

HELLO コープ

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

2025

秋号

No.195

(年4回発行)



2～3ページ

これいいね！ラブコープ商品

コープ たこ焼

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

いわて生協の産直

ふんわりと完成！
焼きたこ焼！



バックナンバーは
ホームページで

いわて生協



国際協同組合年

ふわふわで美味しい！



三浦さん（滝沢市）

「コープたこ焼」はちょっと何か食べたいときに冷凍庫にあると嬉しい商品です。手軽にレンジでチンして食べられるので、子どもたちのおやつにも、私のおやつにも（笑）ちょうどいい！ふわふわで美味しいのでオススメです。

1日に 全国で年間1億6千万粒
約44万4,444粒供給！

※2024年度実績・シリーズ合計



co-op たこ焼 冷凍 卵小麦

7個入（140g） 店舗 本体価格 **108円**（税込116円）
高松・牧野林・青山・あうる・コルザ

20個入（400g） 店舗 本体価格 **318円**（税込343円）
全店

50個入（1kg） 店舗 本体価格 **658円**（税込710円）
青山・向中野・あうる・北上・アテルイ・コルザ

宅配／10月4週号（40個入）、10月5週号（20個入）

コープ たこ焼ができるまで

1



原料調理

洗ったキャベツを細かくカット。長ネギ、ショウガの下処理とカットも行う。

2



調合

小麦粉に加工でんぷんをプラス。調味料も加えて、生地を作る。

3



焼成

生地と具材をつりがね状の型に流し込み、ガス火で上下から一気に焼き上げる。

4



凍結

たこ焼の水分をキープするために、出来たて熱々の製品をマイナス35℃の冷気で素早く凍結。

食べ方アレンジ

ピザ風



たこ焼おでん



ぼん酢+大根おろし、
オリーブオイル+塩もオススメ！



手が伸びる秘密は、かつおだし。顆粒だし、かつお粉末、液体だしの3タイプを配合しており、レンジを開けた瞬間から後味まで豊かな風味が広がります。

たこ焼きに欠かせないタコは、産地で厳選し、ていねいに加工。具材には、刻みキャベツ、長ネギ、ショウガ、あげ玉を加えており、それぞれのコクや旨味が溶け込むことで、専門店のような味わいを実現しています。

私たちのモットーは「おいしさつくりたて 日本的心」。日本のお祭りの屋台で感じる「わくわく感」をこれからも食卓に提供できるように、変わらぬ美味しさを作り続けたいと思います。

外はカリッ、中はとろろり。「のど越しの良い」と表現するくらい、生地が柔らかく、とろけるような食感が「コープたこ焼」の特長です。その食感を生み出すのが、だし汁と刻み野菜をたっぷり加えた生地。水分量を多めにすることで、柔らかな食感を生み出しつつ、刻み野菜が形をキープ。また、焼き上げと冷凍にも独自の工夫があります。つりがね状の型に生地を流し入れたら、あえて生地を返さずに焼くことで、硬さの原因となるグルテンの発生を抑え、とろみのあるたこ焼に仕上げます。さらに、生地的水分が飛ばないように、熱々のまま素早く冷凍するのも、美味しさの要です。

祭りの「わくわく感」を自宅で

1個食べたら、もう1個。つい

私がコープ商品・産直品の
魅力を発信するよ！



コープ たこ焼

かつおだしの香りが華やかで、ふわふわとろろりとした食感。発売から約30年経った今も根強い人気を誇る「コープたこ焼」。株式会社ピーコックの担当者に、美味しさの秘密を伺いました。

だしが効いているから
何と合わせても
美味しい！

たまごスープに
つけて明石焼風



Present

商品プレゼント5名様に



「コープ たこ焼」を含む
コープの冷凍スナックの詰め合わせ

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 10月25日（土）
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。



株式会社ピーコック
開発部
長澤 未香さん
（新潟県）

「産直米銀河のしずく」は、環境にやさしい米づくりをめざしているお米です。畜産が盛んなこの奥州・金ヶ崎で発生する牛ふんで作った有機質肥料を積極的に使い、米づくりで発生する米ぬかやワラは、牛の飼料として利用する。そんな資源循環を実現しようとしています。

金ヶ崎・奥州市胆沢は標高が高く、銀河のしずくの栽培に適した冷涼な地域です。銀河のしずくは、粘りが少なく歯ごたえがあり、甘みも感じられるお米です。わが家では銀河のしずくに変えてから、米を食べる量が増えました。組合員のみなさんが



産直米生産者
菊地 重治さん
(金ヶ崎町)

