

てーまは… コープの商品を使って

組合員さんの交流コーナー

♪ちよつと
手を加えて…
簡単にできて
おいしい!

★掲載以外の商品も使っています!



■ささみのオランダ揚げ

★材料… めぐみ鶏筋切りササミ 片栗粉 いりごま A[砂糖・米酢・しょうゆ各大さじ2、酒大さじ1] / 作り方… ①Aを大きめのボウルで混ぜ合わせておく ②ササミを細長く切り、片栗粉をつけてサラダ油でカリッと揚げる ③アツアツのうちに①のたれを絡め、いりごまをふります



■かつおのサラダ

★材料… 薫焼戻りかつおのたたき レタス ミノマト たれ [添付のゆず風味のたれにすりおろし生姜を混ぜ合わせる] / 作り方… 5mmの厚さに切ったかつおとレタス、1/4にカットしたミノマトをボウルに入れ、たれをかけてザクザク混ぜ合わせ、よく冷やして食べます



■小松菜のベーコンソテー

★材料… 小松菜(4cmに切る) ベーコン パン粉(から炒りしておく) 塩少々 / 作り方… ベーコンと小松菜を炒め、塩をふる。火を止め、パン粉をサッと混ぜてすぐに器に盛ります



■いかときゅうりのからし和え

★材料… いか きゅうり ねりからし・しょうゆ・ごま油各少々 / 作り方… 茹でて細切りにしたいかと、細切りのきゅうりを調味料で和えます



★「コープの商品を使ったレシピを知りたい…」という声に寄せられています。今回は、写真を含め五所川原地域リーダーの江良博子さんに紹介いただきました。コープの商品、みなさんどのように利用されていますか?

LPAの会からのお役立ち情報 自動車保険の仕組み

シリーズ
その③
【完】



◆自動車保険の見直し

自動車の運転には様々なリスクがあるので、任意の自動車保険を見直すとき、対人・対物・人身にかかわる補償を下げるのはいざという時に補償が足りなくなる場合もあるので注意。

*ポイント(1)

車両保険は必要?と迷ったら、①車の時価が高いか否かで判断。新車や高級車は修理、買換え費用が多額になる場合がある。②ローン残債で判断。高額のローン残債がある場合、車の購入で二重ローンになる可能性も。③運転者の運転歴が浅い場合、車を修理、再購入すること成家

*ポイント(2)

運転者の設定範囲を見直す。保険料は運転者の年齢や範囲を限定することで安くなること。年齢条件や限定運転者を確認してください。例えば、運転者は50歳の自分だけなのに「全年齢補償」に設定している方が「35歳以上」に変更すれば保険料は変わってきます。また限定運転者は「誰でも」から「本人・配偶者」へ変更できます。もし、帰省した子どもが年に数回運転するのであれば、1日自動車保険を掛けるという手もあります。

車両保険の保険料を抑えるには補償範囲を狭くする(タイプをエコノミー型へ)。免責金額(自己負担金)を高く設定するなどの方法があります。車両保険を使うと翌年以降等級が下がり保険料が上がります。

*ポイント(3)

代理店型か通販型か。①代理店型…保険にあまり詳しくない。他の保険も任せたいという方は対面式で同じ人が対応してくれるので安心感がある。②通販型…自分で加入条件を設定できる方には保険料も代理店型に比べて安い。通販型の保険料が安いのは付加保険料(代理店の運営に係る経費)が抑えられているから。事故対応も事故時の示談交渉力も差はないといわれています。どちらを選択するかは考え方により異なります。対面式で相談できることを重視するか、コストを重視するか、考えてみるのもよいでしょう。

★次回からは、テーマを変更して掲載します!



7月4週 案内スタート (予定)

アオベジ! あおもり 魅力野菜セット

私(私たち)のイチオシ

「青森の若手生産者がおいしい空気と豊かな地、八甲田の雪解け水で育てた魅力ある野菜、『アオベジ』。食卓にのせてみませんか」…「アオベジ! あおもり魅力野菜セット」は、①面掲載のコンテンツレシピにご協力いただいた青森地域「商品とくらしの委員会」のイチオシです。



★青森県の若手生産者が丹精込めて栽培した西洋野菜を中心に、その時期に一番おいしい野菜を3種セットでお届け。案内はWeek7月4週スタート(予定)。11月まで、月1回の案内です。



コロナ、花粉症、農作業に便利。ない時は作れ!いい。楽しんで作ろう!

◆用意するもの… キッチンペーパー1枚 排水用ネット(不織布)1枚 ゴム30cm2本 針と糸等 方眼紙

◆作り方… ①型紙を作り、型紙を使って同じ形の材料6枚(キッチンペーパーから2枚<a>、排水用ネットから4枚))を、縫い代を1cmとって切り取る ②(a)<a>と重ね、型紙のYの辺を縫う ③縫った縫い代の部分に1cm間隔に切り込みを入れる ④を2枚重ね同様に縫う ⑤<a>とを広げて中表に合わせ、O1とO2のラインをそれぞれ縫う ⑥ひっくり返して形を整える ⑦Xのラインにゴムを置き、折りはさんで縫います(耳にかける部分)

■まず、方眼紙で型紙を作ろう!

♪今回の「まねっこマスク」は、鶴田町の坂本洋子さんの情報提供です