

HELLO コープ

いわて生協／くらしの情報誌ハローコープ

2022
初春号

No.177
(年5回発行)



2021年度も
30周年記念事業に
取り組みます

2～3ページ
これいいね！ラブコープ商品

コープ
骨取りさばのみぞれ煮

商品プレゼントは3ページをcheck！



6～9ページ

特集
地球のためにできること

COOP × SDGs



骨がないので
子どもも安心！

バックナンバーや
「取材こぼれ話」は
ホームページで

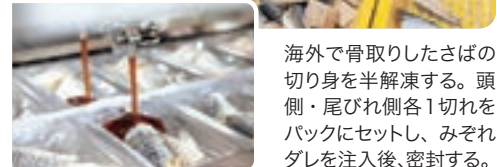
いわて生協



コープ骨取りさばのみぞれ煮 ができるまで

塩釜工場では、「みぞれ煮」のほか「味噌煮」も製造しています。

1 切り身の解凍、パック詰め



海外で骨取りしたさばの切り身を半解凍する。頭側・尾びれ側各1切れをパックにセットし、みぞれダレを注入後、密封する。

2 加熱・冷却



スチーマーで30～40分蒸し上げ、すぐに冷却する。

3 検品・急速冷凍



さばの身割れや変形がないか、皮がはがれていないかなどを目視でチェック。よい物だけを急速冷凍。

4 包装・最終検品・箱詰め



3パックずつ包装し、重量チェック・金属探知機にかける。目視で最終検品しながら箱に詰める。

タレがはみ出し、除かれたパック



骨取り+甘めの味で子どもが完食！



兼平さんファミリー（盛岡市）

魚の塩焼きはすすんで食べてくれない子どもたち。でも「コープ骨取りさばのみぞれ煮」は甘めの味付けで、あっという間に完食です！

骨がある魚は、子どもの分の骨取りに時間がかかりますが、これなら温めて出さず。みんなで「いただきます！」と食べ始められるので、とっても便利です。

いしくなりました。

「300人以上の組合員さんに試食していただき、その声を反映しました。タレは甘みがあつて、幅広い世代に好まれる味付けに。大根おろしは国産大根を使い、約1.5倍に増量しました」と土居さんは話します。

「コープ骨取りさばシリーズは、骨を取る手間がなく、また凍ったまま湯せんするだけで食べられるので、時代のニーズにぴったり。みなさんに知っていただき、ご利用いただきたいです。」

おいしくて買い置きもできる「コープ骨取りさばのみぞれ煮」を、ぜひお試しください。

Present 商品プレゼント5名様に



コープ骨取りさばシリーズ (味噌煮・みぞれ煮各2点)

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(日)

当選発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。

お届けは3月の予定です。

私がコープ商品・産直品の魅力を発信するよ！



コープ骨取りさばのみぞれ煮

「骨がないので、手軽に食べられる」と子育てファミリーを中心に大人気の「骨取りさばのみぞれ煮」。その魅力について、製造元の極洋食品(株)塩釜工場でお話を聞きました。



左から、極洋食品(株)製造部の藤沢果令さん、代表取締役社長の大松英知さん、極洋(株)の土居陽介さん。塩釜工場屋上にて。この場所は東日本大震災の際、松島湾に守られ津波は免れましたが、地盤沈下が発生し大きな影響が出ました。

子どもに魚を食べさせたい

「魚は骨がある分食べにくく、肉よりも敬遠されがちです。『子どもから年配の方まで、みんなが骨を気にせず手軽に食べられる商品』という組合員さんの声から誕生したのが、コープ骨取りさばシリーズ。『みぞれ煮』と『味噌煮』があり、塩釜工場では2017年から製造しています。朝8時から夜10時まで、1日約5万食を製造する大人気商品です」と土居さんは話します。

「さばは、ノルウェー産。脂のりのよい時期に獲ったものから、現地で技術員がさらに厳選します。その後タイやベトナムの工場に運び、手作業で骨を取ります。作業員を変えて三重に点検して念入りに骨を取り除き、切り身にして冷凍。それを塩釜工場に運び加工します」。

さばの旨みを逃さず

「原料の解凍作業で大事なものは、温度調整です。急速な温度変化は鮮度が落ちたり、身が硬くなるので、チルド庫で一昼夜かけて温度を緩めます」と土居さん。

製造を手がける極洋食品の代表取締役社長の大松英知さんは、「切り身とタレを密封したパックは、スチーマーで加熱して均一に仕上げます。さばの旨みを逃さずしっかりと仕上げるには、加熱温度や時間の微調整が必要で、苦心しました」と話します。

