

**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

# SCOOP!

【スコープ】

| 今月のレシピ | 古今東北商品で  
**食卓華やか♪  
ハレの日レシピ**

| SCOOP eyes | おいしさと安心をお届け  
**copeの「夕食宅配」**

**1 vol.43  
月号**  
2024.January



特集 古今東北 | 陸前高田産 小あみと野菜の

## サクッと書き揚げ

今月の  
プレゼント

copeギフトカード2,000円分

各店で利用できる「copeギフトカード2,000円分」を抽選で  
10名様にプレゼント! 詳しくはP15をチェック!!

新春お年玉プレゼント!  
copeでお買い物を  
楽しもう♪





# 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**

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。

昨年5月に新型コロナウイルス

感染症が5類に移行して以降、  
わたしたちの生活はほぼ制限が  
ない状態に戻ってきました。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。<sup>ご</sup>自身の生活が4年前と  
は大きく変わっていると感じてい  
る皆さまもいらっしゃるのではないか  
でしょうか。みやぎ生協・コーパ  
ふくしまは、メンバー（組合員）の  
生活の変化を的確にとらえ、より  
一層皆さまのお役に立てる生協を  
目指してまいります。

コロナ禍との関係では制限が  
決意です。

# 新年あけまして おめでとうございます。

なくなったとはいえ、わたしたち  
の生活をとりまく状況は必ずし  
も安定したものではありません。  
ロシアによるウクライナ侵攻や円  
安などを原因とするガソリン・  
灯油・電気・ガスなどのエネル  
ギーや食料など生活必需品の価  
格上昇はわたしたちの暮らしを  
直撃しています。また、政府が地  
元の同意を得ないまま決定した  
A L P S 処理水の海洋放出は、  
漁業のみならず地域経済に影響  
を及ぼす懸念があります。こう  
した状況に対し、みやぎ生協・  
コーパふくしま役職員一同は、メ  
ンバー（組合員）の皆さまとともに  
に協同の力で、平和で持続可能  
な社会、安心して暮らせる地域  
社会の実現に向けて力を尽くす  
決意です。

さて、昨年のご挨拶でも申し上  
げましたが、皆さまにご利用いた  
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  
ただいていますが、それを100  
億円まで伸ばす計画です。おかげ  
さまで今年度もこれまでのとこ  
ろほぼ順調に推移しています。今  
後もメンバー（組合員）の皆さま  
に更にご利用いただける「めぐみ  
野」商品をお届けしたいと思いま  
す。また、皆さまにおかれましても、  
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・コーパふく  
しまをどうぞよろしくお願ひ申  
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**



チャレンジ、  
そして進化の年へ

新年、あけましておめでとうございます。2024年は、中長期計画で掲げた「みやぎ生協2032ビジョン」の初年度となります。つながる・よりそう・つたえるをキーワードに、時代の変化に対応し、チャレンジして参ります。

昨年チャレンジしてきた代表的な取り組みとして「新たな空間MoreCoop」があります。

(MoreCoop設置店舗：利府店、白石店、方木田店、愛子店、塩釜栄町店、明石台店)

「MoreCoop」では、アテンダントを配置し、利用者のお困りごとに対応したり、さまざまなイベントを開催したり、また宅配の受取りが出来るなど、地域の方々に寄り添ったサービスを展開しています。ここでの取り組みは、自由な発想で楽しんでもらえる空間としています。

2024年も「MoreCoop」を更に進化させていきます。また、新たな取り組みへのチャレンジも、どうぞ期待ください。

## 2032ビジョン

### 地域に愛され、メンバー(組合員)によりそう生協へ

未来につながる生協をメンバー(組合員)とともに創るビジョンです。

#### つながる

世代やライフシーンのニーズによりそつた事業展開や商品開発を行うことで、生協ファンを増やします。



「めぐみ野」角田丸森産牛乳を使用したプリンの開発

#### 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。



「新たな空間MoreCoop」は6店舗まで拡大

#### 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。



さまざまな事業でSNSを中心に発信

Hello!



