



コープ焼おにぎり

醤油の香ばしさがたまらない「コープ焼おにぎり」は、来年度発売25周年を迎えます。長く愛されるおいしさの秘密を、製造する株式会社ニッスイに伺いました。



おいしくてペロリと完食!
 堂脇 美貴さん(矢中町)
 先日購入した「コープ焼おにぎり」が衝撃的でした。「しょっぱくないけど、全部に美味しい味がついている」と、子どもたちだけで全部食べ切ってしまいました!
 ご飯がないときやおかずが少ないときにピッタリですね。トレイごとレンジでチンできて手軽なのも魅力です。

(株)ニッスイではこんなコープ商品も製造しています

co-op 白身魚とタルタルソースフライ
(グループ会社で製造)

co-op ふっくら卵のオムライス
(グループ会社で製造)

(株)ニッスイ 生協営業課 飛田 大輔さん

co-op フィッシュソーセージ
※畜産コーナーで取り扱い

co-op ちくわ

co-op 焼おにぎり 小麦 冷凍

1個1分10秒 (500W)で完成

10個入(480g)
 本体価格 **328円**
 (税込354円)
 店舗/全店
 宅配/12月3週号
 (特価のご案内)

Present

商品プレゼント5名様に

「コープ焼おにぎり」を含むニッスイ製造のコープ商品詰め合わせ

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 12月31日(日)
 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1月中旬の予定です。



1次焼きより高温で焼き上げることで、表面をパリッと香ばしく仕上げる。

4 2次焼き

1次焼きより高温で焼き上げることで、表面をパリッと香ばしく仕上げる。

3 2次調味

醤油を上下から吹き付ける。

工場内には香ばしい良い香りが漂います

2 1次調味・1次焼き

だしの効いた調味液で味付けし、おにぎりの形に成型。オーブンでじっくり表面を焼く。

ふっくらなのに形崩れない絶妙な握りを追求しています

1 炊飯

一粒一粒が柔らかく、外はしっかりしたご飯にするために、蒸気炊飯器で炊き上げる。

ふっくら食感には職人の技が詰まっています

コープ焼おにぎり
 ができるまで



(株)ニッスイ (東京都)
 八王子冷凍食品工場 工場長
 大藤 広助さん

手頃なサイズの冷凍焼おにぎり

1999年10月に発売した「コープ焼おにぎり」は、おかげさまで来年、発売から25周年を迎えます。袋から出してトレイのまま加熱できる手軽さが、育ち盛りのお子さんがいるご家庭や、単身者、ご年配の方など、幅広い世代に支持されています。また、「醤油の香ばしさとふんわりとした食感がおいしい」と、味の方もたいへん好評をいただいています。

「コープ焼おにぎり」は、一個約48gとやや小ぶりでパクパク食べられます。一袋に10個入りなので、常備食に最適です。

米の粒がしっかりとふんわり

自社ブランドとの違いは、サイズだけではありません。健康志向の組合員のみなさんの声に添えて、塩分は控えめに。香ばしい醤油味の中に、だしの風味をより効かせています。

米は、甘みと旨みのバランスのよい国産の「あきたこまち」を使用。おにぎりを割るとかつおだしの香りが立ちのぼり、ご飯粒は一粒一粒がしっかりとれているのがわかります。また、おいしい焼おにぎりを作るには、炊飯が最も重要です。柔らかすぎず、口の中に入れた時にフワツとした食感になるように、その日の気温や湿度から炊飯条件を微調整。炊き上がり後は、実際に食べて確認もしています。

これからも組合員のみなさんに愛される「コープ焼おにぎり」を提供できるよう、おいしさと品質向上を追求し続けていきます。ぜひ、おやつやお夜食にご賞味ください。



えのき入り和風ハンバーグ

坂田 恵さん(滝沢市)

材料 (3人分)

