

ボイス Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン

夏のスタミナ ごちそう



Goal 元気をおいしくチャージして
夏をめいっぱい楽しもう！

2024. 07

夏のカラダが喜ぶ食材を使って！

スタミナ手巻き寿司

MENU

01

#お盆休み

#手巻き寿司



材料 4人分

酢飯

□炊きたてごはん
…2合分

※あとからすし酢を加えるため、
米は通常よりもやや少なめの水で、
固めに炊き上げるとよいです。

□すし酢(市販)
…60ml

□焼きのり(手巻き用)
…適量

牛肉とトマトのしぐれ煮

□牛肉(切り落としなど)…200g

□トマト(大)…1個

□しょうが…1かけ

□ごま油…小さじ2

□しょうゆ…大さじ2

□みりん…大さじ2

□酒…大さじ1

□白いりごま…適量

まぐろと長芋とオクラの漬け

□まぐろ(お造り用)
…200g

□長芋…100g

□オクラ…4~5本

□しょうゆ…大さじ2

□みりん…大さじ2

□練りわさび…少々

□ごま油…小さじ1



スタミナ POINT

トマト

抗酸化作用のあるリコピンがたっぷり。
夏バテの季節に摂りたい栄養素です。

長芋&オクラ

腸内環境を整える食物繊維が豊富。
栄養の吸収を
助けてくれます。



下準備

1

炊きたてごはんをすし桶
(又はボウル)に移し、
すし酢を全体に回しかける。
うちわなどで仰ぎながら
しゃもじで切るように混ぜ、冷ます。



牛肉とトマトのしぐれ煮

- ・しょうがは千切りにする。
- ・トマトはヘタを取り除いて
約2cmのざく切りにする。
- ・牛肉は食べやすい大きさに切る。

まぐろと長芋とオクラの漬け

- ・オクラは塩(分量外)で軽く揉んでから
サッと茹で、小口切りにする。
- ・長芋は皮をむいて、小さめの角切りにする。
- ・まぐろは食べやすい大きさに切る。

炒める

2

牛肉とトマトのしぐれ煮

フライパンにごま油を入れて中火で熱し、
牛肉を加えて肉の色が変わるまで炒める。
〈A〉を加えて混ぜ合わせ、弱火で約5分煮る。



煮る

3

トマトとしょうがを加え、
汁気がなくなるまでさらに煮る。
白いりごまを振りかける。



和える

4

まぐろと長芋とオクラの漬け

ボウルにまぐろ・長芋・オクラ・〈B〉を加えて
混ぜ合わせ、具材に密着するようにラップをし、
冷蔵庫で約15分漬ける。
食べる直前にごま油を回しかけて和える。
焼きのりに1の酢飯、



牛肉とトマトのしぐれ煮 ・ まぐろと長芋とオクラの漬け などを巻いていただく。

POINT

「落としラップ」をすることで表面が乾燥しにくくなり、タレのなじみも良くなります。

／ にんにくと梅干しのWパワーソース！ ／

梅塩にんにく油淋鶏

MENU

02

#お盆休み

#油淋鶏



スタミナ POINT

梅干し&にんにく

梅干しに含まれるクエン酸、
おろしにんにくに
含まれるアリシンが
疲労回復を
助けてくれます。

材料 2人分

□鶏肉…400g

□酒…大さじ1

□おろししょうが
…小さじ1

□おろしにんにく
…小さじ1

□塩…小さじ1/2

□白ねぎ…1/2本

□しょうが…1かけ

□梅干し…2個

□薄力粉
…大さじ2

□片栗粉
…大さじ2

□みりん…大さじ2

□しょうゆ…大さじ1

□ごま油…大さじ1

□酢…大さじ1/2

□おろしにんにく…小さじ2

□揚げ油…適量

□大葉…適量



下準備

1

- 鶏肉はひと口大に切ってポリ袋に入れ、
〈A〉を加えて揉みこみ、
15分ほどおいて下味をつける。
- 大葉は千切りにする。



ソースを作る

2

- 白ねぎとしょうがはみじん切りに、
梅干しは種を取り除いてざく切りにする。
ボウルに白ねぎ・しょうが・梅干し・〈B〉を
混ぜ合わせソースを作る。



揚げる

3

- 1に薄力粉と片栗粉を加えて
口を閉じて振り、全体に粉をまぶす。
180℃に熱した揚げ油で鶏肉を
きつね色になるまで揚げる。

POINT

揚げ衣に使用する薄力粉には食材の水分を
閉じこめてジューシーな仕上がりにし、
片栗粉にはカラッと揚げりを良くする役目があります。
お好みで使い分けてください。



仕上げる

4

- 3を器に盛り付け、
2のソースをかけ、
大葉をトッピングする。



本場の味でスポーツ応援🏆

おうちフレンチ

OUCHI FRENCH

熱狂と感動の夏がやってきた！



本場のメニューを再現すれば、気分はパリ。

行った気分でしたのしもう♪



②
シパナシェ&
ディアボロ



③
シタラコディップの
カナッペ

Menu
1

本場風のドリンクで乾杯♪
パナシェ & ディアボロ



? パナシェとは

フランス語で「混ぜた」という意味の、ビールをレモンソーダなどで割ったカクテル。ほろ苦いビールにレモンの爽やかな風味がよく合います。

? ディアボロとは

レモネードや炭酸水にシロップなどを加えた、フランスの夏の定番ドリンク。お好みのジャムで作っても◎

材料 [約350ml のグラス1杯分]

