

COOP

心地よい&楽しい暮らしのヒントが見つかる情報誌

# SCOOP!

【スcoop】

12 vol.6  
月号

2020 December

健やかな日々のアドバイス  
くらしに、ひと呼吸

コクのある  
チーズ  
ドレッシング

めぐみ野  
ふるさと豚  
野菜

台風19号からの復興と想い

めぐみ野 REPORT

食卓が華やぐ  
チーズレシピ

一連載  
一今月のレシピ



SCOOP eyes 今年はこれで完璧!

プロから学ぶ  
年末お掃除術

| Present |  
今月のプレゼント

メンバー(組合員)が主役のイベントレポート  
みんなの活動アルバム

「SCOOP!」は、視野を広くする「SCOPE」に「COOP!」を組み合わせた造語。

「読んで楽しい!役立つ!わかりやすい!」をコンセプトに、幅広く親しんでいただける広報誌を目指します。

顔とくらしの見える産直



## REPORT



# たくさんの人々の想いがつながる 「めぐみ野」ふるさと豚

昨年の台風19号により深刻な被害を受けながらも、多くの人々に支えられ、力強く復興へ向かう「めぐみ野」ふるさと豚（ポーク）。その生産者である、古川さん親子にお話を聞きました。

## 生産者voice



### 台風19号からの復興と、 生産にかける情熱

なおたけ かずと  
**古川尚武さん(右)、一人さん(左)**

丸森町で「めぐみ野」ふるさと豚を生産している古川さん親子。現在は2軒のみの貴重な生産者の1人として、精力的に養豚に励んでいます。尚武さんの代からスタートした養豚は、今年で36年目。現在は息子の一人さんが跡を継ぐため、尚武さんから知識や技術を学びながら二人三脚で生産に向かっています。

**愛情たっぷり、のびのび育てる  
丸森の豊かな自然を活かした養豚**  
高い空と青々とした豊かな自然。澄んだ空気の中、環境を活かした養豚を行う古川尚武さんと息子の一人さんのがきつかけです。生き物相手だから尚武さんが「ふるさと豚」の生産を始めたのは、今から36年前。角田市の養豚仲間から黒豚の生産を勧められたのがきっかけです。生き物相手だからこそ、面白さと緊張感が背中合わせの養豚。「先輩や仲間から知恵を借り、ひとつずつ教えてもらいながら続けてきました」と尚武さん。繊細できれい好きな性質がある豚が、健やかに育つ環境作りに特にこだわりました。その特徴のひとつが豚舎の広さです。ひと区画に約10頭が生活する環境が一般的であるのに比べ、古川さんの豚舎では5頭以下。「自由に動き回ることができるので、ストレスが最小となるよう健康状態に気を配っています」と一人さん。豚たちが思い思いに元気に過ごしている様子に、二人の愛情の深さが垣間見えました。



自然豊かな環境の中にある豚舎。現在は約70頭を飼育しています

# 豚にも環境にも優しい「循環型農業」

古川さんと「めぐみ野」ふるさと豚

「めぐみ野」ふるさと豚のおいしさには、  
環境や食にこだわる古川さんの想いが込められていました。



## 「めぐみ野」の生産方法に基づく 顔とくらしの見える飼育方法

- 飼料の配合情報を公開し、メンバー（組合員）が飼料内容を確認できる
- 生産から流通段階までをさかのぼり、生産者が分かる管理体制
- 一般的な出荷よりも1ヵ月長い、7ヵ月の飼育期間

循環型農業を行っている古川さん。メンバー（組合員）との交流会でも、この質のよい豚肉と作物が育つ取り組みや、飼育方法を紹介しています。

### 循環型農業ってどんな仕組み？



「めぐみ野」ふるさと豚は、黒豚と白豚をかけ合わせた品種です。柔らかな肉質とコクのあるうま味が魅力です



### 生産者voice

## やりがいを感じる瞬間とは？



豚たちが健やかに育ってくれる、日々の世話の中にやりがいを感じます。台風19号の災害ではたくさんの方に支えていただきました。豚舎が復旧し今年3月には母豚の増頭も。これから徐々に元の規模へ戻していくよう、頑張っていきたいと思います。

### 「めぐみ野」ふるさと豚 取扱い店舗（宮城県）

白石店、国見ヶ丘店、亘理店、  
愛子店、南光台店、八木山店



ともに乗り越え、前に進む

## 台風19号の被害と、復興までの歩み

2019年10月に東北・関東を襲った台風19号。瞬く間に流れ込んだ水に古川さんの自宅と豚舎も深刻な被害を受けました。豚舎復旧のために豚たちは角田市の養豚仲間のところへ預け、古川さんは通いながらお世話をする日々。すべての作業が終わった12月20日、豚たちは古川さんの豚舎に里帰りすることができました。「メンバー（組合員）・生協職員をはじめたくさんのボランティアの方が何度も足を運んでいただき、涙が出るほどありがとうございました」と古川さんは当時を振り返ります。



豚舎内や自宅床下、住宅周辺に堆積した泥は粘土のようにずつしりと重く、かき出すのもやっと



水が引いた後には豚舎と住宅周辺に土砂とがれきが山のように積み上がりました



炊き出しも、メンバー（組合員）とのつながりを強く感じたひと場面

「めぐみ野」3つの条件について  
詳しくはコチラを「チェック！」



めぐみ野

検索



## 「めぐみ野」からうれしいお知らせ

### 「めぐみ野」鳴子上原酪農牛乳の生産者 佐々木純さんが 「第1回乳質改善共励会」で最優秀賞を受賞しました

「みやぎの酪農組合」に加盟する260軒の酪農家が参加し、乳質の向上を目的としたコンテストが実施されました。コンテストは一年にわたり毎月2回乳質を検査し、採点が行われた結果、佐々木純さんが最優秀賞を受賞しました。

薄切り肉はもも、バフ、ロースどちらでもOK。火が通ると肉は縮むので、崩れない程度にゆるめに巻くのがポイント。ソースが固まらないよう、熱いうちにどうぞ。



薄切り肉が厚切りステーキに変身！

#### ココもチェック

焼き色が美しく見えるよう、盛り付けたとき上になる面から焼くのがコツ

#### 作り方

- 耐熱容器に[A]を入れ準備しておく。
- 肉全体に塩・こしょうでしつかり味をつけておく。
- ②の肉半分を端から一枚ずつくるくる巻き、手のひらで上からつぶしながら形を整える。
- フライパンにオリーブオイルを熱し③を入れ、弱火で火が通るようふたをして両面をしつかり焼く。
- 肉を皿に盛り付けるのと同時に[A]をレンジに30秒(600wの場合)かけ、熱いうちに混ぜ合わせる。皿に盛り付け[A]を肉にかける。

#### 材料(2人分)

- 「めぐみ野」ふるさと豚の薄切り肉 ..... 250~300g  
コープエクストラバージンオリーブオイル ..... 小さじ1  
塩・こしょう ..... 適量  
付け合わせ  
..... ニンジンのグラッセ、きのこのソテーなど  
[A]  
コープミックスチーズ ..... 30g  
コープ牛乳 ..... 大さじ1  
カレー粉 ..... 小さじ1/2~2/3

