

いわて生協 / 暮らしの情報誌ハローコープ

# HELLO コープ

2023  
秋号  
No.186  
(年5回発行)



羽根が  
パリパリッ！

2~3ページ  
これいいね！ラブコープ商品  
コープ 水・油いらず  
パリッと羽根つきの餃子  
商品プレゼントは3ページをチェック！



4~7ページ  
特集  
たべる、つくる、ささえあう  
生協の産直 COOP×SDGs

バックナンバーは  
ホームページで

いわて生協





この価格で  
お肉も野菜も国産!

小館 実希さん(盛岡市)

パッケージに書いてある通りに  
焼くだけで、簡単にパリ!サク!  
の餃子ができます。食べた瞬間ジューシーで、餃子の旨みが口いっぱいに広がります。この価格でお肉も野菜も国産なのはうれしい!いつも冷凍庫にストックしています。

全国で2日に

1万パック供給!

CO-OP 水・油いらす  
パリッと羽根つきの餃子

乳 小麦 冷凍

12個入(300g)  
本体価格 198円  
(税込213円)



本体価格 188円 11/29までおすすめ  
(税込203円) 価格でご案内(店舗)

店舗/全店  
宅配/600g(標準24個入)を10月3週号で  
特価でご案内。

## 水も油も使わず上手に焼けるポイント♪



### パリッと香ばしい 羽根つきの餃子

国産の鶏肉、豚肉、野菜をうす皮で包んだ、パリッと香ばしい羽根つきの食べ応えのある餃子です。昨年9月、羽根のものと配合と中の具の配合を見直しリニューアルしました。



### パリッと仕上がる羽根は 原料の配合バランスが要

羽根のものは小麦粉、でんぷん、油などを混ぜ合わせ、餃子に付けて凍らせています。焦げ付きにくくパリッと仕上がるよう、3つの原料を絶妙なバランスで配合しています。



### 肉と野菜の配合比にこだわり ジューシー感をアップ

鶏肉を増やして歯ごたえを生み出しつつ、豚肉の配合バランスを調整し、脂が出てくるようなジューシー感にこだわりました。中の具は隙間が見えないほど詰まり、噛み応えがあります。



### 見やすく分かりやすい調理方法で 誰でも上手に焼ける♪

パッケージの裏面には火加減や焼き色の目安が一目で分かる調理手順、傷の付いたフライパンを利用する際のポイントなどが掲載されています。

イラスト: 日本生協連発行 『CO・OP navi』2022年10月号より転載

## 水・油いらすパリッと羽根つきの餃子ができるまで

### 1 皮・具を作る



皮・具をそれぞれ作る。具の肉や野菜をカットし、調味料などと練り合わせて作る。

### 2 成型・加熱・凍結



餃子の形に成型し1粒ずつケースに入れ、75℃以上で1分加熱する。"羽根のものと"を流し込み凍結する。

### 3 包装・計量・出荷



包装後、機械で異物検査を行い、重量を確認する。その後、生協へ出荷。

Present

## 商品プレゼント5名様に

満腹セット!



### 「コープ 水・油いらすパリッと羽根つきの餃子」とコープの炒飯セット

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 11月1日(水)

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11月下旬の予定です。

国産の肉・野菜を使用  
具の肉(鶏肉・豚肉)と野菜(キャベツ・にら)は、国産のものを使用。野菜は各地の農家と契約し、季節ごとに産地を変えて仕入れています。噛み応えがあつてジューシーな具にするため、肉と野菜の配合割合はおよそ1対1に。その上で、日々の気温や湿度によって具の練り方を微調整するんです。

商品名の通り、「水・油いらす」でだれでも簡単に焼ける「パリッと羽根つきの餃子」。冷凍のまま茹でたり揚げたりしても、おいしく召し上がれます。当社が自信を持っておすすめする商品を、ぜひ一度ご賞味ください。

## 国産の肉・野菜を使用

誰もがパリッと焼ける羽根を作る上で重要なのが、小麦粉とでんぷん、油の配合バランスです。フライパンに焦げ付かず油跳ねもしない絶妙なバランスをめざしました。また、皮に使用する小麦粉は機械との相性も考慮しながら、さまざまな品種のブレンドパターンを検証して選定。さらに、小麦粉の量を少し増やすことで、もちもちとした食感に仕上げられています。

2015年に発売以降、好評の声の中に、「もう少し羽根のパリッととした食感を楽しみたい」というご要望もいただいていた。そこで昨年9月、商品をリニューアル。羽根の食感と中の具の密度の改良を軸に、100回以上の試作を重ねました。

## 配合を見直し、 パリッとジューシーな餃子に!



(株)イトアンドフーズ  
(東京都)

商品本部 商品企画開発部  
製品開発グループ

田中 佑季さん

私がコープ商品・産直品の  
魅力を発信するよ!



