

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】

【スコープ】

3 vol.21
3月号

2022, March



| SCOOP eyes |

| 連載 | 今月のレシピ |

懐中電灯1本で
大きく明るさをとる

親子で防災力
アップ！

災害時の備えを学ぶ

約
3時間
持続

ラン
ツナ
プ

クッキング
シートが
大活躍

耐熱ポリ袋を活用！

おいしい
防災食

洗い物を最小限に！



顔とくらしの見える産直

めぐみ野

REPORT

すっきりとした口どけの 上質な脂が魅力

は やま ごう げん とん

「めぐみ野」麓山高原豚

福島県内で限定生産される麓山高原豚は、
1990年に誕生したブランド豚です。
麓山高原豚の生産に情熱を注ぐ生産者に、
おいしさの魅力をお聞きました。

生産者voice

柔らかさ、コク、おいしい脂身、全てにこだわる

株式会社塩田ファーム

よしひろ

塩田 善大さん

茨城県で養豚を営んでいた父の背中を見て育ったという塩田さん。30歳で自身も福島県で養豚をスタートしました。豚舎が完成すると同時期に東日本大震災の被害を受けるも、現在は福島県内に4カ所の豚舎を持つまでに事業を拡大。2013年からは麓山高原豚の生産を始め、おいしさにこだわった養豚を行っています。



「麓山高原」で商標登録されている名前の由来は、川俣町と現二本松市の境にあった麓山(羽山)周辺の農場から供給された種豚から生まれた豚肉を銘柄化したことに由来します。

2020年3月に「めぐみ野」に仲間入りした麓山高原豚は、福島県内にある5戸の農家で限定生産される、J A全農福島、麓山高原豚生産振興協議会が認定するブランド豚です。

麓山高原豚の誕生は1990年。コブふくしまでは2013年3月より取り扱いがスタートし、そのおいしさから多くのメンバー(組合員)に愛されてきました。

人気の秘密はなんといっても上質な脂にあります。コクがありながらもすっきりとした後味で、ジューシーで柔らかな肉質、豚肉特有の臭みが少ないのが最大の魅力です。また、茹でる際にはアクが少ないのも特徴の一つです。何度も見直しを重ね辿り着いた飼料へのこだわり、そして出荷まで約6カ月の丁寧な育成が、麓山高原豚の上質な肉質につながっています。

試行錯誤を重ね
たどり着いたおいしさの基準

「めぐみ野」麓山高原豚おいしさのヒミツ

上質ですっきりと食べやすい脂身とジューシーな赤身の肉質を追い求め、限定農家とJA全農福島、飼料会社などとさらなるおいしさを探求しています。

生産者さんと密に協力し合い
おいしさをお届けしています



「焼肉やしゃぶしゃぶなど、脂の旨みと違いをシンプルに味わえる食べ方がおすすめです!」と話すのは、麓山高原豚の誕生と同時期から約30年、生産農家との交流や流通、加工、販売までを経験してきた麓山高原豚の歴史を知る大ベテランのJA全農福島県本部 小松 良雄さん。



MEMO

厚みのあるカットでも、驚くほど柔らかでジューシーな肉質

郡山市に建設中の塩田ファーム新豚舎

最新技術を取り入れた飼育環境でストレスがない状態に／



きれいな豚が毎日清潔に気持ちよく過ごせる仕組みを導入し、快適な広さを設けることでストレスなく過ごせる環境作りを行っています。塩田ファームの新豚舎では約3,000頭の豚を飼育予定です

生産者voice

やりがいを感じる瞬間とは?



自分で食べておいしいと思えるものを自信を持って出荷しています。豚たちが心地よく過ごせる環境作りや運営方法など、日々勉強し、さらなるおいしさを求めて奮闘しています。お店や宅配Week誌面で見かけた際には、ぜひ一度味わってみてください!

「めぐみ野」麓山高原豚 取り扱い

コープふくしま全店
コープふくしま宅配

※みやぎ生協店舗・宅配での取り扱いはありません
生産者のメッセージを動画でチェック



上質な肉質の元となるこだわりの専用飼料



麓山高原豚として認定されるには、指定された種豚を使うこと、出荷前の2カ月間に専用飼料を与える必要があります

1頭の豚が出荷されるまでに食べる飼料の量は約320kg。考え抜かれた専用飼料が上質な肉質につながります。豚の発育に欠かせないとうもろこし、玄米などの穀類とでんぷん質をバランスよく配合し、さらにアマニ油、エゴマ粕を加えることで、すっきりとした口どけの脂身に仕上がります。そして臭みを抑える天然樹木由来エキスを配合することで、豚肉特有の臭みが抑えられ、より食べやすい上質な肉質に育てています。

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

SCOOOP eyes 災害時の備えを学ぶ 親子で防災力アップ!

電気・ガス・水道の代わりになる
身近なものの活用法を学び、
いざという時に備えましょう。

親子で実践! 水道の代用

「簡易給水タンク」を作ろう

材料

段ボール箱、大きなポリ袋(もしくはゴミ袋)、ガムテープ

作り方

① 段ボール箱のふた部分を内側に折り込み、箱の下側をガムテープで留め、ポリ袋を中に敷く。② ①の中に水を入れ、完成。

箱に水を入れると
持ち運びがグンと楽になるよ!

親子で実践することで、道具
の使い方や水などの資源の
大切さ、火の扱いなどを一緒
に学ぶことができますよ!

アドバイザーはこの方

ガールスカウト福島県連盟



(中央)連盟長 山岸 敦子さん
(左)トレーナー 田中 志織さん
(右)トレーナー 伊藤 恵子さん

備えは身近なところから 災害時の備えを親子で実践

東日本大震災から11年が経ち、災害への備えの大切さは分かっているけど、若い世代を中心にその意識は薄れつつあります。また、当時幼かった子どもたちや、震災を経験していない子どもたちも多くなり、インターネットの調査(※)では、東日本大震災の発生当時に5〜15歳だった若年層のうち、約4割の家庭で震災の記憶や経験について「覚えていない」とあるが、ほとんど話さない、家庭で震災について自ら話す頻度は約9割が「以前より減っている」という結果があります。

※株式会社サードパーティセンター2021年3月調査結果より

東日本大震災の経験を若い世代に伝え風化させないために、被災地に足を運ぶ、当時を知る人のお話を聞くことも大切ですが、震災時に起きた長期間電気やガス、水道がストップしてしまった中で暮らした方を知ることがとても重要です。

今回は、改めて災害への意識を高め、身近な道具でできる、いざという時の備えを学び、親子で防災について考えてみましょう。

親子で実践! ガスの代用

「空き缶コンロ」を作ろう

材料

空き缶、キッチンペーパー、アルミホイル、サラダ油、カッター、ハサミ、つまようじ

作り方

①空き缶を半分に切り底側を高さ3.5cmにカット。②アルミホイルを17cmに切り縦に四つ折りにした後、中心に向かって更に両側から折りたたむ。三等分に折り目をつけ、一辺の側面に2カ所ずつ、つまようじで穴をあける。③キッチンペーパーでこよりを作り、3cmほどの長さに切る。(6本作る)④③を②であけた穴に通し、①の空き缶にセットする。⑤缶の半分ぐらいまでサラダ油を注いで完成。①で残った空き缶の上半分は五徳として使用する。

空き缶コンロを2〜3個用意すると、小鍋でお湯も沸かせるほどの火力に!



