

喜びの木

10

No.293

家プールで毎日のように
楽しんでます。おやつタイムに、
濃厚とろけるマンゴーを頼張る
のが、贅沢な時間です。



(なすママさんからの投稿写真)

投稿写真集合!

今年の夏、コロナ禍でも
元気に過ごす子ども達の様子を
投稿していただきました。

自粛中、
子供たちとお菓子作り
を楽しみました。



(山田 彩香さんからの投稿写真)

アイチヨイスのメンゴーシロツカと
冷凍マンゴーで超絶豪華な
かき氷を作ってくれました。



(ふんたんさんからの投稿写真)

総代意見交換会 & 交流会

7月13日～17日に開催。
30名の組合員が参加しました。
(写真は中村会場の様子)



よろこびの森カレッジ 食品添加物講演会

7月10日浜松エリアにて開催。
24名の組合員が
参加しました。



- P2 特集 | おうち時間を楽しむレシピ
- P4 放射性物質検査について
- P5 知ってみよう聞いてみよう | 命をつなぐ種子が危ない状況に
- P5 組合員活動の予定カレンダー
- P6 おたよりひろば / 理事会報告
- P8 あなたのクチコミ♥わたしのレシピ

ネットでも
喜びの木が
見れます!



楽しい!おいしい!クッキング!



家で過ごす時間が増えた今日このごろ。今回は過去の「飲むの木」に掲載されたレシピから、楽しく作れそうな5品をご紹介します。

2016年12月号掲載

ドームハンバーグ

材料 (3~4人分[写真は倍量で作っています])

- 合挽き300g
 - ナツメグ少々
 - 玉ねぎ(中サイズ)1個
 - 塩小さじ1/2
 - ソーセージ2~3本
 - にんじん1/2本
 - ジャガイモ1個
 - ピーマン・スライスチーズ(星型飾り用)適宜
- <ソース材料>
 酒・ソース・ケチャップ・マスタードもしくはマヨネーズ各大さじ1
 はちみつお好みで

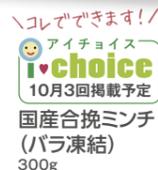
作り方

- 炊飯器の釜の中に、合挽き肉、ナツメグ、塩、みじん切りにしたソーセージ・野菜など全て入れ混ぜる。
- 良く混ぜたら表面をならし、落し蓋をして炊く。(普通炊きコースで)
- 炊き上がった釜から取り出し、肉から出た汁はフライパンにあげる。
- ③のフライパンを中火にかけ、ソース材料を加えてとろみが出るまで煮詰める。

アレンジ / 中にゆで卵やプチトマトを入れたり、ドーム型のハンバーグはパーティーにも最適。冷めてもマスタードと合わせてワインと食べたり、トマト缶と煮てミートソースなどもおすすめです。さらに、高野豆腐1個を牛乳で軽く戻し、ミキサーで砕いたものを加えると、ふんわり感と栄養価が上がりやすよ。



CHECK!
炊飯器を使い、炊飯釜で混ぜるので洗い物も少なく、味付けは塩のみ。フードカッターがあれば簡単に作れます。



編集担当より
クリスマスに向けて紹介されたレシピなので星のトッピングがかわいらしいですね。



2015年7月号掲載

ナッツグラノーラ

材料 (作りやすい分量)

- 粗精糖50g
- 水大さじ1と1/2
- 塩小さじ1/8
- オートミール125g
- 食塩無添加ミックスナッツ40g
- オリーブオイル大さじ2

CHECK!
砂糖を黒糖に変えると濃厚な味の黒糖グラノーラ、メープルシュガーに変えると優しい味のグラノーラになります。その時は菜種油や太白ごま油(白)など風味の少ない油を使うと砂糖の味がひきたちます。

作り方

- オーブンを予熱する。天板には耐熱のクッキングシート又はアルミホイルを敷いておく。
- フライパンにAを入れ粗精糖がとけるまでじっくり加熱する。溶けたらオートミールと食べやすい大きさに砕いたミックスナッツをフライパンに入れ絡める。火を止めたならオリーブオイルを絡める。
- ①で用意した天板に②を敷き詰めて150~160℃のオーブンで40分加熱する。
- 焼けたらそのまま粗熱が取れるまでそっとしておく。固まったグラノーラは好みの大きさに砕いて保存瓶にいれておく。



※盛付例

レシピ担当

コレでできます!!



