

# HELLO コープ

いわて生協 / 暮らしの情報誌ハローコープ



2020  
初春号

No.167  
(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 [いわて生協](#)



おいっっっ豚肉  
ロコトがね!!

2~3ページ  
これいいね! ラブコープ商品  
産直アイコープ豚  
商品プレゼントは3ページをcheck!

6~9ページ  
特集  
「よりよいくらし」を求め、  
つくり、広げてきた50年  
いわて生協30周年、地域生協50周年

産直アイコープ豚生産者 七木田一也さん・晴美さん夫妻  
表紙の豚肉レシピは5ページをcheck!



# 飼料米を与えた アイコープ豚

産直提携から今年で30年。「産直アイコープ豚」は、「やわらかで臭みがない」「脂身に甘みがある」と絶大な人気を得ています。「アイコープ豚生産者の会」のみなさんに、特長をお聞きしました。



豚肉をはがしながら野菜と煮たら、お好みの味付けで召し上がれ!

## おいしさの秘密は、飼料

「産直アイコープ豚」がスタートしたのは、いわて生協が誕生した1990年のこと。組合員のみなさんの「より安全でおいしい豚肉を利用したい」という声に応え、それまでの産直豚肉を「産直アイコープ豚」として、配合飼料(えさ)と育成方法を統一しました。

「産直アイコープ豚」の配合飼料の主原料は、遺伝子組み換えでないトウモロコシ。国産の飼料米も配合しています。動物性の原料を使っていないので、肉に臭みがないのが特長です。また、生後70日から出荷するまで抗生物質・抗菌剤を使わず、健康に気を付けて育てています。

「アイコープ豚生産者の会」は、紫波町と矢巾町の養豚農家4戸のみなさんです。「はじめは、産直に参加するか迷ったんです」と語るのは、4年前から加わった杉浦まき子さん。飼料が高くなるのが理由でした。「でも、それだけ飼料にこだわっているからこそ、安全・安心でおいしい豚肉だと自信を持って提供できると、納得して参加しました」。

を譲るなど、助け合いを大切にしています。

また、組合員さんとの交流も大事にしていることのひとつ。「自分が育てた豚を『おいしい』と食べてもらえることがうれし、勇気づけられます」。

## 肉の美味しさを味わうなら

「おいしい!」と評判の産直アイコープ豚のおすすめの食べ方は、三人揃って「しゃぶしゃぶ」。アクが少なく肉のおいしさがよくわかり、脂身の甘みを存分に楽しめるのだそうです。この季節、アツアツの鍋に、ぜひご利用ください。

## アイコープ豚生産者の会のみなさん



もう1戸は、JA全農北日本くみあい飼料㈱と提携している養豚農家です。



感染症の要因となる野生動物が侵入しないよう、ネットやフェンスで豚舎の防疫対策をすすめています。



飼料に飼料米を配合したことで脂身の甘みが増し、さらにおいしく。



飼料を与えながら1頭1頭の体調を確認しています。

## 愛情を注ぎ、 助け合いと交流を大切に

50年前から養豚業を営んでいる阿部秀夫さんは、愛情を注ぐことの大切さを語ります。「1頭1頭に個性があるから、工場で製品を作るようにはいかない。よく観察して、飼料の量などそれぞれに合わせて世話をすると、豚は元気に成長してくれる。健康に育つからこそ、おいしい肉になるんです」。

七木田一也さんは養豚農家の三代目。「アイコープ豚生産者の会」の会長です。メンバーとこまめに情報を共有し、時には子豚

## 臭みがないから 子どもも 大好き!

菊池 明子さん  
(盛岡市)



産直アイコープ豚生産者との交流会で、七木田さんのお話を伺いました。中でも、飼料が豚肉の味を左右するとは驚きでした。外国産の豚肉と食べ比べたのですが、産直アイコープ豚は臭みがなく、長男は何度も「おかわり!」。「おいしさにとことんこだわって育てた豚なんだ」と実感しました。

だれがどう育てているかわかる安心の豚肉。利用して生産者を応援したいですね。

## 「産直アイコープ豚」を使ったアイコープ商品



産直アイコープ豚使用  
豚バラなんこつ煮込み  
160g 本誌 **258円**



産直アイコープ豚使用  
味付け生ホルモン  
各400g 本誌 **398円**



ミックスは  
レバー入り!



