

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】

vol.29  
11月号

2022.November

｜連載｜今月のレシピ

## ふっくら＆やわらか しらすレシピ

Present

今月のプレゼント

健やかな日々のアドバイス

くらしに、ひと呼吸

｜SCOOP eyes｜

平和とよりよき生活のために

松元ヒロと「憲法くん」

繊細な甘みとふっくら食感

## 「めぐみ野」宮城県産 北限の釜揚げしらす

表紙：マルタ水産直営店café malta名物追いしらす無料！釜揚げしらすプレート



顔とくらしの見える産直

めぐみ野

REPORT

## 繊細な甘みとふっくら食感 「めぐみ野」宮城県産 北限の釜揚げしらす

日本で最も北の地で水揚げされることから  
「北限のしらす」の名称で親しまれている、  
「めぐみ野」宮城県産北限の釜揚げしらす。

その水揚げから加工、出荷までを行う、  
宮城県名取市閑上にあるマルタ水産の相澤さんに  
お話をお聞きました。

### 生産者voice

## 名取市閑上のおいしいしらすを、新しい食文化として発信



### 有限会社マルタ水産 取締役専務 相澤 太さん

宮城県名取市閑上の海岸沿いに工場を構え、水産品の加工を行っている有限会社マルタ水産は、今年で創業51年目を迎えます。2011年の東日本大震災で工場や自宅を全て失うも、その1カ月後には静岡県で働きながら釜揚げしらすの加工を学び、しらすをきっかけとした地元の復興を強く願い活動を続けています。



株式会社マルカイの代表取締役副社長・海野さん。古くからしらす漁で栄える静岡県の用宗（もちむね）漁港の漁法や加工法をマルタ水産の相澤さんへ伝授しました

繊細な甘みとふっくらとした食感で、お料理を一層おいしく彩る「めぐみ野」宮城県産北限の釜揚げしらすは、脂のつた身が特徴です。この北限のしらす誕生には、しらすの産地として有名な静岡県の「めぐみ野」静岡県産釜揚げしらすを生産する株式会社マルカイとのストーリーがありました。

2011年の東日本大震災で宮城県の漁港は甚大な被害を受け、海の環境が変化してしまいう中、マルタ水産の相澤さんは閑上の復興を胸に、震災から1カ月後にはマルカイに赴き、働きながらしらすの漁法や釜揚げ加工を学びました。その後、2017年から宮城県でしらす漁の操業がスタート。

相澤さんは「しらす漁は漁師の腕が鍵となります。マルカイの海野さん（うんの）とは、その後も交流が続き、漁師と共に宮城に訪れ漁法を伝授してくれるなど、わたしにとって兄的な存在です」と当時を振り返ります。

たくさんの人の想いと絆が育んだ  
北限のしらす誕生のストーリー



# 「めぐみ野」宮城県産北限の釜揚げしらす **おいしさのヒミツ**

繊細なしらすは鮮度が命。そのため、水揚げからせり、加工までを短時間でを行います。  
釜揚げというシンプルな加工だからこそ、鮮度が品質を左右します。

漁師や乗り子<sup>いっそうび</sup>の手腕が光る  
鮮度重視の「一艘曳き漁法」



一艘の船が魚群の周りで円を描くように網を流し、しらすをすくい上げます。網の中でしらすにストレスや傷がつかないように、漁師と乗り子と呼ばれる乗組員は力を合わせて漁獲し、船上ですぐさま氷でしめ鮮度を保ちます。現在は宮城県漁業協同組合仙南支所に所属する7船が、関上、亘理荒浜、山元磯浜漁港の3つの漁港で水揚げを行っています。

しらすはカルシウム、  
ビタミンD、ビタミンAなどの  
栄養素が豊富！

7月～11月にかけ水揚げされるしらすは、脂がのりふつくらとした食感が魅力です



原料はカタクチイワシの稚魚で、その体長は約2.5cm

MEMO



漁港から近い場所にある加工場で、せり終了後30分以内で釜茹でに。その日のしらすの状態に合わせた火力、塩度、茹で時間で炊き上げ、すぐに冷却。繊細な甘みとふつくらとした食感に仕上がります



せりでは釜揚げしらすに適した鮮度や品質を見極め、素早く買い付けします



生産者voice

## メンバー（組合員）へメッセージ



たくさんの人との出会いやチャンスが繋がり、「めぐみ野」のブランドに仲間入りすることができました。北限のしらすが地元食材として、多くのメンバー（組合員）さんに愛されるように、これからは頑張っていきたいですね。おいしいしらすをお届けしますので、楽しみにお待ちください！

「めぐみ野」宮城県産北限の釜揚げしらす 取り扱い  
みやぎ生協全店舗

※コープふくしま店舗では  
取り扱いがございません。

生産者のメッセージを動画でチェック



＼北限のしらすを現地で味わう／

## café malta (カフェ マルタ)

北限のしらすが心ゆくまで味わえる、マルタ水産の直営店。しらすの食べ方を知ってほしいという想いから、自社製造の釜揚げしらすをメインとした食事のほか、関上にゆかりのある水産加工品が並ぶ物販スペースも併設しています。



住 名取市関上東3-1-8  
営 月～金曜11:00～17:00  
土・日・祝10:00～17:00  
休 水曜定休

## 顔と暮らしの見える産直「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。

詳しくはコチラを  
チェック！



めぐみ野 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

ふっくら&やわらか  
しらすレシピ



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。  
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。

ふっくらとやわらかい釜揚げ  
しらすをたっぷりのせた、手  
軽で失敗知らずの丼は献立の  
強い味方です。お好みで大根  
おろしを加え、味に変化をつ  
けるのもおすすめです。

ココもチェック

火を使わずにできる  
時短メニューです

山盛りのしらすを堪能♪

## シンプルしらす丼

作り方

- ① どんぶりにご飯を盛り、きざみのり、しらすをのせ、黄身を中央に落とす。
- ② 軽く絞った大根おろしと大葉を添えればでき上がり。

材料(2人分)

ご飯.....どんぶり2杯分  
「めぐみ野」宮城県産北限の釜揚げしらす... 120~140g  
コープきざみのり.....適量  
古今東北竹鶏たまご(黄身).....2個  
大根おろし・大葉.....適量



使用食材はこちら!