# コープ 水・油いらすパリッと羽根つきの餃子

「フライパンに並べて焼くだけで羽根つきの餃子ができる」と人気の「コープ水・油いらすパリッと羽根つきの餃子」。その魅力を、製造するイトアンドフーズに伺いました。

1粒が大きくて  
食べごたえ  
しっかり!





「組合員のみなさんのくらしも大変と思うが、産直牛乳を選んでくれるとうれしい」と菅野さん

ウクライナ侵攻以来、酪農のあらゆる生産資材が1.5〜2倍に高騰しています。牛のエサの配合飼料、牧草用の肥料、軽油、電気など。こうした状況に対し、この8月の乳価改定(10円/kg)や補助金などの対策が行われていますが、コスト全体の値上がり幅には



西和賀酪農組合  
組合長  
菅野 明さん  
(西和賀町)

### 西和賀の産直牛乳を 次の世代へ

追いついていません。

近年は天候の変化を感じます。西和賀でも豪雨や酷暑があり、牛の体調や牧草の生育に影響しています。牛は暑さに弱く、今年は長引く残暑で体調を崩す牛も出ています。8月初旬に刈り取った牧草(2番草)は、暑さと少雨、また肥料高騰から追肥を控えたこともあり、1番草の半分程度の収量にとどまりました。

きびしい状況の中で、明るい兆しもあります。産直酪農家3戸で組合を3年前に立ち上げ、共同で飼料の配合調整を始めました。徐々に1頭あたりの乳量が増えていきます。また、私の息子が来年から酪農の修業をスタートします。これで、西和賀の産直酪農家3戸が次の世代につながっていきます。

産直のやりがいは、なんといいても「おいしい」の声。組合員のみなさんとの交流のたびにいただくこの言葉が原動力です。西和賀のいい空気の中で牛を育て、自慢の牛乳をこれからも届けていきたい。産直開始から48年、歴史ある産直牛乳を次世代にもつなげていけるように、飲むことで私たちに応援してください。



生まれて数日の子牛。子牛の出荷も酪農家の大切な収入源ですが価格が暴落しています。

### 産直牛乳

西和賀町と金ヶ崎町の産直酪農家13戸による良質の生乳を、風味を損なわない温度で殺菌。生乳生産から製造(西和賀町の湯田牛乳公社)、消費まで、岩手県内で完結する地産地消の商品です。

|                                     |                                       |                                   |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|
| <p><b>産直生協牛乳</b><br/>72℃ 15秒間殺菌</p> | <p><b>産直低温殺菌牛乳</b><br/>65℃ 30分間殺菌</p> | <p><b>産直低脂肪牛乳</b><br/>脂肪分1.4%</p> |
|-------------------------------------|---------------------------------------|-----------------------------------|

# 特集 生協の産直 COOP × SDGs

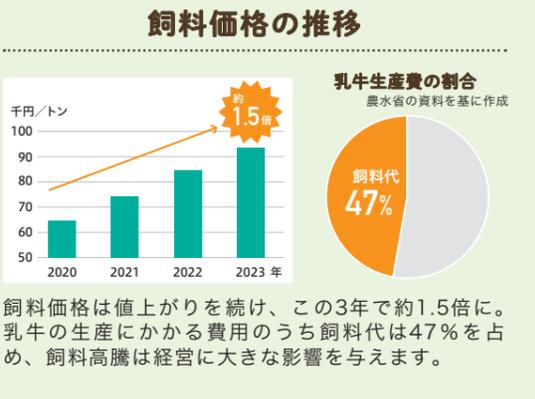
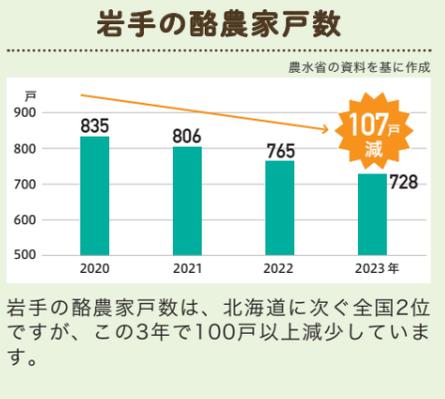
たべる、つくる、ささえあう

ロシアのウクライナ侵攻以降、穀物や肥料、エネルギー価格が高騰し、生産者も大きな影響を受けています。今回は産直牛乳と産直米の生産者にお話を伺いました。たべる消費者、つくる生産者。お互いのささえあいで、岩手の「食」を守っていきましょう。



