



夕食宅配サービス

月～金曜日の毎日配達（祝日を除く）

配達料無料

「食べる喜びとふれあう楽しみを」と2013年6月に開始した「夕食宅配サービス」。現在、1日に1,350食をお届けしています。3月22日からは、大船渡市・釜石市・大槌町（一部地域を除く）での配達もスタート。「離れて暮らす両親の食事が心配」「体調がすぐれず、毎日の食事づくりが大変」——といった悩みも解消できます。ご両親のため、ご自分のために利用しませんか？

おすすめポイント！

- ▶ 栄養士監修の日替わりメニューで、カロリー・塩分も控えめです。
- ▶ いわて生協の食品添加物自主基準にそった食材を使用しています。
- ▶ 電子レンジ対応の容器に入れ、冷蔵でお届け。食べるときに電子レンジで加熱し、温かい食事を召し上げ！

すすめてくれた娘に感謝♪

「おかずコース」利用
鷹嘴貞子さん（盛岡市）



腰痛で長時間台所に立てなくなったことを心配した娘が、「利用してみない？」とすすめてくれたのがきっかけでした。味付けが口に合うか不安もありましたが、自分では作らない洋風メニューがあるし、おかずの種類も多くて、今では毎日楽しみに待っています。栄養バランスがよいからでしょう、「元氣になったね」とみなさんに言われますよ。

2つの
コースから
選べます！

栄養バランスを考慮
お弁当コース
おかず4～5種類
ごはん
5日分 **2,775円**（税込）



ボリュームたっぷり
おかずコース
6種類以上のおかず
5日分 **2,930円**（税込）



お問い合わせ

いわて生協 夕食宅配センター ☎ **0120-194-502**

いくよ コープ

（月曜～金曜
9時半～19時）

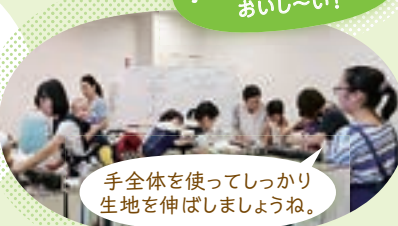
配達エリア 盛岡市、滝沢市、雫石町、矢巾町、紫波町、花巻市、北上市、奥州市、平泉町、一関市、宮古市、釜石市、大船渡市（一部地域を除く）

昨年9月に開催

手作りおやつ教室



具材も生地も手づくりの「肉まん」はおいし～い！



手全体を使ってしっかり生地を伸ばしましょうね。

植物性ゼリーの素「コープアガー」（寒天が主原料）を使ったオレンジゼリーにも挑戦！



講師の根本さやか先生（前列中央）と参加したみなさん。

楽しく学べる！こ～ぷ委員会

一関コープ
クローバー
CLOVER こ～ぷ委員会

昨年2月のコープ懇談会でたまたま席が隣り合ったのがきっかけで、4月に子育て真っ盛りのメンバー4人で委員会をスタート。ふだんは、生協で取り扱っている食品の食べ比べをはじめ、子育てママがホッとひと息つけるイベントを企画するなど、月1回の集まりを楽しんでいます。中でも印象に残っているのは、9月の「肉まんづくり」。「子どものための手作りおやつを」と、講師を招き、地域のママたちにも参加を呼びかけました。「今までで一番おいしい！」「子ども連れでもリフレッシュできた♡」という喜びの声もたくさん聞けて、充実した時間となりました。（代表・関 祐希子さん）



楽しい♪
ためになら♪
組合員の活動

こ～ぷ委員会は、楽しく学べる場所。子どもに関する情報交換の場としても頼りにしています。



あなたも「こ～ぷ委員」始めてみませんか

こ～ぷ委員会についてのお問い合わせ・お申し込み
組合員活動チーム ☎ **019-603-8299**
（月曜～土曜 9時～18時）



食育インストラクター
浅沼 よしこさん
(盛岡市)

緑黄色野菜で 元気な体作り!

