

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

Osampo CO・OP

プチッとパクッと
こだわりぎゅっと

生産者訪問レポート



& 鮮鼓堂 パクッと食べられる辛子明太子

福岡県 株式会社かねは

Carap Recipe!

『CO-OP カップ入りエビグラタン』を使って

簡単♪のせるだけ明太子キッシュ



材料(4個分)

- ・サンドイッチ用バン…4枚
- ・CO-OP カップ入りエビグラタン…1袋
- ・CO-OP & 鮮鼓堂 バクツと食べられる 辛子明太子…4切れ
- ・溶かしバター(有塩)…適量

作り方

- ① サンドイッチ用バンの片面に溶かしバターを塗る。
- ② 円型の耐熱皿に、①のバターを塗った面を下にして敷き詰める。さらに溶かしバターを塗り、トースターで焼き色がつくまで2〜3分焼く。
- ③ カップ入りエビグラタンを②に入れ、上からアルミホイルを被せる。トースターで10分ほど焼き、アルミホイルをはずし、焼き色がつくまで2分ほど焼く。
- ④ バクツと食べられる辛子明太子をひと切れのせたら完成。

ポイント

とろけるチーズをのせて焼いても美味しい♪



CO-OP カップ入りエビグラタン

生クリームを使用した、なめらかでコクのあるホワイトソースが美味しさのポイントです。自然解凍調理が可能なので、忙しい朝のお弁当作りに便利です。

CO・OPふらいる 久保 明日香 / くほ あすか

CO・OPふらいるには組合員のみなさんに自信を持っておすすめできる商品がたくさんあります。ご来店お待ちしております。

CO-OP 風味豊かな発酵バターのショートブレッド

開けた瞬間にバターの香りが広がります。また、個包装なのでシェアしやすいです。



野菜の彩りがキレイで
シャキシャキです。

みんなの
くちこみ!

丼物はもちろん、
お好み焼きに入れたり、
もずくと混ぜたり
しています。



もち麦の
プチプチとした
食感が良い!

co-op 彩り野菜の入った
ごろっとチキンカレー



co-op とろろ芋
(大和芋入り)

冷凍で個包装。
手軽にとろろが
楽しめます!

みなさんの声がかたちになっています

TSU KU RO

『co-op 骨取りサーモンのクリーム煮』(ミールキット)は、
魚特有のニオイを強く感じます。

という組合員さんの声にこたえて!



鮭の下処理方法を変更し、魚特有の香りを抑え
ました。さらに身のパサつきを抑え、ふっくらと
した食感に改善しました。

「TSUKURO」のサイトを見に来てね♪

TSUKURO

検索



今月のおすすめ!



co-op あまじょっぱいポテトチョコ

細長いサクサク食感
のポテトスナックに、ま
ろやかな口あたりの
チョコをコーティング
しました。あまじょっ
ぱく、やみつきになる
美味しさです。分包で
6袋入り。



※紹介する商品は一部店舗、宅配で取り扱いがない場合がございます。



つくる責任 つかう責任

コープおおいとは、持続可能な消費と生産のサイクルを確保します。

ひとくちのサイズ感に こだわった辛子明太子

福岡県 株式会社かねは



何度も試作してたりついた“ちょうど良いひとくちサイズ”にカットされているので食べやすい。

白いご飯と相性抜群で、ご飯のお供として愛されている辛子明太子。今回は、コープの宅配商品で人気の『&鮮鼓堂パク』と食べられる辛子明太子をご紹介します。ロシア産すけとうだらの卵を着色料や発色剤を使用せずに味付けし、絶妙なひとくちサイズにカット。お子さまからお年寄りまで食べやすい

ように、辛さを抑えたマイルドな味わいに仕上げています。

商品を製造しているのは、辛子明太子発祥の地である福岡県の『株式会社かねは』(商品名にある『鮮鼓堂』とは、『株式会社かねは』のグループ会社です)。明太子・たらこをメインに、ちりめんやいりこ等の水産物の製造販売を30年以上手がけており、コープ九州とは長くお取引引きが続いている会社です。『&鮮鼓堂パク』と食べられる辛子明太子は、今から8年前に取り扱いが始まりましたが、商品開発には約2年もの時間がかかったそうです。

