いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

HELLOコープ

2020
秋号
No.170
（年5回発行）

いわて生協 30th 地域生協 50th 暮らしいくらしのそばに

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
アイコープ県産大豆豆腐
商品プレゼントは3ページをcheck！

6～9ページ
特集
いわて生協30周年・地域生協50周年
顔とくらしがみえる産直

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

私がコープ商品・産直品の魅力を発信するよ！

アイコープ県産大豆豆腐

県産大豆でつくったアイコープの豆腐は、「大豆の甘みが感じられる」と人気の商品です。製造する平安商店の戸草内さんに、製造のこだわりなどをお聞きしました。

㈲平安商店（盛岡市）
開発品質担当
戸草内（とくさない） 美津子さん

県産大豆は、国内収穫量の約3％

国内で消費される食用大豆のほとんどは、外国産。年間消費量のうち、国産は約24％に過ぎません。さらに、岩手県産の大豆は国内収穫量の約3％と、とても貴重な大豆です（農林水産省資料より）。

そのため、毎年苦労するのが、1年分の大豆の確保。当社では、アイコープ県産大豆豆腐の製造に、30kg入りの大豆を1日で約20袋使います。現在は、二戸市の契約農家と大豆問屋から、岩手県産大豆を仕入れています。

9月から花巻工場も稼働。アイコープの豆腐はここで製造される。

大豆の品種は、「リュウホウ」と「シュウリュウ」。豆腐に加工すると、甘みがあって硬さも程よく、きれいな白色に仕上がります。

味を決める、絶妙な調整

毎日「同じ味」を届けるために、スタッフは長年の知識と経験、判断力を駆使しています。

大豆は、その年の気候や畑によって、タンパク質の量が異なります。安定したおいしさにするために、各産地の大豆をブレンドして使います。

そして、豆腐の味や硬さの決め手となるのが、投入する凝固剤の量です。凝固剤の割合は、豆乳全体の0・35～0・4％。ほんの少しの加減によって、味わいも硬さも大きく変わります。アイコープ県産大豆豆腐は、凝固剤ににがりを使用しているので、県産大豆ならではの甘みと豆本来の味わいがいっそう引き出されています。

また、もめん豆腐の場合、型箱に崩し入れた後、豆腐を平らに整えるのも重要な作業。圧のかけ方によって水分の抜け具合が変わり、硬くも柔らかくもなります。

アイコープ県産大豆もめん豆腐ができるまで

1 豆乳づくり、凝固

大豆を水に半日浸してふやかす。水を加えながらすりつぶし、加熱して豆乳とおからに分ける。豆乳に凝固剤（にがり）を加える。

2 型入れ・成型

約20分間熟成させた後、型箱に崩し入れ平らに整える。布をかけ蓋をして、圧力をかけて脱水する。

3 カット

豆腐を型箱から外して水にさらし、機械で1丁ずつにカットする。1つの型箱で30丁分の豆腐ができる。

4 包装

パックに入れ水を加えてフィルムをかける。73℃で25分間加熱殺菌した後、冷却する。

[充填タイプ]

アイコープ県産絹とうふ

冷却した豆乳に凝固剤（にがり）を合わせ、容器に直接流し入れ密封。85℃で30分間加熱した後、冷却する。

充填豆腐の新商品を開発中！

アイコープ県産大豆豆腐には、筒状の充填豆腐「県産絹とうふ」（通称〝ロケット〟）もあります。舌触りがつるんと滑らかで、人気の豆腐です。

その味わいはそのままに、「より使い勝手の良い充填豆腐を」という組合員の要望に応え、正方形の3個パックを開発中。原料はもちろん県産大豆です。来年春ごろの発売を、ぜひご期待ください！

