

# 阿波展望

あわてんぽ  
とくしま生協機関紙



NO.393 2021. 9  
<http://www.tokushimaseikyou.or.jp>

〒771-0289 徳島県板野郡北島町中村字東堤ノ内30-3  
TEL.088-698-5100 発行責任者/大久保 秀幸

## 「べんりで酢」を使った私の自慢レシピ!!

第37期総代さんに「べんりで酢」を使った私の自慢レシピを募集しました。  
寄せられたレシピの中から8品をご紹介します!みなさんもぜひ作ってみてください!

〈阿南支所〉K.Iさん  
じゃがいもの甘酢和え

\*じゃがいもは  
「マークイン」が  
おススメです。

[材料] じゃがいも 2~3個  
たまご 1個  
大葉 5枚  
白ごま 少々  
べんりで酢 大さじ3

[調理方法]

- じゃがいもは細めの千切りにする。沸騰した湯に入れて再沸騰してから約1分ゆで(歯ごたえが残る位)湯切りする。
- 熱いうちにべんりで酢をまわしかける。
- うす焼きたたまと大葉と白ごまをかざる。



〈美馬支所〉キュアサマーさん  
酢の物

[材料:3~4人分]  
きゅうり 1本  
もやし 1袋  
にんじん 1/2本  
薄切りハム 1袋  
べんりで酢 大さじ3  
いりごま 大さじ1

[調理方法]

- きゅうり・にんじんを千切りにし、塩をふり5分おく。しなりしてたら水で流し水気をしぶる。
- もやしは沸騰したお湯に入れて1分間サッと茹でる。
- ハムも千切りにする。
- ボウルにすべての材料を混ぜ合わせべんりで酢といりごまを入れ和えれば完成。

〈徳島南支所〉みっちゃん  
きゅうりの和え物

[材料:3~4人分]  
きゅうり 3本  
カットわかめ 1つまみ  
塩 少々  
べんりで酢 大さじ3

[調理方法]

- きゅうりは薄くスライスして塩もみし、カットわかめは水でもどす。
- きゅうりとわかめは水切りし、べんりで酢で和え、お皿に盛りつける。



〈阿南支所〉K.Iさん  
豚肉とれんこんのマスタード炒め

[材料:4人分]  
豚肉(ソテー用) 200g  
れんこん 長さ10cm位  
ピーマン 2個  
油 少々  
べんりで酢 大さじ2  
マスタード 大さじ1

[調理方法]

- 豚肉とれんこんは1cm位の棒形に切る。ピーマンは乱切り。
- フライパンに油をひき①を炒める。
- 炒めたものに(A)をからめる。

ポイント!  
サバの味噌煮より  
あっさりして  
ごはんが  
すすみます。



今回使った  
商品はコレ!!

かけるだけ、混ぜるだけ、  
漬けるだけで口の味!



お料理の悩みは  
これ1本で解決!!

トキワ  
べんりで酢  
1000ml(ペット) トキワ  
べんりで酢  
1800ml(ペット)

[材料] 青梅 適量  
べんりで酢 適量

[調理方法]

- 青梅をよく洗って水気をふく。
- 消毒(熱湯、アルコール等)した保存瓶に「べんりで酢」と青梅を入れる。3ヶ月冷暗所で保管。
- 3ヶ月頃から食べられる(梅)。お酢は酢の物やちらし寿司にさわやかな香りと味わいが夏にぴったりです。



〈徳島南支所〉鶴宿梅さん  
青梅のべんりで酢漬け

[材料:2人分]  
ズッキーニ 1/2個  
カボチャ 1/4個  
オリーブオイル 大さじ2  
塩コショウ 少々  
べんりで酢 大さじ3  
花小海老 少々

[調理方法]

- ズッキーニは薄く輪切りにし、カボチャもよく似た大きさに切る。
- オリーブオイルでしんなりするまで炒め、塩コショウで味付ける。
- 火を止めてべんりで酢を入れしばらくおくと、おいしいナムルができました。



〈徳島南支所〉みっちゃん  
サバの煮付け

[材料:3人分]  
サバ切身 3切  
べんりで酢 大さじ1  
しょうゆ 大さじ2  
みりん 大さじ2  
(☆)砂糖 大さじ1  
水 100ml  
しょうが 1片  
とろみちゃん(片栗粉でも可) 少々

[調理方法]

- 下処理…サバの臭みの気になる方は水洗い又はサッと湯通しする。
- (☆)を合わせ、ひと煮立ちしたらサバを入れ落し蓋をし(弱火~中火)約10~15分煮る。
- サバはお皿に盛り、鍋に残った煮汁にとろみちゃんととろみをつけ、サバにかける。

※(☆)には肉団子・  
かぼちゃ・さつまいもなどでも  
美味しいですよ。  
下茹でしているので、暑い夏でも  
油で揚げる時間は  
短時間で済むので  
オススメ!!



