

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

Osampo CO・OP

いちそう さば。

生産者訪問レポート

**長崎県松浦発 産直さばフィーレ**

長崎県 日本遠洋旋網漁業協同組合

Co-op Recipe!

『CO-OP 6種の和風おかず 6カップ入』を使って

入れて待つだけ♪ せいろde健康さば定食



材料(1人分)

- ・産直さばフィレ…1切れ
- ・CO-OP 6種の和風おかず…お好みのものを3カップ
- ・卵…1個
- ・塩…小さじ1/2

さば下処理用 ・料理酒…大さじ1
・熱湯…100ml

作り方

- ①解凍したさばに料理酒を振りかけて5分ほどおき、熱湯を回しかけ臭みをとる。
- ②①をキッチンペーパーで水気を取り、塩をふる。
- ③せいろにクッキングシートで仕切りを作り、②、6種の和風おかずの中でお好みのものをカップごと入れる。卵は耐熱のカップに割り入れ、カップごとせいろに並べる。

Instagramで
レシピ動画公開中!



ポイント

その他、余った冷凍食品・おかず・野菜も入れてOK! クッキングシートで区切れば、一度に何種類も蒸すことができます。



CO-OP 6種の和風おかず 6カップ入

ひじき煮・五目煮豆・きんぴらごぼう・小松菜のおひたし・いんげんごま和え・切り干し大根の6種のメニューをセットしました。

店舗事業部 フロア担当 Oさん

いつもコープおおいたをご利用いただきありがとうございます。これからも、組合員さんの願いを叶える場であり続けられるよう努めます。コープ商品へのご意見ご要望もお気軽にお聞かせください!

CO-OP ミックスキャロット

子どもの頃からニンジンが苦手だった私でも大好きになった商品です。実家の冷蔵庫にいつも入っていて、帰るたびに飲むのが楽しみ。気づけば、しっかりニンジンを補給しています。

好きな
コープ商品



こんにちは!
コープおおいた
です!!

小腹がすいた時に
食べています。
ちょうど良い
サイズです。

みんなの
くちこみ!

程よく優しい味付けと、
コクを感じる
程よい脂っぽさがあって
美味しい!



なめらかで後味も良いです!
子どもが気に入って
食べています。

鉄分とカルシウムが
とれる
キャンディーチーズ
70g



とり釜めしの素
3合用

釜めしがすぐに
できるので忙しい時間に
買い置きしています!

みなさんの声がかたちになっています

TSU KU RO

『TSUKUROのりものビスケット』を
乗り物好きな息子のために買いましたが、
ほとんど割れていて残念でした。

という組合員さんの声にこたえて!



製造時に工場での割れのチェックを行っていますので、輸送時の振動で割れるのを防ぐため、段ボール箱を小さいサイズに変更しました。それでもあまり効果がみられず、さらに検証をすすめて、箱の落割れが原因とわかりました。そこで、輸送用の段ボール箱に「われもの注意」「取扱注意」のマークを付け、割れ防止の対策を行うと、割れに関するお申し出が減少しました。

「TSUKURO」のサイトを見に来てね♪

TSUKURO

検索



今月のおすすめ!



国産大豆の豆乳飲料
アーモンド+ビタミンE 200ml

1本で1日分のビタミンE7.5mgを配合した栄養価補給の豆乳飲料です。国産大豆の豆乳にアーモンドペーストを配合し風味を出すことで、すっきりとしたまろやかな飲みやすい味わいに仕上げました。

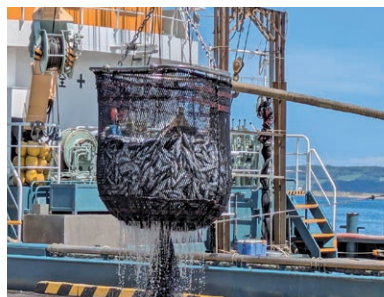


※上記で掲載した商品は、一部店舗・宅配で取り扱いがない場合がございます。

待望の水産産直商品 国産のさばフィール

長崎県 日本遠洋旋網漁業協同組合 まきあみ

コープの産直商品は農産品・畜産品が中心で、長年、水産品の取り扱いがなかったのですが、宅配カタログでは昨年10月より、コープおいた各店舗では今年6月より、取り扱いがはじまりました。その商品は、『長崎県松浦発産直さばフィール』。無塩、カマ付き、腹骨付き、三枚おろしの片身2枚(200g)の冷凍商品がラインナップしま



