



コープくらしの情報誌 ● 八〇一コープ

# HELLOコープ

秋号

No. 135

2013年9月発行  
(年5回発行)



**特集 知って感動! 努力に感謝!**  
生産者と組合員の"心"がつながる「産直」

● 役立ちレシピ **男の料理** ● 知ってへ〜!使っていいわ〜 **夕食宅配サービス**



復興へ!

リングプロジェクト  
一般社団法人 **和 RING-PROJECTのみなさん** ● 大槌町・釜石市 ●

この日は、工房の外で新商品のフォトフレームを製作中でした。「地元のみなさん、全国から支援してくださったみなさん、そして、仲間たちのおかげで、ここまでやってきました。これからも、一歩ずつ歩いていきますので、応援よろしくお願ひいたします!」と代表理事の池ノ谷伸吾さん（後列黒いTシャツの方）（11ページもご覧ください）。



4名様に  
プレゼント!

(写真はイメージです)

「和 RING-PROJECT」の  
商品引換券 (2,500円分)  
「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。



今日からつくれる  
役立ちレシピ

# 簡単! 豪華! うまい! 男の料理!



カリッと焼いたさんまとおろし大根の相性はバツグン!

## さんまのおろし煮

岩間 <sup>なから</sup>宝さん  
(釜石市)

### 材料/2人分

さんま2尾、大根1/8本、舞茸30g、えのき茸20g、生しいたけ2枚、人参1/4本、A(かつおだし2カップ、みりん大さじ3、薄口醤油大さじ2、濃口醤油・砂糖各小さじ2)、小麦粉大さじ1、三つ葉・塩・サラダ油各少々

### 作り方

- ①さんまを三枚におろし、腹骨を取って半分切る。
- ②舞茸とえのき茸は石づきを取って食べやすい大き

- さにほぐし、椎茸は千切りに。人参は好みで型抜きし、塩茹でしておく。大根はおろし、三つ葉は2cmの長さに切る。
- ③①に小麦粉をまぶし、油をひいたフライパンで両面を焼き、器に盛る。
  - ④Aをすべて合わせて鍋でひと煮立ちさせ、きのこ類と大根おろしを加えて、さらにひと煮立ちさせる。
  - ⑤③に④をかけて、人参を添え、三つ葉を散らす。

●1人分532kcal



のり巻きの具にしたリ、パンに挟んでどうぞ!

## エビマヨサラダ

笹川亮輔さん  
(盛岡市)

### 材料/2人分

ポイルムキエビ8尾、A(マヨネーズ大さじ1、練りわさび・醤油・塩・こしょう各適量)

### 作り方

- ①エビは、一口大に切る。
- ②ボウルに①とAを全て入れ、よく混ぜ合わせる。

●1人分85kcal



大根の代わりに卵を入れても!

## 油揚げと大根の巾着煮

金田真太郎さん  
(一関市)

### 材料/2人分

油揚げ2枚、大根1/8本、水300ml、酒・みりん・醤油各大さじ2

### 作り方

- ①大根は皮をむき、ピーラーで薄くそぐ。
- ②油揚げは半分に切り、袋状に開き、中に①を入れて爪楊枝で口をとじる。
- ③鍋に②を入れ、水、酒、みりん、醤油を入れて5分ほど煮る。

●1人分135kcal



チーズをかりかりに  
焼くとおいしいよ!

## レンコン挟み焼き

川村文彦さん  
(盛岡市)

### 材料 / 2人分

レンコン200g、スライスチーズ2枚、薄切りベーコン2枚、小麦粉・塩・こしょう・オリーブ油・酢各適量

### 作り方

- ①レンコンを5mmくらいの厚さに切り、酢水にさらしアクをぬく。
- ②レンコンの水分をふき取り、塩・こしょうを振って、小麦粉をまぶす。
- ③スライスチーズとベーコンを一口大に切り、②にレンコン、チーズ、ベーコン、レンコンの順に挟む。
- ④フライパンにオリーブ油をひき、チーズの面を下にしてレンコンを焼く。
- ⑤レンコンの穴からチーズが溶け出し、チーズに焼き目がついたら、裏返してさらに焼き、器に盛る。