編集担当より
ヨーグルトや季節のフルーツと合わせればカフェのようなおしゃれメニューに!



2015年9月号掲載

豆腐白玉&チョコレートムース

豆腐白玉

材料 (2人分)

- 絹豆腐150g
 - 白玉粉約100g
- ※写真は抹茶ミルクにいれました。

作り方

- 絹豆腐と白玉粉をボウルで良く練り、手に付かない固さに調整する。
- 好みの大きさに丸めて沸騰した湯の中へ入れる。
- 浮いてきたら2分後に引き上げ、水で冷やす。



チョコレートムース

材料 (2人分)

- 絹豆腐150g
- 板チョコレート50g
- ココア大さじ2
- 蜂蜜大さじ1

作り方

- 豆腐を軽く崩しレンジで2分加熱する。
- 水分を切って熱いうちにチョコレートを砕き入れる。
- チョコレートを溶かしながらかよく混ぜる。
- ココア、蜂蜜を加えミキサー等で滑らかになるまでよく混ぜる。
- 容器に入れ冷蔵庫で冷やし、お好みで生クリーム、果物を飾る。

コレでできます!!



編集担当より
たんぱく質やミネラルの多い豆腐を使ったおやつです。

編集担当より
ヨーグルトと味噌にたっぷり含まれた乳酸菌の力で腸も元気に!

2015年3月号掲載

簡単ぬかどこ風

材料

- ヨーグルト(無糖)大さじ3
- 味噌(出汁が入っていないもの)大さじ2
- チャック付ビニール袋大1枚
- 大根3~5cm
- 大葉9枚

作り方

- 袋の中にヨーグルトと味噌を加えて手でよくもみこむ。(これが基本のぬかどこになります。漬ける野菜の大きさは、きゅうりなら1本、大根なら小ぶりのもの5cmくらいが目安です)

大根

- 大根は皮をむいて3mmの厚さに輪切りにする。
- 塩を振り、しんなりしたら塩気を洗い流し、ペーパーで水気をふき取る。ぬかどこに半日~1日漬込む。
- 大根に付いたぬかどこをペーパーでふき取り、大根と大葉を交互にはさみ、ラップで包んで落ち着かせる。
- 食べやすい大きさに切って皿に盛る。

CHECK!

ほかにウズラの卵、ヤングコーンなど漬け込むとお弁当にも入られます。



編集担当より
ヨーグルトと味噌にたっぷり含まれた乳酸菌の力で腸も元気に!



2014年12月号掲載

大豆のコロコロボール

材料 (約10個分)

- 蒸し大豆160g
 - おから80g
 - 玉ねぎ1/2個
 - 塩小さじ1~2
 - パセリ少々
 - 揚げ油適量
- A
薄力粉100g
水1/2カップ弱
ローズマリー(細かく刻む)少々

作り方

- ボウルに大豆を入れて、マッシャー等でつぶし、おから、みじん切りにした玉ねぎ、塩、パセリを加えて混ぜ合わせる。
- ①を10等分し、ボール状に丸めておく。
- 別のボウルにAの材料を入れて、だまがなくなるまでよく混ぜる。
- 揚げ油を熱し、②を③にくぐらせてカラッと揚げる。

CHECK!

