

リニューアルしました

いわて生協くらしの情報誌 / ハローコープ



2017
春号
No.153
(年5回発行)

HELLOコープ

バックナンバーや「取材ごぼれ話」はホームページで 検索



2~3ページ

これいいね! ラブコープ商品

coop 岩手県産小麦とお米の食パン

6~9ページ

特集1

東日本大震災から6年

10~11ページ

特集2

「生協のあるくらし」始めませんか?

小麦と米は
もちり食パン
おいしね!

私がコープ商品・産直品の
魅力を発信するよ!



アイコープ 岩手県産小麦と お米の食パン

「アイコープ県産小麦とお米の食パン」が
さらにおいしくリニューアルしました!
岩手県産小麦のパン生地、岩手県産「ひとめぼれ」を
ごはんにして練り込み、県内の工場で作った地産地消の商品です。
こだわりのパンをぜひ、おためしください。

ほのかな甘さでもっちりとした
“ごはん”入りの食パンです



200℃のオーブンで
約20分焼きます。



パン生地に、炊いたご飯を混ぜ込みます。



一野辺製パン株式会社 (一戸町)
常務取締役兼本社工場長

道合 茂さん

製造を委託している一野辺製パン
の道合工場長に、パンの開発時のこ
とや特長をお聞きしました。

「ごはん入りの方が
おいしいね」との声から

2008年、輸入小麦が値上
りし、米の消費拡大や国産品重

視の動きが強まり、米粉入りの
パンが続々市場に出始めました。
そうした時期に、「お米を使っ
たパンを」といわて生協から提
案があり、開発することに。パン
生地にごはんを練り込んだもの
と、米粉入りのものを組合員さ
んに食べ比べてもらいました。す
ると、米粉入りは「粉っぽさが口
に残る。固くなりやすい」。ごは
ん入りは、「もっちりした食感で
甘みがあつておいしい。日にちが
経つてもやわらかい」との意見が
出され、「ごはん」を使うことに
決めました。

米粉は小麦粉に混ぜるだけで
すが、「ごはん」は炊いてからパン
生地に練り込む分、手間がかか
ります。その上、ごはんを固く
炊いてしまうと、ごはん粒が焦
げることもあり、本当に、手間
と時間をかけたこだわりのパン
なのです。

卵や甘味料を除き、
カロリーと価格がダウン!

今回のリニューアルで、小麦は
従来の岩手県産「ゆきちから」
のほかに、岩手県産の新品種「銀
河のちから」も使用することに。
粘りと弾力が増し、これまで使



にのへこープ「つくってみる会」

おすすめレシピ
ポケットサンド

作り方

- ①パンを厚めに切り、さらに縦に半分にする。
- ②袋状になるように切り込みを入れる。
- ③お好みの具材を入れてできあがり♪



私たちの思いが形になりました
にのへこープ「つくってみる会」 森 美樹さん（戸町）

これまでの商品の利用が減って、リニューアルすることになり、昨年7月から3回、現行品と試作品の食べ比べなどに参加しました。「子どものためにも、添加物はなるべく減らしたいね」などの声がいかされた商品ができました。

2月のこープ懇談会では、発売に先駆けて参加者のみなさんに試食してもらいました。「ごはんの甘さが引き立つね」など好評で、本当にうれしかったです。

私たちの思いが形になった、こだわりのパンを、ぜひおためしくださいね。



「つくってみる会」のみなさんと一野辺製パンの道合工場長、生協職員らと。



岩手県産小麦とお米の食パン

1個 本価 258円



こちらもリニューアル!