### 後継者育成資金

産直牛乳利用1Lにつき1円が、後継者育成資金として産直酪農家に贈られます。今年は187万円を贈呈。牧草地の更新などに活用されています。



知ってほしい  
酪農家のいま

コロナ禍以降、酪農経営は大変きびしい状況にあります。



コープアテルイ東側に広がる豊かな水田。産直米もこの地域で生産。

米を作り続けて約50年。それでもまだ50回しかお米を作っていません。自然相手に試行錯誤しデータとにらめっこしながら、少しずつ「米作り」が分かってきたのが14〜15年前です。今は肌感覚を大事に、手をかけた分、稲が応えてくれることを実感しています。みなさんに安全で安心なお米を



産直米生産者  
森岡 誠さん  
(奥州市)

「いつもおいしい」  
お米をめざして

届け、「いつ食べてもおいしい」と喜んでいただけることを米農家全員が目標にしています。

米の生産環境は、ここ数年で大きな変化を迎えています。急速に進む高齢化そしてコロナ禍で米の消費が減少し、米価は下落。しかし生産コストは大幅に増えています。コロナが5類に移行し、国内の米消費は回復してきているように感じますが、依然としてきびしい状況には変わりありません。日本の食料自給率は38%と輸入に頼らざるを得ないこと、若者の農業参加が進まないことへも危機感を感じています。

産直「特別栽培米水沢産ひとめぼれ」は2005年に始まり、今は10戸の米農家で生産しています。産直米の良さは、消費者のみならずとコミュニケーションが取れること。そして、「良いお米、おいしい産直米を作り続けたい」と、私たち米農家もつと意識するようにになりました。

今年の夏は非常に暑く、田んぼの水の調整には例年以上に苦労しました。きびしい夏を乗り越えて実った『水沢産ひとめぼれ』の新米を、ぜひ味わってください。



森岡さんの田んぼに産直「特別栽培米水沢産ひとめぼれ」の生産者のみなさんが集まってくれました。

産直 産直米

県内3つの生産者・団体との産直品。通常の半分以下の農業・化学肥料の使用で栽培した「特別栽培米」です。待望の新米は10月上旬を予定!

|   |   |   |
|---|---|---|
| <p>特別栽培米<br/>水沢産<br/>ひとめぼれ</p> <p>無洗米も<br/>あります</p>  | <p>特別栽培米<br/>北上産<br/>ひとめぼれ</p> <p>無洗米も<br/>あります</p>  | <p>特別栽培米<br/>鈴木さん<br/>(花巻市)<br/>ひとめぼれ</p>  |
|---|---|---|



アテルイの里の田んぼアート  
2008年、森岡さんら3人の米農家でスタート。コロナ禍で実行委員会を解散するも、今年新たな実行委員会が立ち上がり復活。「櫓（やぐら）を活かせる農家発のイベントとして始まり、今は地域のお祭りに。産直米生産者の結束にもつながっています」(森岡さん)。

産直収穫祭

いわて生協の店舗・宅配で、産直品をおすすめる「産直収穫祭」。10月・11月は、新米や秋野菜などを中心に開催します。いつもよりお買い得価格で産直品が買えるこの機会、生産者自慢の生産物をオトクにお試しください!

| 店舗               |         | 宅配 |                  |
|------------------|---------|----|------------------|
| 10月 5日(木)~ 8日(日) | 11月 1週号 | 配布 | 10月16日(月)~20日(金) |
| 11月16日(木)~19日(日) |         | 注文 | 10月23日(月)~27日(金) |

このマークが目印



産直品を買って  
応援を



菅野さんと森岡さん、お二人の言葉からは、地域の食を支えようという強い思いを感じます。物価高騰で私たちが余裕のないくらいですが、できる範囲で産直品を買って、応援していきましょう。こうした選択が、産直生産者を支え、私たちがこれからも安心でおいしい産直品を食べられることにつながります。

岩手県内の米の作付面積と収穫量の推移



高齢化や後継者不足により農家の戸数減少に歯止めがかからず作付面積と収穫量も下降を続けています。持続可能な農業と食料の確保について考えなければなりません。

米の相対取引価格の推移(全国)



食生活の多様化に加え、人口減とコロナ禍による外食産業需要の減少で米の価格はこの3年下落しました。回復の兆しはあっても、低調に推移しています。

知って欲しい  
お米農家の「IT」

人口減とコロナ禍で減ったお米の消費はまだ回復していません。



こってり甘味噌だれが  
ごはんとの相性◎

### 味噌だれ豚丼

與羽 美沙希さん(盛岡市)

**材料** (2人分)  
 ごはん …………… 2 膳分  
 産直アイコープ豚小間切れ …………… 250g  
 玉ねぎ(うす切り) …… 1/2 個  
 産直さくら卵の卵黄 …… 2 個  
 サラダ油 …………… 適量

**作り方**  
 ① Aを混ぜておく。  
 ② フライパンにサラダ油を熱し、豚小間切れ、玉ねぎの順に炒める。  
 ③ 豚肉に火が通ったらAを加えて、たれが煮詰まってきたら火を止める。  
 ④ 器にごはんを盛り、③のをせ、卵黄を落とす。

