

COOP

心地よい&楽しい暮らしのヒントが見つかる情報誌

SCOOP!

【スコープ】

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

健やかな日々のアドバイス
暮らしに、ひと呼吸

あけましておめでとうございます
新年のごあいさつ

1 vol.7
1月号

2021.January

発酵食品 レシピ

栄養の宝庫!

一連載一
今月のレシピ

| SCOOP eyes | 毎日の食卓に+
発酵食品の魅力

プラス
| めぐみ野REPORT |
冬限定の旨みと甘さ

「めぐみ野」
ちぢみほうれん草

Present

今月のプレゼント

「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。

新年のごあいさつ



みやぎ生活協同組合
代表理事・理事長
冬木 勝仁



新年あけまして おめでとうございます。

昨年の総代会後の理事会で、みやぎ生活協同組合理事長を拝命いたしました、冬木勝仁（ふゆき・かつひと）と申します。メンバー（組合員）の皆様にご挨拶申し上げるのは初めてですの

で、簡単に自己紹介いたします。1962年に京都で生まれ、1990年に仙台にやつてまいりました。これまで理事を比較的長く務めたほか、理事就任以前も大学教員として、みやぎ生協の産直について調査・研究してきました。また、「協同組合論」という授業を持っていたこともあり、生協との関わりは長期にわたっています。

昨年は新型コロナウイルス感染症拡大による異常事態の中で、メンバー（組合員）の皆様の

生活にも影響が及び、大変ご苦労された方もいらっしゃることと思います。多くの消費者が家庭で過ごす時間が多くなったことから、生協の事業 자체は店舗・共同購入とともに供給高が伸びています。その点で皆様の生活に少しでもお役に立てたのではないかと思っていますが、

この先、メンバー（組合員）、消費者の生活がどのように変わつていくのかは不透明です。メンバー（組合員）活動についても、人が相対することが制限される中で、非常に難しい状況です。

農畜水産物の生産においても新型コロナウイルス感染症拡大の影響は出ています。この状況の中で産直活動をもう一步進めるためにどうすればいいのか、

るためにどうすればいいのか、メンバー（組合員）の皆様の率直な想いや要望を受け止め、今後の発展を図っていきます。

本年もみやぎ生協・コーパフルくしまをどうぞよろしくお願ひ申し上げます。





みやぎ生活協同組合
代表理事・専務理事
大越 健治



新春のお喜びを 申し上げます。

早いもので東日本大震災から10年の節目を迎えるとしていますが、復興は道半ば、原発事故の被害も収束していません。さらに新型コロナウイルス感染症の拡大は全世界を混乱に陥れ、未だ収束の目途が立っていません。倒産企業の増加、雇用の悪化、景気の悪化などにより、くらしの厳しさが増しています。

コロナ禍において「くらしの危機」「つながりの危機」が顕在化しています。混沌とした状況の中になりますが、社会も組織もその中心は「人」です。「人と人とのつながり・たすけあい」を大切にしてきた協同組合の真価が問われる時であります。みやぎ生協・コープふくしまは地域社会における生活協同組合の役割を發揮し、メンバー（組合員）のくらしの向上に引き続き寄与してまいります。今年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

「一人は万人のために 万人は一人のために」

2021年もみんなでつくる豊かなくらしのために、事業・活動をすすめてまいります。
今年もよろしくお願ひいたします。



顔とくらしの見える産直「めぐみ野」の拡大



【店舗】新型コロナウイルス
感染症対策を徹底しています



【すくすく箱】宮城県内の
新生児にお届けしています



【個人宅配・共同購入】スマホで簡単注文
安全・安心な商品を自宅までお届けします



【せいきょう便】お買い物の不便さをお手伝いします



【こ～ぶくらしの助け合いの会】
困ったときはお互いさまにくらしをお手伝い



顔とくらしの見える産直

めぐみ野

REPORT



冬限定の旨みと甘さ 「めぐみ野」ちぢみほうれん草

厳しい寒さが育む、肉厚で栄養たっぷりのちぢみほうれん草。宮城県東松島市と石巻市の生産者グループ「やっちゃん葉会」に、生産への想いをお聞きしました。

生産者voice

露地栽培でじっくりと旨みが増す、 冬のとておきの味覚

やっちゃん葉会 部会長 伊藤俊博さん

活気のある青物市場という意味の「やっちゃん葉」から名付けられた「やっちゃん葉会」。東松島市・石巻市で生産している7人がそれぞれの畑で力を合わせて栽培に励んでいます。そんな愛情を注いで作られているちぢみほうれん草には、「責任を持って栽培し、みなさんにおいしく食べてもらいたい」という生産者の想いが詰まっています。



生産者の熱い想いが育む
今しか味わえないおいしさ

冬本番に旬を迎えるちぢみほうれん草は、栽培・収穫に一層の体力と根気が必要となります。しかし、「やっちゃん葉会」には今日も春のような温かい笑顔があふれています。

肉厚でちぢんだ葉、寝そべるように横に大きく広がる姿が特徴のちぢみほうれん草は、東松島市が発祥の地といわれています。屋根のない、寒風が直に当たる露地で栽培することで、寒さから身を守るために栄養分と糖分を蓄えて育ちます。以前は生産者の家庭で食べる分のみ栽培されていましたが、そのおいしさが評判となり、1997年からみやざき生協で取り扱いがスタート。今では冬の人気商品として親しまれています。

「今年はとても順調に育っています」と

話すのは、やっちゃん葉会・部会長の伊藤俊博さん。雪が深くなる日には葉を不織布で覆い、さらに毛布を被せ、我が子を育てるように愛情をかけ収穫を迎えます。生産者の想いと栄養がたっぷり詰まった「めぐみ野」ちぢみほうれん草。とておきの旬の味覚を味わいましょう。



東松島市にある根元弘さん・やよゑさんの畑で育つちぢみほうれん草。霜が降りる頃にはさらに大きく育ち、甘みも増していきます。

ちぢみほうれん草の おいしさのヒミツ

時には雪の下でじっくりと旨みと甘み、栄養分を蓄え育つちぢみほうれん草。
9月中旬頃から種まきが始まり、11月下旬から2月上旬にかけて収穫のピークを迎え、
登米市の産地と合わせ年間約6万袋分を収穫しています。

