

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.31
1月号

2023.January



今月のレシピ

アレンジ多彩♪切り餅レシピ

SCOOP eyes

学生のチャレンジを応援!

COOPトリプルカード みやぎスマイル基金

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

古今東北—宮城県産みやこがねもち米使用—
ぶつくり切り餅

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。

みやぎ生活協同組合理事会を代表
いたしまして理事長より新年のご挨拶
と旧年中の御礼を申し上げます。

約3年に及ぶコロナ禍は収束と呼べ
る状態にはなっていないとはいえ、私た
ちの生活は徐々に以前の状態を取り
戻しつつあります。しかし、長期にわた
るコロナ禍への対応は、一時的な変化で
はなく、生活スタイルそのものの変化を
もたらしました。ご自身の生活が3年
前とは大きく変わっていると感じてい
る皆様もいらっしゃるのではないでしょ
うか。みやぎ生協・コープふくしまは、メ
ンバー（組合員）の皆様の生活の変化を
的確にとらえ、より一層皆様のお役に立
てる生協を目指してまいります。

さて、皆様にご利用いただいている
「顔とくらしが見える産直 めぐみ野」

は2020年に50周年を迎え、さらに
飛躍を目指すために2030年に向
けた目標を定めています。現在は年間
80億円程度のご利用をいただしていま
すが、それを100億円まで伸ばす計
画です。金額だけではなく、質的にもよ
り良いものにするために、生産者やお
取引先様、メンバー（組合員）、職員を
対象に、「めぐみ野」に対する思いや現
在の到達点、課題などについてアン
ケートを実施しました。約2000人
から回答をいただき、そのアンケート
から導き出された5つのキーワードを
もとに「2030年産直・めぐみ野のあ
るべき姿と目標」という提言をまとめま
した。

提言は多岐にわたりますが、基本的
な考え方は「地域みんなが参加す

る」「地域の経済やコミュニティを活性
化する」ということです。その上で、「あ
るべき姿」として、①安全を担保するプ
ランド、②持続可能な環境に貢献、③
味覚を育て、おいしさを伝承、④地域
内で経済と人の循環を目指す、⑤再生
産が可能となる生産者の収入を目指
す、という5つの目標を掲げました。

役職員一同、この目標を具体的な計
画、行動に移し、メンバー（組合員）の皆
様にさらにご利用いただける「めぐみ
野」商品をお届けしたいと思えます。ま
た、メンバー（組合員）の皆様におかれ
ましては、産地との交流や学習会など
「めぐみ野」の活動に積極的にご参加
いただければ幸いです。

本年もみやぎ生協・コープふくしま
をどうぞよろしくお願い申し上げます。



みやぎ生活協同組合

代表理事・専務理事

尾川 輝敏

「2032ビジョン」をきっかけに飛躍の年へ

新年あけましておめでとうございます。
気が付けば、コロナウイルス感染拡大から3年が経過してしまいました。今年こそはどうかマスクなしの生活が送れるよう祈るばかりです。

ここ数年私たちを取り巻く環境は、コロナウイルスも含めて劇的に変化しています。地球環境の問題、物価の上昇、そして今後は、さらに高齢化が進み、様々なテクノロジーが発展していくことでしょう。それに準じて、メンバー（組合員）の生活スタイルも日々変化していくこととなります。

生協のありたい姿は、「地域に愛され、メンバー（組合員）によりそう生協」です。そして私たちは、ありたい姿の実現に向けて、「つながる」「つたえる」「よりそう」

この「2032ビジョン」をきっかけに飛躍できるよう職員一同がんばりたいと思います。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

「つながる」

事業と事業、人と人との
連携を強化することで新たな価値を
創造し、未来へつなげます。

「よりそう」

子どもから大人まで生協を身近に
感じられる事業を展開し、
メンバー（組合員）のくらしに
よりそいます。

「つたえる」

生協の魅力を広く浸透させるべく
「つたえる」事業戦略を
組み立てます。



Hello!



宮城県産みやこがねもち米使用

ぷっくり切り餅(400g) × アイリスオーヤマ株式会社

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「古今東北」。

今回は、宮城県産の餅米「みやこがねもち」を
使用した「ぷっくり切り餅」を製造する
アイリスオーヤマ株式会社に伺いました。

Point1 ▶▶ 原料へのこだわり

宮城県産の高級餅米 「みやこがねもち」を100%使用

米どころ宮城県の、寒暖差や雪解け水などの環境から生まれた「みやこがねもち」を使用。なめらかな食感としっかりとした粘りのお餅に仕上がります。餅米は温度15度・湿度60度を保った精米工場で低温保管・低温精米するトータルコールド製法で原料の甘みが引き立ち、低温包装で食卓に上がる瞬間までおいしさを閉じ込めます。



餅米を低温で保管・包装することで、
おいしさをギュッと閉じ込めています

さまざまなアイデアで暮らしを豊かに

アイリスオーヤマ株式会社とは

1971年に設立し「地域や社会に貢献し、日本の未来を良くする」というビジョンのもと、さまざまなアイデアで毎日の暮らしを豊かにする商品を展開してきたアイリスオーヤマ。「ぷっくり切り餅」は震災復興の願いを込め、亘理精米工場にある低温環境の生産工場と、岩手県奥州市の工場で加工・包装を行っています。

