



「MOGMOGレシピ」は材料が日常使いのものなのですぐに作ってみよう。と思えるのがいいですね。次回もレシピ楽しみです。江東区 うち

「白菜」にまつわるエピソードを教えてください！



●白菜、豚肉、春雨を炒めたものがお気に入りです。しょうゆ、砂糖、酒にオイスターソースを足した味付けがおいしいです。足立区 熊岡 亜友子

●今は亡き母のお気に入りレシピ。ざく切りにした白菜をコンソメと細切りベーコンと鍋に入れてひと煮立ち。食べる際に「これおいしいのよね」という母の声を思い出します。世田谷区 ユニコ

●30年程前に教えてもらった中華風漬物。お正月によく出しています。湯通しした白菜を豚肉、干しいたけ、たけのこなどが入った中華風漬け汁に漬けるだけです。八王子市 さらばあちゃん

●白菜たくさんと「東都クリームシチューミックス」だけで作ります。くどくなくたくさん食べられて我が家の冬の人気メニューです。練馬区 青木 淳子



●友人宅でご馳走になったピエンローがとてもおいしくて、我が家の定番になりました。白菜と干しいたけと豚バラ、ごま油だけのシンプルな鍋料理ですが、だからこそ主役の白菜がおいしいことが何より大切！寒い冬に食べると心も身体も芯から温まります。小金井市 田淵 則子

●しょうゆベースのたれを作って春雨と炒め煮にするとクタクタの白菜が甘くておいしいです。冬は白菜がおいしい季節なので1株購入して段ボールに入れて、ベランダで保存しています。大田区 三毛猫

「未来の子どもたちに伝えたい」こと



食の未来づくり運動

「食材を無駄にしない工夫」

●一番出汁を取った後の昆布、鰹節などは、冷凍庫の決まった袋に入れておき、たまったら佃煮、細かくしてふりかけにします。江東区 タコ

●「東都みのりサポート」の登録をしています。「もったいないりんご」がある時は注文して「りんごジャム」を作ります。大田区 楽太郎

●特に野菜は余さず食べ切るのが楽しいです。大根はおでんなどの煮物にする場合、皮近くの繊維が多いところまで厚く剥いてから使いますが、剥いた皮はぬか床へ。へにゃっとして漬け上がったたら、繊維を断つ方向に千切りにしていただきます。川崎市 ひとよたけ

A～Dの順に並べてできる言葉は？

A	B	C	D



ヒント
手編み

1	5			10
2		D		9
	6	7		A
3		8		
4				B
	C			

タテのカギ
①十二支の2番目
③大役を果たして〇〇の荷が下りた
⑤首都はアクラ。カカオの生産地
⑦海。〇〇〇ブルー
⑨自分の息子のこと
⑩新婦がドレスなら新郎は？

ヨコのカギ
①水を口に含んでガラガラ…
②柿はビタミン〇〇が豊富
④〇〇〇の空似
⑥お早めにお召し上がりください
⑧バトンをつなぐ競技
⑨誕生、大理、試金

組合員からの意見や質問(おしえてQ&A)は大変参考になります。以前、「ひとこえ生協」で意見を出した際にも、明解な回答を文書で受け取りましたが、とても真摯的、誠実さを感じました。

板橋区 河野 玲子

知りたい情報や知って良かった情報ばかりで、じっくり読みました。子育てや仕事でゆっくり読む時間がなく流し読みになりがちなので、目を引くタイトルや写真があると、読みたい気持ちになります。

板橋区 七転び八起き



組合員から寄せられた声や質問にお答えします。

わたしのこだわり「東都国産もち麦入り十六穀ごはん」は雑穀入りのパックごはんと間違えて注文しました。「ごはん」ではなく「雑穀」という名称にした方が良いと思います。

ご指摘の通り、現在の商品名は「ごはん」入りの商品を連想してしまう名称ですので、この商品名については現在の製品在庫と包材在庫を使い切った後に、変更を検討したいと思います。貴重なご意見ありがとうございます。