岩手県産小麦とお米のロールパン

5個入 本価 140円
食パンと同じ生地を使用したロールパン



※消費期限は4日間。食べきれない時は、アルミホイルに包み密封袋に入れて冷凍保存を。



冷ましたパンは、一個一個できあがりを確認し、手作業で袋詰め。



型からはずして、40分間冷まします。

Present

商品プレゼント5名様に



アイこープ岩手県産小麦とお米の食パン・ロールパンを含む、一野辺製パン製造のおすすめパン詰め合わせ(2,000円相当)

写真はイメージです

「商品プレゼント係」と明記し、17ページ下の応募方法・あて先を参照の上、ご応募ください。

応募締切 5月20日(土)

※お届けは6月下旬の予定です。

あえてスライスしていません

このパンは、スライスすると風味が飛び乾燥しやすくなるため、あえてスライスしていません。手でちぎったり、お好きな厚さに切ってお召し上がりください。トーストには、厚めに切って、軽く焼くのがおすすめです。もっちりして、甘みがアップしますよ。

用していた「小麦グルテン」を除くことができました。また、ごはんの配合率を25%から30%以上に増やし、もちもち感と甘みがアップ。これらにより、卵や甘味料を除くことが可能になり、カロリーがダウン。使用する原材料が減ったことで、価格も下げることができました。



食パン・ロールパンを 使ったメニュー

“洋”だけでなく、“和”テイストのメニューも集まりました♪
休日のランチやホームパーティー、おやつにいかがですか？



ふわふわアツアツ♪
チーズがとろへり!

フレンチトーストのクロックムッシュ風

小笠原沙央里さん(盛岡市)

材料(1人分)

アイコープ岩手県産小麦とお米の食パン
……(厚さ1.5cmに切ったもの) 2枚
A (卵 …………… 1個
牛乳 …………… 60~80ml
塩・ブラックペッパー …… 各少々
B (ベーコンまたはハム …… 1枚
スライスチーズ …… 1枚
バター …………… 適量

作り方

- ① Aをよくかき混ぜ、食パンを浸す(密封袋を使うと便利)。
- ② フライパンにバターを入れ弱火にし、①の食パン1枚を入れてBをのせ、もう1枚をかぶせ、蓋をして3~4分焼く。
- ③ 裏返し、さらに同様に蒸し焼きにし、きれいな焼き色が付いたらできあがり。

1人分 385kcal



和風トースト2品

じゃこトースト

石川ノブさん(盛岡市)

材料と作り方

- 食パンにマヨネーズを塗り、ちりめんじゃこ青のりをのせ、オーブントースターで焼き、食べやすく切る。

塩昆布とチーズのトースト

齋藤真弓さん(北上市)

材料と作り方

- 食パンに塩昆布とピザ用チーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。食べやすく切り、貝割れ大根をのせる。



意外なおいしさ、
新発見♪



海鮮サラダの残りや、
“あるもの”をいはさんで♪



ロールパンサンド

山形真子^{まさこ}さん (岩手町)

材料(2人分)

- アイコープ岩手県産小麦とお米の
ロールパン …………… 4個
バター(またはマーガリン) ……適量
A (スモークサーモン …………… 2枚
産直真崎わかめ ……………少々
コープ野菜たっぷり和風ドレッシング
……………少々
きゅうり(千切り) ……………少々
B (アイコープミニ焼ハンバーグ…1個
キャベツ(千切り) ……………少々
ケチャップ ……………適量

作り方

- ① ロールパンに切れ目を入れ、バター(またはマーガリン)をぬる。
- ② A：産直真崎わかめは水で戻し、ドレッシングで和え、スモークサーモン、きゅうりと一緒に①にはさむ。
- ③ B：ミニ焼ハンバーグは電子レンジで温め、厚みを半分に切り、キャベツと一緒に①にはさみ、ケチャップをかける。

1人分 283kcal



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!

フルーツdeオープンサンド ~スティックチーズケーキ風~

材料(4人分)

- アイコープおいしい食パン香醇
(6枚切り) …………… 4枚
好みのフルーツ …………… 適宜
〈レアチーズクリーム材料〉
生クリーム …………… 80ml (大さじ5強)
A (クリームチーズ …………… 60g
ヨーグルト(プレーン) ……25g (大さじ2弱)
ハチミツ …………… 20g (大さじ1)
バニラエッセンス …………… 適宜

作り方

- ① パンは1枚を3等分に切ってトーストし、冷ましておく。
- ② Aをボウルに入れ泡立てたら、生クリームを少しずつ加え、軽く角が立つまで泡立てる。
- ③ 絞り袋に②を入れ、①の上に絞りだし、好みのフルーツを飾ってできあがり。



華やかでケーキみたい!
話題の一品を
お手軽に♪



牛乳・乳製品を使った料理&デザート

次号(7月発行予定)に掲載します。料理名・分量・作り方、郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、いわて生協広報室(あて先は17ページ下を参照)へお送りください。掲載の方には薄謝進呈(500円相当)。

締切は5月20日(土)

過去に紹介したレシピは、いわて生協のホームページでご覧になれます。HELLOコープのバックナンバーが「お料理レシピ」をクリックしてね!



