

2024  
春号

情報誌メグリア

# MEGLIA

FREE

ご自由に  
お持ちください

## メグリア 新生活応援!!



\\メグリアの最新情報を配信!\\

- お店のおトクな情報やクーポン券をお届け!
- バイヤーイチ押し商品をご紹介します!
- お楽しみイベントのお知らせ!



メグリアのSNS  
ぜひチェックして  
くださいね!

check!

メグリアは組合員の  
皆さまのお店です。  
加入してご利用ください。  
WEBからでもご加入できます



2024  
健康経営優良法人  
Health and productivity



メグリアは資源・環境を大切にしています。この冊子は再生紙を使用しています。ホッチキスは不燃物のため、製本に使用していません。

メグリア

検索

メグリアバードをさがせ!



春号の表紙イラスト内にメグリアバードが7羽隠れています。どこでしょう?

(答えはP.8下段)  
※表紙イラスト外の  
バードは数えません。

特集

# メグリアは毎日の暮らし

## 豊かで楽しい生活提案型スーパーマーケット

本店・地域店 豊田市、岡崎市、みよし市に18店舗を展開

気軽に立ち寄れる地域密着型店舗

新年度・新学期、一人暮らしが始まる社会人やお弁当作りが始まるパパさん・ママさん必見!

### 1 メグリアが提案する 即食 時短 簡便 商品! ※写真は取り扱い商品の一例です。

忙しいあなたを応援!  
長期保存のできる冷凍肉  
や魚をフライパンで焼く  
だけで1品できる、時短・  
簡単便利メニューを取り  
揃えています。



温めるだけで食べ  
られる簡便商品を、  
いつでもお値打ち  
に提供します。



### 2 生協のプライベートブランド「CO・OP商品」



コープ商品って?

安全性の確保に取り組み、組合員が  
求める品質・機能・規格を実現し、わか  
りやすい情報と利用しやすい価格で  
提供するオリジナル商品です。



※取り扱い商品の一例です。

お子さまから  
高齢者の方にも安心!  
美味しさにこだわった  
コープクオリティ商品も  
おススメです!

本店  
豊田市山之手

## 日々の生活に必要な衣・食・住のすべてが揃う大型店舗

1F… 食料品、薬・化粧品など

2F… 紳士・婦人衣料、各種実用衣料、スポーツウェアなど

3F… 家電製品、日用雑貨、書店、文房具、ベビー・子供服、寝具など

その他、フードコートやブランド衣料、100円ショップなどの生活雑貨の専門店も  
多数あり、幅広い年代の方に喜んでいただける商品を揃えています。  
催事場では大人気の北海道・九州物産展などを開催! また、都市銀行支店が入っ  
ており、金融機関ATMコーナーも充実した便利な店舗です。



エムパーク店  
地域店(豊田市前山町)

## トヨタ自動車本社のすぐ近く、便利な「エムパーク店」 各種専門店や自動車学校を併設した大型複合施設!

※写真は取り扱い商品の一例です。

「食事や買い物が楽しくなる」をキー  
ワードに、生鮮食品はもとよりワインや  
カレー・スパイスなど「こだわり、お値打  
ち」の商品を多数取り揃えています。その  
他、衣料品、雑貨品など専門店も充実!



気軽に立ち寄れる専門店街



品揃え豊富な惣菜売場

### メグリアの店舗情報はこちらから

LINEでお得な情報を配信! ぜひ、お友だち登録をしてね!



営業時間



マップ

# を応援いたします!

メガリアって  
こんなサービスが  
揃っています!

## 暮らしに役立つ便利なサービス

宅配

お家にいながらカタログでらくらくお買い物

たくさん  
買いたい時にも  
お家から注文  
できて便利

### おすすめポイント

- 1 安全・安心なこだわり商品に加え、重たいものや日用品のまとめ買いなどご自宅や指定場所へ週1回決まった曜日・時間にお届けいたします。
- 2 カタログを見ながらスマホで簡単注文。注文内容、利用金額の確認ができます。

配送手数料  
**無料**

- ・妊婦さんから5歳未満のお子さまがみえる方
- ・65歳以上の方

WEBで簡単!  
新規加入・  
資料請求は  
こちらから

### 春のお友だち紹介キャンペーン実施中!

現在「共同購入・個人宅配」をご利用の会員の方はぜひお友だちをご紹介ください!  
ご紹介者様、紹介されたお友だち、両方にうれしい特典がございます。



カルスポ(カルチャー&スポーツ)

