

いわて生協 / 暮らしの情報誌ハローコープ

# HELLOコープ

2024  
夏号  
No.190  
(年5回発行)



2~3ページ  
これいいね! ラブコープ商品  
コープ中華丼の具



商品プレゼントは  
3ページをチェック!

6~9ページ  
特集  
家族と、世界の笑顔のための  
お買い物

レンチン5分で  
野菜たっぷり  
中華丼



バックナンバーは  
ホームページで

いわて生協





香りがよく、  
具たくさんで  
満足！

川村 まりさん  
(花巻市)

香りがよくとても美味しかったです。餡はとろっとしているのにサラッと食べやすく、えびや枝豆など具もたくさんで食べ応えがあり、満足できる一品でした。

電子レンジで温めるだけで食べられるのは、楽でいいですね。

全国で1か月平均  
35周年 15万パック供給！

CO-OP 中華丼の具 冷凍 小麦 えび

2食入(180g×2)  
本体価格 **418円**  
(税込451円)



店舗/西ヶ丘を除く各店  
宅配/8月3週号  
9月1週号

Present

商品プレゼント5名様に



「コープ中華丼の具」を含む  
コープ冷凍商品の詰め合わせ

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 9月8日(日)  
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9月下旬ごろの予定です。



## コープ中華丼の具ができるまで

9種類の具材(えび、キャベツ、白菜、たけのこ、人参、枝豆、玉ねぎ、乾燥きくらげ、乾しいたけ)が入っています



### 選別

自社管理農場や指定農場から食材を仕入れる。規格に合っているか、異物がないかを人の目と機械の両方で確認。



### 下ごしらえ

ボイル後のえびは人の目で選別。身が切れたものや殻などを取り除く。



### 餡作り・充填

具材と餡を混ぜ合わせ充填する。えびを2尾ずつ「人の手」で投入する。袋に異常がないかを人の目でチェック。ご家庭でムラなく調理できるように、袋を平らにする作業も同時進行。



### 出荷検査

包装後、異物検査を行った製品はロット毎に保管し、さらに食べる検査も。味、風味、餡のとろみ具合(粘度)、具材の量など細かくチェック。

食材のチェックから最終検査まで、組合員のみなさんのキッチンに代わって作業しているという気持ちで、ていねいに人の目と手をかけています。手頃な価格かつ高品質な製品を作ることが、それが食卓での笑顔につながることを願っています。

長年積み重ねてきた調味技術を活かし、オイスターソース、ホタテエキス、鶏がらスープなどを加えて味に深みを出しています。また、ごま油の香りも好評です。密封直前にごま油を加えることで香りを閉じ込めているので、湯せんやレンジ調理で温めて開封した時に、芳醇な香りが広がります。

また、本商品の魅力のひとつが餡のとろみ。組合員の声に聴いて、ご飯や麺類としっかり絡むようにとろみを強めています。個性を強調するコクと香り、味も安全性も高品質をキープ

多彩な具材をまとめる餡は、昔ながらの醤油ベース。そこへ、

## 冷凍王子

おすすめ  
Selection

冷凍食品専門家  
冷凍生活アドバイザー **西川剛史さん**

テレビ・雑誌など様々なメディアへの出演をはじめ、著作活動や商品開発支援など、常に冷凍を切り口にした活動や事業を積極的に行っている。  
公式ホームページ <https://vefrotty.co.jp>



鶏ガラのうまみがきいた  
定番のシンプルな味で  
野菜がやわらかく煮込まれているから  
子どもからご高齢の方まで  
おいしく食べられます。



血うどんに  
かけて！



私がコープ商品・産直品の  
魅力を発信するよ！



## コープ中華丼の具

発売から35周年を迎え、幅広く愛され続けている「コープ中華丼の具」。えびや野菜などの多彩な具と、それを引き立たせる香りが食欲をそそります。ロングセラーの秘密について、味の素冷凍食品株式会社に伺いました。

