



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.10



**



旬の素材を食べよう トマトのおいしさ。

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、
ちよっとプラスになれたら。
そんな思いから、
くらしのヒントとなる
さまざまな情報を紹介しています。



旬の野菜で
元気になろう!

トマトの
ブルスケッタ レシピ

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5月30日]

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

トマト



からだ喜ぶ効果が
いっぱい!のトマト

夏に向けて、スーパーでも数多くの種類が並び始める、トマト。今では一年中出回っていますが、旬を迎えるこれからの季節、おいしさも栄養も特に高まってきます。

トマトは、南米・アンデス山岳地帯が原産の緑黄色野菜。「昔から」医者が青

くらしのちえレミピ

くらず!」トマトが赤くなると医者が青くなる」と言われているほど、さまざまな効能があるんですよ」と教えてくれたのは、野菜料理家のchieさん。「トマトの赤い色のものは、リコピンと言われる色素です。これが、有害な活性酸素の働きを抑える強い抗酸化力を持っているんです。このおかげで、血糖値を下げたり動脈硬化やがんなどの予防効果があると言われています。またこのリコピンの働きは、美

肌と美白効果もあるんですよ」とのこと。肌は紫外線にあたることで活性酸素が発生してシミやしわ、たるみを引き起こしますが、リコピンの抗酸化力でこれを抑え、メラニンの生成も抑制する効果があると言われています。

さらに疲労回復効果の高いクエン酸も多く含まれているため、紫外線が強く、疲労もしやすくなる夏に向けて、ぜひたくさんとりた野菜です。

栄養を活かす調理法で おいしくいただく

生でも、焼いても、煮込んでもおいしいトマト。「旬のトマトはうまみ(アミノ酸)が特に豊富で、酸味とのバランスも良くなります。そして、どんな野菜と

も相性が良い、ふところの大きい野菜なんです」と、chieさん。先述のリコピンは油で炒めると体への吸収がよくなります。しかし、一緒に含まれているビタミンCは熱に弱いので「ビタミンCも有効にとりたい場合は、生で食べるか短時間の加熱が良いですね」とのこと。

そこで、生で楽しめるレシピ「トマトのブルスケッタ」を教えてくださいました。トマトの甘みやうまみ、栄養をまるごと楽しめる、手軽な料理です。「トマトの味がよくわかる料理なので、形が丸く、ヘタが緑色でピンとして中心にあり、ずしりと重いトマトを選んでください。糖度が高いものほど水に沈みます」と、選ぶ時のポイントも教えてくださいました。



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/>

Recipe レシピ トマトのブルスケッタ

いずみ市民生活協の
農業生産法人「(株)いずみ
エコロジーファーム」にて
リサイクルたい肥で作られた、
コープ彩園とまと

生協のお店や
宅配の予約で
ご利用いただけます。



材料

- フランスパン.....1/2~1本
のんにく.....1/2片
- トマト大.....1個
- エキストラバージン
オリーブオイル.....小さじ2~
2つまみ
- パルメザン.....2~3枚
こしょう(お好みで).....少々

作り方

- ① トマトを横半分に切り、種を取り除きます。1cm角に切り、ザルにあげて水気を切っておきます。
- ② フランスパンを1.5cm~2cmの厚さでカットし、トースターなどで表面をカリッと焼きます。
- ③ パンが熱いうちに、パンの表面に皮をむいたんにくをのりこみ、2~3回すりこみ、オリーブオイルを少し塗ります。
- ④ ①のトマト、エキストラバージンオリーブオイル、塩、③のんにく、パルメザンを混ぜ合わせます。③に④をのせて、できあがり。

*パンが水っぽくならないように、具材をのせるまえに、オイルを塗りましょう。
*パルメザンを手でちぎった方が黒くならないです。
*お好みで塩ゆでした枝豆やとうもろこしなどを加えると、彩りもよくおいしいですよ!



2年間で
最大
6冊の
1~2歳の
【2015年4月1日現在】
無料でお申し込み方法や
お届けする絵本の内容は
ホームページをご覧ください。
絵本をプレゼント!
コープのえほんでスマイル 検索

一度お申し込みされると、お子さまが満4歳(4月1日時点)になるまで自動的にお届けします。

いずみ市民生活協の「個人別配送・グループ配送」に
新規にご加入いただいた方には

●お試し商品をプレゼント!!
※(A)~(E)の商品の中から好きなものを2つ選んでいただけます。

- (A) 野菜たっぷり和風ドレッシング 500ml
- (B) ミックスキャロット(ペット) 930ml
- (C) スパゲッティ(チャックシール付) 1kg
- (D) イタリア産カットトマト 390g
- (E) 淡路島産たまねぎのスープ 5食入



生協へのお問い合わせは ☎0120-884-900

(受付時間)
月~金 9:30~21:30
土 9:30~20:00

【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、生協からのお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! コープ・ラボ たべる*たいせつ ミュージアム、オープン!

触れて楽しい体験型の食育ミュージアム。

見学できる「ずみ市民生協の商品検査施設「コープ・ラボ」」が、どなたでも気軽に「食の安全」と「食育」について体験しながら学べる「コープ・ラボ たべる*たいせつミュージアム」として、この春リニューアルオープンしました。

ミュージアムには子どもを対象とした楽しい展示物がたくさん。「ミッション・シート」を手に、館内の5つのゾーンを体験しながら見て回ってクイズに答えていく中で、食の安全や食べることの大切さを学ぶことができます。中でも「食育ゾーン」には、食べ物の行方や消化について知ることが出来る大きな人体トンネルや、世界の食事の匂いがかいだり、お米ができるまでをパラパラまんがで知ることが出来るなど、一風変わった楽しい仕掛けや展示物がちりばめられています。



① オリエンテーションゾーン
マスコットキャラクターが映像で施設をご案内します。ミッションシートを受け取って、いよいよ見学へ!

