いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

HELLOコープ

2022
冬号
No.181
（年5回発行）

COOP IWATE いわて生活協同組合

2～3ページ
これいいね！ ラブコープ商品
コープふっくら卵のオムライス
商品プレゼントは3ページをcheck！

6～9ページ
特集
森を守る コープのエシカル
私たちの“選ぶ”で未来は変わる

バックナンバーは
ホームページで
いわて生協

私がコープ商品・産直品の魅力を発信するよ！
ラブコ
これいいね！ラブコープ商品

コープふっくら卵のオムライス

レンジで温めるだけ。簡単でおいしい「ふっくら卵のオムライス」は、ランチやお弁当にも最適です。人気商品の生産に日々奮闘する、日豊食品工業株式会社に話を聞きました。

「冷めてもおいしい」「キャラ弁にアレンジできる」と、お弁当用としても人気です。

日豊食品工業株式会社
（熊本県）
工場長
坂田 昭彦さん

冷凍食品なのにしっとり、ふっくら

「ふっくら卵のオムライス」は2014年の発売以来、「冷凍食品とは思えない味」と、組合員のみなさんからご好評をいただいています。

若い世代からファミリー層まで幅広い方においしく味わってほしいという思いから、チキンライスは少し甘めのトマトソースでしっとりと。チキンライスを包むたまごシートは、隅までふっくら弾力のある食感になるように仕上げています。

使用しているお米、鶏卵はもちろん、たまねぎ、にんじん、鶏肉など主要な原材料は国産素材にこだわり、お米はガス釜で炊飯。たまごシートはふっくらと均一に焼き上げ、味と食感を大切にしています。

味を追求し、手作業でていねいに包む

実は、さらにこだわっている点があります。それは、卵の甘みとトマトソースの味が口の中で一体となるように、柔らかいたまごシートとチキンライスをスプーンで一度にすくえるように仕上げることです。おかげさまで味も評判が良く、発売以来、レシピは一度も変えていません。発売当初は月に10万食の製造でしたが、好調に売り上げが伸び、現在は約75万食に。チキンライスを包む作業は、人の手でなければできないため、スタッフを増員し、安全でていねいな生産に力を入れています。

形の良いオムライスランチに、お弁当に

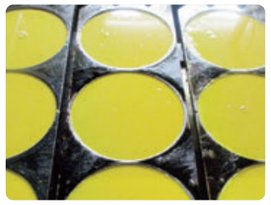
オムライスは家庭で作るには手間がかかり、たまごが破れたり、うまく包めず失敗することも多いと聞きます。でも、この「ふっくら卵のオムライス」なら、袋に切り込みを入れて、そのまま電子レンジで加熱し、お皿に移すだけ。

誰でも簡単に、洋食屋さんのようなオムライスを味わえる「ふっくら卵のオムライス」。冷凍食品なので、ストックしておけるのも魅力です。ランチはもちろん、お弁当にもおすすめですよ。

袋に切り込みを入れて、電子レンジ（500W）で4分30秒加熱するだけ。

ふっくら卵のオムライスができるまで

1 たまごシート焼成



均一に卵液を流した焼き皿。上火と下火で挟むように焼いています。

2 チキンライス充填

ふわふわの卵とチキンライスのハーモニー

焼き上がったたまごシートを型にのせ、その上からチキンライスを乗せます。

3 手包み作業

チキンライスを均一にならしたら、たまごシートがやぶれないように、手で包みます。

4 冷凍・包装

手作業できれいに包まれたオムライス。その後、冷凍し包装します。

包装フィルムは、再生プラスチックを使用。プラスチック問題への対応として、コープ商品は再生プラスチックの利用を増やしています。

LOVE♥

ふっくら卵のオムライス

嬉しすぎます♡

菊池 晶菜さん（花巻市）

子育て中は、なかなか自分のご飯を作っているひまがないので、電子レンジで温めるだけであんなにおいしいオムライスが食べられるなんて、嬉しすぎます♡

自分では作れない、ふわふわ卵

村上さん（盛岡市）

すごくおいしいです！自分ではあのふわふわ卵は作れません。いつも購入して冷凍庫にストック。お弁当にも使っています。

CO-OP
ふっくら卵のオムライス
卵 乳 小麦

1食入（200g）冷凍
本体価格 208円（税込224円）

店舗／魚菜市場を除く各店
宅配／11月4週号で2食入（200g×2）をご案内

Present

商品プレゼント 5名様に

コープふっくら卵のオムライスと焼おにぎりのセット（送料込 2,400円相当）

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　12月10日(土)
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1月上旬ごろの予定です。

