

わたしの趣味 岐阜市 浅野さん 家庭菜園

昔から興味があり、いつかやってみたいと思っていた家庭菜園。5年前に畑を借りてその夢を叶えました。今の時期はキュウリやナス、ゴーヤ、シシトウなど約20種類の野菜を育てています。

発芽、結実、収穫、どの瞬間もうれしいものですが、やっぱり食べるときが一番うれしいです。愛情を込めて育てた、採れたて野菜の味は格別ですよ♪ 子どもや孫たちに食べてもらうことも楽しみのひとつです。

今後の目標は、母の日に娘からもらったブルーベリーを育ててジャムをつくることです。



DEKO

10月号の
テーマ

しゃべっCHAO!のテーマ 健康維持のためにしていること

いつまでも元気であるためには、普段からの健康管理が大切です。皆さんが健康維持のためにしていることを教えてください。

料理のテーマ さつまいもを使ったレシピ

さつまいもはおかずにもスイーツにも使えますね。みなさんのお気に入りのさつまいもレシピ、教えてください。

今
月
の
ク
イ
ズ

漢字の部品を二文字の言葉に
なるよう組み合わせて下さい。

クイズに応募いただいた中から、抽選で8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。

7月号の答え

文月

《 今月のプレゼント 》

ルイボス茶
90g
(3g×30袋入)



《 漢字パズル 》



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？

--	--

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。

- ①クイズの答え(クイズのみの応募も可)
- ②身近な話題 ③面白かった記事名とその感想
- ④しゃべっCHAOと料理への投稿
- ⑤〒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 各務原市鵜沼各務原町1-4-1
コープぎふDEKO編集部
FAX 058-370-6860
e-mail takako.anai@tcoop.or.jp

応募締切 2016年8月8日(月)到着分

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) 実名の掲載を希望されない方はペンネーム ご利用形態

おなまえ

〒 電話番号

ご住所

くらしのエッセンス

日常にちょっとしたエッセンスを加えて、くらしに小さな幸せを

フードコーディネーター・テーブルコーディネーター 池村 晃子

August お手軽BBQ

夏本番! お庭やベランダで手軽に、気軽にBBQなんていかがでしょう。



ハーブやサンチュは、水をはったカップに盛り見た目も瑞々しく。おつまみや食材で、食卓をカラフルに彩りましょう。



100円ショップの紙製ランチボックスを活用。使い捨てできるので、後片づけも楽ちんですね。



市販のクリアカップでひと工夫。あらかじめ少量の水をはり凍らせておきます。そこへ野菜スティックを入れると、冷たさが長持ちしますよ。



クリアカップの底に砂を入れて紙コップを合わせれば、かわいいカトラリー入れの出来上がり!

色とりどりの紙皿やプラスチックのワイングラスで、明るいうちから乾杯♪ちょっと特別な楽しい時間がすごせます!



せいぎょうのサラダチキン、総代会議で試食させていただきました。ムネ肉なのに柔らかく、味もとても良かったです。はぐくみ自慢の産直若鶏を使っていることや、加工もすばらしい商品だと思います。購入を楽しみにしています。 | 恵那市 アナベルさん |

わたしの
ひとこと