今秋スタート
産直米 金ヶ崎・胆沢産 銀河のしずく
環境に配慮したおいしいお米を、岩手のみなさんに

「産直米銀河のしずく」を選択肢に加えてくれたらうれしいです。

今年は7月中旬まで順調に稲の生育が進みました。7月下旬から金ヶ崎では水不足に見舞われ、品質や収穫量への影響が心配されましたが、なんとか収穫時期を迎えることができました。

一方で、米の価格が上がりそうです。この1年の急激な値上がりは、生産者としても戸惑いが強く、米の消費が減るのではないかと心配しています。

地元のもの、地元の人が食べる。当たり前のようで意外とできていないことが、生協の産直で実現できます。私たちにとって、地元・岩手のみなさんが食べてくれることは大きな励みです。ぜひ、私たちのお米を一度味わってください。

産直米交流会



猛暑や水不足を乗り越えてお米を届けてくれる生産者のみなさんに感謝の気持ちでいっぱいです

7月28日、水沢コープ中心に組合員と子どもたち29人が参加。産直米銀河のしずくの田んぼやJA岩手ふるさとの米施設等を見学し、産直米の特長や流通を学びました。お米の試食では、子どもたちが24年産銀河のしずくをペロリと完食！「産直米に銀河のしずくが加わるのはうれしい」と期待が高まっていました。



ごはん
そのまま
おいしい！

産直米

10/8
11:30~

産直米銀河のしずく
スタートイベント
@コープアテルイ



産直米 金ヶ崎・胆沢産
銀河のしずく

JA岩手ふるさと管内の金ヶ崎地域27戸、胆沢地域20戸の生産者との産直米。地域の畜産業との資源循環を広げ、環境に配慮した農業をめざしている。



産直 特別栽培米 北上産ひとめぼれ
産直 特別栽培米 水沢産ひとめぼれ

「特別栽培米」は、通常の半分以下の農薬・化学肥料の使用で栽培したお米。

特集

たべる、つくる、ささえあう

いわて生協の産直

いわて生協の「産直」がスタートして50年。生産者と消費者が互いにささえあい、岩手の食と農を守ろうと取り組んできました。しかし、食料生産を取り巻く状況やくらしが大きく急激に変化する中で、「地元のを地元で食べる」ことも揺らいでいます。この秋から始まる「産直米銀河のしずく」と、産直25周年を迎えた「産直牛乳」生産者にお話を伺いました。



岩手を食べよう！
産直・秋のおすすめ



いわい農産研究会【一関市】 小松菜

バイオ炭^{そらたん}“宙炭”を活用しCO₂排出量を減らす農業を推進しています。



盛岡甘熟会 長ねぎ

11月末まで出荷予定。甘みがのった長ねぎは毎年人気。



東長岡果樹生産組合【紫波町】 りんご

特別栽培のりんご。ギフトでも喜ばれています。



今松野菜生産組合【岩手町】 キャベツ、にんじんなど

冬にかけて根菜の出荷が本格化していきます。

産直牛乳交流会



はじめて牛を見ることができてうれしかった！



ぎゅうにゅうだいすき♡

子育てサポート「はじめてCLUB」のご家族12組が7月12日金ケ崎を訪問。矢作さんは「牛を見るのが初めてという人も多かった。子どもたちが目をキラキラさせていた。少しでも酪農や金ケ崎を知ってもらえたらうれしい」

西和賀酪農組合とは 産直50年



西和賀酪農組合は4戸の酪農家が参加しています。写真左から中野さん、田中さん、南川さん、菅野さん。

産直牛乳

西和賀酪農組合（西和賀町）と岩手ふるさと産直牛乳推進組合（金ケ崎町）との産直品。良質な生乳の風味をいかす72℃15秒殺菌で仕上げた牛乳です。



牧草の丘



ジェラートショップ「牧草の丘」では産直牛乳生産者の生乳も使用しています。

産直牛乳

産直が次世代育成を支えるひとつに

岩手ふるさと産直牛乳推進組合（金ケ崎町）が、産直に参加して25年。生産者の佐藤さんは「牛乳パックに『金ケ崎』と入ったのがうれしかったね」と当時をふりかえります。丸山さんも「それまでは、うちの生乳がどこに行っているかわからなかった。産直で県内の生協のみなさんに届けるんだと、作業の励みになったよね」と話します。

本館さんは「産直牛乳は乳質とかきびしい出荷基準があるけど、生協のみなさんに飲んでもらえるからね」。昨年から産直に参加する小関さんは「生協に出荷することは特別。『今まで以上に気をつけなくちゃ』とハリが出るし、働きやすい」と笑顔をみせます。

「生協との産直が、後継者にもつながっている」と話すのは小原さん。「金ケ崎は自分たち『子世代』の酪農家が多くなっている、孫世代もいる。産直は、酪農という仕事に誇りを持つきっかけ」と力強く話します。