自然の恵みと生産者の愛情を
たっぷり蓄え、
収穫を待つちぢみほうれん草



広々とした畑では、ハリのある肉厚な葉が青々と輝いています。種をまく間隔を広くとり太陽の光を根元まで届けることで、一枚一枚の葉が大きく育つように工夫しています。

葉が厚くちぢれが多いのが、
おいしさのヒミツ。
ビタミン類も豊富

糖度計で根元の汁を測り、
9度を超えると
出荷を迎えます



MEMO

寒さが厳しくなる頃には根元の糖度が12～13度と、果物並みの甘さに



根元がピンク色のものは甘みがたっぷりな証拠。根元には特に旨みが凝縮しているので、切り落とさず味わって

生産者voice

やりがいを感じる瞬間とは？



「みんなで協力し合い育てたちぢみほうれん草は、自慢の逸品。食べるみなさんの顔を思い浮かべながら生産に励んでいます」と、やっちゃん葉会のみなさん。試食推奨などのメンバー（組合員）との交流再開を目指し、より多くの人へちぢみほうれん草の魅力を伝えたい、と未来を見つめています。

「めぐみ野」ちぢみほうれん草 取扱い店舗 みやぎ生協全店



包丁を根元に差し込むようにして、霜や降り雪が降り積もる時にも手作業で丁寧に収穫します

摘み取った株は凍結を防ぐために水洗いせず、根元の土を軽くはらってふんわりと袋詰め。新鮮でおいしい状態で出荷されます



生産者直伝！ 洗い方のコツ・おいしい茹で方

おひたしはもちろん、
軽く炒めて味噌で
味をつけ、卵とじにしても
おいしいですよ！



洗い方

水を張ったボウルで根元をザブザブと出し入れし、土を落とします。土が取れにくいと感じたら、包丁で根元に切り込みを入れるのがポイント。または、茹でて根元がやわらかい状態になつたら、流すとより落としやすくなります。

茹で方

沸騰したたっぷりのお湯に根元から入れ、手早く茹であるのがコツ。茎の根元をつまんでやわらかくなつたら茹で上がりのサイン。茹ですぎると葉が赤くなり甘みが抜けてしまうので注意。茹で上がつたら冷水にさらし、軽く絞りましょう。

教えてくれたのは、根元やよゑさん

顔とくらしの見える産直



今から50年前。みやぎ生協のメンバーさんや生産者の方々と始めた「顔とくらしの見える産直」。生産者と消費者の食に対する思いを直接結ぶ「産消直結」の取り組みです。

みやぎ生協の直産ブランド「めぐみ野」3つの条件

- ✓ 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。

詳しくはコチラを
チェック／



めぐみ野

検索

SCOOP eyes

プラス

毎日の食卓に+ 発酵食品の魅力

日々の食卓に発酵食品の

パワーをプラス。

発酵食品の持つ魅力とおいしさ、

そして効果的に

取り入れるポイントを

専門家にお聞きしました。

食材の機能性がアップする? 発酵食品の良さ

酵母や乳酸菌など、微生物の発酵作用により造られる発酵食品。昔から人々のくらしと食文化の中で受け継がれ、使い方・食べ方とともに進化しながら世界中で愛されてきました。「発酵作用により食材の機能性がさらにアップするんですよ」と、金内誠教授。大きく3つの効果があると言います。

1つ目は食材の保存性の向上。2つ目は、

微生物の作用で香味が変化したり、素材が柔らかくなり食べやすくなったりと、香味や食感の変化に伴う嗜好性の向上。3つ目は、整腸作用や免疫調節作用、疲労回復、栄養の消化・吸収がされやすくなるなどの、健康機能性の向上があります。

発酵食品にはおいしさはもちろん栄養性の向上と、健康維持にも役立つ可能性がたくさん秘められているのです。

気候風土や食文化に根ざす 発酵食品の種類

日本では代表的なもので清酒や醤油、納豆、味噌、麹、くさや、海外ではキムチやヨーグルト、チーズなど、その国や土地の気候風土、そして食文化の多様性の数だけさまざまな種類があります。今回はその中でも、身近な存在である3つの発酵食品をピックアップし、その魅力を紹介します。

免疫力アップ

納豆

煮大豆を納豆菌で発酵させて作る納豆。原料である大豆に含まれるイソフラボンは発酵菌によって分解されることで、さらに吸収力がアップ。抗酸化作用・免疫力アップで、美肌作りやウィルスに負けない体作りに効果的。

飲む点滴

甘酒

米麹に水を加え、保温しながら糖化・発酵させて作る甘酒は、腸内環境を整えるのに効果的なオリゴ糖や、ビタミンB群などの成分が豊富。お米のデンプンがブドウ糖や麦芽糖へ分解されることで、天然の甘みが楽しめるのも特徴。

豊富なタンパク源

味噌

大豆やお米などの穀物に、麹と塩を加え発酵させて作る味噌。原料である大豆には植物性タンパク質が多く含まれ、動物由来のコレステロールを摂取することなくタンパク質が摂れる優れた食材。食物繊維の他、卵・肉と同じ量のアミノ酸も含まれている。

発酵食品は古来より人々のくらしと密接に関わり、食や健康を支えてきました。毎日の食卓においしく取り入れて免疫力アップ! 寒さに負けない食事を意識しましょう。

かなうち まこと
金内 誠 教授
公立大学法人 宮城
大学 食産業学群/
フードマネジメント
学類 博士(生物
環境調節学)



今日から使える!

知つトク豆知識 & 効果的な食べ方

味噌

朝のお味噌汁習慣で
健康生活



飲むベストタイミングは?

「朝」

ブドウ糖、麦芽糖が脳を活性化してくれるので、朝に摂取するのがオススメ。毎日飲むことでより効果的。

吸収に効果的な温度は?

「冷・温どちらでも吸収率は同じ」
麹菌の作用で胃腸に負担をかけず栄養を吸収できる。温めると甘みが増す。甘さ調節には、牛乳またはヨーグルトが◎。

オススメの食べ方は?