### 組合員の声に聴えつつ 食材を見直しながら35周年

「コープ中華丼の具」は発売から35年の中で、ニーズや原材料価格に合わせて食材を見直してきました。現在は、9種類の具材が入っています。目玉の具材は、やはりえび。えびは必ず1袋に2尾入っています。プリっとした食感と旨味をキープするため、えびまぶしという独自技術でえびを加工。えびの水分を逃さない工夫が、美味しさにつながっています。



味の素冷凍食品株式会社  
中部工場 製造部  
開発導入グループ  
坂 壮一朗さん  
(岐阜県)



肉みそは作り置きもおすすめ♪

## 冷製じゃあじゃあうどん

釜石コープ大館こ〜ぶ委員会

### 材料 (2人分)

- アイコープ県産小麦うどん……2食  
 豚挽肉……200g  
 A 長ねぎ(みじん切り)……1/2本分  
 おろしにんにく……小さじ1  
 おろし生姜……小さじ1  
 B 甜麺醤(または味噌)……大さじ1  
 醤油……大さじ1  
 C 砂糖……大さじ1  
 水……100ml  
 水溶き片栗粉、ごま油……適量

### 作り方

- フライパンにごま油を熱しAを炒め、香りがたったら豚挽肉を加えて炒め、Bを入れて煮詰める。
- 水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
- うどんはさっと湯がき、冷で冷やし、水気を切って皿に盛り、②を盛り付ける。

※きゅうりなどをトッピングしてもOK!

■1人分 463kcal、食塩相当量 2.7g (トッピングを除く)



火を使わない簡単メニュー!

## 炊飯器で簡単ジャンバラヤ風

下館 あかねさん (久慈市)

### 材料 (4人分)

- 米……2合  
 A ケチャップ……大さじ2  
 オリーブオイル……大さじ1  
 中濃ソース……小さじ1  
 おろしにんにく……小さじ1  
 カレー粉……小さじ1  
 B 玉ねぎ(みじん切り)……1/2個分  
 スイートコーン……70g  
 C アイコープポークウインナー(輪切り)……5本分  
 コープたまごスープ……2個

### 作り方

- 米は研いで炊飯器の釜に入れる。2合の目盛りより少し多めに水を注ぎ、Aを入れる。
  - ①にB、Cの順に乗せ、普通モードで炊飯する。
  - 炊き上がったら全体を混ぜ合わせる。
- ※たまごスープの代わりに固形コンソメ1個を入れてもOK(その場合、水加減は目盛り通りに)。

■1人分 377kcal、食塩相当量 1.4g



### 中華丼の具アレンジメニュー

ゆでた春雨にかけて

五目あんかけ春雨

オムレツにかけて

中華あんかけ

なめらか絹とうふにかけて

あんかけ豆腐

今日からつくれる  
役立ちレシピ

## 夏休みランチメニュー & 中華丼の具アレンジ

簡単にできて満足感のある夏のランチメニューです。  
野菜が手軽に摂れる「中華丼の具」アレンジも紹介します。



### 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!

## 冷やしワンタンスープ

### 材料 (4人分)

- 鶏挽肉……150g  
 ワンタンの皮……20枚  
 A 人参・ズッキーニ・玉ねぎ(千切り)……各1/4個分  
 B 水……500ml  
 C 鶏ガラスープの素……大さじ1  
 酒……大さじ1  
 おろし生姜……小さじ1  
 塩……小さじ1/4  
 醤油……小さじ1/4  
 塩・こしょう・サラダ油……適量

### 作り方

- 鍋にサラダ油とAを入れ、しんなりするまで炒める。Bを入れて一煮立ちさせ、塩・こしょうで味を調えたら火を止め、冷蔵庫で冷やす。
  - 鶏挽肉にCを入れてよく混ぜ、ワンタンの皮で包む。
  - 鍋に湯を沸かし、②を茹でて氷水にとり急冷させ、水気を切る。
  - 器に①と③を盛り付ける。
- ※鶏挽肉はもも肉がおすすです。  
 ※ワンタンは長く水につけると旨味が逃げるので注意してください。

