

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

Osampo CO・OP

やさしい君に
やさしいごはん



生産者訪問レポート



鶏ごぼうピラフ

佐賀県 株式会社JAフーズさが

Co-op Recipe!

『CO-OP 味パック 合わせだし』を使って

焼きおにぎり出汁茶漬け



材料(2人分)

- ・CO-OP 味パック 合わせだし…1つ
- ・CO-OP 鶏ごぼうピラフ…1袋
- ・醤油…小さじ2
- ・小口ねぎ…適量
- ・いりごま…適量
- ・水…250ml

作り方

- ①鶏ごぼうピラフをパッケージの記載通りに温める。
- ②①をおにぎりにし、少量の油を引いたフライパンで焼き目を付ける。
- ③②の表面に醤油を塗り、再度軽く焼く。
- ④小鍋に水、味パックを入れ火にかけ、だしをとる。
- ⑤焼きおにぎりを器にのせ、④をかけ、小口ねぎやいりごまを散らして完成。

ポイント

お好きな薬味やごはんのおともをのせてお楽しみください



CO-OP 味パック 合わせだし

いわし、あじ、かつおぶし、さばぶし、昆布、椎茸の6つの旨みの合わせだしです。全て国産原料を使用。使いやすい無漂白ティーバックタイプです。

コープ大分駅店 大和 百花 / やまと ももか

組合員の皆さまに「また来たい」と思っていただけるような接客ができるよう、これからも一生懸命、全力で頑張ります！

CO-OP 毎日鉄分すもも&ブルーネ味

やさしい甘さのすももと甘酸っぱいブルーネの相性がよく、飽きのこない味で手軽に鉄分を取ることができます。



こんにちは！
コープおおいた
です!!

骨とり済みなので
食べやすく、
衣にあんがよく絡んで
おいしいです!

みんなの
くちこみ!

下味がしっかり付いていて、
おつまみにピッタリです!



魚嫌いの娘が
これだけは喜んで
食べてくれます!

co-op たらとれんこんの
黒酢あんかけ
(骨取り)
3袋・240g

co-op フライパンで!!
いか竜田揚げ
180g

フライパン調理とは
思えないカリッと感!

みなさんの声がかたちになっています

TSU KU RO

スポンジでは掃除にくい狭い箇所にも
便利なお掃除シートがあればいいのに。

という組合員さんの声にこたえて!



水回りのお掃除に便利なシートタイプの商品
『co-op 食器も洗える水回りのおそうじ用シート』
を開発しました。コンロ、シンク、蛇口まわり、フ
ライパン、鍋、浴室などいろいろ使えます。研磨
剤不使用なので食器洗いにも使えます。

「TSUKURO」のサイトを見に来てね♪

TSUKURO

検索



今月のおすすめ!



co-op 大豆でつくったから揚げ
まめからくん189g

レンジ調理でしっとり
ジューシーに、トースター
調理で衣のカリッと食感
も楽しめます。食卓を彩
るおかずの一品はもちろ
ん、おつまみやお弁当用
にもおすすめ!





『鶏ごぼうピラフ』が生産されている『株式会社JAフーズさが』の伊万里ピラフ工場。

もはや、私たちの生活に欠かせないと言っても過言ではない冷凍食品。便利だけでなく、美味しさも兼ね備えた多種多様な冷凍食品が、年々増えていきますよね。コープでもたくさんさんの冷凍食品を取り扱っていますが、定番人気商品のひとつが冷凍ピラフです。『**鶏ごぼうピラフ**』

鶏とごぼうの相性抜群！ 手軽で美味しい冷凍ピラフ

佐賀県佐賀市 株式会社JAフーズさが

『**えびピラフ**』『**高菜ピラフ**』、そして同シリーズ商品として『**チキンライス**』『**ビビンバごはん**』『**ビーフドライカレー**』もあります。

今回は、昨年リニューアルした『**鶏ごぼうピラフ**』について詳しく紹介していきます。商品の一番の特徴は、鶏とごぼうの味わいのハーモニー。ごぼうの豊かな香りと鶏肉の旨味は相性抜群です。しいたけエキスパウダーやかつお節エキスパウダー等を使用し、全体としては和風のやさしい味わい。具材にインゲン、人参、卵も使用しており、彩りも良いピラフです。米、鶏肉、ごぼう、人参については、国産のものを使用しています。昨年のリニューアルでは、鶏肉をミンチからダイスカット(小さな



