

コープくらしの情報誌「HELLOコープ」冬号（No. 156）を発行しました。

この「HELLOコープ」は、いわて生協広報室のスタッフが県内各地へ出向いて取材し、つくっています。誌面では伝えきれなかった「取材こぼれ話」を紹介します！

★ 特集「コープの太鼓判！クリスマス&年末の逸品」

特集のメイン写真のお料理は、千葉星子さんに作っていただきました。

クリスマスの食卓に役立つ、星子さんのアドバイスをお伝えします。



「ブーケサラダ」

材料

- ミックスリーフ
- きゅうり
- スモークサーモン
- クッキングシートまたはワックスペーパー

【作り方】

①柄付きのクッキングシートやワックスペーパーを三角に切り、グラスに飾る。

②ミックスリーフを①に盛る。

③きゅうりをピーラーで薄切りにし、端から丸めて②に飾る。

④スモークサーモンも、端から丸めてきゅうりと同様に飾る。

※ グラスにリボンを結ぶと、華やかさがさらにアップします！

★たのしい♪ためになる♪組合員活動



「アイコープうどん」を使ってつくる「ドーナツ」「お団子」のレシピを紹介します。

「アイコープ 岩手県産小麦 100%うどん」の おすすめレシピ

うどんてドーナツ

<材料> アイコープ 県産小麦 100%うどん 1玉
小麦粉 大さじ3くらい
揚げ油 適量
お好みで 粉砂糖やシナモンシュガー、きなこ など



<作り方>

1. ボウルやビニール袋にうどんを入れ、小麦粉を振りかけて、1本ずつになるようにほぐす。
2. 1を三つ編みやねじった形にする。最初と最後を押しつぶしてくっつけ、ほどけないようにする。(リング状にしても長い形でもOK)
3. 揚げ油を熱し、2を強火できつね色になるまで揚げる。(温度が低いと固くなるので注意！)
お好みで粉砂糖などを振り、味つけする。



