

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

Osampo CO・OP

ピーマン
食べタイ!



生産者訪問レポート



産直ピーマン

豊後大野市 やさしいピーマングループ

『CO-OP 枝豆がんも』を使って

ごろっとピーマン! ヘルシーガパオ



材料(2人分)

- ・CO-OP 枝豆がんも…1袋
- ・産直ピーマン…4個
- ・卵(目玉焼き用)…2個
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・バジル…2枚
- ・唐辛子輪切り(お好みで)…適量
- ・すりおろしにんにく…小さじ1/2

- A
- ・ナンプラー…小さじ2
 - ・オイスターソース…大さじ1
 - ・しょうゆ…小さじ1
 - ・砂糖…小さじ1/2

作り方

- ①玉ねぎはみじん切り、ピーマンは大きめの一口大に切り、枝豆がんもとバジルは適当な大きさにちぎる。
- ②フライパンにサラダ油(分量外)をひき、卵を割り入れ目玉焼きをつくる。目玉焼きは皿にとっておく。
- ③目玉焼きを取り出した②のフライパンにサラダ油をひき直し、にんにくを入れ、玉ねぎをしんなりするまで炒めたら、枝豆がんも・ピーマンも加えて軽く炒める。
- ④③にAと輪切り唐辛子、バジルを加えて水気が少し残る程度に炒め合わせる。
- ⑤お皿にごはんを盛り、②、④を盛り付け完成。



CO-OP 枝豆がんも

枝豆22%配合で満足感のあるがんもどき。にんじん、キャベツ、さくらげ入り。凍ったまま、だし汁で煮込むだけで、だしがじゅわっと染み出す、ふつふつやわらかながんもが楽しめます。フライパンでこんがり香ばしく焼いても、電子レンジ調理でも。

Instagramで
レシピ動画公開中!



二目川センター配達チーム担当 Hさん

配達中は「笑顔、挨拶」を大事にしています! まだまだ私の求める理想の職員像には届きませんが、毎日の業務を大切に頑張っていきます!

好きな
コープ商品

CO-OP 骨取りさばの味噌煮

鉄分豊富なさばで貧血防止にもなり、骨もないので、お子さまでも美味しく食べられます。ぜひチェックしてみてください!



こんにちは!
コープおいた
です!!

袋を開ければ
すぐに使えるし、
素材の味が美味しいので
何かと便利!

みんなの
くちこみ!

1個が大ぶりなのに、
おいしくて何個も
食べすすめて
しまいます。



co-op 大豆
ドライパック

そのまま食べる派ですが、
煮ても美味しかったです。



co-op 厚切り
バナナバウム

バナナの味が
しっかりして
美味しいです!

みなさんの声がかたちになっています

TSU KU RO

『co-op 鶏ささみフレーク』を利用していますが、
食塩無添加のものはありますか?

という組合員さんの声にこたえて!



国産鶏ささみ肉を使用した、油・食塩無添加の
鶏ささみフレークを開発しました。塩分を抑え
たい調整したい方におすすめです。

「TSUKURO」のサイトを見に来てね♪

TSUKURO

検索



今月のおすすめ!



co-op チキンライス

トマトケチャップとトマトペースト
で、食べやすく仕上げたチキンライ
スです。小さなお子様からご年配の
方まで楽しめます。具材は鶏肉(九
州産)、コーン、たまねぎ、いんげん、
にんじん、大麦を配合し、ご家庭で
は難しいパラツと感を出しました。



※上記で掲載した商品は、一部店舗・宅配で取り扱いがない場合がございます。

産直野菜に仲間入りした 「やさしいピーマン」

豊後大野市 やさしいピーマングループ

今年の3月に豊後大野市の「やさしいピーマングループ」がコープおおいたの産直生産者として認証され、産直ピーマンとして「やさしいピーマン」の店舗での取り扱いがスタートしています。

