

m i o 組合員モニターアンケートまとめ（5月号）

m i o 5月号とm i o 8月号で特集する「夏のおすすめレシピ」「夏を涼しく快適に過ごす工夫」についてモニターさん 118 人から回答をいただきました。

いただいた「レシピ」や「工夫」はm i o 8月号（7月27日発行）で紹介します！

Q. 夏の料理の工夫について教えてください。

安くておいしい夏の野菜を使ったレシピ

- ・ツナトマト丼：角切りにしたトマトとスライスした玉ねぎをツナと一緒に煮込む。味付けはお好みでコンソメ、ケチャップ、チーズなど。ご飯にのせて出来上がり。
- ・トマト、キュウリを小さめに切って、オリーブオイル・岩塩・こしょうで味付けしてサラダパスタに。レモン汁も加えると、さっぱりしたサラダに。
- ・お酢と砂糖・しょうゆ・ゴマ油を混ぜたものに、乱切りにしたキュウリを漬ける。



家族に協力してもらう料理

- ・糖分控えめのパンケーキとサラダ。サラダはたくさんの野菜とハムやほぐし鮭やチーズなどタンパク質をのせれば、バランスのとれたメイン料理になります。
- ・たこ焼きはタコが終わるとチーズや餅。シメは卵を流し入れてケチャップご飯を入れるとプチオムライス完成！
- ・ピザ生地をのばして子どもたちにフォークで穴をあけてもらい、ピザソースを塗って庭でとれたバジルとソーセージ、チーズをのせて焼く。
- ・鉄板料理が多いです。私は材料を切るだけ・・・。調理は夫と子どもにお任せ。片づけも簡単！！



Q. 夏を涼しく快適に過ごす工夫を教えてください。

- ・扇風機の前に、凍らせたペットボトルを置くと涼しい。
- ・珈琲屋さんのモーニングに行って、お昼まで過ごします。
- ・部屋を片付けてスッキリ暮らす。器もガラスなどに変えるだけで、涼しく感じたりします。
- ・暑い時にはかき氷。自家製だと案外ローコストだしアイスクリームよりもカロリーも少なめ！
- ・緑のカーテンは必需品。朝と夕方に打ち水をする少し涼しく感じます。



今回「商品について日頃疑問に思っていること」もお聞きしました。

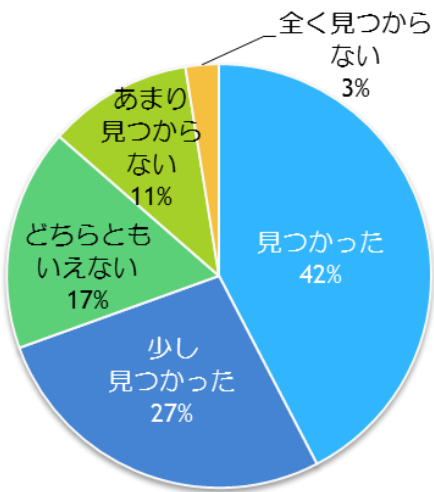
- ・食品の保存方法
- ・食品添加物について
- ・今話題の油について



など、たくさんの疑問が寄せられました。今後の「商品Q&A」作成の参考にさせていただきます。

Q. mio5月号を読んで

mioに載っているレシピやアイデアで試してみたいものは見つかりましたか？



試してみたい！ベスト3



自家製の梅干しで夫に焼酎を飲ませてあげたい！



↑ 特集「梅の手仕事」

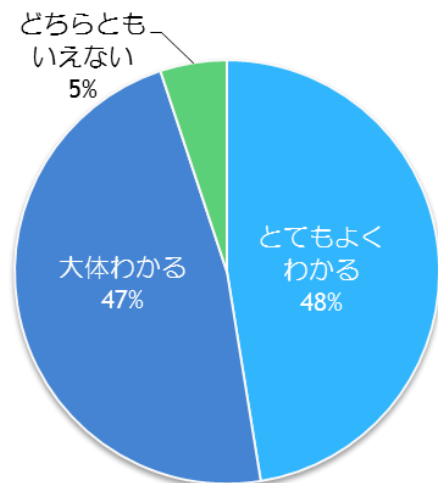


↑ mioトーク「節約おかずレシピ」

すぐつく → 「豆乳プリン」



組合員がmio誌面に参加していることがわかりますか？



mioは組合員の皆さんと一緒に作っています！

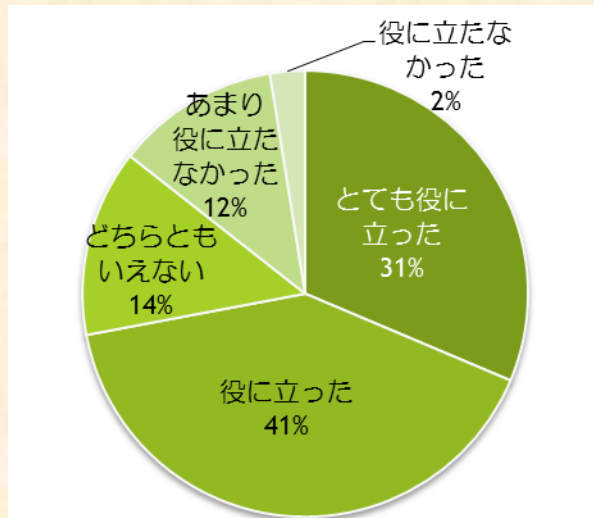
◆ 今月の特集は「梅の手仕事」。昨年初夏に講師の指導を受けたモニターさん5人がおうちで梅干しや梅酒づくりに挑戦！扉の写真は自慢の一品を持ち寄って撮影しました。

