

いわて生協 / 暮らしの情報誌ハローコープ

HELLO コープ

2022
秋号
No.180
(年5回発行)



2~3ページ
これいいね! ラブコープ商品
コープビーフカレー
商品プレゼントは3ページをチェック!

6~9ページ
特集
未来につながる コープサステナブル
私たちの“選ぶ”で未来は変わる

全国での利用
年間1200万食!



バックナンバーは
ホームページで
いわて生協  

発売までの試作は100回以上
「おいしくて安い」を
安定供給する工夫

「食べ応えのある大きな具で、万人に喜ばれるカレーを」というコンセプトで開発したビーフカレー。1995年の発売以来、おかげさまで、甘口・中辛・辛口それぞれの味に根強いファンがいらつしゃいます。

このビーフカレーは、レトルトカレーにしては、大きな具がゴロゴロ入っているのが特長です。何度も改良を重ねてきた独自製法で、60分じっくり煮込んで野菜の旨味と牛肉の旨味を引き出すのですが、じゃがいもや人参が煮崩れないように投入方法を工夫しています。味の秘訣は「ローストオニオン」。旨味を濃縮したローストオニオンが味に深みを出しています。

大きな具がゴロゴロ
深い味わいの理由は



ヤマモリ株式会社(三重県)
第二カンパニー開発営業部
マネージャー
水谷 亮介さん

上。レトルトのビーフカレーは、手軽に食べられる保存食として、お求めやすい価格であることが大前提です。当然、商品には「おいしくて安い」ことが求められます。具の大きさと味の良さを追求すると、どうしてもコストがかかってしまいます。しかし、東洋一大きな生産ラインで一度に大量に製造することで、コストダウンに成功しています。今では一日13万食、年間1200万食を製造。全国の組合員さんに愛される商品に成長しています。

愛されて22年
これからも進化を

小箱のない簡易包装や、湯煎した時に箸で取り出しやすいように開けた穴などは、組合員さんの声から工夫したところ。これまでも改良してきたビーフカレーですが、昨年にも商品をプチリニューアルしました。玉ねぎを生とローストオニオンの2種類からローストオニオンのみに変更し、使用量を増やしました。「この価格でこのおいしさ」と、具の量、味ともに満足していただける商品であると、自信を持って製造しています。

これからも組合員さんといっしょ



コープビーフカレー

白いご飯にかけるだけ。手軽でおいしい「ビーフカレー」は、コープでも定番の人気商品です。そのおいしさの秘密をヤマモリ株式会社に教えてもらいました。

ビーフカレー中辛
コープ ビーフカレー
甘口・中辛・辛口
各価格 88円(税込95円)
店舗：全店
宅配：9月3週号(5食)

この工程も目視チェックは大事!

コープビーフカレーができるまで

- 1 前処理検査**
異物混入がないか、手と目でチェック。色や形が悪いものはここではじきます。牛肉やじゃがいもも同様です。
- 2 調理**
計量された材料をレシピ通りに投入し、大きな釜で60分煮込みます。一回で9,300食分!
- 3 レトルトパウチの殺菌**
トンネルのような殺菌釜をくぐり抜け加熱殺菌。加熱することで保存料を使わずに長期保存できます。

に「ビーフカレー」をさらに進化させていきたいと思えます。

Present

商品プレゼント
5名様に

コープの
レトルトカレー
詰め合わせ(10食)

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7日(金)
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10月下旬ごろの予定です。

こんな商品もあります

10種野菜の
まるやかカレー
お子さん
向け

店舗 価格 185円(税込199円)
店舗：高松、魚菜市场、西ヶ丘を除く各店
宅配：10月2週

7品目を使わない
野菜でつくったカレーソース
アレルギー
対応

店舗 価格 498円(税込537円)
店舗：八幡平、牧野林、まつその、花巻、北上、アテルイ、コルザ、ドラで取り扱い
宅配：毎週(注文番号6146)

じっくり煮込んだ本格的な味。ふわとろオムライスにかけると◎(40代)

