

SCOOP!

【スコープ】

vol.46
4月号
2024.April

おいしいきゅうりは、
ひと“皮”違う

特集 薄皮パリッ!芯までしっかり歯ごたえ

「めぐみ野」きゅうり

【今月のレシピ】
春が来たよ 新生活弁当

【SCOOP eyes】
日本の食を応援!ごはんのおとも選手権 &
もりぱくサステナアイデアレシピ

顔とくらしの見える産直

めぐみ野

REPORT

薄皮パリッ！ 芯までしっかり歯ごたえ 「めぐみ野」きゅうり

芯までしっかりとした歯ごたえがありながら、
皮がやわらかく食べやすい「めぐみ野」きゅうり。
宮城県石巻市で40年間「めぐみ野」ブルームきゅうりの生産に情熱を注ぐ、
平山さんをはじめとする
生産者のみなさんにお話をお聴きました。

石巻市きゅうり生産組合(生協部会)平山さんと夫婦

生産者voice

味・食感・鮮度にこだわったきゅうりを届けたい



石巻市きゅうり生産組合(生協部会) 平山 敏行さん

父の代から営んできた野菜農家を19歳で継ぎ、今年で70歳となる平山さん。「めぐみ野」きゅうりの石巻産直初期メンバーの一人でもあります。スタート当初からブルームきゅうりの栽培にこだわり、現在は30～70代までの7人の生産者で、切磋琢磨しながらおいしさにこだわる生産を続けています。



「めぐみ野」に仲間入りして40周年
こだわりのブルームきゅうり

「めぐみ野」きゅうりは、やわらかい皮と芯までしっかり感じる歯ごたえ、爽やかな甘みとみずみずしさが特徴です。「めぐみ野」として40年にわたりブルームきゅうりの栽培にこだわる理由は、味・食感・鮮度の持ちの違いにあります。「ブルームと呼ばれるきゅうり表面の白い粉は、自身から分泌される天然物質。きゅうりの水分蒸発を防ぐ役割があり、みずみずしさを保つ役割があります」と教えてくれたのは、この道50年以上になる大ベテランの平山さん。また、生協独自の取り組みである、収穫後にそのまま箱詰めをする出荷規格の簡素化で、生産者の負担を軽減。きゅうりに触れる回数が減ることで傷み防止にもつながり、鮮度を保つたまま店頭に並べることが出来ます。こうした生産者と生協の二人三脚の歩みが、鮮度抜群でおいしいと評判のきゅうりを作り上げているのです。



出荷規格の簡素化を図り、収穫をしながら箱詰めすることで、傷み防止や鮮度保持につながります

「めぐみ野」きゅうりおいしさのヒミツ

環境への負担の軽減に配慮し、化学肥料・農薬の使用は一般の半分以下で栽培しています。
このハウスだけでも、ピーク時期には1日に1トンもの収穫を行います。

みずみずしさの鍵は空気中の水分



きゅうりがおいしく、のびのび育つ環境を整えるために重要なのがハウス内の室温・湿度・水分管理です。室温は冬でも14℃を下回ることがないよう温度管理を行い、湿度は季節により50～80%を保ちます。取材時の2月でも、ハウスの室温は約40℃でした。



KYURI MEMO

表面のトゲトゲは鮮度抜群の証!

きゅうりは夏のイメージですが、「めぐみ野」きゅうりは3月～7月と9月～11月に出荷します



きゅうり表面の白い粉「ブルーム」は、水分蒸発を防ぐために自ら分泌するもののため、安心して食べられます



切り取った瞬間、水分があふれるほどのみずみずしさ。切り口の様子や葉の状態から、水分量の過不足を判断します

生産者voice

やりがいを感じる瞬間とは?



石巻市きゅうり生産組合(生協部会)の皆さん

日々おいしいきゅうり作りに集中してきたため、40周年があつという間のように感じ驚いています。こうして生産を続けられているのも、メンバー(組合員)さんの支えと励ましがあってこそだと実感しています。これからも感謝の気持ちとともに、新鮮でおいしいきゅうりを作り続けていきたいですね。

「めぐみ野」きゅうり取り扱い みやぎ生協・コープふくしま全店

みやぎ生協・コープふくしま宅配での取り扱い
4月3週号より7月上旬まで宅配カタログWeekでご案内しています

東日本大震災からの復興 生協との二人三脚の歩み

東日本大震災で自宅やハウスが被災し、津波による塩害もあったという平山さん。「年齢的にも再開するか悩みましたが、生協とのつながりが後押しとなりました」と、2014年から現在の蛇田地区の施設園芸団地で栽培を再スタートしました。



顔とくらしの見える産直「めぐみ野」三つの基準

- ✓だれ(生産者)がどこ(産地)で作ったかがわかります。
- ✓どのように(栽培・飼育方法)作られているのかがわかります。
- ✓生産者とみやぎ生協のメンバーの交流があります。

この商品の情報は
こちらから



めぐみ野 きゅうり 検索

コープの食材で簡単!



季節のおいしい×時短レシピ

スコープキッチン

SCOOP kitchen



忙しい毎日に大助かり!旬の食材を盛り込んだ、手軽に作れるレシピをご紹介します。
調理や盛りつけのポイントをおさえれば、味も見た目もぐんとランクアップ!

