

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」。
気候の良い春は、手作りのアウトドアフードを持ってお出かけしませんか。

人気インスタグラマーに
お外ごはんに
ぴったりのお料理を
作ってもらいました

自家製ソーセージ



(12本分)
【材 料】豚ひき肉300g、ベーコン50g、玉ねぎのすりおろし1/8個分、にんにくのすりおろし1片分、セージのみじん切り30枚分、白ワイン大さじ1、油小さじ2、塩小さじ1/3、粉砂糖小さじ1/4、オールスパイス・ナツメグ・粗びき黒こしょう各少々
【作り方】①ベーコンのみじん切りにする。
②ボウルに材料をすべて入れ、粘りが出るまで混ぜ合わせる。
③②を12等分にし、お好みの太さのソーセージに成形する。ラップでぴっちり包み、両端をぎゅっとねじる。同様にアルミ箱で上から包み、冷蔵庫に入れて約1日おく。
④沸騰した湯に③を入れて約10分ゆで、アルミ箱とラップを外す。
⑤フライパンに油適量(分量外)を熱し、転がしながら焼き色がつくまで焼く。

たけのこの豚肉巻きフライ



(作りやすい分量)
【材 料】豚ロースしゃぶしゃぶ用肉300g、ゆでたけのこ200g、A=だし汁1カップ、みりん・うす口しょうゆ各大さじ1 1/2、小麦粉・溶き卵・木の芽・パン粉・油・タルタルソース各適量
【作り方】①たけのこは穂先を縦4等分のくし形に切り、それ以外は厚さ1cm弱のちょう切りにする。鍋にAと共に入れて煮たて、弱火にして落とし蓋をし、約20分煮る。
②木の芽は粗みじん切りにし、パン粉と混ぜ合わせる。
③豚肉を広げ、汁気をきった①のをせて包み、小麦粉、卵、②の順に衣をつける。
④170℃に熱した油できつね色になるまで揚げる。
⑤タルタルソースをかけていただく。

上で紹介しているレシピには、飼料米を食べて育った
和歌山県十和田湖高原ポークの桃豚を使用しています。
いずみ市民生協の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 インスタグラマー まる子
フォロワー数73,000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: maaaaru00



自家製フードでLet's picnic!
おいしい料理とお気に入りの道具を持っ
て、春のピクニックへ。

今回はメインに豚肉を使った自家製ソー
セージとたけのこの豚肉巻きフライを用意
しました。ボリュームもあり、パンとも好
相性です。

サブにはミックスビーンズのピクルス、
モッツアレラチーズのみそ漬、ツナやベ
リーのマリネと漬け込むほどに味わい深
くなる料理をストック容器に入れて準備。

ほうろくやカッティングボードなど、外
でも気兼ねなく使える器に盛り付けると一
段とピクニックが楽しくなりますね。

前日に下準備を済ませて、当日はサツと仕
上げ。ぽかぽか陽気に誘われて、さあ出
発です。外ごはんを囲む楽しい時間がみな
さまのもとに訪れますように。



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。

くらしまることコープで!
セットでさらにおトク! 好評受付中

コープでんき + コープガス
電気もガスも
自分で選べる時代
になりました!

【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

コープでんき 検索 コープガス 検索

2014年4月2日~2016年4月1日生まれの
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。

無料
コープのえほんでスマイル 検索

2017年度お届けする絵本



#おいしいくらし

IZUMI COOP
PRESENTS
FOR HAPPY LIFE
NO.17

2P~3P 〈特集〉もずやんとままとちゃんが大阪を元気にするよ!
〈TOPIC〉高校生とレシピ開発 まるでたこ焼!! 泉だこ天井が完成
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: 2017年3月27日

2017年4月から

乳児家庭への贈り物 「はじまるばこ」をプレゼント

「大阪に生まれてきてくれてありがとう!」というメッセージとともに、府在住の赤ちゃんのもとへ「はじまるばこ」をお届けします。

生協の職員が
お宅にお届け
します!

受付開始：2017年4月から
対象：府在住で期間内に生まれた赤ちゃん
(1出生児にひとつお渡しします)
〈申し込み方法〉
いずみ市民生協のホームページにて
ご案内します

ママと赤ちゃんで
使ってほしいグッズを
いっぱい詰め込んだよ。

もっと大阪を
いい行きたいねん。
とまとちゃん、
一緒にがんばらな!



大阪府広報担当副知事
もずやん

もずやんととまとちゃんが 大阪のみんなに happyを届けるよ!

大阪府といずみ市民生協の 地域を元気にするとりくみが始まりました!

