



Life is delicious!

おいしいをわけよう



# #おいしいくらし


IZUMI COOP  
PRESENTS  
FOR HAPPY LIFE

NO.15

2P~3P 〈特集〉 コープのお買物便がつなぐ地域の笑顔

〈TOPIC〉 みんなで一緒にいただきます！ 子どもの居場所づくり

4P 〈レシピ〉 料理家のおいしいコラム

発行:  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 堺市堺区南花田口町2-2-15

☎ 0120-031-001 発行日: 2016年8月29日





買物を終えると、井戸端会議がスタート。停留所は青空サロン状態。みなさんの笑顔があふれます。

【特集】

# お買物便がつなぐ地域の笑顔



買物が困難な地域を回る「コープのお買物便」。とりくみ開始から4年。お買物便がやって来る地域で、住民が協力し合うあたたかい絆づくりがすすんでいると聞き、さっそく訪ねてきました。

## ボランティアが大活躍

運行が始まるにあたり、約20人のボランティアが集まりました。「お買物便は地区内の3か所を回ります。そのスポットごとにボランティアさんたちがいて、買物の補助をしたり、お家まで重い荷物を運んだりしています。足の悪い人は車で送ってあげることもあります。いつも買物に来るのに顔が見えない人がいる場合は、お家に様子を見に行ったり。安否確認にも役立っていますね」と丸山さん。加えて「地区の防犯パトロールや子ども見守り隊を担う男性たちも参加して、お買物便の停留場所の安全確保や住民へのアナウンスを行ってくれています」。

ボランティアに参加する阪口裕子さんは「私も今は元気ですが、明日はわが身(笑)。みんなで助け合ってやっていかないと」と言います。



牛乳やちよとした野菜など、足りなくなったものをお買物便で購入しています。来ると何か買ってしまおうんです(笑)。

(左より3人目) 前自治会長の丸山さん

お買物便が来てくれて、助かっていますよ!



TOPIC 1

## 気負わず気楽に!

コープの子育て応援サイト「わっか」交流が盛り上がっています!

地域みんなで子育てをサポートしよう

思わず笑顔になっちゃう! みなさんから届いたかわいい顔を紹介します!



最後の一滴まで残さないぞ!! ropuさん



いつもおれが貼っているのを見て、自分も貼ってほしいようになっていました! 子どもはまだまだ好奇心旺盛で貼ったことがなかったの、貼ってもらって大喜び! ゆうママさん

生協商品をオススメ! 「これイイよ!」は要Checkです!

絶対に買う! 氷温甘塩さば切身

子どももみんな1切れずつ食べて、6切れ入り1切れ余ります。余った1切れは、違う日に鮭とか焼いた時の、パパ用にとっておきます(パパ特別扱い)。特売の時は2袋とかまとめて買っています。(堺市のMさん)



おこめのケーキミックス うちの子どもは小麦アレルギーがあるので、市販のケーキやドーナツをなかなか簡単に買うことができませんが、これを使うと簡単におやつを作ることができます。子どもが大好きなドーナツを作ることが多いです。(ころさん)



自分の好きな時間にアクセスしてさまざまな情報を得ることができます。子育ての悩みや、夫婦の話、先輩ママからの応援メッセージなど盛りだくさんの内容。ぜひ、一度、サイトをのぞいてみてくださいね。

わっかサイトはこちら▶



TOPIC 2

## 子どもおづみん食堂に行ってきました!

みんなで一緒にいただきます! 子どもの居場所づくり

子どもたちの居場所づくりのとりくみとして注目を集めています。



この日のメニューは、カルピ井、焼き鳥井、そうめん、かぼちゃの煮付け、フルーツとバランスも良く、食べ応えもあり。

昨年の8月からスタートした泉大津市の「子どもおづみん食堂」。いずみ市民生協をはじめ、市内の企業が食材を提供し、毎回60食程度を用意(食事代金は無料)しています。泉大津市子ども未来課の伊加井泰隆さんは「月に1度ですが、地域の人たちと一緒にご飯を食べる機会が子どもたちの居場所づくりにつながれば」と話します。

## 子どものおいしい笑顔がいっぱい

取材に訪れたこの日は、オープン直後には満席になるほどの盛況ぶり。参加者にお話を聞くと「生協さんの食材なら安心できるから、この日を楽しみに来ています」「小さい子どもがいると調理に時間をかけられず、簡単なものになってしまう。この食事はバランス良く摂れるから月1の栄養補給させてもらっています」と、内容にもみなさん大満足のよう。食事中には、ボランティアスタッフが小さな子どもの食事のサポートをしたり、お母さんたちに声かけをしたり。悩みや不安なことがあれば、スタッフや市の職員が相談にも乗ってくれます。おいしいごはんを食べながら、地域とつながるとりくみ。子どもたちの笑顔があふれるアットホームであたたかな居場所でした。



会場の一角には赤ちゃんスペースも。ここではスタッフによる絵本の読み聞かせが。



泉大津市子ども未来課伊加井さん。「食事だけでなく、折り鶴を作ったり、子どもたちの遊び場も提供しています」。

泉大津市ホームページ



TOPIC 4

## がんばるけん! くまもとけん!

4月末からとりくんだ「熊本地震緊急募金」には、2万人を超える組合員から、総額約2840万円が寄せられ被災地にお送りしました。熊本県内のボランティアセンター等への職員派遣などの支援活動にとりくんでいます。

がんばるけん! くまもとけん!



