

つながり通信 8月

—くらぶ が つながる—



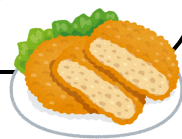
こんにちは、つながり応援チームのあくしまです。

毎日暑い日が続いていますが、みなさん元気に過ごしておられますでしょうか。窓や玄関を開けるとムツとした熱気に襲われて、外出するのもおっくうになってきました。いつになったら涼しくなるのか…昨年の写真を見返すと、10月の下旬でようやく薄手の長袖のシャツが登場しています。過ごしやすい時期はまだまだ先ですね。

先日コープCSネットに出張に行ったときに、油調理の商品の利用が落ち、レンジ調理の商品に利用がシフトしてきているという話がありました。暑い時期だからだけでなく、年間を通してレンジ調理が人気になってきているようです。

その話を聞いて、自分の食卓を振り返ってみました。数年前は「コロッケは揚げた方がおいしいから」と、形成されたコロッケを注文し自分で揚げていましたが、気が付けばレンチンのコロッケを注文することが多くなっていました。忙しいときに便利だよなと思いつと注文したことをきっかけに、その手軽さに魅了され、自分で揚げるコロッケに後戻りできなくなった感があります。そして冷凍庫を見ても、フライ調理のものは少なくなって、揚げ焼きで済むものが多くなってきています。油の値段も上がり、ドボドボと油を使うのに抵抗を覚えたのもあるかもしれません。

みなさんのご家庭はいかがですか？この数年で食卓が変化してきたという方もいらっしゃるのでは…？



“おしゃべり会”でおすすめ商品大発見



生協しまねでは、コープCSネットと協同して毎月1回、「商品おしゃべり会」を開催しています。おしゃべり会は、組合員のみなさんからのくらしを聞いたり、商品を試食し感想・意見を聞くことで、商品開発や改善に活かしたり、他の組合員さんに商品の良さを広げることを目的としています。

今回はおしゃべり会で試食して好評だった商品をご紹介します！

無糖 宮崎県産グレープフルーツのソーダ



7月1日に
新発売
されました

【次回企画予定：
シエル9月1回】

「暑い日に甘い炭酸は飲みにくい。でもお茶や水だと物足りない」という需要をもとに開発。

試飲の感想

- ★無糖でびっくりするけど飲みやすく、スツキリできる！
- ★普通の無糖の炭酸は飲めないけど、これはおいしく飲める！
- ★お風呂あがりに飲むのに、無糖がぴったり。寝る前は甘いものを飲みたくないからちょうどいい。

大阪大将 国産黒豚入り羽根つき餃子

フタ、油、水不要



8月3回から
リニューアル

【次回企画予定：
シエル9月2回】

- ・主原料の豚肉を「黒豚」に指定：飼料にサツマイモを使用することで肉の旨味成分や脂身の甘さが格段に引き出される。
- ・既存品よりも羽根のパリパリ感の強さを約3倍に強化。

試食の感想

- ★豚肉が変わっただけで食感も全く変わるんだね。たれが必要ないくらいおいしかった。
- ★羽根がバリバリしていてよかった。

わたしたちのくらぶ活動

7月の報告書に、たくさんの活動報告が寄せられました。

今回は久々の四季の会お泊りになりました。今65歳になった私たち、体力も衰え、あまり動かなくても楽しんで一泊できるところで、森林公園のグランキャビンになりました。夜まで時間があつたので三刀屋のコトリエットでランチ、永井隆記念館まで足をのばしました。近場といえどもまだ行ったことがない所で楽しめる場所はまだまだたくさんあることを再発見です。さあ、これからメインイベントのバーベキューと夜の時間、おしゃべりだけでも十分楽しめる私たち。きっと最高の思い出になるのは間違いないです。(四季の会)



福祉センターから先生と保健士さん2人を招き、健康について話をいただきました。100歳以上の方が全国で10万人以上(だったかな? 違うかも)おられるとか、60年前の昭和42年には500人くらいだったそうで、どちらの人数にもビックリです。でも一人で長生きしてもつまらないので、隣近所仲良く皆で長生きをしましょうと言われました。本当にそうですネ。(瀬戸(2))

