



ふっくらとした身の真鯛や、みずみずしい甘さを蓄えた新物の野菜をバランス良く食卓へ。旬の旨みをたっぷりと感じられるよう、シンプルな調味で仕上げた春の和定食をご紹介します。

おかか揚げ 2種

- ◆真鯛
◆材料(4人分)
真鯛の切身4切れ、梅干し1個、大葉12枚、塩少々、A=<みりん・酒各小さじ1>、B=<片栗粉・小麦粉各大さじ1½>、削り節2袋(4g)、水大さじ3>、小麦粉・油各適量
◆作り方
①真鯛は3等分に切って塩をふり、しばらく置いて水気を拭く。
②梅干しは種を除いてたたき、Aを混ぜ合わせる。
③大葉に②をぬって①に巻き、小麦粉を薄くまぶす。
④混ぜ合わせたBにくぐらせ、170℃に熱した油で揚げる。
[車麩]
◆材料(4人分)
車麩4個、A=<しょうゆ・みりん各大さじ1½>、B=<片栗粉・小麦粉各大さじ2、削り節2袋>、油適量
◆作り方
①車麩は水につけて戻し、水気を軽くしぼってAに漬ける。
②混ぜ合わせたBをまぶし、170℃に熱した油で揚げる。

あざりと新じゃがの炊き込みご飯

- ◆材料(4人分)
あざり350g、新じゃが(小)3個(180g)、米2合、A=<酒・水各大さじ2、みりん大さじ1½>、うす口しょうゆ大さじ1、塩少々>、塩適量
◆作り方
①あざりは砂抜きをし、殻をこすり合わせて洗う。
②米は研いで約30分浸水させ、ザルに上げる。
③新じゃがは一口大に切る。
④フライパンにAと①を入れて蓋をし、口が開くまで蒸し煮にする。殻から身を取り出し、煮汁は水を足して2カップにする。
⑤土鍋に②、③、④の煮汁を入れ、強火にかける。沸騰したら弱火にして約15分炊く。
⑥約10分蒸らして④のあざりを入れ、さらに約5分蒸らす。

春キャベツとしらすの酢の物

- ◆材料(4人分)
春キャベツ6枚、しらす20g、桜の塩漬け4個、塩少々、A=<酢大さじ2、砂糖大さじ1½、塩少々>
◆作り方
①桜の塩漬けは水で洗い、花を一輪ずつに分けて水気をしぼる。
②春キャベツは一口大に切る。フライパンに春キャベツを入れて塩をふり、水大さじ3を入れて蓋をする。弱火で約3分、しんなりとするまで蒸す。取り出してザルに上げ、水気をきる。
③①、②、しらす、Aを混ぜ合わせ、冷蔵庫で30分以上置く。

菜の花とおからのみそ汁

- ◆材料(4人分)
菜の花・おから各100g、だし汁3カップ、みそ大さじ2
◆作り方
①菜の花は食べやすい大きさに切る。
②だし汁を煮立て、①を入れて火を通す。おからを加えて混ぜ、ひと煮する。
③火からおろしてみそを溶き入れる。

新玉ねぎのドレッシング

- ◆材料(作りやすい分量)
新玉ねぎ½個、しょうゆ・はちみつ各大さじ1½、油大さじ4、酢小さじ1
◆作り方
新玉ねぎはすりおろし、他材料と混ぜ合わせる。



上で紹介しているレシピには、「真鯛(豊潮の育み)」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!▶

#おいしいくらし

IZUMI COOP PRESENTS FOR HAPPY LIFE NO.20



- 2P~3P <特集> みんなで子育て、しませんか?
2P <TOPIC1> 「エンカル消費」に注目!
3P <TOPIC4> タブレッド学習会が好評です

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:2018年3月12日



Life is delicious!



今日、食べるものが家族をつくる
新しいくらしに、春ごはん。

コープの **えほんスマイル**

1~2歳のお子さまのいるご家庭に、**2年間で最大6冊のえほんを無料でプレゼント!**

2018年度お届けするえほん

3月1日より、2018年度の受付がスタートしました! 申込方法など詳しく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

2018年度の申込対象
2015年4月2日~
2017年4月1日生まれのお子さまがいる
いずみ市民生活協同組合員
※組合員でない方は、生協にご加入ください。

スマホでコープ!

3月17日(土)~TVCMオンエア!
いつでも手軽にカンタン注文! 安全・安心な商品をご自宅にお届けします。

資料請求・お申し込みは電話またはホームページで

0120-884-900

☎0120-884-900

【個人情報の取り扱いについて】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。



いつでも、誰でも「いらっしやい！」 “みんなで子育て”しませんか？

家で子どもと向かい合っていると、ついイライラしてしまうことってありますよね？
エリア内の市町村と一緒にすすめている「子育てひろば」でちょっとひと息。
子どものこと、家事のこと、自分のこと…みんなでお話しませんか。



子育てひろばって？

いずみ市民生協が市町村から委託や補助を受けて、現在、5市で運営しています。
未就学児とその保護者なら誰でも利用OK。予約も不要で、いつでも気軽に訪ねることができます。
さらに、スタッフ全員が子育て経験者。育児で気になることや、ちょっとした悩みにも先輩ママの視点でアドバイスも。



