



今日も
おいしくできました

管理栄養士 インスタグラマー まる子
フォロワー数76,000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

鶏肉と野菜をたっぷり使った、夏の元気料理を家族みなさんと。
ゆっくりと火入れした鶏肉はしっかりとジューシーな仕上がりに。うまみたっぷりのゆで汁も活用した夏の献立をご紹介します。

- ゆで鶏**
◆材料(4人分)
鶏もも肉大身400g(2枚)、A=<塩・砂糖各小さじ2/3>、B=<酒1/4カップ、水5カップ、セロリの葉適量>、C=<粒マスタード大さじ2、はちみつ・しょうゆ各小さじ2、白ワインビネガー小さじ1>
◆作り方
①鶏肉はAをもみ込んで30分以上置き、鍋にBと共にに入れて火にかけて。煮立ったら蓋をして弱火で約5分煮て、火からおろしてそのまま粗熱を取る。
②食べやすく切って混ぜ合わせたCをかける。
- ミニトマトとミックスピーンズのピラフ**
◆材料(4人分)
ミニトマト10個、ミックスピーンズ150g、米2合、にんにく1片、玉ねぎ1/2個、セロリ1/2本、オリーブ油大さじ3、塩・こしょう各少々、A=<鶏のゆで汁320ml、うすしょうゆ・酒各大さじ1/2、塩少々>
◆作り方
①米は洗って約30分浸水させ、ザルに上げて水気をきる。にんにくは半分に切る。
②玉ねぎとセロリはみじん切りにする。
③鍋にオリーブ油とにんにくを熱し、香りが出たらにんにくを取り出す。②を加えて透明になるまで炒め、塩、こしょうをふる。米を加えて混ぜ、A、ミックスピーンズ、ミニトマトを加えて蓋をする。沸騰したら弱火にして約15分炊き、火を止めて約15分蒸らす。
- 野菜とヨーグルトの冷製スープ**
◆材料(4人分)
セロリ1/2本、トマト・ピーマン各1個、玉ねぎ1/4個、プレーンヨーグルト150ml、鶏のゆで汁1/2カップ、はちみつ小さじ1、塩少々
◆作り方
①セロリ、トマト、玉ねぎ、ピーマンはざく切りにする。
②鍋に①、鶏のゆで汁を入れて煮立て、弱火で約15分煮る。
③ミキサーに②、ヨーグルト、はちみつ、塩を入れて攪拌(かくはん)する。
- ズッキーニとなすのオープンオムレツ**
◆材料(16cmのスキレット1台分)
ズッキーニ(黄・緑)各1/2本、なす1本、オリーブ油大さじ1、塩・こしょう各少々、A=<卵2個、粉チーズ・牛乳各大さじ2>
◆作り方
①ズッキーニとなすは輪切りにする。
②Aは混ぜ合わせる。
③スキレットに①を並べ、塩、こしょうをふってオリーブ油を回しかけ、トースターで約5分焼く。②を流し入れてさらに8~10分、焼き色がつくまで焼く。
※スキレットは油ならしをしてから使うと、くっつかずに仕上がります。

カンタン!
わかりやすい!

上で紹介しているレシピには、飼料米を食べて育った
マルイ元気鶏、白たまごを使用しています。
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。

レシピ動画を
ホームページで紹介しています。
ぜひご覧ください!▶

光熱費が高くなる季節!
夏こそ『光熱費の節約』を
今すぐコープでんき!!
コープガスとセットdeさらにお得!

くらしまるごとお役立ち
タブレットスタート
タブレット
7GB(通信)が
月額1,680円

0120-810-093
(月~金)9:00~21:30 (土)9:00~20:00

ホームページでもご覧いただけます。
コープでんき コープガス 検索

コープはみなさまの暮らしをトータルでサポートします。

コープの
えほんスマイル
子育て応援 (無料配布)

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!

2017年度お届けする絵本
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.18

2P~3P <特集> たべる*たいせつミュージアムへGO!
2P <TOPIC> 「とまとちゃん福祉基金」
3P <TOPIC> 35分で100食を完売! 高校生発案メニューが大人気でした

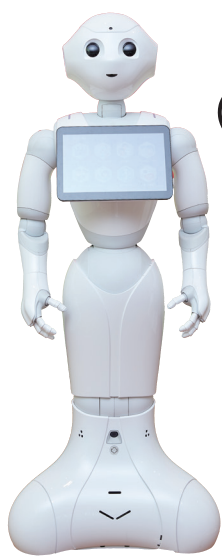
発行: 大阪いずみ市民生活協同組合
〒590-0075 堺市堺区南花田口町2-2-15
0120-031-001 発行日: 2017年7月10日

Summer!
Life is delicious!



