

ボイス Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン

ふわふわ卵



土用の丑の日

ニュー スタイル!



さっぱり大葉

Goal 土用の丑の日を
もっと満喫したい!

2024. 06

7月24日 水 は
土用の丑の日

／ うなタレ玉子の新感覚トッピング！ ／

ふわふわオムレツのうな玉丼

MENU

01

#土用の丑

#うな玉丼

#鰻



材料 2人分

□卵…3個

□うなぎのタレ…小さじ2+適量

□塩…ひとつまみ

□バター…20g

□温かいごはん…400g

□うなぎの蒲焼き…1尾

□山椒…お好みで





泡立てる

1

卵を卵白と卵黄に分け、
卵白はボウルに入れ、
ハンドミキサーなどで
ツノが立つまで泡立てる。

POINT

ハンドミキサーがなければ
ホイッパーなどでなるべく細かい泡が立つまで
しっかりと泡立ててください。



混ぜる

2

1のボウルに卵黄・
うなぎのタレ(小さじ2)・塩を加え、
ゴムベラなどで泡をつぶさないように
さっくりと混ぜる。



焼く

3

フライパンにバター(10g)を入れて
中火で熱し、2の半量を流し入れて
フタをし、弱火で約3分蒸し焼きにする。
下の面が焼けたらヘラなどで
二つ折りにする。同様にして計2個作る。

