

HELLO コープ

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

2025
夏号

No.194
(年4回発行)

COOP
I W A T E
いわて生活協同組合

2～3 ページ

これいいね！ラブコープ商品

コープ 野菜たっぷり
和風ドレッシング

商品プレゼントは3 ページを check !



6～9 ページ

特集

コープのエシカル

岩手・日本の農畜水産業応援

リピーター続出！
断トツおいしい
万能ドレッシング



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

家族みんなのお気に入り



金野みなみさん(釜石市)

わが家ではサラダスパゲッティやしゃぶしゃぶサラダに使っています♪ドレッシング類があまり得意でない息子も、「野菜たっぷり和風ドレッシング」をかけた料理は喜んで食べてくれます! 家族みんなのお気に入りです。

3サイズ合計

24年度
全国で **約255万本** 供給!



150ml 本体価格 **228円** (税込246円)

300ml 本体価格 **348円** (税込375円)

500ml 本体価格 **438円** (税込473円)

店舗/150mlは高松・西ヶ丘を除く各店

300ml・500mlは全店
宅配/7月4週号(150ml)、7月5週号(300ml)、
8月1週号(500ml)

Present

商品プレゼント5名様に



「コープ 野菜たっぷり和風ドレッシング」を含むコープのサラダ商品の詰め合わせ

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 8月8日(金)
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9月中旬の予定です。



フンドーキン醤油(株)

田中さんイチオシ 活用法



唐揚げの下味付けに

一口大の鶏もも肉(200g)を野菜たっぷり和風ドレッシング(大さじ4)に30分漬けておくだけ!

コープ 野菜たっぷり和風ドレッシング ができるまで



カット作業

皮をむいた玉ねぎを四つ切に。腐れや痛みがないか確認しながら手作業でカット。



酢漬け

細かく刻んだ生の玉ねぎとにんにくを酢にひと晩漬けて殺菌。

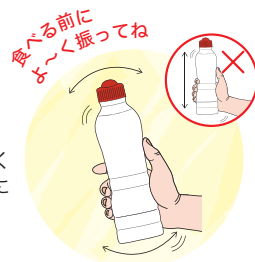


充填

醤油や野菜を混ぜて充填。組合員の声から改良した注ぎやすい&握りやすいボトルも好評。

ドレッシングの 振り方

タテ方向ではなく左右(ヨコ方向)に回転するように振りましょう。



いわて生協の コープドレッシング 人気ランキング

- 1 野菜たっぷり和風
- 2 深煎り胡麻
- 3 国産青じそ
- 4 ピリ辛チヨレギ
- 5 黒酢たまねぎ



私がコープ商品・産直品の
魅力を発信するよ!



コープ 野菜たっぷり和風ドレッシング

「子どもが野菜を喜んで食べてくれる」と人気の「コープ 野菜たっぷり和風ドレッシング」。醤油メーカーならではの生醤油を使ったロングセラー商品について、大分県にあるフンドーキン醤油株式会社の担当者にお話を伺いました。

国産玉ねぎを生でたっぷり

「野菜たっぷり」の名前の通り、玉ねぎ、にんにく、しいたけ、生姜などの国産野菜をたっぷり使用しています。さらに、食べた瞬間のフレッシュさを大切にするため、玉ねぎとにんにくは「生」にこだわっています。工場では、従業員が玉ねぎを一つひとつ手切り。腐れや傷みなどをていねいに取り除きます。また、味のベースとなる醤油は、もろみを絞っただけの生醤油。火入れをしない代わりに、ろ過処理で品質をキープしています。生醤油ならではの旨味や香りが、野菜の美味しさを引き立てます。

これからも変わらぬ美味しさを

本製品のはじまりは1980年代。醤油メーカーならではのドレッシングを作ろうと、当時

は珍しかった醤油ベースで具入りの製品をめざしました。生協の組合員さんの試食会をきっかけに、九州限定のコープ商品として販売。その後、製造方法や原材料などを見直しながら、1994年全国で販売スタート。以来、変わらぬ味わいと品質を守り続けてきました。ご愛用の組合員さんに「三代代で使っています」という声をいただくという味の安定してお届けする大切さを改めて感じます。より多くの方に手に取ってもらえるように、今年はパッケージを一新。8つの隠れデザインがありますので、ぜひみつけてください。