今回のテーマ

春が来たよ 新生活弁当

この春から新生活をスタートさせる方にぴったりな、
手軽に作れて気分も盛り上がるお弁当レシピをご紹介します。「めぐみ野」(P2~3)でご紹介した、きゅうりを使った副菜も登場します。



レシピ考案
フードクリエイター
三上 摂さん

料理のスタイリングや企業のレシピ開発、
料理教室など多方面で活躍。発酵食品ソ
ムリエ、上級食育アドバイザー、ティーウェ
リストの資格を有するほか染織・染色にも
精通し、食卓をトータルで提案。出身地・関
西のメニューが登場することも。

ここもチェック

きゅうりサラダは作り置きにも便利
水分を吸うすりごまがポイントです



味付けいなりで時短!簡単!華やか! 春を呼ぶ お手軽いなり弁当



使用食材はこちら!

材料(いなりずし5個分)

コープ味付けいなり.....小分け1パック(5枚)
ご飯.....200g
コープいりごま.....大1
にんじん・桜でんぶ・錦糸卵・甘酢しょうが.....適量

作り方

<下ごしらえ>にんじんは型抜きして、さつと茹でておく。①ご飯にいりごまを混ぜ5等分し、軽く俵型に握っておく。②味付けいなりにご飯を詰め、桜でんぶ、錦糸卵、甘酢しょうが、にんじんを飾ればでき上がり。(※1)味付けいなりは裏返して縁を折ると、具材が落ちにくく表情に変化が出ます。

(※1)



追加でもう一品 きゅうりと切り干し 大根のマヨサラダ

材料(2人分)
「めぐみ野」きゅうり.....1本
コープ切り干し大根.....1/2袋(15g)
コープロースハム.....3枚
塩.....小1/3
〔マヨソース〕
コープマヨネーズ.....大1
コープすりごま.....大1
コープポン酢しょうゆ.....小2



作り方

<下ごしらえ>切り干し大根は袋の表示通りに戻し水気を絞っておく。①千切りにしたきゅうりに塩を振り水気が出たら軽く絞る。②ボウルにきゅうり、切り干し大根、千切りにしたハム、混ぜておいたマヨソースを入れ、混ぜ合わせたらでき上がり。

※一部店舗では取り扱いのない商品もございます。品切れの際はご了承ください。

こどもチェック

たまごの黄身は溶いた後に茶こしで濾すときれいにでき上がります //



レンチンケチャップライスでカンタン♪
お花畑
オムライス弁当



使用食材はこちら!

材料(1人分)

- 「めぐみ野」たまご 2個
- 塩・油 少々
- 〔ケチャップライス〕
- 冷やご飯 120g前後
- コープミックスベジタブル(冷凍) 20g
- コープポークウインナー 1本
- コープケチャップ 大1.5
- コープバター 小1/2
- 塩 少々

作り方

<下ごしらえ> ポークウインナーはひと口大に切る。たまごは1個分だけ黄身と白身を取り分けて切るように溶く。残りのたまごと取り分けた黄身・塩を別の容器で溶き、茶こしで濾しておく(A)。

①耐熱容器にケチャップライスの材料を全て入れて軽く混ぜ、ラップをしたらレンジ600wで3分程度加熱し混ぜ合わせる。②フライパン全体に油を敷き、極弱火にしてAのたまごを流し入れ、表面に火が通ったら火を止めて型抜きをする(※1)。型抜きした穴に白身をスプーンで入れ、極弱火でゆつくり火を通す(※2)。③ラップの上に②の焼き面を下にしてのせ、ケチャップライスを中央に置きラップで包みながら形を整え、容器に入れたらでき上がり。型抜きしたにんじんを飾ると華やかに仕上がります。



(※1)



(※2)

たっぷりキャベツとの相性も抜群
冷凍カツでガッツリ
速攻味噌カツ弁当



使用食材はこちら!

材料(1人分)

- コープ銀座梅林のヒレカツ 4個
- コープ千切りキャベツ 70g前後
- ご飯 1膳
- 〔味噌ソース〕
- コープ味噌熟旨 大1/2
- コープ本みりん 大1
- 中濃ソース 大1
- コープきび砂糖 小1~
- コープいりごま 小1

作り方

<下ごしらえ> 味噌ソースは耐熱容器に入れ、よく混ぜ合わせたらレンジ600wで1分加熱する。①ヒレカツは袋の表示通りにレンジ調理する。②弁当容器2/3にご飯を敷き、冷めたらキャベツ、ヒレカツをのせ、ソースをかけたらでき上がり。

追加でもう一品
きゅうりの中華風
ぼりぼり和え



材料(きゅうり1本分)

- 「めぐみ野」きゅうり 1本
- コープ鶏がらスープの素 小1/4~1/3
- 塩 小1/3
- ごま油・糸唐辛子 少々

作り方

①きゅうりは1cm程の乱切りにして塩をもみ込み、水気を切っておく。②①に鶏がらスープ、ごま油、糸唐辛子を混ぜ合わせ10分程置いたらでき上がり。

こどもチェック

キャベツの下に醤油をまぶした鰹節を間に挟んでもGOOD! //



SCOOP eyes

日本の食を応援!ごはんのおとも選手権 & もりぱくサステナアイデアレシピ

みなさまから寄せられた、今日から気軽に実践できるごはんのおいしい楽しみ方をご紹介します!



日本の食「お米消費拡大」を応援

週にお茶わんもう1杯ごはんを食べよう!

みやぎ生協・コープふくしまは、お米消費拡大を応援する“週にお茶わんもう1杯ごはんを食べよう!”をテーマに、2023年11月～2024年1月の期間、ごはんのおともを選ぶ「ごはんのおとも選手権」投票や、ごはんがすすむアイデアレシピをメンバー(組合員)参加で募集しました。みなさまから寄せられた投票結果とサステナブルなレシピを紹介し、引き続き日本の食と生産者を応援します。

＼たくさんの投票ありがとうございました!／

ごはんがすすむ!ごはんのおとも選手権投票結果

計
7,258
票



1 第1位 1,307票
コープ 辛子明太子

【投票コメント】あつという間にごはんがなくなる、ごはんのおとも。今度はバターと一緒に食べる方法も試したいです!



