

みんなのVOICE

～見てほっこり♪組合員のくらしのたね～



第4号 2020年8月
コープ自然派おおさか
理事会VOICE

勝手に商品ランキングww

～私の好きなコープ自然派の乳製品～



1位



よつ葉 シュレッドチーズ

これがあれば、日々のメニューが
ちょっぴり豪華になります♪
海苔にパリリ、トースターでチン！
おつまみにも！

2位



自然派Style びん牛乳

ぼってりしたフォルムと牛さん柄に癒されます♡
クリームが溜まるので、いただく前にやさしく
振ってね♪
※びんは回収しています！

3位



COOPフローズンヨーグルト

ほんのり甘くて後味サッパリ♡
食欲がないときもスーッと
お口に入って
潔く消えていきます♪



- 〈材料〉
- ・放牧豚ロースブロック350gか
豚バラブロック(大浦農場)300g
 - ・長ネギの青いところ...少し
 - ・生姜...1/2片
 - ・醤油...40cc
 - ・砂糖...大さじ2/3
 - ・八角、五角粉、十三香など
香りをつけるもの
(あれば)...お好みで
 - ・酒...40cc
 - ・ゆで卵
...家族数～好きなだけ

- 〈作り方〉
- ①豚肉はたこ糸で巻いて形を整える。
ネギはねじり、生姜は薄切りに。
 - ②ビニール袋に豚肉、ネギ、生姜、醤油、砂糖、香り付けを入
れ、つけ汁を馴染ませるように時々もむ。冷蔵庫で最大3時間
まで。
 - ③鍋につけ汁ごと全て入れ、酒も加え煮る。穴を開けたアルミ
ホイルを落とし蓋に。はじめ中火で煮たったら弱火にし、時々
上下を返す。煮汁が無くなり焦げ付きそうになったら湯を加え
て。
 - ④別の鍋で卵をゆでておく。
 - ⑤1時間たったら豚肉を取り出し、代わりにゆで卵を入れて数
分煮る。
 - ⑥豚肉とゆで卵を煮汁ごと新しいビニール袋に入れて冷蔵庫
で寝かせる。食べる時に切る。

ラーメンの具にしても、
煮豚丼にしても、そのまま
食べても美味しいです。(Mao)



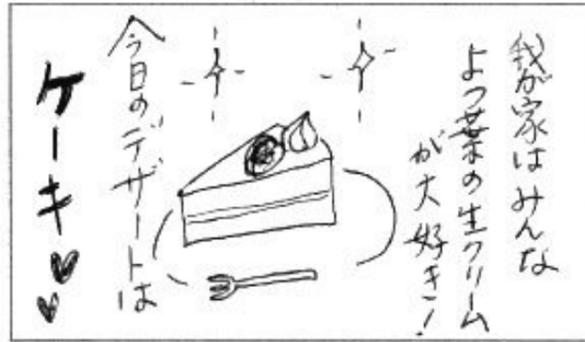
今日のいただきま～す！

【煮豚】



VOICE劇場～シバ編～

作:シバ 画:まっちゃん



やはり親子だわー
と思いました。



シバ

ほっとひといき・・・

気まぐれ本の部屋

『カレーライスを一から作る』 著:前田亜紀 ポプラ社

探検家で医師の関野吉晴さんが行った、武蔵野美術大学のゼミを追った映画「カレーライスを一から作る」の書籍版。
私たちが、あたりまえのように食べている「カレーライス」。その材料である野菜、スパイス、お肉、お米、塩、
そして器とスプーンをすべて「一」から作った、9か月間の記録です。
はたして、おいしいカレーはできたのか？学生たちにどんな変化がおきるのか？
動物も植物も、私たちがいただいている命と向き合う学生たち。ちょっと心配になったり、応援したり、
胸が詰まる思いがしたり、私だったらどうするだろう、と一緒に考えさせられます。

(くんちゃん)

