

ボイス Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン



Goal おばけサイズのごちそうで
子どもにうれしいサプライズ!

2024.

10

／ どこを食べてもごちそう！ ／

おばけステーキカレー

MENU

01

#ハロウィン

#ステーキ

#焼きカレー



材料 4人分

□牛ステーキ肉…400g

□玉ねぎ…1/2個

□にんじん…1/2本

□にんにく…1片

□塩・こしょう…適量

□油…適量

□カレールウ…60g

□ケチャップ…60g

□スライスチーズ
(とろけるタイプ)

…2枚

□のり…適量

□温かいごはん
…600～800g
(お茶碗4杯分)

作り方



焼く

1

- 玉ねぎとにんじんは粗めのみじん切り、にんにくはみじん切りにする。
- カレールウは細かく刻んでおく。
- スライスチーズは型抜きなどで丸くくり抜き、のりはキッチンばさみなどで切り、おぼけの顔のパーツを作る。
- ステーキ肉は30分ほど室内に置いて常温にし、塩・こしょうを振る。ホットプレートに油を引いて中温～高温に熱し、ステーキ肉を入れる。



POINT

ステーキ肉など厚みのある肉を焼く場合は、常温に戻しておくことで中まで火が通りやすくなります。

寝かせる

2

両面に良い焼き色がつけばホットプレートのスイッチを切り、ステーキ肉を取り出す。アルミホイルに包み、余熱で中まで火を通す。



カレーを作る

3

ホットプレートの汚れをさっとふき取り、油とにんにくを入れてふたたび中温～高温に熱し、香りが立てば玉ねぎとにんじんを加えてしんなりするまで炒める。水400ml(分量外)を加えてひと煮立ちすればカレールウを溶かし入れ、ケチャップで味を調えて軽く煮る。



仕上げる

4

温かいごはんを加えて混ぜ合わせ、平らに広げて保温にする。
2のステーキを食べやすい大きさに切り分けてトッピングし、スライスチーズをのせ、1ののりをのせる。



＼ まるごと食べられる！ ／

かぼちゃのおぼけプリン

MENU

02

#ハロウィン

#かぼちゃのおぼけ

#かぼちゃプリン



材料 かぼちゃ 1個分

□ かぼちゃ…

500～600g (正味量約100g)

※ かぼちゃの大きさによって正味量は変わるので、分量や焼き時間、天板にはるお湯の量を調整してください。

□ 砂糖…30g

□ 卵…2個

□ 牛乳…100ml

□ 生クリーム…50ml

※写真はイメージです。レシピと異なるサイズのかぼちゃを使用しています。
※かぼちゃ丸ごと1個は、店頭にはない場合があります。



レンジで加熱

1

濡らしたキッチンペーパーで
かぼちゃをくるみ、さらにラップで包む。
かぼちゃの底を上にして
電子レンジ(600W)で5~10分加熱する。

POINT

ときどきひっくり返し、上部分を竹串でさして
柔らかくなっているか確認しながら加熱してください。



取り出す

2

かぼちゃの上部(ヘタ部分)を切り取り、
種とワタをスプーンなどで取り除く。
かぼちゃの皮を突き破らないように
気をつけながら中身を取り出して
ボウルに入れる。



混ぜる

3

2で取り出したかぼちゃをつぶし、
砂糖を加えてなめらかになるまで混ぜる。
卵を加えて混ぜ、牛乳と生クリームを
加えてしっかりと混ぜ合わせてザルでこす。



オーブンで加熱

4

かぼちゃの底部分をアルミホイルで覆って
天板にのせ、3をかぼちゃの中に注ぎ入れる。
天板に50℃のお湯を1~2cmの深さにはり、
160℃に予熱したオーブンで約45分焼く。
粗熱がとれたら冷蔵庫に入れて冷やす。
仕上げに皮を削っておぼけの顔を作る。

POINT

- 焼き上がりの確認は竹串で中央部分をさし、
どろっとした生地がついてこなくなるのを目安にしてください。
- 焼き上がりすぐは柔らかく、冷蔵庫でしっかり冷やすと
やや固くなりしっかりとした食感になります。