## 「めぐみ野」ふるさと豚の薄切り肉 カレー風味のチーズソース添え

使用食材はこちら！



copeの食材で簡単！

季節のおいしい×時短レシピ

# スcoop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。

調理や盛りつけのポイントをおさえれば、

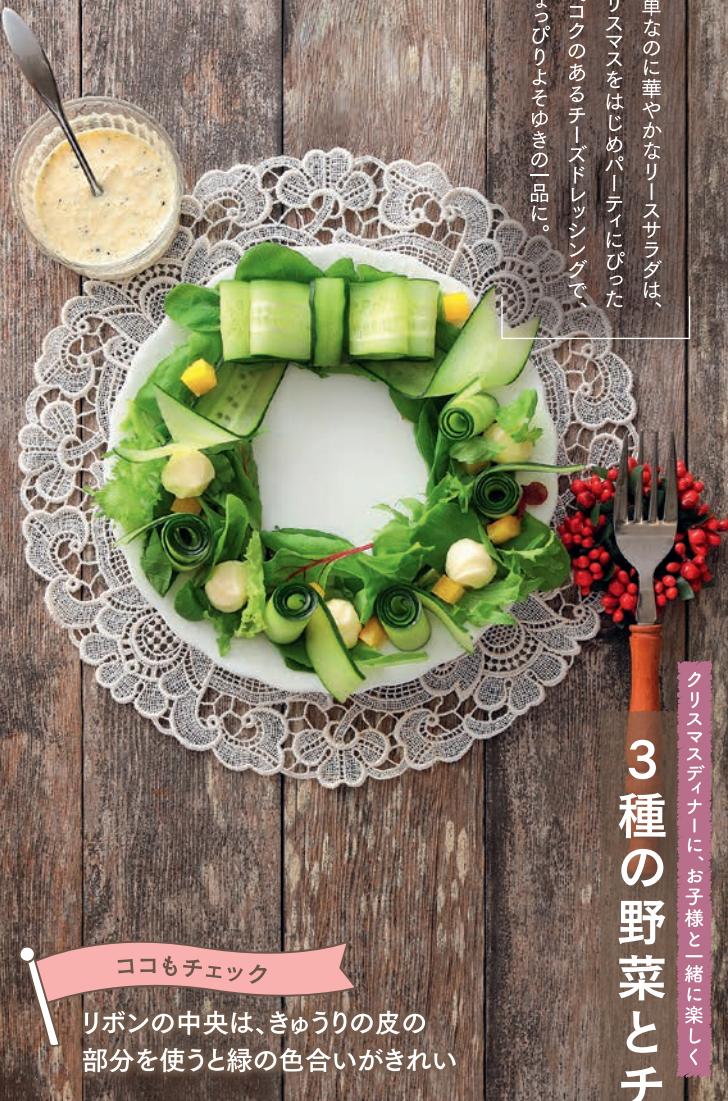
味も見た目もぐんとランクアップ！



今回のテーマ

クリスマスにぴったり！  
食卓が華やぐチーズレシピ



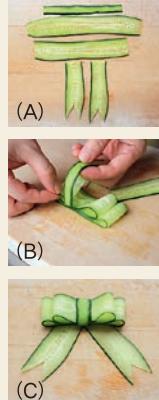


#### ココもチェック

リボンの中央は、きゅうりの皮の部分を使うと緑の色合いがきれい

#### 作り方

①きゅうりはヘタを落とし、ピーラーで縦にスライスする。その一部でりんごのパートを作り(A)、折りたたんでりんごを作る(B,C)。残りは端からくるくる巻く。②ベビーリーフは洗い、しばらく冷水につけてパリッとさせ、半分を丸い皿に沿って円を描くようにのせる。③上中央にきゅうりのりんごをのせ、くるくる巻いたきゅうり、半分に切ったキャンディーチーズ、1センチ角に切ったパプリカをバランスよくのせる。これを2人分作る。



## 3種の野菜とチーズのリースサラダ

クリスマスディナーに、お子様と一緒に楽しく

簡単なのに華やかなリースサラダは、クリスマスをはじめパーティにぴったり。コクのあるチーズドレッシングで、ちょっぴりよそゆきの一品に。

のびるモツツアレラチーズが楽しい♪

## 田舎風モツツアレラチーズスープ

#### 作り方

①玉ねぎ、じゃがいもは5mm角、マッシュルームは4~8等分、モツツアレラチーズは2枚にスライスし、パセリはみじん切りにする。②鍋に玉ねぎ、じゃがいも、コンソメ、水を入れ、ふたをして火にかける。じゃがいもに火が通つたら火を消し、鍋の中でマッシャーやフォークなどでじゃがいもをざっくりつぶす。③マッシュルームと豆乳を加え、塩・こしょうで味を調整、モツツアレラチーズを入れ再び火にかけ、沸騰寸前で火を止め、器に盛りつける。パセリのみじん切りを上からふる。

#### 材料(2~3人分)

コープ北海道モツツアレラチーズ(ホールタイプ) ..... 1/2個	
玉ねぎ ..... 1個	
じゃがいも ..... 1個	
マッシュルーム ..... 4個	
コープコンソメ ..... 1個	
水 ..... 100ml	
コープ国産大豆の調整豆乳 ..... 100~150ml	
パセリ ..... 少々	
塩・こしょう(あれば白こしょう) ..... 適量	

使用食材はちら!



#### ココもチェック

豆乳の分離を防ぐため、沸騰直前に火を止めましょう



#### 材料(2人分)

コープキャンディーチーズ ..... 5個	
ベビーリーフサラダミックス ..... 1袋	
きゅうり ..... 1本	
黄パプリカ ..... 縦2cm	

使用食材はちら!



■チーズドレッシング	
コープ北海道バремゼンチーズ ..... 大さじ2	
コープ穀物酢 ..... 大さじ1	
コープマヨネーズ ..... 大さじ1	
砂糖 ..... 小さじ1/2~	
塩・こしょう ..... 適量	
すべての材料をよく混ぜ合わせる。	

※一部店舗で取り扱っていない商品もございます。また品切れの際はご了承願います。

# SCOOP eyes

## プロから学ぶ! 住まいの お掃除術

年末に向けて  
今年も大掃除のシーズン到来。  
お掃除のプロ直伝、  
今日から手軽に始められる  
お掃除術で、  
新年を気持ちよく迎えましょう。

では、どのようなお掃除方法が効果的なのでしょうか？お掃除のプロに身近な材料で始められるお掃除術をお聞きしました。

今回はエアコン、お風呂場、換気扇のお掃除にスポットを当て、プロ直伝のワザを紹介します。汚れの種類によって効果的な落とし方は異なるもの。まずは手近なところから実践してみましょう。



### 身近な材料でできる お掃除のプロ直伝の小ワザ

水あか、ハウスマスト」は、お掃除するにも手間がかかりそうで腰が重くなりがち。そんな汚れたちとさよならし、快適なくらしを手に入れましょう。

汚れがなさる気になり出した方も多いのではないかでしょうか。中でも、住まいの三大汚れと言われる「油汚れ、

新型コロナウイルス感染拡大の影響で、今まで以上に家庭でのお掃除や除菌などを意識するシーンが増加傾向に伴い、在宅時間が増えたことで家の汚れがなさる気になり出した方も多くはないでしょうか。中でも、住