子どもの成長を助ける 緑黄色野菜のパワー

ほうれん草やかぼちゃなど、βカロテンを多く含む野菜を緑黄色野菜と呼びます。色が濃くセのある野菜もありますが、体の中でほとんど作ることのできないビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。

例えば、ビタミンAは粘膜の動きや抵抗力を高め、風邪やアレルギーに負けない強い体を作ります。ビタミンCは風邪を予防し、ストレスを和らげます。発育ビタミンとも呼ばれるビタミンB₂は成長を促進し、葉酸は血液を作ります。

ビタミンやミネラルが不足すると、脳も栄養不足になります。脳の動きが低下しイライラしたり、興奮し怒りやすくなります。

一緒に食べて、栄養価アップ

緑黄色野菜と一緒に食べると栄養価をさらに高める、相性の良い組み合わせがあり

ます。例えば、牛乳などの乳製品や小魚。緑黄色野菜に含まれるカルシウムの吸収率を上げ、骨や歯を丈夫にします。きのこ類などビタミンDと一緒に摂ると効果が高まります。また、βカロテンは油に溶けやすいので、油と調理することで吸収率が高まります。ビタミンCは、大豆製品やひじきと合わせると鉄分が吸収されやすくなります。

どうしても食べられない時は

しかし、人参やピーマンなど緑黄色野菜が苦手なお子さんも少なくありません。味

や形を工夫しても、食べてくれないこともあるでしょう。そんな時は、別の食材で栄養素を補うという方法があります。

ビタミンAは、うなぎや穴子、レバー、乳製品、卵に多く、みかんやスイカでも代用できます。ビタミンCは、柑橘類やイチゴ、れんこんやじゃが芋にも含まれます。果物、ナッツ類、肉類、魚介類もビタミンが多く、海藻や豆類、キノコ類はミネラルが豊富です。苦手な野菜をムリに食べさせるより、好きな野菜、食べられる野菜を増やしてあげられる工夫が大切です。

旬の野菜を食べることで、美味しく高い栄養価を体に摂り入れることができます。数種類の野菜と一緒に食べることで、さまざまな栄養素の働きを補ったり助けたりする相乗効果が期待できます。旬の緑黄色野菜で、元気をチャージしませんか?

※いわて生協ホームページ内「148 こぼれ話」に「おいしい人参レシピ」を掲載。こちらをご覧ください。
※「今日からつくれる役立ちレシピ(16~17ページ)」も見てね!



子育て インフォメーション

乳幼児を子育て中のママたちを応援! いわて生協のハピママコープ&子育てひろば



♪ハピママコープ

ママたちが、楽しみ、学び、おしゃべりして、ハッピーになる企画を開催。



- 事前申し込み(定員各8人)と参加費が必要。
- ベビータンダンスなど赤ちゃんといっしょに楽しめる企画、エアロビクスなどママが楽しい企画、離乳食や赤ちゃんの病気などママのための勉強企画、プレママ(マタニティの方)向け企画など。

♪子育てひろば

乳幼児とママたちが気軽に立ち寄り、くつろぐ場。



- 出入り自由。参加は無料。
- おもちゃがあるので手ぶらでOK! スタッフがお待ちしております。
- 絵本の読み聞かせや生協商品の試食などお楽しみがある時も。

♪お店ごと・定曜日の午前(10:30~12:00)に開催 ※祝日、お盆、年末年始はお休み。他地域でも随時開催中。

	火		水		木		金
	ベルフ牧野林 (滝沢市) 組合員ルーム	コープ関コルザ (一関市) 2階和室	コープアテルイ (奥州市) 2階和室	ベルフ青山 (盛岡市) 2階和室	ベルフ仙北 (盛岡市) 2階和室	コープ花巻あうる (花巻市) 組合員ルーム	ベルフ山岸 (盛岡市) 2階会議室
第1週	—	子育てひろば	ハピママ	子育てひろば	ハピママ	—	子育てひろば
第2週	ハピママ	ハピママ	子育てひろば	ハピママ	子育てひろば	ハピママ	ハピママ
第3週	子育てひろば	子育てひろば	ハピママ	子育てひろば	ハピママ	—	子育てひろば
第4週	ハピママ	ハピママ	子育てひろば	ハピママ	子育てひろば	ハピママ	ハピママ

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

■「ハピママコープ」の参加申し込みは
「子育てブログ」を見てね!

