

いつものくらしがたのしくなる

# #おいしいくらし

特集

コープの  
えほんでスマイル  
キャラバン隊

お鍋がいいね。  
はふはふ、ほかほか

IZUMI COOP  
PRESENTS  
FOR HAPPY LIFE

## No.23



## お正月のおすそ分け 今年も鍋が食べたい

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: maaarukoo

この時季、お正月食材が余っていませんか。白みそ、金時人参、ゆず、それらを使って、いつもとはちょっと違う鍋をご紹介します。今回のメインは、とうふとご飯を混ぜ込んだ鶏つみれです。とうふを混ぜることで軽やかな味わいに。ご飯をつぶして混ぜてもっちり。そこにお好みの薬味を混ぜて味の変化を楽しんでください。あっさり仕立ての出汁は、手作りラー油でお好みの味に調整を。この時季ならではの鍋料理を家族、友だち、大切な人と囲んで幸せな時間をお過ごしください。



Smile coop 鍋用とうふ  
国産大豆使用。賞味期間30日と長く、買い置きに便利です。



おいくらレシピめしあがれ  
ふわもち鶏つみれの  
白みそ鍋

(おすすめの具材)  
人参、白菜、白ねぎ、せり、きのこと類、豆腐、油揚げ、豚肉、中華麺



**白みそスープ**  
材料(4人分)  
昆布10g、花かつお40g、A=<生姜のすりおろし2片分、白みそ大さじ6、酒1/4カップ、すり白ごま大さじ3、うす口しょうゆ大さじ1、みりん大さじ2、塩少々>  
作り方  
① 鍋に水61/2カップと昆布を入れて一晩置く。  
② 火にかけて沸騰直前で花かつおを加え、火を止めて約5分置く。ザルでこして鍋に入れる。  
③ Aを加えて火にかけ、混ぜ合わせながらみそを溶かす。  
(POINT) みもと生姜の効果で体を芯から温めます。

**鶏つみれ**  
材料(4人分)  
鶏モモミンチ300g、温かいご飯150g、鍋用とうふ100g、生姜1片、白ねぎ5cm、塩小さじ1/4、A=<酒・しょうゆ各大さじ1/2>、大葉のせん切り・ゆずの皮のせん切り・削り節・炒り黒ごま各適量  
作り方  
① ボウルにご飯を入れ、粘りが出るまでめん棒でたたいてつぶし、粗熱を取る。  
② 生姜と白ねぎはみじん切りにする。  
③ ①に鶏ミンチと塩を加えて練り混ぜ、とうふ、②、Aを加えてよく混ぜる。  
④ 器に入れて4等分に線引きし、それぞれにお好みの薬味をのせる。  
⑤ 煮立ったスープに一口大にして落とし入れ、煮る。  
(POINT) 広げつみれに色々な薬味をのせてお好みの鶏つくねを楽しめます。

**具だくさんラー油**  
材料(作りやすい分量)  
白ねぎ1本、にんにく2片、桜えび8g、赤唐辛子1本、炒り白ごま大さじ1/2、一味唐辛子大さじ1/2、油100ml、ごま油大さじ1、塩小さじ1/2、粉山椒適量  
作り方  
① 白ねぎ、にんにく、桜えび、赤唐辛子はみじん切りにする。  
② フライパンに油、ごま油、にんにく、白ねぎを入れ、約8分弱火で炒める。  
③ 残りの材料を加えてさらに約3分炒める。  
(POINT) 素材のうまみがギュッと凝縮されたラー油です。ご飯にのせるのもあり! つけダレにプラスして味を変えたいときにおすすめです。

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  
**えほんスマイル**  
子育て応援 [無料配本]

1~2歳のお子さまを持つご家庭に  
**無料で4冊の絵本をプレゼント!!**

※ご利用にあたっては、いずみ市民生協へのご登録が必要です

くわしくはホームページをご覧ください コープのえほんでスマイル

「たべることのたいせつさ」を  
親子で学ぼう! **入場無料!** 雨の日もあそべる!  
「食」がテーマの体験型ミュージアム

開館時間 AM10:00~PM4:00(入場はPM3:30まで)  
休館日 月曜日(ただし、祝日の場合は翌平日)、年末年始  
〒594-1144 和泉市テクノステージ3-1-3  
東北高速鉄道「和泉中央駅」からバス(乗車約15分)  
バス停「テクノステージセンター前・和泉商工会議所」  
下車徒歩約3分、駐車スペース20台