長崎県の松浦漁港で、漁船からさばが水揚げされる様子。

した。鮮魚そのままの素材なので、解凍してさまざまな料理に活用できます。

『長崎県松浦発産直さばフィール』の産直生産者は、長崎県の『日本遠洋旋網漁業協同組合(通称エンマキ)です。エンマキは、長崎・佐賀・福岡・大分・宮崎・愛媛・鳥取・島根の大中型まき網漁業社18社(29船団)で組織する協同組合で、福岡・唐津・松浦・長崎・佐世保といった国内有数規模の産地市場に水揚げしています。エンマキを中心として、卸売業の『西日本魚市株式会社』を傘下に所有するエンマキグループは水産業の総合企業として、漁獲・水揚げ・加工・販売を一貫体制で行っています。エンマキとの産直の取り組みがはじまったのは2015年。



原料となる国産の天然さばは
脂がしつこくなく、
あっさりとした味わいが魅力。



『日本遠洋漁業協同組合』の谷口正尚さん(左)、
嶋田寛和さん(右)。今後も大分を含む九州の各生協
との交流が続いていきます。

水産産直商品をつくろうとしていたコープ九州が、「エンマキ生産地と生産者が明確であること、②栽培・肥育方法が明確であること、③組合員と生産者が交流できること」を実行できるのでは」と、相談したのがきっかけでした。その後、長崎のララコープをはじめ、九州各地の生協と産地交流会を実施。また、初めての水産産直商品ということで、産地点検方法の確立にも時間を要し、約9年の歳月を経て待望の『長崎県松浦発産直さばフィレ』が誕生しました。

原料となるさばは、長崎県の松浦漁港で水揚げされたもので



松浦魚市場に隣接する松浦水産加工工場は、
HACCP認定の衛生管理体制を整えています。

す。松浦漁港は、あじさばぶりの日本トップクラス水揚げ量を誇ります。「原料のさばは、漁獲から加工まで、漁船名・漁場・水揚げ日・保管・加工日などの履歴情報が一貫して追跡可能となっています」と、エンマキ営業第一部の嶋田寛和さん。松浦漁港に隣接した水産加工工場では冷凍状態の原料さばを半解凍し、機械で頭を切り、三枚おろしにして、洗浄後、急速冷凍して商品が出来上がっています。「水産加工工場はHACCP（食品の衛生管理における国際的なルール）の認定工場で、衛



昨年の11月、長崎県松浦市で行われたコープおいたとの
産直交流会の様子。

生レベルの高い工場になっています」とエンマキ営業第一部の谷口正尚工場長。生の魚を取り扱う加工場だけに、特に温度管理は工程ごとに細かく決められ、厳しくチェックされています。また、水を多く使用する工場なので水の冷却装置を導入しており、蛇口から出る水は常に15℃以下。室温、品温、水温の管理を徹底し、凍結までの工程をスピーディーに行うことで、鮮度が保たれたまま商品が出来上がっています。

「組合員さんからの反響が予

想以上に大きくて驚いています。カタログや店舗のポップなどで、私たちの環境保護や資源管理の取り組みに関心を持って利用してくださる組合員さんが多いんだなとうれしく思っています」と嶋田さん。

『長崎県松浦発産直さばフィレ』は、事前に冷蔵庫でゆっくり解凍して、解凍時に出た液体(ドリップ)をキッチンペーパーでふき取って調理するのがポイント。油淋鶏風、アヒージョ、カレー風味の竜田揚げなど、アイデア次第でバラエティー豊かなさば料理が楽しめます！

長崎県松浦発 産直さばフィレ
(2枚・200g)



※宅配カタログ「ふれあい」と各店舗にて
お求めいただけます。



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!



