

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

HELLO コープ

2025
春号
No.193
(年4回発行)



2～3ページ

これいいね！ラブコープ商品

コープ チーズがとろ～り

5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ

商品プレゼントは3ページをcheck！



6～9ページ

特集

生協職員が推す！ コープ商品

栄養バランスも
美味しさも大満足



バックナンバーは
ホームページで

いわて生協





コープチーズがとろ〜り 5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ

ふんわり食感の豆腐ハンバーグから、とろ〜りとあふれ出るチーズ。「コープチーズがとろ〜り5種の緑黄色野菜のとうふハンバーグ」の美味しさの秘密について、フジフレッシュフーズ株式会社の担当者にお話を伺いました。



丸いからベーカリーの
パンズと相性◎

パンズは以下の
ベーカリー設置店舗
でのみ取り扱います。
取り扱い期間
3月27日～4月23日
八幡平、牧野林、
向中野、花巻あう
る、北上、アテルイ、
一関コルザ、西町

コープ チーズがとろ〜り 5種の緑黄色 野菜のとうふハンバーグができるまで

1 豆腐入荷
ハンバーグのふっくら食感を生み出す木綿豆腐。豆腐は、毎日作りたてが工場に届く。

2 野菜入荷
野菜も当日入荷したものを使用。約5mmにカットしてあるので、苦手な子どもでも無理なく食べられる。

3 練り込み
豆腐、野菜の他にも、コクを生み出す鶏・豚ひき肉をしっかり練り込んで生地を作る。

4 加熱調理
1個80g。鉄板で香ばしい焼き目を付けながら、蒸気で加熱していく。

冷めてもチーズがやわらかいのでお弁当にもおすすめ

美味しくてニコニコ



兼平さん(盛岡市)

ハンバーグを割るとチーズが中からとろ〜りと出てきて、野菜嫌いの子もたちも美味しくてニコニコ。柔らかくて食べやすく、レンジで時短ですぐ出せるのも魅力です◎

23年度全国で

約**97**万
パック供給!



コープ チーズがとろ〜り
5種の緑黄色野菜の
とうふハンバーグ **冷凍**
卵・乳・小麦

4枚入(320g) 店舗 本体価格 **428円**(税込462円)

店舗/高松、西ヶ丘、魚菜市場を除く各店
宅配/4月4週号～5月4週号は毎週取り扱い
※5月1・4週号は特別価格でご案内

Present

商品プレゼント5名様に



「コープ チーズがとろ〜り 5種の
緑黄色野菜のとうふハンバーグ」を含む
コープ冷凍食品の詰め合わせ

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 5月31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6月中旬の予定です。



野菜が苦手な子ども向けに開発

めざしたのは、野菜が苦手な子どもでも美味しく食べられる商品です。すでに販売していた豆腐ハンバーグに、野菜を加えてアレンジ。色合いや食感も考えて、人参、カボチャ、ブロッコリー、ほうれん草、トマトの5つの野菜を使っています。

細かくカットした野菜は、毎日届く作りたての木綿豆腐、コクを生み出す鶏肉、豚肉とともに混ぜ合わせて、柔らかな口当たりの生地に仕上げられています。

さらに、ふっくら食感をキープしつつ、ハンバーグの中のチーズソースが飛び出さないようにするため、加熱方法にも工夫があります。洋風レストランの焼き方を再現し、表面に鉄板で焼き色をつけてから、蒸気を加えて、しっとり焼き上げます。

とろ〜り食感のチーズが好評

8年前のリニューアルでこだわったのが、ハンバーグの中から溶け出す濃厚なチーズ。酸味をなるべく抑え誰もが食べやすい風味に仕上げるために、3種のチーズ(ゴーダ、チェダー、パルメザン)の配合を見直しました。進化したチーズソースはとても好評で、とろ〜り食感もアップ。リニューアル以降、現在もご利用が伸び続けています。

電子レンジで簡単に調理でき、朝食、夕食、お弁当、どのシーンでも使えます。今春から、いわて生協の各店舗にも登場しますので、ぜひ一度、お試しください。



フジフレッシュフーズ株式会社
開発部長
田附 裕子さん
(大阪府)

彩り卵おかず

卵焼きアレンジ

基本の卵焼き

材料
卵……………2個 水……………小さじ1
白だし・砂糖……………小さじ2

わかめの歯ごたえ◎



わかめ入り卵焼き

具たくさんで彩りも◎



ベーコンいんげん卵焼き

冷凍いんげん(斜め薄切り)と細切りベーコンを炒め、卵液を流し込んで

味付けはひじき煮の煮汁だけで◎



ひじき入り卵焼き

卵液に惣菜のひじきの煮物を入れて卵焼きに

レンチン!ハムエッグ

齋藤綾乃さん(滝沢市)

