

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

HELLOコープ

2021
秋号
No.175
(年5回発行)



2021年度も
30周年記念事業に
取り組みます

2~3ページ
これいいね! ラブコープ商品
コープヌードル
商品プレゼントは3ページをcheck!

4~7ページ
特集
未来につなげる
いわての「おいしい」
COOP×SDGs

安くて
おいしい!



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



私がコープ商品・産直品の魅力を発信するよ!



コープヌードル

1994年の発売以来、大人気の「コープヌードル」。コープ商品誕生60周年で開催したコープ商品総選挙では、全国6位にランクイン！その魅力について、全国の生協組織・日本生協連の米山夏生さんにお聞きしました。



CO-OP コープヌードル
 各種 本体価格 **98円**(税込105円)
 日清食品㈱とコープが共同開発したカップ麺。容器は紙カップを採用。



日本生活協同組合連合会
加工食品部
米山 夏生さん

「おいしくてリーズナブル」の秘密

「組合員の声を取り入れたコープのカップ麺」という組合員の要望に応えるために、1994年、日清食品㈱にご協力いただき、コープヌードルを共同開発しました。コープヌードル第1号は「しょうゆ」で、その後「シーフード」「カレー」が加わり、この3つが定番の味になっています」

コープヌードルの特長に挙げられるのが、シコシコとした食感の麺のおいしさ。スープとの相性も良く、「また食べたくなる」と人気です。

「麺の原料に卵殻由来の焼成カルシウムを配合することで、独自の食感を出しました。スープも、『食べ慣れている味だけど、ひと味違って食べ飽きない』と好評いただいています」

価格の安さもコープヌードルの魅力です。

「全国の生協でつくるコープ商品は、店舗・宅配での案内や組合員の口コミで情報が伝わるため、広告宣伝費を大幅に抑え、その分価格を安くする

ことができます」

技術力×組合員の声

2014年からは、毎年新商品を開発し、昨年は和風のそば・うどんを発売するなど、コープヌードルブランドの話題づくりに力を入れています。

「新商品は発売の約10か月前から構想を練り、日清食品に試作品を作ってもらいます。組合員モニターの試食の感想や日清食品からの情報も取り入れて、試作を繰り返します。購入する立場である組合員の声は貴重ですし、ほんの少しの味の調整にも短時間で対応してくださる日清食品の品質レベルの高さにも、毎回驚かされます」と、米山さんは語ります。

購入することが社会貢献に

「コープヌードルの麺を油で揚げる際は、RSPPO[※]認証パーム油を使用。持続可能なパーム油の生産に貢献しています。また、『コープ×レッドカップキャンペーン』の対象商品でもあり、コープヌードルの購入が社会貢献にもつながります」

今秋、新しく「みそ」が登場しました。ぜひご利用ください。

※RSPPO 持続可能なパーム油のための円卓会議…持続可能なパーム油の生産・製造・流通・消費を目的とした非営利組織。

みんなで利用しよう!

店舗 全店で常時取り扱っています。
おすすめ価格で取り扱い中!

宅配 (班・個人宅配)
9月4週 [9月13日~17日注文]
 ●みそ ●白ごま担々麺 ●海鮮キムチ
9月5週 [9月20日~24日注文]
 ●しょうゆ
 ※ケース (12個入り) でのご案内です。

co-op × レッドカップキャンペーン キャンペーン期間 2021年10月1日~11月10日

コープは国連WFPの「学校給食プログラム」を支援しています

レッドカップキャンペーンとは、飢餓に苦しむ世界の子どもたちに、学校給食を届けるための国連WFP協会によるキャンペーン。日本生協連は、2014年から参加し支援を続けています。キャンペーン対象商品お買い上げ1点につき1円を国連WFP協会に寄付しています。昨年の寄付金額は504万円、スタートから7年間の総額は3,189万円にのびます。

WFP 国連世界食糧計画

キャンペーンの対象商品はこちらから

Present

商品プレゼント5名様に

全種類入ります!