大分県は、5月から11月に出荷される夏秋ピーマンの全国有数の産地。「やさしいピーマン



福井さんの畑では、8棟のハウスでピーマンが栽培されています。

グループ」は、豊後大野市の生産者7名が「消費者のみなさんに、より安心して食べてもらえるピーマンをつくりたい」と志し、3年前に立ち上げた生産者グループです。

同グループがつくる「やさしいピーマン」は豊後大野市発のブランドピーマン。「野菜は果物と違って味の評価が難しいため、ブランド化が難しいんです。ブランドを名乗る以上、その価値の根拠を示すことが必要だと考えて、消費者のみなさんに支持していただけるような取り組みを、一つずつ丁寧に積み重ねています」と、代表の福井敏之さん。

「やさしいピーマン」は、以下の4つの「やさしい取り組み」を柱に栽培されています。





「やさしいピーマン」の栽培への取り組みは7年前にはじまり、3年前に流通がスタートしました。※写真は生産者のご家族



パッケージに
プリントされた、
このロゴマークが
目印!

① 人にやさしい

安全で持続可能な農業の実践を評価・認証する「JGAP認証」をメンバー全員が取得。食品の安全や環境保全、労働安全・人権尊重、農場経営の持続性などにおける取り組みが、第三者によって認証されています。

② 地球にやさしい

国の「みどり認定」(環境負荷の少ない農家を認定する制度)を受け、CO₂削減に取り組んでいます。

③ 体にやさしい

ビタミンCが豊富に含まれており、「栄養機能食品」としてビタミンCの補給をお手伝いします。

④ みんなにやさしい

害虫に対する天敵をはじめIPM(さまざまな方法を組み合わせ、病害虫や雑草を防ぐ考え方)を取り入れ、化学農薬を削減しています。

特に害虫に対する天敵を使った栽培には力を入れています。

ピーマン栽培において、アザミウマは病気を媒介する厄介な害虫。農薬への耐性が付いた虫なので農薬が効きにくいのですが、天敵であるカブリダニをハウスの中に入れて、アザミ



「やさしいピーマン」の出荷先は、輸送距離の短い九州圏内のみ。



ハウス内には、天敵を定着させるための植物も随所に植えられています。

ウマの幼虫を食べてもらうことで繁殖を抑えています。「天敵を利用することで、農薬を散布する回数が3割削減できましたし、農薬散布作業の負担も削減できました」と福井代表。今は、土着の天敵を利用した栽培にも実験的に取り組もうとしているところ。また、植物の本来持つ力を引き出し、環境ストレスに強くするための農業資材であるバイオステイミュラントの活用にも取り組んでいます。

「やさしいピーマン」はその取り組みに賛同する流通事業者と取り引きをしており、出荷先はすべて九州圏内。それによって、輸送中に発生するCO₂や輸送コストを削減でき、また、鮮度の良いピーマンを届けることが

できます。生産者としても、自分たちがつくったものがどこで販売されているか明確なので、やりがいを感じ、意欲も高まるそうです。

「環境や時代の変化に合わせて、自分たちの考え方、やり方を変えていかなければいけない。そんな想いを持つ仲間とともに議論しながら、良いと思う取り組みは今後も積極的に実行していきたいと思っています」と福井代表。今後も「やさしいピーマン」が進化し続ける「やさしいピーマン」。ぜひ、ロゴマークを目印に、コープのお店でお買い求めください!



※各店舗にてお求めいただけます。

コープのレシピ!



コープ商品を使用した
レシピ公開中!



1人あたりのエネルギー112kcal・食塩1.4g



1人あたりのエネルギー140kcal・食塩0.4g

簡単! ほうれん草の白和え

材料(4人分)

