

コープおおいた情報誌「おさんぽコープ」

# Osampo CO・OP

君に惚れそう



生産者訪問レポート



宮崎のカットほうれん草

宮崎県 新サンフード工業株式会社

Carop Recipe!

『手ずり風すりごま白』を使って

# ほうれん草とたまごのデリ風和えサラダ



## 材料(3人分)

- ・宮崎のカットほうれん草…1/2袋
- ・ベーコン…1枚
- ・卵…2個

- A
- ・マヨネーズ…大さじ2
  - ・砂糖…大さじ1
  - ・しょうゆ…大さじ1
  - ・手ずり風すりごま白…大さじ1
  - ・あごだし入りあわせみそ…小さじ1

## 作り方

- ①ゆで卵は沸騰したお湯に卵を入れて7～8分茹で、Aは混ぜ合わせておく。
- ②ほうれん草はパッケージ記載の通りにレンジで加熱する。加熱後は軽く水気を切る。
- ③フライパンで短冊切りにしたベーコンをカリッとするまで中火で炒める。
- ④②、③、4等分に切ったゆで卵をボウルに入れて、混ぜ合わせたAをかけてさっくり和える。

Instagramで  
レシピ動画公開中!



## 手ずり風すりごま白

低温長時間の熱風焙煎で旨味・香りを引き出したごまを、すり鉢ですったように仕上げました。和えもの、冷奴、めんつゆ等をいっそう美味しく引き立てます。

**店舗** 毎月**8**が付く日は**組合員サービスデー!**



Cataroカードを  
精算時にご提示で

**毎月**  
**8日・18日・28日**

**5%**  
**OFF!!**

穀物はほどよい硬さで満足感があり、今までで一番好きなフルーツグラノーラです。

# みんなのくちこみ!

冷凍食品と思えないくらい柔らかいもも肉で美味しいです。



CO-OP オーツ麦たっぷり  
フルーツグラノーラ

自然な甘さで毎日食べても飽きないくらいです。



CO-OP 若鶏もものり巻きチキン  
250g

お弁当に入れたら、子ども達に大好評でした!

みなさんの声がかたちになっています

## TSUKURO

『CO-OP ミニワッフルドッグ(チーズ)』に使用されているチーズはナチュラルチーズですか？ プロセスチーズですか？

という組合員さんの声にこたえて!



原材料名の表示に「プロセスチーズ」と記載しました。加熱殺菌されていないナチュラルチーズはリステリア菌の摂取リスクがあるため、妊娠中の方などから問い合わせが複数寄せられていました。

「TSUKURO」のサイトを見に来てね♪

TSUKURO 検索



## 今月のおすすめ!



CO-OP フェアトレード&レインフォレスト・アライアンス  
認証農園限定  
アールグレイ紅茶

南インドの限定茶園で栽培されたハイグロウン茶葉(高地産、コクがあり、芳醇な香りが特長)を、人の手による伝統的な製法を機械で忠実に再現したオーソドックス製法により、茶葉本来の個性を引き出しました。



※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。



## つくる責任 つかう責任

コープおいたは、持続可能な消費と生産のサイクルを確保します。

生産者  
訪問レポート  
Producer visit report

# 甘みも食感も◎ 宮崎産の冷凍ほうれん草

宮崎県 新サンフード工業株式会社

『宮崎のカットほうれん草』は下茹で&カット済み、バラ凍結で使いやすい分量だけ取り出せるという使い勝手の良い冷凍野菜。甘みも食感もしっかりした味わいが、長年、組合員さんに愛され続けている理由です。

製造元は宮崎県の『新サンフード工業株式会社』。南九州で生産されるほうれん草やさつま



宮崎県内の各産地で育ったほうれん草は、宮崎市の『新サンフード工業株式会社』の工場加工されています。

いも、ごぼう、ブロッコリーなどの農産原料を冷凍野菜に加工して供給しています。販売元は大手食品メーカーの『株式会社ニチレイフーズ』です。

『宮崎のカットほうれん草』は、温暖な気候を誇る宮崎県の霧島連山を望む自然豊かな産地で露地栽培された、旬のほうれん草を原料としています。一般的な青果用ほうれん草が約20cmなのに対し、約50cmまで大きく育てることで葉が厚くなり、冷凍加工しても食感が失われません。また、露地栽培で冬の寒さに耐えることで、たっぷり甘みを蓄えたほうれん草に育ちます。ほうれん草を栽培するのは、『新サンフード工業株式会社』と契約する14の生産団体、約80名の生産者です。生産者は同社の