## 習い事を始めて新生活スタート! 春の新講座!

### おすすめ講座

#### 【簡単やさしい水引講座】

彩り豊かな水引を使い、日本特有の繊細さを表現した結びを基本からやさしく丁寧に指導します。指を使って脳トレにも。

生協会館 / 第3木曜日 10:30~11:30  
三好 / 第1木曜日 10:30~11:30  
志賀 / 第2金曜日 10:30~11:30



新規受講で  
入会登録料 **無料**

(通常1,100円) 2024年2月23日~5月31日に新規ご登録の方全員



子供講座も充実!  
約300講座  
いつでも**無料**で  
見学いただけます

すくすく応援  
新規入会でコープの  
おかしプレゼント

2024年2月23日~5月31日に  
新規ご入会の小学生以下の方



各種教育・スポーツなど  
様々な講座を  
多数開講しています。  
詳しくはこちらから

講座・体験お申し込み・お問い合わせは各カルスポへ 各カルスポの受付時間10:00~20:00(日曜休館)

生協会館カルスポ

三好カルスポ

志賀カルスポ

藤岡カルスポ

TEL:(0565)27-5151 TEL:(0561)33-0401 TEL:(0565)88-5995 TEL:(0565)76-6896



### サービスステーション

車に関する事なら、何でもおまかせの  
直営ガソリンスタンド



### おすすめポイント

大切な愛車を  
ピカピカに!

車に関する  
取り扱い商品は  
こちらから

【組合員特典】燃料給油で、  
**ワックス洗車が無料!**

※ガソリン・軽油、軽自動車15ℓ・普通自動車20ℓ以上  
※拭きあげはセルフサービスです



### チョットショップ 生協会館(豊田市御幸本町)

組合員さまの  
ハンドメイドのお店

「こども園・学校用品」はおまかせ!

組合員さまに**専用ボックスをレンタルし、  
手作り品を委託販売**しています。**丁寧に制作  
されたハンドメイド商品**がたくさん並んで  
いますので、ぜひご来店ください。

チョットショップの  
情報はこちらから



生協会館1F(ハートプラザ内)



※このページの食堂や売店は、一般の組合員の方はご利用いただけませんのでご了承ください。

職域

# ご入社おめでとうございます!

## 健康的な食生活、メグリアの食堂がサポートします!

メグリアは、トヨタ自動車(株)様内ならびに関連会社様の食堂・売店を運営しています。(一部除く)

メグリア  
運営食堂

ポイント  
1

東海3県のグルメを味わってみませんか

# 新入社員歓迎フェア



### あんかけスパ ～エビフライのせ～

愛知県のご当地メニュー、あんかけスパ。とろみのあるスパイシーなソースがやみつきに。いつもより太いパスタも特徴です。



### 大正カツ丼

岐阜県恵那市旧明智町のご当地グルメ。たくさんの千切りキャベツと豚カツをのせ、デミグラスソースをたっぷりかけた懐かしい味の丼。

ポイント  
2

## 寮食堂での取り組みをご紹介します

※写真は全てイメージです。

### 入寮歓迎フェア

### ※ 早弁テイクアウトメニュー



### サムギョプサル丼

4月2日(火)提供予定

サムギョプサルを丼物にアレンジしたメニュー。注文を受けてからお肉を炒め、旨辛いたれをかけてご提供。箸が止まらない美味しさです。



### 唐揚げ弁当

今年の1月より販売開始の、待ち時間なくパッと購入できるお弁当です。おかずはシンプル、価格はお手頃なお弁当を現在6種類の日替わりでご提供! まだ一部の寮のみでの提供ですが、ご好評の声を受けて順次展開予定です。

※早弁...現在第2高岡和風寮のみで提供、今後順次横展予定

メグリア  
運営売店

## 気軽にご利用いただけるメグリア売店!

※写真は全てイメージです。



設置コーナーの一例

職場内サービス  
おふいす  
DEメグリア

※写真は商品数約50アイテムの場合。



TMC  
ワーキングウェアの  
取り扱い

※ワーキングウェアは、メグリア本店2F・藤岡店・三好店でもお取り扱いしています。

## 帰省に合わせた地元の人気菓子

(4月下旬)  
地元豊田市、愛知の人気の  
お菓子を販売します。

ゴールデン  
ウィークの帰省の  
お土産にどうぞ

【商品の一例】



つぶつぶいちご



日月もなか

メグリア  
トピックス

ポイント制度について

# メグリアは 組合員の皆さまのお店です!



メグリア(トヨタ生活協同組合)は、組合員の皆さまの出資により成り立つお店です。ぜひご加入いただき、ご利用ください。

メグリアポイント

お買い物200円(本体価格)  
毎に1ポイント進呈

→ 500ポイント  
たまると

→ 600円券を進呈



※一部の専門店及び一部の商品・サービスを除きます  
※現金またはピビカードでのお支払いが対象となります

※食堂・売店・給油でのご利用にはポイントは付与されません

## 母の日・父の日ギフト

感謝の気持ちをカタチに  
贈って嬉しい、もらって嬉しい



WEB予約  
でも受付!