断面がきれいで弁当映え◎



材料(1個分)

卵……………1個 塩・こしょう…少々
ハム……………2枚

作り方

- ①底に丸みのある器にハム1枚を敷く。
- ②卵を割り入れ、つまようじで黄身を3〜4か所刺し、塩・こしょうを振る。
- ③もう1枚のハムをかぶせる。
- ④ラップをして電子レンジ(500W)で2分〜2分30秒加熱する。



冷めるとより味がなじみます

ひらひら人参のきんぴら風

岩館美恵子さん(盛岡市)

材料(作りやすい分量)

人参……………1本
アイコープつゆ4倍……………大さじ1
酒……………大さじ1/2
水……………小さじ1
ごま油……………小さじ1
白いりごま……………大さじ1

作り方

- ①人参は皮をむき、ピーラーでスライスし、耐熱容器に入れる。
 - ②Aを入れさっと混ぜ合わせ、ラップをして電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。
 - ③ラップを外す。さっと混ぜ、ラップはせずに電子レンジ(500W)で2分30秒加熱する。
 - ④器に盛り白いりごまを振る。
- 全量 247kcal J食塩相当量 2.2g



鶏ひき肉とシャキシャキれんこんの相性が抜群!

具材+味付け

ごま昆布とれんこんのそぼろ炒め

おいしいコープのレシピ

材料(2人分)

コープごま昆布 25g
鶏ひき肉……………160g
れんこん……………150g
塩・こしょう……………少々
ごま油……………小さじ1

作り方

- ①れんこんは皮をむいて薄く半月切りにし、水にさらして水気を切る。
 - ②フライパンを中火にかけ、ごま油を熱し、鶏ひき肉を炒める。
 - ③①を加えれんこんが透き通るまで炒め、塩・こしょうを振る。
 - ④仕上げにごま昆布を加えて炒め合わせる。
- 1人分 231kcal J食塩相当量 1.0g

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!

ほんのリカレー風味で食欲アップ!!

今日からつくれる役立ちレシピ



新生活がスタートする春。手早く作れて、冷めてもおいしい簡単おかずを紹介します。

お弁当づくり応援レシピ



コク旨ソースを絡めたチキンで野菜もご飯もモリモリ♪

お弁当のおかずにも

鶏肉のコク旨バターポン炒め

材料(2人分)

若鶏もも肉……………1枚
小麦粉……………大さじ1
バター……………10g
A(ぼん酢……………大さじ2
オイスターソース…小さじ1
塩・こしょう……………適量)

作り方

- ①鶏肉に塩・こしょうを振り、小麦粉をまぶす。
 - ②バターを溶かしたフライパンに皮目から入れ、蓋をして焼く。皮目がキツネ色になったら返して中に火が通るまで焼く。
 - ③蓋を取りAを加えて絡め、ツヤがでたら火を止める。
- 全量 826kcal J食塩相当量 2.9g

簡単!じゃがいもグラタン

材料(小さなアルミカップ6個分)

じゃがいも……………1個
ほうれん草……………20g
ピザ用チーズ……………約20g
塩・こしょう……………少々
A(マヨネーズ……………大さじ2
ケチャップ……………小さじ2
コーン……………20g
カレー粉……………ひとつまみ)

作り方

- ①じゃがいもは皮を剥き1cmの角切りにし、耐熱容器に入れラップをして電子レンジ(500W)で約3分加熱して冷ます。
 - ②ほうれん草は下茹でして適当な長さに切る(冷凍を使用する場合は解凍)。
 - ③①に塩・こしょうをして下味をつけ、Aと②を加えてよく混ぜる。
 - ④アルミカップに等分に入れ、ピザ用チーズをのせたらオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。
- 全量 318kcal J食塩相当量 1.4g



コープたまごスープ

昨年、開発から30周年を迎えたロングセラー商品！「どんな料理にもあうスープ」を合言葉に1994年に誕生しました。即席スープは粉末のものが主流だった当時、高価なものだったフリーズドライ。今では10種類以上のフリーズドライスープがコープ商品にラインナップされています。

co-op たまごスープ

5食入 小麦 卵 かん
 本体価格 **308円** (税込332円)
 店舗/全店
 宅配/毎週



NEW
4月3日発売



国産まいたけとたまごのスープ



沖縄県産もずくスープ



野菜の美味しいスープ



酸辣湯



北海道産たまねぎのスープ



ほうれん草とたまごのスープ



4種野菜と完熟トマトのミネストローネ



真っ赤なトマトのスープ

こだわりの Point!



