



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.13



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

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。

おいしい「を」食べよう お酢のチカラ。

春のちらし寿司 レシピ



心も身体も
喜ぶごはんが
いいね!

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

〒590-0075 大阪府堺市堺区南花田口町2-2-15

☎ 0120-031-001

[発行日:2016年3月7日]

お酢

Vinegar

世界最古の調味料、お酢

みなさん、お料理にお酢を使われることは多いと思います。このお酢、実は世界最古の調味料と言われているのはご存知でしたか? 野菜料理家のchieさんは、「お酢の語源はフランス語のVin(ぶどう酒)とaigre(酸っぱい)をあわせた言葉で、お酢(vinegar)とはお酒が酸っぱくなったものなんです。フランス、イタリアなどヨーロッパではワインビネガー、イギリスではモルトビネガー、日本は米酢といったように、酢は各国の酒文化と密接な関係にあります。」

くらしのちえレミピ

くとお話してくれました。日本では4〜5世紀頃に和泉の国でお酢がつくられるようになったのが始まりで、お酢が調味料として一般に広まったのは江戸時代になってから。製法が全国各地に広まり、それとともにお酢を使った料理もたくさん生まれました。「はじめてお寿司が生まれたのもこの頃だそうです。ご飯に酢を混ぜて押し寿司にする『早ずし』と呼ばれるものができて、幕末になるとにぎり寿司やいなり寿司が誕生し、大変人気だったようす。」とのこと。

お酢の効果を最大限に生かすお寿司

酢の成分である酸類は、一緒に食べると、不足しがちな栄養素を摂取しやすく、体の働きをよくし、生活習慣病の予防に役立ちます。「酢は他の食品と影響しあい、相乗効果で食品の栄養素の破壊を防いだり、体内で消化吸収率をあげる働きがあるなど様々な健康への好影響をもたらしてくれました。」というわけで今回は、そんなお酢を使った「春のちらし寿司」のレシピを教えてくださいました。お酢の効果のひとつが魚の臭みを消すこと、使用したお魚の臭みもしつかり押さえることができました。そしてお酢の最も大きな働きが殺菌作用。「食べ物を通じて殺菌することはもちろんですが、カラダの殺菌も助けるので食中毒予防

にもなります。また、酸味の働きによって、胃液の分泌が促されるので食欲が増します。だからさつとおいしく召し上がっていただけると思っていますよ。」と、chieさん。作るときも、食べるときも、食べてからもう効果のあるお酢。まさに万能的な調味料といった感じですね。これからの季節お花見などする場面にも、手軽に作ることができる「春のちらし寿司」でさわやかな春を楽しみませんか!



chieさん
野菜料理家

数々の調理経験をかせね、イタリアトスカーナ地方でも食文化を学び、素材を追求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。



スマイルコープ「純米酢」500ml
国産の米から日本酒を造り、それを吉野杉の大樽の中でじっくり熟成させたまろやかなお酢です。生協のお店や宅配でご利用いただけます。

Recipe

材料(4~5人分)

- 米……………3合
- 昆布出し……………540cc
- 合わせ酢
- ☆米酢……………50cc
- ☆砂糖……………30g
- ☆天然塩……………小さじ2
- ☆みりん……………小さじ1
- ☆ちりめんじゃこ……………30g
- かんぴょう……………15g
- a出し……………1cup
- a醤油……………大さじ1/2
- a砂糖……………大さじ2
- aみりん……………大さじ1
- 人参……………70g
- 干し椎茸……………15g
- b干し椎茸戻し汁……………100cc
- b砂糖……………大さじ2
- b醤油……………大さじ1.5
- 蓮根……………少々
- 塩……………少々
- お酢……………少々
- 甘酢……………大さじ5

