

HELLO コープ

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

2024
春号

No.188
(年5回発行)



2～3 ページ

これいいね！ラブコープ商品

レンジでサクッと
ロースとんかつ

商品プレゼントは
3 ページをチェック！



6～9 ページ

特集

ためしてみて！

ロングセラーの
コープ商品

レンジで1分50秒
サクッとやわらか

バックナンバーは
ホームページで

いわて生協



コープレンジでサクッとロースとんかつ

レンジで簡単に調理できる「コープレンジでサクッとロースとんかつ」。サクッと感とジューシーな豚肉のワケを知りたくて、株式会社食研の担当者にお話を聞きました。



コープレンジでサクッとロースとんかつができるまで

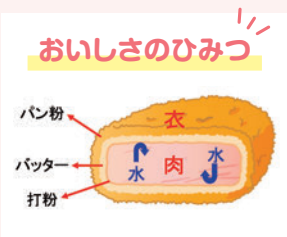
- 1 肉処理**
ロース肉に骨や異物が無いかを1つ1つ確認。
- 2 衣付け**
自社配合の調味液を浸透させ、スライスしたロース肉に衣を付ける。
- 3 フライ・スチーム・冷凍**
パン粉の水分量を見て油の温度や揚げ時間を微調整。その後、スチームオープンで中心まで加熱し、急速冷凍する。

簡単！おいしい！大きい！ 母の味方のとんかつ



廣田 英里奈さん(大船渡市)

疲れていてもレンジでチンするだけでロースとんかつができる、忙しい母の味方です！レンジ調理なのに衣はサクッと、お肉は柔らかくて美味しい！しかも大きめサイズなので助かります。子どもたちも「サクサクで美味しい～」とよく食べます。かつ丼にしても美味しくできました♪



肉の水分を衣に移さないから、レンジ調理でもサクとした食感に仕上がる。衣がはがれにくく肉質もジューシー。

年間
約**350万パック**製造！
※店舗用(2枚)・宅配用(2枚・6枚)合計

co-op レンジでサクッと
ロースとんかつ 卵 小麦 冷凍

2枚(200g)
本体価格 **398円**(税込429円)

店舗／西ヶ丘、魚菜市場
を除く各店畜産コ
ーナー

宅配／4月3週号(2枚)
5月1週号(6枚)



原料の豚ロース肉は外国産(メキシコ、ブラジル等)を使用。日本生協連が開発時や原料変更時に検査をしています。

Present

商品プレゼント5名様に



「コープレンジでサクッとロースとんかつ」を含むコープ商品の詰合せ

WEB以外のご応募は19ページ下をご覧ください。

WEBからはこちら



応募締切 5月6日(月)

当選発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。

お届けは5月下旬ごろの予定です。

レンジ調理なのに サクッと食感のかつ

「コープレンジでサクッとロースとんかつ」は、2011年の発売以来、全国の組合員のみなさんにご愛顧いただき、年間約350万パック製造しています。弊社のとんかつは元々、ご家庭で揚げていた商品製造していましたが、近年、揚げ物をしないご家庭が増えたことから、レンジで調理できる商品を開発しました。

レンジ調理だと衣がベチャツとしがちな冷凍食品ですが、弊社では、サクツとした食感を出すために、肉とパン粉をつなぐ液を独自に開発しました。この液が肉の水分を衣に移さないのので肉もしっとりジューシーに仕上がります。衣がはがれにくいからカットしやすく、かつカレーやかつ丼におすすめです。

安定の美味しさで 弁当に夕食に大活躍

サクツとした食感とジューシーな肉質にもこだわっています。製造工程では、豚肉を柔らかくし、肉の水分を閉じ込める自社配合の調味液を浸透させます。そして、肉に骨や異物が残っていないか人の目と手で確かめています。パン粉は、レンジ調理に合うよう、パン粉メーカーと共同開発したセミドライパン粉を使用。製造ごとに検査して一定の美味しさになるように努めています。