2 第2位 1,045票
古今東北 宮城県産 銀鮭まるやか中落ちほぐし

【投票コメント】人生最後に食べたいものは鮭!炊きたてごはんとともに味わうと最高です。



3 第3位 970票
「めぐみ野」納豆

【投票コメント】納豆が大好きで毎日食べています。新米と納豆の組み合わせが一番ですね。



順位	ごはんのおとも(商品名)	投票数
1位	コープ 辛子明太子	1,307
2位	古今東北 宮城県産 銀鮭まるやか中落ちほぐし	1,045
3位	「めぐみ野」納豆	970
4位	「めぐみ野」蔵王育ちたまご・平飼いたまご	829
5位	古今東北 三陸産昆布・イカ使用 しゃきつと松前漬	785
6位	「めぐみ野」めかぶ・味付けめかぶ	739
7位	コープ おにぎり昆布	591
8位	古今東北 福島県松川浦産あおさ使用 磯の香広がるあおさ佃煮	563
9位	「めぐみ野」梅干し	429

※募集期間:2023年11月6日～12月17日

※投票はSCOOP!Instagram・ホームページ・ハガキの合計数です。

＼みんなのごはんがすすむ定番の食べ方！／
もりばくサステナアイデアレシピ

総数
306
 投稿!

SCOOOP! インスタグラムやホームページなどでみなさんから寄せられた、
 ごはんがすすむ定番のレシピの中から、エコなレシピと地元食材を使用したレシピをご紹介します。

切っただけのせるだけ! ぐらしにやさしい時短レシピ



【作り方】
 ひき肉を焼き肉のタレで炒め、きゅうりやアボカド、炒り卵、トマトなどの食材を切って、ごはんの上にのせたら完成。

【投稿者】K・Aさん(みやぎ生協ホームページより投稿)
 食材を切っただけでごはんの上にのせるだけで「バリ風ごはん」に。簡単で時短にもなるし、洗い物も少ない! 我が家の食卓には隔週で登場します。

地元食材を使用! 生産者思いのレシピ



【作り方】
 大根とかぶの葉を1cm幅に切り、麺つゆと出汁がらのかつお節で佃煮にしたら完成。

【投稿者】popomy2021さん(SCOOOP! インスタグラムより投稿)
 食材の葉の部分と、出汁がらのかつお節を使用する、エコでおいしいレシピです。

※募集期間: 2023年11月6日～2024年1月21日

※投稿総数はSCOOOP! インスタグラム(「#もりばくサステナごはん」をつけて)、ホームページの合計数です。

掲載中の
 サステナアイデアレシピは
 みやぎ生協の
 ホームページで紹介中



**【生産者の声】生産者を知り、交流をきっかけに
 お米を好きになってほしい**

お米作りには、肥料の高騰、夏の草刈り、後継者問題などの苦勞が絶えません。ごはんを食べることも応援ですが、どんな人がどんなふうにお米を作っているのかを知っていただき、生産者との交流をきっかけの一つとして、お米消費量アップにつながってくれればと思います。「バケツ稲」や「稲刈り体験」などの場で、何かひとつお米について覚えていただけたらうれしいですね。



みやぎ産直米生産者協議会
 会長 小野 良則さん

おうちでお米作りに挑戦しよう
「めぐみ野バケツ稲栽培コンテスト」

おうちで食の大切さを学べる、
 バケツ稲栽培コンテストを
 今年も開催します!

Webお申し込みは
 こちらから



すくすく育つ稲の様子をおうちで観察できます

バケツ稲の申し込み方法

配布日 **5月26日(日)** **【参加費】無料**
【バケツ稲コンテスト開催日】10月20日(日)

- 【セット内容】** 苗、肥料、土、バケツ、栽培マニュアル、栽培日誌
【お申し込み方法1】 開催店(配布先一覧表記載)のサービスカウンターへお申し込み。
【お申し込み方法2】 下記の①～⑤を記入の上、ハガキ・FAX・Webでお申し込み。
 ①お受け取り店舗 ②郵便番号・住所 ③氏名
 ④電話番号 ⑤メンバー(組合員)番号
【お申し込み先】 みやぎ生協生活文化部 バケツ稲係
 〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2 文化会館ウイズ
 FAX 022-218-5945
【お申込み締切り】 4月30日(火) 消印まで※申し込み多数の場合は抽選。当選者のみ5月15日(水)までに案内書郵送

バケツ稲・配布先一覧表

配布時間	配布店舗
9:00～	古川南店、鶴ヶ谷店
9:30～	幸町店、太子堂店、大河原店 高森店、名取西店
10:30～	市名坂店、愛子店、BRANCH仙台店
11:00～	荒井店、岩沼店、西多賀店、岩切店
11:45～	桜ヶ丘店、明石台店、貝ヶ森店

※生産者がバケツ稲の育て方を説明します。各回30分程度です。
 ※各店舗上限50セットまで(1家族1セット)※苗の取り置き、稲のお預かりは行いません。上記の時間に参加できる方のみお申し込みください。

コープで発見、暮らしにひと足し。

COOP goods lab

COOP商品徹底解剖ラボ

使って納得、便利で人気、暮らしに笑顔が増える
メンバー(組合員)さん絶賛の商品をクローズアップしてご紹介します。

納得の味ができ上がるまで
試作は100回以上

「コープたまごスープ」が誕生する前、市場にある乾燥スープは洋風・中華・和風など特定の料理に合わせたものばかりでした。コープが目指したのは“どんな食事にも合うスープ”。卵液の温度や注ぐ速さなど何度も調整を繰り返し、満足度抜群の味わいと食感にたどり着きました。完成するまでの試作はなんと100回以上。