矢作さんは産直開始からずっと組合長を務めてきました。「25年かけて作り上げてきた金ケ崎の生乳を、これからも自信



を持って届けていきたい。30周年は次の世代が中心になると思う」。

今年は牛のエサのデントコーンの生育が順調にすすみました。これから夏の疲れが出てくるのが心配だと言います。「牛も、人と同じだよ。天気にも耐えらえるよう、丈夫に育てるのが大事」（丸山さん）。

「いつもあつて当たり前な牛乳。県内の酪農家と作り育ててきた産直牛乳は、作る人と飲む人がわかる、特別な存在です。」



鶏むね肉の竜田揚げ

にのへコープ



材料 (作りやすい分量)

産直若鶏むね肉 (1口大に切る) …… 1枚 (約250g)

A アイコープ焼肉のたれ …… 大さじ4

マヨネーズ …… 大さじ1

片栗粉・サラダ油 …… 各適量

作り方

① ポリ袋に鶏むね肉とAを入れ、もみ込み10～20分漬け込む。

② ①に片栗粉をまぶす。

③ サラダ油を約170℃に熱し、こんがり揚げる。

■全量 776kcal、食塩相当量 4.3g

のむヨーグルトでキーマカレー

岩手郡コープ



材料 (2人分)

アイコープ食事とのみたヨーグルト …… 300ml

A 豚挽肉 …… 200g

玉ねぎ (みじん切り) …… 1/2個分

ミックスビーンズ …… 1缶 (120g)

カレールー …… 80～100g

サラダ油 …… 適量

作り方

① 鍋にサラダ油を熱し、中火でAを炒める。

② 肉の色が変わり玉ねぎがしんなりしたら、ミックスビーンズを入れ、軽く炒め合わせる。

③ のむヨーグルトを加え沸々となったら火を止め、カレールーを割り入れて溶かし、弱火でとろみがつくまで煮込む。

■1人分 624kcal、食塩相当量 4.6g

煮込まず簡単！
コクもアップ！



豆腐入りオムレツ

水沢コープ



材料 (作りやすい分量)

アイコープ県産大豆なめらか絹とうふ …… 2個 (300g)

A ブロッコリー (小房に分ける) …… 1/2房

ウインナー (小口切り) …… 4本分

卵 …… 4個

塩 …… 1つまみ

こしょう …… 少々

水 …… 大さじ1

オリーブオイル …… 大さじ2

作り方

① 耐熱皿にAを乗せて、水をかけ、ラップをふんわりかけ電子レンジ (500W 5分) で加熱し粗熱を取る。

② ボウルに豆腐を入れつぶし、①とBを加えて混ぜ合わせる。

③ フライパンにオリーブオイルを熱し②を流し入れ大きく混ぜ、まとまってきたら弱火で3分焼く。

④ 上下を返して蓋をして5分焼く。
※お好みで七味マヨネーズやケチャップをかけて。

■全量 987kcal、食塩相当量 3.3g

豆腐を加えて
ボリュームアップ♪



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！

オリジナルソースが
簡単なのに美味しい！

今日からつくれる
役立ちレシピ



食材豊富な岩手県。地元の食材を使った、
簡単でおいしいレシピを紹介します。

岩手のおいしいレシピ

ごはんもりもり！ スタミナ豚肉炒め



材料 (2人分)

ごはん …… 2人分

豚肉 (細切れや薄切り肉など) …… 200g

A 生姜 (すりおろし) …… 1片分

にんにく (すりおろし) …… 1片分

玉ねぎ (すりおろし) …… 1/8個分

塩・こしょう・サラダ油 …… 各適量

とうもろこしの缶詰 …… 20g

バター …… 10g

万能ネギの小口切り …… 適量

醤油・酒・みりん …… 各大さじ1と1/2

砂糖 …… 小さじ1/2

作り方

① Aを合わせてタレを作る。

豚肉は一口大に切り塩・こしょうで下味をつける。

② フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め、焦げ目が少しついてきたらAを加えて水分がなくなるまで炒める。

③ 器に②を盛り付け、ご飯をのせる。その上にとうもろこし・バター・万能ねぎ・こしょうをトッピングする。

■1人分 545kcal、食塩相当量 2.2g

牛乳パックで フルーツテリーヌ



材料 (牛乳パック1本分)