岩手工場所在地：岩手県奥州市胆沢南都田字広表94

お米のやさしい甘みと、なめらかで張りのある食感

「ぷっくり切り餅(400g)」は2016年8月から発売がスタートし、その人気を伸ばし続けています。

リピーターを増やし続けているヒミツは、食べた人の記憶に残る、お米のやさしい甘みと、なめらかで張りのある食感、そしてしつとりとした粘りにあります。

これを可能にしているのが、アイリスオーヤマの3つのこだわりです。1つ目は厳選した宮城県産の餅米と、その魅力を引き出すトータルコールド製法。

鮮度にこだわり、1日あたり8〜10トンの餅米を毎日精米し、1日で全て加工し切ります。2つ目は張りのある食感を生み出している、杵と臼を使用した餅つき。3つ目は、2年の長期保存を可能にした、徹底した品質管理です。

アイリスオーヤマの長年培った加工技術や品質管理のノウハウ、味わいへのこだわりが、ぷっくり切り餅の納得のおいしさを実現しているのです。

Point3 徹底した品質管理

長期保存も可能にした安心へのこだわり



形を目視で選別後、
金属探知機とX線、
殺菌のためのUVラインを通し、
安全性に磨きをかけます



最新のロボットを導入し、約5台のロボットに対し1人の割合で、人力と機械の力を最大限生かしたお餅作りを行っています。通常の徹底した品質管理に加えロボットの導入と、さらなる衛生面の向上により、2年の賞味期限を可能にしています。

Point2 こだわりの製法

杵と臼を使用した餅つきが食感の決め手



ついたお餅は3〜5度の冷蔵庫で約3日間かけてゆっくり冷やします

張りのあるぷっくりとした歯ごたえは、杵と臼を使用した餅つきの回数が決め手となります。毎日届く8トンもの餅米の状態に合わせて、最も粒の残りが無い状態を人の目で見極め、8kgあたり約140回つくことで、汁物に入れても溶けにくい、しっかりとした食感が生まれます。

今回ご紹介の商品はコチラ

宮城県産みやこがねもち米使用

ぷっくり切り餅

＼パッケージリニューアル！／

537円(税込) 400g

甘みと張りのある食感が楽しめる、宮城県産の高級餅米「みやこがねもち」を100%使用したお餅。

※400gの商品のほか、東北産餅米を使用した1kgの商品も展開しています。



【おいしい食べ方】

- 電子レンジの場合：深めの耐熱容器に餅と、餅が浸る程度の水を入れ500Wで約2分加熱。
- オーブントースターの場合：餅の表面に焼き色がつき始めるまで約5分焼き、扉を閉じたまま約1分おくことで餅の中までふっくら焼き上がります。
- 煮る場合：餅5切れに対し約1Lの水を入れ、沸騰したら火を弱めます。餅が浮き上がった後火を止め、約3分おきます。

【取り扱いのない店舗】

みやぎ生協・貝ヶ森店・虹の丘店・柏木店・台原店・木町店・新寺店・市名坂店・長町店・錦町店
コープふくしま・新町店・天神町店・国見店・瀬上店・桑折店
【宅配】Week1月2週号で掲載

アイリスオーヤマ株式会社からヒトコト

(左)角田工場・岩手工場 工場長 千葉 晃さん

(右)岩手工場 副工場長 千田 正さん

原料にこだわり丹精込めて作ったお餅は、徹底した品質管理で安全・安心にも自信があります。スタンダードな食べ方はもちろん、マヨネーズとケチャップでピザ風に焼くのもオススメです。皆様もお好きなレシピでたくさん食べてください！



「ぷっくり切り餅」大好き！

＼愛用者の声／

名前の通り、ぷっくりとした焼き上がりで張りのある食べ応えが絶妙です！色々な切り餅を食べましたが、やっぱりこのお餅が大好きです。お正月だけでなく、普段からアレンジレシピで楽しんでいます。(宮城県・40代)



ぷっくり切り餅の
情報はこちら



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

COCON TOHOKU

<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)

丸く切って軟らかく煮た野菜と餅を合わせる関西風のお雑煮。コクと甘みのあるとろとした白みそ仕立てが特徴です。東北では手に入りにくい正月大根や京にんじんは、いちよう切りにした大根や西洋にんじんで代用しましょう。



ココもチェック

白みそには昆布だしがよく合います
仕上げに柚子、青のりをのせても◎

作り方

<下ごしらえ> 里芋は皮をこそげ、塩もみでぬめりを取って洗い、大根、にんじんとともに5mmの輪切りにする。(細い大根・にんじんがない場合はいちよう切りでOK)

① 鍋に水、昆布を入れ中火にかけ、沸騰したら弱火で5分、アクを取りながら煮る。② 昆布を取り除いた①に、野菜を加え軟らかく煮て白みそを溶く。③ 別鍋に湯を沸かし、餅を入れたら弱火で軟らかくなるまで茹でる。④ 椀に野菜、餅を入れ、汁を注ぎ、糸鰹・結んだ三つ葉をのせたらでき上がり。

材料(2人分)

古今東北ぶつくり切り餅..... 2個
大根(細い大根)..... 3cm
にんじん(細いにんじん)..... 1/2本
里芋..... 2個
コープ切りだし昆布..... 10cm(3g程度)
水..... 400ml
白みそ..... 80~90g
糸鰹・三つ葉..... 適量



使用食材はこちら!

