

HELLO コープ

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ



2019
春号

No.163
(年5回発行)

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](#)



2～3 ページ

これいいね! ラブコープ商品

産直さくら卵

「商品プレゼント」は3ページをチェック!

6～9 ページ

特集

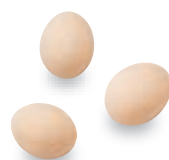
コープのある暮らし

ぷっくり、
新鮮!





産直さくら卵



「産直さくら卵」は、親鶏・エサ・飼育方法にこだわった卵です。
「味が濃くておいしい!」とおすすめの声がたくさん寄せられています。

「産直さくら卵」を生産する(有)浅沼養鶏場の浅沼利久さんに、商品の
特長をお聞きしました。



(有)浅沼養鶏場(紫波町)
部長 浅沼 利久さん

親鶏・エサ・ 飼育方法が違います

さくら卵の親鶏は、「ゴトウ
さくら」という純国産鶏。一般
的な白卵の親鶏に比べ体格が
良く、黄身も白身もしっかりし
た生きのよい卵を産むのが特長
です。

よい卵を産んでもらうために
は、飼育環境を整えることも大
切です。エサをしつかり食べて
もらうため、1回当たりの量を
食べきれる量に調整し、いつも
新しいエサを食べられる状態に
しています。



バック詰めて
生協へ出荷

エサに岩手県産(紫波町・花巻市・
北上市・奥州市)の飼料米を10%配合。

生き物を飼育する難しさ

冬は鳥インフルエンザ、夏は
酷暑と、飼育は自然との闘いで
す。昨夏は、猛暑の影響で、エサ
を思うように食べてくれず、小さ
めの卵が増えてしまいました。
対策も期待した効果が出ず、生
き物を飼育する難しさをあらた
めて実感しました。

送風機での室温調節など、今
年でもできるだけの対策をして、
安定的にお届けできるようにがん
ばります。ぜひ、新鮮でおいしい
さくら卵をご利用ください。

産直さくら卵が出荷されるまで



- 1 飼育・産卵** 約5万羽の親鶏を飼育。生後
120日の親鶏を仕入れ、生後
140日～690日の間、24～25
時間に1個の卵を産む。
生後420日ごろになると、疲れ
から産卵率が低下し殻が割れや
すくなるので、体質改善のため
にエサを止めて産卵を休ませる
(換羽)。換羽期間は、自然光で
ゆったり過ごす。



- 2 洗浄** 鶏舎からベルトコンベアで直接
運ばれる卵を洗浄・消毒する。



ピカッと光を
当ててチェック

- 3 検卵** 目視や機械で、汚れが残った卵、
ヒビ卵、血卵をみつけ、取り除く。



「産直さくら卵」なら たくさん食べます!

藤川 希さん(盛岡市)

市販の卵は生臭い匂いが気になり苦手でした。あるとき友人から「産直さくら卵がおいしいよ」と聞き、試してみました。「産直さくら卵」は価格は少し高めでしたが、生でも加熱しても生臭さが全くなく、また、黄身や白身がプルンと盛り上がっていてとても驚きました。

それまで「玉子焼きはお弁当に入れないで」と言っていた子どもたちも、「産直さくら卵」の玉子焼きはたくさん食べます。何も言わなくても、おいしいものはわかるんですね!

「産直さくら卵」を使用した商品(一例)

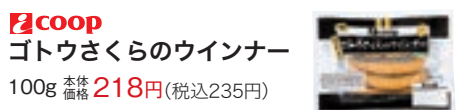


coop
さくら卵の温泉たまご
4個入り 本体価格 113円 (税込122円)
coop
カステラ
半斤 本体価格 218円 (税込235円)
1斤 本体価格 368円 (税込397円)

店舗の惣菜・ベーカリー商品にも 「産直さくら卵」を使用



「ゴトウさくら」を使ったアイコープ商品



coop
ゴトウさくらのウインナー
100g 本体価格 218円 (税込235円)

Present

商品プレゼント5名様に



「産直さくら卵」「産直さくら卵を使用した アイコープ商品」の詰め合わせ

ご希望の方は「商品プレゼント係」と明記し、17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 5月22日(水)
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6月下旬ごろの予定です。



紙コップで作って
プレゼントに!

