

いわて生協／くらしの情報誌 ハローコープ

# HELLOコープ

2019  
◆ 初春号  
No.162  
(年5回発行)



おいしい  
アイコープ

2～3ページ これいいね！ラブコープ商品  
アイコープ  
産直若鶏つみれ  
「商品プレゼント」は3ページを check！

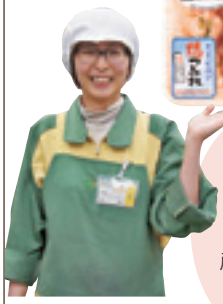
6～9ページ 特集  
毎日のくらしから、未来を思う

6~9 ページ 特集  
毎日のくらしから、未来を思う



＼こちらもおすすめ！／

**店舗限定 産直若鶏の生つまれ**



味付けは塩こうじ味と和風味の2種類。「冷蔵」なのですぐに使えて便利です。産直若鶏の肉のうまみ、おいしいですが味わえます！

ヘルフ青山  
畜産マネジャー  
神 文佳

※品揃えは日によって変わります。売り場でご確認ください。

岩手農協チキンフーズ製造の  
産直若鶏を使用したアイコープ商品



**coop**  
産直若鶏  
塩からあげ (冷凍)  
340g 本体価格 **379円**  
(税込409円)

※解凍後、油で揚げてください。

## ＝「アイコープ産直若鶏つまれ」ができるまで＝

### 1 配合・練り

産直若鶏むね肉と岩手県産の鶏皮を挽き、みじん切りの人参・ごぼう・あさつきなどの原料と一しょに、機械で練り上げる。



### 2 充填・真空包装

計量し、手作業で袋に詰めて、真空包装する。



### 3 冷凍

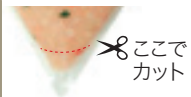
袋を平らにならし、急速冷凍する。



### 4 生協へ出荷



#### 調理のポイント



袋のまま冷蔵庫内で解凍（流水解凍もOK）後、切り口にハサミを入れ、絞り出して加熱。袋全体を揉んでから使うと、よりふっくらと仕上がります。

**野菜入りなものうれしい♡**

生協のハピママレッスンで、「アイコープ産直若鶏つまれ」を初めて食べました。ふっくらやわらか、ジューシでおしかったです。野菜入りなのもうれしいですね。子どもも大喜びで、パクパク食べました。



「絞り出すだけでつまれが作れるから、道具いらずで便利！」と子育てママに好評でした。

吉村信子さん（盛岡市）

## アイコープ産直若鶏つまれのアレンジレシピ

### 和風つまれサンド 根本さやかさん（ハピママスタッフ）

作り方

- ①「アイコープ産直若鶏つまれ」を解凍し、フライパンに小判型に絞り出し、両面を焼く。
- ② ロールパンに切り込みを入れ、野菜と①をサンドする。
- ③ マヨネーズと醤油を合わせたソースと刻みのりをトッピングして出来上がり。

### つまれで簡単！ロールキャベツ 千葉星子さん

作り方

- ① キャベツは下茹で、またはレンジで加熱しておく。
- ② ①を広げ、解凍した「アイコープ産直若鶏つまれ」を適量絞り出して巻く。
- ③ 鍋に並べ、コンソメ、トマトソースで煮込む。

原料の鶏むね肉は、いわて生協さんの「産直若鶏」です。契約農家で、こだわりの飼料で健康に飼育された産直若鶏は、素材そのものがおいしく、つまれでもそのおいしさが存分に味わえます。これに鶏皮も加えているので、食べたときにジューシーさとやわらかさが引き立ちます。

### 飼料や飼育方法にこだわって生産した「産直若鶏」を使用



岩手農協チキンフーズ(株)  
八幡平工場 製造三課  
主任 村上孝子さん

製造を委託している、岩手農協チキンフーズ(株)八幡平工場の村上孝子さんに、「アイコープ産直若鶏つまれ」の特長についてお聞きしました。

### 組合員の声をいかした商品

この商品は、今から17年前に組合員みなさんも参加して開発。携わった担当者によると、野菜を入れることになったのは、組合員さんの「家庭の味を大切にしたい」という意見から。鶏肉だけでなく、みじん切りにした人参とごぼう、あさつきを入れていました。また、ホイップクリームのように絞り出して使える袋にしたのも、組合員さんの発案とのこと。ちょうどいい量が絞り出せるように、切り口の点線の位置は何度も調整の上、決まりました。

