

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

HELLO コープ

2022
春号
No.178
(年5回発行)



2~3ページ
これいいね! ラブコープ商品
コープロースハム
商品プレゼントは3ページをチェック!

6~9ページ
特集
いいじゃん、生協の商品

そのまま食べて
おいしいハム

バックナンバーや
「取材こぼれ話」は
ホームページで
いわて生協



安心でおいしい♪



佐藤さんファミリー（滝沢市）

子どもが生まれてからは、以前にまして「安全なものを食べさせたい」と思うようになりました。コープローズハムは、発色剤を使わない「無塩せき」製法なので安心。しかも、おいしいので子どもも大好き。ハムエッグやサンドイッチ、ポテトサラダなど、特別な料理でなくても、ハムのおいしさでよりおいしい一品になります。



コープ
ローズハム 卵 乳
83g(標準6枚入)
本体価格 **189円**(税込204円)
店舗：魚菜市場を除く各店で取り扱い
宅配：4月4週号で83g×2をご案内

Present

商品プレゼント5名様に



コープローズハムを含む
コープの無塩せき加工品詰め合わせ

ご希望の方は「商品プレゼント係」と明記し、19ページ下の応募方法・応募先を参照の上、ご応募ください。

応募締切 5月22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6月下旬ごろの予定です。



コープローズハム 1972年誕生

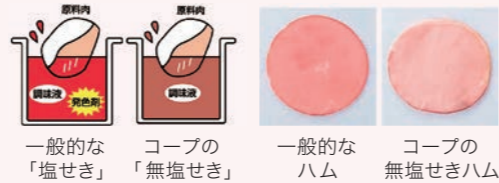
愛され続けて50年 /
ロングセラーのひみつ

「添加物はできるだけ使わないで」
そんな声から生まれたハム

1970年当時、ハムと言えばきれいなピンク色が主流だった時代。発色剤（亜硝酸塩など）を使わない無塩せき製法は、見た目や味にマイナスイメージがあり、さらに賞味期間の短さや工程の手間から、製造を引き受けてくれるメーカーは少ない状況でした。

「無塩せきハム」とは

ハムなどの製造には、原料肉を調味液に漬け込む「塩せき」という工程があります。その際、肉にピンクの色合いを出したり、臭みを抑えるために亜硝酸ナトリウムなどの発色剤を使用します。「無塩せき」は発色剤を使わないことから、肉本来の色や味になります。



組合員の利用に支えられロングセラーに

そんな中、開発が実現したのは生協とメーカーが培ってきた信頼関係があったから。生協の宅配の場合、前もって注文数が分かり製造の計画が立てることができました。「組合員の声に応えたい」という思いと、そして何より「安心して食べられる」という全国の組合員の利用に支えられ、ロングセラー商品になったのです。

安心とおいしさで
50年愛されているのも
納得なのよ



ローズハム
50周年キャラクター
ハムとん



コープローズハムは、冷えているとハムどうしがくっつきはがれにくいので、少し室温に置くのがおススメ。

いないため、身割れしやすく、これ以上薄くできないことが理由ですが、かみ応えある食感が肉の旨みをより引き立てます。私たちが「いねいに作るコープローズハムを、ぜひお試しください。」



かみしめるほどおいしさを感じられる「コープローズハム」。料理の主役にもなります。

私がコープ商品・産直品の
魅力を発信するよ!



コープローズハム

誕生から今年で50周年を迎える「コープローズハム」。コープ自慢の商品のひとつです。おいしさの秘密を製造元の日本ハムファクトリーにお聞きしました。

組合員の声に応えて

「コープローズハム」が誕生した1970年代は、食品添加物の安全性が心配されていた時代でした。「ハムやソーセージの真っ赤な色は大丈夫?」「できる限り添加物は使わないで」という組合員の声に応えようと、開発が始まりました。

開発にあたり、いくつもの課題をクリアしていきました。発色剤(保存性向上作用もある)を使用しない「無塩せき」の製法は、賞味期間が通常のハムの



肉の鮮度を保つために製造ラインの温度を10度以下に維持しています。



日本ハムファクトリー株式会社
茨城工場 商品開発課
課長 加藤康祐さん

半分以下になるため原料となる豚肉の品質がより重要です。また、他の商品に使われた食品添加物が付着しないように気を配る必要があります。

朝一番のラインで製造

そこで工場では、コープローズハムを朝一番のラインで製造します。さらに、ナイフやまな板、エプロンなども通常とは別に専用で使用。15分おきに手を消毒するなど、衛生管理も徹底しています。また、無塩せきでは肉本来の風味や味わいがより伝わるので、原料となる豚肉の状態を見極め少しでもくすみや傷みがあれば取り除きます。