●1人分240kcal



いつも夫が  
作ってくれます♡

## ささみのお茶漬け

福田美加さん  
(軽米町)

### 材料 / 1人分

鶏ささみ1本、温かいご飯(茶碗1杯)、コープ白だし大さじ1、お湯1カップ、炒りごま(白)・万能ねぎ・酒各適量

### 作り方

- ①鶏ささみは筋を取り、耐熱容器にのせて酒を振って、ラップをかける。電子レンジで2~3分加熱し、粗熱がとれたら細めに裂く。
- ②万能ねぎは小口切りにする。
- ③白だしとお湯を合わせ、だしをつくる。
- ④器に盛ったご飯に、①のをのせ、上から③をそそぎ、②と炒りごまを散らす。

●1人分348kcal



ラー油で辛さを  
調整してね♪

## うま辛チャーハン

佐藤政広さん  
(奥州市)

### 材料 / 3人分

温かいご飯(茶碗3杯)、卵1個、焼豚3枚、ピーマン1個、玉ねぎ1/2個、にんにく1かけ、ラー油・塩・サラダ油各適量、醤油少々

### 作り方

- ①焼豚、ピーマン、玉ねぎ、にんにくはみじん切りにする。
- ②熱したフライパンに油をしき、溶きほぐした卵を加えて軽く炒め、皿に取り出しておく。
- ③フライパンに油を足し①を炒め、しんなりしたら②を加える。
- ④③にご飯を加えて炒め、ラー油、塩で味を調える。
- ⑤全体を混ぜたら、香りづけ程度に醤油を鍋肌から入れる。

●1人分357kcal

## 募集

## おもてなし料理

次号(11月発行予定)は、「おもてなし料理」です。年末年始のイベントの「おもてなし料理」レシピを大募集! 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ページをご覧ください)へお送りください。掲載の方に薄謝進呈(500円相当)。締切は10月15日です。

●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!

# 知って感動！努力に感謝！ 生産者と組合員の心がつながる

# 直産

いわて生協の「産直」は、単なる産地直送ではなく、「産地直結」。「安全・安心な食べ物を求める組合員」と、「こだわりを持って食べ物を作り、食べる人に喜んでもらおうと努力する生産者」が、交流しながらよりよい生産物をつくり、日本の食料と農業を守っていく運動です。  
生産者と組合員の「心」が「つながる」「産直」の輪を、もっとみんなで広げていきたいと思います。

## いわて生協の産直3原則

- 産地と生産者が明らかであること
- 栽培・飼育方法が明らかであること（農薬の種類や散布回数、肥料の内容や使用量、飼料の内容など）
- 組合員と生産者が交流できること

## 産直野菜農薬使用基準

県内の産直生産者団体といわて生協がいっしょに制定。使用する農薬は、残留性・発ガン性がなく、毒性の弱いものに限定。収穫の10～14日前からは使用しません。ただし、病気や害虫が発生し、畑が全滅しかねないときには使用することがあります。

## このマークが目印！



全ての生産物の根源である大地のイメージと、その大地が「coop」の「あ」を育むということをあらわしています。

## 生産者と組合員が熱心に交流

産地見学や産直交流会は組合員の自主的な活動で開催しています。昨年度は、55の産地・工場見学企画に1,135人が、また、4産地の産直米交流会には合わせて359人が参加しました。今年度も各地で数多く開催しています。