※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。



# やみつき♪しらすトースト

## 作り方

＜下ごしらえ＞Aを混ぜ合わせておく。

- ①パンの上に全体にチーズを散らし、トースターで色よく焼く。
- ②混ぜ合わせたAと小口切りにした細ねぎを散らせばでき上がり。

## 材料(2人分)

コープ食パングッディー…………… 2枚  
 コープとけるチーズ…………… 50g程度  
 「めぐみ野」宮城県産北限の釜揚げしらす…………… 50g程度  
 A [ コープエクストラバージンオリーブオイル… 小2〜3  
       コープおろしにんにく…………… 少々  
 細ねぎ…………… 適量



使用食材はこちら！

## ここもチェック

ピザ生地で作れば  
しらすピザになります

朝食、昼食、おつまみにと大活躍のしらすトーストは、適度な塩気でやみつきになる一品。パジルや大葉の刻んだものをのせるのもおすすめ。

レンジで簡単！

# 長ねぎとしらすのマリネ

## 作り方

＜下ごしらえ＞長ねぎは4〜5cmに切っておく。

- ①耐熱容器に切った長ねぎを並べ、合わせ酢を全体にふりかける。ふわっとラップをかけてレンジ600wで3分20秒〜（くたつとするまで）加熱する。
- ②粗熱がとれたらオリーブオイル、しらす、レモン、黒こしょうを加えざっと混ぜ、冷蔵庫で冷やせばでき上がり。

## 材料

長ねぎ…………… 3本  
 「めぐみ野」宮城県産北限の釜揚げしらす…………… 40g  
 レモンスライス…………… 3枚  
 コープ便利な合わせ酢…………… 大3  
 コープエクストラバージンオリーブオイル…………… 大1  
 黒こしょう…………… 少々



使用食材はこちら！

旬を迎える長ねぎとしらすを使った簡単マリネ。しらすの旨味を吸った長ねぎとふっくらしらすを味わえるヘルシーなおつまみとしても◎。冷蔵庫で2〜3日程度保存可能です。

## ここもチェック

お好みでレモン汁を加えればよりさっぱりに





## SCOOOP eyes 平和とよりよき生活のために 松元ヒロと「憲法くん」

11月3日は日本国憲法が公布された「文化の日」。  
「自由と平和を愛し、文化をすすめる日」として  
国民の祝日となっています。  
憲法改憲の動きがある今こそ、  
憲法とわたしたちの未来について  
改めて考えませんか？

### Profile

#### 松元 ヒロ

時事ネタを得意とするコント集団「ザ・  
ニュースペーパー」の元メンバー。現  
在はピン芸人として活躍中。2016年  
に絵本『憲法くん』を出版。2020年  
『テレビで会えない芸人・松元ヒロの  
世界』（鹿児島テレビ）が「第29回  
FNSドキュメンタリー大賞」を受賞。

平和なくらしを守る  
「戦争する国づくりしない」

戦後から77年。わたしたちが戦争におびえるこ  
となく暮らせている理由をこ存じでしょうか？それ  
は、75年前にできた「日本国憲法」が大切に守られ  
ているからです。しかし、今、この憲法が改憲への  
道を進もうとしています。第二次世界大戦で多く  
の人命が奪われ、日本は「過ちを繰り返さない」  
「戦争をしない国」という教訓を導き出しました。  
生協の初代代表賀川豊彦も戦争の悲劇を繰り返さ  
ないため、国際平和協会を設立。1951年日本生  
活協同組合創立宣言での「平和とよりよき生活の  
ために」は、平和な社会があるからこそ「よりよい  
生活」が成り立つという考えのもと、現在も生協の  
スローガンとして掲げられています。今回は、わた  
したちのくらしを守る憲法や、生協の理念を元に、  
芸人・松元ヒロさんが語る憲法への想いをご紹介。  
これからの時代を生きていく子どもたちの未来の  
ために、わたしたちができることを考えませんか？

### 【お知らせ】

メディアの現場から見た戦争と平和・憲法  
“憲法9条を守り生かす”  
みやぎのつどい2022秋

日時: 11月3日(木・祝) 13:00~15:30  
開場12:00

場所: 仙台サンプラザ 大ホール  
(仙台市宮城野区榴岡5-11-1)

講演: 金平茂紀さん  
(ジャーナリスト TBSキャスター)

対談: 池田香代子さん(ドイツ文学翻訳家)

募集: どなたでも参加できます。

申し込み不要

費用: 無料 託児: なし

### お問い合わせ

みやぎ憲法九条の会 (TEL022-728-8812)



松元ヒロさんが演じる

## 「憲法くんスーパーライブ」

戦争を経験した人物のお話や、「憲法くん」という日本国憲法を人に見立てたストーリーを一人芝居で展開する松元さん。憲法とは何か、憲法がわたしたちのくらしにどう関わるのかを分かりやすく発信しています。



ライブで日本国憲法前文を朗読する松元さん。笑いに包まれていた会場が静かになり、観客がシーンと聞き入ります

### 「憲法くん」を演じるようになったきっかけとは

始まりは、今から20年前の日本国憲法施行50周年記念のイベントに呼ばれた時でした。憲法というと難しい話になってしまうから、憲法を人に見立てて演じようと思ったのがきっかけですね。つかみは「ボクがリストラされるって本当？」というセリフ。コントで分かりやすく伝えられたら、と思ったんです。

### 演じ続けて25年その原動力とは

ライブを通して観客と共に笑顔になると、自分も元気をもらえるんです。これが原動力になっていますね。難しい憲法をおもしろおかしく演じて

### 「憲法くん」で大切にしていることは

いる理由は、「人は笑うと元気になれる」から。笑顔と笑いは世界共通。会場が一体となり、生の反応を感じられるのがライブの醍醐味ですね。

そもそも憲法はどうしてできたのか。そして憲法に込められた想いを伝えるということ大切にしています。そのため、ライブでは日本国憲法の前文を暗唱し朗読しています。この前文には103の条文が全て凝縮されているように感じ、ライブでは欠かさず行います。

わたし自身、演じるようになるまでは憲法のことを詳しく知りませんでしたが、調べていくと、憲法は日本国民だけではなく全世界のことを想った素

晴らしいものだとか分かったんです。戦争を経験した日本だからこそ「もう二度としてはいけない」と、歴史に学び、現実の出来事から生まれた理想の形が憲法です。

今、日本では現実にマッチしないから改憲しようという動きがあります。現実に合わせようと理想を変えるのは、本当に正しいことなのでしょう。法律は国民を縛るものなのに対して、憲法は国民が主権者で国を縛るものです。憲法の根本は生協の理念と同じ「平和を大切にし、手を取り合って助け合う」気持ち。これを手放さないでほしいと思うのです。