ローズマリーは風味が強いのので、ほんの少し(小さじ2程度)で大丈夫です。



編集担当より
コロコロ丸める作業をしているとんだか心が落ち着きます。



アイチョイスでは放射性物質検査を行なっています



アイチョイスでは食品の安全性確保のために、商品の一部に対して2012年より放射性物質検査を実施。国の基準値よりも厳しい自主基準を設けて運用しています。

対象商品は東日本エリアで生産・加工されたもの

東日本大震災における福島第一原発事故による放射能汚染がきっかけとなった、放射性物質検査。対象の商品は、東日本エリア(17都県)にある産地・工場の農産物、畜産物、それに関わる加工品、乳児用食品などです。加工度合いが低いものや子どもたちが食べるものを中心に行なっています。



どうやって検査するの?

ガンマ線スペクトロメータ(シンチレーション検出器)を使用。週に一度5~6品目、年間350~400品目の検査を行います。取材をした日は、千倉水産「国産の金目鯛開き」、サンコー「もものドリンク」などの6品目を測定。商品1kgをフードプロセッサーで粉碎し、専用のケースに隙間なく詰め込み(液体や米はそのまま)検出器に入れたら30分ほどで結果が出ます。



▲もものドリンクを検査中



▲ガンマ線スペクトロメータ



▲専用ケース



▲検査対象物を隙間なく詰めていく



▲蓋をして密封します



▲1検体につき30分ほどかかります

結果は組合員も分かるの?アイチョイスの基準は?

検査結果は、商品カタログと一緒にお届けしているアイ♥メール、HP(<https://ichoice-coop.com>)内で月に1度公開されています。国の安全基準が設定されていますが、個人により体内での影響差があります。少しでも食物による内部被ばくを低減するため、アイチョイスでの自主基準を設け運用しています。

●アイチョイスの自主流通基準

食品群	国の基準(単位:Bq/kg)	アイチョイス(単位:Bq/kg)
一般食品	100	50
乳児用食品	50	30
牛乳	50	30
飲料水	10	10

検出されたらどうするの?

検査の結果、自主流通基準値内で放射線が検出された場合は継続検査を行ない、同時に外部検査を依頼します。検査結果が自主流通基準を超えた場合は扱いを中止。お届け済みの場合は回収します。

震災から10年近く経過し、メーカーでも検出状況は減ってきていますが、アイチョイスではこれからも検査対象を絞りながら継続していく予定です。



【知ってみよう、聞いてみよう】

命をつなぐ種子が危ない状況に

いまコロナ問題で揺れ動く国会に種苗法の改正案が提出され、まもなく本格的な論戦が始まります。*この法律は、新しい品種を開発した際に、それを開発した人や企業の権利を守るためのものです。トマトなどの野菜や桃などの果物で、美味しい、収量が多いなど画期的な新品種を開発し、登録すると守られます。それだけ見ると、良さそうに思えますが、企業による開発が増えたため、その企業の権利をいっそう守ろうというのが、今回の改正の主目的です。

以前にも1998年に種苗法が改正されたことがあります。その際、登録できる植物の範囲が拡大されるとともに、まだわずかですが、いくつかの作物で自家採種が禁止されました。自家採種とは、実った作物から得た種子を、翌年蒔いて収穫することです。この自家採種禁止の目的は、種子の開発者の大半が企業になり、遺伝子組み換え作物の開発が主

になったことから、モンサント社など多国籍種子開発の企業へ利益をもたらすのが主目的でした。今回の種苗法改正案では、自家採種禁止を、全植物種にまで拡大することにあります。違反した際の罰則も強化されます。

今回の種苗法改正は、ゲノム編集技術という新たな種子支配の技術が登場したのに合わせたタイミングで出されてきました。企業が開発した種子の権利をいっそう強化することが目的です。これは同時にゲノム編集作物などの遺伝子操作作物を増やすことで、食の安全を脅かすことにもなります。

*種苗法改正案は成立が見送られ、現在は継続審議中です。

<プロフィール> 天笠 啓祐氏

日本消費者連盟共同代表。食の安全、遺伝子組み換え食品に精通するフリージャーナリスト。



あなたも参加してみませんか?