※ごま油をかけると香りがアップします。

■1人分 180kcal、食塩相当量 1.8g

野菜も摂れて、つるんと食べやすい

生地は甘さと惣菜の甘辛さがマッチ

### お惣菜たっぷり! ふんわり蒸しパン

### 材料 (マフィン型6個分)

コープホットケーキミックス……1袋 (200g)  
 A 卵……1個  
 牛乳……150ml  
 コープひじき煮……1/2袋 (45g)  
 B コープれんこんのきんぴら……1/2袋 (37g)  
 コープさつまいもの甘煮……1/2袋 (45g)  
 スライスチーズ (半分に割いて半分に折る)……3枚分

### 作り方

- ボウルにAを入れてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加えて混ぜる。
- マフィン型に①の半量を等分に入れる。
- Bの惣菜をマフィン型に2個ずつ、スライスチーズは1個ずつのせる。
- ②の残りの生地を等分に流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器で約15分、強めの中火で蒸す。(電子レンジの場合は500Wで約3分間)

※マフィン型の大きさにより蒸し時間を調整してください。  
 ■全量 1,158kcal、食塩相当量 5.3g

# 家族と、世界の笑顔のための

# お買い物



毎日のお買い物は、SDGsにつながる商品を選ぶ。世界ではそんな消費行動が主流になっています。こうしたお買物を「エシカル消費」と言います。エシカル消費の目印になる「認証ラベル」とコープ商品について、今回はご紹介します。



## もっとも身近なSDGsの取り組み

## 「エシカル消費」



岩手県立大学  
名誉教授  
渋谷 晃太郎さん

2015年からスタートしたSDGs(持続可能な開発目標)は、2030年のゴールに向けて、昨年在り返しの年でした。しかし、日本のSDGs達成ランキングは年々後退しており、昨年はこれまでで最も低い21位に沈みました(過去最高は11位)。2030年の目標達成をめざし、私たちはアクセルを踏み、もう一段取り組みを強める必要があります。エシカル消費は、複数の目標達成に貢献できる重要な手段のひとつです。

エシカル消費のヒントになるのが、第3者による「認証ラベルマーク」です。海や森の資源や地球環境に配慮していることに加え、生産者の賃金や労働

環境もチェックされており、生産者にとっても、いい役割を果たしています。東京オリンピックの選手村では、こうした認証を取得した食材の使用が義務付けられました。世界では、環境も作る人の生活も大切にしている消費行動が主流になっています。認証ラベル付きの商品は価格が若干高くなりますが、その理由を知り、認証商品を選んで購入するなど、一つずつできるところから毎日のくらしに取り入れていけたら、エシカル消費は広がります。

地産地消も、エシカル消費のひとつです。岩手は農産物をはじめ海産物、畜産物の生産県です。エシカル消費は、一番身近でかんたんなSDGsの取り組みです。ふだんのくらしでは見えない「環境」「作る人のくらし」に目を配ったお買物を広げて、SDGs達成に貢献していきましょう。

## 認証ラベル、わかるかな？

認証ラベルのマークと説明文が最も合う組み合わせを、線で結んでみましょう。

①  レインフォレスト・アライアンス認証 ra.org/ja	②  RSPO 認証 3-0098-17-100-00	③  JAS 認証	④  エコマーク	⑤  MSC 認証 海のエコラベル MSC認証 www.msc.org/jp 魚の未来のために msc.org/jp	⑥  FSC 認証 責任ある森林管理 のマーク FSC® N001818
A 農業や化学肥料を控え、自然界の力でつくられた食品に付けられます。	B 人と自然にとってより良い未来を推進する方法で栽培された商品に付けられます。	C 森林の環境や地域社会に配慮してつくられた商品に付けられます。	D 生産から廃棄にわたり環境への負荷が少なく、環境保全に役立つ商品に付けられます。	E 適切に管理されたパーム油でつくられた商品に付けられます。	F 水産資源や環境に配慮した漁業で獲られた水産物に付けられます。

