

ボイス
Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン

今年の節分は
2月2日(日)

ごち巻き

パーティー



Goal.....巻き巻きづくしの食卓で、
今年の福を巻き込もう!

2025.

1

香ばしい牛肉と風味豊かなナムルがマッチ！

肉巻きキンパ

MENU

01

節分

ごち巻き

キンパ



材料 4人分(2本分)

牛肉(薄切り)…200g

ほうれん草
…1/2袋(約100g)

にんじん
…1/3本(約70g)

たくあん漬け…50g

ごま油…大さじ1

鶏がらスープの素
…小さじ1/2

おろしにんにく
…小さじ1/2

塩・こしょう…適量

温かいごはん
…400g

薄力粉…適量

焼肉のタレ
…大さじ3

ごま油…小さじ1

作り方



ナムルを作る

1

ほうれん草はよく洗って4cm長さに切り、茹でて冷水にとったあと水気をしっかりと絞る。にんじんは千切りにする。耐熱ボウルににんじんを入れてふんわりとラップをかけ、電子レンジ(600W)で約2分加熱する。取り出したボウルにほうれん草を加え、〈A〉を入れて混ぜ合わせる。

POINT

ほうれん草は茹でたあと、しっかりと水洗いすることでアクが抜けます。



巻く

2

ラップの上に牛肉(100g)を少しずつ重ねて約20cm四方に広げ、塩・こしょうを振り、粗熱をとったごはん(200g)を広げてのせ、約1cm角の直方体に切ったたくあん漬(25g)、1のナムル(半量)をのせる。ラップを巻き込まないように巻く。同様に2本分作り、全体にうすく薄力粉をまぶす。

POINT

牛肉はごはんといっしょに巻き込んでしまうと火の通りが悪くなるため、外側に重ねるように巻いていきましょう。



焼く

3

フライパンにごま油を入れて中火で熱し、2の巻き終わりを下にして入れ、全体に焼き色がつくまで焼く。



仕上げる

4

焼肉のタレを回しかけ、煮詰めながら全体に絡める。



魚が苦手なお子さまも食べやすい

いわしのトマトチーズ春巻き

MENU

02

#節分

#ごち巻き

#春巻き



材料 4人分

□塩いわし…4尾

※大きめの塩いわしは
半身ずつ使用してもOKです。

□ミニトマト…8個

□春巻きの皮…4枚

□バジル(または大葉)…適量

□ピザ用チーズ…80g

□オリーブ油…大さじ4

□こしょう…適量





下準備

1

- ミニトマトは細かく刻む。
- いわしは頭と内臓を取り除いて開く。
中骨を尾のところで折り、
尾をおさえながら頭の方へ向かってはがす。
キッチンペーパーなどで
血や水気をふき取る。



具材をのせる

2

広げた春巻きの皮に中央より少し手前に
バジル(または大葉)を散らし、
いわし1尾の尾が春巻きの皮から
出るようにのせ、こしょうを振りかけて
ミニトマト1/4量(2個分)と
ピザ用チーズ1/4量(20g)をのせる。



巻く

3

春巻きの皮の手前と両端を内側に折り、
いわしの尾が飛び出すように巻く。
同様にして4本分作る。



揚げ焼きする

4

フライパンにオリーブ油を入れて
中火で熱し、3の巻き終わりを
下にして揚げ焼きする。

POINT

いわしの尾が折れないよう、
裏返すときは気をつけましょう。



ぽかぽか ^{ホッと} 温野菜、 ドレ で食べる？

冷える季節にうれしい温野菜を、
さらにおいしくいただける
しょうがのドレッシングをご紹介します。
野菜もりもり、心ぽかぽか、
体すこやかに冬を乗り切りましょう。

ジンジャーヨーグルトドレッシング

にんじんしょうがドレッシング



ジンジャーヨーグルト ドレッシング



材料【作りやすい分量】

- プレーンヨーグルト…150g
- オリーブ油…大さじ2
- 粉チーズ…大さじ2
- 〈A〉 おろししょうが…大さじ1
- おろしにんにく…小さじ1
- 塩…小さじ1/2
- こしょう…適量
- お好みの温野菜…適量