まいの三大汚れと言われる「油汚れ、

こまめにお掃除をすることで、家電や住まいの寿命も伸びます。楽しみながら一緒にお掃除を始めましょう！

おまかせください

ついついさぼりがちな換気扇のお掃除。スッキリきれいにしたいです。

換気扇

フィルターの  
油汚れ

洗剤を使用してもなかなか落ちない、ガンコな汚れにお手上げです。

お風呂  
ガンコな  
バッキン汚れ

エアコンの吹き出しのお手入れが気になります。私もできるお掃除方法が知りたいです。

内部の汚れ  
吹き出し口

### お悩み

みやぎ生協メンバー（組合員）  
大原さん（仙台市）



### おそうじ本舗 青葉吉成店 渡辺 仁さん

お掃除歴8年のお掃除のプロ。特に得意なお掃除箇所はエアコン。自分では手に負えない汚れは、ぜひご相談を！

p12「みやぎ生協耳よりピックス」でもプロによるクリーニングをご案内しています

やっぱリプロにおまかせしたい！という方はこちらにお問い合わせください

みやぎ生協のメンバー 住まいのセンター みやぎ営業所

0120-779-188 TEL 022-373-7791

コープふくしまの組合員 住まいのセンター ふくしま営業所

0120-766-616 TEL 024-545-6616

## お掃除の手順 【所要時間 約15分】



キッチンペーパーを割り箸に巻きつけ輪ゴムで止め、お掃除棒を作る。お掃除棒をお湯に浸し水気を絞つたら準備完了。



ケガ防止のため、コンセントを抜いてからお掃除スター。エアコンのルーバー(吹き出し口の羽)は、軽い力で動かすことができます。



内部の奥にあるフインを傷つけないように注意しながら、吹き出し口とその奥の汚れをお掃除棒でからめとっています。

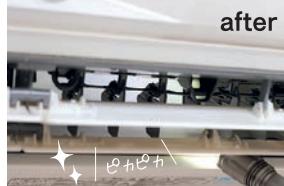
大原さん

この方法なら手軽に短時間でお掃除ができるので、これからはもっと気軽にトライできそうです!



豆知識

エアコンのお掃除は、夏でたっぷり使用した後の秋から初冬がオススメ



## エアコン

### 吹き出し口内部の汚れ

#### 汚れの原因

湿気、カビ、ホコリ、ハウスダスト

家庭用エアコンのほとんどは、外気よりも室内の空気を取り込み循環する仕組み。そのため、せきなどの飛沫やエアコン内部の汚れが部屋の中に広がる原因にも。

#### 用意するもの

- キッチンペーパー □割り箸
- 輪ゴム □ぬるま湯



## お風呂

### ガンコなパッキン汚れ

#### 汚れの原因

カビ、水あか・カルキ、石けんカス

少しづつ蓄積する水あか・カルキ、石けんカスやシャンプーなどの付着に加えて、湿気によるカビが原因に。

#### 用意するもの

- 木工用ボンド □割り箸
- ぞうきん



### お掃除の手順 【所要時間 約10分(放置時間除く)】



ボンドが乾いたら、割り箸もしくは手でボンドをゆっくりはがします。



大原さん

洗剤でも落ちなかつたガンコな汚れがスルッと落ちて感動しました!ほかの場所でも応用できると聞いて、こちらも試してみます!

before



copeの便利グッズでキッチンまわりの油汚れにサッとひと拭き!

copeの便利グッズでキッチンまわりの油汚れを一度落とせる優れもの。シートの乾燥を防ぐ樹脂キャップ(フタ)付きのパック容器入り。

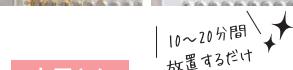
copeキッチン油拭きティッシュ(80枚入)



### お掃除の手順 【所要時間 約10分】



フィルターをビニール袋に入れ、アルカリ電解水を全体に吹きかけます。その後、フィルター全体がつかるように約50℃のお湯を注ぎ、袋の口をしばります。放置後、ブラシで磨きながらすすぎます。



大原さん

放置しておくだけで、こんなにスルンと落ちるなんて驚きました!

## 換気扇

### 換気扇フィルターの油汚れ

#### 汚れの原因

油分を含んだ水蒸気、ホコリ

調理中に油分を含んだ水蒸気と、空気中のホコリが調理後に冷え固まり、蓄積するのが原因。

#### 用意するもの

- ビニール袋
- アルカリ電解水 □ブラシ

メンバー（組合員）が主役のイベントレポート

# みんなの活動アルバム



宮城 → 子育て応援

## オンラインで楽しもう 親子であそぼう♪わくわくタイム

9月16日、オンラインで「親子であそぼう♪わくわくタイム」を開催しました。参加した親子は手遊びや歌遊び、体操などであつという間の30分間を過ごしました。「なかなか外出しづらい中、子どもたちも私自身もいい気分転換になりました」「オンラインなので自宅から気軽に参加できました」「家にいながらにしてとてもいい時間を過ごせました。次もまた参加したいです」と感想が寄せられました。



オンラインで楽しませてくれたのは、「新米ママと子どものわくわくサロンKOKOR」主宰のそねやすこ先生。コーすけのぬいぐるみや手作りの小物などさまざまな小道具を使い、子どもたちに優しく話しかけながら開催しました



世界では働くためだけに生まれてきた子、危険な場所で働く子などが数千万人いるといわれ、また、飢餓人口が約6億人いるといわれています。「地球の未来をつくる子どもを私たちには守らなければならない」とお話しされました

宮城 → ユニセフのつどい

## ユニセフのつどい 2020inみやぎ 絵本作家 真珠まりこさん講演会

「宮城県ユニセフ協会」設立25周年企画として、10月17日に「もったいないばあさん」絵本作家真珠まりこさんの講演会を仙台市福祉プラザで開催しました。真珠まりこさんが描いた「もったいない」の意味は何か、絵本に登場するおばあさんの言葉ひとつひとつに地球のこと、命の大切さ、平和、環境、子どもたちへのメッセージが込められているとお話してくれました。「もったいない」は愛のある言葉。子どもたちや世界のことを考えさせられます」と感想があり、これから自分でできるることを考える機会となりました。



メンバー(組合員)と生産者との交流イベントや、地域・子育て・環境などに関する取り組み、学習会など、みやぎ生協・コープふくしまで行われたさまざまな活動を紹介いたします。

## 福島 福祉委員会

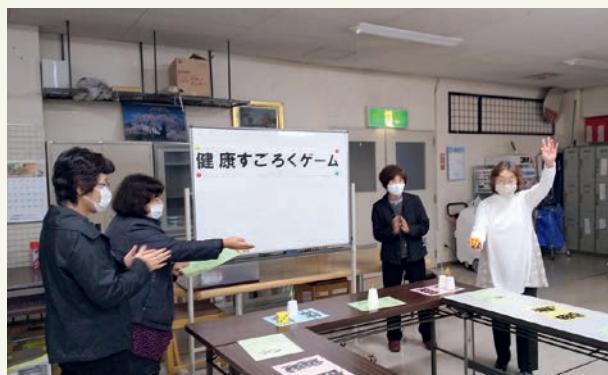
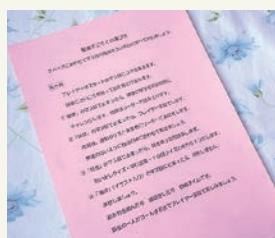
### 笑って叩いてストレス解消! 笑いヨガ＆棒体操でリフレッシュ

9月28日、コープふくしまいすみ店で「心と身体のコリをほぐそう！笑いヨガ＆棒体操」を開催しました。まずは新聞紙を丸めて作った長い棒を使って腕を伸ばしたり、肩を叩いたりとストレッチ。少し体がほぐれたところで、笑いながら簡単なヨガのポーズをとる「笑いヨガ」を行いました。コロナ禍により運動不足の方が多い時期だったのでも、参加者からは「気持ちがいい」「たまにはいいですね」との声もあり、マスク越しの汗ばんだ顔はみなさん笑顔でした。

