

HELLO コープ

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ



2018
春号
No.158
(年5回発行)

バックナンバーや「取材こぼれ話」はホームページで



2~3 ページ
これいいね! ラブコープ商品
産直真崎わかめ
「商品プレゼント」は3ページをcheck!
6~9 ページ
特集1
協同の力で、
くらしの願いをかたちに
10~13 ページ
特集2
東日本大震災から7年

旬のわかめを
めしあがれ





産直真崎わかめ



「産直真崎わかめ」の産地、宮古市田老は、東日本大震災で甚大な被害を受けました。しかし、必死の復旧作業と努力で1年後に「真崎わかめ」の生産を再開。現在は、震災前より1戸減の11戸で生産しています。これからもみんなで利用して、応援していきましょう!

「産直真崎わかめ」は、田老町漁協（宮古市）に所属する「青野滝養殖組合」との産直品です。生産者の山本泰規さんにお話を伺いました。



田老町漁協理事
青野滝養殖組合 生産者
山本 泰規さん(宮古市)

**肉厚で歯ごたえのある
良質のわかめです**

「産直真崎わかめ」は、田老地区青野滝漁港の沖合い約1kmの漁場で1年かけて育てています。7月ごろに田老の海で取れる天然わかめの胞子を発芽させ、春まで育てます。親潮（寒流）と黒潮（暖流）がぶつかる栄養豊富な海で養殖するので、肉厚で歯ごたえの良い良質のわかめになります。

青野滝の昨年の収量は、震災前の9割でした。しかし、田老町漁協全体では7割にとどまり、回復していません。厳しい状況

水産資源が減少

田老の海は震災以降、年々水産資源が減っています。特に昆布など海藻の生育がすすまず、それを餌にしていたアワビやウニが獲れなくなっています。このことは今後、真崎わかめの養殖にも影響してくるのではないかと心配しています。しかし、人の力ではどうすることもできません。青くて豊かな田老の海に戻るのには、漁業の町として復活するのは、いつになるのか…。

**建物はできたけれど
復興はこれから**

田老の町に目を移すと、道路の整備や災害公営住宅の完成などで、復興がすすんでいるように見えます。しかし、そこに住む私たちは、住まいや船などの借

金を抱え、必死に生きています。本当の復興は、これからなんです。

これからは新物のわかめを

今年も3月12日から、わかめの収穫が始まりました。4月上旬までに、1年分のわかめを全て収穫。水揚げ後はすぐ湯通し・塩蔵加工を行います。震災後の人手不足の中、みんなががんばって作業しています。

今年のわかめも、とても良い品質に仕上がりました。新物のわかめを3月末からみなさんにお届けするのが楽しみです。私たちが丹精こめて育てたわかめを、ぜひご利用ください。

塩蔵わかめの加工工程



1. 煮釜へ投入

浜から届いたわかめを選別したのち、95℃の煮釜へ投入。



2. 冷却&脱水

40秒ボイル後、海水で冷却し、ローラーにかけて脱水。



4. 漬け込み&脱水

タンクで1日漬け込み、翌日1日かけて脱水。その後袋詰め・箱詰めして保管。



3. 塩まぶし

円筒形のミキサーに入れて塩でもむ。

いわて生協の支援の取り組み

物資支援



震災直後には、作業に使う軍手やタオルを組合員から集め、応援メッセージとともにお届け。翌2012年には作業に使うトラック1台を組合員からの募金で贈呈しました。

袋詰め・箱詰め作業のボランティア



「震災後人手不足で作業が滞っている」との声を受け、塩蔵加工したわかめの袋詰め作業を2014年からボランティアがお手伝い。組合員と生協職員のべ397人が参加。

植樹募金をスタート



18年度から、真崎わかめを通して田老の海を守る植樹募金がスタート。コープこうべ、コープ東北、いわて生協で、4～6月度の真崎わかめ利用1パックにつき3円が植樹活動への募金になります。

現地で実感してきました



北上コープ
小田島英利子さん

こ〜ぶ委員会でわかめの食べ比べなどを通して、真崎わかめのおいしさやよさを学習してきたこと

から、昨年9月、田老町漁協を訪れました。産地では、選別や芯抜き作業など、加工場のみなさんが手間暇かけて商品にしていることがわかり、頭の下がる思いでした。

加工場は、海の目の前。震災時は本当に大変だったと思います。防潮堤の高さや町のように実際に見て、「被災したみなさんはずっと大変な思いをしてきたんだ」と思いました。復興はまだ道半ばです。私たちは産直真崎わかめのを組合員のみなさんに伝え、利用を続けることで生産者を応援していきたいと思っています。