「甘酒練乳ジャム」

甘酒と練乳を好みの量で混ぜて作るジャム。パンに塗って食べてもおいしい。

活用アイディア

「みりんの代わりに甘酒」

食材に味がしみやすくなり、照りも出でおいしく調理できる。

(右)コープ粉末甘酒(20g×5袋)298円+税
(左)コープ米と米麹の甘酒(1000ml)398円+税

1日1~2パック!
毎日食べ続けてほしい

食べるベストタイミングは?

「寝る2~3時間前」

オススメはゴールデンタイムと呼ばれる寝る前の2~3時間前。寝ている間に腸を通過するのが効果的。

ネバネバ量の調節

「酢と砂糖」

酢を少量混ぜるとネバネバ感が抑えられ、逆に砂糖を少量加えるとネバネバ感アップ。

(右)「古今東北」ふわうま ひきわり納豆128円+税
(左)「古今東北」ふくうま 大粒納豆128円+税

納豆



食べるベストタイミングは?

「朝」

今の時期は体を温め、1日のスタートアップや代謝アップにも◎。暑い日には特に効果的。

オススメのお味噌汁の具材は?

「ワカメ・大根」

これらに多く含まれるカリウムには、塩分の体内吸収を防いでくれる役割も。



オススメの食べ方は?

「味噌と酒粕で作る粕汁」

発酵Wで体の芯から温まり、作りたてより一日置いた方がおいしくなる。

活用アイディア

「味噌玉の作り置き」

忙しい時に、お湯で戻すだけで食べられて便利。味噌に粉末だしと下茹でした具材を、直径約4cmに丸めて冷凍しておくだけでOK。

(右)コープみちのくこうじみそ(1kg)298円+税
(左)コープ国産素材熟旨味噌(750g)408円+税

天然のやさしい甘みで
栄養補給

甘酒

オススメの食べ方は?

「サラダ納豆のせ」

好きなドレッシングをかけて多様なアレンジが楽しめる。和えるだけでOK。「納豆キムチ」は乳酸菌も一緒に摂れて一石二鳥。ダイエットにも効果的。

栄養素を最大限発揮するのは?

「ひきわり納豆」

腸内環境を整えてくれる納豆菌は、表面積が大きいほど多く含まれる。



発酵メモ

ヨーグルトは、腸内の環境を改善する効果があります。また、ジャムの食物繊維との相乗効果によって腸内環境改善UP!

ココもチェック

ゼラチンを溶かすときは、沸騰しないように気を付けましょう

作り方

下ごしらえ>水にゼラチンをふり入れふやかしたら、レンジ600wで15~20秒加熱して溶かす。**①**ボウルに生クリームとグラニュー糖を半量入れ、泡立て器でよく混ぜ合わせ、**②**ヨーグルト、残りのグラニュー糖、レモン汁を泡立て器でよく混ぜ合わせ、**③**を加えさらに混ぜる。そこに溶かしておいたゼラチンを熱いうちに混ぜ合わせたら素早く容器に分け入れ、冷蔵庫で60分冷やし固める。**④**固まつたら、好みのジャムをかける。

材料(4~5個分)

ヨーグルト	170g
(使う30分前に冷蔵庫から出しておく)	
水	大さじ2
ヨーグルトゼラチン	5g
生クリーム(使う直前まで冷蔵庫で冷やしておく)	
グラニュー糖	20g
レモン汁	小さじ1
ヨーグルト甘さをおさえたオレンジマーマレード	適宜
ヨーグルト甘さをおさえたブルーベリージャム	適宜

使用食材はこちる!



ふんわりヨーグルトムースのジャム添え

火を使わずに混ぜるだけ♪

スcoop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

栄養の宝庫! 発酵食品レシピ



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。食育アドバイザー、ティーコンシェルジュ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。

発酵メモ

アボカドは、血管や肌、細胞などの老化を防止し、血行を促進するビタミンEを多く含んでいます。またキムチはカブサイシンを含み、こちらも血行促進に関与します。これを食べれば、血行が良くなり寒い冬も乗り切れます。

味噌の風味が決め手

コクうま味噌の豚角煮

作り方

下ごしらえ 豚バラ肉を3センチ程度の厚さに切り、鍋に入れる。水をたっぷり加えアクが出るまで火にかける。アクをすくいながら弱火で1時間茹でたら、豚バラ肉をざるにとっておく。ゆで卵も作っておく。**①**鍋に[A]としょうがを入れて火にかけ混ぜ合わせたら、豚バラ肉を崩れないように加え、ふたをして30分弱火で煮る。**②**ゆで卵を加えさらに弱火で10分煮る。最後は汁気をやや飛ばしながら煮て、煮汁にとろみが出てきたらできあがり。

材料(2~3人分)

「めぐみ野」豚バラ塊肉 500g
「めぐみ野」たまご 3個
しょうが(3mmスライス) 3枚

[A]

コープ国産素材熟旨味噌 30g
コープ醤油 大さじ1
コープ本みりん 大さじ1
コープきび砂糖 大さじ1
水 150ml

使用食材はこちら!



ココもチェック

鍋にふたをして弱火でじっくり煮ましょう。
最後はふたを外して、煮汁のとろみを調整

ココもチェック

アボカドは外から触って少し柔らかい程度が食べごろのサインです

作り方

①アボカドは縦一周に切り込みを入れる。両手でひねって2つに分け、種を取り出す。**②**お皿にアボカドをのせる。種を取り出した跡のくぼみにキムチを入れ、ごま油とかつお節をふりかける。

2ステップでパパッと完成!

すくつて食べるアボカドキムチ

使用食材はこちら!