めっちゃ簡単プリン 河東あきこさん(盛岡市)

材料(プリン2個分)

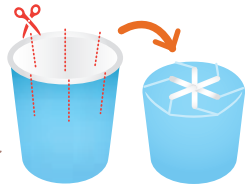
卵2個
コープ牛乳70%アイスバー2本

作り方

- ① アイスバーはボウルに入れて溶かしておく。
- ② ①に卵を割り入れ、泡立でない程度にかき混ぜる。
- ③ 茶こしでこしながら、紙コップ2つに半量ずつ注ぎ入れる。
- ④ 鍋にお湯を高さ1〜2cmほど注ぎ、③を並べて入れ、ふたをして、弱火で約10分蒸す。

■ 1個分65kcal、食塩相当量0.1g

冷めてから紙コップの
ふちを切って折り込めば
ふたになります。



今日からつくれる
役立ちレシピ

卵を使った
メニュー

冷蔵庫の常備品で、毎日の食卓に大活躍の卵！
アイデア料理を紹介します♪

産直さくら卵で
たくさん
作ってね!

浅沼養鶏場
浅沼利久さん

残り野菜の卵とじ 酢豚風あんかけ

鈴木あや子さん(一関市)

材料

野菜(人参、玉ねぎ、キャベツなど)、卵、きのこ、
塩・こしょう、サラダ油、市販の酢豚の素 各適量

作り方

- ① 野菜は細切りにし、器に入れてラップをかけて電子レンジで加熱し、水分を絞っておく。
- ② ボウルに卵を割りほぐし、①と塩・こしょう少々を入れ混ぜる。サラダ油を熱したフライパンで両面を焼き、器に取る。
- ③ フライパンに再びサラダ油を熱し、きのこを炒める。酢豚の素を加え温めたら②にかける。

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!

釜玉うどん

材料(2人分)

冷凍うどん2玉 だし醤油 小さじ2
卵2個 ザーサイ・きゅうり各10g

作り方

- ① 丼に卵を割りほぐし、だし醤油を加えておく。
- ② 冷凍うどんを茹でるか電子レンジで加熱し、熱いうちに①に入れて、よくかき混ぜる。
- ③ ザーサイ・きゅうりを乗せる。
※好みでラー油をかけてピリ辛に!
■ 1人分 258kcal、食塩相当量 1.8g

肉巻き卵

材料(2人分)

ゆで卵2個 すき焼きのたれ 小さじ2
豚バラ肉4枚 小麦粉適量

作り方

- ① ゆで卵は殻をむき、小麦粉をまぶす。
- ② 豚バラ肉2枚でゆで卵1個を巻く。1枚目は縦に、2枚目は横に少しずつずらしながら巻き、ゆで卵の表面を覆う。巻き終わりに小麦粉をつける。
- ③ 巻き終わりを下にしてフライパンに並べる。箸で転がしながら全面を焼く。豚肉に火が通ったら、すき焼きのタレをからめる。
※好みで青ネギを飾って。
■ 1人分 259kcal、食塩相当量 0.6g

卵のおいしさを
味わえます!

お弁当に
バランスよくカラフルに!

エッグカップ

おいしいコープのレシピ

材料(アルミカップ2個分)

卵1個
ブロックリー・・2房(20g)
ウインナー1本
牛乳大さじ1
塩・こしょう少々

■ アルミカップ 1個分75
kcal、食塩相当量 0.8g

作り方

- ① ボウルに卵を割りほぐし、牛乳と塩・こしょうを入れ混ぜる。
- ② アルミカップ2個に、ブロックリーとぶつ切りにしたウインナー、①を半量ずつ入れる。
- ③ オーブントースターで約7分焼く。

「おいしいコープのレシピ」はクックパッドでご覧になれます。

具だくさんの厚焼き玉子

おいしいコープのレシピ

材料(2人分)

椎茸1枚
卵3個 コープきんぴら風ごぼう飯の素
鶏ひき肉50g1/4瓶(約60g)
長ねぎ1/2本 サラダ油適量

作り方

- ① 長ねぎと椎茸は、粗みじん切りにする。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、鶏ひき肉がポロポロになるまで炒め、①を加えて炒め合わせて火を止める。
- ③ ボウルに卵を割りほぐし、きんぴら風ごぼう飯の素と②を入れ、厚焼き玉子を作る。
■ 1人分 256kcal、食塩相当量 1.7g

冷めてもおいしい!

