

HELLO コープ

いわて生協 / 暮らしの情報誌 ハローコープ

2021
春号

No.173
(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
コープたまごスープ

商品プレゼントは3 ページを check !



6～9 ページ

特集

毎日がちょっと便利に、楽しく
コープのある暮らし

たまごが
ふわふわっ!

フリーズドライ前のたまごスープ。かやくの飛び出しがないよう表面をならしています。

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





たまごスープLOVE♡ 全国幅広い世代にファンがいます

最初は「ただのたまごスープでしょ」とか思
ってなめてたんですが、とんでもない！卵はし
っかりボリュームがあって味も当然おいしい
…。**すごびっくりしました！ただものじゃ
ないです！**
(20代)

**ふんわり卵のおいしさ、絶妙な優しい味
が一気に感じられ、わが家の定番です。**
(60代)

台風の被害があり、ショックと片付けの忙し
さで食事も取らずでしたが、先輩にこれをもら
い**久々に食事がおいしいものだと感じ
ました。**とても思いの強い商品です
(30代)

20年以上前、友だちの家で初めて飲んで
衝撃を受けました。
(40代)

CO-OP たまごスープ



5食 本価 **258円**
(税込278円)



10食 本価 **498円**
(税込537円)

※共同購入は4月2週号で10食をご案内。



Present

商品プレゼント10名様に



八戸東洋株式会社製造の コープのフリーズドライスープセット

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 5月20日(木)
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6月中旬ごろの予定です。

青森県八戸市で製造

「コープたまごスープ」ができるまで

1 | かくはん



チキンスープに溶き卵を入れ、混ぜ方や時
間・温度などを細かく管理してかくはんする。

2 | 充てん・ならし



専用のトレイにかやくを入れたたまごスープを注
ぐ。個包装に穴が開く原因となるかやくの飛
び出しがないよう、表面を人の手で整える。

3 | 冷凍・乾燥



マイナス40℃の冷凍庫で一晩かけて凍結(フ
リーズ)させる。その後、凍った状態のまま
真空乾燥庫に入れて一気に気圧を下げて乾燥
(ドライ)する。

4 | 包装・点検



個包装の袋に不備がないか目視で確認。機
械に頼りすぎず、大事なところは職人の目で
安全をチェックする。

生協へ出荷

組合員さんに育てられた商品
コープ商品総選挙1位となっ
たことに、島崎さんは、「1位
とうかがい、驚きと喜び、そし
て感謝の気持ちでいっぱいです。
ここまで愛される商品に育てて
くださったのは、多くの組合員
さんの力だと実感しています。
各ご家庭でたまごスープが活躍
していることを知り、大変うれ
しいです」と話します。
コープ商品総選挙第1位の
「たまごスープ」を、ぜひご利用
ください。



私がコープ商品・産直品の
魅力を発信するよ！



コープたまごスープ

全国の生協でつくるコープ商品の60周年を記念し、昨年開催した
コープ商品総選挙。堂々の1位を飾ったのが「たまごスープ」です。
人気の高い商品のこだわりを、製造委託メーカーの島崎康子さんに
お聞きしました。

ご飯にもパンにも
合うおいしさ。

ふんわりと花開く卵を 追い求めて



八戸東洋(株)
取締役社長
島崎康子 さん

1994年の誕生以来、多くの
家庭で愛されている「たまごス
ープ」。「どんな料理にも合うス
ープ」を合言葉に試行錯誤して作
りました」と語るのは、開発者で
もある八戸東洋(株)(青森県)の島
崎康子さんです。

「即席スープは粉末のものが主
流だった当時、フリーズドライ
は高価なものでした。そして、た
まごスープといえば和風味がほ
とんどで、毎日の食卓に並ぶも
のではありませんでした。そこ
で私たちは、メニューに左右さ
れないスープにしようと考えた
のです」。

