

# HELLO コープ

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

2023  
初春号  
No.182  
(年5回発行)

COOP  
I W A T E  
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  
コープ讃岐うどん  
商品プレゼントは3 ページをcheck！

6～9 ページ  
特集  
だれもが安心して暮らせる  
地域づくり  
COOP×SDGs

本場のコシを  
召し上がれ！

バックナンバーは  
ホームページで

いわて生協





## コープ讃岐うどん

寒い冬。冷凍庫に常備したい「コープ讃岐うどん」。本格派の味わいの  
秘密を、製造している日清食品冷凍株式会社にお聞きしました。

鍋焼きうどんで  
心も体もあったか〜い



日清食品冷凍株式会社  
業態戦略課  
東 貴之さん

### 冷凍庫に常備 いつでも本場の味を

「コープ讃岐うどん」は20  
16年の発売以降、冷凍食品で  
ありながら本格派の味だと、組  
合員のみなさんから大変好評を  
いただいています。

「讃岐うどん」といえば、太く  
てコシが強く、弾力のある食感  
をイメージされると思います。  
そのため、商品開発の際は、食  
感を重点的に追求しました。  
「本格的な讃岐うどんの味を手  
頃な価格でお届けしたい」と何  
度も提案と改良を重ねてたど  
り着いたのが、この商品です。

茹でるのはもちろん、袋のま  
ま電子レンジ調理も可能で、ど  
ちらでもおいしく味わっていた  
だけです。

### 讃岐うどんの本場 香川県で製造

製造工場は讃岐うどんの本



製造する高松日清食品株式会社。

場、香川県高松市にあり、本場  
の味を知るスタッフが製造に励  
んでいます。

原材料は、小麦粉、でん粉、  
塩、水のみ。シンプルだからこそ、  
安定した生地を作るために毎日  
の気温と湿度の計測、そして熟  
練のスタッフによる加水の微調  
整が重要です。

讃岐うどんの職人は、足で生  
地を踏むことによって麺にコシ  
を出します。工場では機械を使  
い、生地を延ばして折り畳み、  
強い圧を加えてさらに延ばすこ  
とで、職人と同じようなコシの  
強さを生み出しています。茹で  
上げた後冷水で素早く麺を引  
き締め、急速冷凍します。麺の  
内側の水分量が少ない状態で冷  
凍するので、ツルツとしていてコ  
シの強い食感になるのです。

### 鍋料理のシメにはうどんを

おかげさまで、全国の生協へ  
の出荷数は年間780万食。特  
に冬は、夏の2倍にも利用が増  
えます。

冬場は鍋料理が多くなると  
思いますが、シメにはぜひ「讃岐  
うどん」をお使いください。鍋  
で煮込んでもコシがあつて最後  
までおいしく食べられるので、わ  
が家でも利用しています。手間  
なくおいしい「コープ讃岐うどん」  
を、ぜひお試しください。

### コープ讃岐うどんができるまで

- 1 材料を混ぜる**  
気温や湿度によって加水の量  
を変え、生地を作る。  
※小麦粉の産地はオーストラ  
リア、アメリカ、日本など。
- 2 生地をこねて、伸ばす**  
生地を伸ばして折りたたみ、  
圧をかける。これを何度か繰  
り返し、コシを出す。
- 3 カットし、大釜の中で  
茹でる  
冷水で洗い、冷やす**
- 4 1食分ずつ計量し  
急速冷凍する**



Present

### 商品プレゼント 5名様に



### コープの讃岐うどんと うどんに合うトッピングセット

(送料込 2,500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 2月19日(日)

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3月上旬ごろの予定です。



ズバリ！  
おいしい！

青木 輝美さん  
(北上市)

うどんにはうるさいわが家ですが、「コープ讃岐うどん」  
はズバリ！おいしい！特に息子が大好きで、お店に行くと「う  
どんは絶対これ」と指定するほどです。一番の魅力は、な  
んと言ってもコシのある食感です。シンプルなかけうどん  
で楽しむのはもちろん、鍋に入れて煮込んでもおいしく食べら  
れます。みなさんにおすすめしたい商品です！

塩分不使用 お子さん向けの冷凍うどんもあります



九州産小麦使用  
やわらかいミニうどん 小麦  
480g(80g×6) 冷凍  
本体  
価格 318円(税込343円)  
店舗／魚菜市場、西ヶ丘を除く各店  
宅配／2月3週号



九州産小麦使用 キッズうどん 小麦  
780g(130g×6) 冷凍  
本体  
価格 318円(税込343円)  
店舗／八幡平、高松、アテルイ、  
魚菜市場、西ヶ丘を除く各店  
宅配／未定