冷凍庫に常備して夕食のおかずやお弁当にお使いください。



株式会社 食研
(千葉県)
営業部 販売チーム
渡邊 陵太さん



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！

美味しい！ヘルシー！ カレーもやし



材料（4人分）

- | | |
|--|---|
| <p>A もやし……1袋（200g）
豚肉（細切り）……150g
生姜（すりおろし）…少々
B ピーマン（太めの細切り）……1個
玉ねぎ（薄切り）…1/4個</p> | <p>C カレールー（フレーク状）……40g
醤油・ケチャップ……各大さじ1/2
ご飯……600～800g（中～大盛4膳）
サラダ油……………大さじ1
温泉たまご……………4個</p> |
|--|---|

作り方

- ① プライパンにサラダ油を熱しAを炒める。豚肉に火が通ったらBを入れて炒める。
 - ② Cを入れて全体に火が通るまで炒める。
 - ③ 器に盛ったご飯に②をのせ、温泉たまごを落とす。
- 1人分（ご飯200gの場合）558kcal、食塩相当量 1.8g

よだれ鶏

たべるラー油のかわりに
花椒ソースを使っても◎



材料（4人分）

- | | |
|---|---|
| <p>鶏むね肉（300～350g）……1枚
A はちみつ……小さじ2
塩……小さじ2
水……6カップ（1,200ml）
酒……………大さじ1</p> | <p>B きび砂糖……………15g
黒酢……………大さじ1と1/2
醤油……………大さじ3
たべるラー油……大さじ1
ごま油……………大さじ1/2
お好みですりおろした生姜や
にんにく……………各少々</p> |
|---|---|

作り方

- ① ポリ袋に鶏むね肉とAを入れて袋の上から揉み込み、最低1時間、できれば半日から一晩おいて味をなじませる。調理の1時間前に室温に戻しておく。
 - ② 鍋に水を沸騰させ、酒を加える。ポリ袋から鶏肉を取り出し入れて蓋をして20秒後に火を消し、常温になるまで冷ます。※茹で汁はスープにアレンジできます。
 - ③ 鶏肉を取り出し好みの厚さに切り、Bをかける。
- 1人分 202kcal、食塩相当量 5.3g



茹で汁は再加熱し
生椎茸（薄切り）と溶き卵を
入れてスープに

とんかつアレンジ



たんぱく質とボリュームをプラス



かつ茶漬け

卵でとじて丼に



かつ丼

食パンにサンドしてお弁当にも



かつサンド

まぜてレンチン 簡単さつまいも豆腐蒸しパン

CO・OP朝食レシピコンテスト murakiさん作成レシピ

受賞15作品
はこちら



材料（4人分）

- | | |
|--|--|
| <p>A コーブローズハム（1cm角に切る）……1パック（83g）
コーブ鉄分とカルシウムがとれるキャンディーチーズ 1袋（70g）
コーブふっくらしらす干し……………40g
ホットケーキミックス……………150g</p> | <p>もめん豆腐……………400g
牛乳……………20ml
さつまいも……1本（200g）
温野菜……………適宜</p> |
|--|--|

作り方

- ① さつまいもはくし形に切り、水にさらしてアクを取る。
 - ② ①は水切り、電子レンジ（500W）で約5分柔らかくなるまで加熱し、大まかにつぶしておく。
 - ③ ボウルに豆腐を入れ混ぜてなめらかにする。
 - ④ ③にAと②を入れてよく混ぜる。生地が重たくなってきたら牛乳を入れてよく混ぜる。
 - ⑤ レンジ対応のケースに入れて、電子レンジ（500W）で約20分加熱する。串を刺して付いてこなければOK。
 - ⑥ 粗熱を取って切り分け、温野菜などを添える。
- 1人分 371kcal、食塩相当量 2.2g



新生活応援メニュー & とんかつアレンジメニュー

新生活を応援！身近な材料で作れる、お手軽レシピです。
「コープレンジでサクッとローズとんかつ」アレンジも紹介します。



皮つきポテトの ベーコンチーズ蒸し

多田 美里さん（盛岡市）

材料（2人分）

- コープ北海道の皮つきカットポテト（冷凍）…160g
ベーコン（幅1.5cmに切る）……………2枚
とろけるスライスチーズ…2枚 塩……………少々

作り方

- ① 耐熱容器にカットポテトとベーコンを入れて、ラップをして電子レンジ（500W）で2分加熱する。
 - ② 電子レンジから一度取り出し、全体を混ぜ合わせたら再度ラップをして電子レンジで2分加熱する。
 - ③ ラップを外し全体に塩を振り、チーズをのせてさらに1分加熱する。
- 1人分 181kcal、食塩相当量 1.5g



ためしてみて!

