

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

HELLOコープ

2020
夏号
No.169
(年5回発行)



2～3ページ
これいいね! ラブコープ商品
アイコープめかぶ 
商品プレゼントは3ページをチェック!

6～9ページ
特集1
いわて生協30周年・地域生協50周年
「私の生協の思い出」

夏も元気に!
ネバネバパワーで





アイコープめかぶ

わかめの株である「めかぶ」。アイコープめかぶの原料は、おいしいめかぶが穫れる宮城県志津川湾産に限定されています。手作業による湯通し加工にこだわり、鮮やかな緑色とシャキシャキの食感を引き出しています。



株式会社ネキ吉田商店
(宮城県南三陸町)
生産本部長
渡辺 市徳さん

鮮度の良さは 冷凍までの速さ



めかぶとは、わかめの根元にある胞子葉を指します。めかぶの旬は、わかめより早い2月から4月。船に水揚げしためかぶを浜へ運んで降ろすと、その場でわかめの根元からひだ状の部分で削ぐ「芯抜き」という作業をします。そしてすぐそばの工場で、海水洗浄します。洗浄には、異物除去のほか、めかぶを冷やす効果もあります。その後箱詰めし、その日のうちに冷凍庫へ。大事なものは、芯抜きから冷凍庫に入れるまでの速さとめかぶの温度。様々な人の努力で、鮮度が保たれたまま保管できます。

美味しさのために、 湯通しは手作業で

冷凍庫に保管しためかぶは、使う分ずつ解凍し加工します。渡辺さんは、カットと湯通しの工程が色と食感を決めると話します。

「めかぶのほどよい食感とのごしを味わえるよう、やや細めにカットします。また、めかぶは収穫時期によってサイズが異なり、2月頃は葉が薄く、4月頃になると厚みを増します。加工責任者は、この違いに合わせて湯通しの時間を変えるので、湯通しは手作業で。機械でもできますが、それでは微妙な調整は困難です。鮮やかな緑色とシャキシャキの食感、手作業だからこそ引き出されるのです」。

震災後は早期に再開 生産者の希望に

東日本大震災では、漁場も工場も大きな被害を受けました。そんな中、カネキ吉田商店では、「先の見えない今こそ、いち早く動き出さなければ」と、原料を手配し、青森県八戸市の工場を借りて、商品の製造を再開。震災からわずか1か月後に出荷を再開しました。早期再開は、生産者にとって希望の光となりました。

三方を山々に囲まれた志津川湾には、山々の土に含まれる栄養素が川を通して海へと運ばれ、プランクトンを育みます。豊富なプランクトンが海藻類の栄養となり、品質の良いめかぶが育ちます。おすすめのお食べ方は、「ご飯にかけて食べるのが一番。食感とねばりの良さを楽しんでいただけます」と渡辺さんは言います。毎日の食卓に、ぜひご利用ください。



「アイコープめかぶ」は、志津川湾産めかぶのみを使用していま

鮮やかな緑色！ シャキシャキでおいしい

佐藤 奈穂さん(一関市)



鮮やかな緑色でシャキシャキの食感。とってもおいしい「アイコープめかぶ」。小分けパックでタレ付きなので、あと1品という時にとても助かります。

卵焼きに入れたり、和え物や味噌汁にと、何にでも合うのも魅力です。

子どもも「アイコープめかぶ」が大好き！ツルツル食べています。これからの暑い時期、食欲のない時にもオススメです♪



coop
めかぶ
40g×3個 タレ付
本価 212円

アイコープめかぶができるまで

4 湯通し・冷却



大きな釜を使い、手作業でめかぶを加熱。2℃の冷水で一気に冷却。

5 充填・パック詰め



破損やタレの未添付がないか、人の目で確認する。

6 梱包・出荷

冷蔵保存し、消費期限(製造から5日)内に召し上がれ!



1 収穫・芯抜き・冷凍



水揚げ後すぐに芯抜きにとりかかります。

2 解凍・洗浄・目視確認



原料のめかぶを解凍し、洗浄。数人で見て、異物を取り除きます。

3 カット

機械で細切りにカット。

シャキシャキ、トロ〜リ。
海の幸を召し上がれ♪



Present

いわ7生協30周年記念
当選者が2倍!

