

組合員さんからの投稿コーナー
Mail Box

＊今月のテーマ＊

「わが家の
あったか料理」

とん汁

古河市 PNボンコママ

寒くなると、とん汁が食べたくなります。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。具たくさんで栄養満点、体も温まります。家族全員、大好きです。

塩豚とキャベツの味噌煮込み

つくば市 PNとあら

豚ロ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本がベロツと食べられて、体が温まります。

おでん

水戸市 根本恵子

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っかりと茹でて、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ませます。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。

ブリ大根

牛久市 石川裕美

庭の畑でとれた大根で、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プでコトコト。冬の定番です。

ポトフ

つくばみらい市 PNローズ

コープのコンソメで、人参・じゃがいも・玉ねぎなどを煮込み、ウインナーを最後に入れて簡単ポトフの出来上がりです。1歳

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。

豚肉と白菜のミルフィーユ鍋

水戸市 PNいくちゃん

白菜と大好きな豚肉をいっぱい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。

グラタン

古河市 PN華やぐママ

ホワイトソースをまず作ります。具は野菜だけでも、鶏肉・海老・ハムが入ればなおOK。オーブントースターで焼き、熱々でおいしいです。

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

30人 ※応募者多数の場合は抽選となります。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)