### 『憲法くん』を5名様にプレゼント／



芸人・松元ヒロさんのひとり芝居「憲法くん」の舞台が絵本になりました。憲法について「知って」「考える」きっかけになる絵本です。

応募はコチラから



松元ヒロ／作 武田美穂／絵  
(2016年、講談社)

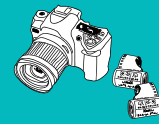
### ご家族で

### 「憲法くんスーパーライブ」に参加した小熊さん

小学校で憲法を習い、「憲法で戦争をしないと決めたのに、どうして変えようとするんだろう?」と気になって参加しました。ライブのお話がとても分かりやすくて、友達にも教えたと思いました!家族とも話し合い、一緒に考えていきたいです。







宮城

## みんなの 活動アルバム

MIYAGI



「親子で楽しい時間が過ごせました」「そねさんに会えて良かったです」など、たくさんの感想が寄せられました

**ふれあいが遊び♪  
親子でむぎゅむぎゅタイム**  
おもちゃがなくてもOK！子育て世代のみなさんを応援する企画を開催しました。

**感染対策を行いながら  
ふれあいイベントを開催**

子育て世代を応援するみやぎ生協の企画の中でも、誰でも気軽に参加できる人気の「子育てひろば」は、新型コロナウイルス感染症拡大に伴い中止を余儀なくされていました。しかし、今年は感染対策を行いながら徐々に活動を再開。7月30日に久しぶりの子育て企画をみやぎ生協明石台店で開催しました。「にじの環」主宰のそねやすこさんと一緒に「親子でむぎゅむぎゅタイム」と題してわらべ歌遊び、手遊びなどたくさんのふれあいを遊びを親子で楽しみました。

**多彩なふれあい遊びを  
汗だくで楽しみました**

参加者は0歳～幼児を持つ親子。まずは絵本の読み聞かせや手遊びから始まり、軽い体操も交えてパパやママの体を使ってスキンシップも。子どもたちの体を支える動きではみなさん汗だくになるほどでした。「コロナ禍でうち遊びが多くなっています。手・声・顔この3つがあれば、子どもはどこでも楽しい。スキンシップは人と人の信頼関係も築けるのでおすすめです」とそねさん。みなさんも子どもに「むぎゅ」のスキンシップを試してみませんか？

「にじの環」を  
主宰する  
そねやすこさん



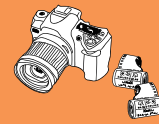
### めっちゃたのしい！そねやすこさんの「親子でむぎゅむぎゅタイム」 親子で楽しくスキンシップしてみませんか？

- 11月16日(水)  
みやぎ生協亘理店メンバー集会室(亘理町逢隈高屋字柴北100)
- 12月3日(土)  
みやぎ生協岩沼店メンバー集会室(岩沼市梶橋2-30)
- 12月20日(火)  
みやぎ生協文化会館ウイズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)
- 2023年1月17日(火)  
みやぎ生協柏木店メンバー集会室フォレスト501号(仙台市青葉区柏木1-2-45)

お申し込み、  
詳細はこちら







福島

## みんなの 活動アルバム

FUKUSHIMA



まずは自分でお買い物リストを作る  
ところからスタート!保護者はZoom  
を通して組合員ホールで子どもたち  
が買い物する様子を見守りました

## はじめてのおかいもの チャレンジinふくしま

子育てを応援するみやぎ生協の会員サービス  
「ココイクラブ」会員限定イベントを開催しました。

フルーツポンチに  
必要な材料を  
買ってこれるかな?



### まずはお買い物リストを 書いてからレッツゴー!

テレビ番組では見ることもあ  
る、はじめてのお買い物。「いざ、  
わが子を!」と思っても、子ども  
たちだけではやっぱり心配とい  
う親御さんも多いはず。ココイ  
クラブでは、そんな「やってみ  
たい」「させてみたい」を全力で  
応援するイベントを開催しまし  
た。8月27日みやぎ生協荒井店  
では13組、9月3日コープふくし  
まいずみ店では6組の家族が参  
加。いずみ店では、子どもたち  
が「フルーツポンチの材料を買  
う」ミッションに挑戦しました。

### 個性あふれる行動に 買い物客もにっこり

重くなったかこを持って一生  
懸命に歩く子や、希望の商品が  
陳列されるのをじっと待ってい  
る子、兄弟で協力しながら商品  
を探す子、そんな頑張る子ども  
たちの様子を見て、買い物中の  
組合員やお店の職員も自然と笑  
顔に。レジに並んでお会計まで  
済ませて、お買い物から帰って  
きた子どもたちからは「楽し  
かった」「またやりたい!」とい  
う声がたくさんあがりました。  
「一人でお買い物ができる」とい  
う自信にもつながったようです。

## 一緒にわいわい楽しみませんか コープふくしま親子くらぶ委員会 委員さん募集!

親子くらぶでは親子で楽しめる企画を立て、開催しています。「子どもが好き!」「地域に貢献したい」「ワクワクしたい!」そんな方にぴったりの活動です。子育てしながらでも、お仕事しながらでも大丈夫!みなさんと楽しく活動しましょう!

【お問い合わせ先】コープふくしま 生活文化課  
福島事務所 024-557-1181 郡山事務所 024-963-2530  
受付時間 9:30~17:00 (土日祝日除く)

子育て応援  
ココイクラブはこちら





## 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

スボラでもラクちに!

「片づけ」で叶える幸せな暮らし

### ②片づけの手順とは?

ライフオーガナイザー(※1)

整理収納アドバイザー

はやさか ひろみ

宮城県在住。県内で10年にわたり個人宅での片づけレッスン、企業研修、各学校や市民センターなどの講師活動続ける。自身が認める「スボラさ」を活かし、同じくスボラで面倒くさがりという人を専門に「もの」や「思考」の片づけをサポートする「スボラ片づけ専門家」。

※1暮らしを最適化するための考えや感情の整理、住む人が使いやすく戻しやすい仕組みづくりなど「人」を主役とした片づけ法を提案する専門家。



「どんな暮らしがしくて片づけるのか?」を考えたらいざ片づけ。片づけの手順とは?