組合員さんのこだわりがいっぱいだった「アイコープ産直若鶏つまれ」。冷凍庫にストックしておけば、いつでも使えて便利です。おいしいだしを味わえるお鍋やスープのほか、肉詰めなどいろんな料理でご利用ください。

私がコープ商品・産直品の魅力を発信するよ！



## アイコープ 産直若鶏つまれ

「アイコープ産直若鶏つまれ」は「ふんわりやわらかで、子どもも食べやすい」と、子育てママにも人気が広がっています。ぜひあなたもお試ください。



**coop**

産直若鶏つまれ (冷凍)

250g 本体価格 **284円** (税込306円)

原材料 鶏むね肉(岩手県産)、鶏皮(岩手県産)、パン粉(小麦、大豆含む)、人参、ごぼう、食塩、砂糖、生姜、あさつき、香辛料

マヨネーズと醤油の和風ソースが合う！

ロールキャベツも時短でできる





## 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!



2019年の干支で  
食卓を演出♪

### イノシシのそぼろずし

#### 材料(4個分)

産直若鶏ひき肉…100g 飾り用(ウインナー1本、  
砂糖・醤油…各小さじ1 スライスチーズ1/4枚、  
酒……………大さじ1/2 のり1/2枚、極細パスタ  
酢飯…………480g(目安1.5合) 1本)

※A(そぼろ)は作りやすい分量です。ここでは半量を使用。

#### 作り方

- ① ウインナーは両端を切り落とし8等分の輪切りにする。うち4枚は半分に切る(耳)。もう4枚はストローで穴を2つ開ける(鼻)。スライスチーズは8枚の直角三角形に切る(牙)。のりは円形と細長い形に切る(目とたてがみ)。
  - ② 鍋にAを入れてよく混ぜてから火にかける。混ぜながら加熱し、ポロポロになったら火を止める。
  - ③ 酢飯は4等分にして平らな円形に握り、その上に②の半量をそれぞれ乗せる。
  - ④ ③の上に①の材料を使ってイノシシの顔を作る。
- 1個分 313kcal、食塩相当量 0.8g



パンとは思えない  
本格的な味!

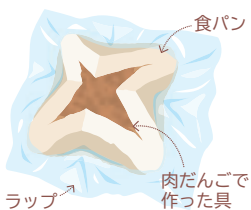
### クイック肉まん

#### 材料(5個分)

アイコープ産直若鶏肉だんご…………120g(目安8個)  
食パン(8枚切・耳は取る)……………5枚  
オイスターソース……………小さじ1  
A 醤油……………小さじ1/2  
ごま油……………少々  
水……………適量

#### 作り方

- ① 肉だんごは、凍ったまま耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで加熱する(500Wで約3分)。
  - ② ①をフォークで粗くつぶして、Aを加えて混ぜる。
  - ③ ラップに食パンをのせ、ハケで水を塗り裏返す。パンの中央に②の1/5量に乗せてラップごと茶巾包みにする。これを5つ作る。
  - ④ ③をすべて1枚の皿に並べ、500Wの電子レンジで1分加熱する。包みのまま裏返してさらに30秒加熱して出来上がり。
- 1個分 125kcal、食塩相当量 0.9g



受験生のお夜食に!

### 親子うどん 長南久美子さん(盛岡市)

#### 材料(2人分)

産直若鶏むね肉…………100g  
産直さくら卵……………1個  
うどん……………2玉  
三つ葉……………適量  
A 白だし・醤油…各小さじ1  
水……………2カップ

#### 作り方

- ① むね肉はそぎ切りにする(繊維に対して直角に切るとやわらかくなる)。
  - ② 鍋に水を入れて沸かし、①を入れる。浮いてきたらお湯から出しておく。
  - ③ ②にAを入れて味を調える。うどんを入れて温まったら、うどんを器に取る。
  - ④ 鍋を沸かし溶き卵を入れ、卵がふんわりしたら火からおろし、うどんにかける。
  - ⑤ ②の鶏肉と三つ葉をのせて出来上がり。
- 1人分 360kcal、食塩相当量 1.5g



冷めてもおいしい♪



酒のつまみに。  
おやつにもおすすめ!