手間はかかりますが、「安心でおいしいハムを作ろう」と、スタフが一丸となって取り組んでいます。

厚さも美味しさの秘密

品質にこだわっているからこそ、このハムは肉の旨みが際立ち、しつとりとした食感が楽しめます。一般的なハムの厚さは約1.4mmに対し、コープローズハムは約2mmと厚めにスライス。リン酸塩などの結着剤も使って

過去に紹介したレシピは、いわて生協のホームページ「お料理レシピ」でご覧いただけます。



ベーコンと味噌でコクのある味わいに

ベーコン入り味噌きんぴら

おいしいコープのレシピ

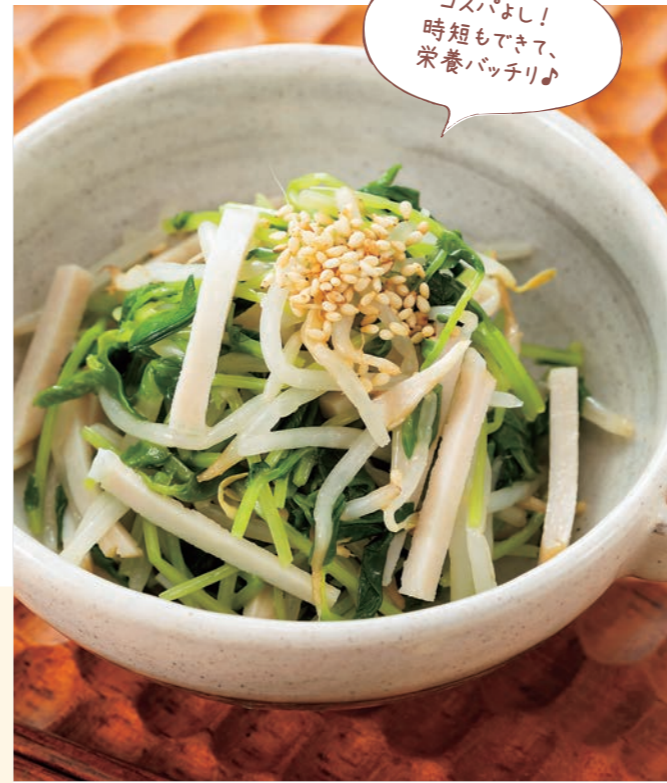
材料(2人分)

コープベーコン……2枚
つきこん……80g
ごぼう・人参……各50g
ごま油……大さじ1/2

A 酒……大さじ2
味噌……大さじ1
砂糖・醤油……各小さじ1

作り方

- ① ベーコンは幅1cmに切る。ごぼうはさがぎにして水にさらし、人参もさがぎにする。
 - ② フライパンにごま油を熱し、①とつきこんを炒める。
 - ③ 全体がしんなりしてきたらAを加え、水分が飛ぶまでかき混ぜながら炒める。
- 1人分 169kcal、食塩相当量1.4g



コスパよし！
時短もできて、
栄養バッチリ♪

ハムと野菜のナムル

ふれあいの赤いエプロンレシピ

材料(2人分)

コープロースハム……2枚
豆苗……1/2株(50g)
もやし……50g

白ごま……大さじ1/2
水……大さじ1

A ① ごま油・鶏がらスープの素……各小さじ1
② おろしにんにく……少々



作り方

- ① 豆苗は根元を切ってサッと洗い、長さを半分にする。
 - ② ハムは半分に切って細切りにする。
 - ③ 耐熱ボウルに①ともやし、水を入れてふんわりラップをかけ、電子レンジ(500W)で3分30秒加熱し粗熱が取れたら水気を切る。
 - ④ ③に②とAと白ごまを加え、混ぜ合わせる。
- 1人分 82kcal、食塩相当量1.7g

「料理に慣れていない人でも、簡単に、おいしい」「健康と栄養バランスに配慮し、お財布にもやさしい」レシピとして味の素ファンデーションが作成。

今日からつくれる
役立ちレシピ



朝食やお弁当に、大活躍のロースハム&ベーコン。いつもとちよっと違う料理に使ってみませんか！

コープロースハム・ベーコンを使ったレシピ。



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！



甘くてカリカリのパンがクセになります♪

屋台グルメで大人気！明洞風トースト

みよんどん

材料(1人分)