野菜も摂れて一石二鳥!ほうれん草のおおかげで辛みがマイルド。(50代)

きのこの香り・食感がいい!カレーにこんなに合うとは驚きです(20代)

ほうれん草の色や風味は残しえぐみを抑えました。店舗：高松、青山、西町、西ヶ丘、魚菜市场を除く各店 宅配：10月2週(4食)

エリンギ・マッシュルーム・しいたけ入り。店舗：全店 宅配：10月1週(4食)

想像以上にひき肉がたっぷり入っていて、食べ応えあります。(40代)

香り豊かでまろやかな味わい。コクがあるのに重くない!(50代)

深いコクとちょうどいい辛味が食欲をそそります。(30代)

手作りカレーが豚肉のわが家。“牛肉”のカレーはこれで決まり!(40代)

具材が大きく食べ応え◎甘いだけじゃないカレーが楽しめます。(30代)

鶏ひき肉と香味野菜を、香辛料やカレー粉で煮込みました。店舗：全店 宅配：9月2週(4食)

バターとトマトの風味を生かしたコクのある味わい。店舗：全店 宅配：未定

2種類のカレー粉を使い、スパイスの香り豊かな味わい。

バターとビーフエキスでコクのあるまろやかな味わい。

フルーツとハチミツで、まろやかな甘さ。

コープのレトルトカレーラインナップを組合員のコメントとともに紹介!

※店舗本体価格はいずれも 88円(税込95円)



子どもが飛びつく
おかずに変身♪

カレー風味 人参多めの金平ごぼう

及川 淳子さん (滝沢市)

材料(2人分)

人参…………… 小さめ1本(100g) サラダ油…………… 少々
 ごぼう…………… 1/4本(50g) カレールー(フレークタイプ)…………… 小さじ1
 A(醤油…………… 大さじ1
 きび砂糖…………… 小さじ2
 みりん…………… 小さじ1)

作り方

- ① 人参は皮をむき、細切りにする。ごぼうは皮をこそげ細切りにして水にさらす。
 - ② フライパンにサラダ油を熱し、①を炒めAを加えてさらに炒める。
 - ③ 汁けがなくなる少し前に、カレールーを加えて炒める。
- 1人分 76kcal、食塩相当量 1.4g

鶏ハム～カレー風味～

千葉 真紀さん (盛岡市)

材料(2人分)

産直若鶏むね肉…………… 1枚
 A(オリーブオイル…………… 大さじ1
 カレー粉…………… 小さじ2
 はちみつ・おろしにんにく…………… 各小さじ1
 塩・鶏がらスープの素…………… 各小さじ1/2)

作り方

- ① 鶏むね肉は水気をふき取り、肉全体をフォークで刺す。
 - ② ポリ袋に①とAを入れ、袋の上からしっかり揉んで常温で味をなじませる。
 - ③ 空気を抜いて口を結び、さらに耐熱袋に入れ空気が入らないようにして閉じる。
 - ④ 鍋にたっぷりの湯を沸かし③を入れ、再び沸騰したら10秒加熱して火を消し、蓋をして1時間おく。
 - ⑤ 鍋から取り出し粗熱が取れたら、スライスする。
- 1人分 191kcal、食塩相当量 1.9g



カレー風味で
ご飯がすすむ!

今日からつくれる
役立ちレシピ



ツルッとペロッと
食べられます

スパイスの香りが食欲をそそるカレー!
レトルトアレンジやカレー風味のメニューを紹介します。

コープのレトルトカレー、
カレー粉を使った簡単メニュー



甘めの生地と
チーズで辛さが
マイルドに

いわず生協公式Instagramと料理チャンネルを
発信しています。ぜひフォローしてください。



パリパリ食感! カレー風味の麺サラダ

おいしいコープのレシピ

材料(2~3人分)

枝豆(冷凍)…………… 100g パプリカ…………… 1/4個
 水菜…………… 1株(50g) ミントマト…………… 4個
 玉ねぎ…………… 1/4個 オリーブオイル…………… 大さじ1
 A(豚ひき肉…………… 100g
 ポン酢…………… 大さじ2
 カレー粉…………… 大さじ1
 コープ全粒粉香るパリうまサラダ麺…………… 1/2袋)

