COOP
MIYAGI
FUKUSHIMA

心地よい＆楽しい暮らしのヒントが見つかる情報誌

SCOOOP!

【スコープ】

特集 自然との共生が育む深い味わい

「めぐみ野」青森県 十三湖産しじみ

vol.37
7月号
2023.July



| 今月のレシピ | 夏にぴったり
エスニック風レシピ

| SCOOOP eyes | 絵本でつなごう「へいわの輪」プロジェクト
子どもたちに伝えたい「へいわ」

今月のプレゼント

コープギフトカード2,000円分

各店で利用できるギフトカードを抽選で10名様にプレゼント！応募方法等、詳しくはP15をチェック！

コープで
お買い物を楽しもう！



自然との共生が育む深い味わい

「めぐみ野」青森県十三湖産しじみ

まるで黒いダイヤモンドのようにツヤツヤと輝く、青森県十三湖（じゅうさんこ）産しじみ。
しじみの育つ環境を守る取り組みを行う十三漁業協同組合の
おいしいしじみを育てる生産者へ、その想いをお聞きしました。

生産者voice

絶品しじみは、十三湖の自然を守ることから。



十三漁業協同組合
代表理事 組合長　梶浦 武也さん

青森県十三湖でしじみ漁を行う梶浦さんは、この道30年のベテラン漁師です。十三漁業協同組合は105人の生産者が在籍。3～4世代にもわたって漁を行う家もあり若い生産者も多く、若手の育成にも力を入れています。



旨みと栄養をたっぷり蓄えた十三湖の黒いダイヤモンド

青森県津軽半島の北西部に位置する十三湖は、世界自然遺産白神山地を源流とする岩木川の淡水と、日本海からの海水が混合した汽水湖です。「十三湖の環境を守り自然と共生することが、おいしいしじみの生産につながります」と十三漁業協同組合の梶浦組合長。一年を通し吹き抜ける季節風や強く冷たいやませが湖水をかき混ぜる役割を担い、最適な生育環境をもたらします。さらに、湖水の程よい塩分濃度がしじみの旨みを強くし、雪解け水により低く保たれた水温が、夏にかけて上昇することで成長を促し、濃厚な旨みと栄養をたっぷり蓄えたしじみを育みます。

十三湖産のしじみのおいしさは、自然との共生を大切にし、持続可能な漁業としてさまざまな取り組みを続けている生産者たちの情熱で守られています。



十三湖のしじみは水産資源と生態系の保護に積極的に取り組んでいる漁業として「マリン・エコ・ラベル・ジャパン」の認証を取得。2016年2月には「地理的表示保護制度」(GI制度※)に登録されました

「めぐみ野」青森県十三湖産しじみおいしさのヒミツ

十三湖のしじみは産卵しやすい高塩分濃度水域に生息。
7月から8月までのしじみは産卵期を迎えるため、身入りがよく栄養がたっぷりです。

水揚げ後の丁寧な選別もおいしさのヒミツ



1人あたり一日の採捕量の制限（木箱2箱：小貝140kg）があるしじみ。水揚げ後は、生産者自ら手作業でしじみを水洗いし、石などの異物、また死貝など丁寧に選別し品質を見極めます。その後、格子状のふるいでサイズごとに振り分け10kg単位で出荷します。

生産者voice

おいしいしじみを食卓へ



生産者一人ひとりが誇りを持って、食卓に並ぶ様子をイメージして生産に向き合っています。自然の恵みをいただいているという気持ちを大切に、これからも生産者が一丸となり、粒ぞろいのおいしいしじみをお届けしてまいります。

土用丑の日　7月30日（日）9:00～12:00まで
みやぎ生協幸町店・荒井店にて十三漁業協同組合の生産者が来店し、しじみのおすすめを行います！ぜひご来店ください

「めぐみ野」青森県十三湖産しじみ　取り扱い店舗
みやぎ生協・コープふくしま全店

宅配Week：産地で凍結、そのまま使える「冷凍しじみ200g」、「冷凍しじみ200g×2」を7月4週号で掲載。

生産者メッセージは「スコープInstagram」からチェック！
※閲覧にはインスタグラムのアカウントが必要です

夏バテを乗り切る豊富な栄養
＼濃厚な旨みの大和しじみ／

しじみには必須アミノ酸やオルニチン、ミネラル、ビタミン類、カルシウム等、肝臓の働きを助け疲労回復に効果的な栄養が含まれています

SHIJIMI MEMO



（左）2～3年（右）4～5年をかけて大きくなったしじみ





身がぷりぷり

しじみは漁獲できるサイズになるまで約2年かかります。そのため親貝の保護を目的とした保護区・休漁区を設けています



ジョレン（網かご）のサイズも統一

十三湖のサステナブルな漁業



しじみの資源量や生育に合わせ、採捕量や操業期間の制限、船のエンジン出力や漁具のサイズなどを細かく設定するなどの取り組みを続けることで、自然との共生を大切にした生産を行っています