日清食品製造の**コープヌードル詰め合わせ(12個)**
 ご希望の方は、「商品プレゼント係」と明記し、19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 10月8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10月下旬ころの予定です。

安いのにとってもおいしい。子どもが寝静まった後の夫婦の豪華美夜食です。(30代)

非常に…と用意しながら、非常時でないのについつい食べてしまいます。(40代)

日清食品㈱との共同開発なので、味はどれもお墨付き!新商品もおおすすめです。(50代)

昨年発売「和風」もコープオリジナルのウェブ麺!

きつねうどん 鰹と昆布だしのつゆに、こしょうでアクセント。きざみ揚げ、えび風ボール、味付卵、ねぎ入り。

小海老天そば 鰹だしの効いたつゆに、さば節の旨みをプラス。小海老天揚げ、えび風ボール、味付卵、ねぎ入り。

みそ **NEW** とんこつベースのまろやかなみそ味。大豆キムチ、イカ風ボール、卵、ねぎ入り。

白菜キムチがシャキシャキ!スープの辛みもマイルドで、最後の一滴まで飲み切ります。(40代)

チーズをのせたり、残ったスープにご飯を入れたりアレンジを楽しんでいます。(40代)

コクのあるスープ、麺、具のバランスが絶妙!辛いので子どもも食べています。(40代)

シーフードは、お湯の代わりに、温めたトマトジュースで作ってもおいしい!(50代)

あっさりしていてしつこくないので、飽きることはありません。(30代)

CO-OP NOODLE 人気No.3 **海鮮キムチ** キムチスープに海鮮のうま味をプラス。白菜キムチ、イカ風ボール、卵、ねぎ入り。

CO-OP NOODLE 人気No.2 **カレー** コクのあるカレースープ。豚ミンチ、フライドポテト、人参、ねぎ入り。

CO-OP NOODLE 人気No.3 **白ごま担々麺** 白ごまのコクにピリッと効かせた花椒がアクセント。肉そぼろ、チンゲンサイ、いりごま、ねぎ入り。

CO-OP NOODLE 人気No.2 **シーフード** 魚介ととんこつとうま味が効いた白湯味。イカ、かまぼこ、キャベツ、ねぎ、たまご入り。

CO-OP NOODLE 人気No.1 **しょうゆ** すっきりとした中にもコクのある醤油味。豚ミンチ、卵、えび、人参、ねぎ入り。

コープヌードルのラインナップを組合員のコメントとともに紹介!



産直さくら卵は紫波町の自然豊かな山合いの地域で生産しています。時折クマが出ることも。



(南)浅沼養鶏場 部長 浅沼 利久さん

岩手の農業応援に
つながらる
おいしい卵
産直さくら卵



特集

未来につなげる 岩手の「おいしい」 COOP × SDGs

持続可能な世界をめざして国連が定めた目標 エスディーゼーズ SDGs。
「だれ一人取り残さない」世界をめざすSDGsと、「だれもが安心して暮らせる」
地域社会をめざす生協の取り組みは、重なり合うものが多くあります。
いわて生協では、今年6月に決定した「2030年ビジョン」の実現を通して
SDGsの達成に貢献していきます。その取り組みのひとつが「地産地消」
です。岩手の生産者・メーカーが作るおいしい商品を利用することで、「だれ
もが安心して暮らせる」地域づくりにつなげていきましょう。

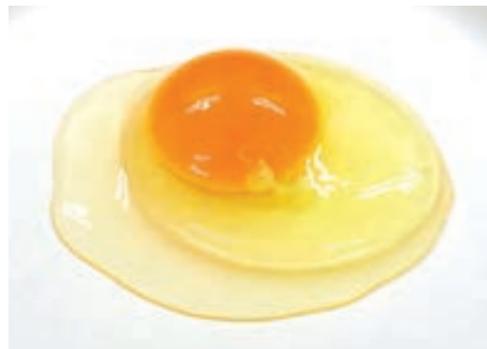
地元の飼料を使うことで、循環型の農業に貢献していきたいという思いもあります。地元の飼料米