子どもも好きな甘めの味付け

「コープ骨取りさばのみぞれ煮」は、昨年改善してさらにお



アレンジ
さば水煮缶



ご飯にのせて丼に。
お弁当のおかずにも。



さば水煮の卵とじ

野中直子さん (北上市)

材料 (2人分)
コープさば水煮……1缶 (145g) 長ねぎ (斜め薄切り) ……1/2本分 卵 (溶く) ……1個分
A (みりん……大さじ2 醤油……大さじ1 ごま油……大さじ1)

作り方
① フライパンにごま油を熱し、さば水煮を汁ごと入れる。
② さばをほぐしながら、Aを入れ混ぜる。
③ 長ねぎを入れ軽く炒める。
④ 卵をぐるっと回し入れ、好みの固さで火を止める。
■ 1人分 298kcal、食塩相当量2.3g



酢醤油で、
さっぱりと!

ニラのさば缶和え

ふれあいの赤いエプロンレシピ

材料 (2人分)
コープさば水煮……1缶 (145g) ニラ……1/2束 (50g) 人参……1/4本 (50g)
A (醤油・酢……各小さじ2)

作り方
① ニラは3cmの長さに、人参は千切りにする。
② 鍋に湯をわかし、人参を1分ゆでたらニラを加え、火を止める。ひと混ぜしたらザルにあげて水気を切る。
③ ボウルにAと②とさば水煮 (汁は除く) を入れ、混ぜ合わせる。
■ 1人分 154kcal、食塩相当量1.8g

HELLOコープのレシピは、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。



アレンジ
さばのみぞれ煮



梅のすしおさか
みぞれ煮の味付けと
マッチ♪

さばのみぞれ煮～梅風味

岩崎瑤子さん (盛岡市)

材料 (2人分)
コープ骨取りさばのみぞれ煮……4切 (2パック) 梅干し (種を除き包丁でたたく) ……4～5粒分 サラダ油 ……適量

作り方
① さばのみぞれ煮は、記載通りに温める。
② フライパンにサラダ油を熱し、梅干しと①をタレごと入れ、さっと炒め合わせる。
※好みでかつお節や万能ねぎなどをトッピングして。
■ 1人分 278kcal、食塩相当量2.9g



レンジで簡単
イタリアン!?

さばチートマ

コープ商品60周年組合員のアレンジレシピ

材料 (2人分)
コープ骨取りさばのみぞれ煮……4切 (2パック) ミディトマト ……1個 とろけるスライスチーズ ……1枚

作り方
① さばのみぞれ煮は、記載通りに温める。
② スライスチーズは四角く4等分し、ミディトマトは輪切りにする。
③ 耐熱容器に①をタレごと入れ、チーズ、ミディトマトの順にのせる。
④ 電子レンジ (500W) で約1分加熱する。
■ 1人分 278kcal、食塩相当量1.2g

HELLOコープのレシピは、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



コープのさば加工品を
使ったメニュー

そのままでもおいしいさば加工品。アレンジが広がるメニューです!

バター風味のじゃがいもと
味噌煮がよく合う!



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!



さばの味噌煮のコテージパイ風

材料 (3～4人分)
コープ骨取りさばの味噌煮……2切 玉ねぎ (みじん切り) ……1/2個分 トマトジュース (食塩無添加) ……1缶 (190g) サラダ油・バター・塩 ……各適量
A (パセリ (みじん切り) ……たっぷり 塩 ……小さじ1/4 こしょう ……適宜)
B (マッシュポテト) じゃがいも ……300g (中3個) 牛乳 ……60ml バター ……20g 塩 ……小さじ1/2 こしょう ……少々

作り方
① じゃがいもは皮をむいて適当な大きさに切り茹でる (丸ごと1個をラップに包み電子レンジ (500W) で5分加熱してもOK)。湯切りしてつぶし、Bを加えてマッシュポテトを作る。
② フライパンにバターを熱し、塩ひとつまみを加えて玉ねぎを炒める。
③ 記載通りに温めたさばの味噌煮をタレごと加え、へらでほぐしながら炒める。トマトジュースを加えて汁気がなくなるまで煮込んだら、Aを加えて火を止める。
④ 耐熱容器に③をしき、①をのせてならす。
⑤ 200℃に予熱しておいたオーブンで約20分焼く。
■ 全量 760kcal、食塩相当量4.8g



