

HELLO コープ

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

2020
冬号

No.171
(年5回発行)



今年もこう出来だ！

2～3 ページ
これいいね！ ラブコープ 商品
産直りんご

商品プレゼントは3 ページを check !

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





東長岡果樹生産組合の産直りんご

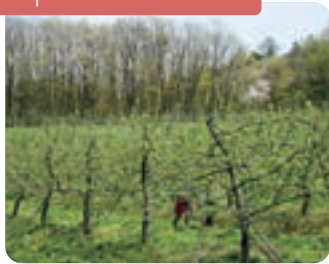


いわて生協の産直りんごを生産するのは、東長岡果樹生産組合。農薬を減らした特別栽培のりんごは、「贈答には『東長岡の産直りんご』」というファンもたくさん。栽培の苦勞や美味しさの秘密を、組合長の川原一文さんにお聞きしました。

りんごを収穫するまで

12月～3月

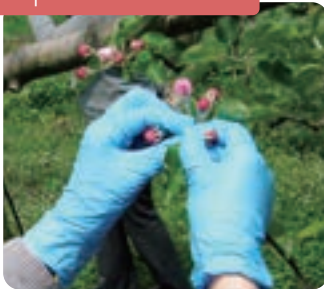
1 土づくり、剪定



園地に堆肥をたっぶりまく。冬の間に不要な枝を間引き、枝の配置を整える。
※ 堆肥は、盛岡市動物公園からゆずりうけた草食動物の排泄物と敷きわらを3年以上寝かせたもの。

4月～5月

2 摘花、人工授粉



花が咲いたら、真ん中の花だけを残して他は取り除く。授粉は手作業またはハチを利用する。

6月～8月

3 摘果、葉つみ、玉まわし



1株に1つだけ実を残して他は摘み取る。実のまわりの葉を取って太陽の光を当て、りんごを回しむらなく色をつける。

8月～12月

4 収穫、選果



樹で十分に熟してから収穫。キズなどがないか、1つひとつ点検しながら袋詰め。

5 出荷



川原組合長自ら運転して、生協へ納品。



東長岡果樹生産組合

紫波町の5戸の生産グループ。山を切り開いた園地で栽培。「土壌が硬質でりんご栽培に適しています」とみなさん。

みんなで利用しよう！



店舗

産直収穫祭【11月12日～15日】

※ベルフ魚菜市場を除く
年明けごろまで取り扱い



共同購入（班・個人宅配）

12月4週号【12月14日～18日注文】まで
毎週取り扱い

産直りんごギフトの受付は12月4日まで

安全・安心でおいしいから、大好き！



阿部 由貴さん
（紫波町）

「産直りんご」は、農薬の使用が少ない「特別栽培」なので安心。わが家では皮ごといただきます。みずみずしくておいしいので、家族みんな大好きです。

産地を訪問した際、「樹に負担をかけないため、摘花と摘果の作業で約9割の実を取り除く」ことや、「農薬を減らして栽培する分、手入れにとっても気をつけている」ことを聞きました。愛情いっぱい育てた「産直りんご」、おすすめです♪



りんごを輪切りにする「スターカット」は、栄養を逃さず食べられます♪

安全・安心のために、 手間を惜しまず

東長岡果樹生産組合のこだわりは、安全・安心なりんごを作ること。農薬と化学肥料の使用を減らし、安全・安心のために、手間を惜しまず。生協との出会いは、今から38年前の1982年。ひょうで傷付いてしまったりんごを、当時の盛岡市民生協が取り扱ったことがはじまりでした。「味が良い」と評判になり、翌年から産直がスタート。以来長年にわたり、組合員の収穫体験会なども開催し、りんご栽培への理解も深めてきました。

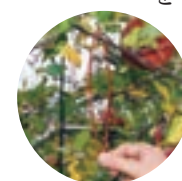
味の良さが評判に



東長岡果樹生産組合
（紫波町）
組合長
川原 一文さん

県基準の半分以下に抑える「特別栽培」（東長岡果樹生産組合では化学肥料不使用）に取り組み、収穫の1か月前からは農薬をほとんどかけません。さらに除草剤を使わず、草刈機と鎌で草刈り。また、土づくりには、堆肥をたっぷり使用しています。

農薬を減らしている分、実に虫がつきやすく、病気になるリスクも増加。そこで、害虫となる虫の繁殖を抑えるコンフューザー（交信かく乱剤）を活用。それでも虫取りはしなければならず、手間がかかります。「でも、安全・安心なりんごをお届けするために、努力を惜しまず続けてきました」と川原さんは話します。