特集

1

東日本大震災から6年

あの大震災を忘れず 伝えていこう！ できることを続け つながっていこう！



未曾有の被害をもたらした東日本大震災から6年が経ちました。

この間、いわて生協では一日も早い復興を願い、

組合員みなさんと全国の生協・団体の協力のもと、

被災地の支援に取り組んできました。

昨年は災害公営住宅や高台造成が完成するなど、

復興は着実にすすんでいます。

しかし岩手県内では、今も1万3千人が仮設住宅などで暮らし、

本格的な街づくりはこれからです。

変化する被災地に寄り添った支援活動を、

これからも組合員みんなの協力の力で続けていきたいと思います。





大槌町中心部はかさ上げ工事が終わり、本格的な街づくりが始まります。
(2016年12月撮影)



「東日本大震災から6年、
被災地の私たちが感じること」を
3組のみなさんにお聞きしました。

希望のつぼみが芽吹く大槌をめざして

大槌町で生まれ育った大久保彩乃さんと菅谷安美さんは、中学時代からの友人。東日本大震災による津波で二人の自宅は全壊、大久保さんは職場も失いました。その後、NPO団体のスタッフとして共に活動する中で、「地元の私たちだからできる、地域に根ざした支援活動をしたい」と、2016年「Tsubomi(つぼみ)」を立ち上げました。現在主に取り組んでいるのは、「ママサロン」「音カフェ」などのイベント開催。イベントを通して、震災で失われたコミュニティを取り戻したいと考えています。

大久保さんは二人のお子さんのママ。2年前、災害公営住宅に入居しました。「震災後、子育てをする中でコミュニケーションがない」と痛感しました。私が子どもの頃は、近所の方も叱ったり見守ったり、みんなに育ててもらいました。でも震災で、そんなコミュニケーションが一気に失われてしまった。ちょっとした子育ての困り事や悩みを話せる場や、相手がいないと感じています。

菅谷さんは昨年3月、ご両親と住む自宅を再建しました。「仮設住宅の時よりよく眠れるなど、くらしの面ではとても良くなりました。でも、1年経ってもこの地域に元々住んでいるみなさんとの交流はありません」と顔を曇らせました。「交流するきっかけがないだけかなと思います」。

二人が開催するママサロンは、「久しぶりに自分のために時間を使えた」「気兼ねなく子どもとゆっくり過ごせる」と喜ばれています。「でも」と大久保さんは話します。「今の大槌には、ママたちの希望に合う仕事や子どもの遊び場、学びの場がありません。仮設住宅では子どもたちの物音に気を使い、毎日隣町への通勤や送り迎えをするなど、ママたちは本当に疲れています。私たちは、子育て世代が暮らしやすく、未来に希望が持てる大槌を作りたいんです」。

二人が願うのは、「希望のつぼみが芽吹き、たくさんの花が咲き誇る大槌町」です。「町の中心部ではかさ上げが終わり、建物が建ちはじめました。たくさんのおみなさんにこれからの大槌を見守り、時には足を運んでもらいたいです」。



「Tsubomi」
大久保彩乃さん(左)
菅谷安美さん(右)



2016年発足。子育て世代や女性、若者を対象としたサロン活動のほか、「大槌町コミュニケーション」の事務局を務める。いわて生協「被災地支援活動助成金」を受け、秋には「子育てフェス in 大槌」の開催を計画している。

一般社団法人
Tsubomi
(つぼみ)

HP : tsubomi.amebaownd.com/
Facebook : Tsubomi



宮古市崎山地区の災害公営住宅。
(2015年9月撮影)

