



んじん1本がペロッと食べられて、体が温まります。

の孫用に取り分けた後、塩・こしょうを加えて大人用にしています。

おでん

水戸市 根本恵子

古河市 PNボンコママ
とん汁

寒くなると、とん汁が食べたりになります。豚肉・大根・人参・ごぼう・里いも・豆腐・ネギなどで、たくさん作って2～3日かけて食べます。具だくさんで栄養満点、体も温まります。家族全員、大好きです。

豚肉と白菜の ミルフィーユ鍋

水戸市 PNいくちゃん

いろいろな鍋があるのですが、やっぱり一番は「おでん」です。冬においしくなる大根をしつかりと茹でて、昆布・さつまあげ・ごぼう巻き・ちくわ・茹で卵を入れて味をなじめます。運よ

く主人が釣ってきたタコがあれば、その足を入れ、おいしいわが家のおでんの出来上がりです。

グラタン

古河市 PN華やぐママ

白菜と大好きな豚肉をいっぺん入れてミルフィーユ鍋を作ります。野菜とたんぱく質をたっぷりとれる栄養満点の鍋です。

ブリ大根

牛久市 石川裕美

古河市 PNボンコママ
寒くなると、とん汁が食べたりになります。豚肉・大根・人参・ごぼう・里いも・豆腐・ネギなどで、たくさん作って2～3日かけて食べます。具だくさんで栄養満点、体も温まります。家族全員、大好きです。

庭の畠でとれた大根で、ブリ大根を作ります。ブリはアラで十分だしがでるので、メインは大根です。下処理を終えた鍋をストーブでコトコト。冬の定番です。

塩豚とキャベツの 味噌煮込み

つくば市 PNとあら

ポトフ

つくばみらい市 PNローズ

豚口ース塊に塩をして冷蔵庫で寝かせておいた塩豚を昆布と水で煮込み、大きく切った玉ねぎとキャベツ、里芋、にんじんを加えてさらに煮込みます。仕上げに味噌とバターと牛乳で味付けします。キャベツ半玉、にんじん1本がペロッと食べられます。

楽しい投稿をお待ちしています

4月号テーマ

初めてのお給料

エピソードをお寄せください。
写真やイラストを募集中！

●投稿の締め切りは2月10日(火)です。

2026年度「コープスマイル」読者Webモニターを募集します

いただいたご意見やアイデアは誌面づくりにいかしていきます。

内 容

「コープスマイル」を読み、2026年4月号～2027年3月号までの1年間（12回）、毎月1回Webアンケートに回答していただきます。

応募資格

いばらきコープの組合員またはそのご家族で、1年間モニターを続けられる方。パソコンをお持ちで、インターネット環境が整っている方。

募集人数

※応募者多数の場合は抽選となります。
30人 結果は、いただいたアドレスへお知らせします。

謝 礼

アンケートに12回中10回以上回答された方に、図書カード1,000円分を2027年3月下旬に差し上げます。

応募方法

パソコンで、いばらきコープホームページ内の『2026年度「コープスマイル」読者Webモニターを募集します』にて、必要事項を入力の上、お申し込みください。

ホームページアドレス <https://ibaraki.coopnet.or.jp/>

【締め切り】2月8日(日)

お問い合わせ

総合企画室

0120-160-231 (月～金 9時～17時30分)