取材に対応してくださった『新サンフード工業株式会社』のみなさん。前列左から代表取締役社長 久保量則さん、取締役原料調達統括部長 齊藤哲哉さん。後列左から常務取締役 長船志帆さん、品質保証部課長代理 大西成美さん、品質保証部課長 前川亜紀さん

使いやすいバラ凍結で、必要なときに必要な分だけ取り出して使えます！



栽培方針に沿って、共に協力しながら品質の高いほうれん草を栽培しています。たとえば、毎年種をまく前に栽培講習会を実施、収穫前には出荷講習会を実施、栽培や収穫における注意事項や確認事項を共有しています。また、4名のフィールドマンが「現地現物」の精神で担当の生産者のもとへ足を運び、成育の確認、防除の指導、台風などの自然災害時の回復支援など、密なコミュニケーションを図りながらサポートを行っています。

露地栽培されるほうれん草には、雑草や枯葉、昆虫といった異物が混入しやすいため、それをどう除去するかが大きなポ

イント。毎年、生産者ごとの異物のデータを取って、生産者それぞれに異物の混入対策を説明しているそうです。また、収穫においては、一株一株「根付き収穫」しているのもこだわりです。なぜなら、収穫時に根を持つてほうれん草を逆さにして振るうことで異物が落としやすくなり、また、鮮度を保ったまま工場へ運べるというメリットがあるからです。このように、効率よりも品質と安全を優先する姿勢が、生産者の理解と協力によって実現しています。

工場に運ばれたほうれん草は、生産者ごとに厳しい受け入れ検



1、2回目の洗浄では下からエアを送り、3回目の洗浄では横から強力なジェット水流をあてています。



工場では洗浄前、凍結前(写真)、包装前の3回、目視で丁寧な選別作業が行われています。

査を経て、3度の洗浄を実施。その後、食べやすいサイズにカットし、ボイルの工程へ。たっぷりの熱湯でボイルした後、すぐさま冷却することで鮮やかな緑色と栄養、食感を残しています。そして急速冷凍でバラ凍結し、包装を行います。全工程において、都度、目視選別を行い、異物除去を徹底。安全・安心の品質を保っています。

「当社は1997年にバラ凍結設備を導入したのですが、当時、コープ九州に出向されていたコープおおいのバイヤーの方から、『使い勝手の良いバラ凍結の商品をぜひ一緒に作りたい

い』という熱心な働きかけをいただいたことが、設備導入のきっかけになったんです」と、久保量則社長は振り返ります。コープおおいの組合員さんにとっては、商品により一層親しみを感じられるエピソードですね。

『宮崎のカットほうれん草』は、お味噌汁や炒め物、離乳食まで幅広く活躍する商品です。意外と手間のかかる『こまあえ』も、これを使えば生のほうれん草から作るより断然スピーディーに美味しく仕上がります。ぜひ美味しい時短料理の強い味方として活用してみてください。

宮崎のカットほうれん草 (250g)



※宅配カタログ「ふれあい」と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人あたりのカロリー416kcal・食塩2.3g



1枚あたりのカロリー81kcal・塩分0.2g

## 春をまいて、 アスパラスティック♪

### 材料(1人分)

- ・ 春巻の皮…2枚
- ・ ベビーチーズ…4個
- ・ エクストラバージンオリーブオイル…100g
- ・アスパラガス…2本
- ・塩・こしょう…少々
- ・小麦粉…大さじ1/2

### [ディップソース]


- ・きゅうり…1/4本
- ・おろしにんにく…小さじ1
- ・塩…少々
- ・ギリシャヨーグルト…50g

### 作り方

- ① 小さな器に小麦粉と水大さじ1/2を混ぜ、水溶き小麦粉を作る。
- ② アスパラガスは根元の硬い皮をむき、半分に切る。
- ③ 春巻きの皮を三角になるように半分に切る。
- ④ ベビーチーズを1/3の大きさに細長く切る。
- ⑤ 春巻の皮にアスパラガス、ベビーチーズを置き、くるくると巻き、端に①を塗り、留める。
- ⑥ フライパンの底から1センチ程度のオリーブオイルを熱し、油の温度が160度になったら、⑤を並べて揚げる。
- ⑦ 弱火で揚げ、色がついてきたら中火にし、こんがりとした焼き色が付くまで揚げる。
- ⑧ きゅうりをすりおろしてペーパータオルでつつみ、水気をしっかりしぼる。
- ⑨ ギリシャヨーグルトに⑧のきゅうり、おろしにんにく、塩を入れて混ぜ合わせる。