地域とのつながりづくりを大切に

宮古市では今年2月、28か所目となる最後の災害公営住宅が完成しました。

「仮設住宅に住んでいるうちは、『早く災害公営住宅に入居したい』という声を聞いていました。ところが、災害公営住宅の全戸訪問では『さびしい』『仮設の方がよかった』という声が続々にあがりました。『物音がしない。外に出ても誰もいない』『隣の人からわからない。こんな所いやだ』と言われ、とまどいました」と飛澤友香利さんは話します。

「住環境が改善し、ほっとされた方も多い。一方で、日中家にいる方は、他の方の気配がなく、さびしさを感じたようです」。

そこで、宮古市社会福祉協議会では、災害公営住宅の集会所で月1回程度のお茶会を開催しています。「1年以上たつて、ようやく住民のみなさんが、お互



宮古市社会福祉協議会
飛澤友香利さん(右)
飛澤愛子さん(左)

いに声かけをできるようになってきました。ただ、集会所がない災害公営住宅では、同じようなには開催できず、残念ながら支援の差が出てしまっています」と、飛澤愛子さんは話します。

宮古市の災害公営住宅は、将来的には市営住宅になるため、社協では先を見据えたサポートに取り組んでいきます。「小規模の公営住宅が多いので、立地する地域の町内会に入ることが多くなります。住民同士が交流し、地域とのつながりができることで『終の棲家』にたどりついたと実感できるように、これからも、住民のみなさんに寄り添っていきます」。

「地域づくり」を考える時期に

岩手県では災害公営住宅の75%、宅地の45%が完成しました。一方、応急仮設住宅の入居率は34%と、6年たった今も1万人以上が暮らしています。

福士さんは、釜石・大槌地区での支援活動を調整し、ふれあいサロンにも参加しています。「今後のお住まいが決まっている方でも、『宅地の完成が』2年後つて言うけど、本当に2年かなあ」という声を聞きます。これまでも計画が遅れていたため、不安なのだと思います。ましてや、様々な事情から自宅再建を断念するなど今後の住まいが決まらない方の思いは、計り知れませんが。

今、福士さんが心配しているのは、大槌町の仮設住宅支援員がこの春交代することです。「仮設住宅の灯りが少しずつ減る中、さらに支援員さんとの別れです。『3月はお別れ会だね』『必ず来



いわて生協
被災地支援活動担当
(釜石・大槌地区)
福士久美子さん

るよ」と、明るい口調ですが、みなさんがさびしさと不安を感じているのがわかり、胸がつまりました。

復興とともに、支援活動に取り組む団体の撤退や、ふれあいサロンの終了が増えてきました。「仮設住宅には高齢の方が多く、復興支援の活動は『地域の福祉課題』に移行してきていると思います。住民のみなさんが今後の地域をどう作っていくのか、その時々のわて生協はどんなことができるのか…少しづつ考える時期なのかもしれないですね」。





東日本大震災から6年 たくさんの支援にありがとう

いわて生協では震災直後の炊き出しに始まり、その時々の変化する要望に寄り添った支援に、組合員のみなさんや全国の生協・団体の協力をいただき取り組んできました。

毎日のくらしを支える買い物支援

移動店舗「にこちゃん号」



79か所の災害公営住宅・仮設団地に運行。無料買い物バスとあわせ、のべ40万人のくらしを支えてきました。

6年間で
のべ
40万人
を支援

被災メーカー・生産者を商品の利用で応援

被災メーカー・生産者の商品販売



店舗・共同購入で積極的に利用普及に取り組みました。

6年間の利用
21億円

手づくり品の販売



被災地のグループや福祉作業所の手づくり品販売に取り組みました。

6年間の利用
4,300万円

震災を忘れない

東日本大震災支援募金



組合員や全国の生協・団体からの募金が支援活動を支えています。

6年間で
2億1千万円

ボランティアの力で笑顔と元気を届ける活動

ふれあいサロン・昼食会



のべ1万2千人のボランティアが開催を支えています。

参加者のべ
2万8千人

手づくりカード



クリスマスやひなまつりのカードを被災地の組合員に届けました。

お届け枚数
4万5千枚

ご協力ありがとうございます

東日本大震災復興支援募金

1,014万5,668円
(16年3月21日～17年2月20日)

