

HELLO コープ

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

COOP
I W A T E
いわて生活協同組合

2018
冬号
No.161
(年5回発行)

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



2~3 ページ

これいいね!ラブコープ商品
アイコープ
岩手県産小麦の雑穀ブレッド

「商品プレゼント」は3ページを check!

6~9 ページ

特集
みんなの笑顔につながる
コープ商品



雑穀ブレッド
うさじ
うさじ



「このパンに合うおかずは何か？」と考え、ごほうサラダサンドを秋のコープのつどいで紹介しました。

良さを伝えて利用を広めたい

岩手郡コープ「つくって広める会」
佐々木 里美さん（八幡平市）

雑穀が入った食パンを作るのはそんなに難しくないと、最初は思っていました。ところが実際に試作品を食べてみると、「小麦ふすまのにおいが強く、見た目の色も濃い」「食感がパサパサ」と、思い描くイメージとはかけ離れていて驚きました。

トーストすると、さらに
おいしいですよ！



岩手郡コープ「つくって広める会」のみなさん。
左から2番目が佐々木さん。

ですが、オリオンベーカリーさんが苦心してイメージに近づけてくださり、自信を持っておすすめできる商品になりました。

「つくって広める会」として開発に参加したので、まわりの人たちにどんどん良さを伝えて利用を広めていきたいと思っています。



私がコープ商品・産直品の
魅力を発信するよ！



岩手県産小麦粉

岩手県産小麦ふすま

アイコープ 岩手県産小麦の 雑穀ブレッド

いわて生協のオリジナルブランド「アイコープ」に、新しい食パンが仲間入り！「アイコープ岩手県産小麦の雑穀ブレッド」は、岩手県産の小麦粉と雑穀を使い、花巻の工場で作りました。開発には、岩手郡コープ「つくって広める会」の組合員のみなさんも参加。ぜひあなたもお試しください。

国産もち大麦

岩手県産あわ

岩手県産たかきび

岩手県産アマランサス

雑穀は、もち大麦5%、アマランサス2%、たかきび1%、あわ1%の計9%を、粉末にして配合。また、小麦ふすまを3%配合しています。



coop
岩手県産小麦の
雑穀ブレッド
3枚 本価 125円
(税込135円)

Present

商品プレゼント5名様に



「アイコープ 岩手県産小麦の雑穀ブレッド」
を含むオリオンベーカリー製造の
商品詰め合わせ
(2,000円相当)

ご希望の方は「商品プレゼント係」と明記し、17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16日(日)
当選者には広報室よりご連絡を差し上げます。

お届けは12月下旬ごろの予定です。



3 焼いて冷ます
40分ほどで焼けたら型から外し、2時間冷まします。その後スライス（6枚切の厚さ）して包装します。



2 発酵後、型に入れる
約3時間かけて生地を発酵させたのち、パン型に入れて焼き上げます。



1 生地を機械でこねる
「生地には表情があり、こねる時間が1分違うだけでもガラリと変わってしまいます」と櫻田さん。

組合員のみなさんの思いが詰まった食パン



（株）オリオンベーカリー
営業兼開発部部长
櫻田 明彦さん

製造を委託している（株）オリオンベーカリー（花巻市）の櫻田明彦さんに、パンの特長についてお聞きしました。

当社では、いわて生協さんの商品を複数委託され製造していますが、消費者（組合員）の声を直接聞いて商品を開発するのは初めての経験でした。

岩手郡コープ「つくって広める会」のみなさんに数種類の試作品を食べ比べてもらったところ、

生地の良しあしで パンの出来の8割が決まる

パンは、簡単に言えば、生地をこねて発酵して焼き上げれば完成しますが、こね終えた時点の生地の良しあしで、パンの出来の8割が決まってしまう。そのため配合の段階から注意深く観察し、慎重にこね上げていきます。

また、生地は26〜27℃でこねるのが最適です。気温が上がる夏場は粉を冷やし、逆に冬場はぬるま湯を使うなどの工夫を

しています。

「アイコープ岩手県産小麦の雑穀ブレッド」に配合している雑穀は、全て粉末を使用しています。粉末は粒に比べて均一に混合するのが難しいのですが、召し上がったときに消化・吸収がよいことから、粉末にしました。

岩手県産にこだわった 貴重な雑穀食パン

岩手県は雑穀の生産量日本一ですが、収穫量にばらつきがあり、まとまった量を安定的に確保するのは大変です。だから岩手県産の雑穀と小麦粉を使った「アイコープ岩手県産小麦の雑穀ブレッド」は、とても貴重な商品です。ぜひお試しください。

パンDE ロールケーキ

材料(1本分)