産直 真崎わかめ
(湯通し塩蔵・養殖)
100g当たり 本価格 **248円**
(税込267円)

田老町漁協青野滝養殖組合との産直品。収穫後、すぐに湯通し・塩蔵加工。塩分は保存に最低限必要な30%。



coop 産直真崎わかめ使用 カットわかめ
20g 本価格 **298円**(税込321円)

「産直真崎わかめ」を食べやすい大きさにカットし、乾燥。水で戻すと10倍に増える(重量比)。使いやすいさが人気。

Present 商品プレゼント5名様に



産直真崎わかめと田老町漁協製造のアイコープ商品詰め合わせ
(2,000円相当)

ご希望の方は「商品プレゼント係」と明記し、17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21日(月)
当選者には広報室よりご連絡を差し上げます。

お届けは6月上旬ごろの予定です。



わかめと野菜がたっぷり!

わかめのチヂミ (一関コルザ20周年記念かんたんレシピ集より)

材料(2人分)
 アイコープ産直真崎わかめ使用
 カットわかめ ……5g 卵 ……1個
 じゃが芋 ……3個 片栗粉・小麦粉 ……各大さじ2
 人参 ……5cm 塩・こしょう・ごま油 ……各適量
 には ……1束

作り方
 ① カットわかめは水で戻し、じゃが芋は皮をむいてすりおろす。人参は千切り、にはは長さ2cmに切る。
 ② ボウルに①と卵、桜えび、片栗粉、小麦粉を入れて混ぜ合わせ、塩・こしょうを加える。
 ③ フライパンを熱して多めにごま油をひき、②を半量ずつ焼き、食べやすい大きさに切る。
 ※たれは、ぼん酢に砂糖を混ぜるなどお好みで。
 ■ 1人分 259kcal、食塩相当量 0.7g



わさびが味のアクセントに!

緑のポテトサラダ (田老町漁協 真崎わかめレシピより)

材料(4人分)
 塩蔵わかめ ……30g きゅうり ……1本
 じゃが芋 ……3個 枝豆(冷凍) ……50g
 アボカド ……1個 マヨネーズ ……大さじ6
 玉ねぎ ……1/2個 チューブ入りわさび ……小さじ2
 ハム ……3枚 塩・こしょう・レモン汁 各適量

作り方
 ① わかめは水で戻し一口大に、ハムは半分にして1cm幅に、玉ねぎは薄く切る。きゅうりは小口切りにして塩でもみ水気を切る。枝豆は解凍してさやから出し、アボカドは2cm角に切りレモン汁を振る。
 ② じゃが芋は、電子レンジでやわらかくなるまで加熱して皮をむき、熱いうちに粗くつぶす。
 ③ ②に、アボカド以外の①の具材、マヨネーズ、わさびを加えて混ぜ合わせ、塩・こしょうで味を調える。
 ④ 最後にアボカドを加えてそっと混ぜ合わせる。
 ■ 1人分 302kcal、食塩相当量 0.7g



わかめのダブル使いで磯の風味を存分に♪

わかめたっぷり天津飯 (田老町漁協 真崎わかめレシピより)

材料(2人分)
 塩蔵わかめ ……5g 水 ……200ml
 ご飯 ……2膳分 鶏ガラスープ顆粒・砂糖 ……各小さじ1
 いりごま ……大さじ1 醤油・酢・酒 ……各大さじ1
 塩蔵わかめ ……20g 水溶き片栗粉・サラダ油 ……各適量
 卵 ……4個 マヨネーズ 大さじ1
 長ねぎ ……1/4本

作り方
 ① わかめは水で戻し、ご飯用はみじん切りに、卵焼き用は一口大に切る。長ねぎは白髪ねぎにする。
 ② ご飯にわかめといりごまを混ぜ合わせ、器に盛る。
 ③ 卵焼きの材料を混ぜ合わせ、フライパンにサラダ油を熱し、卵焼きを2つ作り、②のご飯にのせる。
 ④ 鍋にAを入れて沸騰させ、水溶き片栗粉を加えお好みの固さのあんにし、③にかけて白髪ねぎを飾る。
 ■ 1人分 549kcal、食塩相当量 2.6g



今日からつくれる 役立ちレシピ

低カロリーで、食物繊維やミネラルなど栄養成分たっぷりの「わかめ」。

新物が出回る今こそ、いろんな料理に活用しましょう!



