



バックナンバーや取材こぼれ話はホームページで

コーポくらしの情報誌・ハローコープ

HELLOコープ

初春号
No. 137
2014年1月発行



特集

持続可能な地球環境を未来の 子どもたちに残していくために

- みんなで応援商品
産直きのこ
- 役立ちレシピ
巻き巻き料理



いちまつ
株式会社 一松商店のみなさん • 陸前高田市 •

「雇用を生み出し地域を活性化させたい。陸前高田の名産品をつくりたい」と、代表取締役の菅原泰葉さん（後列右から2人目）が2011年に起業。埼玉県草加市の「草加せんべい」職人から技術支援を受けてできた「陸前高田手焼きせんべい」と、2013年発売の「陸前高田手焼きせんべいのおかき」を製造・販売しています（11ページもご覧ください）。

復興へ!

一松商店のせんべい＆おかき
詰め合わせ（2,500円相当）

「表紙プレゼント係」と明記し、17ページ下の応募方法・あて先を参照の上、
ご応募ください。応募締切は2月20日。





今日からつくれる
役立ちレシピ

鬼も舌を巻く!?

巻き巻き料理

豚肉deえのき巻き

谷地明美さん（盛岡市）

●材料／2人分

豚バラスライス……………8枚（約200g）
えのき茸……………150g
塩・こしょう・オリーブオイル…………各適量

●作り方

- ①豚バラスライスは長さを半分に切り、2枚を並べて置く。
 - ②えのき茸は石づきを取り、①の上に置いて芯にして巻き、爪楊枝2本で止めて塩・こしょうを振る。それを8本作る。
 - ③熱したフライパンにオリーブオイルをひき、②を焼く。
 - ④③を半分に切り分ける。
- 1人分421kcal

煮えにくい
芯を外側に巻く
のがポイント！

ロール白菜

和田町子さん（北上市）

●材料／2人分

豚バラスライス……………200g
白菜……………2枚（約200g）
水……………300cc
チキンコンソメ……………1個
塩・こしょう…………各適量

●作り方

- ①下ゆでした白菜は、葉を手前にして縦に置く。
 - ②①の上全面に豚バラスライスを縦にのせる。
 - ③葉の両側を少し内側に折りながら、手前から巻き、巻き終わりを爪楊枝で止める。
 - ④鍋に③と水、チキンコンソメを入れ、白菜の芯が軟らかくなるまで煮たら、塩・こしょうで味を調える。
- 1人分406kcal

モールで
止めると
華やかに

巻き巻きサンドイッチ

佐藤真理さん（奥州市）

●材料／2人分

サンドイッチ用食パン……………6枚
バターまたはマーガリン……………適量
お好みの具材（いちごジャム、チーズ、ハム、きゅうり、ゆで卵など）……………各適量

●作り方

- ①パンにバターをぬる。
- ②お好みの具材を巻く。
- ③ラップでくるんで、モールで止める。





肉巻き焼おにぎり

中居國子さん（盛岡市）

●材料／2人分

ご飯	2膳分 (280g)
牛薄切り肉	4枚
しょうがのみじん切り	少々
醤油・酒	各大さじ1
砂糖	大さじ2/3
ごま油	小さじ1/2

●作り方

- ①醤油・酒・砂糖を合わせ、牛肉を5分ほど漬ける。
- ②ご飯にしょうがのみじん切りを混せて4等分し、俵型に握る。
- ③牛肉を広げ②を包むように巻く。
- ④熱したフライパンにごま油をひき、③を転がしながら焼く。

●1人分468kcal



飾り寿司

作ってみよう！みんな大好きアンパンマン♪

みたけこ～ぶ委員会（盛岡西コープ）

●材料／2人分

ご飯	2膳分 (280g)
すし酢	大さじ2
のり	全形1/2×3枚
魚肉ソーセージ	2/3本
鮭フレーク	大さじ1
味付けかんぴょう	3本(約30g)