### ①出す②わかる③しまうが基本

基本的な手順は、①出す②わかる③しまう。収納(しまう)して終わりではなく、そのあと維持するところまでが片づけです。

片づける場所1カ所やものの1種類を決めたら、それをすべて①出す。出したものを②わかる。要不要の2つにわけようとすると難しいので、わけ方は4つ(例…使っている/使っていない/使っていないけど気に入っている/迷う)にわけます。残すものが決まったら、③しまう。つまり収納していきます。収納したあとは日々使いながら使い勝手を見直し、維持できる収納方法を見つけていきましょう。収納は、使う人が使いやすいように「が基本です。よく使うものほど、使う場所の近くに収納すると使いや

すくなります。

### 捨てるからはじめない

片づけよう!と思ったら、ゴミ袋を持って『いらないもの』『捨てるもの』『探してないでしようか。片づけ』『捨てなきゃいけない』と、マイナスイメージを持っていますか。

片づけは、いらないものや捨てるものを探す作業ではなく、『自分にとって必要なもの・大切なものを選びとる』作業。無理に捨てようとすると、心が傷ついてしまうこともあります。捨てるだけではリバウンドもしやすいですし、根本的な解決にはなりません。自分の価値観を確認しながら、本当に大切なものを選びとっていきましょう。

### どこから片づけたらいい?

家の中のいろいろな場所が気になって、「どこから片づけたらいい

か?わからない」という人も多いのではないのでしょうか。

私のオススメは、『よく使う、小さいスペース』からはじめることです。いつも使っているお財布やポーチ、キッチンの小引き出し1つなど。よく使うスペースを片づけることで、すぐに効果を感じられて次の片づけのやる気につながります。小さいスペースなら時間もかからないので、手順に慣れたらだんだん大きなスペースを片づけていくと効率よく進められます。

あれこれ頭で考えるより、まずは手順に沿って少しでも実践してみましよう。次回は、子どもの片づけをテーマにお伝えします。



# 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。

## 週にお茶わんもう一杯 ごはんを食べよう!

食生活の多様化、少子高齢化、世帯構造の変化によりお米を食べる人が減ってきています。  
みんなが週にお茶わんもう一杯ごはんを食べることで生産者を応援することにつながります。



角田・丸森地域の「めぐみ野」米生産者



元気の源「ごはん」!

ごはんには、脳や身体を動かすエネルギーになる炭水化物、たんぱく質、脂質のほか、歯や骨を作るカルシウム、皮膚や骨格の成長・維持に必要な亜鉛、疲れた体を元気にするビタミンB1、全身に酵素を運ぶ鉄分、お腹の調子を整える食物繊維などが含まれています。ごはんはまさに、わたしたちの元気の源です。

考えてみませんか「食べる」こと

1俵米を作ること、生産者は赤字が発生してしまいます。こんな状況では生産者は米を作り続けることができなくなってしまう。日本国内で今、自給できる唯一の食べ物「米」(自給率98%)だけ。米がいつでも買える、食べられるという、恵まれたこの状況をもう一度考えてみませんか。

週にお茶わんもう一杯  
ごはんを食べよう!

わたしたちが食べる米を週50グラム増やすだけで宮城県・福島県だけでも約1万トン(約213万人分もの消費量)の需要が増えます(宮城県の人口230万人、福島県の人口184万人)。宮城県の「めぐみ野」米、福島県の「コープライス」は、生産者が一生懸命作り続けてくれています。生産者を守ることは、わたしたち自身の食とくらしを守ることです。地元で生産者が丹精込めて育てた「めぐみ野」米、「コープライス」を食べて、生産者を応援しましょう!

お知らせ  
宮城・福島  
同時開催

＼おにぎり好きにはたまらない!／

週にお茶わんもう一杯、ごはんを食べよう  
“おにぎり総選挙”

【開催期間】投票期間:11月7日(月)~12月20日(火)  
【投票方法】店舗ポスター・SCOOP!Instagram・ホームページ・応募ハガキから投票  
【グランプリ決定】2023年1月中旬  
【プレゼント商品】投票に参加された方の中から抽選で20名様に  
「めぐみ野」米2キロ・古今東北「まろやか中落ちほくし」  
「パリッとみちのく味付けのり」をセットでプレゼント  
詳しくはP16スコープ通信をご覧ください。



※写真はイメージです ©setsu\_mikami



くらしをちょっと、もっと、ずっと。

# くらしのヒント帳

サービス

## 好きな時間に受講できる オンライン学科講習も好評！

生協提携の自動車学校で  
お得に自動車免許を取ろう

通学免許  
受付中！

### お申込み方法

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（入校希望の自動車学校、入校者名、支払方法などをお聞きます）

③ 受付完了後、必要書類を持参の上、自動車学校で入校手続きをしてください。自動車学校窓口では「生協で申し込み済み」とお伝えください。

簡単！  
Web申し込み方法は  
こちらから

24時間受付中！



生協には、提携している自動車学校があることをご存じですか？生協メンバー（組合員）限定のお得な教習料金や特典が魅力です。対象となる自動車学校は複数力があるので、目的や通いやすさから選べるという点も嬉しいポイント。普通自動車免許や二輪免許の他に、中型や大型免許を取得できる自動車学校もあります。忙しい人にぴったりの、オンライン学科講習が受けられる学校も見つかります。技能教習オーバー4時間無料と

生協からの申し込みで  
コープポイントも貯まる！

いったサービスもあるので、じっくりと教習に取り組むことができるのも魅力です。また8月21日からは、生協を通して自動車学校のお申し込みをされた方に、コープポイントが貯まるサービスもスタート。これまでよりさらにお得にご利用いただけます。教習料金や特典等は、自動車学校によつて異なりますので、Webサイト、もしくは下記までお問い合わせください。Webサイトからは24時間お申し込みを受け付けています。また、資料請求も承ります。お気軽にお問い合わせください。

### 通学免許提携校（宮城県内18校・福島県内2校）と入校特典

#### 宮城県内18校

特典 ①技能教習オーバー4時間無料

②みやぎ生協直営店オーダースーツ販売店「コンシリオ」の10,000円割引券進呈

（仙台市内）花壇自動車学校、中山ドライブスクール、★赤門自動車学校、仙台ドライブスクール、R45・日の出自動車学校、★東部自動車学校、仙台中央自動車学校、★宮交自動車学校、仙台自動車学校、★泉自動車学校、仙台北自動車学校、奥羽自動車学校（富谷市）★富谷自動車学校（塩釜市）東日本自動車学校（白石市）南蔵王自動車学校（石巻市）石巻自動車学校（利府町）利府自動車学校（涌谷町）涌谷自動車学校  
★印はオンライン学科教習が受けられます。

