

HELLO コープ

いわて生協 / 暮らしの情報誌 ハローコープ

2024

秋号

No.191

(年5回発行)



コーンの
おいしさが
ギュッ

2～3 ページ
これいいね! ラブコープ商品
コープスープ・カップ



商品プレゼントは
3 ページを check !

4～7 ページ
特集

たべる、つくる、ささえあう
生協の産直

バックナンバーは
ホームページで

いわて生協





コープ「スープ・カップ」シリーズ

熱湯を注いでかき混ぜるだけで、満足度の高い
スープができるコープ「スープ・カップ」シリーズ。
3種類それぞれの美味しさの秘密について、味の
素株式会社の担当者に伺いました。

じゃがいもがベース
ポタージュ

クルトンがサクサク
コーンクリーム

粒がゴロゴロ
粒入りコーン

アレンジ
レシピ

粒入りコーンスープパスタ

@coopiwate

レシピはInstagramでご紹介 (9月末)



味の決め手は素材の良さ

2つのコーンスープで使う食材は「スーパースイートコーン」と呼ばれるとうもろこし。メロンと同じくらいの糖度があり、その甘みを閉じ込めるように、最も美味しい時期に収穫したものを使用します。

2つのコーンスープ、実は味付けを変えています。粒入りは、コーンの味わいや食感を活かしつつ、ミルク感あふれるクリーミーな味付けに。コーンクリームは、コーンの風味や甘さをダイレクトに感じられるようにしています。一方ポタージュは、じゃがいもや玉ねぎ、パセリなどの野菜を組み合わせ、ミルクやチーズでコクを加えています。

また、スープのアクセントになるクルトンにも秘密が。北海道の十勝にある工場で、小麦粉からていねいに練りこみ作られています。

通常のパンを作るよりも多くの小麦粉を使用することで、スープの汁気を吸いにくい中身が詰まったスープ専用クルトンに。だからこそサクサクした食感が長く楽しめるんです。

お湯でサッと溶ける技術

熱湯を注ぎ、約15秒かき混ぜると溶けるスープ・カップ。溶けやすく、口当たりのよい顆粒を作る技術は、弊社が長年培ってきたもので、それが美味しさや満足度にもつながっています。

私たちはこれからも変わらない味を作り続けていきます。一杯のスープが、日々の食卓の彩りになればうれしいです。

コープ粒入りコーン&コーンクリーム スープ・カップ ができるまで

1 コーンの収穫



気候や温度に合わせて育てたスーパースイートコーンを、最も美味しい時期に一気に収穫する。

2 コーンパウダー作り



加熱しながらペースト状にしたコーンを、シート状に加工し乾燥させる。さらに冷やすことで、サラサラのパウダーに。

4 箱詰め・出荷



箱詰めし出荷する。

3 造粒・混合



でん粉や砂糖などを合わせて顆粒を作り、コーンパウダーを混ぜ合わせる。うきみと混合して小袋に充填する。

co-op × レッドカップキャンペーン



コープは国連WFP協会の「学校給食プログラム」を支援しています

CO・OP×レッドカップキャンペーンは、コープ「スープ・カップ」シリーズを含むキャンペーン対象商品1点の利用につき1円を、国連WFP協会に寄付しています。ミャンマー連邦共和国の子どもたちに学校給食を届けるために使われます。昨年の寄付金額は639万円でした。

キャンペーン期間 2024年10月1日～11月10日

キャンペーンの対象商品は
こちらから



寒い季節に 欠かせない スープです

川村 未来さん
(花巻市)

寒くなってきたら「コーンクリーム」を常備します。娘たちはパンをちぎって、このとろとろで甘みたっぷりのコーンクリームをつけて食べるのが大好きです。冬場の朝メニューはほぼ毎日これです。

大人は「粒入りコーン」で、ガツンと粒感を味わっています。

全国で年間325万箱 ※2023年度
供給実績

10秒に1箱供給! (シリーズ
合計)

co-op スープ・カップ (粒入りコーン、
コーンクリーム、ポタージュ)



各8袋入
本体価格 **298円**
(税込321円)

店舗 本体価格 **248円** (税込267円)
12/4までおすすめ価格でご案内

店舗/全店
宅配/10月2週号(コーンクリーム)、10月3週号
(ポタージュ)、10月4週号(粒入りコーン)