コープたまごスープの魅力は、
ふわふわ卵。「原点は家庭のかき



わかめ・ねぎ・カニ風味
かまぼこ入りで彩り◎。
1食分ずつの個包装です。

たまごスープ。口に入れたときに
ふわっと広がる食感をめざまし
ました。冷凍された加工用の卵な
どを用いましたが、新鮮な卵に
勝るものではありませんでした。
より良いものをと、100回以
上試作を重ね今のふわふわ食感
にたどり着きました」。

世代を超えて愛される味

たまごスープの味の秘訣は、
あつさりしたチキンブイヨンと、
コクのあるチキンエキスを組み
合わせることに。「それにより奥
深いけれど親しみやすい味に
なっています。何度食べても飽
きないと言ってくださる方が多
いんです」と島崎さんは話しま
す。

養鶏場の協力もあってこそ

そんなたまごスープに欠かせな
いのが、新鮮な卵です。
「飼育管理を徹底している岩
手県・青森県の契約養鶏場の卵
のみを使っています。食感や風
味を保つには、冷凍ではなく新
鮮な卵液を使うこと。養鶏場と
液卵生産メーカーとの連携、協
力があってこそ、常に変わらぬ味
をお届けできるのです」

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。



ゆで卵・キャベツ・塩昆布のチーズ蒸し

松本 栄子さん(盛岡市)

材料 (2人分)

ゆで卵……………2個
キャベツ…………1/2玉分
ピザ用チーズ……100g

A 塩吹昆布…………15g
マヨネーズ…大さじ2
塩・こしょう……少々

作り方

- ① ゆで卵は1cm幅の輪切りにする。
- ② キャベツは1cmのザク切りにし、耐熱容器に入れラップをかけて電子レンジで2分加熱する。
- ③ ②にAを加え混ぜ合わせ、①、ピザ用チーズの順に散らす。
- ④ ラップをふんわりかけて、電子レンジで約3分加熱する。

■1人分 442kcal、食塩相当量3.6g



塩吹昆布の塩加減がゆで卵によく合う♪



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!



残り野菜に代えてもOK

お野菜たっぷり豚平焼き

とんべい

材料 (2人分)

A 豚粗挽肉・もやし・キャベツ(一口大に切る)……各50g
めんつゆ(4倍)・トマトケチャップ……各小さじ1
塩・こしょう……………少々

卵……………2個
水溶き片栗粉……………小さじ2
お好み焼きソース・マヨネーズ・万能ねぎ・サラダ油……適宜

作り方

- ① フライパンにサラダ油を熱し、Aを炒める。Bで味を調えて取り出しておく。
- ② ボウルに卵を溶きほぐし、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。
- ③ ①のフライパンをさっと洗い、サラダ油を熱し、②を流し入れて焼く。表面が固まりかけたら①のをせて包む。
- ④ 器に盛り付け、お好み焼きソース・マヨネーズを全体にかけ、小口切りにした万能ねぎを散らす。

■全量 512kcal、食塩相当量3.0g



ふんわりふんわり不思議な食感。

湯煎焼き: 天板にお湯を1~2cm張って焼く。



ふわふわ台湾カステラ

材料 (15cmの丸型)

卵(Mサイズ)……………3個
※卵黄と卵白に分けておく
砂糖……………40g
薄力粉……………50g
牛乳……………45g
サラダ油……………35g
はちみつ……………25g
バニラエッセンス……………少々

作り方

- ① サラダ油とはちみつをボウルに入れて湯煎で温める。温めた牛乳を加えて、泡立て器で白っぽくなるまで混ぜる。
- ② 薄力粉をふるい入れ、よく混ぜる。
- ③ ②に卵黄とバニラエッセンスを加えて、均一に混ぜる。
- ④ 卵白に砂糖を入れて固いメレンゲを作り、③に3回に分けて加えて混ぜる。
- ⑤ 紙をしいた型に流し入れ、160℃に予熱したオーブンで60分前後湯煎焼きする。表面にきつね色の焦げ目がつけばでき上がり。

