

みんなとコープを声でつなぐ

CO・OP商品 声ニュース

2021年5月号



CO・OPでおうちごはんを楽しく！ レシピ満載でお届けします



今月のCONTENTS

特集

組合員モニターがつくってみました！

ヘルシーコープ 春向けレシピ	P2
ラブコープ2021 意外なレシピ	P4
CO・OP商品 SNSニュース	P5
声に応じて開発・改善	P6
CO・OP商品への声	P8

ヘルシーコープ 春向けレシピを 組合員モニターがつくってみました!



コープが提案するヘルシーコープレシピから、
組合員モニターアンケートで人気を集めたレシピをご紹介します。
これからの季節、ぜひおうちごはんに取り入れてみてください!

モニター数=21

組合員モニターが選んだ 「おいしそうだったメニュー」BEST3はこちら!



CO-OP 揚げなす
CO-OP 味付ぼん酢



鶏肉となすの おろしぼん酢あえ



低脂肪
高たんぱく

野菜を
プラス

冷蔵庫で冷やしてもおいしいので、作り置きにもおすすめです。



レシピはこちら

組合員モニターの声

- ものすごくおいしかったです。冷凍揚げなす、おいしいですね!揚げる手間もないので今後、活用します。
- さっぱりしていて夏によい。ごま油が食欲をそそる。

「つくってみました!」



4902220099108 / 4902220082728



CO-OP 九州産大麦若葉の粉末青汁
(6種の九州産野菜配合)



お野菜たっぷり ケーキサレ



緑黄色
野菜が
とれる

カルシウム
がとれる

ビタミン
ACEが
とれる

ゴロゴロ野菜と青汁が入った、お総菜系のケーキ。



レシピはこちら

組合員モニターの声

- 色がきれいで野菜が食べられる。おやつにも、ランチにもなりそう。
- おいしかったです!加熱されたトマトが甘くて、お野菜もゴロゴロ入っていて具だくさんでした。

「つくってみました!」



4902220096626



CO-OP 国産ごぼうドライパック



ごぼうの チンジャオロースー



食物繊維
がとれる

たけのこの代わりにごぼうドライパックで、食物繊維と風味もアップ!



レシピはこちら

組合員モニターの声

- とてもおいしいです。マイレシピにしたいと思います。
- あらゆる世代の人にお勧め。しっかり噛まなくてはいけなくて、成長期の子ども向け。たんぱく質をしっかりとり入れる点で高齢者向け。

「つくってみました!」



CO-OP国産素材
乾いたごぼうでも
おいしくつくりました!

4902220093557

組合員モニターが選んだ
「ヘルシーだと思ったメニュー」BEST3はこちら

1位



CO-OP 海藻サラダ

ぶっかけ海藻麺



食物繊維
がとれる

海藻
がとれる

カルシウム
がとれる

ひと皿で栄養満点!彩りも美しい具たくさんそうめん。

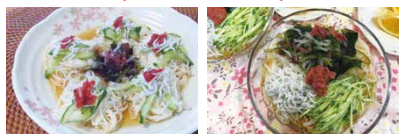
レシピはこちら



組合員モニターの声

- 脂質が控えめなので、あっさりしていてヘルシー感がありました。
- 麺類は栄養不足になりがちです。海藻、しらす干しと栄養バランスがよい一皿が調理時間10分で出来る手軽さがよい。昼食に利用したい。
- 簡単にヘルシーなのに、ボリュームがある。

「つくってみました」



4902220284313

2位



CO-OP 骨取りさばのみぞれ煮

さばのみぞれ
冷やしそば



青魚が
とれる

たんぱく質
がとれる

骨取りさばをのせて、栄養が偏りがちな麺料理をバランスアップ!