### コープの讃岐うどん



コープ 讃岐うどん 小麦  
5食入 冷凍  
本体  
価格 298円(税込321円)  
3/15までおすすめ価格で  
ご案内(店舗)  
本体  
価格 228円(税込246円)

店舗／魚菜市場を除く各店  
宅配／2月2週号で特価でご案内



コープ 香川県産さぬきの夢使用  
本場讃岐うどん 小麦  
5食入 冷凍  
本体  
価格 308円(税込332円)  
店舗／全店  
宅配／3月1週号



大阪発祥の郷土料理を洋風にアレンジ

## うどんチュロス

**材料** (作りやすい分量・約10本分)  
コープ讃岐うどん… 1食 (200g)  
コープホットケーキミックス  
…………… 1/3袋 (約70g)  
揚げ油 (サラダ油) …………… 適量  
シナモンシュガー・チョコレート  
…………… 各適宜



### 作り方

- ① 讃岐うどんはレンジ調理または茹でて水洗いし、水気を切り、好みの長さに切りそろえる。
  - ② ①の全体にホットケーキミックスをまぶして、5～6本ずつ食べやすいようにねじりながらまとめる。
  - ③ 170～180℃の揚げ油で、きつね色になるまで揚げる (フライパンでうどんがかぶるくらいの油で揚げてもOK)。
- ※お好みでシナモンシュガーやチョコレートをトッピングする。粉チーズや黒こしょうでおつまみ風にも！
- 全量 752kcal、食塩相当量1.9g

いわて生協公式Instagram  
では料理レシピなどを発信中！  
ぜひフォローしてください。



## 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！

## チーズがとろける！ 洋風小田巻蒸し

### 材料 (2人分)

コープ讃岐うどん…………… 1/2食 (100g)  
産直さくら卵…………… 1個  
コープ淡路島産たまねぎのスープ…… 2個  
お湯…………… 200 ml  
ミックスチーズ…………… 40g



### 作り方

- ① たまねぎのスープはお湯で溶き、人肌ぐらいまで冷ます。
- ② 讃岐うどんはレンジ調理または茹でてざく切りにする。
- ③ 卵を溶きほぐし、①を加えてよく混ぜる。
- ④ 耐熱容器2個に②と③とミックスチーズを半分ずつ入れて、蓋をする (蓋の代わりにアルミホイルを被せてもOK)。
- ⑤ 深型のフライパンや鍋にお湯を張り、④を入れて中火にかけ、卵液が固まるまで10～15分蒸す。

■1人分 215kcal、食塩相当量1.6g



### 作り方

- ① 豚肉にとらは、長さ4～5cmに切る。
  - ② 耐熱容器に豚肉、にら、キムチを縦3列にしき、Aをまわしかける。
  - ③ ②の上に凍ったままの讃岐うどんを並べてのせ、ラップをふんわりかける。電子レンジ (500W) で8分加熱したら一度取り出して全体を大きく混ぜ、再度ラップをして5分加熱する。
- ※電子レンジでの加熱時間はようすを見て調節してください。

■1人分 621kcal、食塩相当量2.3g



## 簡単豚キムチうどん

駿河 浩子さん (花巻市)

### 材料 (2人分)

コープ讃岐うどん…………… 2食 (400g)  
豚バラスライス…………… 150g  
コープまるやか甘辛キムチ…… 100g  
にら…………… 1/3束 (約30g)  
A アイコープだしたっぷり  
つゆ3倍・ごま油…… 各大さじ1



レンジで簡単



## 麻婆豆腐de 豆乳坦々うどん

奥山 牧子さん (奥州市)

### 材料 (2人分)

コープ讃岐うどん…………… 2食 (400g)  
麻婆豆腐…………… 2人分  
A 調整豆乳…………… 200 ml  
アイコープだしたっぷりつゆ3倍… 大さじ1  
ほうれん草 (茹で) …………… 2株分 (約50g)  
すりごま…………… 大さじ1

### 作り方

- ① ほうれん草は食べやすい長さに切る。
  - ② 讃岐うどんはレンジ調理または茹でてから冷水で締める。
  - ③ 鍋にAを入れて火にかけ温まったら、②を加えてさっと煮る。
  - ④ 器に盛り、①を添え、すりごまを振る。
- 1人分 548kcal、食塩相当量3.0g

## 簡単メニュー

さっぱり  
食べたいときに♡



### とろろ昆布と梅の あったかうどん

小笠原 瞳さん (盛岡市)