濃厚な旨みを味わう「土用しじみ」
しじみ生産者おすすめの食べ方

濃厚な旨みが特徴の十三湖産しじみは、素材の味を楽しむ「しじみ汁」で味わうのがおすすめ。しじみと塩、昆布のみで楽しむのが生産者流。砂抜きには濃度1％程度の塩を入れると、旨みをそのままに砂抜きができます



顔とくらしの見える産直「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　しじみ　検索

※GI制度とは：その地域ならではの自然的、人文的、社会的な要因の中で育まれてきた品質、社会的評価等の特性を有する産品の名称を、地域の知的財産として保護する制度

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

SCOOOP 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

夏にぴったり エスニック風レシピ

ニラとナンプラーの香りが効いたしじみのスープをはじめ、暑い日でも食欲を刺激してくれるエスニック風のレシピ3つをご紹介。しっかり食べて夏を乗り切りましょう!



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、上級食育アドバイザー、ティーウェリスト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。

ここもチェック

辛いのがお好みの方は唐辛子の種を取り除かずに使ってください



しじみの旨みたっぷり!

ピリ辛 ニラ玉スープ



使用食材はこちら!

材料(2人分)

「めぐみ野」青森県十三湖産しじみ……150g
「めぐみ野」たまご……1個
ニラ……2〜3本
水……400ml
赤唐辛子……2〜3本
サラダ油……大1.5
ナンプラー……小2
塩・こしょう……お好みで

作り方

＜下ごしらえ＞
しじみは砂抜きをしてザルにあげておく。



(※1)

❶たまごを溶き、ナンプラーを少々(分量外)と3cmに切ったニラを混ぜる。
❷フライパンで油を充分に熱し、たまごとニラを入れてふんわりとしたニラ玉を作る(※1)。
❸鍋に水としじみ、半分に切った唐辛子を入れ火にかける。しじみの口が開いたら弱火にしてアクを取り、ナンプラーと①を加えたらでき上がり。塩・こしょうはお好みで加えて味を整えてください。
(※1)ニラ玉はたっぷりの油でふんわりと仕上げましょう。

ここもチェック

具材にはスモークサーモンや
ニンジン、アボカドなどもおすすめ



お好きな野菜でどうぞ!

ベトナム風 生春巻き2種



使用食材はこちら!

材料(2人分)

ライスペーパー(直径15cm程度) …… 6〜8枚
茹で海老 …… 5〜6尾
レタス …… 2枚
きゅうり …… 1本
コープサラダチキンフレーク …… 1袋
水菜 …… 1株(小)
紫キャベツ …… 1/2〜1枚
スイートチリソースまたはドレッシング …… 適量

作り方



(※1)



(※2)



(※3)

<下ごしらえ>レタス、きゅうり、紫キャベツは千切り、水菜は5cmに、茹で海老は縦半分に切る。
❶大きなボウルに水を張り、ライスペーパーをくぐらせる。
❷水で濡らしたまな板の上に①を置き、野菜を手前、少し空けて海老とチキンを奥にのせる(※1)。
※海老は赤い色が表に出るようにのせる。
❸手前の野菜を一度きつめに巻き、ライスペーパーの両端を内側にたたんでから海老orチキンを巻けばでき上がり(※2・※3)。
スイートチリソースやドレッシングをつけて召し上がれ♪

フライパンで作る!

タイ風 香ばし焼き鳥



使用食材はこちら!

材料(2人分)

「めぐみ野」若鶏もも肉 …… 300g
A
- ナンプラー …… 大1
- コープ醤油 …… 小1
- コープにんにく(チューブ) …… 小2/3
- コープ料理酒 …… 小1
- 黒こしょう …… 適量

サラダ油 …… 大1
B
- ナンプラー …… 大1
- コープレモン汁 …… 小1/2〜
- コープきび砂糖 …… 小1〜1.5
- 赤唐辛子 …… 1本(小口切り)

付け合わせ …… コープ千切りキャベツ・トマト

作り方

<下ごしらえ>鶏肉は全体をフォークで刺し(※1)、ボウルにAと鶏肉を入れてもみ込み10分程度おく。別の容器でBを合わせ、つけだれを用意する。
❶フライパンで油を熱し、鶏肉の皮面を入れ中火でしっかり焼く。焼き色が付いたら裏返し、やや火を弱めて焦げ付かないように注意しながら火を通す。
❷鶏肉をひと口大にカットして器に盛り付け、つけだれBを添えたらでき上がり。
(※1)しっかりと味が染み込むよう皮面全体にフォークで穴を空けましょう。



(※1)