#### 福島県内2校

特典 ①10,000円分のコープギフトカード進呈

（福島市）マツキドライビングスクール福島飯坂校（郡山市）富久山自動車学校

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

<https://www.tohoku.coop/service/> 受付時間／9:00～17:30（月～金曜）

コープ東北 くらし

検索

ホームページはこちらから▶



くらしをちょっと、もっと、ずっと。

# くらしのヒント帳

サービス

## 生協の配達灯油にお任せ！ 冬の準備、始めましょう

安心・便利！  
そしてコープポイントが  
貯まる！使える！

メンバー（組合員）さんの  
くらしを応援します

灯油はくらしに欠かせないエネルギー源ですが、原油価格の変動に左右されます。生協の配達灯油は、ある程度の価格見通しを行い、暫定価格として設定し配達します。シーズン終了時に市場調査や資源エネルギー庁公表価格などを参考に、生協価格を決定。暫定価格が高かった場合は割り戻しを行います。なお、原油価格の変動が激しい場合は、期間中暫定価格を変更することもあります。

生協の配達灯油は冬だけでなく1年通して配達をしています。ホームタンクをお持ちのメンバー（組合員）は灯油切れの心配がいらない「お任せ給油（定期配達）」がおすすです。「お任せ給油（定期配達）」のみの利用特典もあります。また、不在中でも給油を行いますので、忙しいときでも安心してご利用いただけます。詳しくはお住まいの地域の各センターまでお問い合わせください。

※一部地域で配達していない地域があります。

### 新規登録

### お申し込み受付中！

生協灯油をご利用される際には、事前登録が必要です。お申し込みは簡単！24時間いつでもWebから新規登録のお申し込みができます。また、店舗受付カウンターや宅配センターでも承っておりますので、お気軽にお声がけください。今年の冬はぜひ、生協の配達灯油をご利用ください！



## 生協灯油ご利用でコープポイントが貯まります！

### 灯油ご利用金額300円（税抜き）毎に1ポイント付与されます。

※ポイントは月度ご利用金額合計に対して付与されます

#### 生協 配達灯油 ご利用特典

特典1  
お任せ灯油  
登録で1ℓ

1円  
引き

特典3  
コープのでんき  
利用登録で1ℓ

1円  
引き

特典2  
宅配の  
登録で1ℓ

1円  
引き

さらに・特典4  
灯油量に応じてボーナス  
ポイントが付与されます！



#### お問い合わせ・お申し込みはこちら

配達灯油のお問い合わせ・お申し込みは、お住まいの地域の各センターまで、フリーダイヤルの電話番号でお電話ください。受付時間／月～金曜9:30～18:30（祝日も受付）

仙台北センター 0120-226-611  
仙台東センター 0120-227-711  
仙台南センター 0120-226-633

富谷センター 0120-177-997  
仙台西センター 0120-055-998  
石巻センター 0120-229-944

古川センター 0120-151-522  
迫センター 0120-151-533  
柴田センター 0120-151-544

気仙沼センター  
0120-116-624

ふくしま北／南／  
相双センター  
0120-88-0174

郡山／いわき／  
矢吹センター  
0120-88-0621

※相双エリアについては配達条件等が異なります。※仙台中央センターでは配達灯油のお取り扱いはありません。

配達灯油の新規  
お申し込みはこちらから



現在の価格・配達灯油の  
詳しい情報ははこちらから





宅配商品でつくる

# coopmama レシピ

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！

## 今月の商品 古今東北「東北産やわらか若鶏 にんにく味噌焼き」(250g)

鶏一羽からわずかししか取れないことから希少価値が高い東北産若鶏の肩小肉(背肉)を使用。秋田県産のこうじ味噌と青森県産のすりおろしにんにくで味付けしました。今回は、こだわりの味付けを活かしたチーズダッカルビのレシピをご紹介します。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。11月4週では特売本体価格348円(税込375円)でご案内予定です。



宅配サービスについてのお問い合わせ・資料請求は

みやぎ生協宅配運営部 受付時間 月～金 9:30～20:00

0120-581-870

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



### 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」

「私がコープママです！」



## 「やわらか若鶏にんにく味噌焼きで チーズダッカルビ」

### 材料(2～3人分)

古今東北

「東北産やわらか若鶏にんにく味噌焼き」(250g) … 1袋  
コープとろけるゴーダシュレッドチーズ …… 80g  
キャベツ …… 1/5玉  
玉ねぎ …… 1/2個  
にんじん …… 1/4本  
コチュジャン …… 大さじ1.5  
コープ純正ごま油 …… 大さじ1/2  
小ネギ …… お好みで

### 作り方

①キャベツをザク切りに、玉ねぎをくし形に、にんじんを短冊切りにします。②ホットプレートを温め、ごま油を入れて①をサッと炒めます。③ホットプレートの中央を空け、解凍したやわらか若鶏にんにく味噌焼きとコチュジャンをタレごとからめながら混ぜ合わせます。ふたをして中火～強火で途中一度全体をかえしながら10分蒸し焼きにします。④肉に火が通り全体を混ぜ合わせたら、中央を空けそこにチーズを加え、お好みで薄切りにした小ネギを散らします。ふたをしてチーズが溶けたらでき上がり♪



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)

## 8月度の損益

金額単位:百万円

| 科 目       | 8月度実績  | 予算差 | 前年差  | 累計実績   | 累計予算差 | 前年差  |
|-----------|--------|-----|------|--------|-------|------|
| 供 給 高     | 11,651 | 77  | 34   | 56,419 | △736  | △294 |
| 事業総剰余金    | 3,543  | 85  | 6    | 17,021 | △181  | △181 |
| 人 件 費     | 1,469  | △23 | 12   | 7,429  | △86   | 75   |
| 物 件 費     | 1,972  | 87  | 152  | 9,174  | 54    | 408  |
| 経 常 剰 余 金 | 129    | 32  | △149 | 515    | △102  | △768 |