①-B、②-E、③-A、④-D、⑤-F、⑥-C



コープサステナブル

# オーガニック

主原料は農薬や化学肥料に頼らずに、環境負荷の少ない農法で栽培されています。

## 有機 JAS マーク



オーガニックとは「有機」や「有機栽培」のこと。農薬や化学肥料に頼らずに土壌の力を生かし、環境の負荷をできるだけ少なくする農法のことです。



## 有機栽培グリーンイボスティー

600ml 本体価格 **88円** (税込95円)  
店舗/高松、魚菜市場を除く各店 宅配/未定

南アフリカ産の有機グリーンイボスを使用。茶葉を発酵しない製法で飲みやすく仕上げました。ノンカフェイン。



## 便利野菜 有機野菜ミックス 冷蔵

160g 本体価格 **98円** (税込105円)  
店舗/高松、西ヶ丘、魚菜市場を除く各店 宅配/取扱なし

国産の有機野菜（もやし、たまねぎ、にんじん、小松菜）を使用。カット済みなので袋から出してそのまま使えます。



コープサステナブル

# 森の資源を守る

主原料は森林の適切な管理に配慮してつくられた農林産物や再生紙を使用しています。

## RSPO 認証



コープ商品では、パーム油原料のアブラヤシ産地で生じているさまざまな問題解決をめざす RSPO 認証を受けたパーム油の使用を積極的に進めています。



## & マルちゃん きつねうどん関西風、天ぷらそば

各1食 本体価格 **138円** (税込149円)  
店舗/高松、西ヶ丘、魚菜市場を除く各店  
宅配/うどん(12食)9月1週号、そば(12食)9月2週号

東洋水産(株)とコープが共同開発した即席カップめん。麺フライ油に、RSPO 認証パーム油を使用しています。

## FSC® 認証



森林の環境や地域社会に配慮してつくられた製品であることを示すマークです。



## キッチンペーパーソフトパック

100組×3/パック 本体価格 **298円** (税込327円)  
店舗/西ヶ丘を除く各店 宅配/9月2週号

片手で取り出せる便利なパルプ100%のキッチンペーパー。水や油に強いフィルム包装。FSC 認証紙を使用しています。



コープサステナブル

# 海の資源を守る

主原料となる水産物はすべて、持続可能であると認証された漁業または養殖業で生産されています。

## MSC「海のエコラベル」



持続可能で適切に管理された漁業で獲られた水産物につけられる認証ラベルです。



## 白身魚とタルタルソースフライ 冷蔵

5個入 本体価格 **198円** (税込213円)  
店舗/高松、まつその、青山を除く各店  
宅配/未定

MSC 認証のすけとうだらとまるやかで程よい酸味のタルタルソースを、サクッとした衣で包みました。自然解凍も OK。

## MEL 認証



マリン・エコラベル・ジャパン (MEL) 認証は、水産資源の持続性と環境に配慮している日本の事業者（漁業・養殖業）を認証する制度です。



## ふっくらしらす干し

店舗 冷蔵 20g×2 本体価格 **348円** (税込375円) 取り扱い/高松、西ヶ丘、魚菜市場を除く各店  
宅配 冷蔵 25g×3 本体価格 **458円** (税込494円) 取り扱い/9月1週号

紀伊水道と大阪湾で採れたしらすを使用。水揚げから加工まで、すべてをひとつの工場で一貫生産しています。

# おいしい、うれしいが 未来につながる



## コープサステナブル

エシカル消費の目印になる認証マークは、たくさんの種類があります。そこで、売り場で「見つけて選びやすく」するため、環境や社会に配慮した主原料を使った商品に、共通のロゴマークを付けてシリーズ化しました。

こうした商品を選んで使うことも、エシカル消費です。

### 認証マークの一例



取り組みの進展とともに認証マークもいろいろ…。そこで、統一のロゴマークをつけました！

### コープサステナブル商品



※主原料…製品中で配合順3位以内かつ配合率5%以上を占め、当該商品の主要な構成材料となるものを指します。