



より良いくらしに“おいしい”話題を

おいしいくらし

Life is delicious!

IZUMI COOP PRESENTS FOR HAPPY LIFE NO.9



日本の食文化をみなおそう 豆腐のやせごと。

レシピ 揚げ出し豆腐の トマト鍋

家族みんなが元気に笑って 楽しく過ごせる日々のために、 ちよつとプラスになれたら、 そんな思いが、 ぐらしのヒントになる。 ささやかな情報をご紹介します。

体の芯から 温まろう!



発行：大阪いずみ市民生活協同組合 〒590-0075 大阪府堺市堺区南花田町2-2-15 ☎0120-031-001 [発行日：2015年2月1日]

40 ありがとう40周年

くらしに笑顔お届けします 大阪いずみ市民生活協同組合



くらしのちえレシピ

豆腐



からだにやさしく 栄養も満点な豆腐

北風がビュンと冷たい冬は、温かい食べ物や飲み物を積極的にとって身体を温めたいですね。そんな時は「お鍋料理」の出番が増える方が多いのではないのでしょうか？レパートリーが増えれば、鍋料理も楽しくなりますよ。

そこで、お鍋料理に出番の多い「豆腐」

「腐」。『長寿食』とも言われる豆腐は、栄養価が高い食べ物です。そんな豆腐の原料である大豆は、「畑の肉」と言われるように良質なタンパク質や脂質が多く、ミネラルやビタミンなども含まれます。「ただし大豆は消化があまり良くないので、豆腐にする事で消化が良くなり、胃に優しく、栄養の吸収率が高くなります」とchieさん。さらに「豆腐のたんばく質は血液中のコレステロールを低下させ、血圧の上昇を抑制して

くれます。脂質にも、血管に付着するコレステロールを除去して血流を良くし、善玉コレステロールも増やしてくれる作用があるので、高血圧や動脈硬化、心筋梗塞などの予防にもなるんですよ」とのこと。

このからだにうれしい豆腐、寒くて運動不足になりがちな冬にも積極的にとりたいたいです。

美味しく食べやすい さらなるひと工夫

「年中手軽に食べやすい豆腐は、料理のバリエーションも豊富なので、色々なお料理に使ってみてほしいですね」とchieさん。



野菜料理家 chieさん
数々の調理経験をかさねた後、素材を追究する野菜料理にたどりつく。そば職人や器作家とのコラボレーション多数。イタリアでも食文化を学び、料理教室、ケータリングなど活動している。chieさんのブログはこちら ▶ <http://chieandhiro.com/blog/>

も多く含み、腸への吸収も良いので、丈夫な骨や歯をつくり、イライラ防止や骨そしょう症予防にも効果的。冬のお鍋には、切って入れるだけのラクな素材ではあるものの「ひと手間加えて揚げ出し豆腐にして鍋に入れると、さらに旨味が増え、冬の身体をしっかりと温めてくれるのでとても良い食べ方になります」とchieさん。

Recipe

国産大豆とにがりで作りました。お料理に使っても崩れにくい固めの絹ごし豆腐。



材料(4人分)
A. 鯉昆布出し 1L
A. トマト缶(400g) 1缶
A. 薄口醤油 50cc
A. みりん 50cc
A. おろし生姜 お好みで少々
舞茸・しめじ・えのき 各1パック
かため絹ごし 1丁
片栗粉 適量
揚げ油 適量
玉ねぎ・じゃが芋・きのこ・キャベツ・白菜・ブロッコリー・お餅・豚肉・鶏肉などお好みの具材

作り方
① 鍋にAの材料すべてと、きのこを入れて弱火にかけます。
② 豆腐を8等分し、さっと水を拭いて全面に片栗粉をまぶし、油で揚げます。
③ ①が沸騰してきたらじゃが芋、玉ねぎ、キャベツ、ブロッコリー、②の揚げ出し豆腐などお好みの具材を入れ、火が通ったらでき上がり。

レシピ 揚げ出し豆腐の トマト鍋

ご加入前に 生協の人気商品を試してみませんか？

① 冷凍 骨取りさばのみぞれ煮 285g(固形量180g)(2切×3袋)

※さば(ルウエー)に甘めのしょうゆタレに大根おろしをいれコクのあるみぞれ煮にしました。(タイ加工)

