

HELLO コープ

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ



2019
冬号

No.166
(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](#)



いい出来だ!!

2～3 ページ
これいいね! ラブコープ商品
今松野菜生産組合の産直長芋
商品プレゼントは3ページをチェック!

6～9 ページ
特集
地球のために、
私たちにできること

1年目

1 むかごの植え付け



春、前年の秋に採取しておいた「むかご（長芋の葉の付け根にできる球芽）」を、深さ1m以上耕した溝の深さ15cmの場所に植え付ける。

長芋を収穫するまで

2 むかごから種芋を栽培



つるは高さ約2mに成長する。晩秋まで栽培し、葉が枯れたらつるとパイプを除去する。種芋は土の中で越冬させる。

2年目

3 種芋の掘り出し・植え付け



翌年、雪が溶けたら種芋を掘り出す。4月末～5月初め、種芋を植え付ける。※連作障がい対策で、毎年少しずつ購入した種芋と入れ替える。

5 長芋の掘り出し



葉が枯れたらつるとパイプを除去する。11月中旬ごろから春にかけて、必要な分ずつ掘り出す。

4 長芋の栽培・むかごの採取



種芋から長芋を晩秋まで栽培する。秋には翌年植え付ける「むかご」を採取しておく。

生協で供給



みんなで利用しよう！

店舗

11月14日より取り扱いスタート!!
産直収穫祭 [11月14～17日]
※ベルフ魚菜市場を除く
(お歳暮ギフトの受付は12月15日まで)

共同購入 (班・個人宅配)

11月3週号 [11月11～15日注文]
より取り扱いスタート!!
(お歳暮ギフトの受付は12月13日まで)

産直長芋は、箱買いするほどお気に入り！



高橋 佳子さん(二戸市)

産直長芋は、箱で買うこともある大好きな商品です。キメが細かく、粘りもあって本当においしい！私は細切りにして、かつお節としょうゆをかけてシンプルにいただきます。シャキシャキの食感がたまりません。

以前、今松さんの畑を訪問して、みなさんがとても一生懸命野菜づくりに取り組んでいることがよくわかりました。おいしさはもちろん、今松さんたちの長芋だから、みなさんにもぜひ食べてほしいです！

Present

商品プレゼント5名様に



産直長芋 3kg (箱入り)

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 12月10日(火)

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12月中の予定です。

今松野菜生産組合

岩手町の5戸の生産者グループ。生協とは40年の産直の歴史があります。
生産者それぞれが20か所以上の畑を持ち、毎日栽培状況などを確認。一年を通じてさまざまな野菜を出荷しています。

「『安全・安心でおいしい野菜を』とがんばれる原動力は、組合員さんのおほめの言葉や感謝の声。土づくりからこだわって、2年かけてじっくり育てた産直長芋を、ぜひ多くの方に味わってほしい」と、代表の今松貢さん。これから旬を迎える長芋を食卓に。そして贈答用にもご利用ください。

私がコープ商品・産直品の魅力を発信するよ！



今松野菜生産組合の産直長芋



今松雄一さん

今松貢さん

今松剛さん

今松武志さん

田中美津雄さん

今松貢さんの長芋畑に集合したみなさん。「根菜類は掘って見るまで出来がわからない。楽しみ半分、ドキドキ半分だな」と、収穫に期待をよせていました。

冬場が収穫の最盛期

長芋は、11月中旬から収穫が始まり、最盛期を迎えるのは12月。土の中で貯蔵ができるため、雪が降ってもその都度収穫し、春先まで出荷します。

「昔はミニトレンチャー（溝掘り機）しかなく、作業に時間がかかり苦労しました。今は栽培技術も機械も発達したので、その分栽培量を増やしています。長芋は、冬場の貴重な収入源ですから」。農業歴45年を超える田中美津雄さんは語ります。

栄養が十分に届くように

今松野菜生産組合では、薬剤に頼らず有機堆肥による土作りが基本。さらに、長芋栽培には細心の注意が必要だと言います。

「長芋はウイルスや病害に弱く、特に連作障がいを起こしやすい作物。長芋の栽培計画を軸にして、人参や白菜との輪作を考えます。3年くらい先まで、どの畑に植えるかローテーションを組み立てなければなりません」と、今松武志さん。