Present

商品プレゼント5名様に



コープ「スープ・カップ」シリーズを含む
コープのスープとパンの詰め合わせ

WEB以外のご応募は
19ページ下をご覧ください。

WEBから
はこちら

応募締切 11月4日(月)
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11月下旬の予定です。



味の素株式会社
コンシューマーフーズ事業部
スープグループ マネージャー
鈴木 博之さん
(東京都)

産直アイコープ豚

産直アイコープ豚とは

1990年産直スタート。「アイコープ豚生産者の会」の2戸（七木田さんと阿部さん）、JA全農くみあい飼料（株）岩手農場との産直品。



おいしさと安心へのこだわり

生後70日以降は、生協指定の配合飼料で肥育。また抗生物質・抗菌剤は使わず、健康的に豚を育てています。

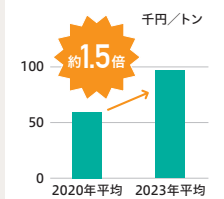


配合飼料（写真）は、吸収率を良くするために熱加工。粒がそろうので豚にとって食べやすく、バランスよく食べることができます。

知ってほしい、養豚をめぐる問題

飼料の高騰

3年間で配合飼料価格は1.5倍に高騰。その要因は、「世界三大穀倉地帯」の一つウクライナでの戦闘に加え、世界的な穀物の不作、そして円安などとされています。



出展：「農業物価指数」（農林水産省）をもとに作成。

豚熱（CFS）

インシシや豚の伝染病で、伝染力・致死率とも高いのが特徴。野生インシシに豚熱が広がっており、豚が感染すると養豚に大きな被害が発生する。農水省は、山林から豚熱ウイルスを持ち帰らないよう呼び掛けている。

豚熱は人に感染しません。また感染した豚が市場に出回ることはありません。



七木田ファームは七木田一也さん、晴美さんと力也さん、3人の家族経営です。

 産直アイコープ豚
「おいしい」の声がなによりの励み

特集

生協の産直

たべる、つくる、ささえあう

方には、バラ肉でそのおいしさを味わってほしいですね。

次の世代につなぐために

岩手県内では、家族経営の養豚農家が減っています。アイコープ豚生産者の会メンバーも、私と阿部さんの2戸に。私たちを含めても県内に数件です。それほど養豚農家にとって、昨今の飼料高騰の影響は大きいのです。

これまで学習会や交流会でたくさんの方と出会い、お話を伺い、「おいしい」の言葉をずっと励みにしてきました。安全・安心、おいしいアイコープ豚をこれからも届けるため、私たちの豚肉を選

この数年で、養豚を取り巻く環境は様変わりしました。世界情勢の影響で、豚のエサ（飼料）のとうもろこしなどの穀物価格が跳ね上がりました。加えて豚の伝染病「豚熱」が国内で広がり、今年は岩手県でも発生。防疫対策の手間も費用も増えました。さらに、豚熱ワクチンで仔豚の免疫力が下がったところに別の病気が入り事故が増えています。七木田ファームはまさに岐路に立っています。3年前から家業に

岐路に立つ七木田ファーム



産直アイコープ豚生産者の会 会長
七木田 一也さん（紫波町）

コロナ禍で中断していた産直生産者との交流が、本格的に再開しました。この間、生産現場を取り巻く環境は大きく変化しています。今回は産直アイコープ豚、産直野菜の生産者にお話を伺いました。

入った長男を中心に、経営立て直しの真ただ中です。これからは組合員みなさんに産直アイコープ豚を届けるために、何としてもここを乗り越えなければと思っています。

大切なのは健康に育てること

産直アイコープ豚は、抗生物質や抗菌剤を使わずに育てています。その分、豚1頭1頭の健康管理がとて大切で健康に育てば、豚は適度なエサで十分大きくなり、病気にも強くなります。

豚肉の味を決めるエサは、生協指定の配合飼料です。遺伝子組み換えでないとうもろこしや国産飼料米などを配合。証明書のある高品質なものを使っています。動物性たんぱく質を与えていないので、臭みのないおいしい肉になるんです。豚肉が好きな