ふんわり 花開く卵

岩手県・青森県の契約農場の新鮮な卵を使い、100回以上の試作でふわふわ食感を実現。



彩りもGOOD

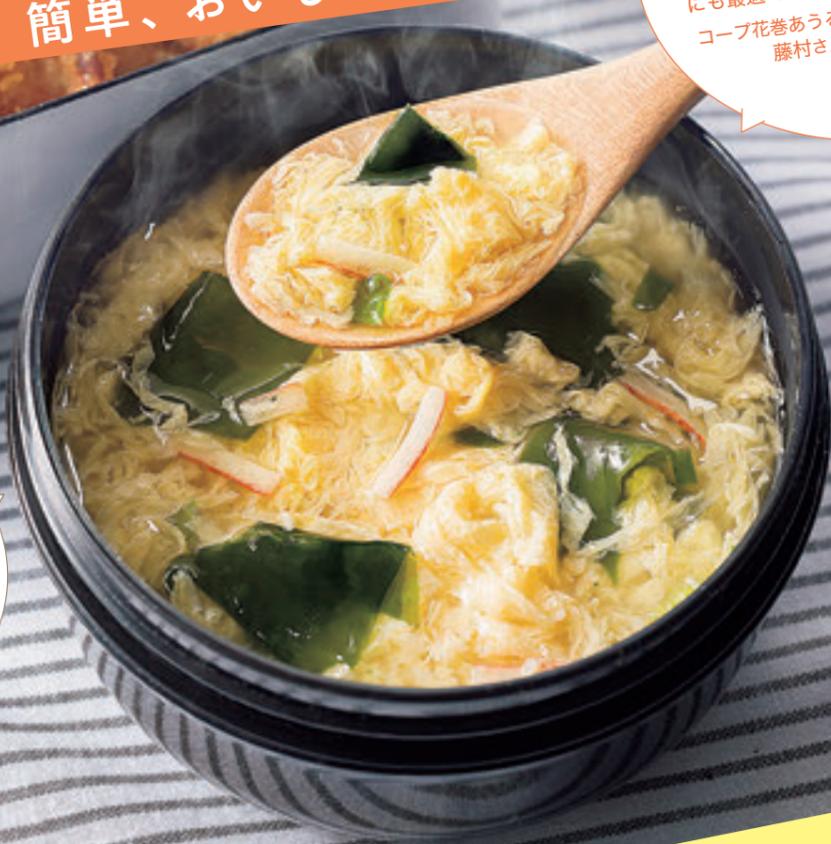
わかめ、ねぎ、カニ風味かまぼこ入り。お湯を注ぐだけでおいしいスープのできあがり。

スープにお湯を注ぐだけで完成！
 具たくさんなので小腹が空いた時にも最適です。
 コープ花巻あうる 藤村さん



お湯を注ぐだけ

簡単、おいしい！



【全国の生協職員の声】

★子どもたちも大好き。ご飯やおもち、そうめんを入れてご飯やおもち、そうめんを入れて食べたりします。(コープみらい)
 ★どんなシーン、メニューにも合わせられる万能スープでコスパも抜群です。(コープこうべ)

骨がないから

誰でも手軽に食べられる！

骨取りさばは「味噌煮」推しです。
 骨がないから食べやすく、何とって
 もごはんにあう味！
 湯煎調理で手軽！
 ぜひお試しを。
 ヘルプ向中野
 川上さん・大熊さん



骨取りさばの味噌煮

【全国の生協職員の声】

★子どもでも食べられる、魚臭さのないおいしい味付け。(コープこうべ)
 ★味がしみしみ、自分ではこんなうまく作れません。(福井県民生協)



コープ骨取りさばシリーズ

コープ骨取りさばシリーズは、「子どもから年配の方まで、みんなが骨を気にせずに手軽に食べられる商品」という組合員の声から誕生しました。生協職員からはそのおいしさへのコメントも多数寄せられました。



骨取りさばのみぞれ煮

こだわりの Point!



