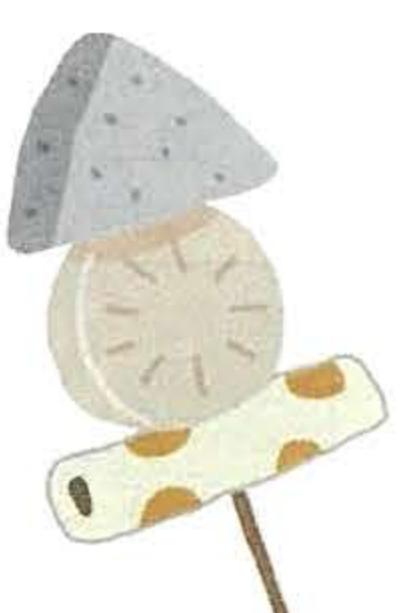


今月のテーマは・・・

「冬、我が家家の定番料理」



きのこ鍋です。しいたけ、舞茸、ぶなしめじ等のきのこ類を「ねこぶだし」一つで味をつけあとはグツグツ煮込むだけの簡単なものです。ちなみに生協さんでお安くしているこのを沢山使うのです。もちろんおいしいです。クセになります。

三沢市 鈴乃助さん

冬は温かい「汁もの」を食べたくなりますよね。時間がない時は決まって「鍋焼きうどん」になります。卵、力マボコ、ネギ、天ぷらを入れます。あと、その時にある野菜、キノコなど何でも入れて、栄養満点の今風に言えば、冬の我が家の『完全メシ』です。

八戸市 N・Kさん

白菜と豚バラ肉のミルフィーユ鍋です。白菜が高いので少なめにしてきのこ類(まいたけやえのきがおいしいです)を多く入れて作るとダシが出ておいしいです。カロリーもひかえめになるのでヘルシーです。

青森市 ふらわーさん

冬は鍋!!そして〆にラーメンです。すぐ出来て野菜もたくさん取れて、スープも多種多様でいろいろ楽しめます。身体も温まって一石何鳥?まずは何鍋から始めようかなと今から楽しみです。

八戸市 Y・Kさん

「かつ」を食べます。好き嫌いの多い子どもたちが、ネギ味噌ダレで食べていますよ!

十和田市の組合員さん

やっぱり「お鍋」そして「おでん」です。どちらも身体が温まりますし、つくりおきもできて、夕方の忙しい時の強い味方です。お鍋は、子供がレンコンのみじん切りを入れたトリの肉だんごが好きなので、よく作って入れます。そしてニラもたっぷり入れます。「おでん」は大根がしつとりやわらかくなるまでコトコト煮ます。最近はじゃがいもとワインナーを入れるのが気に入っています。じやがいもの甘さ、ワインナーのジューシーさが好きです。

八戸市 W・Sさん

八戸市 N・Kさん

八戸市 S・Sさん

五所川原市 ようちやんのバーバさん

むつ市 サーモンもんさん

八戸市 M・Uさん

おいらせ町 H・Hさん

むつ市 E・Mさん

むつ市 Y・Nさん

弘前市 H・Tさん

鶏のブツ切りで煮込み、大根、白菜、人参、しいたけを入れて水炊きをします。しめは、ごはんを入れ卵などでおじやを作ります。だがよく出でおいしいです。

八戸市 M・Uさん

ありきたりですが豆乳鍋です!

でも、市販のつゆは使わず無調整

豆乳のみでたっぷりの野菜と豚肉を頂きます。特売の豚肉でも柔らかくなるし湯葉も出来ちゃうしあつたまつて最高です。

おいらせ町 H・Hさん

2月号のテーマは、「真冬の樂

しみ」です。寒さや雪の影響で、

真冬はお家の中で過ごす時間が他の時期より多くなると思います。そこで皆さん、真冬の樂しみを教えてください。

弘前市 H・Tさん

2月号のテーマは
「真冬の樂しみ」です。

あります。が豆乳鍋です!

でも、市販のつゆは使わず無調整

豆乳のみでたっぷりの野菜と豚肉を頂きます。特売の豚肉でも柔らかくなるし湯葉も出来ちゃうしあつたまつて最高です。

おいらせ町 H・Hさん

2月号のテーマは、「真冬の樂

しみ」です。寒さや雪の影響で、

真冬はお家の中で過ごす時間が他の時期より多くなると思います。そこで皆さん、真冬の樂しみを教えてください。

弘前市 H・Tさん



氏名(よみがな)・組合員番号
掲載時のお名前を明記の上、ご応募ください。(切は12月22日(消印有効)です。ご投稿お待ちしております。)

*今回の「組合員の交流コーナー」は、皆さんからの投稿「はばたき」レポートさんのご協力で、紙面を作成しています。ご協力ありがとうございます。

主人が好きなので タラ鍋 石狩鍋 すき焼き おでんなどテーブルの真ん中でどーんと置いてあとは漬け物があればいいみたいですね。パパッと作れて野菜もたくさん食べれます。

むつ市 Y・Nさん

ピリ辛鍋です。身体がポカポカになつて、少しですが暖房費の節約になります。この季節はコーンのキムチは冷蔵庫の常備品です。実は「無印良品」の坦々鍋も、定番化していまます。生協宅配で「無印良品」の取り扱いが始まるところで、ぜひ鍋つゆも取り扱って欲しいと期待しています。楽しんでいます。

宛先 おハガキの場合、〒038-0012 青森市柳川二丁目4-22 コープあおもり本部 広報担当
当宛て Eメールの場合は、habataki@coopamo.comまでお寄せください。パズルの応募と一緒に投稿もお待ちしておりますので、よろしくお願いします。



はばたき宛て
メールフォーム
こちらからも
投稿できます。