

つながり通信



— くらぶがつながる —

県下の各くらぶの皆さん、ただものだんだん（ただも〜ん！）。※平田（たてぬい楯縫地方）の方言です。意味をご存じない方は、この欄の末尾に回答がありますので、ご覧ください。

柿木村（吉賀町）にて産湯をつかい、姓はあらい、名はとおると申します。とかく西に行きましても東に行きましても、土地土地のお兄さん方、お姐さん方にごやっかいかけがちなる初老の輩です。以後、見苦しき面体お見知りおきになられまして、向後万端（きょうこうばんたん）引き立って、よろしくお頼み申し上げます…おひかえなすって。

と、前口上はそのくらいにいたしまして、最近、感動を覚えることひとつ。少し前に、生協しまねの組合員さん全体に向け、「とれとれいわしたたき身」を使った料理コンテスト」の募集チラシを配布させていただきました。とれとれいわしたたき身、という商品は私が生協職員となった頃には既に存在しており、それはそれは大人気の商品でありました。地元で採れた新鮮ないわしをすぐにミンチにし、急速冷凍させお届けしていますので、いわし特有の臭いも少なく、魚嫌いのお子さんに打って付け。ご家庭でつみれ汁やハンバーグに、はたまた離乳食にも利用されるなど、幅広い活用方法で調理されていたのです。あれから時代は流れ、いつの間にかインスタント食品やレンジでチン！の冷凍食品、調理済みの惣菜が食卓に溢れるようになりました。ごく一部の、コアなファンのために、ひっそりとカタログに掲載されている印象を持っていましたが、いや驚きましたね！予想をはるかに超えた、たくさんのアイデアレシピの応募がございました。グランプリ、準グランプリの結果発表と併せて本年中に数々のアイデアレシピを皆さんにご報告しますので、どうぞご期待ください。

※このメールの返信は感謝しはるほどです

生協しまね
はじめてのインスタライブ

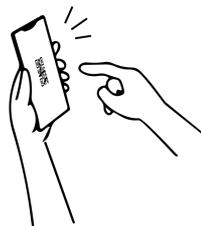
クリスマス料理教室



～ 離乳食・幼児食を作ろう♪～

まずは生協しまねの
アカウントをフォローしよう！

Scan Here



11月11回(土)

14:00スタート!

ココが

見どころ ① フォロワー数750名超の生協しまね公式アカウント、初めてのインスタライブです♪

ココが

見どころ ② 幼児食「米粉パン」と離乳食「サラダ」の作り方を紹介♪

ココが

見どころ ③ ライブ中に出题されるクイズに答えて、コラボ商品をおもらおう🎁

講師

高野愛美さん

料理研究家

栄養士免許取得後、病院や地元の飲食店に勤務。現在は料理研究家としてレシピ開発、料理教室の他、地元の食材にスポットをあてたイベント(omusubi)なども開催しております。

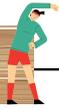


みんなに聞いてみたい！！



次回のくらぶで集まった際にみなさんでおしゃべり
してみてください♪その内容はぜひ今回の報告書で
教えてくださいね、(´▽`)/

健康のこと



- 家族の病気・入院でどんな励ましが嬉しかったですか？どんな点を気にかけてあげると喜ばれるか・・・。
(ジョイ：浜田)

コープ商品や食のこと



- 秋になって遠足シーズンになりますね。子どものお弁当作りで悩みますが、おすすめのものがありますか？うちはとにかく見た目重視(かわいくて手間がかからない)しています。おさかなでできたキャラふりかけやシールがあったりするので、おもしろかわいいお弁当ができますよ♡ (フォルテ：浜田)
- 子どもにコープ商品を送りたいのですが、「わくわく便」で送って喜ばれた商品がありますか？
(ふじファミリー：益田)

くらしのアイデア



- 静電気対策としておすすめがありましたら教えてください。生協さんで買えるものだと助かります。今では給油所にある静電気除去のために触るやつがほしいです！！ (石東2：大田)

お答えします♪



つながり通信に寄せていただいたみなさんのくらぶからの質問へ
お返事をいただきました♪こちらで紹介している以外にもたくさん
質問が寄せられていましたが、スペース都合上掲載できていない
ものがたくさんあります💧すみません(T_T)

2週続けて注文してしまう・・・



- 何を注文したか頭がついていきません。よく二重買いし、混迷しております。良い対策があれば教えてください。(田所上おしゃべりの会：浜田)

