

おすすめの

本

M Y F A V O R I T E B O O K

### 見てる・知ってる・考えてる

著者:中島芭旺/サンマーク出版

9才で「学校へ行かない」選択をした男の子が描いたエッセイです。小学校へ行くのは、子どもだから、義務だから、当たり前だから。そんな常識を覆されました。令和の今、色々な考えがあり、色々な選択があるのだと、深く考えさせられました。

(瑞穂市 まかりさん)



### ええところ

作者:くすのき しげのり

絵:ふるしょう ようこ/学研

主人公の女の子が、自分に1つもない所がないと思いついて悩んでいる所に、友達がその子の良い所を一生懸命見つけようとする話です。友達の優しさや大切さが伝わる心あたたまる内容です。

(大野町 よっしーさん)

## クイズに答えてプレゼントをもらおう! おたより募集中!!

募集中の投稿テーマ

### しゃべっChao! (P.11)

捨てずに育てる!

### リポベジ(再生野菜)活用法

野菜の根や果物の種を再び自宅で栽培したことはありますか?おすすめの野菜や栽培のコツを教えてください。

### 料理(P.07-08) もやしを使った料理

コスパ最強食材のもやしは低カロリーなのも嬉しいですね。皆さんのおすすめもやし料理を教えてください。

### クイズ 組み立てるとできあがる二文字は?

クイズに応募いただいた中から、抽選で10名様にコープ商品をプレゼントいたします。

漢字パズル



### 今月のプレゼント



チョコチップスコーン 25個(個包装)

7月号の答え

冷麺

### はがき・FAX・メールでのご応募

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 興味をもった記事名とその感想
- ④ 募集中のテーマへの投稿
- ⑤ 郵便番号・住所・氏名・年齢(差し支えなければ)・電話番号

※ 当選者の発表は発送をもってかえさせていただきます。  
※ 投稿はDEKOやその他コープぎふが発行する広報物で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。

### スマホ・パソコンでのご応募

■ コープぎふホームページ  
「DEKO クイズ応募フォーム」より

■ 右記のコードより



宛先はこちら

はがき 〒509-0197 各務原市糺沼各務原町1-4-1  
コープぎふDEKO編集部

FAX 058-370-6860

e-mail pr-coopgifu@tcoop.or.jp

応募締切 2021年8月13日(金) 到着分

※ 投稿、応募の際にご記入いただいた個人情報やプレゼント発送等の目的の為に利用させていただきます。

## DEKO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	年齢	ペンネーム
〒 ご住所	電話番号	

### 今月の野菜豆知識

ゴージャ



独特の苦みが魅力のゴージャ。この苦みには、食欲を増進させる栄養素が含まれており、夏バテ解消に効果的。塩もみをして熱湯をかけると食べやすくなります。

全レシピをホームページで紹介しています



### ゴージャの白和え

- ①ゴージャを縦半分に切り、ワタとタネを取り出し3mm幅に切る。コンソメと塩を入れたお湯で3分ほど茹でる。
- ②ザルに広げて自然に冷まし、冷めたらフキンに包んで水分を絞る。
- ③水切りした豆腐に※ひじき白和えの素を混ぜたもの(または※白あえベース)と混ぜ、すりごまを混ぜる。

取り出したワタと種は1cm幅に切り、ピーマンの角切りと一緒にオリーブオイルで炒めて塩・こしょうで食べています。  
(可児市 K.Aさん)



※次回予定  
ひじき白和えの素:8月3週  
白あえベース:8月3週

### モロッコいんげんのズボラつまみ

- ①モロッコいんげんを軽く洗い、皿に乗せラップをして600Wで1分半～2分加熱する。
- ②フライパンにオリーブオイルを入れ、両面を焼き色がつくまで焼き、お好みで塩・こしょうを振る。

近所の方から沢山いただくのですが、実は苦手な私。煮物は嫌だし天ぷらは面倒だなあと...、そこで思いついたのがこのレシピ! 自分でもビックリするくらい食べています(笑) (下呂市 H.Nさん)



コープぎふは、岐阜県が取り組む「清流の国ぎふ」野菜ファーストプロジェクトに協力しています。

2020年に食育推進グループを中心に「野菜を使ったレシピ」を募集し、組合員のみなさんから、岐阜県産野菜や冷凍野菜を使ったレシピをたくさんお寄せいただきました。

## Instagram

コープぎふ公式アカウントフォローお願いします!



Instagram限定キャンペーンも開催します(8月末開催予定)

子育て情報やコープぎふの事業や取り組み、美味しい料理レシピなど様々な情報を発信します。いいね♡を押して応援してください。

Follow Me!



7月号のおすすめの本2冊、「少年と犬」は震災もテーマに重なりホントに泣きながら読みました。「ライオンのおやつ」、これも素晴らしいかったです。小川糸さんは私の好きな作家さんの1人です。  
(可児市 やまちゃんさん)