循環型農業の一翼を担いたい
産直さくら卵の親鶏は、純国産種の「ゴトウさくら」。日本の気候にあった丈夫な鶏で、おいしい卵を産みます。その親鶏の飼料(エサ)には、岩手県産の飼料米を10%配合しています。
飼料米を使用しているのは、地元のものでできるだけ使いたいからです。日本の食料自給率(19年度38%)が低い理由のひとつが、家畜飼料の輸入への依存です(飼料自給率19年度25%)。産直さくら卵の飼料も、半分は輸入とうもろこし。今年は世界的に需要が拡大し、価格が高騰しています。とうもろこしと米は栄養分がほぼ変わらず、価格も同じくらい。岩手県産の飼料米であれば、輸送エネルギーも減らすことができます。輸入飼料の量を減らし、その分飼料米に置き換えて使用しています。

産直さくら卵の親鶏は、純国産種の「ゴトウさくら」。日本の気候にあった丈夫な鶏で、おいしい卵を産みます。その親鶏の飼料(エサ)には、岩手県産の飼料米を10%配合しています。

岩手県産の米を使って
鶏を育てる

を、親鶏が食べる。鶏ふんからたい肥を作る。それを農家さんが使い、また飼料米をつくる。こうした取り組みが少しずつ進みつつあります。鶏ふんは大半を焼却処分していますが、一部はたい肥にして、飼料米や野菜の生産者が使っています。こうした循環型の農業が広がることで、休耕田での飼料米栽培の拡大など、地域活性化にもつながると思います。
産直さくら卵は、親鶏から飼料(エサ)、飼育環境作りまでこだわった卵です。その分、一般的な卵より価格は高くなりますが、「おいしい」のはもちろん、岩手の農業応援にもつながる商品です。ぜひご利用ください。



「飼料米の割合を増やすと卵の黄身が白っぽくなるため、配合割合は10%にしています」と浅沼さん。



※アニマルウェルフェアの指針にそって1羽当たりの面積を確保し、清潔な空間で飼育しています。

※動物を日々観察・記録し、良質な飼料や水を与えていねいに飼育することでストレスを減らし、動物の健康を維持する取り組み。

「産直さくら卵」を使用した商品(一例)



coop
さくら卵の温泉たまご
店舗 価格 113円(税込122円)
宅配 価格 112円(税込120円)



coop
カステラ
半斤 価格 218円(税込235円)
1斤 価格 368円(税込397円)
※賞味期限が20日間になりました。
詳しくは16ページをご覧ください。



雇用の場としても地域を支えます。



被災地の応援に つながる コープ 三陸産茎わかめ

「コープ三陸産茎わかめ」は、シャキシャキ、コリコリとした食感の三陸産の茎わかめを調味した、組合員に人気の商品です。2011年の東日本大震災の影響で、一時は三陸産わかめの供給がス

トップしましたが、産地の復興が進み、2013年3月に復活しました。2016年には、大槌町に工場が完成。以来、50人近くの地元のみなさんが働く工場で、「コープ三陸産茎わかめ」は加工されています。わかめ生産者の村上哲也さん(大船渡市)は「震災で一度はわかめの生産がだめになり、息子は漁師をやめて関東で就職しました。しかし、わかめの生産が復活し、茎わかめの安定した供給が可能となり、息子も後を継ぐ予定です。仕事があれば地域の後継者育成も進むと



おいしい卵を産んでくれるよう育てられたのでお肉も美味しい。



一関コープ「つくって広める会」のみなさん



お肉までおいしく いただきます アイコープ ゴトウさくらの焼つくね

「アイコープゴトウさくらの焼つくね」は、産直さくら卵(5ページで紹介)の親鶏「ゴトウさくら」を使用した商品です。大切に育てられた親鶏をおいしくいただくという思いが込められています。「ゴトウさくら」を使用した最初の商品は、2012年開発の「アイコープゴトウさくらのウインナー」です。さらに2019年、一関コープの組合員が参加して「ゴトウさくらの焼つくね」を開発しました。つくねには、国産鶏なんこつと岩手県産青大豆も配合。青



