

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.32
2月号

2023.February

バレンタイン パーティーメニュー

今月のレシピ

爽やかな磯の香りと豊かな風味
「めぐみ野」福島県相馬松川浦産
乾燥あおさのり

SCOOP eyes

やりたいことが見つかる!

コープクラブ・コープサークルを楽しもう

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

爽やかな磯の香りと豊かな風味 「めぐみ野」 福島県相馬松川浦産 乾燥あおさのり

顔とくらしの見える産直

めぐみ野

REPORT

100年以上の歴史がある、
福島県相馬松川浦地区ののり養殖。
震災の被害を乗り越え
「あおさのり」の養殖を行う生産者の想いと、
そのおいしさの秘密をお聞きました。

生産者voice

収穫は日の出とともに。水面下に広がる鮮やかな緑の絨毯



相馬双葉漁業協同組合 松川浦支部

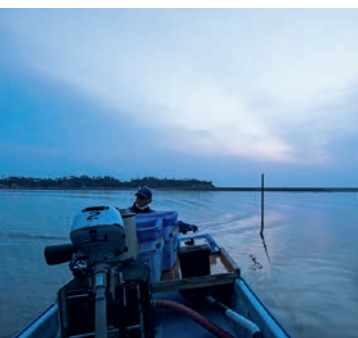
理事 久田 要一さん

17年前、先代の父よりあおさのり養殖を引き継いだ久田さん。一度は民間企業に就職しましたが、父からあおさのり養殖の基礎を学び専業漁師の道へ進みました。震災以降は養殖再開に向け漁業仲間とともに種場の維持・保全に力を注ぎ2018年に再開。おいしいあおさのりの養殖に力を注いでいます。



歴史ある松川浦産の
おいしいあおさのりを未来へ

爽やかな磯の香りと豊かな風味、鮮やかな緑色が特徴の「めぐみ野」福島県相馬松川浦産乾燥あおさのり。松川浦は東北を代表する潟湖で、その景観の美しさから日本百景にも選定されています。しかし、2011年東日本大震災の津波で、のり養殖を行う「のり網」が流され、東京電力第一原子力発電所事故の影響から6年間出荷ができない状況となりました。その後、生産者や相馬双葉漁業協同組合が力を合わせ、2018年に再開。あおさのりの種場の整備や種付けを進め、最盛期には24,000冊あつたのり網は3,500冊まで回復しました。久田さんは「震災後は海水の塩分濃度や地形の変化などにより、あおのりの原料であるヒトエグサが網に定着しないのではと不安がありました」と、再開までの6年間を振り返ります。2022年3月の福島県沖地震の被害からの再建と、重なる困難の中でも「歴史ある松川浦産のあおさのりを未来に残していきたい、このおいしさを広く伝えたい」という想いが、久田さんの揺るがない軸となっています。



この日の収穫は朝4時30分
から。その時期の干満の時
間に合わせ、日の出のタイミ
ングにスタートします

「めぐみ野」福島県相馬松川浦産 乾燥あおさのりおいしさのヒミツ

一般的なあおさのりの漁期は12月～翌年4月ですが、「めぐみ野」福島県相馬松川浦産 乾燥あおさのりの原料は、最盛期の1月～4月に収穫したものに限定。4段階に分けられる品質のうち、最上位の「水優」のみを使用しています。

生産から仲買、加工までを
スピーディーにおいしさギュッ！



(写真右)仲買:中澤水産有限会社 社長 中澤正英さん
(写真左)加工:有限会社和耕 和田一雄さん

水揚げ、洗浄、乾燥後は、生産・仲買・加工とお互いを理解した密な連携で、安全安心な品質にこだわり、鮮度とおいしさを最大限に活かしてパック詰めを行います。



9月から網入れをし、天然ののりの胞子を網につける「自然採苗」であおのりを育てています。日々の手入れや、海の状態や波に合わせて網の高さを調整しながら、豊かな緑が広がるあおのりの畑を作っています

栄養豊富なあおさのり
40%が食物繊維！



海藻類の中でもトップクラスの食物繊維のほか、牛乳の8倍のカルシウム、ビタミンC、葉酸、マグネシウムなど、健康や美容に欠かせない栄養がたっぷり含まれています

水揚げ直後もひと目で
分かる鮮やかな緑色！



水揚げ後は、その場で専用の洗浄機を用い水洗いと脱水を行い、丁寧に異物を取り除きます



松川浦からほど近い久田さんの自宅の作業場で乾燥工程へ。人の目でも厳しくチェックし、細かい混入物もピンセットで一つひとつ取り除きます

生産者voice

やりがいを感じる瞬間とは？



2021年8月より「めぐみ野」に仲間入りし、立派に成長したおいしいあおさのりをメンバー(組合員)にお届けできるのを、とてもうれしく思います。震災の被害を一步一步乗り越え、4年ほど前からは若い生産者も加わり、松川浦産のあおさのり生産に活力が戻りつつあります。鮮やかな色、香り、柔らかな歯触りが魅力のあおさのりはいろいろなお料理で楽しめる食材なので、ぜひ手軽に味わってください！