ゴロっと入った
鶏肉の食感が楽しめて、
食べ応え十分！



サイコロ状)に変更したことによって、食べ応えのある食感になり、ボリューム感がアップしました。

『鶏ごぼうピラフ』をはじめとするシリーズ商品は、『株式会社JAフーズさが』によって生産されています。元々、コープさがとエフコープとの取り引きがあったのがきっかけで、平成3年にコープ九州との取り引きがスタート。それ以来、30年以上、コープブランドのピラフを生産しています。

『鶏ごぼうピラフ』の生産工



左から『株式会社JAフーズさが』商品管理部商品開発課の宗田寛さん、大川瑛梨子さん、食品事業部食品販売課の泉尚志さん。



メインとなる具材の鶏とごぼうをソテーする工程

程の大きな流れは、洗米、浸漬、蒸気炊飯、調味液噴霧、具材投入、凍結、包装となっています。「蒸気炊飯とは、米に蒸気をあてて炊き上げる方法です。蒸気炊飯で炊くことにより、パラッとした食感に仕上がります」と、『株式会社JAフーズさが』商品管理部商品開発課の大川瑛梨子さん。

同社には、伊万里ピラフ工場と佐賀ピラフ工場がありますが、蒸気炊飯で米をパラッとした食感に仕上げたい商品は伊万里ピラフ工場、釜炊飯で米をもちもちとした食感に仕上げたい商品は佐賀ピラフ工場、というように、商品に合わせて生産工場を変えているそうです。

調理方法は簡単で、袋から器に取り出して電子レンジ、または、フライパンで加熱します。「電子レンジで加熱する方が簡単ですが、フライパンで加熱していただいた方が、よりパラッとした食感を楽しんでいただけたらと思います」と、大川さん。

ここで『鶏ごぼうピラフ』についての組合員さんの感想をご紹介します。「炊き込みご飯のようなやさしい和風のお味です。ごぼうの香りがすごく合っています」「休日の昼食に持ってこいの一品。特売になっているときは必ず買っています」「ご飯がほどうくパラパラで食べやすいです」「少食の子どもが一人前をペロリと完食します」などなど、



具材のひとつであるインゲンの検品の様子。

うれしい声をたくさんいただいています。

今回ご紹介した『鶏ごぼうピラフ』はもちろん、他のシリーズ商品も同じように調理が簡単で美味しいので、ぜひお試しください。冷凍庫に常備しておけば、いざという時に役立つこと間違いなし！お好みの商品をリピートしてもいいですし、あれこれいろいろな味を楽しむのもいいですね。

CO-OP 鶏ごぼうピラフ

シリーズ商品全6種類！／



※宅配カタログ「ふれあい」では2食セットのみ、店舗では1食ずつでの取り扱いとなります。
※『ピビンパごはん』は、宅配カタログで2食セットのみ取り扱っています。

余りがちな食材を
アレンジ!



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236kcal・塩分2.1g

こうや豆腐の唐揚げ

材料(2人分)

- ・ こうや豆腐 徳用…3枚
- ・片栗粉…大さじ2
- ・揚げ油…適量
- ・ミニトマト・パセリ…各適宜

- A
- ・しょうゆ…大さじ2
 - ・みりん…大さじ2
 - ・酒…大さじ1
 - ・おろしにんにく・おろししょうが…各1片
 - ・鶏がらスープの素…小さじ1/2

作り方

- ① こうや豆腐をぬるま湯で戻し、水気をしぼって食べやすい大きさに手でちぎる。
- ② ポリ袋にAと一緒に入れ、よくもみこんで5分程度漬ける。
- ③ ②を軽く汁気が残る程度にしぼり、片栗粉をまぶす。
- ④ 揚げ油を170℃に熱して③を入れ、ときどき返しながらか揚げ。5～7分を目安に衣がカリッとなったら取り出す。
- ⑤ 器に盛り、お好みでミニトマト、パセリを添える。



1人分のカロリー101kcal・塩分0.5g

ポテトと海苔の サクサクかき揚げ

材料(8個分)

- ・ 有明海産焼のり おにぎり・おもち用
〔十字に4等分に切る〕…2枚分
- ・じゃがいも〔細切り〕…150g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・オリーブ油…適量
- ・塩…適量