## コーンのチーズチヂミ

### 材料(6枚分)

- ・ 北海道のつぶコーン…150g
- ・ピザ用チーズ…30g
- ・片栗粉…大さじ2
- ・薄力粉…大さじ3
- ・塩…少々
- ・水…大さじ3
- ・ごま油…小さじ2
- ・乾燥パセリ…適量
- ・ケチャップ、マヨネーズ(お好みで)…各適量

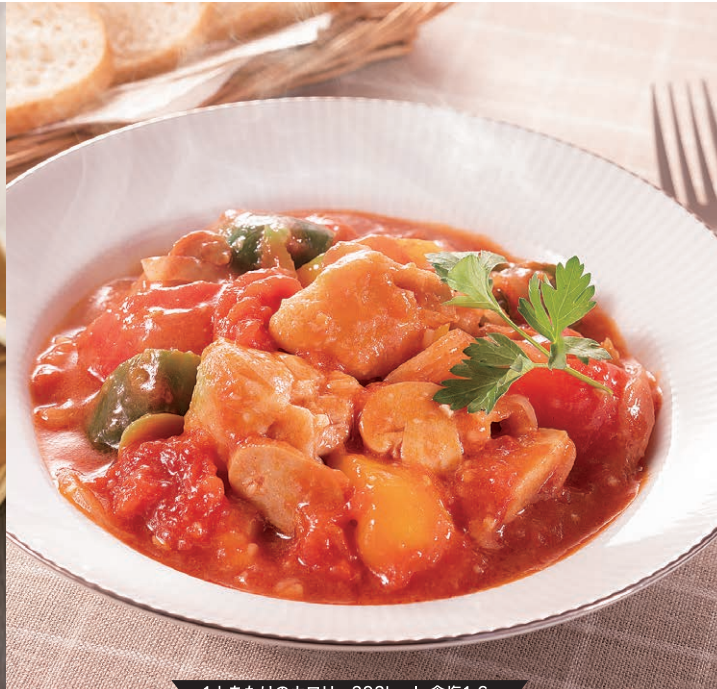


### 作り方

- ① つぶコーンは袋の表示に従って解凍する。
- ② ボウルに①、ピザ用チーズ、片栗粉、薄力粉、塩、水を加えて均一になるまで混ぜる。
- ③ フライパンにごま油を中火で熱し、②を直径7~8センチ程度の丸型になるよう6等分にし、形を整えながら広げる。
- ④ 片面に焼き色が付いたらひっくり返し、フライ返しで押さえながらもう片面にも焼き色をつけて中までしっかり火を通す。
- ⑤ 器に盛り付け、乾燥パセリを散らし、お好みでケチャップとマヨネーズを混ぜて添える。



1人あたりのカロリー-316kcal・食塩1.3g



1人あたりのカロリー-393kcal・食塩1.6g

## 鶏肉と春野菜の 豆乳リゾット

### 材料(2人分)

- ・ 押麦…50g
- ・ エクストラバージンオリーブオイル…大さじ1
- ・ 国産大豆の無調整豆乳(フクユタカ)…200ml
- ・ スープがおいしいコンソメ…1個
- ・鶏もも肉…100g
- ・たけのこ(水煮)…50g
- ・グリーンアスパラガス…2本
- ・玉ねぎ…1/4個
- ・にんにく…1片
- ・水…1/2カップ
- ・塩…少々
- ・こしょう…少々
- ・パセリ(お好みで)…少々

### つくり方

- ① アスパラガスは根元の硬い皮をむき、斜め切りにする。たけのこは食べやすい大きさ、鶏もも肉は一口大に切る。
- ② にんにくと玉ねぎをみじん切りする。
- ③ フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたにんにくと玉ねぎを炒める。
- ④ ③に鶏肉を入れ、焼き目がつくまで炒めたら、たけのこを加えてさっと炒める。
- ⑤ ④に豆乳、水、コンソメを加え温め、押麦を入れ弱火にし、10～15分煮る。
- ⑥ 押麦に火が通ったらアスパラガスを加え、さっと煮て、塩と黒こしょうで味をととのえる。
- ⑦ 器に盛り、お好みでパセリを振る。