コープ商品60周年
総選挙で全国1位に輝いた
ロングセラー商品です

コープ
たまごスープ



今年で発売から30周年を迎える「コープたまごスープ」。フリーズドライ(真空凍結乾燥)の固形スープだから、器に入れてお湯を注ぐだけで、すぐに1杯のスープができて上がります。あっさりしたチキンブイヨンに、コクのあるチキンエキスをブレンド。さまざまな食事に合うよう、まるやかで深みのある味わいに仕立てました。彩りと風味を添えるのはわかめにねぎ、かに風かまぼこ。ポリウーミーでふわっふわなたまごのおいしさで、メンバー(組合員)から愛され続ける人気者です。

スープだけではもったいない!
お手軽にアレンジいろいろ

ごはんを入れれば雑炊に、うどんならたまごじ風うどんに、炊飯器でお米と一緒に炊き込めばチャーハンに! 「コープたまごスープ」はアレンジレシピも多彩。アレンジレシピは下記の二次元コードからご覧ください。



アレンジレシピは
こちら

担当者の声

日本生協連 営業本部 東北支所
店舗グループ 加藤 稜晴さん



フリーズドライ製法でふわっとなるように試行錯誤して作られています。これからもたくさんの方に喜んでご利用していただきたいですね。



こちらもチェック!
コープたまごスープ10食入

5食入の発売から5年後、「大容量タイプが欲しい」というメンバー(組合員)さんの声に応えて登場!

こだわり製法で仕上げた
ふわっふわの口あたりが自慢です

原材料にこだわって、たまごは全て国産を使用。かき玉を理想的なふんわり食感に上げるため、製造工程にもひと工夫。卵液とスープを合わせる時のタイミング・温度・流し入れ方・かき混ぜ方が最適になるよう、独自の製造ラインを作りました。



原材料にこだわって国産たまごだけを使用
 ふわふわのかき玉がたっぷり
 お湯を注ぐだけで、ササッと数秒で完成！
 お弁当のお供にもぴったりのフリーズドライタイプ

年間約6,000万食！
 愛され続けて30年の人気者

コープたまごスープ

店舗・宅配本体通常価格 **5食入** 価格332円(税込) **10食入** 価格645円(税込)

●原材料名：液全卵（鶏卵（国産））、しょうゆ（大豆を含む）、チキンエキス、デキストリン、食塩、たん白加水分解物、香辛料、具（かに風かまぼこ（小麦・かにを含む）、わかめ、ねぎ）／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、増粘多糖類、酸化防止剤（ビタミンE）、着色料（ベニコウジ色素） ●保存方法：直射日光、高温多湿を避け、常温で保存してください。 ●賞味期限：540日

【取り扱い店舗】

みやぎ生協・コープふくしま全店 ※品切れの際はご了承ください。

【宅配】毎週掲載 ※カタログWeek誌面をご覧ください

店舗で開催
 毎月1日・15日はいいコープの日
 コープ商品10%引き

心と体を健やかに整えるためのアドバイス

くらしに、ひと呼吸

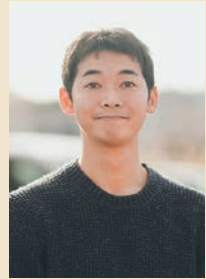
助け合い支え合う安心してくらし続ける社会に。車を通してコミュニティを広げる
日本カーシェアリング協会のお話しを3回シリーズで掲載します

今月のテーマ①

増え続ける自然災害

マイカーが被災したら生活は大丈夫？

一般社団法人
日本カーシェアリング協会
石渡 賢大



千葉県出身。損害保険会社での勤務を経て、2017年より「日本カーシェアリング協会」に参画。全国から車の寄付を募り、その車を活用した災害支援、街づくり、生活困窮者支援などの社会貢献活動を実施している。1児の父。

自然災害と車の被災

近年、地震や台風、洪水など大規模な自然災害が日本中で頻発しています。実は被災地でたくさん失われているのが車です。日本は多くの地域で車が生活必需品ですが、災害時は車屋さんも被災してしまうため、すぐに代替の車は手に入りません。レンタカーも予約がいっぱい、借りられなくても大きな費用負担がかかります。さらに、現地は倒壊した家財や瓦礫を撤去するためのトラックも不足します。被災地では車が足りなくなるのです。突然の被災で車が使えなくなると、生活再建はおろか日常生活が立ち行かなくなります。

車を被災から守るために

「自助、共助、公助」という言葉がありますが、現在、車を被災した方に対する公的な助けはありません。そのため、自ら備える意識を持つことが重要です。では、わたしたちは車を被災させないために何をすべきでしょうか。例え

ば、夏の水害を想定した場合、次のような対策が考えられます。

- ①ハザードマップを確認し駐車場周辺の水害リスクを把握する
- ②リスクが高い災害を予見した場合事前に車を高台に逃がす
- ③車の活用中に水害が発生したら無理に走行しない

JAFのホームページに災害時の車に関する注意点がまとまっているので、一度確認してみるのをおすすめします。



それでも車が被災してしまったら

まずは自動車保険の保険金が支払われるか確認を。そして特約についても確認しておきましょう。代車が借りられる特約の付帯率も近年上昇しています。一時的に車が使えないようになるかもしれませんが。

大規模災害時には『日本カーシェア

リング協会』が被災された方を対象に車の無償貸出支援を実施しています。全国から寄付された車が被災地に届き、現地の復旧復興を支えています。『日本カーシェアリング協会』では、東日本大震災の経験をふまえ「車の被災で困らない社会」を目指して活動しています。これからの出水期に備え「車の被災」を自分事にするところから始めてみませんか。