ハンバーグのたね……200g サラダ油……少々
 もめん豆腐……200g A (みりん……大さじ1
 えのき茸(みじん切り)……1/2袋 醤油……小さじ1
 生姜(チューブ入り)……約1cm 水……50ml

作り方

- ① もめん豆腐はキッチンペーパーに包みレンジで2分加熱し水切りをする。冷めたら手でつぶす。
- ② ①、えのき茸、生姜、ハンバーグのたねを合わせて3等分にして成型する。
- ③ フライパンにサラダ油を熱し、両面に焦げ目をつけ、蓋をして約5分焼く。
- ④ Aを入れてハンバーグに絡めながら煮詰める。

■1人分 331kcal、食塩相当量 1.0g

※豆腐の食感が気になる場合は、裏ごしがおすすめ。

フィッシュソーセージと小松菜の卵マヨ炒め

おいしいコープのレシピ

材料 (2人分)

コープフィッシュソーセージ(1cm幅の斜め切り)……2本(140g)
 小松菜(ざく切り)……1/2束(100g)
 マヨネーズ……大さじ1 A (卵……2個
 塩・こしょう……各適量 マヨネーズ……大さじ1
 塩……小さじ1/3)

作り方

- ① フライパンにマヨネーズ大さじ1を入れ火にかける。フィッシュソーセージを入れざっと炒めたら小松菜を加えて炒め、端に寄せる。
 - ② 空いたところに混ぜておいたAを入れてざっと炒め、全体を混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
- 1人分 300kcal、食塩相当量 2.7g



家計応援あったかメニュー & 焼おにぎりアレンジメニュー

心も体もあつたまるお値頃食材を使ったおいしい節約レシピです。ランチや軽食にぴったりな「コープ焼おにぎり」アレンジもご紹介します。



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!

豚バラと厚揚げのジンジャー味噌炒め

材料 (4人分)

コープ厚あげ……1袋(4個)
 豚バラスライス……200g
 長ネギ(1cm幅の斜め切り)……1本
 A (味噌・みりん……各大さじ2
 酒……大さじ1
 醤油……大さじ1/2
 砂糖……小さじ1
 生姜(すりおろし)……15g)

作り方

- ① 厚あげは一口大に切り、フライパンで全面をカラ焼きし器に取り出す。
 - ② 豚バラスライスは5cmの長さに切り、フライパンで炒める。豚肉から脂が出てきたら長ネギを加えて炒めAを加えてさらに炒める。
 - ③ ①に②のをせる。
- 1人分 293kcal、食塩相当量 0.9g

※お好みで万能ネギや糸唐辛子をトッピングしても◎



とろける♪ お豆腐のカレーグラタン

材料 (4人分)

アイコープ県産もめん豆腐……1丁
 玉ねぎ(みじん切り)……1/2個
 牛豚合挽肉……200g
 バター……10g
 A (ケチャップ……大さじ2
 カレー粉・ウスターソース……各大さじ1
 醤油……小さじ1
 塩……小さじ1/3
 ホワイトソース(市販)……200g
 とけるチーズ……60g)

作り方

- ① オープンは200°Cに予熱する。
 - ② 豆腐は大きめの一口大に切り、バターを溶かしたフライパンで軽く焼いてグラタン皿に移す。
 - ③ 同じフライパンで玉ねぎをしんなりするまで炒め、合挽肉を加えて炒める。肉に火が通ったらAを加えて汁気がなくなるまで炒め、②にのせる。
 - ④ ホワイトソースととけるチーズをのせ、オープンで10~15分焼く。
- 1人分 343kcal、食塩相当量 1.9g