陸前高田産

# 小あみと野菜のサクッとかき揚げ× 株式会社あんしん生活

COCON TOHOKU

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、素材の旨みを  
存分に味わえる食べ応え満点の  
「小あみと野菜のサクッとかき揚げ」を  
製造する株式会社あんしん生活に伺いました。

## Point! ➤ 原料へのこだわり

三陸で獲れたオキアミと星農場の小松菜を使用



三陸で獲れたツノナシ  
オキアミ、国産玉ねぎ、  
にんじん、古今東北ブランドの「宮城県南三陸星  
農場産 しゃきつと小松菜」を使用。玉ねぎと小  
松菜は製造当日に工場内でカットし、新鮮なま  
ま調合します。



具材を混ぜる工程では、丸みの  
ある刃を採用し野菜のよさを引  
き出しています。季節により異  
なる野菜の水分量など、繊細な  
バランスを取ることで食べ応え  
のある食感と、風味豊かな味わ  
いを実現しました。

**三陸のこだわり原料を使い  
手揚げでしか出せない味を**

三陸で獲れた風味豊かなオ  
キアミと南三陸で育てた小松  
菜、そして国産野菜をたっぷり  
使用した「小あみと野菜のサ  
クッとかき揚げ」。名前の通り、  
サクサクとした食感と素材の  
旨みを最大限に引き出した、具  
だくさんで食べ応えがある人気  
商品です。原料の選定から真材  
の配合バランスなど、試行錯誤  
を重ね2016年に商品化。天  
ぷら粉は、試作を繰り返し軽い  
食感を実現しました。原料の特

性に合わせ、一回の仕込み量と  
配合の順番にも工夫をこらし、  
現在は、販売当時に比べ5倍以  
上、年間約25万パックを製造し  
ています。

品質の安定化とおいしさへ  
こだわりとして、毎朝、職員一人  
ひとりの揚げたてのでき上がり  
をチェック。「手作りは手間がか  
かりますが、その分素材のおい  
しさを十分に引き出すことがで  
きます」と代表取締役社長の津  
田さん。ご家庭での手間を引き  
受けける商品から、真心を込めた  
味を届けたいと力が入ります。

## 人と人をつなぐ、安心とおいしさを 株式会社あんしん生活とは

陸前高田市で、手揚げにこだわった油調理済みの冷凍かき揚げ、天ぷらを製造しています。東日本大震災では市全世帯の7割以上が被害を受けるも、翌年には株式会社を創設。新工場で地域復興と雇用創出にも力を入れながら、地元食材の魅力を活かした商品展開を軸に、食の安心を届けています。

所在地:(本社・工場)岩手県陸前高田市気仙町字湊201

## Point3▶ おすすめの食べ方

ひと手間加えてさらにおいしく



蕎麦やうどん、かき揚げ丼はもちろん、パンに挟むなど幅広く大活躍。電子レンジで温めた後に、予熱したオーブントースターで1分焼くと香ばしさがアップします。凍ったまま煮込みうどんに入れるのも手軽でおすすめです。

今回紹介の商品はコチラ

陸前高田産

**小あみと野菜の  
サクッとかき揚げ**  
(50g×4枚入り)



宅配通常価格429円(税込)

三陸で獲れた風味豊かなオキアミと国産野菜を使い、1枚ずつ丁寧に揚げました。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 しゃきっと小松菜」を使用。ミネラルや乳酸菌が豊富な土壌で育った小松菜は、甘みと食感・みずみずしさが魅力です。

[取り扱い]みやぎ生協・コープふくしま、宅配のみの取り扱い商品です  
【宅配カタログWeek】1月2週号通常価格429円(税込)1月5週号特価  
386円(税込)でご案内します

## Point2▶ こだわりの製法

1枚ずつ手作業で丁寧に成形し揚げる



揚げ上がりの品質に関わる工程は、目や指で確認しながら準備します。熟練の技で1枚ずつ形を整え素早くフライヤーへ。200°Cで揚げた後、160°Cでじっくり揚げることで、外のカリッと食感とオキアミの香ばしさ、野菜の甘みを引き出しています。手揚げ後は、-40°Cの急速凍結でおいしさを閉じ込めます。