10月は食品ロス削減月間



おいしい使い分けで、かしこく使い切り！



食ロス削減レシピ

これから大活躍する冬野菜の大根・白菜。部位の特長にあわせて調理法を使い分けることで、よりおいしく、よりムダなく、家庭での食品ロスを削減できますよ！



上半分は

甘みが強い

上部ほど甘みとみずみずしさが特長のためサラダや和え物、大根おろしに使うのがおすすめです。

大根
(1本)

下半分は

辛みが強い

下部分は辛みが強く筋っぽいので、煮物や炒め物などの加熱する料理か、辛みを活かした漬物に使うのがおすすめです。辛みが苦手な場合、大根の辛み成分は熱に弱いため、加熱することで大根本来の甘みを引き出すことができます。



外側は

しっかりとした食感

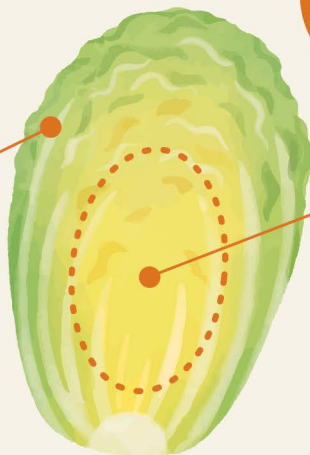
白菜の外側は繊維が多く固いため煮込み料理に向いています。油との相性も良いので炒め物にするのもおすすめです。

白菜
(1/2玉)

内側は

バランスのいい甘みと苦み

白菜の内側の葉はほどよく厚みと弾力があり、甘みと苦みのバランスも良いのであらゆる料理に合いますが、水分も多いためその水気を活かした料理に適しています。



大根の
上半分を
使い切り!



大根ツナマヨ 塩昆布サラダ



材料 4人分

□大根…1/2本(約400g)
□塩…小さじ1
□ツナ缶…2缶(160g)
□塩昆布…20g
□マヨネーズ…大さじ6
□しょうゆ…大さじ2
□みつば(大葉でも)…適量

作り方

- 1 大根は皮をむいて5mm幅のいちょう切りにし、塩を振ってしばらく置き水気がでたら絞る。
- 2 ボウルに1・ツナ・塩昆布・マヨネーズ・しょうゆを加えて混ぜ合わせる。
器に盛り付け、みつばをのせる。

★ツナ缶が【油漬け】の場合は油をしっかりと切ってください。【水煮】の場合は煮汁を少量入れるとおいしく仕上がります。

材料 2人分

□大根…1/2本(約400g) □オリーブ油…小さじ4
□玉ねぎ…1個 □コンソメ(顆粒)…小さじ2
□ベーコン…160g □塩・こしょう…適量
□にんにく…2片

作り方

- 1 大根は幅約1cm、長さ4~5cmほどの拍子切り、玉ねぎは薄切り、ベーコンは1cm幅に切る。
にんにくは潰してみじん切りにする。
- 2 フライパンにオリーブ油・にんにく・ベーコンを入れて弱火で熱し、香りが立てば大根・玉ねぎを入れて炒める。
- 3 大根がしんなりとしてきて良い固さになれば、コンソメ・塩・こしょうで味を調える。

ジャーマン 大根

大根の
下半分を
使い切り!



白菜の
外側を
使い切り!



白菜の豚玉

材料 豚玉2枚分

□白菜…4枚(350g) □水…100ml
□豚バラ肉…150g □油…大さじ1
□お好み焼き粉…150g □ソース・マヨネーズ・青のり・
□卵…2個 かつお節…適量

作り方

- 1 白菜は千切りにし、豚肉は食べやすい大きさに切る。
- 2 ボウルにお好み焼き粉・卵・水を入れてしっかりと混ぜ合わせ、1の白菜・豚肉を加えてさっくり混ぜ合わせる。
- 3 フライパンに油をひいて熱し、2を入れてまわく広げる。片面に焼き色がつけば裏返し、フタをして弱火で約5分焼く。
- 4 器に盛り付け、お好みでソース・マヨネーズを塗り、青のり・かつお節を振りかける。