作り方

- ① 枝豆は解凍しさやから出しておく。パプリカは薄切りに、水菜は根元を切り落とし長さ4cmに切る。ミントマトは一口大に切る。これらを器に盛る。
 - ② 玉ねぎは繊維にそって薄切りにする。
 - ③ フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、Aを加えて炒め、火が通ったら②を加えてさらに炒める。
 - ④ ③とサラダ麺を和えて①のせる。
- 全量 640kcal、食塩相当量 3.2g



食感と香りが
楽しめるサラダ



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!

なんちゃってカレーパン

材料(8個分)

コープキーマカレー…………… 1袋
 ジャガイモ…………… 1個
 塩・こしょう…………… 各少々
 コープホットケーキミックス…………… 2袋(400g)
 A(卵…………… 2個
 牛乳…………… 大さじ2
 ベビーチーズ…………… 4個
 打粉(小麦粉)・溶き卵・パン粉・サラダ油…………… 各適量)

作り方

- ① ジャガイモは皮をむいて薄切りにし、耐熱容器に入れてラップをふんわりとかける。電子レンジ(500W)で4分~5分加熱して漬す。

- ② ①にキーマカレーを加えて混ぜ、塩・こしょうで味を調え8等分にする。
 - ③ ボウルにAを入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加える。木べらなどで混ぜたら、ひとまとまりになるまで手でこねる。
 - ④ ③を8等分し、打粉をしてめん棒で手のひら位の大きさまでのばす。
 - ⑤ ④に②と半分に切ったベビーチーズをのせて、はみ出さないように包む。これを8個作る。
 - ⑥ 溶き卵にくぐらせ、パン粉をつけたら170°Cの揚げ油で片面3分ずつ揚げる。
- 1個分 377kcal、食塩相当量 1.5g

カレーひつつみ汁

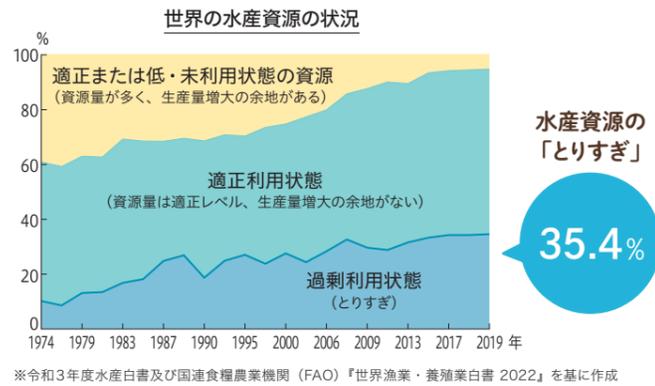
材料(2人分)

A(コープビーフカレー(中辛)…………… 1袋
 水…………… 200ml
 アイコープだしたっぷりつゆ3倍…………… 大さじ2
 好みのきのこ(舞茸、しめじなど)…………… 100g
 茹でたひつつみ…………… 100g
 長ねぎ(斜め切り)…………… 1/2本分)

作り方

- ① 鍋にAを入れて沸騰させる。
 - ② 一口大にしたきのこを加えて、火が通ったらひつつみと斜め切りにしたねぎを加える。ひと煮立ちしたら出来上がり。
- ※好みにガラムマサラやカレー粉をプラスしてもおいしいです。
- 1人分 128kcal、食塩相当量 2.6g

世界の水産資源・漁業を取り巻く状況

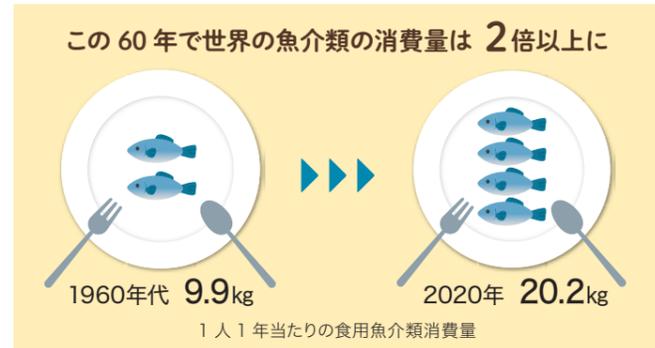


魚介類は卵や子を産み繁殖するので、再生する量や速さを考えて利用すれば、水産資源は持続可能です。しかし、乱獲などを行えば資源は枯渇し、再生する力も失われてしまいます。