9月28日、コープふくしまいすみ店で「心と身体のコリをほぐそう！笑いヨガ＆棒体操」を開催しました。まずは新聞紙を丸めて作った長い棒を使って腕を伸ばしたり、肩を叩いたりとストレッチ。少し体がほぐれたところで、笑いながら簡単なヨガのポーズをとる「笑いヨガ」を行いました。コロナ禍により運動不足の方が多い時期だったのでも、参加者からは「気持ちがいい」「たまにはいいですね」との声もあり、マスク越しの汗ばんだ顔はみなさん笑顔でした。



笑うことが身体によいとされている「笑いヨガ」。みなさんそれぞれ笑った表情に合わせたポーズを取りましたが、「意識しなくとも思わず笑ってしまいますが」と会場は和やかな雰囲気となりました



健康すごろくゲームでサイコロの目が連続して同じ数字が出てしまう人、健康クイズではお酒に関する問題にだけ関心を示す人、早口言葉に異常にテンションが上がる人、と少人数ながら参加者の個性が出ました

## 福島 健康すごろくゲーム

### 健康すごろくゲームで 楽しくリフレッシュ!

10月8日、コープふくしま天神町店2階にて「健康すごろくゲーム」が開催されました。コロナ禍のためスベースを広くした場所で「少しでも楽しい時間を過ごしてもらおう」という想いのもと、気軽な体操やクイズ、手遊びなどに挑戦しました。特に、遊びながら頭の体操をして心と身体をほぐせる「健康すごろくゲーム」は、参加したみなさんから「とても楽しかったので自分のコープ委員会でもやってみたい」と感想をいただきました。

# くらしに、ひと呼吸

「毎日を豊かに、心満たされた生活」のための、  
くらしに役立つアドバイスをお届けします。

今月のテーマ

仕事や家事が

困難になったとき

医療法人恒心会  
新浜クリニック  
齋 恒夫院長

日本医師会産業医・精神科専門医(日本精神神経学会)。独立法人労働者健康安全機構宮城産業保健総合支援センター相談員。メンタル疾患でのさまざまなケアや診療を行っている。



10月号では「対人関係の悩みについて」  
11月号では「心が折れたときの動かし  
方」についてお届けしました。今回は、日  
常生活に支障が出るようになったときの  
対処法です。

## まず心と体を 休めてみましょう

精神的疲労が続くと、先が見えない  
不安感や意欲の低下だけではなく、頭  
痛やめまい、動悸、食欲不振など、体に  
もいろいろな症状が出てきます。心と  
体の関係は「心身一如」とい、影響を  
及ぼし合います。症状は心身を守るた  
めのシグナルです。環境への適応が赤信  
号になっていますので、まずは心や体  
を休めて回復を図りましょう。

## 症状が改善しないときは 治療を考えましょう

休養しても心の暴走が止まらない  
ときがあります。眠ろうと焦れば焦る  
ほど目が冴えるようなことは誰でも  
経験することででしょう。心が暴走した  
り、動きが悪くなつて日常生活に支障

が出るようになったときは、精神科や  
心療内科への受診をお勧めします。治  
療に抵抗のある方もおられます。精  
神的症状を和らげるための薬(向精神  
薬)は心のアクセルやブレーキを調整  
してくれます。悩み続けるより治療を  
試みるのが症状改善の近道でしょう。

が出るようになったときは、精神科や  
心療内科への受診をお勧めします。治  
療に抵抗のある方もおられます。精  
神的症状を和らげるための薬(向精神  
薬)は心のアクセルやブレーキを調整  
してくれます。悩み続けるより治療を  
試みるのが症状改善の近道でしょう。  
が出るようになつたときは、精神科や  
心療内科への受診をお勧めします。治  
療に抵抗のある方もおられます。精  
神的症状を和らげるための薬(向精神  
薬)は心のアクセルやブレーキを調整  
してくれます。悩み続けるより治療を  
試みるのが症状改善の近道でしょう。

## 不適応の原因を考え 対策を立てましょう

何事も問題が生じたときは原因究  
明と対策が必要です。心が適応を損  
なつた原因はどこにあるのか、環境かそ  
れとも自分の処理能力か、あるいは双  
方かを考えて対策を立てましょう。薬  
は適応を助ける対策の一つですが、職  
場や家庭など、環境の問題が大きい場  
合は環境への対策が必要です。また自  
分自身でとれる対策は何かを知つてお  
くことも大切です。

## 症状が改善したら 心の経営をしましょう

生活方法の改善や治療によつて症  
状が軽快しても、気力の無駄遣いをす  
れば症状は再燃します。家計では収入  
に見合わない支出はしないように、心  
も持つていて気力以上に気遣いはでき  
ません。自分の適応力の範囲内で生活  
していくためには、気力の收支を考え  
た「心の経営」が必要です。どのような  
経営も、夢を持ち、プランを作ること  
から始まります。夢のあるイメージ作  
りで心を豊かにし、上手に心を経営し  
ていきましょう。

## 適応力を高める生活を 心がけましょう

心の処理能力の範囲で生活してい  
れば症状は出ません。規則正しい生活

# 日々の「?」を聞いてみよう 教えて! SCOOOPさん

みやぎ生協・コープふくしまの取り組みや商品に対する、  
みなさんからの疑問にお答えします。



## シャキシャキした食感と甘さ・酸味の バランスがおいしいりんごのいろいろ

「めぐみ野」りんごは、山形県と青森県の生産者から届く共同購入限定商品。  
たくさんの品種を楽しめる「めぐみ野」りんごをぜひお楽しみください。



### 「めぐみ野」りんごは 有機肥料を中心とした 共同購入限定商品

「1日1個のりんごは医者いらず」と  
言われるほど、栄養豊富なりんご。「め  
ぐみ野」のりんごは、山形県朝日町「大  
谷果樹組合」と青森県弘前市「津軽り  
んご組合」2つの生産組合が共同購入  
限定で出荷しています。出荷時期は9  
月下旬から翌年8月下旬まで(※2月  
以降の出荷は津軽りんご組合)ほぼ1  
年間を通して楽しめ、品種もバラエ  
ティ豊かに取り揃えています。

共同購入カタログWEEK 11月4  
週では、「めぐみ野」りんご(シナノス  
イート・ふじ・ジョナゴールド・むつ・北  
斗など)を企画しています。ぜひ味を確  
かめてみてください。

### 「めぐみ野」りんごの品種と特徴 (品種は一部です)

① 山形県朝日町「大谷果樹組合」 ② 青森県弘前市「津軽りんご組合」

品種	特徴
シナノゴールド ① ②	糖度が高く程よい酸味もある、黄色い果皮
王 林 ① ②	甘みが強く香りのよい黄色いりんごの代表格。サクッとした食感が特徴
ふ じ ① ②	しっかりした肉質と豊富な果汁、食味がよく甘みも強い
大 紅 栄 ②	酸味が少ないので甘さを感じられる
む つ ②	酸味のあるさっぱりとした味わいで、独特のよい香りが楽しめる
千 秋 ②	甘みと酸味のある赤系
北 斗 ②	甘みと酸味のバランスが取れており、やや固めの果肉でたっぷりの果汁が含まれている
群 馬 名 月 ②	歯触りがよく、酸味もあり、甘みも強い
金 星 ②	甘みが強くて酸味が少ない。果肉はやや硬めで香りがよく多汁
星 の 金 貨 ②	香りがよく果皮が薄い、甘みが強い