いわて生協 ハピママ

検索





使って
おトクいわ〜!

こんなときにも使える! 「組合員カード」



「組合員カード」はコープのお店以外でもお得をゲットできるって、知っていましたか?

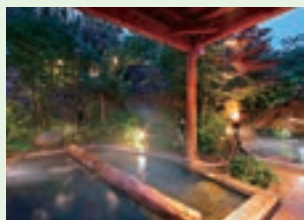
※8ページもご覧ください。



温泉でも役立つ
組合員カードは
スゴイ!

よしみ
神田容識美さん
(盛岡市)

わが家は温泉大好き一家! 週末には家族4人で、ゆったりしに温泉に出かけます。よく行くのは、「つなぎ温泉 愛真館」と「休暇村 岩手網張温泉」ですが、なんと、3月末からさらに2つの温泉でも組合員カードを見れば値引きになるとのこと。「組合員カード」が生協のお店以外でも使えるって、うれしいですね♡



つなぎ温泉愛真館の「庭園縄文露天風呂」



2016春
組合員カード提示で、
日帰り入浴大人料金がお得に!

1,000円→ 600円	八幡平ロイヤルホテル (八幡平市)	4人まで
800円→ 600円	花巻温泉〈ホテル花巻・ホテル千秋閣・ホテル紅葉館〉(花巻市)	5人まで
800円→ 700円	つなぎ温泉 愛真館 (盛岡市)	5人まで
700円→ 600円	山の神温泉 優香苑 (花巻市)	5人まで
620円→ 520円	盛岡上堂マース (盛岡市)	4人まで
600円→ 500円	フロンティアの湯 (八幡平市) NEW!	5人まで
	休暇村 岩手網張温泉 (雫石町)	
550円→ 450円	いこいの村岩手 (八幡平市)	3人まで
510円→ 410円	花と緑とやすらぎの湯 東和温泉 (花巻市)	4人まで
	道の駅 雫石あねっこ (雫石町)	5人まで
500円→ 400円	滝沢相の沢温泉 お山の湯 (滝沢市) NEW!	5人まで
	不動温泉 百万石 (矢巾町)	

※2016年3月現在の提携先です。事情により、内容変更・連携解除をする場合があります。

キリトリ

★切り取ってお財布や手帳にはさんで使ってください★

催し物ガイド

いわて生協文化鑑賞会

クオレ

私へのごほうびに素敵な舞台を鑑賞しませんか?



第53回例会

ポール・モーリア

ラブ・サウンズ・コンサート

ジャン・ジャック・ジュスタフレ・グラント・オーケストラ

5月12日(木)

吉本新喜劇&バラエティショー

第54回例会

9月2日(金)

第55回例会

劇団四季 ウェストサイド物語 (予定)
10月26日(水)

※いずれも昼夜公演、岩手県民会館大ホールで開催。

- 毎月の会費1,620円(税込)で、さまざまなジャンルの演目が年3〜4回楽しめます。
- 入会はいつでもOK(入会金は1,000円)。
- 託児あり(子ども1人500円・要予約)。
- 宮古・釜石地域からは「例会バス」を運行(有料)。

お問い合わせ・お申し込み

文化鑑賞会クオレ事務局(いわて生協 組合員活動チーム内)
☎019-603-8299(月曜〜土曜 9時〜18時)

復興支援・地産地消フェスタ

「沿岸をはじめ、岩手のものをみんなで利用して復興支援を!」と、今年も各地で開催します。ぜひお出かけください。

5月21日(土)・22日(日)

ベルフ牧野林

6月18日(土)・19日(日)

ベルフ八幡平

南昌荘 イベント案内

4月14日(木)

〜17日(日)

藍染創作展 工房彩苑 永守勝子展 古布リメイク作品

4月23日(土)