食パン(6枚切)……2枚
卵……1個
キャベツ(千切り)……1~2枚分(約65g)
A 玉ねぎ(薄切り)……1/8個分(約25g)
ピザ用チーズ……50g
塩……少々

コープロースハム……2枚
スライスチーズ……1枚
きゅうり・トマト・サラダ油……各適量
B バター……15g
きび砂糖……大さじ1と1/2

作り方

- ① ボウルにAを入れてよく混ぜる。サラダ油を熱したフライパンに流し入れ、食パンの大きさに合わせて玉子焼きを作る。
 - ② 大きめのフライパンにBを入れ、弱火で加熱する。きび砂糖が溶けてカラメル状になってきたら食パン2枚を入れ、両面をカリッとさせるまで焼く。
 - ③ オープンシートの上に、②の食パン1枚、①、ロースハム2枚、きゅうりとトマト(薄切り)、スライスチーズの順にのせる。もう1枚の②の食パンでサンドしたら包み、オープンシートごと半分に切る。
- 1人分 860kcal、食塩相当量4.6g

ハム&チーズ入りスティックおにぎり

お弁当にも
おすすめの
レシピです

おいしいコープのレシピ

材料(2本分)

温かいご飯……1膳
塩……少々

A ① コープロースハム……2枚
② スライスチーズ……1枚

作り方

- ① ボウルにご飯を入れ塩を加えて混ぜ、粗熱を取る。
 - ② Aは5mm×2mm程度に細かく切る。
 - ③ ①に②を加え混ぜ合わせる。
 - ④ ラップを広げ③の半分をのせ、長さ約15cmのスティック状に形づくり、しっかり巻く。これを2本作る。
- 2本分 350kcal、食塩相当量1.8g

ほかにもいろいろ
おいしいコープのレシピ



枝豆を追加すれば
彩もアップ!



パセリソースが
香ばしい!

ハッセルバックポテト

材料(2人分)

じゃがいも(メークイン)……大きめのもの2個
コープベーコン……4枚

A ① オリーブオイル・塩麹・パセリ(みじん切り)……各大さじ1
② 塩……小さじ1/4
③ にんにく(みじん切り)……少々

作り方

- ① じゃがいもはよく洗い、少し水気が残った状態でキッチンペーパーとラップで包み、電子レンジ(500W)で約4分加熱する。
 - ② じゃがいものあら熱が取れたら、切れ目を入れる。
 - ③ オープンを200℃に予熱する。
 - ④ ベーコンを長さ3~4cmに切り、じゃがいもの切れ目の間にはさむ。
 - ⑤ 耐熱容器に④を入れてAをかけ、オープンで約10分焼く。
- 1人分 251kcal、食塩相当量3.6g

切干大根を
洋風アレンジ



ハムと切干大根のナポリタン風

鈴木 英子さん(滝沢市)



材料(4人分)

コープロースハム……4枚
コープ切干大根人参ミックス(乾燥)……30g
ピーマン……1個
玉ねぎ……1/4個

A ① 水……大さじ2
② 固形コンソメ……1/2個(2g)
③ みりん……大さじ1

B ④ ケチャップ……大さじ2
⑤ 醤油……小さじ1
⑥ サラダ油……少々

作り方

- ① ハムは半分に切って細切りに、玉ねぎは薄切りにする。ピーマンは縦半分に切り種を除き、繊維に直角に細切りにする。
 - ② 切干大根は水(分量外)で戻し、水気を切って粗く刻む。
 - ③ フライパンにサラダ油を熱し①を炒め、少し炒まったら②を加えてさらに炒める。
 - ④ Aを加えて蓋をして中火で3分煮る。
 - ⑤ 蓋を取りBを加えて混ぜ、汁気が少なくなるまで弱火で煮る。
- 1人分 80kcal、食塩相当量1.6g

いいじゃん、生協の商品

生協のオリジナル商品には、「おいしい」「便利」「いいね」とたくさんさんの声が集まるみなさんから寄せられています。今回の特集では、寄せられた声と商品を紹介。あなたの毎日に、生協の商品をプラスしてみませんか？

ほかにもあるよ！ 子育てファミリーの イチオシコップ商品

- 手が汚れないし、コスパもいいし、味も美味しい！
- 夏は冷凍してお弁当の保冷剤&デザートに。



CO-OP わいわいスティックゼリー
15本入
本体価格 **198円**(税込213円)
果汁20%使用。グレープ、オレンジ、青リンゴの3つの味が楽しめます。32本入もあります。

