

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

2019
秋号
No.165
(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](#) 



こだわりギュッと！
おいしく
焼きました♪

2～3 ページ
これいいね！ ラブコープ商品
アイコープ焼ハンバーグ
商品プレゼントは3ページをcheck！



6～9 ページ
特集
ママが笑顔になる、コープ

焼き上げ後、中心温度を計測して火が通っているか確認します。



アイコープ 焼ハンバーグ



お好みのソースで
召し上がれ!

組合員と憐いわちく、生協が試作を重ね、納得の味を追求して完成した「アイコープ焼ハンバーグ」。「お肉と玉ねぎの風味が味わえる」「手作りに近い味」と、おいしさで多くのファンに愛されています。

「アイコープ焼ハンバーグ」の開発を担当した憐いわちくの伊藤さんに、商品の特長をお聞きしました。



(株)いわちく
(紫波町)
加工部 商品開発課
伊藤 隆さん

家庭的で親しまれる味に

今から10年前、盛岡市の組合員さんたちと開発に取り組みました。その時の要望は、「生タイプのハンバーグの味わいを、加熱タイプで作ってほしい」「値段と重量は、生タイプと同じに」「できるだけ国産原料で」というものでした。

一番の特長は、炒めた玉ねぎと生の玉ねぎを使用したことです。シャキシャキとした食感と風味が加わることで、より家庭的な味をめざしました。しかし、生の玉ねぎは水分が多く、しか

も季節によって水分量が変わります。どうやって水分量を一定に保つか悩んだ末、刻んだあと水分を絞ってから使うことにしました。

原料もコストも、妥協なく

「国産原料で」との組合員さんの声にこたえて、牛肉と豚肉、玉ねぎは国産にしています。苦労したのは、国産牛肉の原料費です。できるだけ安くする方法はないかと考え、当社の人気商品のひとつ、ローストビーフに着目。整形する際に出る端材を活用することで、コストダウンにつなげています。

また、この商品は食品添加物を極力使用していません。その重要な役割を果たしているのが、佐々長醸造さんの「めんつゆ」です。カツオだしには肉の臭みを消す効果があり、旨味も引き立ちます。

試作しては、試食会で組合員さんの意見を聞き、妥協せず

アイコープ焼ハンバーグができるまで

1 | 混合、練り



牛豚合挽肉、牛乳、めんつゆ、玉ねぎ、パン粉などを混ぜ合わせて練る。

2 | 型抜き、急速冷凍



規格の重量に合わせて型抜きし、急速冷凍する。

3 | スチーム、焼き



途中、バットを入れ替えたり、ハンバーグを並び替え、焼き色を均一に付けます。

凍ったままをバットに並べ、オープンへ。100℃で3分スチームした後、190℃で15分焼く。

4 | 急速冷凍、袋詰め



焼き上がったら急速冷凍し、1枚1枚を袋に入れて閉じ、冷凍庫へ。

★ ★ 生協へ出荷 ★ ★

調整を重ねること5回。最後は有名店のハンバーグとの食べ比べです。先入観なく判断してもらいために、商品名をふせて食べ「おいしい」と選ばれたのは、開発商品だったのです。この結果は、苦心して試作してきた私たちの大きな自信になりました。

忙しいときの、便利な一品

おかげさまで、発売後は「おいしい!」と大好評で、「お弁当用の小さいタイプを」という声もいただくようになり、6年前に「ミニ」を開発。冷めてもおいしいように、塩味と香辛料を少し強めました。

時短で簡単に食卓に出せることも人気のポイントです。袋の端を少し切り、袋ごと電子レンジで温めて大丈夫。ソースで味付けしていないので、お好みの味でお召し上がりいただけます。忙しいときの便利な一品として、ぜひご利用ください。

おすすめソース

- コープ野菜たっぷり和風ドレッシング
- 大根おろし+ポン酢
- ケチャップ+ソース+赤ワイン

お肉の旨味がたっぷり! 焼き上げ済みなので 温めるだけ!

