



より良いくらしに“おいしい”話題を

おいしいくらし

Life is delicious!



安心を、未来へつなぐ食料自給率1%アップ運動
FOOD ACTION NIPPON

いずみ市民生協はフードアクションニッポンの推進パートナーです

“おいしい”を食べよう

ヨーグルトのパワー。

家族みんなが元気に笑って
楽しく過ごせる日々のために、
ちよつとプラスになれたら。
そんな思いから、
くらしのヒントとなる
ささやかな情報をご紹介します。

からだが喜ぶ
ごはんを
食べよう



発行：大阪いずみ市民生活協同組合

〒590-0075 大阪府堺市堺区南花田口町2-2-15

☎0120-031-001

【発行日：2015年8月29日】

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



くらしのちえレミピ

くは腸内で善玉菌として増え、腸内を良好な環境に整えます。また、腸のぜん動運動を刺激して、スムーズなお通じを促進します。この高い整腸作用は科学的にも認められ、いまや健康食品とも言われるようになりました。「腸内環境を整えると、免疫力が上がリ、風邪をひきにくくなったり、肌の調子が良くなるんですよ。花粉症になりにくく」とも言われているんです」と教えてくださったのは、野菜料理家の chie さん。



野菜料理家 chieさん

数々の調理経験をかさねた後、素材を追求する野菜料理にたどりつく。そば職人や器作家とのコラボレーション多数。イタリアでも食文化を学び、料理教室など活動している。chieさんのブログはこちら ▶ <http://chieandhiro.com/blog/>

このスープのレシピで、水を入れずに混ぜ合わせれば、ドレッシングにもなります。お好みの野菜や果物に和えてどうぞ。

Recipe

レシピ ヨーグルトと♡♡きゅうりのスープ

生乳100%産直 プレーンヨーグルト

いずみ市民生協の産直産地「三重県の大内山酪農」の商品です。産直牛乳の生乳を100%使用した「無糖タイプのプレーンヨーグルト」で、酸味を抑えたまろやかな風味です。生協のお店や宅配でご利用いただけます。



材料(2~3人分)

- ヨーグルト.....1カップ
- 水.....1カップ
- きゅうり.....1/2本
- にんにく.....1片
- ふたつまみ〜
- オリーブオイル.....小さじ1〜
- お好みの野菜.....適量

作り方

- ①きゅうりにんにくをすりおろします。
- ②ボウルにヨーグルト、水を加えて良く混ぜます。
- ③②に①のきゅうり、すりおろしにんにくを加え混ぜます。
- ④塩で味を調えます。
- ⑤お好みの野菜を加え、オリーブオイルをかけて、できあがり。

※蒸したかぼちゃ、パプリカ、きゅうり、赤玉ねぎなど、お好みの野菜をトッピングすると、彩りがよくなりますよ。
※かぼちゃやサツマイモなど、甘い野菜を入れると、さらにおいしくなります。



ヨーグルト

Yogurt

健康食品としても注目されるヨーグルト

みなさんは、ヨーグルトをよく食べますか？ヨーグルトは、牛、山羊、羊、馬、ラクダなどの乳に乳酸菌や酵母を混ぜて発酵させて作る、発酵食品です。ヨーグルトといえば腸内環境を整える効果があるのはよく知られています。ヨーグルトに含まれる「乳酸菌」

さん。また「上のほうに溜まる上澄み液は乳清(ホエイ)といって、ここにもたっぷり栄養や旨味が含まれています」とのこと。この乳清も含め、健康のためにも適度にとっておきたい食品のひとつです。

デザートだけでなく調味料としても大活躍。

日本ではおやつや食後のデザートとして食べることが多いヨーグルト。ですが、健康のためにもって食べていても、一緒に糖分をたくさんとりすぎると、逆に健康を害してしまいかね