今日からつくれる
役立ちレシピ

お米がおいしいレシピ

新米がおいしい季節。いろんな具材と組み合わせておいしくいただきましょう♪

鶏挽肉＋ささがきごぼう甘辛炒め
坂本 直子さん（釜石市）
ポイント！ 醤油2：みりん1：砂糖0.5で甘辛く

豚挽肉＋アイコープ焼肉のたれ炒め
小野 令子さん（盛岡市）
ポイント！ 子どもが大好き焼肉風味。安価な挽肉で！

コープ味付高菜＋ベビーチーズ
滝浦 智恵子さん（盛岡市）
ポイント！ チーズは手でちぎって入れてもOK！

カマンベールチーズ＋醤油おかか
立花 史子さん（盛岡市）
ポイント！ おかかとチーズの相性が◎

炒り卵＋鮭フレーク＋枝豆＋コーン
赤須賀 麗奈さん（盛岡市）
ポイント！ 具材が荒めの「コープ荒ほぐし鮭」がおすすめ！

炒り卵＋塩吹昆布
森 てる子さん（盛岡市）
ポイント！ 卵のやさしい甘みと塩昆布の塩味がベストマッチ

ご飯のおともに

たまご漬け

漬けだれ（卵6個分）
水100cc、醤油50cc、長ねぎ（みじん切り）1/2本、白ごま大さじ1、おろし生姜・にんにく各小さじ1/2

鷹の爪を入れてピリ辛味もおすすめ

産直米生産者
家子さん（奥州市）

CO-OP ソフトひじきふりかけ

しその実がいいアクセントになっていてご飯がすすみます

産直米生産者 鈴木さん（花巻市）

フライパンでカオマンガイ風

山崎 舞さん（盛岡市）

材料（3人分）
A 米（研いで水気を切る）‥2合
　鶏ガラスープの素…大さじ1
産直若鶏もも肉……1枚
ごま油……大さじ1
B おろしにんにく……小さじ1
　塩……小さじ1/3
　こしょう……少々
C 水……360cc
　酒……大さじ2
D 醤油……大さじ1
　レモン汁……小さじ2
　おろし生姜・砂糖‥各小さじ1
トマト、レタス、きゅうり…各適量

作り方
❶ 鶏もも肉にフォークで穴をあけ、両面にBを塗り込んでおく。
❷ フライパンにごま油を熱し、Aを入れて全体に油が馴染むまで炒める。
❸ ②の表面を平らにならし、①を皮目を上にしてのせる。Cを加え、蓋をし強火にかける。沸騰したら弱火にして13分加熱する。火を止めそのまま7分蒸らす。
❹ 鶏もも肉を取り出して適当な厚さに切る。ご飯は大きく混ぜる。器にご飯、鶏もも肉、野菜を盛り付け、Dを混ぜてかける。
■1人分 556cal、食塩相当量3.1ｇ

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。

残りご飯もおいしく食べる

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！

ご飯のオムレツ

材料
（18cmのフライパン1つ分）
産直さくら卵……3個
A ご飯‥200g（大盛1杯）
　牛乳……50ml
　ピザ用チーズ……80g
　パラベーコン……60g
　塩……小さじ1/3
　こしょう……適量
オリーブオイル…大さじ1

作り方
❶ ベーコンは5㎜の角切りにする。
❷ 大きいボウルに卵を割り入れてよく混ぜ、Aを加えて全体を混ぜる。
❸ フライパンにオリーブオイルを入れて熱し、②を流し入れる。
❹ ヘラで大きく円を描くように、2～3回ざっくりかき混ぜ、蓋をし、弱火で5分焼く。
❺ 裏返してさらに弱火で3～5分焼く。
■全量 1,269cal、食塩相当量5.3ｇ

トッピングはベビーリーフを塩、こしょう、オリーブオイルで和えたもの

ピーマンのドルマ

材料（6個分）
ピーマン……6個
ミニトマト……3個
A ハンバーグのたね…150g
　ご飯……70g
　オレガノ・塩‥各小さじ1/4
　ナツメグ……少々
バター……20g
トマトペースト……大さじ2
B 水……200cc
　塩……小さじ1/4
　こしょう……少々

作り方
❶ ピーマンはヘタと頭の部分を少し切り落とし、種を取る。ミニトマトは縦半分に切る。
❷ Aを合わせ①に詰め、ミニトマトを押し込むようにのせる。
❸ 鍋にバターを熱しトマトペーストを加えて軽く炒め、Bで味を整え②を入れる。沸騰したら中火にし、途中で上下を返しながら15～20分煮込む。
※ピザ用チーズをかけてオーブンで焼いてもおいしい
■1個分 110cal、食塩相当量0.5g