好みの味付けで作ったかけうどんの上に、とろろ昆布と梅干しをのせる。



混ぜて絡めて  
豪快に♪



### なめ茸のせ釜玉うどん

おいしいコープのレシピ

レンジ調理または茹でてた讃岐うどんを器に入れ、なめ茸と温泉たまご、万能ネギ (小口切り) をのせ、めんつゆを好みの量かける。



日本は戦後、「モータリゼーション」とそれを支える妻」という家族モデルをベースに、社会保障などの制度を作りました。この家族モデルが、「男性は仕事、女性は家事」という日本社会の価値観につながりました。

それから70年以上が経過し、家族や男女の生き方は大きく変容しています。「夫婦と子ども」の世帯は全体の25%に減少し、最も多いのは単身世帯。男女の役割分担のへい害が、男性の地域での孤立や女性の貧困という課題に現れています。また、社会の制度と実態が合わないゆえの社会課題が、ひとり親世帯の貧困問題に表れています。



認定NPO法人  
インクルいわて  
(盛岡市)  
理事長  
山屋 理恵さん

## 社会制度と「家族」の変容

だれもが貧困になりうる社会  
すべての人にとって生きやすい地域をめざして

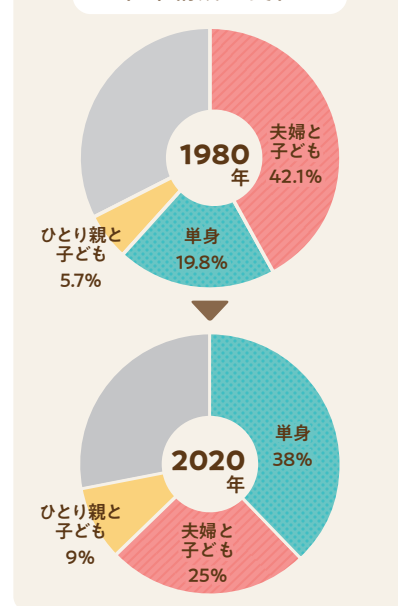
## ひとり親世帯の困難さ

貧困とは、お金だけの話ではありません。時間がなく人とのつながりや関わりが少なく、進路などの選択肢が少ないことも含まれます。

盛岡市ひとり親世帯調査(2017年)で浮かび上がったのは、「子どもと過ごす時間が制約されるほど働いているのに生活が苦しい」「経済的な理由で子どもが塾や習い事をしていない。子どもの将来に不安を感じる」「でもだれにも相談できない」「そんな親の姿でした。放課後をひとりで過ごす小学生も3割にのぼり、親と子、双方への支援が緊急に必要な実態が明らかになっています。

困難にある人々をさらに苦しめるのが、日常にあふれる無意識の偏見です。世界から見ると日本の人権意識は遅れています。一人ひとりの差異を認めあい、みんなが幸せになる支援を行う必要があります。

## 世帯構成の変化



## 子どもの居場所ネットワークいわて

子ども食堂など子どもの居場所を広げよう、50団体が加盟。HPで県内の子ども食堂を紹介しています。



## 地域づくり・居場所づくりの「子ども食堂」

子ども食堂は、「子どもの問題をこのままにしておけない」と始まった、子どもを真ん中にした地域づくりと居場所づくりの取り組みです。インクルいわてでは2016年にスタートし、食事だけでなく、地域の人たちや企業、大学生などの交流を通して、子どもたちがさまざまな体験を積み重ねる場となっています。親やボランティアの大人にとっても、地域とつながり、互いを理解することにつながっています。

岩手でも子ども食堂はじつくりゆつくり確実に広がり、県内※69か所(22年10月時点)に。こうした日常のつながりは、特に災害時に大きな役割を果たし、地域を守ることに

## 信頼のおける人とのつながりが回復につながる

障がいや病気、家庭環境など、私たちは様々なことで「生きづらさ」を感じます。しかし、適切な支援や相談相手とつながり、前向きになることが、回復のカギになります。

できるだけ多くの人が、貧困をはじめとした「生きづらさ」の課題を自分事として捉え、支援の輪に参加することで、すべての人にとって生きやすい地域・未来につながると思っています。できる人が、できるときに、できるだけのことを、いっしょに取り組んでいきましょう。

## 特集

# だれもが安心して暮らせる地域づくり

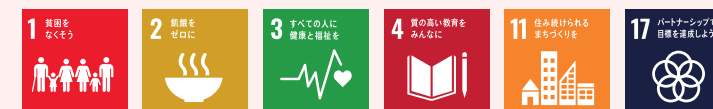
COOP × SDGs

長引くコロナ禍、そして物価高で私たちのくらしはきびしさを増しています。

その影響は所得の少ない世帯ほど大きく、社会的な支援がますます重要になっています。

今回は貧困の問題と、県内での取り組みを紹介します。

「だれもが安心して暮らせる地域づくり」のために、私たちができることをいっしょに考えてみませんか。



※子どもの居場所ネットワークいわて加盟団体が行う子ども食堂の会場数。

滝沢市社会福祉協議会では、2年前からひとり親世帯を支援するための食料配布活動（フードパントリー）を実施しています。これまでに7回行い、のべ358世帯1091人分の食料品を配布。昨年度からは夏と冬、長期休み期間に実施しています。