チルド餃子  
16個 本誌 **255円**  
8個 本誌 **158円**



## Present

### 商品プレゼント 5名様に



### 産直アイコープ豚を使用した商品(冷凍)

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 2月14日(金)

当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

お届けは3月中旬の予定です。



りんごでジューシー! バラチャーシュー (表紙掲載レシピ)

- 材料**  
豚バラブロック.....350g  
醤油・酒.....各70cc  
りんごのすりおろし..35g  
A 長ネギの青い部分・生姜・にんにく.....各適量  
はちみつ.....小さじ2  
黒こしょう.....少々  
■ 1人分 1,558kcal、食塩相当量 10.5g
- 作り方**  
① 厚手のポリ袋に豚肉とAを入れ、冷蔵庫で一晩漬け込む。  
② オーブンは210℃に温めておく。  
③ 天板にアルミホイルとクッキングシートを敷き、①の豚肉を置く。豚肉の表面全体にはちみつを塗り、黒こしょうをふる。  
④ 210℃で20分、さらに190℃で15~20分焼く。そのまま庫内に約15分置き、肉汁を落ち着かせる。  
※ ①で残った漬けだれに生姜のすりおろしを加えれば、「生姜焼きのたれ」として使えます!



豚肉たんごココロ! サンラータン風

- 材料 (2人分)**  
豚小間切れ.....80g  
A 塩・こしょう.....各少々  
酒.....小さじ1/2  
片栗粉.....小さじ1  
干椎茸.....1枚  
水溶き片栗粉.....小さじ1  
溶き卵.....1/2個分  
豆腐.....1/4丁  
B 椎茸の戻し汁と水..250cc  
C 鶏がらスープの素..小さじ1  
醤油・酒...各小さじ1/2  
D 春雨(乾燥).....10g  
ミニトマト.....4個  
酢.....小さじ2  
こしょう・ラー油..各適量
- 作り方**  
① 干椎茸は水で戻し、軽く絞って千切りにする(戻し汁はBで使用)。豆腐は一口大に切る。  
② 豚肉は細切りにし、Aを絡めておく。  
③ 鍋にBを入れ火にかけて沸騰したら、②に片栗粉を絡めて一口大に丸め、入れる。  
④ 豚肉に火が通ったら①とCを加え、ひと煮立ちしたら火を止める。  
⑤ 水溶き片栗粉を加えて混ぜ、再び火をつける。とろみがついたら溶き卵を加えて火を止める。  
⑥ お椀にDを半量ずつ入れ、⑤の半量を注ぐ。  
■ 1人分 219kcal、食塩相当量 1.2g



豚肉と玉ねぎのポン酢煮

3行レシピ集⑩より

- 材料 (2人分)**  
豚うす切り(しゃぶしゃぶ用).....150g  
玉ねぎ.....1/2個 ポン酢.....50cc
- 作り方**  
① 玉ねぎは薄切りにする。  
② 広げた豚肉の上に、①を乗せて巻く。  
③ 熱したフライパンに、巻き終わりを下にして置く。  
④ ポン酢を回しかけ、転がしながら肉に火が通るまで中火で煮る。  
■ 1人分 221kcal、食塩相当量 1.5g