### あれ? どうして 「りんごの変化」の疑問

#### ◎表面がベタベタしている

表面のベタベタしているものは、りん  
ごが乾燥や雨から身を守るために自ら  
分泌する油脂成分です。

#### ◎蜜が入っていない

りんごの蜜は蜂蜜のようにその部分  
が甘いわけではありません。樹上でりん  
ごが完熟する過程でできたものです。蜜  
は収穫して1ヶ月程度過ぎると徐々に  
消えてなくなってしま

います。これは、時間と  
ともに果糖に変化し  
てしまふからです。



#### ◎りんごの保存方法

長期保存する場合は、穴を開いてい  
ないポリ袋に入れ、新聞紙に包んで冷  
蔵庫に保管するのがよいとされていま  
す。ただし、完熟しているりんごは、最  
高においしい状態なので、できるだけ  
早めにお召し上がりください。



1



2

- 1.ご家庭では難しいレンジフードの頑固な油汚れもすつきり落ちます
- 2.通常では困難なエアコン内部のカビやホコリも一掃します!

## 面倒な年末の大掃除は プロにお任せください!

**年末だけの大特価!!すべてのクリーニングを  
10%オフでご案内します!**  
(オプションメニューは対象外となります)

年末といえば大掃除ですね。今年の大掃除は、プロにお任せしてみませんか?すべてのクリーニングを年末限定で10%オフでご案内しております。一般家庭ではなかなかキレイにするのが難しい奥の部分の掃除も、プロにお任せすればしっかりと分解して奥の奥まで徹底的にキレイに仕上げます!

### ●レンジフードクリーニング(税別)

メンバー(組合員)価格15,000円 **10%オフ! 13,500円**

### ●エアコンクリーニング(室内機)(すべて税別)

メンバー(組合員)価格11,000円 **10%オフ! 9,900円** ※おそうじ機能なし

メンバー(組合員)価格19,000円 **10%オフ! 17,100円** ※おそうじ機能あり

### ●エアコンクリーニング(室外機)(税別)

メンバー(組合員)価格7,000円 **10%オフ! 6,300円**

さらに室外機とセットの場合、1セットに付き2,000円オフ!

### 他のクリーニングもセットでお得なキャンペーン実施中!

#### ●キッチンクリーニング・レンジフードクリーニング(すべて税別)

キッチン メンバー(組合員)価格16,500円 **10%オフ! 14,850円**

レンジフード メンバー(組合員)価格15,000円 **10%オフ! 13,500円**

さらにセット割 1,500円オフで26,850円

#### ●浴室クリーニング・洗面台クリーニング(すべて税別)

浴室クリーニング メンバー(組合員)価格15,000円 **10%オフ! 13,500円**

洗面台クリーニング メンバー(組合員)価格8,500円 **10%オフ! 7,650円**

さらにセット割 1,000円オフで20,150円



※年末は大変込み合います。年内作業が難しい場合は年明けになる場合もございますのでご了承ください。

※キャンペーン価格適用は2020年12月28日(月)までの受け付けとなります。

### お問い合わせ・お申し込み先

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**

http://www.miyagi.coop/lifeservice/ 受付時間／9:00～17:30(日曜、夏季、年末年始休業)

cope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(日曜、夏季、年末年始休業)

※生協メンバー(組合員)になられてからのご利用となります。※住まいのセンターご利用分はcopeポイントの対象外となります。※一部対応できない地域がございます。詳しくはお問い合わせください。

〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2

みやぎ生協 住まい

検索



〒960-8163 福島市方木田字谷地12-1

copeふくしま 住宅部

検索



住まいのセンターふくしま営業所▶



## 自然のエネルギーは気持ちいい! 未来を変えるコープのでんき

みらいにやさしいコープのでんき  
COCOENEの「ソフトでんき」ってなに?

電力のほとんどをFIT電気(再生可能エネルギー)でまかなっています。東北各地の電気も含まれ、地産地消のエネルギーを推進しています。

### FIT電気とは?

太陽光や風力、水力、地熱、バイオマスなどの再生可能エネルギーは、コストが高く、まだ十分に普及していません。そこで再生可能エネルギーをもっと普及させるために、電気の利用者全体で補助する制度が生まれました。それが「FIT(Feed-in Tariff)(固定価格買取制度)です。「FIT電気」は、この制度を利用して発電された再生可能エネルギーの電気のことです。

※この電気を調達する費用の一部は、電気をご利用の全ての皆様から集めた賦課金により賄われており、この電気のCO<sub>2</sub>排出量については、火力発電なども含めた全国平均の電気のCO<sub>2</sub>排出量を持つた電気として扱われます。

### 持続可能な社会の実現に向けて 電気事業への取り組み

生協は「環境負荷の少ない電気」「原発に頼らない電気を利用したい」というメンバー(組合員)のニーズに応え、電気事業を展開しています。

コープのでんき COCOENE(ココエネ)は、風や太陽などの自然の再生可能エネルギーにより発電された「FIT電気」を積極的に取り入れた「ソフトでんき」と、メンバー(組合員)の経済的負担軽減を手伝う「コスパでんき」の2つの電気を販売しています。

電気を自由に選べる時代だからこそ、「みらい」と「くらし」を考え、環境負荷の低減やエネルギー自給率向上と一緒に取り組んでいきましょう。

COCOENEは、  
(ココエネ)  
こだわり・  
おトク・ラクラク

ソフトでんきは  
FIT電気(再生可能  
エネルギー)の比率  
こだわり

コスパでんきは  
今までお使いの  
電気より  
おトク!

どちらのプランも  
切り替え手続きは  
ラクラク!

## うれしい特典がいっぱい!

### 継続利用キャッシュバック!

1年間(12ヵ月)ご利用の方へ

**500円**

キャッシュバックします!

※12ヵ月継続後、13ヵ月目請求時の  
キャッシュバックになります

### お申し込みのメンバー(組合員)様に

**2,500円分の  
ギフトカード進呈!**



### コープのでんきご紹介キャンペーン

コープのでんきを紹介していただいた  
メンバー(組合員)様がコープのでんきに  
ご契約いただくと

**500円分ギフトカード進呈!**

※コープのでんきをご契約していない他のメンバー  
(組合員)様でもご紹介していただいてOKです

### お問い合わせ・資料請求先

お電話で **コープのでんき東北センター**  
受付時間 | 月~土曜9:00~20:00※日曜、12月29日~1月3日は休業



**0120-922-107**

WEBで <https://www.cocoene.jp/>

資料請求や電気料金シミュレーションもできます

ホームページ  
こちら



宅配ご利用メンバー  
(組合員)様はお申  
込みの際、注文書に  
以下の申し込み番号  
をご記入ください。

資料請求番号

**199055**

共同購入商品でつくる

# coopmama recipe

コープママ  
レシピ

今月の  
商品

## 「コープきらきらステップ ふんわりプリチホットケーキ国産ほうれん草入り」

おやつの時でも野菜が摂れるようにと、国産ほうれん草のパウダーを使った甘さ控えめのプリチホットケーキ。手づかみでも食べやすいミニサイズ。【共同購入価格】18個入り・298円+税  
※この商品はWeek12月3週号で掲載いたします。



宅配サービスについての  
お問い合わせ・  
資料請求は

みやぎ生協共同購入部  
**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



「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  
共同購入商品を使ったレシピをご紹介します。

曾田 洋子さん

みやぎ生協職員、日本野菜ソムリエ、  
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」



## 「ふんわりプリチホットケーキでクリスマスツリー」

### 材料(10個分)

コープふんわりプリチホットケーキ	
国産ほうれん草入り	10個
生クリーム	50g
お好みの果物	適量
粉糖	適量

### 作り方

①解凍したふんわりプリチホットケーキ6個を三角形に並べ、ツリーの土台をつくる。②2段目は3個、3段目は1個をのせ、ツリー型に仕上げる。③生クリームや粉糖、果物などで飾り付けをして出来上がり。

コープママのほかのレシピはこちらから!

