

# HELLO コープ

いわて生協 / 暮らしの情報誌ハローコープ

2021  
初春号  
No.172  
(年5回発行)



素材の旨みがギュッ！

2~3ページ  
これいいね！ラブコープ商品  
コープ大豆ドライパック  
商品プレゼントは3ページをチェック！

6~9ページ  
特集  
忘れない 伝える 続ける つながる  
— 東日本大震災から10年 —

手前から時計回りに大豆、おやコーン、ミックスビーンズ、スイートコーン、ひじき。

バックナンバーや  
「取材ごぼれ話」は  
ホームページで

いわて生協



大豆ドライパック



全国10位

**缶**  
140g 本体価格 138円(店舗)  
140g×3缶 本体価格 378円(共同購入)

**パウチ**  
60g 本体価格 98円(店舗)  
60g×5袋 本体価格 478円(共同購入)

※賞味期限は缶3年、パウチ1年6か月。

コープ商品60周年を記念して昨年開催したコープ商品総選挙では、「たまごスープ」が全国・東北ともに1位に。東北で特に人気が高かった商品を紹介しします。



東北**2**位(全国26位) 東北**4**位(全国11位)

銀座梅林のヒレカツ

老舗とんかつ専門店「銀座梅林」と共同開発(高松、山岸、八幡平、魚菜市場、西ヶ丘、チェリオ、コルザでは取り扱い)。

骨取りさばの味噌煮

脂がのったノルウェー産さばを、信州みそをベースにしたタレで煮付けています(水産コーナーで取り扱い)。



東北**5**位(全国33位) 東北**6**位(全国35位)

生協バター

第1号のコープ商品。北海道産の新鮮な生乳を使用。コクのある豊かな風味。

たこ焼

かつおと生姜の風味を利かせ、外側はカリッ、中はトロリとなめらかな食感に。

ふっくら柔らかで、大豆の甘みも



高橋 麗華さん  
(花巻市)

煮物や味噌汁、サラダなど、どんな料理にも使えますが、そのまま食べるのもおすすめです。ふっくら柔らかで、大豆の甘みがあっておいしいです。

私は、1回に使い切れる「パウチ」がお気に入り。ごみもかさばりません。常温で保存できて日持ちもするので、ストックにもいいですね。

「コープ大豆ドライパック」ができるまで

- 1 浸漬**  
原料の乾燥大豆をたっぷりの水に浸し、ゆっくりと水戻し。大豆に水分を含ませます。
- 2 ボイル、湯切り**  
水から徐々に温度を上げ、水流でアクを飛ばしながらボイルし、やや硬めにゆで上げます。
- 3 選別**  
選別担当者が、不良豆を取り除きます。担当者は、選別の適性検査を毎週受けています。
- 4 計量**  
自動で計量。1日に、缶は7万個、パウチは3万5千袋を製造しています。
- 5 充填**  
高真空状態にしながらかつ・密封します。(パウチの場合は窒素を入れます)
- 6 加熱殺菌**  
100°C以上の高温で加熱殺菌。ふっくら蒸しあがり、大豆のうまみや栄養価が凝縮されます。



トマトのスープに大豆をちよい足して栄養プラス!

私がコープ商品・産直品の魅力を発信するよ!



コープ大豆ドライパック

全国の生協でつくるコープ商品60周年を記念し、昨年開催したコープ商品総選挙。「大豆ドライパック」は、「そのまま食べても柔らかくておいしい」「煮物も簡単にできる」と10位にランクインしました。商品のこだわりを、製造委託メーカーのお二人にお聞きしました。



トース株式会社(愛知県) 事業本部 食品事業部

山本 耕也さん 清王 雅彦さん

ドライパックのパイオニア

「ドライパック」とは、水戻しや軽くボイルした素材を容器に詰め、素材に含まれる水分だけで蒸し上げる製法です。愛知県豊川市に本社・第一工場を構えるトース株式会社は、ドライパックのパイオニアです。