発酵メモ

ビタミンB-1が不足するとブドウ糖はエネルギーに変わらず、疲労感を感じます。ビタミンB-1が多く含まれている豚肉は最適です。また、寒い時期、冷えを解消するのがしうがの中のショウガオールです。身体の中から温めて撃退できます。

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

食品添加物は なぜ使われる？

一般社団法人
Food Communication Compass
森田 満樹

九州大学農学部卒業後、食品会社研究所、業界誌、民間調査会社などを経て、現在はフリーの消費生活コンサルタント・ライター。消費者の気になる食の情報を広める活動を行う。



そもそも食品添加物は、なぜ使われるのでしょうか。たとえば豆腐に使われる「にがり」。豆乳を固めるために用いられ、これがなければ豆腐はできません。また、製造時の泡立ちをおさえるために消泡剤が使われることもあります。他にも、食品（調味料、甘味料、酸味料など）の味を良くしたり、色をつけたり（着色料）、日持ちを良くして食中毒を防止したり（保存料、日持ち向上剤）と、食品をおいしく安全に食べる目的で使われています。

添加物が嫌われる理由

そうはいつても、添加物は嫌われがち。その理由は、これまでの歴史にあり

るのかもしれません。たとえば豆腐に使われる「にがり」。豆乳を固めるために用いられ、これがなければ豆腐はできません。また、製造時の泡立ちをおさえるために消泡剤が使われることもあります。他にも、食品（調味料、甘味料、酸味料など）の味を良くしたり、色をつけたり（着色料）、日持ちを良くして食中毒を防止したり（保存料、日持ち向上剤）と、食品をおいしく安全に食べる目的で使われています。

食品をおいしく 安全に食べるため

そもそも食品添加物は、なぜ使われるのでしょうか。たとえば豆腐に使われる「にがり」。豆乳を固めるために用いられ、これがなければ豆腐はできません。また、製造時の泡立ちをおさえるために消泡剤が使われることもあります。他にも、食品（調味料、甘味料、酸味料など）の味を良くしたり、色をつけたり（着色料）、日持ちを良くして食中毒を防止したり（保存料、日持ち向上剤）と、食品をおいしく安全に食べる目的で使われています。

食べ続けても大丈夫？

国での安全性審査では、食べ続けてても健康に影響は出ないか、子孫に影響を与えないか、食品添加物ごとにまずは無毒性量を定めます。そこに100分の1以上の安全率をかけて、一日の摂取許容量を定めます。食事調査等で、実際には一日摂取許容量よりもずっと低い量しか摂っていないことも確認されています。また、都道府県の衛生試験

で、おうちごはんの機会が増えていることだと思います。惣菜や加工食品の利用が増えると、食品添加物が気になるという方もいらっしゃるかもしれません。今日はそのような食品添加物のお話をします。

食品をおいしく 安全に食べるため

そもそも食品添加物は、なぜ使われるのでしょうか。たとえば豆腐に使われる「にがり」。豆乳を固めるために用いられ、これがなければ豆腐はできません。また、製造時の泡立ちをおさえるために消泡剤が使われることもあります。他にも、食品（調味料、甘味料、酸味料など）の味を良くしたり、色をつけたり（着色料）、日持ちを良くして食中毒を防止したり（保存料、日持ち向上剤）と、食品をおいしく安全に食べる目的で使われています。

国での安全性審査では、食べ続けてても健康に影響は出ないか、子孫に影響を与えないか、食品添加物ごとにまずは無毒性量を定めます。そこに100分の1以上の安全率をかけて、一日の摂取許容量を定めます。食事調査等で、実際には一日摂取許容量よりもずっと低い量しか摂っていないことも確認されています。また、都道府県の衛生試験

そうです。戦後の混乱期から昭和40年代にかけて食品添加物の事故が相次ぎ、消費者の反対運動が盛んになりました。私が子どものころ、母親は「添加物はがんになる」と心配していました。その後、国は添加物の規制を見直し、発がん性などさまざまな試験で安全性を確認したもの、長年使われて問題のないものだけを使つてもよい仕組みとしました。世界的にみても、日本はかなり厳しい安全基準を定めています。しかし、昔のイメージが定着しており、なかなか安全性の理解は進んでいないのが現状です。

それでも気になる方は、食品のパッケージにどのような添加物が使われているのか表示されていますので、チェックするといいでしょう。安全性や表示の仕組みを知つて、添加物と上手に付き合つて頂ければと思います。

場では抜き打ち検査を行い、基準が守られているかチェックもしています。このように安全性については何重にもわかつて確認されています。



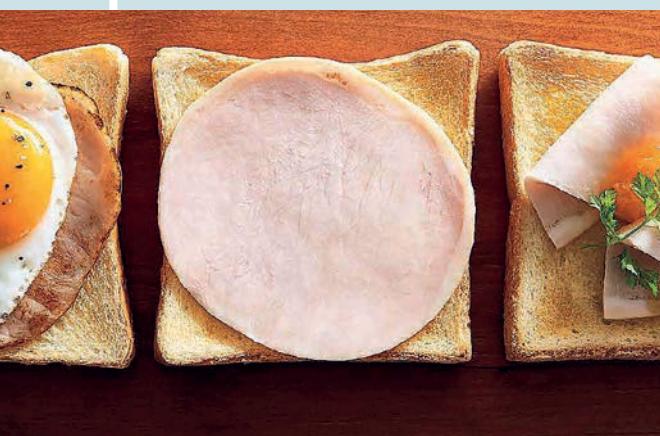
日々の「?」を聞いてみよう 教えて! SCOOOPさん

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。



ハム本来の味わいを楽しめる 「無塩せきハム」を知ろう!

発色剤を使用せず、素材の色を生かした「無塩せき」仕様でお肉本来の食感が楽しめる
コープロースハムをご紹介します。



肉の旨みと肉ならではの食感

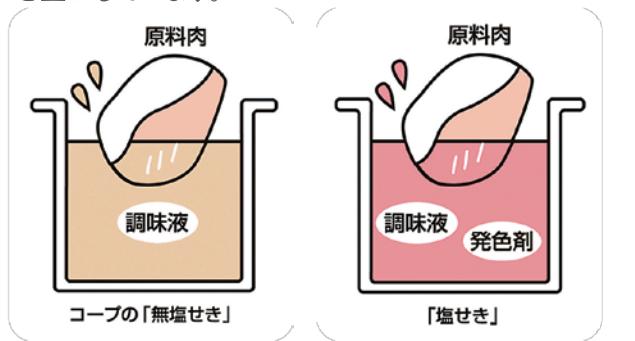
1972年誕生の

コープの無塩せきハム

コープ商品は、一つひとつの商品を原材料から製造、食卓にお届けするまで、コープ独自の品質・安全管理の体系にもとづいて管理しています。そして、メンバー（組合員）からの声を聞き商品の改善に役立てています。コープ商品の代表的なもののひとつ「コープの無塩せきハム」は、「食品添加物はできるだけ使わないでほしい」というメンバー（組合員）の声に応えて1972年に開発。製造工程も通常のハムとは違い、手間と時間をかけて作っています。