さばサンド

材料 (2人分)
コープさば水煮 ……1缶 (145g) バゲット (長さ8cmに切る) ……2切 バター・粒マスタード・オリーブ油・塩・こしょう ……各適量 A (レタス・玉ねぎ・トマト・レモン ……各適量)

作り方
① バゲットは横に切れ目を入れて、間にバターと粒マスタードを塗る。
② オリーブ油を熱したフライパンに、さば水煮 (汁は除く) を入れて香ばしく焼き、塩・こしょうをふる。
③ バゲットに②とAをサンドする。
■ 1人分 約380kcal、食塩相当量約2.8g

トルコ名物を
簡単アレンジ♪



これは、18世紀後半の産業革命以前と、現在の地球の平均気温の差です。たった1.1℃の気温上昇で、大きな気候変動が起こっています。一昨年の夏、アメリカのカリフォルニア州デスバレーでは最高気温54.4℃を観測。2019年には、オーストラリアで大規模な森林火災、岩手でも台風19号豪雨災害の発生が記憶に新しいところです。

昨年11月に開催されたCOP26では、この気温上昇を「1.5℃までに抑えよう」と世界の国々が合意しました。すでに1.1℃上昇していることから、この先の気温は0.4℃に抑えなければなりません。そこ

プラス1.1℃



岩手県立大学
総合政策学部 教授
渋谷 晃太郎さん

気候変動対策は一人ひとりの取り組みから

で、温室効果ガス（大半はCO₂）を大幅に削減する目標を各国が打ち出し、大きく動き出しています。

再生可能エネルギーの拡大を

日本は、2030年のCO₂排出量削減目標を46%（13年度比）としました。しかし日本全体、そして岩手も、CO₂排出量はこの30年間ほとんど減っていません。目標達成には、思い切った取り組みを進めなければなりません。

CO₂排出量を大きく削減するためには、まずエネルギー（電力）の転換が必要です。再生可能エネルギーによる発電を広げ、電源構成を変えていくことです。岩手県は火力発電所や原子力発電所がなく、電力自給率が2割程度と低い一方、風力や地熱など再生可能エネルギーを拡大できる可能性があります。岩手県全体で自然環境に配慮しながら再生可能エネルギー発電を広げ、電力自給率を向上するとともに、その電気を地元の私

特集

地球のためにできること

COOP × SDGs

この冬、盛岡の初氷は、1923年の観測開始以来最も遅くなりました。遅い冬や夏の猛暑、全国で相次ぐ豪雨災害など、気候が変わっていることを実感します。地球温暖化による気候変動は、水不足や海面上昇、食糧生産の低下につながり、2050年までに世界では2億人が住居を追われ、今後10年で1億3千万人が極度の貧困となるとの試算もあります。今回は、気候変動や環境問題を知り、私たちが毎日の暮らしでできることを考えてみましょう。

たちが使う「電力の地産地消」を、ぜひ広げていきましょう。

くらしの小さな工夫も重ねて

冬寒く、広大な岩手県は、暖房や自動車からのCO₂排出量が他県より多くなっています。住宅やオフィスの建設、自動車の新規購入は、CO₂排出量を大幅に減らすチャンスです。ZEH（ネットゼ

ロエネルギーハウス）や電気自動車を検討してください。また、リモートワーク・会議は移動にかかる時間やCO₂も削減できるので、上手に活用したいですね。

「脱炭素」をテーマに、今後あらゆる製品・サービスが変化するでしょう。くらしの小さな工夫も重ね、岩手県全体で地球温暖化防止に取り組んでいきましょう。

くらしの中でできるCO₂削減



COOP
いわて生協のリサイクル

生協は透明トレイ・フタをさらに回収、リサイクルしています

回収したペットボトルを透明トレイ・フタにリサイクル

限りある資源を有効に使い、地球温暖化を防ぐためにも、また自然界への影響を抑制するためにも、プラスチック問題は世界中で取り組むべき大きな課題です。

商品の包材に欠かせないプラスチックを、環境負荷を減らしながら使っていくための取り組みを紹介します。



ペットボトルをリサイクルした透明トレイは、生協店舗で使用。その透明トレイもさらに回収・リサイクルすることで、資源の有効活用をすすめています。

いわて生協のリサイクル回収について詳しくはこちら

いわて生協リサイクル

再生プラ100%のペットボトルは、日本の飲料市場で18年ごろから増加してきています。一般メーカーよりもペット飲料の価格をかなり低く抑えているコープ商品では、再生プラ100%ボトルにすることで容器代が増えることが課題となり、なかなか導入できませんでした。このたび、2商品の麦茶で実現しました。この変更で、年間約665トンの石油由来プラスチックを削減することができま