YouTube「みやぎ生協・  
コープふくしま公式チャンネル」



ティーバッグ  
香ばしの抹茶入り玄米茶



抹茶と桑茶粉末をブレンドした  
玄米茶。メンバー（組合員）の声  
でティーバッグが新登場！

【店舗本体価格】

30g(3g×10パック)・298円+税



東北6県から集めた選りすぐり商品たち

## 古今東北便り

「古今東北」は東日本大震災からの復興を遂げて誕生したブランド。  
東北6県の伝統的な食文化を再発見し、新たな食の楽しみを提案しようと、  
厳選した食材や加工品を取り揃えています。

商品紹介・楽天の取り扱い・催事情報などは  
古今東北ホームページを検索！

古今東北

検索

<http://cocon-tohoku.com/>

お問い合わせ

株式会社 東北協同事業開発  
TEL:022-347-3821 月～金 10:00～18:00(祝日除く)



※取り扱いのない店舗もございます。共同購入価格・規格はWeek紙面でご確認ください。

## 9月度までの損益

金額単位:百万円

科 目	9月度実績	予算差	前年差	累計実績	前年差
供 給 高	11,068	945	738	70,011	7,724
事業総剰余金	3,314	314	278	21,044	2,633
人 件 費	1,481	9	25	8,863	266
物 件 費	1,796	38	-14	10,561	242
経 常 剰 余 金	58	257	258	1,670	2,139

●店舗事業と共同購入事業(はん・個人宅配)の利用が引き続き増加していることで、みやぎ生協全体の供給高、経常剰余金とも予算と前年を大きく超過しています。●店舗事業は、宮城県内で連日新型コロナウイルス感染発生があり、来店回数を控える傾向が見受けられます。供給高は予算を4億78百万円上回る71億91百万円でした。●共同購入事業は、9月度も引き続き利用人数が計画を大きく上回り(106.2%、+47,307人)、供給高は35億51百万円、予算差5億6百万円と大きく超過しました。●組合債「太陽光発電債」の募集を、2020年12月31日で終了いたします。

\*供 給 高:店舗、共同購入など

みやぎ生協全体の事業の売上高

\*事業総剰余金:商品仕入代金などの支払いや

テナント等収入などの加減後の剰余金

\*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(利息や雑損失など)を差引後の剰余金

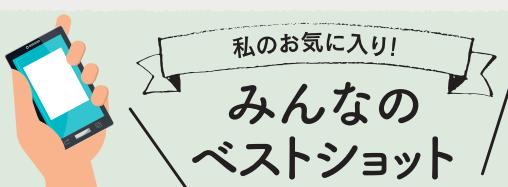
## 2020年度上期 みやぎ生協福祉活動助成金 10団体へ総額約299万4千円を助成

みやぎ生協が1992年から行っている「みやぎ生協福祉活動助成金」では、2020年度上期の助成団体を決定しました。コロナ禍において申請があつた13団体のうち10団体に対し、総額299万4千円を助成しました。子どもの居場所支援のほか、ミュージカルの開催や妊娠SOSの開設に取り組む活動などを応援します。詳しくはみやぎ生協ホームページをご覧ください。



## 旅行事業 (株)コープトラベル東北の 事業終了のお知らせ

みやぎ生協として旅行事業を35年間(株)コープトラベル東北では29年間)にわたり継続してきました(株)コープトラベル東北は、2020年12月31日をもって事業を終了いたします。たくさんのメンバー(組合員)にご利用いただき誠にありがとうございました。



応募方法 ➡ 投稿はwebから! <https://scoop.jp/>  
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。



セキセイインコのブイブイ(オス11歳)です。  
ちょっと変わったおしゃべりをします。スマホを  
向けるとおしゃべりをやめて、機嫌がいいとカ  
メラ目線で可愛くポーズしてくれます。  
【宮城県石巻市 ブイさん】



子どもたちが釣った魚をフ  
ライにしました。自分で釣っ  
た魚は格別!  
【宮城県仙台市 IHさん】



ホームセンターに行ったらとても可愛い麦わら  
帽子が売っていたのかぶせてみたら、すごく似  
合っていたので買ってしました。マロンも嫌が  
る様子がないので、お出かけのときはいつも被つ  
っていますよ。【宮城県富谷市 マロンママさん】



## 【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 9:30~18:00(祝日除く)

宮城 募集 4歳～小学生と保護者対象

## きつずく～る 親子deバレンタイン♥「お菓子の家」を作ろう

バレンタインのプレゼントにぴったり!市販のビスケットで作ったお家を楽しくデコレーションして、中にチョコレートを詰めます。講師は野菜ソムリエの勝又千枝さんです(「お菓子の家」のサイズは約縦10cm×横12cm×高さ12cm)。



### 募集内容

日	2月13日(土)10:30～12:00
所	みやぎ生協文化会館ウイズ(住所:仙台市泉区八乙女4-2-2)
募	15組※申し込み多数の場合は抽選。 当選者のみ1月15日(金)まで案内書を送付。
費	親子1組1,800円(材料費込)※作品1個追加につき900円 託なし

宮城 募集

## ウィズセミナー 作ってみましょう♪ 「羊毛フェルト」アクセサリー

初心者でも簡単!羊毛にニードルをちくちく刺してフェルト状にして、動物や丸、三角形など好きな形を作って、アクセサリーにします。講師は「オハヨウくつした造形教室」はまちひろさんです。(サイズ:直径約5～8cm。お好みでサイズアップも可能です)



### 募集内容

日	2月16日(火)10:00～12:00
所	みやぎ生協文化会館ウイズ(住所:仙台市泉区八乙女4-2-2)
募	15人※申し込み多数の場合は抽選。 当選者のみ1月15日(金)まで案内書を送付。
費	1,500円(材料費込) 託なし

# 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

特に記載がない場合

宮城 12月28日(月)

福島 各紹介記事をご参照ください。

日時 会場 募集人数・対象  
託児 参加費(表示費用は消費税込み)  
宮城 福島

※新型コロナウイルス感染拡大状況によっては、  
内容の変更または中止する場合がございます。  
※各イベントの定員は「3密」を考慮した人数としています。

宮城 募集

## こ～ぷくらしの助け合いの会説明会「はじめて講座」

高齢の方、子育て中の方などのために、  
ちょっとしたくらしの困りごとを、お手伝い  
できる会員が有償でボランティアをして  
います。お掃除、買い物など活動はいろい  
ろ。特別な資格は必要ありません。興味が  
ある方はぜひ説明会にご参加ください。



### 募集内容

①	1月20日(水) 10:30～12:00	みやぎ生協西多賀店メンバー集会室 (住所:仙台市太白区西多賀3-1-1)
②	1月27日(水) 10:30～12:00	みやぎ生協文化会館アイトピア (住所:石巻市中央2-7-3)

各10人 費無料 託なし  
お問い合わせ:みやぎ生協くらしの相談ダイヤル TEL: 022-292-5016

宮城 募集 4歳～小学生と保護者対象

## きつずく～る 親子deスイーツデコランプ

ふわふわの紙粘土でフルーツやマカロ  
ン、動物アイスなど自由に作ってデコレ  
ーションし、ランプシェードを作ります。バ  
レンタインパーティに飾るのも楽しいです  
ね!内側から光るLEDランプ付き。講師は  
「オハヨウくつした造形教室」はまちひろ  
さんです。



### 募集内容

日	2月6日(土)10:30～12:00
所	みやぎ生協文化会館ウイズ(住所:仙台市泉区八乙女4-2-2)
募	12組 ※申し込み多数の場合は抽選。 当選者のみ1月15日(金)まで案内書を送付。
費	親子1組1,600円(材料費込)※作品1個追加につき800円 託なし

福島 募集

ユニセフについてみんなで楽しく学ぼう!