無塩せき製法ってなに？

ハムの原料肉を調味液に漬け込む工程を「塩せき」といいます。「無塩せき」のハムは調味液に発色剤（亜硝酸塩を含む）を加えず、肉本来の色や風味を生かしています。



【メンバー（組合員）からの声をご紹介】



●朝食やサラダやサンドイッチにてもお肉の旨みがたっぷりで、おいしいです。

●おいしくて驚きました。香料などごまかしてない感じですね。

「コープロースハム」83g(標準6枚入り) 189円+税
※みやぎ生協、コープふくしま各店舗、共同購入で取り扱い中

肉の状態を厳しく管理し 本来の旨みを最大限に再現

日本ハムファクトリー株式会社・茨

城工場で作る「コープの無塩せきハム」は、肉本来の色がそのまま反映されるので、最良の状態の肉を使用することを大切にしています。味付けは複数のスパイスによるオリジナルブランドの調味液をしつかり肉に染みわたさせて、肉そのものが持つ旨

みを引き出しています。くさみを消して、爽やかな風味をプラスしています。また、リン酸塩（※）などの結着剤を使っていないため身割れしやすいこともありますが、厚めにスライスしているのも特長です。
(※)リン酸塩とは、ハムやソーセージの結着剤やプロセスチーズの乳化剤、pH調整剤、酸味料、製造用剤などに使われる物質。加工食品の食感や見た目、味を向上させるはたらきがあります。
資料参照：一般社団法人Food Communication Compass



提携自動車学校(通学)のご案内

【宮城県内】

赤門自動車学校／花壇自動車学校／中山ドライブスクール／東部自動車学校／R45・日の出自動車学校／仙台中央自動車学校／仙台ドライブスクール／宮交自動車学校／仙台自動車学校／奥羽自動車学校／泉自動車学校／仙台北自動車学校／富谷自動車学校／利府自動車学校／東日本自動車学校／仙北自動車学校／涌谷自動車学校／南蔵王自動車学校

【福島県内】

富久山自動車学校／南湖自動車学校／マツキドライビングスクール福島飯坂校

生協と提携している自動車学校では、教習料金がお得になる、生協メンバー（組合員）だけの特典が魅力です。普通免許はもちろん、中型免許や大型特殊・牽引免許を取得出来る自動車学校もあります。自動車学校により教習料金・特典が異なりますのでウェブサイト、もしくは下記までお問い合わせください。また、提携校では新型コロナウイルス感染予防対策を実施していますので、安心して通学できます。資料請求も承ります。



宮城県内には18校、福島県内は3校の提携自動車学校があります。特典は、生協メンバー（組合員）と同一生計または同居のご家族の方も対象となります

割引料金でお得! 自動車学校は生協提携校を

お申し込み方法

- ① サービス事業本部へ電話またはWebにてお申し込み（Webの場合は後日サービス事業本部から連絡が入ります）
▼
- ② 受付（自動車学校名、入校者名、支払方法などをお聞きします）
▼
- ③ 受付完了後、サービス事業本部より入校受付カードを郵送
▼
- ④ 入校受付カード、その他必要書類持参の上、自動車学校へ行き、ご入校手続き

お問い合わせ・お申し込み先

cope東北サービス事業本部
受付時間 | 9:00 ~ 17:30 (月~土)

TEL 0120-448-044
FAX 022-218-0190

みやぎ生協くらしのサービス

検索

自動車学校の
Web受付はこちら



事前相談・資料請求承ります。
返礼品の手配、海洋散骨資料など
お気軽にお問い合わせください。



みやぎ生協耳よりトピックス

ゆっくりと奏でるエピローグ

みおくり邸宅

宮城県内 みおくり邸宅

沖 野：仙台市若林区若林6-9-10
枡 江：仙台市宮城野区枡江2-23
中 山：仙台市青葉区中山3-19-1
加 茂：仙台市泉区加茂1-47-1
大崎市：大崎市古川中里2-9-2

コープ葬祭 宮城県の新会館のご案内

人生最後のセレモニー。大切な故人
さまとのお別れの時間を、まるで自宅
にいるようなくつろぎの空間で、ゆったり
過ごしたい。家族や親しい知人で、故
人さまを囲み、気兼
ねなく見送りたい。
「みおくり邸宅」は、
そんなご家族の想
いを大切にした、邸
宅型の家族葬専用
ゲストハウスです。



「小さなお葬式」を
ご希望される方に

みおくり邸宅内覧

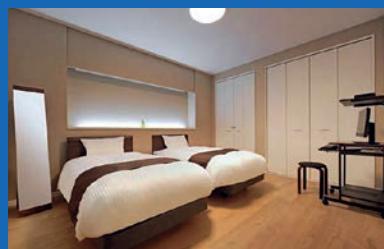
※掲載写真はみおくり邸宅沖野の内観写真です。



家族葬スペース



家族室



寝室

お問い合わせ・募集代理店

みやぎ生協 プリエ案内センター

受付時間 | ご葬儀受付24時間 年中無休
ご相談・付帯サービス等9:30~18:00(1月1・2日は休み)

 0120-058-531

FAX 022-776-0341

プリエ

ホームページは
[こちら](#)



検索

コープふくしまご利用の
組合員葬儀社のご案内

株式会社たまのやと
提携をはじめました。
対応地域は
福島・郡山・会津です

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 「コープお肉がおいしいミニ水餃子」「コープ国産大豆カット絹とうふ」

- 「コープお肉がおいしいミニ水餃子」国産豚肉を使用した冷凍餃子。チキンスープ付きなので手軽に水餃子が作れる。※この商品はWeek2月1週号で掲載いたします。
【共同購入価格】275g・298円+税
- 「コープ国産大豆カット絹とうふ」豆腐をカットした状態で冷凍しているので、必要な量だけ取り出して使える便利さがポイント。※この商品はWeek1月2週号で掲載いたします。
【共同購入価格】360g・198円+税



