

# 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.6  
2018年9月24日

『平成最後の夏』がやっと終わりを告げましたね。記録にも記憶にも残る、暑い暑い夏でした。先週は一気に気温が低くなったり、雨が降り続きましたね。風邪などひかれていませんか。

さて、秋といえば食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋などなど…と言われるほど活動がしやすい季節です。地域ネットの活動も一層盛り上がっていきましょう！

## ●「私たちのネット情報」より

【北三瓶ネット】 コープクッキングをアレンジして

今回のメニューは、カタログに載っていたコープクッキングをアレンジして作りました。ゴーヤ、みょうがにキャベツ、長芋、かに風味フレークを加えて『夏野菜のごまマヨぼん酢あえ』。とてもおいしくて好評でした。すりごま、ぼん酢、マヨネーズをあわせたドレッシングが絶品でした。家でも作るからと、メモして帰られた方もおられました。

今日のごはんはこれで決まりですね。ゴーヤのレシピがひとつ増えました☆



### 夏野菜のごまマヨぼん酢あえ

■材料2人分

- ・ゴーヤ（半月切り）…1/4本
- ・塩…適量
- ・金すりごま・ぼん酢…各大さじ2
- ・マヨネーズ…大さじ1と1/2
- ・みょうが（千切り）…40g
- ・長芋（細切り）…100g
- ・かまぼこ赤（薄切り）…30g

■作り方

- ①ゴーヤは塩もみしてしばらくおき、水気を絞る。
- ②ボウルにAを混ぜ合わせ、みょうが・①・Bを加えてあえたらできあがり。



黄身がぷりっとしていておいしいと好評の『産直こめたまご』。生産者に会うとより、その商品が好きになりますよね。

## 【益田ネット】 生産者を招いて、産直こめたまごの学習

生産者の福田ファームの福田社長、JAしまねの渡部さん2名をお招きして、『産直こめたまご』のお話を聞きました。鶏のエサには飼料用米を使用していて、飼料用米は全体の16%入っている。しかも県内で作られている米を使用していて、鶏などの畜産農家の方も、鶏糞が田んぼの肥料になるので、相互にとってメリットが多々ある。さらに、身近で生産されているので、たまごの出荷までに日数がかからず、鮮度の良いものが届けられるようです。こういう組合員との交流ができるのは、嬉しいと言われたので、私たちも更に嬉しかったです。

## 【津和野ネット】 子どもと一緒に、夏休みの思い出を

### 夏休み特別企画！ 子どもハーバリウムワークショップ開催。

子どもは、ピンセットを使って瓶の中に花を入れるのは難しいようにしていましたが、女の子なので、楽しそうに花を選んでいました。プリザーブドフラワーを瓶の中に入れ、オイルを入れるのですが、オイルを入れた後の方が花の色が鮮やかになるので、それもまた楽しんでいました。子どもも大人も楽しめました♪それぞれ個性的な作品が仕上がりに、夏休みの思い出がまた1つ増えました。



## ●活動報告（西津田ネット ～オタフクソース お好み焼き教室～）



西津田ネットが開催したオタフクソースの吉岡孝明さんをお招きしての「お好み焼き教室」。吉岡さんの話術と手品に会場は大盛り上がり。おいしい広島お好み焼きの作り方を教えていただきました。

オタフクソースもたくさんの種類を試すことができました！



広島お好み焼きの焼き方、キャベツのおいしい切り方から、焼くときの生地のフライパンへの落とし方を教えていただいたり、いろいろなソースを試したり、焼いているときの待ち時間に手品をしていただいたり、楽しく、大満足の教室でした！

## ●支所別総代会のご案内



昨年の秋の支所別総代会のよう

### 秋の支所別総代会の日程

支所	日程	会場
松江北	10月17日（水）	くにびきメッセ 501大会議室
松江南	10月15日（月）	プラパホール 2F 大会議室
出雲	10月16日（火）	出雲文化伝承館 縁結び交流館 大ホール
雲南	10月17日（水）	三刀屋農村環境改善メインセンター 農事研修室（2F）
大田	10月18日（木）	あすてらす 3F 研修室3・4
浜田	10月18日（木）	石央文化ホール 小ホール
益田	10月19日（金）	グラントワ 多目的ギャラリー

※時間は全会場、AM10:00～PM12:30を予定しています

試食があります！



えいごビスケット



ベリースムージー



バウンドケーキ



フィッシュ&ナッツ

お持ち帰り商品もあります！



ミックスビーンズ  
Red&Black



秋映



赤石さんの  
土付ごぼう

お弁当もあります！

※お持ち帰り商品は変更になる場合があります

参加をご希望の方は、  
組合員サービスセンター

：☎0120-336-021

にお電話の上、支所名、班名、組合員コード、組合員名をお知らせください。  
※託児をご希望の方は、お子さんのお名前・性別・年齢・アレルギーなど、気を付けることがあればお伝えください。

『地域ネットニュース』では、いろいろな地域ネットの活動を紹介しています。

ぜひ、「私たちはこんなことをしているよ」「次回こんな活動をするよ」と、活動

自慢や情報をお寄せください。 [E-mail⇒marakawa@coop-shimane.jp](mailto:marakawa@coop-shimane.jp)

\*お寄せいただいた写真や情報は、「地域ネットニュース」での紹介や組合員活動、運営に活用させていただきます場合があります。



「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