

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.21

特集
子どもたちを
笑顔に

今年も同じ夏を過ごせること
いつもの食卓があること
素直にありがとう。



香る、味わう、 ごまが広げる “おつまみご飯”

今日も
おいしかったです



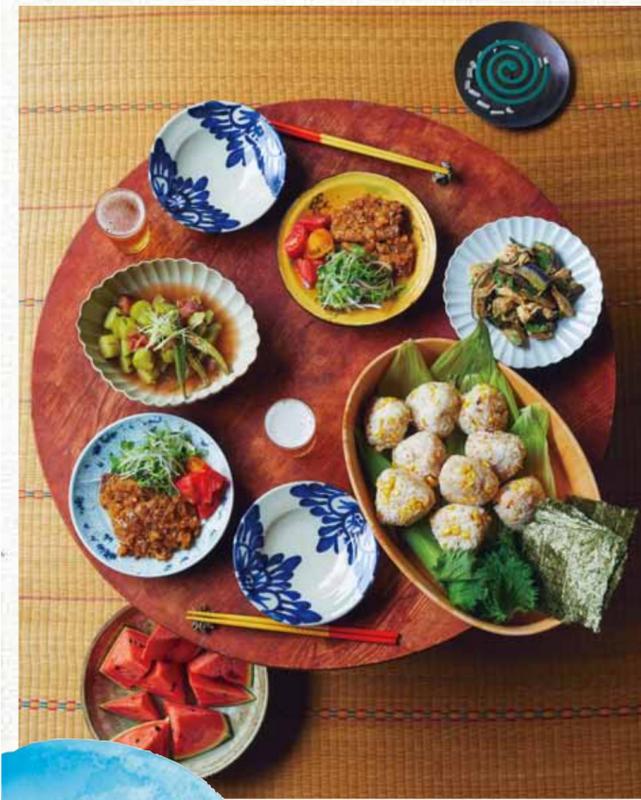
管理栄養士 インスタグラマー まる子
フォロワー数77,000を超える人気のイン
スタグラマー。栄養のこと、器のこと、季
節のことを考えて日々お料理を提案中。
Instagramアカウント: maaarukoo

小さくて大きな「ごま」の世界によこそ。
ごまには、カルシウムや老化防止の効果が
期待できるセサミンなどの栄養素が含まれて
います。それら栄養素の吸収率は、そのまま
食べるよりも擦ることでグンとアップするのです。
香りが豊かなすりごまを温かいご飯に混ぜれ
ば、香ばしくお酒が進む一品に。また、タレ
や調味料に加えればコクが深まり、まぶして
使えば食感が豊かに。今回は、そんなごま
の楽しい使い方をご紹介します。旬の
素材と合わせて、よりおいしくなる“おつまみ
ご飯”を夏の食卓にいかがでしょうか。

いいもの
みつけた!



Smile coop 香りすりごまマイルド
3種類に挽き分けたゴマをブレンドす
ることで、香りと旨みを追求したすり
ごまです。コープの宅配で取り扱って
います。



元気になれる 夏の ごま料理

おいしくレシピめしあがれ



じゃこの炊き込みご飯

材料(2人分)
どうもろこし1本、ちりめんじゃこ20g、米2合、ごま油大さじ
1/2、すり白ごま大さじ2、A=<酒大さじ1、塩小さじ1/2、水
1%カップ>、焼きのり・大葉各適量
作り方
① 米は洗って約30分浸水させ、ザルに上げる。
② どうもろこしは3等分に切って実を切り落とす。
③ 土鍋に①を入れてAを加え、どうもろこしの実と芯、ちり
めんじゃこを加えて蓋をし、火にかける。沸騰したら弱
火にして約15分炊き、火を止めて約10分蒸らす。
④ 芯を除いてごま油を回しかけ、ごまをふってご飯をほぐす。
⑤ お好みでのりや大葉を巻いていただく。
※炊飯器で炊く場合は浸水させずに、2合の目盛りまで水
加減をし、炊いてください。