アイコープおいしい食パン
香醇(8枚切)・・・3枚
ホイップクリーム・・・100g
キウイフルーツ・・・1/2個
バナナ・・・1/2本
いちご・・・5粒



作り方

- ① 食パンは耳を切り落とす。いちごは1cmの角切り。キウイとバナナは太さ1cmの棒状に切る。
 - ② ラップの上に食パンを縦に3枚並べ、全体にホイップクリームを塗る。
 - ③ キウイとバナナを並べ、いちごを全体に散らし、巻き寿司の要領で巻き、ラップに包む。
 - ④ 好みの厚さにカットして出来上がり。(少し冷蔵庫で休ませると切りやすい。)
- 1本分 770kcal、食塩相当量 1.9g

パンは「アイコープ
おいしい食パン香醇」が
おすすめ!

お好みでマスタードや
ソースを塗っても♪

パンバーガー

材料(2人分)

アイススタイル食パン(6枚切)・・・4枚
コープ梅林のヒレカツ・・・2個
アイコープ
ミニ焼ハンバーグ・・・2個
リーフレタス・トマト・タルタル
ソース・スライスチーズ・・・各適宜



作り方

- ① 食パンはコップなどで7～8cmの丸型に抜く。(1枚から2つ)
 - ② オープントースターで①をこんがり焼く。
 - ③ ヒレカツとハンバーグを袋の表示通りに電子レンジで加熱する。
 - ④ ハンバーグバーガーは、パンにレタス、トマト、ハンバーグをサンドする。ヒレカツバーガーは、レタス、タルタルソース、ヒレカツ、チーズの順に乗せてサンドする。
- 1人分 371kcal、食塩相当量 2.3g



かぼちゃの煮物があまったら、コレ



切り口がきれいです♡



カンタン朝食におすすめです♪



パンはホットドッグ用や厚切りの食パンでもOK!

募集 鶏肉を使った料理

次号(1月発行予定)に掲載します。料理名・分量・作り方、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、いわて生協広報室(あて先は17ページ下を参照)へお送りください。掲載の方には薄謝進呈(500円相当)。

締切 12月2日(日)

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」でご覧いただけます。



かぼちゃ煮サンド

金澤 貞子さん(宮古市)

材料

アイコープ県産小麦の雑穀ブレッド・バター・かぼちゃの煮物

作り方

- ① トーストした食パンにバターを塗る。
- ② ①にかぼちゃの煮物に乗せてサンドする。

カラフルロール

佐々木 京子さん(宮古市)

材料(2人分)

アイコープおいしい食パン香醇(8枚切)・スライスチーズ(溶けるタイプ)・・・各4枚
ロースハム・・・2枚
焼きのり・・・全型1枚
パセリ(刻み)・・・適宜

■ 1人分 335kcal、食塩相当量 1.8g

作り方

- ① 焼きのりは十字に4枚に切り、ロースハムは細切りにする。
- ② 耳を落とした食パンに焼きのり、チーズを乗せ、ハムを散らす。
- ③ 電子レンジで10～20秒加熱し、上にパセリを散らす。
- ④ ③をラップに乗せて巻き、落ち着いたら切る。

鮭チーズトースト

岩手郡コープリーダー会

材料(2人分)

食パン(5枚切)・・・2枚 マヨネーズ・・・大さじ2
アイススタイル鮭フレーク・・・30g
ピザ用チーズ・・・20g

作り方

- ① パンにマヨネーズを塗り、鮭フレークとチーズを乗せる。
 - ② オープントースターでチーズが溶けるまで焼く。
- 1人分 344kcal、食塩相当量 1.6g



なんちゃってホットドッグ

伊藤 朋子さん(花巻市)

材料(2人分)

フランスパン・・・2/3本
アイコープポークロングウインナー・・・2本
千切りキャベツ・・・200g
オリーブ油・・・小さじ1/2
塩・こしょう・・・各適量
粒マスタード・ケチャップ・・・各適宜

作り方

- ① フランスパンは切り込みを入れて軽くトーストしておく。
 - ② フライパンにオリーブ油を熱し、千切りキャベツを炒め、塩・こしょうをふる。ウインナーもサッと焼く。
 - ③ ①に②を挟み、お好みで粒マスタードやケチャップをぬる。
- 1人分 308kcal、食塩相当量 2.0g

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!