### レンジで簡単! 鶏もも肉とネギのめんつゆ煮 千葉由賀子さん(宮古市)

#### 材料(2人分)

産直若鶏もも肉……………1枚  
めんつゆ(基準通りに薄めたもの)……………1カップ  
生姜(薄切り)……………2枚  
長ねぎ……………1本  
酒……………大さじ1

#### 作り方

- ① もも肉は厚みのある部分に包丁を入れて平らにする。ねぎは斜め切りにする。
  - ② めんつゆを入れた器に、もも肉、長ねぎ、生姜、酒を入れ、ラップをかける。
  - ③ 電子レンジ(500W)で約5分加熱し、鶏肉を裏返してさらに約3分加熱する。
  - ④ 冷めたら鶏肉を切り、器に盛る。
- 1人分 304kcal、食塩相当量 2.6g

### 鶏むねチップス

石川優香さん(奥州市)

#### 材料

産直若鶏むね肉・塩・こしょう・カレー粉・片栗粉・揚げ油

#### 作り方

- ① むね肉は薄くそぎ切りにする。
  - ② 塩・こしょうをふる。半量にはカレー粉をまぶす。
  - ③ 片栗粉をつけて低温の油でじっくり揚げる。
- ※れんこんやさつま芋も素揚げして、野菜チップスに。

### 卵を使った料理

次号(3月発行予定)に掲載予定。料理名・分量・作り方、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、いわて生協広報室(あて先は17ページ下を参照)へお送りください。掲載の方には薄謝進呈(500円相当)。

募集

締切

2月15日(金)

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。



今日からつくれる  
役立ちレシピ



## 鶏肉を使ったメニュー

リーズナブルで高たんぱく!  
鶏肉を使ったメニューを集めました♪



## SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS

世界を変えるための17の目標



エスディージーズ  
SDGs (持続可能な開発目標) は、2015年9月の国連サミットで、全会一致で採択された2016年～2030年の国際目標です。「だれ一人取り残さない」持続可能で多様性のある社会の実現のため、17の大きな目標と、それら

を達成するための具体的な169の達成基準で構成されています。

SDGsは開発途上国だけでなく、世界で協調して取り組む、私たちの世界をより良くするための「新しい道しるべ」です。

今、世界では、深刻化する環境問題、紛争やテロの増加、格差と貧困の拡大など、様々な問題に直面する中、国連が定めた「持続可能な開発目標SDGs」に注目が集まっています。

全国の生協で作る日本生協連では、昨年6月「コープSDGs行動宣言」を採択し、その取り組みを通じてSDGsに貢献することを表明しました。助け合いの組織として、だれもが笑顔でくらせる持続可能な社会の実現をめざしてこれまで生協が取り組んできたことが、SDGsにも重なっていることを確認できました。

SDGsは政府や国連、若者など、さまざまな立場の人が関わり作成されました。SDGsは遠い「だれか」の目標ではなく、私たち一人ひとりの目標だと思います。私たちが毎日の暮らしの中で、「地球にやさしい」商品を選ぶ、リサイクルに参加する——一つひとつの行動がSDGsにつながります。そしてSDGsの目標達成が、「持続可能な社会」を子どもたちに手渡すことにつながるのです。

毎日の暮らしから未来を思いやる取り組みを、みんなで少しずつ広げていきましょう。



いわて生協 副理事長  
日本生協連 理事  
内澤祥子さん

エスディージーズ  
SDGsは私たち一人ひとりの「目標」

特集

# 毎日の暮らしから未来を思う

相次ぐ自然災害、記録的に遅かった初雪一。

「気候変動」を肌で感じ、  
未来への不安を抱くことが増えていますか。

こうした不安や危機感が共有される中で、  
問題の解決に向けた国際目標「SDGs」に  
基づく取り組みが世界中で始まっています。

今回の特集では、「SDGs」と

生協の取り組みをご紹介します。

毎日の暮らしの中でできることを考えてみましょう。







# 生協の取り組み

だれもが笑顔でくらせる、持続可能な社会をめざす

全国の生協でつくる日本生協連は、7つの取り組みを通じて、SDGsの実現に貢献することを決めました。7つの取り組みについて関連するSDGs 17の目標と、いわて生協の事業・活動とあわせて紹介します。