牛乳 …… 600g

粉寒天 …… 4g

水 …… 200g

A 砂糖 …… 60g

水 …… 25g

粉ゼラチン …… 5g

練乳 …… 20g

お好みのフルーツ

(缶詰は汁気を切り角切りにする) …… 350g

お好みのジャムとレモン汁 …… 適量

作り方

① Aの水に粉ゼラチンを入れてふやかしておく。

② 鍋に粉寒天と砂糖を入れてひと混ぜしたら水を加えて火にかける。沸騰したら弱火で1分間煮詰めて完全に粉寒天を煮溶かし、牛乳を2回に分けて加える。

③ 中火でもう一度沸騰直前まで加熱し、練乳を加えて溶かしたら火を止める。

④ ①を加えて溶かす。フルーツを加えてひと混ぜする。粗熱をとり、牛乳パックに注ぐ。

⑤ 冷蔵庫に立てて入れて冷やし固める。

⑥ 食べるときにジャムにレモン汁を加えてソースとして添える。

■全量 897kcal、食塩相当量 1.0g

やさしい甘さと
絶妙なプルプル感



2歳からの 楽しい運動あそび

動画は @coopiwater

体を動かす楽しさを伝えて
いる岩淵さんに、室内で
できる遊びを教えてもらいま
した。スキンシップを図り
ながら親子で筋力アップ！



2歳からは激しい動きも
楽しめるようになるので、
親子でレベルアップを

親子体操インストラクター
岩淵みどりさん（盛岡市）
@iwabuchimidori7

モデル / あおばくん（2歳9か月）とママ

めやす
2歳～

リズム感覚と集中力を養おう
ペンギンさん



ママの足の動きに合わせて、前後、左右テンポよく進もう



片足をぐーんと上げて、
転ばずに耐えられるかな

モデル / いろちゃん（2歳5か月）とママ

めやす
2歳～

体幹とバランス感覚を鍛えよう
肩車キリン



子どもが腹筋と背筋を使って落ちないように耐えるのがポイント



子どもは親の頭を持ち、ママ
は子どもの両脚をつかんで
ゆらゆら

はじめてCLUB会員イチオシ商品

子育て中のみなさんのおすすめ商品をご紹介します



co-op 骨取りさばの味噌煮 冷凍

2袋（190g） 店舗 本体価格 548円（税込591円）

脂ののったノルウェー産さばの骨を取り除き、信州みそをベースにした甘めのタレで煮付けました。1切ずつの個包装。湯せん調理で簡単に召し上がれます。[画像]

店舗／全店 宅配／10月4週号（3袋）



澤口さん（奥州市）

いいじゃん！

さばは脂がのって、
味噌たれは程よい
甘さで美味しい！
骨の心配もなく、子ども
がバクバク食べます。



co-op 深煎り胡麻ドレッシング

300ml 本体 価格 348円（税込375円）

煎りごまとすりごまになめらかな食感の練りごまを加え、ごまのkok深さはそのまま、キレの良い食味に仕上げました。300mlに約1万2千粒のごま入り。[画像]

店舗／全店 宅配／11月1週号



高橋 夏姫さん（花巻市）

いいじゃん！

ごま風味が強すぎない
けど、しっかりごまを食べて
いるようで美味しい！
子どもも食べやすく
ハマりました。

My Favorite
coop

これが私の
お気に入り

今回は店舗ならではの
商品をご紹介します



中
と
ろ

真
だ
い

生
サ
ー
モ
ン

こだわりPOINT

魚屋ならではの 大きなネタ

惣菜の寿司に比べ約1.7～2倍の
大きなネタを使用。ネタそのもの
の食べ応えと美味しさが違います！

特別感のある 豪華なお品書き

生サーモン、生真だい、本鮪中と
ろなど、特別感のある上ネタ鮨を8
貫詰め合わせました。

シャリ専用の 岩手県産米使用

シャリ専用で岩手県産米を独自ブ
レンド。「口にするとほろりとほど
ける」美味しさを追求しました。

ネタがぶりぶりで食べごたえがあり
ます。ホームパーティーによし、自分
へのごほうびによし！
とても美味しくいただ
けます。

蒲澤さん（盛岡市）



目利きおすすめの美味しさ お魚屋さんの焼魚 縞ほっけ

取り扱い／高松・西ヶ丘・魚菜市場を除く各店水産コーナー

こだわりPOINT

目利きが選ぶ脂の乗った美味しさ

大ぶりで脂の乗った「縞ほっけ」の干物を
店内で焼き上げ。目利きの魚屋が太鼓判を
押す美味しさです。

魚の味わいを活かす絶妙な調理

「縞ほっけ」は旨みたっぷりに焼き上げ。塩
焼き、スパイス焼きなど魚を活かす調理で
ご提供。

旬の魚介が手軽に楽しめる

さんま、かき、あゆ、ほたてなど旬の幸が
出るときも。すぐにそのまま食卓で味わえ
る手軽さも魅力。

各店水産担当が毎日丁寧に焼き上
げています。ラインナップは変わ
るのでこまめにチェックしてく
ださいね。

水産チーム 川上さん



さんま



旬のものは塩のみでシンプルに焼き上げ

まぐろアメイジングスパイス焼



いつもと違う味付が楽しめます