商品プレゼント10名様に



「アイコープめかぶ」と
株式会社ネキ吉田商店製造の
めかぶ商品の詰め合わせ

ご希望の方は「商品プレゼント」と明記し、21ページ下の
応募方法・応募先を参照の上、ご応募ください。

応募締切 8月2日(日)

当選発表は賞品の発送をもって
かえさせていただきます。

お届けは8月下旬ごろの予定です。



ツルッとペロッと
食べられます

めかぶ入り袋焼き 鈴木 智恵美さん(盛岡市)

材料(2人分)

- 油揚げ …… 2枚
 アイコープめかぶ …… 1パック(40g)
 A めかぶの添付タレ …… 1袋
 キムチ …… 30g
 スイートコーン …… 大さじ1

作り方

- 油揚げは、熱湯をかけて油抜きをして水気を絞り、半分に切って袋にする。
 - Aを混ぜ合わせ、①に詰めてつまようじで止める。
 - フライパンを弱火で熱し、②を入れ、両面を焼き色がつくまで焼く。
- 1人分 62kcal、食塩相当量 0.8g

すいしょうどり 水晶鶏の中華和え

高橋 美樹さん(久慈市)

材料(2人分)

- 鶏むね肉(皮なし) …… 1/2枚(約150g) トマト …… 1/2個
 アイコープめかぶ …… 1パック(40g) きゅうり …… 1/2本
 A めんつゆ(濃縮3倍) …… 大さじ2 片栗粉 …… 大さじ1
 めかぶの添付タレ …… 1袋 酒 …… 少々
 ごま油 …… 小さじ1

作り方

- トマトはくし切り、きゅうりは縦半分になり斜め薄切りにする。Aを混ぜ合わせておく。
 - 鶏むね肉は厚めの削ぎ切りにし、片栗粉をまぶす。
 - 鍋に湯をわかし、弱めの中火にして酒と②を入れ5分加熱する。氷水に上げて冷やし、水を切る。
 - ①と③を混ぜ合わせ、器に盛る。
- 1人分 242kcal、食塩相当量 1.2g



具材は
納豆やしらすなど
でもOK♪



納豆めかぶそば

葛西 紗恵里さん(北上市)

材料(2人分)

- そば(乾麺) …… 140g
 アイコープめかぶ …… 2パック(80g)
 A めかぶの添付タレ …… 2袋
 納豆 …… 2パック(80g)
 めんつゆ(3倍) …… 大さじ2
 水 …… 大さじ4

作り方

- 鍋に湯を沸かしそばをゆでる。流水で冷やし、水を切って器に盛る。
 - ボウルにAを入れ混ぜ合わせ、深めの器に入れ、つけだれにして食べる。
- 1人分 308kcal、食塩相当量 2.6g

そうめんや
うどんでも

今日からつくれる
役立ちレシピ



暑い時もツルンと食べられる「めかぶ」。
「アイコープめかぶ」を使ったメニューを紹介しします。



過去に紹介したレシピは、
「アイコープめかぶ」が
なくなると食べられ
ません。



トロトロめかぶの和風オムライス

材料(1人分)

- ごはん …… 150g 水 …… 100cc
 アイコープめかぶ …… 1パック(40g) 白だし …… 小さじ2
 A 万能ネギ(小口切り) …… 1~2本 めかぶの添付タレ …… 1袋
 かつおぶし …… 2g 酒 …… 大さじ1/2
 卵 …… 2個 片栗粉 …… 小さじ1
 バター …… 10g
 塩・こしょう …… 少々

作り方

- ごはんにかつおぶしと万能ネギを混ぜ、茶碗に盛り器にふせて、こんもりと盛り付ける。
- 鍋にAを入れて弱火にかけ、かき混ぜながら加熱する。とろみがついたら火を止め、めかぶを入れる。
- ボウルに卵、塩・こしょうを入れ溶きほぐし、バターを溶かしたフライパンで焼き①に乗せる。
- ③のふちに②をかける。

※めかぶの添付タレを使わずにめかぶあんを作るときは、白だしを大さじ1に。

■1人分 479kcal、食塩相当量 2.0g



すりおろし生姜を
添えてさっぱりと!