親子で実践! 電気の代用

「ツナ缶ランプ」を作ろう

材料

ツナ缶(油漬け)、キッチンペーパー、ライター

作り方

①キッチンペーパーを細く優しくねじり、こよりを作る。②ツナ缶を1/3ほど開け、こよりの尖っている方を上にし2〜3cm残して油に浸す。③こよりに油が染み込んだら火を付け完成。



こよりにしっかり油が染み込んでいると芯が燃えずに残るため、約3時間持続します!

懐中電灯を使った活用方法

ちょっとした工夫で部屋を明るく!

膨らませたポリ袋を被せると光が広がる!

水を入れたペットボトルを通すと光が広がる!



さらに使用したツナはそのまま食べることも

空き缶ランタン・簡易シャワーの作り方はSCOOP!Instagramで紹介します



空き缶がアートなランタンに「空き缶ランタン」



節水にもなる「簡易シャワー」

SCOOP!Instagram
@scoop_miyagi
をチェック!



身近なものでできる、備えの実践体験を通して

高橋さん親子

兄妹で協力して作ることができて勉強になりました。実際に必要になった時には、体験を思い出して実践したいです!



安藤さん親子

身近なものを再利用して、災害時に活躍する道具が作れることにびっくり!どれも材料や資源を無駄にすることなく活用できるのでいいですね。



〜こうべ&みやぎ・ふくしまからのメッセージ〜

自然災害に備える

発行日/2021年10月1日
発行元/みやぎ生活協同組合

災害への備えや、災害後の生活環境を生き抜く知恵や経験を凝縮した1冊。改めて減災・防災について考え、取り組むきっかけになることを願い発行された冊子です。



PDF版はこちらからダウンロードできます



汁ごと使ったコーンとコンビーフの香りが食欲をそそる防災食です。普段作る際には、仕上げにバター(10g)を加えて黒こしょうを多めに振るのがおすすめです。

ここもチェック

クッキングシートは
直接火が当たらないように注意！

作り方

①フライパンにクッキングシートを敷き、その上に米、水、砕いたコンソメ、軽くほぐしたコンビーフ、コーン缶は汁ごと加えて浸水させる。②ふたをして強火にかけ全体が沸騰したら極弱火で10分、最後に30秒強火にし水分を飛ばして火を消す。③10分蒸らしたら、塩・黒こしょうで味を調えお好みでパセリを振ればでき上がり。

作り方のポイント

浸水中はこの状態。米の芯を残さずふっくら炊くには浸水時間は夏30分、冬60分が目安です。



材料(2合分) ※内径26cmのフライパン使用

「めくみ野」無洗米 …………… 2合(300g)
水 …………… 350ml
コープ十勝産スイートコーン …………… 1缶
コンビーフ …………… 1缶(80g)
コープチキンコンソメ …………… 1個
塩・黒こしょう …………… 適量
お好みで乾燥パセリ …………… 少々
コープクッキングシートL …………… 適量



使用食材はこちら！



コンビーフ&コーンのピラフ

フライパンで一気に作る！

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

洗い物を最小限に！
おいしい防災食

この商品を使えば
洗い物をぐんと減らせます！
P9の教えてスコープさんで
紹介中！



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、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。



※一部Week誌面・店舗で取り扱いがない商品もございます。また品切れの際はご了承ください。

韓国風切干大根サラダ

ポリ袋で和えるだけ！

作り方

- ①ポリ袋にすべての材料を入れ、外から手で揉む。
- ②切干大根とわかめが戻り少し置いたらでき上がり。

作り方のポイント

切干大根とわかめが戻ったら20分以上を目安に置いて完成です。ポリ袋にうずらの水煮と麺つゆを入れてつくるつけ合わせもおすすめ。麺つゆはストレートなら一晩、濃縮タイプなら30分程度で漬かります。

材料(2人分)

コープ人參ミックス切干大根 15g
コープ三陸産カットわかめ 大1.5
水 大5(75ml)
コープチョレギ 大1
サラダドレッシング 小2
コープ白こま 小2
コープキッチンポリ袋 1枚

使用食材はこちら！



ココもチェック

冷蔵が可能な環境なら
3～4日程度は日持ちします

まな板も包丁も使わないサラダです。災害時に不足しがちなビタミンミネラル・食物繊維が摂取でき、大豆缶を加えればさらに栄養価の高い一品に仕上がります。



災害時用に耐熱ポリ袋(高密度ポリエチレン)を用意しておくとし便利。洗った野菜も減り節水にも繋がります。材料の豆乳を野菜ジュース・コーヒート牛乳等に置き換えたり、ドライフルーツを加えても◎。

蒸しパン2種

湯せんで作る！

ここもチェック

備蓄用のジャムは開封後も
常温保存できるタイプにします



作り方

<下ごしらえ>

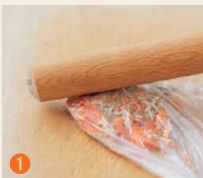
アイラップ(耐熱ポリ袋)で包んだ食材が鍋底につかないように、鍋の中にお皿を敷いておき、水を鍋の1/3程度入れて湯を沸かす。

①[A][B]の材料をそれぞれポリ袋に入れ、ダマがなくなるまで袋の上から揉む。②袋の空気を抜いて上の方で口を結ぶ。袋ごと鍋に入れ蓋をして20分程度弱火にかけたらでき上がり。

作り方のポイント

①ちりめんと桜エビを叩くときには穴が開きやすいので別袋を使いましょう。

②しっかり空気を抜かないと袋が浮いて火が通りにくなります。加熱すると膨らむので結び目は袋の上の方に。



材料(2種類)

[A] つぶつぶいちご蒸しパン
コープホットケーキミックス 1/2袋(100g)
コープ国産大豆の無調整豆乳 100ml
コープ大きな果肉のいちごジャム 大2
アイラップ(耐熱ポリ袋) 1枚

