

～生活クラブ 健康な食デザイン「ビオサポ」から季節メニュー～  
**残暑を乗り切る！野菜たっぷりカレーレシピを開発**

■エコシュリンプのココナッツマトカレー／お手軽夏野菜カレー／ピーチラッシー  
献立レシピページへ：

<http://www.seikatsuclub.coop/biosapo/kondate/library.html>

生活クラブ生協連合会(本部:東京都新宿区、以下生活クラブ)は、生活クラブが提唱する健康な食デザイン「ビオサポ」より、残暑の夏バテ防止メニューを2017年8月に公開します。

「ビオサポ」とは、生命を意味する「BIO」と「美を」を掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていく、という生活クラブの造語です。「食べ物半分×食べ方半分」をテーマに、食べ物と食べ方の両方を知って暮らしに活かそうという理念のもと、より良い食材、栄養バランスや楽しい献立、レシピなどをカタログや公式ホームページ上にて紹介しています。

この度、残暑を乗り切る食欲UPメニューとして「エコシュリンプのココナッツマトカレー」、「お手軽夏野菜カレー」、「ピーチラッシー」、「ガスパチヨ」などの新メニューを取り揃えました。ビオサポでは、安心食材を使い、誰でも手軽に作れるメニューを、旬菜料理家・管理栄養士である伯母直美さんとともに開発しています。



「エコシュリンプのココナッツマトカレー」は、エビのだしが良く利いたトマトベースのルーに、ココナッツのまろやかな風味が合わさる爽やかなカレーです。お好みでパクチーを加えれば、アクセントが利いてオリエンタルにお楽しみいただけます。一皿で主食、魚、野菜が入り、ご飯、たんぱく質、ビタミンなど体に欠かせない栄養素をバランスよく摂取することができ、夏バテで食欲不振に陥りがちな夏にぴったりです。トマトに含まれる赤い色素成分のリコピンは強い抗酸化性を持ち、免疫機能の低下を防ぎます。簡単に本格味が完成するため、おもてなしやホームパーティーの1品にもご利用いただけます。

また、カレーにマッチするドリンクとして「ピーチラッシー」も。桃、ココナッツミルク、ヨーグルトとはちみつをミキサーに入れて混ぜるだけの3分で完成する、簡単・美味しいドリンクです。ほどよい甘さで、ココナッツミルクのまろやかな風味とヨーグルトの酸味がカレーに合います。

さらに、野菜をたっぷり採りたい方や、時短重視の方にオススメの「お手軽夏野菜カレー」。ズッキーニ、なす、オクラ、パプリカ、かぼちゃ、玉ねぎなどの夏野菜がたっぷり採れる、煮込み時間はたったの10分で出来上がるお手軽メニューです。具沢山のボリュームがあり、栄養をバランス良く採れる、ヘルシーな一品です。

まだまだ暑さの残るこの季節を、ビオサポはお手軽&栄養たっぷりメニューのご提供でサポート。生活クラブは、これからも「毎日の暮らしをわたしらしく豊かにしたい」というみなさまの願いをサポートし、確かな素材の安心・安全な「食」をお届けするとともに、健康な食の知識・食べ方を広く提案していきます。

生活クラブの健康な食のデザイン＝ビオサポの理念を中心に、未来の食の安心へとつなぐ「サステイナブル(持続可能)なくらし」の取り組みを、より幅広く、さまざまな方向から進めていきます。

◇メニュー情報

該当献立ページへ:

<http://www.seikatsuclub.coop/biosapo/kondate/detail17m0802.html>

◇レシピ担当者について

伯母 直美 (うば なおみ)

旬菜料理家／管理栄養士／エコ・クッキングナビゲーター

東京家政学院大学 卒業

赤堀料理学園 フードコーディネーター科卒業

エコール辻・東京 日本料理カレッジ卒業

2000年より料理教室「暮らしの Recipe」主宰

自宅の畑で野菜を育て、収穫し、旬野菜の素晴らしさを取り入れた、

企業・メディア向けレシピ提案・撮影などを行っている。

2016年6月より、生活クラブ「バイオサポ」のメニュー開発を担当。



◇生活クラブについて

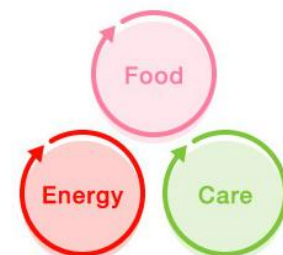
生活クラブは生協の中のひとつです。今から約50年前、「まとめ買いして安く分け合おう」と、200人あまりのお母さんたちが集まって牛乳の共同購入を始めたことからスタートしました。今日の生活クラブでも、既存の商品を購入するのではなく、自分達の生活に必要な品物を、自分たちが開発過程にかかわりながら生産者とともに、納得いくものをつくるという、徹底したものづくりの姿勢でとりにくんでいます。

生活することは、消費することです。”なにを””どのように”消費するか、という選択は、そのまま、「どんな未来にしたいか」「次の世代へ何を手渡したいか」へとつながっていきます。私たちは、自然と共生し、食べ物(Food)、エネルギー(Energy)、福祉(Care)をできるかぎり自給・循環させる「サステイナブル(持続可能)な生き方」を選びます。

いま生きるいのちと次世代のいのちを、おなじように大切に考えて、すべての活動を行います。

URL: <http://www.seikatsuclub.coop>

生活クラブ申し込み URL: <https://welcome-seikatsuclub.coop/>



◇バイオサポについて

「バイオサポ」とは、生命を意味する「BIO」と「美を」を掛け、生命力にあふれた健康な食生活をサポートしていく、という生活クラブの造語です。消費材で、カラダもサイフも、そして環境や社会も健康にしよう！という欲張りな提案を行ってまいります。

URL: <http://www.seikatsuclub.coop/biosapo/>