そこはスタッフの腕の見せどころ。パックの高さ5㎝に合わせて、熟練の技術で平らに仕上げています。

大豆の甘みがあって、やさしい味わい

中村 都子（くにこ）さん（盛岡市）

アイコープの豆腐は、大豆の甘みがあってやさしい味がするので大好き！「アイコープ県産大豆もめん豆腐」はやわらかくてのどごしがいいので、離乳食に使っても子どもが喜んで食べてくれます。

coop 県産大豆もめん豆腐
coop 県産大豆きぬごし豆腐
各400g 本体価格132円（店舗）
本体価格131円（共同購入）

coop 県産大豆もめん豆腐
coop 県産大豆きぬごし豆腐
各2個分け（300g）
本体価格128円（店舗・共同購入）

coop 県産絹とうふ
220g×2 本体価格90円（店舗）
本体価格94円（共同購入）

Present
いわて生協30周年記念 当選者が2倍！

商品プレゼント10名様に

アイコープ商品を含む、平安商店製造の商品セット

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 10月9日（金）
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10月下旬ごろの予定です。

豆腐と水菜のサラダ

味の素ファンデーション様提供

材料（2人分）

県産大豆きぬごし豆腐 …… 100g
水菜 …… 1〜2株
かにかまぼこ …… 3本
A（めんつゆ（3倍） …… 大さじ1と1/4、おろし生姜・ごま油 各小さじ1、すりごま白 …… 大さじ1/2）

作り方

❶ 水菜は3㎝の長さに切り、かにかまぼこはほぐす。
❷ Aを合わせる。
❸ 豆腐は水気を切ってボウルに入れ、泡だて器で混ぜ、②を加えて混ぜる。
❹ ③に①を加えて和える。

■1人分 119kcal、食塩相当量 2.5g

ふわふわ豆腐ナゲット

菊池弥恵（みつえ）さん（花巻市）

材料（4人分）

A（県産大豆きぬごし豆腐・100g、若鶏むね挽肉 ……300g、小麦粉・マヨネーズ‥各15g、卵（溶く）…… 1個、コープチキンコンソメ（砕く）…… 1個分（5g））
揚げ油 ……適量

作り方

❶ Aをポリ袋に入れ、よく揉む。
❷ 揚げ油を170℃に熱し、①をスプーンですくって入れる。
❸ きつね色になるまで、2〜3分揚げる。

■1人分 294kcal、食塩相当量 0.9g

冷奴〜イタリアン＆韓国風

盛岡北コープ松園北こ〜ぶ委員会

材料（2人分） 県産絹とうふ‥‥1本（220g）※4等分にする

イタリアン

A（酢…… 大さじ1、味塩こしょう …… 少々、ベビーリーフ・トマト…… 適量）
オリーブオイル ……大さじ1/2

作り方

❶ 県産絹とうふ2切は皿に並べる。
❷ Aを混ぜ合わせ①にのせる。
❸ オリーブオイルをかける。

■1人分 52kcal、食塩相当量 0.4g

韓国風

豚挽肉・キムチ…… 各25g
ごま油 ……小さじ1

作り方

❶ 県産絹とうふ2切は皿に並べる。
❷ フライパンにごま油を熱し、豚挽肉を炒める。あらく刻んだキムチを加え、汁気がなくなるまで炒める。
❸ ①に②をのせる。

■1人分 70kcal、食塩相当量 0.4g

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。

もめん豆腐の甘辛卵とじ

釜石コープふたばこ〜ぶ委員会

材料（2人分）

県産大豆もめん豆腐 …… 1丁（400g）
産直さくら卵（溶く）‥ 2個
かつおぶし …… 2g
A（めんつゆ（3倍） …… 大さじ2、砂糖・酒 ‥‥ 各大さじ1）
三つ葉 …… 適量

作り方

❶ 県産大豆もめん豆腐は食べやすい大きさに切る。
❷ フライパンの底にかつおぶしを敷き、①をのせAを振りかける。蓋をして、中火で約5分煮る。豆腐を裏返し、再度蓋をして弱火で約5分煮る。
❸ 卵を回しかけ、豆腐が崩れないようにそっと混ぜて火を止める。器に盛り、三つ葉をのせる。