株式会社あんしん生活からヒトコト

代表取締役社長 津田 勇輝さん

ご家庭での揚げ物は、準備や片付けが大変ですよね。わたしたちがその一面を引き受け、かき揚げを手軽に楽しんでいただければと思います。今後もホットとする手作り感を大切に、食べてくださった人が安心して「おいしい」と思える商品を作り続けたいですね。



「小あみと野菜のサクッとかき揚げ」大好き！

愛用者の声 /

手軽さはもちろん、具だくさんでザクザクとした食べ応えがお気に入りです。素材の旨み・甘みがしっかり感じられる他にはない味わいで、家族そろって大好物です！(宮城県・30代)



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

古今東北

検索

COCON TOHOKU

<https://cocon-tohoku.jp/>

小あみと野菜のサクッとかき揚げの  
情報はコチラ

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)



cope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。  
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

### 古今東北商品で 食卓華やか♪ハレの日レシピ

古今東北の商品を使った、食卓を華やかに彩るレシピのご紹介です。今年のお正月は、ちょっとしたひと手間でお手軽に♪“ハレの日”を楽しみましょう!



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

バラエティーに富んだ  
食感の違いも楽しい!

ひと手間で華やかに大変身  
お手軽へ~んしん!  
もち3種



使用食材はこれら!

#### 材料(2人分)

古今東北東北産もち米使用ぶつくり切り餅	6個(2個×3種類分)
○ペーコン餅	
ハーフペーコン	6枚
○すりごま餅	
copeすりごま(白黒どちらでも可)	大2
copeきび砂糖	大1
○ハニーシナモン餅	
copeはちみつ	大1.5
シナモン	小1/4~



#### 作り方

○ペーコン餅:餅を横にして3等分に切ってペーコンを巻いたら、巻き終わりを下にしてフライパンに並べる。弱火でじっくり焼き、残りの3面も焼いたらでき上がり。わさび、または黒こしょうを添えてどうぞ(※1)。

○すりごま餅:餅を横にして4等分に切ったら、焼いてお湯にさっとくぐらせる(※2)。混ぜ合わせておいたすりごまときび砂糖をまぶしたらでき上がり。(※2)お湯にくぐらせてことで、すりごまが絡みやすくなります。

○ハニーシナモン餅:餅は2等分に切って焼き、合わせておいたはちみつとシナモンを絡めたらでき上がり。お好みで、さらにシナモンを振るのもおすすめ。



(※1)



(※2)



\*一部店舗では取り扱いのない商品もございます。品切れの際はご了承願います。

ここもチェック

細ねぎを刻み海苔に変えると  
磯の風味がより楽しめます



## 残り野菜を刻んでソースに! ローストポークと アボカドの サルササラダ

### 材料(2人分)

古今東北東北産豚もも肉使用しつり柔らかローストポーク(※)	1/2本
アボカド	1/2個
トマト	1個
玉ねぎ	1/4個
黄パブリカ	1/4個
きゅうり	1/2本
にんにく	1/2片
パセリ	大1.5
オリーブオイル	大1
A レモン汁	大1~1.5
塩	小1/2
黒こしょう	々

使用食材はこれら!



### 作り方

<下ごしらえ>トマトは半分に切り種を取って1cm角、パセリはみじん切り、その他の野菜は7mm角程度に切る。辛みや香りを抑えたい場合は、玉ねぎとパセリを水にさらしておく。

①ローストポークと皮を剥いたアボカドを食べやすい厚さに切り、器に交互に並べる。②下ごしらえしておいた野菜の水気をよく切り、Aと混ぜ合わせてサルサソースを作り、冷蔵庫に入れておく。③

食べる直前に②のサルサソースをたっぷりかければでき上がり。(※1)アボカドにはレモン汁(分量外)をかけて変色を防ぎます。

(※)ローストポークはみやぎ生協・コープふくしま宅配のみの取り扱いとなります。



(※1)

## ちょっと豪華に もちっと濃厚♪ ウニの米粉パスタ

使用食材はこれら!

