

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

HELLOコープ

2023
初夏号

No.184
(年5回発行)



2~3ページ

これいいね! ラブコープ商品

アイコープ

チキンナゲット

商品プレゼントは3ページをチェック!



6~9ページ

特集

リサイクルで生まれ変わる
生協の商品

COOP × SDGs

衣サクサク
中はジューシー!!



バックナンバーは
ホームページで

いわて生協



おいしい! 食べやすい!



村上さん(盛岡市)

わが家は、「アイコープチキンナゲット」の大ファン!お肉の味がしっかりでおいしいです。食べやすいサイズで、冷めてもパサつかないのでスポ少のお弁当にピッタリ。子どもが集まったときのおやつや、大人のおつまみにも欠かせません。



チキンナゲット [卵] [小麦]

220g (12~13個入り) 冷凍

本体価格 298円(税込321円)

店舗/魚菜市场を除く各店畜産コーナー
宅配/6月1週号(特価)、6月4週号(予定)



アイコープチキンナゲットができるまで

1 成型
挽肉と調味液を混ぜて冷やしておいた原料を、ナゲットの形に押し出し成型する。形の悪いものは取り除く。

2 衣付け
バター液(揚げ衣)、粉末の順に衣付ける。

3 揚げ・スチーム・揚げ
1回目は表面に色がつく程度に揚げ、4分間スチームして中心まで加熱する。別のフライヤーでもう一度揚げて表面の水分を飛ばす。

4 急速冷凍・計量・包装
二度揚げ後すぐに冷凍レーンへ。40分かけて急速冷凍した後、機械で自動計量し包装する。

**時間も手間も惜しまず
といねいこ**

調味液を作って一晩冷やし、挽肉に調味液を混ぜてまた一晩。実は、鶏肉の仕込みから成型までに4日間かけています。時間をおき原料をなじませることでなめらかな食感が生まれ、結着もよくなります。結着剤(リン酸塩)は使わず、時間を惜しまずといねいに作り上げています。

フライの工程では、たつぷりの油を使って二度揚げ。そうすることで、肉のおいしさをぎゅっと閉じ込めます。

**お弁当の定番だから
変わらぬおいしさを**

電子レンジで加熱したときに、

Present 商品プレゼント5名様に



「アイコープチキンナゲット」とお弁当に便利なコープ商品セット

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 7月5日(水)
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7月下旬ごろの予定です。



衣が薄いので肉のおいしさが味わえます



アイコープチキンナゲット

「わが家のお弁当のおかずで一番人気!」と、組合員のみなさんから高い支持を得ている「アイコープチキンナゲット」。そのおいしさの秘密に迫ろうと岩手チキン工房を訪ねました。

味と食感で選ばれて
ロングセラー商品に

弊社は、チキンナゲットや唐揚げといった調理食品の製造と販売を手掛けています。「アイコープチキンナゲット」は2014年に製造を始めて以来、9年にわたってご利用いただいています。組合員のみなさんからは「肉の味がしっかりしていておいしい」「食感が良い」と好評です。

開発にあたり、使用する鶏肉は、岩手県産若鶏のむね肉に限定。自社で1枚肉から挽肉を作り、さらに混ぜ合わせるパン粉や大豆タンパク、でんぷんも厳選し、ジュシーな肉の食感が出るように配合を研究しました。

電子レンジやトースターで温めてもおいしく味わえる商品ですが、フライもおすすすめ。よりさっくりとした食感が味わえますので、ぜひ、お試しください。



(株)岩手チキン工房 (紫波町) 工場長 伊藤 智実さん



インスタントの味噌汁をボリュームアップ

もち麦と鶏肉のみそ汁 おいしいコープのレシピ

材料(2人分)
 産直若鶏もも肉……130g コープ野菜がおいしい
 水……400ml おみそ汁……2個
 A コープもち麦……大さじ3 サラダ油……少々
 おろし生姜……小さじ1/2

作り方
 ① 鶏もも肉は一口大に切る。
 ② 小鍋にサラダ油を熱し、①を炒める。
 ③ ②にAを加え、煮立ったらアクを取り弱火にし、蓋をして15分煮る。
 ④ 野菜がおいしいおみそ汁を入れて溶かす。
 ■1人分 219kcal、食塩相当量 1.6g



いわて生協公式Instagramで料理レシピなどを発信しています。ぜひフォローしてください。



ザクザク食感と甘じょっぱい味が後引くおいしさ!

今日からつくれる
役立ちレシピ



鶏肉を使ったレシピ

栄養満点でヘルシー! 人気の定番食材「鶏肉」を使ったメニューを集めました♪

簡単クリスピースティックチキン

甘くない「プレーン」でも!