三陸産茎わかめ
50g
価格 **198円** (税込213円)
店舗/仙北、山岸、まつぞの、牧野林、八幡平、花巻、アテルイ、コルザ、ドラ宅配/取り扱い未定



思いのこもった商品です。話します。」とおいしさと同時に、震災復興を「買って支える」ことができます。



coop
ゴトウさくらの焼つくね
120g(6個)
価格 **198円** (税込213円)
店舗/全店で取り扱い 宅配/9月3週号、5週号で取り扱い予定

大豆を加えたのは、組合員のみなさんのアイデアです。「鶏のヘルシーなおいしさと、なんこつや青大豆の食感も楽しめる商品です。ぜひ一度お試しください。」と、開発に参加した茂庭さん。さくら卵を産んだ親鶏のお肉も、おいしくいただきます。



2011年の東日本大震災により壊滅的被害を受けるも、2015年に真崎わかめ二次加工施設が完成し、被災した漁業施設の復旧を終えました。右奥は震災遺構のたろう観光ホテル。



田老町漁協 加工場 工場長 鳥居 高博さん

豊かな海を守り おいしいわかめを届ける 産直真崎わかめ

昨年12月、真崎わかめの養殖・加工でマリン・エコラベル・ジャパン(MEL)認証を取得しました。マリン・エコラベル・ジャパンは、水産資源と生態系の保全に取り組み日本の生産者を認証しています。審査内容は海や川の水質検査から、ロープや船などの漁業資材の環境影響や保管・管理状況、廃棄方法など、多岐にわたります。加工場では、認証外の原料が混入しないよう管理できているかを確認。審査では、「水産資源を守りながら品質・衛生管理を徹底している」と評価され、認証を取得することができました。



田老町漁協で加工されたパッケージにはMEL認証ラベルが貼られます。

環境に配慮した 高品質のわかめ



豊かな海を守るために



震災後の植樹活動には、いわて生協やコープこうべ、日本生協連やからも参加(写真は2018年)。

ささやかな活動ですが、生産者や女性部の気持ちと海と漁業を守っていくのだと思います。

商品の利用で「海を守る」後押しを

ここ数年、田老の海は海水温の高い状況が続き、天然の海藻の生育があまりよくありません。海藻の生育は、その海藻を食べる生き物の生育に影響します。例えば昆布の生育はアワビに、わかめなどの海藻はウニにつながります。

これからおいしい海の幸を届けるため、みなさんには産直真崎わかめの利用をとおして、私たちの取り組みを後押ししていただければと思います。

産直 真崎わかめ(湯通し塩蔵)

| | |
|---------|------------------------------|
| ギフト 5束入 | 本価格 1,400円 (税込1,512円) |
| 10束入 | 本価格 2,500円 (税込2,700円) |
| 袋入り 80g | 本価格 298円 (税込321円) |

coop 産直真崎わかめ使用 カットわかめ
20g 本価格 **298円** (税込321円)

※ MEL認証は田老町漁協でパッケージした商品が対象です。

募集! SDGsや未来につながる アイデア

未来のために、毎日のくらしで取り組んでいることを教えてください。寄せられたアイデアは、冬号(11月発行)の誌面でご紹介していきます。

例えば...
買い物で意識していること



電気やガス水を使う時に気をつけていること



食品ロスやプラスチックごみを減らすためにやっていること



学校でSDGsを学ぶ機会も増えています。子どもたちからのアイデアも大歓迎!

クイズなどのご応募の際にお書き下さい。応募先は19ページ。



忙しい朝の時間でも
野菜が摂れます!

