

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

Osampo CO・OP

ドライパックで
トライ!

生産者訪問レポート



ドライパックシリーズ

愛知県 トーアス株式会社

『CO-OP とうろろ芋(大和芋入り)』を使って

Carop Recipe!

つくってみよう!カラフルさつま揚げ



材料(8~10枚)

【さつま揚げベース】

- ・CO-OP とうろろ芋(大和芋入り)…35g
- ・はんぺん…180g
- ・片栗粉…大さじ1
- ・しょうゆ…小さじ1/2
- ・みりん…小さじ1
- ・マヨネーズ…大さじ1

【さつま揚げの具材】

- ・CO-OP スイートコーンドライパック…1/2袋
- ・CO-OP ひじきドライパック…1/2袋
- ・CO-OP ミックスビーンズドライパック(細かくしておく)…1/2袋
- ・CO-OP 大豆ドライパック(細かくしておく)…1/2袋
- ・玉ねぎ(みじん切り)…1/4個
- ・紅しょうが…20g
- ・にんじん(みじん切り)…1/4個

作り方

- ①さつま揚げベースの材料をボウルに入れ、なめらかになるまで混ぜる。はんぺんは包丁でみじん切りにするか、フードプロセッサーで細かくする。
- ②①をいくつかのボウルに分けて、さつま揚げの具材の材料をお好みで組み合わせて混ぜ合わせる。
- ③②をひと口サイズに丸めて成形する(スイートコーンは成型後、衣のようにまわりに押し付けると綺麗に仕上がります)。
- ④170度の油(分量外)で、ひっくり返しながら3分ほど揚げる。

ポイント

さつま揚げの具材は、自由に組み合わせて作ってみてね♪イカやタコもおすすめ!

Instagramで
レシピ動画公開中!



CO-OP とうろろ芋(大和芋入り)

国産の長芋と大和芋を7対3で配合し、1袋35gの使い切りサイズにしました。解凍してそのまま、そばやうどんにもどうぞ。

宇佐センター 配達チーム担当 Iさん

大変なことも多いですが、配達でおかがいする度に「頑張ってるね」や「ありがとう」と言ってもらえることが、日々の心の支えになっています。いつも本当にありがとうございます!

好きな
CO-OP商品

CO-OP ふっくら卵のオムライス

卵がほんのり甘く、その包み方も本格的で、これが家で簡単に食べられることが嬉しいです。2個セットなので、誰かとシェアして食べるのも楽しいと思います!

※店舗では1個売りで販売しています。



こんにちは!
CO-OPおひた
です!!

手軽にのせて、
はさんで、巻いて、
料理のレパートリーが
広がります。

みんなの
くちこみ!

食べ応えがあり、
冷めても美味しいです!



冷蔵庫に
ストックしておくと、
子どもがおやつ代わりに
1枚食べています。

CO-OP スライスチーズ
(7枚入)



CO-OP ピーマン肉詰め

簡単調理で、
忙しいときに
便利です!

今月のおすすめ!



CO-OP マヨネーズ
全卵タイプ

ワンタッチで細口と太口が使える
ダブルキャップです。卵黄と
卵白を使用し、マイルドな味な
ので、サラダやお好み焼きをは
じめ、いろいろなお料理に幅広
くお使いいただけます。



CO-OP 発酵バター仕立ての
しっとりバウムクーヘン

発酵バターを練りこみ、卵
をたっぷり使用してしっとり
・ふんわり仕上げた濃厚
なバウムクーヘン。生地
を大きめにじっくり焼き上
げた後、急速冷蔵すること
で、しっとり食感を実現して
います。



※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。

素材を美味しく手軽に！ ドライパックシリーズ

愛知県 トーアス株式会社

コープのドライパックシリーズは、40年近く愛され続けるロングセラー商品。「ドライパック」とは、水戻しや軽くボイルした素材を缶やレトルトパウチに詰めて、素材そのものの水分で蒸し上げる製法のことです。ドライパックシリーズには、大豆、ひじき、スイートコーン、ミックスビーンズがあり、缶入



愛知県豊川市にある『トーアス株式会社』本社工場。

りとレトルトパウチ入りの商品があります。開ければそのままでも美味しく食べられて、料理にも使いやすい便利な商品です。ドライパックシリーズの第1号である『**大豆**ドライパック』の缶詰が誕生したのは1988年。「大豆をもっと美味しく手軽に食べたい!」という組合員さんの声に応えるため、1987年に愛知県の『トーアス株式会社』とコープとの共同開発がスタートしました。今年で創業71年目を迎える『トーアス株式会社』は、ホワイトアスパラガスの缶詰製造を原点に事業を展開してきた食品メーカーです。

「おそらく『**大豆**ドライパック』の缶詰が、日本で初めてドライパック製法で製造された商品だったと思われます。ドライ





『トアース株式会社』事業本部食品事業部の高井 昂さん。「ドライパックシリーズは誕生から約40年、少しずつ着実に組合員さんに広まっていった商品です」。

水戻しも加熱も不要！
そのまま美味しく
食べられる大豆!!