ロングセラーの
コープ商品のコープたまごスープ
ロングセラーの理由

- ① 100回以上の試作でたどり着いた、たまごのふわふわ食感
- ② チキンエキスとパイヨンを組み合わせた、どんな料理にも合う味
- ③ お湯を注ぐだけで完成! 手軽で便利

COOP
LONG SELLER開発30周年
SINCE 1994

たまごがふんわりと花開く

組合員の声をいかして生まれる「コープ商品」には、全国の組合員から長年愛され続けるロングセラー商品がたくさんあります。今回は、今年「周年」を迎える大人気商品をご紹介します。ぜひ、お試しください!

COOP たまごスープ

小麦 卵 かに

青森県・岩手県の契約農場で育てた新鮮なたまごを使用したフリーズドライスープ。チキンエキスとパイヨンの旨味が奥深い味わいです。製造は八戸東洋(株) (青森県)。

5食入 本体価格 308円 (税込332円)
店舗/全店 宅配/毎週

10食入 本体価格 598円 (税込645円)
店舗/全店 宅配/4月4週号、5月1週号



LOVE♥たまごスープ

息子はたまごが大好き。生協のたまごスープはふわふわ感もあるためか、喜んで食べています。そのまま食べるのはもちろん、ご飯を入れて雑炊にすると、簡単朝ご飯になります。体調が悪くて食欲がないときでもペロリと食べてくれるので、助かっています。



永野 美悠紀さん(金石市)

1番人気は
たまごスープ

コープのフリーズドライスープ 主なラインナップ

沖縄県産
もずくスープ野菜の
美味しいスープ

酸辣湯

北海道産
たまねぎのスープ三陸産
めかぶスープベーコンと
野菜のスープ真っ赤な
トマトのスープコープヌードル
ロングセラーの理由

- ① なんといってもリーズナブルな価格!
- ② どの味も間違いないおいしさ! 日清食品(株)との共同開発
- ③ 毎年新商品が登場! 味を選ぶ楽しさ

COOP
LONG SELLER開発30周年
SINCE 1994

おいしくてリーズナブル

COOP コープヌードル

日清食品(株)とコープが共同開発したカップ麺。シコシコとした食感の麺がおいしいと人気。麺の揚げ油には RSPO 認証パーム油を使用し、持続可能なパーム油の生産に貢献しています。

各種 本体価格 128円 (税込138円)

店舗/全店
宅配/4月4週号(カレー・シーフード各12食)
5月1週号(5種各1食)

柚子しお 店舗4月上旬～
宅配5月1週号

コープヌードル ラインナップ

しょうゆ
ポークとチキンのう
ま味でコクのあるしょうゆ味。カレー
コクのある
カレースープ。トマト&チーズ
トマトの酸味にチー
ズのうま味が溶け込
んだスープ。シーフード
コクのある白湯スー
プとシーフード具材
の組み合わせ。白ごま坦々麺
ゴマの香りと花
椒を聞かせた白
ごま坦々味。味噌
3種の味噌のコクと
とんこつのうま味、ま
ろやかな口当たり。

※ アレルゲンは各種異なります。コープ商品サイト等でご確認をお願いします。

— LOVE♥コープヌードル —

コープヌードルは白ごま坦々麺が好き! チョイ辛で友だちも「これ、おいしいよね」とファンが多い味です。家族もコープヌードルのファンで、父は「あの価格でこのクオリティはすごい」ととても買います。すが、すぐなくなっちゃいます。



前沢さん(盛岡市)

累計販売数4億食突破!!

