

# わいわい 広場



今月のテーマ

「何鍋が好き？  
(工夫など)」

## トマトが苦手、 でも鍋だと大丈夫

前橋市 ちーちゃん

ズバリ、トマト鍋です！私は  
トマトが苦手な食べられませ  
ん。ですが、鍋だと大丈夫です。  
具が沢山入っているからで  
しょうか？丸ごと入ってい  
てもOK！家族はビックリして  
います。

## 新鮮なシマチヨウが 手に入った時は…

前橋市 にやにや

キムチ鍋が好きです。キムチ  
と豚肉を炒め、味噌などで味を  
つけると素を使わなくてもおい  
しくできます。新鮮なシマチヨ  
ウ(牛の大腸)が手に入った時

はニラとにんにくたっぷりのも  
つ鍋にします。ただ次の日がお  
休みでない、なかなか挑戦で  
きないのが残念です…。おいし  
いけどにおいが気になってしま  
いますね。

## 「煮込みラーメン」は、 野菜たっぷり！

利根郡 ブッチマンサン

我家は、秋から冬にかけて  
「鍋」として「おでん」「煮込み  
ラーメン」をよくします。煮込  
みラーメンは、野菜をたっぷり  
入れますが、肉類があまり好き  
でないため、鍋の中にダシとし  
て入れても毎回残ってます。一  
番の困りものです。

## 手づくりきりたんぽ 豆腐たっぷりキムチ鍋

吾妻郡 みのりん

看護学校時代の友人が秋田出  
身のため、手づくりきりたんぽ  
でのおもてなしを受けてから、  
きりたんぽ鍋が大好きです。子  
どもたちは、豆腐たっぷりキム  
チ鍋です。

## おいしいので 食べ過ぎ注意！

前橋市 チャボ

野菜、肉をたっぷり入れた水  
炊きが好きです。野菜は冷蔵庫  
に有る物を色々入れ、お肉も豚  
や鶏何でもOK。それをポン  
酢でサッパリ食べます。野菜も  
たっぷり食べられるし、冷蔵庫  
の掃除にもなります。シメは旨  
みが詰まったダシで作る雑炊。  
軽く味噌を溶いて入れ、卵でと  
じます。おいしいので食べ過ぎ  
注意です。

## 「ぐった煮鍋」は 「夕食・朝食」二食分！

前橋市 裕ちゃん

「ぐった煮鍋」魚(サケ、タ  
ラ等)、野菜(人参、ジャガイモ、  
キャベツ、タマネギ等)、加工  
肉(カマボコ、ツミレ等)な  
どの中から多種類、鍋に入れ、  
良く調理します。夕食後、そ  
の残りは翌日の朝食にします。  
二食分作り朝は温めるだけ、  
栄養がありおいしく非常に健  
康的です。

# りーちゃんの できるかな

## さといもプリン

材料 (2人分)

- ・co・op国産フクユタカ  
大豆の調製豆乳…200ml
- ・さといも…250g(大2~3個)
- ・砂糖…20~40g
- ・ゼラチン…5g
- ・水…大さじ1
- ・ゆであずき…適量(お好みで)

[下準備]ゼラチンを水でふやかしておく



co・op  
国産フクユタカ  
大豆の調製豆乳

規格 1,000ml  
価格 178円

つくりかた

① やわらかくなるまで  
さといもをゆでる



② かわをむいて、  
なめらかになるまで  
よくつぶす



③ とうにゅうと  
さとうをくわえ、  
まぜながら  
よわびにかける



④ ふつつつしてきたら、ひをとめて  
ゼラチンをまぜ、うつわにいれる



⑤ れいごうこで  
ひやかため、  
おこのみで  
ゆであずきを  
のせたら、  
できあがり!