- ☐ ビール…160ml
- ☐ レモンスカッシュなどの炭酸飲料…160ml
- ☐ レモン(輪切り)…2枚
- ☐ 塩…適量

作り方

※このレシピはアルコールを含んでいます。
未成年の飲酒は法律で禁止されています。

水やレモン果汁(分量外)でグラスのフチを濡らし、塩をつける。レモンスカッシュを注ぎ、ビールを静かに注ぎ入れる。レモンの輪切りを添える。

材料 [約350ml のグラス1杯分]

- ☐ いちごジャム…60g
- ☐ 炭酸水…約240ml

作り方

グラスにいちごジャムを入れ、氷を入れて炭酸水を静かに注ぎ入れる。

POINT

- ★いちごジャムはお好みの甘さに量を調整してください。
- ★飲むときに混ぜながらお召し上がりください。

パナシェ
アルコール

ディアボロ
ノンアルコール

Menu

2

本場風のおつまみと乾杯♪



たらこディップのカナッペ



? カナッペとは

フランス料理の前菜として提供される小さなオープンサンド。トッピング次第でお酒のおつまみにも。



材料【作りやすい分量】

- ☐ たらこ(明太子でも)…50g
- ☐ クリームチーズ…100g
- ☐ レモン汁…大さじ1
- ☐ おろしにんにく…小さじ2
- ☐ バゲット…適量
- ☐ パセリ(あれば)…適量

作り方

- 1 たらこは皮から中身を取り出し、クリームチーズは室温に置いて柔らかくしておく。
- 2 ボウルに1とレモン汁、おろしにんにくを加えてよく混ぜ合わせる。
- 3 食べやすい厚みに切り分けたバゲットに2をのせて伸ばし、刻んだパセリを振りかける。

POINT

- ★お好みで刻んだ玉ねぎを加えるとシャキシャキとした食感と風味がアップします。
- ★バゲットに塗ったあと、トーストしてもおいしくいただけます。

＼ 今月のおすすめ ＼

Osaka love



50周年記念商品

いずみ市民生協は2024年11月で創立50周年 を迎えます。

50周年を記念し、地元大阪の名産品を活かした商品開発をおこない、
地産地消をすすめることで持続可能な社会への貢献を目指します。



商品
1

大阪産 ねぎ入り厚揚げキムチ

「大阪産の青ねぎ」を
国産大豆100%の手揚げの厚揚げに
たっぷり挟み、
甘辛い特製のキムチたれに
漬け込みました。



商品
2

大阪産 別寅たまねぎ天・やさしい天

たまねぎ天…きめの細かさ、粘り、
喉越しなどを確認したすり身に
泉州産玉ねぎの甘みがベストマッチ！
やさしい天…きめの細かさ、粘り、
喉越しなどを確認したすり身に
泉州産玉ねぎ、にんじん、
キャベツが入った具だくさん天ぷら！

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♪

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！

専門委員の先生の
情報交換のアドバイスや
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／ペギー・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

9:00～20:00(月～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。

いずみ市民生協は、子ども食堂や子どもの居場所づくりに地域で奮闘する団体を、とまとちゃん福祉基金で支援しています。

みなさまのご協力をお願いします！

とまとちゃん福祉基金

夏休み募金



夏休みなど長期の休みがつづく、必要な食事がとれない子どもが増えています。

とまとちゃん福祉基金は、こうした子どもたちを子ども食堂や子どもの居場所で支援する団体を、基金で応援しています。

「夏休み募金」も、とまとちゃん福祉基金の原資となる取り組みの一つです。あなたも、この機会に募金にご協力ください。

とまとちゃん福祉基金のホームページへは、ここからどうぞ！



II. 活動を応援するには？

募金活動に参加する

- ▶ 「サポーター」登録
- ▶ 募金届けはがき募集
- ▶ 夏休み・冬休み募金

＜詳しくは＞

III. 支援申請をするには？

夏休み・冬休み募金の項目から詳細をご覧ください。

とまとちゃん福祉基金 夏休み募金に関するご案内はこちらから

レジでも募金を受け付けています

お店での募金方法が新しくなりました！

受付期間

7月1日(月)
～7月31日(水)

受付方法

- ① 専用募金箱へ現金を
- ② レジで「とまとちゃん福祉基金」カードを手渡し



NEW! レジでの募金受付方法

- ① 「とまとちゃん福祉基金」カードをレジ担当者に手渡し
- ② 募金金額を口頭で伝える
- ③ レシートで確認



バーコード付き
募金カード



レジ横に募金カードが設置されています。お買い物のあと、**とまとちゃん福祉基金のカード**をレジでお渡しください。



こちらのカードを使ってレジで募金ができます