

くらしの情報誌／ハローコープ

2020年ビジョン ～私たちのありたい姿～
助けあい、支えあい、とものつくるくらしの安心



No. 143

2015年4月
(年5回発行)

HELLOコープ

春号

特集1 東日本大震災4周年

役立ちレシピ
サンド料理

楽しましよ!

性の健康教育はベビーから!?



中野誠一さんご夫妻と息子さんたち。(3月3日撮影)



coop 産直生協牛乳

詳しい情報は
こちらから!



産直生協牛乳生産者 西和賀酪農組合組合長 中野誠一さん家族(西和賀町)

「牛の体調に気を配りながら、餌やりや搾乳など、毎朝4時半から夕方6時頃まで作業をしています。酪農家を取り巻く状況はきびしくなるばかりですが、『酪農を継ぐ』と長男が言ってくれています。『おいしい!』と、喜んで利用してくれる組合員さんのために、これからも家族みんなががんばります。今年は産直40周年です。たくさん利用してくださいね!」と誠一さん(左端)。

復興応援商品
プレゼント

古須賀商店(宮古市)の商品
詰め合わせ(2,000円相当)
詳細は8ページをご覧ください。

5
名様

バックナンバーや取材ごぼれ話もホームページで
いわて生協 検索 スマートフォン版はこちらから! →
Facebook公式ページもご覧ください!





はさんで♪ はさんで♪ / サンド料理

“おにぎらず”が流行っていますが、15年前から作っていました。

忙しい時のお弁当や一人ランチに！
彩りのいい具材で「おもてなし」に！

ご飯サンド

盛岡市 竹場 美保さん

●材料（2人分）

ご飯 …………… 2膳分
焼きのり（全形）…………… 2枚
コープとりそばろ・うす焼き卵・レタス …… 各適量

●作り方

- ①焼きのりの全面にご飯を平らに敷く。
- ②①の半分具材をのせ、反対側ののりとご飯を折り重ね、軽く押し少し馴染ませる。
- ③食べやすく切る。



●1人分 302kcal

※“おにぎらず”の「皇子'Sワンポイント」を、ホームページの「HELLOコープ取材こぼれ話」で紹介しています。



おつまみやオードブルに！ 大根のクリーム チーズサンド

盛岡市 堀 沙織さん

サーモンやキムチ
&のりをはさんでも
おいしいですよ！

●材料（2人分）

大根（厚さ2～3mmにスライスしたもの）…………… 8枚
A（砂糖…大さじ1、酢…大さじ1/2、塩…ひとつまみ）
クリームチーズ……………好みの量
青じそ……………4枚

●作り方

- ①大根をAでもみ込み、30分ほど置いてしんなりさせ、水気をふく。
- ②①の大根1枚にクリームチーズをぬり、青じそをのせ、①の大根をもう1枚のせてはさむ。
- ③半分に切って盛り付ける。

●1人分 94kcal



4歳の息子も
大好きです♪

おやつやお夜食に！

たらこポテトサンド

盛岡市 森田 由美子さん

●材料（2人分）

じゃが芋 …… 1個 マヨネーズ…大さじ1
塩たらこ …… 1/4腹 食パン(8枚切)…4枚

●作り方

- ①じゃが芋はゆでてつぶす。
- ②①にたらこ（薄皮を除く）とマヨネーズを加えて混ぜる。
- ③②を食パンにはさむ。
- ④フライパンを弱火にかけて両面を焼き、食べやすく切る。

●1人分 386kcal



千葉星子さんオリジナルの「役立ちレシピ」からのアレンジ離乳食を13ページの「楽育しましょ!」でご紹介。見てネ!



新
コーナー



★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！



焼き野菜&ミニハンバーグで、彩りも栄養もバッチリ♪

ベジハンバーグサンド

●材料（2人分）

ハンバーグのたね……………2個分
好みの野菜（レンコン・トマト・ズッキーニなど）……………適量
サラダ油、塩・こしょう……………適宜
A トマトケチャップ……………大さじ2
ウスターソース……………小さじ2
粒マスタード……………小さじ1

●作り方

- ①ハンバーグのたね1個分を3等分して丸くまるめ、サラダ油を熱したフライパンで中に火が通るまで焼き、取り出しておく。
- ②野菜を厚さ5～7mmの薄い輪切りにし、サラダ油を熱したフライパンで焼いて火を止め、塩・こしょうで味を調える。
- ③②の野菜で①のハンバーグをはさみ、器に盛る。
- ④②のフライパンにAを加えてひと煮立ちさせ、ソースを作る。
- ⑤③に④のソースを添えて出来上がり。

●1人分 371kcal



お弁当にも
おすすめ!