「めぐみ野」福島県相馬松川浦産 乾燥あおさのり
みやぎ生協・
コープふくしま全店舗
※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



あおさミニ知識 あおさ？あおのりの違いは？

「めぐみ野」あおさの原料は「ヒトエグサ科」に所属する「ヒトエグサ」が原料で、繊維が平べったく、食感が良く、お好み焼きや焼きそばなどに使用されています。また、一般的にあおのりは「アオサ科」に所属する「アオサノリ」が原料。収穫産地は狭く、汽水域で育ちます。繊維的には線状です。



生産者オススメ!おいしい食べ方 あおさのりの天ぷら

軽く水で戻し、水分を絞ったあおさのりに片栗粉をまぶし、天ぷら衣と混ぜ薄くのばし、サッと揚げると、サクサクの食感が楽しめ、よりおいしく仕上がります。

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。

この商品の情報は
こちらから



めぐみ野 検索



いつものお刺身がお洒落に変身！酸味の中にあおさの香りが広がる、さっぱりとした味わいです。カイワレの辛みが苦手な方は、レタスやサラダ菜の千切りをどうぞ。

ココもチェック

刺身は白身と赤身を使うと華やかな一皿になります

作り方

<下ごしらえ>

あおさを合わせ酢で戻しレモンとオリーブオイルを加えたら、トロツとするまでよく混ぜておきます。

①皿にカイワレをのせ、その上に刺身2種類を交互に重ねます。

②お好みで紫玉ねぎやレモン等を散らし、あおさソースを添えればでき上がり。

材料(2人分)

お好みの刺身2種類 各6切れ程度
カイワレ 1/2パック
紫玉ねぎ・レモン等 適宜

【あおさドレッシング】

「めぐみ野」乾燥あおさのり 大1
コープべんりな合わせ酢 大2
コーブレモン 小1/2〜お好みで
コープエキストラバージンオリーブオイル 大1



使用食材はこちら！



もう一品！

あおさ薫るチーズカナッペの作り方はスコープ専用Webサイト(P14)をチェック！

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

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

バレンタイン パーティーメニュー



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。

LOVE♡LOVE♡ハンバーグ

作り方

<下ごしらえ>Aを混ぜ合わせておきます。

①みじん切りにした玉ねぎを耐熱容器に入れ、ラップをして600wで1分40秒加熱します。②粗熱が取れたら、パン粉・たまご・塩・こしょう・ナツメグを加えてよく混ぜ、肉を加えてさらによく混ぜます。タネがゆるい場合は、パン粉を加えて調整します。③写真Aのように形を整え、油(分量外)をひいたフライパンで両面に焼き色をつけます。④フライパンにAを加え、蓋をして弱火で5分煮込み、蓋を外して中火でソースをお好みの濃度に煮詰めたらでき上がり。



写真A

材料(2人分)

合いびき肉	250g
玉ねぎ	中1/2個
コープパン粉	大3
「めぐみ野」たまご	1個
塩・こしょう・あればナツメグ	少々
コープ日本のトマトケチャップ	大3
コープ10種の野菜・果実ソース	大2
酒	大2
水	70ml

A



使用食材はこちら！

ここもチェック

上部のくぼみを深めに形作ると
キレイなハートに焼き上がります

今年のバレンタインはハートが
いっぱいハンバーグで決まり！
ハート型に型抜きした人参をた
くさん添えるとかわいさがグ
ンとアップ！お好みでソースに
粒マスタードを混ぜ込んでも◎



板チョコで簡単に作れる

とろける生チョコ

作り方

<下ごしらえ>

型にクッキングシートを敷いておきます。

①板チョコレートは2枚重ね、みじん切りにするイメージで細かく刻みます。②小鍋に生クリームを入れ、沸騰寸前で火を止めて①を加え、チョコレートが完全に溶け全体にツヤが出るまで、素早く混ぜ合わせます。③下ごしらえした型に②を流し入れて平らにならし、粗熱が取れたら冷蔵庫で半日以上しっかり冷やし固めます。④お好みの大きさにカットし、ココアをまぶせばでき上がり。

材料(13×16cm程度の容器)

板チョコレート	200g
生クリーム(乳脂肪分40%以上)	100ml
コープ純ココア	適量

使用食材はこちら！



材料3つで手軽にできる本格生チョコです。おいしく仕上がるポイントは、板チョコはブラックまたはビターを使い、チョコは細かく刻みましょう。また、生クリームは脂肪分40%以上のものを使いましょう。



ここもチェック

保存は必ず冷蔵庫で。
日持ちは約4～5日です！

SCOOOP eyes

やりたいこと見つかる!