■全量 1,007kcal、食塩相当量0.8g

卵と野菜の袋煮

齋藤 久美子さん(滝沢市)

材料 (5個分)

卵……………5個
油揚げ……………5枚
人参……………1/6本
なばな(はるの輝)……………少量
めんつゆ(4倍濃縮)……大さじ5
砂糖……………大さじ1
水……………500ml

作り方

- ① 油揚げは熱湯をかけて油抜きし、片方の端を切り落とす。
- ② なばなは長さ3cmに、人参は長さ3cmの千切りにし、耐熱皿に移し、ラップをかけて電子レンジ(500W)で2~3分加熱する。
- ③ 卵1個を器に割る。
- ④ ①を1つ開いて1/5量の②を詰め、そこに③を流し入れる。油揚げの口を、爪楊枝で閉じる。
- ⑤ ④を5つ作り、小鍋に立てて並べる。Aを入れ火にかけ、沸騰したら落とし蓋をして、中火で7~8分煮る。

■1個分 218kcal、食塩相当量5.8g



たまごスープで炊き込みご飯

伊藤 聖子さん(奥州市)

材料 (4人分)

たまごスープ……………2袋
人参……………1/2本
サラダチキン(プレーン)……………1袋(100g)
米……………2合
水……………450ml
醤油……………小さじ2

作り方

- ① 人参は長さ5cmの細切りにする。
- ② 炊飯器の内釜に研いだ米、水を入れる。
- ③ ①、醤油、たまごスープ(固形のまま)を加えて炊く。
- ④ 炊きあがったら、サラダチキンをほぐして入れ、全体を混ぜる。

■1人分 311kcal、食塩相当量1.6g



ミニトマト



体を健康に保ってくれるリコピンが含まれています。

ラー油



主原料の唐辛子に、食欲増進作用のあるカプサイシンが含まれています。

春雨



すりおろし生姜



血行が良くなり体ポカポカ。冷え性の改善に。

かいわれ大根



免疫力を高め安眠効果のある、メラトニンが含まれています。

白ごま



セサミン(老化防止や肝機能改善に役立つ)が含まれています。

栄養士のワンポイントコメントも紹介します。



お湯の代わりに豆乳

コレステロール値の低下や美肌効果が期待できるサポニンやイソフラボンを含みます。

今日からつくれる役立ちレシピ



コープたまごスープと卵を使った簡単メニュー

人気ナンバーワンの「コープたまごスープ」のアレンジメニューと、卵を使ったメニューを紹介します♪

彩り抜群。お弁当のおかずにも♪

たまごスープのチキエクスでおいしく!

子どもが生まれてから、買い物は週1回のまとめ買い。でも、ちゃんと買うと野菜や飲み物が重くて大変でした。3〜4か月たった頃、「はじめてばこ」が届いて生協の個人宅配の案内をもらいました。私も夫も、実家が生協の配達を利用していたなじみがあったので、さっそく申し込み。週1回、平日に商品が届くようになったので、週末の買い物がつともラクになりました。本当に助かってます！

個人宅配は、手軽でおいしい商品がたくさんあります。私のお気に入りには、「甘辛チキン南蛮カツ」。夫は「チーズ入りとうふハンバーグ」が大好きです。忙しい朝は

重くて大変だったお買い物



菅原 奈津子さんのどかちゃん
(奥州市)
宮城県出身、2年前から岩手に在住。

岩手2年目、
生協って頼りになります

んに活用しています。

お店でのイベントに感激！

毎月楽しみにしているのが、コープアテイル2階で開催している子育て応援企画「ハピママコープ」。参加費は500円と手ごろなのに、材料がそろっていたり、講師の方がいいに教えてくれる！クオリティの高いレッスンが受けられることに感激しました。今はお友だちも誘って参加しています。スタッフの方が子どもを見守ってくれるので、安心して参加できます。レッスンの後は、そのまま1階の食品売り場で買い物して帰れるので、とても便利です。

