

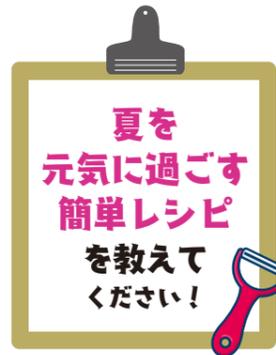


おたより
かきしょうよ

【木】 成り河内晩柑が2度も春と夏を木の上で迎えると知り、びっくり。長い時間を掛けて、農家の方に大切に育てられていて感激しました。
杉並区 けいと

【週】 一度は読むのが大変ですが、忘れた頃に来る読み物は、友達は元気かな…感覚で楽しみです！
千代田区 おうちーまま

5 月号の「つぶやき」に同感！朝の15分ウォーキング、ラジオ体操で快調。特に寝る前のラジオ体操は熟睡できておススメ！
西多摩郡 嶋崎 昌代



夏を
元気に過ごす
簡単レシピ
を教えてください！

●お肉たっぷりゴーヤチャンプルー！
練馬区 土屋 実智



●ぶっかけそば
ゆがいたそばに納豆、たくわんときゅうりの細切り、お好きな具材をのせて最後に生卵を入れ麺つゆと混ぜて食べます。
世田谷区 佐藤 真奈美

●なすと鶏肉のぶっかけ素麺
焼きなすをフォークで割いて、さしみと大葉、トマトは角切り。素麺と具材を盛り付け、麺つゆとすし酢1対1、ラー油はお好みで。
杉並区 えいてつ

●暑くなるとエスニック料理が食べたくるので、タイのグリーンカレーをよく作ります。ペーストを買ってくると簡単です。
西東京市 石田 早絵子

●丸ナス(北信)のおやきです。なすに切れ目を入れ甘味噌(味噌・砂糖・油を入れる)を挟み、濃いめに小麦粉を溶いて絡めて揚げる。
葛飾区 かこ

●お酢を使った料理やドリンクなどを飲む。冷たい飲み物を減らす。素麺などには薬味(しょうが・みょうが・ねぎなど)をたっぷり入れる。
多摩市 月桃



●きゅうりと皮を剥いたなすを細かく切り塩を振り絞り水気を抜きます。刻んだみょうが、小ねぎ、大葉を合わせて出来上がりです。
足立区 関 幸子

●かぶ・きゅうり・茎わかめなどを甘酢に浸けて、東都日高昆布としょうがの千切り、梅干しをほぐしたものを加えると、どの組み合わせも常備菜として箸が止まらず重宝です！
足立区 せらにか

●コチュジャン、しょうゆ、ごま油を大葉に付けて素麺やご飯などと食べます。
杉並区 こざくら



●きゅうりの乱切りに昆布茶を振りかけて、お酢を少したらしませます。キャベツやかぶでもおいしいです。5月号の塩昆布のレシピからヒントを得ました！さっぱりと食べれます。
足立区 オリビア

●うどんに魚の缶詰とねぎをトッピングして食べます。暑い夏に簡単に食べられて栄養もあります。
文京区 とんとん



●暑い中仕事を終えて帰って来た時、1番最初に生協で買った炭酸水を自分で漬けた梅ジュースで割り飲むことが今の私の楽しみ。常に炭酸水は欠かせません。
荒川区 小松崎 愛子

●宮崎の冷や汁は、豆腐、大葉、きゅうりをご飯にのせ、ごまの入った冷たい汁をかけるので、暑くて食欲のない時でも栄養バランス良くいただけます。
世田谷区 まきあき

●木成り河内晩柑サラダ
我が家は生ハム、きゅうり、レタスを加え、ドレッシングはレモン、塩こしょう、オリーブオイル、酢とシンプルな味で作ります。グレープフルーツは苦みがあるので河内晩柑の方が好きです。
葛飾区 もなりざ