ほっとできる「おうち、ほんわかルーム」へようこそ

「こんにちは」「いらっしやい！」と、スタッフの明るい声が響く室内。東大阪市にあるつどいの広場「ほんわかルーム」は、大勢の親子の参加で元気いっぱい！
子どもの月齢に近いママ同士が情報交換をしたり、スタッフに心配事を聞いてもらったり。その横で子どもたちがブロックを組み立てたり、おままごとをしたり。なんだか、にぎやかで楽しそうです。
5年前の立ち上げ当初から携わっているスタッフは「初めて来てくれた人や顔なじみさんがいない人には、月齢の近い利用者さんを紹介したり、話題を振って話のきっかけを作ったりしています」。また、アドバイスをする際には「うちはこんなやったよ～」と同じママ目線で接するようにしているのだとか。



▶隣のひととの距離が近く、友だちになるきっかけにも。

ほぼ毎日のように利用しているというママたちは「実家みたいな雰囲気ですよ」と笑います。にぎやかだけど、ここに来ればほっとする…。「ほんわかルーム」は、育児中のママたちの居場所として、しっかりと地域に根付いています。

新しいつどいの広場「すまいる」東大阪に2月1日オープン

取材に訪れた2月半ばの木曜日。この日は紙芝居のワークショップを開催していました。ベビーマッサージや工作など、気軽に遊びに来てもらえるさまざまなお楽しみを企画中だとか。スペースも広く、ゆったり。子どもが元気に動き回れる空間がいっぱいありますよ。こちらもぜひ利用してみてください。



紙芝居のワークショップ中。お話にあわせて手作り楽器で音を出したり、子どもも大人も興味津々！

ほんわかルーム、すまいるでこんな声を聞きました！

家にいると姉妹がケンカ…。ここだと遊んでくれる人もいるから助かっています。スタッフさんに相談すると、「こんな子もいるよね」と私の気持ちもスッキリします。(3歳、1歳女の子ママ)

家だとグズグズだけど、「子育てひろば」に来ると泣かないんです。私もリフレッシュさせてもらっています。(1か月半の男の子ママ)

狭い場所ですぐぐとみんなが遊ぶ感じが気に入っています。誰かの目が届く、誰かが見てくれる安心感がいいですね。(3歳、1歳女の子ママ)

子育てひろばを紹介するよ！

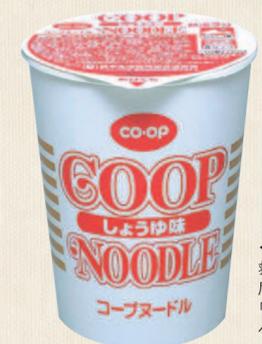
- 東大阪市**
 - つどいの広場「ほんわかルーム」長堂1丁目18-1 1階
 - つどいの広場「すまいる」玉串元町1丁目1-16
- 八尾市**
 - みんなの子育てひろば 八尾南 若林町1丁目64番地2 八尾南ガーデンテラス207A
- 富田林市**
 - つどいの広場「ひだまり」向陽台2丁目13-2 エントピア置田1C室
- 河内長野市**
 - つどいの広場「ほのぼのルーム大矢船」大矢船中町3-11 (イトーピアショッピングセンター内)
- 堺市 堺区**
 - みんなの子育てひろば 七道 三宝町2丁目130-1 三宝シティ1階
- 堺市 南区**
 - みんなの子育てひろば 宮山台 宮山台3丁目1番15号 堺宮山台センタービル2階
 - みんなの子育てひろば 城山台 城山台2丁目3番19号棟 (UR城北城山台2丁目集会室内)



ホームページで紹介しています。



TOPIC1 誰かの笑顔につながるお買い物♪ 「エシカル消費」に注目！



人や社会、環境に配慮した商品を選び、お買い物することを「エシカル消費」といいます。いずみ市民生協では、カタログや店頭でエシカルな商品がわかるようにマーク等で表示し、「エシカル消費」を広げるとりくみを行っています。

◀子どもたちの飢餓を救うために学校給食を届ける国連WFPの「レッドカップキャンペーン」に参加した商品



TOPIC2 静かなエクササイズ!? スポーツ吹矢にチャレンジ!

1月に健康イベントとして開催した「スポーツ吹矢」は、6~10m先の的に矢を吹き、得点を競う競技。背筋を伸ばし、的を狙うことで集中力が高まるのだとか。また、息を吹き出す際の腹式と胸式を組み合わせ合わせた呼吸法がエクササイズにも。この日は、53名の参加があり、楽しくてヘルシーな新スポーツを通して和気あいあいと楽しむ姿が見られました。



性別・年齢を超えてみんなが夢中に!

毎月、食・子育て・健康などさまざまなテーマで講座・イベント開催中! くわしくは [WEBアピエ](#) [検索](#)

TOPIC3 震災を風化させない…。福島県の桜を南大阪に

東日本大震災、東京電力福島第一原子力発電所事故から7年。被害を受けた福島県富岡町の桜の名所「夜の森」の桜の苗木を全国各地に植樹するとりくみが広がっています。2月「たべる*たいせつミュージアム」敷地内で植樹式を行いました。



震災の記憶を語り継ぐシンボルとして大切に育てていきます。

TOPIC4 写真を保存したり 地図を見たり タブレット学習会が好評

「タブレットがあることで、毎日の楽しみが増えれば」という思いから生まれた「コープのタブレット」。調べものはもちろん、お孫さんの写真を見たい、旅行先でマップを使いたい…など、さまざまな希望に応えるため、ご利用者対象の無料学習会を行っています。テキストは生協オリジナルで、「まったく初めてでもちゃんとわかる」がモットー。参加者からは「来て良かった」「わかりやすく助かった」とお声をいただいています。



6名前後の少人数制で、1人ひとりに寄り添ったサポートを行っています

コープのタブレット
月々7GBの通信量が付いて1680円(税抜)。初期設定がすべて完了した状態でお届け。電源を入れるだけですぐに使えます。 [いずみ タブレット](#) [検索](#)