1週間に1度、生協のある日に1時間あまりコーヒーを飲みながら他愛のないおしゃべりをする。生産性のない時間に思えるかもしれませんが、それぞれ抱えているストレスの発散の場になっています。他のくらぶのみなさんはどんな話題について話しておられるのですか? 私たちは答えのない時間を終えて、また1週間がんばろうと解散しています。その繰り返しです。(ばあちゃんず3)



コープ共済について話しました。現在私が加入しており、たくさんの保証や素早い対応でとても満足しているという話をし、他のメンバーにもすすめました。(めぐちゃん)

今回は、はじめの1時間はストレッチ運動を主に楽しみました。後は続きのクラフトテープのかご作りをがやがや言いながら作業しました。あーでもない、こうでもないと言いながら、まだまだ完成にはなりません。(おひさま)

毎年恒例「バジルソース」をみんなで作りました。畑に収穫に行くところからはじめます。大量のバジルを使いますが、みなさんバジルの葉はどのように冷凍していますか? バジルソースを作られる方、どんな材料を入れられますか? 美味しすぎて市販に負けません。(なかよし)



話題は今市町のアーケードの火事のことです。若い頃、慣れ親しんだアーケード街が燃えてとても残念です。一日も早い復興を願っています。

(四葉のクローバー)

今回は外は暑いので、涼しい所でとのことでカラオケになりました。持ち込みOK、飲み放題なのでお菓子を用意しました。みなさんシニア。昔の歌に大いに盛り上がりました。大きな声を出すのもストレス発散、健康のためにもいいことかも。年に一度くらいは大声で歌いたいものですね。(わかば会)



今回は高齢の母を見ている人がショートステイにお母さんを預けることができ、自由な時間が長くとれるということで、車で1時間くらいドライブして、レストランやカフェに行つて6時間もずっと話をすることができました。日常の忙しさから離れて、良い時間を過ごすことができました。話題は母の介護や世話のこと、孫のこと、株、NISAのこと、保険のことなど思いつくままに話題を出していました。(一隅の花)

今年の夏も暑くなりそうですね。酷暑日なんて、昔では考えられないことです…。きゅうりの浅漬けを食べながら、とにかく我慢せずエアコンを付けて、ちょちょこと水分補給をしてお互い熱中症に気をつけようねと話しました。(ほのぼのズ)



きゅうり、トマト、ピーマンを育てています。きゅうりもトマトも木はメキメキ育つのですが、きゅうりは実が大きくなりません。トマトは実がたくさんあるけどなかなか赤くならない。ピーマンは小さい株なのにわりとどんどん実が育つてます。同じようにお世話しているのになぜ…?! どなたか詳しい方おられませんか? (セレヴィー)

質問にお答えします！

Q ズッキーニの食べ方

A 豚バラ肉で巻いて焼く、ベーコンなどと一緒に炒める、他の夏野菜と一緒に炒めて小麦粉をまぶしチーズをのせて焼く。(人生エンジョイ)

素揚げして出汁をかける揚げ浸しや、切ったズッキーニに醤油やニンニク、生姜で下味をつけて片栗粉をつけて油で揚げる。輪切り(厚さ2cmくらいかなあ。)にして、多めのオリーブオイルで塩で焼く。塩は、味塩でもマジックソルトでもお好みで。油と相性がいいので酢豚とか青椒肉絲。トマトスープに入れる。(ロックンルージュ)

①縦に8等分(4分割してさらに半分。長さは15cm程度)にして、しょうゆ大さじ1と鶏ガラスープ小さじ1と一緒にビニール袋に入れもみこんで味をなじませる。片栗粉をたっぷりつけて唐揚げ。

②縦に4つに切り、マヨネーズ大さじ2、みそ小さじ1、にんにくすりおろしを混ぜたソースを塗って、耐熱皿にのせ、チーズをのせて焼く。おすすめです。(ヒュッゲ)

5mmの厚さに切りフライパンに油をしき、フタをして焼く。ポン酢、塩コショウで食べては。天ぷらにも合います。(ひまわり会)

Q 火をあまり使わない料理



A 鶏ハムの作り方

- ・むね肉…1枚 ・鶏ガラ…大1
- ・砂糖…小1 ・水…200ml

を入れてレンジで5〜7分チン→裏返して2分チン→余熱で火を通す。楽すぎて週1で作ってます。(いちご同盟)

