

いわて生協 / 暮らしの情報誌ハローコープ

HELLOコープ

2024
初夏号
No.189
(年5回発行)



2~3ページ

これいいね! ラブコープ商品

コープまるやか甘辛キムチ

商品プレゼントは3ページをチェック!



6~9ページ

特集

「もったいない」から
生まれたコープ商品

たっぷり使えぬ
ほろもろ甘み



バックナンバーは
ホームページで
いわて生協



辛すぎず子どもも喜ぶキムチ！



菅原 ひろみさん(北上市)

商品名の通り、「まるやか」で「甘辛」いキムチです。辛すぎず、子どもたちも喜んで食べています。

わが家では、このキムチを入れたお好み焼きが大人気！手ごろな価格で、どんな料理にも惜しみなく使えるのもおすすめポイントです。

いわて生協全店で毎月
約1万パック供給！

CO-OP まるやか甘辛キムチ

300g
価格 228円(税込246円)

店舗 / 全店
宅配 / 6月3週号
(隔週でご案内)



コープ まるやか甘辛キムチができるまで

白菜をカットしてから漬ける、浅漬けタイプの「マッキムチ(白菜キムチ)」です



白菜を仕入れる

契約産地から質の良い白菜を仕入れます。さらに葉の状態などを厳しくチェック。



カットしてから塩漬け

白菜をしっかりと洗浄します。カットしてから塩漬けに。塩分は控えめ。



包装

製造後は10度以下で保管。細菌・味覚検査後、出荷。



ヤンニョムで味付けする

白菜の味、水分量などに合わせて、職人がヤンニョムの配合を微調整。
※ヤンニョムは韓国の合わせ調味料のこと。

コープまるやか甘辛キムチのポイント

経験豊富な職人が唐辛子を厳選し、ブレンドしてヤンニョムを作ります。配合は、社内でも限られた人しか知らない自信作です。



これがヤンニョム

ミ塩辛、魚醤などで調味し「コープまるやか甘辛キムチ」だけのオリジナルヤンニョムを作ります。専門の職人が配合しており、レシピは門外不出です。
白菜は国産を使用。年間通じて仕入れるために、複数の産地と契約しています。毎回一定の味になるよう、白菜の水分や味の違いに合わせて経験豊富な職人がヤンニョムの配合を微調整。白菜の甘みを生かしつつ辛味・酸味・塩味のバランスが取れたキムチに仕上げます。みずみずしく、シャキシャキした食感も支持されています。
辛いものが苦手な方にもぜひ味わっていただきたいですね。

Present
商品プレゼント5名様に



「コープまるやか甘辛キムチ」を含む焼肉セットの詰め合わせ

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 7月7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7月下旬ごろの予定です。



私がコープ商品・産直品の魅力を発信するよ！



コープまるやか甘辛キムチ

国産の白菜で作る「コープまるやか甘辛キムチ」は、マイルドな辛さで幅広い年齢層に愛されています。そのワケを、製造を依頼している株式会社美山に伺いました。



アイコープ焼肉のたれは、まるやか甘辛キムチとの相性バツグン♪ ぜひお試しを

香りの良い唐辛子と国産の白菜の甘さ

「コープまるやか甘辛キムチ」は、東日本の生協限定の商品です。辛味や酸味が強い本場韓国のキムチと違い、子どもからお年寄りまで家族みんなでお召し上がっていただけるよう、マイルドな辛さで旨味があるキムチに仕上げられています。焼肉やご飯に合うといわて生協の組合員さんには大変ご好評いただいています。

子どもも大好き家族みんなのキムチ



株式会社 美山 (千葉県)
営業本部 営業部 東日本営業所
柴田 剛志さん



焼肉のたれで味が決まる簡単丼♪

焼肉のたれで ビビンバ風ツナ丼

おいしいコープのレシピ

材料 (2人分)