エネルギー (1人あたり) 693kcal・塩分3.0g



1人あたり323kcal・塩分0.5g

きのこたっぷり焼きカレー

材料(1人分)

- ・ビーフカレー 甘口…1袋
- ・しめじ…1/2袋(約50g)
- ・舞茸…1/2袋(約50g)
- ・ブロッコリー…2房(約30g)
- ・バター…10g
- ・温かいごはん…200g
- ・シュレッドチーズ…20g
- ・卵…1個

作り方

- ① しめじ、舞茸は石づきを取り除いて小房に分ける。ブロッコリーは小さめの小房に分けて下茹でする。
- ② フライパンにバターを中火で溶かし、しめじ、舞茸を入れてしんなりするまで炒める。
- ③ ビーフカレーを加えてさらに炒め、耐熱容器に温かいごはんをよそい、上からカレーをかける。
- ④ ブロッコリー、シュレッドチーズを散らして真ん中に卵を割り入れ、チーズが溶けるまでオーブントースターでお好みの焼き加減で5~8分焼く。

シナモンミルクココア

材料(2人分)

- ・ミルクココア+Ca・鉄…80g
- ・牛乳…480ml
- ・シナモンパウダー…小さじ1
- ・生クリーム…20ml
- ・マシュマロ…4個
- ・シナモンスティック(お好みで)…適量

作り方

- ① 鍋に牛乳を入れ、温める。
- ② 耐熱ボウルにミルクココア、シナモンパウダーを入れ、①を加え、泡立て器でよく混ぜる。
- ③ ②をカップに注ぎ、ゆるめに泡立てた生クリームを上からスプーンでふわっとのせる。
- ④ マシュマロをのせ、ミルクココア(分量外)をふりかける。お好みでシナモンスティックを添える。

寒さが日に日に増してくると恋しくなるのはやっぱりわが家の味。
 体も心もほっと温まる、冬になると自然と食卓に並ぶ…
 そんな「わが家の定番」を教えてください！

あなたのレシピを『Osampo CO・OP』に掲載!!

コープおおい情報誌

コープのレシピ 大募集!!

テーマ 我が家の定番 冬の味



左記マークのついた商品
いずれかを1つ以上使用

家族に喜ばれるあったかメニュー、代々受け継がれている冬のおかず、

休日が楽しみになるおやつなど、ジャンルは問いません。

選ばれたレシピ作品はコープおおい情報誌「Osampo CO・OP」にてご紹介いたします。



応募締切

10月31日(金)

みなさまのご応募を
心よりお待ちしております!

詳しくはこちら/



※二次元コードの応募フォームよりご応募ください。紙での応募はできません※プレゼント商品は変更になる場合がございます。※当選者へのお知らせは掲載をもって代えさせていただきます。

KUJUKOGEN HIGHLANDS

久住高原を「守り・伝え・いざなう」
久住高原応援団 主催

天空のプロムナード ウォーキング大会 in 久住 2025

開催日 令和7年11月8日(土) ※小雨決行
■午前9時30分より受付開始/午前10時・開会式

集合場所 くじゅう花公園 第2駐車場
■大分県竹田市久住町大字久住4050番地

参加料 ■大人(15才以上) 1,000円
■小人(14才以下) 500円

※幼児(5才以下) 無料

※当日、受付にて徴収させていただきます。

コース ①約10kmコース ②約3.0kmコース
■ご希望のコースをお選び下さい。
10kmコースには、ガイドも同行し、久住高原の
山や自然の楽しいガイドも聞けます。
■昼食は「各自持参」となります。

参加者全員に
参加賞

- ①くじゅう花公園 無料入園券
- ②レゾナイトクラブくじゅう無料入浴券
- ③ガンジーヨーグルト無料券
- ④TAOの丘 LIVE 割引券

お申込は

メール/zjep6080@yahoo.co.jp

お電話/070-5819-2458

■担当者/久住高原応援団事務局・カワノ

高原ハイク

人と自然。そして、人と人が近くなる時間

■コープおおいは竹田市と
地域包括連携協定を締結しています。

受付締切
10月30日
ご応募は
お早めに!

