

クローズ CLOSE UP! アップ



できないかもよりできるかも！
自信を持って前へ

いずみ なみかさん
(高松市在住)

暮らしや考え方がいろいろあるように、片づけ方法もそれぞれ。いずみさんは、ライフォォガナイザー&整理収納コーディネーターとして、暮らしを『楽に便利に心地よく』するお手伝いをされています。

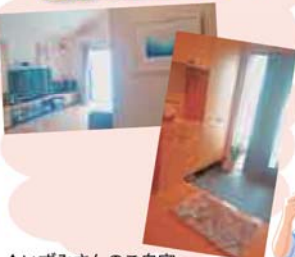
元々は片づけが不得意で、「とりあえず押入れに入れちゃえ！」っていうタイプだったんです。そんな私が「秘書の仕事に就いて(笑)、上司から聞かれたことにすぐに応えなくては行かなくて、整理整頓する必然性に迫られたんです。「仕事が早いね」と褒められることが増えると楽しくて、それから家の中もキレイにしたいと思うようになりました。

結婚後も自分流の片づけをしていって、ある時、ママ友から紹介された方のお宅の片づけをお手伝いしたらとても喜んでくれて、「仕事にすれば」と言われました。当時の私は専業主婦で自信もなくて、まずは資格を取ろう！と一念発起。育児をしながら、1年間で10個の資格を



▲屋島地区のコープ委員会で企画された片づけ講座の様子。

理想の生活とは…?



▲いずみさんのご自宅

「今」と「理想の生活」とのギャップを
考えてみよう。

今年度が始まるこの春に片づけに取り組み、お部屋も気持ちもスッキリさせたいですね。

「今」と「理想の生活」とのギャップを
考えてみよう。

「いずみさんからのアドバイス」
13歳と9歳のお子さんがいらっしゃるいずみさん。自宅
で実践しているのは、「自分のことは自分で！」。口うるさく言うのではなく、「寝る前までに」とか「週末に」としてね」と言っているそうです。

また、片づけが苦手な方へのアドバイスとして、「ストレスに感じている場所の写真を撮ること」。家の中は景色となっていて、見過ごしがちな場所が来訪者には不潔に感じられることも…。それを写真で客観視できて、「こんな風になつたらいいな」と妄想することで片づけ行動への促しになり、やる気が出るかもしれません！

取りました。人生で一番勉強したかなあ。私にとって資格は、社会復帰するための切符でした。

今、仕事を通じてたくさんのご縁に恵まれました。できないかもよりできるかも！と、一歩踏み出してよかったです。今後も、自分なりのアドバイスをしていきたいように、必要な勉強は続けたいですね。

編集後記

①整理↓②収納↓③整頓↓④片づけと段階があり、不要物を取り除き整理をしないと次に進めないと知り、モノを捨てられない私の部屋は永久に片づかない！と覚悟ができました(笑) (編集者H)

新春号のプレゼントの答えは「未」でした。

※当選者の発表はコープかがわホームページに組合員コードで掲載します。プレゼントは、配達担当者、または店舗サービスコーナーでお渡しします。

応募締切り
4月4日(土)



※写真はイメージです。

お便り募集!

お便りカードにクイズの答えを記入し、地区担当か店舗サービスコーナーへご提出ください。
クイズの正解者の中から、抽選で20名の方にコープ商品をプレゼント致します。



プレゼント
クイズ

ヒント: 各ページの
上を見てネ!

今回の機関誌 3月号は

第 号です。

●みんなの広場のテーマは「母の日、父の日まつわるエピソード」です。テーマ以外の声もお待ちしています!



