

HELLO コープ

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ



2018
初春号

No.157
(年5回発行)

バックナンバーや「取材こぼれ話」はホームページで [いわて生協 検索](#)



2～3 ページ これいいね！ラブコープ商品
アイコープ県産大豆手揚げ
県産大豆もめん豆腐
県産大豆きぬごし豆腐
「商品プレゼント」は3ページをcheck！

6～9 ページ 特集
ともにつくるくらしの安心
—くらしの願いをかたちに—



ふっくら
シューシュー

人気の商品と実感しました！

宮古コープ 山田こ〜ぶ委員会 佐々木睦美さん(山田町)



「秋のコープのつどい」では、「アイコープ県産大豆手揚げ」でごぼうとにんじんを巻いて甘辛く煮付けた「信田巻き」を試食で出しました。「手揚げは厚みがあってジューシー。豆の味がしておいしい」と喜ばれました。また、「油っぽくないので、油抜きせずに使える」という声もあり、改めて利用の多い人気商品だと実感しました。手揚げは、共同購入で届いてから消費期限まで3日と短いので、私はすぐに冷凍していますよ。

平安商店製造の県産大豆を使ったアイコープ商品

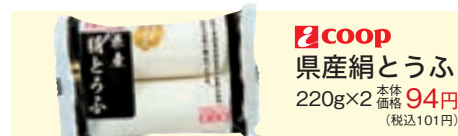


アイコープ
県産大豆手揚げ
1枚 本体価格 **110円**
(税込118円)

組合員の声にこたえて
手で開けやすい
容器に改善!!

アイコープ
県産大豆もめん豆腐
アイコープ
県産きぬごし豆腐
各400g 本体価格 **132円**
(税込142円)

※各300g(2個分け)もあります。



アイコープ
県産絹とうふ
220g×2 本体価格 **94円**
(税込101円)

Present

商品プレゼント7名様に



写真はイメージです

アイコープ商品を含む、
平安商店製造の商品セット(1,500円相当)

ご希望の方は「商品プレゼント係」と明記し、17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 2月19日(月)
当選者には広報室よりご連絡を差し上げます。

お届けは3月上旬ごろの予定です。

アイコープ
県産大豆もめん豆腐が
原料!

アイコープ県産大豆手揚げができるまで



この時の水分の量が揚げた時の
伸び具合に影響します。



練った生地を専用の機
械で成形し、
油の中に1枚
ずつ入れる。
そお〜と
崩さない
ように...



低温からじっくり生地を伸ばし
ます。



できあがり♪

ふっくら、
ジューシー♪



ていねいに
ていねいに...

油切りをしながらヒビ割れやカスがついていないか1枚ずつチェック。



粒が揃っていてきれいな大豆が原料。



収穫直近の大豆畑。大豆は5月に種撒きし、12月頃に収穫する。

一番のこだわりは大豆 品質安定のために努力して

当初、アイコープの豆腐・手揚げは国産大豆が原料でしたが、組合員さんの要望で、2001年に岩手県産に変更しました。今使つて



(有)平安商店(盛岡市)
開発品質担当
戸草内 美津子さん

製造する平安商店の戸草内さんに、アイコープの手揚げと豆腐の特徴やこだわりについてお聞きしました。

いるのは、県産の新品種「シユウリュウ」のほか、「ナンプシロメ」「リュウホウ」。県内の契約農家と問屋から、良質なものを仕入れていきます。土地によって出来がちがうので、生協の規定に合った大豆を1年分確保するのは大変です。また、品質保持のため温度管理した倉庫で保管しています。

大豆は、その年の気候や畑によつてたんばく質の量などが違います。「今年は味が違う」ということのないよう、各産地の豆をブレンドし、安定したおいしさの豆腐になるよう調整しています。

おいしい豆腐で作る手揚げ

毎日最初にするのは豆腐です。水に一晩漬けた大豆をすりつぶし、専用釜で加熱した後、豆乳とおからに分離。できたての豆乳に、にがりを加えてすばやく固めることで、大豆の香りと風味を逃がさず、おいしい豆腐ができます。そしてこのアイコープのもめん豆腐でアイコープの手揚げを作ります。