「コープ商品の2030年目標」として「プラスチック製容器包装の使用量25%削減(16年度比)」を掲げています。リデュース、リユース、リサイクルや植物由来の素材の利用など、さまざまな取り組みを複合的に続けることで、石油由来のプラスチック使用量削減をめざしています。

コープ商品に再生プラ100%ペットボトル飲料が登場！

麦茶 (国産六条大麦使用)

ラベルのない麦茶 (国産六条大麦使用)

※宅配のみ取り扱い
ケース販売商品

この冬は電気や灯油の価格が高め。HELECOOPに寄せられた、CO₂削減+家計節約の工夫を紹介します。

▼暖房機のフィルターをこまめに掃除すると効率がいいと知り、週末はフィルター掃除をします。(奥州市・30代)

▼昨年、温度を低めにし、朝から夜までエアコンをつけっぱなしにしたところ、電気代はほとんど変わりませんでした。今年もつけっぱなしでやってみます。(盛岡市・40代)

▼おでんや豚汁を作る時は、朝、根菜を土鍋で沸騰させ、発泡スチロール箱に入れ出勤。帰るとすっかり火が通り、ガス代の節約に。(一関市・60代)

▼今年採用のアイテムは、こたつ用省エネ温風パイプです。引っ掛けつらと怖くて使えませんでした。既に私がつまずいている。なんだかなあ。(一関市・60代)

▼結露が嫌で、昨年から暖房はエアコンのみに。ところが、ひと月の電気代が数万円になり、あわててサーキュレーターを購入し、電気代を抑えることができました。(岩手町・40代)

▼家のあったかい空気の約50%は窓から流出すると聞いて、思い切ってリフォーム!...は難しく、断熱カーテンに買い替えました。(滝沢市・40代)

毎日のくらしからSDGs
冬のあったか対策

COOP Action 02 プラスチックごみ問題への取り組み



持続可能な地球環境をめざして

いわて生協は、子どもたちに持続可能な地球を手渡すために、環境の取り組みをさらに積極的にすすめることを「2030年ビジョン」で掲げています。ぜひ一緒に取り組んでいきましょう。

COOP Action 01 コープのでんき「ココエネ」



いわて生協は「環境にやさしい電気を利用したい」という組合員の願いにこたえ、2018年に電気小売り事業をスタートしました。再生可能エネルギーを積極的に取り入れたコープのでんき「ココエネ」は、利用することでCO₂削減に貢献することが出来ます。未来のために、地球にやさしくらしをもう一步すすめてみませんか。

7 自然エネルギーを積極的に活用

13 気候変動に具体的な対策を

再エネも、家計応援も！

再生可能エネルギー 18%

コストでんき

未来にやさしい！

再生可能エネルギー 100%

ソフトでんき

- 再生可能エネルギー18%と東北電力より高い電気プラン
- 使用電力量料金が安く、家計にもうれしい
- 東北各地の風力やバイオマス発電などを含む、再生可能エネルギー100%のプラン
- 電気料金は東北電力(従量電灯Bプラン)と変わらず

いわて生協 電気センター ☎0120-879-300 (月曜～金曜 9時～18時)

CO₂排出ゼロ電力を導入している事業所

1 野田バイオマス発電 久慈センター

2 花巻バイオマス発電 コープ花巻あうる

3 岩手八幡平地熱発電 コープ高松、ペルフ山北、ペルフ山岸、ペルフ牧野林

いわて生協は、事業で使用する電力の133%相当を岩手や秋田の再生可能エネルギーで調達。6事業所では地元の「CO₂排出ゼロ」の電力を導入しています。

さらに施設・設備の省エネ化もすすめ、今年度いわて生協のCO₂排出量は59%削減(13年度比)しています。

いわて生協が使う電力も再生可能エネルギーで調達しています