豚肉・きのこ・卵の三色丼

一関コープポテトこ〜ぶ委員会

- 材料 (2人分)**  
豚小間切れ・お好みのきのこ.....各200g  
卵.....2個  
ご飯.....2膳分  
めんつゆ(4倍)・大さじ2  
酒.....大さじ1  
砂糖.....小さじ1  
サラダ油.....適量
- 作り方**  
① 豚肉ときのこは一口大に切る。  
② 卵は溶いて、サラダ油を熱したフライパンで炒り卵を作り、取り出す。  
③ フライパンにサラダ油を熱し、豚肉を炒め火が通ったら、Aの3/4量で味付けし、皿に取り出す。  
④ フライパンにサラダ油を熱し、きのこを炒め火が通ったら、Aの1/4量で味付けし、皿に取り出す。  
⑤ 丼にご飯を盛り、②③④を半量ずつ盛る。  
■ 1人分 751kcal、食塩相当量 2.7g

しゃぶしゃぶのアレンジ味噌汁

盛岡西コープ西青山こ〜ぶ委員会

- 材料**  
しゃぶしゃぶの残り汁・お好みの野菜・みそ.....各適量
- 作り方**  
① しゃぶしゃぶの残り汁に野菜を入れ温める。  
② 煮立ったらみそを溶く。

なめこの挽肉あん

3行レシピ集⑬より

- 材料 (2人分)**  
豚挽肉・なめこ.....各100g  
めんつゆ(4倍).....大さじ2  
砂糖.....大さじ1  
水.....適宜
- 作り方**  
① 鍋に材料を全部入れ、中火にかけて蓋をする。  
② 焦げないようにときどき混ぜ、全体に火が通るまで煮る。  
※ご飯や厚揚げにかけて!  
■ 1人分 168kcal、食塩相当量 2.4g

今日からつくれる 役立ちレシピ



産直アイコープ豚を使ったメニュー  
おいしくて、栄養も豊富な豚肉で、寒さに負けず元気に過ごしましょう!

「よりよい暮らし」を求め、つくり、  
広げてきた50年



1970年4月4日、せいぎょうマーケット1号店（現コープ高松）オープンの様子。初日は4,100人もの人が訪れ、新聞やテレビも報道。ハイバスの歩道橋まで人が並びました。

今から50年前、高度経済成長による物価高騰の中、岩手大学生協の支援のもと、「くらしを守る」とお母さんたちが出資金を出し合い、岩手で最初の地域生協を設立しました。その後県内各地に生協が誕生し、1990年、県内6つの地域生協が合併・合流し誕生したのが「いわて生協」です。今年、岩手に地域生協ができて50年、いわて生協30周年の節目の年です。今年一年は、「よりよい暮らし」を求め取り組んできたいわて生協のあゆみと今をお伝えしていきます。今回は、50年の足跡をご紹介します。

組合員 2千人から26万人に

長年生協に関わってきた組合員さんに、お話を伺いました。

みんなの知恵と行動で大きく広げた生協



伊藤 カヨさん  
(盛岡市)  
元盛岡市民生協理事、いわて生協理事。現在も「コープくらしの助け合いの会」や「セリオまごころ委員会」で活動しています。

「子どもたちに安全な食べ物」と組合員になったのは1970年。盛岡市民生協ができてすぐでした。当時共同購入は月1回、乾麺や卵、小麦粉などに限られ、約7キロ離れたお宅まで取りに行きました。それ

でも、確かな商品が手に入りとてもうれしかったものです。

欲しいものがあれば、私たち組合員も自ら考え、動く必要があります。た。「お店がほしい」となれば、みんなで地域を1軒1軒まわり、組合員を増やしました。印象深いのは西和賀との産直です。湯田牛乳（現在の産直牛乳）の取り扱いが決まった時、私たち組合員の利用が生産者のくらしの支えになるかと不安もありました。毎月班長会議や班会で試飲し、牛乳のよさを伝え続けたことで利用が広がり、酪農家の出稼ぎが少なくなったと聞きました。