\\ 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。

みんなで考える平和のつどい

戦後80年を迎える今、あらためて「戦争と平和」について知り、感じ、語り合う機会にしませんか。会場は4つのブースに分かれ、高校生平和大使や戦中VRを制作した長谷川先生による講話、「戦艦大和」や「当時の広島」の街並みのVR体験、戦争や平和に関する展示、チャルカ（「核のゴミ処分」についてのドキュメンタリー映画）の上映が行われます。各ブースをめぐるながら平和を見つめ直し、未来へとつなげていきましょう。



【日付】11月8日(土)※VR体験のみ完全予約制
【時間】10:00~13:00
【場所】J:COMホルトホール大分4階会議室(4部屋)
【募集人数】各部屋30名程度
【募集締切】10月26日(日)

詳細は
こちら



プレゼント
あり

参加
無料



※写真はコープ南大分開催の様子

産直交流会in佐伯

コープおおいたの産直商品やエシカル、コープ商品について学びます。実際に生産者さんやメーカーさんと交流できる貴重な機会です。おいしい試食を食べながら、一緒に商品についての知識を深めませんか？

〈参加予定生産者・メーカー〉

(株)九州乳業、JA全農たまご(株)&うすきたまごファーム、林兼産業(株)、フンドーキン醤油(株)、(株)ハートコープおおいた



詳細は
こちら



参加
無料

【日付】11月22日(土)
【時間】10:30~12:00
【場所】さいき城山桜ホール(佐伯市)
【募集人数】20名
【募集締切】11月2日(日)

第11回子育て講演会

「ママのための食育講座～子どもの栄養と手間抜きのコツ～」

今回は「ママのための食育講座」として、毎日の食事づくりに役立つお話や、簡単&時短レシピをご紹介します。講師には、キッズ食育トレーナーであり幼稚園教諭の資格を持つ渡辺利奈さんをお迎えします。実際に調理を体験し、試食やママ同士の交流の時間も予定しています。楽しく学びながら、日々のごはんづくりのヒントを一緒に見つけてみませんか？



【日付】11月28日(金) 【時間】10:00~12:00
【場所】J:COMホルトホール大分キッチンスタジオ
【募集人数】30名程度
(3歳~小学校低学年のお子さんをお持ちの方)
【募集締切】11月16日(日)
※応募者多数の場合は抽選となります。

プレゼント
あり

詳細は
こちら



託児
あり

参加
無料

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。

臼杵市

マルシェ

メーカーや県内の作家さんをお招きして、1日限定的マルシェを楽しみましょう！イベントもたくさんご準備してお待ちしています！



プレゼント
あり

必ずチラシを
ご覧ください！

参加
無料



【日付】11月7日(金)
【時間】10:00~14:00 ※入退室自由
【場所】コープうすき

別府市

おいしい秘密を聞こう！
味わおう！生産者交流会

ケンミン食品(株)・ぶんご銘醸(株)・JA全農たまご(株)にお越しいただきます。商品の魅力やこだわりをお聞きし、試食も楽しみながら交流してみませんか！



参加
無料

必ずチラシを
ご覧ください！

託児
あり



【日付】11月12日(水)
【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】10月31日(金)

大分市

おとなの社会見学

毎年ご好評いただいている産地見学。今年は鳥栖冷凍流通センターと鳥栖エコセンターに行きます。ぜひ直接見て、聞いて楽しく見学しませんか？



プレゼント
あり

必ずチラシを
ご覧ください！



【日付】11月13日(木)
【時間】8:00~16:30
【場所】鳥栖冷凍流通センター、鳥栖エコセンター
【募集人数】20名
【費用】500円
【募集締切】10月24日(金)

中津市

アースデイ中津
2025

環境について考えてみませんか？今年も居場所づくりのバザーとミニゲームを行います。ゲーム参加者にはコープ商品プレゼント！



参加
無料

必ずチラシを
ご覧ください！



【日付】11月23日(日・祝)
【時間】10:00~15:00
【場所】ダイハツ九州スタジアム
西側芝生広場



商品政策室

新人職員とコープを知ろう！

よく商品のパッケージ裏に「保存料」とか「乳化剤」という言葉が書いてあるけど、これって全部、食品添加物なの？



添加物の基準についての
詳細はこちらから！

食品を長持ちさせたり、加工をしやすくしたりするために使われています。現代の食品づくりには欠かせない存在です。生協は国内で許可された食品添加物の中でも「不使用」「使用制限」の2つに分類し、基準を設けて、食品添加物の使用を制限しています。