ここもチェック

鶏肉は長時間漬け込むと、
味が濃くなるので注意します



SCOOOP eyes 絵本でつなごう「へいわの輪」プロジェクト

子どもたちに伝えたい「へいわ」



読み聞かせ中の乳銀杏保育園（6歳児クラス）

わたしたちの「へいわ」ってなんだろう？毎日ご飯が食べられること、安心して眠れることなど、当たり前の日常も「へいわ」の一つ。今回は、みやぎ生協・コープふくしまの「へいわ」を感じる絵本プロジェクトの活動と、絵本の読み聞かせを通して子どもたちと「へいわ」に触れる保育園の先生たちの取り組みをご紹介します。

絵本を通じてへいわを想う「へいわの輪」プロジェクトとは

みやぎ生協・コープふくしまでは、2021年11月～2022年2月に毎日のくらしの中で「しあわせ」や「へいわ」を感じ、心に残った絵本のタイトルとコメントを募集する、「絵本でつなごう『へいわの輪』プロジェクト」を実施しました。集まった126冊の絵本は、多くの人と「しあわせ」や「へいわ」への想いを共有するため、絵本キャラバンとして宮城県・福島県の各会場を巡回し、コメントとともに展示しています。

また、このプロジェクトでは絵本を通じて「へいわ」を感じてほしいと、親子や保育施設に絵本を寄贈する取り組みも行いました。



集まった126冊の絵本はこちらで
＼紹介中！／

＼各地で開催／

「へいわの輪」絵本キャラバン

投稿された絵本を展示巡回する「へいわの輪」絵本キャラバンは、これまで宮城県内9会場、福島県内11会場で開催しました。（2023年6月時点）

※P8「みんなの活動アルバム」では、福島県いわき市で開催した絵本キャラバンの様子を紹介しています。





仙台市内で開催された「お寺であそぼう『徳泉寺de絵本キャラバン』」（写真左）では、親子連れなど約200人が参加しました

親子や保育施設に絵本をプレゼント

心に残った絵本のタイトルとコメントを投稿していただいた親子60組、宮城県・福島県の保育施設263軒に絵本をプレゼントしました。



福島市「のぞみの森保育園」

絵本を通じて子どもたちに伝えたい「へいわ」

絵本を寄贈した宮城県・福島県の保育園の先生に、
絵本の読み聞かせを通じて子どもたちに伝える「へいわ」について伺いました。

宮城県仙台市 社会福祉法人 宮城厚生福祉会 乳銀杏（ちちいちょう）保育園



寄贈した絵本
年齢に合わせて絵本を選んでいます

詩：安里 有生
画：長谷川 義史
出版社：ブロンズ新社



西野 純園長（写真中央）と職員のみなさん

「へいわ」からの学びが子どもたちの根っこを育む

「乳銀杏保育園」では、0〜6歳の子どもたちの遊びを通じ、仲間との関わりの中で豊かな自我を育むことを目指しています。創立から続く「へいわ」を大切にする想いを軸として、「へいわ」を題材にした絵本の読み聞かせ会や、「絵本プロジェクト」への応募など、さまざまな取り組みを行っています。



仲間と同じ空間で共有できる読み聞かせならではの距離感

絵本の読み聞かせのよいところは、先生やお友達のいる安心できる環境で、気持ちを共有・共感し合えるというところではないでしょうか。絵本の中の世界という適度な距離感がクッションとなり、「こわい」「楽しい」などの感情に向き合いやすくなるのではと思います。絵本から学ぶ「へいわ」から、仲間を大切にする豊かな心を育んでいきたいですね。（西野 純園長）

福島県郡山市 食育保育園 豆の木ハウス



寄贈した絵本
子どもの気持ちに寄り添いながら読み聞かせ

作：瀧村 有子
絵：鈴木 永子
出版社：福音館書店



上遠野（かとうの） 百合園長（写真左）と職員の方

月齢に合わせ視覚から楽しめる絵本を

0〜2歳の子どもたちが集う「豆の木ハウス」では、優しさと思いやりを大切にし、五感で学ぶさまざまな取り組みを通して子どもたちのサポートを行っています。一日3回行う読み聞かせでは、絵が分かりやすいものや、読み聞かせのトーンで世界観を共有できる絵本を選んでいます。



子どもの気持ちに寄り添い命の大切さを伝えたい

絵本の読み聞かせや、ふと目にするお花や蝶々など、日々の発見の中で「命の大切さ」を伝えています。野菜や魚など、食べることは命をいただくことであり、作ってくれる人への感謝も大切です。こうした日常の中にある「命の大切さ」や感謝の気持ちが、へいわを想う気持ちを育む学びへ通じるのではないでしょうか。（上遠野 百合園長）

みなさんの地域で「絵本キャラバン」が開催できます！

絵本を通じて「へいわ」を感じませんか？「絵本キャラバン」はさまざまな地域で開催することができます。お気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ
みやぎ生協 生活文化部 TEL：022-347-3826
仙台市泉区八乙女4-2-2
営業時間：月〜金曜9:30〜17:30（祝日・年末年始・お盆期間は除く）

被爆体験を元にした漫画『はだしのゲン』を読んでみませんか？

みやぎ生協文化会館ウィズで『はだしのゲン』の閲覧、貸し出しも行っています。

※貸し出し中の場合もございます。詳しくは左記のお問い合わせ先でご確認ください。



みんなの活動アルバム check!

