

いわて生協 / 暮らしの情報誌ハローコープ

HELLO コープ

2024
冬号
No.192
(年5回発行)



2~3ページ

これいいね! ラブコープ商品

コープきんぴら風
ごぼう飯の素

商品プレゼントは3ページをチェック!



6~9ページ

特集

うれしい & 助かる!

コープのお買い物サービス

きんぴら風の風味 &
辛がおいしい!!

バックナンバーは
ホームページで

いわて生協



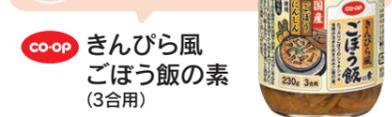
ごぼうの美味しさ、歯ごたえがしっかり!



金城 絵梨子さん(盛岡市)

しっかりごぼうのおいしさがあり、歯ごたえも◎。きんぴらごぼうだけではなかなか食べない娘たちも、この炊き込みごはんはパクパク食べました。少しピリ辛でしたが、子どもも大人もいっしょに楽しく食べられました。

23年度 全国で **約94万個** 供給!



各230g 本体価格 **328円** (税込354円)
 店舗/全店
 宅配/12月3週号(きんぴら風ごぼう飯の素)、
 12月4週号(シャキシャキ蓮根入り五目ごはんの素)
 1月3週号(しょうがが香る五目ごはんの素)

コープ きんぴら風ごぼう飯の素が
できるまで



1 加熱

かき混ぜながら具材を加熱。野菜は季節ごとに硬さが変わるので、規定の食感になるように時間を調整します。



2 充填

具材と調味液を合わせて瓶詰め。1瓶230gでご飯3合分です。



3 検査

ふたや瓶に異常がないか、目視でも検査を行います。



4 ラベル貼り・出荷

お馴染みのラベルを貼って出荷。東北・北海道への出荷が半分以上を占めています。



私がコープ商品・産直品の魅力を発信するよ!



コープきんぴら風ごぼう飯の素

国産ごぼう&にんじんの食感が楽しめる「コープきんぴら風ごぼう飯の素」。優しい味付けとピリッとした辛さではしが進みます。開発から27年。アーベストフーズ株式会社の担当者にお話を伺いました。

冷めてもおいしいからお弁当にも!

Present 商品プレゼント5名様に



「コープきんぴら風ごぼう飯の素」を含む炊き込みご飯の素とお米の詰め合わせ
 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 12月31日(火)
 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。

「家庭の味であるきんぴらごぼうをごはんの素にしたら喜ばれるのでは」と開発に取り組みました。発売から2年間はなかなか手に取ってもらえませんでした。が、食べた組合員のみなさんの口コミが広がり、今では東北・北海道を中心に、たくさんの方に愛用いただいています。

本製品のこだわりの一つは味付け。ごぼうやにんじんの旨味が感じられるように、塩分控えめ、やや甘めに仕上げられています。その優しい味わいをより際立たせているのが、アクセントに加えた唐辛子。ピリッとした辛さは、また食べたくなる、冷めてもおいしいと、うれしい声をいただいております。

食感と風味が生きる瓶詰め製法

もう一つのこだわりは、瓶詰め製法。レトルトの場合120℃で殺菌するため具材へのダメージは避けられません。瓶詰めの場合、100℃以下で低温殺菌するため風味が残りやすいのです。さらに、瓶で具材を保護することで、ごぼうの歯応えをキープしたままお届けできることもおいしさにつながっています。

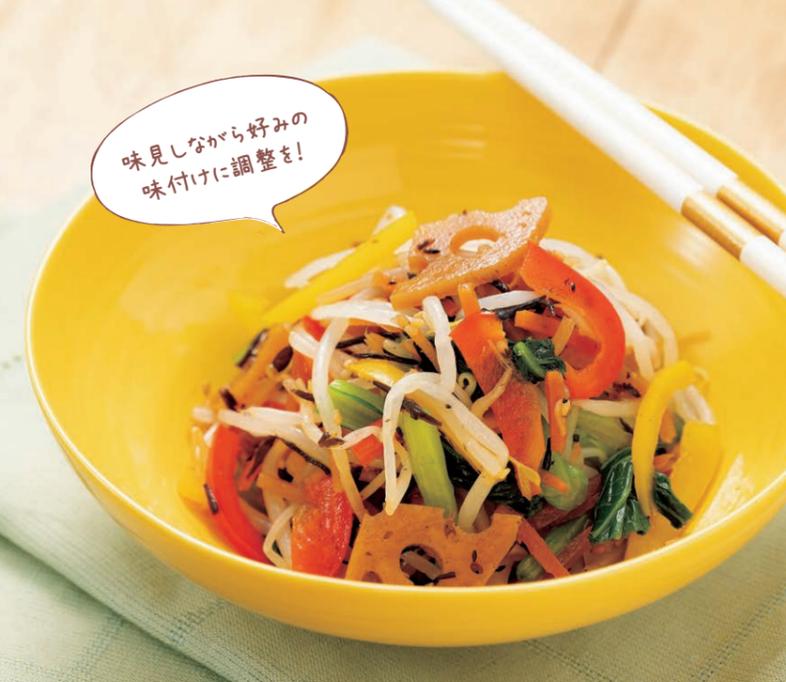
お米に加えて炊き込んでも、炊き上がったごはんは混ぜてもOK。さらに、鶏肉、キノコ、ツナ缶などと組み合わせたアレンジもお楽しみください。