みんなの活動予定カレンダー

興味のある方は下記まで何でも質問ください!
募集期間…募集チラシ配布開始日から募集締切日までの期間
※予定は予告なく変更になる場合があります。

生産者交流会

安全・安心な農産物の生産者が会場に集結します!こだわりや栽培方法など普段疑問に思っていることを直接聞くことができるチャンス!岡崎エリアでも初めて開催します。ぜひご参加ください。

- ◆開催日…10月29日(木)
- ◆時間…10:30~12:30
- ◆会場…ウィルあいち
レイヤンかすがい
岡崎市図書館交流プラザ
アイミティ浜松



▲イメージ

※詳細は10月5日~9日に配布のアイ♥メールをご覧ください。

タネについて考えよう!~「種苗法改定」の問題点~

よろこびの森カレッジ
「種子—みんなのもの?それとも企業の所有物?」の上映会を行います。上映会後は印鑰 智哉氏をお呼びし、種苗法改定についてご講演いただきます。

- ◆開催日…11月7日(土)
- ◆時間…10:00~12:30
- ◆会場…名古屋通信ビル



▲イメージ

※詳細は10月12日~16日に配布のアイ♥メールをご覧ください。

「子どもに食べさせたくない、食品添加物」講演会(3回連続)

よろこびの森カレッジ
「知ってみよう、聞いてみよう」のコラムでもおなじみの天笠啓祐先生をお招きして食品添加物について分かりやすく教えていただきます。昨年大変ご好評をいただいた講演会です!

- ◆開催日…11/10、1/19、3/9
- ◆時間…10:00~12:30
- ◆会場…名古屋通信ビル



▲前回開催の様子

※詳細は10月19日~23日に配布のアイ♥メールをご覧ください。

少人数による勉強会(2回連続)

くらしの見直し委員会
少人数(定員6名)による勉強会のためアットホームな雰囲気となっています。今回のテーマは「税金」。メンバーと一緒に勉強しませんか?

- ◆開催日…11月2日(月)
11月9日(月)
- ◆時間…10:00~11:30
- ◆会場…伏見ライブプラザ



▲前回開催

※詳細は10月12日~16日に配布のアイ♥メールをご覧ください。

組織運営係 ☎052-821-2010 ☎052-821-2388
月~金 9:00~17:30 e-mail : soshiki@ichoice-coop.org

アイチョイスホームページ内「あいち生協ブログ」でもイベントを紹介しています。

Click!



おたよりひろば

皆さまから寄せられたお便りを紹介します

～平和企画で感慨深く～

30年以上前、結婚してすぐに住んだ所が豊川でした。2年あまりでしたが、「歓びの木」の夏休み平和体験企画を懐かしく読ませていただきました。義父が豊川海軍工廠にいたという事で感慨深いです。

戸澤 久美

～平和を考える～

7月号平和企画「2019年活動報告の豊川海軍工廠平和公園」の事を初めて知りました。コロナが収まったら訪れてみたいと思います。2021年3月の広島&呉に参加してみたいと考えています。

ミト

～きゅうりを育てる楽しみ～

初めて種から育てるきゅうり(ベランダで)を今年あいち生協さんで購入し、立派な大きなのが3本採れ、味良し。写メで友人や孫に送りました。きゅうりの黄色いかわいらしい小さな花と、対象的な大きな葉連に日々心ごませてもらっています。次から次へと咲いています。4～6月楽しみ!