■1人分 305kcal、食塩相当量 1.9g

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！

真っ白お豆腐丼

材料（2人分）

ごはん …… 2膳分
県産大豆きぬごし豆腐・150g
豚挽肉 …… 80g
A（生姜（みじん切り）1/2片分、サラダ油…… 小さじ1）
玉ねぎ（みじん切り）・1/8個分
干し椎茸 …… 1枚
B（干し椎茸の戻し汁+水 …… 50cc、鶏ガラスープの素・酒 …… 各大さじ1/2、塩・こしょう …… 少々）
片栗粉・水…… 各小さじ1
ごま油・青ネギ…… 少々

作り方

❶ 干し椎茸は水で戻し、粗めのみじん切りにする。
❷ フライパンにAを入れて火にかけ、香りがしてきたら豚挽肉を加えてしっかり炒める。①と玉ねぎを加えてさっと炒め、豆腐を加えて崩しながら炒める。
❸ Bを加えてひと煮立ちさせ、片栗粉と水を混ぜて加えとろみをつける。火を止め、ごま油をたらす。
❹ 器にご飯を盛り、③をかけ、青ネギを散らす。

■1人分 465kcal、食塩相当量 1.3g

バターを使わない！

お豆腐ガトーショコラ

材料（15㎝の丸型1個分）

県産大豆きぬごし豆腐‥ 150g
スイートチョコレート ‥ 100g
卵（Mサイズ） …… 2個
砂糖 …… 50g
A（ホットケーキミックス …… 40g、ココアパウダー …… 20g）
粉糖 …… 適宜

作り方

❶ チョコレートは湯煎で溶かしておく。
❷ ボウルに卵を割りほぐし、砂糖を加えて泡立て器でよく混ぜる。（好みでバニラエッセンスやラム酒を加える。）
❸ 豆腐を加えてさらによく混ぜ、Aを加える。粉っぽさがなくなったら①を加えてよく混ぜる。
❹ オーブンシートをしいた焼き型に流し込み、180℃に予熱したオーブンで約30分焼く。

■1台分 1,257kcal、食塩相当量 1.1g

コープファミリーチョコレートでもOK!

特集

顔とくらしがみえる産直

いわて生協30周年・地域生協50周年

いわて生協の「産直」のはじまりは、牛乳でした。
組合員と生産者が互いに「顔とくらしが見える」ことを大切に、
産直の基準を作りながら、いっしょに取り組んできました。
いわて生協 30 周年の今年、産直の節目を迎えた産地・生産者に、
産直への思いを伺いました。

産直45周年

西和賀酪農組合【産直生協牛乳】

次の世代に産直をつなぐために

西和賀酪農組合
組合長
南川 守さん
（西和賀町）

いわて生協30周年を記念して、復刻パッケージが登場。

わが家は先代から産直に参加しています。「産地交流」で「この人が生産者」と組合員さんに覚えてもらったり、「公開安全確認会」「業務確認会」で組合員・職員のみなさんと取り組みを確かめ合うことで、互いの理解・信頼を深めながら長年やってきました。「いい生乳をつくることが、組合員さんにも自分にもいいこと」と、取り組み続けています。

西和賀町には、かつて50戸程の酪農家がありました。しかし廃業や肉牛繁殖への転換などで大きく減り、今は5戸のみ。うち沢内地域の4戸が産直牛乳の生産者です。

今年、産直の3戸が共同で、飼料製造施設を作りました。稼働して4か月、少しずつ作業が改善できています。この春から、息子といっしょに仕事をしています。次の世代につないでいくために、酪農家も「働き方改革」が必要です。

5年後の「産直50周年」にむけて、ぜひ「生協牛乳を飲み続けること」で応援してください。

毎年産地で酪農家と組合員が交流しています。

冷害支援カンパやタオル贈呈で酪農家を応援。

産直開始のころは酪農家と組合員が互いに宿泊する交流も。

産直牛乳が続いていることに感謝

小原 満子さん
（盛岡市）

子どものころから、牛乳はずっと苦手でした。そんな私が、初めて「おいしい」と思えたのが、産直生協牛乳でした。自分が飲みたい、家族に飲ませたい、みんなに飲んでほしい。そう思える牛乳です。