コープクラブ・コープサークルを楽しもう

新しくスタートする「コープクラブ」「コープサークル」で、“楽しい”を見つけてみませんか。

＼コープを真ん中に／

“ひろがる♡楽しむ”コミュニティの場

コープでは、地域で暮らすさまざまな人が安心できるくらしができるよう、
支えあえる地域のコミュニティづくりをすすめています。

コープサークル ※みやぎ生協のみ

興味、好きなこと
いろいろ学びたい人



親子ひろば 子育てひろば

子育て中のみなさんで
集まったり情報交換したい人



一緒に楽しむ
仲間を募集して
います!／



専門委員会

食・くらし・環境などさまざま
な事を学びたい人



コープクラブ コープ委員会

コープの商品や取り組み
を気軽に体験したい人



カルチャー・セミナー ※みやぎ生協のみ

作ったり、動いたり
を楽しみたい人



一緒に楽しむコミュニティ
「好き」を発見&チャレンジ

コープはお買い物だけではなく、
いろいろな活動があるのをこ存じて
すか?食やくらしに関わるサービス
以外でも、メンバー(組合員)同士
が学びあったり、趣味を活かし楽し
む場があります。ライフスタイルが
多様化する現在、みやぎ生協で新し

くスタートする「コープクラブ」
「コープサークル」ならみなさんに
あった知りたいこと、やりたいこ
と、楽しんでみたいことがきつと見
つかるはず!「今年は何かにチャレ
ンジしたい」「交流を楽しみたい」
「趣味友達をつくりたい」、そんな
みなさんをお待ちしています。まず
は気軽な気持ちで参加してみませ
んか?

＼気軽に参加できるコープクラブで楽しもう！／

2023年度コープクラブメンバー大募集



生産者の声を聞く
産地見学で
梨の収穫体験も！

気になる商品を
実際に使って
そのよさを実感

活動の様子はここからCheck！

ホームページ

みやぎ生協 こへが委員会 検索



Instagram

@miyagi_coop_member



コープクラブはメンバー（組合員）なら誰でも気軽に参加でき、興味があるくらしの話題、試食品・試供品を通してコープの特色商品の特色を学ぶなど、買い物だけでは知ることができないコープの情報をゲットすることができます。

【参加方法】

興味のある方はご連絡ください。

お近くのコープクラブをご案内します。

※お友達やお知り合い同士で新しいコープクラブを作ることできます。



託児（2歳以上）
もあるから
子育て中でも
安心です

【メンバーになると】

①年5回（6、8、10、12、2月）開催されるコープクラブや、

地域ごとに開催される企画に参加できます（※1）

②参加するとコープポイントを進呈します（※2）

・コープクラブに参加することに500P ・活動に運営参加で300P（※3）

・学習会や交流会に参加で50P

（※1）地域が案内する企画や学習会があります。（※2）ポイント数は2022年12月現在。変更の場合もあります。（※3）運営参加とはスタッフとして企画のお手伝いをすることです。

【お問い合わせ】

みやぎ生協 生活文化部 地域活動推進課

TEL:022-218-3880（受付時間：月～金9:30～18:00）※土日祝除く

＼交流でつながる！好きなことをひろめたい！／

2023年度コープサークル登録受付中

【登録方法】

メンバー（組合員）5人以上で集まり、コープサークルに登録。登録料は無料です。

【登録すると】

①無料でコープのお店の集会室を利用できます（※1）

②サークルメンバーの募集、活動の様子をコープのホームページ等でお知らせします

③コープのテーマに合ったコープサークルには助成金制度があります（※2）

④楽しく学べる・役立つ「講師紹介」の案内をいたします

（※1）集会室は、みやぎ生協49店舗内などにあり、上限2回/月まで。ただし空き状況によります。

（※2）「テーマ助成・つながる助成」があります。詳しくはお問い合わせ先へご連絡ください。

【お問い合わせ】

みやぎ生協 生活文化部 暮らしの活動推進課

TEL:022-347-3826（受付時間：月～土9:30～17:30）※日祝日除く

「コープサークル」は、5人以上のメンバー（組合員）で集まり、好きなこと、自分でやってみたいと思ういろいろなことができる活動の場です。

読み聞かせ
サークルも
大活躍！



コープふくしま組合員の方はこちら！「コープ委員会」の仲間になろう

食や料理に興味がある、コープ商品についてもっと知りたい、身近な問題に興味がある、友達をつくりたい方、コープ委員会で一緒に活動してみませんか？

【お問い合わせ】

コープふくしま生活文化課

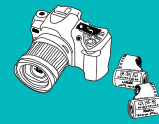
TEL:024-557-1181（福島） TEL:024-963-2530（郡山）