「開発当時、明太子はご家庭でカットして食べられることが多いということで、カット済みの切れ子の商品を開発すること





『株式会社かねは』の高村裕司さん。『CO-OP & 鮮鼓堂 パクっと食べられる辛子明太子』の一切れは、自社製品の切れ子よりも小さめで、名前の通りパクッと食べやすいサイズが特徴です」

ハサミを使って、
手作業で1本ずつ丁寧に
カットしている。



になりました。ひとくちのサイズ感、3〜4人家族でちょうど食べきれる100グラムという容量には特にこだわり、何度も試作を重ねた商品です」と、『株式会社かねは』の高村裕司さん。

それでは、辛子明太子の製造工程を見てみましょう。まず、原料となるすけとうだらの卵が、長崎県佐世保市の工場に冷凍したまま運ばれます。そして、解凍庫で1日かけてゆっくり解凍させて、翌日に手作業で洗浄し、異物を除去。さらにその翌日、丸一日かけて樽の中で一次調味液（塩漬け）に漬けると「たらこ」が完成します。樽から出したら、再度、異物を除去。その後、た



異物除去は、原料の段階、一次調味液、二次調味液から取り出した後の合計3回、目視と手作業で行われている。

らこの大きさや色目などを、目視と手作業で1本1本選別していきます。そして、3〜5℃の冷蔵庫の中で、独自の鰹出汁をベースにした二次調味料に36〜48時間漬けて熟成させたら、辛子明太子が完成。熟成させる時間は、原料の大きさや季節によって調整しています。ここで再度、異物除去を行います。

辛子明太子の色目とサイズをある程度合わせた上で、カットの工程へ。熟練のスタッフがハサミを使って、1本の明太子を決められた個数にカットすることで、一切れ分の大体のサイズ



明太子はやわらかいため、形が崩れないように、箱詰め作業も手作業で行われている。※画像は取材商品とは異なります

を揃えることができます。その後、カットされた辛子明太子をヘラですくい、パックにのせて計量し、ふたを閉めます。通常はそのパックをラップで包装して商品になりますが、『CO-OP & 鮮鼓堂 パクっと食べられる辛子明太子』は宅配商品なので、輸送に耐えられるようにパックを袋詰めしています。箱詰めして工場へ1日冷凍させ、翌日から出荷用の冷凍庫で約1週間かけてしっかりと冷凍させたら完成です。

製造工程を見て驚くのは、ほとんどが手作業で行われているということ。「人の繊細な感覚が必要となる作業が多く、機械化はできません。辛子明太子は『手づくり』と言っても過言ではない食品なんです」と、高村さんは話します。

『CO-OP & 鮮鼓堂 パクっと食べられる辛子明太子』をより美味しく食べるためには、冷蔵庫でゆっくり解凍するのがおすすめ。温かいご飯の上にのせていただくのが一番おすすめの食べ方ですが、マヨネーズやバターと合わせて明太子ソースにして、 Pastaやドレッシングに使ったり、パンに塗ったりと、アレンジしても美味しいですよ！

CO-OP & 鮮鼓堂 パクッと食べられる辛子明太子



※宅配カタログ「ふれあい」にて
お取り扱いしています。



宅配スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
12月③週	12/16	17	18	19	20	21	22
提出する 注文書	12月④週【12/23(月)～27(金)】配達分					お休み	
配布される カタログ	12月⑤週【12/30(月)】配達分＋ 1月①週【1/6(月)～10(金)】配達分		1月①週【1/6(月)～10(金)】配達分				
12月④週	23	24	25	26	27	28	29
提出する 注文書	12月⑤週【12/30(月)】配達分＋ 1月①週【1/6(月)～10(金)】配達分		1月①週【1/6(月)～10(金)】配達分			お休み	
配布される カタログ	1月②週【1/13(月)～17(金)】配達分						
12月⑤週	30	31	1/1	2	3	4	5
提出する 注文書	ありません		予約商品の 一斉配達 (おせち・お肉・ お魚など)	お休み			
配布される カタログ	ありません						
1月①週	6	7	8	9	10	11	12
提出する 注文書	1月②週【1/13(月)～17日(金)】配達分					お休み	
配布される カタログ	1月③週【1/20(月)～24(金)】配達分						

