

# HELLO コープ

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

2025  
冬号

No.196  
(年4回発行)



肉と玉ねぎの旨みが  
あふれる水餃子

2～3ページ  
これいいね！ラブコープ商品  
コープ お肉がおいしいミニ水餃子  
商品プレゼントは3ページをcheck！

6～9ページ  
特集  
特別な日も、ふだんの日も  
くらしを彩るコープ商品



バックナンバーは  
ホームページで  
いわて生協



国際協同組合年

皮がもちもちで美味しい！



阿部 順子さん(盛岡市)

「コープお肉がおいしいミニ水餃子」は皮がもちもちで子どもたちが大好きです。スープ付きなので調理も簡単。その時にある野菜を入れて作りますが、これだと野菜が苦手な子どもたちもいっしょに食べてくれるのでうれしいです。

24年度全国で

75万食供給！



**CO-OP お肉がおいしいミニ水餃子**  
冷凍 卵小麦

チキンスープ2袋付 店舗 275g 本体価格 **375円** (税込405円)

店舗／高松、西ヶ丘、魚菜市場を除く各店  
畜産コーナー  
宅配／12月4週号

「ミニじゃない」水餃子

**CO-OP お肉がおいしい水餃子**

店舗／取り扱いなし  
宅配／12月2週号  
以降取り扱い未定



## コープ お肉がおいしいミニ水餃子ができるまで

### 1 原料加工



国産の玉ねぎは皮をむき、ていねいに洗ってからみじん切りにしていく。

### 2 原料加工



豚うで肉の固い部分やスジを熟練の技術者が丹念に取り除いてからミンチに。

### 4 凍結



できあがった水餃子を急速冷凍し、チキンスープと共に袋に入れる。

### 3 成型



筒状の生地の中に具が入った状態で押し出され、ひとつずつ切り分ける。