フンドーキン醤油(株)
営業部 生協課 係長
田中 佑磨さん



胡麻ドレ豆乳つゆでそうめん

三田 友香さん(奥州市)

材料(2人分)

そうめん(乾).....200g

A(コープ深煎り胡麻ドレッシング.....大さじ4

豆乳.....100ml

薬味(貝割れ大根、生姜、ネギなど).....適宜

作り方

① そうめんは茹でて冷水でしめて水けを切り、器に盛る。

② Aを混ぜ合わせる。

■1人分 512kcal、食塩相当量 4.4g



ゆで卵のドレッシング漬け

高橋 智子さん(矢巾町)

殻をむいたゆで卵を「コープ野菜たっぷり和風ドレッシング」に漬けて、冷蔵庫に一晩ねかすだけ！



野菜炒めの目玉焼き丼

吉田 千夏さん(盛岡市)

材料(2人分)

ご飯.....丼2杯分(約300g)

鶏挽肉(むね).....200g

A(小松菜(長さ4cmに切る).....1/2束(約100g)

しめじ(石づきを取りほぐす).....1/2房(約50g)

卵.....2個

コープ野菜たっぷり和風ドレッシング.....大さじ3

サラダ油.....適量

作り方

① フライパンにサラダ油を熱し目玉焼きを作って取り出しておく。

② ①と同じフライパンを中火にかけサラダ油を熱し、鶏挽肉を炒める。Aを加えて炒め合わせ、ドレッシングを回しかけさらに炒める。

③ 丼に、ご飯、①、②を盛り付ける。

※野菜は、ネギやパプリカなどその時にあるものでOK！

■1人分 563kcal、食塩相当量 1.3g



しらたきと豆苗のドレッシング炒め

佐藤 あやさん(盛岡市)

材料(2人分)

しらたき.....1袋(180g)

豆苗.....100g

コープ野菜たっぷり和風ドレッシング.....大さじ3

作り方

① しらたきと豆苗は食べやすい長さに切る。

② フライパンを火にかけ、しらたきを乾煎りする。

③ チリチリしてきたら、豆苗とドレッシングを加え全体を炒め合わせる。

※お好みで七味をふったりマヨネーズをかけて。

■1人分 80kcal、食塩相当量 1.1g



コープのドレッシングを使って!

おいしい夏レシピ

「ドレッシング」は、料理の下味やソースにも大活躍！活用レシピを紹介します。

私が組合員になるきっかけになった運命のドレッシングです♪

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!

玉ねぎの豚肉巻き

材料(8個分)

玉ねぎ.....2個(外側のみ使用)

豚バラ肉.....16枚

塩・こしょう.....少々

A(コープ野菜たっぷり

和風ドレッシング.....大さじ2

ケチャップ.....大さじ2

作り方

① 玉ねぎは厚さ1センチの輪切りにし、外側2枚を残して中心をくり抜く。豚肉は塩・こしょうをふる。

② 玉ねぎ1組につき豚肉2枚を目安に巻き付け、巻き終わりを下にしてフライパンに並べる。

③ できるだけ動かさずに加熱し、焼き目がついたら裏返す。

④ 肉に火が通ったらAを加えて絡めながら加熱する。

■1個分 211kcal、食塩相当量 0.3g



おこげが美味しい! シーフードライス

材料(2人分)

