

北毛ブロック委員会ニュース

2026年1月発行

渋川・北群馬・吾妻・沼田・利根地域の組合員活動のお知らせ

★総合企画室 TEL 0120-52-9638

★北毛ブロック担当(赤石) TEL 080-3714-8536

e-mail shigeyuki_akaishi@coopdeli.coop

第46号

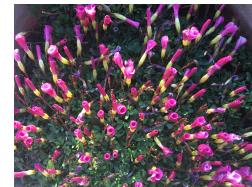


迎春 本年も宜しくお願ひいたします
北毛ブロック一同

SB食品スパイス学習会

食卓にひと工夫と発見を

日頃、何気なく使っている香辛料。スパイシーな世界をプロから学んでみませんか。スパイスやハーブの基礎を知り食卓にひと工夫と発見を。試食もあります。



《日 時》 2月2日（月）13：30～15：00

《場 所》 コープデリ沼田センター

《募集人員》 20人

《持ち物》 筆記具、マスク、持ち帰り用バッグ

《参加費》 無料

《申込締切》 1月26日（月）

～お申し込みお問い合わせはメールかお電話でお願いいたします～

TEL 050-3631-2256 (小林)

email: gcoop.904.413@i.softbank.jp



スマイルコットのお知らせ

【手作りチョコを作ろう！】

～バレンタインデーに手作りのチョコをプレゼントしてみませんか？～



◎参加費：無料

◎持ち物：エプロン・三角巾・マスク・ハンカチ・筆記用具

◎募集人数：各会場 10名程度

◎締め切り：1月26日（月）



＜お申し込み方法＞
参加申し込みは、各会場の担当への電話、または二次元コードを読み取って、お申し込みください。
当日、連絡がつく電話番号を必ずお知らせください。

★吾妻会場



日時：2月2日（月）10：00～

場所：中之条町保健センター

担当連絡先：050-3554-3466(橋)

e-mail : gcoop.904.405@i.softbank.jp

★沼田会場



日時：2月14日（土）10：00～

場所：コープデリ沼田センター

担当連絡先：050-3559-8619(中村)

e-mail : gcoop.904.403@i.softbank.jp

料理教室 開催報告

12月15日（月）に渋川中央公民館にてクリスマスクッキングを開催し、13名の参加がありました。豆腐を使ったピザ、サイコロ状のポテトサラダ、ベリーソースを添えた手作りプリンを作りました。パン生地を初めて捏ねた方も多く、苦戦していた様子もありましたが、ふっくらモチモチのピザの出来上がりに感動して「また家でも作りたい」との声がありました。フライパンで蒸すプリンは、火加減が難しくボソッとてしましましたが、3種類のベリーの入ったソースで美味しい頂けました。みんなで交流しながらの料理は、とても楽しい時間でした。参加頂いた皆様、ありがとうございました。今回参加頂けなかった方、また企画したいと思いますので、是非ご参加ください。



cafeあじさいのお知らせ

1月21日（水）10時から北毛介護支援センター（渋川市渋川2659 旧いとう食堂）で行います。次回は2月18日（水）10時から開催の予定です。

フードドライブ12月実績報告

●北部センター→2件 611.9g

なんでも相談会フードパントリーへ寄付しました

●沼田センター→1件 1,163g

フードバンク沼田へ寄付しました

●中之条ステーション→0件

●元町ステーション→0件

いつもありがとうございます。

またのご協力をお願い致します。

～編集後記～

長女に男の子が生まれ、私はおばあちゃんになりました。毎日育児で忙しく、買い物になかなか行けないので、コープの冷凍食品に助けられています。孫は可愛いですねえ♡ M.S

★「みそづくり」に参加される皆様へ★

開催予定日時

1月 26 日(月)10:00～ 中之条町保健センター 2階調理室

上記の予定で毎年恒例のみそづくりを行います。自家製「みそづくり」には、コープデリ宅配で取り扱っている「みそづくり 3点セット(税込み 3218 円)」を使います。

開催までに各自、注文してご準備してください。

「みそづくり」キット購入のご案内

「みそづくり 3点セット(2.5kg)」注文番号「087682」です。

いつでも注文(web 版)の注文番号ですが、「e フレンズ」だけでなく「OCR 注文書」でもご利用可能です。

<事前準備と当日までの流れ>

1. 「みそづくり 3点セット(2.5kg)」を注文する。
2. 商品が届いたら、中の「米こうじ」は、涼しい所(冷蔵庫)で保管する。
3. 「みそづくり」前日までに以下の準備をする。
 - ①大豆を洗い、一晩水に浸す。(冬場は 12 時間程度)
 - ②浸した豆を弱火で差し水をしながら、3～6 時間ほど煮る。
(大豆が指でつぶれる位)
 - ③粗熱をとった煮汁 200cc をペットボトルや水筒などに入れておく。
(当日ご持参ください)
 - ④大豆が指で簡単につぶせるようになったら、火を止め、粗熱を取り、温かいうちにお好みの大きさまで大豆をつぶす。
(大きめのジップロックなどに入れてつぶすと簡単です)

※当日に続きの作業を行い仕上げます。ご家庭で一番気温の低い場所に半年～10か月ほど保管して完成です。

(フタを開けないで保管をした場合は、1年以上の保管も可能です)

当日の持ち物

- ①煮てつぶした大豆を含む 3点セット
- ②煮汁(200cc)
- ③「みそ」を仕込む容器(6リットル以上のもの)
- ④エプロン、三角巾、マスク、筆記用具



※参加方法は、前回の北毛ブロック委員会ニュース(第 45 号)をご覧ください。

★皆様のご参加をお待ちしています★