木と布遊び(木のボタン・バッグの持ち手 エプロン 布小物)

4月23日(土)

〜24日(日)

玉屋 生活具展Ⅱ(かご バッグ レザークラフト 人形ブローチ)

10人手づくり市(革 布小物 羊毛アート 陶器 ビーズ等)

4月28日(木)

〜5月8日(日)

藤澤裕子 ちりめんアート展

※5月2日(日)、3日(月)は休館日です。

5月12日(木)

〜22日(日)

写真展〜南昌荘の四季〜

フォトハート

※5月16日(日)、17日(月)は休館日です。

5月20日(金)

〜22日(日)

作品展(日本刺繍 手作りバッグ パッチワーク等)

5月21日(土)

〜22日(日)

30秒で結べるきんぎょ帯と夏の久留米紬展 きもの処 喜好

復興支援・友の会とのコラボ「古布をいかしたいもの展」

〜カバン バッグ ベストほか 小物たち〜 はまなすの会

6月3日(金)

〜5日(日)

展示会

亀半

6月18日(土)

〜19日(日)

ばっちゃんの針仕事〜手づくりの店ちば作品展〜

南昌荘かたらいプラン

3人〜9人までのグループでお弁当(要予約)か喫茶をご利用の場合、お部屋代(1部屋1時間分600円)が無料。入園料/大人200円、小・中学生100円(いずれも税込)抹茶・コーヒー/各410円(税込)※いずれもお菓子付開館/10時〜17時(最終日の催し物展示は16時まで)休館日/月・火曜日



南昌荘

盛岡市清水町13-46 ☎10台 ☎・FAX 019-604-6633

理 事 会 だ よ り

2015年度第8回(1月15日)、第9回(2月12日)、第10回(3月14日)の定例理事会から、おもな内容をお知らせします。

1 「2020年ビジョン」「第8次中期計画」「2016年度計画」について

2012年度に策定した「2020年ビジョン」の見直し・補強と、16年度から3年間の「第8次中期計画」「2016年度計画」について、1～3月の定例理事会で検討を行いました。また、2月15日から29日まで県内43会場・2,499人の組合員が参加して開催した「コープ懇談会」での意見も反映し、総代会提案の原案を3月の理事会で決定しました。

2 「第27回通常総代会」開催について

「第27回通常総代会」を下記の日程で開催します。

●日時／6月8日(水) 10時30分～14時30分

●会場／いわて県民情報交流センター7階アイーナホール

総代会に先立ち、その内容を多くの組合員で話し合う場として、16地域で「コープ総代会」を5月23～30日に開催します。

3 「安全保障関連法廃止を求める2,000万人署名」運動について

いわて生協では、「くらしの基本は平和があってこそ」と、組合員のみなさんといっしょに平和を脅かす動きには一貫して反対の声をあげてきました。昨年9月に成立した「安全保障関連法」は、平和憲法のもと、歴代の政権が禁じてきた集団的自衛権の行使を認めるものであり、日本を「戦争ができる国」に変えるものです。そこで、いわて生協では、いま全国で広がっている「戦争法廃止を求める2,000万人統一署名」の趣旨に賛同し、5万筆を目標に取り組みすることを決定しました。

■ぜひ署名にご協力ください。

締切／4月20日(水)

署名用紙は、店舗署名コーナーにあります。ホームページの記事もご覧ください。



4 「夕食宅配サービス」の配達エリア拡大について

昨年10月に開始した宮古エリアでのご利用が100食となり、

計画にそって、大船渡市・釜石市・大槌町でのサービスを3月22日より開始します。配達エリアは、いずれも共同購入センターからの移動距離20分圏内を基本とします。

※10ページもご覧ください。

5 「(株)地球クラブ」からの電力購入について

いわて生協は、地球温暖化防止と原発に依存しない事業をめざし、省エネや再生可能エネルギーによる発電などをすすめてきました。その一環として、4月から、日本生協連の新電力会社で再生可能エネルギーによる電源構成が高い「(株)地球クラブ」から電力を購入します。16年稼働の野田木質バイオマス発電、秋田羽川風力発電も含め、17年度には、いわて生協の事業で使用する電力の99%が再生可能エネルギーになります。