（受付時間：月～金曜9:30～17:00）※土日祝日除く



コープ委員会の活動の様子は
こちらからCheck！





宮城

みんなの 活動アルバム

MIYAGI



ハンドマッサージ、メイク術、こ
〜ぶ委員のおすすめコープ商
品紹介企画と盛りだくさん

秋のこ〜ぶのつどい
マスクの下もお手入れしましょ！
夏と秋の年2回開催される「こ〜ぶのつどい」
今回もたくさんの方でさまざまな企画で楽しみました。

講師は
(株)クラブコスメチックスの
齋藤さん



宮城県内138会場で約
3,000人のメンバーが参加

マスクの下は摩擦や蒸れ
で肌トラブルの原因に

コープ商品や「めぐみ野」商品
のおいしさを学んだり、お取り
引き先様の学習会、小物作りや
手芸など多種多様な企画でメン
バー（組合員）と楽しむ「こ〜ぶ
のつどい」。夏に続き秋も開催さ
れ、たくさんの方のメンバー（組合
員）が参加しました。11月24日、
みやぎ生協太子堂店で行われた
「こ〜ぶのつどい」では、コープ
化粧品を製造している（株）ク
ラブコスメチックス様が講師と
なり、これからの季節に向けた
お手入れ方法とマスクメイク術
について学びました。

講師の齋藤さんからは、マスク
での肌トラブルには3つの原因が
あるとお話してくれました。1つ
目は摩擦、2つ目は蒸れ、3つ目
は高温と低温で起こる乾燥だそう
です。トラブル対策には保湿性の
高い、また低刺激（※）タイプの
コープ化粧品でしっかり肌に潤い
を与えるとよいそうです。参加者
からは「これからの季節のスキン
ケアを大切にします」との感想が
寄せられていました。みなさんも
新しく始まるコープクラブ
（P6、7参照）のメンバーになっ
て、いろいろ学んでみませんか？

※ステインギング試験実施済み 全ての方に刺激が起こらないわけではありません。

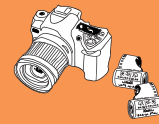


(株)クラブコスメチックス様が教える おすすめハンドマッサージ

手荒れが気になる季節、コープ化粧品を
使ってハンドマッサージしてみませんか？

ハンドマッサージ法は
スコープイン스타그램で紹介しています
@scoop_miyagi





福島

みんなの 活動アルバム

FUKUSHIMA



福岡県からエフコープの理事のみ
なさんも参加。「わたしたちエフコー
プは、さまざまな活動でいつもふくし
まを応援しています」

みんなでも楽しみました 畑の学校 収穫祭

生産者と一緒に大豆の栽培を体験する「畑の学校」。
福島県南相馬市で「畑の学校 収穫祭」が開催されました。

大豆の品種は
「里のほほえみ」



コープふくしまの ふくしま大豆の会って？

ふくしま大豆の会は「作り手の
顔が見える地元の大豆を食べた
い」というメンバー（組合員）の
思いで、コープふくしまを含む消
費者団体、生産者、加工メーカー
が手をつなぎ、福島県産大豆をメ
ンバー（組合員）と一緒に育てな
がら、豆腐や納豆、しょうゆなど、
県産大豆の加工品を開発販売し
ています。作り育てる食育活動ふ
くしま大豆の会「畑の学校 収穫
祭」が11月12日福島県南相馬市
で行われ、県内外から45人が参加
しました。コロナ禍のため開催で
きず、3年ぶりの畑での開催です。

7月に種まきをした 大豆をみんなで収穫

植えた大豆の品種は豆腐や味
噌の加工に合う「里のほほえ
み」。立派に実った大豆を参加
者で手際よく収穫し、枝を叩い
て中の大豆を取り出します。
取った大豆は12月～2月にか
けて参加家族にお届けし「手作
り味噌」を作ってもらいます。
参加した親子からは「食べ物の
大切さを子どもたちと一緒に体
験できて楽しかったです」との
感想がありました。農業と自然
との関わりや食育すること、作る
ことの大切さを学ぶ良い機会と
なったようです。

福島県産大豆100%使用、しかも愛情100% 自然の中で育まれた「大豆の会」商品

大豆の会商品はコープふくしま宅配で、一部商品は
コープふくしま店舗で取り扱っています。

○きぬ・もめん豆腐 ○しょうゆ ○つゆ
○納豆 ○油揚げ ○味噌 ○豆乳

大豆の会情報は
こちらから



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

もっと知りたい

腸内細菌のこと

その2 女性の更年期について

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」。



女性の老化へのプロローグ 「更年期」

女性ホルモンであるエストロゲンの
分泌量は、「思春期」から「性成熟期」、
「プレ更年期」、「更年期」へと変動し、
気分や体調に大きく影響を与えます。
今回は「更年期」に焦点を当ててお話を
します。