助けが必要な子どもたちを守るために、世界で活動している「ユニセフ」。ユニセフは具体的にどういった団体なのか、すくろくを通してみんなで楽しく学びましょう!



募集内容

日 1月29日(金)10:15~11:30  
 所 コープふくしまいすみ店 組合員ホール(住所:福島市森合字清水7)  
 募 5人※申し込み多数の場合は抽選。当選者のみ1月22日(金)までハガキ送付 費 100円(ユニセフ募金にあてさせていただきます)  
 託 なし ※締切1月15日(金)

宮城 福島 募集

こ～ぶ文化鑑賞会会員募集中!

毎月会費を積み立て、生の舞台を楽しむ会員制の会です。第120回例会は山田姉妹×仙台フィルハーモニー管弦楽団「とっておきコンサート」を予定しています。山田姉妹の美しく息の合った歌声とオーケストラの共演をお楽しみください。おためしてコンサートが鑑賞できる「プレ鑑賞」チケットを5,800円でお申し込みできます。



募集内容

日 3月2日(火)～4日(木)  
 所 仙台銀行ホール イズミティ21(住所:仙台市泉区泉中央2-18-1)  
 費 文化鑑賞会月会費1,600円(+税)、初回入会金別途500円(+税)  
 託 なし お問い合わせ:こ～ぶ文化鑑賞会 TEL:0120-978-108  
 (宮城県のみ)、TEL:022-374-8531

福島 募集

浜のかあちゃん調理教室

漁協女性部のみなさんから魚料理を教えていただく大人気企画。下ごしらえや調理のコツを楽しくおいしく学びましょう!自分の分だけを調理します。エプロン・三角巾をご用意ください。1月はホッキ飯と白魚、2月は水揚げに応じて献立を決定します。



募集内容

①	1月30日(土) 10:30～13:00	申し込み締切 1月15日(金)	当選者ハガキ送付 1月22日(金)まで
②	2月27日(土) 10:30～13:00	申し込み締切 2月12日(金)	当選者ハガキ送付 2月19日(金)まで

所 相馬原釜地方卸売市場 2階調理室(住所:相馬市尾浜字追川196)  
 募 各日8人 ※申し込み多数の場合は抽選。  
 当選者のみ上記日程までにハガキ送付  
 費 各日300円 託 なし

福島 募集

親子で小正月をお祝いしよう!

1月15日は無病息災や五穀豊穣を願う小正月です。親子くらぶでは「お正月遊び」や、その年の豊作を祈願する伝統行事「団子さし作り」をして、親子で楽しく新年をお祝いします。



募集内容

日 1月16日(土)1回目10:30～11:30、2回目13:30～14:30  
 所 コープふくしま 笹谷店 組合員ホール  
 (住所:福島市笹谷字中谷地14-1)  
 募 各回子ども5人※申し込み多数の場合は抽選。  
 当選者のみ1月8日(金)までハガキ送付  
 費 子ども1人100円 託 なし ※締切2020年12月25日(金)

イベントお申し込み方法

宮城 <お申し込み方法>ハガキ・FAX・Webのみ(電話での申し込みは原則受け付けておりません)

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メンバー(組合員)コード  
 ⑤電話番号 ⑥託児付き企画の場合は託児の有無を、お子様対象企画の場合は、  
 参加されるお子様の氏名(ふりがな)と年齢を明記してください。

<託児のお申し込みについて>

今月号のイベントにはすべて託児はございません。

<お申し込み先>

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

[お願い]みやぎ生協文化会館ウイズが会場の場合、駐車台数に限りがございます。  
 公共交通機関でご来場願います。

福島 <お申し込み方法>電話・Webのみ 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電話番号  
 ⑤託児付き企画の場合は託児の有無

<お申し込み先>

コープふくしま 生活文化部 受付時間:月～金9:30～15:30(祝日を除く)  
 TEL:024-557-1181(福島事務所) TEL:024-963-2530(郡山事務所)

宮城・福島共通  
 パソコン・スマートフォンでの  
 お申し込みはこちらから

ホームページはこちらから  
<https://scoop.jp/>

スマートフォンサイトはこちら



# tabeREPO

今月の  
テーマ

## ご当地なべ

地元情報誌の編集部が、毎月おすすめのグルメ情報を紹介。  
今回は、個性豊かな「ご当地なべ」をピックアップ!

宮城



セリに魅了された女将が手がける  
鮮度が決め手の絶品鍋

仙台セリ鍋  
1人前・1,700円

女将が名取市のセリ農家とタッグを組んで編み出した「仙台セリ鍋」。そびえ立つように盛られたセリは、名取市産の朝採れのものを使用している。鴨肉の甘みとセリ独特の香りにやみつき必至だ。

### 居酒屋 佗び助(わびすけ)

■ 宮城県仙台市青葉区立町6-16  
☎ 022-217-8455  
■ 17:00~23:00、土曜~22:00  
(ラストオーダー各1時間前)  
休 日曜(月曜祝日の場合は営業)  
<http://wabisuke.style.coocan.jp>

福島



ブランド鶏「伊達鶏」を  
鍋で心ゆくまで堪能

昭和25年創業の鶏料理専門店。60年愛される定番の「鳥鍋」では、伊達鶏のモモ・レバー・ハツ等をたっぷり楽しめる。伊達鶏の旨みが野菜にも染み渡る一品。

鳥鍋1人前・2,310円  
※2人前以上は3日前まで要予約。写真は3人前

### 鶏料理 烏安(とりやす)

■ 福島県福島市陣場町7-10  
☎ 024-522-9897 ■ 18:00~22:00ラストオーダー  
※営業時間等に変更の場合あり。事前確認がおすすめ  
休 日・月曜(ほか不定休あり)

福島



精肉店直営の焼肉店で、厳選した肉を手頃に提供している。柔らかな肉質の福島牛を使用した「すき焼き御膳」は、ごはんもの、汁物、サラダ付き。単品でも注文OK。

すき焼き御膳  
1人前5,445円

最高級の福島牛に舌鼓  
精肉店直営の焼肉店で



本格力士料理を堪能!  
ボリューム満点のちゃんこ鍋

ちゃんこ鍋定食1,650円  
※ランチは1,298円

元力士の主人が作る名物の「ちゃんこ鍋定食」。鳥ダシの旨みが溶け出した特製スープで10種類以上の具材を煮込んで作り上げる、ここでしか味わえない逸品だ。ボリューム満点なのもうれしいポイント。