新商品「五目ごはんの素」と共に、本製品の魅力が多くの方に伝わることを願いつつ、変わらぬ味を作り続けていきます。



アーベストフーズ株式会社 研究室室長 兼 開発部長 取締役 熊田 昌明さん (栃木県)

ロングセラーの秘密は「ピリ辛」



味見しながら好みの味付けに調整を!

五目ごはんの素で

野菜たっぷりナムル

アーベストフーズ㈱おすすめレシピ

材料 (2~3人分)
 コープシャキシャキ蓮根入り五目ごはんの素(具のみ) …… 1/2瓶
 もやし …… 100g
 A 小松菜(長さ4cmに切る) …… 60g
 パプリカ(赤・黄)(縦に細切り) …… 各1/4個
 ごま油 …… 小さじ1/4

作り方
 ① Aは茹でて水気を取る。
 ② パプリカはフライパンで少ししんなりするまで素焼きし、キッチンペーパーで水気を取る。
 ③ ボウルに①、②、コープシャキシャキ蓮根入り五目ごはんの素、ごま油を入れて和える。
 ■ 全量 201kcal、食塩相当量 5.1g

ごぼう飯の素で

ごぼうチーズトースト

ヘルシーコープレシピ

材料 (2人分)
 コープきんぴら風ごぼう飯の素(具のみ) …… 50g
 食パン(6枚切) …… 2枚
 ゆで卵(輪切り) …… 2個分
 ピザ用チーズ …… 30g

作り方
 ① オープントースターは余熱しておく。
 ② 食パンにゆで卵を並べ、コープきんぴら風ごぼう飯の素をのせ、ピザ用チーズを散らす。同様にもう1枚作る。
 ③ オープントースターでチーズが溶けるまで約2分焼く。
 ■ 1人分 329kcal、食塩相当量 1.9g



のっけ盛りトーストで手軽に食物繊維!

今日からつくれる
役立ちレシピ



炊き込みごはんの素アレンジレシピ

ごはんだけじゃない! 具材や調味液の旨みが詰まった「炊き込みごはんの素」は、アレンジも多数。



カレー風味で食欲アップ

チーズIN!

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!

根菜たっぷりハンバーグ

ごぼう飯の素で

材料 (2人分)
 A 合挽肉 …… 200g
 カレー粉 …… 小さじ1/4
 黒こしょう …… 少々
 B 溶き卵・パン粉・牛乳 …… 各大きじ1
 C 玉ねぎ(みじん切り) …… 1/4個分
 コープきんぴら風ごぼう飯の素(具のみ・みじん切り) …… 50g
 プロセスチーズ …… 2個
 サラダ油 …… 小さじ2
 酒 …… 大きじ1
 ケチャップ …… 大きじ2
 D みりん …… 大きじ1
 ウスターソース …… 大きじ1

作り方
 ① ボウルにAを入れ、粘りが出るまで良く混ぜたらBを加えてしっかりと混ぜる。
 ② Cを加えてよく混ぜ、2等分する。空気抜きをし、プロセスチーズを包み小判形に整える。
 ③ フライパンにサラダ油を熱し、中火で両面を2~3分ずつ焼き、酒を加えて蓋をする。弱~中火で5分間蒸し焼きにし、中まで火が通ったら器に盛り付ける。
 ④ 同じフライパンにDを入れて中火にかけ、一煮立ちしたら火を止めてハンバーグにかける。
 ■ 1人分 440kcal、食塩相当量 1.9g

五目ごはんの素で

五目炒り卵豆腐

アーベストフーズ㈱おすすめレシピ

材料 (3~4人分)
 コープシャキシャキ蓮根入り五目ごはんの素 …… 1/2瓶
 もめん豆腐 …… 1丁
 サラダ油 …… 小さじ1
 溶き卵 …… 1個分
 小ねぎ …… 適量