コンフューザーを樹につける、殺虫剤の使用を減らします。

また、美味しいりんご作りのポイントは、摘果と収穫時期です。「5月末から7月末にかけて、養分の分散を防ぐために1本1本の実の数を減らします。実と実の間隔の目安は、20～30cmくらい。りんごを良質で大きく育てるために欠かせない重要な作業です。もうひとつ、美味しさのポイントになるのが収穫時期。早く摘み取りたいところを我慢し、十分に熟成させることで、ぐっと甘みが増します」。

ふだん使いから贈答用まで

総面積20ヘクタールの敷地内で、ふじを中心に、王林、はるかなど13種類のりんごを栽培。収穫は、早生種が8月末から始まり、晩成種の11月まで続きます。

「今年は雨が少なく、太陽をたっぷり浴びて育ったので、美味しいりんごができました」と、川原さん。

安全・安心で、味自慢の産直りんごを、ふだんの食卓から贈答用まで、ぜひご利用ください。

Present

商品プレゼント 5名様に

産直りんご
（サンふじ・王林）
3kg

ご希望の方は「商品プレゼント係」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 12月11日(金)

当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

お届けは12月末の予定です。



タルトタタン風パンケーキ もさこ

「おいしいコープのレシピ」より

材料(1枚分)

コープホットケーキミックス …… 1袋(200g)
りんご …… 1個 バター …… 20g
牛乳 …… 120ml A (砂糖 …… 20g
卵 …… 1個 レモン汁 …… 大さじ1

作り方

- ① りんごは、厚さ5mm～1cmのくし形に切る。
 - ② 直径20～24cmのフライパンに半量のバターを溶かし、①とAを加えて返ししながら中火で焼く。しんなりしてきたら取り出し、フライパンをしっかり拭く。
 - ③ ボウルに卵を割りほぐし、牛乳を加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
 - ④ ②のフライパンに残りのバターを入れて溶かし、②のりんごを放射状に並べる。
 - ⑤ ③を流し入れ、蓋をして弱火で15分焼く。
 - ⑥ 裏返してさらに3分焼く。
- 全量 1,303kcal、食塩相当量 3.7g



“ミッキャロ”で煮りんご もさこ

三上 初枝さん(岩泉町)

材料(4人分)

りんご …… 2個
コープミックスキャロット …… 300ml
(※鍋に入れたりんごがかぶるくらい)

作り方

- ① りんごは8等分のくし形に切り、種を取り、皮をむく(赤いりんごの場合は、うさぎ切りなどにして皮を半分残すと色がきれいに仕上がる)。
 - ② 鍋に①とコープミックスキャロットを入れ火にかける。
 - ③ 弱火～中火で15分～20分煮る(“もさこ”の場合は早めに火を止める)。
- 1人分 117kcal、食塩相当量 0.02g



りんごと白菜のサラダ もさこ

根本 さやかさん(盛岡市)

材料(4人分)

りんご …… 1/4個
白菜 …… 1/8個
サラミ …… 40g
塩 …… 2つまみ
マヨネーズ …… 大さじ3

作り方

- ① りんごは皮つきのままいちょう切りに、白菜はざく切りに、サラミは細切りにする。
 - ② ボウルに①を入れて塩を振り、軽くもんで5分置く。水気が出たら捨てる。
 - ③ マヨネーズを入れて和える。
- 1人分 133kcal、食塩相当量 0.7g



星子'S レシピ もさこ

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!

チキンとりんごのクリーム煮

材料(4人分)

鶏もも肉(一口大に切る) …… 1枚
りんご・玉ねぎ …… 各1/2個
しめじ …… 1/2パック
バター …… 20g
白ワイン(料理酒でもOK) …… 大さじ2
小麦粉 …… 大さじ1
コンソメスープの素(顆粒) …… 小さじ1
A (水 …… 50ml
生クリーム …… 100ml
塩・こしょう …… 少々

■1人分 328kcal、食塩相当量 0.7g

作り方

- ① 鶏もも肉は塩・こしょうをふる。りんごは一口大に切る。玉ねぎは薄切り。しめじは石づきをとり手でほぐしておく。
- ② フライパンに半量のバターを熱し、鶏肉に焦げ目がつくまで強火で焼いて取り出す。
- ③ 同じフライパンを拭いてから残りのバターを入れて溶かし、玉ねぎとしめじをしんなりするまで中火で炒める。火を弱め、小麦粉を振り入れ粉っぽさがなくなるまで炒めたら、白ワインを加えてアルコールをとばす。
- ④ Aを加えて混ぜたら、りんごと②の鶏肉を加えてとろみがつくまで約5分弱火で煮る。
- ⑤ 塩・こしょうで味を調える。