商品名を変更した際には商品案内「Sanbonsugi」上でご案内させていただきます。

【原材料】押し麦（国内製造）、黒米、黒大豆、もち麦、大豆、もちきび、もち玄米、発芽玄米、とうもろこし、うるちひえ、もちあわ、もち白米、赤米、アマランサス、はとむぎ、緑米



埼玉の「五家寶」、静岡の「栗せんべい」を以前、東都生協で購入したところ大変おいしく、スーパーマーケットで探したのですが取り扱いがありませんでした。ぜひまた企画してください

「五家寶」は次回12月2回別冊の「Mekke!」にて企画予定です。「栗せんべい」は、東都生協では同名の商品の取り扱いはなく「香ばし栗せん」という商品の取り扱いをしています。仕様変更があった関係で間が空きましたが、12月2回「Sanbonsugi」本紙にて企画予定です。



香ばし栗せん

「天山の小城羊羹」をいつも楽しみにしていたのですが、企画されなくなったので残念。特に「天山のごま羊羹」はおいしく、ぜひ再度企画していただきたい。

原材料の高騰などでこの間、企画を休止していましたが、再開しました。今後の「天山の小城羊羹（小豆）」の企画は12月3回の予定です。（6～7週間に1回のサイクル）また「天山のごま羊羹（黒）」も12月3回の予定ですが、利用動向により不定期での企画となります。



天山のごま羊羹

天山の小城羊羹(小豆)

「お肌を平らに整える下地 8g」を愛用しているのですが、しばらく企画がありません。継続企画を希望します。

本商品は、想定以上に組合員の皆さまにご利用いただき商品の製造が間に合わなくなってしまい、しばらく商品企画を見送っていました。次回は12月1回商品案内「Sanbonsugi」と同時配付の別配チラシ「コスメの時間」にてご案内します。その後は4～8週に1回程度の頻度で企画を予定しています。

「八千代黒牛シンシン（モモ）ステーキ（2枚 200g）」が非常においしかった。ぜひ、また企画してほしい。

原料部位の八千代黒牛モモ肉の一部である「シンシン」は、千葉北部酪農農協の交雑牛（黒毛和種×乳用種）の1頭当たりから約4.8kgという希少部位のため、原料在庫を一定量ためてからご案内の企画回を確定しています。希少部位の商品はおおむね年3回程度（不定期）のご案内ですが、八千代黒牛は、通常「ロースひとくちステーキ」「切落し」「小間切（分割トレー）」など使い勝手のよい部位・規格でご案内をしていますので、これからのクリスマスシーズンにぜひご利用ください。



八千代黒牛シンシン(モモ)ステーキ(2枚200g)

正解者から抽選で、10人に、
図書カードを
プレゼント！

発表は賞品の発送をもって
代えさせていただきます。

MOGMOG ホームページからも応募できます！
<https://www.tohto-coop.or.jp/mogmog/>

クイズの答え、おたより、写真、イラストなどは、はがきまたはホームページから送ってね。上記アドレスあるいは、右の二次元コードからアクセスしてください。



●クイズの答え

●住所／氏名(お子さんの場合、年齢または学年)／組合員コード／ペンネーム(希望の方)

●「おでん」にまつわるエピソードやお気に入りの具材を教えてください。

●「私流、健康法、〇〇を食べて元氣もりもり」を教えてください。

●各記事に関する感想や「MOGMOG」へのご意見、イラスト、写真などお待ちしております！

※おたよりや個人情報は、『MOGMOG』(インターネット含む)でご紹介する場合がありますが、編集目的以外での使用はいたしません。(おたよりは、リライトして掲載する場合があります)
※おたよりへの個別回答は行っておりません。

締め切りは
11月27日(水)の
消印まで有効。

10月号の答え
2・4・5・7・12

★宛て先

〒156-0055 世田谷区船橋5-28-6
吉崎ビル4階 「MOGMOG」 係