パック製法でつくった大豆は水煮と違って水っぽさがなく、大豆本来の香りや旨味とホクホクとした食感を、より楽しんでいただけます。また、大豆の栄養成分が豆にとどまりやすいのも特長です」と、『トアース株式会社』事業本部食品事業部の高井 昂さん。今では一般的となったドライパック製法の商品も、当時としてはめずらしく、革新的な存在だったんですね。

それでは、『**CO-OP** 大豆ドライパック』がどのように作られているか、順を追ってご紹介します。原料大豆は、「そのまま食べて美味しい品種」として選ばれた北海道産「トヨマサリ」を使用。大きさと色などを選別して受け

入れた質の高い大豆を、まず**浸漬**します。そして、大豆のアクを取るために大きな釜でボイルした後、湯を切ります。さらに機械選別、目視選別、金属探知機などで選別を実施。「ここまでの工程で生じた割れや薄皮を除去するために、さらに選別を行います。美味しさはもちろん、見た目の美しさにもこだわって念入りに選別を行っています」と高井さん。

次に、計量しながら充てんします。缶の場合は、缶内の空気を瞬時に抜き取り、真空の状態に密封。パウチの場合は、窒素ガスを封入することでパウチ内



缶の底側から充てんして、蓋をしながら真空状態にします。



充てんした缶またはパックを、巨大な圧力釜で加熱・殺菌。

の酸素を外に追い出します。いずれも保存性を高めるための重要な工程で、未開封の場合の保存期間は缶が3年、パウチが1年半と、長期保存が可能です。充てんした缶またはパウチを巨大な圧力釜に入れて加熱殺菌を行うことで、大豆がふくらりと蒸されて完成となります。

「ドライパックシリーズは、サラダにトッピングするのが最も簡単な使い方です。大豆とひじきのドライパックに、めんつゆなどを加えて電子レンジで手軽に煮物を作ることができます。

スープやカレー、炊き込みご飯など、さまざまな料理に手軽に加えてお楽しみいただけます」と、高井さんが教えてくれました。長期保存が可能なドライパックは、防災食としても優秀な商品です。ぜひ、ご家庭で常備しつつ、日頃の食卓でも活用してみてください。



大豆ドライパック

- ひじきドライパック
- スイートコーンドライパック
- ミックスビーンズドライパック

※缶タイプとレトルトパウチタイプの商品があります。
※宅配カタログ「ふれあい」と店舗にてお求めいただけます。



宅配スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
12月③週	12/15	16	17	18	19	20	21
提出する 注文書	12月④週【12/22(月)～26(金)】配達分					お休み	
配布される カタログ	12月⑤週【12/29(月)】 配達分	12月⑤週【12/30(火)】配達分+ 1月①週【1/6(火)】配達分	1月①週【1/7(水)～9(金)】 配達分				
12月④週	22	23	24	25	26	27	28
提出する 注文書	12月⑤週【12/29(月)】 配達分	12月⑤週【12/30(火)】配達分+ 1月①週【1/6(火)】配達分	1月①週【1/7(水)～9(金)】 配達分			お休み	
配布される カタログ	1月②週【1/12(月)～16(金)】配達分						
12月⑤週	29	30	31	1/1	2	3	4
提出する 注文書	1月②週【1/12(月)】 配達分	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	1月③週【1/19(月)】 配達分	ありません					
1月①週	5	6	7	8	9	10	11
提出する 注文書	お休み	1月②週【1/13(火)～16(金)】配達分				お休み	
配布される カタログ	お休み	1月③週【1/20(火)～23(金)】配達分					

注意事項

- ※12月⑤週企画については「月曜日・火曜日配達コース」の組合員のみが対象となります。
- ※今年度は、1/6(火)～9(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・1月①週も「いつもくん」商品のお届けがございます(一部商品を除く)。
- ※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、2026年1月①週は、1/6(火)～9(金)になりますので、ご登録の方全員にお届けするため、1月②週1/12(月)～16(金)にスライドしてお届けします、1月③週は通常通りです。

共同購入(個配や班、ステーション、法人)を ご利用の月曜日配達 の組合員さんへ

上記カレンダーのとおり2026年1月5日まで配達
がお休みとなります。そのため、本来カタログに同
梱しお届けしております「12月ご利用分のお支払
いのご案内」はやむを得ず郵送にてお届けをさせ
ていただきます。何卒ご理解ご了承くださいませ
ようお願い申し上げます。