全国配送承ります。ぜひ店頭のカatalogをご覧ください。

今年は母の日5月12日(日)、父の日6月16日(日)

### 母の日ギフト

カーネーション&北海道小豆と  
徳島なると金時のどら焼き

ふんわり柔らかく焼き上げた生地に、北海道産小豆に徳島県産「なると金時」芋の角切りを入れた、徳島ならではのどら焼きです。表面には、「お母さんありがとう」のオリジナル焼き印入りです。カーネーションとセットでお届けします。



### 父の日ギフト

輪島いしる仕立て  
ちょっこり干し

選りすぐりの魚を、能登の伝統調味料「いかいしる」で味付け、干し加減はちょっこりと(少しの意)ふっくらとした味わい深い干物セットです。



## すくすく応援デー

子育て  
ママ&パパを  
応援!

# すくすく応援



はぐみんカード  
ご提示で



レジにて  
ほとんど  
全品  
**5% 割引**

4月より すくすく応援デーは

曜日が  
変わりました!

第1・第3  
金曜日



地域店

(はなぞの店除く)

毎月第1・第3

土曜日

4月は

6±

20±

本店・  
はなぞの店

毎月第1・第3

日曜日

4月は

7日

21日

※ご利用の際はメグリアカードもご提示ください。※全国子育て支援パスポート全てが対象です。

子育て中のみなさんへ  
子育てに役立つ情報をお届け!

0歳~満5歳までのお子さまを持つ世帯向けアカウントです

★ WELCOME BOXのお申込み

★ 豊田市からの子育て情報

(パパママ教室やお子さま向け教室、イベントなど)

★ メグリアのお店で開催される

楽しいイベントのお知らせや

子育てに関するお役立ち情報など

お友だち  
登録は  
こちらから!



# メグリアのSDGsアクションvol.5

## 地産地消・地域活性

### みよし市産のお米「みよしのお米こしひかり」販売!

メグリアは「子育て」「健康づくり」**「地産地消」**など様々な分野で、みよし市と一緒に取り組みを進めております。今回は「地産地消」の取り組みとして、**初めてみよし市産のお米だけで作られた商品**の取り扱いを開始しました。JAあいち豊田様とメグリアと一緒に開発し、メグリア三好店限定で販売しています。3月4日に、みよし市役所にて小山市長に販売開始の報告と試食会を実施しました。



左から小山市長、加藤理事長

三好店限定  
販売中



みよし市南部の打越地区、明知地区が主産地のお米です。**「食味・色・ツヤ・粘り」お米の美味しさの4大要素のすべてをバランスよく、冷めても美味しく人気の高いコシヒカリです。**

## 「感染症対策」支援

### 「感染症有事における支援及び協力に関する協定」を締結しました

メグリアは令和4年11月に豊田市と締結した「共働によるまちづくりパートナーシップ協定(包括連携協定)」に基づき、令和6年4月から豊田市が取り組む「豊田市感染症予防計画」に協力し、感染症発生時に迅速に対応できるよう平時からの計画的な体制の整備に参画します。新型コロナウイルス感染症の拡大に伴い、豊田市と連携し令和2年10月から令和5年5月までの間、自宅療養者に対する配食サービスの提供に係る事業等を一日も欠かさずに実施した経験をもとに、これからも地域貢献を進めていきます。



左から太田市長、加藤理事長

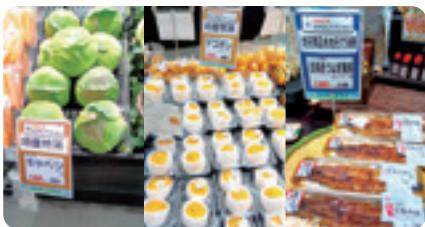
ご参加ありがとうございました!