- やわらかくて美味しいから偏食の子も食べます。
- 離乳食のおかゆに混ぜると、パクパク食べてくれます。



CO-OP ひじきドライパック
50g
本体価格 **128円**(税込138円)
国産芽ひじき使用。ひじきの風味と食感を楽しめます。缶詰(110g)もあります。

- 野菜嫌いの夫と息子が、このドレッシングをかき混ぜるとサラダを食べてくれます！
- キングオブドレッシングというくらい、今までで一番おいしいドレッシング。



CO-OP 野菜たっぷり和風ドレッシング
300g
本体価格 **308円**(税込332円)
国産生たまねぎをたっぷり使用。生しょうゆの香りとまみも生きていて、全国で人気のドレッシングです。

NEW
新取り扱い

CO-OP みっくすきやろっと
100ml×3
本体価格 **178円**(税込192円)
国産にんじん(50%)に6種の果汁(30%)をミックス。

いいじゃん！
通常の商品よりうすく、小さい子ども飲みやすいです。子どもたちに大好評！



阿部萌子さん(滝沢市)



CO-OP ミニワッフルドック(かぼちゃクリーム)
4本入 160g
本体価格 **258円**(税込278円) 冷凍
国産かぼちゃと国産小麦を使用。手づかみで食べやすいおやつ。卵 乳 小麦

いいじゃん！
子どものおやつにちょうどいい大きさと甘さです
山本さん(盛岡市)



※きらきらステップ、きらきらキッズは店舗により取り扱いのない商品がございます。

▶ 子育てファミリーに人気！

CO-OP きらきらキッズ
3歳～6歳向け

CO-OP きらきらステップ
乳幼児(5か月～3歳)向け

いいじゃん！
4歳と2歳の子が大好きにはんやお豆腐にかけても
鈴木朋美さん(滝沢市)



CO-OP 国産具材のジャージャーうどんの素
100g
本体価格 **185円**(税込199円)
国産豚肉、にんじん、たまねぎ、しいたけを使用。常温保存できるレトルトパウチ商品。小麦

いいじゃん！
レンチンOK、アレンジ多彩！
離乳食に欠かせません
佐々木さん(奥州市)

きらきらステップ
人気1位
CO-OP やわらかいミニうどん
80g×6
本体価格 **298円**(税込321円) 冷凍
九州産の小麦粉と水だけで作りました。食塩不使用。お箸でカンタンに切れます。小麦



きらきらステップ
人気2位
CO-OP 5種の国産野菜のミニハンバーグ(ひじき入り)
標準12個入
本体価格 **298円**(税込321円) 冷凍
国産野菜を41%配合。手づかみしやすい大きさと、適度な食感に仕上げました。小麦



いいじゃん！
食いしん坊の1歳の子も、ちゅんともどもぐ食べられる絶妙な食感



奥山みどりさん(花巻市)



鈴木 朋美さん(滝沢市)

手づくり派も頼れます

コープきらきらステップは、私の救世主です。子どもが食べるものはできるだけ手づくりしたいけど、自分が疲れていたり、子どもが待てなかったり…。きらきらステップの幼児食は添加物が本当に少なく、やさしい味付け♡レンジで調理できて、子どもたちも「おいしい」とにっこり。いい意味で手抜きができて、家族みんなが笑顔になれる商品です。最近では上の子たちにコープきらきらキッズも使っています。双子の赤ちゃんの離乳食もあるので、きらきらステップ・キッズがますます活躍しそうです。

きらきらステップ きらきらキッズの こだわりポイント

ママ・パパの思いに寄り添った商品づくり
子育てをしている組合員モニターから意見を聞き、商品開発に役立っています。

- 食品添加物はできるだけ使わないシンプル設計
- 素材をいかしたうす味
- なるべく国産素材を使うなど、原料選定へのこだわり

生協ならではの安全管理
通常のコープ商品と同等の安全管理に加え、子どもに安心して与えられるよう管理を強化しています。

- 管理栄養士が商品設計から月齢に応じた使い方でアドバイス(きらきらステップ)
- 栄養成分・素材選択・調理方法などが適切か管理栄養士がチェック(きらきらキッズ)
- アレルゲン検査などの品質管理を強化

幅広い世代から人気!