●作り方

- ①ご飯にすし酢をまわしかけ酢飯を作る。
- ②少量の酢飯で直径1.5cmくらいののり巻きを作り、縦に半分に切る（まゆげ）。
- ③少量の酢飯に鮭フレークを入れて混ぜ、直径2cmくらいののり巻きを作り、縦に半分に切る（ほっぺた）。
- ④魚肉ソーセージはのりで巻く（鼻）。味付けかんぴょうは、目になるよう丸くのりで巻き、これを2本作る。口用の味付けかんぴょうは平べったくのりで巻く。
- ⑤のり全形1/2枚の上にご飯を広げ、左図のようにベースの酢飯、まゆげ、目、鼻、ほっぺた、口の順に、酢飯をすき間に補充しながら乗せていく、いっさに巻き上げる。
- ⑥巻き終わりを下にして、しばらく置いて落ち着かせる。
- ⑦包丁を軽くぬらし、向こうへ押すように手早く切る（切るごとにぬらす）。

●1人分364kcal



募 集

朝食メニュー

次号（3月発行予定）は「朝食メニュー」です。忙しい朝にピッタリの時短料理やフライパンひとつでできる料理など、朝食メニューのレシピを大募集！料理名、材料・分量・作り方、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、いわて生協広報室（あて先は17ページ）へお送りください。掲載の方に薄謝進呈（500円相当）。締切は2月20日。

●過去に紹介したレシピを、いわて生協のホームページ上でご覧になれます。HELILOコープの「お料理レシピ」をクリックしてね！



新鮮、おいしい！もつと食べよう産直きのこ

産直きのこ



低カロリーで栄養成分豊富なきのこは、健康な身体づくりのために大切な食品の一つ。産直きのこの提携先「岩清水きのこ団地」では、4人の生産者がいて生協の組合員に新鮮でおいしいきのこを届けるため、毎日休まず栽培しています。そこには、さまざまな工夫と苦労がありました。鮮度も抜群の「産直きのこ」をみんなでもつと食べましょう！



産直 ぶなしめじ
生産者
細川わたるさん
(矢巾町)

良質なものをお届けしたい

立ち込める湿度100%の部屋に移します。そして、3週間毎日、同じ環境で栽培するため、LEDライトの光を当てます。こうして、品質の安定したぶなしめじが収穫できます。

「育ち具合や天候に合わせて、湿度や室温を調節します。水分が多くなると日持ちしないきのこになりますし、室温が高すぎても低すぎても



一つひとつ手作業でていねいに培養ポットから外します。

育ちが悪くなります。手間はかかりますが、より良いものを組合員さんにお届けしたいですからね」



ぶなしめじの培養室には、環境に優しいLEDライトを使用しています。

ファンタスティックな光景でした



けせんコープ
佐賀知子さん
(住田町)

今年度、けせんコープでは「岩清水きのこ団地」のきのこを「応援商品」にしています。昨年9月には公開安全確認会に参加。ぶなしめじの栽培棟では、ぶなしめじが青いLEDライトに照らされて、まるで青い宝石のようにも見え、そのファンタスティックな光景に感動しました。ついでな収穫のようすや、清潔で整備された室内、徹底した管理に生産者のみなさんのご苦労を感じました。そこで11月の「秋のコープのつどい」では、商品の良さやおいしさ、生産者の苦労をお知らせ。共同購入の産直きのこの利用登録者を増やすことができま

**産直きのこの
ココがいいね！**

**岩清水きのこ
団地とは？**

- 農薬などは一切使っていないので安心！
- 毎日、適度な大きさになっただきのこを収穫し、出荷しているので鮮度が抜群！
- 水分や室温を、最適な状態に管理しているので、歯ごたえが良いきのこに育つ！
- 1986年からいわて生協と産直提携を開始し、今年で29年目。
- 4戸の生産者(矢巾町・紫波町)が、ぶなしめじ(1戸)、なめこ(1戸)、生しいたけ(2戸)を栽培。

収穫は一粒一粒を手作業で



【産直】生しいたけ
生産者
細川光幸さん
(矢巾町)



【産直】生しいたけ
生産者
細川光幸さん
(矢巾町)



菌の定着から約10日後には収穫を開始します。

「なめこは一粒ずつ、人の手で収穫するんだよ」と話すのは、なめこの生産者の細川政志さんです。なめこ栽培は、ぶなしめじ同様、培養ポットに菌を定着させることから始まります。菌が定着したら、室温21℃、湿度約95%の部屋で定期的に散水しながら育てていきます。