- ・九州のカットほうれん草…1/2袋
- ・にんじん…1/3本(約50g)
- ・木綿豆腐…1丁(約300g)
- ・しょうゆ…大さじ1

- A {
- ・しょうゆ…小さじ1
 - ・砂糖…大さじ2
 - ・塩…小さじ1/3
 - ・白すりごま…大さじ1

下準備

にんじんは皮を剥いて細切りにしておく。

つくり方

- ① 木綿豆腐は水を切って2枚重ねにしたキッチンペーパーで包み、耐熱皿に入れる。ラップをしないでレンジ600Wで約3分加熱する。新しいキッチンペーパーに変えて包み、豆腐の倍量(約600g)の重しをのせて約5分置く。
- ② にんじんは耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけてレンジ600Wで約1分加熱する。カットほうれん草は耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけてレンジ600Wで約1分加熱し、水気を絞る。ほうれん草とにんじんを合わせて、しょうゆをかけて混ぜ、絞る。
- ③ 豆腐の水気を切ってボウルに入れ、Aを加える。泡立て器などで豆腐をつぶしながら滑らかになるまで混ぜ合わせ、②のにんじん、ほうれん草を加えて和える。

にんじんジュースで作る 簡単ガスパチョ

※「ガスパチョ」とは、トマトやきゅうりなどの生野菜を使ったスペイン発祥の冷製スープです。

材料(2人分)

- ・ミックスキャロット…300ml
- ・にんにく…1片(約5g)
- ・きゅうり…1/3本(約30g)
- ・トマト…1/2個(約100g)
- ・黄パプリカ…1/4個(約40g)
- ・ピーマン…1個(約30g)
- ・バゲット…1/10本(約30g)
- ・塩…少々
- ・粗挽きこしょう…少々
- ・レモン汁…小さじ1/2
- ・オリーブオイル…小さじ1

つくり方

- ① にんにくは芽を取り除く。冷蔵庫で冷やしておいたきゅうり、ヘタを取ったトマト、ヘタと種を取った黄パプリカとピーマンのそれぞれ1/3程度の量を飾り用として5ミリ角に切り、残りは2センチ角程度に切る。
- ② バゲットはひと口サイズにちぎってボウルに入れ、冷蔵庫で冷やしておいたミックスキャロットに5分以上浸しておく。
- ③ ミキサーに①の飾り用以外の野菜、②を入れて滑らかになるまで混ぜて均一にする。塩、粗挽きこしょう、レモン汁を加え混ぜ、冷蔵庫で冷やす。
- ④ 器に③を盛り付け、飾り用のきゅうり、トマト、黄パプリカ、ピーマンをのせ、オリーブオイルをまわしかける。

美味しく
健康に♪

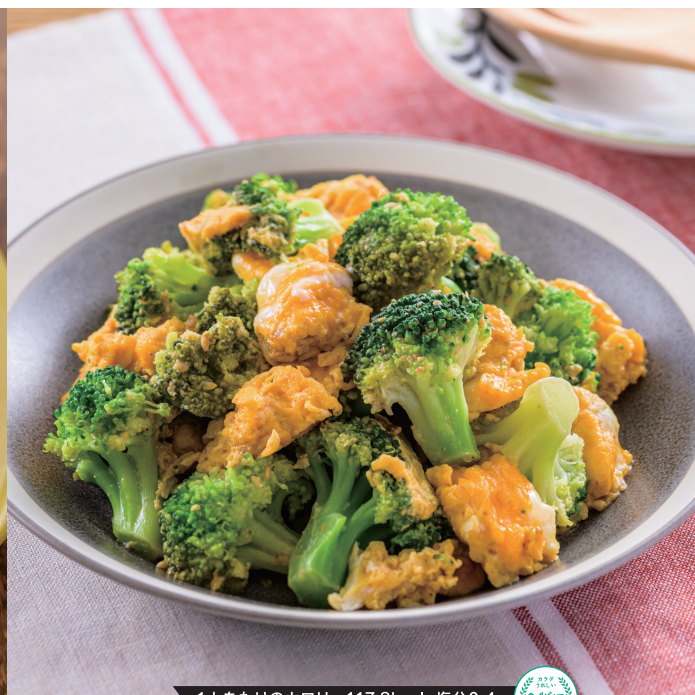


かんたんおいしい!



