



今までは読むだけでしたが、協同組合の記事を読んで、改めて参加してみようかなと思いました。  
大田区 プッシュ

生協の組合員の活動が世界的に認められていることに驚きと感動を覚えました。もっと輪が広がっていくことを願います。  
大田区 福島 麻子

子育ての間にいつも楽しく読んでいます。産地やメーカーの取り組みも知ることができ、次は注文してみようかな...というきっかけにもなっています！  
川崎市 リーママ

国際協同組合年の特集はとても勉強になりました。  
北区 大須賀 佳代子

今夏は猛暑で配達していただくのが大変うれしかったです。供給担当者にはとても感謝しています。  
国分寺市 横山 正美

## 特別な日に食卓に並ぶメニューを教えてください！



●長男の誕生日はハヤシライス。小麦粉とバターで濃いめの茶色になるまでの自家製ルーを作ります。次男の誕生日にはカレー。スライスした玉ねぎをきつね色になるまで素揚げし鶏肉と一緒に仕上げます。共に下準備が面倒で、要望のある時のみとしています。

府中市 中村 恵美子

●かぼちゃのコロッケ、ミートローフ、コブサラダなど作り置いて、自分もおしゃべりに参加しやすく、片付けやすいようにしています。  
東久留米市 すみっこくま

●クリスマスは東都生協のローストチキンです。百貨店や専門店で色々試してみましたが、東都生協のが一番おいしいと家族から好評です！  
北区 わんこ



●クリスマスケーキは犬も食べられるものを買っています！  
江東区 ゆきねえ



●夫の誕生日は手作りコロッケ。毎年必ず作ります。  
小金井市 あっちゃんぶりけ

●クリスマスはチキンやポットパイ、誕生日はお寿司です。  
江東区 もも

●食を通じて祝うタイプの家庭なので、結構量が並びます。誕生日はその人の好みに合わせています。誕生日はアイスクリームケーキ、クリスマスはブッシュ・ド・ノエルです。  
文京区 真珠



●息子が12月25日生まれましたので、24日にクリスマスパーティーをして、チキン、ローストビーフ、ポテトサラダ、アイスクリームを食べます。25日は息子の好きなハンバーグ、サーモンサラダにケーキを食べてお祝いをします。  
世田谷区 もこちゃん



国産応援ご膳

## 「未来につなぐ募金」について



食の未来づくり運動

●どこで使われているかが具体的に分かりやすくて良かった。1口が少額なので組合員の誰もが募金しやすいと思います。  
世田谷区 ちまこ

●少しでも未来が明るくなることを期待できる活動を紹介していただき、うれしく思います。  
杉並区 ねこ丸

●募金はどんな使い方をされたのか見えると支援につながるので、助成団体紹介ページがあるのは良いと思います。  
練馬区 森屋 久美子

●実際に顔や活動が見えるのが良かったです。ニュースで存在は知っていても、子育て中にも関わらずどこか他人事に感じていました。子どもたちの食を守ることは、とても大事な取り組みだと思います。  
横浜市 Nacco

## A～Dの順に並べてできる言葉は？

| A | B | C | D |
|---|---|---|---|
|   |   |   |   |



ヒント  
寒い夜

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

タテのカギ  
①停留所で乗り降りする  
②タラやブリは〇〇が旬の魚  
③選挙の掲示板に貼る、候補者のこれ  
④「ウエーター」とも言う  
⑤やり遂げること。〇〇〇〇感  
⑥首都はニューデリー

ヨコのカギ  
⑦刈り、新聞、ドリンク  
⑧身も〇〇もない発言  
⑨欧州連合の統一通貨  
⑩〇〇〇〇のごとく現れたアイドル  
⑪イノシシの肉。〇〇〇鍋  
⑫〇〇⇄アウト

## Q&A

### 組合員から寄せられた声や質問にお答えします。

Q 夕食宅配のメイン総菜ですが、魚か肉かを選択できるようにしてほしい。

A 現在、夕食宅配は、「お弁当」「おかず」「国産応援ご膳」「KARADA 元気」の4つのコースがあります。各コースともメインの総菜は肉系と魚系を交互になるようにし、和洋中を取り混ぜて、同じようなメニューが続かないよう工夫しています。魚種もほっけ、ほぎ、たら、赤魚、さわら、まぐろ、あじ、さんま、さば、めばる、にしんなどを幅広く使用し、調理法も焼く・煮る・揚げるなどしてそれぞれの魚種を月1回程度入れるようにしています。基本的に骨取り対応の切り身を原料に指定しているため、市場で需要のある魚種に限られてしまいがちですが、今後も企画基準に合う魚種があれば積極的に取り入れていきます。

注文を「魚か肉を選択できるように」というご要望については、コストが掛かる面もあり、今後の課題として受け止めます。現時点での対応としては、コース選択を1日単位で変更していただき、4つのコースからメインの食材が魚のものを選んで注文いただくことで、魚か肉かの選択が可能になります。コースによって総菜の量や価格が違いまますが、献立表をご覧ください。

Q まぐろや鮭、あじの漬け丼用のほかに、ぶりの漬け丼も開発してほしい。たんぱく質の多い魚なのでぜひ商品化を！

A ご意見をお寄せいただき、ありがとうございます。ご要望いただきました「ぶりの漬け丼」について10月より商品化が実現しました。東都生協では、新規に商品を取り扱う場合、商品仕様の開示を前提として、使用原材料の把握と安全性の確認、同類商品の市場動向、価

格設定、利用の見込みなどを考慮した上で商品導入に向けた作業を進めています。今後もご意見やご要望をお待ちしています！



漁師飯  
ぶりのしょう油漬

Q 「東都無着色とんかつソース」と「東都無着色中濃ソース」の違いを教えてください。どちらもおいしいですが、食べ比べたことがないためか2つの違いが分かりません。

A 違いは粘度と香辛料の種類です。どちらも増粘剤は使わず、野菜・果実で粘度をつけていますが、野菜・果実の繊維が多く含まれている「東都無着色とんかつソース」の方が、粘度の高いソースになっています。使用する香辛料が多少異なるため、風味の違いも楽しんでいただけます。

### ◆原材料名

野菜・果実（トマト（輸入）、りんご、みかん、その他）、砂糖、醸造酢、食塩、赤ワイン、香辛料、（一部にりんごを含む）

### ◆商品特徴

国産野菜（玉ねぎ、にんじん、セロリ）と国産りんご果汁を使用。自家挽きスパイスです。香りがあります。増粘剤・カラメル色素不使用。

どちらも  
リユースびん  
商品です！

### 「東都無着色とんかつソース」360ml

#### <お薦めの食べ方>

フライやお好み焼、料理の隠し味にどうぞ。またトマトケチャップと混ぜて煮込み用ソースとしてもおいしく召し上がれます。

### 「東都無着色中濃ソース」360ml

#### <お薦めの食べ方>

揚げ物やハンバーグなどにかけて召し上がるのはもちろん、シチューやカレーの隠し味にもお薦めです。



## 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。



はがきて応募する場合は、右記の内容を書いて送ってね。



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）
- 八千代牛乳は好きですか？ 酪農家への応援メッセージをお願いします。
- 用意して良かった防災備蓄品やまつわるエピソードを教えてください。
- 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26日（水）の  
消印まで有効。

10月号の答え  
タイク



### ★宛先

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