たまご茶漬

コープ焼おにぎり……1個
 コープたまごスープ……1個
 お湯……160ml



お茶漬

コープ焼おにぎり……1個
 コープお茶漬の素……1/2袋
 お湯……適量



チーズリゾット

コープ焼おにぎり……1個
 コープとろけるスライスチーズ……1/2枚
 牛乳または豆乳……100ml

宅配の便利さを実感しています。もちろん店舗で買い物をするのも楽しく好きです！赤ちゃんとおちこち行きたがる子どもたち（3歳と6歳）を連れて、ほしい商品を吟味して、その間に子どもたちを見失い、赤ちゃんが泣きだし…。これを繰り返して、やっと帰ってきて荷物と子どもたちを車から運ぶ。この流れに疲れてくると、つい生協の宅配に甘えてしまいます。いつもありがたうございます！



紺野 可奈子さん（大船渡市）

疲れてくると
生協の宅配に甘えています

宅配 はじめて CLUB

Check! 1 宅配を利用するきっかけ



第2子誕生後にいただいた「はじめてばこ」がきっかけ。宅配は知り合いの方が使っているの、「配達手数料が無料なら!」と始めました。

※はじめてばこについて16ページをご覧ください。

Check! 2 宅配で「よかったこと」



育児中ですが、思うように買い物に行けない日が続くことも。そんな時に、宅配で少しでも商品が届くと、本当に助かります!

Check! 3 利用スタイル



宅配の紙のチラシを見るのが好きです。食品から生活雑貨まで商品がいっぱいでおもしろい!でも最近は赤ちゃんがチラシを口に入れてしまうので、注文が後回しになって十分に見られないことも…。

お気に入りの商品

商品選びのポイントは価格です。カタログには意外とお買い得商品があります。



冷凍の魚
凍ったまま届くから保存しやすい。1切当たりの価格も◎



子ども用歯ブラシ
子どもは歯ブラシをすぐ噛みますよね…。複数本入って安いのがうれしいです。



3種の国産野菜としらすのおかゆ

1個30gが絶妙にちょうどいい量!トreyからもするんと取り出せて使いやすいです。



CO-OP 白だし

一度使ってみたら、おいしい!大容量の1Lはコスパもいいです。



宅配 子育てサポート

お子さんが12歳になるまで、個人宅配配達手数料の割引でお買い物をサポートします。

母子手帳発行～お子さんが12歳になるまで「子育てサポート」で配達手数料が半額! (1回121円)

妊娠中

誕生

4歳未満

12歳



子育てサポート

「はじめて CLUB」

お子さんが4歳未満なら「はじめて CLUB」入会で配達手数料が2年間無料!



特集

コープで助かる!
いつもの
お買い物

HELLO コープには毎号「生協のサービスで助かっている」といううれしい声がたくさん寄せられています。今回は店舗や宅配を利用している組合員のお話をご紹介します。生協のお買い物サービスで、毎日のくらしがちょっとでも便利になりますように。

🛒 様々な 買い物サポート

宅配 「コープわくわく便」

離れて暮らすご家族等に宅配の食品(冷凍・常温のみ)を宅配便で送るサービスです。専用の申込書に記入いただき、食品の箱詰め・発送は生協が代行。手軽に食品を送ることができます。

東京に住んでいる息子に、月1回冷凍食品をわくわく便で送っています。「遅く帰っても、すぐ温かい食事が食べられておいしい」と喜んでいます。

北上市の組合員

お問い合わせ > 宅配センター、地域担当
コープわくわく便



沿岸 移動店舗「にこちゃん号」



マリコプドラで商品を積んだ移動店舗2台が、宮古市、山田町、大槌町、釜石市、大船渡市、陸前高田市に週1~3回運行しています。

移動店舗「にこちゃん号」と宅配を利用しています。「にこちゃん号」は商品を見て買えるのがうれしいです。

佐々木さん(大槌町)

運行表などお問い合わせ > マリコプドラ ☎0193-63-3131
にこちゃん号



盛岡・宮古 無料お買い物バス



盛岡地域、宮古地域では、生協店舗への「お買い物バス」を運行。乗車は無料、どなたでもご利用いただけます。

週に1度の買い物バスは、車がない私たちには助かります。バスで元気な方々に会えるのも楽しみです。

古館 久美子さん(宮古市)