ご飯.....300g

シーフードミックス.....200g

ミニトマト.....2個

ピーマン.....1個

A(コープ野菜たっぷり

和風ドレッシング.....大さじ3

醤油.....大さじ1

塩・こしょう.....適量

作り方

① シーフードミックスに塩・こしょうをふり、キッチンペーパーで水気をとっておく。ミニトマトは2等分にし、ピーマンはスライスしておく。

② ご飯をボウルに入れ、Aを合わせたものを加えて混ぜる。

③ アルミホイルの縁を立ち上げるように折り曲げて簡単な器を2つ作り、②を等分に入れ、①をのせる。

④ ③をフライパンに並べ、蓋をして中火で2分ほど加熱し、その後、シーフードミックスに火が通るまで弱火で5分~8分加熱する。

■1人分 409kcal、食塩相当量 3.1g



特集

コープのエシカル 岩手・日本の農畜水産業応援

「エシカル消費」は、環境や社会などのことも考えて買うこと。

もっとも身近なSDGsの取り組みとされています。

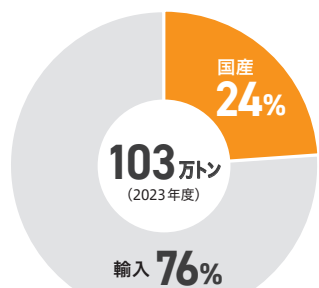
生協が大事にしてきた「地産地消」や「国産・岩手県産の原料を使った商品」を

選んで買うことも、エシカル消費のひとつです。

毎日の買い物で岩手や日本の農畜水産業を応援していきましょう。

岩手県の大豆収穫量は全国9位です。しかし収穫量全体に占める割合は約2%にとどまります。アイコープの県産大豆を使った商品をつくるメーカーのみなさんは、貴重な岩手県産大豆を安定的に確保して製造いただいています。

食品用大豆の需要量



出典：農林水産省 大豆のホームページ

豆腐や納豆、みそ、しょうゆなどの原料である大豆は、私たちにとってなじみの深い作物です。しかし、食品用大豆に占める国産の割合は、24%にとどまっています。

国産大豆の状況

国産・岩手県産大豆を使った商品をつくり、利用を広げることで生産者とメーカーを応援します。

国産大豆、岩手県産大豆をつかった生協商品

豆腐



co-op
味付いなり
5枚入×2パック
本体価格 **198円** (税込213円) 冷蔵
店舗/全店 宅配/7月5週号
国産大豆の油揚げを使ったいなり揚げです。

co-op
県産もめん豆腐 冷蔵
400g 本体価格 **138円** (税込149円)
店舗/全店 宅配/毎週
岩手県産大豆の豆腐人気 NO.1。

co-op
県産大豆
なめらか絹豆腐 冷蔵
150g×3 本体価格 **128円** (税込138円)
店舗/魚菜市場を除く各店 宅配/毎週
使いやすさとおいしさで人気上昇中の充填とうふ。

豆乳



co-op
国産大豆の無調整豆乳 (フクユタカ)
200ml 本体価格 **78円** (税込84円)
店舗/全店 宅配/7月5週号 (12本入)
国産大豆「フクユタカ」を原料に、大豆と水だけで作りました。1,000mlもあり。

納豆



co-op
県産大豆納豆 (たれ付) 冷蔵
40g×3 本体価格 **138円** (税込149円)
店舗/全店 宅配/毎週
岩手県産の中粒大豆を使用。

co-op 大粒納豆 冷蔵
45g×2 本体価格 **138円** (税込149円)
店舗/西ヶ丘を除く各店 宅配/毎週
北海道産「とよまさり」大粒納豆を使用。

国産素材

「買い物の時に国産を意識している」という組合員の声に応えるため、国産素材を使用したコープ商品にマークをつけています。



アイコープは、いわて生協のオリジナルブランドです。できるだけ岩手県産・国産の原料を使用し、主に岩手県内のメーカーと共同開発した商品です。

生産者の支援と 食料自給の向上をめざして

日本の食料自給率は、38% (2023年度)。2000年代に入ってから横ばいが続いています。先進国の中では極端に低く最低水準にとどまっています。

日本の農畜水産業をとりまく現状は、きびしさを増しています。

① 地球温暖化の影響による猛暑や豪雨、海水温上昇等によって、生産量や品質の不安定化
② 肥料や飼料・燃料費の高騰で生産コストが上昇し経営を圧迫
③ 生産者の高齢化、後継者不足による農畜水産業従事者の減少