6月2日



花巻市の産直米生産者鈴木さんと田植え交流

盛岡中央コープと盛岡北コープの組合員親子51人が参加しました。10月には稲刈りにも挑戦します。

8月3日



湯田牛乳公社（西和賀町）見学ツアー

夏休みに合わせて企画。盛南コープの組合員親子69人が、牛乳工場やタンクの説明を聞き、バター作りも体験しました。

7月16日



紫波町・矢巾町の3つの産直提携先をまわるツアー

紫波農園（西洋梨：紫波町）、浅沼養鶏場（さくら卵：紫波町）、岩清水きのこ団地（しいたけ・しめじ・なめこ：矢巾町）を北上コープ組合員が見学しました。

8月5日



牧野林産直会の畑（滝沢村）でスイカ収穫体験

岩手郡コープの組合員親子35人が、スイカやメロンの収穫を体験。採りたてを試食しました。

このような企画のお知らせは、各地域ごとに店舗掲示板や共同購入を通じて行っています。また、ホームページに掲載している場合がありますので、ぜひチェックしてくださいね！





この日産直交流会には、生産者や組合員、常勤者ら45人が参加。収穫体験のほか、産直野菜たっぷりのバーベキューなどを楽しみました。



# 親子で「農」と「食」にふれて

いわい農産研究会  
復興応援・産直交流会 7/31



## お互いの信頼関係が利用につながる

いわい農産研究会  
会長 千葉政勝さん  
(平泉町)

会の発足当初より、「環境に配慮した栽培」をモットーに、農薬をできるだけ使わず健全な土壌で栽培をしてきました。

ところが、震災で福島第一原発の事故が発生。県南地域では、農作物などの放射能汚染への不安が特に強く、一時は風評被害で利用が激減しました。私たちは、自分たちと組合員さんの不安を払拭するために、いわて生協による放射性物質のモニタリング検査での測定に加えて、日本GAP協会の放射能測定プログラムに沿って、全ての畑の土と作物(科ごと)の放射能を測定。「すべてが国の基準値未満である」ことを確認しました。昨年まで続けたこれらの検査費用は、合計50万円以上にのぼりました。

それでも組合員さんに安心してもらうためには必要なことでしたし、声に応えたことで信頼関係が強まり、利用が回復したので、とてもうれしく思っています。

※安全な農産物を生産するため農業生産工程管理手法「JGAP」の策定や普及を行っているNPO法人。

## “いわい農産”のことをもっと多くの人に知ってほしい

一関コープ産直くらぶ  
代表 小野寺文枝さん(一関市)



私たち「産直くらぶ」と「いわい農産研究会」がいっしょに企画・準備して開催している産直交流会は、もう15年以上続いています。2011年からは、復興応援として、けせんコープのみなさんもご招待し、交流の輪がいつそう広がりました。

“いわい農産”は、地元の生産者。「安全・安心にこだわり、おいしい野菜づくりをしている」ことをもっと多くの人に知ってほしいと思っているので、産直交流会は絶好の機会なんです。参加したみなさんには、今年も楽しみながら、生産者の思いに触れてもらうことができました。私たちはこれからも、どんどん“いわい農産”をアピールしていきます。10月にコープ一関コルザで行われる「復興支援・地産地消フェスタ」では、芋の子汁のおふるまいもしますよ!



## ごぼううって、長くてまっすぐなものだけじゃないんですね

けせんコープ  
浅水美智枝さん(大船渡市)

共同購入の「産直ボックス」で届く、“いわい農産”の野菜たち。交流会で最初に生産者の紹介があり、栽培している作物が“生産者ごとに違う”ことを初めて知りました。収穫体験では、葛西信昭さんの畑で「ごぼう掘り」に挑戦。どれも長くてまっすぐで、売っているようなものばかりだと思っていたら大間違いで、畑から抜いてみると、短いものや二股・三股に分かれているものなどさまざま。畑も広く「作物をつくるってたいへんだな」と実感しました。ごぼうの「葉」を見たのも初めてだったので、そのまま持ち帰りました。「けせんコープのみんなに、今日知ったことを教えてあげなくちゃ」と感じました。本当に楽しい一日を過ごすことができ、復興応援で招待してもらってよかったです。