支援活動を支える募金に引き続きご協力ください。

店舗の募金箱

現金のほか、「お買い物割引券」も募金になります。



共同購入「利用登録募金」

注文書に右の番号と口数を記入すると、自動的に募金ができます(2018年3月まで)。

毎週	25	19	99	9
隔週	25	29	99	9
1月1回	25	49	99	9

1口
100円

6年間の「支援活動費用」

被災地でのふれあいサロン	5,390万円
バスボランティア・炊き出し	1,850万円
無料お買い物バス支援	2,069万円
グループ活動補助	898万円
被災地支援活動助成金	191万円
その他(リフレッシュツアーなど)	2,628万円
計	1億3,026万円

被災地に寄り添った支援を、これからも



いわて生協副理事長
内澤祥子

時間と共に、被災地の要望は変化しています。それに応え、今やるべきことは何か? たくさんのおみなさんと相談しながら支援活動をすすめてきました。被災された方が新たな一歩を踏み出すために、少しでも力になれたらうれしく思います。しかし、まだ先の見えない不安の中にいらっしゃる方も多く、とを、忘れてはなりません。

いわて生協は、被災地の生協としての支援を、阪神・淡路大震災を経験した「コープこうべ」に学びました。そして今、「生協くまもと」では、東日本大震災を参考に活動しています。支援活動のリレーです。改めて、全国の生協がつながっていることを心強く思います。

二度とあってほしくありませんが、万が一の時のために、この経験をしっかりと記憶・記録し、毎日のくらしでは、地域での人と人とのつながりを大切にしていきたいものです。

「生協のある暮らし」始めませんか？

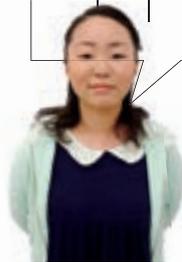
今から48年前、「安全で安心な商品を家族に食べさせたい」というお母さんたちが集まってつくったのが、「いわて生協」の始まりです。今では岩手県内世帯の過半数、24万人がいわて生協の組合員です。協同の力で様々な暮らしの願いを実現し、お店は県内に14店舗、商品が配達される共同購入は7万人が利用しています。今回は「生協に入って良かった」というお二人に、お話をお聞きしました。



お店

北上市 高橋未早さん

選ぶのが
楽しい
お店です♪



ふだん、「コープ花巻あうる」を利用しています。あうるには、野菜や果物、魚の試食もあるし、簡単に作れるレシピや商品の保存方法を書いたPOPもあり、毎日の献立の参考にとっても役立っています。見たことのない魚があり買おうか悩んでいたら、店員さんが調理方法やレシピを教えてくださいました。

また、「チラシメールサービス」も活用しています。指定したお店のチラシがスマートフォンにメールで届くので、いつでもどこでも見られて便利です。

生協のお店には、安心なオリジナル商品がたくさんあって、選ぶのが楽しい！役立つ情報もいろいろもらえるので、大好きです！

組合員カードはココがすごい！

①ポイントがたまりやすい♪

600ポイントたまと
300円分の「お買い物割引券」をプレゼント♪

- お買い上げ100円(本体価格)ごとに 1点
- ポイント5倍・7倍の日も!
- 1か月に3万円(本体価格)以上利用すると 100点
- お買い上げ1,000円(税込)以上で、レジ袋を節約すると 5点
- 使用済み揚げ油(500ml)を出すと 2点
※コープチェリオを除く
- 古紙回収機に新聞や雑誌を出すすと1kg当たり 2点

※古紙回収機は、ベルフ仙北(盛岡市)、コープ花巻あうる、コープアテルイ(奥州市)、コープ関コルガ、マリンコープドラ(宮古市)の5店舗に設置。

②レジで“提示”してお得!

お得に優待品を購入できます♪

組合員カードを持っている人がお得に購入できる「優待品」。加入したその日からご利用いただけます。

※コープチェリオ、コープ花巻あうるを除く。

生協以外のお店でもおトク♪

NEW コジマ 家電量販店「コジマ」で**5%引き**に!