ポカポカアップルジンジャー もさこ

材料(作りやすい分量)

りんご …… 300g 生姜 …… 150g
A (グラニュー糖 …… 200g
水 …… 100ml

作り方

- ① りんごは薄いちょう切りにする。生姜は皮をむいて薄切りにし、水にさっとさらす。(ミキサーを使わない場合はどちらもすりおろす)
 - ② 鍋に①とAを入れて弱火で約15分煮て火を止める。
 - ③ 冷めたらミキサーにかける。
 - ④ 好みの分量をお湯で割る。
- 全量 1,002kcal、食塩相当量 0.0g

時間が経ち
もさもさになった
りんご“もさこ”も
活用できます

フリーザーバッグで
冷凍保存OK!



過去に紹介したレシピは、いれて生協のホームページ「お料理レシピ」で公開されます。





こ〜ぶ委員会で、ウインナーの食べ比べや、子どもたちといっしょにウインナーをロールパンにはさんで食べました。



学習したことを「秋のコープのつどい」で地域の組合員さんに発表しました。

私の生協の思い出は、ウインナーです。子どもの頃、母は生協のウインナーばかり購入していました。くすんだ色で、ちょっと小さめの生協のウインナーが食卓に出るたびに、「たまにはもっと大きいサイズのウインナーが食べたいな」「赤いウインナーのほうが、お弁当のときかわいいのにな」。そんなふうに



畠山 和泉さん
(花巻市)

30年越しの母への感謝
生協のウインナー

思っていました。結婚して子どもが生まれ、私は友だちに誘われて、生協のこ〜ぶ委員会活動を始めることになりました。ママたちの集まりである私たちは、子どもに食べさせたい商品として、ウインナーをテーマに食べ比べたり、原材料を比べて調べてみました。そこで生協のウインナーが「発色剤不使用（無塩せき）」であること、生協商品はできるだけ食品添加物の使用を減らしていることなどを知りました。学習して初めて、母の思い出がありました。30年越しの母への感謝があります。



食の大切さを考えるようになったのは、子どもが生まれてからです。それまでは、「食べられればいい」と、あまり気にしていませんでした。こ〜ぶ委員会でウインナーを比べて生協と市販品との違いを知った時、一気に子どものころの記憶がよみがえりました。今、私が「子どもに安全・安心な食べ物」と思うように、母も同じ気持ちで生協のウインナーを選んでいたのでした。子どもたちは、生協のウインナーが大好きです。

コープ商品の安全・安心

高度経済成長の時代、食品公害や食品添加物の発がん性などが明らかになる中で、「安全な商品がほしい」「食品添加物を減らして」などの消費者の願いが高まりました。しかし当時は、消費者のこうした声をメーカー側に届ける術がありませんでした。

そんな中、くらしをよくするために取り組んでいた生協が、組合員の声をもとにメーカー側を動かして、コープ商品を開発していききました。1970年代、食品添加物を減らした商品づくりに取り組み、「無漂白小麦粉」「無着色たらこ」「無漂白塩かずの子」などを開発しました。

いわた生協食品添加物自主基準

いわた生協では「不必要なものは使わない」「使う場合でも最低限の量に限る」「安全性に問題のあるものは使わない」という考えにそって、国の基準よりきびしい食品添加物の自主基準を定めています。

いわた生協オリジナルのアイコープ・アイススタイル商品はもちろん、一般メーカーの商品も食品添加物を確認し、基準をクリアしたものを取り扱っています。

いわた生協の食品添加物
自主基準はこちら



特集1

私の生協の思い出

いわた生協30周年・地域生協50周年



組合員みなさんから寄せられた、たくさんの「生協の思い出」。中でも多く寄せられたのが、子育て中のエピソードでした。今回はその中から、4つの思い出をご紹介します。



いわた生協30周年・地域生協50周年 記念動画ができました！

組合員みなさんの「生協の思い出」とともに、30年・50年のあゆみをふりかえる動画を作成しました。YouTubeで公開中！ご希望の方にはDVDをさしあげます。組合員活動チーム TEL 019-603-8299（月曜～土曜 9時～18時）





組合員のみなさんと一緒に灯油が値上がりする仕組みを学習し、反対の声をあげました。



組合員の集まりには、お子さんもお母さんと一緒に参加する姿が。

出産を機に引っ越しをしたため、転居先のアパートには知り合いもなく、やや孤独な子育ての日々を送っていました。ほどなく共同購入に誘っていただき、その後「順番だから」と言われ、こぶ委員をやることに。