茹でてソースとあえたり、サラダの具に。ミニサイズなので、お弁当のおかずにもなります。チキンスープで炊き込みご飯の味付けをするのもおすすめ！

サラダ



たらこ  
パスタソースあえ



マーボーソースあえ

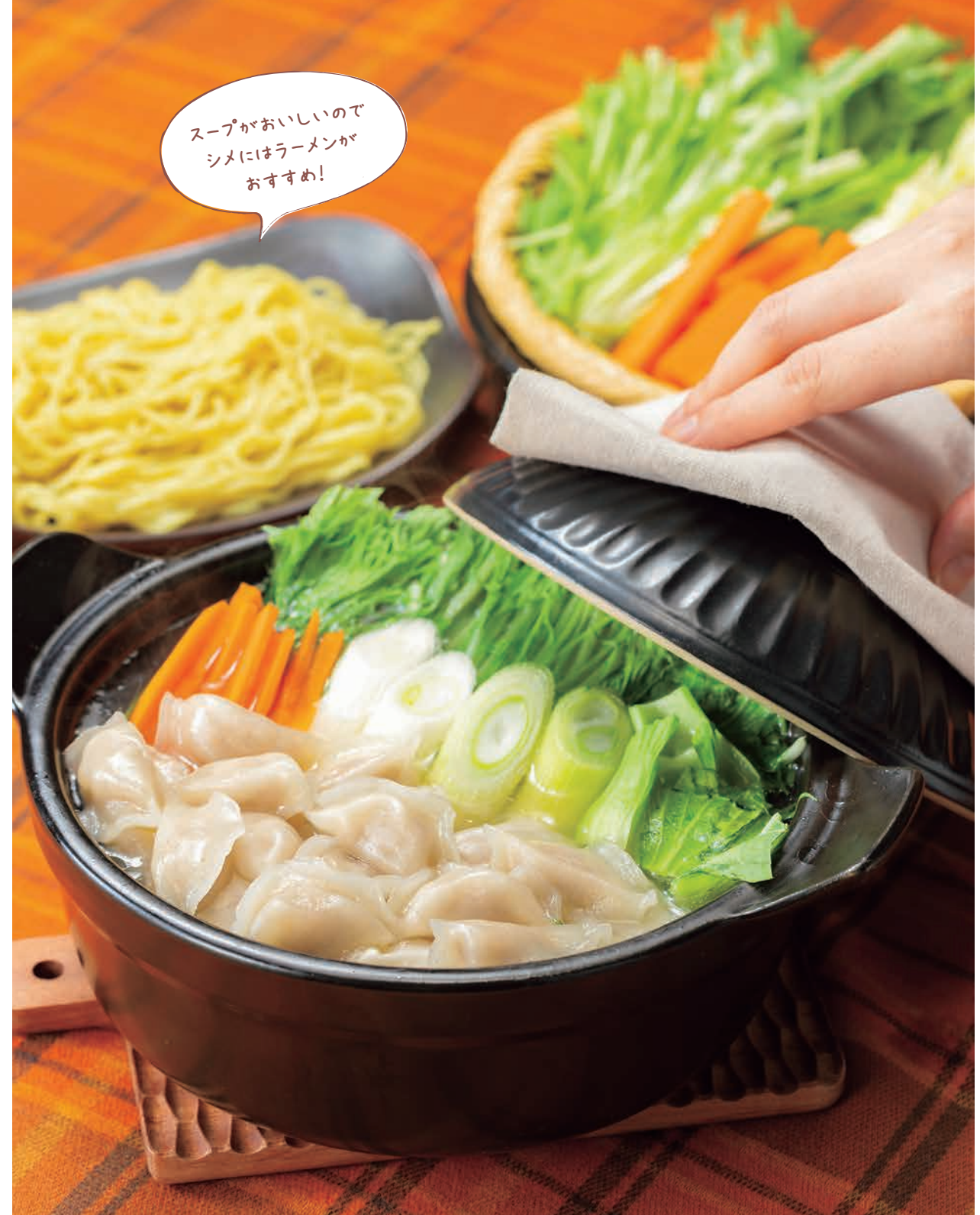


肉汁が逃げてしまうから。そのため、使用する機械や材料をしつかり冷却しながら、徹底した温度管理の下で生肉を安全に加工しています。ご家庭で食べていただく際に初めて熱が加わることで、豚肉と玉ねぎの旨味がじわ〜と溶け出し、添付のチキンスープと相まって、味に深みが出るのです。

ミニ水餃子のもう一つの魅力は、アレンジの多彩さ。スープはもちろん、茹でて具の一つとしても使えます。

国産原料と製法にこだわった「ミニ水餃子」。ご家庭での食べる楽しさにつながることを願っています。

スープがおいしいので  
シメにはラーメンが  
おすすめ！



私がコープ商品・産直品の  
魅力を発信するよ！



**コープ お肉がおいしいミニ水餃子**  
つるんつーとした食感と、国産豚肉＆玉ねぎの旨味。2008年の発売以来、長く愛され続けている「ミニ水餃子」。株式会社メイシヨクの担当者に美味しさの秘密を伺いました。

## ミニ水餃子は皮が主役!?

「ミニ水餃子」の美味しさの秘密は、皮にあります。赤い包材の「水餃子」とは、実は材料も製法も全く違います。ミニの皮では、もちもちつるんつーの食感を生み出すため、3種類のでん粉と小麦粉を使用。3種類の配合の割合を何度も検討し、理想の食感にたどり着きました。

## 国産豚うで肉を生のまま加工

その自慢の皮で包むのは、赤身と脂身のバランスが良い豚うで肉と、子どもにウケがよい玉ねぎ。いずれも国産です。旨味や風味を大切にするため、肉も玉ねぎも「鮮度」にこだわっています。豚うで肉は冷蔵で仕入れ、スジや固い部分を取り除きその日のうちに冷凍保存し、生産に合わせてミンチにします。というのも、肉は熱が加わると、旨味や