ヨーグルトを使ったレシピ
次号(7月発行予定)に掲載予定。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17ページ下を参照)へお送りください。掲載の方には薄謝進呈(500円相当)。

締切
5月10日(金)

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」でご覧になれます。

5

4



コープのお店の便利なサービス

レジがスムーズになるサービスを、組合員さんに教えてもらいました。



スマートレシート

エコで便利♪

土室 由美子さん（盛岡市）



レシートを電子化し、スマホで見られるアプリ「スマートレシート」。紙のレシートが発行されないで、お財布がスッキリ!エコにもなあってうれしいです。

子ども会の買い物などで紙のレシートがほしい時は、レジで会計の前に話せば発行してもらえますよ。



お手続きの仕方

STEP.1

スマートフォンに「スマートレシート」アプリをダウンロード。

STEP.2

お店のサービスカウンターで、「組合員カード」とスマホを見せて「登録」。

STEP.3

翌日のお買い物からスマートレシートをご利用いただけます。



電子マネー付組合員カード アイコープ・カード

ポイントがどんどんたまっておトク!

田中 容枝さん（盛岡市）



アイコープ・カードは、組合員カードよりポイントがたまりやすいので、おトクです。また、チャージ(入金)しておけば、カードを出すだけで支払いまで完了。小銭を探すめんどうもなく、会計が短時間で済み、子ども連れでも気持ちがラクになりました。

アイコープ・カードを
持っていない組合員の方

通常税込300円のところ

5月31日まで

発行手数料 **無料**

お申し込みはサービスカウンターへ。カードは郵送でお届けします。

これから組合員になる方には、加入時にアイコープ・カードを発行します。

5,000円(税別)のお買い物の場合	アイコープカード	現金
合 計	80 ポイント	50 ポイント
チャージポイント	5 ポイント	30 ポイント おトク!
アイコープ・カードポイント	25 ポイント	
利用高ポイント	50 ポイント	50 ポイント

チーズ&ワインコーナー 「ワインと楽しむ食卓」



国産から輸入まで60種類以上のチーズを取り揃え、「チーズに合うワイン」もご案内。

CO・OP の冷凍離乳食シリーズ 「きらきらステップ」



たくさんの要望に応じて、取り扱いがスタート! ペル牧野林、ペルフ八幡平、ペルフ北上、コープアテルイ、コープ関コルザでも取り扱い。

ギフトコーナー

金石
ラグビーパイ



岩手のお土産が
たくさん!

花巻はもちろん、県内各地の銘菓・名産品が充実の品ぞろえ。カードポイントもつきます。

珍しい魚・活魚も取り揃え 身下ろしサービスいたします



あ、およいで!

お好みの魚を20分ほどでお造りなどに加工します。活魚ならではの鮮度が楽しめます。



明るくて清潔感がある“あうる”。
お店のみなさんもとって親切で、楽しくお買い物できます。

案内人
福田由美さん
(花巻市)

昇馬くん

悠馬くん

コープの

お店めぐり

お店のおすすめ情報を
地域の組合員さんが
ご紹介♪

コープ花巻あうる

花巻きらきらモールには、
ホームセンターや
ドラッグストアも!



コープ 花巻あうる

花巻市南新田 288-1
☎ 0198-29-4312
9:00~22:00 920台
2015年7月、ショッピングセンター「花巻きらきらモール」内にオープン。花巻で初のコープのお店。



コープ 花巻あうるの お楽しみ企画



花巻きらきらモール フリーマーケット

■5~10月の第1日曜日
(8月を除く)、10時~14時
■店舗前駐車場
主催: コープ花巻あうる

わんニャン譲渡会

■毎月第1土・日曜日
10時~15時
■組合員ルーム
主催: 動物いのちの会
いわて



ハピママレッスン

■第2・第4木曜日 10時半~12時
■組合員ルーム

メーカー協賛企画 [随時]

お取引メーカーのご協力のもと、さまざまな企画を開催

詳細は、ホーム
ページやセール
チラシ等でご案内
していきます。



子育て中のママが楽しむ ハピママレッスン

0～3歳児の子育て中のママたちが、学び、楽しみ、おしゃべりをしてハッピーになる企画「ハピママレッスン」を県内9会場で開催しています（事前申込・参加費が必要）。今年度から、釜石・けせんでもスタートします。組合員でない方も参加できますよ。