作り方

- ①【かんぴょうを炊く】かんぴょうは洗って10分ほど水で戻し、軽く絞って塩で揉む。よく洗って5〜10分ほど柔らかくなるまで湯がく。鍋にaの煮汁を入れて煮立て、人参用に少し取り分け、煮汁にかんぴょうをいれ、煮汁が半分くらいになるまで煮る。そのまま冷まして味を含ませる
- ②人参は2cmくらいの千切りにし、かんぴょうの煮汁で、柔らかくなるまで炊く
- ③【干し椎茸を炊く】水でゆくなり戻し、柔らかくしたら軽く絞って石ずきを取り除き、薄切りする。鍋にbの煮汁の材料と椎茸を入れて火にかけて、煮汁が少なくなったら火を止め、冷まして味を含ませる
- ④蓮根はお好みの大きさに切り、お鍋に水、塩と酢を少々入れて煮立て、歯ごたえが良い程度にさつと茹で、甘酢に漬ける
- ⑤お米3合に通常お米を炊く量の昆布出しを入れてすし飯を炊く
- ⑥米酢、砂糖、天然塩、みりんを(出来たら常温で)よく混ぜ合わせ、合わせ酢を作り、じゃこを入れる
- ⑦お米が炊き上がった後、20分ほど蒸らし、おひつにごはんを移す。そして⑥の合わせ酢をまんべんなくかけ、手早く混ぜ、うわななどであおいで冷ます
- ⑧⑦の酢飯にそれぞれ炊いた材料の汁を絞って混ぜ合わせる

◎米酢を加減して柚子やカボスの酢を加えると、また美味しいです◎お好みで、錦糸玉子や、紅生姜など、苺、さやいんげんなど旬の野菜を入れて、目にも鮮やかなちらし寿司を楽しんでください。◎ごはんを炊く時、昆布をそのまま入れるのではなく昆布出して炊くと、ごはんにまんべんなく昆布味が浸透します。



2年間で最大6冊のお子さまのいる組合員のご家庭に絵本をプレゼント!
【無料配布】
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 300g
- (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。

コープ・ラボたべる*たいせつミュージアム

年間を通してさまざまな食品メーカーなどと

コラボレーション企画を開催!



今回ご紹介するのは、2月7日(日)いづみ市民生協と森永製菓のコラボレーションで開催されたデコビス作りです。ちょうどバレンタインが近いこともあり親子参加の楽しいイベントとなりました。

早く作りたいわ! ソワソワドキドキ

1 デコビスにみんな興味津々!



おなじみのビスケットにデコペンを使ってデコレーションすることをデコビスといひます!

2 親子と一緒にデコレーションスタート!



お待ちかねのデコビスづくりスタート! いざはじまるとお子さんよりも真剣なお母さんがたくさんでした!

3 いろんなデコビスがどんどんできます!



自分の名前を描いたり好きなキャラクターを描いたりいろんなデコビスがどんどんできあがりました!

4 完成!こんなにきれいにできました! 上手においしくできました!



ラッピングまで仕上げてデコビスの完成! 見た目も、味も上手にできました。

参加者の声



家ではなかなかデコビスする機会がないのでよかったです

子どもと絵と一緒に描くことができ楽しかったです

絵を描くのが上手にできなかったけどおもしろかったです

コープ・ラボたべる*たいせつミュージアム 来館者数1.7万人を突破!



2015年4月にオープンした「たべる*たいせつミュージアム」の来館者数が1万7000人(2016年1月)を突破しました。



2015年4月1日オープン!



2015年9月17日 1万人突破!



