



買って、食べて、知って、

コープみらいは、「未来へつなごう」をスローガンに、SDGsの達成に向けてさまざまな取り組みを行っています。対象商品を買っておいしく食べることで、環境・生物多様性の保護や飢餓をなくす活動、日本の食料自給力の維持・向上の貢献につながる取り組みもその一つ。買って、食べて、そしてその商品の裏側にある物語も知ってみませんか。今回は地域で活動するブロック委員さんのおすすめレシピなど、対象商品を使ったレシピを紹介します。



美ら島応援もずくプロジェクト

沖縄県伊平屋島産のもずく商品の売り上げの一部を「美ら島応援基金」に寄付し、島の美しい自然環境を保護する活動に役立っています。
2021年度寄付額 137万7,477円



簡単もずくおつまみ 時間 約30秒



ブロック委員※
A.Fさん提供



いつもの味を
ちょっと変えて、
混ぜるだけの
簡単おつまみ。

作り方

産直沖縄県伊平屋島産もずく(味付けなし)適量、野菜たっぷり和風ドレッシング適量をかけて混ぜるだけ!!

シンプル! もずくの天ぷら 時間 約15分



材料 (3人分)

産直沖縄県伊平屋島産
もずく〔水気を切る〕270g、
揚げ油 適量、
レモン〔くし型切り〕適宜
(A) 卵〔溶きほぐす〕1個
だし汁 100ml
薄力粉 100g
塩 少々

お好みで：つゆの素(3倍希釈) 適量、塩適量

作り方

- ①ボウルに(A)を入れて混ぜ合わせ、もずくを加えてよく混ぜ合わせる。
- ②鍋に3~4cmほどの油を入れて中温(170℃~180℃)にあため、①をお玉ですくいながら静かに流し入れてカリッと揚げる。
- ③②を器に盛り付けてレモンを添え、お好みで塩やつゆの素につけていただく。



佐渡トキ応援お米プロジェクト

新潟佐渡コシヒカリ商品の売り上げの一部を「佐渡市トキ環境整備基金」に寄付し、環境にやさしい佐渡米づくりや生きものはぐむための環境づくりに役立っています。
2021年度寄付額 343万3,878円



タケノコの炊き込みご飯

時間 約50分
(お米を浸す時間以外)



作り方

- ①産直新潟佐渡コシヒカリ2合は洗っておく。
- ②ゆでタケノコ300gは薄切り、ニンジン3cmは千切りにする。油揚げ1枚は油抜きをして短冊切りにする。
- ③①につゆの素大さじ6と水を目盛りまで入れ、②の具材をのせて炊く(つゆの素は参考程度です。お好みの味で調整する)。
- ④炊きあがったらかき混ぜ、お茶わんに盛って千切りにした焼きのりをかけて出来上がり。

牛乳がちょっと苦手な人のために、だし汁やみそを効かせ、牛乳を入れたみそ汁はいかがでしょう。牛乳が苦手ではない人にも、いつもと違ったみそ汁で食卓がほっこり。具はみそや牛乳が染み込みやすい具材がおすすめ!

マイタケと新たまねぎのミルクみそ汁

時間 約15分
ブロック委員※
I.Iさん提供



作り方

- ①だし汁400mlを用意し、具〔マイタケ1株、新たまねぎ1個〕をひと口大に切る。
- ②鍋にだし汁を入れて火にかけ、沸騰したら①の具を入れる。
- ③コープの牛乳200mlを②に入れてみそ大さじ1と1/2を溶く。三つ葉少々を飾って出来上がり!