うどんだんご

<材料> アイコープ 県産小麦100%うどん 1玉
片栗粉 大さじ1/2
だんごのたれ みたらしやあん等 適量

<作り方>

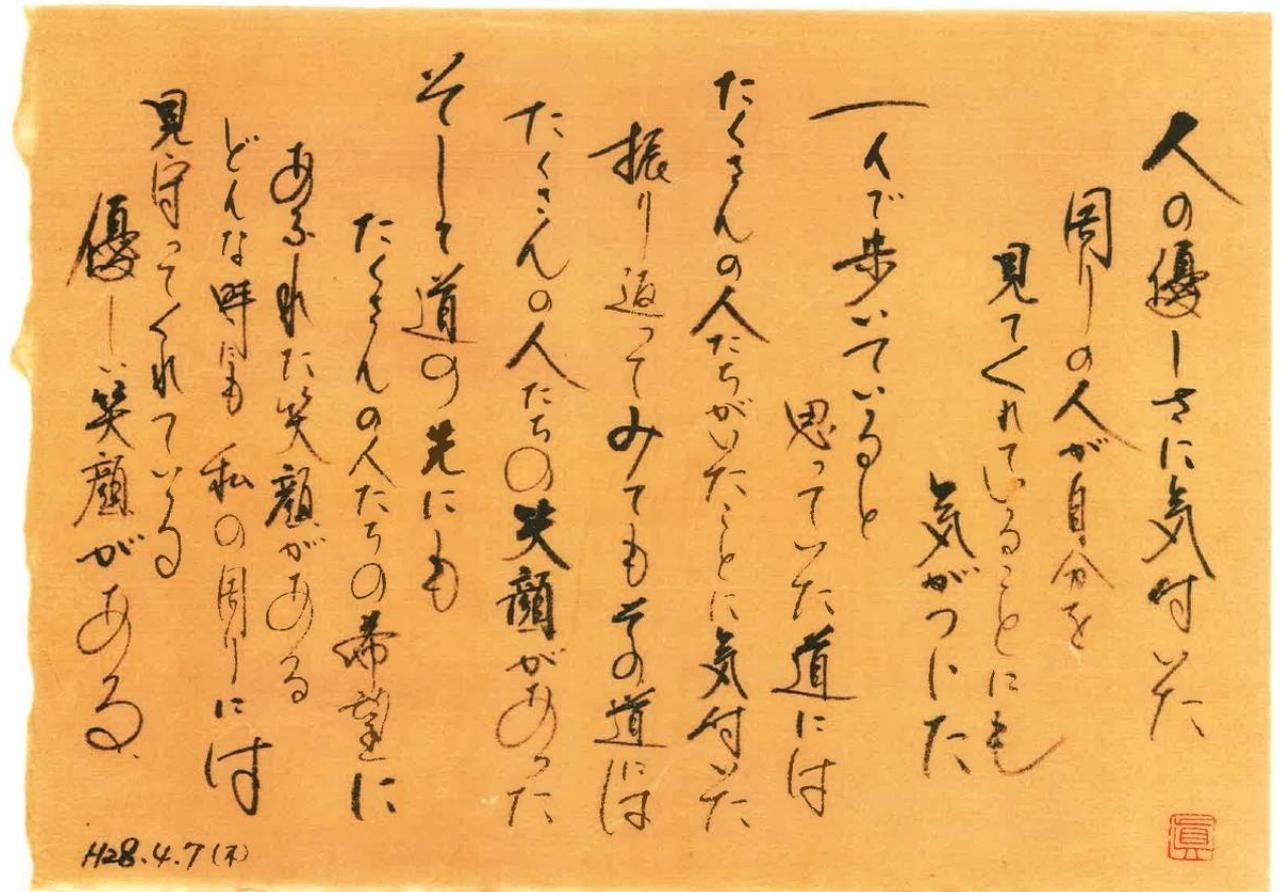
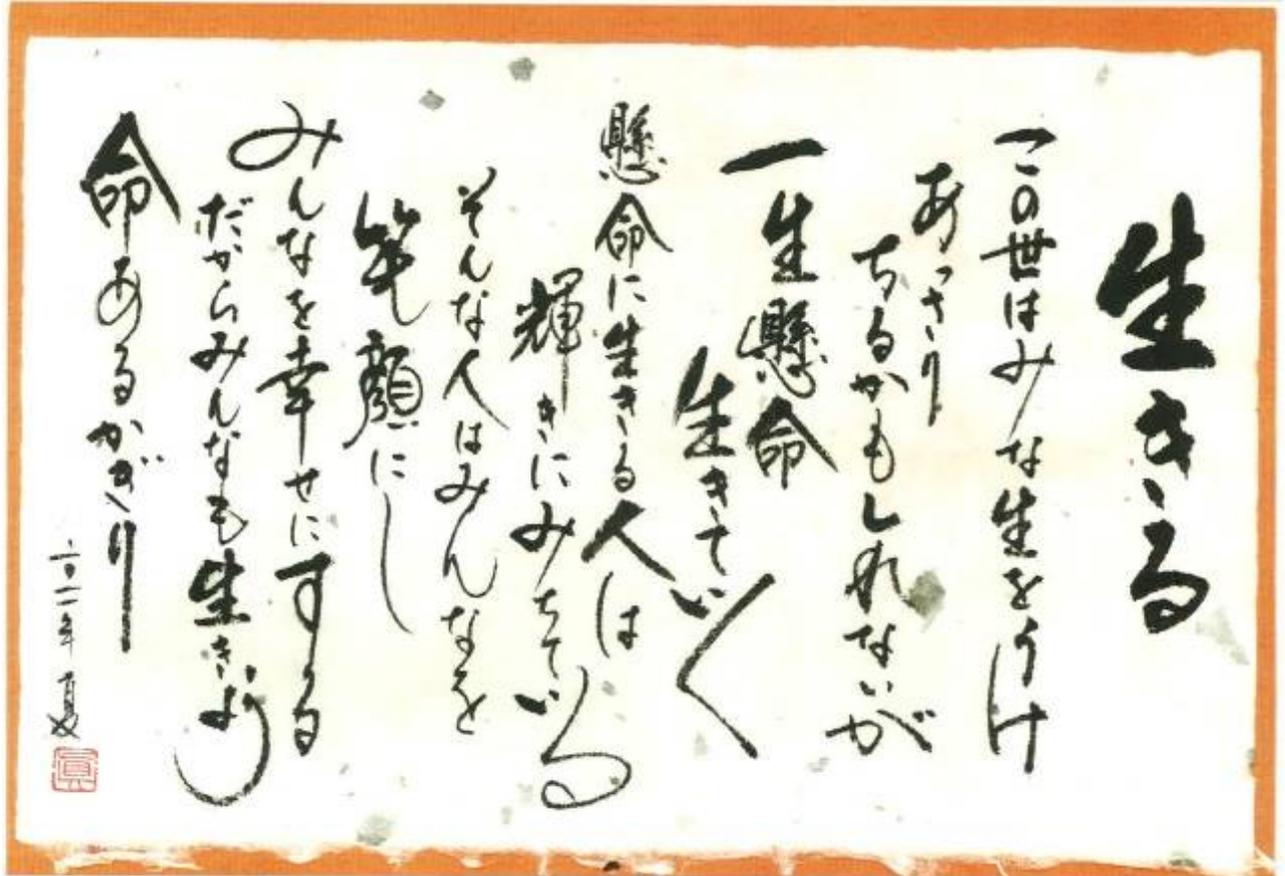
1. うどんを内袋の上から形がなくなるまで手でつぶす。(電子レンジで少し温めるとつぶしやすい)
2. つぶしたうどんをボウルに入れ、片栗粉も加えて良く混ぜる。
3. 2を一口大に丸める。
4. フライパンにうすく油をひいて中火で熱し、美味しそうな焼き目がつくまで3を焼く。
お好みのたれでどうぞ

