

ボイス Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン



Goal パパはもちろん、
家族みんなのごちそう日和に！

2024. 05

＼ Wのソースでいただく！ ／

牛カツ盛り

MENU

01

#父の日

#牛カツ



材料 4人分

牛カツ

- ☐ 牛肉（ステーキ用）
…2枚
- ☐ 塩・こしょう…適量
- ☐ 薄力粉…適量
- ☐ 卵…1個
- ☐ パン粉…適量
- ☐ 油…適量

ピリ辛みそソース

- ☐ めんつゆ（ストレート）
…100ml
- （A）
 - ☐ みそ…大さじ1
 - ☐ メープルシロップ
…大さじ1
 - ☐ ウスターソース…大さじ1
- ☐ 練りからし…10g

にんにくチーズマヨソース

- ☐ プレーンヨーグルト
…50g
- （B）
 - ☐ マヨネーズ…25g
 - ☐ 粉チーズ…5g
 - ☐ おろしにんにく
…小さじ1/2
- ☐ 塩・こしょう…適量



下準備

1

牛肉は塩・こしょうを振り、
薄力粉をまぶして
余分な粉をはたき落とし、
溶き卵をくぐらせて
全体にパン粉をまぶす。

POINT

パン粉は細かめのものを使うと火の通りが早くなるため、時短におすすめです。



揚げる

2

フライパンに底から2cmほどの油を入れて
180℃に熱し、**1**を入れて約2分揚げる。
裏返しさらに約1分揚げたら取り出し、
余熱で中まで火を通す。

POINT

肉に厚みがある場合は
揚げ時間を長めにしてください。



ソースを作る

3

ピリ辛みそソース

小鍋に〈A〉を入れて中火にかける。
煮立てば弱火にして混ぜ、
とろみとツヤがでたら火を止める。
練りからしを加えてさらに溶かし混ぜる。

POINT

- ・メープルシロップがなければ砂糖(小さじ2)や、はちみつ(小さじ2.5)で代用できます。
- ・辛いものが苦手な場合は、練りからしを減らすなどして調整してください。



ソースを作る

4

にんにくチーズマヨソース

〈B〉を混ぜ合わせ、
塩・こしょうで味を調える。

器に**2**を盛り、**3・4**をかけていただく。



薬味のさっぱり風味が食べやすい！／

まぐろと香味野菜のカルパッチョ

MENU

02

#父の日

#カルパッチョ



材料 4人分

□まぐろ(赤身)※…200g

□玉ねぎ…1/2個

□大葉…4枚

□みょうが…2個

□レモン…お好みで

※さっぱりとした味わいの「きはだまぐろ」や

「びんちょうまぐろ」もカルパッチョにおすすめ！

□オリーブ油…大さじ2

□しょうゆ…大さじ1

□レモン汁…小さじ2

□おろしにんにく…小さじ1/2

〈A〉



下準備

1

玉ねぎはみじん切りに、
大葉とみょうがは千切りにする。



混ぜる

2

ボウルで〈A〉を混ぜ合わせ、
1を加えてさらに混ぜ合わせる。



切る

3

まぐろは食べやすい大きさに
切り分ける。

POINT

まぐろは10～15分ほど冷凍庫に入れて
表面をかるく凍らせておくと、
身が崩れにくく切りやすくなります。



仕上げる

4

3を皿に並べ、
お好みでレモンの輪切りを添え、
2を盛りつける。



父の日 から いつもの日 まで。

うすしおつまみ

なんとなく塩分が気になりはじめたら、
まずは味が濃くなりがちな
お酒のおつまみから見直してみませんか。
ちょっとした工夫で、
塩分ひかえめでも大満足の一品に！



MENU01

ローストスパイス枝豆

MENU02

お好みきのこのマリネ



パンチのある風味がやみつきに ローストスパイス枝豆



Thank you father

材料 2人分

- ☐ 枝豆(冷凍)…150g
- ☐ にんにく…1かけ
- ☐ 油…大さじ1

- ☐ カレー粉…小さじ1
- ☐ 赤唐辛子(輪切り)
…小さじ1
- ☐ 白ワイン…大さじ1

作り方

- 1 にんにくはみじん切りに、
枝豆は表記通りに解凍し、
房の両端をハサミで切り落としておく。

♡ 枝豆は両端を少し切り落としておくことで、味が中にしみやすくなります。

- 2 フライパンに油・にんにく・赤唐辛子を入れて
中火にかける。
香りが立てば枝豆を加え、
カレー粉と白ワインを回しかけて混ぜ合わせる。
フタをして約3分蒸し焼きにする。