作り方

- ① じゃがいもに片栗粉をまぶす。
- ② ①を8等分し、のりで巻き、巻き終わりに水をつけて留める。
- ③ フライパンにオリーブ油を深さ5mm程度入れて中火で熱し、②を巻き終わりを下にして入れる。
- ④ 両面2～3分ずつ中火で焼き、油を切る。
- ⑤ 器に盛り、塩を添える。



ザ・キャビンカンパニー「童堂賛歌」メインビジュアル 2024年

ザ・キャビンカンパニー大絵本美術展

どろ どり さん か

童堂賛歌

2025 2/7金 - 4/13 日 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郎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。

会期中は公開制作などのイベントも開催予定！
どうぞお楽しみに！

本誌掲載

「コープ商品の詩」

原画も展示！

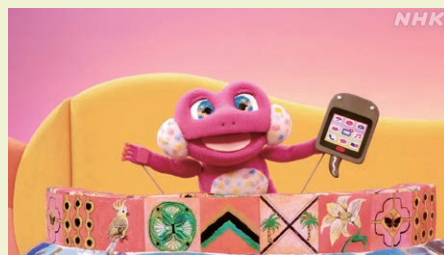
展覧会ページはこちら



第五章 玉虫色の窓(部分)(撮影：吉森慎之介)



ザ・キャビンカンパニー(撮影：橋本大)



《しりたガエルのけけちゃま》おあさんといつしょ (NHK Eテレ)

大分県立美術館

開館時間 10:00～19:00

※金曜日・土曜日は20:00まで

(入場は開館の30分前まで)

〒870-0036 大分市寿町2-1

TEL:097-533-4500 FAX:097-533-4567

<https://www.opam.jp/>

観覧料 一般 1,000(800)円／大学・高校生 800(600)円／中学生以下無料
※()内は有料入場20名以上の団体料金

コープおいた相合員証
(カタロカード・コーププラス)の
ご提示で1回につき5名様まで200円引き



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 海地獄、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、西日本新聞社、毎日新聞社、エフエム大分、NOAS FM、J:COM大分ケーブルテレコム、大分経済新聞

\\ コープおおいたのイベント // Co-op Event

掲載写真はイメージです。定員イベントについては、応募者多数の場合は抽選となります。

手軽においしい！ ロースイーツ風deホワイトデー



お菓子づくり初心者さん向けのホワイトデー企画を開催します！ロースイーツクリエイターの佐藤りか先生をお招きし、ローチョコクリームタルト、ブリスボールづくりを行います！火を使わず簡単、栄養素満点な褒められスイーツづくりを体験しませんか？



【日付】3月7日(金)
【時間】10:00~12:00
【場所】CO・OPふらいる調理室

【募集人数】10名程度

※応募者多数の場合は抽選。

【募集締切】2月23日(日・祝)

※ナッツを使用するため、アレルギーをお持ちの方はご遠慮ください。

託児
あり

参加
無料



詳細は
コチラ

～CO・OP共済 健康づくり支援企画～ 第5回 コープおおいたウォークラリー



昨年の様子

「クラサドーム大分」周辺(約4km)を、クイズを解きながら歩きましょう！入賞した方には景品もご用意！ゴールした後は、健康チェックやお楽しみコーナーもあります！ウォークラリーなので、体力や年齢に関係なく楽しめます。お友達、ご家族でのご参加もお待ちしております！



昨年の様子

【日付】3月25日(火)
【時間】9:30~12:30
【場所】クラサドーム大分 西ホワイエ

【募集人数】100名

※3名までグループ参加できます。

【募集締切】3月7日(金)

※ウォークラリーとは…

コース図を頼りにクイズを解きながらゴールを目指す野外ゲームです。

プレゼント
あり

参加
無料



詳細は
コチラ

Area Event

\\ エリアイベント //

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。

大分市

ドコモさんによる スマホ教室

今さら聞けない基本のスマホ操作を教えてください！ドコモ利用者でなくても参加できます！11:00から個別質問(1人5分程度)もできます。



必ずチラシを
ご覧ください

【日付】2月27日(木)
【時間】10:00~12:00

※受付は11:30まで

【場所】CO・OPふらいるホール

申込
不要

参加
無料



大分市

親子で学ぼう！ 日本銀行大分支店見学

日本銀行に行って、営業場の見学や銀行券の説明など教えてください。春休みに親子で学びませんか？



必ずチラシを
ご覧ください

【日付】4月4日(金)
【時間】10:00~11:30
【場所】日本銀行 大分支店
【募集人数】親子10組
【募集締切】3月7日(金)