運行表などお問い合わせ > 店舗サービスカウンター
いわて生協 買い物バス



お買い物配達サービス

お届け時間の目安

正午まで受付 > 当日配達 正午以降受付 > 翌日配達

※店舗ごとに異なりますのでサービスカウンターへおたずねください。

配達地域

店舗から **2km** 以内

配達できる商品

常温商品のみ ダンボールに入れて25kg以内

配達料

- 65歳以上の方 ● 妊娠中の方
 - 障がい者手帳をお持ちの方
 - お買い上げ金額 5,000円(本体)以上
- 無料**
- お買い上げ金額 2,000円(本体)~5,000円(本体)未満 **100円**
 - お買い上げ金額 2,000円(本体)未満 **200円**

お問い合わせ > 店舗サービスカウンター

脚が元気なうちは配達サービスで買い物を



小野 ミヨ子さん (盛岡市)

長年ベルフまつぞのには自転車で来て、「近いのには配達サービスまでお願いするのは…」と思っていた。でも10年ほど前、重いものを自転車で運ぶのも大変と感じてきたころ、「70歳なら配達サービスが無料で利用できる」と聞き、お願いするようになりました。今は歩いて来て、毎月1日・15日の「家計応援5%引きの日」に配達をお願いしています。配達してもらいのは、ペットボトルの水やお米、洗剤など。配達の職員の方とおしゃべりするのを楽しみます。ガソリンが高くて生協も大変でしょうが、無料での配達は大変に助かります。私の脚が元気なうちは、お買い物配達サービスを使ってお店を利用していきたいです。

お届け

当日または翌日配達します



店舗 お買い物配達サービス

個人宅配 サポート制度

お買い物が大変な方を配達手数料の割引でサポートしています。サポート制度はいずれもお申し込みが必要です。

配達手数料 **242円** (1回(税込))
サポート制度 **121円** (1回(税込))

高齢者サポート > 世帯全員が70歳以上、または夫婦世帯で一人が70歳以上の方が対象

障がい者サポート > 障がい者手帳をお持ちの方がいるご家庭が対象

介護者サポート > 要介護認定を受けている方がいるご家庭が対象

復興支援サービス > 東日本大震災で被災され、り災証明書をお持ちのご家庭が対象

宅配事業部
宅配のお問い合わせ > ☎0120-805-253 (月~金 9:00~19:30, 土 9:00~18:00)

「いつもの」食材が平日に届くありがたさ



及川 巳恵子さん (盛岡市)

仕事などの忙しさもあって、近頃は平日にお店に買い物に行くことがおっくうだと感じていました。宅配のことは職場の人たちから聞いて、「平日に商品が自宅に届いたらラクになるかな」と思って、この秋から宅配を始めました。宅配では、毎週必ず使う商品、切らしたくない商品を「利用登録」しています。これから冬に天気が荒れたりして帰りが遅くなっても、「いつもの」商品が届いていれば安心です。お買い得品や職場の人のおすすめ商品、銘菓なども注文しています。宅配ならではの商品もあるので、どんな商品と出会えるか楽しみです。買物の時間やガソリン代、「いつもの」食材が毎週確実に届く安心感があります。

お気に入りの商品

タカキベーカリーのパン

職場の人のおすすめで買ってみたいおやつがあった!



讃岐きつねうどん

具とつゆ付き。すぐ食べられるので助かります。

産直 アイコープ豚肩切り落とし

利用登録で毎週利用。やわらかくておいしいお肉です。



心感を考えると、「高齢者サポート制度」1回121円の配達手数料は安いと思います。さらに買物が大変だと感じるようになったら、もっと宅配にお世話になると思います。 ※利用登録：二度登録すれば、毎回注文しなくても商品が届く宅配の便利なくみ。

宅配 サポート制度