また、夏場の手入れも重要です。「夏野菜の収穫で忙しい時期

に、並行して長芋畑の雑草取りも行います。いわて生協の農業基準に沿って、除草剤散布は1回限り。あとは、大変ですが手作業です。これを怠ると、栄養が十分に行き届かず、成長に影響してしまいます」と、今松雄一さんは言います。

粘り気が強く、濃厚な味わい

現在、今松野菜生産組合がひと冬に出荷する長芋は15万本以上。いわて生協には約10万本、残りは山形県が生協へ出荷しています。味にも定評があり、今松雄一さんは「濃厚さがポイント」だと言います。「どんなに忙しくても、種芋は5月初めまでに植え付け、できるだけ長く栽培することで濃厚さが増します」。

また、栽培しているのは『ずんぐり太郎』という品種。「でんぷん質が多くて粘り気が強く、味の濃さが特長です。私はマグロの山かけで食べるのが好きです」と今松剛さん。ほかに、「薄切りにして浅漬け」や「千切りをタケノコ代わりにしたチンジャオロース」なども美味しそうです。



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!

長芋たっぷり！ もちり純白ケーキ

材料(15cmの角型またはパウンドケーキ型2本分)

長芋.....150g 水.....60cc
米粉.....140g 卵白.....Mサイズ1個分
グラニュー糖...120g 栗甘露煮・甘納豆など..適量

作り方

- 皮をむいた長芋のすりおろしとグラニュー糖の半量(60g)、水をボウルに入れてよく混ぜる。
- 別のボウルに卵白と残りのグラニュー糖を入れて泡だて、メレンゲを作る。
- ①に②を加えてさっくり混ぜたら、米粉を加えて再びさっくりと混ぜ型に流す。
- ③の上全体に栗甘露煮や甘納豆を散らし、蒸気のあがった蒸し器で20分蒸す。
- 蒸しあがったら型から外し、冷ましてから好みの大きさに切る。

■全量 1,451 kcal、食塩相当量 0.2g
※栗甘露煮5粒、甘納豆50gで算出。



しっとりモチモチでおいしい!





さっぱり、シャキシャキおいしい♪



青のりをカレー粉に替えてもOK

長芋を使ったメニュー

冷蔵・冷凍保存がきく長芋。アイデアいっぱい、簡単メニューで、一本使い切り!

コロコロサラダ

小田嶋 久里美さん(盛岡市)

材料(2人分)

長芋.....約150g
はんぺん.....1枚
梅肉...20g(梅干2~3個分)
レタスなどの葉物野菜 適量
A(すし酢.....大さじ1
粗びき黒こしょう...適宜

作り方

- 皮をむいた長芋とはんぺんは1cm角のサイコロ状に切り、梅肉と和える。
- 器に葉物野菜を盛りつけて①を乗せ、Aをふりかける。

■1人分 109kcal、食塩相当量 3.1g

青のり揚げ

石亀 進さん(宮古市)

材料(2人分)

長芋.....約150g
塩・こしょう...各少々
青のり、片栗粉、揚げ油.....各適量

作り方

- 長芋は皮をむき、長さ5cmの太めの棒状に切る。
- ポリ袋に青のり、塩、こしょう、片栗粉を入れて混ぜ、①を加えてまぶす。
- 約180℃に熱した油で約3分揚げる。

■1人分 103kcal、食塩相当量 1.5g

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。





お祝いの席などで食べる郷土料理

はち はい

長芋入り八杯汁

古町 サダさん(岩泉町)

材料(2人分)

長芋.....約120g
豆腐.....200g
A(だし汁...400cc
醤油...大さじ1
塩・ねぎ...各少々

作り方

- 長芋は皮をむいてすりおろし、豆腐は拍子木切り、ねぎは小口切りにする。
- 小鍋にAを入れ火にかけ、豆腐を入れ軽く煮立ったら、塩で味を調える。
- お椀に②を盛り、長芋とねぎを乗せる。

■1人分 119kcal、食塩相当量 1.4g



電子レンジでカンタン!