ハッピーミルクプロジェクト

コープの牛乳の売り上げの一部をユニセフに寄付し、アフリカの子どもの栄養改善を支援しています。

2021年度寄付額 1,679万8,775円



持続可能な社会へ 未来へつなごう



お米育ち豚プロジェクト

飼料用米を配合したエサを豚に与え、おいしい豚肉を組合員にお届けすることで、日本の米づくりをささえ、畜産業を元気にしています。



とろーりチーズのせ ミルフィーユカツ 時間 約20分



ブロック委員※
N.Nさん提供



包丁いらず、フライパン1つでつくる時短レシピ。
ひらめいてつくってみたら、おいしくて家族が奪い合っ
て食べてくれるので、わが家の定番になりました!

作り方 (4人分)

- ①フライパンにパン粉適量を振り入れる。
- ②パン粉の上に、塩・コショウをした産直お米育ち豚の切り落とし400g(肩ロース、モモお好みで)を3枚重ねて、手で押し付けるようにしてパン粉を表裏、全体にまぶす。
- ③フライパンに油を1cmほど入れ、中強火でじっくり両面きつね色になるまで揚げ焼きする。
- ④火を止めて余分な油をキッチンペーパーで拭き取り、1枚を4等分したCO・OPモッツアレラスライスチーズをのせる。
- ⑤ふたをして予熱でチーズがとろりと溶けたら完成。

4つのプロジェクトの
詳細はこちらから▶



ブロック委員について、
詳細はこちらから▶



※ブロック委員とは、組合員の皆さんや地域の方々の多彩な参加の場が広がるよう、地域の活動をコーディネートする組合員です。

食事の栄養バランスを考えてみよう

6月は「食育月間」 大切な「食」について考えてみましょう

体は食べたもので
作られます

仕事や家事、育児などで慌ただしい毎日。ついつい食事を簡単に済ませていませんか。いつもの食事にちょっとプラスしたり、簡単な工夫をしたりして、食事の栄養バランスを考えてみましょう。

どんなものをどれだけ食べたらいいかの目安を知ろう!

1日3食 主食、主菜、副菜が揃った食事を心がけよう。

1食分の主菜、副菜の量の目安は?

主食



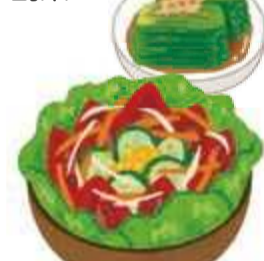
パンやごはん、めんなど

主菜



魚や肉、卵など

副菜



野菜や海藻など

さらに、1日1回は乳製品と果物を食べましょう。



忙しいときは

手軽に取り入れられる食品の活用や栄養バランスを考えながら簡単な調理方法の工夫

主菜や副菜として手軽にとり入れられる食品を活用

下処理がされている冷凍野菜やカット野菜を使ったサラダ、缶詰やレトルト食品などを主菜や副菜に!



洗い物が少なくなるなど時短になる簡単な調理方法も取り入れる

ワンボウル
ワンプレート



電子レンジ活用



キッチンばさみ活用



問い合わせ

コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)

未来へつなごう

買って、食べて、知って、持続可能な社会へ

コープみらいは、「未来へつなごう」をスローガンに、SDGsの達成に向けてさまざまな取り組みを行っています。対象商品を買っておいしく食べることで、環境・生物多様性の保護や飢餓をなくす活動、日本の食料自給力の維持・向上の貢献につながる「4つのプロジェクト」の取り組みもその一つ。地域で活動するブロック委員さんのおすすめレシピなど、対象商品を使ったレシピを紹介します。

4つのプロジェクト

買って食べるだけで、応援できるんだって!



▲ 詳細はこちらから

4つのプロジェクトランチ(スープ付き)



ブロック委員 M.いさん提供

各プロジェクトの対象商品を使って、手軽に作れて家族にも好評です!