「株ごと切り落として収穫するのが一般的だけど、うちでは、ちょうどいい大きさのものだけ、一粒一粒はさみで切り取る。だから、粒が揃っているんです」と細川政志さん。



ちょうどよい大きさに育ったものを、はさみで切り取る。非常に手間のかかる作業です。

「水をいっぱい与えれば大きくなつて収穫量が増えるけど、それでは色も薄く、風味も少ないものになってしまいます。粒が揃った、軸の太いおいしいなめこに育てるため、水をやりすぎないよう気をつけています」



1つの培养ポットで2回収穫します。

室温管理が決め手

「日中と夜の温度差がおいしさの決め手」と話すのは、生しいたけ生産者の細川光幸さんです。

原木で栽培するしいたけもありますが、こちらでは、粉ミルク缶ほど大きな菌床と呼ぶ菌を定着させた培養土を購入し、吊り下げて栽培しています。湿度を約80%に保ち、室温は日中は23℃、夕方から朝方は15℃に設定。温度差をつけることで、厚みのあるプリツとしたしいたけができると言います。



一つの“菌床”からおよそ4パック分が収穫できます。

「冬は、23℃まで室温を上げるために暖房が必要。温度が低いと大きく育たないし、暑すぎてもしいたけの傘が開きすぎるから、温度管理には気を使います。最近は、灯油が値上がりして大変だから、薪ストーブを使うなど工夫していますよ」



細川光幸さんおすすめ しいたけのホイル焼き

【材料】
しいたけ、A（みそ、マヨネーズ各適量）、ねぎ（お好みで）

- ① 生しいたけの軸を切り落とし、傘の部分を下にして、内側にAを混ぜ合わせたものをせる。お好みでみじん切りにしたねぎをのせる。
- ② アルミホイルで包んで、オーブントースターで数分焼く。

きのこのレシピ

けせんコーポおすすめ
きのこたっぷり♥
炊き込みご飯



【材料】
米2合、ぶなしめじ1袋（石づきをとつてほぐす）、生しいたけ5枚（薄く切る）、油揚げ1枚（油抜きし、細切りに）、人参1／2本（細切りに）、長ねぎ（小口切りに）、A（酒・アイコープだしたつぶりつゆ各40cc）、塩少々

- ① 研いだ米にAを加え、いつもの水加減にイコープだしたつぶりつゆ各40cc、塩少々を加え、混ぜ合わせる。
- ② きのこ類と油揚げ、人参を米の上に乗せて炊飯器で炊く。
- ③ 炊き上がったたらすぐに小口切りのねぎと塩を加え、混ぜ合わせる。

特集

持続可能な 地球環境を 未来の子どもたちに 残していくために



岩手県立大学
総合政策学部教授
(気候学専攻)
よしひこ
佐野嘉彦さん

世界の気温は確実に上昇

7ページ上の図1をご覧ください。宮古市では、1年の平均気温がこの80年で約0.6℃上昇しました。これは、100年で0.7℃上昇するという進み方です。世界では、この100年で平均気温が1℃上昇す

昨年は、世界中で台風や大雨、竜巻などの異常気象による災害が多発しました。その異常気象の一因とされるのが「地球温暖化」ですが、もつと進んだら、私たちの暮らしにどんな影響があるのでしょうか。気候学が専門の、岩手県立大学の佐野嘉彦教授にお話を聞きました。将来の世代に、持続可能な地球環境を残していくために、私たち一人ひとりにできることは何か、いつしょに考えてみましょう。

生ごみをリサイクルしてガス発電

店舗から排出される生ごみ（食品残さ）を資源として有効に活用できないかと検討し、2009年から盛岡・滝沢地区店舗の生ごみをリサイクル。小岩井農場（バイオマスパワーしづくいし）で、発酵ガス発電や液肥の原料として活用されています。2012年度は100トンをリサイクルし、発電貢献量は推計11,842kWhでした。

**2012年度一年間で
約7トンのCO₂を削減**

7事業所に太陽光発電装置を設置



**2012年度一年間で
約46トンのCO₂を削減**

このほかにも、照明の削減・消灯やLED化、冷蔵・冷凍設備内の照明削減と設定温度変更、空調や使用機器の制限などの対策を実施しています。

「エコショップいわて」 で「総合表彰」

「エコショップいわて」認定店舗317店舗の中から、「ごみ減量化」や「3R（リデュース・リユース・リサイクル）推進」を積極的に取り組んでいることが総合的に評価され、2013年11月、ベルフまつぞの（盛岡市）が「総合表彰」されました。