■1人分 687kcal、食塩相当量 1.2g

### 納豆海苔チーズ丼

及川 政代さん(陸前高田市)

**材料** (1人分)  
 ごはん …………… 1 膳分  
 アイコープ産大豆小粒納豆(たれ付) …………… 1パック(45g)  
 焼海苔(ちぎる) …… 適量  
 ベビーチーズ(サイコロ状) …………… 1 個

**作り方**  
 ① 納豆のパックに添付のたれと焼海苔とチーズを入れ混ぜる。  
 ② 器に盛ったごはんに①をかける。

■1人分 386kcal、食塩相当量 1.0g

チーズのコクが  
加わって、クセになる  
おいしさです♡

今日からつくれる  
**役立ちレシピ**



## ごはんがおいしいレシピ

おいしい新米で、ごはんをたくさんいただきましょう！  
簡単丼やおにぎりの具、ごはんがすすむおかずを紹介します。

---



### 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！

### 塩からあげの トロふわ玉子とじ



鶏のだしを効かせた  
洋風玉子とじ

**材料** (4人分)  
 アイコープ産直若鶏塩からあげ …… 1袋(340g)  
 玉ねぎ(薄切り) …………… 1/2 個  
 A 水 …………… 150ml  
 鶏からスープの素・白だし …… 各小さじ1  
 片栗粉 …………… 小さじ1  
 水 …………… 小さじ2  
 産直さくら卵 …………… 2 個  
 三つ葉 …………… 適量  
 黒こしょう …………… 適量

**作り方**  
 ① 塩からあげを袋の表示通りに揚げる。  
 ② 鍋に玉ねぎとAを入れてひと煮立ちさせ、玉ねぎに火が通るまで2~3分ほど加熱する。  
 ③ 片栗粉と水を合わせて水溶き片栗粉を作り、②に加えて全体にとろみをつける。  
 ④ ①を加え、溶き卵を全体に流し入れたら、好みの半熟加減で火を止める。  
 ⑤ 器に盛り付け三つ葉を添えて、お好みで黒こしょうを回しかける。

※「アイコープ産直若鶏塩からあげ」は、下味付きで衣はカリッと中はジューシーに仕上がっているのでおすすめです。

■1人分 173kcal、食塩相当量 2.1g

### ごはんをおいしく！ おすすめコープ商品



**シャキシャキ蓮根入り  
五目ごはんの素**

店舗/全店  
宅配/11月1週号

ふわ〜と広がるごぼうの香り。シャキシャキ蓮根もたっぷり！



**長野県産  
うす塩なめ茸**

店舗/全店  
宅配/10月3週号

ごはんがすすむ甘じょっぱさ。お茶漬にしても♡

### サラダ軍艦

今西 真琴さん(盛岡市)

**作り方**  
 ① きゅうり1本を細かいサイコロ状に切り、塩もみし、水気をよく切る。  
 ② かに風味かまぼこ4本は縦3本に割り、細かいサイコロ状に切る。  
 ③ ポウルに①②と水気を切ったツナ缶1缶、マヨネーズ大さじ2、砂糖大さじ1、醤油・酢各小さじ1、黒こしょう少々を入れて和える。

■具の全量 330kcal、食塩相当量 2.7g

### 大葉の 醤油漬け

千葉 遥さん(盛岡市)

**作り方**  
 ① 大葉10枚、醤油大さじ2、ごま油大さじ1を容器に入れ一晚漬ける。  
 ② 大葉1枚をキッチンバサミで刻んで、おにぎりの具に。

■具の全量 156kcal、食塩相当量 5.2g

手巻き寿司や  
おにぎりの具にも

大葉と漬けたれを  
肉と焼いても

### あじ 鱈の絶品そぼろ！

**材料** (作りやすい分量)  
 鱈 …………… 大1尾(正味130gぐらい)  
 A 醤油・みりん・酒 …………… 各大さじ1  
 味噌 …………… 小さじ1  
 生姜(みじん切り) …………… 10g  
 ミョウガ(みじん切り) …………… 1 個

**作り方**  
 ① 鱈は中骨と皮をとり荒めのみじん切りにする。  
 ② 鍋に①とAを入れ、木べらでほぐしながら焦がさないように中火で炒りつける。  
 ③ 味噌の香りが香ばしくなり、全体がふんわりとしたら火を止める。

※お好みで青じそや白ごまを散らしても美味しいです。

■全量 236kcal、食塩相当量 3.0g

薬味と味噌の  
香ばしさが  
たまらない一品！

いわて生協公式Instagramで料理レシピなどを発信しています。ぜひフォローしてください。