長芋のレンジ蒸し

佐藤 好陽さん(盛岡市)

材料(2人分)

長芋.....約200g ポン酢.....40cc
玉ねぎ.....1/4個 かつおぶし.....適量
ピザ用チーズ.....50g

作り方

- 長芋は皮をむいて厚さ5mmの輪切り、玉ねぎは薄切りにする。
- 耐熱皿に長芋、玉ねぎ、ピザ用チーズ、長芋、ピザ用チーズの順にのせて、ラップを掛ける。
- 電子レンジで約2分加熱する。
- ポン酢をかけ、かつおぶしをのせる。

■1人分 176kcal、食塩相当量 1.6g



トロトロふんわりスプーンですくって

明太チーズのトロトロ焼き

小澤 美智枝さん(盛岡市)

材料(2人分)

長芋.....約300g 大葉.....4枚
明太子.....30g オリーブオイル.....適量
ピザ用チーズ.....40g

作り方

- 長芋は皮をむいてすりおろし、大葉は千切り、明太子は薄皮を取ってほぐす。
- ボウルに①とピザ用チーズを入れ混ぜ合わせる。
- フライパンにオリーブオイルを熱し、②を流し入れる。
- ふたをして、底がぎつね色になるまで中火でじっくり焼く。

■1人分 206kcal、食塩相当量 1.2g



ほくほくの食感が楽しめます♪

バター醤油ステーキ

九曜 里美さん(滝沢市)

材料(2人分)

長芋.....約240g 醤油.....小さじ2
バター.....10g

作り方

- 長芋は皮をむき、厚さ2cmの輪切りにする。
- フライパンにバターを入れて弱火で熱し、バターが溶けてきたら①を並べ入れ、中火で両面を焼く。
- ②に醤油を回し入れからめたら、火を止める。

■1人分 119kcal、食塩相当量 1.0g

たくさん食べてね!



今松野菜生産組合
今松 武志さん

5

4



Q2

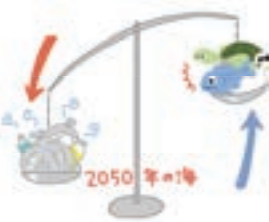
海洋プラスチック問題って、どんなこと？

A. 海に流出したプラスチックが、海洋生物や景観に悪影響を与えます。

プラスチックはいったん自然界に放出されてしまうと、側溝や川を経て最後は海に流れ込み、回収や処理が難しくなってしまう。景観の悪化はもちろん、海鳥の40%以上が海洋プラスチックごみを誤飲したという調査もあります。



世界では年間約800万トン(ジャンボジェット機5万機分に相当)ものプラスチックが、ごみとして海に流れ込んでいるとされ、このままでは、2050年には海中のプラスチックの量が魚の量を超えと言われています。



Q3

マイクロプラスチック問題って、どんなこと？

A. 5ミリ以下になった「マイクロプラスチック」が、生態系やヒトの健康に影響するかもしれないと、研究が始まっています。

1 プラスチックごみを投棄



2 雨などで側溝や川に流れ海へ



3 紫外線、波などで壊れて小さくなる



4 5ミリ以下のマイクロプラスチックに



マイクロプラスチックは海洋中の有害物質を吸着しやすいことがわかっています。

5 海洋生物などが食べる



プラスチックは自然に分解されず、半永久的に海にたまり続ける可能性があります。

6 食物連鎖を通じて私たちの体内にも…



体内にたまるプラスチックの健康への影響は、まだわかっていません。



Q4

日本のプラスチックごみの状況は？

A. 日本は、一人あたりのプラスチック容器包装の廃棄量が世界第2位！プラスチックごみは、私たちの問題です。

日本のプラスチックごみの量は年間900万トンにのぼり、一部は資源としてアジアに輸出してきました。輸出先では、汚れてリサイクルできないものは放置され流出するなど、海洋汚染につながると指摘されています。



環境省の調査では、日本沿岸で回収された漂着ゴミの6割以上が、プラスチック類でした。また国内のプラスチックごみは多くが燃焼処理されており、CO₂排出が地球温暖化につながっています。