冷却効率を維持するため、冷気の吹き出し口を定期的に清掃しています。

いわて生協
環境事業推進室
丹野俊一

いわて生協の 環境の取り組み

「限りある資源を大切にしたい」「かけがえのない地球環境を守りたい」。そんな組合員の思いから、いわて生協は創立以来、商品包装の回収リサイクルやレジ袋節約などに取り組んできました。また、事業者としても環境負荷低減を積極的にすすめ、2000年には県内流通業で初めて環境に関する国際規格ISO14001認証を取得。数値目標を掲げて取り組み、毎年着実な成績をあげてきました。そして2010年、認証を自主的に返上、自然エネルギーを中心としたエネルギー政策へ」の見解と方針を決定し、国に対しても原発に頼らないエネルギー政策などを求めできました。また、自らも原発に頼らない事業をめざして再生可能エネルギーの活用・導入を積極的に推進しています。

■事業を拡大する中でも、2020年までCO₂排出量10%削減をめざします

2005年度[基準年] 2012年度[実績] 2020年度[目標]

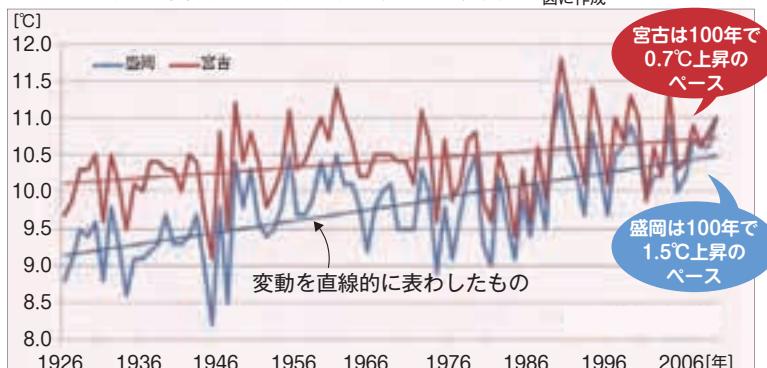
100.0%
15,719トン

83%
13,101トン

90%
14,140トン

しており、都市化がすすんだ盛岡では、世界平均を上回るペースで上昇しています。1年単位になると0.01°Cの上昇なので、なかなか実感しにくいのですが、温暖化は確実に進行しています。

※気象庁のデータを佐野教授が
図に作成



また、昨年9月に発表された、国連の気候変動に関する政府間パネル（IPCC）の報告では、観測された気温上昇は人間活動による可能性が極めて高いことや、対策を取りらない場合、2100年までに世界の平均気温が4.8°C、海面

上昇しています。1年単位にすると0.01°Cの上昇なので、なかなか実感しにくいのですが、温暖化は確実に進行しています。

水位が82cmも上昇する可能性があることが示されました。

地球温暖化がもたらす影響

気温が上昇すると、海からの水分蒸発量が増え、大気中の水蒸気量が増加し、それが雨に変わります。この間の大雪はこれだけが原因ではありませんが、原因の一つであることは確かです。温暖化がすすめば、その回数はさらに増えるでしょう。

また、北欧のグリーンランド周辺では、氷河が溶けていることが確認されています。この現象によつて、「海水の塩分濃度が薄まる」とことで海の生態系に影響が出るでは」「薄まつた海水が海底へ沈み込まなくなつていて、このまま海流が止まると海水温が低下し、氷河期がやってくるのでは」と懸念する海洋学者もいます。

日本でも、温暖化によって生態系や生産する作物に変化が出るで

南太平洋の島国「ツバル」は最大標高が4m程度しかなく、「海面上昇が続くと水没するのでは？」と言われているんだって。



風力発電事業に取り組みます

前号「理事会だより」で報告のとおり、電力を原発に依存せず、自然エネルギーを活用する具体的な取り組みとして、風力発電事業をスタートします。運転開始は、2015年10月をめざします。