[B] 骨ホネ蒸しパン
コープホットケーキミックス 1/2袋(100g)
コープ国産大豆の無調整豆乳 100ml
コープ国内産ちりめん 大2
コープ無着色桜えび 大1.5
乾燥ねぎ 少々
マヨネーズ(なくても可) 大2/3～1
アイラップ(耐熱ポリ袋) 1枚

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

身体の声を聴こう！

～新しい生活様式は食の「伝統と革新」～

仙台白百合女子大学
人間学部健康栄養学科
教授
佐々木 裕子



宮城県長の長年の課題である「メタボ対策」や「減eco」、「和食」の普及に力を入れて取り組み、生協の食生活学習会でも講師を務める。

テレビやインターネットでは、たくさんさんの情報があふれています。私たちはその情報に振り回され、日々不安を抱えています。しかし、一番の情報は自分の身体が持っています。肉体は大親友なのです。みなさんは、どのように自分の身体とコミュニケーションをとっていますか？

まずは昔の人がどのようにして肉体の声を聴いていたのかを考えてみましょう。そのひとつに五節供があります（以下、和食文化国民会議のホームページより引用）。五節供とは、一般的に「七草の節供（1月7日）」「桃の節供（3月3日）」「菖蒲の節供（5月5日）」「七夕の節供（7月7日）」「菊の節供（9月9日）」などと呼ばれ、合わせて「五節供」とされました。このように、昔は神仏に健康を願い、自分の身体の声聞き、厄落とし（体に不要なものを出す）習慣がありました。忙しい現代では忘れられがちですね。

ここで、話をわかりやすくするために、裕子風現代物語にアレンジしてみました。縁側におばあちゃんと孫が座って日なたぼっこをしています。一緒にイメージしてみましょう。

孫「3月は桃の節句でひな祭りだよ」

おばあちゃん「どうしてひな祭りはちらし寿司を食べるか知ってる？」

孫「女の子が幸せになるように？」

おばあちゃん「ちらし寿司は綺麗じゃろう？卵の黄色、桜でんぶのピンク、いんげんの緑、あれはなあ、目の検査なんじゃよ」

孫「えーほんと？ あら、お庭で鳥が泣いてるよ？」

おばあちゃん「きつと、うぐいすじゃ、ホーホケキヨ？これは耳の検査なんじゃな」

孫「えー、あとは？あとは？」

おばあちゃん「桜餅の葉っぱは香りがするじゃろう？ハマグリは潮汁はだし、の香りがするかい？これは鼻（嗅覚）の検査じゃよ。端午の節句は、柱にせいくらべの傷をつけて、身長を測るんじゃ。今は健康診断や病院で診てもらえるけれど、昔はそうやって自分の成長の状態を季節で確認したんじゃ。炭に火入れをする日（暖房を使う日）も決まっていたし、新米を食べてよい日にちも決まっていた。もし、それより前に暖房が恋しくなったりすれば筋肉が衰えてきている可能性もあるから。着物の帯はコルセツ

トのようにしっかりと締めれば腰痛予防にもなったんじゃ。畳にきちんと正座すれば、腹筋背筋が鍛えられ、姿勢もよくなるだろうよ」

孫「井戸に水を汲みにいったり、昔の生活は、毎日が筋トレみたいだね」

おばあちゃん「食べ物だってそうじゃ、食事は元々手をかけるものだった。自分の口にいれるものは丁寧に作るもんじゃ。時短すれば、自分の身体もどんどん弱くなってしまうかもよ」

孫「えーでも私は今のファストフードの方がいいなあ」

おばあちゃん「どちらがいいというものじゃないね。上手に組み合わせればいいんじゃ。そうそう、春はヨモギやふきのとうで冬にため込んだ体に不要なものをデトックスする時期なんじゃよ」

さあ、どうでしたか？みなさんも昔ながらの食習慣と新しい生活様式を上手に組み合わせよう。100点満点の食事、正解なメニューはありません。先人の力を借りるのもひとつですが、それだけでは今のウィルスの時代は乗り切れないのも事実でしょう。キーワードは、食の「伝統と革新」です。

日々の「？」を聞いてみよう 教えて! SCOOP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。



防災・減災のために自分でできること 食料・生活用品の備え「ローリングストック」

東日本大震災からの経験を生かし、改めて「備え」を考えてみましょう。
大切なのは、いざという時のために備え続けること。
ふだんの暮らしの中に、「備える習慣」を無理なく取り入れていきましょう。

備蓄量の目安

3日～1週間分
×
家族の人数

※お水は1人あたり、
1日3Lが目安です。



「備える習慣」には
「ローリングストック
(循環備蓄)」がおすすめ
ローリングストックってなあに?
ふだん使っていて、災害時にも使える
食品や日用品を、くらしの中で定期的
に消費し、補充を繰り返す方法のこ
とを言います。食べ慣れていて、少し期
限が長めの食品を選び、食べたら補充
していくだけの簡単な備蓄方法です。

「ローリングストック」のポイント

- 1 栄養バランスを考えて食品を備えて
おくと、食事から元気を取り戻せます。
- 2 家族に合わせて、必要なもの、
好みのものをそろえましょう!
- 3 買い足す日を決めておきましょう。

店舗では

「いいコープの日」毎月15日は
コープ商品が10%引きでお買い物できます。

宅配では

「利用登録」毎回注文書に書かなくても、
定期的に商品が届きます。

お水は

「宅配水」停電時でも水が出せるサーバーが
おすすめです。

- 4 食品以外でもローリングストックを。
※P6.7スコープキッチンでも活用しています。

アイラップ (耐熱ポリ袋)

電子レンジ、
熱湯ボイル
に使えます。

クッキング シート

お皿代わり
に使えます。

古今東北 洗って使える はたて箸

繰り返し使える・燃やして環境にやさしい割箸
※取り扱いのない店舗もございます

備蓄品を使ったアイデア料理は
スコープInstagramでも
紹介しています。

@scoop_miyagi





剪定年間パックで お得で手軽なお庭のお手入れ

剪定年間パックの受付が
3月1日からスタートします

ご自宅の庭の手入れはどうされていますか。ご自身で作業されている方も多いことでしょう。「体力的に厳しくなった」「イメージ通りにできない」という悩みをお持ちの方は、一度プロにお任せしてみたいかがでしょうか。「造園屋さんには料金が高そう」といったイメージがある方にこそおすすめしたいのが「剪定年間パック」です。「剪定年間パック」は3～12月の間、シーズンを通して庭の手入れに利用できるお得なプランです。庭木や広さに合わせて3～5回の剪定をご提案しております。まずは年間パック10%OFFキャンペーンで、お見積りをお試ください。もちろん、お見積りは無料。どうぞお気軽にお問い合わせください。（ふくしま営業所は県北・県中エリアのみ）

毎年好評！年度末リフォーム見積りキャンペーン

この時期恒例となりました見積りキャンペーンを開催します。期間中に対象工事を受け付け、見積りをされた生協メンバー（組合員）にもれなく

コープポイント500ポイントを進呈します。

※ポイントは5月1日に店舗ポイントに付与されます。

対象期間：2月21日～3月末日受付まで

※現場調査後、お見積り提出までが条件です。

※対象工事（各種リフォーム工事、外構工事、塗装工事、各種便利サービス）

※対象外（水廻り配管等の詰まり・水漏れ修繕工事）



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/lifservice/ 受付時間／9:00～17:30（日曜、夏季、年末年始休業）

〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2

みやぎ生協 住まい

検索

住まいのセンターみやぎ営業所▶



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（日曜、夏季、年末年始休業）

〒960-8163 福島市方木田字谷地12-1

コープふくしま 住宅部

検索

住まいのセンターふくしま営業所▶



※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コープ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。

プリエ積立会員募集中!

