

いわて生協 / 暮らしの情報誌ハローコープ

# HELLO コープ

2023  
春号  
No.183  
(年5回発行)



2~3 ページ

これいいね! ラブコープ商品

アイコープ

県産大豆なめらか絹とうふ

商品プレゼントは3 ページをcheck!

6~9 ページ

特集

生協ではこれを買って! /

私のおすすめコープ商品

ぜいたく  
なめらか食感

バックナンバーは  
ホームページで

いわて生協





おいしい上に手軽で便利!



阿部 美江さん(花巻市)

「アイコープ県産大豆なめらか絹とうふ」は、岩手県産大豆を使っているのでおいしい!大豆の風味がしっかりあって、子どもたちも喜んで食べてくれます。しかも小分けで使いやすく、賞味期間も15日と長めなのでとても便利です。

### アイコープ県産大豆豆腐のラインナップ



アイコープ  
県産大豆  
なめらか絹とうふ  
150g x 3個  
本体価格 **128円**(税込138円)  
店舗/魚菜市場を除く各店  
宅配/毎週(利用登録もできます)



## アイコープ県産大豆 なめらか絹とうふができるまで

季節や天候によって  
にがりの量を微調整  
する、この工程が  
重要です!

### 1 豆乳づくり・凝固剤投入

前日から水に浸しておいた大豆を、水を加えながらすりつぶし、加熱して豆乳を作り冷却する。消泡剤と凝固剤(にがり)を加え、かき混ぜる。



### 2 充填・フィルムがけ



豆乳をタンクから容器に充填し、フィルムで密閉する。

### 3 加熱・殺菌



コンテナに豆腐を全て並べたら、ポイル釜に入れて85℃で50分間加熱する。その後冷却する。

「私たちが作っています!」



堀田 周さん 塚本 久美さん 黒川 巧朗さん  
花巻工場 副工場長

### 4 帯がけ



手作業で3個を1セットにまとめる。

### なめらか食感と大豆の甘みが魅力

豆腐にほどこよいなめらかな食感を出すには、豆乳に凝固剤(にがり)をどの程度入れるかが鍵となります。そのため、凝固剤を入れて混ぜる工程は手作業で。大豆は栽培する畑によって含まれる水分量や豆乳の固まり方が違うため、常に安定した品質に仕上げるためには、長年の経験がものを言います。

さらに、「県産大豆なめらか絹とうふ」は、なめらかな食感に加えて県産大豆ならではの甘みとえぐみのない味を追求するため、濃度の高い豆乳を使用。豆乳のおいしさをダイレクトに感じられる豆腐となっています。

### 良質な県産大豆の確保を

輸入大豆が高騰している今、県産大豆の需要が高まっています。当社では、年間を通してアイコープの豆腐を安定して供給するために契約農家から仕入れるなど、良質な県産大豆、中でも、旨み・甘みの強い大粒の確保に努めています。地元企業として県産大豆の商品をもっと広めていきたいと思っています。組合員みなさんにも、たくさんご利用いただきたいです。

「アイコープ県産大豆なめらか絹とうふ」は、パッケージごと湯煎することができ、温めて温奴で味わったり、麻婆豆腐の素をかいたり、お好みでいろんなアレンジをお楽しみください。

## アイコープ 県産大豆 なめらか絹とうふ

私がコープ商品・産直品の魅力を発信するよ!



食べきりサイズがちょうど良い、3個パックの絹豆腐。輸入大豆の商品が多い中、岩手県産の大豆を使いたいわて生協オリジナルの豆腐は、「豆のおいしさを味わえる」と好評です。その魅力について、製造する平安商店にお話を聞きました。

大豆の甘さが  
生きている。  
絶妙ななめらか食感。



### 岩手県産の大豆で 食べきりサイズの充填豆腐を

当社は、アイコープ「県産大豆もめん豆腐」や「県産大豆きぬごし豆腐」を製造し、長年、組合員みなさんにご利用いただいています。こうした中で、ライフスタイルの変化に伴い、ひとり暮らしや1食分にちょうど良い食べきりサイズを望まれるようになってきました。そこで、いわて生協さんからの提案もあり、岩手県産の大豆のおいしさそのままに、3個パックの充填タイプの絹豆腐の開発に取り組みしました。



ひらやす  
(有)平安商店  
(盛岡市)  
開発品質担当  
戸草内 美津子さん

Present

### 商品プレゼント5名様に



### アイコープ商品を含む 平安商店製造の商品セット

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 5月2日(火)

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5月下旬ごろの予定です。





## もずくスープのあんかけ豆腐

高橋 優子さん(盛岡市)



**材料**(1人分)  
 アイコープ県産大豆なめらか  
 絹とうふ……………1個(150g) **A** { コープ沖縄県産もずくスープ……………1食分  
 水……………160ml  
 片栗粉……………大さじ1/2

**作り方**  
 ① なめらか絹とうふは深めの器にあげ、ふんわりラップをして電子レンジ(500W)で1分30秒加熱する。  
 ② 小鍋に**A**を入れ、かき混ぜながら、とろみがつくまで加熱する。  
 ③ 火を止め、①にかける。  
 ■1人分 113kcal、食塩相当量 1.2g

