

いつものくらしがたのしくなる

#おいしいくらし

IZUMI COOP PRESENTS FOR HAPPY LIFE

No.22

秋のまんぷくだより



特集

「おいしい!」の
笑顔
届けたくて

きのここと 秋と食卓と

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

きのこがおいしい季節がやってきました。低カロリーなのに、旨みたっぷりで食感も楽しめる。どんな料理にもあう万能素材です。炊き込みご飯では干したきのこを使用しました。旨みがぎゅーっと凝縮され、味わいに深みのあるご飯に仕上がります。主菜のソースには、数種類のきのこを合わせて香り高い一品に。レンジ蒸しにしたマスタード和えは、香り旨みを逃さない手軽でシンプルな調理法です。調理法を工夫することで、この時期ならではの味と香りが存分に感じられます。きのこが飾る秋色の食卓、楽しみませんか。

いいもの
みつけた!



産直

越 裕之さんのほぐしめじ(大袋)
石づきカットで、袋から出してすぐ使えます。コリコリした食感をお楽しみください。



秋の香りに
誘われて
まんぷくだより

おいしくレシピめしあがれ



豚こまバーグの
きのこソース

材料(2人分)

豚こま切れ肉180g、れんこん6cm、いんげん4本、ほぐしめじ・えのき茸各30g、生しいたけ1枚、塩小さじ1/4、A=<生姜のせん切り1片分、しょうゆ・みりん・酒各大さじ1 1/2>、青ねぎの小口切り・小麦粉・油各適量

作り方

- ① しめじとえのき茸は長さ1cmに切り、生しいたけは薄切りにする。
- ② れんこんは厚さ1cmの輪切りにする。
- ③ 豚肉は1cm幅に切り、塩と小麦粉大さじ2をもみ込み、2等分にして小判型に整える。小麦粉を表面に薄くまぶす。
- ④ フライパンに油大さじ1を熱して②、いんげん、③を入れ、両面を弱火でじっくりと焼く。焼き色がついたら水1/4カップを入れ、蓋をして約8分蒸し焼きにし、器に盛る。
※野菜は火が通ったら途中で取り出す。
- ⑤ フライパンをサッと拭き、油大さじ1を熱して①を炒める。しんなりしてきたAを加えてひと煮する。④にかけ、青ねぎを散らす。

ブロッコリーと
しめじのくるみマスタード和え

材料(2人分)

ブロッコリー1/2株、ほぐしめじ80g、くるみ15g、A=<だし汁1/4カップ、塩小さじ1/4>、B=<しょうゆ・粒マスタード各小さじ1>

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分ける。耐熱容器にしめじと共に入れ、ラップをかけてレンジ(600W)で約3分加熱する。
- ② Aに漬して冷蔵庫で3時間以上置く。
- ③ くるみは粗く刻んで、Bと混ぜ合わせる。②の汁気を軽くきって和える。

副菜にいかが?



豆乳汁

かぶとセロリの
レモン和え

レシピの詳細はいずみ市民協会のHPをご覧ください。

干しきのこの
土鍋炊き込みご飯

材料(2人分)

ほぐしめじ・生しいたけ・エリンギ・舞茸200g、米・もち米各1合、A=<だし汁1/4カップ、うす口しょうゆ・酒各大さじ1、塩小さじ1/2>

作り方

- ① きのこは石突きを落として食べやすい大きさにし、ザルにのせて1日部屋干し(又は外で)にする。
- ② 米は合わせて洗い、約30分浸水させてザルに上げる。
- ③ 土鍋に②を入れて①のをせ、Aを加えてサッと混ぜ、蓋をして強火にかける。沸騰したら弱火にし、約15分炊き、火を止めて約20分蒸らす。
※炊飯器でもOK

お料理動画を
ホームページで紹介しています。



お料理の作り方はもちろん、なんだかやさしい気持ちになるお料理動画を配信しています。ぜひご覧ください!

コープの宅配 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。

食品はもちろん、日用雑貨、衣料品、チケットなど、バラエティ豊かな商品をお届けします。

おいしい! カンタン! 時短!
コープのオリジナルミールキット
「アターブルキッチン」が人気です。

※ご利用にあたっては、いずみ市民生活協会の登録が必要です。

資料請求・お申し込みはお電話またはホームページで

0120-884-900

【受付時間】月～金/9:30～21:30、土/9:30～20:00

スマホでコープ

コープの高齢者総合ケアセンター
笑顔の里 和泉一条院



入居相談・ご見学
随時受付中!!