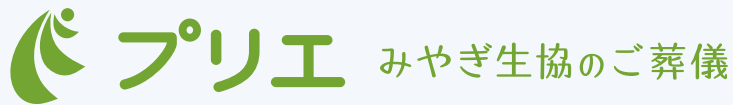
みやぎ生協のメンバーなら
どなたでも加入できます

一口1,000円から
毎月積み立てができ
最高10口申し込みができます

積み立ては葬儀代に充当でき
中途解約もできます

資料請求・事前相談など詳しくはプリエ
案内センターへお問い合わせください

みやぎ生協耳よりトピックス



はじめておきたい「終活」 生前整理、してみませんか

いつでも安心のサポート

”人生100年時代”という言葉が世の中に
定着してきましたが、自分自身がいつまで元氣
でいられるかはだれにもわかりません。知らず
知らずのうちに訪れる体力の低下、また認知
症や病氣などによって、身の回りの物や財産を
管理することが難しくなることがあるかもしれ
ません。そんな”もしも”のとき、家族や親族
にできるだけ負担をかけないためにも、元氣な
今だからこそ始めておきたい「終活」。その一つ
として生前整理をおすすめします。

所有物を処分する際には、決して無理はせ
ず、他人の手を借りることが大切です。それは
家族であつたり、遺品整理業者という手もあり
ます。業者に依頼するときには、見積もりで料
金を確認し、安心して任せられる業者かどうか
を判断しましょう。

生前整理のメリットは、自分に”もしも”が訪
れたときだけに限りません。普段から気になっ
ていた住まいの動線を改善できたり、思いがけ
ず増えていた自分の所有物が把握できたりす
るなど、これから先を生きる”自分自身”にもメ
リットがあるのです。

プリエ案内センターでは、宮城県・福島県地
域でも対応可能な事業者と提携して生前整理
のご相談に対応しております。まずは気軽に
お問い合わせください。

【生前整理の流れ】■提携業者：遺品整理かしのゆめ（宮城県）・クヨカサービス（宮城県・福島県）

ご利用の流れ ▶ ご相談 ▶ 現地訪問 ▶ お見積 ▶ ご契約 ▶ 作業実施 ▶ 軽清掃 ▶ 終了確認 ▶ ご精算

料金目安

(税別)

1K (作業員1名)	35,000円～
1DK (作業員2名)	60,000円～
2DK (作業員3名)	120,000円～
3DK (作業員5名)	180,000円～

※金額は目安です。現場確認後に正式なお見積りを
作成します。以降追加料金は一切いただきません。

その他取り扱いサービス ※詳しくはご相談ください。

ハウスクリーニング	消臭・除菌	庭木・雑草の伐採
仏壇クリーニング	形見分け品の配送	買い取り・リサイクル
外壁塗装	解体工事	各種手続き代行

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

検索

ホームページは
こちら



みやぎ生協の葬祭
サービスは、生協メ
ンバー(組合員)が
利用できる葬祭事
業です

宅配商品でつくる

coopmama コープママ レシピ

今月の商品 古今東北「陸前高田産小あみと野菜のサクッとかけ揚げ」(4枚入)

三陸で獲れた風味豊かなオキアミと国産野菜を使い、復興した工場ですぐ1枚ずつ丁寧にかけ揚げにしました。なかでも小松菜は、古今東北ブランド「宮城県南三陸星農場産 しゅきつと小松菜」を使用しています。レンジで温めるだけでサクッとした食感と野菜本来の甘みを感じることができ、冷凍なのでストックして色々と楽しめます。

この商品は宅配で(定番)本体価格398円(税込429円)でご案内の商品です。3月1週では特売本体価格358円(税込386円)でご案内予定です。



【パンズの作り方】



今月号は、厳選した食材や加工品を取り揃える「古今東北」商品をコープママがアレンジします！

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、あらゆる世帯を応援します」



「小あみと野菜のサクッとかけ揚げでライスバーガー」

材料(1個分)

古今東北「陸前高田産 小あみと野菜のサクッとかけ揚げ」
..... 1個
コープつゆの素3倍濃縮 小さじ1
炊いたごはん 120g
冷凍むぎ枝豆 20g
コープマヨネーズ(卵黄タイプ) 大さじ1
コープくっつかないホイル(またはオープンシート)40cm

作り方

①「小あみと野菜のサクッとかけ揚げ」は袋の表示通りレンジで解凍し、つゆの素を全体にはけでぬる。②炊いたごはんに解凍したむぎ枝豆とマヨネーズを混ぜる。③コープくっつかないアルミホイルを3cm幅の棒状に折る。(写真A)④かけ揚げを囲って丸くし外側をテープなどでとめて型を作る。(写真B)⑤ラップの上に④の型を置き、その中に②のご飯の半分をのせ、その上に①のかき揚げ(写真C)、最後に残りのご飯をのせて、ラップでくるみ少しなじませ、ホイルの型を抜いてでき上がり。

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



このレシピは
YouTubeで公開中



東北6県から集めた選りすぐり商品たち

古今東北便り

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)

「古今東北」は東北の震災復興と、地域振興応援、そして“時を超えたおいしさ”を伝えるブランド。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。

12月度の損益

金額単位:百万円

科 目	12月度実績	予算差	前年差	累計実績	前年差
供 給 高	11,755	339	82	102,050	△2,389
事業総剰余金	3,526	79	7	30,799	△637
人 件 費	1,510	△19	22	13,189	△42
物 件 費	1,749	72	40	15,774	0
経 常 剰 余 金	276	32	△49	2,069	△412

* 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

○12月度は供給高、経常剰余金とも予算を達成しました。供給高は前年も上回りましたが、経常剰余金は前年を下回りました。人件費は予算を下回りましたが前年を上回り、物件費は予算・前年とも上回りました。供給高が伸長したことで、経常剰余金の確保になりました。