豚もずく丼

作り方(約15分)

豚もずく丼

- 鍋にお湯を沸かして豚肉(薄切り)1枚ずつを加熱する(冷しゃぶにしてもおいしい)。
- オクラをラップして電子レンジで40秒加熱し、ひと口サイズにカットする。
- ご飯を炊いて器に盛り、もずく(味付けなし)、①、②の順にのせてめんつゆを回しかける。味はお好みで調整。

スープ 「たまごスープ」に150mlのお湯とお好みの量のコーンを入れる。最後に牛乳大さじ1を入れ混ぜたらスープの完成。



スープ

あら不思議! 色が変わるよ

魔法のラッシー

作り方1人分(約1分)

- コップにブルーベリージャム大さじ1を入れる。



- ①に牛乳150mlを加えてよく混ぜる。白い牛乳が紫色になります。



- ③さらに②にレモン汁大さじ1を加えると色の変化!よく混ぜると紫色からピンク色のラッシーに変身!すっぱいときは、ガムシロップを足す。



もずくトマト



作り方(15分)

もずく(味付き)と食べやすい大きさに切ったトマトを混ぜ合わせ、器に盛り付ける。

トマトの代わりにきゅうりの薄切りやしよがの千切りを加えても!

コープデリレシピ献立作成者: 料理研究家・栄養士 今別府靖子

簡単! なすと豚肉のレンジ蒸し



作り方 2人分(15分)

- 耐熱容器になす2本(縦に細切り)を入れて豚バラ肉(薄切り)120gをのせ、めんつゆ(ストレート)大さじ4をかけてラップをし、電子レンジで5分ほど加熱する。
- ①をレンジからいったん取り出して全体を軽く混ぜ、ラップをしてさらに3分ほど加熱する。
- ②をよく混ぜてから器に盛り、大葉の千切りをのせてお好みで白ごまをかける。

豚肉は切ったまま加熱するとかたまりになってしまうので、ほぐすようにのせましょう。

コープデリレシピ献立作成者: 料理研究家・栄養士 今別府靖子

ブロック委員について 詳細はこちらから▶

※ブロック委員とは、組合員の皆さんや地域の方々の多彩な参加の場が広がるよう、地域の活動をコーディネートする組合員です。



「買って、食べて、知って、持続可能な社会へ 未来へつなごう」バックナンバーはこちらから▶



問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)

コープみらい × 中央共同募金会

「子ども・子育て支援助成」の助成団体を募集しています

コープみらいの「子ども・子育て支援基金(はがき・切手回収キャンペーン)」の資金を原資とし、生活に困難がある子どもやその家族または子育てを支援する団体への助成を行います。

助成対象団体 下記のいずれにも該当する団体

- 生活に困難がある子どもやその家族、または子育てを支援する活動を行う非営利団体
- 千葉県、埼玉県、東京都のいずれかに事業・活動拠点がある非営利団体

1団体あたりの助成金額 上限100万円(下限20万円) 応募締め切り 8月31日(水) 必着

問い合わせ

社会福祉法人中央共同募金会 基金事業部
コープみらい×中央共同募金会 子ども・子育て支援助成担当
E-mail kikin-for@c.akaihane.or.jp TEL 03-3581-3846

※感染症防止対策による一部在宅勤務体制のため、お問い合わせはできるだけE-mailでお願いします。

「はがき・切手回収キャンペーン」へのご協力ありがとうございました!



応募方法など詳しくはこちらから▶



17 パートナーシップで
目標を達成しよう

未来へつなごう

買って、食べて、知って、持続可能な社会へ

コープみらいは、「未来へつなごう」をスローガンに、SDGsの達成に向けてさまざまな取り組みを行っています。対象商品を買っておいしく食べることで、環境・生物多様性の保護や飢餓をなくす活動、日本の食料自給力の維持・向上の貢献につながる「4つのプロジェクト」の取り組みもその一つ。地域で活動するブロック委員さんのおすすめレシピなど、対象商品を使ったレシピを紹介します。

4つのプロジェクト

買って食べるだけで、
応援できるんだって!





産直 お米育ち豚



産直 新潟佐渡
コシヒカリ



産直 沖縄県
伊平屋島産もずく




コープ牛乳




「4つのプロジェクト」
▲ 詳細はこちらから

簡単!! もずく入りたまご焼き



ブロック委員 M.Wさん

さっぱりとした味でもずくが苦手な子どもでもパクパク食べられるたまご焼きです!