いわて生協公式Instagramで料理レシピなどを発信しています。ぜひフォローしてください。



今日からつくれる  
役立ちレシピ



## 豆腐を使ったレシピ

安くてヘルシー、アレンジ自在な「豆腐」。  
おいしい県産大豆の豆腐で作りましょう！

とうふのふんわり感、しらたきのプチプチ感が楽しい餃子



## 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!

## 豆腐のふんわりムース



**材料**(4人分)  
 アイコープ県産大豆……………5g  
 きぬごし豆腐……………150g 熱湯……………30ml  
 グラニュー糖……………50g レモンの皮……………お好みで  
 プレーンヨーグルト……………200g **A** { イチゴ……………100g  
 牛乳……………50ml **B** { グラニュー糖(上白糖)……………30g  
 レモン汁……………大さじ1

**作り方**  
 ① **A**をハンドブレンダーやミキサーにかけて滑らかにする。※1  
 ② ゼラチンを熱湯で溶かして①に加え※2、レモンの皮も入れてよく混ぜる。器に均等に流し入れて冷やし固める。  
 ③ **B**でイチゴソースを作る。5mm角に切ったイチゴを耐熱容器に入れ、グラニュー糖を加えて約30分おく。  
 ④ ラップをして電子レンジ(500W)で2~3分加熱して冷ます。  
 ⑤ ②に④をかける。  
 ■1人分 155kcal、食塩相当量0.1g



※1 ハンドブレンダーやミキサーがない場合は、ボウルに豆腐を入れて滑らかなるまで泡立て器でよく混ぜ、残りの材料を順番に加えてもOK!  
 ※2 熱湯に溶けるゼラチンがない場合は、同じ分量の水でゼラチンをふやかし湯煎で溶かして使用してもOK!

## ひやっこ ごちそう冷奴



**材料**(4人分)  
 アイコープ県産大豆……………400g  
 きぬごし豆腐……………400g **A** { ミノトマト(半分に切る)……………200g  
 アボカド……………1個 コープ野菜たっぷり和風ドレッシング……………大さじ3  
 豚バラ肉(一口大に切る)……………100g オイスターソース……………小さじ1

**作り方**  
 ① きぬごし豆腐を食べやすい大きさに切り器に盛り付ける。  
 ② アボカドの皮と種をとり、薄切りにして①の上に乗せる。  
 ③ フライパンに豚バラ肉を入れて焦げ目がつくまで炒め、**A**を加えて一煮立ちしたら火を止める。  
 ④ ②の上にかける。  
 ■全量 1,021kcal、食塩相当量3.3g



## しらたき入りヘルシー餃子

岩手郡コープ りんどうこ〜ぶ委員会

**材料**(4~5人分)  
 アイコープ餃子の皮……………2袋(48枚) **B** { 醤油・酒・ごま油……………各大さじ1  
 アイコープ県産大豆もめん豆腐……………200g 塩……………小さじ1  
 アイコープしらたき……………1袋(180g) こしょう……………少々  
 白菜……………1/4個(約400g) サラダ油……………適量  
 片栗粉……………大さじ1 水……………適量  
 A { 豚挽肉……………150g ごま油(仕上げ用)……………大さじ1  
 にら(みじん切り)……………1束分(約100g)  
 にんにく・生姜(みじん切り)……………各少々

**作り方**  
 ① もめん豆腐は水切りをする。しらたきは食べやすい長さに切る。  
 ② 白菜は下ゆでして刻み、水気をしぼったら片栗粉をまぶす。  
 ③ ボウルに、①と②と**A**を入れて混ぜ合わせ、**B**を加えて下味をつける。  
 ④ 餃子の皮で③を包む。  
 ⑤ フライパンにサラダ油を熱し、④を並べ中火で焼き、底に焦げ目がついたら水を差し、ふたをして蒸し焼きにする。仕上げにごま油を回しかけ火を止める。  
 ■全量 1,896kcal、食塩相当量 11.8g



## カニかま豆腐のおやき

東いわいコープ いわい〜ね☆こ〜ぶ委員会

**材料**(2人分)  
 アイコープ県産大豆なめらか絹とうふ……………1個(150g)  
 コープ風味かまぼこ(ほぐす)……………3本 **A** { コープ片栗粉……………大さじ2  
 醤油・生姜・鶏がらスープの素(顆粒)……………各小さじ1/2  
 大葉(千切り)……………1枚分  
 ごま油……………少々

**作り方**  
 ① なめらか絹とうふは、キッチンペーパーで二重に包み電子レンジ(500W)で3分加熱し、しっかり水切りする。  
 ② ポリ袋に①と**A**を入れてよく混ぜる。6等分して形を丸く整える。  
 ③ フライパンにごま油を熱し、②を並べて両面を焼く。  
 ■1人分 101kcal、食塩相当量 0.7g



豆腐の水切りのしかた

簡単&時短なら電子レンジ

キッチンペーパーで二重に包み、ラップをかけた電子レンジ(500W)で3分加熱する。

豆腐の形を残すなら湯

鍋に湯を沸かし、塩を入れ弱火で5分茹でる。ざるに上げて水気を切る。