※一部Week誌面・店舗で取り扱いの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。

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

アレンジ多彩♪ 切り餅レシピ



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。

簡単中華風おこわ

作り方

<下こしらえ>豚肉は小さく切り、しょうゆ・日本酒小1(分量外)をもみ込む。餅は1cm角、たけのこ・干しいたけは7~8mm角に切る。

①米は洗ひ水切りし、炊飯器に水380mlと入れてつけておく。②①にAを加え混ぜ、その他の材料をのせて炊飯する。炊き上がったらく混ぜ合わせ、器に盛りうずら卵をのせたらでき上がり。

材料(2合分)

古今東北ぶつくり切り餅	1個
「めぐみ野」米	2合
「めぐみ野」豚小間切れ	90g
たけのこ	50g
コープ干しいたけ	2個
コープ干えび	大2
酒	大1
しょうゆ	小2
A コープごま油	小1/2
コープオイスターソース	小2
コープガラスープの素	小1
水	380ml
うずら卵水煮	5~6個

使用食材はこちら！



ここもチェック

よりもっちりとした食感が
お好みならお餅の量で調整を

お餅を1個使うだけで、もちもち食感のおこわが炊飯器で手軽に作れます。お餅は大きいままだと炊き上がった後で混ぜ込むのに力があるので、小さく切るのがポイントです。最後に小口切りの小ねぎを添えても◎

レンジで簡単！

プレーン&くるみバター餅

作り方

<下こしらえ>餅3個を1切れ6等分にする。

①耐熱容器に餅とひたひた程度の水を入れ、レンジ600wで2分加熱する。水を捨て、へらやスプーンの背でつぶすようによくこねる。②1つにまとまったら、バターと砂糖を加えこね、レンジで40秒加熱する。※くるみやドライフルーツを入れる場合はここで加える。③卵黄・片栗粉を加えてこねる(手に打ち粉をふって手でこねてもOK)。片栗粉を振ったクッキングシートに餅を広げ、お好みの形に成型し、カットしやすくなるまでしばらく置き、包丁で切り分けたらでき上がり。

材料(1種類4人分)

古今東北ぶつくり切り餅	3個
水	大4~6(ひたひた程度)
コープバター	約15g
コープきび砂糖	35~45g
「めぐみ野」たまご(卵黄のみ使用)	1個分
コープ片栗粉	大1+打ち粉適量
コープ食塩不使用くるみ	30g



使用食材はこちら！

残ったお餅がおやつに変身するお手軽レンジレシピです。くるみの代わりにドライフルーツを入れるのもおすすめ。硬くなったらトースターで焼いてもまた違ったおいしさを味わえる素朴で飽きのこないおやつです。

ここもチェック

包丁にも打ち粉をすると
切り分けがしやすくなります



東北大学
学生サークルTSALL東北



宮城県柴田農林高等学校 川崎校



宮城県農業高等学校 作物部門



宮城大学 地域資源マネジメント研究室



尚絅学院大学 学校教育学類
笑顔でつなぐSDGsセタ飾り
プロジェクトチーム

SCOOP eyes

学生のチャレンジを応援!



みやぎ生協・コープふくしまは、
SDGs (持続可能な
開発目標) に貢献することを
約束(コミット)します。

COOPトリプルカードみやぎスマイル基金

COOPトリプルカード発行30周年を記念し、みやぎ生協と株式会社日専連ライフサービスが2016年2月に社会貢献の一環として創設した「COOPトリプルカードみやぎスマイル基金」。2022年度より助成目的を「宮城県内の学生・学校が取り組む地域貢献活動を応援すること」へ改め、よりよい地域づくりと地域活性化の一助としています。今回は、2022年度に助成した学生たちの活動の一面をご紹介します。

地域を支える、子どもたちを
支え、応援する取り組み

メンバー(組合員)の利用が地域活性化の一助に
「COOPトリプルカードみやぎスマイル基金」とは

学生や学校など、若者が取り組む地域づくりや地域活性化の活動に助成している「スマイル基金」。みやぎ生協店舗で利用した「COOPトリプルカード」による決済1回につき、自動で1円を1年間積み立てたものが原資となり、カード利用がそのまま社会貢献へつながる仕組みになっています。



＼使うほどに社会貢献／

COOPトリプルカードとは

みやぎ生協の店舗ではコープポイントが貯まり、日専連・JCB加盟店ではスマイルポイントが貯まるカードです。毎週土曜日にみやぎ生協にて2,200円以上のご利用で、コープポイントが5倍貯まります。また、東北6県のカード優待店にてカードを提示するとさまざまな特典や割引も。