作り方

ボウルに〈A〉を入れて混ぜ合わせ、
お好みの温野菜にかけていただく。

温野菜におすすめの食材

にんじん



かぶ



ごぼう



れんこん



にんじんしょうが ドレッシング



材料【作りやすい分量】

- にんじん…50g
- りんご…30g
- 〈A〉 おろししょうが…大さじ1
- 油(あれば米油)…大さじ3
- 酢…大さじ2
- 塩…小さじ1
- お好みの温野菜…適量

作り方

にんじんとりんごは皮をむいてすりおろす。
ボウルに〈A〉を入れて混ぜ合わせ、
お好みの温野菜にかけていただく。

温野菜におすすめの食材

たまねぎ



チンゲン菜



じゃがいも



まいたけ



マッシュ
ルーム



受験応援

にはコレ！

だしがうまい！手鍋で作った自家製かつ丼

受験にドーンとカツ！
夜食にもどうぞ！



今月のPICK UP

だしがうまい！
手鍋で作った自家製かつ丼



こだわりの“だし”が決め手のかつ丼

焼津産かつお節と日高産昆布の旨味が効いた特製タレで、だしが美味しいかつ丼です。
三元豚のロースとんかつを使用した、こだわりの一品です。

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♪



はがきや切手が子どもの居場所を応援する支援金に!!

書き損じはがき募金にご協力ください!



年賀状・官製はがき

未使用切手

商品券・図書券

外国紙幣

毎年、多くの組合員・ご家族のみなさまに、ご協力いただきありがとうございます！

書き損じの年賀状、未使用のはがき、ご家庭に眠っている未使用の切手、外国紙幣などを募金にご協力いただけませんか。子どもの居場所づくりに取り組む団体を支援する「とまとちゃん福祉基金」募金として活用させていただきます。

2024年実績

参加

13,088封筒

金額

約1,240万円



この専用封筒に入れてね



昨年の封筒イメージ

回収・専用封筒を配布・回収

配布期間

お店

2025年1月20日(月)から

受付方法>>> 郵便ポストにご投函ください…3月末まで

※お店で配布する専用封筒のみ投函できます。



投函専用封筒

受付できるもの・受付できないもの

受付できるもの、できないものがあります。必ず、ご確認のうえご提出ください。

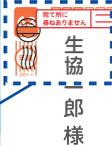
✕ 現金(日本円紙幣・貨幣)、外国貨幣(コインは不可)

未投函のはがき

受付できるもの
宛名や印刷を失敗したはがき、古いはがきで、まだ投函していないもの。
書き損じ等(投函未)



受付できないもの
投函済みはがき(あて先不明で戻ってきたものも不可)
投函済み



未使用の切手

受付できるもの
古い切手もOK



受付できないもの
郵便局の消印が押された切手
消印が押されている



商品券・図書券

受付できるもの
商品券、ギフトカード、図書券など



受付できないもの
使用期限切れ・破損のあるもの



外国紙幣

受付できるもの
外国の紙幣



受付できないもの
トラベラーズチェック
外国のコイン



【書き損じはがき募金に関するお知らせ】

- ・いったんご提出いただいた物品は、ご返却できません。
- ・はがきのご住所・氏名など個人情報は、各自で黒マジックなどを使って消してからご提出ください。
- ・書き損じはがき募金は、寄附金控除の対象ではありません。

募集!

仕分けボランティア にご協力ください!

書き損じはがき募金で受け付けたはがきや切手、外国紙幣などを仕分けするためのボランティアを募集します



仕分け作業のようす



寄せられた
書き損じはがき募金の封筒

日時

2月5日(水)～3月28日(金)の水・木・金曜日10:00～16:00

- 1 上記の日程で条件のあう日程をお電話でご連絡ください。
- 2 事務局が日時調整のご相談をさせていただきます。※作業時間は10:00～16:00の全時間でなくても対応させていただきます。
- 3 4月以降のボランティアについては、今後のアピエでご案内します。

内容

はがきや切手などを種類や額面ごとに仕分ける作業です

場所

生協堺東本部内の会議室(1F玄関に作業場所の案内を掲示します)

募集人数

各5人程度

交通費の支給

なし

子どものお世話

なし

昼食代

なし

ボランティア申し込み・お問い合わせ先

地域活動推進部 地域活動グループ TEL:072-232-5029

(月～金) 9:30～16:30