みやぎ生協とコープふくしまで開催したイベントの様子をレポート。
みなさんもぜひ参加してみてくださいね。







❶読み聞かせをするコープふくしま森下地域代表理事　❷❸来場した親子は興味のある絵本を選んで思い思いに楽しみました　❹投稿を募集して集まった絵本は100冊以上　❺いわき市では初となる絵本キャラバンを開催したコープふくしまコープ委員のみなさん

大好きな絵本がたくさん。絵本キャラバンをいわきで開催

5月20日
福島
コープふくしま
いわき・ら・ら・ミュウ

P6のSCOOOP eyesで紹介している「へいわの輪」絵本キャラバンを福島県いわき市にある『いわき・ら・ら・ミュウ』で開催。たくさんの親子が絵本を手に取りました。

みやぎ生協・コープふくしまで開催中の「へいわの輪」絵本キャラバン。昨年スタートしたキャラバンは、今回で11回目の開催となりました。5月20日には福島県いわき市にある『いわき・ら・ら・ミュウ』で100冊を超える絵本の展示を行い、施設を訪れた親子や観光客のみなさんが自由に手に取り「小さいころに読んでいた絵本がある」「この絵本好き」など思い思いに楽しんでいました。また、コープふくしま森下地域代表理事やコープ委員が選んだ絵本を来場した親子に読み聞かせをする時間もあり、心和むひとときとなりました。「絵本には一人ひとりにいろいろなエピソードがあり、絵本を通じてふれあいが広がりました」と森下理事。これからも宮城・福島県内各地で開催される「へいわの輪」絵本キャラバン。詳しい日程は、みやぎ生協またはコープふくしまイベントひろばホームページをご覧の上、ぜひ足を運んでみてください。



4月15~25日
宮城
みやぎ生協
文化会館ウィズ

「どこでもコープクラブ」オンラインプレ開催

6月からスタートしたオンライン限定の「どこでもコープクラブ」。初めての試みとなるためお試し版プレ開催を3回実施し、試食品の実践やおしゃべりなど、オンラインで交流を楽しみました。



4月15日
宮城
みやぎ生協
文化会館ウィズ

きっずすく~る 紙バンドとマスキングテープで作るオーナメント

Crea.craf菊池真弓さんを講師に迎え、親子対象のきっずすく~るを開催しました。「素敵な世界に触れられてよかった」「ほかのバージョンも作ってみたい」などの感想をいただきました。



4月29日
福島
コープふくしま
後藤農園

MYホウキ作りを目指して『コキアはたけの学校』〈年8回〉開校

親子でコキアの種まき、ネギ苗の植え付け、じゃがいも畑の観察をしました。畑仕事を通して自然に触れる体験講座で、夏野菜の植え付けや収穫も予定されています。これからのコキアの成長が楽しみです。



5月14日
宮城
角田市
東根自治センター

「めぐみ野」米 田んぼの学校 田植え交流会 in角田を開催

角田市の田んぼで「めぐみ野」米の生産者と一緒に「つや姫」の田植え体験をしました。泥に足を取られながら苗を植え、最後はどろんこになりながら親子で田植えを楽しみました。



5月24日
福島
コープふくしま
いずみ店

免疫力アップ♪ お腹スッキリ☆ 腸活セミナーを開催

腸活とは、腸内環境をより良い状態にするための活動です。腸内解析アドバイザーの佐藤庸子さんを講師に招き、腸内環境チェックリストなどをもとに腸内環境を整えて健康な体を手に入れるためのポイントについて教わりました。



5月15日
福島
コープふくしま
方木田店

コープふくしま くらしの助け合いの会 はじめて講座を開催

「困ったときはお互いさま」の気持ちで、地域の中のくらしを支えるお手伝いをしている助け合いの会。「わたしができること」でお役に立てる活動の事例や会のしくみについて、お話しをお聞きました。

これからの開催イベント等はP14スコープ通信を check!