### いわい農産研究会

- 一関市、平泉町の8戸の農家で作る研究会。1997年にコープ一関コルザに商品提供を開始、1998年から産直提携。
- 店舗での取り扱いのほか、共同購入では、小松菜や水菜、11月までは数種類の旬の野菜を詰め合わせた「産直ボックス」も取り扱っています。
- 一関コープの組合員が日常的に交流。産直交流会を毎年開催し、親子で楽しく交流しながら農業にふれ、理解を深めています。

# 生産者に会って話して、商品がより身近に

産直若鶏  
公開安全確認会

8/30



産直若鶏の公開安全確認会は、久慈コープの組合員と生産者、常勤者ら21人が洋野町で実施。

## 公開安全確認会とは？

- 組合員と生協職員が産直品の産地を訪れ、栽培や肥育方法を確認する会。
- 2003年にスタート。全産地で毎年実施。
- チェックシートに沿って行う「書類点検」と、生産現場での「現地点検」を行う。

「生産者を特定できる生産者台帳があるか」など50以上の項目について、資料をもとに点検。



書類点検

## 大々に育てています



金ヶ沢農場農場長  
しもやちなおかず  
下谷地直一さん  
(洋野町)

毎日の記録や伝票管理はたいへんですが、気温や鶏の体調など“ちょっとした変化”に早く気づくことができる大切なデータです。また、「やがて自分の口にも入るものだから」と安全性に気をつけて飼育していますが、組合員さんにお会いして、その気持ちがより強まりました。「おいしい鶏肉だね」と喜んでもらえるようがんばりますので、組合員のみなさん、ぜひたくさん利用してくださいね！

## しっかりした根拠に納得&安心



田村英子さん(久慈市)

「病気予防のワクチン以外、抗生物質は不使用」の言葉を共同購入チラシで見ても、「安全性のことを書いているんだろう」くらいにしか理解できていませんでした。でも、「ワクチン接種の時期や回数、種類、そもそもなぜ必要か」を知り、「産直若鶏は、本当に必要なモノ以外の薬剤は使わない安心な鶏肉なんだ」と実感しました。

衛生管理上、関係者以外は鶏舎内へ入ることができず、毎年「鶏舎内も見たい」の要望が。今年初めて“ライブ中継”に挑戦。モニターに映った瞬間「鶏さんきれい〜！」と歓声があがりました。



現地点検

## 産直若鶏

- 十字チキンカンパニーと提携している、岩手県内(県北中心)の約50戸の農場が生産しています。
- 飼料や飲み水に抗生物質や合成抗菌剤を使用していないので(病気予防のためのワクチンは投与)、薬物残留の心配がありません。
- 飼育期間(54日前後)の後期(生後22日目以降)は、動物由来のたんぱく質を含まない飼料を与えるため、臭いが抑えられます。
- 窓があり自然の光と風が入る、開放鶏舎で飼育。

## こだわりを知ってファンに



つみない  
堤内照美さん(久慈市)

生産現場を見ることができてよかったです。外の光を十分に取り込む「開放鶏舎」が産直若鶏の特長ですが、“ライブ中継”で見た鶏舎内は本当に明るかったです。また、広々としていて鶏たちもストレスが少なさそう。何よりこんなに鶏舎の近くにいっても、ほとんど臭わない！今日一日ですっかり「産直若鶏ファン」になってしまいました。

## 豪雨被害に遭った産直アイコープ豚の生産者にお見舞金を贈呈

8月9日の豪雨で、アイコープ豚生産者の阿部秀夫さん(紫波町)の肥育用農場が大きな被害を受けました。8月24日、当生協の理事長飯塚明彦らが農場を訪れ、お見舞金を贈呈しました。

理事長飯塚明彦(左)と阿部秀夫さん(右)



9日深夜、肥育用農場までの林道は、もう道ではありませんでした。そしてやっとたどり着いて見た光景に、「もうダメかも…」の思いがよぎりました。しかし翌日から、関係者の方々にお盆休み返上で復旧にご尽力いただきました。また生協からの励ましに、「あきらめない！組合員さんにおいしいものを提供したい！」と前向きになれました。肥育は継続できていますので、今後も利用をお願いします！