夕食のもう一品やおつまみに!

はんぺんのチーズサンド

花巻市 高橋 真奈美さん

●材料（2人分）

はんぺん……………2枚 スライスチーズ……………2枚

●作り方

- ①はんぺんを三角か四角に切り、厚みの半分に切れ目を入れ袋状にする。
- ②チーズをはんぺんと同じくらいの大きさに切る。
- ③①に②をはさみ、グリルかフライパンでこげ色が付くまで焼く。

●1人分 150kcal

募集 牛乳・乳製品を使った料理

次号（7月発行予定）は「牛乳・乳製品を使った料理」です。あなたのアイデア料理を教えてください。料理名、材料・分量・作り方、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、いわて生協広報室（あて先は17ページ）へお送りください。掲載の方に薄謝進呈（500円相当）。締切は5月20日。

★過去に紹介したレシピを、いわて生協のホームページ上でご覧になれます。HELLOコープのバックナンバーか、「お料理レシピ」をクリックしてね!



私がコープ商品・産直品の
魅力を発信するよ!



ラブコープ・キャンペーン
キャラクター

甘さ控えめ、パンケーキにもおすすめ! 「地産地消」のホットケーキミックス

風味豊かな岩手県産小麦「ナンブコムギ」を原料に使った
ホットケーキミックスが、「アイコープ商品」として新登場!
ホットケーキミックスはもちろん、今人気のパンケーキに
もおすすりめです。みんなでたくさん利用して、県産小麦の
利用拡大につなげましょう!



4月2日(土)
新発売!



400g
本体価格 **278円**
(税込300円)

こだわりの品質 **coop** 県産小麦
ホットケーキミックス

原材料名
小麦粉、砂糖(てん菜: 遺伝子組み換えでない)、脱脂粉乳、澱粉、ブドウ糖、粉末油脂、食塩、膨張剤、乳化剤、香料、(原材料の一部に大豆を含む)

こだわりの品質 **coop** アイコープ商品とは?

いわて生協が開発した商品。できるだけ岩手県産にこだわり、添加物や遺伝子組み換えなど、いわて生協の品質管理基準を満たした高品質の商品。

製造委託メーカー
府金製粉株式会社(岩手町)の
お二人にお話を聞きました



常務取締役
ふがね けい 府金 慶さん

営業部課長
みずがみ 水賀美 正弘さん

岩手県産小麦「ナンブコムギ」
100%です

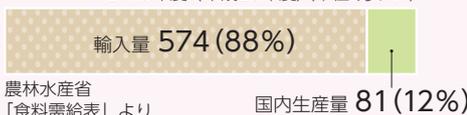
「ホットケーキミックス」で岩手県産の小麦粉を使っているのは、この「アイコープ県産小麦ホットケーキミックス」だけです。国産小麦粉が原料のものもありますが、小麦の自給率はわずか12%(図参照)。市販品は、外国産の小麦粉を使っているものがほとんどです。

「ナンブコムギ」は、岩手県産小麦の中でも昔からある品種で、風味が強く、焼いたときの香りがよいのが特長です。中力系の小麦粉で、うどんや南部せんべいの原料として広く使われてきました。

〈表〉岩手県産小麦の生産量(検査数量)
(単位:トン) (※東北製粉協同組合の資料より)

品種名	2003年度 (平成15年度)	2014年度 (平成26年度)
中力系 乾麺、うどん、 せんべい	ナンブコムギ 5,800	2,887
	キタカミコムギ 30	
	ネバリゴシ 107	263
強力系	ゆきちから	2,833
中華麺、 パンなど	銀河のちから	68
	ゆきはるか	25
	もち姫	5
	その他	148
	計	6,085
		6,102

〈図〉小麦の国内生産量と輸入量
2013年度(平成25年度)(単位:万トン)



甘さ控えめ。ふんわり、おいしい!

岩手郡コープのコープリーダー会のみなさんに、一足早く試食してもらいました。

ホットプレート
(150℃前後)で
焼いたら、上手に
焼きました♪

県産小麦をみんなで食べよう!

一度に使い切れなかつたら、密封容器に入れるといいね。

生クリームやフルーツを飾れば、今人気の「パンケーキ」に♡

ふんわりと
ほのかな甘さで、
おいしいね!



つぶつぶ入り!

