

地域ネットニュース

生協しまね

つながり応援グループ
Vol.10
2018年1月29日

2018年がスタートし1か月が経ちます。今年もみなさん、どうぞよろしくお願いいたします。
1月に入り本格的な雪になりました。山陰の冬の寒さはまだまだこれからです。インフルエンザも各地で流行っていますので、寒さ対策、風邪予防を十分行っていきましょう！！
今回のニュースでは、12月の活動のようすなど紹介したいと思います。

●【私たちのネット情報】より

【ふれんどり～(安来)】
シーフードミックスを使って2品作りました。
・アヒージョ…アヒージョの素を使って
・カクたこ(四角いたこやき)

【材料】
・たこ焼粉…40g
・たまご…1個
・水…160cc
・シーフードミックス…40g
A { 青ネギ(小口切り)…適量
・天かす…10g
・紅しょうが…適量
・千切りキャベツ…適量

【作り方】
①水にたこ焼粉、たまごを加え、生地を作る。
②中火で熱した玉子焼き器(四角いワケツ)にサラダ油を入れ、生地を流す。
③Aを入れ、シーフードは手前半分に入れる。
④約1分半焼き、生地の周りが固まってきたらフライ返して奥から手前へ半分に戻す。
⑤約1分焼いてもう一度ひっくり返す。(サラダ油を入れるとカリッとする。)
⑥さらに2分焼きながら形を整える。
⑦一口サイズにカットしてソース、青のり、かつお節などお好みのものをかけてできあがり。

フライパンならどの家庭にもあるし、一気に出来て良いですね～♪寒い時にフーフー言いながら食べておられるようすが思い浮かんでなんだかこちらまで温かくなりますね～。



生協で買った卵焼き用フライパンは、付け根の金具がないので、均等に焼けて使いやすかった。カクたこはフライパン横の面も使って焼くので良かった。

【浜田東】

「毎朝快調ヨーグルト・ブルーベリー」を試食した際、プレーンヨーグルトを毎週注文している方から「ヨーグルト、いつも同じものではなく変えた方が腸の為に良いらしいよ～」との話がありました。ヨーグルトは同じ種類のを長く食べず時々種類を変えた方がいいそうです。各々の商品でヨーグルト菌の成分が少し違うからそうです。また、「カスピ海ヨーグルト菌で自家製を作り続けるよ～」という方もいます。一時期流行っていて1度や2度は挑戦した経験ある！！の声が多数でした。



思わず「へ～!!」と声をあげました。

【塩冶】

・Fさん宅では、ヒーターからの熱気をこたつに送り込む筒のようなものを使っておられるようで、みんなとても注目していました。この時期のエコにピッタリです！！
・去年のこの時期もしたように、今年もクリスマスを意識した集まりの会でした。それぞれ約300円のプレゼントを用意し、プレゼント交換をして楽しみました。



【ピンクエッグ(安来)】

クリスマスも近くなり今回はなるべくお金をかけずにクリスマスリースを作ることになりました。木の実はNさんが長年ためていたものを提供してもらい、リースはさつまいものツルで手作りし、リボンやワイヤーはみんなで持ち寄りとても素敵なリースが出来上がりました。



【益田】

国産シーフードミックスの試食会でした。前回の迎春料理で余ったべんりで酢を使用して手羽元を煮込み、シーフードピラフを炊飯器で炊きランチにしました。手軽に圧力なべを使用したので放置して出来上がりました。簡単なので家でもやってみてみたいと思います。

これから寒くなると「生協さんの配達がとてもありがたい！」とみなさんおっしゃっておられました。

【城北】

前回、強力粉を注文してパンを作ったので、ドライイーストが残っていて、今回はナンを作りました。ネットで1時間くらいで作れるレシピを見つけたので皆で作りました。パンはたまに作りますが、ナンは初めてだったので生地がベタベタしているのがいいのか分からず皆で意見を言いながら作りました。楽しかったです。

・レストラン仕様カレー(中辛)…わざわざ「レストラン仕様」と書いてあるのでとても気に入っていました。辛いのはダメですが、おいしくいただきました。このカレーは口の中に入れて後から辛さが来る感じでした。ナンにもよく合っていました。

●2017年度振り返りと2018年度の地域ネット登録について

2月の地域ネットが2017年度最後の活動となります。

2月の集まりの際に来年度(4月～)の登録について名簿のご記入をお願いします。

また、2017年度の振り返り(ネット1枚と個人1枚)も期限内にご提出をお願いいたします。

※会計担当さんは、2017年度会計書類のご提出も必ずお願いいたします。

2018年度 地域ネット名簿

支所() 地域ネット()

月 日現在
(必ず記入してください)
変更がある場合は内容を
記入して提出ください。

| | 役割 | 班名 | 組合員名 | 組合員CD | 電話番号 | 変更月 |
|----|----|----|------|-------|------|-----|
| 1 | 代表 | | | | - | 月 |
| 2 | 会計 | | | | - | 月 |
| 3 | | | | | - | 月 |
| 4 | | | | | - | 月 |
| 5 | | | | | - | 月 |
| 6 | | | | | - | 月 |
| 7 | | | | | - | 月 |
| 8 | | | | | - | 月 |
| 9 | | | | | - | 月 |
| 10 | | | | | - | 月 |
| 11 | | | | | - | 月 |
| 12 | | | | | - | 月 |
| 13 | | | | | - | 月 |
| 14 | | | | | - | 月 |
| 15 | | | | | - | 月 |

「2018年度地域ネット名簿」を各ネットの代表さんへ配送にてお届けしますので、ご記入ください。

■活動補助費を申請 しない ・ する (10,000円) ⇒ 受取希望日: 月 日

■会場費を申請 しない ・ する (円)

| くらしづの事務局 | 支所 | 地域ネット |
|----------|----|-------|
| | | |

★地域ネット開催時の写真がありましたら是非、下記へご提供お願いいたします!!
E-mail⇒mkawakami@coop-shimane.jp

「地域ネット活動」についてご不明な点がございましたら、下記までお問合せください。

つながり応援グループ TEL: 0852-27-6284