### 材料(2人分)

古今東北福島県産天のつぶ使用もちっと米粉パスタ	2袋(90g×2)
塩ウニ(瓶詰め)	60g
玉ねぎ	1/2個
にんにく	1片
ミニトマト	3個
細ねぎ	2本
コーパ生協バター	10g
コーパコンソメ	1個
生クリーム	150~200ml
塩・こしょう	適量

### 作り方

<下ごしらえ>

玉ねぎ、にんにくはみじん切り、ミニトマトは4等分、細ねぎは小口切りにする。

①米粉パスタを2分ゆでる。

②フライパンにバター、玉ねぎ、にんにくを入れ、弱火で玉ねぎが透明になるまで炒める。

③細かくしたコンソメ、生クリームを②に加え、コンソメが溶けたらミニトマト、ウニ、水気を切ったパスタを順に混ぜ入れ、塩・こしょうで味を調え、器に盛って細ねぎを散らしたらでき上がり。

(※)米粉パスタは③の工程で煮込むので、①のゆで時間は袋の表示より短い2分でOK。

ペッパーソースを振ればホットな仕上がりでお酒にもピッタリ

ここもチェック





## SCOOOP eyes おいしさと安心をお届け コープの「夕食宅配」

専属の栄養士が考えたお弁当をお届けするコープの「夕食宅配」。食生活のサポートを通じた、地域で支え合う社会貢献への取り組みと、利用者の声をご紹介します。

**もしも配達時に異変を見つけたら**

**メンバー(組合員)宅**

重要性を判断し、各自治体の窓口へ連絡。  
※役所の高齢者担当セクション、社会福祉協議会、地域包括支援センターなど

**自治体窓口**

重要性を判断し、各自治体の窓口へ連絡。  
※役所の高齢者担当セクション、社会福祉協議会、地域包括支援センターなど

**みやぎ生協・コープふくしま事務所**

配達担当者が訪問の際に異変を感じた場合、所属部署に連絡。

**実際の事例**

返事は聞こえるが出てくる気配がない  
▶居間で動けなくなりうずくまっていた  
▶ヘルパー、地域包括センターに連絡  
▶入院し命に別状なし

みやぎ生協・コープふくしまは「誰もが安心して暮らせる地域づくり」を目指し、宮城県35市町村・福島県38市町村と「高齢者見守りの取り組み」に関する協定」を締結しています。「地域のみんなで見守る体制づくり」に協力し、宅配、夕食宅配、アクアクララ、こくぶふれあい便（みやぎ生協のみ）など、さまざまなシーンで配達の機会に見守り活動を行っています。今回は、利用者とのふれあいを大切にし、毎日の食生活をサポートするコープの「夕食宅配」をご紹介します。

## お届け時のふれあいを大切に 食生活のサポートと社会貢献



2020年3月東松島市との締結式の様子

## 毎日の食生活をもっとラクに健康に コープの「夕食宅配」

コープの「夕食宅配」は、平日に毎日夕食をお届けするサービスです。

栄養士監修の栄養バランスに配慮した彩り豊かなお弁当を、専任の配達スタッフが玄関先までお届け。シニア世帯の見守りの役割も担っています。

渡辺さん（福島・70代）



2020年10月から利用を始め、夫婦で2食を週に3日分お願いしています。忙しい毎日の中で、少しでもラクになればと思い始めました。献立を考える時間や、買い出しや準備の時間を他のことに活用できるので、とても重宝しています。メニューもお肉やお魚、旬の野菜などいろいろな味が楽しめてちょうどよく、お値段もお手頃。普段はお弁当をメインに、サラダや漬物など、ちょっとしたものを組み合わせて食べることが多いですね。晩酌のお供にもぴったりです。氏家さんとのおしゃべりも楽しみの一つですね。

### 「夕食宅配」配達スタッフの声

コープふくしま 福島北センター 氏家 美和さん

一番大切にしていることはコミュニケーションと信頼関係です。平日はほぼ毎日お会いするからこそ、何気ない会話から、その時の体調やちょっとした変化に気付くことができると思います。外出中などの際は専用の保冷箱に入れてお届けしています。ご高齢の方はもちろん、離れて暮らすご両親のためにという方や、健康や栄養管理に気をつけたい方、産後や育児中の方、お一人暮らしの方など、さまざまなシーンで活用いただいています。