## ● 地産地消の取り組み

できるだけ岩手県産の原料を使い、岩手県内で製造する「アイコブ商品」と、県内30の生産者団体との「産直品」の供給を中心に、岩手の食と農を守っているという取り組みがあります。17年度はアイコブ商品・産直品の供給高は40億円にのぼっています。

## 1 持続可能な生産と消費のために、商品とくらしのあり方を見直していきます

### 米作りの大変さを知り、おいしさに感動！

稲刈り交流は、自分たちが口にするものに直接ふれる貴重な機会でした。機械での稲刈りなど、昔より便利になったとは思いますが、天候に左右されながらのモノづくりの大変さを実感しました。おいしいお米ができていますね。

(10月21日産直米交流会の感想)

## ● だれかの笑顔につながる お買い物／エシカル消費

環境に配慮した商品や、社会貢献寄付金付きの商品など、利用することでだれかの笑顔につながるコブ商品がたくさんあります。こうした商品の利用を広げようと、売り場や組合員の集まりの場などでお知らせしています。

「だれかの笑顔につながる お買い物」コブ商品の取り組みはこちら



## 2 地球温暖化対策を推進し、再生可能エネルギーを利用・推進します

## ● コープのでんき「ココエネ」

再生可能エネルギーを積極的に取り入れたコブのでんき「ココエネ」を昨年6月からスタート。県内の契約件数は約2500世帯に広がっています。

コブのでんき「ココエネ」についてはこちら



## ● リサイクル

容器包装のリサイクル回収に力を入れて取り組んでいます。中でも卵パック、紙パック、トレイの3品について、100%回収をめざし呼びかけています。17年度は組合員のみなさんの参加で回収量が増加し、4197トン、CO<sub>2</sub>(二酸化炭素)削減効果は3590トン(杉の木約25万本が1年間に吸収するCO<sub>2</sub>量に相当)にのびりました。

いわて生協でのリサイクル回収品についてはこちら



### 未来のために、地球にやさしい電気を

子どもや孫たちのために、再生可能エネルギーで発電した電気の比率が高い「ココエネ」に切り替えました。「ココエネ」を契約すると、生協の配達灯油の値引を受けられるのも魅力です！

(盛岡市 小山田 緑さん)



## ● 移動店舗「にこちゃん号」

被災地の買い物支援として12年にスタートし、現在宮古、釜石、けせん地域の5市町で運行している移動店舗「にこちゃん号」。17年度は6万7千人が利用し、被災地のくらしを支えています。また、住民どうしのつながりの場にもなっています。

移動店舗「にこちゃん号」のコース表はこちら



### にこちゃん号が楽しみ

週2回、災害公営住宅に「にこちゃん号」が来てくれます。ひとり暮らしなので買い物の時間がとても楽しみで、本当に助かっています。

(秋のコブのついでに寄せられた声)



## ● お買い物バス

店舗では、高齢や被災地などでお買い物に不便な方をサポートしようと、盛岡・宮古地域で無料お買い物バスを運行しています。昨年度はのべ11万4千人が利用し、「特に冬場は助かる」との声が寄せられています。

お買い物バスのコースや時刻表はこちら



## ● 共同購入・個人宅配

カタログから注文いただいた商品を翌週お届けする共同購入・個人宅配は、買い物に不便な方に特に喜ばれています。さらに、個人宅配の配達手数料を優遇する「サポート値引き」制度で、高齢の方や子育て世代、障がいをお持ちの方とご家族などの買い物応援。17年度は2万9千人、個人宅配登録者の6割がサポート値引きを利用しました。

また、食品カタログでは要望にこたえて離乳食や介護食のご案内を増やしています。

共同購入・個人宅配についてはこちら



## 4 世界から飢餓や貧困をなくし、子どもたちを支援する活動を推進します



## ● コープフードバンク

お取引企業から余剰食品などの無償提供を受け、社会福祉に寄与する団体・組織へ無償で提供する活動を東北6県の生協で行っています。岩手県では現在11団体と協定を締結。17年度は2.3トンの食料・物資を寄贈しました。



昨年12月、二戸市社会福祉協議会と食料支援協定を締結しました。

## 5 核兵器廃絶と世界平和の実現をめざす活動を推進します



## 6 ジェンダー平等(男女平等)と多様な人々が共生できる社会づくりを推進します



## 7 健康づくりの取り組みを広げ、福祉事業・助け合い活動を進めます



## 3 だれもが安心して暮らし続けられる地域社会づくりに参加します