これまでにないことをする生協には地域社会の強い反発もあり、あら

私だけではなく  
だれかのために

ゆることがすんなりとはいきませんでした。組合員みんなの知恵と行動力でやってこれたと思います。

「お母さんに栄養豊富な牛乳を」——生協の前身「盛岡安く牛乳を飲む会」設立から関わり、盛岡市民生協の理事長だった金野ハルノさんの思い出です。1960年代、岩手県の0歳児死亡率は非常に高く、助産師だった金野さんは、お母さんの栄養状態の改善が必要だと考えていました。そこへ「利用をまとめて牛乳を安く飲もう」と岩手大学生協からの提案。金野さんは当時60代でしたが、若いお母さんと子どもたちのために動いたといえます。1990年にいわて生協が誕生。

これからも  
少し先のくらしを思っ

2千人から始まったお母さんたちの生協が、組合員が増えることでくらし全般に取り組みが広がり、今年で50年。ここまでのあゆみを、組合員として本当に誇らしく思います。この先も、今のくらし、そして少し先の「なりたいくらし」を考えながら、組合員みんなの思いを寄せ合って取り組んでいきたいですね。



1969年秋、約2千人の組合員で盛岡市民生協設立。



生協牛乳の酪農家と交流を重ねてきました。



1990年いわて生協が誕生。



1992年「コープくらしの助け合いの会」発足。



伊藤さんは現在も店頭や内覧会で葬祭事業セリオのよさを伝えています。

# お楽しみに! いわて生協30周年&地域生50周年記念事業

2020年はさらなる発展をめざして、さまざまな記念事業を計画しています。  
今回は第1弾のお知らせです。決まり次第順次お知らせしていきますので、お楽しみに!

## イベント

### コープファミリーフェスタ

ご家族みんなが「おいしい・たのしい・安心」のイベントを開催します!

- 5月10日(日)
- 盛岡タカヤアリーナ(盛岡市本宮)
- ステージイベント、コープ商品の試食・販売、おしごと体験コーナー、キッズプレイコーナーなど(予定)

## 30周年記念

初夏のコープのつどい(6~7月予定)  
秋のコープのつどい(10~11月予定)

年2回の「コープのつどい」は、全国の生協でつくるコープ商品、いわて生協のアイコープ商品・産直品など、生協の商品をテーマに開催します。



※イメージ

## 「いわて生協での思い出」を教えてください

いわて生協30周年にあたって、お店や共同購入(班・個人宅配)など生協を利用した際の体験、生協を通じて出会った人とのエピソードなど、いわて生協での思い出を教えてください。

人生を変えたような出来事はもちろん、さりげないことでも構いません。

一つひとつの物語が、これからのいわて生協にとって、何よりの宝物になると思います。どうぞご応募ください。

### 応募方法

①思い出やエピソード(400字程度)②氏名(ふりがな)③年齢④住所⑤電話番号⑥7桁の組合員番号をご記入の上、郵便、WEB、FAXのいずれかでご応募ください。

応募先 郵便:〒020-0690 いわて生協広報室「思い出」係  
WEB: [https://www.snet.coop/iwate\\_coop/memory/](https://www.snet.coop/iwate_coop/memory/)  
FAX: 019-687-1117



応募期間 1月15日(水)~3月15日(日)  
(郵送は当日消印有効)

### 応募特典

- ご応募の中から30名様に「感謝箱(1,000円相当のコープ商品)」をプレゼントします。
- 広報活動に採用させていただいた方には、商品券(1,000円分)を進呈します。

### 「思い出」のお取り扱い

ご応募いただいた思い出の一部は、ハローコープに掲載するなど、30周年記念広報事業で活用させていただきます。あらかじめご了承ください。

お問い合わせ先 広報室 019-603-8280(月~金曜日9時~18時)



1985年頃の共同購入。「班は隣近所と年代を超えてふれあい、たくさんのお話を学べる場」との声が寄せられました。



個人宅配は登録者の約6割が、サポート制度を利用しています。

## 共同購入

### くらしに便利なシステムへ

#### 食品5品目から4千品目へ

「利用をまとめることで、いいものをより安く」と、始まった共同購入。当初は常温品5品目の取り扱いでした。肉や冷凍魚、豆腐などの生鮮食品の共同購入が始まったのは、1986年。2006年からは東北の生協が連携し、より便利で利用しやすい共同購入となりました。現在は食品から日用品まで毎週4千品目を案内しています。