たべる*たいせつミュージアムは、「食の安全」と「たべることの大切さ」を学べる施設として、多くのみなさまにご来館いただきました。2016年2月に、大阪府の第1回健康づくりアワードの奨励賞を受賞しました。

どなたでも入館できる施設です

コープ・ラボ たべる*たいせつミュージアム

食の安全や食育・たべる*たいせつをテーマに見学・学習・体験のできるミュージアムです。



ミュージアムの詳しい案内はこちら

食べることのたいせつさを学ぶ

食の安全について学ぶ

食にかかわる体験から学ぶ

ミュージアム3つのコンセプト

- 泉北高速鉄道「和泉中央駅」からバス(乗車約15分) バス停「テクノステージセンター前」下車 徒歩約3分
- 【開館時間】AM10:00~PM4:00(入場はPM3:30まで)
- 【休館日】月曜日(ただし、祝日の場合は翌平日)・年末年始

- 見学のご案内
- 個人の方 ご自由にご来館ください。
- 団体の方 10人以上の団体の方は、ホームページよりお申し込みください。

*土日イベントのお申し込みはホームページにて先着順の受付になります。

教育機関のみならず

2015年度、たべる*たいせつミュージアムには、小学校12校1391人の見学がありました。また、ミュージアムスタッフは、小学校9校(生徒数783人)に出向き、「学校出張体験ワーク(出前授業)」にもとりくみました。



たべる*たいせつミュージアムを大いにご活用ください

文部科学省の定義する学校における「食育」の「6つの観点」に対応した見学コースをご用意しています。

- ① 食事の重要性(食の重要性、食の喜び、楽しさを理解する。)
- ② 心身の健康(心身の成長や健康の保持増進の上で望ましい栄養や食事のとり方を理解し、自ら管理していく能力を身に付ける。)
- ③ 食品を選択する能力(正しい知識・情報に基づいて、食品の品質及び安全性等について自ら判断できる能力を身に付ける。)
- ④ 感謝の心(食物を大事にし、食物の生産等にかかわる人々への感謝の心をもつ。)
- ⑤ 社会性(食事のマナーや食事を通じた人間関係形成能力を身に付ける。)
- ⑥ 食文化(各地域の産物、食文化や食にかかわる歴史等を理解し、尊重する心をもつ。)

【教育機関からのご見学・お申し込み方法】 まずは、ホームページから「学校関係」ご予約フォームにご見学希望日などの必要事項を記入し、お問い合わせください。スタッフより、折り返し連絡させていただきます。

REPORT

とまとちゃんが行く! たべる*たいせつミュージアム コラボ企画で大活躍!



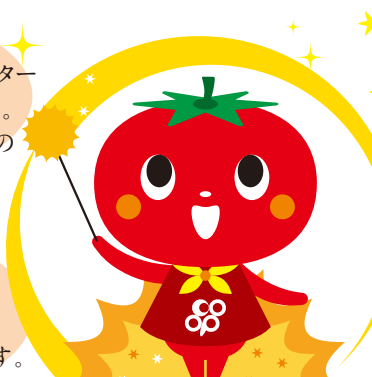
NEWS

全国の生協に先駆けて参入します!

4月1日、電気の小売りが全面自由化されます。いづみ市民生協は、全国の生協で唯一、4月1日より「コープでんき」の販売を開始します。

太陽光の電気も活用!

コープでんきは、テクノステージ物流センター太陽光発電所の電気を含んでいます。さらに今秋には、京都亀岡に7.5MWの太陽光発電を稼働します。



電気代がおトク!

ライフスタイルに合わせて選べる2つの料金プランをご用意しています。

詳しい料金プランの内容や料金シミュレーションはこちらからご覧いただけます。 0120-810-093 [受付時間] 月~土 9:00~17:00

TOPICS

2 忠岡町の防災訓練に参加しました



*いづみ市民生協は、24の市町村と「防災協定」等を締結しています。



1月29日、河内長野市と「一人暮らし等の見守り活動に関する協定」を締結しました。生協職員は配達時に住民の方の何らかの異変を察知した場合、河内長野市に通報します。また、2月1日には、大阪狭山市と「高齢者見守り推進事業協力に関する協定書」を締結しました。

*いづみ市民生協は、13の市町村と「地域の見守り協定」締結またはネットワークの協力事業所登録を行っています。

1 連携して地域の見守り活動をすすめます