1月22日、石川県七尾市
ボランティアセンターへ貸出



1月18日、石川県七尾市の
被災者へ貸出

くらしをちょっと、もっと、ずっと。

くらしのヒント帳

住まい、家計、宅配、買い物、文化鑑賞など
知って得するくらしの情報をお届けします



送迎時間0分! 好きな時間に取り組める

スマイルゼミは年少から高校3年生までが利用できるタブレット教材です。就寝前や習い事の合間に、いつでもどこでも、自分のタイミングで学ぶことができます。見る・聞く・書く・話す内容で体感的に理解を深めることが可能です。「今日のミッション」は無理のない範囲で出題されるので学習習慣の定着にもぴったり。教科書準拠だから、学校の予習・復習にも活用できます。新年度、スマイルゼミで好スタートを切りませんか？



「自動丸付け機能」もあり子ども一人で取り組むことも可能です。大人はその間に家事などに専念できます

[お問い合わせ・お申し込みはこちら](#)

コープ東北サービス事業本部 TEL 0120-448-044

受付時間/9:00~17:30(月~土曜)

詳しくは
[こちら](#)



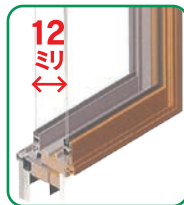
メンバー(組合員)特典

生協を通してお申し込みいただくと、メーカー直接
申し込みの12ヵ月一括払いのひと月あたりの
金額と同等価格で受講できます。



高断熱で騒音も防く!
1枚ガラスの
約**4.6倍**の
断熱効果!

断熱効果を高めるためペアガラスの12ミリの中間層にアルゴンガスを封入



あんみつガラス

あんみつツイン

既存のサッシはそのままに、ガラスのみ「あんみつガラス」に交換するだけ!サッシを1枚プラスする「あんみつツイン」にも注目



住宅省エネキャンペーン! 最大規模の大型補助金決定

2024年も住宅省エネ補助金が熱い!特に窓ガラスは「子育てエコホーム支援事業」「先進的窓リノベ事業」が補助金の対象になります。生協住まいのセンターでは、あけぼの通商の「あんみつガラス」がイチオシです。業界トップクラスの断熱性能があり、夏も冬も快適に過ごせます。断熱性能が高いため省エネ効果も抜群!この機会に検討してみたい商品ですか?電気代が高騰している今だからこそ、おすすめしたい商品です。

[お問い合わせ・お申し込みはこちら](#)

みやぎ生協のメンバーはこちら [住まいのセンター](#) [みやぎ営業所](#)

0120-779-188 TEL **022-373-7791**

受付時間/9:00~17:30
(日曜、夏季、年末年始休業)

[みやぎ生協 住まい](#)

[検索](#)

コープふくしまの組合員はこちら [住まいのセンター](#) [ふくしま営業所](#)

0120-766-616 TEL **024-545-6616**

受付時間/9:00~17:30
(土・日曜、夏季、年末年始休業)

[コープふくしま 住まい](#)

[検索](#)

「あんみつガラス」設置の効果

- ①冷暖房費を削減します
- ②冬の寒さ、夏の暑さを防ぎます
- ③結露の発生を軽減します
- ④紫外線をカットします
- ⑤防犯対策にも考慮しています
- ⑥防音効果が飛躍的にアップします

宅配商品でつくる

coopmama レシピ

コープママ
レシピ



今月の商品

北海道あさり貝(冷凍) 180g

活きたままのあさりを袋詰めした後そのままボイル。あさりの旨みを逃がさず一緒に味わうことができる「北海道あさり貝」。砂抜き済みで手軽に調理できることも人気です。原料のあさりは無選別ですが、宅配で取り扱いの他の商品よりも大きめの貝が多い北海道のあさりをぜひお楽しみください。この商品は4月3週の宅配カタログWeekで486円(税込)でご案内予定です。



「楽しく・おいしく・健康に」をキーワードに、食育活動をサポートしているコープママが、子育て世帯や忙しい方にも便利な宅配を使ったレシピをご紹介します。

「私がコープママです！」



曾田 洋子さん

みやぎ生協職員、日本野菜ソムリエ協会認定野菜ソムリエ、NPO日本食育インストラクター-Primaryの資格を所有。「健康的な時短レシピで、あらゆる世代を応援します」

「北海道あさり貝でアクアパッツァ」

材料(2~3人分)

北海道あさり貝(冷凍)	1袋
白身の切身魚	約300g(または処理した白身魚1尾)
にんにく	1片
ミニトマト	7~8個
オリーブオイル	大さじ1
塩・こしょう	少々
白ワイン(またはお酒)	大さじ2
水	100cc
パセリなど	少々

【作り方】①白身の切身魚に軽く塩・こしょうをして5分置きます。にんにくをみじん切り、ミニトマトを半分に切ります。②フライパンにオリーブオイルを熱し、ペーパータオルで水分をふいた魚を皮目から入れて中火で焼き、裏返して両面を焼きます。③弱火にして、にんにくを加え香りが出たら、ミニトマト、北海道あさり貝を冷凍のまま汁ごと入れ、白ワイン、水を加え中火にします。④沸騰してきたらふたをして弱火で5分蒸し、最後にパセリなどかけたらでき上がり♪

このレシピは
YouTubeで
公開中



宅配サービスについての
お問い合わせ・資料請求は

みやぎ生協宅配運営部

0120-581-870

受付時間 月~金 9:30~20:00



スマートフォンからは
こちらから

モアコープ 新たな空間MoreCoop利府店おすすめ情報

MoreCoopって何?それは、みやぎ生協・コープふくしまの店舗で生協の幅広いサービス活動を行い、地域の方に向けてさまざまな情報を発信する“地域のお役立ちスペース”です。



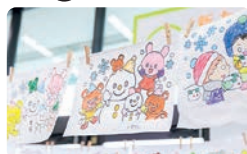
いつでもお気軽にお声がけください

利府店で大人気!季節に応じたお子さま向けの塗り絵を実施中!でき上がった塗り絵をMoreCoopにお持ちいただくと、キッズシール2枚プレゼント。キッズシールがたまると、楽しい景品と交換できます。

MoreCoopアテンダント(案内係) 緑上さん

みやぎ生協&コープふくしま

お店Zoom UP!!