〈美馬支所〉グリーンティーさん  
揚げ野菜のさっぱり炒め

[材料:4人分]  
じゃがいも 2個  
れんこん 1節  
(☆)洗いごぼう 1袋  
人参 1本  
砂糖 大さじ1  
(◎)みりん 大さじ2  
しょうゆ 大さじ3  
べんりで酢 適量  
片栗粉 適量  
豆苗 1パック

[調理方法]

- 乱切りにした(☆)を、下茹でし冷ましておく。
- 冷ました①に片栗粉をまぶし、油でサッと揚げる。
- フライパンに油をさした②と、混ぜ合わせた(◎)を入れて、中火でからめる。
- 仕上げに豆苗(2~3cmにカット)を入れ、べんりで酢をサッと回しかけたら出来上がり!

私がまた行きたいのは黒部立山アルペンルート。なかでも黒四のダムサイトから見上げる山々と青い空ひんやりとした空気。今まで3回も行きましたが、3回ともお天気に恵まれ、絵葉書以上の感動モノの大自然でした。バスやロープウェイなどの乗り継ぎなので高齢者にもおすすめです。

●映画館

【徳島南支所 ポコちゃん 59歳】

映画館

# ●駄菓子屋さん

私が子どもの頃は、近所に駄菓子屋さん  
が3つもあって、平日は5円、土日は10円

【徳島南支所 たかまやはま】

●駄菓子屋さん

学生のビガがかなり多くて、大変な手間を惜して九州を一周しました。島原ではなにもしな

●ユースホステル

11月号のテーマは  
世間は広いようで狭い

そういう事を思ったこと  
ありますか? みなさんの体験談、  
教えてください。

組合員さんの  
お便り 大募集!

● まだじわる4歳でも

۱۷۰

● 大分県

● 德島市兒童公園

11月号のテーマは  
世間は広いよう  
で狭い

そういうった事を思ったこと  
ありますか？みんなさんの体験談、  
教えてください。

見、とくしま生協に関する事や最近自  
ださい。  
などの情報や参加したイベントの感

名産・特産品などを教えてください。  
ど、お待ちしております!!

記事掲載者には粗品進呈!

関係上、機関紙編集委員会にて調整さ

富士山

たいなあ。毎年7月になると思いだす大切

# また行きたい！ 懐かしの○○

## ■今月のテーマ



原裕次郎さん主演)「愛と死をみつめて(吉永小百合さん・浜田光夫さん主演)」etc。カラーではなく白黒でした。93歳になつた母も今では施設に入つてなかなか会えないのでですが覚えているでしょうか?今まで面会に行つたら聞いてみるとしましょう!!

八  
卷一

【板野支所 砂山さん72歳】

●バンダさんに会いたい

【阿南支所 流れ星】

田のおこづかいをにぎりしめて、妹や友だちとお菓子やアイスクリームを買いに行くのが本当に楽しみでした♡自分で選んで自分で買いうのをするってワクワクしますよね！お金の計算も自然に学んでいったよう思います。息子や娘にもこういう経験をさせてあげたかったけど近所ど

# 2021年8月大雨災害支援募金にご協力ください!

報告された主な内容	協議決定された主な内容
<ul style="list-style-type: none"> <li>●6月度仮決算報告について</li> <li>●宅配事業のまとめ</li> <li>●店舗事業のまとめ</li> <li>●コープしこく関連</li> <li>●中四国地連管内供給速報</li> <li>●6～7月度の活動及び概況報告</li> <li>●組合員活動の運営・開催についてのガイドライン</li> <li>●組合員・共済・供給・出資金の状況</li> <li>●6月度供給未収金等の状況</li> <li>●組合員活動ラブコープオンライン工場見学・交流会(八戸東洋(株))のご案内</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>●総代会プロジェクト会議議事録</li> <li>●第4回、第5回しこくピースアクションリレーinとくしま実行委員会議事録</li> <li>●地連ニュースレター 中四国の生協</li> <li>●特定非営利活動法人フードバンクとくしま～2021年5月</li> </ul>
協議事項	
	<ul style="list-style-type: none"> <li>●2021年度役割分担について</li> <li>●総代会の感想と振り返りについて</li> </ul>

## 消費者情報コーナー

このコーナーは、「徳島県消費者情報センターとくしま消費者交流ひろば」様より情報提供いただき、若者および高齢者に情報を広げ、消費者トラブル未然防止にお役立ちいただけますようお知らせしています。