クニサン



～編集後記読んでます～

私は植物が大好きでたくさん種類を育てていますが、なまけもので手入れが適当なので編集後記(7月号)の写真の花達がとても素敵で見習いたいと思いました。

たつてつ

～子どもの成長はすごい～

まちがいさがし、子どもがいつも楽しみにしています。以前は全然分からず、途中で諦めていたのですが、今では大人より早く全て見つけることができます!成長を感じて嬉しくなります。

ほのひろ

～重宝しています～

子どもが生まれてから生協にお世話になっています。5月から職場復帰し、ますます欠かせない存在になりました。みなさんの口コミを参考にしながら、新しい商品も見つけていきたいです。

ななほし

～自粛中に考えました～

コロナ自粛期間にさまざまな情報があり、改めて地球環境について考えました。家で、コンポストを始めたり、アイチョイスの注文もネットに切り替えました!とってもいい調子です。脱プラを目指したいですが、皆さんがされていることなどお聞きできたら嬉しいです!

ひよたろう

～食の安全～

我が子の離乳食が始まり、改めて「食の安全」に意識が向くようになりました。アイチョイスの物は安心して使えるので助かります。

らん

～エコな社会へ～

「知ってみよう、聞いてみよう」こんな時期だから、しょうがない?の記事(7月号)を読みました。共感しまくりました。特に使い捨て容器の話は、私も気になっていました。外食のテイクアウトが増えるのはうれしいですがゴミも増えて気持ちが悪くなります。持参容器に入れてくれたらいいのにと思っています。

はっこ



～カタログを見てワクワク～

配達員さん長雨の中、ありがとうございます。食品より家庭用品・寝具用品・雑貨用品の注文が多くなる時もあります。カタログを見る時のちょっとワクワク感、うれしい時間です。

さんご



～生協の皆様へ～

ドライバーの方始め、たくさんの方に支えて頂き大変感謝しています。生協さんの商品を頼むようになってからアレルギーが減りました。ありがとうございます。また、雨が大変ですが、ご自愛下さい。これからもよろしくお願いします。

山田 紀子



～宅配は本当に便利～

実家の母にもアイチョイスをすすめ、宅配してもらうようになり、このコロナの行動制限では、大変助かったようです。いつも配達ありがとうございます。高齢の母にはホントに助かり安心でした。お互いおいしいものを伝えあって楽しんでます。

いちママ

～配達のお兄さん、ありがとう～

配達のお兄さんが最近変わりました。新入職員の若い人です。応援しています!今までのお兄さんもありありがとうございました。私の配達の方は明るくて感じのいい人ばかりです。この業務は、力仕事です。加えて今コロナ禍で組合員が増え、注文が急増し大変です。でも笑顔で対応してくれてありがとうございます。

サンタママ

～ベビーもパパもお気に入り～

PB「あいちのきぬ」は味が濃厚で主人は冷奴がお気に入りです。0才10カ月の息子の離乳食としても安心して使え、息子もモリモリ食べてくれるのでとても美味しいようです。宅配を毎回楽しみにしています。ありがとうございます。

さやか

～なつかしの給食の味!～

さばみそ銀紙包みは給食で食べて好きだったメニューだと言って息子3人喜んで食べています!

三太郎の母



～納豆タレの使い方～

納豆のタレはいつも子どもとはんぶんこ。1つ余るので冷凍庫で保存。ゆで野菜にかけたり、お湯で割って天つゆにしたり、卵焼きを作る時に入れると、だし巻き卵風に。便利ですよ～。

あひるん

～新しい出会いがここに!～

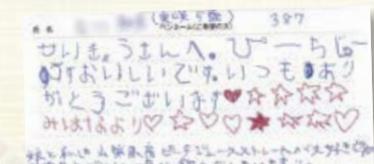
ネット限定のセット毎回楽しみにしています。そこで新たな商品と出会い、ハマってリピ買っています。

ひめママ

～ピーチジュース大好き～

せいきょうさんへ。びーちじゅうすおいしいです。いつもありがとうございます。みはなより[娘と私は「山梨県産ピーチジュースストレート」が大好きです。お風呂上がり一気に飲んでしまいます(^ ^)]

387



～新発見!!!～

いつも楽しく読ませていただいております。今までマーマレードには興味なくスルーしていましたが、7月号裏表紙のレシピを見て、買ってみたいと思っています。「クセがない」「苦味のない」マーマレード…。早く食べてみたいになりました😊