6 移動店舗「にこちゃん号」の釜石・大槌地区のコース変更・拡大について

1月より、釜石・大槌地区の運行を週3回から週2回に変更し、要望にこたえ新たに5か所(2,045戸をカバー)増やし、22か所に拡大しました。これにより、4台では75か所を回り、被災地の不便なくらしを支えています。

7 東日本大震災復興祈念企画 前進座「怒る富士」

岩手公演の取り組みについて

劇団前進座は「怒る富士」の舞台を東日本大震災から5年・復興祈念事業として提唱し、2016年から東北・北海道で、2017年から西日本を中心に公演する計画をすすめています。いわて生協もこの取り組みに参加します。

と き	と ころ
7月22日(金) 午後・夜	岩手県民会館
7月23日(土) 午後	宮古市民文化会館
7月24日(日) 午後	盛岡市都南文化会館(キャラホール)

商 品 の お 知 ら せ

組合員の願いからつくられた、いわて生協オリジナルの「アイコープ商品」「アイスタイル商品」についての情報をお知らせします。

改善

coop 生乳でつくったのむヨーグルト

500ml 価格 **158円**(税込170円) ※2・3ページを
1000ml 価格 **238円**(税込257円) ご覧ください。

製造中止

coop 藪そば 200g

利用が低下し、製造数量を確保できないため、残念ですが製造を中止します。

放 射 性 物 質 の 検 査 結 果

いわて生協の自主モニタリング検査の結果

15年度は、16年3月11日までに産直品86品目、アイコープ商品・アイスタイル商品58品目、市場流通品41品目の計185品目について放射性物質検査を行い、いずれも「検出限界値未満」でした。(検出限界値は放射性セシウム134・137それぞれ10ベクレル/kg)

「食事に含まれる放射性物質の摂取量調査」の結果

「日々の食事に含まれる放射性物質」の量について、2011年から毎年、日本生協連がよびかけて実施し、いわて生協でも協力しています。

15年度は、岩手県・福島県を含む19都県263世帯(岩手県15世帯)が協力し、各世帯2日分の食事を測定。全サンプルで「検出限界値未満」(検出限界値は放射性セシウム134・137それぞれ1ベクトル/kg)となり、2年続けて不検出でした。16年度も調査を継続します。

いわて生協の現況

(16年2月20日現在)

組 合 員 数	班員数(個人宅を含む)	出 資 金	供 給 高	ユニセフ募金
23万6,522人 (15年3月21日から1万5,882人増)	7万7,300人 (15年3月21日から1,785人増)	83億1,282万円 (15年3月21日から3億7,435万円増)	354億8,495万円 (15年3月21日から16年2月20日までの累計、計画比96%)	149万7,379円

環境関連データ

15年4～12月度の回収量、レジ袋節約
 ⑤で回収
 ⑥のみ回収

牛乳パック 「洗って開いて乾かして」	発泡スチロールトレイ 「バキンと割れるもの」 「洗って乾かして」	卵パック 「重ねて」	ペットボトル 「すすいでラベルを取って」 「キャップも回収」	透明トレイ・ふた 「洗って乾かし、シールは はがすか切り取って」	レジ袋節約 「お買い物は マイバッグで」
145万5千枚 (前年比111%)	749万1千枚 (前年比97%)	97万8千枚 (前年比99%)	162万7千本 (前年比108%)	17.7トン (前年比100%)	580万2千枚 (2月度節約率48%)



前号(初春号)を読んで

「やぐら卵」はおいつい♡

表紙の「産直さくら卵」の生産者・浅沼養鶏場のみなさん。「こんな笑顔の人たちが作っているんだ」とうれしくなりました。さくら卵は臭みがないので夫が気に入り、家族でいつも食べています。特に小さくてかわいい「ちびまる」が大好き!「若いお母さん鶏ががんばって産んでくれたんだね」と話しながらいただいています。