ふわふわ卵と ほうれん草のさっと炒め

いわい農産研究会(産直野菜生産者)

材料(2人分)
産直さくら卵……………2個
ほうれん草(茹でて長さ3cmに)……………1/2束分
A(マヨネーズ……………大さじ1
塩……………小さじ1/2
サラダ油……………小さじ1)

作り方
① ボウルに卵を割り入れほぐし、Aを加えて混ぜ合わせる。
② フライパンにサラダ油を熱し、①を流し入れて大きく混ぜ、半熟状態のところをほうれん草を入れてさっと混ぜたら火を止める。
■1人分 163kcal、食塩相当量0.5g

わかめとさばみそ煮缶の 香味野菜和え

宮古コープ

材料(2人分)
コープさばみそ煮……………1缶(145g)
産直真崎わかめ……………水に戻して30g
カイワレ大根……………30g
大葉……………4枚
みょうが……………2本

作り方
① カイワレ大根は長さ2cmに、大葉は丸めて千切り、みょうがは縦半分に切って斜め千切りにし、水にさらしてザルに上げる。
② ボウルに、さばみそ煮と①、一口大に切ったわかめを入れて和える。
■1人分 202kcal、食塩相当量1.1g



火を使わない
「爆速」レシピ!



過去に紹介したレシピは、いわて生協のホームページ「お料理レシピ」でご覧いただけます。



わかめで
彩りも鮮やかに

じゃが芋の
代わりにれんこんも
おすすめ

“わかめちよい足し” おかず2種

上杉 恵子さん(盛岡市)

産直真崎わかめは、数日使う分を水戻しして一口大に切り、保存容器に入れて冷蔵庫へ。“ちよい足し”に大活躍!

▶切干大根の煮物に
切干大根をふだん通りに煮て、完成直前に“わかめちよい足し”

▶じゃがいもとベーコン炒めに
じゃがいもとベーコンを炒め、塩・こしょうで調味したら、完成直前に“わかめちよい足し”



産直さくら卵・産直真崎わかめを 使ったメニュー

一年中食べることができて、いろいろな食材と組み合わせてもおいしい。毎日の料理にどんどん使いましょう。



とろとろ卵に
オランダソースが
味の決め手!



水は3合の
目盛りまで入れる
のがポイント



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!

エッグベネディクト

材料(4人分)
イングリッシュマフィン……………4個
ベーコン(長さを半分にとって焼く)……………4枚
ほうれん草(茹でて長さ3cmに)……………1/4束分
サラダ油・塩・こしょう……………適量
(ポーチドエッグ)
産直さくら卵……………4個
水……………1.2ℓ
A(塩……………小さじ1/2
酢……………小さじ2
(オランダソース)
卵黄……………1個
マヨネーズ……………10g
B(塩……………少々
レモン汁……………小さじ1
溶かしバター……………30g)

作り方
① ボウルにBを入れ、泡立て器で混ぜ、溶かしバターを少しずつ加えてさらに混ぜ、ソースを作る。
② フライパンにサラダ油を熱し、ほうれん草を軽く炒めて塩・こしょうをふる。
③ 鍋に湯をわかしてAを加え、卵を1つずつ静かに割り入れる。沸騰させて火を止め、蓋をして3~4分おく。卵をおたまで取り出し、キッチンペーパーにのせて水気をきる。
④ イングリッシュマフィンを半分に割り、オープンやトースターで軽く焼く。
⑤ 下側のマフィンにベーコン、②③の順にのせ、①をかけ、上側のマフィンを添える。
■1人分 375kcal、食塩相当量2.4g

わかめたっぷりパエリア

材料(4~6人分)
米……………3合 産直真崎わかめ
コープ炊き込み……………水に戻して100g
パエリアの素……………1袋 ウインナー・茹でたアスパラ
水……………約350ml ミニトマト・レモン…各適量

作り方
① 米は洗ってざるにあげ、約30分おく。
② 炊飯器に①とパエリアの素と水を入れて炊く。
③ 斜めに切ったウインナーと一口大に切ったわかめを加えてさっくりと混ぜ、約5分蒸らす。
④ 器に盛り、アスパラ・ミニトマトを盛り付けてレモンを添える。
■全量 2,307kcal、食塩相当量10.7g