コープの フリーズドライスープ

「お湯を注ぐだけでカンタン、しかもおいしい!」と大人気のフリーズドライスープ。いわて生協店舗での*人気ランキングをご紹介します。ぜひお試しを。

*2021年4月度(2月度いわて生協店舗でのフリーズドライスープ(5食入)利用点数に基づくランキングです。



5位 真っ赤なトマトのスープ

5食入
本体価格 **358円**(税込386円)
トマトの風味・食感をいかしたスープ。具材にたまねぎ、鶏ひき肉、キャベツ等を使用。小麦 乳

いいじゃん!
このスープにごはんをどみけるチーズを入れて、リゾット風に。おいしい!
田村 真実さん(盛岡市)



人気3位 沖縄県産もずくスープ

5食入
本体価格 **328円**(税込354円)
沖縄県産もずくの風味や食感が味わえる和風スープ。国産のゆずとみつばを使用。小麦

いいじゃん!
このスープは水でも溶けるので、夏は冷たくさっぱりといただけます
高橋 由美子さん(八幡平市)



人気1位 たまごスープ

5食入
本体価格 **258円**(税込278円)
全国の生協で大人気!青森・岩手の新鮮なたまごを使ったチキンベースのスープ。小麦 卵 かに

いいじゃん!
具だくさんでふわふわの卵に満足です!オフィスにストックしています!
青砥 大輝さん(紫波町)



6位 淡路島産たまねぎのスープ

5食入
本体価格 **358円**(税込386円)
兵庫県淡路島産たまねぎを使用。たまねぎのおいしさっきり味わえるスープ。小麦 乳

いいじゃん!
たまねぎの香ばしさとコクがしっかり味わえる、私のお気に入り!
小山田 緑さん(盛岡市)



4位 野菜の美味しいスープ(玉子入り中華風)

5食入
本体価格 **358円**(税込386円)
5種類の野菜にたまごを加え、中華風に味付けした野菜スープ。小麦 卵 乳

いいじゃん!
シャキシャキ野菜がたっぷり!野菜を食べた満足感が味わえます
福士さん(岩手町)



人気2位 サンラータン酸辣湯

5食入
本体価格 **328円**(税込354円)
2種類のお酢の酸味で仕上げた、本格的な酸辣湯。6種類の具材が楽しめます。小麦 卵 乳

いいじゃん!
ほじょい辛味と酸味のバランスがよく7クセになるおいしさ!具材の食感も楽しめます
細川 美穂さん(滝沢市)

生協の商品をくらしにプラス+

いわて生協は、組合員の声から生まれた安全・安心の生協商品をはじめ、さまざまな事業・サービスでくらしをサポートします。組合員になって、生協の商品、サービスを利用しませんか。

組合員になると

店舗 来店・ご利用でポイントがつかます

宅配 生協の商品、夕食弁当、灯油などを配達で利用できます

組合員加入や宅配利用申込で生協の商品をプレゼント!

組合員加入の手続き

店舗 サービスカウンター
その場で組合員カードをお渡しします。

宅配センター
各種宅配サービスのお申し込みも承ります。

WEB
詳しくは16ページでご案内
スマホやパソコンでお手続きできます。

▶お友だち紹介(3/21~6/20)
新たに組合員になる方を紹介いただくと600ポイントプレゼント。詳しくは店舗設置のチラシまたはHPをご覧ください。



COOP もやし
200g
本体価格 **36円**(税込38円)
有機認証緑豆(中国産)を地下水のみで栽培。製造は太子食品(豊石町)。

シャキシャキ感があって、一般のもやしよりちょっと日持ちするのうれしいです。使い切れない時は冷凍しておいて、スープに使うのもいいですよ!
ゆきあかりこ〜ぶ委員会のみなさん



COOP チキン&ポークウインナー
98g
本体価格 **184円**(税込198円)
岩手県産鶏肉55%・豚肉45%使用。天然羊腸を使いパリッととした食感。製造はいわちく(紫波町)。小麦 乳

うす味で、素材の味わいとうまみが楽しめます。ポークウインナーよりあっさりした味で、そのまま食べるのももちろん、料理にも使いやすいので常備しています。
鈴木絵美子さん(一関市)

アイコープは岩手県産・国産の原料と、県内メーカーの製造にできる限りこだわった地産地消の商品です。

いわて生協のオリジナル商品・アイコープ



*生協は、組合員のみなさんの出資金で運営する生活協同組合です。組合員加入時に一口1,000円の出資金をお預かりし、組合員をやめる時には全額お返しいたします。