2013年12月12日、秋田県で風力発電事業展開の基本合意書に調印しました。

運営：コープ東北グリーンエネルギー株式会社（みやぎ生協、いわて生協、コープあきたが参加）
建設予定地：秋田県沿岸部

東北の豊かな自然から再生可能エネルギーを！

いわて生協常務理事
反町久美さん



昨年9月に秋田県ですでに稼働している風力発電施設を見学しました。「コープ東北グリーンエネルギー株式会社」と共同で事業を行う風力発電会社（株）ウエンティ・ジャパンは、日本海沿岸地域の優れた風資源を活用して事業を開拓することでの地域経済の活性化をめざしている会社でした。「エネルギーは地域のもの」という考え方のもの、将来的には発電施設に必要な部品の製造・管理なども地元で展開し、地場産業にしたいと話していました。また「電気は作物である」と考えていらっしゃることに感動しました。

また、秋田県すでに風力発電を5基建設している市民風力発電といつしよに取り組めることも安心です。私たちの生活に欠かすことのできないエネルギーを、東北の豊かな自然からつくり出せることがすばらしいと感じました。

どうして秋田県に設置するの？

風力発電には、環境影響や住民の同意、申請などの課題があります。秋田県ではすでに必要な対応が進んでおり、風力発電会社から建設計画の提案があったことから、「現段階では秋田県で導入するのが最適」と判断したんですよ。



形態が変わることも予測されます。さらには、マラリアやデング熱といった現在は熱帯地域特有の風土病が、日本でも当たり前に発生するようになるかもしれません。いまや東京では、一年中「蚊」が発生しているのですから。

このように、地球温暖化による変化の兆候がさまざま見てとれます。そしてそれが、いつかをむくかは誰にもわかりません。ただ確かにこれは、地球にいる限り、私たちに逃げ場はないということです。私たちは「目に見えない敵」と戦っているようなものです。

マラリアやデング熱は、それだけ特定の蚊によって媒介されて感染するんだよ。

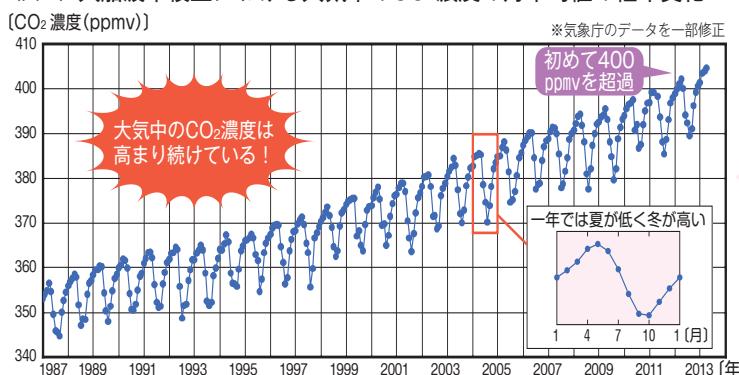


自分の問題として意識し、将来の世代のために、 CO_2 を減らそう

では地球温暖化を食い止めるにはどうすればいいのでしょうか。一番は「 CO_2 の発生を減らすこと」

です。例えば、エコドライブを心掛ける、クールビズ・ウォームビズに取り組む、水を流しつばなしにしないなど、一人ひとりが今の生活を見直し、減らす努力をするしかありません。

図2 大船渡市綾里における大気中の CO_2 濃度の月平均値の経年変化



レジ袋節約率は 53.6% (2012年度)

節約できたレジ袋は、2012年度は652万枚。この結果、石油11万9,133ℓ (18ℓ換算で6,619缶分) が節約できました。

2012年度一年間で
約251トンの CO_2 を削減

これらを回収・リサイクルしています

トレイ (発泡)		トレイに再生	
ペットボトル		卵パックに再生	
卵パック		卵パックに再生	
牛乳パック		紙製品に再生	
共同購入チラシ		アイコープ わたしたちのリサイクルトイレットロールに再生	
アルミ缶スチール缶		アルミ・鉄製品に再生	
使用済み掃除油		BDF (バイオディーゼル燃料)に精製	

今年度の回収量については、14ページをご覧ください。

リサイクル・節約



「限りある資源を大切にするため、私たちにできることを」という組合員の声がリサイクル活動の原点。



の野セツ子さん
(北上市)
(1990年当時いわて生協環境委員会委員)

牛乳パックの回収は リサイクル活動の原点

1990年当時は、「牛乳パックをリサイクルする」という考え方はまだない時代。班代会(今のコープのつどい)などがあると「牛乳パックってどうやって開くの?」「パックを洗うのに水を使うから、逆に環境に悪いのでは?」などさまざまな意見が出されました。