◆ 「試してみたい」の声が多かった「mioトーク・節約おかずレシピ」は読者の皆さんからの投稿です！

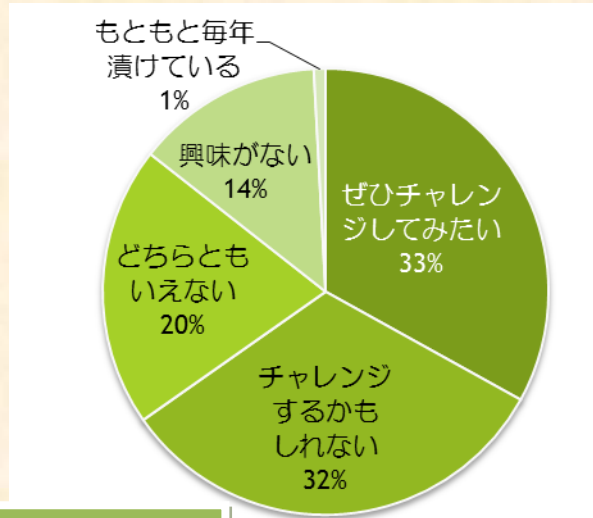


↑ 特集「梅の手仕事」

Q. 梅干しや梅酒・梅ジュースの漬け方を紹介した特集「梅の手仕事」について



梅の漬け方

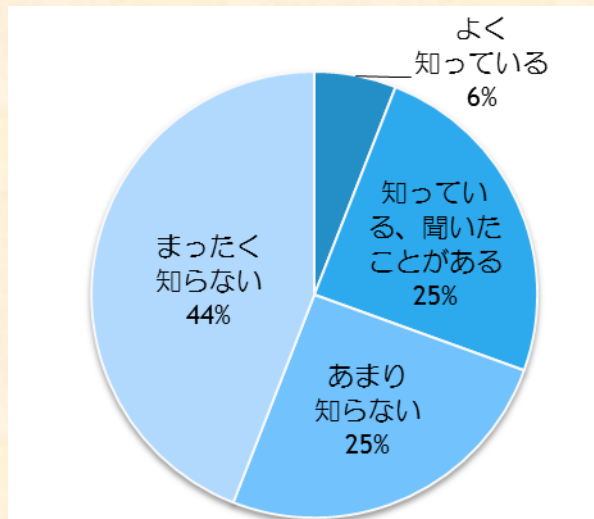


梅の手仕事にチャレンジ

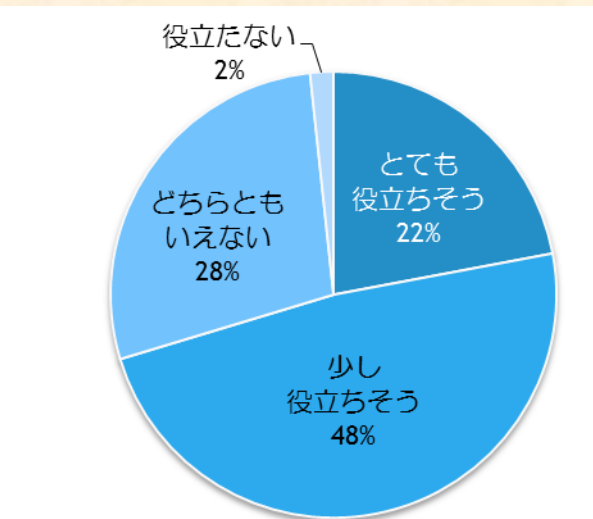
◆感想「梅の手仕事」

- ・モニターの方々の頑張っている感がすてきでこちらも頑張ろうと思いました。
- ・子どもがもう少し大きくなって余裕ができたらずひやってみよう。
- ・写真や絵が多く分かりやすかった。
- ・自分も手作りしたい気持ちになりました。するしないに関わらず手作りの良さを伝えるのって大事だと思います。
- ・一人ではなかなかできないので、自分の地域に講師の先生に来てもらって体験できたらうれしいですね。