作り方
 ① 豆腐は水気を切る。
 ② フライパンにサラダ油を入れ火にかけ、①を手で崩しながら入れ、汁気がなくなるまで炒める。
 ③ ②にコープシャキシャキ蓮根入り五目ごはんの素を入れて炒め、汁気がなくなってきたら溶き卵を入れて炒め合わせる。
 ④ 器に盛り小ねぎを散らす。
 ■ 全量 496kcal、食塩相当量 5.6g



五目ごはんの素だけで味が決まる簡単アレンジ

ごぼう飯の素で

ふわとろ親子丼

材料 (2人分)

ご飯 …… 2膳
 A 鶏もも肉(一口大) …… 100g
 玉ねぎ(薄切り) …… 100g
 コープきんぴら風ごぼう飯の素(具のみ) …… 50g
 水 …… 100ml
 アイコープだしたっぷりつゆ3倍 …… 小さじ2
 白だし …… 小さじ1
 B 片栗粉 …… 小さじ1
 水 …… 小さじ2
 溶き卵 …… 2個分
 三つ葉 …… 適量

作り方
 ① 鍋にAを入れて中火にかけ、一煮立ちさせる。
 ② 火を少し弱めて鶏肉に火が入るまで約3分加熱する。Bを加えてとろみをつける。
 ③ 溶き卵を回し入れ、好みの半熟加減まで火を通す。
 ④ 器にご飯を盛り付け、④をかけ三つ葉を添える。

■ 1人分 491kcal、食塩相当量 2.5g



煮汁にとろみを付けると卵がふわとろに

うれしい
&
助かる!

コープの お買い物サービス

組合員のみなさんから「うれしい」「助かっている」と声が寄せられている、店舗&宅配のお買い物サービスをご紹介します。コープのサービスで、毎日のお買い物がちよっとラクちゃん＆便利になりますように。



堀米 裕子さん
(洋野町)

はじめてCLUBの宅配サービス
配達手数料 2年間無料 &
月1回お試し100円(本体)購入



阿部 美江さん
(花巻市)

はじめてCLUBの店舗サービス
毎週土曜日の買い物 5%引き

いわて生協の子育てサポート

はじめて CLUB

以下の条件を満たしたら、ぜひ登録を！
店舗・宅配などのサービスを受けることができます

- ☑ いわて生協組合員
(これから組合員になる方もOK)
- ☑ 4歳未満のお子さんがあるママ・パパ

- 特典1 店舗**
コープアプリ提示で
毎週土曜日「はじめてCLUB会員デー」
お買い物 **5%引き**
- 特典2 宅配**
個人宅配の配達手数料 (1回275円)
2年間無料
- 特典3 宅配**
月1回、生協商品6品から1品を
100円(本体)で購入 ※登録から1年間

お子さんが6歳になるまでサポートします。

くわしくはこちらから



はじめてCLUB・宅配サービス 週1回の宅配で 気持ちとくらしにゆとりが

友人から「コープの子育てサービスがあるよ」と教えてもらい、次女の誕生を機に宅配を再開しました。週1回宅配が届き、週1回スーパーに行く。このサイクルだと、気持ちとくらしにゆとりができます。子どもを連れての買い物はハードなので、宅配の注文をすっかり忘れた時には宅配のありがたさを実感しています。

はじめてCLUBの特典で嬉しかったのは、月1回こだわりの生協商品を100円(本体)で購入できたことです。子どもが小さいうちは安心できるものを食べさせたい。産直さくら卵のこだわりとおいしさを実感できました。

宅配は、商品が届くことに加え、リサイクル品回収が最高に助かります。ダンボールやトレイ、卵パックなどを毎週快く受け取ってくれる担当の方に感謝しています。

はじめてCLUB・店舗サービス 子どももわたしも嬉しい！ 土曜日のお買い物

「はじめてCLUB会員デー！5%引き」がはじまってから、土曜日はほぼ毎週のようにコープのお店に行きます！平日はフルタイムで働いているので、毎月1日・15日の「家計応援5%引きの日」が平日に当たると、あまり利用できません。でも「はじめてCLUB会員デー・5%引き」は、毎週土曜日。「キッズカード」のシール2倍デーでもあるので、1歳・3歳・5歳の子どもたちといっしょに、がんばってお店に行きます。

宅配も利用していますが、お店でのお買い物も大好き。ベーカリーのパン、魚やお肉は見ていて楽しいです。コープ花巻あうるの水産コーナーは魚のさばき方がとても上手で、お店に来たら必ず売り場をチェックしています。