アイコープの手揚げは、その名の通り「手作りの揚げ」。遣伝子組み換えでない菜種油で、生地を1枚1枚手作業で揚げています。

重要なのが、油の温度です。温度が高すぎると小さく硬い手揚げになり、温度が低いとふくら揚がりません。専任の職員が毎日気温や天候に合わせ、油の温度や生地の厚さ、ひっくり返すタイミングを調整し、作っています。

おいしい商品を届けたい

岩手は、豆腐の消費量が多い県です。私たちは「毎日のように食べるものだから、おいしい豆腐を届けよう」と作っています。県産大豆の商品は、原料の大豆の栽培から製造、消費まで、すべて岩手県内。まさに地産地消の商品です。ぜひ、いろんな料理で味わってください。



**豆腐・手揚げを
使ったメニューー**

毎日の食事に欠かせない豆腐と油揚げは、
良質のたんぱく質がたっぷり！
新しい食べ方にも、ぜひチャレンジしてくださいね。

ふんわりお焼き

ー関コープ コープリダー会

材料(2人分)

豆腐 …… 200g 小麦粉 …… 大さじ2
魚肉ソーセージ(細いもの) カレー粉 …… 小さじ1
…………… 3本 サラダ油 …… 大さじ2
小ねぎ …… 1/2束

作り方

- ① 魚肉ソーセージと小ねぎを3mm幅の小口切りにする。
- ② ボウルに①と豆腐と小麦粉を入れて混ぜ、カレー粉を加えてさらに混ぜる。
- ③ ②を円盤型にまとめ、油を熱したフライパンで両面を焼く。

■ 1人分 389kcal

あっさり中華丼

奥山 妙子さん (大船渡市)

材料(2人分)

アイコープ県産大豆手揚げ だしつゆ …… 大さじ3
…………… 1枚 砂糖 …… 大さじ2
長ねぎ …… 1/2本 水溶き片栗粉 …… 適量
かまぼこ …… 8切れ ごはん …… 適量

作り方

- ① 手揚げは一口大に、長ねぎは斜め切りにする。
- ② 鍋にだしつゆと砂糖、水250mlを入れて煮立たせ、①とかまぼこを加えて沸騰させる。
- ③ 水溶き片栗粉を加えて、よく混ぜ、とろみをつける。
- ④ 丼にごはんを盛り付け、③をのせて出来上がり。

■ 1人分 706kcal



豆腐ティラミス

高橋 陽子さん (盛岡市)

材料(4人分)

豆腐(きぬ) …… 100g
クリームチーズ(常温に戻す) …… 100g
カステラ …… 4切れ
砂糖 …… 20g
バニラエッセンス …… 少々
ココア …… 適宜

シロップ

インスタントコーヒー …… 小さじ1
コーヒーリキュール …… 小さじ2
お湯 …… 20ml

作り方

- ① ボウルにクリームチーズを入れ、泡立て器でなめらかになるまで混ぜる。
- ② ①に豆腐、砂糖、バニラエッセンスを加え、さらによく混ぜる。
- ③ シロップを混ぜ、カステラにしみこませておく。
- ④ 容器に③の半量をしき、②を半量のせる。さらに残りの③と②を重ね、冷蔵庫でよく冷やす。
- ⑤ 器に④をスプーンですくって盛りつけ、ココアをふって出来上がり！

■ 1人分 321kcal





カリカリカナッペ

三浦 聖子さん (一関市)

材料 (4人分)

アイコープ県産大豆手揚げ・・・2枚
アボカド・・・1個
ツナ・・・1缶

A (ポン酢・・・大さじ1
マヨネーズ・・・大さじ1
塩・コショウ・・・適量)

作り方

- ① 手揚げを8等分に、アボカドは1cm角に切る。
- ② ボウルに、アボカド、ツナとAを入れて混ぜる。
- ③ ①の手揚げをフライパン(油をひかない)でカリッとするまで両面を焼き、皿にとる。
- ④ ③の上に②のをせ、あれば彩りにミニトマトをのせる。

■ 1人分 292kcal



簡単スンドゥブ

竹場 美保さん (盛岡市)

材料 (2人分)