心と体を健やかに整えるためのアドバイス

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

人と人 コミュニティ

その1 笑顔をまもる



ツツジマン
（イラストbyせっきー）



真宗大谷派 徳泉寺（とくせんじ）住職
関口 真爾（せっきー）

仙台市宮城野区に所在する徳泉寺の住職。地域のお祭りや町づくり、防災、学校支援などに参加。コロナ禍で孤立化が進むなか、お寺を気軽に立ち寄れる居場所のひとつにしていきたいとの思いで、さまざまな活動に取り組んでいる。

こんにちは せきせきせっきーです

仙台市の榴岡にある小さなお寺の住職で、ＰＴＡや学校支援地域本部、町内会やお祭りなどに関わっています。子どもたちには「せっきー」と呼んでもらっていて、友達のように声をかけてもらえます。

ここに人がいた

実のところ、小学校のＰＴＡに誘われた当初はあまり乗り気ではありませんでした。気持ちが一変したのが、ＰＴＡとして参加したお祭りの打ち合わせで神社へ足を運んだ日。そこに地域の人がいっぱい集まっているのを目にしたとき、軽く衝撃を受けたのでした。

僕が子どもの頃に校庭で催されていた盆踊り。今も、あの頃と変わらずおっちゃんやおばちゃんが、大人神輿や小学生の小神輿の準備をしている。地域の人たちが老若男女関係なく集い、力を合わせている。そんな姿に「ここに人がいた」、地域の懐かしいつながりがあった、と感じました。僕が気づかなかっただけなんですけどね。

地域はずっと支え合っている。民生委員児童委員、保護司、防犯協会、社会福祉協議会、日赤奉仕団、体育振興会、町内会連合会。社会を明るくする運動。先輩たちがいろんな役割を担ってくれていました。出会わないと知らないままだったかもしれません。

未来から預かっている大切な子どもたち

その、いろんな人と人が関わり合う地域の中で、とても大切な言葉に出遇わせてもらいました。

冒頭のイラストは、僕がＰＴＡ役員を務めていた小学校のキャラクター・ツツジマンです。先輩のＰＴＡ会長さんは、実際にヒーローのお面と衣装をまとって子どもたちの前に現れ、さまざまな行事を盛り上げていました。そのツツジマンの言葉です。



こちらが何かをしてあげてるつもりの上から目線でいたけれど、一人ひとりが未来から預かっている大切な宝物なのだと改めて気づかされました。だから、育ちの時間を一緒に過ごして未来へ返さなくてはいけない。笑顔で届けるためにできることをしていきたいと思いました。

笑顔で未来に返したい

過去も未来も、現在につながっている。私たちがどんな今を生きるかが、過去への答えになるし、未来をつくることになっていくのでしょう。

人と人がつながるということは、笑いと学び、わずらわしさと大変さのどちらもあるけれど、子どもたちの笑顔、そして私の笑顔をつくっていければと思っています。

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

募集 こ～ぷ文化鑑賞会・会員募集 ～楽しい時間を貴方に～

こ～ぷ文化鑑賞会は毎月定額の会費（入会金550円税込・月会費1,760円税込）を積みたて、年間3～4回さまざまなジャンルの舞台を仙台市内の会場で鑑賞する会員制の会です。例会では舞台をより一層楽しむためのお楽しみ企画やプレゼントがあるのも魅力のひとつ。これからの例会は、7月『松竹大歌舞伎』、11月『石川さゆり』コンサート、2024年2月には『沖縄舞踊』を予定しています。お試しで鑑賞できるプレ鑑賞もあります。詳しくは事務局へお問い合わせください。



第130回例会「『石川さゆり』PREMIUM Acoustic Live」
11月17日（金）・18日（土）トークネットホール仙台

お問い合わせ・お申し込みはこちら

こ～ぷ文化鑑賞会事務局
みやぎ生協文化会館ウィズ内
0120-978-108
※宮城県内のみ
TEL 022-374-8531
受付時間／9:30～17:30（日曜、祝日を除く）

ホームページはこちら

メンバー（組合員）ならどなたでも参加できます
こ～ぷ文化鑑賞会 拡大会員交流会のお知らせ

『六華亭遊花』寄席　9月7日（木）13:30～15:00（予定）
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）
募集：会員80人、一般20人　参加費：無料
一般の方は7月1日（土）～受付開始。先着順、定員になり次第終了。



スマホで楽々注文。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ます。小さいお子様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

インターネットでお買い物ができる「@あっとコープ」なら、スマートフォンやタブレットでいつでも注文が可能！配布されているほとんどのカタログをWeb上で閲覧できるほか、ネットだけのお買い物特集やインターネット限定「早いもの勝ち企画」「タイムセール」も毎週開催しています。



「早いもの勝ち企画」でお得にお買い物♪

@あっとコープ生協宅配おすすめポイント

①早いもの勝ち企画やタイムセールで商品ゲット
②注文しながら合計金額が分かる
③アレルギー設定やお気に入り商品登録ができる
④商品おすすめコメントがわかりやすい

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）

登録はこちらから

宅配商品でつくる

coopmama recipe
コープママ 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。



曽田 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

タカキベーカリー 石窯カイザーロール 4個入り



5つの切り込みを入れて石窯で焼き上げた、サクッと歯切れのよいロールパンです。小麦の風味を活かしたシンプルな味わいは毎日食べても飽きのこないおいしさで、さまざまな料理によく合います。宅配限定の人気商品です。この商品は、宅配カタログWeek7月4週号に価格386円（税込）で掲載予定です。