「パンバーガー」で残ったパンを具に加えても◎

簡単すぎる!オニオングラタンスープ

材料(4人分)

コープ淡路島産
たまねぎのスープ・・・4個
フランスパン(スライス)・・・4枚
ピザ用チーズ・・・40g
パセリのみじん切り・・・少々



作り方

- ① 耐熱容器にたまねぎのスープ1個とお湯160mlを入れスープを作る。
 - ② ①にフランスパンとピザ用チーズをのせる。
 - ③ オープンで焼き目がつくまで焼き、パセリのみじん切りを散らして出来上がり。
- 1人分 124kcal、食塩相当量 1.5g



今日からつくれる
役立ちレシピ



いろいろなパンを使った
アイデア★サンドイッチ

身近な食材を使ったアイデアメニューに加えて、千葉星子さんから、クリスマスなどのイベントにぴったりのレシピを提案してもらいました。



「さばの身が厚くてふっくら。やわらかいので子ども大好きです」と、ハローコープにも毎号のように声が寄せられる人気商品です。さばはノルウェー産。



味噌煮は食塩相当量を1.7gから1.3gに、みぞれ煮は1.5gから1.0gに低減しました。

「塩分が気になる」という声にこたえて、「コープ骨取りさば」シリーズは塩分をカットしてリニューアルしました。

「コープ骨取りさばの味噌煮・みぞれ煮」

おいしさをそのままに、塩分をカット



ベトナムの工場での骨取り作業の様子。「低い温度帯を維持しながら半身にしたさばの中心の骨を絶妙な包丁さばきで取り除き、次にピンセットで小骨をていねいに抜きます。最後は熟練の職員が残った骨がないかを隅々まで確認しています」(株極洋 宮宗邦享さん)

「コープ骨取りさばの味噌煮」「コープ骨取りさばのみぞれ煮」は、全国の生協で年間約900万食の利用がある人気の商品です。子どもたちに魚をもっと食べてもらいたいと、ベースとなる商品が発売されたのは、2002年。当時、手間のかかる骨取りの商品は市場にそれほどなく、先進的なアイテムでした。

さばの骨取り行程は、ベトナムとタイの工場で行っています。切り身の状態です。宮城県塩竈市の工場に運ばれ、たれを加えて真空パック。加熱調理後に急速凍結し、商品が完成します。

「骨取り」の先進的な商品

味を変えず、塩分を低減

圧倒的な支持を受ける商品ですが、「ちよつと味が濃い」などの声が以前からあがっていました。健康志向の高まりもあり、味を変えずに塩分量を低減しようとして日本生協連(全国の生協が加入する連合会)でリニューアルに着手しました。

しかし、取り組みは難航しました。単純に塩分だけを少なくすると、味がぼやけて大味になってしまったり、食べた時に物足りなく感じてしまうのです。製造メーカーの(株極洋やたれメーカー、日本生協連の間で意見交換をしながら、試作は10数回にものほりました。

子どもからお年寄りまでおいしく食べられる商品に

減塩のみそや醤油を使い、とろみや配合のバランスを何度も調整し、ようやく納得のいく商品にたどり着きました。試作段階では、300人を超える全国の組合員モニターが試食。「今までと変わらない味付け」「骨取りしている上に、塩分が減ったことで、高齢の両親にも安心

カラダにうれしいヘルシーコープ 食生活を応援!

「健康な食生活を送りたいけど、どうすればいいの?」のお悩みに、「食べ方(レシピ)」と「商品」の提案でサポートします。

レシピ更新中!

ヘルシーコープ



家族みんなが喜ぶ一品



山崎 祥子さん (滝沢市)

コープ骨取りさばの味噌煮とみぞれ煮は、わが家の定番品。魚が苦手な家族も、これなら手軽においしく食べられるのがうれしいです。健康に配慮して塩分をカットしたと聞き、「さすが生協!」と思いました。

「おいしい」笑顔につながっています。

「おいしいさや食べやすさはそのまま、健康にも配慮した商品にリニューアル。子どもからお年寄りまで、たくさんさんの「おいしい」「うれしい」笑顔につながっています。

して出すことができる」との声が寄せられました。

特集

みんなの笑顔につながるコープ商品

生協のプライベートブランド、「コープ商品」は1960年に誕生して58年。全国の生協が力をあわせ、その時々組合員のくらしや願いにこたえて、商品の開発・改善をすすめてきました。

利用するみなさんはもちろん、地域や社会にも笑顔をつなげていきたい——「安全・安心」だけではない、コープ商品の新たな取り組みをご紹介します。



撮影協力/BESS盛岡

これまで、これからも。

コープ商品は 一人ひとりの想いから生まれます



ミックスキャロット

「にんじん嫌いの子どもに食べさせたい」との願いから、1981年に開発した国産にんじんと果物のミックスジュース。子どもたちの嗜好の変化にあわせて改善を重ねています。

コアノンロール

ゴミ問題への意識が高まる中、業務用の芯なしトイレットペーパーを見た組合員の声をきっかけに1983年開発。原料は再生紙100%。コンパクト化やエンボス加工など改良を重ねています。