豆腐・・・300g
豚バラ肉・・・100g
えのき茸・・・100g
長ねぎ・・・1本
卵・・・1個
ゴマ油・・・大さじ1

A (コチュジャン・・・大さじ2
中華スープの素または鶏がら
スープの素・・・大さじ1
砂糖・・・小さじ1
おろしにんにく・・・小さじ1)

作り方

- ① 豆腐は大きめに切る。豚肉は一口大に、長ねぎは斜めに切り、えのき茸は石づきを切ってほぐしておく。
- ② 鍋にゴマ油を熱して豚肉をさっと炒める。水500mlとAを加えて加熱し、えのき茸と長ねぎ、豆腐を加えひと煮立ちする。
- ③ 真ん中に卵を割り入れ、ひと煮立ちしたら出来上がり。

■ 1人分 533kcal



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!

変わりいなり

材料 (2人分)

アイコープ県産大豆手揚げ・・・2枚
だし・・・200ml
A (きび砂糖・・・大さじ3
醤油・・・大さじ3)
酢飯・・・400g
ガリ(生姜の甘酢漬け)・青じそ・白いりごま
・・・各適宜

作り方

- ① 手揚げはAの調味料で煮含め、冷ましておく。
- ② ガリと青じそを千切りにする。
- ③ 酢飯に②と白いりごまを混ぜる。
- ④ ①に③を半量ずつ平らにのせ、手前から巻く。
- ⑤ 好みの厚さに切り、器に盛る。

■ 1人分 740kcal



ウィンナー・ベーコン・焼豚を使った料理

次号(3月発行予定)に掲載します。料理名・分量・作り方、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、いわて生協広報室(あて先は17ページ下を参照)へお送りください。掲載の方には薄謝進呈(500円相当)。

締切
2月19日(月)

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



特集

ともにつくる暮らしの安心

—— 暮らしの願いをかたちに ——

少子高齢化と核家族化が一段とすすみ、地域でのつながりも少なくなる中で、子育て世帯や介護・高齢世帯を孤立させない取り組みがいっそう大切になっています。

「だれもが安心してらせる社会・地域」づくりのために、今回は「居場所」の取り組みを中心に、私たちができることについて考えてみたいと思います。



今後の復興支援活動を考えようと、阪神淡路大震災の経験があるコープこうべから山口一史さんをお招きし、お話を聞きました。



コープこうべ
理事長
山口 一史さん

「居場所」が支える安心・復興

今、全国で広がっている「居場所」づくりの活動は、かつての日常の交流を再度作るうとする取り組みです。家にお邪魔すると主人と客の関係になりますが、かつての縁側や井戸端などでは主と客がなく、対等で気軽な交流が行われていました。現在の「居場所」も、縁側のような対等の関係で、「ここにいていいんだ」「私の役割がある」と思える場所をめざしていきたいものです。

高齢になり人との行き来が少なくなると、近所の人の関心の輪から何となく外れてしまい、存在が地域で見えなくなる「孤立化」が広がっています。いろんな人が集う「居場所」が各地域にあることが、こうした孤立化を解消し、地域のセーフティネットの役割を果たします。

東日本大震災の被災地では、災害公営住宅などへの転居が進み、新たな人間関係づくりが必要となっています。そのため、他の地域よりも「居場所」が重要です。ぜひ、こつした人と触れ合う場をみんなが積極的につくっていきましょつ。

ふれあいサロン

「ここに来るのが楽しいの」

「買い物ついでに、だれかと、ちょっとおしゃべりする場を」と、盛岡地域の店舗で組合員のボランティアスタッフが開催している「ふれあいサロン」。

12月8日、ベルフ牧野林（滝沢市）での「ふれあいサロン」は、年内最後とあって、華やかな雰囲気になっていました。



コーヒーやジュースで「乾杯!」。会場が笑い声でいっぱい。右から5人目がリーダーの菊池さん。



手芸の手元に集中し、ふっと静かな時間。



ツリーが完成し、笑顔の斉藤さん（左）と梅内さん（右）。

「今日はこれを作るの?」と手芸キットを広げる参加者のみなさん。

ベルフ牧野林の「ふれあいサロン」は、手芸からスタートします。お互いに作り方を確かめながら、ミニツリーが完成しました。手芸のあとは、今回は特別にクリスマスパーティーです。ケーキを食べながら、おしゃべりに花が咲きました。

