



おいしいをわけよう

Let's gathering

友人や家族と集い、おいしいものを食べるパーティースタイル「ギャザリング」。これからの季節に、夏野菜が真ん中にある食卓を楽しみませんか

人気イン스타그램マーに夏を楽しくシェアするお料理を作ってもらいました

唐揚げのトマトマスタードソース (4人分)



唐揚げ
【材 料】鶏もも肉角切り400g、小麦粉大さじ1、下味=<白ワイン大さじ1、レモン汁小さじ1、にんにくのすりおろし1片分、塩・こしょう各少々>、片栗粉・油各適量
【作り方】①鶏肉に下味をもみ込み、約30分おく。小麦粉をもみ込む。
 ②①に片栗粉をまぶし、170℃の油で揚げる。
トマトマスタードソース
【材 料】トマト3個、A=<オリーブ油大さじ1、粒マスタード小さじ2、しょうゆ小さじ1、はちみつ小さじ1/2、塩少々>
【作り方】トマトは種を取り除いて角切りにし、Aと混ぜ合わせる。
【仕上げ】唐揚げにソースをかけ、ちぎったバジル適量を散らす。

ベビーリーフとえびの生春巻きくるみのピリ辛ソース (4人分)



生春巻き
【材 料】ベビーリーフ200g、えび20尾、キヌア大さじ5、ライスペーパー10枚、A=<太白ごま油小さじ1、豆板醤小さじ1/3、塩・こしょう各少々>、鶏ガラスープ・サニーレタス各適量
【作り方】①えびは殻と尾を除き、ゆでて厚みを半分に切る。
 ②煮立った鶏ガラスープでキヌアがやわらかくなるまで約10分ゆでる。水気をきり、Aを加えて混ぜ合わせる。
 ③ライスペーパーをサッと水にくぐらせて広げ、①、②、ベビーリーフ、食べやすくちぎったサニーレタスをのせて巻く。
くるみのピリ辛ソース
【材 料】くるみ40g、はちみつ8g、豆板醤小さじ1/2、太白ごま油大さじ2、鶏ガラスープ大さじ3、塩・こしょう各少々
【作り方】くるみはオーブントースターで軽く焼く。すり鉢に入れてすりこぎで粗めにつぶし、好みのすり加減にする。残りの材料を加えて混ぜ合わせる。

その他のレシピはコチラでご覧になれます▶



中面でご紹介している(株)いずみエコロジーファームで収穫されたトマトとベビーリーフは、いずみ市民生協のお店または宅配で購入いただけます。



管理栄養士 インstagramマー まる子 フォロワー数45,000を超える人気のInstagramマー。栄養のこと、器のこと、季節のことを考えて日々お料理を提案中。 Instagramアカウント: maaaruuko



旬のお料理が並び、色とりどりの器たちに、これから始まるパーティーの期待も高まります。

今回のメインには、夏らしくマリネした唐揚げを。食べごろのトマトと清涼感あるバジルを添えています。

トマトに多く含まれるリコピンには抗酸化作用があり、肌の老化を食い止める効果も。生のままでもおいしく食べられますが、油と相性が良いのでこんがり焼いたり、じっくり煮込んだり。加熱することで旨味成分であるグルタミン酸が増すこともうれしいポイントです。

そしてもうひとつの主役、ピリリと辛みのあるくるみソースでいただく生春巻き。中には、みずみずしいベビーリーフをたっぷり巻き込みました。

栄養豊富な自然の恵みでつくる夏の食卓。心やすらぐ、おいしい時間を過ごしてください。



“おいしい暮らし”がリニューアル!



Life is delicious!



おいしいをわけよう

「個人別配送・グループ配送」に
新規ご加入いただいた方には

プレゼント



お試し商品をプレゼント!!

※A~D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 930g
- C スパゲッティ(チャックシール付) 1kg
- D 淡路島産たまねぎのスープ 5食入



ご加入専用ダイヤル

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。



コープの えほんスマイル 子育て応援 [無料配布]

2016年度分を受付中です!

満1~2歳の(※2016年4月1日現在)お子さまのいる組合員のご家庭に無料で2年間で最大6冊の絵本をプレゼントしています!

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確認ください。

コープのえほんでスマイル 検索



コープでんき 好評受付中

コープでんきは、電気料金がお安くなるだけでなく、CO₂の排出係数の低い電気をお届けします。コープでんきへの切り替えは簡単!

【お気軽にご相談ください】エネルギーサービスセンター

0120-810-093

月~土/9:00~17:00



#おいしい暮らし

IZUMI COOP PRESENTS FOR HAPPY LIFE NO.14

2P~3P 〈特集〉リサイクルから生まれた野菜 食品リサイクル・ループのとりくみ
〈TOPIC〉みんなど~してる? 子育て応援サイト「わかか」
4P 〈レシピ〉料理家のおいしいコラム

発行: いずみ暮らしに笑顔をお届けします 大阪いずみ市民生活協同組合 〒590-0075 堺市堺区南花田口町2-2-15 ☎0120-031-001 発行日: 2016年6月6日



【特集】捨てられる食品が農場で大活躍！

リサイクルから生まれたお野菜はいかが？

いずみ市民生協では、さまざまなリサイクル活動をすすめています。今回は、リサイクルから生まれる野菜をご紹介します。

コープ彩園ベジタブルって？

生協のお店や宅配で購入できる「コープ彩園ベジタブル」をご存知でしょうか。ベビーリーフやトマト、ほうれん草に大根など、季節ごとに約2~3種類を展開し、「農薬も使用を減らして手ごろな価格がうれしい」と、ご利用の方から好評を得ています。