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



「ミニ水餃子とカット絹とうふの簡単鍋」

材料(4～5人分)

「コープお肉がおいしいミニ水餃子」………… 1袋
「コープ国産大豆カット絹とうふ」………… 1/2袋
好みの野菜
(白菜、にんじん、きのこ類など) …………… 適量
水 …………… 1,100ml

作り方

- ①「コープお肉がおいしいミニ水餃子」添付のスープ2袋を水に入れ火にかける。そこに野菜を加え、沸騰させる。
- ②①に水餃子を冷凍のまま入れ、浮かんできたら絹とうふを入れる。絹豆腐に火が通るまで煮たら出来上がり。

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」



11～2月までの
販売期間限定商品



東北産白菜使用
趙さんのコクうま 伊達なキムチ



東北産の白菜と蔵王
産のラ・フランスを使
った、後味すっきり
のフルーティなキムチ。

【店舗本体価格】
200g・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/>



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。

10月度までの損益

金額単位:百万円

科 目	10月度実績	予算差	前年差	累計実績	前年差
供 給 高	11,098	789	1,087	81,109	8,811
事業総剩余金	3,373	277	427	24,417	3,061
人 件 費	1,437	-10	13	10,300	279
物 件 費	1,773	40	-5	12,334	238
経 常 剰 余 金	158	236	412	1,828	2,551

●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、経常剩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、前年は消費税増税前駆け込み需要とその後の落ち込み、台風19号による営業時間短縮などがありましたが、供給高は前年を2億42百万円上回る69億47百万円でした。●共同購入事業は、引き続き利用人数が計画を大きく上回り(106.4%、+5.2万人)、利用単価も予算を386円上回ったことから、供給高は37億38百万円、予算差5億36百万円と大きく超過しました。

*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

*事業総剩余金:商品仕入等代金支払いやテナント等収入を差引後の剩余金

*経 常 剰 余 金:事業総剩余金から経費を引き、事業外収益と費用(利息や雑損失等)を差引後の剩余金

核兵器のない平和な世界を求め 「ヒバクシャ国際署名」に取り組みました

ヒバクシャの願いに応え、2016年から取り組みが呼びかけられた「ヒロシマ・ナガサキの被爆者が訴える核兵器廃絶国際署名」。多くの個人・団体で取り組んだ結果1,000万筆以上が集まり、みやぎ生協・コープふくしまでは、45,580筆の署名が集まりました。みなさまからいただいた署名は国連に届けられます。みやぎ生協・コープふくしまはこれからも核兵器のない平和な社会のために取り組んでいきます。



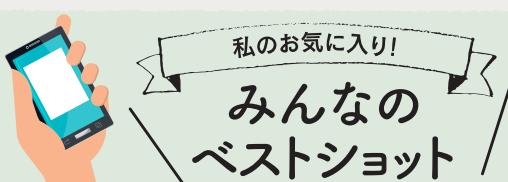
宮城県内の日専連プリペイドマークのある 日専連加盟店にて「MiiCA」ご利用で コープポイントがつきます

みやぎ生協の電子マネーメンバーコード付き「MiiCA」(マイカ)を日専連プリペイドマークのある日専連加盟店にて利用すると、コープポイントが300円(税込)ごとに1ポイント付与されます。

ぜひ、日専連加盟店でご利用ください。



日専連 ミイカ 検索



応募方法 投稿はwebから! <https://scooop.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。



毎朝のお楽しみ♪朝ドラのオープニングが撮影された水林自然林を訪ね、主人公になりきり!

【福島県福島市 えりついんさん】



アイスが大好きなれいちゃん。お口にたっぷりつけちゃうところが可愛い～！食べ過ぎには注意しようね！
【宮城県仙台市 4ママさん】



家族みんなでお出かけ。はじめての梨狩り体験が楽しかったです！
【宮城県塩釜市 コスモスさん】



自転車で暴走中～！
【福島県福島市 セバスチャンさん】

【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

石巻アイティアホール文化企画
仙台フィルハーモニー管弦楽団 「弦楽四重奏ミニコンサート」

仙台フィルハーモニー管弦楽団メンバーによるすばらしい弦楽四重奏を楽しみましょう。演奏曲の作曲家紹介や曲をめぐる背景など、演奏者によるわかりやすい解説付きです。申し込みはアイティアホールまで直接お電話ください。



※写真は前回の様子

募集内容

日	2月3日(水)	①11:00～11:45	②14:00～14:45
所	みやぎ生協文化会館アイティアホール(石巻市中央2-7-3)		
募	各回40人	費 1,500円	託 なし

お問い合わせ・お申し込み:みやぎ生協文化会館アイティアホール
TEL:0225-92-5191(受付時間9:30～17:00※日・祝休み)

宮城 募集 4歳～小学生と保護者

「イズきつずく～る
親子で作ろう♪
ひな祭りアイシングクッキー」

ひな祭りにぴったりのお雛様のアイシングクッキーを作ります!用意した大小8枚ぐらいのクッキーに親子で楽しくアイシングしながらコツを教わりましょう。講師はKuroneko ribbon 井筒かすみさんです。



募集内容

日	2月27日(土)	10:30～12:00
所	みやぎ生協文化会館イズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)	
募	5組	※申し込み多数の場合は抽選。 当選者のみ2月10日(水)まで案内書を送付 費 親子1組1,600円(材料費込み) 託 なし

宮城 募集

「イズセミナー お家で手作りパン」

ふくらパン教室の近藤洋子さんを講師に迎え、パン作りの基礎を学びます。初心者の方も大歓迎!あつあつのパンを作るほか、お家で焼く生地の持ち帰りもあります。(パンはすべて持ち帰りです)



募集内容

①	3月2日(火) 10:00～12:30	simit(トルコパン)、チョコバナナパン
②	3月5日(金) 10:00～12:30	野菜たっぷりフォカッチャ、カレーエビ

所 みやぎ生協文化会館イズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)
募 各日10人※申し込み多数の場合は抽選。
当選者のみ2月10日(水)まで案内書を送付
費 各日2,800円(材料費込み) 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

1月29日(金)

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」

地域にお住まいの子育て中の方や高齢の方などの困りごとをお手伝いしています。活動は掃除、買い物、通院同行など、特別な資格はいりません。あなたの空いてる時間にできる有償ボランティアです。

まずは説明会に参加してみませんか。



募集内容

①	2月8日(月) 10:30～12:00	みやぎ生協幸町店メンバー集会室 (仙台市宮城野区大榎7-10)
②	2月10日(水) 10:30～12:00	みやぎ生協明石台店メンバー集会室 (富谷市明石台6-1-39)

募 各日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

「手作りキット」づくりボランティア募集!