店内には色とりどりの塗り絵を展示中



季節によって七夕飾りや折り鶴が飾られることも

MoreCoopの魅力

アテンダント(案内係)

専門スタッフが商品や売り場、生協サービスのご案内に対応

イベント

お買い物ついでに気軽に参加できる多彩なイベントを実施

宅配ステーション(水曜日)

宅配商品を店舗で受け取ることができます(配達手数料無料)

大型モニター

生協が行っているさまざまなサービスの情報を映像で発信



MoreCoop利府店

宮城県宮城郡利府町利府字堀切前35-1(みやぎ生協利府店内)
お問い合わせ:みやぎ生協 店舗営業部 TEL:022-374-0453
受付時間/月~日曜9:30~18:00(祝日休業)

MoreCoopのInstagramで イベントをチェック

※Instagramの閲覧には
アカウントが必要です



1月度の損益

金額単位:百万円

科 目	1月度実績	予算差	前年差	累計実績	累計予算差	累計前年差
供 給 高	12,654	411	110	118,566	2,468	3,639
事業総剰余金	3,702	132	94	35,393	681	699
人 件 費	1,582	40	49	15,225	26	400
物 件 費	1,800	△60	△62	18,349	△518	△228
経 常 剰 余 金	325	161	113	1,863	1,206	528

○1月度は、供給高+4億円、事業総剰余は+1億円予算を上回りました。事業経費はほぼ予算内で執行されており、経常剰余は3億円の黒字、予算を1.6億円上回りました。
○店舗事業は、1月度の供給高は82億円(予算差+6億円、前年差+5億円)と好調です。引き続き新しい販売促進策が功を奏しています。経常剰余金は+5.6億円でした。
○宅配事業は、1月度の供給高は36億円(予算差+8千万円、前年差△2億円)でした。人・物件費がコントロールできたことで経常剰余金は3億円と黒字を確保できました。

*供給高:店舗、宅配などみやぎ生協全体の事業の売上高
*事業総剰余金:商品仕入等代金支払いやテナント等収入を差引後の剰余金
*経常剰余金:事業総剰余金から経費を引き、事業外収益と費用(利息や雑損失等)を差引後の剰余金

第8回理事会 (1月18日) ダイジェスト

理事会で協議などされた内容から主なものを紹介します。●議決事項は5件で「宅配生鮮セットセンター冷凍エリア拡張に対する投資」「店舗改装計画」「非FIT低圧発電所開発」「第43回通常総代会 総代選挙区と選挙区ごとの総代定数」「生協役員賠償責任保険への加入」を提案どおり議決しました。協議事項は2件で「地区別総代・メンバー(組合員)会議議案書」「みやぎ生協第13次中期計画」を協議しました。報告事項として、12月度の主な事業の損益状況や振り返りなどを行い確認されました。

コープふくしま ラジオ福島『通りゃんせ基金キャンペーン』に協賛 募金贈呈を行いました

コープふくしまは、ラジオ福島が毎年行っている『通りゃんせ基金キャンペーン』に協賛し、2023年11月から2024年1月までの3カ月間、コープふくしま12店舗で募金缶設置や組合員活動の際に募金を呼びかけました。皆さまから寄せられた募金49,800円は、2月21日、『ラジオ福島』本社で菅野優子地域代表理事から『ラジオ福島』花見政行代表取締役社長に手渡されました。この募金は「音の出る信号機」や「音声案内装置」など、教育・福祉機器の設置に役立てられます。



2023年12月24日、
国見店からラジオで
生出演中の三浦隆義店長

2024年2月21日、
菅野優子地域代表理事から
花見政行社長へ贈金贈呈

インスタ限定! スコープキッチン 間違い探しスタート



SCOOP! インスタグラムも見てね!
@scoop_miyagi

プレゼントをはじめ、
レシピ動画や取材動
画、お店紹介、間違い
探しなどインスタグラ
ムだけの発信情報を
たくさんお届けしてい
ます。フォロー &
いいね! よろしくお願
いいたします。



*Instagramの閲覧にはアカウントが必要で

【スコープに関するお問い合わせ】

みやぎ生協 生活文化部
仙台市泉区八乙女4-2-2

TEL:022-218-3880

受付時間 月～金 9:30～17:30 (祝日除く)