大阪府といずみ市民生協では、福祉や子育て、環境、府のPRなど
8つの分野にわたる連携をスタートさせました。
そこで、みなさんの暮らしに笑顔をお届けするための活動を紹介します。



たくさん、
お手伝いさせてね。
もずやん、大阪のみんなを
笑顔にしたいね。



いずみ市民生協のキャラクター
とまとちゃん

おいしい食事で子どもを元気に 子ども食堂への食材サポート



泉大津市の子どもおづみん食堂の様子

子どもたちの食事を支援するとりくみ
「子ども食堂」。栄養バランスのとれた、おいしいごはんを食べてもらいたい!と、生協食品、調味料などを府内13の市町村に提供します。子どものくらしを食の面でしっかりと支えていきます。

たくさんの方がいて
楽しそうやなあ。
めっちゃ、おいしそうやなあ〜。



いっぱい絵本を読んでほしいから 子どもに贈るえほんプロジェクト

「子どもたちに、もっと絵本に親しんでほしい」との思いから、府内の全児童養護施設など(31か所)に無償で絵本を提供します。また、1~2歳児を対象とした、年に3冊の絵本を無料でお届けするプロジェクト「コープのえほんでスマイル」(※)のとりくみをさらに広げていきます。



※詳しくは、最終ページ下段をご覧ください。

おもしろい絵本を
見つけたら、
教えてね〜。



未来に美しい環境を残すために 再生可能エネルギーを広げたい



4つの太陽光発電所

いずみ市民生協では、太陽光発電など再生可能エネルギーを中心とした電気の普及を推進。全国の生協に先がけて2016年4月から電力の小売事業をスタートさせました。また、食品廃棄物をたい肥化し、野菜を生産、販売するとりくみも、限りある資源を未来に残す活動に貢献していきます。

食品廃棄物からつくるたい肥で野菜を生産する
(株)いずみエコロジーファーム



子どもたちの
未来のために。
とまと、みんなと美しい
環境を守りたい!

大阪府のアピールは まかせて!

いずみ市民生協の広報誌を通して、府政のPRを行います。「もずやん」をもっとみなさんに知ってもらうために、「はじまるばこ」や子どもたちがトラブルにまきこまれそうな時に助けを求められることができることも110番のオリジナルステッカーなどにイラストを使用します。

とまとちゃん!
大阪府と僕を
よろしく、やで!



大阪を
めっちゃ
盛り上げるね!



子ども110番運動に登録している店舗や配達車両に貼ります。



このほかに、
いろいろな分野で
連携していくで!



●府民の健康づくりに協力
大阪府が推奨する野菜たっぷりで適正な油・塩分量のレシピをいずみ市民生協の機関誌などで紹介していきます。



●災害に強い街づくり
道路等に異常があった場合には関係機関に報告をする仕組みのほか、府の防災イベントへの出展など、生協の宅配ネットワークを生かした連携を強化します。



●お買い物が困難な地域では
地域・高齢者の見守り協定の締結や市町村のSOSネットワークの参加を広げます。買い物が困難な地域をサポートする「コープお買物便」の運行エリアも順次拡大中です。

TOPIC 1

コープ大野芝オープン! 毎日、豊かで楽しい 食生活を提案するお店です



3月9日、堺市中区大野芝町にコープのお店と5つのテナントのある複合商業施設がオープンしました。お近くにお越しの際は、ぜひご来店ください!



TOPIC 2

とまとちゃん福祉基金! 書き損じはがき募金に 1万人を超える参加がありました

1月から開始した募金活動(書き損じはがきや未使用切手などを寄付)で集められた資金は、福祉基金の財源となります。この「福祉基金」は、子ども食堂への食料や物品の提供、学習機会の提供などに活用します。



TOPIC 3

高校生考案のレシピから商品誕生 「泉だこ天井」が完成しました

岸和田市立産業高校・商品開発クラブの生徒らが、泉州の特産品を使いメニュー開発をした「まるでたこ焼き!!泉だこ天井」。実際に売れる商品にすべく、コープ岸和田とコラボして開発をすすめています。

取材をした日は、新しい試作品の検討会。見た目、味、コストなどを考慮し、プロの目線で作った丼がプレゼンされました。商品開発担当の両井口さんは「元のレシピではカツオぶしを上に乗せていましたが、彩をより良くするために具材の下に。色のきれいなネギを多めに散らしています」。生徒からは「見るからにおいしそう!」と声が上がります。ほかには、「コストが厳しければ、キャベツを減らす?」「泉だこの大きさ

はこれでいい?」など、真剣な意見が出てきました。同クラブ部長の澤田くんは「プロのものは一つひとつの具材が際立っている上に、全体を通しておいしい。さすがだなんて感動しました。両井口さんは「プロが考えつかないアイデアを彼らは教えてくれます。一緒に商品開発ができて勉強になりました」。高校生とのコラボで大ヒット商品が生まれる日も近い!?



コープ岸和田にて販売が決定!
日時：4月22日(土)11時より
場所：コープ岸和田(岸和田市北町18-1)

商品開発担当
両井口さん



試作品

まるでたこ焼き!!泉だこ天井。
天ぷらにした泉だこ、千切りキャベツを
ご飯の上においてソースをかけた一品。

私たちがメニュー
考案しました!