参加
無料



個配登録手数料の 見直しに関する 重要なお知らせ

日頃からコープの宅配をご利用いただき、誠にありがとうございます。

コープおおいたでは、この間、配達件数の増加やエネルギー価格の高騰、大分県の最低賃金の上昇等を受け、業務効率の見直しや経費削減等の努力により、個配登録手数料(個配料・個配登録料)の価格維持に取り組んで参りました。しかし、ここ数年の急激な外部環境の変化により、従来の価格を維持することが困難な状況となりました。

つきましては、2025年4月1週配達分(2025年3月31日からお届け分)より個配登録手数料及び割引制度を見直しさせていただきます。今後も、より一層組合員の皆さまにご満足いただけるようサービス向上に努めて参りますので、何卒ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

個配登録 手数料の 見直し内容

週あたりの基本の
個配登録手数料を
見直します

現行

個配登録手数料
(週あたり)

220円 (税込)

配達利用の有無にかかわらず、週1回
220円(税込)を請求させていただきます。

4月1週
配達分から

▶
2025年
3月31日(月)
お届け分より

変更後

個配登録手数料
(週あたり)

260円 (税込)

配達利用の有無にかかわらず、週1回
260円(税込)を請求させていただきます。

個配登録手数料 割引制度の改定 4月1週配達分より 「2025年3月31日(月)お届け分」

個配登録手数料の割引は、それぞれの条件に基づいた確認手続きが必要となりますので、該当される方は配達担当者または最寄りの配送センターまでお申し出ください。現在、割引制度にご登録中の方は、再申請は不要です。なお、過去に遡り減免額を返金することはできかねますので、何卒ご了承ください。

赤ちゃん個配

母子健康手帳
出産前で母子手帳が
交付されている方から、
1歳未満のお子様がいらっしゃる方

個配登録
手数料 無 料

子育て個配

対象期間
延長

1歳以上から中学校就学までの
お子様がいらっしゃる方

個配登録
手数料 130円 (税込)

シルバー個配

70歳~79歳の方 80歳以上の方

個配登録手数料 130円 (税込) 65円 (税込)

福祉個配 (障がい者 個配)

障がい者手帳
同一世帯の家族が障がい者手帳
(療育手帳)をお持ちの方

個配登録
手数料 130円 (税込)

個配登録 手数料特典 新 制度

一定額利用割引特典 1回のご利用金額が11,000円(税込)*以上の方

その週の個配登録手数料が 無 料 になります



*「出資金(増資)」や「募金」、「スクロール」、「くらしと生協」、「宅配商品」等は除きます。

自動車共済(保険)の更新が近い方や、お車の購入をご検討の方へ

生協(コープ・COOP)組合員向け

「マイカー共済」をおすすめします!



こくみん共済 coop 公式キャラクター ビットくん・ビットくんファミリー



家計に優しいポイント

ポイント1

組合員の方なら

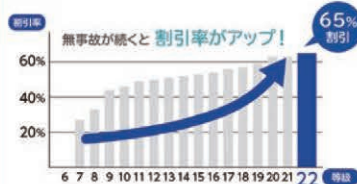
12.5%割引



記載の団体割引率は、当該団体に対する割引率です。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。

ポイント2

優良ドライバーの方は

最大22等級
掛金65%割引

無事故が続くと割引率がアップ!
現在ご加入の共済(保険)の等級も引き継ぎます(一部条件があります)。

ポイント3

運転するお子さまがいる
ご家庭は

子供特約

《お子さまも運転するなら、
おススメな特約です》

学生や新社会人など、年齢が若いお子さまがいる場合、運転者の年齢条件を変えなければなりません。年齢条件を変更すると、掛金が引き上がりますが、マイカー共済の子供特約を付帯すると、掛金を抑えることができます!(一部の場をを除く)

お電話の場合



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

※受付時間を変更する場合があります。お電話のかけ間違いにご注意ください。

Webの場合

まずは、
ここからアクセス!