農場全体に裏山から大量の土砂・流木が流れ込んでいた。

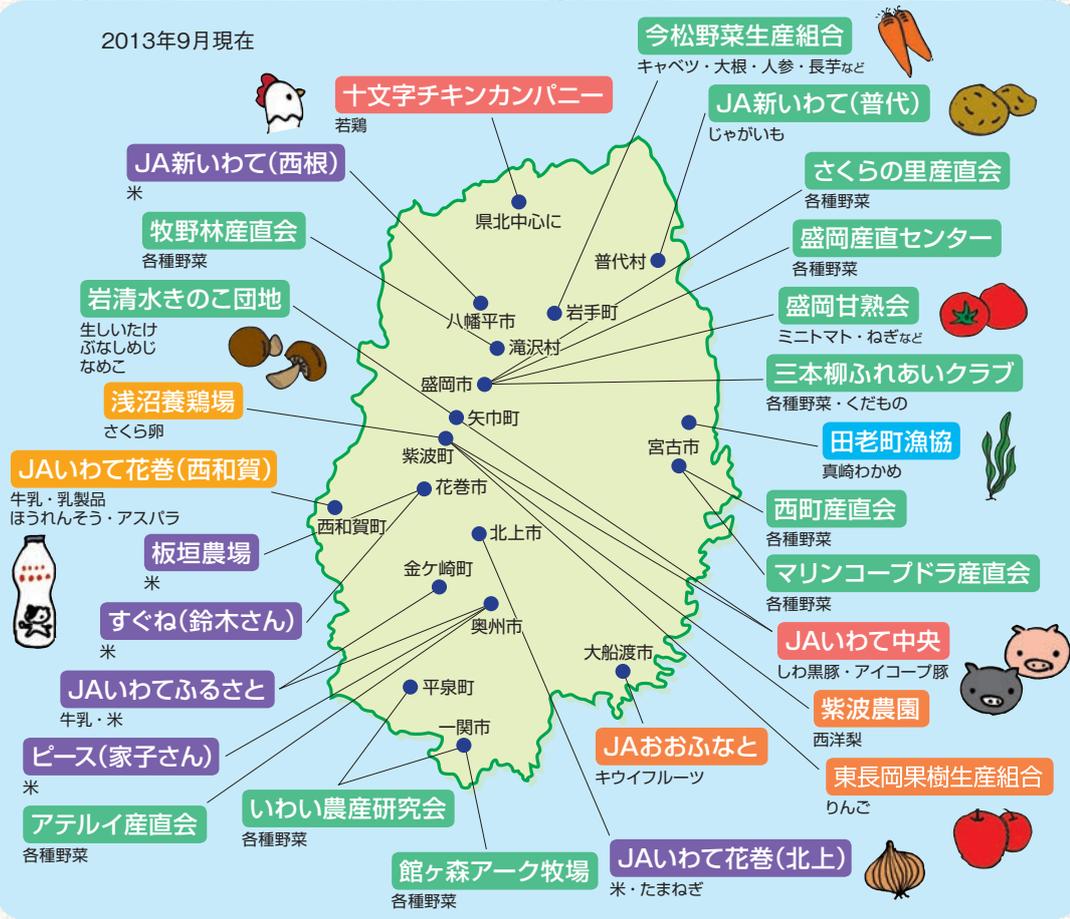


8月10日のようす



600頭いた豚は丸一日水に浸かった状態に。4頭に力ゼ症状が見られたが、日々の衛生管理により回復。出荷にも大きな影響は出ていない。

2013年9月現在



県内32団体と  
産直提携を  
しています



## クイズ

30年以上にわたり産直提携している団体を、歴史が古い順に並べてみよう!

- Ⓐ 東長岡果樹生産組合
- Ⓑ 今松野菜生産組合
- Ⓒ JAいわて花巻(西和賀)の牛乳
- Ⓓ 田老町漁協

答えは次のページの下!