生協牛乳の産地・西和賀の牛舎を訪れた時、驚いたのは、においがしないことでした。清潔な牛舎で牛たちがゆったりと過ごす様子や生産者のお話から、酪農家のみなさんが大切に牛を育て、仕事に自信とプライドを持っていることがわかり、「だから生協牛乳はおいしいんだ」と思いました。

この45年の間、度重なる冷害や後継者問題、飼料の高騰など、さまざまな困難や苦労があっても牛乳の産直が続き、今もおいしい牛乳が飲めることに、感謝の気持ちでいっぱいです。

産直生協牛乳

- 50年程前、牛乳は乳脂肪を調整したものや加工乳が主流だった当時、「本物の牛乳を飲んでほしい」という西和賀地域の酪農家と、本物の牛乳を求める生協組合員が出会い、牛乳の取り扱いを開始。そして1975年には最初の産直品「コープ牛乳」（生協牛乳）が誕生しました。
- 2000年、金ケ崎町の酪農家が産直に参加。現在は西和賀町４戸、金ケ崎町９戸が生産しています。
- 製造は湯田牛乳公社（西和賀町）。日本の牛乳の多くは120～130℃、2～3秒間殺菌ですが、生協牛乳は良質な生乳の風味と栄養を生かすため、72℃ 15秒間と低い温度での殺菌にこだわっています。

産直20周年

岩手ふるさと産直牛乳推進組合【産直生協牛乳】

「いいものを」支えは組合員さんの存在

岩手ふるさと
産直牛乳推進組合
組合長
矢作 實さん
（金ケ崎町）

産直開始から20年。こんなに長く続くとは思っていませんでした。

産直生協牛乳は、市販の牛乳よりも低い温度で殺菌するため、良質な生乳を出荷しなければなりません。産直の出荷基準は、きびしい。細菌数、牛の体調を示す体細胞数、風味などを湯田牛乳公社でチェックし、基準内でも変化があると連絡が入ります。「いいものを出さなければ」と努力を重ねてきました。

この気持ちを支えているのが、組合員のみなさんの存在です。飲んでくれる人の顔が見える交流は、これからも大切にしていきたいです。

牛が健康であれば、いい生乳ができる。健康のためには、いいものを食べてもらう。今年の春は天候に恵まれ、牧草の一番草はいいものが取れました。9月半ばにはデントコーンの収穫ですが、梅雨が長引いたのでその影響が少し心配されます。

ここ数年、金ケ崎では若い世代が産直に参加し、酪農の農業法人も出てきました。金ケ崎地域の経済を支える酪農と産直を、次の世代に引き継ぐために尽力したいと考えています。

2000年3月より産直スタート。左から2人目が矢作さん。

2008年ご家族でHELLOコープ表紙に登場。

産地交流は子育て世代が多く参加しています。

産直30周年

浅沼養鶏場【産直さくら卵】

自慢のおいしいさくら卵を、これからも

浅沼養鶏場
浅沼 克男さん　浅沼 利久さん
（紫波町）

この30年で印象的な年は、2011年です。東日本大震災で飼料工場が被災し、指定飼料が一時期手に入らなくなりました。12月には、北上の農場が焼失。大変な状況の中、組合員のみなさんの応援が本当にうれしく、「産直でよかった」と感じました。

2012年、盛南コープ組合員がカンパと寄せ書きを浅沼さんに贈呈。寄せ書きは今も大切に飾られています。

産直は「出荷して終わり」ではない、組合員さんとコミュニケーションが取れる関係です。組合員さんの期待にこたえたいと、「生臭みのない、甘みのあるさくら卵」づくりに取り組んできました。さらに「卵パックが開けにくい」という声から改善を重ね、今のテープタイプに。パックはリサイクル素材を使用しています。11月には「温泉たまご」のパックのラベルをはがしやすいものに切り替えます。みなさんに喜んで利用していただけるよう、これからもできることに取り組んでいきます。