うすしお
POINT

カレー粉や赤唐辛子のパンチのある風味が味を引き締めてくれます。
ご自宅にあるお好みのスパイスでアレンジしても◎



きのこのうま味マシマシ お好みきのこのマリネ



Thank you father

材料 2人分

- ☐ お好みのきのこ
(まいたけ、エリンギ、
ぶなしめじなど)
…200g
- ☐ ミニトマト…6個
- ☐ オリーブ油
…大さじ1
- ☐ ぽん酢…50ml

作り方

- 1** きのこは石突きがあれば取り除き、
食べやすい大きさにほぐす。ミニトマトは半分に切る。
- 2** フライパンにオリーブ油をひき、きのこを広げ入れて
強火で加熱する。きのこの表面に水滴がつき、片面に
焼き色がつけばひっくり返し反対の面もじっくりと焼く。
空いたスペースにミニトマトを入れ、サッと焼きつけたら
混ぜ合わせ、一度具材をすべて取り出す。
- 3** 2のフライパンにぽん酢を入れ、ひと煮立ちさせたら
2で取り出した具材を戻し入れ、
ざっくりと混ぜ合わせ、器に盛る。

うすしお
POINT

きのことミニトマトを合わせると、うま味の相乗効果でうす味でも、おいしく。
またぽん酢を使うことで塩分を抑え、加熱することでコクが出ます。

産直

マルイ元気鶏 もも唐揚げ

5月の産直月間にはコレ！

毎日お店で手作り！



「こちらを使用！」



産直 産直 マルイ元気鶏

抗生物質・合成抗菌剤不使用で、
独自配合の飼料を食べて元気に育った
やわらかくて肉汁たっぷりの鶏肉です。

今月のPICKUP



食感の
こだわり

粉を2度漬けることで鶏肉を
ジューシーに、衣もカリッとした
仕上がりに！

味付けの
こだわり

高知県産のおろし生姜で
風味豊かに！

いずみ市民生協の産直は

「安全・安心な生鮮食品を届けてほしい」という
組合員の声から生まれました。
「顔の見える安心感」「おいしさ」「お手頃価格」は
もちろん、組合員と産地の幅広い交流を通じ、
自然環境や生きもの、人を大切にする
「エシカル®」消費の取り組みです。

※エシカル…「倫理的な」という意味のことば。
ここでは、地球環境や社会問題に配慮し、
人や地球に思いやりをもつことを
意味しています。

こちらも
GOOD!



産直 マルイ元気鶏使用の
自家製炊き込み御膳

マルイ元気鶏と野菜だして炊きあげた
自家製の炊き込みご飯を使用し、
色とりどりのおかずを盛り込んだお弁当です。

※GW期間中(4/27~5/6)、母の日(5/11~12)は
店頭に取り扱いがありませんのでご容赦ください。

みんなの気持ち、つながるお店。

私たちは6つのコンセプトで、地域のみなさまから産地や環境へと
気持ちがつながる品々を、地元や全国各地、世界からお届けします。



エシカル消費で
みんなの笑顔を応援♪



おすすめコープ商品で
毎日のくらしを応援♪



生産者とながつて
がんばる産地を応援♪



ヘルシーライフ

低カロリーや美容など
健康な暮らしを応援♪



全国各地の逸品で
味わう喜びを応援♪



カンタン・便利で
忙しいあなたを応援♪

えほんを無料で4冊プレゼント



対象

満1歳～2歳のお子さま
がいる組合員
1年2冊 2年間で合計4冊お届けします

いずみ市民生協では、家庭での親子のふれあいや、次代を担う子どもたちの成長を安心して支える環境づくりを支援するために、『コープのえほんでスマイル』を実施しています。