世界の水産資源は、約35%が過剰利用（とりすぎ）、約60%がこれ以上漁獲を増やせない状況です。グラフからは「とりすぎ」の割合が年々増えていることがわかります。

01

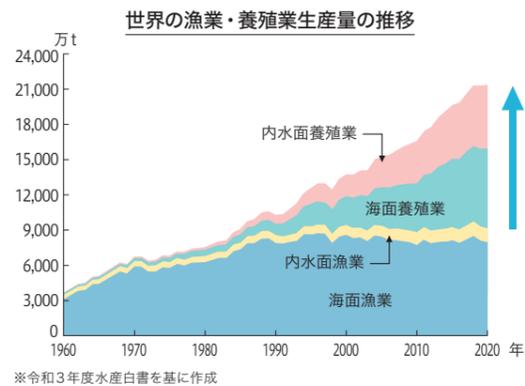
減少する資源



世界では、1人1年当たりの食用魚介類の消費量がこの60年で2倍以上に増加し、そのペースは衰えていません。水産物の需要は、今後も人口の増加、健康志向などによりさらに増加すると予測されており、水産資源の減少が加速する可能性があります。

02

増える消費量



世界の漁業・養殖業の生産量は増加し続けています。漁業の漁獲量は横ばいの一方、養殖業の生産量が伸長し、近年では漁業生産量を上回りました。

しかし、養殖業は、養殖場をつくるための自然破壊や餌による水質汚染など、海洋や周辺の環境への影響があります。また、養殖する魚の卵や稚魚の捕獲、養殖魚のエサとなる魚粉をつくるため天然魚が大量に使われ、天然魚の資源への影響なども世界的には指摘されています。

03

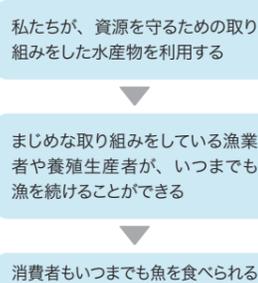
増える養殖

岩手県では、漁業・養殖業の生産量が最盛期の4分の1にまで減少し、特に震災後はサケ・イカ・サンマの水揚げが大きく減っています。

こうした中でも、産直真崎わかめ生産者・田老町漁協ではわかめ養殖でMEL認証を取得するなど、環境に配慮した漁業が県内でも広がっています。豊かな三陸の海の恵みも、私たちが利用し支えたいと思います。

※MEL認証：海と資源を守ることで認証された漁業や養殖業で生産された水産物。

持続可能な海の恵みのために



水産資源を守り、海の環境を傷つけないようにする水産業の取り組みが世界でも日本でも広がっています。生協の全国組織、日本生協連では、こうした環境に配慮した水産物の取り扱いを推進しています。

04

水産資源を守る取り組み

特集

未来につながる コープサステナブル

私たちの“選ぶ”で未来は変わる

サステナブル（持続可能）な世界の実現に向けて、重要な手段のひとつが、私たちの毎日の「買い物」です。「安い」「おいしい」「便利」といった視点に加えて、環境や社会などの視点をプラスして買うことが、くらしや社会をよりよくすることにつながります。