星子'S レシピ

千葉星子さん(フリーアナウンサーにして料理研究家)の
オリジナルレシピ!



なすは皮目を先に
焼くのがポイント♪

焼きなすのめかぶのせ

千葉 美恵さん(盛岡市)

材料(2人分)

- なす …… 2本 サラダ油 …… 大さじ1
 A めんつゆ(ストレート) …… 小さじ2 かつおぶし …… 大さじ1
 生姜のすりおろし …… 小さじ1/2
 B アイコープめかぶ 1パック(40g)
 めかぶの添付タレ …… 1袋

作り方

- なすは縦半分になり、皮目に格子状に浅く切れ目を入れる。AとBをそれぞれ混ぜ合わせておく。
 - フライパンにサラダ油を熱し、なすの両面を焼く。皿に移し、粗熱を取る。
 - ②にAを回しかけ、Bをかけて、かつおぶしをのせる。
- 1人分 85kcal、食塩相当量 0.6g



すぐにできるから、
忙しい朝におすすめ!

めかぶ入り卵スープ

林崎 優さん(花巻市)

材料(2人分)

- アイコープめかぶ …… 1パック(40g)
 A 溶き卵 …… 卵1個分
 コンソメ(固形) …… 1個
 水 …… 350cc
 めかぶの添付タレ …… 1袋
 酒 …… 大さじ1

作り方

- 小鍋にAを入れ、中火にかけて煮立たせる。
 - 溶き卵を細く垂らすように回し入れ、火を止める。
 - めかぶを入れて、全体を混ぜる。
- 1人分 62kcal、食塩相当量 1.7g

卵は
産直さくら卵が
おすすめ



コープアテイルの店舗入り口側に、障がい者マークを発見した時の驚きと喜び：もう何年前になるでしょうか。「優しい店がある！」と、同じ中途失聴者と共に店長さんを訪ね、懇談の場を設けていただきました。私も含め、人生半ばでの中途失聴者は、買い物にも大変な不安を抱え、外出が負担になる傾向にありました。店長さんは「みなさまのお店ですから」と、私たちの要望を聞き入れて下さり、耳マークの設置、筆談の啓蒙、レジ担当のみなさんへの周知等を約束してくださいました。

数年後、生協の催しで知り合ったSさん。チャームィングな笑顔で、催しの場を盛り上げてくれていました。彼女が、なんと！手作りの「耳マークバッジ」を、難聴者の会に届けてくださったのです。心を



増井 カヨ子さん
(奥州市)

生協で出会った「助け合い」
心にしみた、大切な思い出

「みんなは聞こえている。でも私は聞こえていない」。そんな思いから、買い物は楽しいものではなく、淡々と済ませる「用事」でした。商品の場所をお店の人の足音にも躊躇し、「怖い」とあきらめてしまうこともありました。店長さんとSさんのおかげで、生協は、私にとって安心して利用できるお店になりました。

「みんなは聞こえている。でも私は聞こえていない」。そんな思いから、買い物は楽しいものではなく、淡々と済ませる「用事」でした。商品の場所をお店の人の足音にも躊躇し、「怖い」とあきらめてしまうこともありました。店長さんとSさんのおかげで、生協は、私にとって安心して利用できるお店になりました。