注意事項

- ※12月⑤週企画については「月曜日配達コース」の組合員のみが対象となり、2週分配布、翌週2週分回収となります。
- ※今年度は、1/6(月)～10(金)が1月①週となります。
- ※12月④週・⑤週の【まごころ便】はお休みとなります。
- ※12月⑤週の【いつもくん】商品のお届けはありません。※1月①週は通常通りのお届けとなります。
- ※12月⑤週・1月①週の個配料は課金されますのでご確認ください。
- ※「お米探訪(登録米)」は、1月①週・③週に通常通りお届けします。

2024年
12月分の

宅配ご利用の組合員さんへお知らせ

ご利用商品代金の振替日について



2024年12月分のご利用商品代金の振替日は

2025年1月14日(火)です



店舗の営業時間



12月				1月			
28日 (土)	29日 (日)	30日 (月)	31日 (火)	1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
		大歳の市(全店開催)			初売り(大分駅店)		初売り(他6店舗)
営業時間	営業時間	営業時間	営業時間	営業時間	営業時間	営業時間	営業時間
コープ 大分駅店	9:30~22:00	9:30~22:00	9:30~21:00	9:30~18:30		9:00~21:00	9:30~22:00
CO・OP ふらいる	9:30~21:00	9:30~21:00	9:00~20:00	9:00~19:00	全店お休み		9:30~21:00
コープ 南大分	9:30~21:00	9:30~21:00	9:30~20:00	9:00~19:00			9:30~21:00
コープ 南春日	9:30~21:00	9:30~21:00	9:30~20:00	9:00~19:00			9:30~21:00
コープ 別府店	9:30~21:00	9:30~21:00	9:30~20:00	9:00~18:00			9:30~21:00
コープ うすき	9:30~20:00	9:30~20:00	9:00~20:00	9:00~18:00			9:30~20:00
コープ つくみ	9:30~20:00	9:30~20:00	9:00~20:00	9:00~18:00	お休み(コープ大分駅店以外)		9:30~20:00

注意事項

※赤色で記載した時間は、通常営業時間と異なる時間です。
 ※12月30日(月)~1月3日(金)は曜日別サービスを実施しません。
 ※お買い物サポートカーは1月6日(月)より運行開始します。
 ※移動店舗販売は1月6日(月)より運行開始します。

最新情報は
コープおおいたホームページにて
ご確認ください。



最新情報でもっとお得に!もっと便利に♪

お店のLINE、にぎわっています!!

お友だち限定のポイントクーポンを毎月プレゼント! お買い得チラシやおすすめ商品、店長のつぶやきなど配信中!

コープ
大分駅店



CO・OP
ふらいる



コープ
南大分



コープ
南春日



コープ
別府店



コープ
うすき



コープ
つくみ

各エリアイベントの詳細は、ホームページをご覧ください。イベントは内容変更または延期・中止になる場合があります。

日田市

女性のこころとからだ相談室

実は“お顔の手入れ”よりも大切!?女性のOMATAと脳のケアを学びます。2025年、新しい習慣を取り入れてみませんか?

【日付】1月15日(水)

【時間】10:00 ~ 12:00

【場所】日田市複合文化施設AOSE(アオーゼ)
2階会議室3

【募集人数】女性8名

【募集締切】12月27日(金)

必ずチラシを
ご覧ください!



参加
無料



本誌掲載「コープ商品の詩」原画も展示!