更年期は個人差がありますが、一般的に閉経前の5年間で閉経後の5年間を併せた約10年間をいいます。今まで周期的に排卵し、2種の女性ホルモン(エストロゲン、プロゲステロン)を分泌していた卵巣の機能が衰えてくるために起こる変化です。月経周期の乱れは、更年期に入った一つのサインともいえます。さまざまな症状の中で他の病気を伴わないものを「更年期症状」、その中でも症状が重く日常生活に支障をきたす状態が「更年期障害」です。エストロゲンは血管や骨、脳、皮膚など、体の至るところで働いて、女性の健康を内側から支えており、この分泌量の低下が、ホットフラッシュ、発汗等血管拡張と

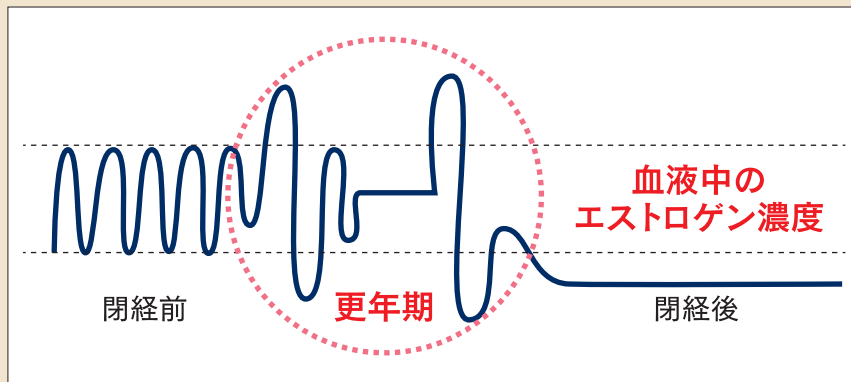
放熱に関する症状や、めまい、動機等の身体症状、そして情緒不安定、不眠などの精神症状をもたらします。

更年期の諸症状の緩和に エクオール

辛いこの時期の症状緩和の一つの方法として、エストロゲンと似た化学構造である大豆イソフラボンが着目されています。大豆イソフラボンには「ダイゼイン」「ゲニステイン」「グリシテイン」の3種類があり、そのうち「ダイゼイン」が腸内細菌の力で代謝され「エクオール」へと変わり女性ホルモンの作用を発揮し、更年期の諸症状を和らげることが報告されています。

「エクオール産生菌」とは

体内でエクオールという物質を作るための腸内細菌を「エクオール産生菌」といいます。このエクオール産生菌は、全ての人が持っているわけではありません。日本人は2人に1人、欧米人は3人に1人が持っています。興



味のある方は検査キットが流通していますので、確かめてみるのもいいかも知れません。産生菌がある方は、大豆製品を積極的に食べていただき、ない方は、エクオールサプリメントの利用も検討してみてください。

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

MiiCA発行手数料 無料キャンペーン実施中!

お金を事前にチャージしてお財布がわりに使える電子マネー「MiiCA(ミイカ)」。メンバーコードが連携されているので、コープカードの提示は不要。毎週水・日曜に現金で10,000円以上チャージすると50ポイント(1日1回限り)が貯まるお得な特典も。コープアプリを使えば貯まったコープポイントをカードにチャージすることもできます。小銭いらずで支払いができる便利な「MiiCA」で、スマートなお買い物を始めましょう。



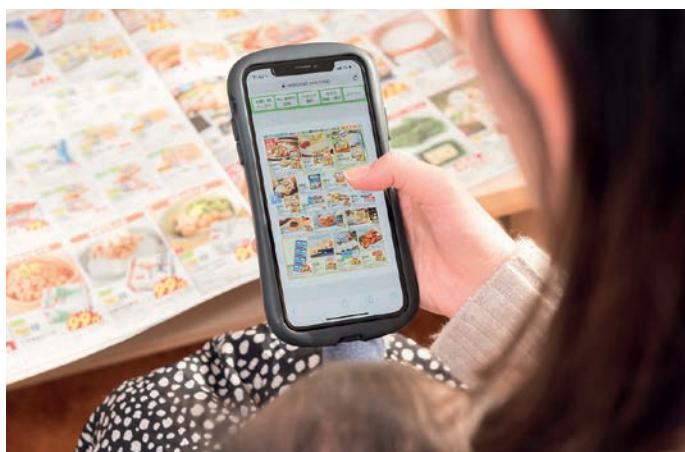
コープカードと電子マネーが一体化したカード「MiiCA」。セルフレジ・お支払いセルフレジでも使用できてとっても便利!