林 美和さん(一関市)



ふっくらジューシーで肉厚。お肉と玉ねぎの食感がしっかりあって、冷凍食品とは思えないおいしさです。牛肉、豚肉、玉ねぎが国産なのもうれしいですね。

「アイコープ焼ハンバーグ」は、型抜きしてアレンジできるので、誕生日などのイベントで大活躍です。また、「アイコープミニ焼ハンバーグ」はしっかり下味がついているので、ロールパンサンドに。子どもたちの大好物です。

冷凍庫にストックしておけば、電子レンジで温めるだけでいつでも使えて便利です。



coop
焼ハンバーグ(冷凍)
98g 本箱 121円
(税込130円)



coop
ミニ焼ハンバーグ(冷凍)
144g(6個)本箱 184円
(税込198円)

※ベルフ魚菜市场、コープチェリオを除く全店畜産コーナーで取り扱い。

Present 商品プレゼント5名様に



「アイコープ焼ハンバーグ」を含むいわちく製造のアイコープ商品の詰め合わせ

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 10月11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。



沖縄生まれの料理。
タバスコをかいナても!

タコライス

三浦陽子さん(滝沢市)

材料(2人分)

牛豚合挽肉 200g ご飯 2膳分
 トマトケチャップ .. 大さじ3 A (ピザ用チーズ 40g
 ウスターソース .. 大さじ2 B (レタス(千切り) 2枚分
 砂糖・醤油 各大さじ1 トマト(角切り) .. 1/2個分
 こしょう 少々

作り方

- ① フライパンを熱し、油を引かずに合挽肉を炒める。
 - ② ①にAを加えて炒める。※濃い目の味付けなので、お好みで調節を。
 - ③ ご飯を器に盛り、②とBを半量ずつ乗せる。
- 1人分743 kcal、食塩相当量4.1g



お好みで
レーズンを入れて

鶏挽肉とかぼちゃの ワンタン包み揚げ

坂垣千秋さん(花巻市)

材料(4人分)

鶏挽肉 80g ワンタンの皮 16枚
 かぼちゃ 150g サラダ油 適量
 A (塩・こしょう・みりん .. 各少々

作り方

- ① フライパンに油を熱し、鶏挽肉を炒めAを加える。
 - ② かぼちゃは耐熱容器に入れ電子レンジで加熱し、粗くつぶす。
 - ③ ②に①を混ぜ合わせ、1さじずつワンタンの皮の中心にのせ、ふちに水をつけて包み、油で揚げる。
- 1人分105 kcal、食塩相当量1.0g



高野豆腐の肉詰め煮

小野寺みさん(奥州市)

材料(2人分)

高野豆腐 2枚
 鶏挽肉 70g
 人参(みじん切り) .. 20g
 A 椎茸(みじん切り) .. 1枚分
 酒 小さじ1
 塩 少々
 めんつゆ(基準通りに薄めたもの) 1と1/2カップ

作り方

- ① 高野豆腐はぬるま湯で戻し水気を絞る。半分に切り、それぞれに切り込みを入れ袋状にする。
 - ② Aを混ぜて挽肉だねを作り、①の切り込み部分に詰める。
 - ③ 小鍋にめんつゆを入れ温まったら、②を立てて並べ入れ弱火で約10分煮る。
- 1人分 200 kcal、食塩相当量 3.1g



多めに作って
冷凍してもOK

合挽肉で牛丼風

佐藤聖子さん(北上市)

材料(2人分)

牛豚合挽肉 200g
 玉ねぎ 中1個
 だし汁 80cc
 醤油 大さじ2
 酒・みりん・砂糖 .. 各大さじ1
 サラダ油 適量
 ご飯 2膳分

作り方

- ① 玉ねぎは薄切りにし、サラダ油を熱したフライパンで炒める。
 - ② ①に合挽肉を加えて炒め、火が通ったら酒を加える。
 - ③ ②にだし汁、砂糖、みりん、醤油を入れて煮込む(にんにくを入れてもOK)。
 - ④ 丼に盛ったご飯の上に、③を乗せる。
- 1人分 625 kcal、食塩相当量 2.8g

お肉の旨味は
そのまま
時短ができます!