## 若者向きな濃厚バージョン!

北群馬郡 もぐもぐ

寒くなるとちよつとコクのあ  
るまろやかな豆乳鍋が食べた  
くなります。白だしをベースにめ  
んつゆを少し、そこに豆乳を投  
入!若者向きな濃厚バージョン  
にするなら、すりおろしたニン  
ニクやウインナーで洋風に仕上  
げてもいいと思います。根菜や  
油揚げを入れたけんちんのおよ  
な味噌汁を濃めに作って、最  
後に豆乳を入れてもおいしいで  
すよ!

フリートーク

## 初めて厨房に 入りました

渋川市 KM

先日初めて厨房に入りました  
(82才)。大根の皮をむいて細切  
りにし、塩をして5分くらいで  
絞る。オリーブオイルでベーコ

ンをさつと炒め、大根を加え塩  
コシヨウする。酒のつまみ等暑  
い時の1品です。毎日の妻の大  
変さ感謝しています。

## はじめての出産

伊勢崎市 ゆな

第一子が誕生しました!はじ  
めての出産・育児、大変だけ  
毎日幸せです!なかなか買物  
行けないので、コープさん助  
かってます!ありがとうございます。

## CO・OPでんきと 比較

前橋市 豆しばちゃん

今年は暑すぎてクーラーはつ  
けっぱなし。おかげで電気代が  
すごいことに…。CO・OP  
でんきと比較してみようと思  
います。

## 酪農家宅の 牛さんが心配

高崎市 チョコ

台風過ぎました。我が家は被  
害無く過ぎましたが、多大な被  
害を受けたニュースに心が痛み

ます。先日、見学に伺った軽井  
沢の酪農家宅の牛さんの心配を  
していた我が家です。

## 「オムツ」がはずれて 「パンツ」になった!

利根郡 しまさん

3才になった息子が、園に行  
く前にオムツがはずれてパン  
ツになった。本人もオムツはイ  
ヤらしく絶対にはかない!!す  
ごく大人になってくれてうれ  
しいです。

## 心が「きゅん」と 寂しくなります

伊勢崎市 NM

娘は慣らし保育中で、私はこ  
れから仕事復帰します。子ども  
と一日中一緒にいたから、なん  
だか心がきゅんと寂しくなり  
ます。でもお仕事ママ頑張  
るね!帰ったらいっぱい抱っこ  
するね!

## 投稿・クイズの応募方法

＼ 皆さんの楽しい投稿をお待ちしています! /

「まちがいさがし」の当選者、「わいわい広場」「リーちゃんので  
きるかな?レシピ」に採用された方にはほべたん図書カード  
(500円分)を差し上げます。

### 【応募方法】

①クイズの答え②郵便番号、住所③名前④電話番号⑤ペンネ  
ム⑥差し支えなければ年代⑦「ほっと」の感想、わいわい広場へ  
の投稿内容を明記し、下記の方法のいずれかにてご応募ください。

【締め切り】11月8日(木)当日消印有効

**郵送** 〒376-8523 コープぐんま「ほっと11月号」係  
※郵便番号とあて先だけで届きます。  
**Eメール** gunma\_hot@coopdeli.coop  
**FAX** 0277-54-1270

●9月号の答え C.D.F.G.H  
●2月号のテーマ 「バレンタインデーのエピソード」

当選者の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。  
※投稿文章は場合により、内容を変えない範囲で修正させていただくこ  
とがあります。

※イラスト・写真は返却しませんので、ご了承ください。  
※お寄せいただいたご意見は、ご本人の確認なく、「ハピ・デリ!」等に  
掲載される場合があります。  
※いただいた個人情報はプレゼントの発送以外に使用しません。

## Quiz まちがいさがし

クイズに答えて  
ほべたん図書カードを  
当てよう!

クイズ正解者の中から抽選  
で20名様にほべたん図書  
カード(500円分)を差し上  
げます。

右の2つの絵を比べて、5  
カ所の間違いを探してくだ  
さい。違うところに当ては  
まる枠内のアルファベット  
で教えてください。

A	B	C
D	E	F
G	H	I

クイズの応募方法は右記を  
ご覧ください。