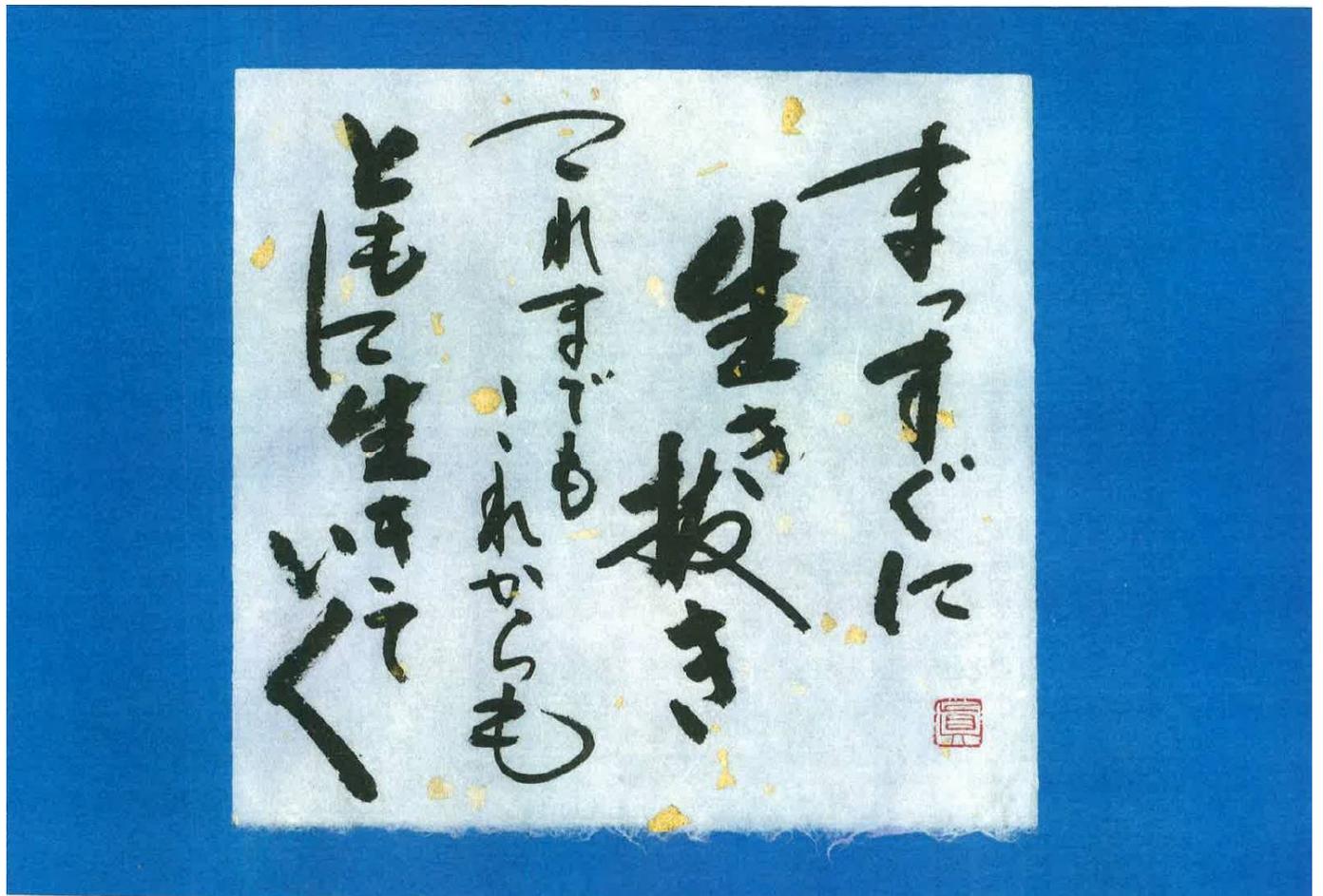
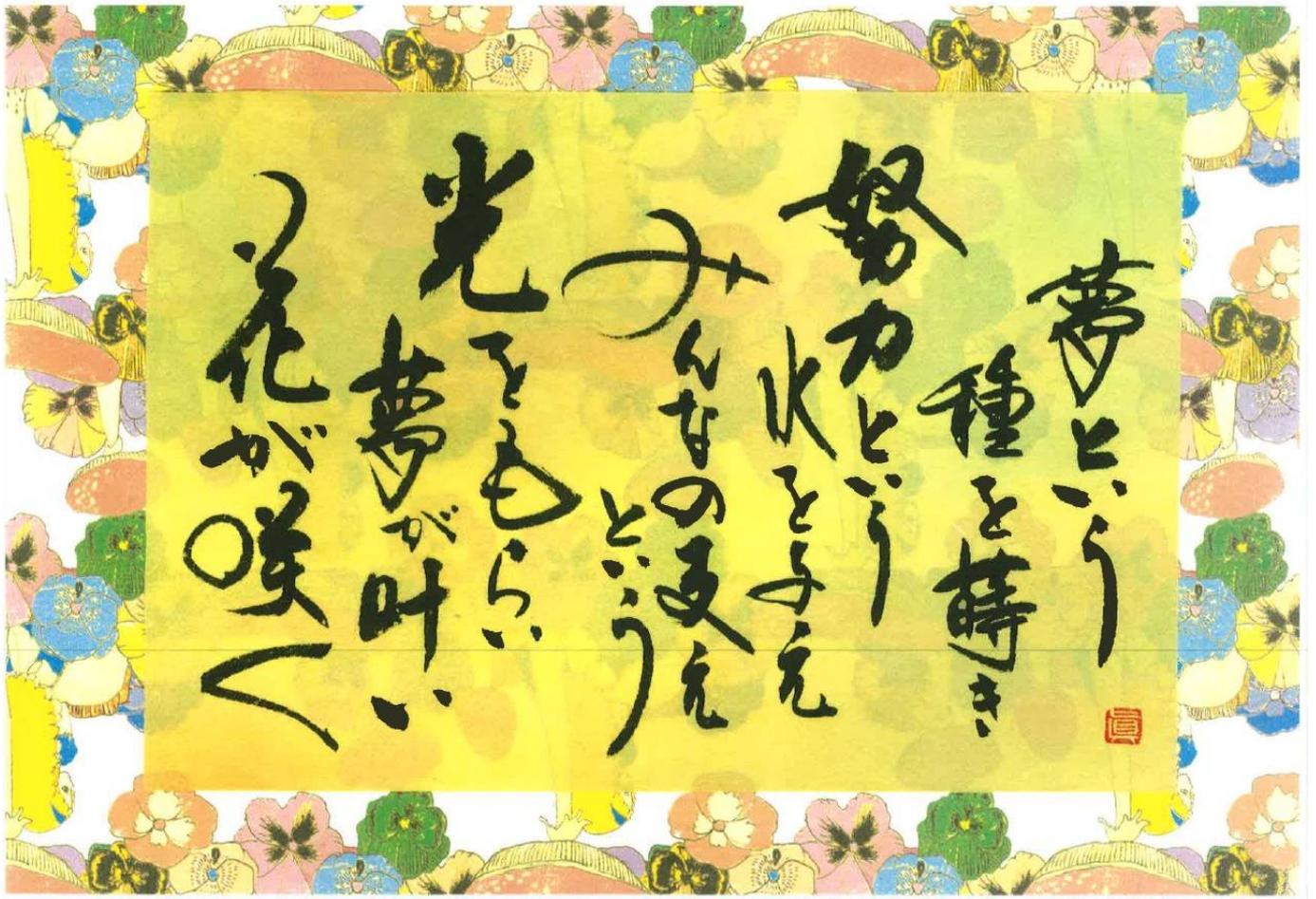
いわて生協の復興支援活動「生業づくり支援」