ベビーホタテときのこの当座煮

材料 約289kcal
ベビーホタテ・・・100g
きのこ・・・200g
生姜(千切り)・・・20g
酒・・・大さじ3
② みりん・・・大さじ2
しょうゆ・・・大さじ2
※当座煮は、佃煮よりも味の優しい常備菜です。



鹿の子切り 唐草切り

作り方
① 紋甲いかは唐草切り(又は鹿の子切り)にし、酒を少量ふっておく。
② しいたけは水でもどして1cm角に切り、人参も同じ位の大きさの薄切りする。絹さやは塩ゆでし、斜め2つ切りにしておく。
③ 鍋に添付のだしと水(又はお湯)を2カップ入れ、煮立ったら高野豆腐、しいたけ、人参を入れて煮含める。
④ ③に①のいかを散らし、ひと煮したら火を強めて溶き卵を回し入れる。絹さやを散らして蓋をし、火を止め余熱で蒸らして器に盛る。

表紙のお弁当レシピ お弁当のおかず

しらすと青菜ふりかけ入り卵焼き

材料 約120kcal
さくらたまご・・・1個
しらす・・・大さじ1
青菜のふりかけ・・・適量
作り方
材料を全て混ぜ、卵焼きを作る(入り卵にしてもよい)。
※しらすとふりかけの味だけでおいしい卵焼きに。

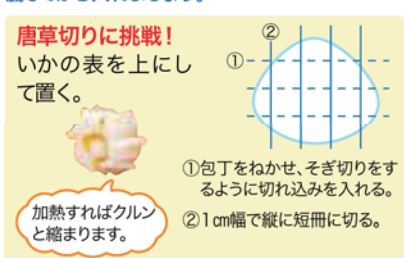
ほうれん草のとろ〜りチーズ

材料(アルミケース1個分) 約40kcal
co-op 宮崎のカットほうれん草・・・1つまみ
シーサラダ(かにかまぼこ)・・・1つまみ
スライスチーズ・・・1/4枚
作り方
ほうれん草とシーサラダをさっと炒め、軽く塩こしょうし、スライスチーズをのせる。(余熱でチーズが溶ける)。
※ほうれん草は凍ったまま使えます。溶けにくければ水分を足しましょう。

たまごが菜の花のように 一口高野豆腐の菜の花煮

材料(2人分) 1人当り約250kcal
co-op ひとくち高野豆腐・・・12個
ひとくち高野豆腐についている粉末だし・・・2袋
紋甲いか(小)・・・2杯
干しいたけ・・・2枚
人参・・・30g
絹さや・・・6枚
さくらたまご・・・1個

ポイント! ●具をきれいに配置してから卵を入ると、見栄えよく仕上がります。卵は煮汁が沸騰してから入れましょう。



唐草切りに挑戦!
いかの表を上にして置く。
①包丁をなかせ、そぎ切りをするように切れ込みを入れる。
②1cm幅で縦に短冊に切る。
加熱すればクルンと縮まります。



カレーあん 粒あん

作り方
① ボウルに薄力粉とベーキングパウダーを入れて泡立て器でよく混ぜ、砂糖と塩を加え、もうひと混ぜしておく。
② 別容器でやわらかくしたバター、牛乳、卵、ヨーグルトを混ぜ合わせ、①に少しずつ加え、粉っぽさがなくしっとりした生地にする。棒状に伸ばし、8等分して丸めてラップをかけ30分ねかせておく。
③ カレーあんは、ゆで卵をフォークでざっくりつぶし、パン粉と共にカレーに入れて混ぜ、

発酵いらずの カリッと揚げパン

材料(8個分) カレー揚げパン1個当り約340kcal
【生地】
薄力粉・・・200g
ベーキングパウダー・・・小さじ2
砂糖・・・大さじ1・1/2
塩・・・小さじ1/3
co-op バター・・・20g
co-op 牛乳・・・50cc
さくらたまご・・・1個
ヨーグルト・・・大さじ2
【カレーあん】
co-op しんカール・・・1袋
ゆで卵・・・2個
パン粉・・・大さじ2~3
※粒あんパンは粒あん320gで8個できます。(1個当たり約320Kcal)

8等分にする。(粒あんくらいの粘度になるようにパン粉を足して調節する)。
④ ②の生地を、打ち粉をふった台の上で麺棒で伸ばし、あんを入れて包む。生地の表面に薄く水をぬり、パン粉をつけて低温(160度位)の油で4~5分かけてゆっくりときつね色になるようにカラッと揚げる。