この活動は、民生児童委員・ボランティアのみなさんをはじめ、本当にたくさんの人たちの「地域のために」「子どもたちのために」という思いに支えられています。ひとり親世帯の方々が、「身近に見守ってくれる人たちがいる」と感じたり、スタッフとの何気ない会話から行政の支援につながったり…。食料支援が人と人とのふれあいやつながりづくりのきっかけになる



滝沢市社会福祉協議会 主任  
白藤 桂子さん

社会福祉協議会

たくさんの思いやりが支える食料配布活動

ことをめざしています。いわて生協さんには、フードドライブでお菓子を支援をいただいています。社協には私を含め組合員が多く、「安全・安心でおいしい生協のお菓子を食べてもらいたい」という願いからです。スティックゼリーなど、パッケージもかわいく本当に喜ばれました。組合員のみなさんが参加する支援は本当に心強く、頼もしく感じています。

フードパントリーに  
寄せられた声

食べることを子どもにがまんさせてしまったり、してあげられない事も多くありました。いただいたお菓子などにとっても喜んでくれるわが子を見て、私もとてもうれしく心が温まりました。本当にありがとうございました。



（上）11月15日ベルフ牧野林のフードドライブでは245点が寄せられました。（下）昨年夏のフードパントリー。「子どもたちのために」の思いが活動を支えます。



地域の企業からの食料寄付も



わらすばの子ども食堂は「放課後預かり」を利用する子どもたちを対象に行っています。

子ども食堂

第3の居場所で交流と経験を



NPO法人わらすば（北上市）理事長  
大内 玲子さん

2年半前から、子ども食堂を月2回開催しています。新型コロナウイルスの影響で「だれでもどうぞ」とはできませんが、「放課後預かり」を利用する子どもたちを対象に継続。また、成長期の子どもたちとちゃんと食べてほしい、家庭でほっとできる時間を持つてほしいと、フードパントリーやお弁当支援などの取り組みも広がっています。

いわて生協の「子ども食堂割引支援」は、割引はもちろん、商品の準備もしていただき本当に助かる支援です。ありがとうございます。

子ども食堂では、いろんな食の経験を子どもたちにしてほしいと願っています。先日、残ったごはんをおにぎりにしたところ、「あったかいおにぎりって、おいしいんだね」と広がっています。

子どもたちと今やっていることは、後から鏡のようにかえってきて、これからの地域社会にもつながっていくと思います。

コロナ禍もあり、子どもたちは家庭や学校以外の場で大人と出会う機会が減っています。ここで食べた話、私たちが支援してくださる方と話をしたり遊んだり。大人になったときに「あんな場所があったな」と第3の居場所を思い出してもらえたらラッキーです。



いわて生協  
くらし支援の取り組み

① フードドライブ

組合員のみなさんが食品を購入し寄付していただく活動です。今年度は店舗（2回）、宅配（1回）で、9641点が寄せられ、食品は9つの社会福祉協議会、16の子ども食堂団体、宮古短大（自宅外学生支援）に寄付しました。



② 子ども食堂割引支援 & ささえあい募金

「子どもの居場所ネットワークいわて」加盟団体がいわて生協を利用する際、購入額から2割引する支援です。この1月から店舗に加えて宅配でも割引支援が始まりました。



③ コープフードバンク

東北6県の生協で運営し、企業などから提供された余剰食品を、社会

福祉に寄与する団体に無償で寄付しています。岩手では社会福祉協議会など15団体に食品を提供。運営は個人・企業のサポーター会費に支えられています。



お問い合わせ  
組合員活動チーム  
TEL 019(603)8299  
(月曜～土曜 9時～18時)

「困ったときはお互いさま」の  
思いやりで



いわて生協 副理事長  
石橋 百合子さん

くらしのきびしさが増し、全国的には子ども食堂などへの寄付が減少傾向にあるといえます。そんな中、昨年もフードドライブやささえあい募金に多くの賛同・ご協力をいただきました。ありがとうございます。

同じ地域に暮らす誰かのために、「困ったときはお互いさま」の思いやりの気持ちで、私たちのできることをこいっしょに取り組んでまいりましょう。