「彩華コース」を利用中♪



### ＼食生活のスタイルに合わせて選べる／ 彩り豊かな多様なコース

栄養士監修

専任スタッフが直接お届け

お届けは平日

日替わりおかずは1,000種類以上

#### さいか 彩華コース



1食にお肉と魚介のおかずが両方入った、食べ応えのあるコース。

1食あたり730円(8%税込778円)  
おかず:5種類以上  
カロリー:週平均約600kcal

#### ござん 御膳コース



健康にこだわった、品数豊富な満足コース。

1食あたり728円(8%税込786円)  
おかず:8種類以上  
カロリー:週平均約500kcal

#### おかずコース



栄養バランスに配慮した、ボリューム感のあるコース。

1食あたり608円(8%税込656円)  
おかず:6種類以上  
カロリー:週平均約450kcal

#### 冬季限定! 「とうほくのお鍋」 (冷凍)も登場



容器にお湯を入れ、電子レンジで加熱するだけ!

素材の旨みがジワ～っと染み込んだ、あつたかお鍋はいかがですか?

1月は「仙台いも煮鍋」「秋田だっこ鍋」をご案内。

各519円(8%税込560円)

※全て配送料無料。ごはん付きのコースもございます。

配達エリアは宮城県・福島県の一部地域となります。詳しくはホームページにてご確認、またはお電話にてお問い合わせください。

詳しくはこちらから

【お問い合わせ】夕食宅配受付センター

【お申し込み】コープ東北注文受付センター

受付時間／月曜～金曜日9:30～19:00

0120-058-141

0120-973-199



## 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

## アンガーマネジメントって、なあに？

(一社)日本アンガーマネジメント協会  
アンガーマネジメントコンサルタント  
川上 淳子

2016年4月より、Edu Support Office代表  
元宮城県公立小学校教員。元国立大学法人  
宮城教育大学教育学部非常勤講師。2014年  
よりアンガーマネジメントを学び、2016年3月  
退職。著書に『教師のためのケース別アン  
ガーマネジメント』、『高齢者に「キレイ」技  
術』共に小学館刊。



くらしに、ひと呼吸できるスキルを

えつ、怒つてかまわないの？

怒りの感情があつてこそ、とはいえ

2024年を迎えて、心新たに目標  
をお考えのことと存じます。

仕事や子育て、親御さんの介護、ご  
自身の健康と多様な課題に向き合つ  
ておられることでしよう。イライラし  
たり、ふさき込んだり、心が晴れない  
日もあります。喜怒哀楽の  
感情の中で扱いが難しいのが怒りの感  
情です。「ああ、言いすぎちゃったかも」  
と怒つたことで後悔していませんか。  
逆に、怒らずにいたことで「あのとき、  
もうひとこと言えばよかった」と後悔  
したこと�이ありませんか。私たちは  
怒つて後悔、怒らなくて後悔を繰り返  
しています。

くらしに、  
ひと呼吸でき  
るスキル「アン  
ガーマネジメ  
ント」を3回  
のシリーズで  
お届けします。



怒ると嫌われる、怒つて人間関係が  
悪化、怒つて信頼を失つたと、怒る＝  
悪いと捉えがちではないでしょうか。

アンガーマネジメントは1970年  
代アメリカで生まれたとされる、怒り  
の感情と上手に付き合うための心理  
トレーニングのことです。

アンガーマネジメントは後  
悔しないことと意識しています。怒る  
必要があることは上手に怒れ、怒る必  
要がないことは怒らないようになるこ  
とをめざしています。

怒ることはかまわないのですが、感情  
的に怒ることではありません。上手に  
怒るとは、人を傷つけない、自分を傷つ  
けない、モノを壊さないという3つのルー  
ルを守つて適切に  
自分が相手にど  
うしてほしいのか、  
リクエストを伝  
えられるようにな  
ることです。