② 冷凍 国産合挽ミンチ(国産牛6:国産豚4) 400g

国産牛肉と国産豚肉の比率を6:4に配合した合挽ミンチです。

③ 冷凍 讃岐でっかいあげのきつねうどん 524g(2食)

コシの強い麺とダシのきいたつゆに、大きめでふくらとした味付けあげをセット。

人気の冷凍商品3点セットが 500円(税込)でご利用いただけます！

【申込期間】2015年2月2日～6日

先着500名様

資料請求するだけで、もれなく ショコラケーキをプレゼント。

「ショコラケーキ」は、資料請求のみにプレゼントいたします。

フリーダイヤルにてお気軽にお電話ください！

〈受付時間〉月～金/9:30～21:30 土/9:30～20:00 (日曜日は休み、祝日は通常通り営業)

☎0120-884-900

※すでに、いずみ市民生活協同組合の方は「お試しセット」のご利用はできません。また組合員さんと同一生計の方も同様にご利用できません。
※「お試しセット」のご利用は、一世帯につき1セット、1回限りさせていただきます。※商品は在宅時に直接お届けに伺います。商品と引きかえに代金をいただきます。※お申し込みいただいた日からお届けまで、少々お時間をいただく場合がございます。
※掲載商品の写真は一部イメージです。商品包装などは変更になる場合がございます。※商品お届けの際には、生協についての簡単な説明をさせていただきます。右記エリアにお住まいの方に限らせていただきます。(東大阪市・八尾市・松原市・柏原市・藤井寺市・羽曳野市・太子町・河内町・富田林市・千早赤阪村・河内長野市・大阪狭山市・堺市・高石市・泉大津市・忠岡町・岸和田市・和泉市・貝塚市・熊取町・泉佐野市・田尻町・泉南市・阪南市・岬町)
【個人情報のお取り扱いについて】お寄せいただいた個人情報は、生協からの問い合わせのみに使用します。他の目的には使用しません。

NEWS!

未来をつくる子どものために
コープのえほんでスマイル

12月に2回目のお届けが完了。好評のスタート。

創立40周年を記念して、ご家庭での子育て支援のために「コープのえほんでスマイル」が始まりました。これは、満1〜2歳のお子さまがいる組合員の中で、申し込みのあった方に2年で最大6冊の絵本を無料でお届けするものです。家庭で親子のふれあいや関係づくり、次代を担う子どもたちの成長を安心して支える環境づくりをサポートすることを目的としています。

お届けの絵本のご紹介



「おやすみおやすみ」「どうすればいいのかな?」「おいしいよ」
2015年3月の絵本「おやすみおやすみ」の申込受付は終了しました。



子育て応援【無料配本】
※一度申し込みをすると、対象期間は継続して絵本が届きます!

子どもたちにとっても
『一生のたからもの』になるように。



今回お届けした3冊の絵本は、「初めて読みたい聞かせをする方にとっても、とりくみやすい絵本」「食べることをテーマにした絵本」「デザイン性、色使いや文章表現など優れており、年齢を経ても楽しめる絵本」を選びました。単に読み聞かせをするだけでなく、親子が触れ合い、ともに楽しみながら絆を深めることで「一生のたからもの」になればと願っています。

詳しくはホームページにアクセスしてください!

※インターネット環境がない場合は、組合員サービスセンター(0120-031-001)にご連絡ください。

対象年齢のお子さんのいるご家庭で、生協にご加入の方は、ごなたでもご利用いただけます。(ただし、いずみ市民生協の認可エリア内に在住またはお勤めの方に限ります)



いずみ市民生協の新しいイメージキャラクター「とまとちゃん」登場! グッズや配送のトラック、各種イベント会場などにお目見えます。子どもたちからも大人気の「とまとちゃん」を、たびたびお楽しみください。



おじゃましました!
ご家庭でえほんを楽しむ

第2回のお届けがされた後、堺市の井村さん宅を訪問。3歳の友唯ちゃん、絵本を自分で持ってきて、お母さんの愛さん(7歳)に読んでねだりするそう。本が大好きなお兄ちゃん(7歳)も、積極的に妹への読み聞かせをして兄ちゃんも楽しんでる様子。「もともと嬉しかった」という友唯ちゃん。それを見て愛さんは「知らない本だったけど『名作』と言われる絵本が家に増えるのはいいですね」と話します。ただ本文を読むだけでなく、「これはどうなる?」「おもしろいねえ〜!」など、クイズを出したり、一緒に共感したり、さまざまな楽しみ方ができる絵本の読み聞かせ。「生協の子育て支援はとてありがたいので、たくさんの人に知ってもらって、ぜひ活用して楽しんでほしいですね」