このコープ彩園ベジタブルを生み出しているのが、「食品リサイクル・ループ」のとりくみです。お店や物流センターから出る食品残さ、いわゆる廃棄される食品や生ゴミをたい肥化し、畑での栽培に使用しています。



栽培中のベビーリーフとトマト。組合員さんに人気の商品。

1日に約300kg！捨てられる生ゴミを再生

たい肥化を担う(株)ハートコープいずみに搬入される食品残さは1日に約300kg。まず、種類ごとに分別し、水分を取り除くなどの下処理を行います。その後、3~4日かけてたい肥化していきます。脂分や水分が多いとバランスが崩れて、さらさらとした良質のたい肥になりません。製造途中の状態を毎日確認しながら、野菜の生産を行う(株)いずみエコロジーファームに、より良いものを提供できるように努力をしています。



できあがったばかりのたい肥。さらさらの状態が良質なのだとか。

(株)ハートコープいずみ



良質なたい肥づくりを追求しています。

月に5~6トンのたい肥を使い 常時2~3種の野菜を栽培

和泉市に約4ヘクタールの広大な農地を構える(株)いずみエコロジーファーム。リサイクルたい肥が、ここでの野菜づくりを支えています。その量は月に5~6トン。

同ファームの主力商品は、1年を通して生産しているベビーリーフ。多いときには1日2000袋も出荷するのだとか。トマトやほうれん草など、季節ごとに2~3種類の野菜を栽培し、この夏にはズッキーニを初出荷予定と、生産規模を年々拡大しています。同社代表の神崎さんは「リサイクルたい肥の品質が非常に良くなり野菜の質も上がりました。コープ彩園ベジタブルがおいしいことをもっと多くの方に知ってほしいですね」と話します。

生協のお店や宅配で「コープ彩園ベジタブル」を見つけたら、ぜひ一度お試しください。

(株)いずみエコロジーファーム



野菜の栽培や選別・仕分けなどを担っています。



TOPIC 1

2月 コープの子育て応援サイトオープン

子育て、みんなと~してる？

コープの子育て応援サイト わっか



「最近生協も個人別配送のご利用者が多く、グループ配送のような組合員さん同士の交流の場が減っています。そこで、Web上で気軽につながれる場をつくれなかと考え、サイトの立ち上げに至りました」と、スタッフの中田純子さん。

地域の子育て、“輪っか”で応援

「立ち上げから約3ヶ月がたちましたが、うれしいことにこれまでコープのとりくみにあまり参加されていなかった方からも投稿をいただいています。また、子育てが一段落した方やお孫さんがいる方にも参加いただけてるんですよ」

毎日の育児、家事、そして仕事と、ママたちはいつの時代も大変。子育てを世代を中心とした“輪っか”のような交流に、みなさんも参加してみませんか。



普段は別の部署で働いている子育てママたちが集まって運営しています。

見に来てくださいね！



みんなと~してる？

聞くほどじゃないけど、ちょっと気になる疑問や困りごと。毎日の中で積もってゆく“ちょっとした悩み”をみんなで解消します。

「家の中が片付かない」というテーマの回では、幸せなもので玄関をきれいに飾ろう！というアイデアが投稿されました。



みんなのコレいいよ！

ママ目線で「コレはいいよ！」という情報や食べ方をシェアしていくコーナーです。わっか限定の特典もあるので要チェック！

こんな投稿がきました！

刻んだ青菜に、納豆、ジャコをのせただけの緑黄色野菜、豆類、炭水化物、たんぱく質が一度に取れるので、栄養バランスもまあ悪くはないかな(^^)海苔をのせたら海藻類もいけますね。(ごっふさんより)



応援メッセージ

現役ママはもちろん、子育てを終えた先輩ママやじいじ、ばあばから届いたメッセージを紹介。心がふわっと軽くなる魔法の言葉がたくさん添えられています。

わっかサイトはこちら▶



TOPIC 2

4月 1年で2万人が来館！

“食”を楽しく学べる 食べるたいせつミュージアムへ行こう！

コープ・ラボ co-op lab taberu taisetsu museum



年間約2.7万件の検査実績のある「商品検査センター」と「食育・食べることの大切さ」を学べる施設がコラボした「食べる*たいせつミュージアム」。今年、新たな展示の設置や、イベントなどにもとりくみます。ご期待ください！



- 見学期間/10:00~16:00
- 定休日/月曜日(祝日の場合は翌平日休)
- 住所/和泉市テクノステージ3-1-3
- 交通アクセス/和泉中央駅から徒歩で15分 『テクノステージセンター前 和泉商工会議所』下車

*どなたでも自由に入館いただける施設です。ぜひお越しください。(入館無料・駐車場有)

☎0120-031-001

詳しくはこちら▶



TOPIC 3

4月 岸和田市と地域の見守り協定を締結！ 地域を回る生協だからこそ

地域を回る宅配業務の中で、住民の方に何らかの異変を察知した場合、岸和田市の担当窓口へ通報します。また、人命救助等の緊急の対応を要する場合は、警察署、消防署等に通報します。

今後も、市町村と連携して地域の見守り活動にとりくんでいます。*5月1日現在、14の市町村(または社会福祉協議会)と協定等を締結しています。



詳しくはこちら▶



TOPIC 4

3月 コープのサービス付高齢者住宅 スマイルホーム松原岡オープン ひとり一人に合わせたケアとサービスを

バリアフリー構造で、安否確認や生活相談などのサービスも受けられます。スタッフが24時間常駐して見守りと生活のお手伝いをします。

また、介護が必要な状況になっても、お体の状態や経済状況に合わせて、コープの介護サービスを組み合わせることができます。

*見学をご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。☎0120-626-223 月~金曜日/9:00~17:00

