



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」。みんなが大好きなメニューでクリスマスパーティーを始めませんか。

人気イン스타그램マーにパーティーシーズンにぴったりなお料理を作ってもらいました



Chicken ham 鶏ハム

(作りやすい分量)
【材 料】鶏ムネ肉大身250g、パジル1枝、パセリ1/2本、砂糖・塩各小さじ2/3、粗びき黒こしょう適量
【作り方】①鶏ムネ肉は厚み1cmになるように親骨開きにする。砂糖、塩の順で全体にすりこむ。パジルの葉2枚をのせてポリ袋に入れ、空気を抜いて口を閉じ、冷蔵庫で1日おく。
 ②残りのパジルとパセリをみじん切りにする。
 ③①の汁気を拭き、パジルを取り除く。ラップを掛けて皮目を上にしてのせる。②と、粗びき黒こしょうをまんべんなくまぶして裏返し、巻き寿司の要領で手前から巻いていく。ラップで再度巻き、端をねじって結び、空気を抜きながらもう一方の端もねじって結ぶ。
 ④保温性の高い鍋にたっぷりの湯を沸かし、③を入れる。約3分ゆでて火を止め、蓋をしてそのままおき、粗熱が取れたら取り出して食べやすく切る。
 ※皮はお好みで取り除いてください。



Chicken nugget チキンナゲット

(4人分)
【材 料】鶏ムネ肉250g、玉ねぎ1/4個、食パン(6枚切り)1/2枚、卵1個、塩小さじ1/3、こしょう少々、小麦粉・油各適量
【作り方】①鶏ムネ肉は粗く刻んで、さらに包丁で粘りがでるまでたたく。
 ※フードプロセッサーでも可
 ②玉ねぎはみじん切り、食パンは5mm角に切る。
 ③ボウルに卵を溶き、①、②、塩、こしょうを加えて混ぜる。
 ④食べやすい大きさに形を整え、小麦粉を全面にまぶす。
 ⑤170℃に熱した油で揚げる。お好みのソースをつけていただく。

上で紹介しているレシピには、**産地** マルイ元気鶏を使用しています。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。

その他のレシピはコチラでご覧になれます▶



管理栄養士 インstagramマー まる子 フォロワー数65,000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



今年のクリスマスは家族や友人に感謝の気持ちを込めておもてなしをしませんか。

今回は『鶏ムネ肉』を使った料理を紹介します。『鶏ハム』は短時間の加熱調理と調味料使用でしっとりとした仕上がりに。ハーブと黒こしょうがきいた味わいはお酒が進む一品です。『チキンナゲット』は子どもが大好きな一品。ムネ肉を包丁でたたき、粘りが出るまで混ぜるのがポイント。ふんわり柔らかく仕上がります。

他には、お酒のおつまみに合うオイル漬けや彩りサラダをはじめ、家族みんなで楽しめるほくほくのポットパイ、ベーコンと野菜のトマト煮込みはパスタと一緒にどうぞ。

特別な日には、料理と一緒に季節の草花で作ったリースやブーケ、メッセージカードを添えてテーブルコーディネート。優しく楽しくて、おいしい時間が流れる一日になりますようにと思いを込めて。



Life is delicious!



おいしいをわけよう



「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。

生協についてのアンケートにご協力ください! お答えいただいた方、**先着500名さまに、**もれなく「**とまとちゃんグッズ**」プレゼント!

コープでんき 好評受付中
 組合員さんの「声」に応じて、11月より料金プランを値下げしました! 少ない電気使用量のご家庭も、お得(1kWhから)になります。
 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
 <受付時間> 月~金/9:00~21:30、土/9:00~20:00

コープのえほんスマイル 子育て応援 [無料配布]
 2017年3月お届けの絵本受付中です!
 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!
 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

#おいしいくらし

IZUMI COOP PRESENTS FOR HAPPY LIFE No.16

2P~3P <特集> コープフェスタに行ってきました!
 <TOPIC> たべる*たいせつミュージアム、来館者3万人突破
 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12月11日

コープフェスタってなに?
 誰でも参加できる食のイベントなんだ!
 産地やメーカーの試食や直売、ワーク
 ショップなど、生協の商品やとくみを
 知ってもらい、年に一度の大きな催しな
 んだよ。今年は岸和田で開催されたけ
 ど、来年はどこの街で開催するかな?

年に一度の 2016 コープフェスタ に行ってきました!

