

# クローズ CLOSE UP! アップ



## 一人ひとりに 備えのある暮らしを

ライフオーガナイザー・防災士  
岡村 静香さん  
(香川県三豊市在住)

防災を学んだ片付けのプロとして、地域の学習会でコープ商品を使い、備蓄や災害時の調理(パッキング、キング)などを紹介しています。

### 私にできることは災害から学ぶこと

東日本大震災が起きた時、4人家族のわが家の備蓄はカップ麺3個でした。当時参加した『片付けが命を救う』という講演会で、「不要なモノを手放すだけでなく、非常時に必要なモノを保管できるスペースを作る」ことの大切さを知り、私に出来ることは災害から学ぶこととコツコツ勉強。今では、女性として母として、公務員、片付けのプロ、そんな立場から『防災・備蓄』の大切さを伝えられるようになりました。もちろん1週間分の備蓄もしています。頑張らない備蓄が続けるコツ！我が家ではコープの宅配を利用してしています。

### 災害時にも普段のくらしにも役立つ「パッキング」

同時調理で時短！  
洗い物も減らせる！

ひとつの  
お鍋で10~30分



ポリ袋は熱に強い「高密度ポリエチレン」製を使用。コープのポリ袋はマチ付でおすすぬめ!

### パッキングで作ったお弁当



#### ご飯の炊き方

{米60g(1/2合)・水 90ml}を袋に入れ30分浸水させ、空気を抜いて袋の上部で口を縛る。お湯に入れて30分加熱。水を増やすと柔らかめのご飯に。

それぞれ好みの下味を付けて1つずつ袋に入れて調理。



パッキングの学習会の様子

### 知っておくと、未来への安心につながる

備えて何からどうやって?と思われる方が行動するきっかけになれば、と、地域の中で依頼があれば、「備蓄のコツ」として、商品選びやパッキング、コープの宅配で備蓄しているわが家の一例をお話しています。「備蓄が進まない」と悩んでいた方が笑顔になった時や、パッキングを「早速やってみよう」といった声を聞くのが嬉しいですね。

知っておくことも備え、一人ひとりの備えで地域の防災力もアップ、いざという時はもちろん未来への安心につながります。

自分で自分の身を守るパントリーが広がるようこれからも活動していきます。

### 十河先生の るんるんクッキング

お弁当に!時短・美味・お財布にやさしい

## ちくわとしめじのさっと煮

材料(作りやすい分量) 全体で約265kcal (1/6で約44kcal)

- co-op ちくわ.....1袋(4本)
- しめじ.....1パック
- ピーマン.....2個 (パプリカ適量)
- サラダ油.....大さじ1/2
- 酒.....大さじ2
- だししょうゆ.....大さじ1
- 水.....大さじ1

作り方

- ちくわは5~6mm厚さの斜め輪切り、しめじは小房に分けピーマン(パプリカ)は種をとり5~6mm幅に切る。
- フライパンに油を熱し、①を入れさっと炒め、②を加えてさっと一煮し、好みで七味唐辛子をふる。

※れんこん、長芋、セロリなどで応用も。  
※少し小さめに切ってご飯に入れ、混ぜご飯にも。

### お弁当に!時短・美味・お財布にやさしい

## ちくわとしめじのさっと煮

材料(作りやすい分量) 全体で約265kcal (1/6で約44kcal)

- co-op ちくわ.....1袋(4本)
- しめじ.....1パック
- ピーマン.....2個 (パプリカ適量)
- サラダ油.....大さじ1/2
- 酒.....大さじ2
- だししょうゆ.....大さじ1
- 水.....大さじ1

作り方

- ちくわは5~6mm厚さの斜め輪切り、しめじは小房に分けピーマン(パプリカ)は種をとり5~6mm幅に切る。
- フライパンに油を熱し、①を入れさっと炒め、②を加えてさっと一煮し、好みで七味唐辛子をふる。

※れんこん、長芋、セロリなどで応用も。  
※少し小さめに切ってご飯に入れ、混ぜご飯にも。

### 春のお祝いの郷土料理

## ちしゃもみ

材料(2人分) 1人前当たり約140kcal

ちしゃ(サニーレタスで代用).....1株(100g位)

- co-op 油あげ短冊.....1枚
- かえりちりめん.....1つまみ
- @白みそ・酢・砂糖・すりごま...各大さじ1

作り方

- サニーレタスはよく洗って、手で一口大にちぎる。
- 油あげはさっと焼いて、香ばしさを出し短冊切りにする。
- @よく混ぜ、かえりちりめんを入れて少しおく。油揚げとサニーレタスはしっかり絞って水気をきって加えて和え、器に盛る。