② 食の安全ゾーン
実際に商品検査が行われている現場を見学したり、展示物を見たり触れたりしながら学べます。検査員に質問するなど、直接コミュニケーションをとることもできます。

③ 食育ゾーン
絵本や図鑑など食に関するいろいろな本がそろっていて、ここで読むことができます。

④ ライブラリーゾーン
大きな口のトンネルに入っていきくと、食べ物の行方や消化について知ることができます。おしりから出ると、そこには5年分のうちの模型!

⑤ ワークショップゾーン
食品メーカーなどとコラボレーションしたイベントなど、食の体験を伴う実験や食育体験企画が催されます。

行ってみたよ! ミュージアムで、おやつ作りに参加

ゴールデンウィークには、食品メーカーなどの協力のもと、親子で楽しめるさまざまな食育体験イベントが行われました。多くの親子が参加して、楽しくにぎわったミュージアム。参加者の皆さん親子を中心に、その様子をご紹介します。



1 食の安全ゾーンで、食の安全についての説明を真剣に聞く、お兄ちゃんの陽向(ひなた)くん。

2 検査室では、検査員に質問したり、どんな検査をしているのか教えてもらいました。

3 おいしくできましたー!

4 お次は食育ゾーン

5 口から入った食べ物がどうなっていくのか、ボールを入れて確認。「おもしろーい」

6 おしりから外に出ると、目の前に大きなうち!「5年分だっ!」

7 外国の食べ物におい、わかるかな?「うわ、何これ!?!」

8 日本の食文化についてのクイズを、真剣に考える陽向くんとお美羽ちゃん。

9 この日はヨーグルトとフルグラを使って「フルグラパフェ」をカップに材料を入れてデコレーション、おいしくできかな〜?

10 美羽ちゃん「食育ゾーンの、大きな口の中がおもしろかった!」
陽向くん「検査しているところが見れたり、検査員に質問できるのがよかった」
お母さん「子どもにわかりやすくできているし、教科書などにはない、体験して学べるものなので、とてもいいと思います。また来たいです!」

感想は?

【コープ・ラボ たべる*たいせつミュージアム】
【住所】和泉市テクノステージ3-1-3
【営業】10:00~16:00(月曜日)【料金】無料
(祝日の場合は営業、翌平日休)
【電話】0120-031-001(組合員サービスセンター)
※10名以上の団体は要予約

楽しいイベントがたくさん開催されます。詳しくは、ホームページをご覧ください。

たべる*たいせつミュージアム 検索

REPORT

とまとちゃんが行く! コープフェスタ物産展2015 篇

堺市で開催された「コープフェスタ物産展2015」の会場に、とまとちゃんが登場!生協でおなじみのラプコちゃんと一緒に会場を盛り上げてくれました。お子さんたちから大人気で、記念撮影をする姿もたくさん。次は、あなたの街に行くかもしません。ぜひ、とまとちゃんをお呼びあげてくださいね。



TOPICS

①「笑顔の里ふせ」開設

今春、東大阪市俊徳道にオープンした「コープの高齢者総合ケアセンター 笑顔の里ふせ」。1階が多機能ホーム、2階と3階がグループホームになっています。

多機能ホームは、介護が必要な人が宿泊できる施設(定員25名/通い15名、泊まり9名)です。介護する方が急な用事で数日間介護できなくなった時など、安心してご利用いただけます。

グループホームは、認知症対応型の入所施設(定員18名)です。認知症と診断された方が、少人数で共同生活を行います。それぞれが個室を持ち、可能な限り、今までもと変わらないくらしを続けることができるよう、必要な支援を行います。

職員も一緒にお昼ご飯をいただきます。見守りながらも、楽しく、自然に食事ができるよう、環境を調えています。

車椅子でも移動しやすい、広々とした館内。落ち着いた空間の中で効果的に色を使い、心地よさや、やさしい刺激を与えます。

手先を動かす、ものづくりをすることも。これまで得意だったことを発揮するなど、職員が教えてもらうことも多々あります。

※東大阪市の地域密着型サービス事業所です。



②堺市で開催されている「みんなの子育てひろば」

未就学児とその保護者が気軽に交流できる場所として、堺市南区の宮山台と城山台にて「みんなの子育てひろば」を開催しています。3月2日より、堺市の補助を受けて実現しました。どなたでも参加できて、利用は無料です。お気軽にお越しください。

「地域の見守り」協定を締結

2月に柏原市、3月に藤井寺市社会福祉協議会と、地域の見守りにかかわる協定を締結しました。生協の職員は、宅配の配送中に異変に気づいた場合、市や社会福祉協議会の指定した緊急連絡先にお知らせします。行政と生協が連携して地域の見守り活動を行います。

ひろば名称	場所	開催曜日	開催時間
みんなの子育てひろば 宮山台	宮山台3丁目1番15号 塚宮山台センタービル2階	月~金 ※第3火曜は休み	午前10時~午後3時
みんなの子育てひろば 城山台	城山台2丁目3番19号棟 (UR泉北城山台2丁目集会所内)	月・木・金	午前10時~午後3時

※国民の祝日はお休みです。