詳しくはこちら▶



0120-031-001

- 見学時間/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
- 子どもでも自由に入館いただける入館料無料の体験型ミュージアム。無料駐車場もあるよ。

家族みんなで遊びに来てください!

- ①入口で案内アプリをダウンロード! ガイドなしでも大丈夫。
- ②入口で人型ロボットPepperがお出迎え! 話しかけてみてね。  
※ソフパバンクロボティクス社のPepperを活用し、いずみ市民生協が独自に実施しています。
- ③スコープをのぞいて、バーチャル体内探検に出发!
- ④9面マルチスクリーンの大画面で食事バランスゲームを楽しもう!

新登場の体験型を紹介しよう!

0120-031-001

0120-031-001



# おいしいをわけよう

Let's enjoy 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」。秋の食卓に甘酸っぱい香りを添えてくれる料理で、みんなをもてなしませんか。

人気インスタグラ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

## 豚の角煮

(4人分)



【材 料】豚バラブロック肉600g、ゆで卵4個、セロリの葉1本分、生姜の薄切り3枚分、油少々、A=<りんごジュース1½カップ、水・酒各1カップ、しょうゆ大さじ4、みりん大さじ2>

【作り方】①豚肉は4cm幅に切り、油を熱したフライパンで表面を焼く。取り出して鍋に入れ、かぶるくらいの水を注いでセロリの葉と生姜を加えて煮立てる。落し蓋をして約1時間、弱火で煮て豚肉を取り出す。

②鍋にA、豚肉を入れて煮立て、落し蓋をして約1時間半、弱火でやわらかくなるまで煮る。※汁気がなくなってきた時は水をたしてください。

③火を止めてゆで卵を加え、煮汁を絡めてそのまま粗熱を取る。

管理栄養士 インスタグラマー まる子  
フォロワー数50,000を超える人気のインスタグラマー。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：maaaarukoo



優しい甘さと自然の風味が食材の良さをひきたてる「りんごジュース」。今回のパーティーでは、味の決め手に、隠し味にと大活躍してくれました。

砂糖を使わずにりんごジュース、少しのみりんで甘味をつける「豚の角煮」。まろやかな甘みと爽やかさがあり、後口もさっぱり。幅広い世代のお客さまに喜んでいただけそうです。

パーティーの箸休めにもおすすめなのが、りんごジュースをソースに使ったグラタン。ホワイトソースのような濃厚さがなく、すっきりとした味わいです。白ワインとのペアリングも良いため、ぜひお気にいりの1本を添えて召し上がってください。

秋の食材が集う食卓を、少しオシャレで洗練された味に格上げしてくれる「りんごジュース」。おいしい季節の恵みをたっぷり楽しんでください。

## りんごとじゃがいものグラタン

(4人分)



【材 料】りんご(ふじ)1/2個、じゃがいも2個、りんごジュース大さじ2、A=<生クリーム50ml、りんごジュース大さじ1、ナツメグ少々、塩小さじ1/4>、バター・ピザ用チーズ・タイム(あれば)各適量

【作り方】①りんごは薄切りにしておく。じゃがいもは薄切りにして耐熱容器に入れ、りんごジュース、タイム1本を加えてラップをかけ、レンジ(600W)で約4分加熱して火を通す。

②耐熱皿にバターをぬり、①を交互に並べ、混ぜ合わせたAを流し入れる。ピザ用チーズを散らし、タイム適量をのせる。

③200℃に予熱したオーブンで約18分焼き色がつくまで焼く。



上で紹介しているレシピには、Smile coop 青森りんごジュース(果汁100%)を使用しています。いずみ市民生協のお店または宅配でご購入いただけます。

その他のレシピは  
こちらで  
ご覧になれます▶



「個人別配送・グループ配送」に

資料請求していただくと1品  
加入登録していただくと2品

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  
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

「突然、家の中の電気が消えた」「漏電の心配」など、電気のトラブル発生時に原因を調査したり、必要であれば工事(実費)を行う「コープでんきお役立ちサービス」が7月よりスタートしました。

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

<受付時間> 月～金/9:00～21:30、土/9:00～20:00