アーモンドやチョコレートを砕いたものや小豆を、生地に入れて焼く。



休日の朝ごはん!

表面がプツツしてきたら、刻んだハムとチーズなどをのせ、半分に折って両面を焼く。



おすすめ!
ホットケーキ
ミックスの
アレンジレシピ

ここを見直しました!



いわて生協商品部
菓子嗜好品担当商務
関村尚子

①全粒粉を除きました

胚芽を含むため日持ちがせず、脱酸素剤を同封するなど経費がかかっていました。

②高騰している包材を簡素化し、コストを抑えました

400g入り。一度に使い切れなときは、密封容器に入れて保存します。

①と②により値下げできました!

(旧本体価格284円→新本体価格278円)

③膨張剤から「焼ミョウバン(アルミニウム)」を除外

幼児もアルミニウム摂取量を気にせず利用できます。

※焼ミョウバンは膨らみややすくするために使用され、多量に摂ると神経系に影響が出るおそれがあります。

関村商務の ワンポイント

ホットケーキは冷凍保存ができますよ♪
食べたいときや朝食に便利です!

わが家ではホットプレートで一度に400g焼き、食べきれない分は1枚ずつラップに包んで冷凍しています。食べたいとき、凍ったまま電子レンジで加熱(500Wで1枚あたり約1分)すればOKですよ!

※機種により加熱時間は多少異なります。

岩手県産小麦全体の収量は、この10年間ほぼ変わっていませんが、「ナンブコムギ」の収量は約半分に減っています。単位面積当たりの収量が少ないことと、中華麺やパンなどにむく強力系の新品種の作付けが増えたことにより(表参照)。

「ナンブコムギ」を使ったホットケーキミックスをたくさんの方にご利用いただき、「ナンブコムギ」のおいしさが見直され、生産が継続されるようにしたいですね。

値上げを抑えて、改善・新発売! 実際は、このホットケーキミックス

は、2005年に開発した「アイコープ県産小麦全粒粉ホットケーキミックス」を見直して誕生しました。

ナンブコムギ100%でしたが、その20%が全粒粉(小麦を表皮や胚芽ごと粉にしたもの)でした。食物繊維やビタミンB1・鉄分を含み、独特の風味と歯ごたえも好評でしたが、利用が年々低下。製造中止の話も出ましたが、県産小麦を使ったホットケーキミックスは、よそにはありません。「改善できることはないか?」と考え、配合を変え包装形態を見直すことでコストダウンできました。



特集
1

東日本大震災から4周年 あの大震災を忘れず、伝えていこう！ できることを続け、つながっていこう！



子どもたちに思い切り体を動かす機会を！



共同購入で心もつながる。



楽しいな「ふれあいサロン」。声にこたえて開催場所が広がっています。

忘れない
「協同の力」で、
息の長い支援活動を
続けていきましょう



いわて生協副理事長
内澤 祥子

東日本大震災から4年。着のま着のまま避難し、高台から家が街が、流されていくのを見ていたしかなかった…。その恐怖や苦しみに眠れない日々も多かったのではと思います。みんなで必死に助けあった避難所生活、仮設住宅に移り新しいコミュニティ作り…と、日々のくらしは困難なことばかりだったと思います。いわて生協はこの4年

間、「助けあいの組織」として少しでもお役に立ちたいと、被災地の声を聴き、相談しながら支援活動に取り組んできました。

今、「震災の風化」が言われます。しかし今なお1129名の方々が行方不明であり、ご家族のことを思うと風化などありえません。5年目に入り、復興への街づくりは本格的に始まったかに見えます。しかしまだまだ先は長く、高齢者は生きる希望を失いかけています。また働き盛りの世代の人口流出や子どもの減少も深刻です。昨年「被災者生活再建支援制度の拡充を求める署名」の運動が大きく広がりましたが、裏を返せばそれが進んでいないことの証でもあります。住宅再建は被災者にとって最も切実な願いであり、街づくりの基盤です。

「いつまでも被災者と呼ばれたくない」という人がいる一方で「自分だけが取り残されたような感じがする」という人もいます。そのどちらの気持ちにも添えるような支援がこれからは求められます。

国の集中復興期間は15年度末までとのことですが、だからこそ国への働きかけや民間レベルでできる活動は強めていかなければなりません。いわて生協では、今年度も組合員の協同の力で支援活動を継続します。「自分にできることを息長く続けましょう」と、さまざまな取り組みを組合員みなさんに提案していきましょう。いっしょに取り組みしましょう。そして「忘れない!!」その気持ちを持ち続けるためにも、私たち一人ひとりが被災地の現状を知る努力をしていきましょう。