だれもが暮らしやすい 地域・社会をめざして

店舗・共同購入での取り組みの一部を紹介します。

店舗

●呼び出しインターホン

ご利用にお手伝いが必要な際、職員を呼びするためのインターホンを店舗入り口に設置しています。



●筆談用ホワイトボード

サービスカウンターではご要望に応じて筆談対応を行っています。



●サービス・ケア・アテンダントの養成

高齢や障がいなどでお困りの方に寄り添ったサービス・応対ができるよう、「サービス・ケア・アテンダント」の資格取得をすすめています(全店で66人)。



共同購入

●個人宅配「サポート値引き」

障がいをお持ちの方、介護認定を受けている方やそのご家族、高齢の方などを対象に、配達手数料の優遇を行っています。

●声のカatalog「リーディングサービス」

目の不自由な組合員の方に、食品カatalog「ウィーク」の内容を音声(CD)にしてお届けしています。

※再生にはDAISY(デジタル録音図書)規格に対応した機器が必要です。



安心してお買い物ができるように



当時の
コープアテイル店長
北島 正
(現パルフェ北上店長)

お話ししたのは、7～8年ほど前のことと思います。その時に病気が高齢などで難聴・失聴になる方が多くいること、そして耳マークの存在を教えてくださいました。生協のお店は、組合員・地域のみなさんのためのお店です。安心してお買い物ができるお店にすること。それは、あたりまえのことだと思っています。

耳マークバッジを贈った“Sさん”



鈴木 弥栄子さん
(奥州市)

増井さんから、障がいのためにお買い物などに不自由があること、私が思うよりも中途失聴や難聴の方はたくさんいらっしゃるのと知り、作ったのがバッジでした。アテイルには耳マークがありますが、バッジもあればもっと使いやすくなるんじゃないかなと思ったんです。これからはいろんな声をいかして、さらにみんなが使いやすいお店になったらいいですね。

特集1

私の生協の思い出

いわて生協30周年・地域生協50周年

いわて生協誕生30周年を記念し、組合員のみなさんから募集した「生協の思い出」。30年前のことや子どものころの記憶、心に残る出会いなど、さまざまな思い出をお寄せいただきました。大切な思い出から、4人の方の思い出を紹介しします。



30年活躍している
コープ商品



横手 ひろ子さん
(豊石町)

30年ほど前から、わが家で月一回活躍するコープ商品があります。それは「コープ電気バリカンさんぱつ君」です。これを共同購入で買ったところ、子どもたちは幼稚園児と小学生でした。子どもの髪はすぐ伸びるので節約と、私が散髪するのが好きだったこともあり、ハサミで切るよりも簡単で、



私の技術でもなんとかなりました。それでも大きくなってくると、理髪店、美容院に行くようになり、もう終わりがなあと思っていたところ、夫が「髪も薄くなり、床屋に行ってももったいないからさんぱつ君で切ってくれ」と言うので切ってもらいました。すると気に入ってあげました。すると気に入ってあげた、それからは一度も床屋に行っていない。そして今では、時々泊りにきた孫の髪も切ってもらっています。故障することもなく、3世代にわたって使うなんて思ってもみませんでした。良い物を提供してくれるコープ商品に感謝して、これからも使っていきます。



わが家は転勤族。灘生協(現コープこうべ)で生協を利用し始め、その後も各地で利用。「さんぱつ君」を購入したころは、北上にいました。「さんぱつ君」は充電式や電池式ではなく、コンセントに刺して使うタイプ。だから長持ちしているのかもしれない。

「班」のつながり、
はじめてのおつかい



高橋 しのぶさん
(北上市)

子どもが産まれてから共同購入を利用してきます。現在の班は、11年前に引越して来た時に、配達担当の方から紹介してもらいました。班長さんがとても親切な方で、班のみなさんに紹介していただき、すぐに顔見知りが増えました。いつも注文紙や商品を預かってくださいます。

約10年前、小学1年生になった長男から「テレビみたいにおつかいしたい」とせがまれました。しかしお店は遠く、交通量も多く危ないので、共同購入の商品を取りに行くおつかいをお願いしました。班長さん宅は少し歩いた所にあり、ちょうどいい距離です。2階の窓から見守ると、道中でおばあちゃんたちから誉められて、ご機嫌で帰ってきました。それからはずっと子どもたちの仕事になり、次は