「時々参加する」と言う斉藤さん。

「無心になって手芸をしたり、人と会っておしゃべりしたり、嫌なことを忘れていられるんです」。お隣に座る梅内さんと笑顔でうなずきました。

ベルフ牧野林の「ふれあいサロン」は当初、東日本大震災で滝沢市に避難された方を対象に、滝沢市社会福祉協議会の協力を得てスタートしました。昨年4月からは、地域の方にも対象を広げて開催しています。

サロンの準備・進行を行うリーダーの菊池美恵子さんは、大槌町の出身です。震災で盛岡に避難し、アパートで暮らし始めました。「アパートでは、人のつながりが本当になかったんです。滝沢に家を建てて、ようやくご近所さんとの交流ができました。それからは、自分から地域に飛び込んで

いこうと思うようになりました」。

菊池さんは、一昨年の秋からふれあいサロンに参加して、昨年4月からはリーダーをしています。「このサロンは、私にとって大切な場所なんです。ここに来ただけで出会えたみなさんと、楽しい時間を過ごせるように、これからも私ができることでお手伝いしていきたいと思っています」。

ベルフ牧野林「ふれあいサロン」の参加者は、現在20名ほど。少しずつ交流が広がっています。

ふれあいサロン

いわて生協の店舗で月1回、10時～12時に開催。どなたでも気軽に立ち寄って、おしゃべりしたりお茶を飲んだり、「ちょっと一息つける場」です。

地域	会場	開催日
盛岡市	ベルフまつその 2階 組合員ホール	第3火曜日
	ベルフ青山 2階 会議室	第3水曜日
八幡平市	ベルフ八幡平 組合員ルーム	第3火曜日
滝沢市	ベルフ牧野林 組合員ルーム	第2金曜日

※参加費無料。会場によっては、食事や手芸等で100円程度いただく場合があります。

お問い合わせ 組合員活動チーム
TEL.019-603-8299（月曜～土曜 9時～18時）

沿岸の仮設住宅集会所など29か所でも、ふれあいサロンを開催しています。

コープの
「居場所」

ハピママコープ

子どもと出かける場所が欲しかった

“孤育て”（孤独な子育て）にならないように、ママが小さい子どもと
いっしょに参加できる場を——いわて生協の子育て支援「ハピママコープ」は、
先輩ママの願いからスタートした活動です。県内9か所で定期的に開催し、
乳幼児を持つママたちが企画や交流を楽しんでいます。



子どもたちは企画中、スタッフに見守られ、自由に遊んでいます。



できあがった鍋をみんなで「いただきまーす」。



「ハピママがあって良かった」と話す湯田さん（左）。

いわて生協の子育て支援「ハピママ
コープ」は、企画を楽しむ「ハピママ
レッスン」と、親子の遊び場「ハピママ
ひろば」を、主に生協店舗で開催し
ています。

取材の日は「ハピママレッスン」で
「ハピママ鍋パーティー」。グループ対
抗のゲームで盛り上がった後、鍋を
囲んで食事やおしゃべりを楽しみ
ました。子どもたちは見守りスタッ
フと遊んだり、ママのところに来て一
緒に食べたりと、自由に会場を動
きまわっていました。

この日、二人のお子さんと参加した
湯田志穂さんは、インターネットで
「ハピママコープ」を知ったそうです。
「二人目の子がまだ小さい時、赤ちゃ
ん連れで出かけられる場所を探して
いました。公共の場だと、子どもが泣
いたりぐずったりするとうるさいし、
邪魔になるんじゃないかと心配で…。
いろいろ探して見つけたのが、ハピママ
コープでした」。

以来、「ハピママコープで本当に助
かっている」と話します。「託児付の
レッスン」では、子どもと離れて何か
に集中できる時間が持てます。また
「ひろば」では、スタッフの方から『大
きくなったね』『元気にした?』と

ハピママレッスン

主に0～3歳児のママを対象に
した、料理やクラフト、ヨガなど
の楽しい企画（参加費あり）。盛
岡、滝沢、宮古、花巻、北上、奥
州、一関で毎月開催。子どもとい
っしょに参加できます（託児企画も
あり）。組合員でない方もOK。