ハピママレッスンの会場・開催曜日

エリア	開催場所	開催曜日
盛岡	ベルフ牧野林（滝沢市）	第2・第4火曜日
	ベルフ青山（盛岡市）	第2・第4水曜日
	ベルフ仙北（盛岡市）	第1・第3木曜日
	ベルフ山岸（盛岡市）	第2・第4金曜日
県南	コープ花巻あうる	第2・第4木曜日
	北上市民交流プラザなど	第1・第3金曜日
	コープアテルイ（奥州市）	第1・第3水曜日
	コープ関コルザ	第2・第4火曜日
沿岸	マリンコープドラ（宮古市）	第2・第4木曜日

「ハピママひろば」にも遊びにきてね♪

生協のお店の和室などで、ママと子どもがいっしょに遊べる「ひろば」。参加無料・申込不要（本誌11ページ下段もご覧ください）。

詳しくは



はじめませんか、コープのある暮らし

- いわて生協が誕生して来年で30年。組合員の協同の力で、店舗や共同購入、葬祭や福祉など事業・サービスが広がっています。
- 組合員になると、生協の様々な事業・サービスをご利用いただけます。

組合員の加入について、詳しくは店舗サービスカウンターまたは共同購入センターへお問い合わせください。

「@コープ共同購入」で便利♪

「@コープ共同購入」は、スマホやパソコンから共同購入・個人宅配の注文などができる便利なくみです。

注文方法が選べる

- ① カタログを見ながらWEBで注文番号を入力。
- ② WEBカタログを見ながら注文番号部分をタッチ。
- ③ 「冷凍食品」など、カテゴリーからみつけて注文ボタンをタッチ。



注文履歴が見れる

いつでもどこでもスマホがあれば、注文商品を確認することができます。お店の売り場で「何を注文してたかな？」という時にも便利です！



お買い得企画を 毎週開催！

「@コープ共同購入」では限定企画として、「早いもの勝ち企画」と「タイムセール」を毎週開催！数量限定でお買い得商品などをご案内しています。人気の商品はあっという間に売り切れに！

「@コープ共同購入」をご利用いただくには

- ① 共同購入の利用手続きを行います。
- ② 「@コープ」に登録します。
- ③ 「@コープ共同購入」にログインします。

「@コープ共同購入」について詳しくはこちらから



個人宅配の配達手数料を変更しました（3月25日より）

配達手数料を割り引く優遇制度の利用者が年々増加し、大きな負担になっています。一方、優遇以外の利用者から「値下げしてほしい」と要望があり、配達手数料を以下のように変更しました。

	旧価格(税込)	新価格(税込)
個人宅配（1人）	223円(240円)	220円(237円)
なかよし個配（2人）	112円(120円)	110円(118円)
優遇制度※	93円(100円)	110円(118円)
配達がない場合	47円(50円)	50円(54円)

※優遇制度：高齢者、子育て、介護者、障がい者、被災者支援サポート値引きと、復興支援サービス。



味が濃くておいしい
「産直とまと」も届きました♪



共同購入・個人宅配は おいしい・便利・楽しい！

個人宅配を利用している組合員さんに
その魅力をお聞きました。

食品から日用品、衣類など
毎週4,000品目をご案内！

共同購入・個人宅配のご利用の仕方

1 注文は とっても簡単！

紙の注文書はもちろん、スマホやパソコンでも注文できます。

WEB注文なら、
すぐに合計金額が
わかります。



岩手に来て初めての冬。
買い物に出かけずに済み、
個人宅配には大いに助け
られました。



2 注文の翌週に 商品をお届け！

注文から1週間後の決まった曜日に商品が届きます。冷凍・冷蔵品も専用容器で品温管理されているので不在でも大丈夫。



便利で楽しいお買い物

昨年、岩手に来てから個人宅配を始めました。車がないので、買い物にちょっと不便を感じていたんです。利用して驚いたのは、おいしい商品がたくさんあること！特にかんきつ類や産直牛乳、パラパラミンチ（冷凍挽肉）がお気に入りです。自分の好きな時間に、パソコンやカタログをじっくり見て、注文を決めています。



紺野 昭代さん
（盛岡市）

私の母も、子育て中に共同購入を利用していました。当時、いっしょにカタログを見て紙の注文書に書くのがとても楽しかったのを覚えています。今はスマホやパソコンでも注文できて、もっと便利になっていますね。子育て中の方やお買い物が大変だなと思う方に、個人宅配は本当におすすめですよ！

紺野さんの
イチオシはこれ！

産直若鶏
パラパラミンチ（冷凍）
臭みがなくておいしい！
必要な分だけ使えます。