株式会社メイシヨク  
営業部 部長  
藤井 義人さん  
(兵庫県)

Present

商品プレゼント5名様に



「コープ お肉がおいしいミニ水餃子」を含む  
コープの冷凍中華の詰め合わせ

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20日(土)  
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。





## 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！

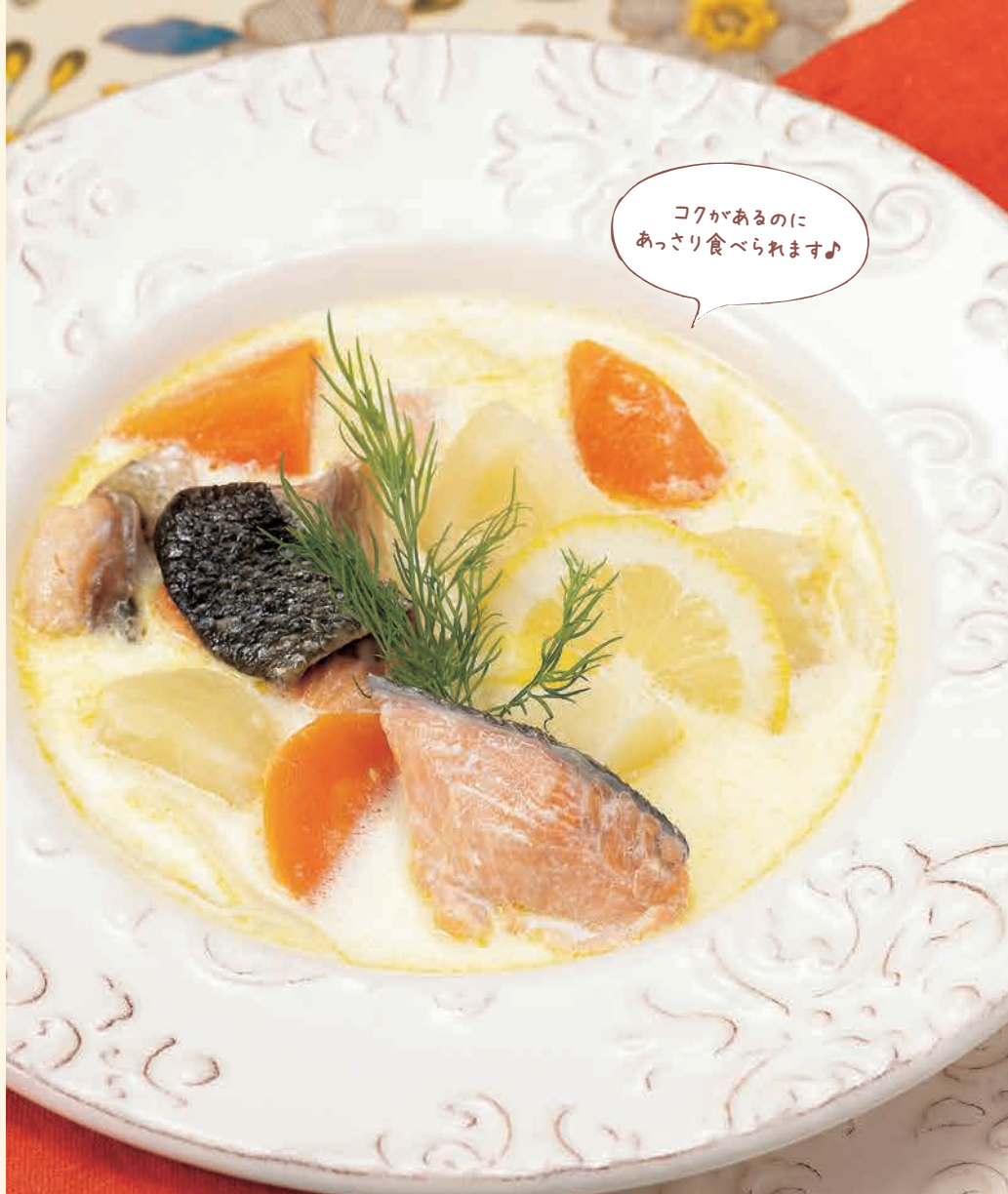
### フィンランド風 サーモンスープ

#### 材料（2人分）

生鮭（一口大）……………2切れ分  
にんにく（みじん切り）……………1/2片分  
長ねぎ（斜め薄切り）……………25g  
**A**（人参（乱切り）……………1/2本分  
じゃがいも（乱切り）……………1個分  
**B**（水……………320cc  
コンソメスープの素……………1個  
塩・こしょう……………少々  
生クリーム……………100cc  
オリーブ油……………大さじ1/2  
レモン・ディル（またはパセリ）……………適宜

#### 作り方

- ① 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを香りが出るまで弱火で炒める。
  - ② 香りが出たら長ねぎを加えてよく炒める。
  - ③ **A**を加えてさっと炒める。**B**を加え一煮立ちしたら鮭を加える。
  - ④ **A**が柔らかくなったら、生クリームを加え塩・こしょうで味を調える。
  - ⑤ 器に盛り付けレモン・ディルを添える。
- 全量 388kcal、食塩相当量 1.5g



コクがあるのに  
あっさり食べられます♪



野菜ジュースで簡単！  
味に深みも出ます