## 開催報告

# メグリアSDGsフェア

3月9日(土)・10日(日)

地産の商品を地元で消費  
輸送時のCO<sub>2</sub>を削減



地元産の新鮮な商品を地域で消費することで、環境の保護につながります。

SDGs食育イベント  
親子でつくろう サンドイッチ教室



朝ごはんの大切さを学び、みんなで楽しく作りました。

SDGs工作イベント  
ペットボトルで空気鉄砲を作ろう



「的当て遊び」ができる空気鉄砲作り。ペットボトルと風船を使って作り、楽しく遊びました!

## 食品寄付で地域のたすけあいフードライブ

### 「フードライブ」とは?

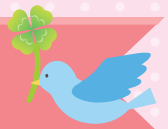
ご家庭で余っている食べきれない食品などを持ち寄り、必要としている人にお届けする地域のたすけあい活動です。皆さまからお預かりした食品は、社会福祉協議会を通じて、この地域で暮らす生活困窮者世帯支援や、子ども食堂への食材支援などに活用させていただきました。

「皆さまの温かいご支援ありがとうございました!!」

寄付された食品  
**2,677点**



# 「令和6年能登半島地震」災害支援活動について



2024年1月に発生した「令和6年能登半島地震」で被災された北陸地方の皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。メグリアでは災害支援活動として、募金活動及び人的支援活動を行いましたのでご報告いたします。

## 「令和6年能登半島地震」災害支援募金活動

メグリアでは、1月6日から2月にかけて緊急災害支援募金活動を行い、組合員の皆さまから計**9,898,917円**の募金をお預かりいたしました。多くの温かいご協力を賜り、誠にありがとうございました。

お預かりした募金は、愛知県生活協同組合連合会経由で、日本生活協同組合連合会に寄託、全国の生協からの募金と合わせて被災地の自治体・復興支援団体等への支援金として送金されました。



## 石川県への人的支援活動



メグリアでは、2月より従業員を石川県へ派遣し、日本生協連を通じた行政連携の緊急物資配送支援活動を行いました。(派遣者数：計9名、期間：のべ61日間)

## 食べて応援!買って応援!

メグリアは石川県産・北陸地方産の商品を積極的にお取り扱いします!



被災を受けた石川県では、応援消費の機運を高める「能登のために、石川のために応援消費おねがいプロジェクト」を2月より開始。メグリアもこれに賛同し、石川県はもとより北陸地方の商品を積極導入し、応援消費の貢献に努めてまいります。

### 災害時に備えた食品ストック

やっていますか?

## 「ローリングストック」

「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限が近いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

### 食品の家庭備蓄

どのくらいの備蓄が必要なの?

災害発生からライフライン復旧まで1週間以上を要するケースを想定し、最低3日分~1週間分×人数分の食品の備蓄が望ましいといわれています。



### 家庭備蓄の例

(1週間分/大人2人分の場合)

#### 必需品

水 2L×6本×4箱  
※1人1日およそ3L程度  
(飲料水+調理用水)



お好みのお茶や清涼飲料水  
などがあると便利!

カセットコンロ・  
カセットボンベ×12本  
※1人1週間およそ6本程度



#### 主食 エネルギー 炭水化物

米 2kg×2袋  
※1袋消費したら1袋買い足す  
(1人1食75g程度)



乾麺(うどん・そば・そうめん・パスタ)

・そうめん2袋(300g/袋)  
・パスタ2袋(600g/袋)



カップ麺類×6個

パックご飯×6個

その他(適宜)

・ロングライフ牛乳  
・シリアルなど



#### 副菜 その他 (適宜)

#### 日持ちする野菜類

・たまねぎ、じゃがいも等



#### 調味料

・砂糖、塩、しょうゆ、めんつゆ等

梅干し、のり、乾燥わかめ等



野菜ジュース、果汁ジュース等

インスタントみそ汁や即席スープ



#### 主菜 たんぱく質

#### レトルト食品

・牛丼の素、カレー等18個  
・パスタソース6個

#### 缶詰(肉・魚)

・お好みのもの18缶

チョコレートやビスケットなどの菓子類も大事!



【参考】農林水産省 災害時に備えた食品ストックガイド <https://www.maff.go.jp/j/zyukyu/foodstock/guidebook.html>



イチオシ  
メグリアの良品!