ステイオンタブ缶



今では当たり前の「ステイオンタブ缶」。約30年前、缶飲料はプルタブが取れるタイプが主流で、投げ捨てが問題になっていました。環境に配慮した商品づくりとして、生協ではいち早くステイオンタブ缶を導入しました。

商品を使う私たちはもちろん、商品をつくる人たち、さらにみんなの笑顔にもつながっていくコープ商品が数多くあります。ファンが増えることで、さらに魅力的な商品へと改良・改善していくのもコープ商品ならではの取り組みです。

「おいしいよね」「これ、いいね」とお気に入りのコープ商品をまわりに発信することで、あなたからも笑顔を広げていきましょう。



環境に配慮した商品

MSC 認証

MSC「海のエコラベル」は、環境にやさしいMSC認証漁業で獲られた水産物に付けられます。このエコラベルが付いた製品を選ぶことが、将来の世代へ水産資源を残していくことにつながります。



商品の一例

FSC® 認証

このマークのついた商品は、環境保全の点から見て適切で、社会的な利益にかない、経済的にも継続可能な形で管理された木材を使用しています。



商品の一例

オーガニック (有機栽培)

オーガニックとは「有機」や「有機栽培」のこと。農薬や化学肥料に頼らずに土壌の力を生かし、環境の負荷をできるだけ少なくする農法のことです。



商品の一例

洗剤環境寄付キャンペーン

対象のコープの洗剤1点の利用につき0.5円を、環境団体に寄付しています。持続可能なパーム油の生産を支援する活動につながります。



商品の一例



現地では作業の記録をつける大切さからアドバイス。記録をつけることで、肥料や農薬の使い方が向上し、無駄なコストや労働力も削減できるようになります。

今年相次いだ台風や水害に、地球温暖化の影響を感じた人は多いでしょう。「環境にやさしい商品」という声から、生協は環境に配慮した商品を積極的に開発しています。その中のひとつ、「レインフォレスト・アライアンス認証」マーク付きの商品を紹介します。

レインフォレスト・アライアンス認証

地球環境を守ることにつながる商品



「コープカカオ 70%チョコレート」「コープカカオ 85%チョコレート」は、レインフォレスト・アライアンス認証農園のカカオを使用しています。

地球環境を守るカエルマーク

コープの紅茶やコーヒー、チョコレートにカエルのマークがあるのをご存知ですか。これは、国際的な非営利団体「レインフォレスト・アライアンス」のマークです。このマークのついた商品を利用することが、環境に配慮した農業を実現するためのサポートにつながります。

続く熱帯雨林の大量伐採

レインフォレスト・アライアンスは、熱帯の森林資源の維持保全と生態系の保護をめざして活動しています。レインフォレスト・アライアンス日本代表の「一倉千恵子」さんはこう話します。「二酸化炭素を大量に吸収し、酸素を吐き出すことから、熱帯雨林は『地球の肺』と呼ばれています。地球温暖化で世界中の国々が二酸化炭素の削減に取り組んでいます」



レインフォレスト・アライアンス 日本代表 一倉千恵子さん



レインフォレスト・アライアンスのロゴマークには、カエルがデザインされています。カエルは環境の変化に敏感で、環境のバランスが崩れた時に最初に姿を消す生き物とされています。このマークには、「カエルが息できる環境を守り、生物の多様性を維持する」という大切な意味がこめられています。

豆から作られたカカオマスを40%以上配合しています。一倉さんは「寄付をしていると思って買うのではなく、きちんとした農業をしている生産者が見つかった、安心でおいしいチョコを選ぶ気持ちで買っていたらいいですね。その意識がみんなにあれば、熱帯雨林、ひいては地球環境も守られていくと思います」と話します。

海に向こうの生産者、そして地球にくらすみんなの笑顔につながっていくチョコをぜひ選んでほしいですね。

安心しておいしいチョコで環境を守る

昨年に発売された「コープカカオ 70%チョコレート」「コープカカオ 85%チョコレート」は、コートジボワールの認証農園カカオ

が、もうそれだけでは追いつきません。熱帯雨林では30年以上前から大量伐採が行われ、今も続いているのです」

環境に配慮した農業を実現する

森林伐採の原因のひとつが農業です。熱帯地域ではカカオやコーヒー、紅茶などが栽培されていますが、生産国のほぼすべてが開発途上国。農地を広げること、なんとか収入を得ている貧しい農家が多い状況です。

そこでレインフォレスト・アライアンスでは、限られた農地で収穫量を上げ、品質を向上させて高値で売れるようにするための農業指導を行ってきました。第三者機関の調査では、レインフォレスト・アライアンス認証農園では、農地面積当たりの収穫量が増加。また世界的に認証商品の市場価値も上がっています。