小物づくりをするための材料と作り方をセットにした、「手作りキット」を作るボランティアを募集しています。作成したキットは、災害被災地のお茶会支援などで活用されます。

気軽にボランティア活動をしてみませんか?



募集内容

①	2月24日(水) 10:30～12:30	みやぎ生協文化会館イズ (仙台市泉区八乙女4-2-2)	20人
②	2月25日(木) 10:00～12:00	BRANCH仙台WESTまちスポ (仙台市泉区長命ヶ丘2-21-1)	15人

※申し込み多数の場合は抽選。
当選者のみ2月10日(水)までに案内送付 費 無料 託 なし

福島 募集

くらしの助け合いの会「はじめて講座」

「少し手を貸してほしい」「空き時間に困っている方のお手伝いがしたい」。コーポではそんな「困った時はお互いさま」のお手伝い活動を実施しています。お気軽に参加してみませんか？筆記用具をご持参ください。



募集内容

- 日 1月27日(水)10:30～12:00
所 コープふくしま 方木田店 組合員ホール
(福島市大森字北島20-1)
募 5人※申し込み多数の場合抽選。
当選者のみ1月20日(水)までにハガキ送付
費 無料 託なし ※締切1月13日(水)

宮城 福島 募集

オンラインでシミュレーション！
どれくらいかかる？子どもの教育費

「家計のお助けレシピ 教育費編」のシートを使って、これからかかる子どもの教育費についてシミュレーションします。どのくらいのお金を準備すればいいのかを実感してみましょう。みやぎ生協LPA(ライフプランアドバイザー)がアドバイスします。



募集内容

- 日 2月26日(金)10:30～11:00
所 GoogleMeetを使用してオンラインで開催
募 8名※申し込み多数の場合は抽選。
当選者のみ2月10日(水)までに資料をお送りします
費 無料

福島 募集

もしものときのために「人生会議」

誰でも、いつでも、思いがけない大きな病気やケガをする可能性があります。自らが希望する医療やケアを受けるために、自分の人生を生きるために、“もしものとき”について一緒に考えてみませんか。



募集内容

- 日 2月24日(水)13:30～15:00
所 コープふくしま 方木田店 組合員ホール(福島市大森字北島20-1)
募 10人※申し込み多数の場合は抽選。
当選者のみ2月17日(水)までにハガキ送付
費 無料 託なし ※締切2月10日(水)

福島 募集

コープふくしま 親子ひろば再開！

新型コロナウイルス感染症拡大防止のためにお休みしていた「親子ひろば」を下記店舗で再開しました。お子様とその保護者を対象にした“ひろば”です。おもちゃ遊びやミニ企画を楽しみませんか？

募集内容

1月の開催	2月の開催	会場
1月12日(火)10:00～11:00	2月2日(火)10:00～11:00	コープふくしま笹谷店 (福島市笹谷字中谷地14-1)
1月15日(金)10:30～11:30	2月19日(金)10:30～11:30	コープふくしま保原店 (伊達市保原町字市柳町24)
1月19日(火)10:30～11:30	2月16日(火)10:30～11:30	コープふくしま天神町店 (白河市天神町75)
1月28日(木)10:30～11:30	2月25日(木)10:30～11:30	コープふくしまいすみ店 (福島市森合字清水7)

※いずれも各店舗組合員ホールにて開催事前の申し込みは不要。直接会場にお越しください※開催時間内の入退場は自由です※開催にあたり留意していただきたい情報はコープふくしまホームページをご覧ください※コープふくしま方木田店の親子ひろばは引き続きお休みいたします 謝 お子様とその保護者 費 無料

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WiZ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。

〈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。

〈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

ラーメン

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、バラエティ豊かなラーメン4種をピックアップ!

宮城



「川俣シャモ中華そば」
(750円)

じわりと広がるシャモのコク
噛み心地のよい麺をすれば

名物メニューの「川俣シャモ中華そば」は、川俣シャモの旨みと柔らかい塩気のバランスが絶妙で身体にじんわり染み入る味わい。厳選小麦粉で打つほんのり甘さを感じる自家製麺との相性は抜群だ。

仙台自家製麺こいけ屋(こいけや)
住 仙台市若林区荒町153
☎ 022-266-8037
営 11:00~14:30ラストオーダー、
17:30~20:30ラストオーダー
休 月曜

福島



店主のセンスが光る一杯
貝の旨みをギュギュッと凝縮

さまざまな賞を受賞しており、その実力を証明するよう福島県内外から多くの人が訪れる。バラエティ豊かなラーメンが揃う中でも、リニューアルした「5種の貝だしそば」は貝の旨みを存分に引き出した逸品だ。

「5種の貝だしそば」
(味玉トッピング)(1,000円)

自家製麺 うろた(じかせいめん うろた)

住 福島県福島市新町3-14 ☎ 024-572-3383
営 11:00~14:20ラストオーダー、
17:30~19:50ラストオーダー
休 水曜

福島



福島県内で言わずと知れた、「ワンタン麺」が人気の一軒。「ワンタン麺」は手打ちの麺と鶏や豚ガラを生かしたスープ、チャーシューが三位一体となった一杯だ。ワンタンは食べごたえのある具が魅力!