今回は、海の恵みを未来に残していく取り組みと商品をご紹介します。





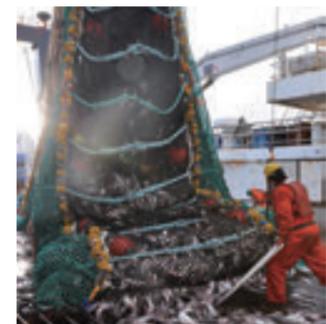
世界初
MSC「海のエコラベル」付
の魚肉ソーセージ

co-op **フィッシュソーセージ**
小麦

70g×4本束
価格 **218円** (税込235円)
店舗：全店畜産コーナーで
取り扱い



MSC認証を受けた漁業の原料のみで作るため、使う魚はアラスカ産スケソウダラだけに限定しました。練り製品に適したスケソウダラのみで作ることで、風味や食感が楽しめるソーセージに。無着色で自然な色合いもいかし、かつおとホタテのエキスを香辛料をバランスよく組み合わせ、大人から子どもまで幅広く楽しめる味です。常温で保存可能。賞味期限も5か月と長いので、非常食やおやつとして買い置きできます。



アラスカでのスケソウダラ水揚げの様子。漁獲量はきびしく管理されています。

少しだけ包装(フィルム)を開けてレンジで50秒加熱すると、作りたての味・食感になりますので、ぜひお試しください。

脂がのって身質のやわらかい、アラスカ近海のおぶらかれいを使用。あぶらかれいはいはかれいの中でも身がやわらかいため、身が崩れてしまう個体を取り除く選別が重要です。加えて、小骨が多いので、骨取りも細かく大変な作業です。こうした加工を、高いスキルを持つ国内メーカーが行い、確かなおいしさをお届けしています。



てフライパンで焼くだけで、ふっくらしたやわらかい切り身のかれいを味わえます。小さい子どもにも人気の商品です。

co-op **骨取りかれいの
みりん漬** 冷凍 小麦

4切200g
価格 **498円** (税込537円)
店舗：高松・西町・西ヶ丘・魚菜市場を除く各店で取り扱い
宅配：9月4週、10月4週号で取り扱い予定



全世代
家族みんなで楽しめる
おいしい魚



手軽に食卓に出せる
「骨取り」シリーズ



co-op **骨取り赤魚の煮付け**
(しょうゆ) 冷凍 小麦

3切
本体価格 **398円** (税込429円)
店舗：全店水産コーナーで
取り扱い



原料の赤魚は、もつともおいしい時期に生産者が決められた量を守って漁獲したものの。国内メーカーの担当者がアラスカまで出向き、プロの目利きで魚を仕入れています。魚を知り尽くした熟練の技で、生協とメーカーがおいしい商品づくりを行います。赤魚はプロの目でしっかりチェックし、骨を除去。お魚そのもののおいしさを味わってもらえる、家庭で手作りしたような甘めのしょうゆたれで、魚を煮付けま



来年の漁も大丈夫

した。冷凍のまま湯せん調理、または解凍して電子レンジで温めるだけで召し上がれます。

海の資源をまもるための
コープ商品の取り組み
「コープサステナブル」シリーズ



海の資源を守る

おいしい、うれしいが
「未来につながる」

環境や社会に配慮した主原料を使った商品に、共通のロゴマークを付けてシリーズ化しました。こうした商品を選んで使うことが、「持続可能(サステナブル)」な社会実現につながります。コープサステナブルシリーズは「海の資源を守る」「森の資源を守る」「オーガニック」「リサイクル材使用」の4つのテーマがあります。今回は「海の資源を守る」商品を紹介합니다。

海の恵みを未来に残す
MSC認証



MSC (Marine Stewardship Council 海洋管理協議会) は、水産資源を枯渇させないよう、持続可能で環境に配慮した漁業とそうした漁業でとられた水産製品の認証制度を推奨する非営利団体です。MSC「海のエコラベル」は、海や環境に配慮してとられた水産物につけることができます。

MSC認証の仕組み
(アラスカ産スケソウダラの場合)

- 1 漁獲量はきびしく管理された上、海洋環境に与える影響を最小限にとどめる漁法が採用されています。
 - 2 工場ラインへの搬入は必ずオペレーターが立ち合い、魚種の混獲の有無などを確認します。
 - 3 工場では認証水産物と非認証水産物を確実に分けて管理しています。
- 製品に認証ラベルがつけます。