### 野菜ジュースで ミネストローネ

#### 材料（2人分）

**A**（ベーコン・人参・セロリ・じゃがいも……………各40g  
玉ねぎ……………50g  
水……………50cc  
**B**（野菜ジュース……………200cc  
コンソメ（顆粒）……………小さじ1/2  
はちみつ……………小さじ1/2  
にんにく（みじん切り）……………1/2片分  
オリーブ油……………小さじ1  
塩・黒こしょう……………少々

#### 作り方

- ① **A**は1cmの角切りにする。
- ② 鍋にオリーブ油を熱し、にんにくを香りが出るまで弱火で炒める。
- ③ ①と塩ひとつまみ（分量外）を加えて炒める。
- ④ 野菜が少ししんなりしてきたら、**B**を加え一度沸騰させる。弱火にしてアクをとりながら約15分煮込み、塩・黒こしょうで味を調える。

■全量 99kcal、食塩相当量 1.6g



## あったかスープ&みそ汁レシピ

寒い季節は、温かい汁物が活躍。

シンプルな食材で手軽に作れるスープ&みそ汁を紹介します。

### わが家流みそ汁



さつまいもの甘さが  
引き立ちます

#### ほっこりみそ汁

平野さん（滝沢市）

#### 材料（2人分）

さつまいも……………1/3本（100g） 細ねぎ（刻み）……………小さじ2  
手揚げ（油揚げ）……………1/2枚 だし汁、みそ……………各適量

#### 作り方

- ① さつまいもは食べやすい大きさに切り、水にさらして水気を切る。手揚げは食べやすい大きさに切る。
- ② 小鍋に、だし汁を入れて沸かし、①を入れて煮る。
- ③ みそを溶き入れ火を止める。椀に盛り、細ねぎを散らす。



トロミ効果で  
冷めにくい

#### トロトロみそ汁

佐藤 弘子さん（盛岡市）

#### 材料（2人分）

長芋・なめこ……………各50g だし汁、みそ……………各適量  
カットわかめ（乾燥）……………3g

#### 作り方

- ① 長芋は皮をむき1cmの角切りにする。なめこは水で洗い、水気を切る。
- ② 小鍋に、だし汁を入れて沸かし、①を入れて煮る。
- ③ みそを溶き入れ火を止める。わかめを放し、椀に盛る。