らっきょう生姜焼き

材料(4人分)
豚バラ薄切り肉300g、らっきょうの甘酢漬け
60g、すり白ごま大さじ2、油小さじ1、A=<
すり白ごま大さじ2、酒・しょうゆ各大さじ2 1/2、
みりん・はちみつ各大さじ1 1/2、生姜のすりお
ろし1片>、塩・こしょう・小麦粉各適量
作り方
① らっきょうは粗みじんにとってAと混ぜ
合わせる。
② 豚肉は約10cm長さに切り、全体に塩、
こしょうをふって小麦粉を薄くまぶす。肉
の分量を8等分し、それぞれを少しずつ
重ねて並べ、半分に折る。表面にすり
白ごま、小麦粉を順にまぶし、手で軽く
押さえる。
③ フライパンに油を熱し、②を入れて両面
をこんがり焼く。
④ 余分な脂をふき取り、Aを加えて煮から
める。



なすとささみのごまみそ和え

材料(4人分)
なす3本、ささみ2本、大葉3枚、焼きのり
(全形) 1/4枚、酒大さじ1、A=<すり白
ごま・はちみつ・みそ各大さじ1 1/2、酢・し
ょうゆ各小さじ1>
作り方
① なすは皮を縞目にむいてラップで包み、
耐熱容器に入れてレンジ(600W)で
約2分半加熱する。氷水にとって冷ま
し、長さ半分に切って8等分に切る。
② ささみは耐熱容器に入れ、酒をまぶし
てラップを軽くかけ、レンジで約1分半
加熱する。粗熱を取って食べやすい
大きさにさく。
③ ボウルにAを混ぜ合わせ、①と②を加
えて和える。
④ 大葉とのはきは食べやすさくちぎり、③に
加えてざっくりと混ぜる。

緑野菜の梅ひたし

材料(4人分)
きゅうり2本、オクラ6本、梅干し2個、A=
くだし汁1カップ、みりん・うす口しょうゆ
各大さじ1/2>、針生姜適量
作り方
① きゅうりは皮をむいて1.5cm幅に切
る。オクラは塩(分量外)をふって板
ずりし、サッと洗い、ガクをむいて縦半
分に切る。
② 梅干しは半分にちぎって鍋に入れ、A
を加えて煮立てる。
③ オクラを入れてひと煮し、きゅうりを加
えて約2分煮、火を止める。鍋のまま
氷水につけて急冷し、器に盛って冷
蔵庫で冷やす。
④ 針生姜をのせていただく。



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!



コープのお店

コープ深阪/コープ城山/コープ泉佐野/コープ若江
/コープ貝塚/コープ和泉中央/コープいごらも〜る泉
佐野/コープ岸和田/コープ大野芝/コープ陵南/コー
プ狭山池/コープ久米田

毎日、「豊かで楽しい食生活」を
提案します

お店の詳細情報はこちらから→



各店のチラシ情報はお店の公式LINE@から!

「公式アカウント」から検索してください。※コープ狭山池は除く



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。

コープの夕食宅配

週に3日からお試しください!

利用される方が増えています!

曜日ごとに選べる6コース

- おかずコース ●いろいろ8品コース
 - おかず(小)コース ●お弁当コース
 - あじわいコース ●お弁当(大)コース
- やわらか食・きざみ食・ムース食・カロリー調整食・
たんぱく調整食もご用意しています。



(例)おかずコース

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



〈特集〉「とまとちゃん福祉基金」で子どもたちを笑顔に

〈4頁〉インスタグラマーまる子さんのレシピ

発行: くらしまるお届けします 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7月1日

「とまとちゃん福祉基金」で 子どもたちを笑顔に!!



「とまとちゃん福祉基金」
支援団体
くすのき子ども食堂

いずみ市民生協では、さまざまな困難を抱える地域の子どもたちを支える活動をサポートするため、「とまとちゃん福祉基金」を設立しました。基金をもとに子どもたちの居場所づくりを支援しています。支援先の一つ「くすのき子ども食堂」にお邪魔しました。

多くの子どもたちに来てほしい
毎月のべ300人が利用



数年前から有志で近隣の子どもたちへ食事提供を行っている、くすのき子ども食堂代表の田所桂子さん。毎月のべ300人が利用しています。

民家の1階を解放した食堂は、「おうちの食卓」のような温かい雰囲気。夕食の献立は肉じゃがやサラダなど4~5品を用意しています。「食材は近所のスーパーさんなどのご協力に加えて、とまとちゃん福祉基金からの支援金でお肉を買ったりしています」と田所さん。「おいしいよ!」と子どもたちにも好評で、何度もおかわりをする姿も。