ザ・キャビンカンパニー「童堂賛歌」メインビジュアル原画2024年

Oita Prefectural Art Museum

ザ・キャビンカンパニー 大絵本美術展

どろ どろ さん か
童堂賛歌

2025 **2/7金** - **4/13日**

会 場：大分県立美術館 1階 展示室A

ザ・キャビンカンパニーは、大分県の廃校をアトリエにし、日々さまざまな作品を生み出している阿部健太朗と吉岡紗希による二人組の絵本作家／美術家。2009年のユニット結成以来手がけてきた40冊以上の絵本原画や立体作品、舞台美術など、「夢と驚きあふれる現代のアートびっく箱」ともいえる創作活動の全貌をご覧ください。

大分県立美術館

〒870-0036 大分市寿町2-1
TEL:097-533-4500 FAX:097-533-4567
<https://www.opam.jp/>

開館時間 10:00~19:00 ※金曜日・土曜日は20:00まで
(入場は閉館の30分前まで)
観覧料 一般 1,000(800)円 / 大学・高校生 800(600)円
※()内は前売および有料入場20名以上の団体料金
※中学生以下無料

主催:公益財団法人大分県芸術文化スポーツ振興財団・大分県立美術館
共催:大分合同新聞社、TOSテレビ大分
特別協賛:株式会社 海地屋、株式会社 タバタホールディングス、株式会社 明治、生活協同組合コープおおいた
助成:一般財団法人地域創造
後援:大分県、大分県教育委員会、NPO法人大分県芸術振、西日本新聞社、毎日新聞社、エフエム大分、NOAS FM、JCOM大分ケーブルテレビコム、大分経済新聞

展覧会ページはこちら

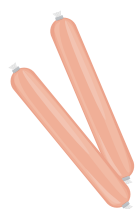


〈予告〉ザ・キャビンカンパニー個展「童堂賛歌」コープday開催

【日付】2025年2月8日(土) 【場所】大分県立美術館OPAM

館内を貸し切って個展をお楽しみいただけます。その他、楽しい企画をご用意しています!ザ・キャビンカンパニーのお2人にも会えるかも!? 詳細は、次号の「おさんぽコープ」・ホームページでご案内いたします。当企画は組合員限定企画です。





あと1品!
／ ちょこっとメニュー ／



コープ商品を使用した
レシピ公開中!

かんたんおいしい! コープのレシピ!



1人あたりのカロリー204kcal・塩分1.3g



1人あたりのカロリー66kcal・塩分1.1g

おさかなソーセージの 磯辺揚げ

材料(4人分)

- ・ チルドおさかなソーセージ…1袋(3本入り)
- ・冷水…大さじ4
- ・サラダ油…適量

- A {
- ・薄力粉…大さじ3
 - ・粉チーズ…大さじ2
 - ・青のり…小さじ1
 - ・塩…ひとつまみ

作り方

- ① おさかなソーセージは1本を5等分に斜めに切る。
- ② ボウルにAを入れて冷水を加え、ダマにならないよう菜箸で混ぜる。
- ③ ②の衣を①の全体に絡める。
- ④ 170℃に熱したサラダ油で、きつね色になるまで揚げる。

生ハムなます

材料(4人分)

- ・ 生ハムロース ツインパック…1パック
- ・大根…300g
- ・にんじん…1/5本
- ・レモンの皮…少々
- ・オリーブオイル、粗挽きこしょう…お好みで少々

- A {
- ・酢…100ml
 - ・水…100ml
 - ・砂糖…30g

作り方

- ① 大根は皮を剥いて斜め薄切りにし、千切りにする。
にんじんは皮を剥いて千切りにする。
- ② ①を3%の塩水(分量外)に約10分浸け、ザルにあげて水気をしっかりと絞る。
- ③ ②、A、千切りにしたレモンの皮を保存袋などに入れて混ぜ、冷蔵庫で20～30分漬ける。
- ④ 生ハムロースを4等分に切り、③とともに器に盛る。
- ⑤ お好みでオリーブオイル、粗挽きこしょうをかける。



コープおおいた
組合員のみなさまへ

3つのステップ であなたにピッタリの補償が見つかる!

1 基本補償

〈人身傷害補償〉
最高 5,000万円
〈対人賠償・対物賠償〉
無制限

2 お車の補償

〈車両損害補償〉
一般補償

3 割引制度や特約を 組み合わせましょう

安心が広がる特約と
共済掛金をおトクにする
割引もご用意しています。

無事故割引等級&割引率 最大22等級 64%割引

安全運転で無事故を続けた期間が長いほどおトクになります。

特約や割引制度を組み合わせると掛金をおトクに!