「石窯カイザーロールでスパイシーサンド」

材料（1個分）

タカキベーカリー 石窯カイザーロール	1個
キャベツ	30g
コープ サラダチキン プレーン	30g
コープマヨネーズ	大さじ1
カレー粉	小さじ1/2
サニーレタス	1/4枚
マスタード（またはバター）	適量

作り方

❶冷凍のままの「タカキベーカリー 石窯カイザーロール」を1200wで予熱をしたオーブントースターで約1分30秒加熱、そのまま約10分トースター内に置いて余熱で温めます。
❷キャベツを千切りにし、マヨネーズ、カレー粉と和えます。
❸❶を横半分に切り、断面にマスタード（またはバター）を塗ります。
❹❸にサニーレタス、❷、そぎ切りにしたサラダチキンを順に重ねてサンドしたらでき上がり♪

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



古今東北
岩手県軽米町産えごま使用
とろ～りえごまドレッシング（150ml）
300円（税込）

岩手県軽米町産のえごまを使用し、クリーミーですっきりした風味に仕上げました。

古今東北 COCON TOHOKU

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！
この商品の情報はこちら

古今東北 検索
https://cocon-tohoku.jp/

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）

※みやぎ生協・コープふくしま店舗で取り扱い。（一部、取り扱いのない店舗もございます）
※宅配カタログWeek6月4週号に掲載予定。

4月度の損益

金額単位：百万円

科　目	4月度実績	予算差	前年差
供給高	11,811	△6	273
事業総剰余金	3,540	25	119
人件費	1,553	△40	0
物件費	1,870	△20	78
経常剰余金	116	83	33

＊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

〇2023年度4月度の全体の供給高は予算を若干下回りましたが前年は超過しました。経費は人件費・物件費ともコントロールされ、経常剰余金は予算・前年とも超過し、好調なスタートとなりました。〇店舗事業は、供給高は73億円（予算差＋2億円、前年差＋5億円）と大きく伸長しました。今年は気温が高く桜の開花も前倒しになり、コロナ禍の影響もほとんど見られず客数が伸長しました。経常剰余金は7千万円の赤字となりました。〇宅配事業は、供給高は40億円（予算差△7千万円、前年差△7千万円）でした。今年は行動制限がほぼないことと前年の反動が影響しました。経常剰余金は3億円（予算差+2千万円、前年差△4千万円）でした。

第11回理事会（2023年4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。

●議決事項は8件「第42回通常総代会招集通知記載事項」「2023年度役員報酬と執行役員選任」「第42回通常総代会決議」「役員選任に関する規則改訂」「出資配当に関する規則改訂」「利用高割戻に関する規則廃止」「コープポイント規則改定」「取引金融機関新規開設」。協議事項は「第42回通常総代会議案書」。提案後にグループ討議を行い、議決事項はすべて提案どおり議決されました。報告事項として、3月度の主な事業の損益状況などを行い確認されました。

2022年度出資配当金・出資金残高等のお知らせ

「2022年度出資配当金・出資金残高等のお知らせ」を第42回総代会（2023年6月13日）後の7月中旬から下旬にかけて順次お届けいたします。

【記載内容】 ①2022年度活動報告　②2022年度出資配当金
③2023年3月20日現在の出資金残高

お問い合わせ
みやぎ生協経理部組合員課
フリーダイヤル（通話料無料）0120-221-133
TEL 022-374-1273
営業時間／月～金9:30～17:30（土・日・祝日除く）

ホームページはこちらから

トルコ・シリア地震 ユニセフ自然災害緊急募金贈呈式

4月28日（金）、みやぎ生協文化会館ウィズにて「トルコ・シリア地震　ユニセフ自然災害緊急募金」の贈呈を行いました。2月12日（日）から3月20日（月）まで、みやぎ生協・コープふくしまの店舗・宅配・全事業所で取り組み、寄せられた募金は8,117,017円となりました。宮城県内で寄せられた募金7,091,099円は宮城県ユニセフ協会へ、福島県内で寄せられた募金1,025,918円は福島県ユニセフ協会に贈呈いたしました。



私のお気に入り！
みんなのベストショット

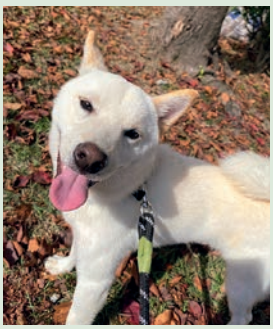


応募方法　投稿はwebから！https://scooop.jp/

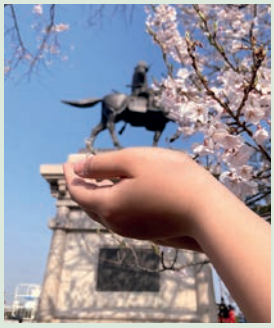
みなさんのお気に入りの1枚をお送りください。掲載された方にはコープギフトカード500円分をプレゼントいたします。