岩手のおいしいものを楽しみたい

コープアテイルには、子どものころから大好きだったコープ商品がいっぱい揃っています。また、岩手産の食材を使って、岩手のメーカーさんが作った商品がたくさんあることも気に入っています。せっかく岩手に暮らしているので、岩手のおいしいものを楽しんでいきたいです。



coop 生乳で作ったヨーグルト(プレーン)

乳製品が好きで、いろんな商品を試しています。これは「岩手県産の生乳使用」「湯田牛乳公社製造」に惹かれて購入。ジャムやはちみつを足してもいいし、そのままでもおいしい！味のバランスがいいな~と思います。



コープ共済

子どもの保障を相談した時、義母から「手ごろな掛金でいいよ」とすすめられたのがコープ共済でした。コープ共済は内容が充実していると感じています。



coop

厚切りバウムクーヘン

一番におススメしたい、子どものころから大好きな商品です！ふんわり、しっとりでとてもおいしい。1個の大きさもちょうどよく、お子さんにも大人にもぜひ食べてほしい。

ハピママコープ

参加したレッスンで素敵な作品ができました！
※詳しくは12ページをご覧ください。

「パステル
手形アート」
子どもの手形を
かわいくアレンジ。



「花玉づくり」
娘の初節句に
飾りました。



憧れだった「おひるねアート」に参加できました！

特集

毎日がちょっと便利に、楽しく コープのある暮らし



いわて生協ができて31年。当初8万8千人だった組合員は、今や27万人。県内世帯の過半数に広がっています。たくさんの人が組合員になることで協同の力が広がり、さまざまな暮らしの願いを実現。暮らしをサポートする生協の事業・活動は大きく広がっています。

今回は、「生協があってよかった」という組合員さんの声をご紹介します。今はまだ生協を利用していない方も、組合員になっている方も、毎日が、生協でちょっと便利に、楽しくなりますように。



＼ いいね！／ ＼ お気に入り／ 私のラブ♡コープ

拡大版

HELLO コープには、組合員のみさんからたくさんのコメントが寄せられています。その中から「生協のここがいいね!」といただいたコメントをご紹介します。

生協のお店の**魚売り場が良いですね**。担当の人に声を掛けやすいし、魚を注文に応じてすぐにさばいてくれます。手元も見え、とてもきれいにしていて良いです。

(花巻市 小林洋子さん)

水沢のコープアテルイは、**チーズ売り場がとてとても充実**しています。いろんな種類があって、新しいものを発見することも。選ぶ楽しみがあります。

(奥州市 吉田幸子さん)

買い物でクレジットカードを使うことが多くなりました。**生協ではクレジット払いでも組合員カードにポイントが付く**ので、とても良心的だと感じています。



(盛岡市 太田原百佳子さん)

「**無料買い物バス**」がとても助かっています。今年は沿岸でも雪が降りました。毎週2回も来ていただけるので助かります。

(宮古市 舘洞慶子さん)

生協のお店は、箱入りのお茶やトイレットペーパーなど、**無料で配達**してくれるので非常に助かっています。

(盛岡市 今野永子さん)

※お店で購入した常温商品を配達する「お買い物配達サービス」。くわしくは店舗サービスカウンターへ。

ベーカリー恵屋は、季節を感じられるパンと、毎月12日「パンの日全品2割引」が楽しみです!

(盛岡市 大和田宏美さん)

お店では、電子マネー付組合員カード「**アイコープ・カード**」を利用しています。お買い物ポイントに加えて、**電子マネーでの支払いやチャージでもポイントがついて**とてもうれしいです!