●ハピママひろばについては15ページ
をご覧ください。



詳しくは

ハピママコープ



声を掛けてもらえたり、子どもどう
しで遊んだり。普段は子どもたちと
3人で過ごす時間が長いので、親子
でリフレッシュできています」と話
す湯田さん。「ハピママコープ」で知
り合ったママと、笑顔で話していま
した。
「ママがハッピーになってほしい」
との願いを込めた「ハピママコープ」。
帰り際、「楽しかったです」「また来
てね」「バイバイ」と言葉をかわす
ママとスタッフ、そして子どもたち。
みんなの笑顔が輝いていました。

普段の暮らしを支える いわて生協の事業

さまざまな暮らしの願いを、一つひとつかたちにしています。

毎日2千食のお弁当をお届け 夕食宅配サービス

要望にこたえて「生野菜サラダ」の取り扱いをスタート！

週5日、お弁当を届ける夕食宅配サービス。利用者アンケートで「生野菜」の要望が多く寄せられたことから、お弁当のプラスメニューとして「生野菜サラダ」を12月からご案内しています。利用者の声をメニューの改善につなげるなど工夫を重ね、利用するみなさんの毎日の食を支えています。



夕食宅配サービス

毎週月曜から金曜まで、栄養バランスのとれたお弁当をお届け。カロリーや塩分を控えた、多彩でおいしい日替わりメニューです。県内18市町でご利用いただけます。

お問い合わせ

夕食宅配センター

☎ 0120-194-502

(月曜～金曜 9時30分～19時)



便利で助かっています

菊池 エミさん (盛岡市)

毎日サラダを作って食べていますが、週の後半は、夕食宅配のサラダをお願いすることにしました。新鮮な野菜が食べられてうれしいです。買い物が大変なので、毎日のお弁当は本当に助かっているんですよ。

冷凍離乳食シリーズ コープきらきらステップ

「乳幼児向けの 手軽に使える食材がほしい」の声から

市販の乳幼児食は、レトルトのものがほとんどです。「離乳食をかんたんに手づくりしたい」というママの願いから、コープは「おかゆ」や「魚のほぐし身」など、素材型の冷凍乳幼児食を開発しました。



co-op

国産白身魚のほぐし身

60g 本体価格 **398円** (税込429円)

離乳食に欠かせない白身魚ですが、時期によっては手に入りにくいこともあります。この商品は国産のスケソウダラを使い、鮮度と安全に配慮して国内で製造。小さなサイコロ状に冷凍しているので、必要な分だけ使えます。

このほか「国産米をふっくら炊いた白かゆ」「やわらかいミニうどん」「3種の国産野菜としらすのおかゆ」「5種の国産野菜のミニハンバーグ(ひじき入り)」「国産鶏肉とお豆腐で作ったミニハンバーグ」を取り扱い。

コープきらきらステップ

子育てママ・パパを応援する冷凍離乳食シリーズ。共同購入・個人宅配専用商品で、毎週2～3品を取り扱っています。

※個人宅配には配達料を優遇する「子育てサポート値引き」制度があります。

お問い合わせ

共同購入事業部 ☎ 0120-805-253

(月曜～金曜 9時～19時30分、土曜 9時～18時)

くらしの相談ダイヤル

介護やくらしの 困りごとを気軽に相談できる窓口

組合員どうしの助け合い活動を土台に、「生協らしい介護事業を」と、2005年にスタートした介護福祉事業。介護や在宅生活の困りごとについて、無料相談を受け付けています。ご相談は県内どなたでもご利用いただけます。



お気軽にご相談ください

コープ介護・福祉センター“あい”
センター長

小岩 文男

昨年は70件のご相談があり、介護のことはもちろん、「高齢で食事作りに困っているが、どこに相談すればいいのか」というお話もありました。生協の相談窓口として、専門部署やNPOなどとも連携して困りごと解決のお手伝いをしています。お気軽にご相談ください。

お問い合わせ

コープ介護・福祉センター“あい”

☎ 0120-179-131

(9時～18時 日祝も営業)