「くつろぎ」「語らい」「快適」のわが家へようこそ。高齢者お一人おひとりが、笑顔で健やかに自分の望むくらしができるようお手伝いします。

コープのサービス付高齢者住宅
コープアイメゾン 和泉一条院

〒594-0054 和泉市一条院町131
TEL: 0725-51-7001 9:00～17:00(年中無休)



〈特集〉「おいしい!」の笑顔届けたくて

〈TOPIC1〉 みんなの力で農地を守ろう

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

http://www.izumi.coop/

〒590-0075 堺市堺区南花田口町2-2-15

0120-031-001 発行日:2018年10月22日

「おいしい!」の笑顔をお届けたくて

「いずみエコロジーファーム」って?

2010年8月にいずみ市民生協の「食品リサイクル・ループ」の一翼を担う関係会社として営農を開始しました。約4ヘクタールの広大な農地を構え、コープのお店や宅配に出荷する農産物を栽培しています。

オリジナルブランド「コープ彩園ベジタブル」



いずみ市民生協がとりくむ「食品リサイクル・ループ」は、生協の物流や店舗から出る食品残さ(生ごみ)から肥料を作り、「(株)いずみエコロジーファーム」の野菜づくりに活用しています。そうして生まれた農産物が、「コープ彩園ベジタブル」。自然の力で育った野菜は、本来の香りや味わいが強く感じられると評判です。ベビーリーフは人気が高く、週に3000袋以上の注文がある人気商品です。台風21号による被害のため、現在は出荷ができない状況ですが、お届け再開に向けて準備をすすめています。



本記事の取材は9月3日に実施しました。

▶くわしくはこちら



いずみ市民生協グループでは、みんなが「働く喜び」を感じられるよう、とりくみをすすめています。農産物を栽培する「(株)いずみエコロジーファーム」では、「働く喜び」とともに、天候に左右されるなど大変なこともいっぱい。9月に発生した台風では大きな被害を受けましたが、「こんな時こそ」と、社員みんなが力を合わせ、復旧に向けて汗を流しています。



心許せるメンバーたちに
困まれて、今が一番楽しい
ここへ来て体調も良くなり、
これから社会復帰をめざして
動き出すところです。

不良品の選別など
難しく、検品は疲れます。
でも、やりがいをもって
とりにくんでいます。

ここへ来て5年の
野菜の栽培などには
いくつもの工程があり、
覚えるのが大変でした。
今ではおおよそのことが
わかるようになりました。

「働く喜び」を感じられる場所

「(株)いずみエコロジーファーム」では、メンバー社員と呼ばれる障がい者20人が農場といずみ市民生協の物流センター内にある出荷場で仕事をしています。

代表の神崎さんは、「メンバー社員も健常者のスタッフ社員も一緒に仕事をしているのがこの特徴。仕事を覚えることが難しいメンバー社員もいますが、みんなでやりがいを持ってがんばりたい」と話します。

仕事中は、メンバーもスタッフも関係なく、みんながプロの目線で仕事にとりくみます。「大変だし、しんどいこともあるけど、仕事は好き」。「おいしい!」の笑顔をお届けするため、日々野菜づくりに奮闘中です。



TOPIC 1

みんなの力で農地を守ろう! 未来につなぐ、農業プロジェクト



玉ねぎ収穫のようす

レモン植樹のようす

いずみ市民生協では、和歌山県の紀ノ川農協と協力し、農業の担い手がなくなった農地の再生にとりくんでいます。和歌山の美しい自然の中、ボランティア登録したいずみ市民生協の組合員・職員が、レモン・玉ねぎ・トウモロコシ・大根、柿などの栽培作業に参加しています。

TOPIC 2

西日本豪雨被災地の子どもたちに 夏休みの思い出を



「甘み・苦味・酸味・塩味・うま味」の味覚チェック、飲料の糖度調べ、手洗い体験を実施

8月、愛媛県西予市でいずみ市民生協の「コープラボ たべる*たいせつミュージアム」スタッフによる出張授業を開催しました*。約2時間の体験学習の中で、子どもたちは笑ったり驚いたり、さまざまな表情を見せてくれました。

*「文部科学省土曜学習応援団」プログラムの一環で、愛媛県西予市教育委員会の要請に応え、訪問しました。



西日本豪雨
緊急支援募金

組合員から、
1800万円を超
える善意が寄せ
られました。

この度の台風により
被害を受けられたみなさまに、
心よりお見舞い申し上げます。

いずみ市民生協では
被災地域の支援にとりくんでいます

- (1) 防災協定に基づく物資の手配
(3市にブルーシートを提供)
- (2) 各市町村社会福祉協議会への協力
・災害ボランティアセンターの運営、
ボランティアのべ59人の職員が参加
・避難所にお弁当、ボランティアセンター
に飲料などを提供 ほか
今後も、被災地域のみなさまのくらしの
復旧に向けて、支援活動をすすめます。