### 訪問販売に注意!~点検後の屋根工事

「突然業者が来訪し、屋根の点検後、『瓦がずれている、このまま放置しておくと台風がきたら雨漏りがする』と言われ、高額な屋根工事を契約したが、クーリング・オフしたい」との相談がありました。

梅雨や台風時期の前には点検を理由に屋根工事を勧めてくる訪問販売が増えてきます。不安を煽ったり、契約を急かしたりして、言葉巧みに勧めています。その場では契約せず、業者の言うことが事実なのか、必要な工事かどうかを周囲の人にも相談しましょう。工事を頼む時は、複数の業者から見積もりを取り、慎重に判断することが大切です。

また、訪問販売で契約した場合、契約書面を受取った日から8日間は、クーリング・オフ(無条件解約)することができます。困った時には、消費者ホットライン「188」へお電話ください。

### 間違いメールがきっかけで…

「スマホに『〇〇さんですか』と間違いメールが届き、「間違いですよ」と返信したことがきっかけで出会い系サイトに誘導され、次々にポイント代を購入してしまった」といった間違いメールをきっかけにしたトラブルが増えています。

知り合った相手は「友だちになりました」「メールを続けませんか」と言葉巧みにメールのやりとりを続けさせ、SNSに誘導したり、出会い系サイトや副業サイトの登録を勧めたりして、気づいた時には多額の費用をつぎ込んでしまうことがあります。

携帯電話やスマートフォンを持っていると様々な迷惑メール等が送られてきますが、知らない人からのメールは無視するなどして、関わらないようにしましょう。親切心で返信してトラブルに遭うケースもあります。気をつけましょう。

消費者トラブルのご相談は

**消費者ホットラインダイヤル 188**



### おたよりカード

#### ●クイズの解答

A	B	C	D	E

\*書ききれない場合やイラストなどは、別の用紙にお書きください。

組合員コード

氏名

(ペンネーム)

[年齢( )歳  
※掲載( )  
○×を記入してください。]

クイズ当選の場合は氏名を掲載させていただきますのでご了承ください。

支所(班名)・店

お電話

応募用紙に記入し、配送担当者、またはお店のサービスカウンターまでお出しください。

締め切り:9/24(金)提出分まで

いだみそかを存分に楽しみ、日南では波の音を聞きながら、ベンチの上で3時間ほど昼寝。朝食に出たお雑煮に感動!2人でまた行きたいねと言っていますが、ユースホステルはあるのかな?

**【板野支所 ペンペン草 69歳】**

#### ●料理屋さん

私が子どもの頃から連れて行ってもらっていた料理屋さん。料理がとてもおいしく特別な日に行くお店でした。最後は決まってミックスジュースを注文していました。結婚し、子どもができた、外食から足が遠のいているこの頃、ふとあのミックスジュースを思い出します。早く子どもたちを連れ親子で飲める日を楽しみにしています。

**【板野支所 ほこ】**

いなかつたので見るだけでしたが、とてもめずらしくいいなあと思ったのを覚えていました。今はどうなっているのかな?ぜひ行つてみたいですね。大人になってあまりに近い所なので行けそうで行けてないです。

**【徳島南支所 ハムハム】**

#### ●U.S.J

コロナの前に孫2人連れてU.S.J.に阿波から直通のバスで行きました。旅は珍道中。行く前から切符の入っているバッグを忘れ、バスは来るし、とても度肝をつぶしたものでした。でも1日楽しかった。コロナが落ち着いたら行きたいです。今度は切符を忘れないようにします。

**【美馬支所 工藤さん】**

31年前、新婚旅行でエジプト、ギリシャへ2週間行きました。ハードスケジュールで帰国したらヘトヘトでした。今度はゆつたりと何日もかけてもう一度いきたいです。あと叶わぬ夢ですが、SMAPライブにもう一度いきたい!

**【板野支所 N】**

#### ●エジプト・ギリシャ・SMAP

見稻荷に行きたい。厳か且つ癒しのスポットです。

### クロスワードパズル

パズル作成/ゆめちゃん

答えは「クイズの解答」欄へ記入してください。2重マスの文字を使って言葉にしてください。**正解者の中から生協の値引券(500円)を10人の方にプレゼント!**

1	2	3	4		5	6
7					8	
	C					
9				10		
11				A		
	B					
		13				14
15	16				18	
			E			D
	19			20		

#### タテのカギ

- ①中国語で「ありがとう」を意味する
- ②お風呂から出た直後のこと
- ③○○○手洗いが毎日大切
- ④書き記したもの
- ⑤野放図の読み方
- ⑥人に自然と備わっている心の高さ
- ⑦空気銃のこと
- ⑧書籍、書物のこと
- ⑨予想外のこと
- ⑩英語で裁縫のこと
- ⑪郵便○○○
- ⑫寝台・ダブル○○○
- ⑬衣服のくびに当たる部分のこと
- ⑭試合に○○