## 県内の産直品を みんなで利用して 岩手を元気にしよう!

昨年の産直品の供給高は、一年間で約25億円。震災の影響で供給できなかった商品があった一昨年に比べると2億円以上増えましたが、まだ、震災前の状況には戻っていません。このことに加え、放射能汚染の風評被害や円安による輸入粗飼料などの高騰など、生産者のきびしい状況は続いています。ぜひみんなで利用して生産者を応援しましょう!

### 「産直収穫祭」で産直品を利用しよう!

#### 店舗

お店の「産直収穫祭」は、今年度はあと3回開催します。下記の日程で開催しますので、みんな、利用してね!

#### ◆「産直収穫祭」今後の予定 ※コープチェリオは除く。

	盛岡エリア	県南・宮古エリア
	コープ高松、ベルフ仙北、ベルフ山岸、ベルフまつぞの、ベルフ青山、ベルフ牧野林	コープアテルイ、コープ一関コルザ、コープ西ヶ丘、ベルフ西町、マリンコープDORA
第2回	9/27金~30月	10/4金~7月
第3回	10/18金~21月	10/25金~28月
第4回	11/14金~17日	



第1回産直収穫祭で、盛岡北コープの組合員が、アイコープ産直真崎わかめの茎を使用した「アイコープ産直真崎わかめ使用茎わかめ(生姜味・中華味)」をおすすめしました。

※本誌17ページもご覧ください。

#### 共同購入 (班・個人宅配)

10月3週号(9月30日~10月4日配布)の「あい・ぱーく」でご案内します。お楽しみに!

今年で産直  
30周年!

東長岡果樹生産組合  
(紫波町)  
の産直りんご

努力と信頼を積み重ねた  
安全・安心・おいしいりんご

産直の歴史

1977 生産者15戸で東長岡果樹生産組合を  
発足。20ヘクタールの山を切り開き、  
79年からりんご栽培をスタート。安  
全でおいしいりんごをめざし、減農  
薬、有機質肥料での土作りに努力。

1982 「おいしいりんご」を生協へ  
当時の盛岡市民生協が取り扱い、  
「おいしいりんご」と評判に。

1983 ひょうりんごの取り扱いがきつっ  
けで「産直」がスタート。組合員が  
りんご作りを体験するなど、生産者  
と組合員が交流。互いの理解が深ま  
るとともに、「おいしさ」も広まった。

1990 県内6つの地域生協が合併・合流し、  
いわて生協誕生。

生産者のみなさんに、  
産直が始まった当時の  
お話を聞きました。



左から、横沢忠男さん、藤沼伸さん、組  
合長の川原一文さん、藤沼和広さん、半  
田正子さん。

“ひょう”で傷  
ついたりんごは、  
農協からは「加工  
用にしかならない」と言  
われました。何とかしよ  
うと、当時の組合長が生  
協へ持ち込み、自分たち  
も店頭で売ることに。試  
食してもらおうと、「味が  
いい!」と買ってもらえ  
て、うれしかったですね。



半田正子さん

ここの土壌  
は石灰質で、  
りんご栽培に  
適していました。園  
地が広くて手が回ら  
ず、袋かけや収穫が  
追いつかなかったこと  
が、結果的に「無袋・  
完熟」の本当におい  
しいりんごになりました。



藤沼和広さん

今年は、除草剤は  
使っていません



組合長  
川原一文さん

ひょうりんごの取り扱いがきつ  
かけて「産直」が始まり、今年で30  
周年。組合員さんと交流ができて、作  
業も体験してわかってもらえる。そ  
の信頼にこたえるためにも、「ちゃん  
としたものを」と取り組んできました。  
今年も春先の低温で開花が遅れ、  
7月の多雨による日照不足もあり小  
振り傾向でしたが、8月の暑さのお  
かげで回復し、例年並みの作柄にな  
りました。また、除草剤(2回まで  
使用できる)は一度も使っ  
ていません。  
「より安心な  
りんご」と自  
信を持ってお  
すすめできま  
す。ぜひご利  
用ください。