15年3月、陸前高田市で撮影。土地のかさ上げ工事が進んでいます。

たこ焼づくりで
コミュニケーション



ボランティア参加者が 知ったことを地元で伝え、 継続した支援に

おおさかバブルコープ 事業支援本部
東日本大震災・対策本部 事務局
(11年5月から遠野市に常駐し、関西3
生協のボランティアの受け入れを担当)
林 輝泰^{てるやす}さん

20年前の「阪神淡路大震災」ではコープこうべが大変な被害を受け、当生協が支援に入った経験がありました。そして4年前、「東日本大震災」が発生。大阪も揺れが強く、次々と入る情報に「ただごとではない」と翌日に対策本部を立ち上げました。

組合員さんや取引先からの生活物資をすぐにいわて生協へ届け始めましたが、受け入れ側も大変だったので、5月から遠野市に常駐することを決定。大阪よどがわ市民生協・ならコープと共同で、ボランティア活動を始めました。初年度は職員ボ

ランティア600人による「緊急支援」を、2年目からは組合員ボランティアも加わり、畑づくりなどの「復旧支援」、3年目は農漁業(生業)のお手伝いをする「復興支援」、昨年(14年)は活動の半分をいわて生協の「ふれあいサロン」などでたこ焼を振る舞う「復興応援」を行い、組合員参加はのべ2千人を超えました。

一昨年、ボランティアに参加した組合員有志が「大阪でもできる継続支援を」と「ずっとボラの会」を立ち上げて、大阪での復興商品販売を行っています。被災地で「見て・知って・感じたこと」を、こうした活動を通して地元大阪に戻り伝えているからこそ、大阪と被災地は今でもしっかりつながっているのだと実感しています。

いわて生協と活動をすることも多く、各地でいわて生協の組合員どうしが「助けあい、支えあい、ともに生きるくらしの安心」をめざして取り組む姿に、協同組合の原点を改めて教わっています。15年度も、ともにがんばりましょう!



バスボランティア

「被災地に行ってボランティアをしたいけど個人ではなかなか行けない…」という声にこたえて、11年6月にCVC(コープ・ボランティアセンター)を開設。陸前高田市や大槌町での作業のほか、「クリスマス・年末にひとりぼっちにたくない」と昼食会も実施。この4年で134回開催し、のべ5,146人のボランティアが活動しました。

14年12月24日、大船渡市の「クリスマス昼食会」で、関西の3生協のボランティアといっしょにたこ焼づくり。完成まで20分。「いっしょに作った」という達成感も共有できました。



いわて生協では、わずか3か月で、目標を超える11万1,075筆を集めました。



「被災者生活再建支援 制度の拡充を求める 署名」の取り組み

「被災地での住宅再建を後押ししよう」と、14年10月から全組織をあげて取り組み、いわて生協で11万1,075筆を集めました。2月には全国の生協分と合わせて57万546筆を国会に提出し、訴えました。

14年10～11月、県内368会場で開催した「秋のコープのつどい」では、参加した5,500人に被災地の現状と制度拡充の重要性を紙芝居で伝えました。

続ける

いつも
待っています!

滝田千代子さん
(大船渡市)

移動販売は生協の「にこちゃん号」が一番!陳列が上手で商品を探しやすく、値段も見やすいですね。そして何より、商品を運んできてくれる担当の女の子たちが素敵。明るく元気に声をかけてくれるから、安らぎとパワーをもらえます。買い物に行くというより「会いに行く」という感覚です。買い物中はみんな「笑顔」。この時間だけでも空元気を出して笑っていないと…。部屋の中じゃ笑うことがないから。みんな、「にこちゃん号」を待っているの。いつも本当にありがと。

移動店舗「にこちゃん号」



「買い物が不便」の声にこたえ、いわて生協組合員の募金と全国の生協・団体の支援で、移動店舗「にこちゃん号」を12年に導入。現在、4台が宮古・釜石・大槌・大船渡・陸前高田の仮設団地58か所を1日おきに訪問。3年間でのべ23万人が利用しました。

無料お買い物バス



12年7月から、宮古市・山田町の64仮設住宅から宮古店舗への「無料お買い物バス」を運行。この4年で、のべ1万9千人が利用しました。15年度も継続します。

とっても便利です 山崎君子さん (山田町)

