチヨチ歩きの子どもを寝かしつけた後、注文書を書いていきます。今度は母になった私が『生協さん選び』を再開できる日が待ち遠しいです。

蒲生郡 いろは丸

スターで焼いている間に『若鶏あぶり焼きスライス』をレンジでチン♪ 付属のタレを絡めて、あつという間に準備完了！ あとは焼けたパンにマヨネーズ、からし、『coop便利野菜 ブロッコリーの新鮮入カットサラダ』をたっぷり。メインの若鶏あぶり焼きスライスをのせたらちよっとリッチなお家サンドのできあがりです。付属の甘だれとマヨネーズの相性は間違いなし！ お試しあれ！

大津市 akomama

休日のおつまみの代わりに

うちはサンドイッチをおつまみに一杯やるといふ、休日の過ごし方。具はしらす干し、毎日きゅうり、焼のり、コーンマーガリン(厚めにしっかり塗ります)。ポイントには西洋軒のサンド用食パンを使い、片面をあらかじめカリッと焼いてはさむこと。以前はシメの麺類で体重UPでしたが、おつまみで満足できるので、体型維持できています。

彦根市 私は辛党



蒲生郡 みくこ

編集後記

この頃、手作りマスクの方をよく見かけますね。私も、手づくりマスクに挑戦しました。裁縫が大の苦手な私には、ミシンがないので手縫いです。ガーゼが気持ちいいと聞き、ガーゼのハンカチで作ったのですが、洗濯の度にシワクチャに…。毎回アイロンをかけています。(笑) 見映えも悪く、手のかかるマスクですが、自分が作ったものって愛着が湧きますね。



今回は8月号掲載です

テーマは

「忙しいときの手抜き料理」

バタバタと忙しかった日のごはんづくりは大変ですね。ちよっと手を抜いたけど、全然そうは見えない、手間をかけていないけど家族からとても好評など、ちよっと手抜きなお助け料理を教えてください。

今月のクイズ



このイラストはどこにあるでしょう。ページ数を教えてください。

好評サンドの秘密はごまドレにあり

玉子サンドには、いつもマヨネーズで味付けをしていましたが、ごまドレで和えたら好評でした。マヨネーズよりも少量で、しっかり味がつき、よかったです。ヘルシー系のドレッシングなら、よりヘルシーに。

大津市 ならくま

お豆たっぷりでもボリュームサンド



coopミックスビーンズドライパック(ひよこ豆、青えんどう、赤いんげん豆)入り、玉子サンドイッチを1年ほど前から作っています。ミックスビーンズは、生協さんでいつも注文しているので、いつでも作ることができます。ミックスビーンズを半分カットして、マヨネーズ、塩こしょうを振り、つぶしたゆでたまごに混ぜるだけです。色合い、ボリューム、栄養もあり、わが家のお気に入りの一品です。

大津市 みちさん

応募方法

応募資格：コープしが組合員とその家族。①住所 ②お名前(匿名を希望される方はペンネームも併記) ③電話番号 ④組合員コード をご記入の上、郵送・ファックス・インターネットにてご応募ください。

宛て先

〒520-2351 野洲市富波甲972
生活協同組合コープしが スパイラル 行
FAX 0120-096-502
インターネット <http://www.pak2.com/spiral/>



7/10 (金)

おたより、クイズの答え、イラスト、お子さんの絵も！ etc.....
8ページプレゼント企画の応募はこちら

お待ちしております！

今月のクイズ正解者の中から抽選で5名様に、「スパイラルカフェ」におたより・イラストなどを掲載させていただいた方全員に、500ポイントをプレゼント！

※店舗組合員の方は図書カード(500円分)

※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただくことがあります。 ※他紙との二重投稿はご遠慮ください。 ※イラストは返却しませんのでご了承ください。 ※お預かりした個人情報は、投稿掲載、プレゼント発送以外には使用しません。 ※お寄せいただいた個人情報は事前の同意なしに目的以外に使用しません。当選者発表後はすみやかに破棄します。