

おすすめの

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

本

女子栄養大学の
誰もおしえてくれない発酵食のすべて

監修:五明紀春

レシピ監修:古川知子/エクスナレッジ

身近にあるみそ、酢、しょうゆ、ヨーグルト、
ぬか漬け、麺などの発酵食品は免疫カアッ
プ・血液サラサラ・血圧抑制などいいことづく
め。写真やイラストはきれいでもわかりやす
く読んでいてワクワクします。
(高山市 ナースパーパーさん)



その言い方は「失礼」です!

著者:吉原珠央/幻冬舎

自分ではそんなつもりはなく発して
いる言葉や言い回しが、相手にと
っては不快かもしれません。そんな
言葉を「こう言い換えるとよくなる
よ」という事をたくさん紹介してく
れる本です。

(神戸町 ポキナちゃんさん)

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)

成人式の思い出

大人への門出を祝う成人式。
皆さんはどんな思い出がありますか?

料理(P.07-08)

あったか鍋料理

寒い日は温かい鍋料理が食べたいですね!
皆さんのこだわりの鍋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

台湾産ジャスミン茶 36袋

10月号の答え 南瓜

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 各務原市鷺沼各務原町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11月12日(金) 到着分

※ 投稿、応募の際にご記入いただいた個人情報は
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



緑黄色野菜の中でもビタミン、ミ
ネラルが豊富なほうれん草。アク
があるので、熱湯で下茹でするの
が基本です。今は生で食べられる
サラダほうれん草も人気です。

ほうれん草 とハムのキッシュ

- ① ハムとほうれん草は食べやすい大きさに切り、塩コショウで炒める。
- ② 耐熱皿にパン耳をしきつめ、①をのせ、生クリームと卵を合わせたものを流し入れる。
- ③ ところけるチーズをのせて200度のオーブンで25分加熱する。

サンドイッチで余ったパン耳を使いました。15分で材
料をまぜて、オーブンに入れるだけで簡単! わが家の
子どもが大好きなメニューです。(下呂市 中島さん)



全レシピを
ホームページで
紹介しています



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。



舞茸 と海藻のごまポン和え

- ① 舞茸はほぐして茹でる。きゅうりは薄切りにし塩もみする。
糸寒天と乾燥ワカメを水で戻す。それぞれ水気を切る。
- ② ボウルに①とじゃこ、ポン酢・ごま油・ごま・塩こしょうを入
れて混ぜ合わせる。

舞茸がいい仕事をしています(^^) (下呂市 H.Nさん)



コープぎふ

お米と野菜を使ったレシピ募集!

応募者全員に
生協商品プレゼント!

コープぎふ 食育推進グループ

健康な身体づくり、生活習慣病予防のためにも、1日350g
以上の野菜を摂取する事が望ましいとされています。

岐阜県では、県民の野菜摂取量の増加の達成に向けて、
3つの「ファースト」をキーワードに「野菜ファースト
プロジェクト」の取り組みをおこなっています。

- ・いつもの食事にプラス野菜 1皿
- ・食事の1番最初に野菜を食べる
- ・野菜摂取量全国 1位を目指す

岐阜県民の野菜摂取量 女性257g(全国33位)*

コープぎふはそのプロジェクトに協力し、お米と野菜を使っ
て簡単で美味しい「主食になる」レシピを募集します。朝食や夕
食、おうちランチにもピッタリなレシピをお待ちしています♡



2021年 11月20日(土)

※いただいた個人情報は
当企画の目的の為に
利用させていただきます。

《お問い合わせ先》

くらしの活動部
058-370-6873

(中野・加藤)

受付/9:00~17:00

募集内容

- 未発表のオリジナルレシピに限ります。
- お米と野菜を使用して、主食になるレシピをご応募ください。
- 県内産の野菜を一人70g以上(調理前の重さ)使用してください
(複数の野菜の合計でも可)。
- ご応募いただいたレシピは、広報物等で紹介させていただきます。

応募方法

- WEB
右記の二次元コードを読み取り、
必要事項を記入して応募してください。
- 応募用紙
応募用紙に必要事項を記入し、1人分の出来上がり写真を添
付して、配達担当者または店舗サービスカウンターへお渡しし
てください。応募用紙はコープぎふ各店舗サービスカウンター、ま
たは左記までお問い合わせください。

Check!



※2016年国民健康・栄養調査より

「宿儺かぼちゃ」食べています! 火の通りがよいのですぐ調理ができ、甘味が強くておいしいです。
普通にスーパーで買えるのが嬉しいです。
(大垣市 はなはなさん)