ベーコンの  
旨みが増す

#### 洋風みそ汁

大石さん（盛岡市）

#### 材料（2人分）

玉ねぎ……………1/4個 ベーコン……………1枚  
人参……………1/3本 だし汁、みそ……………各適量

#### 作り方

- ① 玉ねぎは薄切り、人参、ベーコンは細切りにする。
- ② 鍋にだし汁、①を入れ柔らかくなるまで煮る。
- ③ みそを溶き入れ火を止め、椀に盛る。



香り、旨み、コクが  
増して美味しい

#### 発酵みそ汁

田村さん（盛岡市）

#### 材料（2人分）

キムチ……………60g コーン……………大さじ2 ごま油……………小さじ1  
プロセスチーズ……………2個（27g） だし汁、みそ……………各適量

#### 作り方

- ① プロセスチーズはサイコロ状に切る。
- ② 小鍋にごま油を中火で熱し、キムチをサッと炒める
- ③ だし汁を加え、沸騰したら弱火にし1分煮る。
- ④ みそを溶き入れ火を止める。椀に盛り、①とコーンを散らす。



おいしさにこだわったプレミアムブランド

## コープクオリティ

「おいしさ」を求める声に応じて2015年に誕生。  
おいしさの基準として3つのポイントをクリアした商品だけが「コープクオリティ」として発売されます。

### コープクオリティ 3つのポイント

1

#### 〇〇だからおいしい

原料や製造方法など  
おいしさの理由が明らか

2

#### 〇〇にこだわっている

他の商品との違いが明確

3

#### みんなの「おいしい」

100人規模の組合員テストで  
8割以上がおいしいと評価



### 大きなご馳走えびフライ

6尾 (280g) 冷凍  
本体価格 **1,780円** (税込1,922円)

卵 小麦 えび

店舗／高松、西ヶ丘、  
魚菜市場を除く各店水産コーナー  
宅配／12月4週号、2月1週号



プリプリとした大きなえび！とても食べ応えがあります。衣にも美味しい味付がされていて、今まででNo.1のえびフライです。

けせんコープ高田さくらこ〜ぶ委員会



#### 1. 〇〇だからおいしい

コープのえびフライの中で最も大きなサイズのブラックタイガーを使用。産地で生のままで衣付けして急速冷凍。産地一回凍結なので、えびの旨味を逃しません。

#### 2. 〇〇にこだわっている

薄衣に仕上げた、えびが主役のえびフライ。えび本来の食感が楽しめます。衣の生地には、えびの頭をコトコトと煮込んだスープを加え、深みのある味わいを出しました。

#### 3. みんなの「おいしい」

2016年9月実施  
クオリティモニター結果



ベルギーワッフルは外側がカリッと中はふわふわでとってもおいしいです！パールシュガーのサクサクとした食感もいいですし、甘さもちょうどよく、おやつタイムにぴったりです♪

吉田さん  
(盛岡市)



### 大山乳業の特選牛乳を使った ベルギーワッフル

6個 本体価格 **338円** (税込365円)

小麦 卵 乳

店舗／全店  
宅配／12月5週号



#### 1. 〇〇だから おいしい

特選牛乳、発酵バター、ベルギー産パールシュガーなど、こだわりの原料を使用。

#### 2. 〇〇に こだわっている

軽めの食感にこだわりました。さっくり、ふんわりとした口あたりに仕上げています。

#### 3. みんなの 「おいしい」

2018年3月実施  
クオリティモニター結果



特集

特別な日も、ふだんの日も

## くらしを彩るコープ商品

コープ商品の誕生から65年。コープ商品は「こんな商品があったらいいな」という組合員の思いをかたちにしてきました。くらしの変化や価値観の多様化に応じて広がっている、コープ商品のサブブランド5つをご紹介します。特別な日も、ふだんの日も、コープ商品があなたのくらしを彩ります。

Everyday Life



A Special Day





Coop Sustainable

## おいしい、うれしいが「未来につながる」 コープサステナブル

環境や社会に配慮した主原料を使った商品に、共通のロゴマークをつけました。こうした商品を“選んで買う”エシカル消費が「持続可能（サステナブル）」な社会実現につながります。