おいしいコープのレシピ

材料(2人分)
 コープコーンフレーク(フロスト)……30g
 産直若鶏ささみ(筋を取り除く)……2本
 A (醤油・みりん……各小さじ2
 小麦粉……大さじ1と1/2、オリーブオイル……適量)

作り方
 ① 鶏ささみは、縦に2~3等分に細長く切ってポリ袋に入れ、Aを加えて揉みこみ約10分置く。
 ② 別のポリ袋にコーンフレークを入れ、軽く揉むようにして砕き、パットに広げる。
 ③ ①の汁けを切り、小麦粉を全体にまぶし、軽く手で握るようにして②を付ける。
 ④ 小さめのフライパンにオリーブオイルを熱し、③をきつね色になるまでじっくり焼く。
 ■全量 417kcal、食塩相当量 2.0g



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!

レンチンで絶品! 鶏肉の生姜焼き風

材料(2人分)
 産直若鶏もも肉……1枚(約250g)
 A (砂糖・みりん・醤油……各大さじ1
 片栗粉……小さじ1/2
 生姜(すりおろし)……1片)



③でラップを外して加熱することで、焼き目風の色がつけます。

作り方
 ① 耐熱容器に鶏もも肉を皮目を上にして入れ、竹串やフォークで穴を開ける。
 ② Aをよく混ぜ合わせ、①にまわしかけ、ラップをかけて電子レンジ(500W)で5分加熱する。
 ③ 下にたまったタレを皮目にかけたらラップなしで1分加熱する。この手順をもう一度繰り返す(同様に加熱する)。粗熱をとる。
 ■1人分 341kcal、食塩相当量 1.6g



漬け込みなしでも味がしみしみ♥

しっとり 鶏むね肉のマリネ

材料(4人分・作りやすい量)
 産直若鶏むね肉……500g
 A (塩……5g
 こしょう……小さじ1
 にんにく(すりおろし)……1/2片
 小麦粉……大さじ2
 トマト……小1個(180g)
 玉ねぎ……70g
 パセリ……ひと枝
 B (酢……30g
 オリーブオイル……15g
 塩・砂糖……各小さじ1/2
 揚げ油……適量)

作り方
 ① 鶏むね肉を大きめの一口大に切り、Aを揉み込み約10分おく。
 ② トマトは1cmの角切り、玉ねぎとパセリはみじん切りにする。
 ③ Bをボウルに入れてよく混ぜ、②を加える。
 ④ ①に小麦粉をまぶし、フライパンに揚げ油を入れて揚げ焼きにする。
 ⑤ ④が温かいうちに③を加えて味をなじませる。
 ■全量 1,232kcal、食塩相当量 8.8g

※味がなじむとより美味しくなるのでつくりおきにもおすすめです。



冷やしてもおいしいさっぱり味のマリネ

たんぱく質たっぷりサラダ

福田 由美さん(花巻市)

材料(2人分)
 産直若鶏むね肉……200g
 大根(細切り)……150g
 産直真崎わかめ(塩蔵)……30g
 コープ野菜たっぷり和風ドレッシング……適量



作り方
 ① 鶏むね肉は耐熱ポリ袋に入れ、水が入らないように口をしっかり閉じる。
 ② 鍋にたっぷりの湯を沸かす。①を入れ約10分中火で加熱し、火を止めたならそのまま30分置く。鍋からあげて袋から出しほぐす。
 ③ わかめは水で戻して一口大に切る。
 ④ ②と③と大根を器に盛り、ドレッシングをかける。
 ■1人分 186kcal、食塩相当量 1.0g

※宅配で購入した鶏むね肉なら、作り方①②を袋のまま解凍&加熱できて便利です!



栄養たっぷりてほんっとにおいしいです

ペットボトルリサイクルの旅



ペットボトルリサイクルの旅を動画でも見ることができます



リサイクルの「その先」 ペットボトル▼コープ商品のパッケージ

コープ商品は、より環境負荷を減らした商品づくりとして、使い捨てプラスチック容器包装の削減に取り組んでいます。そのひとつが、再生プラスチックを容器包装に使用する商品の拡大です。昨年5月から、いわて生協で回収したペットボトルが、コープ商品のパッケージにもリサイクルされています。今年、この取り組みがさらに広がります。

特集

リサイクルで生まれ変わる

生協の商品

COOP × SDGs

「限りある資源を大切にしたい」—そんな組合員の声から1990年にスタートした、いわて生協のリサイクル回収。現在の回収品目は店舗・宅配で12種類にのびります。今回は、リサイクル回収に出した「資源」が製品となる様子をご紹介します。6月は環境月間。未来のために毎日のくらしでできることを、ひとつ増やしませんか。