○店舗事業は、12 月度の供給高は前年を3億50百万円下回る68億32百万円でした。

○宅配事業は、12月度の供給高は前年を2億24百万円上回る40億77百万円でした。

第7回理事会
(12月17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。

議決した
事項

- ①エネルギー事業などの利用に対してもコープポイントを付与することから、コープポイント規則と付属規程の一部を変更することについて承認を受けました。
- ②休店を伴う店舗の改装計画について承認を受けました。

●協議事項はなく、定例の事業・活動の報告が確認されました。

2022年度より

「COOPTリプルカードみやぎスマイル基金」が一新します。

COOPTリプルカードみやぎスマイル基金(以下、スマイル基金)は、COOPTリプルカード発行30年を記念し、みやぎ生協と(株)日専連ライフサービスが社会貢献の一環として、2016年2月に創設しました。みやぎ生協店舗でご利用いただいた「COOPTリプルカード」による決済1回に付き1円を1年間積み立てし、スマイル基金の原資としています。2022年度より、助成目的を「宮城県内での社会貢献活動への助成」から、学生・若者の活動を対象に「地域貢献＝地域づくり・地域活性化」へ見直すこととしました。学生・若者のみなさん、「地域のみんなをスマイルに」する活動をしてみませんか？



詳しくは「COOPTリプルカードみやぎスマイル基金」ホームページをご覧ください。

私のお気に入り!

みんなの
ベストショット応募方法 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。



実りの秋です。太陽の光と自然の風で乾燥させた方が一粒一粒きつとおいしくなるんだろうな～。

【宮城県仙台市 みなみ】

大きな大きなサツマイモをいただきました。スイートポテトのような「いもようかん」ができました。おいしかったです!【福島県伊達市 ぶーちゃん】



散歩中に出会う仲良し姉妹? 兄弟? です。

【宮城県刈田郡 ヨシコノ】

哀愁漂う姿にほっこり癒されました。ツンデレなミッフィーは9歳。まだまだ元気なおじさんうさぎです。

【福島県福島市 くまっち】



SCOOP インスタグラム
@scoop_miyagi



【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:022-347-3826

受付時間 月～金 9:30～17:30(祝日除く)

スコープ掲載のレシピ・プレゼント、そのほかいろいろな情報をお届けしています。フォロー・いいね! よろしくお祈りします

みやぎ生協 セミナー・きつずく〜る

2022春期 受講生募集中

受講料はすべて材料費・消費税込みの金額です

趣味 手芸・工芸・園芸など 健康 体操・ダンスなど 料理 調理・菓子作りなど 親子 親子参加

※新型コロナウイルス感染症の状況によっては内容を変更する場合があります。 ※託児はありません。
※各セミナーの定員は「3密」を考慮した人数としています。

ウィズセミナーのご案内 会場:みやぎ生協文化会館ウィズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)

趣味

⑨一閑張り教室 《ミニ筆の針刺し》と《木札》

6月21日(火)10:00~12:00

【講師】アトリエ千日紅 橋本 年古
【受講料】2,800円 【定員】20人 古布で小物2点を
作ります(針刺しの竹籠は一閑張りを施し済みのものを使用)



趣味

⑫ ムッチャンの絵手紙教室

①はじめての絵手紙 5月10日(火)10:30~12:00
②楽しい絵手紙(5回) 5月17日、24日、6月14日、28日、7月12日
(各火曜)10:30~12:00

【講師】日本絵手紙協会公認講師 早坂 睦子
【受講料】①1,500円②6,500円 【定員】20人



趣味

⑩ティムテープで作る 風車模様の小さめバスケット

7月7日(木)10:00~12:00

【講師】crea.craf 菊池 真弓 【受講料】2,500円
【定員】20人 樹脂製で洗える便利なカゴです(サイ
ズ13×13×高さ13cm、持ち手含まず)



趣味

③琴恵さんの押し花工房 花いっぱい花瓶の壁掛け

5月27日(金)10:00~12:30

【講師】押し花作家 坂本 琴恵
【受講料】3,200円 【定員】15人
花瓶の絵に押し花をアレンジして額に入れます



健康

⑪自分を大事にする時間 リラックス・ヨガ(5回コース)

5月12日、19日、26日、6月2日、9日(各木曜)10:30~12:00

【講師】ヨガ療法士 佐藤 春美
【受講料】5,000円 【定員】15人
アロマの香りの中でゆったりと体と心をほぐします



趣味

④⑤ とんぼ玉に魅せられて (4回コース)

5月12日、26日、6月2日、16日(各木曜)
④(AMコース)10:00~12:00 ⑤(PMコース)13:30~15:30

【講師】工房耀 牧富 美子 【受講料】8,500円
【定員】各8人 初めての方も大歓迎!ガラスの魅力に触れてください



健康

⑫よくばりエクササイズ♪ (5回コース)

5月13日、20日、27日、6月3日、17日(各金曜)10:00~11:15

【講師】インストラクター 松浦 弘美
【受講料】5,000円 【定員】15人
エアロビクス・ズンバやストレッチなど多彩な運動

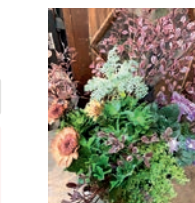


趣味

⑥季節を彩る 花と緑の寄せ植え講座

6月1日(水)10:00~12:00

【講師】La Fleur Blanche 岩本 ゆかり
【受講料】3,000円 【定員】20人 失敗しないポイ
ントを教わりながら、寄せ植えを楽しみます



(写真はイメージです)

健康

⑬フラダンスの 優しいひととき(6回コース)

5月17日、31日、6月7日、21日、7月5日、19日(各火曜)13:30~15:00

【講師】良子ハノハノ カレイ ビカケ進藤
【受講料】6,000円 【定員】15人
ふだん着でアロハノ楽しく基礎を覚えましょう



趣味

⑦花のある暮らし ブリザーブドフラワーリース

6月8日(水)10:00~12:30

【講師】Noël 加藤 幸子 【受講料】3,300円
【定員】20人 バラやアジサイのブリザーブドを使っ
た華やかなリースです(土台約20cm)



料理

⑭楽しい和菓子作り 《わらび餅》と《ずんだ羊羹》

5月25日(水)10:00~12:30

【講師】株式会社大沼製菓
【受講料】2,500円 【定員】20人
冷やしておいしいわらび餅と羊羹を作ります



趣味

⑧伝統工芸「つまみ細工」 重ね技法で作る蝶のブローチ

6月17日(金)10:00~12:00

【講師】つまみ細工教室「はんなり」 近藤 好恵
【受講料】2,500円(作品1個) 【定員】20人 絹羽
二重と古布を使ったかわいいブローチです



**親子 19 ポーセラーツ教室「父の日のマグカップ」
(4歳～小学生と保護者)**

5月28日(土)10:00～12:00

【講師】メゾン・ド・キッカ 吉川 理恵
【受講料】2,500円(カップ2個) 【定員】15組 世界に一つだけのマグカップをプレゼントしましょう※大人のみの参加もOK