#### 「班」と「個人宅配」へ

2000年、「個人宅配」がスタート。班での利用が難しい方も、共同購入を利用できるようになり

ました。配達手数料を割り引くサポート制度は、当初「高齢者」「障がい者」の2つでしたが、「子育て」「介護」「被災地」など、くらしの変化や要望に合わせて広がっています。今、共同購入の利用者7万3千人のうち、約5万人が個人宅配での利用です。

「班」は年々減少していますが、共同購入を30年以上利用する上杉恵理子さん(盛岡市)は、「班のみんなが集まることは、今はほとんどありません。でも、注文がないと体調がすぐれないのかなど気遣うなど、ゆるやかなおつきあいが続いています。班は、これからも大切にしたいつながりです」と話してくれました。

## 店舗

### 適正な規模でくらしを支える

#### 「主婦のマーケット」高松店開店

1970年、岩手で初めて消費者の力で作った店舗がオープンしました(現在のコープ高松)。有害食品の追放、正確な量目など「安心して買えるお店」に、開店初日は4千人を超える人々が来店しました。商品は量り売りでなく事前包装にするなど、全国の生協に先進事例を学び、取り入れたお店でした。

#### 時代に合わせた品揃えとお店づくり

いわて生協では、時代とともに変化を要望にあわせ、組合員のみならずといっしょにお店づくりを進め



2012年移動店舗「にこちゃん号」運行開始。運行コースは組合員の声をいかして決定。



新しい店づくりにいかそうと、「花巻新店をつくる会」組合員が店舗を見学し、意見を出し合いました。

てきました。1996年、初めての大型店コープ一関コルザ、マリンコープドラ(宮古市)をオープン。老朽化した店舗の建て替え・増床に加え、奥州、滝沢、八幡平、花巻、北上にも出店し、現在は県内16店舗に広がっています。豊富な品揃えや買い物の楽しさはもちろん、組合員施設でのイベントやサークル活動なども行われ、地域の交流の場としても利用が広がっています。

組合員のみなさんの要望にこたえて、お買い物に不便を感じる方への支援にも力を入れました。無料お買い物バスは、震災後宮古地域でも運行し、盛岡地域と併せて年3万人が利用。また、宮古・釜石・けせん地域に運行する移動店舗「にこちゃん号」は、昨年は5万8千人が利用しました。お買い物配達サービスは昨年全店で4万人が利用。高齢の方や被災地のくらしを支える取り組みを継続しています。

### 助け合い、作り上げてきたことに感謝とお祝いを



いわて生協副理事長 内澤 祥子さん

誕生から30年、いわて生協は、県民世帯の約半数が加入する消費者組織となりました。その第一歩は、お母さんたちがくらしを守るため、協同組合について学び、行動を起こしたことに始まります。その道のりはどんなに大変だったろうと、驚きとともに尊敬と感謝の気持ちでいっぱいになります。

「安全・安心な食品を」と、共同購入・店から始まった生協は、共済、葬祭、福祉と、私たちのくらしを生産にわたってサポートする組織に広がってきました。ここには、時代と共に多種多様に広がる組合員のくらしの願い、生協への期待が反映されています。

生協は、「生活協同組合」です。私たちのくらしの不安や困りごと(生活)を、みんなの力(協同)で解決していくという組織(組合)です。また、生協は「助け合いの組織」でもあります。一人ひとりが出資金を出し合い、生協を利用し、意見を出し合い、困っている人の役に立ちたいという、たくさんの方の協力の力で発展してきました。30周年を機に、あらためてみんなで作り上げてきたいわて生協の今を確認し合い、お祝いしたいですね。