

HELLOコープ

132

2013年
1月発行



特集 これまでも、これからも、
くらしのそばに「いわて生協」

● みんなで応援商品 産直米

● 役立ちレシピ お米料理



復興へ!

震災前、コープの日本酒「虹の宴」を製造していた
あかぶ
赤武酒造(株)のみなさん
● 大槌町 ●

この日は、盛岡市にある仮工場で見板商品の清酒「^{はまむすめ}填娘」やリキュール「リカースイーツみかん」のラベル貼りをしていました(もうお一人は蔵で酒の仕込み中でした)。「いつか必ず大槌に帰って酒造りを再開するぞ!」と、代表の古舘秀峰さん(左端)と社員のみなさん(11ページもご覧ください)。



カルシウムたっぷり！
炊くだけなので簡単です。

ミルクライス

岩手郡コープ コープリーダー会

●材料／4人分

米2カップ、シーフードミックス230g、牛乳150ml、スープ（顆粒コンソメ小さじ1を水50ccで溶いたもの）、わかめ（湯通し塩蔵）・塩・こしょう各適量

●作り方

- ①米は研いでざるに上げておく。
- ②炊飯器に①、シーフードミックス、牛乳、スープを入れて炊く。
- ③わかめをさっと水洗いして刻み、②に加えて軽く混ぜ、塩・こしょうで味を調える。

●1人分386kcal



舞茸の香りとベーコンの
うま味がさいています！

舞茸とベーコンの混ぜご飯

千葉志乃さん（一関市）

●材料／2人分

ご飯（どんぶり2杯）、舞茸1/2パック、ベーコン3枚、醤油適量

●作り方

- ①舞茸は食べやすい大きさに分け、醤油をからめておく。
- ②ベーコンは1cm幅に切り、フライパンで炒める。
- ③②に①を加え、舞茸がしんなりするまで炒める。
- ④ボウルにご飯と③を入れて混ぜ、器に盛る。お好みで大葉を散らす。

●1人分502kcal

みんなで岩手のお米を
おいしく食べよう！

お米料理



今日からつくれる
役立ちレシピ



人参をよく炒めると甘みが増します。
冷めてもおいしいので、お弁当にも！

キャロットライス

中里政人さん（軽米町）

●材料／2人分

ご飯（茶碗2杯）、人参（中）1本、バター大さじ2、粉チーズ大さじ2、パセリ1枝、塩・あらびき黒こしょう各適量

●作り方

- ①人参、パセリはみじん切りにする。
- ②フライパンにバターを溶かし、人参を加え弱火で2分炒める。
- ③②にご飯と粉チーズを加え、よく炒める。
- ④塩とあらびき黒こしょうで味を調え、器に盛り、パセリを散らす。

●1人分349kcal



カレーライスコロッケ

八重樫恵子さん（盛岡市）

●材料／4人分

ご飯（茶碗4杯）、残ったカレー1カップ、とろけるチーズ50g、小麦粉・卵・パン粉・サラダ油 各適量

●作り方

- ①カレーの具は細かくつぶす。
- ②温かいご飯に①を混ぜ、粗熱をとる。
- ③②を4つに分け、中心にチーズを入れ丸く握る。
- ④③に小麦粉→溶き卵→パン粉の順で衣をつけ、熱したサラダ油できつね色になるまで揚げる。

●1人分811kcal

ご飯の代わりにじゃが芋を使うとカレーコロッケになります！
大きさはお好みで。



どこを食べてもいか姿フライのサクサク感が楽しめますよ。

簡単天むす

斉藤ユキ子さん（盛岡市）

●材料／1人分（2個分）

ご飯（どんぶり1杯）、コープいか姿フライ1枚、海苔・塩・こしょう各適量

●作り方

- ①ご飯に塩・こしょうを振る。
- ②いか姿フライは、手で小さく砕く。
- ③①と②を混ぜ合わせ、三角に握り、海苔を巻く。

●1人分438kcal



お好みでウインナーやミックスベジタブルを入れても！

簡単ドリッア

佐々木みゆきさん（花巻市）

●材料／1人分

ご飯（茶碗1杯）、コーンスープの素（インスタント粉末）1食分、お湯70ml、とろけるチーズ適量

●作り方

- ①コーンスープの素をお湯で溶く。
- ②耐熱皿にご飯を盛り、①を流し入れ、チーズをのせる。
- ③②をオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。

●1人分333kcal

募集 お弁当のおかず

次号（4月発行予定）は、「お弁当のおかず」です。手軽でおいしい「お弁当のおかず」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ページをご覧ください）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日です。

- 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！



ご飯はどんぶり1杯分を230g・386kcal、茶碗1杯分を130g・218kcalで計算しています。

10月21日 稲刈り



6月9日 田植え



7月21日
草取りと生き物観察



10月・11月
秋のコープのつどい



産直米交流の活動報告を行い、鈴木さんのお米をおすすめ。鈴木さんも参加し、米づくりについて語りました（写真はベルフ山岸2階でのもよう）。

盛岡北コープ・盛岡中央コープの組合員が鈴木さんと交流



特別栽培米ひとめぼれ
鈴木さん（花巻市）

5kg 2,580円

化学合成農薬・化学肥料の使用を、岩手県の慣行栽培（16成分）の半分以下（4成分）に抑えています。

- 2005年に産直スタート。
- 取り扱い／コープ高松・ベルフ山岸・ベルフまつぞの（盛岡市）、ベルフ西町・マリンコープドラ（宮古市）、共同購入。17トン予定。



産直米

作る人の顔や思いがわかる、
安心でおいしいお米です。

食べる方々が宣伝してくれることに感謝



鈴木貞裕さん・理子さん
（花巻市）

昨年は、特別栽培米の栽培面積を増やしました（生協の産直米分は約4ヘクタール、約4トン分）。夏に高温障害を心配しましたが、粒が小さめで収量は少なかったものの食味は一昨年よりよい出来でした。

