

ボイス
Voice

あなたとコープをつなぐフリーマガジン



Goal....ほんのひと手間で、
春のお祝いをもっとおいしく!

2025. **02**

＼ とろろ昆布で鯛のうま味をぐっと引き出す /

鯛のとろろ昆布めちらし寿司

MENU

01

#ひなまつり

#ちらし寿司

#鯛



材料 4人分

□鯛(お造り用・柵)

…200g

□塩…適量

□酒…大さじ2

□とろろ昆布…適量

□温かいごはん…約800g

□すし酢(酢飯用)…70ml

□すりごま…大さじ1

□三つ葉…適量

□卵…2個

□ラディッシュ…2個

□れんこん…100g

□すし酢

(酢れんこん用)

…50ml

□砂糖…大さじ1

□水…大さじ1

〈A〉



鯛のとろろ昆布め

1

鯛は全体にうすく塩を振って10分ほど置き、出てきた水気をキッチンペーパーなどでふき取る。煮切った酒を振ってとろろ昆布を全体にまぶし、ラップに包んで冷蔵庫に入れ、半日～1日寝かせて味をなじませる。



2

れんこんは皮をむいて薄く輪切りにして酢水(分量外)にさらす。耐熱皿に広げ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。出てきた水気をふき取り、〈A〉と混ぜ合わせ、さらに約1分加熱し粗熱をとっておく。



POINT

れんこんは切った後すぐに酢水にさらしておくとし、色変わりを防ぐことができます。

酢れんこん

3

温かいごはんにしし酢を加えてうちわなどで扇ぎながら切るように混ぜ、粗熱がとれたらすりごまと刻んだ三つ葉(飾り用にも少し残しておく)を加え、混ぜ合わせる。



酢飯

4

薄焼き卵を焼き、冷ましてから細く切って錦糸卵を作る。ラディッシュは薄切りに、1の鯛は薄くそぎ切りにする。器に酢飯を盛り付け、錦糸卵を散らし、酢れんこん・鯛・ラディッシュ・三つ葉を彩りよく盛り付ける。



POINT

鯛にまぶしたとろろ昆布は取り除かず、そのまま盛り付けてOKです。

仕上げる



香ばしく焼き色をつけて皮までごちそうに /

新じゃがとアスパラの クリチーおかか和え

MENU

02

#ひなまつり

#新じゃが

#アスパラ



材料 4人分

- 新じゃがいも
…3~4個(約300g)
- アスパラ…3~4本
- クリームチーズ…100g
- オリーブ油…大さじ1.5
- 塩…適量
- かつお節(小パック)…1袋
- しょうゆ…小さじ2



下準備

1

- アスパラは根元の皮をピーラーなどでむき、固いはかま部分は取り除いて約4cm長さに切る。
- クリームチーズは2cm角に切る



レンジで加熱

2

新じゃがいもはきれいに洗う。皮をむかず、水気がついた状態でラップに包み、電子レンジ(600W)で約3分加熱する。一度取り出し、上下を返して、同様に3分加熱する。粗熱がとれたら大きめのくし切りにする。



POINT

じゃがいもは一度、上下を返して加熱することでムラなく熱が通ります。

焼く

3

フライパンにオリーブ油をひいて中火で熱し、アスパラ・新じゃがいもを入れて塩を振り、ほんのり焼き色がつくまで焼く。



和える

4

耐熱ボウルに3を移し、温かいうちにクリームチーズ・かつお節・しょうゆを入れ全体をざっくりと和える。



POINT

所々にクリームチーズが残るよう、ざっくり仕上げるのがおすすめです。

市販のお菓子をアレンジ♪

チョコっと バレンタイン

今年のバレンタインデーは金曜日。

市販のお菓子をちょっとアレンジするだけで、

当日でも手軽に作れるデザートが完成!

食後にほっとひと息、あま〜いひとときを♪

1

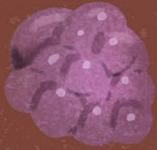
グミdeフォンダンショコラ

2

ウィンナー・ショコラ



とろ〜リジューシーなグミがアクセント!



グミ de フォンダン ショコラ



参考(明治「手づくりChoco Recipe」)

材料【2個分】

- 明治ミルクチョコレート
…2枚(100g)
- 明治北海道バター
食塩不使用…20g
- 溶き卵…1個分
- 明治果汁グミ ぶどう
…3粒
- 明治果汁グミ 温州みかん
…3粒
- ココアパウダー…適量
- ミント(あれば)…適量