はじめてCLUB
会員デー5%引き
ご利用には
コープアプリの
提示が必要です



堀米さんの LOVE ♥ COOP

お気に入りの宅配購入品

国産野菜で作ったなめらかキューブ
白くなりがちな離乳食に彩りが

co-op もち麦
お米と一緒に炊いて、
もちり＆ぶちっとした食感

豚挽き肉
お得な時をチェック

宅配注文

スマホからWEBカタログで。ネット限定「早いもの勝ち企画」も楽しみ

わけありやお得商品を
毎週更新



阿部さんの LOVE ♥ COOP

お気に入りの店舗購入品



「クルンジ」パリッと感と甘さがGOOD ♥



新鮮なお刺身やアイコブ漬魚をチェック

キッズカード



お店に来るたびに、子どもたちは景品交換所にくぎ付けです(笑)

🛒 いわて生協の買い物サポート

COOP 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値引きでサポートしています。ご利用にはお申し込みが必要です。

配達手数料
275円 (1回(税込))

サポート
値引き

154円 (1回(税込))

子育てサポート

母子手帳をお持ちの妊婦、または12歳未満のお子さんがいるご家庭

高齢者サポート

世帯全員が70歳以上(単身含む)、または夫婦世帯で一人が70歳以上の方

障がい者サポート

組員ご本人または同一生計の方が障がい者手帳をお持ちのご家庭

介護者サポート

組員ご本人または同一生計の方が要介護認定を受けているご家庭

宅配のお申し込み
お問い合わせ

宅配事業部 ☎ 0120-805-253

いわて生協宅配



COOP コープわくわく便

はなれて暮らすご家族等に宅配の食品(冷凍・常温)を宅配便で送るサービス。食品の箱詰め・発送を生協が代行します。

はなれて暮らす家族に
コープ商品を送ると、
なつかしい味と喜ばれます。
宅配の「わくわく便」が便利です。
一関市 土屋 弘美さん

お問い合わせ

ご利用の宅配センター、地域担当

コープわくわく便



COOP お買い物配達サービス

店舗で購入した常温商品をご自宅にお届けします。

🚚 配達地域の目安 📦 配達できる商品

店舗から **2km以内** **常温商品**
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**

お問い合わせ > 店舗サービスカウンター

COOP 移動店舗「にこちゃん号」

2台の移動店舗が宮古市、山田町、大槌町、釜石市、大船渡市、陸前高田市に毎週運行しています。



運行表など
お問い合わせ

マリンコープドラム 0193-63-3131

にこちゃん号



COOP 無料お買い物バス

生協店舗への「無料お買い物バス」を盛岡・宮古地域で運行しています。



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



＼ 宅配の新しい利用スタイル / コープステーション

注文した宅配商品を店舗で受け取るサービスです。

■設置店舗

ベルフ仙北(2階)、コープ関コルザ、コープアテルイ、ベルフ八幡平

■営業時間

月～金曜日 12時～19時
はじめにご利用の曜日をお選びいただけます。

■配達手数料 無料

NEW **ベルフ青山2階に
コープステーション開設!**
12月中旬スタート

コープステーションのお問い合わせ

各ステーションまたは宅配事業部
☎ **0120-805-253**
(月～金 9:00～19:30、土 9:00～18:00)



兼平 江利子さん
(盛岡市)

コープステーション
宅配商品を店舗で
受け取れるサービス

2年前からベルフ仙北のコープステーションを利用しています。それまで宅配に興味はありましたが、利用したことはありませんでした。

コープステーションの魅力は、配達手数料無料。そして、パッと商品を受け取れることです。仙北は2階にステーションと駐車場があるので、カートを使えば持ち運びもラクにできます。また、受け取り時間が12時～19時と長く、仕事の都合で急に予定が変わっても安心です。利用を始める時に、利用曜日を選べるのもコープステーションならではのですね。

ステーションのついでに、1階の店舗にも立ち寄ります。アイスなど、「すぐに食べたいもの」を買うことが多いですね。1か所で宅配とお店の商品、両方利用することができると便利に仕組みに、とても助かっています。

コープステーション
パッと受け取れる手軽さと
配達手数料無料が魅力

12月中旬リニューアルオープン

ベルフ青山が生まれ変わります!

ベルフ青山
店長 久保



ベルフ青山(盛岡市)はリニューアルのため、11月29日夕方に閉店します。オープンは12月中旬です。他の生協店舗で人気のコーナーやサービス、商品も続々導入! 新しくなるベルフ青山にご期待ください。



兼平さんの LOVE ♥ COOP

お気に入りの宅配購入品



モーニング
クロワッサン
夕食前に子ども
の小腹を満たし
てくれます



COOP 餃子

県産原料でおいしい。
ごま油でカリッと
仕上げ



野菜
鮮度がピカイチ!
特に葉物やきゅうりの
もちが違います

宅配注文

スマホからWEBカタログで。スキマ時間に注文できて、金額もすぐに確認できるので便利



全てのカタログが
WEBで見られます