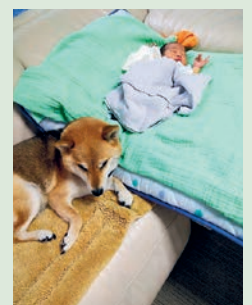
私のお気に入り! みんなのベストショット



黄色いポストがめずらしく、
つい撮影してしまいました
【宮城県宮城郡 上中別野
しま】



1歳の娘に「ご飯の準備してね」と
言ってみたら、お気に入りの
人形にお支度していました笑
【宮城県仙台市 まりぼっさん】



子守中
【福島県福島市 なはママ】

みなさんのお気に入りの1枚をお送りください。
掲載された方にはコープギフトカード
500円分をプレゼントいたします。

応募方法 ▶ 投稿はWebから! <https://scoop.jp/>



参加募集 & お知らせ **来て!みて!**

スコープ通信

イベントの参加
申し込み締め切り **4月30日(火)**
特に記載がない場合

募集人数・対象 費参加費(表示費用は消費税込み)
所会場 締申し込み締切

【イベント参加申し込み方法(宮城・福島共通)】

下記内容をご記入の上お申し込みください。

- ①企画名 ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな)
 - ④お持ちの方はメンバー(組合員)コード ⑤電話番号
 - ⑥お子さま対象企画の場合はお子さまの氏名(ふりがな)と年齢を明記。
- ※託児ありの場合は1歳以上～未就学児まで対象(300円有料)

宮城・福島どちらの会場もお申し込みできます。

※新型コロナウイルス感染拡大によっては、内容の変更または中止する場合がございます。

【イベント申し込み先】

宮城会場:Web・FAX・ハガキのみ受け付け
みやぎ生協 生活文化部
〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2
FAX:022-218-3663

福島会場:電話・Webのみ受け付け
コープふくしま 生活文化課
TEL:024-557-1181(福島事務所)
TEL:024-963-2530(郡山事務所)
受付時間:月～金9:30～17:00(土日祝除く)

【スコープ通信】
参加申し込み
Webはこちら



料理

福島会場

みんなで簡単こんにやく作りをしよう♪

4月25日(木) 10:00～12:30

刺身こんにやくや田楽など、こんにやく粉を使ったこんにやく作りに挑戦しませんか? みんなで一緒に「おいしい!」を楽しみましょう。

募10人
費300円
所伊達市内の施設
締4月10日(水)※当選者のみ4月19日(金)までに案内書送付



趣味

福島会場

幸せのかたちが花開く!つまみ細工で簡単ブローチ作り

4月23日(火) 10:00～12:00

くらしに花を咲かせましょう!ちりめん春らしい花のブローチを作ります。手作りの楽しさや達成感を一緒に味わいましょう。

募7人
費300円
所コープふくしま天神町店2階(白河市)
締4月9日(火)※当選者のみ4月16日(火)までに案内書送付



お知らせ

福島会場

組合員ならどなたでも!いっしょに活動しましょう♪コープ委員募集

年10回開催

組合員ならどなたでもOK!コープ商品や生協の取り組みについて学びながら、みんなで楽しくおしゃべりする“場”です。活動費・交通費支給あり。活動は年10回の委員会と年2回のふれあいコープ。時間は1回2時間程度。店舗の委員会室や地域の集会所などが会場です。



教養

福島会場

「防災」学習 & 体験～くらしの備えと減災のくふう～

4月26日(金) 10:00～11:30

防災・減災のヒントを学ぶ学習&ワークショップを開催します。いざ災害となったとき何が出来るか、一緒に考えてみませんか。

募20人 費無料
所郡山市中央公民館実習室(郡山市麓山1-8-4)
締4月12日(金)※当選者のみ4月19日(金)までに案内書送付



あなたの“HAPPY”をコープがおうえん

ワクワクやりたい
ワイワイ楽しもう
ニコニコ幸せ

参加者募集中のイベントはこちら。

Lots of CO-OP efforts
make you happy!

メンバー(組合員)活動ホームページ

みやぎ・ふくしまのイベントひろば

のぞいてみて! みんなのくらしを応援したい
イベントや活動情報がたくさん

みやぎ
イベント
ひろば

ふくしま
イベント
ひろば

お知らせ **宮城会場**

コープ化粧品「フリーア」産地バラ園に行ってみよう

5月20日(月)8:30~15:00、5月24日(金)8:30~15:00

「フリーア」は今年で25周年!バスで産地訪問し、バラの香りに包まれながら「フリーア」について楽しく学びましょう。**■**35人※子ども連れ不可
■無料※昼食代各自持参
■「フリーア」専用バラ園(登米市追町)※仙台駅東口集合解散
■希望日時明記。当選者のみ5月10日(金)までに案内書送付

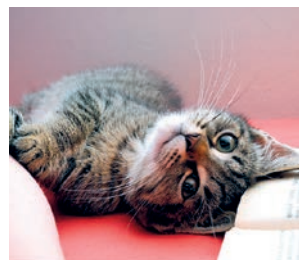


お知らせ **宮城・福島同時開催** **オンライン**

オンラインでにゃんトーク

5月13日(月)13:00~14:00、5月25日(土)10:00~11:00

我が家の猫紹介や、お困り事、キャット商品情報などを猫好き同士でお話しましょう。参加者にはコープポイント50ポイントを進呈します。
■各回6人
■無料
■希望日時明記、メールアドレス必須。先着順、定員になり次第締切



料理 **宮城会場**

親子で楽しむ!~お魚がきつと好きになる料理教室~

6月8日(土)10:30~14:00

旬の「めぐみ野」銀さけを使ってケーキ寿司を作ります。講師は食育NPO「おむすび」&(株)仙台海産。
■小学生のお子さまをもつ親子12組
■2,800円(1名追加につき+1,000円)
■みやぎ生協文化会館ウイズ
■当選者のみ5月25日(土)までに案内書送付



趣味 **宮城会場**

ファブリックパネル~グリーンアレンジ~in石巻

6月1日(土)10:30~11:30、13:30~14:30

北欧のインテリア“ファブリックパネル”を手作りします。オリジナルのグリーンアレンジで、よりおしゃれに♪
■各回12人
■700円(完成サイズ36×30cm)
■みやぎ生協文化会館アイトピア(石巻会場)
■希望日時明記。当選者のみ5月13日(月)までに案内書送付