1人あたりのカロリー191kcal・塩分1.0g

管理栄養士 藤井 恵 制作



1人あたりのカロリー117.8kcal・塩分0.4g

管理栄養士 藤原 朋未 制作



カレーポテトサラダ

材料(2人分)

- ・北海道つづコーン…80g
- ・ライトツナフレーク(かつお油無添加)…1缶
- ・マヨネーズ全卵タイプ…大さじ1
- ・プレーンヨーグルト(無糖のもの)…大さじ4
- ・じゃがいも…1個(130g)
- ・にんじん…1/3本(50g)

- A {
- ・おろしたまねぎ…大さじ1/2
 - ・酢…小さじ1/2
 - ・カレーパウダー…小さじ1
 - ・塩…小さじ1/5

作り方

- ① ヨーグルトはキッチンペーパーに包み、おもし(約500g)をのせて10分置き、半分程度になるまで水気を切る。
- ② じゃがいもとにんじんは1.5センチ角に切り、サッと水にくぐらせる。
- ③ ②と北海道つづコーンを耐熱容器に入れ、ラップをして500Wの電子レンジで7分加熱する。2分ほど蒸らして、水気を拭く。
- ④ ボウルにAと①を合わせて混ぜ、缶汁を切ったライトツナフレークと③を入れて、マヨネーズであえる。

ブロッコリーと炒りたまごの ごまドレサラダ

材料(4人分)

- ・ブロッコリー…1袋(180g)
- ・深煎り胡麻ドレッシング…大さじ3
- ・水…大さじ1/2
- ・たまご…2個



作り方

- ① フライパンに凍ったままのブロッコリーと水を入れてふたをし、2分ほど中火で蒸し焼きにする。ふたをあげ、余分な水分があればキッチンペーパーでふき取る。
- ② 深煎り胡麻ドレッシングを加えて全体をさっと混ぜ合わせたら、ブロッコリーをフライパンの端に寄せて、割りほぐしたたまごを流し入れる。
- ③ 菜箸で大きくかき混ぜながら、たまごに火が通るまで炒め合わせる。

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。



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。

別府市

食べて元気に!

からだよろこぶアイデアレシピ会

別府市健康推進課おすすめ!
気軽に始められる健康習慣づく
りを学んだあと、コープとのコ
ラボメニュー「健幸弁当」を味わ
ってみよう♪

【日付】9月18日(木)
【時間】10:00~12:00
【場所】コープ別府店2階
【募集人数】30名
【募集締切】8月29日(金)

参加
無料託児
あり

豊後大野市

はじめてクラブ

子育て世代対象の二日開催の企
画! 一日目はロースーツ風お
菓子作りを楽しみ、二日目は生
協学習会を開きます♪ 楽しく学
びましょう。

【日付】①9月22日(月) ②9月29日(月)
【時間】両日10:00~12:00
【場所】①千歳公民館 調理室
②三重センター会議室
【募集人数】10名 【費用】両日で500円
【募集締切】9月5日(金)

プレゼント
あり託児
あり

津久見市

毎日を元気にする
“おうちケア”のススメ

心と体を整える、日常のちよつと
したコツや食べる物の選び方の
ススメ、シンプルなセルフケアを
一緒に学びませんか。

【日付】9月25日(木)
【時間】10:00~12:00
【場所】津久見市民会館
【募集人数】15名
【募集締切】9月5日(金)

参加
無料託児
あり

店舗 毎月8が付く日は組合員サービスデー!



Cataraカードを
精算時にご提示で

毎月
8日・18日・28日

5%
OFF!!

納豆でねば〜るぞ! キャンペーン

二豊フーズ株式会社 × コープおおいた Instagramプレゼントキャンペーン

夏バテに負けない!

+ポストカード

コープ納豆とおすすめ納豆
詰め合わせセット(12パック)
5名様にプレゼント!

応募受付期間

2025年

8/11日~31日

納豆を愛するあなたに
うれしいお知らせ!!

応募手順

- ①二豊フーズ(@nihofoods710)とコープおおいた(@coopoit)両Instagramアカウントをフォロー
- ②専用応募フォームから必要事項を入力



※ポストカードは無くなり次第終了

さらに! キャンペーン期間中に

コープのお店で対象商品を2つ買うと
コープ商品の詩のポストカード(納豆銀河)をプレゼント!