ほっぺたおちそう～♪
【福島県福島市　りこぴん】



白柴の琥珀です。秋が一番大好きな季節です。
【宮城県名取市　ぐらたん】



おかえり騎馬像
【宮城県石巻市　チバちゃん】



山茱萸（さんしゅゆ）満開です。秋には赤い実になります。
【福島県伊達郡　むっち】

SCOOOP インスタグラム
@scooop_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
※閲覧にはインスタグラムのアカウントが必要です

【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！

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 7月31日(月)

募 募集人数・対象
費 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

※宮城・福島どちらの会場もお申し込みできます。 ※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。

教養 宮城会場 託児あり

残暑・夏バテ養生講座 食べ合わせ対策を学ぶ



8月25日(金)10:00～12:00

食薬と食材の食べ合わせ効果を学ぶ。
募 20人(託児は1歳～要申込。3人まで)
費 2,000円(調理・試食あり)
所 みやぎ生協文化会館ウィズ

親子 宮城会場

防災に役立つ！オリジナルホイッスルと蒸しパンを作ろう



9月2日(土)10:30～12:00

絵や写真を入れたホイッスルと簡単蒸しパン♪ 募 親子15組(4歳～) 費 1,800円(ホイッスル1個・蒸しパン2個)※追加制作は要申込み 所 みやぎ生協文化会館ウィズ

親子 宮城会場

こ～ぷの森向大倉山 里山散策と森の看板作り！



9月30日(土)9:00～14:30

秋の森を散策。間伐材を使った「ごみ捨てないで」看板作りも♪ 募 15組 費 無料※持ち物はHPを要確認 所 集合場所をお知らせください。①仙台駅東口バス9:00②大倉ダム湖畔公園9:45

親子 宮城会場 オンライン

ヒロシマの心を次世代のあなたへ 「2023ピースアクションinヒロシマ報告会」＆絵本キャラバン

8月26日(土)第一部10:30～12:00 第二部13:00～15:00



【第一部オンライン配信あり】〈ヒロシマの心を次世代のあなたへ〉
ヒロシマに代表派遣された親子が現地で見た思いを語る報告です。
※申込制
【第二部】〈まるごとしあわせ＆へいわを感じよう〉
絵本の読み聞かせや絵本に関するワークショップ、親子で楽しむ企画がいっぱいです。
※参加自由
募 第一部のみ80人※オンライン視聴の方はメールアドレス必須 費 無料
所 エル・パーク仙台6Fギャラリーホール(仙台市青葉区一番町4-11-1)

詳しくはこちらをご覧ください

親子 福島会場

世界にひとつ♡自分だけの豆腐を作ってみよう！



7月22日(土)10:00～12:00

絵本の内容を話しながら親子で豆腐作り♪
募 親子10組
費 500円(子ども1人追加ごとに200円)
所 郡山市中央公民館

親子 福島会場

fan☆funコープ「みんな集まれ！天神町店夏まつり」

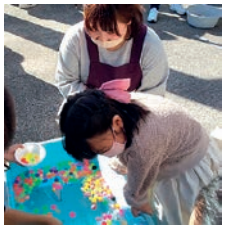


7月28日(金)10:00～12:00

天神町店初企画！大人も子どもも夏まつり♪ 募 事前申込不要
費 ゲーム1回50円
所 コープふくしま天神町店

親子 福島会場

方木田 親子ひろば 夏まつり



7月27日(木)10:00～12:00

ゲームなどのお楽しみがかくれています♪
募 事前申込不要
費 ゲーム1回50円
所 コープふくしま方木田店

会場多数 サテライト オンライン 日程多数

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。当選者のみ案内書を送ります。

【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氏名(ふりがな) ④お持ちの方はメンバー(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://scooop.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

CJ Monmo　S-style せんだいタウン情報

今月のテーマ **中華**

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。
今月は胃袋も心も満たしてくれる絶品中華料理を厳選しました！

宮城

外はカリッ、中がフワッとした豚ロースの食感がやみつきに！



『桃林』を訪れたらまず食べてほしいのが、この「酢豚」。脂身を除き、豚ロースの一番柔らかい部分のみを使用しているからこそ実現できた、驚きの“カリフワ”食感が楽しめます。油通しした野菜の食感も小気味よく、パンチ力×軽さのバランスが絶妙な一皿です。

「酢豚セット」(1,100円・ご飯、スープ、サラダ、漬物付)※平日ランチタイム限定。ディナータイム、土・日曜、祝日は1,265円

中国料理 桃林(とうりん)　住 仙台市若林区白萩町2-12
☎ 022-788-2788　営 11:30～14:30、17:00～20:00、第2・3火曜 11:30～14:30※ラストオーダー各30分前　休 水曜、第2・3火曜の夜