んで、おいしさを味わってください。

初めて「おいしい」と思えた豚肉



高橋 由美子さん（盛岡市）

子どものころからお肉が苦手でした。でも、産直アイコープ豚で「肉のおいしさ」がわかりました。肉独特のクセがなく、脂身も食べられる。同じお肉でもこんなに違うんですね。生産者のみなさんが豚を大切に育ててくださっていることに感謝の気持ちでいっぱいです。産直アイコープ豚を利用することで、生産者のみなさんを応援していきたいと思っています。

産直交流を再開しています

産直生産者と組合員の交流活動を本格的に再開しています。また生協職員の産直学習・交流も積極的に行っています。



盛岡南コープの組合員が盛岡甘熱会佐々木さんのハウスを訪問。



産直アイコープ豚生産者七木田さんをお招きして店舗畜産担当職員が学習。



毎月1日のいわい農産研究会の店頭販売会（コープー関コルザ）。

産直収穫祭

いわて生協の店舗・宅配で産直品をおすすめる「産直収穫祭」。いつもよりお買い得価格で産直品を利用できる機会です。生産者自慢の生産物をお試ください！



店舗	10月10日(木)～13日(日) 11月14日(木)～17日(日)
宅配	11月1週号 配布／10月21日(月)～25日(金) 注文／10月28日(月)～11月1日(金)

いわい農産研究会

1997年産直スタート。一関市、平泉町の生産者11戸のグループ。小松菜など葉物野菜を中心に店舗・宅配に出荷。またコープー関コルザ産直コーナー、宅配ボックスに多様な野菜を出荷しています。

※公開安全確認会：組合員と職員が産直産地を訪れ、産直の約束事が守られているかを確認する。年1回開催。

向上、組合員の安全・安心につながれると思います。

世界では、持続可能な農業確立に向けたチャレンジが広がっています。私たちがこれからも安心して作り続けられるよう、生協産直もさらにチャレンジしてほしいと思っています。

買うのが楽しい！いわい農産の野菜



一関コープオーリーブ・すずらんこ〜ぶ委員会みなさん

いわい農産研究会の野菜は、いつも新鮮！そして価格も手ごろ。コープー関コルザ産直コーナーにはいろんな野菜が出ているので、買い物も楽しいです。

小松菜は、茎が太くてしゃきとした食感が魅力。苦みもなく、さっとゆでてお浸しにするだけでもおいしいですよ。

1997年の産直開始から27年。いわい農産研究会は、毎月1日のコープー関コルザ店頭販売会（1～3月休止）や産直交流会で、組合員のみなさんと交流してきました。交流を通して寄せられる「いわい農産の野菜はおいしい」という声に支えられ、ここまで来れたと思っています。

いわい農産研究会は、11戸のメンバーでさまざまな野菜を生産・出荷しています。近年は、生産者の高齢化や気候変動などの課題に直面しています。この夏は一部の野菜の生産中止、猛暑での生育不



8月上旬の小松菜。猛暑で生育がとまり小さいサイズのまま出荷時期に。

組合員に支えられて27年



いわい農産研究会 代表
葛西 信昭さん
(一関市)

人にも地球にも 安全・安心な産直に

良、豪雨による畑の水没など、思うように出荷できず、もどかしさが募りました。これからの野菜を作り続けられるのか、この2～3年がまさに正念場と感じています。

今年の「公開安全確認会」は、産直野菜の点検内容が、国の「国際水準GAPガイドライン」に基づいて見直されました。点検レベルが上がったことで大変なところもありますが、産直野菜の品質



8月上旬、葛西さんのハウスに集まっていただきました。

揚げない！ お手軽酢豚

材料（2人分）

産直アイコープ豚ロースとんかつ用
.....2枚
A 醤油.....小さじ2
酒.....小さじ1
生姜（すりおろし）.....小さじ1/2
玉ねぎ（くし形切り）.....1/4個分
ピーマン（乱切り）.....1個分
赤パプリカ（乱切り）.....1/4個分
B コープ中華甘酢あん.....大さじ7
醤油・酢.....各小さじ1/2
サラダ油.....大さじ2
片栗粉.....適量

作り方

- ① 豚肉は2cm幅に切り、Aを揉み込んでおく。
- ② フライパンにサラダ油大さじ1を熱し、玉ねぎを炒める。しんなりしてきたらピーマンとパプリカを加えてさっと炒めて取り出しておく。
- ③ 豚肉に片栗粉をまぶし、サラダ油大さじ1を熱した②のフライパンでカリッと火が通るまで焼いて取り出す。
- ④ フライパンに残った余分な油を拭き取り、②③を入れてBを加え中火で一煮立ちさせる。