Vol.28

人気商品

地元 愛知県産牛肉  
愛知の恵み  
(交雑牛)

※写真は全てイメージです。

メグリアのオリジナルブランド牛肉「愛知の恵み」は、高品質な国産牛肉をお値打ちにご提供できるよう、メグリアとJAあいち経済連により信頼のおける生産農家を厳選し商品化。組合員の皆さまの食卓に、メグリアならではの安心・安全・美味しい牛肉をお届けします。



JAあいち経済連 ご担当者様より

「愛知の恵み」は、地元愛知の自然豊かで温かな気候の中、のびのびと育った交雑牛のお肉です。肉質は赤味が強く濃いめですが、肉本来の旨味が味わい深く、自信を持っておすすめできる商品です。これからも、ぜひ多くの組合員さんにご利用いただきたいと思います。



特徴「愛知の恵み」はこんな牛肉です

1 生産者指定

長年の生産・取引実績があり、安定した品質・数量の牛を出荷いただける農家を指定しています。



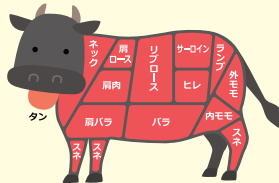
2 地産地消

愛知県内で生産された牛です。地元産の農産物を地元で消費することでフードマイレージ(※)削減につながります。  
(主な生産地:豊橋市・豊田市・知多市・半田市・田原市など)



3 お値打ち価格

「一頭買い」をすることで、国産牛肉をよりお値打ちに、また、さまざまな部位のお肉が提供可能となります。



4 自慢の美味しさ

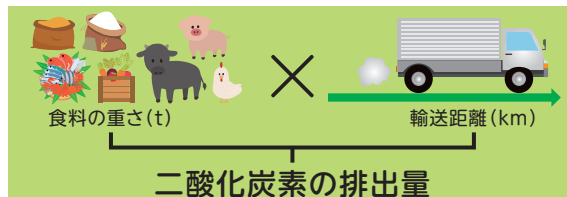
ホルスタイン種と黒毛和牛の交配種である「交雑牛」のお肉です。黒毛和牛に比べあっさりとした味わいですが、適度に霜降りが入り、柔らかな肉質で口だけ良く、味わい深い牛肉です。

※フードマイレージとは

フードマイレージは、「自分の住んでいる場所に、より近い場所から来た食べものを選ぶと、環境への影響が少なくできる」という考えに基づいています。野菜や肉などは、生産地からトラックや鉄道、船で運ばれ、食卓まで届きます。運ぶ時、エネルギーを消費して、温暖化の原因となる二酸化炭素が出ます。つまり、距離が遠ければ遠いほど、二酸化炭素の排出量は多くなります。

フードマイレージ

食料輸送に伴う環境負荷の数値化



【参考】豊田市ホームページ <https://www.city.toyota.aichi.jp/kurashi/gakkou/kyushoku/1002734.html>  
マン環.jp <https://man-kan.jp/local-production-and-consumption/>



## 「牛肉」を使用したメニューを紹介

「キンパ」は、日本でもすっかりお馴染みとなった韓国風の海苔巻きです。酢飯ではなく、塩とごま油で味付けをします。牛肉と野菜を使い、春らしく彩り良く、お子さまにも食べやすいメニューです。「チャプチェ」も同じく韓国風の炒め物です。ごま油で風味良く仕上げた、野菜を美味しく摂れるメニューです。どちらも、ぜひ「愛知の恵み」の美味しい牛肉を使って作ってみてください。

【料理・レシピ】 トヨタ生協 管理栄養士

### 牛肉キンパ

1人分

エネルギー 475kcal

塩分 2.1g



#### ■材料(2~3人分)

- ご飯  
ご飯……………400g  
ごま油……………小さじ2  
塩……………小さじ1/2  
白ごま……………大さじ1
- 牛肉炒め  
牛 薄切り肉……………100g  
★醤油……………小さじ2  
★砂糖……………大さじ1/2  
★酒……………小さじ1  
★ごま油……………小さじ1/2
- 菜の花と人参のナムル  
人参……………1/3本  
菜の花……………50g(1/2束)  
塩……………少々  
ごま油……………小さじ1
- 卵焼き  
卵……………2個  
★酒……………小さじ2  
★砂糖……………大さじ1  
★塩……………少々  
焼きのり(全形)……………2枚

