生活協同組合コープやまぐち

食とくらしを共にはぐくむ情報誌

COOP Letter コープレター

味とりどり よりどりみどりのお赤飯6変化

2019 9 September

「おいしい赤飯」を
使ったレシピは2、3ページを見てね！

Contents

わが家のいちおし活動
おいしい赤飯 …… p2-3
食と防災
ローリングストック法 …… p4-5
組合員活動
今日からできる！
整理収納術で理想のくらし …… p6-7
インフォメーション
みんなのひろば 他 …… p8-11
組合員さんからの声をおっかけて p12

■ホームページは
コープやまぐち 検索

■フェイスブックは
コープやまぐち フェイスブック 検索

ご自由にお持ち帰りください。
コープレターは再生紙を使用しています。

ふっくらもちもち食感！ おいしい赤飯

お気に入りの商品や、料理方法など、組合員さんから寄せられた声を中心に取り組む「わが家のいちおし活動」。今回は「おいしい赤飯」に寄せられた組合員さんの声や、メーカーさんからのメッセージなどをご紹介します。

CO・OP おいしい赤飯　宅配予定 9月2回　店舗取扱い

国産もち米と北海道産小豆を使用したふっくらとしたソフトな食感の赤飯です。レンジで約2分温めるだけで簡単に赤飯が召し上がれます。

「食塩相当量や塩味が気になる」という声に応えて、食塩相当量を1食160g当たり0.4gまでにカットしました。ほどよい塩味でおいしく、どんなおかずにも合うやさしい味わいで、ふだんの主食としてもお使いいただけます。

コープのエシカル（Ethical）日本の農業を応援する「国産素材」マーク

コープでは、日本の農畜水産業を応援する商品の開発を進めています。国産素材を使用した商品に「国産素材」マーク、主要な原材料に産地や栽培方法が明らかな国産素材を使用した商品に「産地指定」マークをつけています。

国産素材

便利なパック米飯はその他いろいろ♪

CO・OP おいしいご飯（山形県産はえぬき使用）　おいしい 鶏ごぼうおこわ　おいしい 五目おこわ

わが家のいちおし 赤飯好きにはありがたい手軽さ

赤飯大好き。でも作るとなるとめんどくさい…。でも、この商品ならレンジで2分でモチモチ感もばっちり。小豆の香りが最高に幸せ。いつも買い置きしています。

（長門市　U・Kさん）

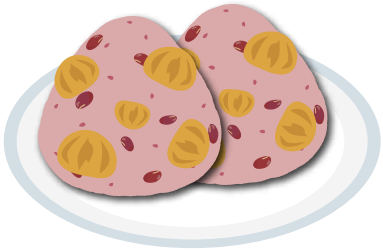
お祝いの日以外にも食べたいね♪

おいしい赤飯に寄せられた組合員さんの声

甘栗を入れておにぎりに

（岩国市　いっちゃんさん）

赤飯をチンしてボウルに入れ、甘栗も入れておにぎりにすると食べやすく、おいしいですよ。孫も大好きなので、来たときのリクエストです。



焼きおにぎりにすると最高！

（山口市　C・Oさん）

レンジにかけた赤飯に塩を少々つけて焼おにぎりにすると最高！醤油より合うと思います。

非常食用に買い置き

（光市　ひまわりさん）

非常食用にと買い置きしているのですが、孫が来るとすぐに食べてしまいます。もち米のもっちり感、小豆の量もほど良く、大好きです。

お食い初めの赤飯はコープで

（周南市　K・Yさん）

娘たちは孫たちのお食い初めで、赤飯はコープの「おいしい赤飯」を使ったようで、「便利よ～」と言っていました。娘たちが小さいときに誘われてコープに加入し、娘たちも加入し、「今日はコープの日」と週に一度わが家へ。じいじはそれが楽しみです。3人の孫のすこやかな成長を願うのみです。

食べたくなったとき手軽にできる

（宇部市　Y・Iさん）

お赤飯は好きですが、私にとって自分で作るにはハードルが高いメニューです。そこで、生協で購入し、「あ～食べたくなったな」と思った時に食べています。手軽だし、おいしいので助かっています。少しお塩を振って食べるのが好きです。