●朝にいただく温かい梅干し茶が元気をくれています。最近は冷たい緑茶にミントやスライスレモンを入れた飲み方も気に入っています。
杉並区 あか鯉

おしえて Q&A

組合員から寄せられた声や質問にお答えします。

Q 「三州三河みりん」のびんリユースについて質問です。東都生協で通常扱っている企画の900mlびんはリユース対象ですが、スーパーなどで購入した、四角い「三州三河みりん」(700ml)のびんは、かなり厚手のガラスで、とてもしっかりしていてリユースできそうな感じなのですが、これは東都生協では回収対象外なのでしょうか？

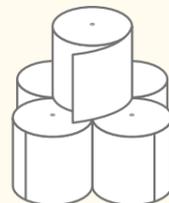
A 残念ながら対象外となります。東都生協では、びんに「R」マークを刻印しているびんのみ回収しています。このマークが付いていないびんは、規格が合わないため東都生協ではリユースできず回収していません。お住いの自治体の定めに従ってご家庭で処分してください。



東都生協で取り扱っている「三州三河みりん」900ml

Q 「東都もーもー紙芯のないトイレトロールたっぷり200m」はどうしたら最後まで使い切れますか？いつも残ってしまいます。

A 紙製の芯(紙芯)がない太穴タイプの当商品は、鉄芯に原紙を巻き付ける際に水を噴霧し、紙同士を一部固着させることで「芯状」にして巻き取りを行っています。ただ、芯状部の紙は湿度などの外的要因で剥がれにくくなり、最後まで使いきれない場合があります。そのため、トイレトペーパーとして使用できる長さ200mに芯状部の長さをプラスして、表示より長く巻き取っています。現状では上述しました芯穴の形成方法が最良と考え、今後の改善課題として取り組んでまいります。



Q 米は購入後そのままの状態でのどのくらいおいしく食べることができますか。米袋のままジッパー付袋などに入れて密封保存すると通気性が悪くなり品質の劣化につながるのでしょうか。

A 長期保管を避け、1カ月～2カ月で食べきることがお勧めです。米は空気に触れる時間が長く高温多湿な場所に置くと、酸化速度が早まり劣化が進むため、なるべく空気に触れさせないように密閉できる容器や袋に入れて、風通しが良く涼しくて日の当たらない場所で保管してください。ジッパー付袋などでの保存は、空気を抜いて保存すると酸化しにくいのでお勧めです。

5月12日から「東都生協アプリ」がスタートしました。このアプリでは、注文機能に加え、東都生協のさまざまな取り組みへのアクセスや問い合わせ/申し込み、東都生協からのプッシュ通知などをぎゅっと詰め込みました。ぜひダウンロードをしてお使いください。すでにWeb注文登録されている方は、従来通りの組合員コードとパスワードでログインできます。



アプリの詳細はこちら



MOGMOG

A～Dの順に並べてできる言葉は？

A	B	C	D

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



ヒント
実は夏の季語

- タテのカギ
- ①世界最長はナイル
 - ③ビール。○○ガーデン
 - ⑤折り紙で七夕○○○を作る
 - ⑦ウズラが産むのは小さい
 - ⑨編集、職員、井戸端
 - ⑩ステーキに添える野菜など

ヨコのカギ

- ①チョコレートやココアの原料
- ②柔道やプロレスで掛け合う
- ④ウナギと似ている
- ⑥レースの途中で棄権
- ⑧寸前。出発○○○
- ⑨月の満ち○○

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。



はがきで応募する場合は、右記の内容を書き添えてね。



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)
- トマトにまつわることやお勧めレシピ、産地・メーカーとの交流エピソードなどを教えてください。
- 「米騒動」あなたのご意見は？
- 各記事に関する感想や「MOGMOG」へのご意見、イラスト、写真なども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いません。

締め切りは
7月23日(水)の
消印まで有効。

6月号の答え
2・4・8・9・10



★宛先
〒168-0073 杉並区下高井戸5-4-42
さんぼんすぎセンター2階 「MOGMOG」係