材料 2 人分

□白菜…500g □豆板醤…小さじ1 □しょうゆ…大さじ1
□ごま油…小さじ2 □鶏ひき肉…200g
□しょうが…1片 □みそ…大さじ2 □片栗粉…大さじ1
□にんにく…1片 □水…50ml □水…大さじ2

作り方

- 1 白菜は軸の部分と葉の部分に切り分け、軸は繊維に沿って短冊切り、葉は食べやすい大きさに切る。しょうが・にんにくはみじん切りにする。
- 2 フライパンにごま油を入れて中火で熱し、しょうが・にんにく・豆板醤を加えて炒める。
- 3 鶏ひき肉とみそを入れて炒め合わせ、肉の色が変われば白菜の軸、葉の順に加えへらなどで押し付けながら水分を出すようにしっかりと全体に火を通していく。

★じっくりと焼きつけながら炒めていくことで、白菜の旨みをぐっと引き出します。

- 4 水・しょうゆを加え、煮立てば、混ぜ合わせた〈A〉の水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがつけば火を止める。

マーボー 鶏白菜

白菜の
内側を
使い切り!





大粒肉野菜餃子

(いずみあじわいポーク使用)

食欲の秋
にはコレ

☆ 具材たっぷり!
ジューシー! ☆



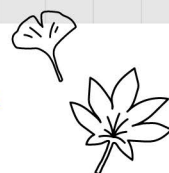
今月のPICK UP



大粒肉野菜餃子
(いずみあじわいポーク使用)

シャキシャキ食感のキャベツ &
たっぷり具材でジューシー

いずみあじわいポークのひき肉に、青森県産のにんにく・塩麹・信州味噌で
より味わい深く、ごま油・オイスターソースで風味よく仕上げました。



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♪



生産者とつながって
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♪



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♪

支援事業募集 説明会のお知らせ

新規団体
募集中!!

いずみ市民生協は、子どもの居場所や子ども食堂など、
子どもの問題にとりくむ団体を
「とまとちゃん福祉基金」で支援しています。
2025年度の事業支援に向けて、
説明会を開催いたします。
基金の支援をご希望の団体は説明会に
ご参加ください。

子どもの居場所づくりを
とまとちゃん福祉基金が
応援します!

● 申請には、説明会参加が必須

今回は地域3会場4回の説明会を開催します。
内容はどの会場も同じですが、支援金の申請には、
説明会への参加が必須となりますので、
必ず、いずれかの会場にご参加ください。

● 締め切り日までにお申し込みください

支援申請に必要な要項、スケジュールなど
詳細は説明会で報告いたします。ご不明な点は
会場でお問い合わせください。

八尾会場

会場 八尾プリズムホール
4階 会議室3
近鉄大阪線「八尾駅」から徒歩5分
日時 10月29日(火)
10:00~12:00
定員 20人

お申し込みは
こちらから▶

202410039



岸和田会場

会場 岸和田浪切ホール
4階 会議室4
南海本線「岸和田駅」から徒歩10分
日時 10月23日(水)
14:00~16:00
定員 20人

お申し込みは
こちらから▶

202410040



堺会場

会場 堺東生協本部1F とまとちゃんホール
南海高野線「堺東駅」から徒歩5分
日時 10月17日(木)
14:00~16:00
定員 30人
日時 10月25日(金)
10:00~12:00
定員 30人

お申し込みは
こちらから▶

202410041



お申し込みは
こちらから▶

202410042



有料駐車場有



無料駐車場有



無料駐車場はありません。
公共交通機関、または
近隣の有料駐車場を
ご利用ください。

申し込み受付締切

10月12日(土)まで (各会場共通)

参加費 無料

子どものお世話 なし

- 各会場の参加人数が定員数を超えた場合は、他の日程、会場への参加で調整させていただく場合があります。
- 当落はメール・電話などで10月15日(火)にご案内します。

イベント申し込みダイヤル

月~土 9:00~20:00

0120-031-302

お問い合わせ

地域活動グループ(担当:土田、信原)
TEL:072-232-5029 9:30~16:30(月~金)

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
- 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



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

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)