今年は卵の相場が下がり、さくら卵も比較的お値頃になっています。産直30年のこの機会に、自慢の「産直さくら卵」をぜひお試しください。

産直さくら卵

- 1990年「産直さくら卵」として取り扱い開始。
- 親鶏は純国産種「ゴトウさくら」。飼料に木酢液と国産米（10％）を配合。日光が入る自然に近い環境で鶏を健康に育て、おいしい卵を生産。

「安全・安心」のための産直の取り組み

いわて生協の『産直三原則』

産地と生産者が明らかであること

栽培・飼育方法が明らかであること
（農薬の種類や散布回数、肥料の内容や使用量、飼料の内容など）

組合員と生産者が交流できること

栽培・肥育方法の基準を生産者とつくる

いわて生協の産直品は、栽培や肥育方法の基準を生産者と確認し作っています。

産直野菜
生産者と「産直野菜農薬使用基準」を決め、農薬の使用を減らす努力をしています。また、土づくりを大切にしています。

産直肉
産直の豚肉・鶏肉は、生協指定の配合飼料で肥育しています。また、抗生物質や抗菌剤といった薬剤を使わず、豚や鶏を健康的に育てています。

産直米・産直りんご
化学合成農薬、化学肥料の使用を慣行栽培の半分以下に減らして栽培した「特別栽培」です。

約束ごとを年1回、組合員参加で点検

公開安全確認会

産直品の栽培・飼育方法などの約束事が守られていることを、生産者・生協職員・組合員が参加して年1回産地で確認しています。

肥料などの管理状況も組合員の目で点検します。

【公開安全確認会の感想】

産直野菜の産地で、生産者、生協職員のみなさんと、書類や使っている用具など一つひとつ点検しました。これまで「産直＝いいもの」と漠然と思っていましたが、手間暇をかけて農薬の使用を減らし、使う際も最小限にするなどして、安全・安心、おいしい野菜をつくっていることがよくわかりました。

業務確認会

生協が産直品のよさをきちんと伝えて供給しているか、組合員と生産者が参加して年1回店舗で確認しています。

いわて生協の産直はこのマークが目印

信頼が育むおいしさ 産直

＼いわて生協30周年記念／

産直収穫祭

旬の農産物など、その時期イチオシの産直品を取り揃えておすすめする「産直収穫祭」。店舗・共同購入で毎年開催しています。この機会にぜひご利用ください！

店舗

	盛岡・八幡平・宮古地域	県南地域
第2回	10月1日(木)〜4日(日)	10月8日(木)〜11日(日)
第3回	11月12日(木)〜15日(日)	

共同購入（班・個人宅配）

10月4週号（10月12日〜16日チラシ配布）

＼産直30周年記念／

産直肉フェア

産直収穫祭期間中、産直アイコープ豚、産直若鶏をご利用の方から抽選で産直肉を詰めあわせた「産直BOX」をプレゼント！

	店　舗	共同購入（班・個人宅配）
対象商品	産直アイコープ豚、産直若鶏	
対象期間	11月　第3回「産直収穫祭」	10月4週　あい・ぱーく「産直収穫祭」
応募要件	対象商品のシール2枚を応募用紙に貼付けて応募	対象商品を3点以上ご利用の方から自動抽選
賞品	店舗でお渡し	宅配便でお届け

親子で楽しい絵本時間

子どもの感性を豊かにしてくれる絵本。選び方や読み聞かせで大切にしたいことを、さわや書店の佐藤亜美さんにお聞きしました。

さわや書店本店
児童書担当スタッフ
佐藤亜美さん
（盛岡市）

子どもの「今」に合わせて本選び

0歳児には、絵が大きく、耳で楽しめるオノマトペ（擬音語・擬態語）が出てくる本がおすすめです。ママやパパの優しい声の響きと重なって「本は楽しい」という気持ちが生まれます。

自分から動き始める1歳は、食べる、着替える、寝るといった身近なテーマに興味津々。2歳からは、遊びや身の回りの物事、色などが盛り込まれた内容で世界を広げましょう。遊びの経験を重ねた3歳ごろは想像力も付いてくるので、ストーリー性のある本に読み応えを感じます。