2025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



2025年12月分のご利用商品代金の振替日は
2026年1月13日(火)です

店舗の営業時間



12月				1月			
28日 (日)	29日 (月)	30日 (火)	31日 (水)	1日 (木)	2日 (金)	3日 (土)	4日 (日)
		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	9:30~21:00	9:30~21:00	9:30~21:00	9:30~18:30		9:30~21:00	9:30~21:00
CO・OP ふらいる	9:30~21:00	9:30~21:00	9:30~20:00	9:30~18:00			9:30~21:00
コープ 南大分	9:30~21:00	9:30~21:00	9:30~20:00	9:30~18:00			9:30~21:00
コープ 南春日	9:30~21:00	9:30~21:00	9:30~20:00	9:30~18:00			9:30~21:00
コープ 別府店	9:30~21:00	9:30~21:00	9:30~20:00	9:30~18:00			9:30~21:00
コープ うすき	9:30~20:00	9:30~20:00	9:30~20:00	9:30~18:00			9:30~20:00
コープ つくみ	9:30~20:00	9:30~20:00	9:30~20:00	9:30~18:00			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。
 ※12/30(火)~1/3(土)は曜日別サービスを実施しません。
 ※移動店舗販売、お買い物サポートカーは12/30(火)までの運行で、
 1/5(月)より運行開始します。12/31(水)~1/4(日)はお休みです。

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



意外な
使い方!



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個あたりのエネルギー40kcal・塩分0.1g

コーンクリーム サモサ風スナック

材料(15個分)

- ・コーンクリームスープ・カップ…1袋
- ・じゃがいも…2個(約300g)
- ・ベーコン…2枚(約40g)
- ・マッシュルーム…2個(約16g)
- ・パセリ…2g
- ・オリーブオイル…小さじ1
- ・餃子の皮…15枚
- ・サラダ油…適量

「サモサ」とは/

じゃがいもやグリーンピースなどをスパイスで味付けし、生地包んで揚げたインドの軽食です。

作り方

- ① じゃがいもは皮を剥いて芽を取り除き、ひと口サイズに切る。水にさらして耐熱容器に入れ、ラップをふんわりとかけレンジ500Wで約5分加熱し、熱いうちに潰す。
- ② ベーコンは短冊切り、マッシュルームは薄切り、パセリはみじん切りにする。フライパンにオリーブオイルを中火で熱し、ベーコン、マッシュルームを入れてしんなりするまで炒める。
- ③ ①に②、コーンクリームスープ・カップ、パセリを加えて混ぜる。
- ④ ③を餃子の皮で包み、180℃に熱したサラダ油できつね色になるまで揚げる。



1人あたりのエネルギー135kcal・塩分0.8g

白菜ステーキの カルボナーラソース

材料(4人分)

- ・カルボナーラ…1袋
- ・白菜…1/4個(約600g)
- ・ベーコン…2枚(約40g)
- ・マッシュルーム…4個(約32g)
- ・オリーブオイル…大さじ1
- ・水…大さじ2
- ・バター…10g
- ・乾燥パセリ(お好みで)…適量

作り方

- ① 白菜は芯をつけたまま縦半分に切る。ベーコンは短冊切り、マッシュルームは薄切りにする。
- ② フライパンにオリーブオイルを中火で熱して白菜を入れ、両面に焼き色をつける。水を加え、蓋をして弱火で5～6分蒸し焼きにする。
- ③ 別のフライパンにバターを弱火で溶かしてベーコン、マッシュルームを加え、しんなりするまで炒める。カルボナーラを加えてひと煮立ちさせる。
- ④ 器に②を盛り付け、③をかけ、お好みで乾燥パセリを散らす。

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。

由布市

健康体操と宅配弁当試食会

日頃の運動不足解消と、食生活について考える機会として、この度「健康体操と宅配弁当試食会」を開催いたします。体操で体を動かした後、コープ宅配弁当を試食します。楽しく美味しく試してみませんか。

【日付】1月30日(金) 【時間】10:00～12:00

【場所】由布川地域交流センター

【募集人数】15名

【募集締切】12月19日(金)

必ずチラシを
ご覧ください



参加
無料



コープおおいたの組活、はじめました。

Instagram

Follow Me!!



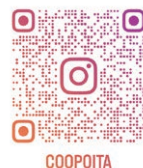
@coopita_kumikatsu ▶



イベントの様子や
コープ商品の
活用方法などを
各エリアからお届け！



コープおおいたの インスタグラム



コープおおいたのおすすめの商品や、商品についての豆知識などをインスタグラムでご紹介しています♪
ぜひ、二次元コードよりフォローをお願いします！





生協（コープ・COOP）組合員のみなさまへ

こくみん共済 NEWS

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

マイカー共済 3つの安心ポイント

安心1 組合員の安心

生協（コープ・COOP）組合員には、一般掛金よりおトクな「**団体割引**」が適用されます。

団体割引

12.5%*割引!