- | | | |
|--|---|---------------------|
| ご飯……………丼2杯分 (400g) | A | ごま油…小さじ2 |
| コープまるやか甘辛キムチ……………40g | | 醤油…小さじ1 |
| ツナ缶 (油無添加)……………2缶 (140g) | B | 白ごま…小さじ1 |
| ほうれん草 (茹でて長さ3cmに切る)
……………1/2束 | | アイコープ焼肉の
たれ…大さじ2 |
| もやし (茹でる。もしくはレンジ600Wで
約1分)……………100g | | 豆板醤……………適宜 |
| | | 塩……………適量 |
| | | 卵黄……………2個 |

作り方

- ほうれん草ともやしをそれぞれボウルに入れAを半量ずつ合わせ、塩で味を調える。
 - ツナとBを和える。
 - 丼にご飯を盛り、①、②、キムチを半量ずつのせ、中央に卵黄を落とす。
- 1人分 558kcal、食塩相当量 2.3g



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!)



ナッツドレッシングをキムチで味変♪

ほどよい酸味と甘辛キムチでさっぱり爽快!

今日からつくれる
役立ちレシピ



キムチを使ったレシピ
おかず、おつまみにアレンジ自在の「キムチ」。
夏に備えて、キムチパワーでスタミナアップしましょう♪



簡単!キムチの白和え

菅野 さゆりさん (盛岡市)

材料 (4人分)

- コープまるやか甘辛キムチ……………150g
- アイコープ県産大豆きぬぎし豆腐……………400g
- コープ千切りキャベツ……………150g
- めんつゆ (3倍濃縮)……………大さじ2
- ごま油……………大さじ2
- 鶏ガラスープの素……………小さじ1

作り方

- ボウルに全ての材料を入れ、豆腐をつぶしながら混ぜ合わせる。
- ※味付けの濃さは好みで調整してください。
※ごはんにかけるのもおすすめです。
- 1人分 167kcal、食塩相当量 1.9g



野菜と豆腐でヘルシーな一品



さつまあげの甘みとキムチのピリ辛がマッチ

キムチーズのカナッペ

おいしいコープのレシピ

材料 (2人分)

- コープさつまあげ……………4枚
- コープまるやか甘辛キムチ……………80g
- マヨネーズ……………大さじ2
- とろけるスライスチーズ……………2枚



作り方

- さつまあげは半分の厚さに切る。
 - 断面側にマヨネーズをぬり、キムチ、スライスチーズを順にのせる。同様にして8枚作る。
 - オーブントースターで約3分焼く。
- ※ちくわで代用してもOK!
- 1人分 240kcal、食塩相当量 2.2g

トマトとキムチの冷製パスタ

材料 (2人分)

- | | |
|--------------|-----------------------------|
| パスタ……………160g | 青じそ (千切り)……………2枚分 |
| A | コープまるやか甘辛キムチ……………100g |
| | ミニトマト (4つ割)……………10個分 |
| | オリーブ油……………小さじ2 |
| | トマトジュース (無塩)……………200ml |
| B | アイコープだしたっぷりつゆ (3倍)……………大さじ4 |
| | レモン汁……………小さじ2 |

作り方

- Aをボウルに入れておく。
 - パスタを包材の表示より1分長めに茹で、冷水で洗って水気を切る。
 - ①に②を入れて全体を絡めたら器に盛り付け、Bを注ぎ青じそを乗せる。
- 1人分 412kcal、食塩相当量 4.6g



コク旨キムチドレッシングサラダ

材料 (4人分)

- コープまるやか甘辛キムチ (みじん切り)……………50g
- コープ3種の粗挽きナッツドレッシング……………大さじ4
- コチュジャン……………小さじ1
- アイコープ県産大豆ちっちゃい手揚げ (2cmの角切り)……………1枚
- ベビーリーフ、ズッキーニ (幅5mmくらいの輪切り)……………適量