図書館で借りてみて、子ども自身が「読んで」と何度も手にする本を購入するのがおすすめです。また、書店での出会いも楽しいもの。平積み、ポップなどを参考にしつつ、スタッフにもぜひ声をかけてみてください。

絵本の時間を親子で楽しむ

0～3歳は自分で読むのでなく、読み聞かせが大前提ですが、読み方は、オリジナルで大丈夫。抱っこしたり寝転んだり、リラックスした状態で、好きなように読めるのが家庭の絵本時間です。

ページを読み飛ばしても、同じところを熱心に見ていても、それはその子なりの遊び。「思うように進められない」とイライラしないで。子どもといっしょに過ごす時間が大切なのです。

子どもがつらいめにあった時、絵本とともに愛された記憶を思い出し、それが「生きる力」になるはずです。「言葉を教えよう」「感情を込めて読もう」とがんばりすぎず、大人も子どもといっしょに楽しみましょう。大好きなママ・パパが笑顔で読んでくれるだけで、子どもは満ち足りた気持ちになるのですから。

※いわて生協ホームページ「170取材こぼれ話」で、おすすめの絵本、読み聞かせのポイントについて紹介しています。

佐藤さんおすすめの絵本

語りかけ絵本 えだまめ
ぶん・え/こがようこ（大日本図書）

ちびゴリラのちびちび
ぶん・え/ルース・ボーンスタイン
やく/いわたみみ（ほるぷ出版）

ハピママスタッフおすすめ　コープの離乳食・幼児食シリーズ きらきらステップ

国産若鶏を使った肉だんご
（にんじん・ごぼう入り）〈冷凍〉
230g 本体価格298円
国産鶏むね肉に、細かく刻んだ国産玉ねぎ・人参・ごぼう入り。薄味仕上げ。卵は不使用。

20～24個

久保田知美さん（大船渡市）

トマトジュースとコンソメでつくる「トマト肉だんご」が家族に人気です。一番下の子に卵アレルギーがあるので、卵料理の日は、その子のために作ります。

〈調理イメージ〉

九州産小麦使用 やわらかいミニうどん〈冷凍〉
480g（80g×6） 本体価格298円
原料は九州産小麦と水だけ。個包装の袋のまま電子レンジで約2分でOK。

黒﨑友佳さん（大船渡市）

塩分が入ってないので安心！子どもがグズる前にサッと準備ができるので、離乳食初期から大活躍しています。

〈調理イメージ〉

店舗／どちらも魚菜市場、西ヶ丘、チェリオを除く各店で取り扱い。共同購入／どちらも9月4週号・10月3週号で企画予定。

C

コープのお店めぐり 17

ベルフ仙北

お店のおすすめ情報を地域の組合員さんがご紹介♪

ベルフ仙北（せんぼく）
盛岡市仙北3-8-40
☎019-635-0135
9:00～23:00 P 180台

今年6月、売り場を大きくリニューアル。新コーナーで各売り場もさらに充実。2階には組合員施設、コープトラベルいわてがある。

6月に売り場を大きくリニューアルしたベルフ仙北

案内人
白戸志乃（しろと）さん、柊（とう）くん、椛月（なつ）ちゃん(盛岡市)

畜産 産直肉コーナー

飼料と肥育方法にこだわっている産直肉。「産直アイコープ豚」も「産直若鶏」も肉の旨み・甘みが違います！

水産 「お刺身お造り」298円均一！

1パック298円だから、「一人分だけほしい」という時にも便利。

水産 魚屋の焼魚コーナー

焼いてあるから、お家ですぐに食べられます。

グロサリー 常設ギフトコーナー

白戸さんおすすめ！「ステラおばさんのクッキー」など、人気のお菓子がずら～り！

ベルフ仙北のここもオススメ！

イートインコーナー

囲いを高めにしてあるので、視線があまり気になりません。

コープきらきらステップ

離乳食や幼児食に便利な冷凍食品。いわて生協一番の品ぞろえです。

成城石井コーナー

待望の新コーナー。1番人気は「アイスコーヒー無糖」。

共済カウンター

共済専任スタッフが対応してくれます。半個室でプライバシーに配慮。