「コープ大豆ドライパック」が誕生したのは、1988年。日本生協連(生協の全国組織)から大豆水煮缶詰のリニューアルを依頼されたことからです。試作を重ね、2年かかって水煮よりもおいしいドライパックにたどり着きました。

高真空状態で蒸すことで、風味も栄養価も逃がさない大豆ドライパックのこだわりは、まず原料です。甘みのある



「高真空で密封する高い技術が高品質を維持します」と清王さん。

北海道産大豆「トヨマサリ」を使用しています。工場では水戻しした大豆を硬めにボイルし、缶に充填してから加熱殺菌。ふっくらと蒸し上げます。もうひとつのこだわりは、加熱前の缶ぶた巻き締め作業。「缶内の空気を抜き取り、高真空の状態に密封するための大事な作業です。機械に微調整を施すため、熟練の技を要します」と清王さんは話します。「これにより、素材がもつ水分だけで蒸し上げることができ、水煮のように旨みも水に溶け出すことがないので、素材の風味や、たんぱく質やミネラルなどの栄養価がそのままです」大豆ドライパックが「便利でおいしい」と評判になったことで、ひじき、スイートコーン、ミックスビーンズと商品が増え、2005年には、小容量のパウチタイプが誕生しました。

アレンジして様々な料理に

「ドライパックはそのまま食べても十分に美味しいですが、サラダやトマトベースのスープ、ハンバーグに入れるのもおすすめです。また、粒をつぶせば離乳食としても使えます」と清王さん。コープ商品総選挙の結果について、山本さんは、「おかげさまで全国10位でしたが、いわて生協さんでは32位。この機会にファンになっていただけたら」と話します。風味がよく、栄養も豊富な「大豆ドライパック」を、ぜひご利用ください。

Present 商品プレゼント10名様に



コープドライパックシリーズ(各1点) 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 2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3月中旬ごろの予定です。

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」からご覧いただけます。



## 4種のお豆のかぼちゃサラダ

斉藤敏江さん(滝沢市)

### 材料(4人分)

コープ冷凍栗かぼちゃ(生のかぼちゃでもOK)・・・200g  
**A** ミックスビーンズドライパック(パウチ)・・・1袋(55g)  
 マヨネーズ・・・・・・・・・・・・・・大さじ2

### 作り方

- ① 冷凍かぼちゃは、耐熱皿に乗せてラップをかけ、電子レンジ(500W)で5分間加熱する。
  - ② ボウルに①を入れ粗くつぶし、**A**を加えて混ぜ合わせる。
- 1人分 128kcal、食塩相当量0.5g



自然な甘み。食物繊維もたっぷり!

今日からつくれる 役立ちレシピ



今年の節分は2月2日。手づくり恵方巻きを丸かぶり!



コープドライパック商品を使った簡単メニュー

「開けたらすぐ使えるドライパック。いろいろな料理に加えて、栄養価も彩りもアップしましょう。」



## 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!



トマトソースと2層できれい

## ひじきたっぷり!オープンオムレツ

### 材料 (15cmのケーキ型1個分)

ひじきドライパック・・・30g 卵・・・・・・・・・・・・3個  
 ピザ用チーズ・・・・・・・・40g **B** (トマトソース(市販品)・・・150g  
**A** ベーコン(細切り)・・・2枚分 片栗粉・・・・・・・・大さじ1  
 牛乳・・・・・・・・大さじ2  
 パン粉・・・・・・・・大さじ1と1/2  
 パセリ(みじん切り)・・・少々  
 塩・こしょう・・・・・・・・各少々



### 作り方

- ① オープンを200℃に予熱しておく。
  - ② ケーキ型の内側にクッキングシートをしく。
  - ③ ボウルに卵を溶きほぐし、**A**を加えて混ぜ合わせる。
  - ④ 別のボウルに**B**を混ぜ合わせ、②の底に広げる。その上に③をスプーンやお玉でそっと流し入れる。 ※素早く行うのがポイント!
  - ⑤ オープンで20～25分焼く。型に皿をかぶせて逆さまにクッキングシートをはがす。
- 全量 703kcal、食塩相当量3.2g