\* 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

○2022年8月度は供給高、経常剰余金とも予算を達成しました。行政からの要請によるコロナ自宅療養者支援物資の提供による収入があったことで事業総剰余金が伸長しました。物件費は、電気料金の値上げなどにより増加しましたが、人件費のコントロールなどで経常剰余金は予算を上回って確保できました。○店舗事業は、8月度の供給高は前年を64百万円上回る73億33百万円でした。供給高は前月に引き続き前年を超えましたが予算にわずかに届きませんでした。相次ぐ値上げなどで利益率が悪化しています。人件費のコントロールをすすめています。経常剰余金は予算差△17百万円でした。○宅配事業は、8月度の供給高は前年を97百万円下回る39億11百万円でした。供給高は前年を下回ったものの、利用人数と利用単価が予算を達成したことで伸長し、経費が予算内に抑えられたことで経常剰余金も予算を達成できました。

### 第3回理事会 (8月25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

みやぎ生協も出資し設立した共同会社で建設中の福島県いわき市と宮城県丸森町の太陽光発電への融資枠の設定について承認を受けました。なお、丸森町に建設中の太陽光発電は、反対運動が報道されている計画とは別のもので、すでに住民合意を確認しているものです。

●協議事項はなく、報告事項として7月度の主な事業の損益状況や事業・活動について確認されました。

## 「2022年度上期みやぎ生協福祉活動助成金」 20団体へ484万3千円を助成

1992年から行っている「みやぎ生協福祉活動助成金」。申請があった25団体のうち20団体に対し、総額484万3千円を助成しました。当日は、オンラインと会場参加を組み合わせ開催。今回は子育て世帯向けの映画上映や、高齢者率の高い地域での居場所活動、養子縁組の理解を拡げるカフェやLGBTQの理解を拡げるイベントなど、多様な課題に対する地域での取り組みを応援いたします。詳しくはみやぎ生協ホームページをご覧ください。



会場で参加された団体の皆様

私のお気に入り!

## みんなの ベストショット

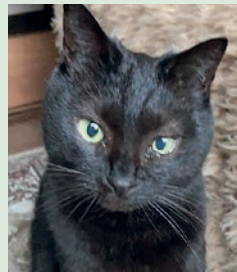
応募方法 投稿はwebから! <https://scoop.jp/>

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。



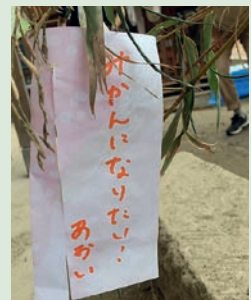
七五三の写真を撮りました♪思っていたより楽しんでくれて、良い思い出になりました。  
【福島県二本松市 はるママ】

7月末、2歳のbirthday前にアイスデビューしました。おいしいね〜(^^)  
【宮城県仙台市 後藤彩莉】



黒いので写真を撮ってもなかなかちゃんと見えない保護猫サラ(推定10歳)。普段はもったかわいいのになあ。  
【宮城県名取市 T・A】

七夕の短冊に孫が願いごと。どうして「みかん」になりたいんだろう〜不思議です。  
【宮城県仙台市 DOIちゃん】



【お詫び】スコープ10月号P6 特集SCOOP eyesで山の名称に間違いがありました。P6宮城県14カ所ある こ〜ぶの森(誤)立束山 正)田束山 / (誤)荒尾岳 正)荒雄岳メンバー(組員)の皆様ならびに関係者の皆様にご迷惑をおかけしましたこと、深くお詫び申し上げます。

### 【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)



お知らせ 宮城会場

## ひろがれ平和への思い 「ピースアクション2022 inみやぎ」

昨年に引き続きアエルで開催。今年のテーマは「絵本でつなごう へいわの輪」。みなさんから投稿があった126冊の絵本を展示します。ぜひ、絵本から伝わるしあわせや平和を感じてください。



### 募集内容

日 11月5日(土) 10:00～17:00  
所 アエル1階アトリウム(仙台市青葉区中央1-3-1)  
①絵本キャラバン～絵本でつなごう「へいわの輪」プロジェクト絵本126冊とコメントの展示②絵本の読みきかせ③みやぎ生協の平和の取り組み紹介(平和七夕展示など)

くわしくはこちら



募集 宮城会場

## アイトピア(石巻) 冬休み特別企画 色画用紙で鮮やかに 「お正月飾りを作ろう」

身近にある色画用紙や折り紙、フェルトを使って壁飾りを作ります。玄関やリビング、洋室にも合うかわいらしいデザインです。すばらしい一年の始まりになりますように!心をこめて作りましょう。



### 募集内容

日 12月26日(月) 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 10人 ※申し込み多数の場合は抽選。  
当選者のみ12月9日(金)までにハガキを送付  
費 500円 託 なし

募集 宮城会場

## ウィズセミナー体によくておいしい発酵食品 地元の食材で手作り味噌をつくらう!!

宮城県産(大崎市田尻)の大豆と、「めぐみ野」米で作った麴を使った「マイ味噌」を作ります。国産の材料を使った手作り味噌は愛情たっぷりで秀逸!食育NPO「おむすび」を講師にお招きします。



### 募集内容

日 2023年1月20日(金)、21日(土) 9:30～13:30  
所 みやぎ生協文化会館ウィズ(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12月12日(月)までに案内書を送付  
費 3,800円(お持ち帰り味噌約5kg)  
託 なし ※参加者以外の見学・付き添いの方の入室はできません

# 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

11月30日(水)

日 日時 所 会場 募 集 人数・対象 託 児  
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。

お知らせ 宮城・福島同時開催

## おにぎり好きにはたまらない! 週にお茶わんもう一杯、ごはんを食べよう 「おにぎり総選挙」

お米の生産者が生産を継続し、メンバー(組合員)が変わらず安全で安心、おいしい米を食べ続けることができるよう、また地域の豊かな自然を守るため、お米の消費拡大を目指す「おにぎり総選挙」を開催します。宮城・福島・お店の惣菜部門それぞれのレシピ考案者が作る、アイデアおにぎりが9つ登場!あなたはどのおにぎりを選ぶ?投票してくださったメンバー(組合員)には抽選で20名様に「めぐみ野」米&ごはんのおともをプレゼントします。ぜひ、ご参加ください。

【投票期間】11月7日(月)～12月20日(火)  
【投票方法】店舗ポスター・SCOOP Instagram・応募ハガキ  
下記のホームページから投票  
【グランプリ決定】2023年1月中旬  
【プレゼント商品】「めぐみ野」米2キロ・古今東北  
「まろやか中落ちほぐし」「パリッとみちのく味付けのり」を  
セットで20名様※プレゼント商品の発送は2月頃予定