今日からつくれる
役立ちレシピ



挽肉を使ったメニュー

お財布にやさしく、いろいろな料理に使えるお助け食材の挽肉! 「アイコープミニ焼ハンバーグ」のアレンジメニューも紹介します。

募集

長芋を使った料理

次号(11月発行予定)に掲載予定。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
10月4日(金)

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。



丸ごと玉ねぎのごちそうスープ

材料(2人分)

玉ねぎ(小) 2個
 アイコープミニ焼ハンバーグ 4個
 A (すりおろし生姜 1/2片分
 片栗粉 小さじ2
 B (水 250cc
 コープ白だし 大さじ1と1/2
 お好みのきのこ・万能ネギ 各適量
 ごま油 適量

作り方

- ① アイコープミニ焼ハンバーグは電子レンジで加熱し、温かいうちにつぶす。人肌冷めたらAを加えてこねて肉だねを作る。
 - ② 玉ねぎは皮をむき、1個ずつラップで包み、2個いっしょに電子レンジで約4分加熱する。真ん中をスプーン等でくり抜き、①を詰める。
 - ③ くり抜いた玉ねぎは薄切りにする。
 - ④ 鍋にごま油を熱し、食べやすい大きさに切ったきのこを炒め、③とBを加える。
 - ⑤ ④に②を並べ、沸騰したら約10分煮込む。
 - ⑥ 器に盛り付け、万能ネギを散らして出来上がり。
- 1人分265 kcal、食塩相当量2.2g



これで
肉だねも簡単

なすとズッキーニの中華風重ね焼き

材料(4人分)

牛あら挽肉 200g
 コープ麻婆豆腐の素 .. 1袋(200g)
 なす 1本
 ズッキーニ 1本
 角もち 1個

作り方

- ① なすとズッキーニは7~8mmの輪切りにする。角もちはサイコロ状の角切りにする。
 - ② ボウルに麻婆豆腐の素と牛あら挽肉を入れ混ぜる。
 - ③ 耐熱皿になす・ズッキーニと②を交互に並べ、もちを散らす。210℃のオーブンで約25分焼く。
- 1人分234 kcal、食塩相当量1.4g



あら挽肉は通常の挽肉よりも肉を粗めに挽いているので、肉の食感が楽しめます。



じゃが芋や白菜などを
使っても Good



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!

食物アレルギーのある人も、ない人も。
みんないっしょに食べられる。



コープの
「7品目を使わない」シリーズ

特定原材料
7品目不使用

- 食物アレルギーで特に悩みの多い「特定原材料7品目」を使わないコープ商品シリーズです。
- アレルギー物質の混入がないよう、専用工場または専用ラインで製造。原材料もきびしくチェックしています。
- 食物アレルギーをもつお子さんがいる組合員さんの声に耳を傾け、「家族や友だちみんなで同じものが食べられる」商品として開発しました。

商品ラインナップ

基本のソース
(4品)

- ・トマトソース
- ・カレーソース
- ・ホワイトソース
- ・ブラウンソース



お米からつくった
めん類(4品)

- ・スパゲティタイプ
- ・マカロニタイプ
- ・うどんタイプ
- ・中華めんタイプ

みんなで楽しめる
ミックス粉(2品)

- ・パンケーキミックス粉
- ・お好み焼きミックス粉



取り扱い

店舗(一般食品、またはアレルギー対応商品コーナー)