佐勇水産（宮城県石巻市）社長・佐藤由隆さん^{ゆたか}さん^{ようこ}さん夫妻の長女・佐藤ゆりかさんの詩を、書家の西尾真紀さんが書きあげた作品をご紹介します。

佐藤ゆりかさんは、震災当時は中学2年生（現在は大学2年生）。避難所生活中からノートに言葉・詩を書きとめていました。これを支援ボランティアのひとり・書家の西尾真紀さんが書にしたためました。

佐勇水産工場壁面の社名やメッセージも、西尾さんの書。佐藤さん家族と西尾さんは現在も交流を続けています。





★楽育しましょ！「子どもといっしょに楽しみながらお片づけ」

9月15日（金）ベルフ山岸で、ハピママレッスン「子育てママのお片づけ」を開催しました。講師は本誌でもご紹介した収育指導師の佐藤さちよさん。自分にあった整理収納方法を見つけるワークや、「おもちゃが増えて片付かない」など、子育てママのお悩みにもアドバイスいただきました。

お片づけのワーク「わけるとわかるわけくん」

色とかたちの違うカードを、3つの枠に自由に分ける「わけるとわかるわけくん」というワークに挑戦。色で分ける人、形でわかる人、重ねる人…。同じカードを使っても、人によって分け方に違いが生まれました。また同じ人でも、2回目、3回目と繰り返す中で分け方に変化が見えました。このワークは、自分の整理収納の特徴を知るためのもの。「ざっくりボックス型」「グルーピング型」「見た目重視型」など自分の収納のくせを知り、意識を高めるきっかけになりました。



子育てママのお悩み相談

【お悩み①】

「転勤で引っ越してきたばかりですが、ダンボールに入ったままの荷物が片付きません…」

★佐藤さんのアドバイス

「引っ越す時が、モノを減らすチャンス！例えば半年と期限を決めて、その間一度も開けなかったら処分しましょう。大切なものが入っていることもありますから、捨てる前にチェックしてくださいね」

【お悩み②】

「子ども用の収納スペースを作ってあげたいけれど、場所がなくて…」

★佐藤さんのアドバイス

「子どもの使いやすい位置にDIYで収納スペースを作るという方法もありますが、まずはモノを減らすこと。1つ買ったなら2つ捨てるとか、ゴミの日ごとに2つ捨てるとか。できる範囲で少しずつでも継続すれば、必ずモノは減りますよ」