運転者年齢条件



福祉車両割引



新車割引



団体割引

組合員には **12.5%**※を適用します。



衝突被害軽減ブレーキ (AEB) 割引



ハイブリッド車割引



複数契約割引



セカンドカー割引



運転者本人・配偶者限定特約



子供特約

親子で運転する場合、
おすすめです。

安心の特約はさまざまな場面であなただけをサポート!



弁護士
費用等補償特約



自転車賠償責任
補償特約



交通事故危険
補償特約



マイバイク
特約

※記載の団体割引率は、当該団体に対する割引率です(車種や補償内容により契約個々の割引率は異なります)。また、適用される割引率は、毎年11月末時点の実績(契約件数・損害率)で決まるため、変動することがあります。

※団体割引は、多くの組合員の利用と安全運転に支えられています。

〈補償の重複についてのご注意〉

次の補償または特約をご契約される場合、被共済自動車以外にも自動車や二輪自動車(原付自転車を含みます。以下この文章において同様とします。)を所有され、その自動車や二輪自動車に、同様の補償をご契約されているときは、主たる被共済者またはそのご家族の補償が重複することがあります。・人身傷害補償 ・弁護士費用等補償特約 ・自転車賠償責任補償特約 ・交通事故危険補償特約 ・マイバイク特約
※上記の補償や特約を1契約のみにご契約されている場合、そのご契約が解約されたときやご家族の状況等が変わったときは、「補償されない」ことがありますので、ご注意ください。

※ご契約にあたっては、補償内容を充分にご確認いただくとともに、詳しくは当会までお問い合わせください。



「未来ある子どもたちを 交通事故から守りたい」

そんな思いから、こくみん共済 coop
はみんなで子どもたちを事故から
守っていく取り組みをはじめました。

スマートフォンで簡単見積もり依頼!



- 1 左記の二次元コードにアクセス
- 2 車検証・保険証券(共済契約証券等)の画像を撮影し、資料の送付先を入力します。
- 3 「ご希望プラン(現在ご加入の補償内容と同程度のプラン)」と「おすすめプラン」のお見積書をお届けします。

※新規購入等で、車検証がお手元ない場合は、ご購入時の注文書(売買契約書等)を代用してください。

＜電子車検証をお持ちの方＞ 車検証を自動車検査証記録事項と読み替えてください。

お見積もり時には、ご加入いただいている生協、生協組合員番号、氏名が確認できる書類をお手元にご用意ください。

マイカー共済
コールセンター

各種資料のご請求や補償内容に関する疑問など、みなさまからのさまざまなお問い合わせにお答えします。

0120-6031-60

受付時間 月～土(祝日営業) 9:00～18:00 ※日曜・年末年始休み

※受付時間は変更となる場合があります。 ※お電話のかけ間違いにご注意ください。

取扱団体 日本コープ共済生活協同組合連合会(コープ共済連) 契約引受団体 全国労働者共済生活協同組合連合会(こくみん共済 coop)

●本チラシに記載されている内容は、「生協(コープ・COOP) 組合員」向けの商品・サービスを案内したものです。ご契約の際は「パンフレット」「ご契約のてびき(契約概要・注意喚起情報)」を必ずご覧ください。
●組合員向けのマイカー共済では、加入時や生協異動時に、ご加入いただいている生協、生協組合員番号、氏名の確認が必要になることから、組合員資格を証明する書類が必要になりますので、ご協力をお願いします。
●こくみん共済 coop の共済ショップで手続きを希望する場合は、本チラシをご持参いただくか、組合員であることをお申し出いただき、上記組合員資格を証明する書類をお持ちください。