お知らせ **宮城会場**

こ〜ぶ文化鑑賞会会員募集!家族や友達と楽しいひと時を

年3~4回開催

こ〜ぶ文化鑑賞会は毎月定額の会費を積み立て、年間3~4回の生の舞台を観る会です。公演ジャンルは演劇や寄席芸能などさまざま。お一人から入会でき、2人以上でサークル登録をすれば続き席で鑑賞できます。次回の例会は7月3日(水)・4日(木)にN響団友コンサートを開催予定。詳しくは事務局(TEL0120-978-108)まで。

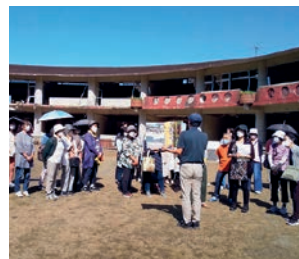


お知らせ **宮城会場**

被災地スタディツアー 石巻・雄勝を訪ねて

6月15日(土)9:00~17:00

バスで石巻市震災遺構大川小学校と雄勝町内を訪問し、東日本大震災当時のお話を聴きます。
■40人費大人5,000円、子ども(小・中学生まで)3,000円(昼食代込)**■**石巻市(大川小学校、雄勝町内)※仙台駅東口集合解散**■**申込者全員にチラシ郵送。チラシ内容確認の上、近畿日本ツーリスト(株)へお申し込みください



今月のプレゼント

プレゼント応募締め切り 4月30日(火)

コープフリーズドライスープ詰め合わせを
抽選で10名様にプレゼント

コープの人気フリーズドライスープの詰め合わせをプレゼント!「コープたまごスープ」「コープ 沖縄県産もずくスープ」「コープ 揚げなすと生姜のスープ」各5食入り×3種類の特別セットです。



応募方法 | 下記①~⑦をお書き添えの上、ハガキ・FAXで下記までご応募ください。Webからも応募できます。

- ①プレゼント商品名(スープ詰め合わせ) ②郵便番号・住所 ③氏名(ふりがな) ④メンバー(組合員)コード ⑤電話番号 ⑥スcoopを手に取った場所(店舗・宅配・その他) ⑦ご意見・ご感想

※当選結果は商品の発送をもってかえさせていただきます。※ご意見・ご感想、プレゼント応募にいただいた個人情報に関しては、抽選・発送のみに使用させていただきます。その他の目的には使用いたしません。

プレゼント応募先

みやぎ生協 生活文化部
〒981-3194
仙台市泉区八乙女4-2-2
FAX:022-218-3663

【今月のプレゼント】
Web応募はこちら



月刊ポピーは幼児～中学3年生までの家庭学習教材です。

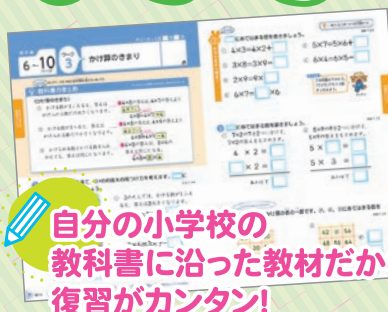
全家研
月刊ポピー

自分で
学ぶ力が
身につく!

学ぶ力を楽しく育てよう!

月刊小学ポピー

「復習」「学習習慣」を大切にしています。



自分の小学校の教科書に沿った教材だから、復習がカンタン!



各学年、英語もしっかり学習できる!

5年生からの英語のワーク・テストも教科書に沿っています!

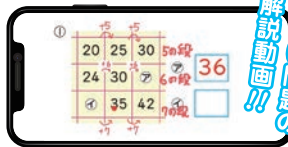
2024年度 (月額・税込)
小学ポピーシステム会費

小学1年生	3,300円
小学2年生	3,600円
小学3年生	4,100円
小学4年生	4,300円
小学5年生	4,700円
小学6年生	5,000円

※2024年度の価格です。

NEW デジ・ナビ

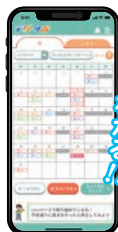
本誌の学習に+α!
デジタルで毎日の勉強をサポート!



難しい問題の解説動画!!



テスト前に直前チェック!



全部のワークが目でわかる!

教材を実際に体験できる!



2024年度版小学ポピー

無料
おためし見本
お届けします!

ポピー50周年記念
組合員
限定特典

小学1～3年生対象! 4月号新規ご入会でプレゼント!

しゅくだいやる気ペン

参考価格 6,980円が
今だけ無料!!

申込締切:2024年5月15日(水)

きみのやる気で光る!



勉強がもっと楽しくなる!



がんばった分だけ色が
変わってやる気が見える!

いつものえんぴつ + しゅくだいやる気ペン = いつものえんぴつにつけるだけ!

ポピー×やる気ペンで
楽しく学びが定着!

専用アプリをダウンロード! 毎日の勉強への取り組みを分析して見える化します。※ご利用には専用アプリのインストールが必要です。



※2022年の月刊ポピー7月号～翌4月号までの購読者(年長～小6)を対象

使い方 やる気ペンで毎日の勉強を習慣化!



やる気ペンで勉強をする!



アプリに記録して日々の努力が見える化!



カレンダーで習慣化をサポート!



勉強するとアイテムをGET!

ポピー×ココロ
コラボ特典の詳細はこちら



お申し込み
お問い合わせ

みやぎ生協(株)宮城県学校用品協会
「こ～ぱ家庭教育センター」

983-0821 仙台市宮城野区岩切字三所北87-1

0120-182-820

受付9:00～18:00(平日)

TEL 022-396-0141 FAX 022-396-0451