年会費 永年無料

カードの詳細や入会特典、
お申し込みはコチラから



これからの地域の活性化は、若い世代と共に地域を盛り上げることが鍵になります。宮城県でも継続した地域貢献と、地域を支える子どもたちを応援する仕組みとして、みやぎ生協と連携したスマイル基金がスタートしました。今年度は、宮城県内6団体の学生の活動に総額138万6180円助成する

「COOPトリプルカードみやぎスマイル基金(以下スマイル基金)」は、福島県で2017年に創設された、未来を担い地域を元気にする若者たちの活動を支援する「ふくしまの未来を創るFukurum(フクラム)基金」(※)の取り組みを宮城県でも、という発想から生まれました。

(※) 福島県の若者を応援する「ふくしまの未来を創るFukurum基金」2022年度の活動はこちらをご覧ください。



お話を聞きしたのは

株式会社日専連
ライフサービス
地域連携事業部 部長
大沼 直哉さん





生きる力を育て、身につける活動を応援 **スマイル基金の役割**

「探究活動」が、学校での学修課程に本格的に導入されました。社会が複雑化した課題を多く抱え、予測不可能な時代と言われる中、学生たちは積極的に地域に出向き、探究活動に取り組み始めています。地域とともに学びながら、持続可能な未来を自らで切り拓く、いわば生きる力を身につけるべく、教員と学生が一緒になって、主体的な学びを展開しつつあるのです。基金は、こうした学生の活動を応援する取り組みですね。

COOPTリプルカードみやぎスマイル基金選定委員会委員長
公立大学法人 宮城大学 事業構想学群 准教授 佐々木 秀之さん

2022年度助成団体紹介 **食で地域とつながる、学生のチャレンジ**

宮城学院女子大学「てとてプロジェクト」

「地域のつながりの輪を広げる」ことを目的に、宮城学院女子大学の学生5人が2022年5月からスタートした「てとてプロジェクト」。世代を超えた地域のコミュニティづくりや料理教室、イベントを通じて、人々がつながるきっかけづくりを行っています。



10月29日開催 **食でつながるハロウィンクッキング** ～地域の人たちと楽しい時間を過ごそう～

小学生の親子と仙台市青葉区桜ヶ丘の地域みなさんとともに、ハロウィンと宮城の郷土料理にちなんだ料理やゲームを通じ、交流を楽しみました。



仙台麴を使用したかぼちゃグラタン、ミネストローネ、スイーツをみんなで作り、お家でも作れるようオリジナルレシピのプレゼントも

このプロジェクトは、地域住民が支え合える環境や居場所づくり、そのきっかけをつくりたいという想いから始まりました。今回のイベントはメンバーとともに約5カ月の準備期間を経て、一からつくり上げたものです。大学でスマイル基金の存在を知り、採択いただいたことも後押しとなり、次回以降のイベント計画も進んでいます。今後は桜ヶ丘の地域を中心に活動エリアを拡大し、宮城全体を盛り上げていきたいですね。

てとてプロジェクト代表
宮城学院女子大学
現代ビジネス学科3年
門間 由芽奈さん



活動の様子を発信中

2022年度COOPTリプルカードみやぎスマイル基金活動報告会 開催予定

6団体の学生が、
2022年度の活動を発表する
報告会を開催します。

日時：2023年2月14日（火）10:30～12:00
会場：AER 28階 大研修室
参加：自由

スマイル基金のSNSもCheck！

ホームページ



Instagram



学生のチャレンジを応援

2022年度助成団体活動内容

企業との共同研究による環境に配慮した肥料の開発や、高校生YouTuberとして地元の魅力を探求・発信する活動など、さまざまな取り組みを紹介しています。

ここから
Check!

Facebook



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

もっと知りたい

腸内細菌のこと

その1 受験シーズンを乗り切る腸を作ろう

仙台白百合女子大学
人間学部健康栄養学科准教授
相澤 恵美子

東北大学大学院医学系研究科医科学専攻
行動医学分野博士課程修了 博士(医学)。
研究分野は「腸内細菌と栄養、精神栄養、健康
寿命を伸ばすための栄養」。



いよいよ受験シーズン到来ですね！
これまで一生懸命積み重ねてきた勉強の成果を、思う存分発揮できるように、食の視点から腸を整えるポイントについてお伝えします。

腸と脳の関係性！

腸を整えてこれからの

受験を乗り切ろう！

長い受験期間には、合格を勝ち取れるかどうかなどの不安やストレスに加え、睡眠不足、食事の偏りや過食、少食等の食べムラや夜食等、生活リズムが一定せず、受験生の心と腸内環境は意外にも荒れがちです。

脳と腸は密接な関係があり絶えず情報のやりとりをしています。「脳」のコンディションを良くするためには、実は、腸内環境を整えておくことが大切です。腸内環境が受験生の体調だけでなく精神的な面やこれまでの努力が十分に発揮できるかどうかにも関係します。
脳と腸の両方を整えて実力が出せるようにしましょう。

良い腸内環境を作るには
どうすれば良いでしょうか？



まずは便通のチェックをしましょう。便秘がちだったり下痢が続くようだと腸内環境はいいとは言えません。便の状態は腸内環境を知る手掛かりとなります。バナナくらいの太さで真っ直ぐな形状が理想です。