#### ■作り方

- ご飯  
1. 炊きあがったご飯に、ごま油、塩、白ごまの順で混ぜて、後で巻きやすいよう軽く分けておく。
- 牛肉炒め  
2. 牛肉を食べやすい大きさに切り、Aの調味料を入れ混ぜる。汁ごとフライパンで炒め、火が通ったら取り出しておく。
- 菜の花と人参のナムル  
3. 人参はおよそ3~4cmの粗千切りに、菜の花は食べやすい大きさにカットし、ボイルした後、冷水にとり、よく絞り、塩とごま油で和えておく。
- 卵焼き  
4. 卵を割りほぐし、Bの調味料を加えて厚焼き卵を作る。食べやすい大きさに切り分けておく。
- 5. 巻きすに焼きのりを横向きにのせてご飯をのせ、平らに広げる。牛肉炒め、菜の花と人参のナムル、卵焼きをのせて、巻きすの要領で巻き、食べやすい大きさに切り分けて皿に盛り付けて完成。

### 牛肉チャプチェ

1人分

エネルギー 270kcal

塩分 2.0g



#### ■材料(2~3人分)

- 春雨(乾)……………20g  
牛 薄切り肉……………50g  
★醤油……………小さじ2  
★砂糖……………小さじ2  
★おろしにんにく……………3g  
★ごま油……………少々
- ピーマン……………1個  
玉葱……………1/4個  
人参……………1/4本  
ごま油……………小さじ2  
塩……………少々  
胡麻……………小さじ2  
★醤油……………大さじ1  
★砂糖……………小さじ1  
★みりん……………小さじ2  
★塩……………少々

#### ■作り方

- 1. 春雨はボイルして水気を切り、食べやすい大きさに切っておく。
- 2. 牛肉は食べやすい大きさに切り、Aの調味液につけておく。
- 3. ピーマン、玉葱、人参は細切りにし、フライパンにごま油を引いて塩と胡麻で炒め火が通ったら、一度取り出しておく。
- 4. 3.で使用したフライパンで牛肉を炒め、火が通ったら一度取り出して3.の野菜と一緒にしておく。
- 5. 4.で使用したフライパンで、1.の春雨をBの調味料で軽く炒めて、分けておいた4.の野菜と牛肉を追加し、よく混ぜて器に盛り付けて完成。

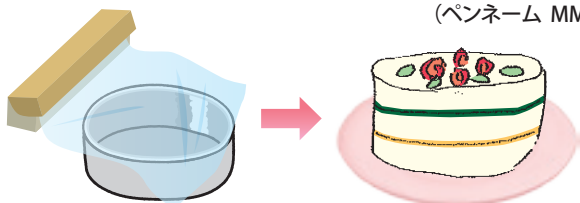
「おうちごはん」では、皆様のご家庭の「おうちごはんレシピ」を募集しています。ご自身やご家族が好きな家庭の定番メニュー、アレンジを加えたオリジナルメニュー、パパッとできておすすめしたい時短レシピなど、あなたのご家庭のレシピをぜひ教えてください！



## ケーキ寿司

先にケーキ型ヘラップを敷いておくと、ひっくり返して皿にのせる時に楽です！

(ペンネーム MM)



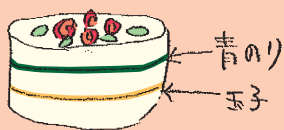
### 材料

(5人分〈ケーキ型丸20〜25cm〉)

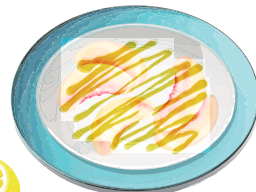
- ・酢飯 ..... 3合
- ・青のり ..... 大さじ2
- ・玉子(きんし玉子にする) ..... 3個
- ・まぐろ(2×5cmの刺身用切身) ..... 9枚
- ・サーモン(2×5cmの刺身用切身) ..... 9枚
- ・イクラ ..... 適量
- ・きゅうり(斜め切り) ..... 1/2本

### 作り方

- ① 1/3の酢飯をケーキ型に敷きつめる。
- ② 青のりを全面にふる。
- ③ 1/3の酢飯を敷きつめる。
- ④ きんし玉子を全面にのせる。
- ⑤ 1/3の酢飯を敷きつめる。
- ⑥ 皿にひっくり返してのせる。
- ⑦ まぐろ、サーモンをバラの花のように飾る。
- ⑧ きゅうりを葉のように飾る。
- ⑨ イクラをちらす。



## 桃とレモンのカルパッチョ



### 材料

- (2人分)
- ・桃 ..... 1個
  - ・レモン果汁 ..... 小さじ1
  - ・オリーブオイル ..... 小さじ1
  - ・塩・ブラックペッパー ..... 各少々



(ペンネーム R.M)