お答えします

- 少々面倒ですが、「商品お届け表兼請求書」の下の方の空いているところに注文品を記入しています。次週配送時にも注文品があるかという確認もできますし、二重買いは防げると思います。
(ききょう：出雲)



お芋のメニュー



- さつまいもで簡単にできる料理を教えてください。(女子会助手席：出雲)

お答えします

- さつまいもを乱切りにしてレンジ600Wで8分チン。⇒フライパンに油を引いてカリッと焼き、砂糖：大3、みりん：大1、水：大1、しょうゆ：小1/2を混ぜたもので味付けする。
(ビットカーサ：出雲)
- 天ぷら、大学芋、スイートポテト、さつまいもご飯！さつまいもご飯は手軽にできて、見た目もきれいで、栄養もありおいしいです😊 (さんみ：出雲)
- オレンジジュースと砂糖で煮るとさっぱりしておいしいというレシピを教えてくださいました。
(こころ：出雲)

健康のこと



- 3人とも60歳後半です。健康の事「これいいよ」という話があれば教えてください。
(なかよし：雲南)

お答えします

- 運動だけやるのは時間もやる気も今ひとつなので、「〇〇しながら」できることをやっていますヨ。
⇒電話しながら「かかと落とし」。食事しながら「ゴルフボールで足裏マッサージ」。テレビを見る時反対向きにイスに座り「身体をひねって観る」等。(前向きクラブ：松江南)

これを食べると元気になる



- 「これを食べると元気になる！」といった食べ物や飲み物がありますか？ (石東2：大田)

お答えします

- 「しそジュース」。赤しその葉を鍋一杯に入れて茹で(約5分)、引き上げて熱いうちにきび砂糖を加え溶かします。その中にりんご酸またはクエン酸を入れるときれいなワイン色のジュースができますので、冷やして飲むと暑さ対策に最適です。(ストレッチア：松江南)

ご紹介のタイミングが遅れ、季節が変わってしまいました・・・すみません

ダイエットについて



- ダイエットレシピが知りたい！(パソコン娘：益田)

お答えします

- 夕食後に水分以外は何も摂らないように生活習慣を変えたら2kg減量できました。運動も続けていますが、やはり食べ物の影響が多いと感じました。(ティーメイト：出雲)

くらぶのおしゃべり紹介します♪



お花の先生がメンバーの中にいるので、それぞれ家から花器を持ち寄り、教えてもらいながら生け花を楽しみました。“花のある暮らし”は良いねと話しました。帰ってそれぞれの家に飾りました。
(四季の会：松江北)



おせちの話題も盛り上がりましたが、最近は少家族になってきている現実に対応しています。1さんが台所のリフォームされたので見学しました。主婦ですからおおいに盛り上がり、生協のケーキも紅茶でおいしくいただきました。(カモミール：大田)

秋になってからピーマンをたくさんもらったので佃煮を作ってお茶うけにしました。その時に米こうじが残ったので甘酒を作ったという話をしたら甘酒メーカーを持っているという人もいました。できた甘酒がいまいち甘くないので聞いたら、沸騰させてはダメと知りました。この年になっても学習することはたくさんあります。(プリティくらぶ：隠岐)



園芸用のかわいい手袋を注文しました。3人おそろいで、各々のお家で庭いじりにいそしみたいと思っています😊 (UKO：浜田)

つながり通信へのコメント



- 夏野菜の使い方にお答えありがとうございました。きゅうりの佃煮、ピーマンみそ、ナスのジャムを作りました。ナス、ピーマンは生のまま冷凍もできるようです。(ば〜ば〜ず：雲南)
- つながり応援チームの岡崎さん、寒くなりますのでがんばってくださいね。(さくら：益田)

おたのしみ商品をお届けしています



今週11月2回配送週(11月6日～10日)におたのしみ商品をお届けしています。

くらぶ代表の方の商品といっしょに入っています。集まれる際のおしゃべりのおともにどうぞ♪
ぜひご感想もお聞かせください(^^)!

お届けしている商品はこちら♪



参考価格
228円
(税込8%246円)

【次回企画予定：シエル11月4回】

九州のさつまいもチップ



参考価格
218円
(税込8%235円)

【次回企画予定：シエル毎週企画】

元気くん 65ml×10

※「商品お届け表兼請求書」には「試食）〇〇 0円」として表示されます。
来月は12月2回配送週(12月11日～週)にお届けを予定しています。
お届け予定商品は「こだわりの海苔巻おかき」と「柿の種チョコ」です♪