ません。ヨーグルトの本場ブルガリアやインド、トルコなどでは、調味料代わりに使用するのが一般的。「果物やジャムと一緒に食べるのもおいしいですが、塩や味噌などの塩分を加えて食べることをオススメします」とchieさん。「塩はヨーグルトに含まれる乳酸菌の働きを活発にするので、よい状態に体へ作用してくれるんですよ」とのこと。ヨーグルトの乳酸菌はタンパク質を分解し、旨味成分であるアミノ酸を増やす効果もあるため、肉や魚をヨーグルトに漬けると柔らかくなって旨味がアップ、野菜も甘みがアップするそうです。ぜひ、デザートとしてだけでなく、調味料としてもお料理に活用してみてください。

コープの **えほんスマイル** 子育て応援 [無料配布]

2年間で最大 **6冊**の **満1~2歳の無料** 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覧ください。

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覧ください。

コープのえほんでスマイル

一度お申し込みされると、お子さまが満4歳(4月1日時点)になるまで自動的にお届けします。

いずみ市民生協の「個人別配送・グループ配送」に新規にご加入いただいた方には

●お試し商品をプレゼント!!
※(A)~(E)の商品の中から好きなものを2つ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(ペット) 930ml
(C) スパゲッティ(チャックシール付) 1kg
(D) イタリア産カットトマト 390g
(E) 淡路島産たまねぎのスープ 5食入

【受付時間】
月~金 9:30~21:30
土 9:30~20:00

生協へのお問い合わせは ☎0120-884-900

【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。

NEWS!

おいしくて
安心な
「産直」



産直イメージキャラクター
サンチョコくん

いずみ市民生協では、厳選した産地と直接提携して商品をお届けする「産直」のとりくみをすすめています。いまでは全国85産地に広がっています。

産直の産地と商品のご紹介

マルイ農協「鶏肉」

マルイ農協は設立以来50年以上、養鶏を専門としてきた農協です。鹿児島県出水市周辺の新鮮な空気、清らかな水にめぐまれた環境の中で飼育しています。



久米島漁協「天然もずく」

久米島漁業協同組合では、久米島で水揚げされた養殖と天然もずくを取り扱っています。また、久米島の海洋深層水を使った養殖池で育てた鮮度のよい車エビも出荷しています。



○元鶏は、ひなから出荷までの全飼育期間、抗生物質・合成抗菌剤を添加しない飼料で育てた若鶏です。(ただし、ニワトリの病気予防のために、ひなの段階でワクチン接種をしています。)
○ひな、飼料、農家、加工・販売・物流まで、一貫した体制でとりにくんでいます。



○久米島の天然もずくを味付けなしで仕上げています。他にも、糸もずくや味付けもずくの土佐酢・米黒酢入・ゆず風味など、バラエティある商品を取り揃えています。



環境に配慮した商品づくり

「飼料米」「飼料稲」「エコフード(食品残さを原料として加工処理されたリサイクル肥料)」を利用して、できるだけ環境にやさしい商品づくりや、環境基金にもとりにくんでいます。

環境基金の例	
久米島美ら海環境基金	マルイ元気米たまご基金
久米島の商品を1点購入するごとに3円を基金として積み立て、漂着ごみなどの除き、海への赤土流出防止のためのベチバー植栽などの環境保全に活用しています。	「マルイ元気米たまご」10個入りを1パック購入ごとに5円を応援基金として積み立て、飼料米の生産に活用しています。

いろいろな基準をクリアして、お手元に届く、産直の商品たち。より安心できる食生活と環境保全の一翼を担っています。

見てきたよ!
組合員さんの目で確かめる
産直のとりくみを、ちよつとのぞいてみました。

組合員さんによる産地点検

いずみ市民生協の食品安全プログラムに基づいて、ルールどおりに生産されているかを定期的にチェックしています。今回は、第二期点検補助員の、初めての現地での点検講習をちよつとのぞいてみました!