盛岡市 鈴木玲美子さん

みんなで考えていたら

「特集」高齢者や子育て世代が安心して暮らせる地域づくりのために」が参考になりました。一人で行えることには限界があります。

「生協があつてよかった」「生協があるから安心」「こうなつたらいいのにと、各世代の立場で考えていけたらと思いました。

宮古市 館洞慶子さん

周りに優しくするには

「特集」の子育て応援の記事。助産師さんの「自分のことを自分の言葉で話すことで気持ちがすっきりする。心が満たされると、次の人の心を満たしてあげたいという気持ちになる」という話に感動しました。周りに優しくしたいなら、まず、自分を大切にすること大事なのですね。

盛岡市 瀬川一佳さん

簡単レシピでうれい♡

宮古市出身の私は、「役立ちレシピ」3行レシピの「あずきばつとう」を見て感動。小さい頃、祖母が作ってくれたものをよく食べていました。今回、簡単に作れることを知り、うれしくなりました。

滝沢市 三浦春江さん

無理なく楽しめそう♪

「楽育しましよ!」を毎回楽しみにしています。冬は子どもと家にもりがち。子どものエネルギーがあり余り、昼寝させても寝つか

ず、夜にぐずる、という悪循環をくり返していました。無理なく楽しめる「からだ遊び」を知ったので、楽しく過ごせそうです。私もスリムになれるかな?

北上市 高橋しのぶさん

フリートーク

eフレンズはお得!

共同購入でeフレンズを活用しています。わざわざチラシを広げずに注文できるのがいいですね。私のお気に入りには、毎週月曜日、朝6時から注文できる「早いもの勝ち」企画。数量限定ですが、ほしいものをお買い得価格でゲットできると、とてもうれしいです。

紫波町 藤村幸恵さん

◆「早いもの勝ち」企画のほかに、毎週木曜日の18時〜25時に「タイムセール」企画も開催中です。そのほか、衣料品のアウトレットなど、eフレンズ限定でのご案内商品もあります。

登録はこちらから!



DVDを観ました

昨年の秋、友人4人で「被災地のいま」のDVDを観ました。「いまだにこんな状態だったのか」とショックをうけました。そこで、友人たちと震災後初めて沿岸へ。



5 クイズ 5つのちがい

2枚の絵の「5つのちがい」を見つけ、下の枠にあてはまる5文字を並べかえてできる言葉をお答えください。

メ	キ	ウ	カ
イ	ガ	コ	デ
ワ	オ	レ	ト
チ	ヤ	ノ	ヨ

●抽選日 5月20日(金)

抽選日までに到着しなかったクイズのご応募は、次号分の抽選対象となります。

図書カード、コープ商品券、共同購入商品値引券いずれか1,000円分を、30名様にプレゼント!

●前号クイズの答えは「プロボーズ」で、正解553通(応募総数562通)の中から30人が当選。復興応援商品プレゼントは162通の応募の中から5人が当選されました。当選者は、いわて生協のホームページ上で発表しています。



私のおススメ ラブコープ

メイン料理やもう1品のときにも、冷凍庫からサツと取り出せば、パツと調理できて便利です！仕事で遅くなったとき助かっています。

盛岡市 大澤さをりさん



産直若鶏肉だんご (冷凍)

400g 本体価格 **284円** (税込306円)



産直若鶏のむね肉と国産たまねぎを使用。いろんな料理に使えます。

お弁当やおにぎりに重宝しています。おいしいのでとてもおすすめです！

盛岡市 佐々木直子さん



160g 本体価格 **276円** (税込298円)

北海道産の秋鮭を使用。身の色が白い「ブナ鮭」を使用しているため、天然着色料を使用。



わが家では、毎日、野菜サラダを食べるので、ドレッシングが欠かせません。このドレッシングはサラダのほかに、野菜炒めにも使えて便利です。

盛岡市 吉村則子さん



300ml 本体価格 **313円** (税込338円)