長内 潤子さん
(滝沢市)

社会に目を向けるきっかけに
こぶ委員会活動

も、私ほどではなくとも、「何となくしょうがなく来た」という空気をまとっていました。ただ、参加者は大体近い年代で、子どもも同じぐらいの年。子連れで参加できるので、回を重ねるうち、みんな新たな友人となり、月に一度の集まりが楽しみになっていきました。こぶ商品の試食も楽しみの一つ。また、環境問題、食品に関する問題などについても元々興味があったので得るものがありました。今では当たり前になった葬祭事業セリオや「こぶくらしの助け合いの会」も、当時は計画段階で、私たちの声が生かされて行く様子を見てきました。生協活動のおかげで、社会の様々な事に目を向けるきっかけをもらいました。

こぶ委員会



月1回(年10回)、委員会のメンバーで集まり、商品比べやくらしの学習を行っています。また、組合員の集まり「こぶのつどい」を開催。生協や商品のよさを地域に広げたり、出された意見や要望をまとめ、生協の運営に活かされるようにしています。

現在、152こぶ委員会会で776人が活動中。興味のある方はどなたでもこぶ委員会に参加することができます。お問い合わせ 組合員活動チーム 019(0903)82999

「ためしてこぶ」を開催しました



「ためしてこぶで、久しぶりにおしゃべりを楽しみました」という声も。

例年「秋のこぶのつどい」は、組合員が地域の会場に集まる形で開催しています。しかし、今年は新型コロナウイルス感染症防止のため、「秋のこぶのつどい」を中止し、「ためしてこぶ」を開催しました。組合員がおうちで生協の商品や取り組みについて学び、これからの計画づくりに向けて意見や要望を出し合いました。

参加者の声

●「秋のこぶのつどい」などの組合員活動は、働く私には無縁だと感じていました。今回の「ためしてこぶ」は、家にいながらひとりでも参加でき、商品のよさを知るきっかけになりました。●行事がすべて中止になる中、「秋のこぶのつどい」をただ中止するのではなく、「ためしてこぶ」の取り組みがあつて、こぶいいと思います。



吉田さん
(盛岡市)

子育ての思い出には
生協の商品がいっぱい

個人宅配を利用し始めたのは、子どもが生まれてからです。子どもから目が離せない、荷物が重い。子どもを連れて買い物をするのが、こんなに大変だなんて、思ってもいませんでした。

宅配は、運ぶのが大変な飲料も、溶けやすいアイスも、玄関先まで届けてもらえるので本当に助かります。何年前か、強風で洗濯物が竿ごと落ちた際、「直しておきました」と配達員さんからのメモがあ



※イメージ

ずっと利用している商品のひとつが、「こぶ 讃岐うどん」(冷凍)です。時間も気力もない時、レンジでチンして、生卵とめんつゆと焼き海苔でいただきます。今では娘の好物に。何回助けられたかわかりません。子どもたちがチラシにすぐマルをつけるほど大好きな「しその実漬け」夫の「缶チューハイ」、飲み切りサイズの「果汁入りソーダ」など、ずっと愛用している商品がたくさんあります。



「ハピママこぶ」で
たくさん元気を
もらっています



小神 知恵さん
(花巻市)

私の生協の思い出は、「ハピママひろば」に初めて参加したときのことです。育児に追われて誰かと話す機会もなく、孤独を感じていました。そんな時、買い物ついでに「ハピママひろば」に立ち寄りました。

スタッフの方にあたたかく迎えられる、「子どもは見ているから、ママはお茶を飲んで、ゆっくり休んで」と言われ、ノンカフェインのドリンクをいただいた時、自分でも驚くほど「ほっ」としました。ひろばに来ているママさんと子育てに関する情報交換をしたり、悩みを相談して、こんな場所があつたんだと、たくさん元気をもらいました。ひろばで、「ハピママ



マレックス」のことも教えてもらいました。ベビーマッサージやヨガなど、子育てママにうれしい企画ばかりで、いつも楽しく参加しています。



結婚を機に花巻に住むようになり、当初は知り合いがいませんでした。生協のホームページで「ハピママひろば」を知り、子どもが生後6か月になったころ、思い切って参加。このことをきっかけに、支援センターなど、子どもといっしょに行ける場所が増え、お友だちができました。生協に「ハピママ」があつて、本当によかったです。

※いわて生協の子育て応援「ハピママこぶ」。「ハピママひろば」は休止中(10月20日現在)。「ハピマレックス」について、くわしくは11ページをご覧ください。