NEW 岩手ビッグブルズの当日観戦チケットが**前売り価格の2割引**に!(2017年4月末まで)

- 「岩手県立美術館」では**団体料金**に!
- 「眼鏡市場」で**5%引き**に!
- 「洋服の青山」で**10%引き**に!
- 県内12の入浴施設で**日帰り入浴大人料金**がお得に!



いわて生協に加入した方全員に、組合員のしるし「組合員カード」をお渡ししています。

- 加入するには、1口・1000円以上を出資していただきます。その後は、毎月500円の積立増資にご協力をお願いします。
- 「出資金」は、安全・安心な商品づくりや仕入れ、新しいお店の建設、食の安全を守る運動など、生協のあらゆる事業・活動の「もと」として使われます。
- 生協をおやめになる時には、「出資金」は全額お返しします。

詳しくはこちらから!



加入のお申込みは、お店のサービスカウンターへ。

コープ東北のインターネットサービス「@コープ」

「@コープ」会員になると、生協でのお買い物がますます楽しく便利に!

くわしくはこちら▶



お店

● スマートレシート

レシートを電子化し、スマートフォンで見ることができます。キャンペーンへの応募も簡単にできます。



● チラシメールサービス

登録したお店の最新チラシがメールで届きます。

共同購入・個人宅配

● インターネット注文

注文内容や合計金額が確認できるほか、注文した商品のリストがメールで届くサービスも。

● スマートフォンアプリで注文

専用アプリをダウンロードすると、共同購入・個人宅配の注文ができます。



共同購入・個人宅配のお申し込み・お問い合わせ先
いわて生協共同購入事業部

0120-805-253

【月曜～金曜】9時～19時30分

【土曜】9時～18時

共同購入についてくわしくはこちら▶



久慈に引越して初めての今年の冬は、雪が多く道路もつるつるで外出するのも大変でした。だから、商品を家まで届けてもらえる個人宅配は、本当にありがたかったです。担当の方が毎週商品をおすすめしてくれて、いろいろな商品を知ることができました。私のお気に入りには共同購入でしか買えない「産直フルーツボックス」。新鮮な産直フルーツが楽しめます。そして、注文した商品のリストがメールで届くサービスはとても便利です。買い物前にスマートフォンで確認できるので、ダブルすることがなくなりました。

共同購入

久慈市 菊地頼子さん

家まで届く
共同購入は
助かります♪



組合員さんに確かめられた安心の商品がたくさん!

いわて生協の「産直」は「産地直結」です

- 「顔とくらしが見える」を合言葉に、安全・安心な食べ物を求める組合員と、こだわりを持って努力する生産者が、交流しながらよりよい生産物を作り、納得のいく農畜産物を育てています。

県内31産地と産直提携しています。
(2017年3月現在)

- 産直野菜・果物
- 産直真崎わかめ
- 産直豚肉
- 産直若鶏
- 産直生協牛乳
- 産直さくら卵
- 産直米

このマークが目印!



農薬を減らす努力をしています

- いわて生協の「産直野菜農薬使用基準」をもうけ、生産者と一っしょに取り組んでいます。

組合員の声から生まれたコープ商品

- 「安全で品質のよい商品を」という組合員の願いから作られた生協のオリジナル商品が、「コープ商品」。独自の基準で食品添加物を制限したり、遺伝子組み換え原料をできるだけ使わないなど、安全・安心にこだわって開発しています。

- いわて生協オリジナルの「アイコープ商品」「アイススタイル」商品は、できるだけ岩手県産・国産原料を使い、できるだけ岩手県内の工場で製造。組合員の声で開発し、その後の見直しも組合員の参加で行っています。県内外の55社と共同開発した商品は145品目にのびます。(2017年3月現在)

開発・供給者	ブランドマーク	コンセプトなど
いわて生協		できるだけ岩手県産にこだわり、添加物や遺伝子組み換えなど、いわて生協の品質管理基準を満たした高品質の商品。
		商品開発の基本的な考え方はアイコープと同じですが、より求めやすい価格を重視した商品。
日本生協連		生協の全国組織である日本生活協同組合連合会の開発商品。安全でより良い品質を追求した商品。