国産の生たまねぎ・生にんにくを使用。飽きのこないしょうゆ味。190ml、500mlもあります。



漁師の方に会い、いろいろ話を聞いた、かきを買ったり…。「来年も来ます！」と約束してきました。

奥州市 志和加代子さん

心身の栄養に

「文化鑑賞会クオレ」に加入して6年目。一流の舞台や芸術などを鑑賞できることが心身の栄養となつていきます。今年度も楽しい企画が盛りだくさんで楽しみです。

遠野市 佐々木敏子さん
◆クオレについて詳しくは14ページをご覧ください。

得した気分！

先日、岩手県立美術館へ行き、チケット売り場で「いわて生協の組合員カード提示で団体割引料金になります」と書かれたボードを発見！1人で行ったのに、「団体割引料金」になり、得した気分になりました。こんな良いサービスはもつとアピールしてほしいです。

遠野市 佐々木君恵さん
◆昨年12月から岩手県立美術館でも、組合員カード提示特典として企画展を団体割引料金で観覧できるようになりました。16年度から正式にご案内していきますので、ぜひご利用ください。

「マフィン」でラッキー♪

生協のパン屋さん「恵屋」の「マフィン」が大好きです。もちもちした生地で、家族みんな「おいしい！」と言っています。いつもあつてくれるので、マフィンが出ている日は、私のラッキーデーになります。

盛岡市 相馬久子さん
◆「恵屋」は、生協店舗直営のベーカリー。ベルフ八幡平・牧野林・まつぞの・仙北・西町・コブ花巻あつる・アテルイ・一関・コルザの8店舗にあります。「マフィン」などの販売日は、ベーカリーコーナーのイベントカレンダーでご案内しています。

HELLOコープ

くらしの情報誌

発行/いわて生活協同組合
発行人/理事長 飯塚明彦
発行日/2016年3月31日
次回発行予定/2016年6月
編集/いわて生協広報室
☎019-603-8280
印刷/川口印刷工業㈱

生協は、組合員の生活をよりよいものにすることをめざし、また、平和で明るい地域社会づくりに貢献することを目的としています。この広報誌は、生協の理念と活動を地域のみならず広くお知らせするために発行・配布しています。

応募方法

- はがき、ファクス、Eメール、便せんやメモ用紙（はがきサイズ以上）などで下記のあて先へお送りください。
- 「クイズ」応募の方は、応募要件①～⑥を必ずご記入ください。
- 3ページ「商品プレゼント」応募の方は、応募要件③～⑥を必ずご記入ください。

応募要件

- ①クイズの答え（5文字の言葉）
- ②希望賞品（A図書カード、Bコープ商品券、C共同購入商品値引券）
- ③名前（ふりがな）
- ④年齢または年代
- ⑤郵便番号、住所、電話番号
- ⑥本誌の感想・お店や共同購入への意見や要望・川柳（未発表の自作に限る）・おすすめのコープ商品、「きのこの料理またはお弁当のおかず」など。

その他

- ハローコープにいただいた個人情報、賞品の発送またはご意見・ご質問へのお答えに使用します。
 - おたよりの内容は、ハローコープなど生協の発行物に掲載させていただきます（薄謝進呈）。また、そのためにご連絡を差し上げる場合があります。
- ※掲載を希望されない方は、お手数でもその旨をお書き添えください。

あて先 「クイズ」または「商品プレゼント」の応募先

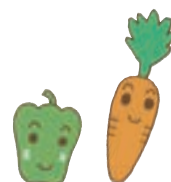
はがき	ファクス	Eメール	便せん・メモ用紙
〒020-0690 (住所記入不要) いわて生協広報室	019- 687-1117	sn.i05797et@todock.jp ハローコープ応募	携帯番号の方は こちらから
		検索	お店のサービスカウンターや共同購入にお渡しください。

※それぞれにご応募いただけますが、応募の際は1件ずつお送りください。



これで苦手を克服!?