腸内環境をよくする食生活

●朝食抜きはNG

朝ご飯をしっかりと食べることは脳にエネルギーを供給するだけではなく腸活の上でも大切です。空腹だと胃結腸反射が起こらず、腸の蠕動運動(※)も滞りがちになり、やがて腸内環境の悪化につながります。
(※腸が伸びたり縮んだりを繰り返して腸内

を移動、体外へ排出する運動)

●プロバイオティクスを摂取する

身体に有益に働くビフィズス菌や乳酸菌を含んでいるヨーグルト、乳酸菌飲料、発酵食品、納豆などを継続して摂取しましょう。腸のゴールデンタイム(午後10時から午前2時までの時間)に腸へ乳酸菌等を送り込むことができるので、夜食としてこれらのプロバイオティクスを食べるのも効果的です。

●プレバイオティクスも忘れずに

有益菌のエサとなるのが、野菜や果物、豆、食物繊維です。食物繊維は毎食とるようにしましょう。



ただし下痢や便秘などの症状が悪化する場合は、その食品が合わない可能性もあります。便通をよく観察しながら自分に合った食品を見つけましょう。

くらしをちょっと、もっと、ずっと。

くらしのヒント帳

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

サービス

夕食宅配サービスで 安心とゆとりをあなたに

仕事が忙しい、産前産後で食事の準備が大変といった状況に合わせて活用できる夕食宅配サービス。利用は最短1週間からOKで、配達可能エリア内であれば申し込んだ方の自宅以外へお届けすることができます。離れて暮らす家族の食生活が心配なのでおいしい食事を届けたいという方にもおすすめです。



平日（月～金曜）の18時までに
夕食をご自宅へお届け



おかずの量が異なる5つのコースがあり、献立はすべて日替わり。冷凍のおかずセットやサラダなどのサイドメニューもあるのがうれしい。※ご飯・味噌汁は別料金

お問い合わせ・お申し込みはこちら

みやぎ生協・コープふくしま 夕食宅配受付センター

TEL 0120-058-141

受付時間／9:30～19:00（月～金曜）

ホームページは
こちらから／宮城



ホームページは
こちらから／福島



配達エリアは宮城22市町村、福島2市
詳しくはホームページをチェック！

宮城

仙台市、塩竈市、多賀城市、七ヶ浜町、
利府町、名取市、岩沼市、亶理町、山元町、ほか

福島

福島市※、郡山市※ ※は一部地域を除く



『プリエ案内センター』は宮城・福島地区で対応可能な事業者と提携。終活を考え始めたら、まずは気軽に相談を

サービス

生前整理は難しくない まずは相談してみよう

何から始めたらよいかかわらず、なかなか手をつけられないでいる人も多い生前整理。いつか訪れる“もしも”のときへの備えとしてはもちろん、自分でも把握しきれないほど増えてしまった所有物を整理できたり、物を減らすことで住まいの動線が改善され暮らしやすくなったりと、生前整理には今の自分の暮らしを整えるというメリットも。現地訪問や見積もりは無料なので、まずは『プリエ案内センター』に気軽に相談してみませんか。

お問い合わせ・お申し込みはこちら

みやぎ生協プリエ案内センター

TEL 0120-058-531

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）



生前整理の流れ

見積もり
無料

ご相談→現地訪問→お見積もり
→ご契約→作業実施→軽清掃
→終了確認→ご精算

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）

宅配商品でつくる

coopmama レシピ

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



曾田 洋子さん

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

今月の商品 一正の株まいたけ(箱入り)400g

「一正の株まいたけ(箱入り)」は、かまぼ屋さんが作った香り豊かな舞茸です。大株なので自分好みにカットして、炒め物や煮物など幅広く使えます。小分けにして冷凍しておけば、使いたいときに使いたい量だけ使えるので便利。宅配の人気商品です。

この商品はWeek1月3週号に掲載予定です。宅配購入本体価格498円(税込537円)。



「一正の株まいたけでポタージュ♪」

材料(2~3人分)

一正の株まいたけ 200g
玉ねぎ 1/2個
コープおいしい生協牛乳 200cc
水 100 cc
コープ鶏がらスープ 小さじ1
塩 小さじ1/3
粗挽きこしょう、パセリ お好みで

作り方

①一正の株まいたけはほぐし、薄切りにした玉ねぎとともに耐熱容器に入れラップをして、6~7分電子レンジで加熱します。まいたけを飾り用に少々とっておきます。②ミキサーに①と牛乳、水を入れなめらかになるまで攪拌します。③②を鍋に入れ、鶏がらスープ、塩とともに弱火から中火で温めます。器に注ぎ、飾り用まいたけをトッピングしてでき上がり♪お好みで粗挽きこしょう、みじん切りのパセリなどを振ってもOK。



このレシピは
YouTubeで
公開中

スマート
フォンからは
こちらから



More Coop
宅配ステーション

宅配の商品が生協のお店で受け取れる新しいサービス MoreCoop(宅配ステーション)