レシピはこちら



組合員モニターの声

- 梅の酸味がよい。さばのみぞれ煮の煮汁がおいしい。たんぱく質にお野菜もとれ栄養バランスもよい。
- 食欲の落ちる暑い夏でも、食がすすみます!今こうして思い出している間にも食べたくなくなってしまふほど、膚になるおいしさでした。

「つくってみました」



4902220092444

3位



CO-OP 梅ちりめん

ピーマンの
梅じゃこ炒め



カルシウム
がとれる

ビタミンC
がとれる

ご飯がすすむ梅風味の味付け!副菜だけでなく、おつまみにも。

レシピはこちら



組合員モニターの声

- あっさりしていてご飯にも合う。ごま油がよいアクセントになっておいしい。
- さっぱりした味付けで、ピーマンがシャキシャキしていて、もりもり食べられました。

「つくってみました」



4902220142293

コープでかなえるカラダにうれしい食生活

『ヘルシーコープ』とは、組合員の食のあり方や健康課題に寄り添い、食卓から健康をサポートする取り組みです。

詳しくはこちら



URL <https://goods.jccu.coop/hc/index.html>

「ヘルシーコープ
レシピ」を
クックパッドで
紹介しています!





ラブコープ2021

声からの新発見



意外なレシピ

こんな食べ方あったんだ！
組合員のアイデアレシピです。



詳しくは
特設ページで！

ごまピザトースト



CO-OP 深煎り
胡麻ドレッシング
を使ったレシピです

声 サラダにはもちろんですが最近では…パンにピーマン・ベーコン・トマト・チーズをのせてから深煎り胡麻ドレッシングをかけてグリルでチン！ピザトーストの味付けとして食べるのにハマっています。



材料 (2人分)

- CO-OP深煎り胡麻ドレッシング ……大さじ2
- 食パン6枚切り ……2枚
- ベーコンスライス(幅1cm程度に切る) ……1枚
- ピーマン(輪切り) ……1個
- ミニトマト(8等分) ……2個
- シュレッドチーズ ……40g

作り方

- ①食パンにベーコンスライス、ピーマン、ミニトマトをのせてシュレッドチーズをちらし、「CO-OP深煎り胡麻ドレッシング」をかける。
- ②オーブントースターでチーズが溶けるまで約3分焼く。

豆のお味噌汁



CO-OP 大豆
ドライパック
を使ったレシピです

声 簡単に、サラダや、煮豆に、使うことです！美味しいのが、一番です。時には、みそ汁にも、使っています！



材料 (2人分)

- CO-OP大豆ドライパック ……60g
- 玉ねぎ(くし切り) ……1/4個
- みそ ……大さじ2
- 小ねぎ(小口切り) ……適宜

- A
- 水 ……400ml
 - 和風顆粒だし ……小さじ1

作り方

- ①鍋にA、玉ねぎを入れて火にかける。
- ②玉ねぎに火が通ったら「CO-OP大豆ドライパック」、みそを加えてひと煮たちさせる。小ねぎをちらす。

トースターでぱりぱり小魚チーズせんべい



CO-OP ぱりぱり小魚
を使ったレシピです

声 おつまみにトースターでチーズと焼いて食べています。



材料 (チーズせんべい4枚分)

- CO-OPぱりぱり小魚 ……1袋
- CO-OPとろけるスライスチーズ ……1枚
- ※CO-OPくっつかないホイル

作り方

- ①「CO-OPくっつかないホイル」をトースターのトレイに敷き、4等分に切ったとろけるスライスチーズをのせる。
- ②「CO-OPぱりぱり小魚」1袋を4等分にしてのせ、トースターで約3分、チーズがとろけてふちに焼き色がつく程度に加熱する。

Instagramで発信! 人気のレシピはこちら

コープ商品公式Instagramアカウントが3月にご紹介したレシピから、「いいね!」獲得数BEST3をご紹介します!

「いいね!」獲得数
第1位



CO-OP ホットケーキミックスを使った「お食事ベジマフィン」

材料 (直径6cmのマフィンカップ6個分)

- CO-OPホットケーキミックス……………200g
- たまご…1個
- ブロccoli (小房に分けて固めにゆでる)…90g
- 牛乳…100ml
- ミニトマト (ヘタをとり、4等分に切る)…6個
- 粉チーズ…大さじ1と1/2
- ベーコン (5mm幅に切る)…1枚
- オリーブ油…大さじ1と1/2

作り方

- ① ボウルにたまごを割りほぐし、牛乳、粉チーズ、オリーブ油を加えて泡立て器で混ぜる。
- ② 「CO-OPホットケーキミックス」を加えて粉っぽさがなくなるまで混ぜる。
- ③ ひと口大に切ったブロッコリー、ミニトマト、ベーコンを加えてざっくりと混ぜ合わせ、マフィンカップの8分目まで均等に流し入れる。
- ④ ③を180℃に予熱したオーブンで20～25分焼く。竹串を刺して生地がついてこなければ焼き上がり。