お腹をいっぱいにして
次のやる気へ

田所さんたちが、毎日開催をめざすのは「日々、顔を合わせれば、子どものようすがもっとよくなります。また、お腹がいっぱいになれば、次のやる気が湧いてきます。そこから学習意欲につなげていきたい」から。

土曜日には、学習塾の講師がボランティアで勉強を教えるなど、新しいとりくみもすでにスタートしています。「いっぱい食べて、いっぱい勉強して、いろいろな目標を持ってほしい」と願う、くすのき子ども食堂のみなさん。「お腹いっぱい」から始まる、子どもの居場所づくりが進行中です。



▲近隣の小・中学生を中心に、多いときは部屋いっぱいの参加者が

ここがあるから、安心して働ける
親にとっても居場所でありたい

食堂に来る子どもたちがくらす環境はさまざま。共働きの家庭で両親の帰りが遅くなるため、ここで食事を摂って帰る子もいれば、みんなで集まれることを楽しみにやってくる子も。「働いているお母さんから『ここがあるから安心して働けます。ありがとう』とお手紙をもらったこともあります。本当にうれしかったですね」と田所さん。

現在の食堂開催は週2回。「支援を受けることができれば、開催日を増やすのが私たちのモットー。5月からは月に2回、今の場所とは別に、地域の自治会館を借りて食堂をオープンさせることができました。ゆくゆくは毎日開催したいです」



とまとちゃん福祉基金の支援で
開催日が増えました!



◀「くすのき子ども食堂」のみなさん(左から本西さん、田所さん、黒田さん)

とまとちゃん福祉基金は
こうして成り立っています!

いずみ市民生協の
組合員・お取引先からのご支援により、2017年度は、
1,798万円が集まりました。
「子ども食堂」「学習支援」など、
地域の子どものサポートを行う23団体に支援を行っています。

基金を支えるとりくみ

書き損じはがき募金

書き損じたはがきや未使用の切手を回収し、換金するとりくみ。



夏休み/冬休み募金

夏休み、冬休みの期間に行う募金のとりくみ。

組合員サポーター登録

毎月一度、1口100円の募金に継続的にご協力いただくとりくみ。

法人サポーター

とりくみに賛同いただき、毎年1口1万円のご協力をいただいているお取引先。



TOPIC 1

ネットにつながる居場所「わか」に新しい仲間が登場
健康づくり、みんなでシェア中!

年齢に関係なく、お気に入りの商品のことや日々の暮らし、子育てのことを共有できるウェブサイト「みんなのわか」。新しく「まなぶ」「うごく」「つどう」の健康をテーマにした「健康わか」がオープンしました。



気になるコンテンツは

- ・「ロコモティブシンドローム」「減塩」など、気になるトピックにまつお話し
- ・カラダにうれしい健康レシピ
- ・管理栄養士の「食」と「くらし」にかかわるコラム
- ・コメント投稿機能、年代別のトークルーム など

▼アクセスはこちらから

健康わか



検索

みなさんのお役に立てる情報を

とまとちゃんが
Pick up!



みんなもおどってほしい~
とまとちゃんのオリジナルダンスがあるよ

▼YouTubeで検索してね!

とまとちゃんの笑顔の魔法

検索

TOPIC 2

SDGsで、地球を“もっと”“ずっと”元気に!

国連サミットで採択された世界を変えるための17の目標「SDGs」。いずみ市民生協グループでは、SDGsが掲げている、人や社会、環境にやさしい「持続可能な社会」の実現に向けたとりくみを進めています。

SUSTAINABLE GOALS
世界を変えるための17の目標



出典:国連広報センター



CO2排出量をへらす

再生可能エネルギーをつくる! つかう! ひろげる!

4か所の太陽光発電所で発電しています(10.75メガワット)。発電した電気は、いずみ市民生協グループの施設で使用するほか、一部を、「コープでんき」として一般家庭にお届けしています。



テクノステージ物流センター太陽光発電所



誰かの笑顔につながるお買い物

人や環境に配慮した(エシカルな)商品を取り扱っています

「産直商品」いずみ市民生協の品質保証のしくみで管理された、自然環境や生き物、人に配慮した商品です。