新たな空間MoreCoop宅配ステーションは、生協のお店と宅配が協力し合いメンバー(組合員)が宅配商品を店舗で受け取りできる新しいサービス。店舗で受け取ることで手数料が無料になり、宅配商品を今まで以上に身近に感じていただけます。

【MoreCoop設置店舗】みやぎ生協利府店・みやぎ生協愛子店・コープふくしま方木田店・みやぎ生協白石店(2023年3月予定)・みやぎ生協ランチ仙台店(2023年4月予定)



宅配サービスについて・資料請求・MoreCoopへのお問い合わせ

みやぎ生協宅配運営本部 受付時間:月~金9:30~20:00 ☎0120-581-870

年末年始営業時間のお知らせ(2023年1月1日(日・祝)は全店休業)

12月31日(土) 閉店時間

20時閉店

みやぎ:石巻渡波店、虹の丘店、多賀城店、大富店、貝ヶ森店、利府店、岩沼店、古川南店、高砂店、蛇田店、名取西店、大代店、加賀野店、市名坂店、沖野店、国見ヶ丘店、亘理店、西多賀店、高砂駅前店、石巻大橋店、白石店、大河原店、A&COOP角田店、南小泉店、柳生店、A&COOP松島店
ふくしま:瀬上店、新町店、国見店、天神町店、桑折店、梁川店、いずみ店、保原店

21時閉店

みやぎ:黒松店、桜ヶ丘店、富沢店、幸町店、柏木店、木町店、台原店、明石台店、BRANCH仙台店、高森店、榴岡店、愛子店、南光台店、岩切店、八幡町店、八木山店、塩釜栄町店、新寺店、長町店、太子堂店、鶴ヶ谷店、荒井店、錦町店
ふくしま:やのめ店、笹谷店、あだたら店、方木田店

2023年1月2日(月) 開店時間

10時開店

みやぎ:木町店、錦町店、貝ヶ森店、石巻渡波店、大富店、BRANCH仙台店、長町店、市名坂店、虹の丘店、新寺店、台原店※上記店以外は通常通りの開店時間です

2023年1月2日(月)、1月3日(火) 全店20時閉店

10月度の損益

金額単位:百万円

科 目	10月度実績	予算差	前年差	累計実績	累計予算差	累計前年差
供 給 高	11,120	△10	186	78,663	△1,045	△216
事業総剰余金	3,475	97	172	23,901	△117	12
人 件 費	1,468	△15	42	10,388	△101	146
物 件 費	1,832	11	63	12,888	135	625
経 常 剰 余 金	177	98	56	682	△154	△919

* 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10月度は供給高は予算にわずかに届きませんでしたが前年は上回りました。経常剰余金は予算、前年とも上回りました。人件費が予算内に抑えられ物件費はやや超過したものの事業経費としてはコントロールされ、経常剰余金が確保できました。○店舗事業は、10月度の供給高は前年を1億35百万円上回る67億73百万円でした。物件費は電気料金の値上げなどで予算を超過しましたが、事業外収支などのプラスがあり経常剰余金予算を達成しました。○宅配事業は、10月度の供給高は前年を10百万円上回る38億56百万円でした。特に人件費が削減され、経常剰余金を安定して確保できています。

第5回理事会 (10月20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

「生産工場パッケージセンターの惣菜機能拡張のための改装計画」を議決しました。

協議事項として「大学生協共済連解散に伴う定款変更」を確認し、来年度の第42回通常総代会で議決提案します。報告事項は上期の主な事業の損益状況や「めぐみ野未来プロジェクト2021からの提言と今後のすめ方」などについて確認されました。

鮮度感あふれる魅力のある売場と“おいしさ”を提供 コープふくしま方木田店が10月21日(金)改装オープン

コープふくしま方木田店は1989年9月にオープンしてから約33年間、2014年2月に一度改装を行い地域の組合員とともに歩んできました。地域にお住まいの組合員のニーズにお応えする「おいしい惣菜」や、「簡単にすぐに食べられる冷凍食品」の品揃えを充実させ、「新鮮な素材」「おいしさ」を、そして「楽しく快適に」お買い物いただけるよう、魅力のある売場に改装しました。また、11月21日にはMore Coop(宅配ステーション)もスタート。お近くにお越しの際はぜひお立ち寄りください。



私のお気に入り!

みんなの ベストショット

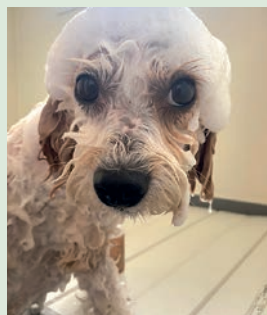
応募方法 投稿はwebから! <https://scoop.jp/>

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。



いつもはすましたキリッとした表情の僕は、眠さに負けるとこの顔になるのです。
【宮城県仙台市 パバヤん】

夏休みに横浜のおじいちゃんおばあちゃんと東京タワーへ。なかなか懐かなくて1歳の娘が、ようやく手を繋いで歩くまで。うれしかったです!
【宮城県遠田郡 はまっこ】



シャンプー頑張りました!終わったらご褒美のおやつ〜♪
【宮城県大崎市 優ちゃんママ】

毎日コープの安全安心な食品を食べて元気いっぱいです!暑い夏を乗り切っています。
【福島県福島市 ともま】



SCOOP インスタグラム
@scoop_miyagi

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!よろしくお願いします



【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)