- 作り方 4人分 (約15分)**
- 産直 沖縄県伊平屋島産 味付太もずく1パックをザルにあける。
 - 長ネギ1本を小口切りにする。
 - 卵5個をボウルに割り、白だし小さじ2を加えて混ぜる。
 - ③のボウルに①②を入れ混ぜる。
 - たまご焼き用フライパンに油をひき、たまご焼きを作れば完成!

お米育ち豚の中華おこわ



ブロック委員 Y.Tさん

もちもちおいしいおこわ! 家族みんなで食卓を囲んで



- 作り方 4人分 (約50分 ※もち米をつける時間、干しシイタケを戻す時間は除く)**
- 下準備：もち米3合は洗って水に約2時間つけておき、干しシイタケ3枚は水で戻しておく(戻した水も取っておく)。
- ニンジン70g、戻した干しシイタケ、産直お米育ち豚・薄切り100gをせん切りにし、長ネギ約5cmはミジン切りにする。
 - 鍋にサラダ油を熱し、①のニンジン、干しシイタケ、お米育ち豚を炒める。
 - ②の中に水切りしたもち米を入れてさらに炒める。
 - ③に味付けスープ(シイタケの戻し汁200ml、固形スープの素1個、しょう油大さじ1、塩小さじ1、酒大さじ3)を入れ、水気がなくなるまで炒める。
 - ④を蒸し器に入れ約25分蒸す。途中固さ加減をみて水を打ってもよい。
 - 約10分蒸らして白ゴマ適量と長ネギを混ぜたら出来上がり。

マシュマロ牛乳プリン

作り方 3人分 (約120分)

ふわわりあま〜いプリン
ブルーベリーで飾り付け



- 鍋にマシュマロ100g、コープ牛乳300ccを入れ弱火でかき混ぜる。
- マシュマロが溶けてきたら泡立て器でふわわりと混ぜる(焦げないように)。
- マシュマロがしっかり溶けたら容器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固めたら出来上がり!

ブロック委員について 詳細はこちらから▶

※ブロック委員とは、組合員の皆さんや地域の方々の多彩な参加の場が広がるよう、地域の活動をコーディネートする組合員です。



「買って、食べて、知って、持続可能な社会へ 未来へつなごう」
バックナンバーはこちらから▶



わが家の食育

11月は千葉県の食育月間です。

ちばインフォメーションWebモニターの皆さんに、おうちで実施している「わが家の食育」について聞いてみました。「食べ物に感謝すること」「食事の時間をコミュニケーションの場に行っている」など多数の声が寄せられましたので紹介します。

食事バランスに気をつける

- ゆっくりよくかんで食べる
- 旬のものを取り入れる
- 三食キチンと野菜を食べる
- 朝食には必ず4種類以上の具を入れたみそ汁を食べる



食べ物に感謝!

- 好き嫌いなく、いろいろな食材を食べる
- 必ず「いただきます」「ごちそうさま」を言う
- ごはん粒を残さないようにする
- 取り分けたおかずはできるだけ完食する
おかわりはその後にする



家族のコミュニケーションの場に!

- 一緒に料理を作る
- 子どもにできる食事の準備は手伝ってもらう
- できるだけ決まった時間に食べるようにする
- できるだけテレビをつけない
スマホを見ない
- 夕飯の際は家族で1日あったことなどを各自話す時間に行っている
- 「おいしいね!」と笑顔で話しながら食べる



おうちによって、取り入れている「食育」はさまざまですが、週に一度でも家族みんなでおしゃべりしながら食卓を囲み、食を通して豊かな暮らしにつながれたらいいですね。

問い合わせ コープみらい千葉県本部 参加とネットワーク推進部 TEL 0120-925-036 9時~17時(土・日・祝日休み)