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!

わかめのケーキ・サレ

材料(小のマフィン型8個分)
 塩蔵わかめ ……30g 卵 ……2個
 ベーコン ……4枚 牛乳・生クリーム(※) ……
 玉ねぎ ……1/3個 ……各50ml
 バター ……10g サラダ油 ……60ml
 塩・こしょう ……適宜 粉チーズ ……80g
 A (小麦粉 ……90g
 アーモンドパウダー(※) ……10g
 ベーキングパウダー ……小さじ1

作り方
 ① わかめは水で戻して一口大に、ベーコンと玉ねぎは細かく切る。Aを合わせふるっておく。
 ② フライパンにバターを溶かし、ベーコンと玉ねぎを炒め、最後にわかめを加えて軽く炒め、塩・こしょうで味を調え、冷ましておく。
 ③ ボウルに卵を割り入れ、泡だて器で溶きほぐし、牛乳、生クリーム、サラダ油、粉チーズの順に加えてその都度よく混ぜる。
 ④ ③に②とAを加え、ゴムベラでさっくりと混ぜる。
 ⑤ マフィン型に8分目まで入れ、180°Cのオーブンで30分焼く。



甘くないので朝食やランチに

■ マフィン1個分 266kcal、食塩相当量 0.8g
 ※生クリームは牛乳に、アーモンドパウダーは小麦粉にかえてOK。

わかめの中華風炒め

(北上コープ 上野町こ〜ぶ委員会)
材料(2人分)
 塩蔵わかめ ……20g 酒 ……大さじ1
 トマト ……中2個 めんつゆ(4倍) 小さじ2
 卵 ……3個 サラダ油・ごま油・塩 ……各適量

作り方
 ① わかめは水で戻して一口大に、トマトは乱切りにする。卵は少量の塩を加えて溶いておく。
 ② フライパンにごま油を熱し、強火で卵を大きく混ぜて炒め、取り出しておく。
 ③ 同じフライパンにサラダ油を熱し、わかめとトマトを炒め、②を戻し入れ、酒とめんつゆで味をつける。
 ■ 1人分 183kcal、食塩相当量 1.4g



ごま油で風味がアップ!

削り節はしっかり炒めて♪

わかめの佃煮風炒め

(北上コープ 上野町こ〜ぶ委員会)
材料(2人分)
 塩蔵わかめ ……30g 酒・みりん・めんつゆ(4倍) ……各大さじ1
 ピーマン ……2個 サラダ油 ……適量
 玉ねぎ ……1/2個
 削り節 ……5g(小2袋)

作り方
 ① わかめは水で戻して一口大に、ピーマンは太めのせん切りに、玉ねぎはくし型に切る。
 ② フライパンにサラダ油を熱し、削り節を入れて炒め、ピーマンと玉ねぎを加えてさらに炒める。
 ③ 火が通ったらわかめを加え、Aで味をつける。
 ■ 1人分 55kcal、食塩相当量 1.9g

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」でご覧になれます。



◆ 新春号で募集した「ウインナー・ベーコン・焼豚を使った料理」は次号以降に掲載いたします。

協同の力で、 くらしの願いをかたちに

いわて生協の誕生は1990年。8万8千人だった組合員は、現在では24万6千人に大きく広がりました。組合員が増えることで、新しい店舗や共同購入の拡大、葬祭事業や介護福祉事業の開始など、くらしの願いをかたちにしてきました。
この春からも、願いに応じて新しいことが始まります。だれもが安心して暮らせる地域・社会、くらしづくりを、組合員の協同の力ですすめていきましょう！



店舗 願いをかたちに！

電子マネー付組合員カード アイコープ・カードが始まります

「生協のお店で電子マネーが使えたらいいね」という、組合員みなさんの要望にこたえて4月1日から利用スタート！現金払いよりもポイントがたまる「アイコープ・カード」、おすすめですよ！

組合員の声がかたかたに！



さいこく 西國美佳さん (滝沢市)

電子マネーは、ジャラジャラと小銭を出す必要がなく、レジをスムーズに通過することができるのが便利。「生協でも使えたらいいな」と思っていました。この春、多くの組合員の声に応じて「アイコープ・カード」が導入され、とてもうれしいです。しかも、チャージと利用でさらにポイントがつき、たまりやすいのが魅力。私もさっそく申し込みました。「くらしの変化に合わせて、組合

員の願いがかたかたになつていゝと実感しました。

ポイントがダブル Wでたまる!