**料理 15 飾り巻きずしレッスン
「タコの飾り巻き寿司」** NEW

6月14日(火)10:00～12:00

【講師】わたりようこの料理教室 亘理 洋子
【受講料】2,800円 【定員】20人 簡単に作れる巻き寿司を提案。夏らしい楽しい巻き寿司です



**親子 20 わくわくビジネス大作戦
(小学4年～6年)**

6月18日(土)10:15～12:30

【講師】みやぎ生協ライフブランドバイザー
【受講料】1人500円 【定員】20人 「お金をかせぐ、働くってどういうこと？」ゲームで体験します



**料理 16 三上摂のおいしいごはん♪
夏のさわやかランチ**

6月24日(金)10:00～12:30

【講師】Atelier-S² 三上 摂 【受講料】3,200円
【定員】20人 【メニュー】エスニック風チキンサンド・手作リコッタチーズサラダ・デザート・飲み物



**親子 21 はま先生の「親子でDIY」
(4歳～小学生と保護者)**

7月2日(土)10:00～12:00

【講師】オハヨウくつしたこども絵画教室 はまちひろ
【受講料】1,700円 【定員】15組 のこぎりや金づちを使いミニ棚やミニテーブルを作ります



**料理 17 18 基本を覚えて
お家で手作りパン**

⑦6月28日(火)10:00～12:30 ⑧7月1日(金)10:00～12:30

【講師】ふくらパン教室 近藤 洋子 【受講料】2,800円
【定員】各20人 【メニュー】⑦ソフトソフトパン・いかだパン
⑧ワールロールパン・シチリア風フォカッチャ



石巻アイトピアセミナーのご案内

会場:みやぎ生協文化会館アイトピア(石巻市中央2-7-3)

**趣味 24 多肉植物で
はじめての寄せ植え** NEW

5月28日(土)10:00～11:30

【講師】多肉植物講師 菅原 真由美
【受講料】2,500円 【定員】20人 多肉植物の魅力や育てるコツのお話と寄せ植えをします。(直径約8cmの鉢)



(写真はイメージです)

**趣味 22 キャンディー型のフラワー
アレンジメント(生花)** NEW

4月28日(木)10:30～12:00

【講師】フローリスト・クラウンShopManager 坂田 綾華
【受講料】2,800円 【定員】20人 かわいいアレンジで母の日のプレゼントにいかがですか。(サイズ17×35cm)



**趣味 25 クラフトテープ
六つ目編みの手つきかご**

6月17日(金)10:00～12:00

【講師】クラフトバスケット教室主宰 相澤 淑子
【受講料】1,600円 【定員】6人 六つ目のかごを簡単な方法で編みます。初心者大歓迎!(サイズ20×27cm)



**趣味 23 元気とキレイのもとは
腸にあり!腸活講座** NEW

5月21日(土)10:00～11:30

【講師】Healing room 栄養士整体師 及川 智恵美
【受講料】2,500円 【定員】20人 腸が喜ぶお話と世界一簡単な味噌づくり(1kg)をします



募集要項

第1次締め切り 3月31日(木)

応募多数の場合は抽選。案内書は当選者のみ4月11日(月)までに郵送します。

【受付対象者】

みやぎ生協・コープふくしまのメンバー(組合員)および同居の家族

【受講料】

郵便振替納入

※振込手数料は自己負担となります。※入金後のキャンセルや講座欠席の場合の受講料は返しできません

【申し込み方法】

ハガキ・FAXまたはホームページから、下記の内容をご記入の上お申し込みください。

①講座番号・講座名 ②メンバー(組合員)コード
③氏名(ふりがな) ④親子の場合は、参加のお子様の氏名(ふりがな)、学年・年齢(開講時のもの) ⑤郵便番号・住所 ⑥電話番号 ※定員に達していない講座は、4月6日(水)から電話でも受け付けます。

【託児】

2022年度春期講座の託児はありません。

※受講者以外の方(だっこ・おんぶのお子さまを含む)の会場への入室・見学はできません。

お申し込み・お問い合わせ先

みやぎ生協文化会館ウイズ
〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2

TEL.0120-978-108

(宮城県内のみ)

TEL.022-374-8531

FAX.022-218-5945

受付時間 月～土 9:30～17:30(日祝除く)

ホームページはこちらから

ウイズセミナー・きつずくへる 検索

スマートフォン
サイトは
こちらから



募集

宮城会場

「めぐみ野」産地で体験

「わが家の味噌作り＆旬の野菜作り」

JA新みやぎ みどりの産直委員会との共同企画「わが家の味噌作り＆旬の野菜作り体験」参加者を募集します。味噌の原料となる大豆を育てるほか、田植え、野菜作りなどを体験。育てる大切さや収穫の喜びを感じることができます。



募集内容

- 日** ①5月22日(日)田植え
②6月12日(日)生きもの調査
③7月17日(日)農作業のお手伝い
④8月28日(日)農作業と収穫
⑤10月10日(月・祝)稲刈り
⑥11月12日(土)収穫
⑦12月11日(日)大豆の選別と鏡餅作り
⑧1月、2月の土曜日 味噌作り
※各日10:00現地集合・12:00現地解散
- 所** 大崎市田尻(集会所または農協施設)※企画ごとに案内。
⑧の会場はみやぎ生協文化会館ウイズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)
①～⑦大崎市田尻
- 募** 25家族 ※申し込み多数の場合は抽選。
当選者のみ4月11日(月)までに案内書送付
- 費** 1家族13,000円(産地での体験、畑の借用代金・生産者への謝礼・昼食一部・資料・家族約10kg味噌持ち帰り含む)
※大人2人・子ども4人まで(大人1人追加毎に2,000円追加)
- 託** なし
持ち物▶長靴・長袖シャツ・軍手・帽子・タオル・着替えなど
申し込み方法▶申し込み項目のほか、参加者全員の氏名(ふりがな)・お子様の年齢を記入してください

募集

宮城会場

「めぐみ野」産地で米作り体験！

田んぼの生きものを探そう！

JAみやぎ仙南との共同企画「めぐみ野」米田んぼの学校の参加者を募集します。「めぐみ野」米の田んぼで田植え・生きもの調査・稲刈りを体験します。米作りを通してお米の大切さを改めて見つめ直してみましょう。