2024年8月31日(土)までのお申し込みで以下の4冊が届きます。

お届けえほんを
楽しめる情報がたっぷりの
えほんガイドブックが
えほんと一緒に届きます！

会員や専門委員の
先生との情報交換や
プレゼント企画も！



2024年3月お届けの
ガイドブックです

1冊目

2024年9月

おやすみゴリラくん



夜の動物園で管理人のおじさんが、動物のオリを見まわります。「おやすみ、ゴリラくん」「たのしいゆめみなね、キリンさん」…。ところが、いたずらもののゴリラくんが、カギ束をこっそりぬきとり、動物たちのオリを開けてまわったから、さあ大変！ シンプルな面白さのえほんです。

●作・絵／ベギー・ラスマン ●訳／いとうひろし ●1996年2月 ●徳間書店

2冊目

2025年3月

さくらのふね



●作・絵／きくちちき ●2023年2月 ●小峰書店

申込対象

- お申し込み時点で満1歳もしくは満2歳のお子さまがいる、いずみ市民生協の組合員であること。
- お孫さまのお申し込みは、生計を同一とし、同居している場合に限りです。
- 双子以上の場合やきょうだいで配本時期が重なる場合は、ご家庭に1冊のお届けとなります。
- いずみ市民生協を脱退された時点で、えほんのお届けは終了となります。

そのほか
詳しくは



えほんでスマイル

登録ママ・パパからのお便り

えほん選びは悩むことが多く、ガイドブックに「おすすめえほん」が掲載されているので、とても助かります。
(なすぜらさん)

袋を開けるときのわくわく楽しそうな顔、中から本が出てきて嬉しそうな顔、見ているこちらも楽しくなります。
(ばりんこさん)

カンタン！ お申し込み



ホームページから…

コープのえほんでスマイル

検索

<https://www.izumi.coop/event/ehon/>



お電話から…

組合員サービスセンターまでお電話ください。
組合員サービスセンター

0120-031-302

9:00～21:30(月～金)、9:00～20:00(土)

／ 毎回、おうちまでえほんをお届け！ ／

宅配利用の組合員

えほんお届け期間の配送日にえほんをお持ちします。



その他の組合員

店舗、共済、夕食宅配のみを利用されている方登録住所に郵送でお届けします。

※お子さまの年齢を確認させていただく場合があります。

2025年9月以降のえほんは未定です。

もったいないをありがとうに

12 つくる責任
つかう責任

フードドライブ

お店に
常設

コープのお店(深阪店・※久米田店を除く)
では、フードドライブを常設で実施しています。
ご家庭であまっていて食べきれない食品を
お店の**ふーどばんくBOX**に入れてください。
ご提供いただいた食品は
認定NPO法人ふーどばんくOSAKAを通じて、
子ども食堂や福祉施設など、
食品を必要としている団体や施設などに届けられます。

ふーどばんくBOX



※コープ久米田店は現在休業中

寄付していただきたい食品

2か月以上賞味期間の残っている常温保存可能な食品

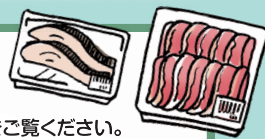
- 未開封で包装や外装が破れていないもの
- 製造者または販売者が表示されているもの
- 賞味期限が記載されていて、期限切れまで2か月以上あるもの(砂糖・塩・お米はこれに限りません)
- 成分表示・アレルギー表示のあるもの
- 常温保存が可能なもの(アルコール類はみりん・料理酒のみ受付)

(例) 米/乾麺/調味料/缶詰/インスタント食品/レトルト食品/海苔/ふりかけ/菓子
緑茶/コーヒー/粉ミルク/離乳食 など



受付できない食品

- 賞味期限が2か月を切っている食品
- 開封されているもの、包装が破れているもの
- 生鮮・冷凍・冷蔵食品
- アルコール類(みりん、料理酒除く) ※詳しくは店内設置のチラシをご覧ください。



フードドライブのしくみ

ご家庭
使わない食品



コープのお店
ふーどばんくBOX



認定NPO法人ふーど
ばんくOSAKA

食品の回収、
支援団体等へ食品の提供



支援先

福祉施設や
子ども食堂などで活用



お問い合わせ

地域活動推進部 地域活動グループ

TEL

072-232-5029 (平日9:30~16:00)