班長の佐々木さんと。

お姉ちゃん、そして去年からは小学生になった末娘が活躍してくれています。地域の方に見守られ、三兄妹のはじめてのおつかいは大成功でした。

当初は縁もゆかりもない地域でしたが、共同購入の班のおかげで、地域の方とつながることができました。顔を合わせた時に手を振り合ったり、ゆるやかな交流が今も続いています。「はじめてのおつかいを共同購入で」と思えたのも、こうしたつながりがあったからこそだと思います。

困った時には生協があった
これからも、身近な生協で



きよこさん (盛岡市)

2011年3月11日 ふるさは壊滅した。直後の混乱が過ぎ、内陸に住む私は何もできずにいた。

無力だった。

そんな時、生協の天昌寺発ボランティアバスに参加した。大槌に行けた。陸前高田に行けた。大勢のボランティアさんたちに会えた。ありがたかった。被災された方々のがんばる姿に涙が出た。

もうすぐ10回目のバスボランティアという頃、まさかの妊娠。体調が思うようにならず、買い物もできない毎日。生協の個配に助けられた。出産後、子育てひろば・ハピママコープに参加した。食の安全・安心、くらしや募金について考える機会になった。

あれから毎年のように災害が続く。また無力な私がいる。そして新型コロナウイルス：これからど

んな世界になっていくのだろう。不安でしかない。

自分たちのできることを子どもたちと考えていける社会であってほしい。そして生協さんはこれからは変わらず身近にいてください。ありがとうございます。

10年前は組合員になってはいたものの、生協を利用する機会ほとんどありませんでした。震災後のボランティアバスは、新聞を見て申し込みました。ふり返れば、困った時には生協があり、いつも助けてもらっています。

いわて生協の子育て応援

ハピママコープ

0～3歳の親子を対象に、ママのリフレッシュと交流を応援する「ハピママレッスン」と「ハピママひろば」を開催。新型コロナウイルス感染防止対策を実施のうえ、7月から「ハピママレッスン」を再開します。

ハピママレッスン

親子で参加できる、事前申し込み制のイベント(有料)。クラフトや体操、親子あそびなど、多彩な内容で開催します。7月中は参加無料のオンラインイベントも実施します。

開催会場

盛岡(3会場)、滝沢、花巻、北上、奥州、一関、宮古、釜石、大船渡
※7月は休止する会場もあります。



※新型コロナウイルス感染症の状況によっては休止する場合があります。最新情報はブログをご確認ください。

詳しくは

いわて生協ハピママ



共同購入

個人宅配「子育てサポート値引き」

母子手帳発行からお子さんが6歳になるまで、配達手数料の優待を行っています。また、「はじめてCLUB」では配達手数料が1年間無料になるサービスがあります。

▶詳しくは14ページ

これからも、くらしに
寄り添う生協で



いわて生協副理事長
石橋 百合子さん

思い出は、本当にさりげなくらしの場面が多く、お一人おひとりのくらしに生協が寄り添い、根付いてきたことを感じました。

「共同購入のチラシはまだカラー印刷ではなく」「卵を班のみんなに分け合い」「どこに行っても断られた米と灯油を生協で買った」——数十年前のくらしを思い出します。

「母が使っていた共同購入を、今私が利用しています」「生協商品を選んでいた母の思いが、30年たつてわかりました」——2世代、3世代にわたる組合員のみなさんともいらつしやいました。

「これからも安全・安心で助け合いの生協を、応援していきます」——みなさんの思い出に、あなたがかい気持ちでいっぱいになりました。これからはみなさんのくらしの思い出を紡いでいけるように、助けあい、支えあいながら、ごいっしょに取り組んでいきましょう。

0~3歳児とママの これからの暮らし方

子どもとの時間、楽しめていますか?コロナへの不安、育児ストレスを解消するヒントを、まんまるママいわての千田優子さんにお聞きしました。



NPO法人
まんまるママいわて
副代表・助産師スタッフ
千田優子さん
(北上市)

乳幼児と家で過ごす時に大切にしたいのは「規則正しい生活」です。睡眠、食事、遊びなど、毎日同じ時間に同じことをくり返すことが、子どもに安心感を与え、穏やかで落ち着いた心を育みます。早朝から明るいこの時期、早起きをして生活リズム