お問い合わせ・お申し込みはこちら

各店舗のサービスカウンターまで

MiiCAカードを作るなら今がチャンス!

1月21日(土)～3月20日(月)の期間、
「MiiCA」の発行手数料が無料!
さらにみやぎ生協ではCOOPTリップルカードの
WEB入会キャンペーンも同時開催中。



スマホひとつで楽々注文。家事の合間や仕事の休憩中など隙間時間に買い物ができ、小さい子どもがいる子育て世帯にもおすすめです

サービス

ますます楽しく便利に! インターネットでお買い物

みやぎ生協・コープふくしま宅配のインターネット注文「@あっとコープ」。スマホなどで「コープアプリ」に登録すると翌週から簡単に注文できる便利さで利用者が増えています。また、希望に応じてカタログ「お届けなし」のサービスもスタート。インターネット上ですべて完結でき、より手軽に便利になりました。Web上では「今週の注文数ベスト20」やメンバー(組合員)の感想なども閲覧でき、参考にしながら買い物できます。



あなたにぴったりの注文方法で
気軽に利用してみよう!

登録料
無料

@あっと
コープは
こちらから



コープアプリは
こちらから



お問い合わせ・お申し込みはこちら

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 <https://www.snet.coop/cws2/inquiry/>
受付時間/10:00～17:00(土・日曜、祝日を除く)

宅配商品でつくる

coopmama コープママ 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「宮城県産銀鮭使用 まる旨 みやぎサーモン塩麹漬け」 (2切160g)

「活締め」「神経締め」で鮮度にこだわったみやぎサーモンを石巻圏域で唯一の麹製造所『島津麹店』の糖度の高い生麹と塩のみで漬け込みました。焼き魚にムニエル、ホイル焼き、おにぎりやお茶漬けの具など、さまざまなお料理でお楽しみいただけます。炊飯器で簡単にできて、みやぎサーモンと麹の旨みを味わえる洋風炊き込みごはんもおおすすめです。この商品はWeek2月2週号に掲載予定です。宅配本体価格528円(税込570円)でご案内予定です。



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」

「みやぎサーモン塩麹漬けで 洋風炊き込みごはん」

材料(3~4人分)

古今東北「宮城県産銀鮭使用
まる旨 みやぎサーモン塩麹漬け」…………… 2切
お米…………… 2合
ホワイトマッシュルーム…………… 6~7個
じゃがいも…………… 2個
塩…………… 小さじ2/3
白ワイン(または酒)…………… 大さじ2
バター…………… 20g
ローリエ…………… 1枚
粗挽きこしょう、パセリなど…………… お好みで

作り方

①お米を洗い炊飯器に入れます。ワイン(または酒)を加えて、2合の目盛りまで水加減し、塩、サーモンやパッケージについている塩麹も加え混ぜ合わせます。②①にスライスしたホワイトマッシュルームを混ぜ、その上にみやぎサーモン、皮つきのまま2~3cm角に切ったじゃがいも、ローリエものを炊飯します。③炊き上がったら一度サーモンを取り出し、バターを入れて全体をさつくりと混ぜ合わせます。④サーモンの身を食べやすくほぐし加え、お好みで粗挽きこしょう、パセリなどふってでき上がり♪



このレシピは
YouTubeで
公開中

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



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。

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/>

コープママレシピで
使用した商品情報はこちら



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)

11月度の損益

金額単位:百万円

科 目	11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	11,541	153	123	90,203	△892	△93
事業総剰余金	3,399	△22	13	27,299	△139	26
人 件 費	1,487	△3	50	11,876	△105	197
物 件 費	1,931	142	169	14,820	277	792
経 常 剰 余 金	△38	△184	△231	644	△337	△1,150

* 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11月度は供給高は予算・前年とも上回りました。人件費は予算内でしたが物件費は電気代の値上げなどで予算を超過し、経常剰余金が赤字となる厳しい結果となりました。

○店舗事業は、11月度の供給高は予算・前年とも超過し71億53百万円でしたが物件費が大幅に予算を超過し、経常剰余金は△1億79百万の赤字となりました。

○宅配事業は、11月度の供給高は予算は超過したものの前年を下回る38億20百万円でした。物件費が大幅に予算を上回り、経常剰余金は1億83百万となりました。

第6回理事会 (11月16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

●議決事項と協議事項はありませんでした。

報告事項は10月度の主な事業の損益状況のほか、「みやぎ生協の環境・サステナビリティ政策とアクションプラン」についてくわしい説明を行い、質疑応答をととして確認されました。

コープふくしま店舗でレジ募金がスタート

福島県内店舗にて、レジで募金先を選び、希望金額を募金できるようになります。

1月21日(土)～いずみ店、方木田店、保原店で開始

3月21日(火・祝)～福島県内全店舗で開始

コープアプリでのポイント募金がスタート

コープアプリの1月24日(火)バージョンアップ版から、コープポイントで募金ができるようになります。

皆様のご協力をお願いいたします。

宮城県富谷市の子育て家庭を応援します!