Q. プロに聞いてm i o ! 「床下シロアリ無料点検」について



コープライフサービスがシロアリ防除業者と提携してサービスを提供していること



掲載した情報

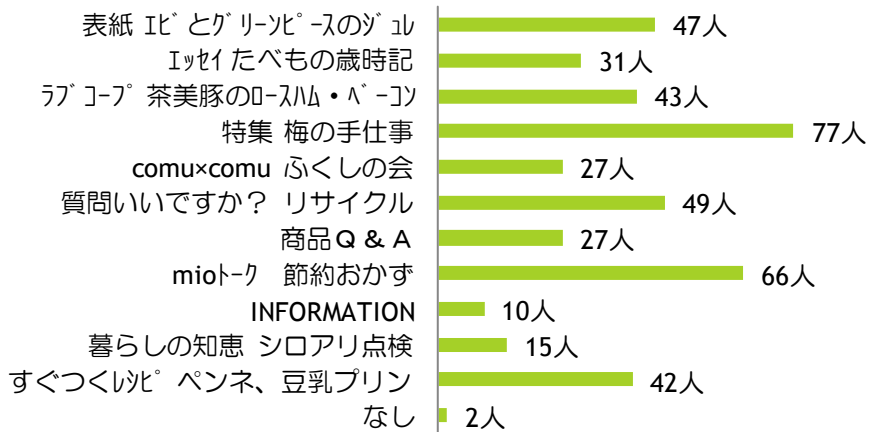
◆感想「プロに聞いてm i o !」

- ・早速、家具を移動してみなくては、と思いました。役に立つ記事でうれしいです。
- ・個人が信頼できる業者を見極めるのは難しいこともあるので、生協が間に立ってくれるのは助かると思います。
- ・わが家はマンションなので、マンションのメンテナンスを知りたい。
- ・コープが、シロアリ防除のサービスもしていると知りビックリでした。信頼できるプロの点検、わが家も考えてみたいと思いました。

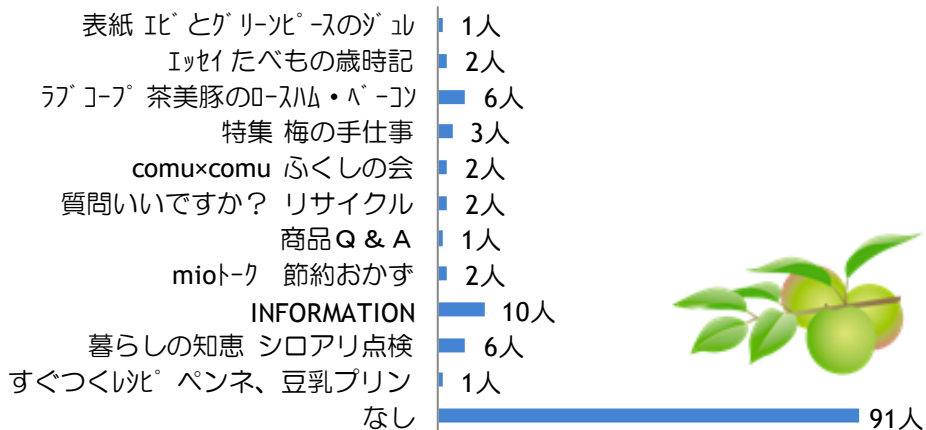


Q. m i o 5月号で良かったページ、興味が持てなかったページを教えてください。

良かったページ（複数回答可）



興味が持てなかった記事（複数回答可）



感想・意見

◆表紙

- 新緑の季節にふさわしいさわやかなデザインでおいしそう。
- 表紙のレシピはいつも楽しみにしています。盛り付けがすてきなこと、意外と簡単なことがミソ！



◆ラブコープ

- 買ってみたいになった。
- 「ロースハムのチップ・バティ」のラッピングがとてもかわいかった。

◆質問いいですか？

- リサイクルの基準がわかりやすく載っていて良かったです。
- 回収後どんなものにリサイクルされているのか知らなかったのも、とても興味のある記事だった。

◆miot-ク

- どれも家に常備しているものや子どもたちや家族に人気のメニューで簡単にできそうな感じがしました。
- フトコロが厳しくない時でも使う食材ばかりでした（笑）。

◆すぐつくレシピ

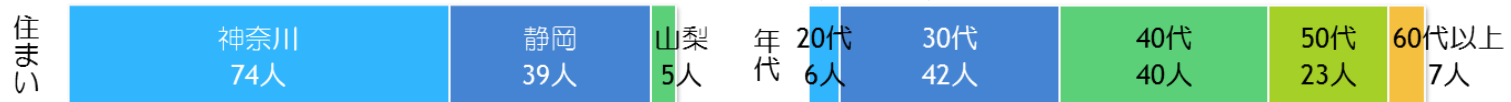
「グリーンアスパラガスとベーコンのトマトソースペンネ」

- いつものパスタではなく、ペンネにするだけで特別感があるのがいいですね。

「豆乳プリン」

- そのままでも冷やしてもおいしいと書いてあったので、両方味わいたいな～と考えています。
- 豆乳を使っているので健康に良さそう。材料がシンプルなのが良いです。

回答してくださったモニターさん（118人）のプロフィール



ご協力ありがとうございました！