

ボイス Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン

意外な組み合わせに、気分もアがる♪

秋の味覚で 揚げパ



Goal 素材の魅力をまるごと味わえる揚げ物で、
秋の味覚をみんなで満喫しよう！

2024.

09

＼ さっぱりとした秋鮭に濃厚チーズがマッチ！ ／

秋鮭とモッツアレラのフライ

MENU

01

#秋の味覚

#フライ



材料 4人分

- ☐ 秋鮭…2切(厚め)
- ☐ 塩・こしょう…適量
- ☐ モッツアレラチーズ…50g
- ☐ 大葉…2～4枚
- ☐ 薄力粉…適量
- ☐ 卵…1個
- ☐ パン粉…適量
- ☐ 油…適量





下準備

1

- ・鮭は半分の厚さになるように切り込みを入れて開き、塩・こしょうを振る。
- ・モッツアレラチーズは約1cm幅の半月状に切る。

POINT

塩鮭を使う場合は塩は振らず、こしょうだけを振ってください。



はさむ

2

開いた鮭にモッツアレラチーズと大葉をはさむ。

POINT

大葉が大きい場合は半分に切り、小さい場合は枚数を増やして調整してください。



衣をつける

3

薄力粉・溶き卵・パン粉の順に衣をまんべんなくつける。



揚げる

4

フライパンに2cmほどの油を入れて中火にかけ、3を入れ両面がきつね色になるまで揚げる。

POINT

揚げ始めはなるべく触れずに、縁がきつね色になってきたらそっと裏返しましょう。



＼ 納豆の風味と粘りで、味も形もまとまる！ ／

なすと鶏肉の納豆かき揚げ

MENU

02

#秋の味覚

#かき揚げ



材料 4人分

- 鶏むね肉…400g
- 塩…適量
- なす…1本
- 納豆…2パック

- 薄力粉…大さじ1と40g
- 冷水…80ml
- 卵黄…1個
- 油…適量





下準備

1

鶏肉は小さく切って全体に塩を振り、
なすはヘタを取り除いて角切りにして
ともにボウルに入れる。

納豆を加えて混ぜ合わせ、
薄力粉(大さじ1)を全体にまぶす。

POINT

- ・納豆の粘りがつなぎになり、
具材がまとまりやすくなります。
- ・はじめに具材に薄力粉をまぶしておくことで
衣が絡みやすくなります。



混ぜる

2

残りの薄力粉(40g)・冷水・卵黄を
別のボウルで混ぜ合わせ、
1に加えてさっくりと混ぜ合わせる。



揚げる

3

2を適量ずつ木べらなどにのせ、
約170℃に熱した揚げ油に
滑らせるように落とし入れる。

POINT

- なるべく平らになるように成形することで、
中まで火が通りやすくなります。



仕上げる

4

そのまま1分ほど触れずに
縁がきつね色になってきたら
そっと裏返し、
両面をからりと揚げる。



おうちで再現！

お月見 グルメ

お月見バーガー

エッグタルト



今年の十五夜は
9月17日です

この時期人気のお月見グルメを

おうちで手作り！

外食気分でのしんで。



わが家の味の決め手はフルーツオーロラソース！

お月見バーガー



材料 2人分

- ☐ レタス…適量
- ☐ キャベツ…適量
- ☐ 玉ねぎ…1/2個(約50g)
- ☐ パン粉…大さじ2
- ☐ 牛乳…大さじ1
- ☐ 合挽きミンチ…200g
- ☐ 塩・こしょう…適量
- ☐ 卵…2個
- ☐ ベーコン…2枚
- ☐ 油…小さじ2
- ☐ チーズ…2枚
- ☐ ハンバーガー用パン(市販)…2個

※イングリッシュマフィンでも

〈A〉

- ☐ マヨネーズ…大さじ3
- ☐ ケチャップ…大さじ1
- ☐ りんご(すりおろし)…小さじ1
- ☐ マーマレード…小さじ1
- ☐ おろしにんにく…適量
- ☐ 塩・こしょう…適量