富谷市乳児見守りおむつ等お届け便

みやぎ生協は、包括連携協定を締結している宮城県富谷市の「富谷市乳児見守りおむつ等お届け便」事業を受託。0歳児のいるご家庭に定期的におむつ等をお届けすることを通じて、赤ちゃんの保護者の見守りをする富谷市の子育てを応援します。



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/>

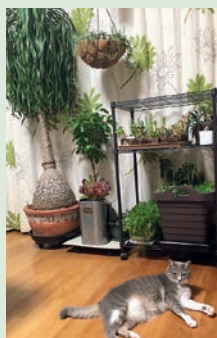
みなさんのお気に入りの1枚をお送りください。掲載された方にはコープギフトカード500円分をプレゼントいたします。



今年の夏、初めて出会った薄紫色のハイビスカス。珍しいので即買い!!(笑)

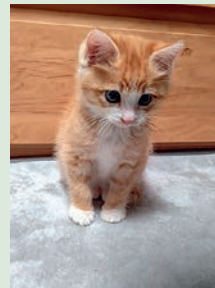
【宮城県仙台市 くるみ】

観葉植物と猫に癒されています♪
【福島県福島市 百万猫】



お誕生日のお祝いに贈ったお礼に満面の笑みの孫の写真が届きました。新幹線大好きな5歳です。
【宮城県黒川郡 祭り囃子】

お友達から一時預かった子猫のチュー。可愛くて可愛くて可愛くて。息子たちも夢中でした。
【福島県相馬郡 メーブル】



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

2月28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) 所 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

※Webは毎月1日に更新



※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。

お知らせ 宮城会場

学びあいの活動を広げる 2023年度専門委員を募集します

年10回10:30~12:30

学んだことをメンバー(組合員)に、広げる専門的な委員会です。みやぎ生協・コープふくしまのメンバー(組合員)で年10回の例会に出席し、伝え広げる活動ができる方ならどなたでも参加できます。専門委員会はいずれか1つの登録となります。【専門委員会】①「めぐみ野」委員会②食育活動委員会③消費生活委員会④平和委員会⑤環境委員会※開催日時は右の二次元コードで確認ください。※定員の半数に満たない委員会はとりやめになる場合があります。



所 各20人(2023年3月10日(金)申込締切) ※75歳未満の方
費 無料(交通費の支給あり。ただし片道1,000円まで)
所 みやぎ生協文化会館ウイズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)

お知らせ 宮城(複数会場)

認知症サポーター養成講座 & 助け合いの会はじめて講座説明会

2月21日(火) 10:30~12:30

ボランティア活動を始めてみませんか?
所 10人 費 無料
所 みやぎ生協幸町店 メンバー集會室(仙台市宮城野区大槻7-10)ほか



趣味 福島(複数会場)

自分だけの“ミニサイズ” ホウキを作ろう♪

2月28日(火) 10:00~12:00

コキアを使ったミニホウキ作り体験。
所 10人(2月14日(火)申込締切)
費 無料 所 コープふくしま やのめ店(福島市南矢野目向原1-1)



親子 宮城会場 4歳~小学生までの親子

紙バンドとマスキング テープで作るオーナメント

4月15日(土) 10:30~12:00

講師は crea.craf 菊池真弓さん。
所 親子15組 費 親子で2,600円(2個セット)
所 みやぎ生協文化会館ウイズ(仙台市泉区八乙女4-2-2)



お知らせ 宮城(複数会場)

東日本大震災を風化させない! 3.11を忘れない取り組み

2月上旬~3月下旬

災害への備えなどを呼びかける催しです。
日程などはHPをご覧ください。
所 みやぎ生協各店舗



教養 福島会場

大豆の会の商品を学ぼう! コープフーズ学習会

2月21日(火) 10:30~12:00

講師はコープフーズ工場長の渡部敏さん。
所 15人(2月7日(火)申込締切)
費 無料 所 コープふくしま 天神町店(白河市天神町75)



教養 福島会場

楽しく学んでかしくく備える 『ぼうさいワークショップ』

3月23日(木) 10:00~12:00

いざというときに備える体験学習。
所 20人(3月9日(木)申込締切)
費 無料 所 郡山市中央公民館(郡山市麓山1-8-4)



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
毎月1日更新

<https://scoop.jp/>

イベント詳細は
こちら

申し込みは
こちら



tabeREPO

今月の
テーマ

肉料理

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「肉料理」をテーマにメニューをピックアップ！

宮城

コスバ抜群なランチメニューが揃う『TOBU』のイチオシは店の2枚看板が一度に味わえるこちら！ソースはレモンが効いた和風をはじめ、4種類から選べます。日高見牛や仙台牛と、ワインのペアリングを堪能できるディナーもおおすすめです。