生活リズムと子どもの心

連日の新型コロナのニュース。ストレスを感じていませんか? そんな時は、インターネットから離れた時間を持つことを心がけましょう。不安をあおるニュースに振り回されないのはもちろん、巷にあふれる育児体験談を読んで「うちの子、まだできてない」と悲観しないで。他の子と比較せずに、一日一日の成長を喜びましょう。ママ自身のストレス解消には会話が大切です。電話で温かな声を聞くだけでも、気持ちや和らぐはず。さらに肝心なのが、パパの声かけです。「体調はどう?」など、ママの体を気づかう言葉が支えになります。

コロナ疲れ、どう乗り切る?

また、子どもとは24時間フルに向き合わなくても大丈夫。ママはママの仕事を優先し、子どもが声をかけてきたら、一度手を止め、耳を傾けましょう。「後でね」をくり返すと、かまってくれない気持ちになります。互いに気配を感じる距離で、互いにやりたいことをする。それがイライラしない子育てにつながります。

を整えましょう。

夏の暑さを乗りきるために

今年もきびしい暑さが予想されます。でも、クーラーの効いた部屋にばかりいると、体温調節機能が育ちません。おススメは、朝や夕方の散歩。草花を摘んだり鳥や虫の声を聞き、季節の移ろいを感じましょう。草花はままごとの材料や氷に閉じ込めて水遊びに使うと楽しいですよ。

※いわて生協ホームページ「169楽育こほれ話」で「熱中症予防のポイント」、「お手伝い」について紹介しています。

空いた時間に
パパッと
手続きしたい!

子どもが
小さいから
自宅で手早くが
いい!

24時間、
いつでも申し込める!



※2次元コードは、スマートフォンに対応しております。その他の携帯電話から読み取ることはできません。



2次元コードからも
ラクラク手続きOK!
なのだ!

CO・OP共済へのご加入は インターネットが 便利です!

コープ共済

検索

インターネットでの
加入手続きはこちら

このボタンを
クリック!

いわて生協の各店舗(共済カウンター・サービスカウンター)や個人宅配・班の地域担当も窓口です。

お気軽にお声掛け
ください!



・CO・OP共済の詳しい保障内容についてはお問い合わせください。
【CO・OP共済へ加入するには】出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。生活協同組合(生協)は、お店や宅配などでくらしに貢献しています。
◎CO・OP共済は個人情報大切に、個人情報保護法を守ります。
契約引受団体 / 日本コープ共済生活協同組合連合会
(《たすけあい》)はご加入の生協によっては、その生協の加盟する連合会との共同引受になります。)

明日のくらし、ささえあう

CO・OP共済

D-180252-1

おすすめのコープ商品

ハピママスタッフ
鈴木智恵美さん

野菜嫌いを克服♪

コープの調味料で **かんたんナムル**



材料
ほうれん草1束、産直真崎わかめたっぷり、もやし100g、人参1/3本、A(醤油・ごま油各大さじ1と1/2、鶏がらスープ小さじ1)
作り方
①野菜は食べやすい大きさに切ってゆでる。わかめは水で戻し、一口大に切る。
②ボウルに①を入れ、Aを加えて和える。

ナムルが大好き!
ナムルだと、野菜をいっぱい
食べちゃいます!

鈴木家の3兄弟



- 鶏がらスープ (顆粒タイプ) 12 50g×3袋 本体価格 **258円**
- 本醸造しょうゆ 12 本体価格 **248円**
- 純正ごま油 300g 本体価格 **498円**

夏の冷凍庫に欠かせません!

国産果汁100%の
氷菓用キャンデーミニ
45ml×8本 本体価格 **248円**
ぶどう味(4本)、りんご味(2本)、みかん味(2本)。冷凍庫で凍らせて。(高松、西ヶ丘、チェリオ、魚菜市場を除く各店で取り扱い)

贅沢な気分になれるおいしさです♡

風味豊かな発酵バター
のショートブレッド
2本×6袋 本体価格 **298円**
濃厚なバターの風味とザクザクした食感がベストマッチ。