しろたん

おすすめ! ちぎってロール (ハーフペイク)

0歳の娘と食べるちぎりパン。ちょうどじり食い始めたところ、このパンを軽くトーストして食べますが、これを食べる時は、目を輝かせて食べています。何もつけなくても美味しいです。

離乳食中ママ



10月3回アイチョイス
カタログ掲載予定
ちぎってロール
(ハーフペイク)
約468g(18個)

おすすめ! 厚岸産 日戻り船の傷さんま

我流ですが、サンマの頭、尾を切りお腹をきれいに洗い、3～4つに切ります。鍋に並べて真ん中に梅干し(2個)、生姜、酒と水(半々位)、砂糖、酢で煮て、しょうゆは一気に入れて少しづつ加えます。サンマが汁から出ない様に汁をヒタヒタにして、とろ火で汁気が少なくなるまで煮て、仕上げにみりんを入れて、煮付けをつくります。大好評です。

じゅんじゅん



アイチョイスカタログ
次回未定
厚岸産
日戻り船の傷さんま
4尾

※お便りやクイズ、取材による写真撮影など、「歓びの木」の編集・発行のために収集した個人情報、「歓びの木」に関わる目的以外には使用いたしません。

[2020年度 第3回] 理事会報告 8月26日(水) 13:30/ワークライブラザ れある会議室/理事13名(16名中)・監事3名(3名中)

活動報告

●商品展示会

岩室理事より、秋に予定していた豊川センターでの商品展示会は、大勢の組合員の参加と飲食を伴うため、現状の新型コロナウイルスの状況下では開催が困難と判断し中止とした。展示会実行委員会メンバーには中止の案内を行ったと報告がなされた。

●平和企画会議

中田理事より、平和企画折り鶴のまとめ交流会を9月に予定していたが延期とした。延期としたが状況に改善がなく開催が困難な場合は、組合員理事により千羽鶴のまとめ作業を行うと報告がなされた。

業務報告

- 組合員拡大…7月・目標597件、加入675件、7月末の組合員数は73,245名
- 共済…7月・目標85件、実績61件、7月末の加入実績が229件

議決事項

●笠寺センター床修繕工事の件

寺西専務理事より、笠寺センターの床に穴の空いた状態の破損があり、物流において事故が起きる可能性を踏まえ、修繕工事の執行について見積もり金額92,000円の説明がなされ、全会一致で承認がなされた。

組合員数

(2020年7月末)

73,245名(前年比…107.0%)前月よりプラス306名
尾張地域組合員数…58,686名
三河地域組合員数…7,985名
遠州地域組合員数…6,583名

CO・OP共済

(2020年7月末)

保有件数…13,655件、前年比…+49件

組合員の声募集!!

歓びの木を読んだ感想をお寄せください!

普段生協を利用して思うこと、歓びの木を読んだ感想、おすすめの商品などどんなことでも構いませんので下記用紙にご記入ください。「組合員の声募集」については右のQRコードからメールでも受け付けています。まちがいさがしのみ応募も大歓迎!!たくさんのお声をお待ちしています!



キリトリ線から切って提出してください

組合員の声募集/まちがいさがし応募用紙 1月号掲載 10月30日(金)締切

組合員番号 _____

氏名 _____ ペンネーム(ご希望の方) _____

右側のイラストの6つの間違っている部分に○を記入して、配達時に提出してください。正解者の中から抽選で6名様に図書カード(500円分)をプレゼント。(当選者は2021年1月号に掲載します。)

まちがいさがし

左右のイラストに6つの間違いがあります。見つけられるかな?