作り方

- 1** ココット(直径約7cm)にクッキングシートを敷く。
チョコレートは粗みじん切りにする。
- 2** 耐熱ボウルに**1**、バターを入れて50℃のお湯(分量外)で湯せんし、
耐熱性のゴムベラなどで混ぜ合わせる。チョコレートが溶けたら湯せんから外す。
- 3** **2**に溶き卵を数回に分けて入れ、泡立て器で混ぜる。
- 4** **1**のココットに**3**を半量ずつ入れ、アルミホイルを被せる。
- 5** 1000W・240℃に予熱したオーブントースターで約8分焼いたら、
一度取り出し、グミをそれぞれ中央に入れる。アルミホイルを被せず、
再びオーブントースターで約2分焼く。粗熱をしっかりと取る。
★側面がしっかりと焼けていて、中心はやや色が濃く、表面が丸くふくらんでいる
状態を目安に、生焼けになっていないか確認してください。
竹串をさして確認すると穴が空いてしまうため、見た目で判断しましょう。
- 6** ココットから外してクッキングシートを取り、皿に盛り付けてミントを添え、
ココアパウダーをかける。
★ココットから取り出す際は、クッキングシートの縁をつまみ、
ゆっくりと引き出してください。

食後にほっと、あま〜いひとときを!

ウィンナー・ショコラ



参考(明治「手づくりChoco Recipe」)

材料【カップ2杯分】

- 明治ミルクチョコレート
…1枚(50g)
- 明治おいしい牛乳…300ml
- 明治おいしい生クリーム
…100ml
- 上白糖…5g
- 明治ミルクチョコレート
(トッピング用)…適量
- カラーチョコスプレー…適量

作り方

- 1** チョコレートは細かく刻んでおく。
- 2** ボウルに生クリームと上白糖を入れ、泡立て器で八分立て(やわらかい角が立つ程度)にし、直前まで冷蔵庫で冷やしておく。
- 3** 牛乳を小鍋に入れ、中火で沸騰直前まで沸かし、火を止める。チョコレートを加え、泡立て器で手早くなめらかな状態になるまで混ぜ溶かす。
- 4** **3**をカップに注ぎ、**2**をスプーンでそっとのせる。
- 5** トッピング用のチョコレートやカラーチョコスプレーを散らす。

朝食
にはコレ!



ヘルシーライフ

カラダよろこぶパンセット



今月のPICK UP



ヘルシーライフ



カラダよろこぶパンセット

365日のいい朝応援!

健康をおいしく手軽にとりたい方におすすめ!
5種類の健康志向パンが入った詰め合わせセットです。
朝食にぴったりです!

※コープ深路店・城山店・若江店・久米田店では取り扱いございません。



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♪



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♪



子どもの居場所づくりを応援する

とまとちゃん福祉基金



春休み募金にご協力ください

子ども食堂をはじめとする子どもの居場所は、全国で1万か所を超えました。学校でも家庭でもない、第3の居場所が子どもたちの元気と笑顔を育てています。

● 子どもの貧困が社会問題に

現代社会は、子どもたちにとって、さまざまな貧困がとりまいていられると言われます。

貧困格差の広がりによる経済的な貧困問題だけでなく、友だちや兄弟姉妹の減少、地域社会の人間関係の希薄化による関係性の貧困、体験の不足(貧困)が深刻な問題となっています。

● とまとちゃん福祉基金と子どもの居場所支援

とまとちゃん福祉基金は、こうした子どもの貧困、子どもの居場所を支援する団体を、基金で応援しています。南大阪でも全国と同様に、子どもの居場所も、支援団体も増加しています。応募団体は年々増加し、2025年度の支援団体は69団体となりました。

だれ一人とり残さない たすけあいの輪をつなごう



とまとちゃん福祉基金の支援団体 推移 (2024年11月末現在)



より多くの団体を、継続的・安定的に支援するために、とまとちゃん福祉基金を組合員みんなの募金で支えてください。



お店・宅配で春休み募金を受け付けています!



募金受付 3月3日(月)～3月31日(月)

受付方法 店舗レジ横にある募金カード、またはサービスカウンターの募金箱まで。



募金受付 3月2回～4月1回の注文書

3月3日(月)～3月28日(金) 注文書提出分

受付方法 注文書の募金欄にて1口(100円)から99口まで受付可

募金欄	通常の募金 100円単位	ポイントでの募金 100ポイント単位
※ポイントも使用できます。	00円	00ポイント
とまとちゃん福祉基金	00円	00ポイント
春休み募金	00円	00ポイント

宅配 (班配送) (個人別配送)

※商品代金と一緒に振替させていただきます。

募金カード・募金箱 ご存じですか?

レジ横に設置しています「春休み募金」カードを手にとっていただき、商品代金を精算する際に、レジまで募金額をお申し出ください。



募金受付 3月2回～4月1回の注文書

3月3日(月)～3月29日(土)

インターネット

受付方法 eフレンドの募金受付ページにて、1口(100円)から99口まで受付可



※トップページ中ほどにあるバナーから募金できます。(eフレンド会員のみ)



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。