※ちしゃは最近では手に入りにくいので、サニーレタスで代用できます。ちしゃを使う場合は、アク抜き(手でちぎって軽く塩もみし、さっと水洗い)をしてください。

### 十河先生の るんるんクッキング

## フルーツサンド

材料(4人分) フルーツサンド 1組約500kcal  
ロールサンド 1本約130kcal

サンドウィッチ用パン(8枚切または10枚切)  
お好みのフルーツ(いちご10粒、キウイ各1個(他にバナナ、パイナップル、ぶどうなど))  
<クリーム>  
マスカルポーネ.....100g  
生クリーム.....100g  
砂糖.....大さじ1.1/2

作り方

- フルーツは大きめに切る。
- ボールに生クリームと砂糖を入れ、つのが立つ位まで泡立て、マスカルポーネを加えてさらにひと混ぜする。
- ラップの上にパンをおき、②のクリーム、①のフルーツ、クリーム順にのせ、もう1枚のパンではさんでラップで包む。冷蔵庫でしばらく冷やしてから切る。

### お弁当にそのまますべて自然解凍で食べられます!

## アレンジ!

中華風 ゴマ油+オイスターソース+豆板醤  
洋風 オリーブ油+カレー味+粉チーズ

### お便りカード

は、三豊市の「味のちぬや」で作られています。

●機関誌「生協かがわ」を読んで、思ったこと、やってみたことなどをお聞かせください。次回5月号みんなのひろばでは、「これさえあれば! 私のお助け商品」への声を募集します。

### 十河先生の るんるんクッキング

## フルーツサンド

材料(4人分) フルーツサンド 1組約500kcal  
ロールサンド 1本約130kcal

サンドウィッチ用パン(8枚切または10枚切)  
お好みのフルーツ(いちご10粒、キウイ各1個(他にバナナ、パイナップル、ぶどうなど))  
<クリーム>  
マスカルポーネ.....100g  
生クリーム.....100g  
砂糖.....大さじ1.1/2

作り方

- フルーツは大きめに切る。
- ボールに生クリームと砂糖を入れ、つのが立つ位まで泡立て、マスカルポーネを加えてさらにひと混ぜする。
- ラップの上にパンをおき、②のクリーム、①のフルーツ、クリーム順にのせ、もう1枚のパンではさんでラップで包む。冷蔵庫でしばらく冷やしてから切る。

### キュートで鮮やか

## フルーツサンド

材料(4人分) フルーツサンド 1組約500kcal  
ロールサンド 1本約130kcal

サンドウィッチ用パン(8枚切または10枚切)  
お好みのフルーツ(いちご10粒、キウイ各1個(他にバナナ、パイナップル、ぶどうなど))  
<クリーム>  
マスカルポーネ.....100g  
生クリーム.....100g  
砂糖.....大さじ1.1/2

作り方

- フルーツは大きめに切る。
- ボールに生クリームと砂糖を入れ、つのが立つ位まで泡立て、マスカルポーネを加えてさらにひと混ぜする。
- ラップの上にパンをおき、②のクリーム、①のフルーツ、クリーム順にのせ、もう1枚のパンではさんでラップで包む。冷蔵庫でしばらく冷やしてから切る。

### お便りカード

は、三豊市の「味のちぬや」で作られています。

●機関誌「生協かがわ」を読んで、思ったこと、やってみたことなどをお聞かせください。次回5月号みんなのひろばでは、「これさえあれば! 私のお助け商品」への声を募集します。

### お便り募集!

お便りカードでご意見感想をお寄せください。プレゼントクイズへご応募は答えをご記入いただき、切り取って、配達担当者か店舗サービスコーナーへご提出ください。  
締切り4月10日(火)

お便り募集!

### お便り募集!

お便りカードでご意見感想をお寄せください。プレゼントクイズへご応募は答えをご記入いただき、切り取って、配達担当者か店舗サービスコーナーへご提出ください。  
締切り4月10日(火)

お便り募集!

### 編集後記

豊中町の「味のちぬや」さんの取材で、本社に入ると全員起立で迎えてくださり感激しました。美味しいコロッケは真心の味だなあと感じます。(編集者H)

### お便り募集!

お便りカードでご意見感想をお寄せください。プレゼントクイズへご応募は答えをご記入いただき、切り取って、配達担当者か店舗サービスコーナーへご提出ください。  
締切り4月10日(火)

お便り募集!

お便り募集!

組合員コード(必須) \_\_\_\_\_ お名前(ペンネーム可) \_\_\_\_\_

住所 \_\_\_\_\_ TEL \_\_\_\_\_

センター(地区担当)・店舗(サービスコーナー)→組織部0120-4884-10