コープヌードル
30周年サイトオープン!

- コープヌードルのこだわり
- プレゼントキャンペーン (5月25日〆切)





食材がくっつかずスルンとスべる

コープくっつかないホイル **ワケ**
ロングセラーの理由

- ① utorけたチーズもお餅もスルンととれる！
- ② グリルでもフライパンでもマルチに使える！
- ③ 表と裏がわかるイラスト印字で失敗知らず



CO-OP くっつかないホイル

アルミ箔の片面にシリコンコートしたホイルです。こびりつきにくいので、オープン料理や包み焼きなどの調理に最適です。

25cm×5m 本体価格 **218円** (税込239円)
店舗／高松・西ヶ丘を除く各店

25cm×10m 本体価格 **348円** (税込382円)
店舗／全店 宅配／5月2週号



—— LOVE ♥ くっつかないホイル ——

ものすごくいい！と再認識したのが、トースターでピザを温め直した時です。このホイルを使えば、チーズがとろりとピザから流れ落ちてもスルンと取れる！フライパンで魚や卵を焼く時にも使っています。洗いが断然楽になるのが最高です。なくてはならない存在です。



小松山 昌子さん(田野畑村)



砂糖を使っていないのに、十分甘い

CO-OP 種ぬきプルーン

アメリカ・カルフォルニア州の農場で収穫・乾燥されたプルーンを、工場でふくらまし、種抜きしてパック後ボイル殺菌。熱と乾燥によるダメージを抑えて、本来の味わいを生かしています。

個包装105g
店舗 本体価格 **298円** (税込321円)
店舗／西ヶ丘を除く各店
宅配／5月1週号

240g
店舗 本体価格 **498円** (税込537円)
店舗／全店 宅配／4月4週号、5月2週号



—— LOVE ♥ 種ぬきプルーン ——

母に「栄養があるから」とすすめられて食べはじめ、今ではお気にいりに。家ではヨーグルトといっしょに食べて、野球の時のお弁当には個包装を必ず持っています。やわらかさもちょうどよくて、おいしいです！



伊藤 龍哉さん(北上市)



しょうゆの香ばしさ&ふんわり食感

CO-OP 焼おにぎり 小麦 冷凍

お米は国産あきたこまちを使用。1個約48gの食べやすい小さめサイズ。表面は香ばしいしょうゆ味、中はあっさりかつお風味仕立て。おやつに夜食にも。

10個入(480g) 店舗 本体価格 **328円** (税込354円)
店舗／全店 宅配／5月1週号、5月3週号



LOVE ♥ 焼おにぎり

焼おにぎりは5歳の娘が大好きで毎朝食べています。違う物を出そうとすると「焼おにぎりがいい！」と言われてしまうほど。必ず冷凍庫に常備しています。子どもが食べ切れる小さめサイズとやさしい味付けで、私も気に入っています。



北林 奈菜さん(紫波町)

コープ焼おにぎり **ワケ** **ロングセラーの理由**

- ① 香ばしいしょうゆ味+だし風味で抜群においしい
- ② トレイのままレンジ加熱OKの手軽さ
- ③ お子さんもご年配の方も食べやすい小ぶりサイズ



「コープ商品、いいな」と思ったら

いいよ! いろいろ! **いわて生協**

組合員になると

コープポイントが貯まる

店舗や宅配のご利用等でコープポイントが貯まります。貯まったポイントはお買い物の値引きや募金への充当などに利用できます。



便利な事業・サービスを利用できる



コープ
共済



- 入浴施設などの提携施設での組合員優待サービス など

組合員になるには



店舗サービスカウンター

その場で組合員カードをお渡しします。その日のお買い物からポイントがつきます。



宅配センター

宅配のほか、配達灯油、夕食宅配のお申し込みも承ります。



インターネット

スマホやパソコンで



※生協は、組合員のみなさんの出資金で運営する生活協同組合です。組合員加入時に一口1,000円の出資金をお預かりします。出資金は組合員をやめる時に全額お返しいたします。