70g×4本束 本体価格 **258円** (税込278円) 小麦 かに  
店舗／全店畜産コーナー  
宅配／予定なし

MSC 認証を受けた漁業の原料のみで作るため、魚はアラスカ産スケトウダラに限定。世界初の MSC 「海のエコラベル」 が付いた魚肉ソーセージです。



食物アレルギーのある人もない人も。  
みんなでいっしょに

## 特定原材料を使わない

食物アレルギーを引き起こす物質のうち特にお悩みが多い「特定原材料」を使わずに開発しました。



### CO-OP SMILE DISH 発芽玄米スパゲティタイプ

90g 本体価格 **218円** (税込235円)  
店舗／高松、西町、西ヶ丘、魚菜市場を除く各店  
宅配／毎週

国産の発芽玄米粉をベースに白米粉やオリーブオイルを配合したコシのあるスパゲティ風の麺です。



娘は幼少期から小麦アレルギーがあり、食材選びや日々のメニューにとても苦労していました。今はコープの「特定原材料を使わない」シリーズが種類豊富で助かっています。パスタや中華めん、お好み焼きなど、食べたいものが心配せず食べられるようになり、とても感謝しています。

滝沢さん(矢巾町)



## 店舗でコープ商品を買うなら！ サービスデー

### GO! GO! COOPの日

毎月5日・15日・25日にコープ商品・アイコープ商品を1点購入ごとにコープポイント5ポイント付与

### 家計応援5%引きの日

毎月1日・15日はお買い物金額から5%引きに！  
※1月1日分は12月に実施します。

### コープ商品 10%引きデー

今年度は1月・3月に開催。コープ商品・アイコープ商品が全品10%引き！

Coop KiraKira Step

Coop KiraKira Kids

子育てをがんばるママ&パパを応援

## コープきらきらステップ コープきらきらキッズ



### きらきらステップ

5か月～3歳ごろの子育てを応援する商品。買い置きして、使いたい時に使える便利な冷凍品が充実しています。「離乳食期以降向け」「幼児食期向け」があります。



### コープきらきらキッズ

3歳～6歳ごろの子育てを応援する商品。歯が生えそろう、食べる楽しさやおいしさをおぼえ、食体験を豊かにしていく大切な時期に寄り添って開発したシリーズです。



### ＼不動のシリーズ人気 No.1／ やわらかいミニうどん

480g (80g×6) 冷凍  
店舗 本体価格 **328円** (税込354円) 小麦

店舗／魚菜市場を除く  
各店冷凍食品コーナー  
宅配／12月3週号 ※隔週案内

食塩不使用。九州産小麦を使用した小麦粉と水だけで作りました。箸でも切れるくらいにやわらかくゆで上げた1個 80gのミニうどんです。内袋のままレンジで手軽に調理することもできます。



次女の離乳食がスタート。また離乳食作りが大変だなと思っていましたが、コープの冷凍離乳食が大活躍しています！子どもパクパク食べてくれて気持ちがいいですし、とにかく便利でとてもありがたいです。特に気に入りは、「国産米をふくら炊いた白かゆ」。ポーションなので使いたい分だけ手軽に使い、とても重宝しています。



伊藤明日香さん  
(花巻市)



### 5種国産野菜の ふくらプチ肉まん

8個入り (144g) 冷凍  
本体価格 **298円** (税込321円) 小麦

店舗／北上、西ヶ丘、魚菜市場を除く各店冷凍食品コーナー  
宅配／1月2週号

5種国産野菜(たまねぎ、キャベツ、にんじん、とうもろこし、じゃがいも)と国産豚肉を使用した1個約18gのプチサイズのふくらした肉まんです。朝食やおやつにも。



偏食で肉も野菜もあまり食べない子どもが、プチ肉まんは食べてくれるので助かります！

佐藤さん(滝沢市)

