

# みんなの広場

## 「おすすめ！コープの商品」を読んで

長岡市 あかこちゃん  
小松菜おいしいですね。「食べる人への愛が大事」ということば。納得です。

## 「コーププラス×SDGs」を読んで

新潟市江南区 ホンズさん  
いつも佐渡のコシヒカリを注文しています。トキに優しい田んぼ作りを応援出来て、さらにおいしいお米が食べられるので一石二鳥どころか百鳥になるように、これからも活動を応援していきます！

新潟市西区 長谷川さん  
最近GoToトラベルで佐渡に行ったので、佐渡のトキには

里山が要る、ということを学んできました。その里山をコープさんが作ってくれてるんやなあと思えました。トキが増えて欲しいです。宇治金太郎さんとトキのキンの話は泣きました。無意識にでも、コープさんを利用していたら、環境によかったりするんじゃないか、と思いはじめました。

## 「こえにこたえてQ&A」を読んで

新潟市東区 山田さん  
いつも旬の食材が取り上げられるので、とても参考になります。見た目で捨てることもあった食材が、実は品質に問題のないことが多く、大事に食べきたいと思うことが増えました。知ることって大切ですね！

## 「みんなでリサイクルをしよう！」を読んで

新潟市中央区 田中さん  
改めてルールを確認。大事なことですよね。ミールキットについてるラベルシール、今までががして出しましたが、はがさなくてもOKなんですね(商

品お届け用のポリ袋についてる名前ラベルと同じ感覚ではがしてました)。この機会に出し方を確認できて良かったです。

## 新潟市江南区 みかんさん

●10月26日からリサイクルの回収が増え、ありがたいです。生活の中で出るものが、再生紙やトレットペーパー等に生まれ変わるの、ただのゴミになるより、とてもよいですね♡

## 「レッツクック」を読んで

田上町 まつまつさん  
●「小松菜と豚肉の常夜鍋」を作ってみました。家では小松菜を鍋に入れたことがなかったのですが、栄養価も高くておいしかったので、また作ります。

## 上越市 まーさん

●小松菜は、お値段もお手頃で栄養満点で大好きな野菜です。我が家では、油揚げと煮る、が定番だったので、しらすと一緒に炒めて、混ぜご飯にする「小松菜としらすの混ぜご飯」は、色合いもキレイで、早速真似して作ってみました。すごくおいしくて箸が止まりません！



長岡市 もちもちさん

## 私のおすすめ

加茂市 なんちゃん  
「4種の野菜入り鶏つくね」はミニハンバーグみたいな大きさで子どもの簡単朝食として毎回買っています。野菜のみじん切りがたくさん入っているので、

## 編集だより

今年からひとり暮らしを始めた長男は、今、食に対する興味が増大しているようです。新潟に帰ったら、あれも食べたいな、これも食べたいな、と食事をするたびに考えてしまいうらしく、何が食べたかをリストアップし、自分でできそうなメニューは電話で作り方を聞いてくるようになります。

もともと料理をすることに興味はありましたが、家にいる時に一緒に料理をする機会がほとんどありませんでした。今思うと、もっと一緒に台所に立ってあげればよかったな、と後悔しつつ、長期休みで帰ってきたときの楽しみがひとつ増えて、うれしくも思っています。

長澤

## 楽しみのページ

野菜嫌いの我が子には助かっています！

## 長岡市 ベースさん

月に一度の「ふれあいこおぶ」が楽しみです。掲載されるレシピがとてもおいしくて家族にも好評です。こだわりのコープの商品の説明を読んでいると、安心して買うことができます。

P8の投稿用紙にて、たくさんの方の投稿をお待ちしています。

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