国内でペットボトルのリサイクルを



日本生協連
ブランド戦略本部
サステナビリティ戦略室
設楽 良昌さん

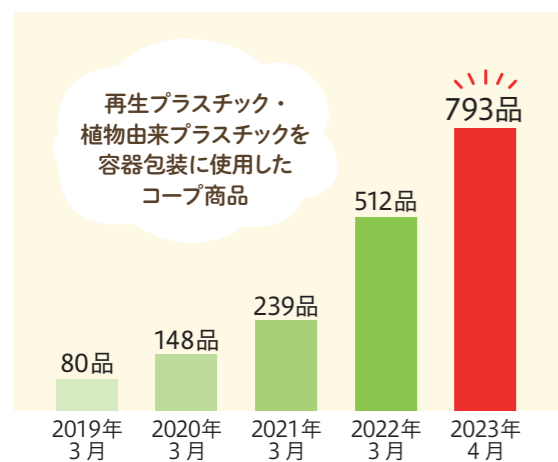
日本全体のペットボトルの回収率は95%前後ですが、全体の25%くらいがまだ海外で処理されていて、すべてを国内で再生処理することが課題と考えています。

ラベルがはがされ、キャップが取られた「きれいな回収ペットボトル」が増えると、国内での再生処理が進みます。そのためにも全国の生協でのペットボトル回収をより一層進めていこうと、「リサイクルのその先を実感していただく取り組み」として、生協で回収したペットボトルをコープ商品のパッケージにリサイクルする取り組みを、2019年から一部の商品で実施してきました。

昨年5月にいわて生協さんにも参加いただき取り組みに弾みがつき、今年度はさらに多くの生協に参加していただいています。その結果、ペットボトルから再生したフィルムを使用しているすべてのコープ商品（4月現在338品）のパッケージに、生協で回収したペットボトルを原料として一部含めることが可能な状況になりました。みなさんのご協力、ありがとうございます。

コープ商品プラスチック削減の取り組み

主にプラスチックの容器包装を使用しているコープ商品は約4700品。コープ商品は、2030年までに再生プラスチックと植物由来プラスチックの使用率を合計で50%以上とすることをめざしています。



6 包材製造

デザインを印刷して別のフィルムと貼り合わせてパッケージを作ります。

5 フィルム製造

再生樹脂を溶かし、薄くのばしてフィルムを作ります。

7 商品製造

リサイクルで作られたパッケージに商品を詰めます。

「コープふっくら卵のオムライス」に加えて、今年3月から「コープビーフカレー」のパッケージにもこの取り組みが拡大しました!

8 店舗・宅配

商品がみなさんの手に渡ります。

この表示が目印

生協で回収したPETボトルを、この袋の再生プラスチックの一部に使用しています。

〈対象商品の一例〉

ふっくら卵のオムライス ビーフカレー (甘口・中辛・辛口)

1 ペット飲料購入

2 リサイクル回収

ラベルやキャップは取り、中をすすぎ乾かして回収に。

生協で回収したペットボトルはラベルやキャップが取られていて、リサイクルからよりスムーズに進むことから、再生業者さんからも大変喜ばれています。

3 圧縮

いわて生協全店で回収したペットボトルは、圧縮して出荷します。

4 再生樹脂処理

さまざまなリサイクル製品の原料となる再生PET樹脂に。

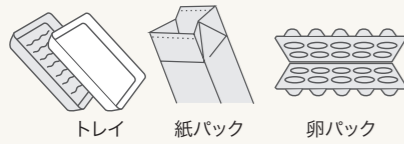
リサイクルの工程は省略して表現しています。厚生労働省の「食品用器具及び容器包装における再生プラスチック材料の使用に関する食品衛生指針」に基づき安全性が確認された工場でのリサイクル処理を行っています。