### ちゃんこ萩乃井 (ちゃんこはぎのい)

■ 宮城県東松島市矢本字戸戸29-2  
☎ 0225-82-2478  
■ 11:00~14:00、15:30~21:00  
(ラストオーダー20:30)  
休 無休 <http://haginoi.com>

### 個室焼肉 WAKU WAKU(ワクワク)

■ 福島県福島市置賜町4-6  
☎ 024-597-8829  
■ 17:00~22:30ラストオーダー 休 日曜

※新型コロナウィルス感染拡大状況によっては、各店の営業時間等に変更のある場合がございます。事前の確認をおおすすめいたします。

## 今月のプレゼント



コープギフトカード 2,000円分  
抽選で10名様にプレゼント

各店で利用できるギフトカード。コープでお買い物を楽しもう!※いずれかをお選びください※コープふくしまギフトカードはコープふくしま店舗を含むみやぎ生協のみでご利用できます。

**応募方法** | 下記①~⑦をお書き添えの上、ハガキ・FAXで右記までご応募ください。ホームページからも応募できます。

①プレゼント商品名(コープギフトカードまたはコープふくしまギフトカードのいずれかをお選びください) 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スコープを手に取った場所(店舗・共同購入・地下鉄駅・その他) ⑦ご意見・ご感想 ※当選結果はホームページで確認していただけます。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。

応募締め切り  
12月31日(木)

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

ホームページはこちらから  
<https://scoop.jp/>

スマート  
フォンで  
アクセス



当選発表は1月15日(金)

応募されたプレゼントの当選結果は、みやぎ生協のホームページでご確認いただけます。 トップページにあるこちらをクリック!

※お手元にコープカードをご用意いただき、7ケタのメンバー(組合員)コードの前にみやぎ生協メンバーは「M」、コープふくしま組合員は「F」を当選確認画面にご入力ください。

プレゼント当選確認はこちら

よろこびがつなぐ世界へ

# KIRIN

とれたてのホップと  
一番搾り製法  
だから  
できた味。



キリンビール仙台工場

今だけの  
おいしさ。

限定  
出荷

とれたてホップ

~2020年収穫~

一番搾り®

Brewed from only the  
malt for a crisp, first press of genuine  
delicious flavor.

岩手県遠野産  
ホップ使用

お酒

とれたてホップ  
一番搾り  
生ビール

STOP!  
20歳未満飲酒・飲酒運転。お酒は楽しく適量で。

妊娠中・授乳期の飲酒はやめましょう。のんだあとはリサイクル。



キリンビール株式会社

# copeの お正月店舗ご予約メニュー



この季節にそろそろ考え始めなければいけない、おせちのこと。

今年はcopeのおせちで食卓を華やかにしませんか？

※掲載商品は一例です。そのほか商品は多数ご用意しておりますので、詳しくは各店舗設置のパンフレットをご覧ください。

少しでも多くの方々におせち料理を  
ご賞味いただきたいと、この内容での価格！  
昨年支持率No.1の商品です。

## 【玉清】 万両三段重 (まんりょう)

三段重36品 198×198×65mm

ご予約のみ

お重入り 冷蔵 数量限定

消費期限:2021年1月2日(土)

予約受付締切

12月23日(水)

**本体価格 14,800円** (税込価格15,984円)

壱の重

海鮮マリネ・きんとん・栗甘露煮・魚卵うま煮

イカの真砂和え・黒豆・紅白なます・たつくり・中華くらげ  
酢だこ・若草チーズ和え・味付け数の子・鰹やわらか煮

弐ノ重

筑前煮・蓮根煮・里芋煮・椎茸煮・伊達巻・帆立串照り焼き  
高野豆腐・たたきごぼう・昆布巻き・ぶり照り焼き・若鶏八幡巻き  
合鴨ロース照り焼き風・完熟金柑・サーモンチーズ巻き

参の重

焼湯葉巻き・しんし大漬け・イカ松笠串照り焼き  
若鶏照り焼き・ロブスター・殻付ニシ貝磯煮・紅白蒲鉾  
有頭海老塩焼き・鶏つくね串

毎年大人気の商品。  
ご家庭を中心に考え、  
肉・魚をバランスよく配慮し、  
お子さんやお年寄りの方でも  
楽しめる食材を選びました。  
煮物や焼き魚は冷蔵の  
おせちでしか味わえない風味と  
食感をお楽しみいただけます。



淡いピンク色のお重が  
食卓に彩りを添えます。



予約受付締切

12月23日(水)

ご予約のみ

## 【玉清】和洋中おせち三段重「春彩」 (しゅんさい)

三段重44品 168×257×45mm 本体価格

**お重入り 冷蔵 数量限定 15,800円** (税込価格17,064円)

消費期限:2021年1月2日(土)

壱の重

海老のぶりぶりサラダ・彩り野菜のマリネ・海鮮マリネ・タコのバジルソース・ホッキ  
貝サラダ・若草チーズ和え・ビーフパストラミ・ローストポーク・サーモンチーズ巻き  
鶏つくね串・合鴨ロース照り焼き風・チーズワインナーベーコン巻き・若桃の甘露煮

弐ノ重

くるみの味噌焼き・スモークチキン中華・海老チリソース・タコと山菜の中華和え  
中華くらげ・海鮮中華帆立ひも・酢豚・豚バラチャーシュー・豚角煮・ごま団子  
若鶏照り焼き・中華肉団子・チキン三色巻き・完熟金柑

参の重

たつくり・しんし大漬け・黒豆・きんとん・栗甘露煮・魚卵うま煮・紅白なます  
ぶり照り焼き・有頭海老塩焼き・味付け数の子・市松紅白蒲鉾・伊達巻  
筑前煮・蓮根煮・椎茸煮・里芋煮・高野豆腐

少量でいいだけでも、  
やっぱりお正月のおせちは  
豪華にしたいなどの要望に  
お応えしたおせちです。  
少しづついろいろな  
食材を盛り込みました。



予約受付締切

12月23日(水)

ご予約のみ

## 【玉清】水仙三段重 (すいせん)

三段重34品 165×165×53mm 本体価格

**お重入り 冷蔵 数量限定 10,800円** (税込価格11,664円)

消費期限:2021年1月2日(土)

壱の重

海鮮マリネ・きんとん・栗甘露煮  
魚卵うま煮・酢だこ・黒豆・紅白なます・鰯のうま煮  
味付け数の子・しんし大漬け

弐ノ重

筑前煮・蓮根煮・椎茸煮・市松紅白蒲鉾  
高野豆腐・昆布巻き・たたきごぼう・穂先筍煮・ぶり照り焼き  
サーモンチーズ巻き・焼湯葉巻き・イカのウニ焼き

参の重

たつくり・帆立串照り焼き・若桃の甘露煮・ビーフパストラミ・酢豚  
合鴨ロース照り焼き風・チーズワインナーベーコン巻き・イカの真砂和え  
鶏つくね串・伊達巻・有頭海老塩焼き・殻付ニシ貝磯煮

おせち料理のお渡し日は12月31日木となります (午前11時からお渡し) ※一部商品は除きます。

※上記ご案内商品はみやぎ・ふくしま店舗でのご予約詳細となります。※個人宅配・共同購入ご利用のメンバー(組合員)様は受付締め切り・配達方法などが異なりますので詳しくは該当の配送センターにお問い合わせください。