今回おうかがしたのは…
羽曳野市にあるぶどう農家「なかむら農園」。ここでは、いずみ市民生協と古くから取り引きのある、老舗のぶどう農家です。

1 まずは、オーナーの仲村さんから農園の歴史や現在の状況のお話をうかがい、概要を把握。



3 実際に農園に行って、管理や清掃の状況など、全体を見学しながら、いろいろと点検。



2 農園で管理されている品質チェックなどの記録を、みんなで手分けして細かくチェック。



4 最後に、加工場へ行って、実際の作業現場を見学したり、薬品や道具が管理されている状況をチェック。



○さん 産直委員会の任期が終わり、引き続き何かできればと、実際の現場を見てみたいと参加しました。やはり現場を見ると、状況がよくわかって安心感も増しますね。

Hさん 商品がどう作られているのか、自分の目で確かめてみたかったので、来られてよかった。安心できたし、道具の片付けなど、しっかりされているのは感心しました。

参加者の感想

最後に、一日農園を見て回って気付いたことや改善点などを出し合い、なかむら農園さんと意見交流しました。

商品が実際にどのように作られるのか、みんな気になるところです。組合員の代表ともなる点検補助員のみさんの厳しいチェックと感想をもとに、「産直」を、商品を選ぶひとつの目安にしてみてください。



～産直委員会を開催しています～

いずみ市民生協では毎月、産直委員による「産直委員会」を開催しています。産直全体の状況や産直商品について、今後どうしていけばいいのかなど、さまざまな意見を出し合っています。

*産直商品は、いずみ市民生協の店舗や、宅配でご購入いただけます。

REPORT

いずみ市民生協のイメージキャラクター
とまとちゃんが行く!
いずみエコジョーファーム篇

農業生産法人の「株」いずみエコジョーファームに、とまとちゃんが出かけ。夏真っ盛りシーズンの、いろいろな夏野菜が元気に育っていました。なんだかうれしくなって、とまとちゃんも大はしゃぎ。今後もいろいろな場所にお出かけする予定です。出会ったら、ぜひかわいがってあげてくださいね。



みくに社員の角谷さんといっしょに記念撮影!

TOPICS

1 地域と連携した活動で高齢者の見守りを強めていきたい

6月15日、千早赤阪村と「高齢者地域見守り推進事業協力に関する協定書」を締結しました。千早赤阪村の松本昌親村長からは、「千早赤阪村では高齢化が大府トップとなっており、また家と家が離れている地域が多いので、きめ細かい見守り活動が必要。生協との連携でそれを強めていきたい」とお話がありました。宅配の配達時に、万が一異変に気づいた場合、生協の職員は緊急連絡先にお知らせします。



2 「食の安全」「食育」の体験を!

4月、和泉市にOPENしましたコープ・ラボたべる*たいせつミュージアムは、多くの方にご来館いただき、来館者数が6,000人を超えました!
どなたでも、入場可能な見学・学習・体験のミュージアムです。ご来館をお待ちしています。

コープ・ラボ co-op lab taberu taisetsu museum たべる*たいせつミュージアム



「食育ゾーン」にある人体トンネル
食べものが口から入って出ていくまで、からだにはどんな役割があるんだろう?ボールを使って胃や腸の長さや測ってみよう。ボタンを押すとオナラの音も聞こえるよ!

【アクセス】東北高速鉄道「和泉中央駅」からバス(乗車15分)バス停「テクノステーションセンター」前下車徒歩3分
※駐車場(20台あり)
【開館時間】午前10時～午後4時(入館は午後3時30分まで)
【入館料】無料
【休館日】月曜日(ただし、祝日の場合は翌平日)/年末年始
【見学のご案内】個人の方は自由にご来館ください。10人以上の団体の方は、ホームページよりお申し込みください。



3 コープ岸和田、この秋オープン!

岸和田市北町に、この秋お店がオープンします。新鮮な食材などが、ズラリと勢ぞろい。毎日、豊かで楽しい食生活を提案します。