作り方

- 1** レタスは適当な大きさにちぎり、キャベツは千切りにする。玉ねぎはみじん切りにし耐熱皿に広げて電子レンジ(600W)で約1分加熱し粗熱をとる。ボウルにパン粉と牛乳を入れて混ぜ、しっとりとしたところに合挽きミンチ・玉ねぎ・塩・こしょうを入れて粘りがでるまでしっかりとこねる。
- 2** フライパンを中火で熱して油をひき、二等分にして薄く丸く成形した**1**を入れ、焼き色がつけば裏返し、フタをして弱火で約8分蒸し焼きにして取り出す。
- 3** **2**のフライパンの汚れをふき取り、目玉焼きを焼き、空いたスペースでベーコンをこんがりと焼く。
- 4** 〈A〉を混ぜ合わせてフルーツオーロラソースを作る。
- 5** パンの半分にレタス・キャベツ・**2**のハンバーグ・チーズ・ベーコン・目玉焼き・フルーツオーロラソースをトッピングしていき、もう半分のパンをかぶせる。同様に計2個分作る。

POINT

★チーズはハンバーグが温かいうちに重ねましょう。
★フルーツオーロラソースのレシピは作りやすい分量です。余ったソースはサラダのドレッシングや、茹でたえびに絡めてエビマヨ風にするのがおすすめです。

餃子の皮ならグッと時短！おうちでも簡単！

エッグタルト



材料 8個分

- ☐ 生クリーム…100ml
- ☐ 牛乳…100ml
- ☐ 砂糖…大さじ3
- ☐ 卵黄…2個
- ☐ 餃子の皮(大判)…16枚

作り方

- 1** 鍋に生クリーム・牛乳・砂糖を入れて混ぜ合わせて弱火にかけ、砂糖が溶けたら火からおろす。
- 2** ボウルに卵黄を入れ、**1**を少しずつ混ぜ合わせ、ザルなどで一度こす。
- 3** 耐熱のカップなどに餃子の皮を2枚ずつ重ねて入れ、**2**を8分目まで流し入れる。
- 4** 200℃に予熱したオーブンで約15分、焼き色がつくまで焼く。

POINT

★あればバニラエッセンスを少々加えるとさらに風味がよくなります。



＼ 今月のおすすめ ＼

Osaka love

50th
いずみ市民生協

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。

こちらの2品は季節限定商品ですので、
9月中旬ごろまでの発売です。



味じまん 泉州産
水なす漬 カットタイプ

大阪泉州特産のみずなすを使用して
袋を開けて簡単に食べられるように、
カットタイプにしました。

みずなすが持つみずみずしさと
果肉の甘みがおいしい浅漬けです。

なくなり次第、
販売終了になります。



味じまん 泉州産
水なす漬 めか漬

大阪泉州特産のみずなすを使用して
めか漬に仕上げました。

みずなすが持つみずみずしさと
果肉の甘みがめかの風味とよく合い、
食欲をそそります。



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
毎日のくらしを応援♪



生産者とながつがって
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♪



おいしさ
逸品
全国各地の逸品で
味わう喜びを応援♪



クイック
クック
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



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



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
- 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



コープのお店の「ふーどばんくBOX」にご提供いただいた食材寄付

2024年 4月～6月実績 ▶ 商品個数 **3,811品** 重量 **1,118,91kg**

(コープ深阪店を除く) コープ久米田店は9月初旬よりフードドライブの設置を再開いたします

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)



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。



2025年1月31日(金)までのお申し込みで以下の4冊が届きます。

1冊目

2025年3月

さくらのふね



春きたよ、春きたよ。川面に浮かぶ桜の花びらに嬉
しくなった TENTUM シは「さくらのふね」に乗っ
て、山の生き物たちに春を知らせに出かけます。
友だちのハチやチョウ、カタクリやニリンソウの
花たち、シカやカモなど、みんなで春を喜び合ひ
ます。

●作・絵／さくちちき ●2023年2月 ●小峰書店

お届けえほんを
楽しめる情報がいっぱい
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9月お届けの
ガイドブックです

2冊目

2025年9月

3冊目

2026年3月

4冊目

2026年9月

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)



2025年9月以降のえほんは未定です。

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。