作り方

- 手揚げは、油を引かずに中火のフライパンでカリカリに焼く。
 - Aを混ぜてドレッシングを作る。
 - 器にベビーリーフ、ズッキーニ、①を盛り付け、②をかける。
- 1人分 127kcal、食塩相当量 0.9g
※ベビーリーフ40g、ズッキーニ1/4本 (50g) で計算。





「もったいない原料」を「おいしく」生かした コープ商品シリーズ拡大中♪

コープ商品は食品ロス削減につながる商品の開発に取り組んでいます。

規格外のバナナを活用



co-op 完熟バナナスムージー

糖度の高い完熟バナナを使用したフルーティーなスムージー。

125ml 本体価格 **98円** (税込105円)

店舗/向中野、青山、北上、西町、ドラ 宅配/取扱未定



co-op ミックスキャロットスムージー

国産にんじんに7種の果汁をミックスしたスムージー。

125ml 本体価格 **98円** (税込105円)

店舗/向中野、北上、西町、ドラ 宅配/取扱未定



co-op 完熟バナナたまごパン

完熟バナナのピューレを練り込みました。

小麦 卵 乳

6個 本体価格 **398円** (税込429円)

店舗/高松、魚菜市場を除く各店 宅配/6月3週号

アスパラガスやブロッコリーの 茎の根本部分を活用



co-op グリーンスムージー

キウイ風味のスムージー。1食分(117g)の野菜を使用。

125ml 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/取扱未定

豆乳を絞った後のおからを活用



co-op 国産小麦とおからのドーナツ

国産小麦の生地におからを配合したふくらみ食感。小麦 卵 乳

7個 本体価格 **398円** (税込429円)

店舗/全店 宅配/取扱未定

梅酒を漬けた後の梅を活用



co-op 梅酒の梅のドライフルーツ

梅酒を漬けた後の梅を調味・乾燥してドライフルーツにしました。

42g 本体価格 **298円** (税込321円)

店舗/取扱なし 宅配/6月3週号

interview

産直アイコープ豚の おいしさを味わえる ホルモンです



(株)いわちく(紫波町)

調味棟工場責任者 高橋 直生さん

「産直アイコープ豚のホルモンを味わえないのはもったいない」という生協さんのお話から「味一般豚といっしょに加工されているホルモ

一般豚といっしょに加工されているホルモ

当社と畜場と加工工場が同じ敷地にある、全国でも数少ない工場です。産直アイコープ豚のと畜食肉加工も行っていますが、産直アイコープ豚のホルモンは一般の豚といっしょに加工されています。

肉厚で脂の乗りが良く、しっかりとした食感

産直アイコープ豚のホルモンは、一般的な豚と比べてサイズが大きく、肉厚で脂の乗りが良いのが特長です。そしてしっかりとした食感があります。抜群の鮮度を保ちつつ、産直豚のホルモンならではの美味しさが味わえるよう開発しました。キャベツや豆腐と煮込んだり、野菜と炒めても美味しいです。

豚肉もホルモンもおいしく

特集

「もったいない」から 生まれたコープ商品

毎日の暮らしの中で「もったいないなあ」と感じることは、ありませんか。そんな「もったいない」という気持ちが、いろんな工夫やアイデアに支えられて生まれた「コープ商品」を紹介します。利用することが、SDGsの取り組みにつながる商品です。



「産直アイコープ豚」を 余すことなく食べよう

「産直アイコープ豚」は、紫波町・矢巾町の養豚農家3戸との産直品。その豚肉は「やわらかで臭みがない」「脂身に甘みがある」と人気を得ています。「こだわりの「産直アイコープ豚」を、余すことなく味わえないのはもったいない！」そんな思いから、「産直アイコープ豚」を使った商品は生まれました。

こだわって育てた産直アイコープ豚はホルモンこそおいしい!