くわしくはホームページをご覧ください  
たべるたいせつミュージアム



いずみ市民生協グループは、SDGとくりにくんでいます

〈特集〉みんな笑顔になあれ!  
〈TOPIC1〉“走るスーパー”が地域をつなぐ  
〈TOPIC2〉コープのふれあいサロン

発行: くらに笑顔をお届けします  
大阪いずみ市民生活協同組合  
http://www.izumi.coop/  
〒590-0075 堺市堺区南花田町2-2-15  
☎0120-031-001 発行日:2019年1月21日

## コープのえほんでスマイルキャラバン隊って？

えほんの楽しさを子どもたちに伝えるため、いずみ市民協エリアの幼稚園や保育園、子育て支援センターなどの施設・団体などで活動中。えほんの読み聞かせやえほんを使ったゲームなど、約30分のプログラムを行っています。



こんにちは～

# コープのえほんでスマイルキャラバン隊が行く みんな笑顔になあれ！

「はじまるよっ、はじまるよっ♪」。子どもたちのかわいい歌声が聞こえてきました。コープのえほんでスマイルキャラバン隊が和泉市にある「認定こども園 さいわいこども園」を訪問中のようです。なんだか楽しそうな雰囲気！ ちょっとようすをのぞいてみましょう。



訪問先からは… 昨年とっても好評だったので今年も来ていただきました。

体を動かす、手遊び、お話を聞くなど、子どもたちが飽きずに楽しめるプログラムです。構成も親しみやすいものになっていて、園やおうちで行う読み聞かせとはまた違う素晴らしさがあります。今日は本当に盛り上がり、みんな喜んでいました。私も聞いていて楽しかったです。

うちにもキャラバン隊来て～！

キャラバン隊への申し込みは

豊富な暮らし創造グループまでお電話ください。

TEL.072-232-5029

(月～金9:30～16:00)

くわしくはこちら



## みんなで手遊びからスタート

プログラムの始まりは手遊びや歌遊びから。キャラバン隊の声や音にあわせて手を動かす子どもたちの目はキラキラ。今日はどんなえほんに会えるのかな～？

## お待ちかねのえほんの読み聞かせ

手遊びと歌遊びでお話を聞く準備ができたなら、えほんの読み聞かせが始まります。

これは何かな～？



えほんは子どもたちの年齢や季節にあわせてキャラバン隊が毎回2～3冊をチョイス。プロの読み聞かせ士や元保育士など多彩なメンバーがリズムカルに読み上げるえほんに子どもたちは興味津々！

## つづいて紙芝居が登場！

えほんにグッと引き込まれた子どもたち。紙芝居の登場に「どんなお話かな？」とワクワクしているようです。この日の訪問先では、年齢別に読み聞かせを行いました。乳児さんには食べ物好き嫌いをなくすお話、幼児さんには、やさしい手を持ったお医者さんのお話でした。



お話のはじまりはじまり～！



紙芝居が始まる前には園児の代表が拍子木をカンカン！この日はお誕生日の子ども、じゃんけんで勝った子どもが選ばれました。

## と～ま～とちゃ～ん！！



紙芝居につづいて、とまとちゃんが登場。一緒に踊って、手遊びをしたあとは、とまとちゃんから子どもたちにプレゼントが。「わ～！」「やった～」と声が上がって、みんなうれしそうな顔。最後はみんなで記念撮影をして「コープのえほんでスマイルキャラバン隊」のプログラムが終了しました。

## TOPIC 1

### 生鮮品はもちろん、日用雑貨品など約800品目の品ぞろえ “走るスーパー” が地域をつなぐ

自治会や社会福祉協議会と連携し、2012年に運行をスタートした移動販売車「コープのお買物便」。現在、14市町村で買い物困難地域を巡回しています。高齢化・地域のつながりの希薄化がすすむ中、お買物の場であると同時に、住民のみなさんのコミュニケーションの場にもなっています。



## TOPIC 2

### 約2時間のプログラムは終始なごやかな雰囲気 高齢者のつながりの場「コープのふれあいサロン」

毎月10日(土曜・日曜の場合は別日)、地域にお住まいの高齢者のみなさんをつなぐ「コープのふれあいサロン」をいずみ市民協の堺東本部で開催しています。自己紹介と近況の報告からはじまり、リハビリ体操、ゲーム、プチ学習会、おしゃべりの時間の中で交流を楽しまれています。参加者からは、「地域の方とこのように集まって交流する機会がないので、いつも楽しみにしている」との声をいただいています。