脂のりのよい さばを厳選

脂のりのよい時期に獲ったノルウェー産さばを、旨味を逃がさないよう調理。



手作業で骨取り

タイやベトナムの工場での骨取り。三重に点検して念入りに作業しています。

co-op 骨取りさばの味噌煮

2切 小麦
 本体価格 **498円** (税込537円)
 4月1日より本体548円 (税込591円)
 店舗/魚菜市场を除く各店
 宅配/3切を4月4週号、5月4週号



co-op 骨取りさばのみぞれ煮

2切×2袋 小麦
 本体価格 **498円** (税込537円)
 4月1日より本体548円 (税込591円)
 店舗/魚菜市场を除く各店
 宅配/2切×3袋を4月4週号、2切×2袋を5月2週号



生協職員が推す！

コープ商品

昨年発表された、「全国の生協職員コープ商品人気ランキング」をご紹介します。1万1千件の投票で選ばれた職員の「推し」をお試しください！

無塩せきの自然な肉の味

【全国の生協職員の声】
これを食べ始めてから、
他のハムが食べられない。
(コープCSネット)

CO-OP ロースハム
83g(標準6枚入)
本体価格 **228円**(税込246円)
店舗：魚菜市場を除く各店
宅配：取り扱いなし



【全国の生協職員の声】
チョコ中のクッキーも
おいしくて、贅沢だけど
手が止まらない！
(コープこうべ)

高級感&贅沢感あふれる名品！

CO-OP ハイシャレル
8枚入
本体価格 **398円**(税込429円)
店舗：全店
宅配：取り扱い未定



コスパ最強&リピ買いする味

【全国の生協職員の声】
日清との共同開発。
本家カップヌードルと
遜色ない美味しさ。
(みやぎ生協)

CO-OP コープヌードル
1食
本体価格 **128円**(税込138円)
店舗：全店
宅配：4月5週号(7種各1食)
アレルギーは各種異なりますので
コープ商品サイト等ご確認ください



【全国の生協職員の声】
味噌漬けの肉や魚を焼いても
フライパンが焦げ付かず便利！
(コープ北陸事業連合)

油なしで食材がスルン

CO-OP くつつかないホイル
25cm×10m
本体価格 **378円**
(税込415円)
店舗：全店
宅配：5月1週号



レンジでカンタン

ランチやお弁当にも活躍！

家族全員が大好きで常備している
商品です。食卓ではお好みのソース
でアレンジ。忙しい
朝はチンして直接
お弁当箱に！
にのへセンター
高峯さん



【全国の生協職員の声】
★自分でこんなに綺麗に
作れないのでうちのオムライスは
いつもこれ(笑)(コープやまぐち)
★ケチャップ・デミグラ・とろけるチーズ
などアレンジもできる。(ユーコープ)

3位
COOP RANKING

コープふっくら卵のオムライス

2014年の開発以来、「冷凍食品とは思えない味」と好評のオムライスが3位にランクイン。袋に切り込みを入れてレンジで加熱し、お皿に移すだけ。だれでも簡単に洋食屋さんのようなオムライスが味わえます。「ふっくら卵のオムそばめし」とあわせてお試しください。



「コープ商品、いいな」
と思ったら

新規組合員加入受付中！

組合員になるとお得がいっぱい
毎日のくらしにコープの商品を

組合員になるとお得がいろいろ

ご利用でコープポイントがつく
店舗や宅配等のご利用300円(本体)ごとに
1ポイントつきます。



便利な事業・サービスを利用できる



組合員になるには

店舗サービスカウンター
その場で組合員カードをお渡しします。
その日のお買い物からポイントがつきます。



宅配センター
宅配のほか、配達灯油、夕食宅配の
お申し込みも承ります。



インターネット
スマホやパソコンで。
※出資金はクレジット決済となります。

今ならWEB加入で
1,000ポイント
プレゼント



生協は、組合員のみさんの出資金で運営する生活協同組合です。組合員加入時に一口1,000円の出資金をお預かりします。出資金は組合員をやめる時に全額お返しいたします。

こだわりの
Point!



主な原料は
国産素材

お米、卵、玉ねぎ、
にんじん、鶏肉など
国産素材にこだわり



手作業で
ふっくら包む

たまごシートが
破れないようにていねいに
チキンライスを包みます

CO-OP ふっくら卵の
オムライス

1食入(200g)
本体価格 **238円**(税込257円)
店舗：魚菜市場を除く各店
宅配：1食×2を4月5週号、
5月2週号



CO-OP ふっくら卵の
オムそばめし

1食入(200g)
本体価格 **238円**(税込257円)
店舗：魚菜市場を除く各店
宅配：1食×2を5月1週号