募集内容

- 日** ①5月15日(日)田植え体験 ②6月12日(日)田んぼの生きもの調査
③10月9日(日)稲刈り体験 ※10:00現地集合・12:00現地解散
- 所** JAみやぎ仙南 ジェイエイ仙南サービス丸森給油所隣接駐車場
(伊具郡丸森町大古町北27)0224-72-2284
- 募** 各15家族 ※申し込み多数の場合は抽選。
当選者のみ4月11日(月)までに案内書送付
- 費** 各コース1家族2,000円(弁当(4歳以上)・資料代を含む)
※大人2人・子ども4人まで(大人1人追加毎に1,000円追加)
- 託** なし
持ち物▶長靴・長袖シャツ・軍手・帽子・タオル・着替えなど
申し込み方法▶申し込み項目のほか、参加者全員の氏名(ふりがな)・お子様の年齢を記入してください※連続での申し込み可。単発での参加も可

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

3月31日(木)

日 日時 **所** 会場 **募** 募集人数・対象 **託** 託児
費 参加費(表示費用は消費税込み)

※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・福島どちらの会場もお申し込みできます。

募集

宮城会場

福島からの参加也大歓迎!水源の森に木を植えよう!

七ヶ宿町に新たに誕生する「こ〜ぶの森」に広葉樹などを植林します。親子や福島からの参加也大歓迎!午後には七ヶ宿町内観光もします!動きやすい服装・運動靴でお越しください。



募集内容

- 日** 5月14日(土)8:30～16:00(小雨決行)
- 所** 「こ〜ぶの森七ヶ宿」(七ヶ宿町)①～④の集合場所からバスで現地まで移動
集合場所／①仙台駅東口観光・送迎バス乗降場8:30
②セラビ白石店8:50 ③福島駅8:30 ④七ヶ宿道の駅10:00
- 募** 60人 ※申し込みの際に①～④の集合場所を記入
※申し込み多数の場合は抽選。
4月15日(金)までに案内書を送付
- 費** 無料(七ヶ宿地場産品の昼食付) **託** なし
持ち物／飲料、軍手、帽子、敷物、雨具、動きやすい服装、運動靴

募集

宮城会場

和風スタイルの
フラワーアレンジメント

生花をリアルに表現したアーティフィシャルフラワーを使ってアレンジメントを作ります。作品サイズは25×25×25cm。講師はフローラルセミナーSmile高橋公美さんです。



※写真はイメージです

募集内容

- 日** 5月12日(木)10:00～12:00
- 所** みやぎ生協文化会館アイトピア(石巻市中央2-7-3)
- 募** 20人 ※申し込み多数の場合抽選。
当選者のみ4月13日(水)まで案内書を送付
- 費** 2,500円(材料費込) **託** なし

お知らせ 宮城会場

気軽に芸術を楽しむ素敵なくらし こ〜ぶ文化鑑賞会

お芝居、バレエ、コンサート、伝統芸能などさまざまな舞台を年間約3〜4回鑑賞することができる会員制の会です。生協登録口座から毎月会費を引き落としのため、無理なく芸術を楽しむことができます。1度だけ例会を鑑賞できるプレ鑑賞もごさいます。

例会のご案内

第125回例会「梅沢富美男劇団公演」

テレビやCM等で幅広く活躍している「梅沢富美男」が座長を務める劇団がこ〜ぶ文化鑑賞会に初お目見え!! 「下町の玉三郎」とも呼ばれる女形や人情時代劇のステージを思う存分お楽しみください。



◎制作トップシーン

日時(全4回公演)

日 5月12日(木) 14:00開演 / 18:30開演

13日(金) 11:00開演 / 15:00開演

所 東京エレクトロンホール宮城(仙台市青葉区国分町3-3-7)

費 プレ鑑賞料金8,000円(税込)

第126回例会「LEO」コンサート

「情熱大陸」「題名のない音楽会」「徹子の部屋」など多くのメディアに出演。セバスティアン・ヴァイグレ、井上道義、秋山和慶、東京フィルハーモニー交響楽団、京都市交響楽団などと共演で話題の、箏アーティストLEO。和楽器箏を始めとする[箏+ピアノ+チェロ]編成でのステージをお届けします。



日時(全4回公演)予定

日 8月3日(水) 14:00開演 / 18:30開演

4日(木) 11:00開演 / 15:00開演

所 トークネットホール仙台(仙台市青葉区桜ヶ岡公園4-1)

費 プレ鑑賞料金4,500円(税込)

※新型コロナウイルス感染症の状況により、公演が中止・延期になる場合もあります。※新型コロナウイルス感染症予防対策として「感染予防ガイドライン」に沿った取り組みをすすめていきます。お問い合わせ:こ〜ぶ文化鑑賞会事務局 受付時間:9:30〜17:30(日、祝除く)
TEL:0120-978-108 ※宮城県のみ TEL:022-374-8531

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さいません。

〈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:022-218-5945

【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さいます。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 生活文化課 受付時間:月〜金9:30〜17:00(祝日除く)

TEL:024-557-1181(福島事務所) TEL:024-963-2530(郡山事務所)

募集

Web

気軽にオンラインで参加!

私たちの知らないオキナワを学び、考えてみませんか?

唯一地上戦が行われた沖縄戦の実相や基地問題について学び、平和の大切さを考えてみませんか?琉球大学の山口剛史教授による学習講演や戦争体験者による講話などをライブ配信。ご自宅でのオンライン視聴が可能。また宮城・福島県の会場で「みんなで見る会」も開催します。

募集内容

日 3月25日(金) 14:00〜17:30

所 ZOOMウェビナーで配信

【オンライン参加の場合】※メールアドレス必須 申込者全員に招待コード送信

【みんなで見る会参加の場合】

①仙台会場:みやぎ生協文化会館ウイズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)

②石巻会場:みやぎ生協文化会館アイトピア(石巻市中央2-7-3)

③福島会場:コープふくしまみずみ店組合員ホール(福島市森合字清水7)

④郡山会場:郡山デポ2階(郡山市喜久田町卸1-77-1)

⑤白河会場:コープふくしま天神町店2階組合員ホール(白河市天神町75)

※申し込みの際に①〜⑤の会場を記入※申込締切:3月20日(日)

募集

宮城会場

ウイズセミナー

ポーセラーツ教室「端午の節句を飾りましょう」

約18cmの丸皿の白磁器にバリエーション豊かな転写紙を使って、こいのぼりなどを描きます。希望で名入れもできます。作品は焼成し、後日のお渡し。講師はメゾンド・キッカの吉川理恵さんです。※桃の節句のお雛様等の転写紙もあります。



※写真はイメージです

募集内容

日 4月12日(火) 10:00〜12:00

所 みやぎ生協文化会館ウイズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)

募 20人 ※申し込み多数の場合抽選。当選者のみ4月1日(金)まで案内書送付

費 1,800円(材料費込) 託 なし ※申込締切3月25日(金)