歓びの木とは?
「歓びの木」は、あいち生協のロゴマークからネーミングしました(1989年8月創刊)。このシンボルマークには、次のような意味が込められています。

- 愛知のAI(愛)を幹にして、限りなく成長する、樹木を表わしています。
- 緑の広葉樹は、菩提樹にも見られるように、人々に安らぎの場所を提供してくれるものです。
- 樹木に実実を实らせ、やがて種子となって、地球上に緑を広げることも意味しています。



あなたのクチコミ



わたしのレシピ



クチコミ

「牛乳本来の甘みが味わえる」

酸味が少なく、甘みを足さなくてもそのままでも美味しいです。よく味わうと、まったりとしたコクがあります。水切りしてサワークリーム状にしても美味!

(しまじ)

鈴鹿山麓周辺の限定酪農家が非遺伝子組み換え飼料で飼育した牛の生乳を使用しています。



アイチョイス 10月3日掲載予定
i-choice

自然派Styleプレーンヨーグルト 500g

他にも

「オススメします♪」

あのモーちゃん牛乳を原料に作られるヨーグルト!酸味もきつくない、美味しいです。オススメです。

(安心第一)

「濃厚なのがたまりません!」

市販で売られている一般的なヨーグルトよりも濃厚です!一般的なヨーグルトはどちらかというと、みずみずしいのですが、このヨーグルトはギリシャヨーグルトに近い濃厚さでした。ギリシャヨーグルトほど固くなく、かと言って柔らかすぎずるわけでもないの、大好きです!

(ひなま)

「みんな笑顔になりました♪」

初めて注文して、その濃厚さにビックリ!二歳の娘とおやつに食べて毎回ニコリしてました。あまりヨーグルトが好きでない主人も、おいしい!と早速リピしました!

(モカ)

「わたしの朝食」

クリーミーで酸っぱすぎず美味しいです!これまでプレーンのヨーグルトはあまり食べなかったのですが、最近は毎日、シリアルにこれとオリゴ糖をかけて朝食にしています。

(ぽんだぬき)



武田 晃子 (千種区)

「しまじ」さんのクチコミから、水切りしてレアケーキ風ケーキを考えました。ヨーグルトの水分は乳清というタンパク質やビタミンを含み、捨てるには惜しい存在です。クッキーとドライフルーツを使うことで乳清を吸収し、甘みも加わり、モーちゃんからのヨーグルトがより濃厚に伝わります。



レアチーズ風ヨーグルトケーキ

材料 (容器1個分)

ドライフルーツ(写真はレーズンとクランベリー)…大さじ2
自然派Styleプレーンヨーグルト……………1/3パック
チョコチップクッキー……………4枚程度

作り方

- ①クッキーを軽く砕き、容器の半分くらいまで入れる。
- ②自然派Styleプレーンヨーグルトをかき混ぜ容器の9分目くらいまで注ぐ。
- ③表面にドライフルーツをちらし、冷蔵庫で半日~1日置いておく。



まちがいさがし7月号の答え



当選者

名古屋市守山区 水野 美保
日進市 森岡 京子
東海市 小笠原 恵
名古屋市天白区 後藤 利沙
名古屋市熱田区 栃尾 雅美
名古屋市緑区 石野 富恵

編集後記

はじめまして。この度、「飲びの木」編集メンバーに加わることにになりました、トクモと申します。かつては良く食べる小学生の娘のお弁当作りが悩みのタネでしたが、便利なアイチョイスを始めてからはかなり楽になりました。娘は国産シーフードミックスと冷凍コーンを混ぜたご飯に気分が上がるそうで、もちろん「まいくる」登録しています。皆さまに、お役に立てる情報とちよっぴり心の潤いもお届けできたら幸いです。よろしくお願致します。

組合員編集委員 徳毛 孝枝



Click!

Click!

募集!

あなたが撮った写真が、「飲びの木の表紙」に掲載されるかも!

あいち生協に関連する写真なら何でもOKです。募集要項QRコード(左)をご確認いただき、応募用QRコード(右)よりご応募ください。掲載された方には、図書カード(500円分)をプレゼント!

Step1

はじめに募集要項をご確認ください



Step2

募集用QRコードよりご応募ください