## 春野菜と鶏の まろやかトマト煮

### 材料(2人分)

- ・鶏もも肉…1枚
- ・薄力粉…大さじ1
- ・新玉ねぎ…1/2個
- ・春キャベツ…1/8個
- ・にんにくのすりおろし…小さじ1/2
- ・オリーブオイル…大さじ1/2
- ・黒こしょう(お好みで)…適量
- ・パセリのみじん切り(お好みで)…適量

- A {
- ・ イタリア産完熟カットトマト…1/2缶
  - ・ スープがおいしいコンソメ…1個
  - ・ マヨネーズ 全卵タイプ…大さじ1

### つくり方

- ① 鶏もも肉はひと口大に切り、薄力粉をまぶす。玉ねぎは薄切りにし、キャベツはざく切りにする。
- ② 鍋にオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけ、香りが出たら中火にして、①の鶏もも肉を入れて両面を焼く。
- ③ こんがり焼き色がついたら、①の玉ねぎ・キャベツの順に加えて炒める。
- ④ 具材に火が通ったら、Aを加えて5分ほど煮る。器に盛り、お好みで黒こしょう、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。

大分市

## 春の寄せ植え教室

毎回ご好評いただいている寄せ植え教室。春のお花に触れて、癒されませんか？ ぜひご参加お待ちしております。

【日付】4月15日(水)  
 【時間】10:00~12:00  
 【場所】植田公民館  
 【募集人数】20名  
 【費用】2000円  
 【募集締切】3月27日(金)



コープおおいとの組活、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！



## 新人職員とコープを知ろう!



暖かい季節になってきたなあ。  
 あれ？テーブルに置いていたしょうゆに、白いものが浮いているよ。



白いものは開封後に入った微生物が増えたものです。しょうゆに限らず、めんつゆやジュースなど、開封前は常温で保存できる商品でも、開封すると空気とともに微生物(カビや酵母)が入り込みます。状態は徐々に変化(劣化)し、微生物が増殖する場合があります。

### 保存方法の表示をしっかりチェック!



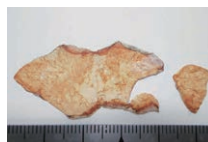
**開封後  
 要冷蔵**

開封前は常温保存の商品でも、開封後は要冷蔵のものがあります。保存の際は商品の表示を確認しましょう。

開封後の  
 白だして  
 増えた酵母



開封後は表示通りに保存して、これから暖かくなる季節は特になるべく早く使わなっちゃね!



開封後の  
 トマトジュース内で  
 増えたカビ





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再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



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。

# 2026年度店舗曜日別サービス

2026年4月から、曜日別サービスが変わります。

<b>月曜</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・朝食の日 (朝食に最適な商品がお買い得!)</li> <li>・とくとく65</li> </ul>
<b>火曜</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いいものいっぱいコープの火曜市 <b>NEW</b></li> <li>・ポイント5倍 ※南春日を除く</li> </ul>
<b>水曜</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コープdeすくすく</li> </ul>
<b>木曜</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とくとく65</li> </ul>
<b>金曜</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・お菓子10%引の日</li> </ul>
<b>土曜</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・冷食・アイスポイント10倍</li> <li>・野菜・果物の日 (旬の野菜・果物をお届け)</li> </ul>
<b>日曜</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・コープdeすくすく</li> <li>・お米・お酒ポイント5倍</li> </ul>

**コープdeすくすく**

毎週 **水・日** 曜日は  
 Cataroカードのご提示で  
 母子手帳交付～  
 小学6年生までのお子さんをお持ちの  
 組合員のみなさん **5% OFF!!**

※一部商品は対象外  
 ※コープdeすくすくに登録の方

**とくとく65**

毎週 **月・木** 曜日は  
 Cataroカードのご提示で  
 65歳以上の  
 組合員のみなさん **5% OFF!!**

※一部商品は対象外  
 ※とくとく65に登録の方



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  
大分駅前



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

ヒーロー

木枯らしにはためくのは  
みどりのマントなのもかもしれない  
大地の上キラリと光るのは  
ピンクのパンツなのもかもしれない

おおきなちからこぶが  
見える

あの人は  
私のヒーロー  
なのもかもしれない



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



足洗いマット フットブラシ

2  
名様

B



オーツ麦たっぷりフルーツグラノーラ

3  
名様

C



アールグレイ紅茶三角ティーバッグ

3  
名様

アンケート

『Osampo CO・OP』4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 「好きなお弁当の具材」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

4/5(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
3/30	31	4/1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29 昭和の日	30	5/1	2	3

※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。