これも産直アイコープ豚使用

co-op 産直アイコープ豚使用 豚バラなんこつ煮込み 冷蔵

豚バラなんこつを圧力釜でやわらかく煮込み、アイコープのしょうゆとつゆで味付け。製造は(株)岩手中央食品(花巻市)。(小麦)

160g 本体価格 **258円** (税込278円)

店舗/魚菜市場を除く各店 宅配/7月3週号

co-op

産直アイコープ豚使用 味付け生ホルモン 冷蔵

産直アイコープ豚の内臓肉が原料。麦みそベースのたれに、にんにくやしょうがを加え味付け。製造は(株)いわちく(紫波町)。(小麦)

各400g 本体価格 **498円** (税込537円)

店舗/魚菜市場を除く各店 宅配/6月4週号

豚腸のみ

豚腸・レバー・ハツなど



6月は「環境月間」

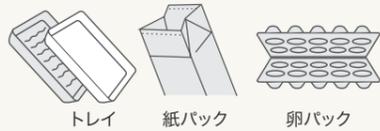
「もったいない」の気持ちを大切に、くらしの中でできることをひとつ増やしてみませんか。

もったいない

リサイクルでごみを減らす

ひと手間かけて「ごみ」を「資源」に。いわて生協には23年度は6千トンを超える量が組合員のみさんから寄せられ、リサイクルしています。

いわて生協の店舗・宅配で回収



いわて生協のリサイクル回収品とルールはこちら▶



もったいない

リサイクル原料を使った商品を利用する

リサイクルで生まれ変わった商品を使うまでがリサイクル。トイレtpペーパーなど「使ったら捨てる」紙製品は、再生品がおススメです。

もったいない

食品ロスを減らす

日本の食料自給率は38%しかない一方で、食品ロスの発生は年間500万トン以上！食品ロスが発生する要因を考えてみましょう。

- 必要なだけ買っている？
- 食事は食べられる量だけ作っている？
- 保存してあった食品は期限切れ前に忘れずに食べている？

もったいない

プラスチックを減らす取り組みを知る

日本生協連のWEBサイトで身近なプラスチックの環境問題を学んで、プレゼントに応募しましょう。

たのしく学んでテストにチャレンジ

◀ プラ・リサイクル共通テスト
◆ クイズに答えてプレゼントに応募

開催期間 6月3日～7月31日

「長くてコンパクト」メリットいろいろ

コープのトイレtpペーパーシリーズ「コアノン」の特長のひとつが、1ロールの巻の長さ。シングル1ロールで最大150mと、一般的なトイレtpペーパー（約60m）の2倍以上！長く使えるから、取り換えの手間が半分以下に減らせます。

一方で、紙幅は通常のロールよりも約9mm小さくなっています。「使う時に広い幅は必要ないので」という発想から生まれ、包材の節約、コンパクトに収納できるというメリットがあります。

高い？意外と安いんです

ハローコープに寄せられたおたよりで、「最近、トイレtpペーパーは高くなりましたね…」との声がありました。価格が気になる方にも、コアノンシリーズはおすすめです。1パックの値段は高く見えますが、

長巻きの分、1メートル当たりの価格は意外とリーズナブルです。コープには、環境にやさしく、家計にもやさしいトイレtpペーパーシリーズがいくつもあります。お好みにあわせて、ぜひお試しください。

商品いろいろ

“もったいない”を大切にしたコープのトイレtpペーパー



シングル 0.71円/m

ワンタッチ芯までロール
シングル150m×6ロール
本体価格 **578円** (税込635円)
※ダブル75m×6ロールもあります

- 紙芯を省いた再生紙のトイレtpロール
- 紙幅114mmと、コアノンより少し幅広

I LOVE ♥

芯までロール
芯のゴミがないのがありがたいし、市販の物より長いので、大家族でも交換の手間が省けて助かります。
五日市愛美さん (滝沢市)



ダブル 0.97円/m

わたしたちのリサイクルトイレtpロール
2枚重ね30m×18ロール
本体価格 **480円** (税込528円)

- 回収した宅配カタログと上質古紙を使用した、再生紙100%のトイレtpロール（紙芯あり）
- 一関市千厩町の上山製紙で製造。県内でリサイクルの輪が完結する地産地消の商品