POINT

フライパンはなるべく小さめのもの
(18~20cm)を使うと作りやすいですが、
卵焼き器などでも代用可。



盛り付ける

4

丼ぶりに温かいごはんを盛り付けて
3をのせ、1尾を半分に切った
うなぎの蒲焼きをのせる。
うなぎのタレ(適量)を回しかけて
お好みで山椒を散らす。



7月24日 水 は
土用の丑の日

／ ワインのおつまみに新提案！ ／

うなぎと大葉のカプレーゼ

MENU

02

#土用の丑

#うなカプレーゼ

#鰻



材料 2人分

□トマト…1個

□モッツァレラチーズ…約100g

□うなぎの蒲焼き…約1/2尾

□大葉…4枚

□オリーブ油…適量

□塩…適量

□山椒…適量

□うなぎのタレ…適量





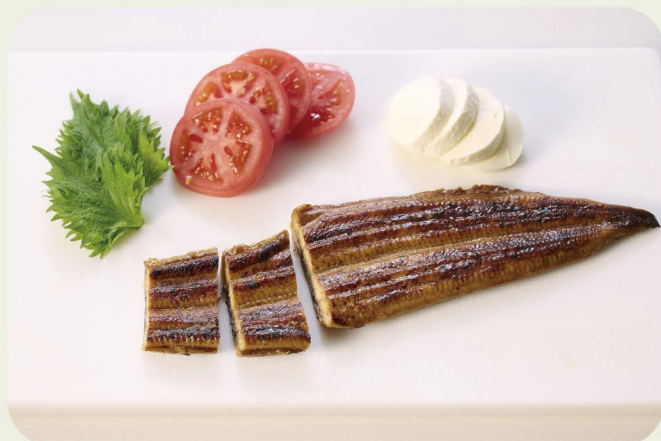
下準備

1

トマトとモッツアレラチーズは
1cm幅の輪切りにし、
うなぎの蒲焼きも大きさを
合わせて切る。

POINT

厚みや大きさをなるべく
均一にすると見映えもよく、
食べやすくなります。



盛り付ける

2

トマト・大葉・
モッツアレラチーズ・
うなぎの順に
重ねてから、
器に盛り付ける。



仕上げる

3

オリーブ油を回しかけ、
塩・山椒を振る。
うなぎのタレを空いた
スペースに垂らす。
タレをつけながらいただく。



6月は環境月間



地球にやさしいは、わが家にやさしい。

エコ涼味

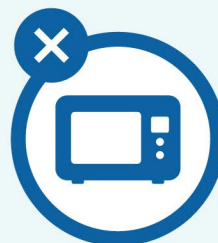
台所が暑くなり始めるこの時期は、

ひんやりメニューがうれしいですね。

なるべくエネルギーを使わないことで、環境にやさしく、

節約にもなります。献立に迷ったら、気軽におためしあれ♪

加熱いらず♪



タコと鯛の塩昆布
ペペロンサラダ



冷や汁風豆乳
とろとろスープ





具材を和えて冷やすだけ♪

タコと鯛の塩昆布ペペロンサラダ



材料 2人分

- ☐ 真鯛（お造り用）…80g
- ☐ タコ（生食用ボイル）…100g
- ☐ セロリ…1本
- ☐ 塩…適量
- ☐ 塩昆布…10g

〈A〉

- ☐ オリーブ油…大さじ1
- ☐ レモン汁…小さじ2
- ☐ おろしにんにく…小さじ1
- ☐ 赤唐辛子（輪切り）…ひとつまみ

作り方

- ① 鯛とタコは食べやすい大きさに切る。
セロリは筋をとって薄切りにし、ボウルに入れて塩で揉み、水気が出てきたら絞る。



セロリはお好みで、葉の部分も刻んで入れるとより香り良く仕上がります。

- ② ボウルに①・塩昆布・〈A〉を加えて混ぜ合わせ、冷蔵庫に入れて約30分漬け込む。



冷蔵庫から出してすぐは油が少し固まってることもあるため、いただく5～10分ほど前に出しておきましょう。



食欲がなくてもサラサラいただける♪

冷や汁風豆乳とろとろスープ



材料 2人分

- ☐ きゅうり…1本
- ☐ 大葉…適量
- ☐ 豆乳…280ml
- ☐ ぼん酢…50ml
- ☐ 納豆…1パック
- ☐ しらす…20g
- ☐ 塩・こしょう…適量

作り方

- 1 きゅうりは薄い小口切りにし、塩をふりかけしんなりとすれば水気を絞る。大葉は千切りにする。
- 2 ボウルに豆乳とぼん酢を入れてサッと混ぜ合わせて10分ほど冷蔵庫で冷やしておき、いただく直前に納豆・しらす・きゅうりを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調える。



豆乳にぼん酢を加えると、たんぱく質と酸が反応する「酸凝固」が起こり、トロっとした食感に仕上がります。その際、かき混ぜすぎるともろもろとした食感になるため、サッと混ぜ合わせる程度にしましょう。

- 3 器に②を注ぎ入れ、大葉をトッピングする。



ノントレー & 産直
でエシカル

6月の環境月間は



誰かの笑顔につながる「エシカル」なお買い物

いずみ市民生協ではSDGs(エスディーゼズ)を実現するために「エシカル消費」=誰かの笑顔につながるお買い物をおすすめしています。

たとえば

- ・豊かで美しい海や森を守る人を応援する商品
- ・飢餓や貧困で苦しむ人への寄付につながる商品
- ・ごみになるプラスチックの使用量が少ない商品

これらの商品を購入することで「エシカルなお買い物」の輪が広がります。

SDGs(エスディーゼズ)とは未来の世界がより良く続くために国連が採択した「持続可能な開発目標」です。



産直

産直 マルイ元気鶏

- 若鶏もも肉 200g
- 若鶏むね肉 250g

※他にもノントレー商品をご用意しております。店頭にてご確認ください。

エシカル POINT. 1 ノントレー商品

かさばらないので、持ち帰りに便利！
帰った後はそのまま冷蔵庫や
冷凍庫に保存できます。
ゴミも削減でき分別不要です。



エシカル POINT. 2 産直 産直商品

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。

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
毎日の暮らしを応援♪



生産者とつながって
がんばる産地を応援♪



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♪



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(深路店・※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 お米:精米日が6ヶ月以上前のもの

- 未開封で包装や外装が破れていないもの
- 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)
- 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)
- 製造者または販売者が表示されているもの
- 成分表示・アレルギー表示のあるもの

(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)