

2026年1月14日

～防災備蓄品にぴったりなコープ商品のニュースレター第2号～  
**もしもの時も、いつもの味。  
 火が使えないとき まぜるだけで簡単おいしいレシピ**

日本生活協同組合連合会（略称：日本生協連、代表理事長：新井ちとせ）は、組合員の想いをかたちにしたコープ商品をお届けし、よりよい品質を追求してきました。この度、災害時、ライフラインが止まってもおいしい食事ができるように、コープ商品を活用した簡単レシピをご紹介します。

### まぜるだけ！火を使わずに2品で簡単レシピ

**Point!** 災害時、火を使わずに「おいしい」を叶えるコープ商品を活用したレシピをご紹介

災害発生時の初期段階では、電気・ガス・水道などのライフラインが停止している可能性が高く、避難所などで提供される食べ物は、自治体の備蓄品が中心となります。主なものでは、乾パン、クラッカー、パンの缶詰、おにぎり（すぐに配給が可能な場合）、ペットボトル入りのミネラルウォーター、缶詰などが挙げられます。こうした状況でも、「少しでも簡単においしいものを食べたい」という願いを叶えるために、今回はそんな時に役立つコープ商品を活用したレシピをご紹介します。

#### 簡単たまごがゆ

<材料>

- ・CO·OP 白がゆ…1袋
  - ・CO·OP たまごスープ…1食
- ① 白がゆにたまごスープを入れる。
  - ② よく混ぜる  
(スープのブロックをくだいておくと混ぜやすいです)。
  - ③ できあがり！



#### 鮭荒ほぐしとひじきのマヨネーズ和え

<材料> (レシピ制作：コープこうべ家庭料理研究会)

- ・CO·OP 鮭荒ほぐし…1びん
  - ・CO·OP ひじきドライパック…1缶
  - ・マヨネーズ…適量
- ① 鮭荒ほぐしとひじきをポリ袋に入れる。
  - ② マヨネーズ※を入れて混ぜる。
  - ③ できあがり！



※マヨネーズは開封後、冷蔵保存が必要です。災害時には、開封されているかどうかを確認し、その状況に応じて使用の可否をご判断ください。

### ミニヌードルの焼きそば風

#### <材料>

- ・CO·OP ちよつとがうれしいミニヌードル…1袋
- ・CO·OP ライトツナフレーク…1缶

- ① ヌードルをポリ袋に入れ、水を加えてポリ袋の口を軽く結び、麺を水に20~25分漬ける。
- ② 袋を揉んで麺をほぐし、水を捨てる。
- ③ ツナ缶を油ごとポリ袋に加え、ヌードルのスープの素を入れる。
- ④ よくまぜて、できあがり！



### 1商品で簡単スープ！さばみそ煮缶の冷やし汁

#### <材料>

- ・CO·OP さばみそ煮缶…1缶
  - ・水…缶の8分目
- ① さばのみそ煮缶を入れ物に入れる。
  - ② 缶の8分目までのお水を入れ、少し身をほぐして、混ぜる。
  - ③ できあがり！



### お豆をスイーツに！ふりふりお豆・きな粉味／ココア味

#### <材料> (レシピ制作：コープこうべ家庭料理研究会)

##### きな粉味

- ・CO·OP ミックスビーンズドライパック…1缶
- ・CO·OP なめらかきな粉…大さじ2 (ペットボトルキャップ4杯分)
- ・砂糖…大さじ2 (ペットボトルキャップ4杯分)



##### ココア味

- ・CO·OP 大豆ドライパック…1缶
- ・CO·OP 純ココア…大さじ2 (ペットボトルキャップ4杯分)
- ・砂糖…大さじ2 (ペットボトルキャップ4杯分)



災害時のコツ：ペットボトルキャップを大さじの代わりに使うときの目安…大さじ1 = ペットボトルキャップすり切り2杯

- ① ポリ袋に豆1缶と砂糖、なめらかきな粉or純ココアを入れて振る
- ② できあがり！

そのほか、防災レシピなどについて以下でもご紹介しています。

- ・生活協同組合コープこうべ：食の備えBOSAI  
<https://www.kobe.coop.or.jp/special/foodstock/>
- ・生活協同組合ユーコープやまなし：「安心しようそうしよう！動画で分かる防災レシピ」  
[https://www.ucoop.or.jp/hiroba/report/bousai/report\\_30232.html](https://www.ucoop.or.jp/hiroba/report/bousai/report_30232.html)
- ・生活協同組合ユーコープ：参加と交流レポート 被災地支援・防災  
<https://www.ucoop.or.jp/hiroba/report/bousai/index.html>
- ・生協ひろしま：イベントレポート  
[https://www.hiroshima.coop/activity/report/2024/post\\_369.html](https://www.hiroshima.coop/activity/report/2024/post_369.html)

**備蓄は「食べ慣れたもの」を**

緊急時でも安心して食事をするためには、普段から食べ慣れた食材をストックしておくことが重要です。ローリングストックは、ご家庭にある食材を合わせて約1週間分のストックをお勧めします。

**STEP1. 1週間分を備えよう**

- ・水：1人3リットル×1週間分×家族の人数＝ストック数量
- ・食材：1人3食/日×1週間分×家族の人数＝ストック数量

**STEP2. 使う日・補充する日を決めよう**

備えた食料品は、使う日・補充する日を決めて日々の暮らしにローリングストックを取り入れていきましょう。

※一緒に備えておくといいもの

- ・熱に強いポリ袋、ラップ、ホイル等
- ・カセットコンロ、ガスボンベ（1本約60分使用可能）
- ・ペーパー類 など

## ● コープ商品のブランドメッセージ“想いをかたちに”と開発における“5つの約束とめざす未来”

日本生協連では、コープ商品づくりで今後も変わらずに大切にしていくことを、改めて「ブランドメッセージ」と「5つの約束」、「めざす未来」にまとめ、これらに基づいた商品力強化をおこなっています。

ご参考：コープ商品サイト「想いをかたちに」

<https://goods.jccu.coop/brandmsg/>

### ブランドメッセージ



### 想いをかたちに

### 5つの約束

- 安全と安心を大切に、より良い品質を追求します。
- くらしの声を聴き、価値あるものをつくります。
- 想いをつなぎ、共感を広げます。
- 食卓に、笑顔と健康を届けます。
- 地域と社会に貢献します。

### めざす未来

- すべての CO・OP 商品をエシカル消費対応に
- すべての CO・OP 商品をより健康な食とくらしに貢献するものに
- 日本の食料自給の向上に貢献する CO・OP 商品に
- 変化に対応し、新たな価値の創造に挑戦し続ける
- 未来を担う人々も共感する CO・OP 商品へ

### ＜お問い合わせ先＞

日本生協連広報部

TEL：03-5778-8106