I LOVE ♥

リサイクルトイレtpロール
リサイクルは、生まれ変わった商品を使うことも大切と知って以来、愛用しています。
伊藤和枝さん (北上市)

もったいない芯を省く

紙芯がないトイレtpペーパーを開発・普及

「ごみになる紙芯を省いた、業務用トイレtpペーパーのような商品を家庭用にも」という発想から誕生したコープコアノンロール。昨年誕生から40周年を迎えました。環境配慮と使いやすさで長年愛用するファンが多い商品です。



CO-OP

シングル 0.81円/m

やわらかワンタッチコアノン

シングル 130m×6ロール

本体価格 **578円** (税込635円)

※ダブル65m×6ロールもあります

CO-OP

シングル 0.73円/m

コアノンロール

シングル 150m×6ロール

本体価格 **598円** (税込657円)

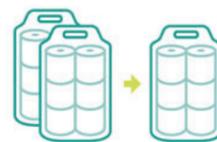
※ダブル75m×6ロールもあります

もったいないを大切にしたらエコな商品になりました

1 紙芯がないからゴミを減らせる



2 長巻き長持ちだから袋のプラゴミも減らせる



3 原料は古紙100%

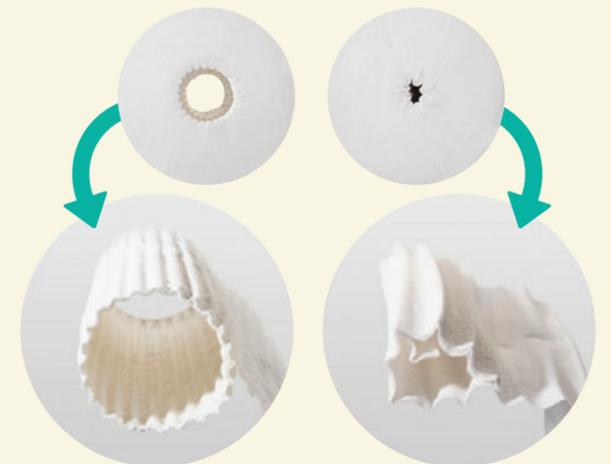


“コアノン” = 芯なし

一般的なトイレtpペーパーは紙芯で巻いてあるので、必ず最後に紙芯が残ります。しかしコアノンにはその紙芯がなく、使い終わってもゴミになる紙芯は残りません。

太穴タイプ

細穴タイプ



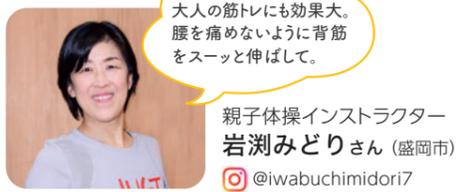
使い終わりはこんな感じ

トイレtpペーパーの紙を保湿剤等で接着して芯を形成しています

1歳児からの 楽しい運動遊び

動画は @coopiwate

体を動かす楽しさを伝えて
いる岩瀬さんに、室内で
できる遊びを教えてくださいま
した。スキンシップを図り
ながら親子で筋力アップ!



モデル/げんたくん(1歳)と聖子ママ

めやす

1歳~

上半身の強さを
手押し車



難易度UP
段差にトライ



めやす

1歳~

逆さ感覚を
逆さまゴロン



難易度UP
両手離し



いわて生協の
子育てサポート
**はじめて
CLUB**

モニターのお気に入り商品
子育て中のみなさんのおすすめ商品をご紹介します

はじめてCLUB
詳しくはこちら



6種国産野菜の
ふんわりミニお好み焼 冷蔵
5枚入(200g)
本体価格 **318円**(税込343円)

6種の国産野菜(キャベツ・とうもろこし・玉ねぎ・ほうれん草・人参・ねぎ)と生地には国産小麦使用の小麦粉を使用。野菜を55%以上配合しています。[冷蔵][卵]