元気がたくさん
カラフルな夏を
召し上がれ

1 ここから探検がスタート!
エントランスでPepperが出迎えてくれるよ
ミュージアムの入口で待っているのは、人型ロボットのPepper。
簡単なゲームでロボットとのコミュニケーションを楽しんで。



※ソフトバンクロボティクスのPepperを活用し、いずみ市民生協が独自に実施しています。

2 まず、「食べる前」には何をしている?
食の安全ゾーンで検査の秘密を調査

コープ・ラボで日々行われている、微生物検査やアレルギー検査などを見学することができます。



この食べ物には、こんなばい菌が? これが生食中毒を起こす原因なのか。

食品検査にはいろんな種類があるらしい。商品になる道のりは長いね…。



答えはどっち?? 時間内に答えられるかな?~?

きみを探検隊に任命! コープ・ラボ たべる*たいせつミュージアムへGO!

毎日の食事にはどんな秘密が隠されているのか、
食べ物が私たちのもとへ届くまでに
どんなことが行われているのか…。
その謎を解く鍵が、
とあるミュージアムにあるらしい…。

コープ・ラボ たべる*たいせつミュージアム
場所: 和泉市テクノステージ3-1-3
アクセス: 泉北高速鉄道「和泉中央」駅から徒歩約3分
テクノステージセンター前「下車、徒歩約3分」
開館時間: 10:00~16:00(入場は15:30まで)
問い合わせ: ☎0120-031-001



食べ物が口から入っておしりから出て行くまでの体の役割が見られるよ。体内にあるボタンを押すと「ブゥ〜」おならが聞こえる!!

3 食べることで不思議がいっぱい
体のことや文化がわかる食育ゾーンに潜入

食べるものを作ってくれる生産者のこと、世界の食べ物について
映像やクイズを通して学べます。
目玉は人体トンネルと巨大うんち模型。
これは一体…?



10年でこんなに!?

これはすごいびっくり!

人間一人の何年か分の量なんだとか。正解はミュージアムで確かめてみて。



9面の大画面でゲームに挑戦。うまくクリアできるかな?

体の中をぐんぐん進んでいこう!

え、こんな風になってるんだ。

ここはどこだろう、何をやる器官?



スコップを使って体内をバーチャル探検。ここで体と食べ物の秘密に迫れるかも!?

ゴール! 「たべることのたいせつさ」が何かわかったよ!
その秘密は…君もミュージアムで探してみて!



5 本やパソコンでさらに調べよう
ライブラリーゾーンでさらなる探検

これまでに学習したことをもっと詳しく知りたいなら、
ここで本やパソコンを使って調べ、
学習をすることができます。



もう少し謎が解けないの、本で調べないの。

4 体験プログラムでもっと詳しく
ワークショップゾーンでさらに追求

団体で予約すると、味覚テストや手洗い体験などに
参加できます。



手洗いにチャレンジ

手についた汚れをちゃんと落とせる?



ちゃんとキレイになっただ!

夏休みはイベントももりだくさん!

開催日	イベント	協力・企画
8/4(金)	アンソニー号で石釜ピザを焼こう!	石釜PIZZA ANTHONY
8/5(土)	検査のお仕事を体験してみよう!	コープ・ラボ検査員
8/8(火)	食の実験室! 昆布成分でゼリーづくり!	コープ・ラボ検査員
8/9(水)	でんぷんを学んでわらび餅をつくらう!	ミュージアムスタッフ
8/10(木)	夏休みきょうき実験、浮くかどうか調べてみよう!	ミュージアムスタッフ
8/11(金)	夏休みきょうき実験、浮くかどうか調べてみよう!	ミュージアムスタッフ
8/24(木)	お団子づくり体験	岩手阿部製粉(株)

イベントの申込は、ホームページにて7/21より受付。



TOPIC1 くらしまるごとコープで!
暮らしを支える生協に



6月6日(火)、約500人の組合員の代表(総代)が参加し、いずみ市民生協の第43回通常総代会が開催されました。
いずみ市民生協が南大阪の地に誕生して今年で43年になります。事業・活動を通して、地域のみなさんに「暮らしに笑顔をお届けする」ことをめざして、これからも事業・活動をすすめてまいります。

TOPIC2 子どもたちの元気と笑顔が一番!
「とまとちゃん福祉基金」

子ども食堂や学習支援の場づくりなど、地域の子どもの支援にとりくんでいる市町村や団体をサポートするために役立っています。
今年1月~3月にとりくんだ「書き損じはがき募金」には11,614人の組合員から1,650万円相当の寄付が寄せられました。
5月からは、組合員を対象に1口100円から参加できる「サポーター登録」もスタートしました。



とまとと一緒に参加しませんか?

TOPIC3 「まるでたこ焼き!! 泉だこ天井」
高校生発案メニューが大人気でした

4月22日(土)、コープ岸和田において、岸和田市立産業高校の商品開発クラブと生協がコラボした「まるでたこ焼き!! 泉だこ天井」を販売しました。
当日は販売開始とともに、商品の周りには人だかりが! 地元ブランド「泉だこ」を使用したオリジナル天井は、瞬間に完売しました。購入した方からは「まさに、たこ焼きの味だった」「また販売してね!」と、うれしいお声をたくさんいただきました。



商品開発のプロと会議を重ね、約4か月をかけてようやく販売できました!

35分で100食を完売!



商品開発クラブのメンバーが対面販売。多くの方にお越しいただきました!