掛金例▶ハイブリッド車の場合 トヨタ/ヤリス

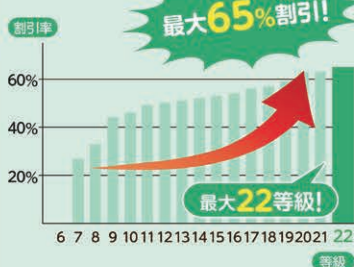
おすすめ
安心タイプ
月払掛金 **3,120円**
年払掛金 **35,820円**

安心2 続ける安心

安全運転を続けた
優良ドライバーを応援しています。



無事故割引等級&割引率



無事故が続くと 割引率がアップ!

等級引き継ぎ可能

現在ご加入の共済（保険）の等級も引き継げます
（一部条件あり）

現在ご加入中の
共済（保険）の等級

マイカー共済
等級引き継ぎ



安心3 家族で安心

学生や社会人など、**10代・20代のお子様**が運転される
場合におすすめの特約です。



マイカー共済
オリジナル

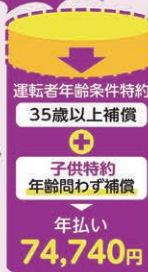
子供特約

【例】父47歳、
子ども20歳の
場合

14,980円
おトク!



運転者年齢条件を
お子さまの年齢に
変更した場合



子供特約を
付帯した場合

お子さまにあわせて運転者の年齢条件
を変更すると掛金がかかりますが、
**子供特約を付帯すると掛金をおさえる
ことができます。**

安心1・3の掛金例での
契約条件はこちらから

スマホで
こちらから
アクセス



- 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、掛金が変わります。
 - 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。
- ※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。

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。



読者からの
おたより

～今回のテーマ～

おすすめのドライブスポット！

杵築市の「るるパーク」は植物を見たり、サイクリングしたりできるので、家族連れには良いと思います。
〈大分市 りくちさん〉

秋は九重町の「タデ原湿原」がおすすめです。風が心地よくて、木道を歩くのが気持ちいいです。
〈玖珠町 ゆんぴさん〉

県外の孫を連れていくところは「国東の弥生の村」「住吉浜海水浴」「岳切渓谷」「八丁原地熱発電所」です。
〈杵築市 はなちゃんさん〉

「国東市のロングトレイル(トレッキング)」です。いろんなコースがあって、自然の良さが満喫できて、地元民でもリフレッシュできる場所です。
〈国東市 ゆずかぼちゃんさん〉

「NU:KUJU」です。子どもたちが気に入って、もう3回行きました。動物の餌やりもあって子どもはもちろん楽しく、大人だけで行ってもおしゃれなフォトスポットもあり、景色に癒されると思います。
〈大分市 ともカピさん〉

地元の「原尻の滝」です。特に雨が降った次の日の滝は圧巻です。
〈豊後大野市 ゆきだるまさん〉

中津市耶馬溪町槻木(つきのき)地区の「猿飛千壺峡」は、山国川の支流・奥耶馬溪に位置していて、花崗岩の岩盤が長い年月をかけて浸食され、大小さまざまな壺(甌穴)が並んでいる独特な渓谷です。秋の紅葉の時期に訪れてほしい観光スポットです。
〈中津市 りんりんさん〉

日田市の「豆田の街並み」と「大山ダム」の進撃の巨人です。
〈日田市 ペこさん〉

真玉海岸の「恋叶ロード」です。縁結びの神社があります。
〈臼杵市 おみえどんさん〉

宇佐市にはいろいろな季節のフルーツがあり、宇佐神宮を参拝がてらたくさんのフルーツやスイーツが食べられます。
〈大分市 ゆーさん〉

「海地獄」です。別府市内に住んでいると、地獄巡りは観光客が行くものだと思いがちですが、行くと結構面白い。広くて歩くのに丁度いいです。
〈別府市 ゴッタンさん〉

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



マヨネーズ 全卵タイプ

5
名様

B



発酵バター仕立ての
しっとりバウムクーヘン

3
名様

C



着る毛布

1
名様

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** 「新しく始めたいこと」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

ハガキの場合

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

1/11(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。

CO・OP CALENDAR

2026. 1

■ 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
12/29	30	31	1/1 元旦	2	3	4
			店休日 全店	店休日 大分駅店を除く		初売り (大分駅店を除く) ポイント5倍
曜日別サービスお休み						
5	6	7	8	9	10	11
			組合員 サービスデー 5%オフ	みんなのスペース ぽっかぽか (別府市・鉄輪)		
12 成人の日	13	14	15	16	17	18
						組合員 サービスデー 5%オフ みんなのスペース ぽっかぽか (コープ別府店)
19	20	21	22	23	24	25
 					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	
26	27	28	29	30	31	2/1
		組合員 サービスデー 5%オフ		ポイント5倍デー うすき・つくみ		

※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。