特集

地球のために、
私たちにできること

相次ぐ台風や豪雨災害など、地球の気候変動は日々のくらしでも感じるほど。環境問題は、まさに「まったなし」の状況です。近年、プラスチックごみによる海洋汚染が、世界的な問題となっています。2050年の海には、魚よりもプラスチックごみの方が多くなっているかもしれない。プラスチック問題を知り、地球のためにできることを、今日からはじめましょう。



Q1

プラスチックってなんだろう？

A. プラスチックは、原油から作られる合成樹脂のこと。いろいろなメリットがあり、くらしの中でとても便利に活用されています。

例 食品の容器包装

食品を安全で衛生的に、しかも便利に届けるため、多くのプラスチックが包装容器に使われています。世界で製造されているプラスチックのうち、最も多い用途は包装で、36%を占めています。

軽くて丈夫、
携帯に便利

例 ペットボトル

落としても割れにくく、中身がこぼれないので携帯にも便利です。開封前は常温保存も可能。

密封性、耐熱性
に優れる

例 レトルトパウチ

密封性や遮光性が高く、長期保存が可能です。電子レンジ調理に対応したものもあります。

複合材が品質を
長期間保つ

例 スナック菓子

複数のプラスチックを重ねてつくることで、食品を守り、品質を長期間保つことができます。

透明性があり、
着色ができる

例 弁当容器

透明性が高く、中の食品がよく見えます。着色も自由にできるので、いろいろな色の容器が作れます。



未来のために考えよう

プラスチック問題

食品の包装、日用品、自動車や電気製品、医療器具、住宅資材など、私たちのくらしにあふれるプラスチック。そのプラスチックが、海洋生物の命を脅かし、さらに私たちの食卓にも影響があるかもしれないと、研究がはじまっています。



Q6 生協のプラスチックリサイクルの取り組みは？

A. プラスチック類は5品目を回収し、リサイクルしています。

ルールを守って出せば、
ごみの減量&
資源の節約に！

いわて生協では2017年度から、トレイ、卵パック、紙パックの全量回収をめざし取り組んでいます。みなさんのご協力で、リサイクル全体の回収量は増加しています。

しかし、一方でトレイの回収率はまだ4割以下と、低い状態です。また、卵パックは回収ルールにあわないものが多くあり、昨年度は回収量の約6割が廃棄となってしまいました。

ひと手間かけることで、さまざまな容器がリサイクルの流れに乗ることができます。できる時に、できることからひとつずつ、リサイクルを広げていきましょう。

回収物	店	共	リサイクル○×	出し方	2019年度回収量 (矢印は前年比)	回収後
発泡スチロール トレイ	○	○	○ 色、柄あり ✕ 納豆、カップ麺容器	洗って乾かして	522万5千枚 (回収率 39%) ↑	トレイやプラスチック 製品原料に
透明トレイ・ふた	○	○	○ シール付き ✕ 色付、半透明のもの	洗って乾かして	16.1トン (前年比 121%) ↑	透明容器原料に
卵パック	○	○	○ 無色透明のもの ✕ シール、印字、色付	ラベルやシール、 印字部分を 切り取って	87万1千枚 (回収率 99%) ↑	卵パック原料に
ペットボトル	○	✕	○ 色付 ✕ 油、ドレッシング容器	ラベルを外し、 洗って乾かして 可能なものはつぶして	123万5千本 (前年比 97%) ↓	固形燃料原料に
共同購入 シッパー内袋 チラシ包装袋	✕	○	○ 破れたもの ✕ シール付、汚れたもの	乾かしてまとめて	8.8トン (前年比 181%) ↑	プラスチック原料に
紙パック	○	○	○ 200ml など小さいサイズ ✕ アルミ箔などで 加工されたもの	洗って乾かし、 切り開いて	113万1千枚 (回収率 77%) ↑	アイコープ私たちの リサイクルトレイト ロールなど紙製品の 原料に
共同購入チラシ	✕	○	✕ シールやのりが ついたもの	そのまま ジッパーに入れて	1687.4トン (前年比 104%) ↑	
ダンボール	✕	○	✕ 汚れたもの	金具やガムテープ を外して	29.1トン (前年比 189%) ↑	ダンボールの原料に
アルミ缶・ スチール缶	○	✕	✕ 汚れたもの	洗って乾かして、 可能なものはつぶして	51.7トン (前年比 119%) ↑	アルミや鉄製品の 原料に