例えば 5,000円(本体)のお買い物で...

	アイコープカード	現金
合計	80ポイント	50ポイント
チャージポイント (1,000円ごとに1ポイント)	5ポイント	
アイコープ・カードポイント (200円ごとに1ポイント)	25ポイント	30ポイントもおトク!
利用高ポイント (100円ごとに1ポイント)	50ポイント	50ポイント

お申し込みはサービスカウンターへ
組合員の方 5月31日まで発行手数料が無料です(通常300円)。お申し込みから約2週間後に、郵送でお届けします。
まだ組合員でない方 生協への加入手続きをお願いします。その場でカードをお渡しします。
※9ページをご覧ください。

組合員になるとおトク // 組合員カード&アイコープ・カードの特典

600ポイントためて 300円分の「お買い物割引券」をGETしよう!	お買い上げ100円(本体価格)ごとに 1ポイント	1か月に3万円(本体価格)以上利用すると 100ポイント
お買い上げ1,000円(税込)以上で、レジ袋を節約すると 5ポイント	使用済み揚げ油(500ml)を出すと 2ポイント ※コープチェリオを除きます。	古紙回収機の利用 1kg当たり 2ポイント ※古紙回収機は、ベルフ仙北(盛岡市)、コープ花巻あうる、コープアテルイ(奥州市)、コープ関コルザ、マリコーブドラ(宮古市)の5店舗に設置しています。

ベルフ牧野林 限定コーナー

地元の生産者グループ
牧野林産直会の産直コーナー

季節ごとの味が楽しみ♪



生産者と組合員の交流のようすをPOPでお知らせ!

イトインコーナー「松ぼっくり」のゼラート
雫石町の人気店「松ぼっくり」から入荷。6種類の味をご用意しています。

健康を気にする方の声に応じて導入しました。



焼きたてがおすすめ!

おすすめは、食塩相当量50%カットの減塩バターロール

関東有名スーパー 成城石井コーナー 7・8番レジ付近にあります。



人気No.1はピクルス!

ランキングのPOPも参考に!



お取り寄せていた「チョコレート」がここで買える♪

雨降りサービス

さりげないサービスがうれしいわ♥



雨が降り出したら、店舗出入り口にタオルをご用意。ご自由にお使いください! サービスカウンターでは傘の貸し出しもします。*全店で実施しています。

コープの

お店のおすすめ情報を地域の組合員さんがご紹介♪

お店めぐり

ベルフ牧野林

「いらっしゃいませー!」の大きな声でお迎えしています!

売り場が広くて買い物が楽しいお店ですよ!



店長 上田直人

案内人 西國美佳さん かれんちゃん



ベルフ牧野林
滝沢市牧野林 291-1
☎019-699-3566
9:00~23:00 315台
いわて生協12番目、滝沢市で初のお店として2009年7月にオープン。盛岡広域の生協店舗の中では売り場が最も広く、品揃えが豊富。





介護予防のための体操や学習会、地域の交流ができるふれあいルームも設置しています。

完成イメージ

どなたでも
見学できます
介護用品展示・
販売コーナー

ご自宅での利用がイメージできるよう、コーナー内に生活空間を再現しました。お気軽にお試しください。

介護が必要になっても
安心して暮らせるよう、精いっぱい
お手伝いしていきます！

「小規模多機能型居宅介護
あい長橋町
のメンバー」



施設長
長江 友康

小規模多機能型居宅介護って？

介護が必要になっても、住みなれた家・地域での生活を継続できるように、利用者の状態や必要に応じて「訪問」「通い」「泊まり」の3つのサービスを組み合わせ、介護度により毎月定額で提供する在宅介護サービスのこと。

困りごと、各種サービスのお問い合わせ先
コープ介護・福祉センター あい
盛岡市長橋町17-35
☎0120-179-131
(9時～18時、日曜・祝日も営業)

