

みんなの ひろ場



9月号の表紙を見て

長岡市 マーさん

表紙のメニュー、おいしそう
ですね。ハムとチーズのフレン
チトーストのことを、モンテ
イクリストというのは知りませ
んでした。

「おすすめ！コープの 商品」を読んで

新潟市中央区 じゅんべいくん

無塩せきハム、大ファンです。
ハムカツ・ハムサラダ・ゆで卵の
ハム巻き等々、毎週のように食
べていますよ。塩加減が良く、
他のもう食べられませ〜ん！

「食育こ・ら・む」を読んで

燕市 白ねこさん

塩分の取りすぎが、おねしょ

の原因にもなる、という話は知
りませんでした。夕食の味付け
を気にしてみようと思います。

「コープレポート」を 読んで

上越市 あささん

お米育ち豚の試食&学習会に
参加しました。実際にお会いし
た小川さんはイラストそっくり
で、友だちとファンになりました。
た。ちよつとお高めな肉ですが、
これで日本の食料自給力UPに
つながるなら、安いもんだ！

「甘酒活用法」を読んで

妙高市 金子さん

飲む点滴と言われて体によい
のは知っていました。甘酒を
直接飲むのはあまり得意じゃな
いので、私には使えないと思っ
ていました。今回料理に使える
と知り、活用してみようと思
いました。

これはおすすめ！

見附市 あゆママさん

●いつもお世話になっています。

最近、娘（小4、柔道家！）の
ハマリおやつが「大根おろし納
豆」です。暑〜い夏だったのに
グズグズしなかったのは、納豆
の力。みなさんにもおすすめ！

上越市 はなはなさん

●突然の来客で困った時、コー
プの中華丼がストックしてあっ
たので、助かりました。それか
ら気にかけて中華丼や吉野家の
牛丼などをストックするようにし
ています。助かります。



新潟市西区 しゅーさん

いんこつぱい

南蒲原郡田上町 ハム太郎さん

ずばらすぎる私。職場のラン
チで、コープのレンチンおかず
やパスタを食べていたら、それ
を見ていた同僚が「コープってお
いしそうね」と声をかけてくれ、

「カタログ見てみます〜？ いっ
ぱい載っているんですよ〜」と紹
介したら、加入してくれました。
仲間が増えてうれしいです！紹
介プレゼントも、ありがとうございます！

ほぺたん大好き

柏崎市 ももみさん

カタログと一緒に入っていた
ほぺたんぬりえ。6歳の息子が
上手に塗ってくれました。



我が家の一品

新潟市秋葉区 となりのババさん

納豆の食べ方はいろいろあり
ますが、我が家は納豆とマグロ
のシーチキンと小口ネギを入れ
混ぜて食べています。シーチキ
ン納豆は、大好きです。また、
大根、人参、きゅうり等はべん
り酢につけるとおいしい酢漬け
になって、おやつなどに食べて
います。

P.8の投稿用紙にて、たくさんの
投稿をお待ちしています。

※ふれあいこぶのバックナンバーは、
コープにいがたのホームページで
ご覧になれます。

編集だより

9月号の表紙のレシピ名
「モンテイクリスト」を見て
驚いた。これは私が昔買った
料理本に載っていた「クロッ
クムッシュ」では？ レッツ
クックのコツ・ポイントによ
れば、カナダ生まれのサンド
イッチとのこと。ネットで検
索してみたら、クロックムツ
シュとフレンチトーストを
ドッキングさせたようなサン
ドイッチで、数年前から話題

になっていくようだった。気
になる名前の由来は、小説「モ
ンテ・クリスト伯」という説
が多いようだが、はっきりと
したことはわからなかった。
作って見たらとてもおいし
く、「モンテ・クリスト伯が
実在して脱獄した後これ
を食べたら、栄養価は高いしお
いしいし喜んだらうね〜」と、
家族の会話にも一役かっ
てくれた。

小田