



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!



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動  
**FOOD ACTION NIPPON**

いずみ市民生協はフードアクションニッポンの推進パートナーです

## 「おいしい」を食べよう キャベツの恵み。

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。  
そんな思いから、  
くらしの情報を紹介します。

レシピ  
昆布とトマトの  
ロールキャベツ



心も身体も  
あったまるごはん  
がいいね!



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口町2-2-15

☎ 0120-031-001

【発行日：2015年11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

# キャベツ

Cabbage

健康維持にうれしい  
おなじみキャベツ

日本人の毎日の食生活に欠くことのできない、キャベツ。みなさんのご家庭でも、食卓によく登場するのではないのでしょうか？このキャベツ、栄養面や健康維持にうれしい成分が、たくさん詰まった野菜でもあります。免疫力を高めるので風邪などの予防になるうえ、老化を防ぐ抗酸化作用もしっかり含まれています。「特に巻きのゆるい若いキャベツに高い抗酸化力があるんですよ」と話

## くらしのちえレミピド

くすのは、野菜料理家のchieさん。また、外側の緑の濃い葉と芯の周辺部分にはビタミンCが多く含まれていて「生のキャベツのビタミンCはトマトやきゅうりの倍以上の含有量があるんですよ」とのこと。ビタミンCは、疲労回復、抗ストレス効果、美肌効果にうれしい成分。しっかりと摂っておきたいものです。



野菜料理家 chieさん

数々の調理経験をかさね、イタリアスカーナ地方でも食文化を学び、素材を追及する野菜料理にたどりつく。蕎麦職人、器作家とのコラボレーション多数。毎日家族のために台所に立つ母から受け継いだ、出汁をとることの大切さ、本物の味の大切さを伝えるため活動中。



す。また、ビタミンUという珍しい成分を含んでいるのも特徴のひとつ。これは「キャベジン」と言われ、胃酸の分泌を抑えて胃腸の粘膜を健康に保つ働きを持っています。これらのビタミン成分は熱に弱く水に溶けやすいので生で食べるのが一番効果的。「キャベツを煮た料理では煮汁に有効成分が溶け出しているの、汁も一緒に摂るとよい」とのこと。ぜひこの冬、キャベツをおいしく摂り入れて、元気で楽しい冬をお過ごしください。

寒さで甘みが増す冬は  
温かくおいしくいただきたい



## Recipe

レシピ 昆布とトマトの  
ロールキャベツ

### トマトケチャップ (国産トマト使用)

国産完熟トマトを100%使用した  
トマトケチャップです。  
香辛料を控えたまろやかな風味は  
お子さまにも好評です。  
生協のお店や宅配でご利用いただけます。



材料(4人分)

- 合挽き肉.....300g
- 玉ねぎ.....1個
- ☆卵.....大1
- ☆牛乳.....大さじ1
- ☆パン粉.....大さじ3
- ☆塩.....小さじ1
- ☆こしょう.....少々
- ☆ナツメグ.....少々
- キャベツの葉.....12枚
- 昆布.....10g
- ▲水.....700cc
- ▲醤油.....小さじ1
- ▲塩.....小さじ1
- ▲ローリエ.....3枚
- ▲トマト缶.....200g
- ケチャップ.....大さじ3

作り方

- ① キャベツの葉が破れないようにはがし、さっとゆでる。point! 芯の固い部分はそぎ取ってみじん切りし、具に混ぜる。
- ② ボウルに合挽き肉、みじん切りにした玉ねぎ、キャベツの芯、☆の材料を入れてよく混ぜ、12等分にする。
- ③ ②を①で包み、キャベツが開かないように爪楊枝で止める。
- ④ 昆布を鍋に敷き、③の止めてある部分を下にして、隙間なく並べる。
- ⑤ ④に▲の材料を加え、中火にかける。アクを取りながら15分ほど煮込み、トマト缶、ケチャップを加えさらに15分ほど煮込んで、できあがり。



コープの  
**えほんスマイル**  
子育て応援 [無料配布]

2年間で  
最大  
6冊の

満1~2歳の  
【2015年4月1日現在】  
無料でお子さまのいる組合員のご家庭に  
絵本をプレゼント!