#### ヨコのカギ

- ①昼と夜との長さが等しくなる日
- ②空気銃のこと
- ③書籍、書物のこと
- ④予想外のこと
- ⑤同じでないこと、違い
- ⑥尻
- ⑦セクシー○○○
- ⑧忍耐、調和、飛躍を表す鉱物のこと
- ⑨○○を建てる
- ⑩豚肉に小麦粉、とき卵、パン粉をつけ油で揚げたもの
- ⑪ペルの日本名「鈴」
- ⑫良いという意味

1.ウ	2.ミ <sub>A</sub>	3.ヒ	4.カ	5.ワ
6.シ	7.ズ	8.ウ	9.タ	10.イ
11.ノ	12.メ <sub>B</sub>	13.ン <sub>B</sub>	14.ト	15.チ
16.ヒ	17.キ	18.テ	19.キ	20.ヤ
21.シ <sub>C</sub>	22.ギ	23.ン	24.ミ	25.ン
26.ヨ	27.ク <sub>E</sub>	28.シ	29.ミ	30.ン
29.ビ	31.ニ	32.ユ <sub>D</sub>	33.一	34.ス

◆7月号の答え合わせ

2021年7月10日(土)



## 【2021しこくピースアクションリレーinとくしま】 がオンライン(ZOOM)で開催されました！

しこくピースアクションリレーは、「子どもたちに平和な未来を」をスローガンに、四国4県でピースアクション(平和への取り組み)を繋ぎ、8月4日の広島へ四国の平和への願いを届ける取り組みです。1999年にはじまり今回で23回目の開催となりました。

今年のピースアクションリレーは、新型コロナウイルス感染症対策としてオンライン会議システムZOOMミーティングを使って取り組みました。四国4県と岡山県から45名が参加し、「平和の取り組み動画 視聴」「自治体メッセージ動画 視聴」「参加者の平和への想い交流」などを行い、平和について考える一日となりました。

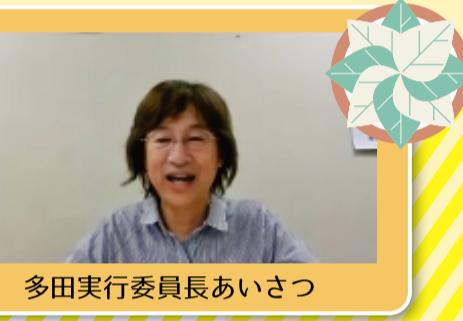


平和を願い みんなでピース！

### 実行委員会取り組み紹介動画 視聴



司会の徳島大学生



多田実行委員長あいさつ

### 参加者の平和への想いの交流



### 自治体からのメッセージ動画 視聴



2021しこくピースアクションリレーinとくしまにて視聴した動画が、【しこくピースアクションリレーinとくしまYouTubeチャンネル】にて見ることができます。

<https://www.youtube.com/channel/UCJMExdBrX1anCyLPbVhPvoA>



### BEST SHOT

ベストショット! 今月の一枚



【西条大橋(吉野川市鴨島町～阿波市吉野町)】とくしまマラソン  
吉野川沿いのコース折り返し地点を過ぎた所にかかる西条大橋。  
夜、ライトに照らされた橋を見るのが好きです。(めいちゃん)

あなたの感動した場所やイベント・ペットなど、何でも結構です。皆さまのご自慢の写真をお待ちしています。写真データと100～150文字程度の説明文を付けて下記のメールアドレスにお送りください。

[webmaster-t@tokushimaseikyou.or.jp](mailto:webmaster-t@tokushimaseikyou.or.jp)

【携帯・スマート・PCからでも投稿できます】

※メールの件名に「ベストショット」「写真投稿」などを記入いただき、投稿がわかるようにしてください。投稿いただいた写真は機関紙委員会にて選定いたしますので、すべて掲載されるものではありません。

### 編集後記



お酢には「疲労回復」「血流を改善する」「食欲増進」「美肌」など様々な効果があるそうです。夏の疲れが出やすいこの時期は特におすすめです！乳酸と言われる疲労物質が体内に蓄積することが疲れの原因のひとつで、お酢に含まれる酢酸やクエン酸が乳酸を分解する働きをサポートしてくれます。釣ってきたアジを南蛮漬けにしたら最高においしい！釣りで楽しんで、食べて健康に！(野球少年)