私が入居している仮設住宅は、坂の上。坂を下るとコンビニや道の駅があり、買い物はできますが、徒歩で持つて帰るのはとっても大変。
マリンコープドラへの無料の買い物バスは、団地の入口まで上がってくれるので、重いものを買っても楽に自宅に運べて本当に助かっています。ぜひこれからも続けてほしいです。

被災メーカー・生産者の復活を支援



「被災地の生業・仕事づくりを支援しよう」と、被災したメーカー・生産者の商品を積極的におすすめ。4年間で10億3千万円の利用になりました。

生協とのつながりは、経営安定の大きな力に
津波で、3棟あった工場のうち1棟は全壊、2棟は大規模半壊と壊滅的な被害を受けました。その年の6月に工場を再開し、4か月後には「アイコープ宮古水揚げのさんま」でつくった上乾さんまみりん干しも発売できました。
しかし翌年、生協以外では取引が激減。放射能の風評被害で、特に関西方面でまったく売れなくなりました。それでも、生協との取り引きが経営の安定につながり本当に助かりました。ですが、昨年の消費税増税で消費が落ち込み、

復興応援商品プレゼント 5名様

古須賀商店の商品詰め合わせ(2,000円相当)



「復興応援商品プレゼント係」と明記し、17ページ下の応募方法・あて先を参照の上、ご応募ください。

応募締切 5月20日

写真はイメージです。



古須賀商店 代表
古館 誠司さん
(宮古市)

円安による資材・調味料価格の上昇で値上げせざるを得ず、全体的に利用が減っています。今年は、販路拡大・販売強化に必死に取り組まなくてはなりません。アイコープ商品製造のほか、「みやこようまいもの市」や「地産地消フェスタ」へも継続して出店します。みなさんのご利用、お待ちしております!



同じ場所への支援で
絆がより強く

コープいしかわ
組合員活動部
森 正子さん

石川県



「ありがとう」の
ひとことです

やほぎ
矢作中仮設住宅区長
村上勝也さん
(陸前高田市)

震災5日目に、支援物資を持って現地に入ったのが当生協による支援活動の始まりです。その後、陸前高田市の2つの仮設住宅へバスボランティアを派遣。活動をすすめる中で、「現地へは行けないけれど支援したい」との組合員の声が増え、ふれあいサロンへお菓子や手芸材料のキットなどをお送りしています。

「思いを集めやすく、相手のニーズもつかめるのでは」と、県内4つの地域協議会ごとに、1か所の仮設住宅を継続して支援する方法にしました。直接お顔は見られませんが、手紙などのやりとりもあり、「つながっていると感じる」との組合員の声も寄せられています。

「サロンやボランティアのみなさんに喜んでもらいたい」と、15年度も同じ仮設住宅への支援を継続し、つながりをもっと強めたいと思っています。

私たちの仮設住宅には20世帯ほどが入居していて、その中で高齢者は5人。サロンには常時3～4人が参加しています。最高齢は89歳のおばあちゃん。とても楽しみにしています。このサロンには、コープいしかわさんが継続して支援してくださっており、本当に感謝しています。2年ほど前には、物資を持って直接訪ねて来てくれたこともありました。ぜひ、またお会いしたいですね！

震災後2年間ぐらひは、生協以外の団体からもたくさんの支援やイベントがありました。一昨年からめっきり減りました。資金のこともあるのですから当然です。それなのにいわて生協は支援を継続してくださり、しかも「生協」というつながりで、全国からも支援が届きます。私たちには「ありがとう」の言葉しかありません。



「2014年度5回目の第22次ボランティアバス」を3月6～8日に運行。バスで10時間以上揺られて陸前高田市へ。

ふれあいサロン

「ここに来ると楽しい」と笑顔が広がる“ふれあいサロン”。現在、8市町村の64仮設団地・地域で毎月54回開催。要望に添って開催が広がっています。この4年間で約1,800回開催し、約1万7千人が参加。約9千人のボランティアに支えられています。



みんなで話をするのは楽しいね。今回は県外の生協からのめずらしいお菓子や手作りのおひなさまもいただきました。ありがとう。

復興住宅ができるまであと2年…。私たちにとってはとても長い。サロンは気晴らしになっていいね。

避難した日の寒かったこと。今でも忘れられないね。それを思えば、仮設住宅は十分暖かいから不満はないの。でも不安はつきない。



水上ケイ子さん

北田シユウ子さん

小野ヒロさん



15年2月、野田村泉沢仮設団地でのふれあいサロン。