### 作り方

- ① 桃は皮をむいて、薄めのくし形切りにする。
- ② 皿に桃を並べ、レモン果汁・オリーブオイルを回しかけ、塩・ブラックペッパーで味を調整する。

## 募集 あなたの「おうちごはん」を教えてください！

次回夏号のテーマ

### 「お魚・フルーツ缶詰を使ったレシピ」

※食卓レシピ、アウトドアレシピなど

あなたのご家庭のレシピをぜひ教えてください。採用された方には、**メグリア商品券500円分を進呈いたします！**

たくさんのご応募ありがとうございます！  
読んだ方がレシピを見て作れるよう、「材料」と「作り方」はできるだけ詳しくお願いいたします。

※料理の写真は自由投稿です。レシピだけでも大丈夫です。  
※ご応募は、郵送またはFAX、e-mailにて受け付けます。  
詳しくはP12募集欄をご確認ください。





(りっちゃんママ)

**子** どもの頃(今のメグリア本店が移転する前)、ソフトクリームと温めたビンのコーヒー牛乳を飲むのが楽しみでした。その中に食堂があり、トヨタの社員さんに混ざってご飯を食べた思い出があります。懐かしいなー!(O.K)



**若** 林にあるメグリアを保育園の帰りによく利用させていただいています。降園時はメグリア店内を通して帰るのですが、店の通路には娘の大好きなアンパンマンのお菓子が沢山陳列されており、誘惑がいっぱいです!いつも子供と楽しく買い物させていただいています。(いっちゃんママ)



**免** 許返納の年になったのかな!一番困るのは買物。宅配サービスも良いのかな。でも楽しみながら店で直接買うのが望みですね、今のところは!! (H.K)



**性** 格が明るく、一緒に居るだけで楽しい姪っ子が、春から小学校の先生になります。小学生の頃から先生になりたいという夢を叶えます。社会人1年生、良い事も悪い事も経験して、益々成長して欲しいです。余談ですが、子供がエムパークのリトルマーメイドのザクザクスティックというパンが大好きで、よく食べます。ダイソーでおもちゃを買って、フードコートでパンを食べ、食後はダイソーで買ったおもちゃで遊んだりキッズコーナーで遊んでる間、私はスイートコーンズの2時までやってるモーニングをゆっくり食べます。エムパークのフードコートは何も考えたくない、やる気が出ない時にゆっくり過ごす事ができるので、助かります!ありがとうございます!! (AHR)

**老** 夫婦二人の生活に孫娘が下宿することになり、にぎやかになります。(藤吉郎)



**春** の思い出と言えば3月の結婚記念日です。たまたま、私、息子、娘の3人とも3月に挙式しました。夫と私は今年金婚式を迎えるので、例年より少し盛大なお祝い会になるかなと心はずませています。(ダイヤモンド)

～メグリアのお店のこと～

**友** 達のお母さんが何でも揃うメグリアと表現してたのですが、自分も母になってそのコメントの意味が良く身に染みました。子供に言われる、「～までに学校の用具が欲しい。～を探しにその辺のお店を回ったけど見つからなかった。」と言われる品をメグリアに行けば大概揃うので、やっぱり年配の方から子供まで、全ての年代の需要を満たしていて凄いと感じています。本店の日用品から服、食品、雑貨、本...と全て買えるのは流石メグリア!これからも愛用させていただきます。(O.Y)



あなたのギモン 解決し隊

今回のギモン

毎年、タケノコを沢山もらいます。インターネットで検索してゆで方や保存方法を参考にしていますが、皆さんはどうされていますか?ゆで方、保存方法、おすすめのタケノコ料理などを教えてください。(ヤー&ミー)

▶ タケノコご飯、煮物、甘辛くメンマ...いろいろな料理ができるタケノコですが、たくさんある時に**小さめにカットして砂糖をまぶして冷凍**しておけば、季節外れの時にも美味しくタケノコ料理ができるのでオススメですヨ!! (A.A)



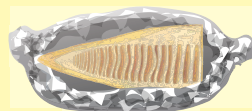
▶ うちも家の裏で沢山タケノコが取れます。取れたてはアクが少ないので大鍋に入れて皮ごとやわらかくなるまで煮ていますが、時間が少し経ったものは、精米機が設置してある所に行き無料でヌカをもらって茹でています。料理は、**はるまき、タケノコご飯、バターしょうゆ焼、タケノコグラタン!**これが旦那に好評で、とり肉とタケノコだけで作ってもおいしいです! 子供も食べられました。(N.S)



▶ **簡単おいしいレシピ**です。タケノコ水煮1本を切る。根本は硬いので薄く切る。水300cc、砂糖とみりん各大さじ2、しょうゆ大さじ2と1/2を入れ少し煮る。くつくつしたら、かつおぶしを15g位(手にいっぱいほど)入れて更に5分位煮詰めて完成!! (ぶんたいち)



▶ おすすめタケノコ料理。**タケノコのホイル焼き**。タケノコとエリンギをアルミホイルで包み、焼き肉のタレをかける。オーブントースターで焼いて完成。タケノコの旨味と香りを閉じこめるので、とってもおいしいですよ!(けろ)



あなたのギモンも、どしどしお寄せください!