(一関市 浅井多喜子さん)

生協の魚やお肉のパックは、**商品がとてもきれいに盛りつけてありますね**。家族に言われて、気を付けて見るようになりました。美しく切って並べる技術がきちんとしているんですね。

(奥州市 鈴木弥栄子さん)

共同購入で購入した冷凍の「**産直若鶏パラパラミンチ**」。便利さに感動しました。離乳食によく使っています。県産で安全・安心なのうれしいです。



(盛岡市 吉田美沙さん)

※店舗では「国産鶏むねパラパラミンチ」を取り扱い(高松・まつその・青山・西ケ丘・魚菜市場を除く)

お気に入りには「**アイコープ県産大豆もめん豆腐**」。ある日、切っているときに**味見したら、止まらずに半丁ほど食べてしまいました**。豆の味がしっかりとしていますね〜。



(奥州市 阿部千秋さん)

長距離通勤のため、残業になると買い物の時間がありません。玄関先に届く共同購入の品物が、私の楽しみです。**大げさかもしれませんが、わが家の命綱**でもあります。共同購入の冷凍弁当や冷凍カレーは、職場のお昼に利用しています。

(盛岡市 山内智子さん)



班配達は、配達料無料。3人以上で「班」を作ります。



班には人数分の商品をまとめて1か所にお届け。



岩協町22班のみなさんは、配達時に届いた商品を仕分けし、持ち帰ります。

「**班**」のつながりが続く
買い物も、病院も、出かける時はいつもタクシーを利用しなければなりません。そのため、食品から生活雑貨までなんでもそろい、届けてもらえる共同購入はとても便利です。週1回の配達日、班の



佐藤 令子さん

(盛岡市)

生協の前身「盛岡安く牛乳を飲む会」から参加。生協利用歴50年。

今までも、これからもお世話になります

みなさんと「この商品、おいしいのよね」「どう料理しているの?」などと、おしゃべりしながら商品に分ける時間は、とても楽しいひとときです。
2年前、大きなケガをして、班の配達場所に商品を取りに行くことも難しくなりました。「個人宅配にしなければ」と思いましたが、みなさんが配達場所をわが家に変えてくれたんです。おかげで、今も班で利用を続けることができます。
班のみなさんとは、気兼ねなく、いろんなことをおしゃべりできるんですよ。みんなで温泉に行ったり、南昌荘を訪れたこともあります。ケガをした時も、救急車を呼んでもらうなど本当にお世話にな

りました。
生協にお願いすれば、大丈夫
家のリフォームをした時は、生協から提携業者さんを紹介してもらいました。どの業者がいいかわからず、「生協をととしてお願いすれば、大丈夫」と考えたのです。見積もりなどの対応もとてもよく、玄関やお風呂場などに手すりを設置してもらいました。
食事も、今は自分で作っていますが、難しくなったら夕食宅配をお願いするでしょうね。私の見送りは葬祭事業セリオで。生協の取り組みが大きく広がったおかげで、これからも安心して過ごせます。



はじめませんか コープのある暮らし

組合員になると...

店舗でのお買い物で、組合員カードにポイントがつきます。

100円(本体)ごとに1ポイント

共同購入や夕食宅配、配達灯油などの宅配サービスを利用できます。

葬祭事業セリオ、コープ共済、コープのでんき「COCOENE」など、多彩なサービスが利用できます。

組合員になるお手続き

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。
共同購入センター... 宅配サービスのお申し込みも承ります。
WEB... 24時間受付。組合員カードは後日郵送。

WEB
加入は
こちら



あんみつガラス

冬の結露がひどかったのですが、窓ガラスを「あんみつガラス」に交換したら、結露がなくなりました。冬の悩みがひとつなくなり、快適に過ごせています。

リフォームのご相談は
いわて生協 住まいと暮らしのサービスセンター
☎ 0120-879-300 (月曜～金曜 9:00～18:00)

coop
つゆ4倍



わが家の味のベースです。すき焼きも、そばも、このつゆで味が決まります。

佐藤さんのお気に入り