★フライパンで作るときは、2層にせず、オムレツだけを焼いてもOK! お好みでトマトソースやケチャップをかけて。

## お豆がほっくり! サラミ風チョコロール

### 材料 (2本分)

スイートチョコレート(刻む)・・・180g 粉糖・・・・・・・・適量  
 生クリーム・・・・・・・・100ml  
**A** (大豆ドライパック(パウチ)・・・1袋(60g)  
 ビスケットやクッキー(砕く)・・・50g  
 食塩不使用ミックスナッツ(刻む)・・・40g



### 作り方

- ① 生クリームは耐熱容器に入れ、電子レンジで沸騰直前まで温める。
  - ② ボウルにチョコレートを入れ、①を加える。
  - ③ 1分ほどおいてからゴムベラでよく混ぜ、チョコレートが溶けたら**A**を加えて混ぜ合わせる。
  - ④ 2等分にし、それぞれラップで棒状に包んで冷蔵庫で冷やし固める。
  - ⑤ 表面に粉糖をまぶし、好みの厚さに切る。
- ※好みでドライフルーツなどを入れてもおいしいです。  
 ■ 1本分 1,013kcal、食塩相当量0.4g



大豆たっぷりで甘さ控えめ。

## 大豆甘辛そぼろと野菜の恵方巻き

「おいしいコープのレシピ」より

### 材料(2人分)

大豆ドライパック(パウチ)・・・1袋(60g)  
**A** (醤油・みりん・酒・・・・・・・・各大さじ1/2  
 アボカド・・・・・・・・1/2個人参(千切り)・・・・・・・・1/4本  
 リーフレタス・・・・・・・・2枚  
 焼きのり・・・・・・・・全形2枚  
 酢飯・・・・・・・・1合分(350～360g)  
 ごま油・・・・・・・・小さじ1  
 レモン汁・塩・サラダ油・・・・・・・・各適量  
 ■ 1人分 506kcal、食塩相当量2.1g



### 作り方

- ① 人参は塩もみして水気を絞り、ごま油と和える。
- ② 大豆ドライパックは封を切ってから、袋の上から大豆をつぶす。
- ③ フライパンにサラダ油を中火で熱し、②と**A**を入れて汁気がなくなるまで炒め、火を止め冷ます。
- ④ アボカドは、種と皮を除き幅1cmの棒状に切り、レモン汁をまぶす。
- ⑤ リーフレタスは縦半分に切る。
- ⑥ 巻きず(なければラップでOK)に焼きのりを置き、半量の酢飯を広げる。下図の要領でのり巻きを作る。もう一本も同様に作る。



## ツナコーンのしいたけ詰め

「おいしいコープのレシピ」より

### 材料(2人分)

スイートコーンドライパック・・・大さじ4  
**A** ツナ缶・・・・・・・・50g  
 マヨネーズ・・・・・・・・大さじ2  
 こしょう・・・・・・・・少々  
 生しいたけ・・・・・・・・6個



### 作り方

- ① ボウルに**A**を入れて和える。
  - ② 生しいたけの軸を除き、かさに①を詰める。これを6個作る。
  - ③ 予熱しておいたオーブントースターで、しいたけに火が通るまで(約10分)焼く。
- 1人分 178kcal、食塩相当量0.5g



産直しいたけがおすすめ



お弁当のおかずにも♪

後悔しないための「減災」と地域に根差した活動を

陸前高田市の道路や建物の復興は最終段階にあり、一部遅れはあるものの、全体として計画どおりにすすんでいます。しかし、復興に時間がかかり過ぎました。整備した所は空き地が目立っています。2010年2万3千人だった市の人口は、15年2万人を切り、20年は1万8千人の見通しです。人口減少は、今後の街づくりの大きな課題となっています。

2019年にオープンした高田松原津波復興祈念公園には、県内外から多くの方が訪れ、にぎわいづくりや交流人口の増加につながっています。さらに企業誘致やホテル建設などの動きも出ていたところに、新型コロナの発生と拡大。勢いを削がれた思いです。