福島

ボリュームと手頃さを兼ね備えた大満足の中華ランチ！



「焼肉丼とミニラーメンのセット」(780円)※平日ランチタイム限定

創業70年余の『珍満賓館』。豊富なメニューはもちろん、明るい接客にもファンが多い店です。ランチメニューは特に好評で、写真のセットのほかにも、牛肉と野菜のうま煮やエビチリなどからメインが選べる「サービスセット」(890円～・ご飯、スープ付)もおすすめ。

中国料理 珍満賓館(ちんまんひんかん)
住 福島市北町2-1　☎ 024-522-4379
営 11:00～14:30、16:30～20:30
休 不定休

宮城

擦りゴマの存在感が抜群！濃厚なスープがクセになる

数あるメニューのなかでも、常連客がイチオシと太鼓判を押す一杯がこちら。厳選された白ゴマである「みがき胡麻」をじっくり炒って香ばしさを引き出し、手作業で丁寧に磨り潰して使用。ひと口すすればゴマの濃厚な風味が広がり、後を引く味わいが楽しめます。



「四川タンタンメン(白)」(800円・杏仁豆腐付)

中国料理 三島屋(みしまや)
住 多賀城市笠神2-3-9　☎ 022-366-7745　営 11:30～ラストオーダー15:00、18:00～ラストオーダー21:00、土・日曜、祝日11:30～ラストオーダー15:00、17:00～ラストオーダー21:00　休 木曜

福島

メインが選べるお得定食で、気軽に味わう四川の味

陳　建一氏直弟子の店主が腕をふるう、本場・四川の調味料にこだわる一軒。「チョイスメニュー2種」は、メインを麻婆豆腐や酢豚、よだれ鶏など16種類から2種選べます。ご飯とスープはお替わり自由でデザート付きです。3種選べるセットもあるので、欲張りさんも大満足できるはず。



「チョイスメニュー 2種」(1,420円)※平日ランチタイム限定。ディナータイム、土・日曜、祝日は1,640円

四川名菜 天心 郡山店(しせんめいさい てんしん)
住 郡山市安積町荒井字大池3　☎ 024-945-9296
営 11:00～14:20、17:30～21:00※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)※月に1度、火曜休みあり
http://shisen-tenshin.com/

※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

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楽しもう！
※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



応募締め切り
7月31日(月)

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://scooop.jp/

スマートフォンでアクセス

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。

心地よい&楽しい暮らしのヒントが見つかる情報誌
SCOOP! vol.37
「めぐみ野」青森県十三湖産しじみ

2023 夏の試食品

無料でお試し！

みやぎ生協・コープふくしま同時開催！

おうちdeコープモニター

しましょ！

『おうちdeコープモニター』は無料で商品をお試しする企画です。
商品を通して感想や生協へのご意見をお寄せください。
メンバー（組合員）の皆さんの声をお待ちしております。

今回の試食品

※2種類を1セットにしてお届けします。



国産素材

■CO・OP レンジでできる国内麦 むしパンミックス 100g

※店舗では製菓コーナーにあります

★国内麦 100%使用
★黒豆やハム、チーズを入れるなど、アレンジが楽しめます

ハム・チーズを入れて簡単朝食♪

ジャムやチョコを入れておやつに♪

■CO・OP 彩果菜園 フルーティーアップル 200ml

★一食分の野菜（食物繊維、ビタミンC）が手軽にとれるジュースです
★むしパンで使用する水・牛乳の代用で作ってもOK！



簡単むしパン作ってみよう！



出来上がり



手軽にとれる

『おうち de コープモニター』申し込み方法

※店舗や宅配で、個人で申し込みます。

【店舗】

申し込み期間：7月10日（月）～8月11日（金）
※試食品が無くなり次第終了

サービスカウンターの専用用紙で申し込みます ▶ その場で試食品が受け取れます

【宅配】

申し込み期間：7月10日（月）～28日（金）
※抽選になります

注文書に番号：010719 数量：1を記入 ▶ お届け週：7月31日（月）～8月4日（金）抽選の結果、当選された方に試食品が届きます

試食してアンケートにお答えください。※提出締め切り：8月18日（金）
アンケートはWebが便利！ 試食品に同梱されるアンケート用紙の二次元コードからご回答ください。

お問い合わせ

■みやぎ生協 生活文化部 ☎022-218-3880
（受付時間／9：30～18：00 土日・祝日除く）
■コープふくしま 生活文化課 ☎024-557-1181
（受付時間／9：30～17：00 土日・祝日除く）

詳しくはコチラ！

発行／みやぎ生活協同組合
発行／2023年7月1日
企画・編集／プレスアート

2307021211