### 【おにぎり料理人紹介】

★宮城県/三上摂さん  
広報誌SCOOPスコープキッチンでおなじみ。  
毎月おいしいレシピを提供しJA高知や多数の  
メーカーアンバサダーを務めています



★福島県/ゆうきさん  
Instagramフォロワー数15万人。Ameba  
ブログ「ゆうき酒場」として毎日のおうちごはん  
を紹介発信する料理は大人気。レシピ本も発  
行中です



★みやぎ生協店舗惣菜部門  
2022年第13回からあげグランプリ(R) 北日  
本スーパー惣菜部門 最高金賞受賞。お弁  
当、お惣菜の味はピカイチです。また、おいし  
さにこだわった「華」ブランドを立ち上げました



11月7日公開予定  
おにぎり総選挙  
HPはこちら



募集

福島会場

## 「分とく山」総料理長 二十四節気から学ぶ郷土料理

福島県石川郡古殿町出身で東京都内でも有名な日本料理店『分とく山』の総料理長・野崎洋光さん。「二十四節気の食」と旬の食材を使用した料理について、郡山会場にお招きして講演を行います。



## 募集内容

日 11月29日(火) 10:30～12:00

|                                            |         |
|--------------------------------------------|---------|
| ①メイン会場:郡山市労働福祉会館(福島県郡山市虎丸町7-7)             | 定員 100人 |
| ②サテライト会場:コープふくしま いずみ店 組合員ホール(福島市森合清水7)     | 定員 15人  |
| ③サテライト会場:コープふくしま あだたら店(二本松市油井中田1-1) 組合員ホール | 定員 12人  |
| ④サテライト会場:いわき中央台公民館(いわき市中央台飯野4-5-1)         | 定員 15人  |
| ⑤サテライト会場:コープふくしま 天神町店 2階(白河市天神町75)         | 定員 15人  |

※申し込み多数の場合は抽選。当選者のみ11月22日(火)までにハガキを送付 無料 託なし ※申込締切11月15日(火)  
※郡山会場へはできる限り公共交通機関をご利用の上お越しください

募集

宮城・福島同時開催

## 無料でコープ商品をお試し！ 「うちdeこ〜ぶ」しましょう♪

生協商品を無料で試し、アンケートを通してみなさまの「声」をお寄せください。今回の試食品は「手軽にとれる」シリーズから「CO・OP1食分の野菜」のスープ2種です。申し込みは店舗または宅配からできます。



## 募集内容

試食お申し込み期間:

【店舗】11月7日(月)～12月9日(金) 【宅配】11月7日(月)～11月25日(金)

※宅配は抽選、店舗は先着順です  
詳細は、ホームページをご覧ください

みやぎ生協 うちdeこ〜ぶ 検索

※コープふくしまの方もコチラからどうぞ

募集

福島会場

## 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」「空き時間にお手伝いしたい」。くらしの助け合いの会はそんな「困った時はお互いさま」のお手伝い活動をしています。どんな活動か、気軽に聞いてみませんか？筆記用具をご持参ください。



## 募集内容

|                                                               |       |
|---------------------------------------------------------------|-------|
| ①11月25日(金) 10:30～12:00<br>コープふくしま 笹谷店1階 組合員集会室(福島市笹谷字中谷地14-1) | 定員 4人 |
| ②11月25日(金) 10:00～11:00<br>郡山市大槻ふれあいセンター(郡山市大槻町中前田56-1)        | 定員 5人 |
| ③11月24日(木) 10:00～11:00<br>いわき中央台公民館(いわき市中央台飯野4-5-1)           | 定員 5人 |

※申し込み多数の場合は抽選。  
当選者のみ11月17日(木)までにハガキを送付  
無料 託なし ※申込締切11月10日(木)

募集

福島会場

## 身体を動かしながら学ぼう！ 身体チェックとメンテナンス体操

肩こりや腰痛など身体の悩みは十人十色。簡単な方法で自分の状態を知り、身体を動かしながら快適に過ごすポイントを学びましょう。東北福祉大学の鈴木玲子先生を講師にお招きし、オンラインでのライブ講演を行います。



## 募集内容

日 11月18日(金) 10:15～12:00

|                                        |
|----------------------------------------|
| ①福島会場:コープふくしま 保原店 組合員ホール(伊達市保原町字市柳町24) |
| ②福島会場:コープふくしま いずみ店組合員ホール(福島市森合字清水7)    |
| ③郡山会場:郡山デポ 2階(郡山市喜久田町卸1-77-1)          |
| ④県南会場:コープふくしま 天神町店 2階(白河市天神町75)        |

※各会場15人 ※申し込み多数の場合は抽選。当選者のみ11月11日(金)までにハガキを送付  
無料 託なし ※申込締切11月4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〉

先着順事前申し込み制。2歳以上～未就学児まで。お申し込みの方はお子様の氏名(ふりがな)・年齢(○歳○ヵ月)・性別・アレルギーの有無を明記

### 〈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(FAX番号が変更されました)

【お願い】みやぎ生協文化会館ウィズが会場の場合、駐車台数に限りがございます。  
公共交通機関でこ来場願います。

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)

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





地元タウン誌がお届け！

宮城・福島 食べ歩きレポート

# tabeREPO

今月の  
テーマ

そば

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。

今月は新そばの時期にぜひ行きたい「そば」のお店をピックアップ！

## 宮城

老舗の看板を守ることは、時代に合わせて変化すること。現在は北海道産そば粉の二八そばを柱に、山形県産「でわかおり」の十一そばも提供。エビ、イカ、キス、野菜2種類の天ぷらが付く「天ざる」で、香りと喉越しの良さを味わって。

「天ざる」(1,350円)

やぶ屋本店(やぶやほんてん)

住 仙台市青葉区大町2-2-24

☎ 022-222-5002 営 11:30~18:00 休 日曜、祝日

<https://yabuya-honten.business.site/>



創業174年の老舗の味

## 福島



「舞茸天せいろ」(1,870円)

旬の舞茸と新そば  
香り高い秋の味覚を堪能

石臼挽き粉と金臼挽き粉を同割合で配合し、つなぎ2割の「外二」で打ったそばが自慢の店。「舞茸天せいろ」は、舞茸の天ぷらがたっぷりと味わえます。瑞々しい新そばと相性抜群ですよ。