- 盛岡/ベルフ仙北・山岸・まつその・牧野林・青山
- 県南/コープ花巻あうる、ベルフ北上、コープ一関コルザ
- 宮古/マリンコープドラ、ベルフ西町

共同購入・個人宅配

食品カタログ「ウィーク」内「アレルギー配慮商品」コーナーで9月4週より隔週取り扱い

市販のうどんは食塩を使用していることが多いのですが、この商品は食塩を使わずに作りました。

① 食塩不使用

九州産小麦使用
やわらかいミニうどん



〈調理例〉



だしうどん 卵うどん

人気の2つの商品から、開発に秘めたこだわりを紹介します。

② 食べやすさへのこだわり

一般的に、うどんは麺のコシが求められます。でも、離乳食にはコシがない方が食べやすい。この商品はやわらかさを追求し、お箸でかんたんに切ることができます。

① 手づかみしやすい大きさ、適度な食感

お母さんたちの「手づかみ食べができるサイズに」との

co-op

5種の国産野菜の
ミニハンバーグ
(のじき入り)



② 国産野菜を41%も配合!

味覚を育てる幼児期は、いろいろな食材を食べてもらいたい。そんな願いから野菜の量をできるだけ増やしました。また、子どもが苦手なごぼう・にんじんは細かく刻み、食べやすいかぼちゃ・ほうれん草は大きく食感を残しています。

離乳食のひと手間が省けます

「やわらかいミニうどん」は、量も固さも◎。「うどんをやわらかく煮る」というひと手間が省けて、子どもも喜んで食べてくれる、お気に入りの商品です。子どもたちのごはんは、できるだけ手作りしたいけど、難しい時もあります。きらきらステップは、ストックできて、アレンジして使えるのがうれしい。しかもコープ商品だから、安心ですね。



猪股 理恵さん
(盛岡市)

組合員のみさんの要望にこたえて

お店での取り扱いが広がりました!

店舗(冷凍食品コーナー)

- 盛岡/ベルフ仙北・山岸・まつその・牧野林・青山・八幡平
- 県南/コープ花巻あうる、ベルフ北上、コープアテルイ(奥州市)、コープ一関コルザ
- 宮古/マリンコープドラ、ベルフ西町

共同購入・個人宅配

食品カタログ「ウィーク」内「おいしいほっぺ」コーナーで毎週ご案内



いそがしい毎日を、ちょっと便利に、楽しく過ごしてほしい――。

「だれもが安心して暮らせる地域づくり」をめざして、

いわて生協は子育て中のみなさんを応援する

事業・活動を広げています。

0才、2才、5才のお子さんがいる猪股さん。
「きらきらステップのおかげで助かっています」

特集 ママが
笑顔になる、コープ

手づくりしたい。でも、いちからは大変
きらきらステップ

「離乳食をかんたんに手づくりしたい」という願いを実現した、コープの「きらきらステップ」。そのまま食べられる常温のベビーフードと違い、離乳食用の素材を商品化しました。家庭でいるんな使い方ができる、冷凍食品シリーズです。

5つのこだわり

① ママ&パパの声を
かたちに

実際に子育てをしている組合員モニターから意見を聞き、商品開発に役立てています。

② 安心な原料を
徹底した品質管理で

子どもに安心して与えられるよう、安全面を最優先し、商品設計や品質管理を行います。

③ 便利な
冷凍食材が充実

離乳食や幼児食に便利な冷凍品。買い置きしておけば、必要な時にすぐ使えます。

④ 使い方が自由な
「素材型」

離乳食期向けは、下ごしらえなしで使える食材を商品化。月齢に合わせてすりつぶしたり、食材を組み合わせたりとアレンジ可能です。

⑤ 幼児が食べやすい
大きさ&味付け

幼児食期向けは、1歳6か月以降の幼児が食べやすい大きさ・食感でやさしい薄味に仕上げられています。

商品ラインナップ
(店舗取扱)