今年も、除草剤は不使用。樹と樹の間  
は草刈り機で、木の下の草刈り。

東長岡果樹生産組合の  
産直りんごの特長

**土作り** 堆肥(盛岡市動物公園の草  
食動物の排泄物と敷きわらを3年以  
上寝かせたもの)を収穫後の園地に  
たっぷり入れる。

**特別栽培** 農薬使用を農基準の半分  
以下に抑え、収穫の1か月前からは  
農薬はほとんどかけない。

**皮ごと丸かじりOK!**  
熟してから収穫 袋をかけず太陽の  
光をいっぱい当て、樹で熟してから  
収穫する。

**現在、生産者7戸。約20人の女性パ  
ー**  
トが日々の作業を担う。

りんごの品種と取り扱い時期

早生種 9月	きおう	さんさ	津軽
中生種 10月	千秋	紅玉	ジョナ ゴールド
晩生種 11月~	王林	ふじ	



## 産直30周年

盛岡南コープの組合員が、一年を通してりんご作りを体験中。

公開安全確認会スタート。

## 台風19号被害にお見舞い募金

被害を心配した組合員が「私たちにできることを…」とお見舞い募金に取り組み、201万円を贈呈。



## 30周年記念商品 11月開発予定

- 紅玉100%ジュース 720ml 限定500本
- ジョナゴールド100%ジュース 720ml 限定1,000本

2013

2003

1991

## 生産者のことを理解し、よさを知って

盛岡南コープ理事 藤原真帆さん

5月に花摘み、6月には摘果作業をこ〜ぶ委員など20人前後で体験し、9月には実の全体に日光が当たるように葉取りと玉回し、10月にはジョナゴールドを収穫する予定です。作業を体験し「すごく大変！」ということがわかり、忙しい中で作業をしてくれる生産者のみなさんから、自信と誇りが伝わってきました。こうして、努力している生産者のことを理解し、よさを知り、「買うならこれ！」と産直りんごを選ぶ人が増えていくように、学習会や“コープのつどい”で話題にしていきます。

必要なときには農薬を使い、そのことをきちんと情報公開することが大事だと思います。私たち消費者も学習し、その「りんごの価値」を判断できるようにしていきましょう。



全体の約4割のりんごが落下し、被害額は4,200万円に。「もうりんご作りをやめようか」という声も出ましたが、生協のみなさんに助けられました。お見舞金でバスを購入し、今も作業するパートさんたちを乗せて園内を走っています。

横沢忠男さん



## りんごづくりって、手間がかかるんですね！

### 5.14摘花作業



りんごの花は、ピंकでかわいい！



真ん中の花を残し、まわりの花を取る。大変な手間をかけた、りんごができるんですね。

### 6.26摘果作業

一年中、何かしらの作業があるとのこと。ものすごい手がかけられて収穫にいたるんだ…。



暑い中の作業は大変！生産者のみなさんは毎日されているんですね…。



たくさんある実の中から

ひとつだけ残す



たくさんある実の中から、残す実を1個選ぶのはとても悩みました。

## 「贈答りんご」は努力の積み重ね

ベルフ仙北店長  
阿部光広  
(前農産部部长)



今でこそ「特別栽培」が主流ですが、30年前は見栄えが重視されていて、農薬や化学肥料を使うのが当たり前。生協のめざす「安全・安心」は言わば“異端児”でした。そんな中、安全・安心・おいしさを追求する生産者といっしょに、努力してきました。

特に「贈答りんご」は、1個ずつ選別し、出荷・荷造りなどを吟味。早生種は冷蔵保管するなど改善を繰り返し、「傷があった」との声に、宅配業者の集荷場に行き、取り扱い方法を徹底してもらったことも。また、ひょうによる被害は何度かあり、贈答用は特に選別を吟味し、ひょう害を手紙で伝えるなどした結果、すべて満足いただけるものでした。こうした生産者の誠実な取り組みの積み重ねで、2012年度の贈答りんごは3,300件・約1,800万円の利用に。「安全でおいしい産直りんご」が定着し、うれしく思っています。