

**材料 4人分**

肉(牛豚鶏どれでもOK)…200g にんじん…小1本  
たまねぎ…1~2個 ジャがいも(大きめ)…1個  
カレールウ…1/2箱(4人分) 隠し味(インスタントコーヒー大さじ1、  
ケチャップ50cc、牛乳50cc)



水なしとろろりカレー  
(圧力鍋を使って)

★昨年か一昨年のDEKOでカレー特集をしており、圧力鍋でとろろりカレーを作られた記事が載っていました。書き留めようと思っ忘れてしまったので、教えちゃって。  
(養老町 田中さん)

★2010年DEKO5月号に掲載しました、関市 加藤さんのレシピ、みなさんにご紹介します！  
(DEKO編集部)

**作り方**

- 肉は一口大、にんじんとジャガイモは皮をむいて食べやすい大きさに切る。たまねぎは粗みじん切りにする。
- 圧力鍋にざく切りにした野菜と肉を入れる。
- 加圧5分、圧力が抜けたらカレールウと隠し味を入れる。

**DEKO 11月号のテーマ**

しゃべっCHAO! のテーマ  
「岐阜の県民性は?」

「地元が好き」「仲良くなるととても親切」など、あなたが感じる「県民性」を教えてください。

料理のテーマ「圧力鍋を使って」

時間をかけてつくる煮込み料理は、心まで暖かくしてくれるもの…けれど忙しくて、そうもいってられない時のお助けアイテム、圧力鍋。あなたの圧力鍋レシピ、教えてください。

**今月のクイズ**

8月号の答え **鶉飼**

漢字の部品を二文字の言葉になるよう組み合わせてください。  
クイズに応募いただいた中から、抽選で5名様にコープ商品をプレゼントいたします。当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。

**漢字パズル**



…… 今月のプレゼント ……

新潟県魚沼産  
こしひかり 2kg  
をプレゼント!



**応募・おたよりシート**

①~⑤を明記の上、ハガキに貼って送ってください。

①今月のクイズ 完成した言葉は?

|  |  |
|--|--|
|  |  |
|--|--|

⑤郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

|             |                     |
|-------------|---------------------|
| (フリガナ) おなまえ | 実名の掲載を希望されない方はペンネーム |
| 〒           | ご利用形態               |
| ご住所         | 電話番号                |

**応募・おたより募集**

コープぎふのホームページからも応募できます  
スマホからもOK!!

● はがき・FAX・メールでのご応募は以下の項目をご記入のうえ、下記宛先までお送りください。

- クイズの答え(クイズのみの応募も可)
  - 身近な話題 ※
  - 面白かった記事名とその感想
  - しゃべっCHAOと料理への投稿 ※
  - 〒番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号
- ※ ②の身近な話題、④の投稿は紹介することを前提にさせていただくため、採用に際して投稿者への連絡は行いません。ご了承ください。

● インターネットからはコープぎふホームページ「DEKO クイズ応募フォーム」よりご応募ください。

**宛先**  
はがき 〒509-0197 各務原市鶉沼各務原町1-4-1  
コープぎふDEKO編集部  
FAX 058-370-6860  
e-mail yohtubo@tcoop.or.jp

応募締切 2015年9月15日(火)到着分

★箱を決めてその箱に入るだけあとはリサイクル!  
(多治見市りょうんママさん)

★ビールが効くと聞きました。飲み残したものをわざと少し残したりをかける逃げていくみたいです。  
(土岐市うーたんさん)

★私もずーっとクローゼットにいたままでしたが、おもちゃをみたら変色、カビ、電池液もれで捨てざるを得ませんでした。こんなことならキレイな状態のときにどなたかに使っていたらよかったですと思いました。お友達の子や子育て支援センター、幼稚園等に譲られたらいいですか?  
(羽島市すみれさん)

★なめくじかじりん棒が売っていますよ。スティックをさしてみてください。  
(高山市ひなさん)

★愛着があつてたまつてしまったおもちゃを捨てるタイミングは?  
(大垣市あつたんさん)

★花につくなめくじ、対処法を教えてください。  
(可児市まゆみママさん)

8月号の

ねえねえ  
おしえて

にお返事が  
届きました



★物品も選びました。  
(瑞穂市マミママさん)

おくと良いと聞いたことがあります。  
(瑞穂市いちごくんさん)

今日のおしえて

☆成人して就職している子どもとの同居、経済や家事の分担はどうしていますか?  
(高山市マメちゃんさん)

☆子ども洋服、かさばらない収納方法教えてください。  
(岐阜市じゅりあーさん)



孫とのコラボで川柳をつくりました。  
お題「暑さ」

蒸し暑い 部屋が蒸し器で  
うちシユウマイ 孫  
夏も好き 暑さも飛ばす  
ゆるファッション パアバ  
(岐阜市ひなちゃん)

**おすすめ商品**



RBアイカラー 01  
ブロンズベージュ  
内容量 1.5g+1g+0.7g  
本体価格 2,190円  
税込価格 2,365円

美しい仕上がりが長時間続くアイシャドウ。きれいに発色し、なめらかにフィットします。

パール入りでもトーンや使い方によって、落ち着いた品のあるメイクに仕上げることができます。特にベージュやブラウン系のシャドウなら、ファッションも選ばず、肌なじみもよいのでおすすめです。

最近、2色や3色セットになっているアイシャドウが多く出回っています。そのようなシャドウは、淡い色から順につけていくときれいなグラデーションができ、上品かつ印象的な目元に仕上がります。

**キレイなつけ方**

**STEP.1** Aハイライトカラー(一番淡い色)を、眉の下辺りからまぶた全体におきます。

**STEP.2** Bベースカラーをアイホール(まぶたの上を軽く押さえて、くぼんでいるところより内側)におきます。まつ毛の際から、上に向かってグラデーションをつけると自然に仕上がります。

**STEP.3** Cポイントカラー(一番濃い色)を、まつ毛の際にラインを描くようにのせます。

株式会社クラブコスメティックス 小山 悦美

キレイのエッセンス  
パール入りのアイシャドウは、派手になりつつ…  
上品なつけ方はありますか?

結婚して実家を離れて、お母さんの料理を思い出します。何が一番おいしかったかなあと考えると、やっぱり全部おいしかったです。 | 中津川市 トマトさん |

わたしの  
ひとこと