暇なときにトマトをざく切りで凍らせておき、濃い目のめんつゆに、あれば刻みネギ(シソなどの薬味)、鯖の水煮缶を崩しながら混ぜて、最後に冷凍トマトを入れたタレを作ってそのタレで食べるとめっちゃめっちゃ美味しいです。オマケにざく切りトマトはキムチと和えてごま油をちょこっとかけたり、刻み海苔をかけておつまみやおかずの1品に。きゅうりやズッキーニを薄い輪切りにして塩を振りしばらく放置、水気を切り、ヨーグルトとおろしニンニク、塩コショウとあればシソやミントなどをかける。

(カラスのパン屋さん)

火を使わないとはいきませんが、火から離れても大丈夫な“蒸し料理”にハマっています。ある程度水を入れておけば離れても大丈夫です。キッチンペーパーでキャンディー包みをして水の入ったフライパンに入れ、フタをして10〜20分蒸せばできあがりです。野菜だけじゃなく肉料理、魚料理もできますよ。(甘党組)

電子レンジで簡単レシピというのを調べてとん平焼き、蒸し鶏、角煮、麻婆豆腐など作っています。レンジで見ておく必要もなく他の作業ができるのでおすすめです。耐熱ガラスの容器を使いそのまま食卓へ…(名無し)

Q 長くくらぶを続ける方法

A 気軽に困っていることを相談したり、情報を交換し合う。(あじさい)

Q 枝豆・オクラを使った、子どもと一緒に作れるメニュー



- A**
- ①オクラとモロヘイヤを茹で、長芋は叩いて粗く潰す。めんつゆと胡麻で和える。
 - ②大根おろし、納豆、茹でオクラ、ちりめんジャコ、青紫蘇、松葉のりを順に乗せて盛り付け、ポン酢か醤油をかけいただく。

(にこにこくらぶ)

Q 着物の処分



A 自分用の服にリフォームする。自分で無理なら人をお願いする方法も。のれんとか、バックにする。ゆったりモンペ風にすると軽くてらくちん。

お返事お待ち
しています♪

★くらぶのみなさんに聞きたい★

暑い日に、小さい子を連れて行けるおすすめの場所
がありますか？（オハナ）

アクアス、サヒメル他に島根県内で子どもが暑く
ても遊べる（涼しい）場所があるか他のくらぶに聞
いてみたい。（YKMくらぶ）

毎年暑くなりますが、少しでも涼しく感じられる方
法はありますか？エアコンの中に1日中いると足が
パンパンにはって夜中も熟睡できないです。
（四つ葉）

きゅうりを思いがけず大量に収穫。保存ができるよ
うにとキューちゃんを作りましたが、味がしっかり
染みる頃にはからい。美味しい比率が知りたいで
す。長期保存の加工も教えてください。（藤原家）

すぐにできる部屋の整理の仕方（あん）

畑のとうもろこし、さつまいも、スイカ…何もの
かにやられてしまってショック…。何か対策があ
ったら教えてほしいです。ちなみにワイヤーメッ
シュをしています、イノシシだと思いますが、
ワイヤーメッシュの下をくぐって入ってきて困っ
ています。（いどばた会）



みなさん夏バテ予防に何が良いですかね？私たち
は酢（しそジュース、梅干し・クエン酸）を飲ん
でいます。体がだる〜いのも解消します。
（はなみずき）

夏の暑さ対策を知りたいです。（なぎ会）

暑くて食欲がなくなってきています。食欲がない
ときでも食べられる料理（手軽に作れる）があ
れば教えてほしいです。（Hokuryo女子）

きゅうりをおいしく、大量に消費できる方法はある
いませんか。（かつかつくらぶ）



今週のおたのしみ商品

今週8月2回配送週（8月10日～14日）に、「くらぶ」で使っていただく「おたのしみ商品」をお届けしています。
代表の方のお届け商品と一緒に入っていますので、ご確認いただき、集まりの際のおしゃべりのおともにどうぞ♪
※「商品お届け表兼請求書」には「試食〇〇 0円」と表示されます。



ひとくちブラウニー
2層仕立て(無選別)
次回予定：9月1回（シエル）
参考価格：398円（税抜）



ねばねばオクラとモロヘイヤのスープ
次回予定：8月4回（だいすき）
参考価格：428円（税抜）

来月は9月2回配送週（9月7日～11日）にお届け予定としています。
お届け予定商品は「厚切りバウムクーヘン」と「ゆずはっさくネード」です！お楽しみに(^^♪