生協は「国産の原料、地元の原料を使った商品を利用したい」という組合員の願いにそって、商品開発を通じて国内の生産者を支援していきます。産直品は、生産者と組合員、職員が交流し、よりよい農畜水産物を作りながら岩手の食と農畜水産業を守っていくことをめざしています。

豊かな田老の海で生まれ、育つ産直真崎わかめ

産直真崎わかめの取り扱いがスタートしてから、今年で50年。生産者と組合員・生協職員が交流を重ねてきた産直真崎わかめは、環境にも配慮した高品質の商品です。



産直真崎わかめを生産する青野滝養殖組合のみなさん。今年も7月からわかめ養殖がはじまります。

食べる人がわかる、手は抜かない



田老町漁協
青野滝養殖組合
山本 泰規さん
(宮古市)

私たち青野滝養殖組合の漁場は、沖合約1kmにあります。潮が早いわかめを育む一方で、船の操縦や養殖作業は大変で、体力と技術が必要です。私はわかめ養殖をやって約40年になります。近年はわかめが短く薄くなるなど、海と天候の変化を感じます。

23年前、当時の工場長が「最も品質のいい青野滝を産直に」として以来、青野滝のわかめは「産直真崎わかめ」としていわて生協に出荷しています。生協のみなさんが食べてくれるからいいものを作らねば。いい加減なことではありません。

産直50年の今年もいいわかめができました。みなさんの毎日の食卓に、私たちのわかめがあればいいなと思います。

ご利用・ご支援に感謝



田老町漁協
加工場工場長
大澤 茂和さん
(宮古市)

東日本大震災後に建設した加工場が、今年10周年を迎えました。いわて生協のみなさんには、震災直後からのさまざまな支援、「励ます会」等の交流、そしてたくさんのご利用で支えていただきました。

産直50年、漁業を取り巻く状況は決して楽観できませんが、これからも産直真崎わかめを届けられるよう、青野滝のみなさんとともに努めていきます。



わかめの芯抜き作業。芯は「茎わかめ」として商品化します。

わかめ



美味しさは塩蔵
手軽さはカットわかめ

わかめの美味しさを味わうなら、塩蔵がおすすめ。
加熱工程が1回なので磯の風味が味わえます。
カットわかめは塩蔵よりやや風味が落ちますが、
手軽さが人気です。



産直
真崎わかめ(湯通し塩蔵)養殖
100g当たり

店舗 本体価格 **348円**(税込375円)
店舗／魚菜市場を除く各店
宅配／毎週



Ficoop
産直真崎わかめ使用
カットわかめ

20g 本体価格 **298円**(税込321円)
店舗／魚菜市場を除く各店
宅配／7月5週号

産直50周年記念商品



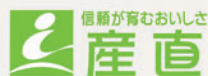
おつまみ茎わかめ

プレーン・梅味 各46g
本体価格 **298円**(税込321円)
店舗／魚菜市場を除く各店
宅配／なし
個包装。パクッと食べられる
手軽さで人気上昇中

真崎わかめの湯通し 塩蔵わかめ

200g 本体価格 **298円**(税込321円)
店舗／高松、西ヶ丘、魚菜市場
を除く各店
宅配／なし

塩抜き、カットして調理。
「ちくわと炒めるとおいしいですよ」(大澤さん)



生産者と組合員が交流しながらよりよい生産物をつくり、岩手の食と農畜水産業を守っていく運動です。

田老の海を守る植樹活動



田老では「雪解け水が海藻を育てる」といわれ、1993年田老町漁協婦人部(現女性部)が植樹活動を開始。2005年～いわて生協も参加し、32年間で約3万本を植樹しています。

産まれも育ちも田老



一般的にわかめの養殖は、種苗を購入し育てます。真崎わかめは田老の海で育つ天然わかめのメカブから胞子を採って育てます。田老の豊かな海で生まれ、育まれるのが真崎わかめです。

MEL認証を取得



マリン・エコラベル・ジャパン(MEL)は、持続可能な日本の漁業や養殖業を認証しています。この商品を利用することが、資源や環境の保全に取り組む生産者を支えることにつながります。田老町漁協はわかめの養殖・流通加工段階でMEL認証を取得しています。