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



地元情報誌の編集部が、毎月おすすめのグルメ情報をご紹介します。
今月はスタミナ満点の「焼肉」をピックアップ！

宮城



地元民に愛される人気焼肉店
極上肉を手頃な価格で存分に

「タン塩」(1皿1,280円)

炭火×七輪スタイルの焼肉を提供する『サントキ』。最高級の仙台牛や国産牛を、手頃な価格で味わえる一軒です。一番人気はたっぷりのったネギと絶妙な塩加減がたまらない「タン塩」。柔らかな歯触りと肉汁の旨みを味わいましょう。

炭火焼肉 サントキ(すみびやきにく サントキ)

住 仙台市若林区若林1-12-10 ☎ 022-282-5859

営 11:30~14:00(ラストオーダー13:30)、17:00~22:30(ラストオーダー21:30) 休 不定休

福島



福島牛を一頭買いで
お得に味わえる焼肉ランチ

福島県産ブランド牛を提供するJA全農福島の直営店。「得々焼肉セット」は、福島牛カルビとモモ、麓山(はやま)高原豚カルビを堪能できる内容です。前菜三点盛り、ライス、サラダ、スープ、デザート、ドリンクバー付きで満足すること間違いなし！

「得々焼肉セット」(1,120円)
※ランチのみ提供

牛豊 八山田店(ぎゅうほう やつやまだてん)

住 郡山市八山田西1-114 ☎ 024-934-1129

営 11:00~14:00(ラストオーダー13:30)、17:00~22:00(ラストオーダー21:30)、土・日曜、祝日11:00~14:30(ラストオーダー14:00)、17:00~22:00(ラストオーダー21:00) 休 火曜 <https://www.gyuhou.jp>

宮城

「記憶に残る焼肉店」を信条としており、ウリはなんといっても肉の厚さ！仙台牛をはじめとする上質で新鮮な生肉を、これでもかというほどの厚切りで提供しています。食べ応え抜群で、肉を食らう満足感に浸れること間違いなし！

「牛のカルビ」(1人前2,068円)



記憶に残る厚さの牛カルビ！
塩竈の超人気店の逸品は

炭火焼 ぐら 離れ(すみびやきぐら はなれ)

住 塩竈市尾島町22-5 ☎ 080-1842-9696

営 17:00~24:00(ラストオーダー23:30)

休 日・月曜※塩竈本店は現在休業中

福島

選びぬいた国産牛の赤身肉を七輪で焼いて味わえる新店。おすすめは生ラム肉を厚切りで提供するジギスカンです。霜降りの肉は柔らかく、口の中に旨みと肉汁があふれます。ランチはご飯、スープ、小鉢付きでお得に楽しめます。



「厚切り塩ジギスカン炭火焼き」
(1,200円)

高タンパクでヘルシー
赤身肉専門の焼肉店

炭火焼肉 福わらび(すみびやきにく ふくわらい)

住 福島市新町2-15 ☎ 024-573-6667

営 11:30~14:00、17:00~23:00(ラストオーダー各30分前)

※ランチは月~土曜 休 無休

※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がある場合がございます。事前の確認をおすすめいたします。

今月のプレゼント



ローリングストック おすすめコープ商品セットを 抽選で10名様にプレゼント

調理が簡単なレトルト食品、あると便利な食品を入れたおすすめコープ商品セットです。防災や活用時に役立つ「こうべ&みやぎ・ふくしまからのメッセージ」リーフレット入り。

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(コープ商品) 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・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。

応募締め切り 3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:022-218-5945

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



よろこびがつなぐ世界へ

KIRIN

KIRIN
好評
発売中

クラフトビール

これぞ、
クラフトビール。



Tap Marché

クラフトビール^{※1}が楽しめるお店のしるし。
「タップ・マルシェ」

タップ・マルシェとは？

麒麟ビールが提案するクラフトビールの楽しさを広げる仕組み！
約30種類の銘柄の中からお店ごとに
セレクトしたクラフトビールがお楽しみいただけます。



※1 日本の酒税法上の区分では、一部商品が「発泡酒」となります。

スプリングバレー

SPRING VALLEY 豊潤496

麒麟渾身のクラフトビール。
麦芽1.5倍^{※2}、ホップは4種類。
きめ細やかなふわとろの泡と、口にひろがる麦のうまみ。
豊潤なのに、綺麗な後味。

※2 麒麟ラガー比。

タップ・マルシェで
「クラフトビール」が
楽しめるお店はこちらから！
www.tapmarche.jp ▶▶▶



ストップ！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。



麒麟ビール株式会社

毎日のお買い物をよりお得に！

あっと

@コープに おまかせ

インターネットで生協宅配のお買い物がますます楽しく便利に。
コープ東北のインターネットサービス「@あっとコープ」

ご利用方法を
動画でご案内
しています



この二次元コードから入り、
「Vol.6 注文方法について
(@あっとコープ)」を
ご覧ください。



4つのうれしいネ!

@あっとコープでのお買い物だと、こんなところも便利に活用できます。

うれしいネ 1 スマホでいつでも注文、
確認もメールで



うれしいネ 2 雨の日も、重たいものも
おうちの玄関までお届け



うれしいネ 3 ご不在時も
専用ケースで
お届け



うれしいネ 4 アレルゲン設定もできるので
安心して商品をお選びいただけます



限定のお取り扱い商品も!

在庫状況を確認しながら、専門店の商品を注文できます。

GOOD LIFE モール

西松屋のベビー・キッズ服や
おもちゃも注文できます!



本や雑誌、CD・DVDもお買い得!

本・雑誌は **5%OFF**



CD・DVD・Blu-rayなら **10%OFF**



登録 無料

あっと
@コープに
登録しよう!

スマートフォン・タブレット・パソコンより



二次元コードからアクセスして「新規会員登録」をタップ。

●画面ご案内の必要事項を入力ください。こちらから@あっとコープの体験版のデモ画面もご覧になれます。

または下のURLにアクセスして画面上部の「会員登録」をタップ。

●<https://atcoop.ef.cws.coop/auth/sp/login.do>

ご利用の生協の「ホームページ」からも登録できます。

●受信設定している方は下記アドレスからのメールを受信できるよう設定をしてください。
ef-news@efriends.or.jp

@あっとコープに新規登録で
「50@チケット」プレゼント!

お問い合わせ

コープ東北サンネット事業連合@あっとコープ事務局 TEL.022-290-2293

受付時間 10:00~17:00 (土・日・祝日を除く) 仙台市泉区八乙女4-2-2 ※お問い合わせの際には生協の組合員コードが必要です。

URL <https://www.snet.coop/cws2/inquiry/>

二次元コードからもアクセスできます▶