プラスチック問題の解決に向けた取り組みが、世界で始まっています。レジ袋の製造・販売を禁止したり、使い捨てプラスチック使用禁止を打ち出した国もあります。日本では、来年4月にもレジ袋の有料化が小売店に義務付けられる方針が出されています。また、企業の中にはプラスチック製のストローを紙製にするなどの動きが広がっています。

プラスチックなどの環境問題は世界的なものです。その対策は、私たちひとり一人ができることの積み重ねでもあります。

まずは第一歩から。詰め替え商品や簡易包装の商品を選んだり、レジ袋の代わりにマイバッグを使うなど、プラスチックの使用を減らすことができます。また、トレイなどを分別して、ルールを守って回収に協力しましょう。

できることは身近にあります。子どもたち、孫たち、その先の未来に、豊かな地球環境を引き継ぎましょう。

できることから、
はじめよう



Q5 生協では、プラスチックの使用を減らすためにどんな取り組みをしていますか？

A. コープ商品のプラスチックを減らす取り組み、レジ袋節約の取り組みを行っています。

コープ商品のプラスチックを減らす 4 つの取り組み

1.Reduce

リデュース

使用量を減らす

包装を省く、小さくする、薄くするなど、使用量を減らします。

軽量化で使用量を削減

プラスチック使用量を22.5%カット。改善後1年半でペットボトル2千万本分のプラスチック削減につながりました。

トレイをカットし 簡易包装

トレイを使用しないことでプラスチックの使用量を削減しています。



3.Recycle

リサイクル

再び資源に

回収プラスチックを原料にした包材の利用を広げます。

再生プラスチックを使用

回収したペットボトルなどを原料にしてつくった包材を利用しています。



2.Reuse

リユース

繰り返し使う

洗剤やシャンプーなどの詰め替え用を充実します。

詰め替えやすい大容量紙パック

コープの洗剤詰替用は、1回分のパウチタイプの他に、2.7回分の紙パックタイプもあります。詰め替えしやすく、こぼれにくい形状です。



4.Biomass

バイオマス

植物由来の素材利用

植物からできたプラスチックの利用をすすめます。

植物由来プラスチックを使用

トウモロコシやサトウキビなどの植物を原料にしたプラスチックの包材利用を広げます。



リデュース
すぐできるReduce

レジ袋節約



レジ袋を使わないことは、プラスチックの使用量を減らすにつながります。

店舗では、1,000円(税込)以上のお買い物でレジ袋を節約すると、節約ポイントが付きします。

19年度レジ袋節約枚数
約402万6千枚

9月度節約率
59.1%

マイバッグがない、足りない時は

無料でお使いいただける
レンタルバッグ、ダンボールをご用意
しています。

次回ご来店時に
ご返却ください



いわて生協の環境の取り組み 未来の地球のために、みんなで取り組みましょう

輸送エネルギーをカットし
CO₂排出量を削減
産直品・アイコープ商品

岩手県内で生産する商品は、生産～流通～消費がすべて岩手県内で完結するため、輸送エネルギーの削減につながります。産直品・愛コープ商品利用による2018年度の輸送エネルギー削減効果は、CO₂2万トン相当(前年比105%)となりました。



原発に依存しない再生可能エネルギーの
利用を広げるために
コープのでんき「COCOENE」

再生可能エネルギーを積極的に取り入れた、コープのでんき「ココエネ」。県内3千世帯が利用しています。切り替え手続きは、生協へのお申し込みだけでOK！

契約者特典

生協の配達灯油が1ℓあたり1円引き！

お問い合わせ

いわて生協電気センター

0120-879-300

(月～金曜日 9時～18時)

ココエネ



WEBで料金プランシミュレーションができます。



岩手の豊かな森林を残すために
コープの森づくり

葛巻町と奥州市前沢、県内2か所でコープの森づくりをすすめています。10年間での植樹本数は、約2万本。植樹や下草刈りに、今年は組合員とその家族240人が参加。この活動は、紙パックや共同購入チラシのリサイクル益金や募金に支えられています。



コープの森いわて