震災を経験した私たちは、その反省、教訓を伝えていくことが大切だと考えています。全国で自然



陸前高田市市長 戸羽 太さん

災害が起こる今、だれでも被災する可能性があります。「防災」はできなくても、「減災」はできる。災害が起きた時、どれだけ自分が後悔しないか。自分事として「減災」を考えていただきたいです。

すぐできることのひとつが、「災害時のルールを決める」こと。東日本大震災は、家族が離れた日中に発生し、津波から逃れた時、多くの人が「家族がここにいない」という不安に襲われました。いざという時の避難場所や連絡手段を、ぜひ、大切な人たちと確認しておいてほしいです。

生協のバスボランティアは、「被災した自分を応援してくれる人がいる」ことが目に見えてわかり、励まされる思いでした。「ふれあいサロン」は繰り返し来てもらうことで、つながりを感じるようになりました。行政だけでは難しい「人と人のふれあい、出会いづくり」に、とても助けられました。さらに市場産品の取り扱いなど、生協の強みをいかした支援をいただき、感謝の思いしかありません。

これからも安全・安心な商品を届けていただくと同時に、地域に根差し、みなさんが笑顔になれるような活動に期待しています。



特集 忘れない 伝える 続ける つながる  
— 東日本大震災から10年 —

東日本大震災から、間もなく10年になります。いわて生協の被災地支援活動は、組合員のみなさんと全国の生協の協力の力に支えられ、今日まで継続してきました。今回は10年の取り組みをふりかえり、これからの災害への備えについて考えてみましょう。



数字で見る10年の被災地支援活動

いわて生協では、4つの柱で支援活動に取り組んできました。

**買い物支援**

移動店舗「にこちゃん号」、無料お買い物バス

利用者 のべ **67** 万人

被災地の毎日のくらしを、買い物支援で支えて続けています。

**なりわい支援**

被災地の商品、手作り品の販売支援

**38** 億円

被災地のなりわいを応援しようと、店舗・共同購入やイベントで積極的に商品を取り扱い・販売しています。

**笑顔と元気を届ける活動**

被災地での交流の場 ふれあいサロン

参加者 のべ **3万1** 千人

のべ1万6千人のボランティアの力と、全国の生協の支援で、ふれあいサロンを9年間開催しました。

**震災を忘れない活動**

組合員・全国の生協からの支援募金

**3億2** 千万円

募金活動や被災地を訪れる「復興応援ツアー」などを通して、被災地の現状を知り伝える活動に取り組んできました。

宮古市白浜地区へ向かう移動店舗「にこちゃん号」

# 変化する要望に 寄り添いながら、これからも

いわて生協では、震災直後の炊き出しや物資支援から、被災地支援活動を始めました。10年の間に復興はすみ、被災された方々のくらしや要望は大きく変化してきました。その時々、声に寄り添いながら、今日も支援活動は続いています。

少しでも力になりたい  
「にこちゃん号」をお手伝い



小野寺 喜代子さん  
(釜石市)

被災してから仮設住宅に5年暮らし、復興住宅（災害公営住宅）に移って5年目になります。移動店舗「にこちゃん号」には、スタート時からお世話になっています。昨年、これまでの販売場所が使えなくなり、ならば復興住宅の敷地内に来てほしいと市や自治会にも掛け合って、11月に実現しました。私は民生委員をしています。買物に困る」という話をよく聞き

ます。お店へ車なら数分ですが、歩くと30分。やはり遠いんですね。週2回の「にこちゃん号」と週1回の共同購入が、くらしの支えです。お刺身など、商品を見て買う楽しみが「にこちゃん号」にはあります。

復興住宅の談話室でのお茶っこ会には、生協から「手芸キット」を提供いただきました。「手芸キット」は、作ってくれた方の地域名やメッセージがあり、気持ちが変わります。今はコロナでお茶っこ会を中止していますが、また集まってやりたいです。