11月19日(土)に岸和田市の浪切ホールで
 「コープフェスタin浪切」が開催されました。会場は朝から大盛況!
 今回はイベントの様子をピックアップしてご紹介します。

トラックの乗車体験& フォトフレームで撮影会

コープのユニフォームを着て、配送トラックの運転席に。
 子どもたちのワクワクした顔が印象的でした。



乗車の後は、フォトフレーム
 で記念撮影会。たくさんの
 親子が参加してくれました。

スイーツにパン、お菓子の 畜産などなど50以上の メーカー・産地が集結!

いずみ市民生協のお店や宅配でおなじみの
 メーカーや産地が会場に集合。



みなさんと会って、
 お話もできて、
 今日はとても有意義な
 1日となりました。

▲お買い得品がいっぱいでした。

いずみ市民生協オリジナルの
 「コープ彩園ベジタブル」や
 「アターブルキッチン(食材セット)」
 も出品!

▲おいしくらのレシビでも紹介している、
 マルイ元気鶏の生産者さん。



約
 5,000人が
 来場!

地元・岸和田市の魅力を発信!

地元の魅力を多くの人に体感してもらおうと、
 岸和田市と岸和田ブランド認定委員会のブースが登場しました。

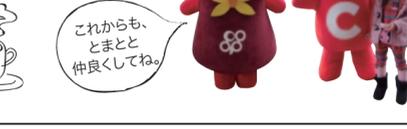


▶「岸和田ブランド認定委員会」では、地元で古くから愛されてきたお菓子や発酵食品、工芸品などを紹介。

食べて、買い物して、いっぱい遊んだよ

とまとちゃん&コーすけも やって来ました!

とまとちゃん、
 コーすけとの撮影会
 は大人気!



これからも、
 とまとと
 仲良くしてね。

スタンプラリーも大人気!

会場をくまなく回って景品をゲット!
 全部集められたかな~?



スタンプ
 集めたよ!!

豪華商品が当たる ガラガラは大行列!



何が当たったの
 かな~?

コープ・ラボ co-op lab taberu taisetsu museum たべるたいせつミュージアム 出張イベント開催

組合員さんにはおなじみのミュージアムが会場に。
 多くの家族連れで賑わっていました。

オタフクソースさんとソース作り体験
 野菜をすりおろして、ソースを作りました。
 「こんなにたくさんのお野菜が入ってたんやあ」と、子どもからは驚きの声も。



精度チェック 甘さくらべ

ジュースなど4種類の飲み物の甘さを
 糖度計で測ってみました。

▶子どもたち
 興味津々!

野菜の味が
 しっかりと感じられて、
 おいしい!

TOPIC1 地域のとりくみを応援 「とまとちゃん福祉基金」 を設立!

「とまとちゃん福祉基金」を
 設立します。市町村やNPOなどがと
 りくむ子ども食堂への食材の提供、
 学習支援などに基金を活用します。
 2017年1月から、生協の組合
 員のみならず、未使用切
 手や書き損じはがきなどの寄付を
 募るとりくみをすすめます。



TOPIC2 全国の生協で最大規模の発電量に! 京都・亀岡太陽光発電所

京都・亀岡太陽光発電所(7.5メガワット)が8月に発電を
 開始しました。いずみ市民生協の太陽光発電所はこれで
 4か所となり、発電総量は10メガワットを超え、全国の生協
 で初めて経済産業省の登録事業者になりました。



※ゴルフ場の跡地に設置

再生可能
 エネルギーの
 活用をどんど
 すすめていこう!



詳しくはこちら▶

TOPIC3 もっと女性が働きやすい職場にしたい! 「えるぼし」企業に 認定されました

「女性活躍推進法」に基づき、いずみ
 市民生協は女性の活躍推進の実施状況が
 優良な企業として最高位の「段階3のえる
 ぼし」企業に認定されました。

とまとも
 働く女性を
 応援しているよ



詳しくはこちら▶

えるぼしの
 認定マークだよ!



TOPIC3 コープ・ラボ co-op lab taberu taisetsu museum たべるたいせつミュージアム 来館者数が3万人を突破!

食の安全と食育・食べることの大切さ
 をテーマにした体験型ミュージアム。
 VR(仮想現実)を使ったゲームやクイズな
 ど楽しみながら学べるアトラクションがい
 っぱいです。スマホアプリのガイドもあり、
 どなたでも自由に来館できるミュージアム
 ですので、ぜひご来館ください。

記念すべき
 3万人目は?!
 3万人目のご来館者~和泉
 市からお越しの仲間たち
 友グループのみなさんです!



- ☎ 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
- 入館料無料(無料駐車場もあるよ)