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。



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) ミツクスキャロット(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。

# もっと知ろう、楽しもう、体験しよう。 いろいろな参加企画を開催！

自然を見て、さわって、感じる。「いずみの森自然体験」は、お楽しみがいっぱいでした。

いずみ市民生協では、より豊かで楽しい暮らしのために、環境・子育て・食育・防災・平和など、さまざまな活動を年間を通して行っています。今回は、10月末に開催された「いずみの森自然体験」のようすをご紹介します。

自然豊かな泉佐野市の「いずみの森」で、約300人が秋晴れの自然を楽しみました。

カラスの鳴き声にも、種類があったんやね～！



何がいるかな？見つかるといいな！フィールドビンゴをしながら、楽しくおさんぽ！

**ふしぎ発見ツアー**  
ガイドさんに案内してもらいながら、一緒に散策。日ごろあまり見かけないものや知らなかった知識など、自然のふしぎについて学びました。

## ホエクラフト作り

どんぐりや小枝など、いろいろな自然の実などをアレンジして、小物やおもちゃ作りでにぎわいました。



## 丸太切り体験

里山保全のために切り出した丸太をのこぎりの使い方を教えてもらいながら、実際に薄く切ってみました。



のこぎり、上手に使えるかな？

## 昔あそび体験

自然いっぱい、芝生広場の中で、子どもたちがあまり体験することのない、竹を使った昔あそびをして楽しみました。



竹馬、竹ぼっくり、上手に乗れるかな？歩けるかな？

## しいたけ菌打ち体験

いずみの森では豊かな自然を活かして、しいたけを栽培中。原木に穴を開け、原木に種菌を差込む体験をして持ち帰りました。



専用の金槌でトントントン。バランス良く種菌を植え付けることができたかな？



かわいい小物やおもちゃ。自分でつくと、うれしさも愛着も増えるよう。

**堺市 Aさんファミリー**  
なかなかこんな自然の中でいろいろな体験できる機会がないから、ぜひと思って参加。木のいいにおいを感じたし、子どもが楽しそうで、来てよかったです！

**東大阪市 Bさんファミリー**  
みんなで外で食べるお弁当、おいしかった！しいたけ作りを試してみたかったし、パパと一緒に自然を体験することがないので、体験ができて楽しかったです。

**堺市 Cさんファミリー**  
自然の中を散策して、知らなかった木の葉の名前や食べられるものなども教えてもらって、楽しく勉強になりました。

他にも、特別企画でバードウォッチングやシニア・カメラ教室も開催。大自然の中で貴重な体験、学びを思い思いに楽しみました。

## パン＆カレー試食

キャンプ場の石窯を使って焼いた「COOPブラウンサーブロール」「COOPビーフカレー(レトルト)」の試食コーナーもあり。こんがりおいしく焼けたパンをカレーにつけて食べる味も格別！とても人気で行列ができていました。



外で食べるごはんは、いつも以上においしいねえ。

## くらしのニーズをみんなで実現!!

いずみ市民生協では、組合員が参加できるさまざまなイベントを、年間を通して企画しています。

**産地を訪ねて**  
生産者と直接ふれあう産地見学会や交流会に多くの家族が参加しています。

**メーカー学習会**  
生協商品のお取引先を招いて商品学習会や料理講習会を行っています。

**環境のとりのくみ**  
自然観察会や大気汚染を調べるNO2測定や、河川の汚染を調べるCOD測定を毎年実施しています。

**食育のとりのくみ**  
子どもたちに食べることの大切さ、命の大切さを食を通して考えるとりのくみをすすめています。

ホームページにてイベント予定をお知らせしています。



## TOPICS

**① 「みんなの子育てひろば七道」がオープン！**  
10月1日、いつでも誰でも、気軽に参加できる常設の「子育てひろば」を開設しました。



**② 市町村主催の「防災訓練」に参加！**  
10月25日に大阪狭山市、11月3日に河内町、11月5日に堺市で開催された「防災訓練」に参加しました。



**③ 泉大津市と「高齢者を見守る 官民パートナーシップ協定」を締結！**  
11月18日、地域の高齢者を見守り連携してとりくむ協定を泉大津市と締結しました。いずみ市民生協の職員は、宅配業務中に、組合員や地域の住民の異変に気づいた場合、市や社会福祉協議会に連絡するなど、連携して地域の見守り活動にとりくみます。



**④ コープ岸和田オープン！**  
11月5日、岸和田市北町に5つのテナントを配置した複合商業施設「コープ岸和田」がオープンしました。みなさんのご来店をお待ちしています。



**⑤ 高齢者のくらしを支援します！**

2016年3月、笑顔の里松原(松原市岡7丁目)にサービスマン付高齢者住宅「スマイルホーム松原岡」がオープンします！12月より説明会がスタートします。お気軽にお問い合わせください。

0120-626-223  
(福祉事業部)

「受付時間」月～金 9時～17時