人参・ピーマンの料理



ピーマンと桜えびの卵かき揚げ

藤田多恵子さん（一関市）

●材料（2人分）

ピーマン……………2個 片栗粉……………大さじ1
桜えび……………大さじ2 揚げ油……………適量
卵……………1個

●作り方

- ①ピーマンはヘタと種を取り、千切りにする。
- ②ボウルに①と桜えびを入れ、片栗粉を加えてまぶす。
- ③②を適当な大きさにまとめ、溶き卵にくぐし油で揚げる。

●1人分 90kcal

干し桜えびの場合、
塩を振って
いただきます。

野菜たっぷり! カラフルそぼろ丼

千葉恵子さん（盛岡市）

●材料（4人分）

豚ひき肉……………200g
人参……………1本
ピーマン……………4個
もめん豆腐……………1/2丁
ごま油・白煎りごま・めんつゆ……………各大さじ2
酒……………大さじ1
水・片栗粉……………各大さじ1
ご飯……………適量

●作り方

- ①人参、ピーマンはみじん切りにする。
- ②フライパンにごま油を熱し、ひき肉、①の順に炒め、水気を切った豆腐をくずしながら加えて炒め、つゆ・酒を加え調味する。
- ③水溶き片栗粉を加えてとろみをつけ、仕上げに白煎りごまを加え、ひと混ぜする。
- ④丼にご飯を盛り付け、③をのせる。

●1人分 572kcal



もやしを加えると、
ボリュームアップ!



募集

「きのこの料理」または
「お弁当のおかず」

次号（6月発行予定）以降に掲載します。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15ページ）へお送りください。掲載の方には薄謝進呈（500円相当）。締切は5月20日（金）

★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。HELLOコープのバックナンバーか、「お料理レシピ」をクリックしてね!



たらこ人参

小野寺伸絵さん（盛岡市）

●材料（4人分）

人参……………1本 酒……………小さじ1
塩たらこ……………1腹

●作り方

- ①人参は千切り、またはピーラーで薄くむく。
- ②たらこは皮を除き、ほぐしておく。
- ③フライパンに①を入れ、酒をふりかけ蒸し焼きにする。
- ④③に②を加えて混ぜ、たらこの色が変わったらOK!

●1人分 86kcal

母の手料理を、
今は私が子どもに
作っています。

小学生の娘が
ムシャムシャ食べます!



激ウマ♪ ピーマン炒め

森 紗織さん（盛岡市）

●材料（2人分）

ピーマン……………4個 サラダ油……………大さじ1
めんつゆ……………大さじ2 白煎りごま……………大さじ2

●作り方

- ①ピーマンはヘタと種、白い筋を取ってひと口大に切る。
- ②フライパンに油を熱して①を炒め、めんつゆを回し入れ味をからめる。
- ③白煎りごまをふりかけて出来上がり!

●1人分 150kcal



★星子's 3行レシピ★

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!



きゃろぴードリア



●材料（2人分）

キャロットソース
A 米……………1合
顆粒スープの素……………小さじ1/2
塩……………小さじ1/4
B 玉ねぎのみじん切り……………1/4個分
人参のすりおろし……………50g

ホワイトソース
C ピーマン……………2個 バター・小麦粉……………各20g
ベーコン……………2枚 牛乳……………400ml
しめじ……………1/2袋 顆粒スープの素……………小さじ1
玉ねぎのみじん切り……………1/4個分 塩・こしょう……………適宜
溶けるチーズ……………適量

●作り方

- ①米を研ぎ炊飯器に入れ、1合の目盛りまで水を加え30分以上給水させ、Aを加えて再び水加減を合わせ、Bを加えて普通に炊き上げ、全体をさっくり混ぜて蒸らす。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、しめじは石づきを取りほぐす。
- ③フライパンにバターを溶かし、玉ねぎと②を入れて炒め、小麦粉をふるい入れてよく炒め、牛乳を少しずつ加えてのばし、Cで味を調える。
- ④グラタン皿に①を入れて平らにし、③のホワイトソースを流し、角切りにしたピーマンとチーズをのせ、焦げ目がつくまでオーブンで焼く。

●1人分 587kcal