ずっと続いている生協の支援は、本当にありがたい。私も少しでも役に立ちたくて、「にこちゃん号」販売場所を見直す際は、他の地域の民生委員さんに声を掛けたり、市に掛け合うなどのお手伝いをしています。

## 心強い、生協の支援活動



宮古市社会福祉協議会  
佐々木 伸子さん  
(宮古市)

宮古市では、2017年に災害公営住宅がすべて完成しました。私たちは入居したみなさんが安心して暮らせるように、地域住民のみなさんともつながり、交流ができたらと取り組んできました。この中で、生協が災害公営住宅を対象に開催する「ふれあいサロン」（現在はコープサロン）と「料理サロン」は、本当に助かりました。特に「料理サロン」は、だれもがいきいきと調理に参加し、みんなで食べておしゃべりし、笑顔があふれていました。それだけに、コロナ禍で活動が止まり、高齢の方が家に閉じこもる今の状況はとても心配です。

被災された方は、震災当時から9歳、年齢を重ねました。買い物にも、交流にも支援が必要です。だからこそ、ずっと続く生協の支援活動は心強く、地域を支えてくれていると感じています。

## 笑顔と元気を届ける活動 ボランティア活動

### 料理サロン



参加者みんなで調理し、いっしょに食べる交流活動。2016年より味の素ファンデーションの支援を受けながら、災害公営住宅を中心に開催。「みんなで作って食べるのは楽しい」「栄養や調理のことを学べる」と好評です（現在は休止中）。

### ふれあいサロン



「大変なくらしの中、少しでもほっとできる時間を」と、仮設住宅集会所等を会場に開催した交流の場。2011年6月から2020年7月まで、3,631回開催。コープ西ヶ丘では、宮古市社協の要請を受けて災害公営住宅の住民を対象に開催。現在は「コープサロン」として地域のみなさんが参加しています。

## 買い物支援

### 移動店舗「にこちゃん号」



組合員の募金と全国の生協の支援で、2012年スタート。現在も4台が宮古・釜石・けせん地域70か所を運行。買い物はもちろん、住民どうしの交流の場としても喜ばれています。

### 個人宅配「復興支援サービス」



買い物が不便な被災地のくらしをサポートしようと、個人宅配の配達手数料を割り引く「復興支援サービス」を2011年から継続しています。現在7千人が利用。

※2015年撮影

## 「東日本大震災から10年」の取り組み

パネル展 10年の支援活動を、写真を中心にふりかえります。

- 2月12日～3月2日 コープ懇談会会場
- 3月4日～14日 いわて生協 各店
- 2月12日～3月14日 ホームページに掲載

被災地支援活動をふりかえるとともに、震災の教訓をこれからの防災・減災につなげよう取り組みます。

### 防災・減災リーフレット

- 震災から学んだ「ふだんの備え」を紹介します。
- コープ懇談会、店舗でのパネル展で配布
- 2月12日～ホームページに掲載

## 10年の経験を いかした取り組みに



いわて生協理事長  
飯塚 明彦

未曾有の被害をもたらした、東日本大震災。いわて生協では、震災直後から組合員活動と事業の両面で被災地の支援に取り組み、現在も継続しています。支援に当たっては行政や社会福祉協議会の皆様とも連携し、変化する要望にそって取り組んできました。こうした活動には、組合員のみなさんや全国の生協からもたくさんの方の支援をいただき、あらためて協同の力の大きさを実感しています。心より感謝申し上げます。

この10年、毎年のように自然災害が発生しています。震災支援の取り組みを継続するとともに、この間の経験、そして震災の教訓をいかすことが改めて重要だと感じています。組合員、県民のみなさんの協同の力で、ぜひごいっしょに取り組んでまいります。

## 笑顔と元気を届ける活動 ボランティア活動

### 手芸キットづくり



「被災地に行けなくても、身近にできる支援を」と2014年スタート。ふれあいサロンで使う「手芸キット」（小物の材料と作り方のセット）を作る活動です。現在も組合員のグループ活動などで継続し、被災地でのお茶飲み会や交流の場で活用され、「時間内に小物を完成できる」と、喜ばれています。