4902220025534

「いいね!」獲得数
第2位



CO-OP サラダえび CO-OP 五目ちらしの素 を使った「海鮮モザイク寿司」

材料 (4人分)

- CO-OPサラダえび……………6尾
- CO-OP五目ちらしの素……………4人前
- 温かいごはん……………1000g
- 鯛 (刺身用)…70g
- サーモン (刺身用)…70g
- まぐろ (刺身用)…70g
- 厚焼き玉子 (市販品)…40g
- ほたて (貝柱)…3個
- きゅうり……………4cm
- 絹さや……………3枚
- いくら……………15g

下準備

- ・「CO-OPサラダえび」は解凍し、半分に切る。
- ・温かいごはんは「CO-OP五目ちらしの素」をまわしかけ、しゃもじで切るようにして混ぜ合わせる。
- ・鯛、サーモン、まぐろ、厚焼き玉子は、それぞれ厚さ7～8mmの2cm角に切る。ほたては薄切りにする。
- ・きゅうりはヘタを落とし、太いものは縦半分に切る。薄切りにして2cmの長さにする。絹さやは筋を取り除き、ざっと塩茹で(分量外)し、斜め細切りにする。

作り方

- ① 五目ちらしを20cm四方の正方形になるように盛り付ける。
- ② ほたて、きゅうりはそれぞれ数枚ずつ重ね、サラダえび、鯛、サーモン、まぐろ、厚焼き玉子と共にタイル状になるように①の上に並べ、絹さや、いくらを飾る。



4902220742882 / 4902220026791

「いいね!」獲得数
第3位



CO-OP ブロccoli CO-OP とろけるスライスチーズ を使った「ブロッコリーとツナのお食事フレンチトースト」

材料 (2人分)

- CO-OPブロッコリー……………60g
- たまご……………2個
- CO-OPとろけるスライスチーズ……………2枚
- 牛乳……………100g
- ホールコーン……………大さじ3
- 塩、こしょう……………各少々
- ツナ缶 (油漬) (缶汁を切る)…1缶 (70g)
- オリーブ油……………大さじ1
- 食パン (6枚切り)…2枚
- 粗挽き黒こしょう……………適宜

作り方

- ① 「CO-OPブロッコリー」は包材の表示にしたがって加熱し、大きいものは食べやすい大きさに切る。
- ② たまご、牛乳、塩、こしょうをよく混ぜ合わせ、バットに移し、食パンを漬す。ひっくり返して、卵液をしっかりと吸わせる。
- ③ フライパンにオリーブ油を熱し、②を弱火でじっくり焼く。
- ④ ひっくり返して、ブロッコリー、ツナ、コーンをトッピングし、最後に「CO-OPとろけるスライスチーズ」をのせて、蓋をして1～2分焼く。粗挽き黒こしょうをふる。



4902220519903 / 4902220331031

コープ商品公式
Instagramアカウントはこちら

https://www.instagram.com/coop_goods/



声に応じて開発・改善

お寄せいただいた声に応じて、開発・改善を行った商品をご紹介します。



co-op ビーフカレー



組合員の声

災害時はそのままでも食べられますか？



2021年6月 リニューアル

温めずにそのまま食べられることを記載しました。

パッケージ裏面

- 加熱せずにそのまま召し上がれますが、脂分が固まっている場合があります。温めるとよりおいしく召し上がれます。



＼さらにおいしくなりました！／

甘口

りんごとトマトで、よりフルーティーに！



組合員モニターの声

- 子どもたちはおいしい！って絶賛してたので買ってみたい。
- しっかり野菜の感触が味わえるので、その価格であればストック商品として前向きに購入したい。

中辛

バターのコク味とスパイス感をプラス



組合員モニターの声

- レトルトとは思えないくらい野菜もゴロゴロ入っておいしい！
- とってもおいしかった。飽きがこなくてまた食べたくなりそう。

辛口

よりスパイシーな味わいに！



組合員モニターの声

- 心地よい辛さで家族も喜んで食べた。
- 今まで食べた中で一番おいしかった。辛さにパンチがありよかった。後味もよかった。

co-op 調理済おでん



組合員の声

具材だけの
塩分を知りたい。



2021年6月 リニューアル

スープを除いた、おでん種だけの栄養成分を表示しました。
また、お問い合わせの多い「常温で保存できます。」
「そのままでも召し上がれます。」の表示をパッケージ表面にも記載しました。