メーカーさんに聞きました！

フクシマフーズ株式会社（福島県伊達郡桑折町）

「コープおいしい赤飯」をはじめ、コープのパックご飯を製造。東日本大震災での被災とその後の原発事故による風評被害を乗り越え、全国の組合員さんとの産地交流会（工場見学）も積極的に行っています。

長期保存と美味しさの両立

「コープおいしい赤飯」は、レトルト製法で製造しています。小豆の煮汁で蒸したもち米に、煮た小豆を添加した後、1食ずつトレーに充填します。パックにフタをした後、レトルト処理を施すことでパック内を殺菌し、長期保存が可能に。もち米本来の「もちもち感」を生かすため、もち米を炊き上げる際のもち米と水のバランスを考慮し、丁寧に蒸しあげています。

レトルト殺菌時の温度、圧力、時間のバランスが崩れると食感、風味に影響が出るため、組合員さんにご満足いただける風味、食感が実現できるまで試作を繰り返し、現在の配合と条件に決定しました。

▲工場のラインの様子。

ライフラインがストップした東日本大震災

震災の際はフクシマフーズのある福島県伊達郡桑折（こおり）町を震度6弱の地震が襲いました。内陸部なので津波の被害はなく従業員も全員無事でしたが、電気・ガス・水道などのライフラインがストップし、製造設備の一部も被災しました。またパッケージ包材を印刷していただいている資材メーカーさんも被災したため、資材確保にも時間を要しました。

同工場で製造している無菌米飯製造ラインは設備の壊れ等ありましたが、「コープおいしい赤飯」を製造しているラインは大きな影響が無く、ライフライン復旧後、製造を再開致しました。

これからも安心安全でおいしい赤飯を

震災の直後は停電の中で懐中電灯の灯りを頼りに点検を実施し、その後も電気・ガス・水道が安定供給されない中で、一日も早く組合員さんへ商品をお届けできるよう復旧に取り組みました。これからも安心・安全でおいしい赤飯を全国の組合員さんに召し上がっていただけるよう、従業員一丸となって取り組んで参ります。

国内産もち米と北海道産小豆を使用した美味しいお赤飯です。もっちりとした歯ごたえと、ほんのり塩味がおいしいので、ぜひ一度ご賞味ください。

▲フクシマフーズ従業員の皆さん。

工場クイズ

Q 製造工場で働く従業員が、朝食と昼食に食べることが禁止されている食べ物があります。それは何でしょう。

A 「納豆」です。納豆菌は耐熱性があるため、万が一製品に混入すると無菌米飯が「納豆ご飯」になってしまう恐れがあるからです。

次回は「**岩国産れんこん入りとうふハンバーグ**」に関するエピソードや、「手軽にできる時短商品」を教えてください。

11ページの「おたより用紙」にて。お待ちしています～♪

表紙の料理レシピのご紹介

焼き赤飯

赤飯を丸めて、油を引いたフライパンで焼く。仕上げに、しょうゆ少々を回しかける。青しそみじん切りを添える。

韓国風赤飯

赤飯にみじん切りにしたたくあん少々とごま油少々を混ぜ合わせ、丸める。韓国のりの上にのせる。

チーズ赤飯

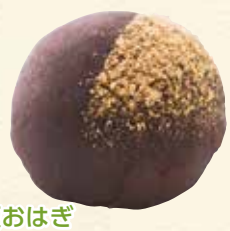
赤飯を丸め、4等分に切ったスライスチーズをのせ、オーブントースターでチーズが溶けるまで焼く。刻みパセリを添える。