車検証や
保険証券の画像を
アップロードするだけ

ご加入いただいている生協、生協組合員番号、氏名の情報が必要になりますので、これらの情報が確認できる書類をお手元にご用意ください。

- ご加入時や生協異動時には、生協、生協組合員番号、氏名など組合員資格を証明する書類が必要になります。
- 組合員以外の方がご契約される場合は、団体割引を適用できません。また、組合員資格を満たさなくなった場合は、団体割引が適用されなくなり、掛金に変更になります。
- 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申し出いただき、生協、生協組合員番号、氏名の情報が確認できる書類をお持ちください。

マイカー共済のお見積もり1件につき、横断旗1本を寄贈しています。



たすけあいから生まれた保障の生協です。「こくみん共済 coop」は営利を目的としない保障の生協として共済事業を営み、相互扶助の精神にもとづき、組合員の皆さまの安心とゆとりある暮らしに貢献することを目的としています。この趣旨に賛同いただき、出資金を払い込んで居住地または勤務地の共済生協の組合員となることで各種共済制度をご利用いただけます。

【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)

こくみん共済

全国労働者共済生活協同組合連合会

【制作主体】こくみん共済 coop 大分推進本部(大分県労働者総合生活協同組合)

Cataroポイントの 失効期限をご確認ください!!



生活協同組合 コープおおいた	
いぼろでん	¥100
レタス(1/2)	¥62
とまと(1/4)	¥105
合計	¥667

200円で 1.0ポイント(税別)	
ポイント明細	
1.0 x	¥640
ポイント対象	¥640
獲得ポイント明細	
お買上ポイント	3P
Cataroマネー	3P
合計獲得ポイント	6P
前期末ポイント	100P
総ポイント	106P
失効予定ポイント	50P
失効予定日	2025/3/31

Cataroポイントの有効期限は、ポイント付与日の翌々年度末日です。2025年3月31日(月)で失効してしまうポイント(一部)がございます。失効予定日を過ぎると、該当ポイントはご使用いただけません。お買いもの後、レシートで必ずご確認ください、失効予定ポイントは早めにご利用ください。

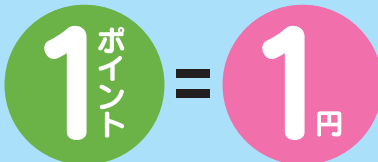
総ポイント 106P
失効予定ポイント 50P
失効予定日 2025/3/31

失効予定ポイントをお持ちの方の
レシートにのみ表示されます。

Cataroポイントに関するお問い合わせは
最寄りのお店まで。

ポイントの使い方

1ポイント=1円としてコープのお店で
のお買いものにご利用ください。自動的
に失効予定ポイントから使われます。



「Cataroポイントを
〇ポイント使います!」と
会計時に伝えて
ください。

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



スティックフレグランス
ピュアリリーの香り

5
名様

B



味噌パック 合わせだし
(4袋入り)

5
名様

C



こむすびメーカー

1
名様

アンケート

『Osampo CO・OP』3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C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** 「みんなにオススメしたいこと」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

応募専用
フォームから



応募締切

3/9(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他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
2/24	25	26	27	28	3/1	2
			ドコモさんによる スマホ教室 (大分市)	月末10ポイント プレゼント	新聞折込 チラシ ひなまつりチラシ	
3 ひなまつり	4	5	6	7	8	9
ひなまつりチラシ			店頭 チラシ 週末チラシ	みんなのスペース ぼっかぼか (別府市・鉄輪) 手軽においしい! ローススイーツ風 deホワイトデー (大分市)	組合員 サービスデー 5%オフ	みんなのスペース ぼっかぼか (コープ別府店)
10	11	12	13	14	15	16
			宅配 商品代金 振替日	10ポイント プレゼント	新聞折込 チラシ 独自チラシ ポイント 5倍デー	
17	18	19	20 春分の日	21	22	23
おさんぽコープ 4月号発行日	組合員 サービスデー 5%オフ				ポイント 5倍デー	
24	25	26	27	28	29	30
	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・南春日			
	コープおおいた ウォークラリー (大分市)	宅配 商品代金 再振替日		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	
31	4/1	2	3	4	5	6
10ポイント プレゼント						

※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。

2025

3
768 80

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」
 2025年2月17日発行

発行/生活協同組合コープおおいた 編集/コープおおいた総合企画部
 〒870-0278 大分市青崎1丁目9番35号 <https://www.oita.coop>