参加募集&お知らせ 来て!みて! イベントの参加申し込み締め切り

1月31日(火)

特に記載がない場合

募集人数・対象
参加費(表示費用は消費税込み) 会場

他にもたくさんのイベントを開催中!
詳しくはこちら

みやぎ生協スコープ 検索



※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。 ※宮城・福島どちらの会場もお申し込みできます。

教養 宮城会場

どうなる私たちの暮らし
～物価高と消費税～

3月1日(水) 13:30～15:00

講師は経済アナリスト森永卓郎さん。
募 500人 費 無料
所 日立システムズホール仙台
(仙台市青葉区旭ヶ丘3-27-5)



趣味 宮城会場

漢方の基礎知識も学べる。
春の漢方養生講座

3月17日(金) 10:00～12:30

講師は漢方養生士 菅原恭子さん。
募 20人 費 2,000円
所 みやぎ生協文化会館ウイズ
(仙台市泉区八乙女4-2-2)



料理 宮城会場

さばいて作る
大人のお魚教室

3月18日(土) 10:30～12:30

今回はアジフライを作ります。
募 15人 費 2,000円
所 みやぎ生協文化会館ウイズ
(仙台市泉区八乙女4-2-2)



趣味 宮城会場

いい香りのインテリア
アロマワックスバーを作ろう

3月25日(土) 10:30～11:30

火を使わないキャンドルです。
募 10人 費 500円
所 みやぎ生協文化会館アイトピア
(石巻市中央2-7-3)



親子 宮城会場

4歳～小学生までの親子

はま先生のテコラッタ風
焼かない埴輪(はにわ)作り

3月30日(木) 10:30～12:00

埴輪や土偶を作ろう!(台座付き)
募 親子20組 費 親子で1,500円
所 みやぎ生協文化会館ウイズ
(仙台市泉区八乙女4-2-2)



趣味 福島会場

かわいい♪フェルトで作る
バレンタインチョコ

1月27日(金) 10:30～12:00

ひと味違うチョコを作ろう。
募 15人(1月13日(金)申込締切)
費 300円 所 コープふくしま天神町店
(白河市天神町75)



教養 福島(複数会場)

「めぐみ野」学習塾
果物編・乾燥あおさのり編

2月17日(金) 10:00～11:30

「めぐみ野」生産者の想いを知ろう。
募 25人(2月3日(金)申込締切)
費 無料 所 郡山市労働福祉会館
(郡山市虎丸町7-7)ほか



教養 福島(複数会場)

食の講座「食事と睡眠で
健やかな心を育もう」

2月20日(月) 10:15～12:00

講師は野菜ソムリエプロ篠原絵里佳さん。
募 35人(2月6日(月)申込締切)
費 無料 所 郡山市中央公民館
(郡山市麓山1-8-4)ほか



複数会場 サテライト オンライン

のマークがある会場や詳細はスコープ専用Webサイトでご確認ください。
特に記載のないイベントは申し込み多数の場合抽選となります。

【イベント参加申し込み方法(宮城・福島共通)】

下記内容をご記入の上お申し込みください。

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

【申し込み先】

宮城会場:Web・FAX・ハガキのみ受け付け

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

福島会場:電話・Webのみ受け付け

コープふくしま 生活文化課 TEL:024-557-1181(福島事務所) TEL:024-963-2530(郡山事務所)

受付時間:月～金9:30～17:00(土日祝除く)

各イベントの
詳細・申し込みはこちら

スコープ専用Webサイト

<https://scoop.jp/>

イベント詳細は
こちら



申し込みは
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

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ご紹介します。
今月は地元で人気の「ラーメン」のお店をピックアップ！

宮城

鶏だけでダシを取ったスープは黄金色に透き通り、鶏の旨みが存分に感じられます。具材は鶏チャーシューとメンマのみとシンプルで「毎日食べられるラーメン」というコンセプトを体現した味わいは、多くの人に愛されるものも納得の一杯です。



「鶏チャーシュー麺 醤油味」(1,010円)

毎日でも食べたい
純鶏の旨みを湛えた一杯

中華そば 嘉一 本店(ちゅうかそばかいち ほんてん)

住 仙台市太白区秋保町湯向25-23

☎ 022-398-5399

営 11:00～15:00 休 水曜、第1・3木曜

福島



「鉄兵ラーメン」(790円)

ジャガイモと野菜が入った
親から子へ引き継がれる一杯

ほくほくのジャガイモと野菜が入った看板メニュー。創業から43年、父から兄弟に受け継がれる伝統の味で、醤油・味噌から選べるまろやかなスープが太麺に絡みます。福島市にある平野店でも提供しているのでそちらもチェック。

鉄兵ラーメン 矢野目店(てっぺいラーメン やのめてん)