幼児食期向け
for kids



離乳食期向け
for baby



岩手に生まれてきた赤ちゃんへプレゼント

はじめてばこ



10年先も大切にしたい、特別な箱「はじめてばこ」。岩手に生まれた赤ちゃんご家族へ、お祝いの気持ちをこめて贈ります。岩手めんこいテレビといわて生協がいっしょに取り組む、子育て応援です。現在、申し込みを受け付け中。10月からお届けが始まります。

はじめてばこって？

はじめての肌着やおくるみ、靴、はじめて書いた絵…。子どもの大切なはじめての記念品（おもいで）を大事に保管する、メモリアルボックスです。

「はじめてばこ」には、「はじめてアルバム」や「はじめましてカード」、いわて生協や協賛企業からのプレゼントを詰めて、いわて生協がお届けします。



▶ 対象

2019年4月1日以降に生まれた、岩手県に住民登録をされた生後6か月以内の赤ちゃん

※お申し込みは、対象のお子さんの保護者の方に限らせていただきます。

▶ はじめてばこのお申し込み

岩手めんこいテレビホームページより [はじめてばこ岩手](#)

※いわて生協では申し込みを受け付けていません。

※先着や抽選ではありません。お申し込みになった方全員にお届けします。

▶ 後援

岩手県、岩手県医師会、岩手県産婦人科医会、岩手県歯科医師会、岩手県助産師会

いわて生協の子育て応援「ハピママコープ」の対象は、0～3歳の親子。会場ごと決まった曜日に「ハピママレッスン」や「ハピママひろば」を開催しています。

詳しくは [いわて生協ハピママ](#)

ハピママレッスン

クッキングやクラフト、体操、おでかけなど、多彩なイベントを開催。事前申込制、参加費（500円～）あり。長期休みには園児・小学生のイベントもあります。

開催会場

- 盛岡/ベルフ仙北・山岸・青山・牧野林
- 県南/コープ花巻あうる、コープアテルイ（奥州）、コープ関コルザ、北上（市民交流プラザなど）
- 沿岸/マリンコープドラ（宮古）、釜石（TETTOなど）、大船渡（おおふなぼーとなど）



ピラティス体験



消防署見学



パステルアート



リトミック

ハピママひろば

スタッフがいる、申込不要・参加費無料の遊び場。10時30分～12時の時間内は出入り自由。

開催会場

- 盛岡/ベルフ仙北・山岸・青山・牧野林
- 県南/コープ花巻あうる、コープアテルイ（奥州）、コープ関コルザ



最初は、お母さんも子どもも緊張気味。自己紹介を通して、少しずつ笑顔が広がります。

7月、コープアテルイ（奥州市）でのハピママレッスンは、人気企画の「クレープレッスン」。参加者どうしの自己紹介からはじまり、ペアになってクレープを作ります。作業のときは、スタッフがお母さんと子どもたちをサポート。お母さんに代わって抱っこしたり、時にはテーブルから離れて子どもたちと遊んでいました。

参加者のひとり木村さんは、「子どもといっしょに作れて、楽しかった。私もリフレッシュできました」とにっこり。2人のお子さんと参加した石山さんは、「子どもとの時間が長いと、持て余してしまうこともあります。親子でいっしょに参加できる場所は、とても助かります」と話してくれました。

子どもといっしょ。だから参加できる
ハピママコープ

ハピママスタッフの根本さやかさんは、ハピママコープへの思いをこう話します。「子どもが小さいからと、何かをあきらめることがあるかもしれませんが、でも、ハピママコープは、小さいお子さんがいるからこそ参加できる場所です。ここではみんなが楽しく過ごして、笑顔で帰ってもらいたい。楽しい時間が何よりお母さんたちへのサポートだと思います。」



お互いに作り方のポイントを確認しながら、作業をすすめます。



野菜たっぷりのクレープは、子どもたちにも大好評！

パブリカおいしい♡