読者からの

おたより

～今回のテーマ～

「このコープ商品のココが好き!」を教えてください。



『セフターENERGY』は、使用量が少なくても洗浄力はあり、大好きです。
〈大分市 ようちゃんさん〉



『味付けいなりあげ』が最高に好きです。味付けがとにかく好き。
〈日田市 ひとかげさん〉



『和風ドレッシング』。我が家の定番。食べやすく、おいしいです。
〈国東市 3児の私さん〉



『鶏ごぼしらフ』。我が家でも大人気の商品です。朝からご飯がなかなかすすまない長女も、こちらの商品だとモリモリ食べて学校に向かっていきます。
〈大分市 うしさん〉



『ソフトもめんと豆腐』です!いつもくんで毎週注文しています。国産なのが嬉しいのと、しっかりした作りではあるけど、食べたらふわつとしていて、調理にも冷奴にも湯豆腐にも使える万能豆腐だと思っています。お値段も主婦には利用しやすい価格です♡
〈中津市 ソフトもめんと豆腐さん〉



『中華くらげ』。これで副菜がもう一品できます。しかも、すぐに解凍できます。
〈豊後高田市 はちまさん〉



『とろみちゃん』。片栗粉を水で溶く手間がいらず、熱した料理にそのまま振りかければとろみがつきます。
〈竹田市 コスモスさん〉

※一部、店舗・宅配で取り扱いのない場合がございます。

PRESENT

アンケートにお答えいただいた方の中から抽選でご希望の品をプレゼントします!

A



3名様

ハンドクリームモイスト
(シトラスジンジャー)

B



5名様

米油を使った
マヨネーズ

C



1名様

マフィン型プレート

D



15組

ザ・キャビンカンパニー個展
「堂々賛歌」入場ペアチケット

アンケート

『Osampo CO・OP』1月号を読んでお答えください。

- Q1** ご希望のプレゼントをAからDの中よりお選びください。
- Q2** 4・5ページの「生産者訪問レポート」の感想を教えてください。
- Q3** 「こっそりやってる日常生活の裏技」を教えてください。
- Q4** 誌面の感想やコープ商品の口コミ、コープおおいたについてのご質問など、ご自由にお書きください。

応募方法

アンケートの答えと、住所、氏名、年齢、電話番号、ペンネーム、組合員の方は組合員番号をご記入の上、下記宛先までお送りください。
〒870-0278 大分市青崎1-9-35
コープおおいた「おさんぽコープ」係

ハガキの場合

スマポの場合
応募専用
フォームから



応募締切
1/12(日)
当日消印有効

※当選者の発表は発送をもって代えさせていただきます。
※お答えいただいたアンケート内容は、今後の誌面制作の参考にさせていただきます。
※お送りいただいた個人情報は他の目的では使用いたしません。

お店 宅配 イベント (詳細は中面でご確認ください)

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
12/30	31	1/1 元日	2	3	4	5
	移動店舗販売 迎春商品 一斉配達 お買い物 サポートカー お休み	店休日 全店	店休日 大分駅店を除く			
		曜日別サービスお休み				
			初売り (大分駅店) ポイント5倍		初売り (大分駅店を除く) ポイント5倍	
6	7	8	9	10	11	12
移動店舗販売 お買い物 サポートカー 運行開始		組合員 サービスデー 5%オフ		みんなのスペース ぼっかほか (別府市・鉄輪)	新聞折込 チラシ 独自チラシ ポイント 5倍デー	
13 成人の日	14	15	16	17	18	19
	宅配 商品代金 振替日	10ポイント プレゼント 女性のこころと からだ相談室 (日田市)	店頭 チラシ 週末チラシ		組合員 サービスデー 5%オフ	みんなのスペース ぼっかほか (コープ別府店)
20	21	22	23	24	25	26
おさんぽコープ 2月号発行日	新聞折込 チラシ コープフェア うすき・つくみ		新聞折込 チラシ コープフェア ふらいる・南大分・別府店・大分駅店			
				ポイント5倍デー うすき・つくみ	ポイント5倍デー ふらいる・南大分・ 別府店・大分駅店・ 南春日	
27	28	29	30	31	2/1	2
宅配 商品代金 再振替日						

※イベントやチラシの内容は急きょ変更になる場合がございます。※チラシは各お店のLINEとコープおおいたのホームページで配信中です。
※新聞折込チラシはエリアによって入らない場合がございます。ご了承ください。※コープのアプリ「コーププラス」でもイベント情報をご覧いただけます。