「ハンバーグ&カットステーキランチ」
(ライスorパン、スープバー、
ドリンクバー付・1,250円)



看板料理がひと皿に！
贅沢ランチを
お得に堪能

ステーキ&ハンバーグ TOBU(ステーキ&ハンバーグトープ)

住 仙台市太白区あすと長町1-4-30 KHB東日本放送ぐりスポーツパーク内 ☎ 022-399-9691
営 11:00～15:30、17:00～22:00※ラストオーダー各30分前 休 無休

福島



「牛かつ定食(160g・大)」
(2,500円)

赤身の1枚肉を職人が丁寧に切り出し、薄衣でサクッと揚げた牛カツが名物です。レアに仕上げたカツは、鉄板で好みの焼き加減でどうぞ。温泉卵やとろろ、昆布しょうゆなど5種のタレと合わせて、多彩な味変が楽しめます。

県内外からファンが訪れる
牛カツの人気店

福島信夫山迎賓館 和食 くら沢/牛かつ 牛若丸

(ふくしましのぶやまびいひんかん わしよくろさわ/ぎゅうかつうしわかまる)

住 福島市大明神8-1 ☎ 024-573-6177

営 11:00～15:00、17:00～21:00※ラストオーダー各1時間前、
ラストインは各1時間30分前 休 木曜、日曜夜、ほか不定休あり

<https://kurosawa-shinobuyama.com>

宮城



半世紀にわたって愛される
薬菜名物「ジンギスカン」！

薬菜山の中腹に立つロケーション抜群な『やくらいハイツ』。こちらで提供されるラム肉は柔らかでクセがなく、老若男女を問わず親しまれています。自家製ダレは国産ニンニクとリンゴがたっぷり。一度食べたら忘れられないおいしさです。

「ジンギスカン定食」
(ご飯、味噌汁付・1,300円)

やくらいハイツ

住 加美郡加美町味ヶ袋薬菜原1-178
☎ 0229-67-3888 営 10:30～15:00
※15:00以降は予約の場合のみ営業 休 水曜

福島



「悠風生姜焼き定食」(1,320円)

定食や麺類などが揃う地域密着型の店。「悠風生姜焼き定食」は肉が厚切りながら、柔らかい仕上がりに。生姜をふんだんに使用した自家製タレがご飯と相性抜群で箸が止まりません。ライスのおかわりと量の変更は無料で、中盛以上には納豆が付きます。

呑み食い処 悠(のみくいどころ はるか)

住 郡山市郡山市桑野2-17-12 J&Cビル1F

☎ 024-954-5985

営 11:00～14:00、18:00～21:30ラストオーダー 休 火曜

https://www.instagram.com/nomikui_haruka

肉厚&柔らかな生姜焼きを
自家製タレに絡めてどうぞ

※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

昔なつかしいわっぱ弁当箱 を抽選で7名様にプレゼント



木がご飯の水分を適度に吸収してくれるので、べたつきにくくおいしく食べられます。

●サイズ: 本体=約横17×縦11×高5.5cm、バンド=約幅1.5×周囲22cm
●重量: 約135g ●容量: 約500ml ●素材: 本体=天然木、バンド=ゴム
●製造国: 本体=中国、バンド=日本 ※電子レンジ・食洗機不可 ※天然素材を使用しているため、木目・色合いなどが異なります



※写真画像はイメージです。お弁当の中身、はし、マットは対象外です。

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(わっぱ弁当箱) 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 2月28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から
<https://scoop.jp/>

スマート
フォンで
アクセス



やっぱり
"おかしい二人"が一番おかしい!

おかしい二人

作:ニール・サイモン
潤色・演出:原田 諒
(宝塚歌劇団)



大地真央

花總まり

青木さやか 宮地雅子 平田敦子 山崎静代 渡辺大輔 芋洗坂係長
(南海キャンディーズ)

こ〜ぶ文化鑑賞会・第128回例会

2023年 4/29(土) ①開演12:00 ②開演17:00 4/30(日) 開演12:00

トークネットホール仙台(仙台市民会館)

積立会費 1/5〜4/5 4ヶ月分引落し

プレ鑑賞料金 7,500円

※新型コロナウイルスの感染症の状況により、公演が中止・延期になる場合がございます。
※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」に沿って取り組みを
すすめていきます。



COOP
MIYAGI

こ〜ぶ文化鑑賞会

【お問い合わせ】みやぎ生協こ〜ぶ文化鑑賞会事務局
☎0120-978-108(受付時間9:30〜17:30 日・祝休み)

■主催/仙台放送 ■製作/東宝