みなさんは、共同購入のチラシを再生した「アイコープわたしたちのリサイクルトイレットロール」を購入していますか? リサイクル活動は回収ももちろん大事ですが、再生した商品を利用することで成り立つもの。しっかりと利用もして、リサイクルの輪をつくっていきたいですね。

組合員による取り組み

しかし、人間の一生はたかだか

100年。「自分が生きている間は地球は大丈夫だろう」と考える人もいるかも知れませんが、それあまりにも無責任です。将来の世代にかけがえのない地球を残していく方法を考え、行動する責任が私たちにはあるはずです。特に、「若い世代にどれだけ意識させられるか」にかかっています。将来を担つていく子どもたちに、正しい教育を行うことも解決の糸口となるのではないでしょう。

すべての人が加害者であり被害者。だからすべての人が責任を持つ

温暖化防止（＝CO₂排出抑制）対策は、「我慢する」「必要なもの以外は購入しない」ことでもあるので、経済活動では嫌われる行為です。また、設備投資など環境活動には非常にお金がかかるため、常に利潤を追求する企業は、そこに「儲け」を見出さない限り動くことはありません。

その点、このことを度外視して行動しているいわて生協の活動は、儲けはなく経済的にはマイナスですが、意味のある活動と言えるでしょう。「風力発電」は、CO₂排

地産地消でもあります。また、「コープの森づくり」は、CO₂の吸収につながります。そして、組合員の「リサイクル活動」は、資源や環境を大切にする取り組みでCO₂排出抑制につながります。

これらをすすめることは、簡単なことではないはずです。しかし、この苦労と努力は決して無駄ではありません。お金に換算することのできないこれらの活動は、未来の子どもたちに持続可能な地球環境を残していくための確実な一步となるでしょう。

今、地球は、温暖化だけでなく、放射能による汚染、PM2.5による大気汚染など多くの問題を抱えています。すべての人がこれらの問題の被害者であり加害者です。だから、この地球を守るために、すべての人が責任をもつて環境活動に取り組んでいかなければなりません。



2013年6月、葛巻町で4回目の植樹を行いました。

岩手の豊かな自然を残していくこと、2010年からスタート。葛巻町内の森（小岩金網様所有地）を無償でお借りし、葛巻町森林組合様の支援のもと、春と秋に企画を実施しています。森に親しむとともに、森の手入れの必要性を学んでいます。2014年には、第2の「コープの森」を奥州市でスタートします。

また、2012年5月からは「コープの森づくり基金」を設立。組合員から回収した牛乳パックと共同購入チラシの売却代金の5%を、基金として活用しています。「苗木1本募金」も呼びかけ、現地の活動に参加できない組合員にも森を育てる取り組みを広げています。

■2012年度「コープの森づくり基金」収支報告

収入	苗木1本募金	11万2,835円
	回収した牛乳パック・共同購入チラシ売却代金	157万8,046円
	協賛金など	1万5,387円
	計	170万6,268円
支出	植樹費用	76万2,167円
	下草刈り企画など費用	22万3,068円
	計	98万5,235円
残		72万1,033円

※これまでの「環境活動基金」を「コープの森づくり基金」に移行し、2012年度末の基金残高は、562万3,577円でした。

節電の工夫を広げる 「わが家の節電コンテスト」

“できるだけ余計な電気を使わず、原発に頼らない暮らし”をめざして、「わが家の節電コンテスト」を2013年度も実施。317人から、さまざまなアイデア・実践が寄せられました。

入賞

自分にできることから

柳橋彰子さん（矢巾町）

週に一度、冷蔵庫に残っている野菜で甘酢漬けやスープを作り、冷蔵庫を整理。ものを詰めすぎないようにして節電しています。また、日中はなるべくテレビをつけずに、子どもの遊び相手をするように。夜はみんなでひとつの部屋で過ごし、早く寝るように心がけています。

お店の環境活動を学ぶ 「エコ工科」探検隊

子どもたちが生協のお店を探検し、「リサイクルのために集めているものを調べよ！」など、5つの指令をクリアすると「エコレンジャー」になれるという企画です。2012年度は4回開催し、47人が参加しました。



ベルフ青山での企画には、10組23人が参加しました。