粹心庵 八幡 森合店(すいしんあん はちまん もりあいてん)

住 福島市森合字中谷地9-31 ☎ 024-557-0555

営 11:00~14:30、17:30~20:00ラストオーダー

休 水曜※臨時休業あり

## 宮城



「岩魚天ぶらざる」(1,600円)

深い山奥のログハウスで石臼挽きの二八そばを味わえる。敷地内に流れる湧き水が要という雑味のないつるんとした喉越しのそばと頭まで丸ごと堪能できるイワナの天ぷらは、遠方から通うファンが多いのも納得の逸品です。

手打ちそば もみじ野(てうちそば もみじの)

住 大崎市岩出山字細峯50-166 ☎ 0229-72-4090

営 11:00~15:00※そばがなくなり次第終了

休 水・木曜 <http://momijino.jp/>

そば作りのこだわりは、湖南町馬入新田の湧水を使うこと。ほんのりと甘みのあるそばに仕上がります。旬の舞茸も入る天ぷらや、季節限定の「栗おこわ」で秋の味覚もぜひ堪能してみてください。



「天ざる」(1,150円)、  
「栗おこわ」(420円)、「もち」(4個・500円)

そば・うどん くに屋(そば・うどん くにや)

住 郡山市谷地本町38

☎ 024-952-9123 営 11:00~15:00

休 第2、4、5金曜※祝日の場合は営業

## 福島

おいしい湧水で作るそばと  
秋ならではの食材を堪能

## 今月のプレゼント

### マルタ水産の北限のしらす3点セット

を抽選で10名様にプレゼント

P2-3めぐみ野リポートで紹介しましたマルタ水産の北限のしらす・北限の天日干しらす・北限の山椒ちりめん・専用タレをセット10名様にプレゼントします。

※プレゼント商品名は「しらすセット」とお書きください



**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(しらすセット) 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・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  
11月30日(水)

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



※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。事前の確認をおすすめいたします。





# はじめよう！ 糖質コントロール

おいしさ・バラエティ感・簡便性・  
継続性のある「からだシフト」の  
糖質コントロールシリーズは、  
バランスの良い食生活を  
サポートします。

糖質を毎食20～40gに  
抑えて糖質コントロール

朝食20～40g

+

昼食20～40g

+

夕食20～40g

+

間食10g

＝

1日の糖質摂取量  
70～130g以内



おいしく、続けられる。  
からだシフト

「糖質コントロール」  
シリーズで  
糖質off

糖質  
コントロール  
シリーズとは

糖質を1食当たり20～40g、1日70～130g以内にコントロールして、  
血糖値の急激な上昇を防ぐ食事  
法「ロカボ」に準じたものです。

※「ロカボ」とはローカーボ・ハイドレートの略で緩やかな糖質制限を意味します。

店舗、宅配で販売中！ ※一部取り扱いのない店舗がございます。 ※宅配では毎月第1週号のWeek54ページで特集をおこなっております。



【問合せ先】三菱食品株式会社 ☎0120-561-789





# Christmas CAKE 2022

クリスマスケーキ

店舗おすすめ

ご予約期間 12月15日(木)まで

生協オリジナル  
クリスマスケーキ  
6号(直径約18cm)／冷蔵

本体価格 **3,300円**  
(税込3,564円)

\*\*\*\*\*  
しっとりとしたスポンジに  
ピーチをサンドし、ホイップクリー  
ムで仕上げました。



数量限定  
300個

菓房山清  
「めぐみ野」たまごを  
使用したモンブラン

4号／冷蔵

本体価格 **3,000円**  
(税込3,240円)

\*\*\*\*\*  
スポンジには、「めぐみ  
野」蔵王育ちたまごを使  
用し、フランス産マロン  
ペーストを使って、贅沢な  
味わいに仕上げました。



数量  
限定

生協オリジナル  
「めぐみ野」いちご・  
たまごを使った  
クリスマスケーキ

5号(直径約15cm)／冷蔵

本体価格 **3,800円**  
(税込4,104円)

\*\*\*\*\*  
スポンジには「めぐみ野」蔵王育ち  
たまごを使い、「めぐみ野」いちご  
のスライスをサンドしました。  
こだわりの生クリームとふわふわのスポンジが醍醐味のケーキです。  
トッピング用にも「めぐみ野」いちごを用意しました。



クリスマスケーキのご予約は、店舗  
サービスカウンターでお申し込みください。

お渡し日 12月24日(土)・25日(日)

※数量限定表示の商品は締め切り前に終了となる場合がございます。※ご予約は  
申し込み書にご記入の上、代金を添えて店舗サービスカウンターにお申し込みくだ  
さい。※商品の内容は諸般の事情により予告なく変更することがございます。あ  
らかじめご了承ください。※キャンセル、数量変更は各ご予約締切日までとなります。

宅配おすすめ

宅配ケーキは  
すべて冷凍品です。



宅配人気 NO.1



コープ  
ショコラケーキ12カット  
7号  
(直径約21cm)／ 本体価格 **1,380円**  
冷凍 (税込1,490円)

\*\*\*\*\*  
カカオの苦味がきいたクリームとスポンジを3層  
ずつ重ねた、しっとりとしたチョコレートケーキで  
す。カット済みですので、手軽に食べられます。

楽しく食べ比べ



五洋食品産業  
4種のバラエティケーキセット  
6号  
(直径約18cm)／ 本体価格 **1,880円**  
冷凍 (税込2,030円)

\*\*\*\*\*  
4種類のケーキ(ベリームース、ティラミスルテ、  
チーズケーキ、ガトーショコラ)を3カットずつ詰  
合せしました。選んで楽しいアソートケーキです。

人気のピスタチオ



プリンスホテルズ&リゾーツ  
ピスタチオフランボワーズ  
4.5号  
(直径約13.5cm)／ 本体価格 **4,600円**  
冷凍 (税込4,968円)

\*\*\*\*\*  
ピスタチオをたっぷり使用した濃厚な味わい深い  
クリームや、甘酸っぱく色鮮やかなフランボワーズ層を  
重ねたクリスマスカラーの高級感あふれるケーキです。

ご予約  
のみ  
ご案内

宅配カタログ11月3週号でご案内する  
「クリスマス予約チラシ」にて事前予約を承ります。

ご予約期間 2022年11月7日(月)  
～2022年12月9日(金)

お届け期間 2022年12月19日(月)  
～2022年12月23日(金)