6月は環境月間 / 未来のためにできることに取り組もう

リサイクル

ひと手間かければ「ごみ」から「資源」に。ルールを守ってリサイクルにご協力ください。

店舗・宅配で回収



いわて生協のリサイクル回収品とルールはこちら



エシカル消費

エシカル消費とは、環境や社会のことも考えて買い物をすること。環境に配慮したコープ商品を利用しませんか。

再生プラスチックを使用したペットボトル



麵フライ油にRSPO認証パーム油を使用



MSC認証の水産物を主原料に使用



いわて生協ではエシカル消費に対応した商品の利用を増やそうと、23年度56億円の利用を目標に取り組んでいます。

開発から25年 「リサイクルループ」の先駆け商品です



上山製紙株式会社 (一関市千厩町) 管理部管理課長 中村 佳伸さん

当社は、東北6県の古紙を原料に再生紙100%のトイレットロール・ちり紙を製造しています。ここ1~2年、「自社の古紙を原料にした製品を作りたい」という企業の問い合わせが増えてきました。こうした「リサイクルに出した資源を原料に製品を作り、その製品を利用する」ことを「リサイクルループ」と呼びますが、いわて生協さんでは25年前から、このアイコープ商品で取り組んできたことです。まさに時代の先駆けと言える商品です。

トイレットロールの原料は、オフィス紙やチラシ、シュレッダーなどですが、ペーパーレス化の流れで全国的に流通量が減り、価格も上昇しています。こうした中、当社にとって宅配チラシは、安定的に入荷する貴重な古紙原料となっています。組合員のみなさんには、宅配チラシなど紙資源のリサイクル、そして「アイコープわたしたちのリサイクルトイレットロール」のご利用で、これからも「リサイクルループ」へのご協力をお願いいたします。

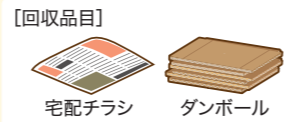


COOP わたしたちのリサイクルトイレットロール 二枚重ね 30m×18ロール

回収した宅配チラシと上質古紙を使用した再生紙100%のトイレットロール。県内で製造・消費する地産地消の紙製品です。

紙のリサイクル回収

宅配 毎週の宅配お届け時に回収します。ためずにこまめにお出してください。



店舗 古紙回収システム「エコチェン」を8店舗に設置。回収1kgごとにコープポイント1ポイントがつかまります。

[回収品目] 分類ごとにひも(ダンボールは紙ひも)でまとめてください



[設置店舗] 盛岡市 ベルフ仙北、向中野、青山 奥州市 コープアテルイ 滝沢市 ベルフ牧野林 一関市 コープ関コルザ 花巻市 コープ花巻あうる 宮古市 マリンコーブドラ ※牧野林・青山・向中野のみ

宅配チラシリサイクルの旅

県内で完結!



5 抄紙

繊維を薄く延ばして紙を作ります。



6 巻き付け

紙をトイレットロールの芯に巻きつけます。一本から15個のロールが取れます。



7 包装・梱包

包装・梱包の前後も点検を重ねて完成します。



8 店舗・宅配

岩手県内で製造・供給しているので、県外の商品よりも輸送エネルギーが少なく済みます。



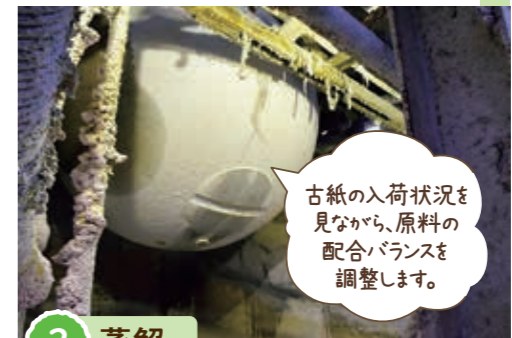
1 リサイクル回収

宅配コンテナ等に入れてお出してください。



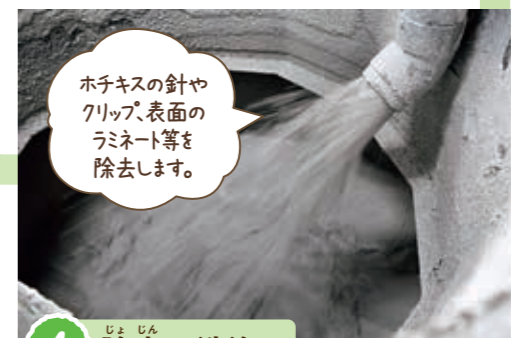
2 圧縮

チラシは回収業者によって圧縮され、上山製紙に入荷します。



3 蒸解

原料古紙を釜に入れ、ほぐして繊維を取り出します。



4 除塵・洗浄

ゴミを取り除いて繊維を洗浄し、インクの色を落とします。



リサイクルの「その先」 宅配チラシ トイレットロール



「宅配のチラシを捨てるのはもったいない」「回収したチラシで商品ができれば、もっと環境にやさしい」という組合員の声から、1998年に誕生したのが「アイコープわたしたちのリサイクルトイレットロール」です。製造するのは一関市千厩町の上山製紙。県内でリサイクルが完結する商品です。