膝に座り、質問したり、顔を見合わせたりしながら読み聞かせを楽しむ、井村さん親子。



読んでほしい絵本を本棚から自分で持ってくる友唯ちゃん。本好きなお兄ちゃんのおかげで、図書室もあるんだとか。



絵本があると、お兄ちゃんが妹に読み聞かせをする、ほのほとした時間も。



お話をうかがったのは、組合員 井村愛さん 友唯ちゃん

行ってみよう!

読み聞かせキャラバンスタート

「コープのえほんでスマイル・キャラバン隊」が読み聞かせ活動をしていきます。お申し込みのあった子育て関連施設などに訪問して、絵本を通しての楽しい時間をお届けします。先日コープ貝塚の親子あそびのひろばで行われた「コープのえほんでスマイル・キャラバン隊」のようなものなのかな、のぞいてみました。



まずは「絵本キャラバン隊」の方が、パペットを使って、ごあいさつあそび。子どもたちもくっつきつづけます。



この日は「たまごのあかちゃん」「ころころ」「かたんごん」「おいしいよ」の四冊を読み聞かせ。みんな真剣に聞いています。



おかあさんのお話が「かたんごん」と電車になったり、「ころころこ〜」の話の方が楽しくて、笑い声も。



最後はお母さん自身がお子さんに読み聞かせ。読み聞かせのポイントも教えてもらって、親子で楽しめたようです。



「とまとちゃん」が登場すると、みんな大喜び!一緒に「大きな栗の木の下で」を踊って、最後に「表彰状」をもらいました。



次は、あなたの街にキャラバン隊が行くかもしれません!ぜひ絵本を通した親子での楽しい時間を過ごしてください。

「コープのえほんでスマイルキャラバン隊」のようすとお申し込みについてはこちらから



REPORT

「ハートフル企業大賞」受賞
2014年9月12日、大阪府障がい者雇用貢献企業(ハートフル企業)顕彰制度の授賞式が執り行われ、いずみ市民生協グループ(いずみ市民生協(株)ハートコープいずみ(株)いずみエコロジーファーム)が大賞を受賞しました。

いずみ市民生協グループでは、現在90名の障がい者のみなさんが働いていて、3社で連携をとりながら作業にとりかかっています。和気あいあいとした職場でそれぞれが力を発揮し、人にも地球にもやさしい環境づくりの環境を担っています。



株式会社いずみエコロジーファーム
いずみ市民生協の農業生産法人。自社で作った野菜は、コープのお店や宅配などで販売されます。

株式会社ハートコープいずみ
いずみ市民生協の供給事業や組合員の家庭から排出される資源ゴミの加工・販売を行います。

いずみ市民生協グループの障がい者雇用率(法定)
4.8% 2015年1月1日現在



TOPICS

① コープお買物便3号車運行

お買物便がご不便な地域の方のために運行している、移動販売車「コープのお買物便」。2012年に1号車が河内長野市、千早赤阪村を中心に運行をスタートし、昨年5月には河内町、太子町を中心とした2号車が、さらに11月からは泉州地域を中心とした3号車がスタートしました。



ご利用者の声

足りないものがあったも、要望をだしておくと、次週には届けてくれるので助かります

住宅の周りにスーパーがないので助かります。肉や魚は、やっぱり自分の目で確かめて買いたいですから



② 「コープ・ラボ」たべる*たいせつミュージアム」開設

商品検査センター「コープラボ」の見学フロアを大改装し、生まれ変わって、4月にオープンします。「食育」や「食の安全」に関する展示のほか、より魅力的で体験・学習できる施設となる予定です。(食べることの大切さ)を知るきっかけとして、ぜひご利用ください。



③ 3か所目の太陽光発電所稼働

2016年予定の電力自由化に向けて、新電力事業参入への研究をすすめています。現在2か所の物流センターに太陽光発電所を設置(2.3メガワット)していますが、新たに「奈良・天理太陽光発電所」を2015年1月6日より稼働しました。



【発電容量】1.0メガワット
【年間発電量】112万8314kWh

詳しくはホームページにアクセスしてください。