**在宅介護サービスを拡充
小規模多機能型居宅介護 あい長橋町 開所**

3月末、「コープ介護・福祉センター あい」は盛岡インター近くの長橋町に移転しました。これに合わせて「小規模多機能型居宅介護」を併設し、在宅生活をよりしっかりと支えられる施設になりました。

♡介護・福祉 願いをかたちに！



📦個人宅配 願いをかたちに！

利用者が増えることで
さらに便利に

県内どこでも利用できる個人宅配は、班での利用が難しい方からの「個別に配達してほしい」の声に添えて、2000年にスタートしました。配達手数料を値引きする優遇制度の充実とともに、今では5万人を超える方が利用しています。



「安心して老後を過ごしたい。生協の介護サービスを拡大して」という組合員の願いに添えて、これまでの「居宅介護支援(ケアプラン作成)」「訪問介護(ホームヘルプ)」「福祉用具レンタル・販売」に加えて、新しい介護福祉事業が始まったことに、とても期待しています。

「生協らしさ」を発揮できるのが「困りごとを相談できる窓口」の存在ではないでしょうか。生協には、どこにもまねのできない「ヨコのつながり」があります。困っている内容によって、「コープくらしの助け合いの会」や「夕食宅配サービス」、「住まいと暮らしのサービスセンター」などを紹介してくれます。一人で悩まず、まずはあい「相談」してほしいですね。在宅介護は大変です。いろんな人の力を借りると、介護する人もされる人も、楽になります。



コープくらしの
助け合い会 会長
古枝京子さん
(盛岡市)

“生協らしさ”に期待

はじめませんか、生協のある暮らし

生協は、組合員の協同の力で事業・活動をすすめる「協同組合」です。あなたも組合員になって、生協のある暮らしをはじめませんか！

- 組合員になるには、1口・1,000円以上を出資していただきます。その後は、毎月500円の積立増資にご協力をお願いします。
- 「出資金」は、安全・安心な商品づくりや商品の仕入れ、新しいお店の建設、食の安全を守る運動など、生協のあらゆる事業・活動の「もとで」として使われます。
- 生協をおやめになる時には、「出資金」は全額お返しします。



加入のお申し込みは、
お店のサービスカウンター
または各共同購入センターへ。

「この春」個人宅配が
さらに利用しやすくなりました！

①「高齢者サポート値引き」の対象を拡大

「70歳以上の単身、または夫婦世帯」から「同居家族全員が70歳以上の世帯」に対象を広げました。

個人宅配6つの優遇制度

配達手数料通常223円(税抜)が93円(税抜)に

高齢者 サポート値引き	子育て サポート値引き
介護者 サポート値引き	障がい者 サポート値引き
復興支援 サービス	被災者支援 サポート値引き

② ウェブからの申し込みスタート



利用申し込みを、ウェブで受け付けできるようになりました！
受付後、書面での手続き(本登録)をさせていただきます。

個人宅配・共同購入の
お申し込み・お問い合わせ先
いわて生協共同購入事業部

☎0120-805-253
(月～金曜 9時～19時30分、土曜 9時～18時)

共同購入について
くわしくはこちら



出産を機に個人宅配を始めました。買い物に行こうとしても子どもの機嫌が悪かったりすることがあるので、個人宅配は助かります。

個人宅配では、味付けして煮るだけの半加工品や増量企画の魚の切り身など、冷凍商品をよく利用します。おいしいのはもちろん、「冷凍庫に何かあるから、今日は大丈夫」と思



〇さき
李沙さん
と翔央くん
(紫波町)

お気に入りの商品がたくさん！

願いにそって制度を充実

2000年	個人宅配スタート(高齢者・障がい者サポート値引き)。
2003年	配達手数料値下げ。
2004年	1歳までの子育てサポート値引きスタート。
2006年	配達手数料値下げ。 子育てサポート値引き3歳までに拡大。
2010年	介護者サポート値引きスタート。
2011年	被災者支援サポート値引きスタート。
2013年	復興支援サービススタート。 子育てサポート値引き6歳までに拡大。

えるから安心なんです。買い物に出かけても、子どもを連れてじっくり商品を見て選ぶことはむずかしい。カタログならレシピも載っているためになるし、雑貨なども豊富。子どものお昼寝中など空いた時間に商品を選び、スマホでも注文できるのでおすすめですよ！