「ワンタン麺」(970円)

行列のできる白河の名店
透き通ったスープを堪能しよう



「鴨だし 味噌らーめん」
(880円)

奥深い味わいの余韻が後引く
鴨ダシラーメンの超新星

まろやかな旨みが特長の角田産野田鴨を使った「鴨だし 味噌らーめん」は、6種の味噌をブレンドした特製ダレのスープと、鴨のコクが絶妙に調和した人気のひと品。モチモチの中太麺が濃厚なスープにしっかりと絡む。

noodle shop arakawa
(アラカワ)
住 宮城県岩沼市中央4-12-15
☎ 0223-23-0203
営 11:00~15:00、17:30~20:00
※スープなくなり次第終了
休 月曜(祝日の場合は営業。翌日休み)

※新型コロナウイ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



発行:世界文化社



発酵食品のことがよく分かる本と
コープの発酵食品セットを
抽選で5名様にプレゼント

p6~7「SCOOP eyes」で発酵食品について教えてくれた、宮城大学 金内誠教授が監修する『食材の教科書シリーズ』すべてがわかる!「発酵食品」事典とコープの発酵食品のセットです。

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(発酵セット) 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か、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
1月31日(日)

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2月15日(月)

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

コープ東北100店舗企画

忙しい毎日にうれしいお手軽丼と頑張る受験生にぴったりなホットメニューのフェアを開催!簡単レシピにも注目を。

—フェア開催期間—
2021年1月7日(木)
▶1月20日(水)

中華＆和風お手軽丼＆受験生応援! ホットメニューフェア

おすすめレシピをチェック!

味の素

彩り野菜の 回鍋肉丼



1人当たりの
野菜摂取量 121g



材料【4人分】

- 豚バラ薄切り肉 200g
- キャベツ5枚(250g)
- ピーマン………2個
- パプリカ(赤)…1/2個
- パプリカ(黄)…1/2個
- 長ねぎ…2/3本(40g)
- 「Cook Do」回鍋肉用
3~4人前………1箱
- 「AJINOMOTO
サラダ油」…大さじ2
- ご飯・茶碗大
…4杯分(800g)

作り方

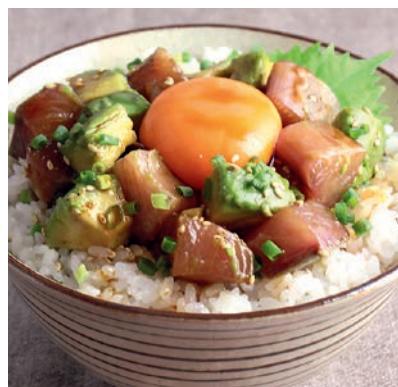
- 豚肉は5cm幅に切る。キャベツはひと口大のザク切りにする。ピーマン・パプリカは乱切りにする。ねぎは1cm幅の斜め切りにする。
- フライパンに油大さじ1を熱し、①のキャベツ・ピーマン・パプリカの半量を入れて炒め、皿にとる。残りも同様に炒めて皿にとる。
- 同じフライパンに①の豚肉・ねぎを入れて炒め、肉に火が通ったら、いったん火を止める。
- 「Cook Do」を加え、再び火にかけて炒め、肉によくからませる。②のキャベツ・ピーマン・パプリカを戻し入れ、さらに炒め合わせる。
- 器にご飯をよそい、具材を等分に盛る。

「Cook Do.」
回鍋肉用



キッコーマン

ブリとアボカドの ポキ丼



材料【2人分】

- ご飯……………丼2杯分
- ぶり(刺し身)……………150g
- アボカド……………1/2個
 - キッコーマン いつでも新鮮
- Ⓐ しづくたて生しょうゆ……………大さじ2
 - ごま油……………大さじ1/2
- 卵黄……………2個
- 青じそ(大葉)……………2枚
- 万能ねぎ……………少々
- 白ごま……………少々

作り方

- ボウルにぶり、アボカドを入れ、Ⓐを加えてあえる。
- 器にご飯を盛り、青じそをしき、①のをせ、中心に卵黄を盛りつけ、万能ねぎ、白ごまをちらす。

キッコーマン
いつでも新鮮
しづくたて生しょうゆ



抽選で160名様に
お得なチャンス!

- 商品券2,000円分 80名様
- メーカー商品 詰め合わせ 80名様

お問合せや応募要項などの
詳細等はこちらから▶▶▶

※1/7～1/20公開予定



江崎グリコ

勝つカレー



材料【4人分】

- プレミアム熟カレー……………1/2箱
- 豚ロース肉……………4枚
- 玉ねぎ 中1個(200g)
- じゃがいも 中1個(150g)
- 人参…小1本(100g)
- サラダ油(又はバター)……………大さじ1
- フライ衣(小麦粉・卵・パン粉)……………適宜
- 揚げ油……………適宜
- 塩……………少々
- 胡椒……………少々
- 水……………550ml
- ご飯……………4皿分

作り方

- 厚手の鍋にサラダ油(又はバター)を熱し、一口大に切った野菜をよく炒める。
- 水を加え、材料がやわらかくなるまで中火で煮込む。
- いったん火を止め、ルウを加えよく混ぜ、適当なろみがつくまで弱火で煮込む。
- 豚肉はすじを切って塩・こしょうをし、フライ衣をつけて、油で揚げる。
- 器にご飯とカレーを盛り、一口大に切ったどんかつをのせて出来上がり。

プレミアム
熟カレー中辛





cope東北保険センターがおすすめする

大切な住まいの
頼れる補償！

火災保険

災害から
我が家を
守る！



火災に備える！



豪雪による被害に備える！



風水害に備える！

火災保険をお考えの方には、(株)cope東北保険センターがおすすめする火災保険の資料をお送りいたします。お気軽にお問い合わせください。

cope東北保険センターがおすすめする

もしもの事故に
安心の補償！

自動車保険

ぶつけちゃった…
どうしよう



ヤーン

不注意による事故やトラブル…大切な車の補償なら、cope東北保険センターにおまかせください

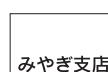
お問い合わせ

20201102-208T

cope東北保険センターはみやぎ生協・copeふくしまの関連会社です

募集代理店

株式会社 cope東北保険センター



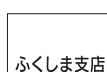
仙台市泉区八乙女4-2-35(みやぎ生協本部内)

0120-266-992 FAX.022-375-0914

受付時間／9:00～17:00(日曜、1月1日～3日定休)

cope東北保険センター みやぎ

検索



福島市大森字丑子内103(みやぎ生協共同購入運営部福島地区福島南センター内)

0120-972-236 FAX.024-544-1015

受付時間／9:00～17:00(土・日曜・祝日定休)

cope東北保険センター 福島

検索

2020年7月承認 B20-200241