卵赤飯

赤飯を丸め、湯通ししたレタスで巻く。上に錦糸卵をのせ、刻みねぎを添える。

肉巻き赤飯

赤飯を丸め牛肉薄切りで巻き、油を引いたフライパンで転がしながら焼く。しょうゆ・酒・みりん各少々を加えて煮絡める。



赤飯おはぎ

ラップの上にあんこを広げ、小さく丸めた赤飯をのせ、ラップごと丸めて形を整える。仕上げにきなこをかける。

ストレスなく続けよう ローリングストック法

地震、水害、思わぬ事故…。当たり前のように使っている水や電気が普段通りに使えなくなる事態は、様々なかたちで突然発生します。ライフラインが断たれたときにどう過ごすか、普段から家庭でできる対策として、今回はローリングストック法にスポットを当ててご紹介します。

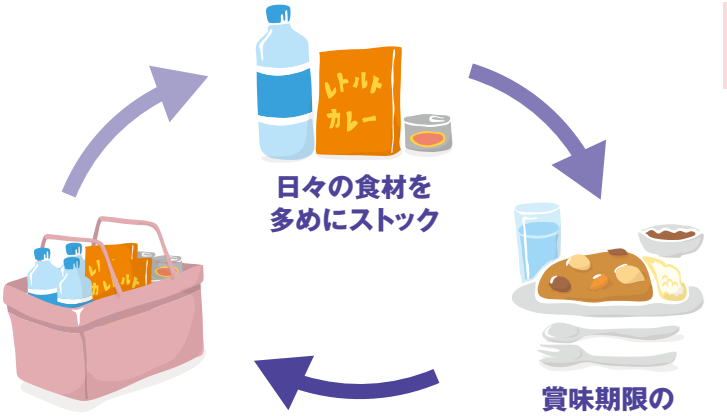
防災士の福島さんにお聞きしました！

福島由起子さん
防災士の資格を持つ下関市在住の組合員さん。保育士としても組合員向けに学習会を開催されています。

私が一番お伝えしたいのは、家庭の防災も災害発生後も「ストレスにならないことが大切」ということ。自分に合ってない方法だと継続が難しいし、非常時にかかるストレスは病気や人間関係の悪化にもつながります。今回ご紹介する方法や準備するものは一例と考えて、とにかく自分や家族にとってストレスのない防災について考えるきっかけになれば幸いです。

ローリングストック法とは？

「回しながら備える」という意味の造語で、特別に非常食を用意するのではなく、日頃から食べているものを多めにストックすることで災害時に備えようという考え方です。



ローリングストック法のメリット

- 「長持ちするから…」と油断しがちな非常食ですが、普段使いの食品なら、賞味期限・消費期限の管理も簡単。
- 家族が食べ慣れた物を揃えることができます。
- 普段の食卓から防災意識を高めるきっかけにもなります。
- 費用がリーズナブルで、非常食のバリエーションが増えます。

なぜ自宅での備えが必要なの？

例えば災害が発生したとき、被災地から離れた場所に住んでいても、物資が流通する保障はありません。また、避難所に避難しても、避難した人の数ほど非常食が保管されていなかったり、物資も満足に行き届かなかったりするかもしれません。

現在、行政からは「災害に備えて一週間分の水と食糧を自分で確保すること」が推奨されていますが、収納場所も費用もない…と先送りにしがちです。そこでおすすめしたいのが、日頃使う食材で取り組める「ローリングストック法」なんです。

続けるコツ、食材を無駄にしないコツ

❶「備えること」よりも、「見直すタイミング」を設定することが大切！

備えることばかり考えてしまうと、戸棚に入りきらないから補充もあまりしたくなくなる…なんてこともあるかもしれません。管理が苦手な方にとっては、ストレスにもなります。備えることよりも「まとめて入れ替える・見直すタイミング」を設定することを重要視しましょう。例えば、防災月間の9月と、東日本大震災が起こった3月の年に2回など、ご家庭に合ったタイミングをまず考えてみましょう。

❷棚や引き出し一段分など、管理できる範囲から始める！

推奨されている備蓄食料を完璧に揃えようとしたり、「防災食といえば缶詰」などのイメージで多く買おうとしたりするのは、ちょっと待ってください。その分のスペース、ありますか？棚の一部分や引き出し一段分など、自分が管理しやすい範囲から、ローリングストックを始めてみてく