対象商品

コープ納豆(ひきわり、小粒、中粒)、二豊フーズさま店舗展開商品



※プレゼントの内容は変更になる場合がございます。



生協（コープ・COOP）組合員のみなさまへ

こくみん共済 NEWS
coop

【通常版】

マイカー共済

自動車総合補償共済



こくみん共済 coop
公式キャラクタービットくん

12.5% 割引

組合員の方ならもれなく

軽自動車（ホンダN-BOX）の場合

おすすめ
安心タイプ

月払掛金

2,740円

※1

※金額は一例です。

契約条件はコチラを
ご確認ください。



年払掛金

31,530円

※1

適用割引

組合員なら全員適用

団体割引

12.5%割引

※2

衝突被害軽減
ブレーキ割引

新車割引

4%割引

9%割引

※1 上記は2025年2月時点において、2025年4月1日を効力開始日として試算しているため、試算日によっては型式別掛金クラスや車両共済金額の変動などにより、実際の掛金と異なる場合があります。
※2 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。

さらに

優良ドライバーなら

無事故が続くと割引率アップ

優良ドライバーの方は、

無事故
割引等級

最大22等級・65%割引

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）。



運転者本人限定特約

9%割引



新車割引

最大12%割引

割引率



6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 等級

無事故割引等級

無事故が続くと
割引率がアップ

最大 65% 割引

お電話でお見積もり! 資料請求も承ります

マイカー共済
コールセンター



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
お電話のかけ間違いにご注意ください。



- 本チラシは「生協（コープ・COOP）組合員」向けのものです。
- 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、本チラシを持参いただくか、組合員であることをお申し出いただき、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。



人と動物ところをつなぐ／

参加無料

2025親子ふれあい動物フェスタ

主催：おおいた動物愛護センター／（公社）大分県獣医師会／おおいた・ゆふ獣医師会

動物愛護センターをご存知ですか？ おおいた動物愛護センターでは動物の愛護と適正な管理について関心と理解を深めるため、親子ふれあい動物フェスタを開催してきました。

昨年に引き続き、今年もペットと一緒に参加できるイベントやペットを飼っていない人でも楽しめるイベントをご用意していますので、ぜひ、遊びに来てください！

先着となるイベントもありますので、詳細はHPをご覧ください。



【日付】9月23日（火・祝）

【時間】10:00～16:00

【場所】おおいた動物愛護センター
（大分市大字廻栖野3231番地47）



詳細は
コチラ



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



2
名様

差し込むだけで広がる
長傘ポーチ ※いずれか一つ

B



3
名様

厚切りバナナバウム

C



5
名様

大豆ドライパック

アンケート

『Osampo CO・OP』9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** 「おすすめのドライブスポット」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

スマホの場合

応募専用
フォームから



応募締切

9/7（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
9/1	2	3	4	5	6	7
			店頭 チラシ	週末チラシ		
				みんなのスペース ぼっかほか (別府市・鉄輪)		
8	9	10	11	12	13	14
組合員 サービスデー 5%オフ					新聞折込 チラシ	独自チラシ
				ポイント 5倍デー		
15 敬老の日	16	17	18	19	20	21
おさんぽコープ 10月号発行日	宅配 商品代金 振替日		食べて元気に! からだよろこぶ アイデアレシピ会 (別府市)		やさしい ピーマン交流会 (豊後大野市)	みんなのスペース ぼっかほか (コープ別府店)
			組合員 サービスデー 5%オフ			いちにち 店長体験! ～おしごと デビュー大作戦～ (コープ南大分)
22	23 秋分の日	24	25	26	27	28
	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	
はじめてクラブ 1回目 (豊後大野市)			毎日を元気にする “おうちケア”の スズメ (津久見市)	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	組合員 サービスデー 5%オフ
				宅配 商品代金 再振替日		
29	30	10/1	2	3	4	5
はじめてクラブ 2回目 (豊後大野市)						

※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

9

7/18 86

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」
2025年8月18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>