パッケージ裏面

〈おでん種〉 栄養成分表示
(おでん種186gあたり)/エネルギー:116kcal、たんぱく質:8.9g、脂質:3.9g、炭水化物:11.3g、食塩相当量:2.2g
※スープを除いた値です。

4902220135417

co-op 国産素材の旨みがつまったニラ餃子



組合員の声

たれはどうすれば
いいですか？



2021年6月 リニューアル

「お好みのたれをつけて」と記載していましたが、わかりやすく変更しました。

パッケージ裏面

※皮の両面を焼いてもおいしく召し上がれます
※お好みで酢しょうゆなどのたれをつけて、

同時にこちらも改善

- ・ニラとお肉を増量して、さらにおいしく
- ・環境に配慮し、プラスチックトレイを省きました

4902220136094

CO-OP 生からつくった
まぐろ中おち



ちょうどよい解凍時間で、食感が素晴らしい!!これからも、提供し続けてほしい!!

4902220743032

CO-OP 北海道の
玉ねぎみじん切り



おいしいハンバーグのレシピを探していて辿り着きました。玉ねぎのみじん切りをする手間が省けるので鬼リピしてます〜。簡単でとってもおいしい!ハンバーグのレシピお気に入りです(笑)

4902220822348

CO-OP ふっくら卵の
オムライス



孫のお弁当に入れてます。私の手づくりとごまかしてましたが、作り方を教えてと言われとうとう本当のことを言うはめに。冷凍食品であってもおいしいのでこれからも入れてほしいと孫からリクエストされました。

4902220008513

CO-OP きんぴらの豚肉巻



きんぴらの豚バラ巻はとてもおいしくてびっくりしました!!お弁当の具で使わせていただけてます^ ^豚の肩ロース版も出しているのが嬉しいです。

4902220073177

CO-OP まめごろう
(無選別徳用)



いつも大好きでカタログに掲載されるとケース買いしていつもまだかと待っています。いつも載せて欲しいです。よろしくお願ひ致します。

4902220076444

CO-OP 信州産りんごストレート
ジュース(シナノスイト)



これまで生きてきて、一番おいしいりんごジュースです!最高の品物で他の人にもお勧めできる商品です。あまりのおいしさに、衝撃を受けました。それまで、特にりんごジュースに魅力を感じていませんでしたが、大好きになりました。

4902220117895

CO-OP 北海道生ワイン
(ナイアガラ&バッカス)



ナイアガラ単種に比べて甘みが抑えられていて、香りが複雑で、透明感のある酸味と渋さがなく後味がすっきりしていて、チーズにとても合うワインだと思います。これからもこのようなブレンドワインを開発されるのが楽しみです。

4902220011308

CO-OP 素材こだわり 国産鶏
ささみジャーキー スライス

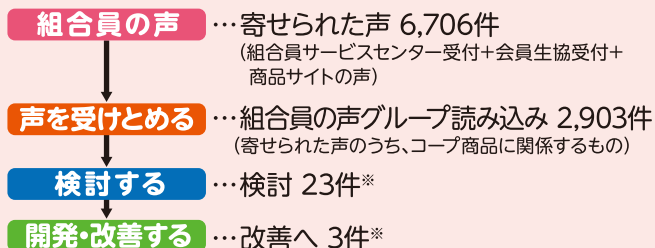


4匹の老犬の愛犬が、これをととても気に入っています。たまにしかなないので20個とかまとめて購入していますがすぐになくなってしまいます。

4902220690572

声を活かす取り組み(2021年度累計)

日本生協連へ寄せられた声は、読み込み・検討を経て、改善につなげています。



あなたの声の記事になるかも!

声ニュースを読んでいただき、ありがとうございます。今後の誌面づくりの参考にさせていただきますので、ご意見をお寄せください。

アンケートはこちらから



コープでは、組合員の想いをかたちにする商品づくりを行っています。寄せられた声を商品の開発・改善に活かした例など、さまざまなコープの取り組みをご紹介します。

CO・OP商品 声ニュース

2021年5月発行

【発行元】日本生活協同組合連合会 マーケティング部
03-5778-8044 voice@jccu.coop