住 福島市南矢野目字中江11-13 ☎ 024-555-6598

営 10:30～15:00、金～日曜、祝日10:30～21:00

※スープがなくなり次第終了 休 木曜

宮城



昔懐かしい中華そば
シンプルイズベストな

開店から70年、創業以来変わらない味で県外のファンも多い名店。このラーメンは、鶏や豚、煮干、香味野菜からダシを取った澄んだスープに、特注の細麺が泳ぐ王道のスタイルです。人気のチャーハンとセットで味わうのがおすすめです。

「ラーメン 半チャーハンセット」
(800円)

うちみそばや

住 宮城県松島町松島仙髓10

☎ 022-354-2363

営 11:00～17:00 休 水曜

スープは動物系、節系、香味野菜からダシをとり、京都から仕入れたこだわりのしょうゆを使用。しょうゆの香り高くキレのあるスープが、中太縮れ麺と相性抜群。ワンタン、チャーシュー、味玉をのせた豪華な一杯です。



「かなり特製中華そば」(正油1,250円)

マイルドで後引く美味しさ！
豪華トッピングのラーメン

中華そば 我成(ちゅうかそば がんり)

住 郡山市新屋敷1-35ニッカン102 ☎ 050-8881-0775

営 11:00～15:00、17:30～20:30、土・日曜、祝日11:00～

15:00※スープがなくなり次第終了 休 木曜

<https://www.instagram.com/ganarikoriyama/>

※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。

今月のプレゼント

新春お年玉プレゼント コープギフトカード2,000円分

を抽選で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しよう！
※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店舗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(ギフトカード) 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スコープを手にとった場所(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
1月31日(火)

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
<https://scoop.jp/>

スマート
フォンで
アクセス



心地よい＆楽しい暮らしの
ヒントが見つかる情報誌

SCOOP! Vol.31

古今東北宮城県産みやこがなもち米使用ぷっくり切り餅

発行/みやぎ生活新聞組合
発行/2023年1月1日
企画/編集/プレスナー

* 2 3 0 1 0 2 1 2 1 *

月刊ポピーは幼児～中学3年生までの家庭学習教材です。

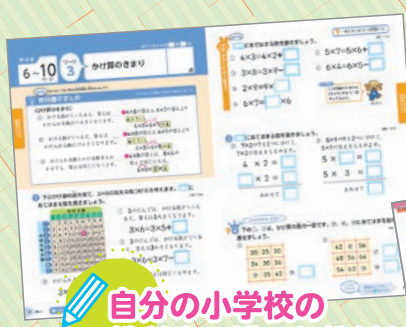
全 家 研
月刊ポピー

自分で
学ぶ力が
身につく!

学ぶ力を楽しく育てよう!

月刊 小学ポピー

「復習」「学習習慣」を大切にしています。



各学年、
英語もしっかり
学習できる!

自分の小学校の
教科書に沿った教材だから、
復習がカンタン!

5年生からの英語の
ワーク・テストも
教科書に沿っています!

2023年度 (月額・税込) 小学ポピーシステム会費	
小学1年生	2,900円
小学2年生	3,100円
小学3年生	各3,500円
小学4年生	
小学5年生	各4,000円
小学6年生	

※2023年度の価格です。

「小学ポピー1年生」を4月号から予約すると
A/Bのいずれかが1つをプレゼント! 締切 2023年5月15日(月)



A コース
おうちの時間割ボード
ポピー
特別仕様
metete
やるべき事を進んでできる!



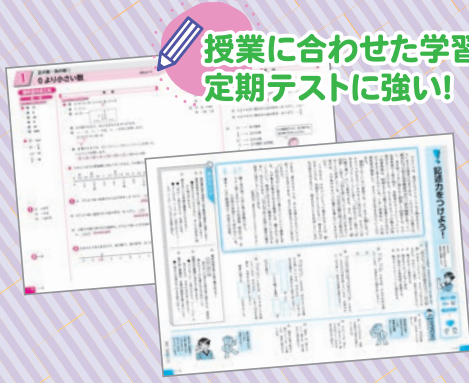
B コース
ポピーおべんきょう
目ざまし時計
早寝・早起きから時計の
読み方までバッチリ!



2023年度版小学ポピー
無料
おためし見本
お届けします!

月刊 中学ポピー

忙しい中学生生活を
しっかりサポートします!



授業に合わせた学習だから
定期テストに強い!



9教科対応で
内申点对策も!

表現力問題・小論文対策も
万全にできる!

2023年度 (月額・税込) 中学ポピーシステム会費	
中学1年生	5,000円
中学2年生	5,200円
中学3年生	5,300円

※2023年度の価格です。

「中学ポピー1年生」を4月号から予約すると
A/Bのいずれかが1つをプレゼント! 締切 2023年5月15日(月)



A コース
ステーショナリーセット
便利な文具が勢揃い!
新学期の準備はこれでバッチリ!



B コース
英語・国語電子辞書
スリムな辞書でスマートに
どこでも調べ物ができる!



2023年度版中学ポピー
無料
おためし見本
お届けします!

お申し込み
お問い合わせ

みやぎ生協(株)宮城県学校用品協会
「こ～ぱ家庭教育センター」
983-0821 仙台市宮城野区岩切字三所北87-1

0120-182-820
受付9:00～18:00(平日)
TEL 022-396-0141 FAX 022-396-0451