■1人分 376kcal、食塩相当量 1.5g

産直アイコープ豚が
やわらか&プリプリ



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！



今日からつくれる
役立ちレシピ



岩手には地元で採れる食材がいっぱい！
いわて生協の産直野菜・豚肉を使ったおいしいレシピを紹介します。

岩手がおいしいレシピ

マヨのコクが
肉と野菜にマッチ

ご飯がススム！シシリアンライス

材料（2人分）

産直アイコープ豚切り落とし 200g
A 醤油.....小さじ4
みりん.....大さじ1
砂糖.....小さじ1/2
にんにく（すりおろし）1/2個分
生姜（すりおろし）.....小さじ1
玉ねぎ（薄切り）.....1/4個分
レタス（細切りまたはちぎる）2枚分

ミニトマト（半分に切る）.....6個分
ゆで卵.....1個
貝割れ菜・マヨネーズ 適量
ご飯.....2膳分
サラダ油.....少々

作り方

- ① 豚肉にAを絡めて約10分おく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し玉ねぎを炒める。
- ③ 玉ねぎがしんなりしたら、①を加えて炒め、肉に火が通り煮汁が絡んだら火を止める。
- ④ 器にご飯をよそい、③をのせる。周りにレタスとミニトマトを盛り付けたら、ゆで卵と貝割れ菜をのせマヨネーズを絞る。

■1人分 588kcal、食塩相当量 1.9g



里芋の和風サラダ

佐藤 千鶴さん（一関市）



材料（4人分）

産直里芋（皮付き）約400g
A マヨネーズ.....大さじ3
白だし.....小さじ1
コープ蒸しサラダ豆
.....1/2袋（35g）
B コープひじきドライパック
.....1/2袋（20g）
黒ごま.....適量

作り方

- ① 里芋は洗って耐熱容器に入れ、ラップをふんわりかけて電子レンジ（600W）で4～5分加熱し、上下を返して再加熱する。温かいうちに皮をむく。
- ② ①をボウルに入れてつぶし、Aを加えて混ぜ合わせる。
- ③ Bを加えて混ぜ合わせ、器に盛り、黒ごまをちらす。

■全量 556kcal、食塩相当量 1.2g

ねっとりホクホクの
食感が楽しめます♪

アレンジ



チーズを入れて丸め、
乾煎りしたパン粉と黒
ごまをまぶして揚げな
いコロッケに

こんにゃくでかさ増し！
厚揚げでも

こんにゃくの肉巻き

盛岡西コープ月が丘こ〜ぶ委員会

材料（2人分）

産直アイコープ豚バラ
しゃぶしゃぶ用..150g
コープあく抜き不要
こんにゃく.....1枚
アイコープすき焼のたれ
.....大さじ2

作り方

- ①こんにゃくは棒状に切り、豚肉を巻く。
- ②①に小麦粉をまぶし、フライパンでこんがり焼く。（油ハネに注意）
- ③すき焼のたれを絡める。

■1人分 310kcal、食塩相当量 1.1g



小松菜と豆腐の チャンプルー



一関コープたんぽぽこ〜ぶ委員会

材料（4人分）

産直小松菜（長さ3～4cmに切る）.....1袋（約200g）
アイコープ県産大豆もめん豆腐.....1丁（400g）
産直アイコープ豚切り落とし（一口大に切る）.....100g
玉ねぎ（薄切り）.....1/4個
にんにく（薄切り）.....1/2片
ごま油.....小さじ1
サラダ油.....大さじ1
溶き卵.....1個分
かつお節.....少々
A 醤油.....大さじ1と1/2
鶏がらスープの素.....小さじ1
塩・こしょう.....少々

作り方

- ① もめん豆腐は水分をしっかり切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、もめん豆腐を大きめにちぎって並べる。両面に焼き色をつけて器に取る。
- ③ 同じフライパンにサラダ油を入れ、にんにくと豚肉を中火で炒める。
- ④ 玉ねぎと小松菜を加え、しんなりしたら②を戻し入れ、Aと溶き卵を回し入れ火を通す。
- ⑤ 器に盛り、かつお節をちらす。

■1人分 252kcal、食塩相当量 1.8g



一皿でボリューム
満点のおかず！