コープおおいたの組合員の声から、「保存料(防腐剤)不使用の味噌」が出来ました！

コープはじめてものがたり



コープはじめて
ものがたり味噌
①

コープはじめてものがたり



コープはじめて
ものがたり味噌
②



※商品政策室とは…産直商品やPB(プライベートブランド)商品の品質管理を行う部署です。



生協（コープ・COOP）組合員のみなさまへ

こくみん共済 NEWS

【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
公式キャラクターピットくん

12.5% 割引

組合員の方ならもれなく

おすすめ
安心タイプ

月払掛金

軽自動車（ホンダN-BOX）の場合

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



新車割引



4%割引

衝突被害軽減
ブレーキ割引



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）の等級も引き継げます（一部条件があります）。



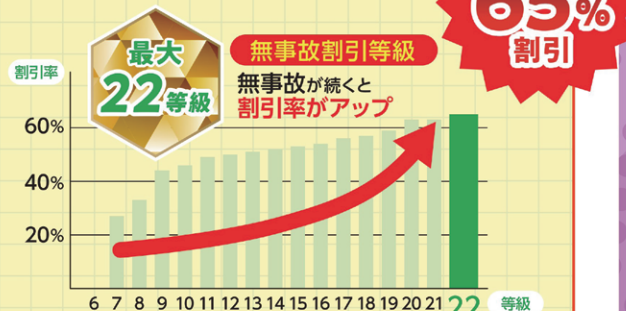
運転者本人限定特約

9%割引



新車割引

最大12%割引



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。

コープおおいた「環境基金助成金」を 活用してみませんか？

コープおおいたでは、本部事務所から排出される古紙や各店舗のリサイクル食品トレー・
有料レジ袋の益金を「環境基金」として積み立て、環境活動や助成事業に取り組んでいます。

2026年度も県内の団体などへの助成金を支給させていただくことになりました。

大分県内で3年以上の環境活動の実績がある団体やグループに対して助成金を支給しています。

【募集数】6団体以内 【助成金額】1団体 20万円以内

【公募期間】2025年11月30日(日)まで

【選考方法】コープおおいた環境基金委員会による選考会を開催します。



詳細・申込は
こちらから

お問い合わせ コープおおいた 総合企画部 TEL 097-524-0118

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



段ボールストッカー

1
名様

B



とり釜めしの素

5
名様

C



ビーフカレー(甘口) 180g

5
名様

アンケート

『Osampo CO・OP』11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** 「好きな季節とその理由」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

11/9(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
65歳からの とく65 朝食の日	均一 いっぱい 野菜・くだもの倍 Catara ポイント5倍デー ※南春日は除く	毎週金曜交付 小学生8年生まで コープの すくすく	65歳からの とく65	お菓子 10%引の日	野菜・くだもの倍 冷凍食品 アイス クリーム 10%引	毎週金曜交付 小学生8年生まで コープの すくすく お米・お酒 Catara のみ5倍 ポイント
10/27	28	29	30	31	11/1	2
	新聞折込 チラシ コープフェア うすき・つくみ			ポイント5倍デー うすき・つくみ		
3 文化の日	4	5	6	7	8	9
			店頭 チラシ 週末チラシ	マルシェ (臼杵市) みんなのスペース ぼっかばか (別府市・鉄輪)	みんなで考える 平和のつどい (大分市) 組合員 サービスデー 5%オフ	
10	11	12	13	14	15	16
		おいしい秘密を 聞こう! 味わおう! 生産者交流会 (別府市)	おとなの 社会見学 (大分市) 宅配 商品代金 振替日		新聞折込 チラシ 独自チラシ ポイント 5倍デー	みんなのスペース ぼっかばか (コープ別府店)
17	18	19	20	21	22	23 勤労感謝の日
おさんぽコープ 12月号発行日	組合員 サービスデー 5%オフ				産直交流会 in佐伯 (佐伯市)	アースデイ中津 2025 (中津市)
24 振替休日	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 組合員 サービスデー 5%オフ 第11回 子育て講演会 (大分市)	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	

※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。