苗からお米ができるまでどれくらいの期間があるのか、1本の稲穂にどれくらいの米が実るのか、田んぼにはどんな生き物がいるのか…。交流企画は、少しでも田んぼやお米を知り関心を持つ機会になるし、子どもたちにもいい体験だと思います。また、自分が作った米を自分が宣

「一粒残さず食べようね」と話しています

鈴木さんとの交流に参加し、春の田植え、夏の草取り・生き物の観察、秋の稲刈りと、米作りの一年を体験しました。子どもたちは、田んぼの土の感触や生き物の観察をとても楽しんでいました。交流してきたことで、生産者の鈴木さんのがんばりがとてもよくわかり、「一粒残さず食べようね」と親子で話しています。



吉田菜穂子さん
（盛岡中央コープ）

伝するのは当たり前ですが、食べる方々がやってくれるなんて！それも1回きりではなく、ずっと続けている。店舗の利用が増えているのも、そういう組合員さんのお力だと思っています。

いわて生協の「産直米」は、岩手県内3つのJAおよび2生産者と提携した「特別栽培米」。17年の産直の歴史があるJA新いわてを始めとして、生協組合員が生産者と毎年交流し、田んぼとお米に親しみ、苦勞にふれ、感謝してお米をいただいています。

放射性物質は
検出されていません

どちらの特別栽培米も昨年9月（新米収穫後）に放射性物質の自主モニタリング検査を行い、結果は、放射性セシウム134・137、放射性ヨウ素とも検出限界値未満でした。（岩手県による県産米の検査では、国の基準値を超える検出はありませんでした。）



6月2日 田植え



8月4日 生き物観察



水沢コープの組合員が 家子さん(有)ピースと交流

化学合成農薬・化学肥料の使用を、岩手県の慣行栽培の半分以下に抑えています（農薬は3成分）。



特別栽培米ひとめぼれ
家子さん(奥州市江刺区)

5kg **2,680円**



有機栽培米
2kg **1,780円**

栽培の特長
は下欄参照。

- 2005年に産直スタート。
- 取り扱い／ベルフ仙北・ベルフ青山(盛岡市)、ベルフ牧野林(滝沢村)、コープアテルイ(奥州市)、コープ関コルザ(一関市)、共同購入。特別栽培米19トン、有機栽培米2トン予定。



4月・5月・11月
お米の学習会



学習した後は、
試食でおいしさ
を確かめました。



10月28日 稲刈り

苦勞を感じるとともに 安心できました



岩淵由理子さん
(水沢コープ)
「秋のコープのつどい」
で産直米をおすすめ

2年続けて(有)ピースの「産直公開安全確認会」に参加。社員のみなさんの若さ(25人・平均37歳)と会社経営ということに驚きました。できるだけ農薬を使わず

※栽培・肥育方法など産直の契約内容通りに生産されているかを、組合員も参加して確認する会。年一回、すべての産直提携先で実施。また、生協が産直品のよさをきちんと伝えているかを確認する「産直業務確認会」も実施しています。

育てていることや栽培の管理・記録がしっかりされていることがわかり、食べる立場として安心できました。「組合員さんとの交流は、『ごまかしはできない』という緊張感にもつながっている」という家子さんの言葉も印象的でした。

岩手県の特別栽培米は、「化学合成農薬の使用は8成分以下(慣行栽培では16成分)」ですが、うちは3成分以下。成分の数による体への影響の違いは未知ですが、添加物など化学物質があふれている中で「減らせるものは減らそう」と減らす努力をしています。究極は「すべて有機栽培」ですが、周辺からの影響も含

昨年一年、水沢コープの組合員さんたちと交流できて楽しかったです。組合員さんとかに接し、お互いの思いを伝え合えてよかった。体験に来てもらうだけでなく、私も「秋のコープのつどい」に参加して交流させていただきました。こうした取り組みはこれからも続けていきたいので、どんどん声をかけてください。



(有)ピース代表取締役
いえこみつひろ
家子秀都さん
(奥州市)

組合員さんともっと交流したい

めて厳密に管理しなければならず、今は200枚(20ヘクタール＝自社分)の田んぼのうち6枚ほどだけ。有機栽培を始めた当初は少ない収量でしたが、年々、我々の技術も向上し、田んぼの環境も変わり、収量が増えてきました。

昨年は水不足で枯れたり熟度不足が一部ありましたが、ちゃんと育ったものはいい品質でした。

	農薬・化学肥料の使用	関連法令
岩手県の栽培慣行(通常)基準	化学合成農薬の使用は16成分、化学肥料は窒素分が10アール当たり8kg	
特別栽培	化学合成農薬と化学肥料の使用が慣行(通常)栽培の半分以下	特別栽培農産物に係わる表示ガイドライン
有機栽培	化学合成農薬と化学肥料を3年以上使用しない圃場で生産	有機JAS法(日本農林規格)