店舗/高松、まつぞの、西町、魚菜市場、西ヶ丘を除く各店
宅配/7月1週号



佐藤麻衣さん(奥州市)

いいじゃん!
野菜不足に悩む
日々なので、わか家で
作るよりも野菜が
たくさん入っているのが
うれしいです。



風味豊かな
発酵バターショートブレッド
12本(2本×6袋)
本体価格 **328円**(税込354円)

原材料は小麦粉、バター(発酵バター21%・北海道バター10%)、砂糖、食塩。素材のおいしさを生かして風味豊かに焼き上げました。[冷蔵][乳]

店舗/全店 宅配/取り扱い未定

いいじゃん!
思っていたよりしっかり
硬く私好みでした。
ほんのり塩味がして
バターの香りもよく、
おいしかったです。



濱田瑠香さん(宮古市)

My Favorite
c o o p
**これが私の
お気に入り**

今回は宅配で人気のパンを
紹介します



TAKAKI BAKERY タカキベーカリー
石窯いちじくロール

冷蔵 小麦
4個入 本体価格 **438円**(税込473円)
取り扱い/宅配のみ6月4週号

こだわりPOINT

- **パンの本場「欧州」に
学んだ製法**
パンのタイプに合った小麦を使用するなど「素材選び」と、その良さを引き出す「技」を追求。冷凍なので長期保存が可能です。
- **石窯焼き**
火ではなく熱で焼くのが石窯。遠赤外線熱で焼くから、皮はパリッと中はふんわりもちり。焼きたての味をおうちで味わえます。
- **簡単調理で焼きたての味**
予熱したオーブントースターで冷凍のまま1分30秒(1200W目安)焼いた後、庫内の熱で10分温めるのがポイント。解凍して焼く場合は、10分待たなくてもOK。

パンの種類いろいろ



スイーツデニッシュ
(宇治抹茶&つぶあん) 冷蔵
デニッシュも人気。スライス済みなで、食べたい分だけ取り出してオープンへ。外はサクッ、中はふんわり。甘い香りが満足度大。

オーブントースターでサッと焼いただけで、まるで今、石窯で焼いたかのように仕上がりが驚きました。生地がもちりしていて味わい深く、何も付けなくてもおいしくいただけます。



水沢コープ
ローズこ〜ぶ委員会のみなさん

こだわりPOINT

- **賞味期限が長いロングライフパン**
パネトーネ種(天然酵母)を使用したパンは、長期保存が可能です。賞味期限は常温で60日。酵母の働きにより、保存料不使用でおいしく食べられます。買い置きしておけば、忙しい朝に、おやつに。
- **やさしい甘さとふんわり食感**
パネトーネ種を長期間熟成させることで、ふんわりとした食感に。個包装なので持ち運びにも◎

常温保存OK!
ストックが便利!

オフィスのおやつに 部活動に! 忙しい朝に



やさしい甘さでふんわりとした食感は、お子さんにも大人気。学校帰りのおやつに、部活や塾の前の補食に便利です。16個入りなので、常に買い足してストックしておけば、災害時などにも役立ちます。

日配・グロスリーチーム 宅配担当商務
館野さん



co-op **モーニングクロワッサン** 小麦 卵 乳

16個 本体価格 **998円**(税込1,077円)
取り扱い/宅配のみ6月4週号



宅配の資料請求で
**タカキベーカリーの
冷凍パンをプレゼント!**

岩手県内にお住まいで、現在生協の宅配サービスを利用されていない方が対象です。

お申し込みの際は「ハローコープを見た」とお伝えください。特典期間 **2024年6月29日(土)まで**

※プレゼントをお届けの際に宅配のご案内をさせていただきます。インターネットからもお申し込みできます▶

お申し込み
お問い合わせ > 宅配事業部 ☎ **0120-805-253** 月曜~金曜 9:00~19:30
土曜 9:00~18:00