次回のギモン

最近、もの忘れが多くなってきたな～と感じます。脳を活性化させるべく脳トレに取り組んでみようと思います。皆さんの脳トレ方法、グッズなどを是非教えてください。(A.T)



今回は、家族みんなで楽しめる  
地元のお出かけスポットを紹介します。



## 豊田市小原和紙のふるさと



「豊田市小原和紙のふるさと」は、四季桜で有名な「豊田市小原地区(旧小原村)」の「豊田小原和紙工芸」の普及発展を目的に設置された参加体験型施設です。豊かな自然に囲まれた施設内には、紙すき体験実習を行う「和紙工芸体験館」の他、「小原和紙美術館」「和紙とうるし工房」、和紙原料植物を栽培する「見本園」や「遊歩道」などがあります。

### 手作り体験を楽しもう!「和紙工芸体験館」

「和紙工芸体験館」では、豊田小原和紙工芸の「紙すき」「うちわ作り」「壁掛け作り」などが体験できます。スタッフのアドバイスを受けながら、大人も子どもも一緒に気軽に楽しく制作できます。ぜひ、ご家族で体験してみませんか。



小原紙すき



小原うちわ制作



#### Data

### 豊田市小原和紙のふるさと 「和紙工芸体験館」

愛知県豊田市永太郎町洞216-1  
TEL. 0565-65-2151 (代表)  
TEL. 0565-65-2953 (紙漉き体験)

営業時間 午前9時～午後4時30分

休館日 月曜日  
(月曜日が祝日等の場合は開館)

入館料 無料

和紙工芸体験館 検索  
washinofurusato.jp



### 読者プレゼント

本記事をお読みいただき、ゴールデンウィーク期間中(4/27(土)～5/6(月))に和紙工芸体験館にて和紙すき体験をされた組合員さまにオリジナル和紙グッズをプレゼントします。受付で「情報誌メグリアを見た」とお伝えください。



## 頭の体操

2枚のイラストを見比べると、  
5箇所の違いがあります。どこでしょう?



※答えはP8下段

## MEGLIA Quiz

○の文字を教えてください

暮らしを応援!メグリア本店は

○・○・○のすべてが

揃う大型店舗。

ぜひご利用ください。

※ヒントはP2

## MEGLIA Quiz、お便りひろば、あなたのギモン解決し隊、おうちごはん 投稿募集中!

クイズに正解された方の中から抽選で5名様に

メグリア商品券  
2,000円分が当たる!

「お便りひろば」「あなたのギモン解決し隊」  
「おうちごはん」への投稿に採用されると

メグリア商品券  
500円分がもらえる!

次号「お便りひろば」の投稿テーマ

夏と聞いて思うこと、メグリアのお店のこと、耳寄り情報、  
絵(ハガキ犬)、写真、ペットや愛車自慢など、何でもどし  
どしお寄せください。たくさんの投稿お待ちしております。

#### 記入事項

①クイズの答え ②組合員番号 ③郵便番号・住所・氏名(カタカナ)・年齢・性別・  
職業・電話番号 ④良かった記事とその理由 ⑤「お便りひろば」への投稿(ペンネーム  
またはイニシャルで) ⑥「あなたのギモン解決し隊」⑦「おうちごはん」への投稿  
(ペンネームまたはイニシャルで) ※クイズのみの方は①・②・③・④、投稿のみ  
の方は、②・③・④・⑤・⑥・⑦をご記入ください。

ご応募は  
郵送または  
FAX・e-mailで

〒470-1201  
豊田市豊栄町 2-111 メグリア広報担当  
FAX.0565-28-6596  
e-mail : johoshi@meglia.or.jp (件名を明記)  
【投稿に関するお問い合わせ】 TEL 0565-28-5011

締切

4月30日(火)必着

※当選者は賞品の発送をもって発表にかえさせていただきます。  
※応募・投稿の際にいただいた個人情報は、それぞれの目的以外には使用いたしません。