怒りは人間にとつて自然な感情。防  
衛感情とも言われ、命や価値観、自尊  
心など大事なものを守るという機能。  
役割があります。

動物が天敵から身を守るとき、怒  
りを使って戦闘態勢にし、戦うか逃げ  
るかの行動を取ります。

子育て中、こんな経験がありません  
か。お子さんが車道に飛び出しそうな  
とき、危ない！と手を伸ばして危険を  
回避したこと。この行動が取れるのは  
怒りの感情があつてこそ。とはいって  
ビ等で見聞きしたことに苛立つている  
のは戦闘モードですから疲れます。むだ  
なことに怒らずに済んだ方が得策です。  
これから怒る必要があること、怒  
る必要がないこと



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  
知つて得するくらしの情報を届けします



## 「おもいでおくる」 コープの葬祭プリエ

“おもいでおくる”気持ちで、大事な葬儀をお手伝いするコープ葬祭プリエ。プリエでは地元で信頼できる葬儀社と提携しています。宮城県内では11社の葬儀社と提携し、24時間365日葬儀を受け付け。県内68カ所の葬儀会館を利用できます。コープふくしまの組合員様は、「たまのや」が提携先です。福島市内、郡山市内に葬儀会館があります。ご依頼の際にはプリエ案内センターにお電話ください。24時間365日承ります。



『プリエ案内センター』では事前相談、相続相談、遺品整理、慶事生花、仕出し料理の手配などを承っています

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

ホームページ  
はちら



### 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口申し込みが可能  
積立金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お問い合わせください

※積み立ては、みやぎ生協のメンバーコードをお持ちの方となります



[みやぎ生協鶴ヶ谷店で活動中のトーンチャイムのサークル] 気の合う仲間と一緒に新しいサークルを立ち上げるのはもちろん、既存サークルへの参加も可能です。  
詳しくはお問い合わせを

### コープサークルに登録するには?

- 条件:メンバーが5人以上、全員がみやぎ生協のメンバーであること  
※コープふくしまの組合員はみやぎ生協のメンバーコードが必要です
- コープサークルの見学・参加もできます  
※募集していないサークルもあります

### 「みんな」と楽しもう♪ コープサークル登録受付中!

「あつまる」「つながる」「まなぶ」ことを目的とした自主的なコミュニティ「コープサークル」。人と人とのつながりを大切にしているみやぎ生協が活動を応援します。メンバー集会室の貸し出しのほか、助成制度で「やってみたい」という思いを応援!(※テーマ助成5,000円、つながる助成20,000円)

サークルに登録して、仲間と一緒に活動をはじめてみませんか?



[みやぎ生協桜ヶ丘で活動中の三線サークル]あなたの“楽しい”がきっと見つかる!

お問い合わせ・お申し込みはこちら

みやぎ生協 生活文化部  
TEL 022-218-3880

FAX 022-218-3663  
受付時間／9:30~18:00(土・日、祝日を除く)

ホームページ  
はちら



宅配商品でつくる

# coopmama recipe

コープママ  
レシピ



## 今月の商品

ホクトのきのこセット  
100g×4種

国産の舞茸、エリンギ、ぶなしめじ、ブナピー、それぞれ100gをセットにした、宅配で大人気の商品です。ほぐして冷凍もできます。今回は、4種のきのこをすべてミックスしてカレーにしてみました。トマトとの合わせワザで旨みの相乗効果が生まれ、抜群のおいしさが楽しめます♪この商品は宅配カタログWeekで価格537円(税込)でご案内の商品です。1月3週では特売価格429円(税込)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

0120-581-870

受付時間 月～金 9:30～20:00

「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」

## 「きのことトマトのかさましカレー」

材料(4～5人分)

ホクトのきのこセット	各1/2袋	オリーブオイル	大さじ2
牛豚合いびき肉	200～300g	クミンシード(あれば)	小さじ1
コープホールトマト	1缶	水	300cc
玉ねぎ	1個	トマトケチャップ	大さじ2
しょうが	1片	コープカレールー	80g
にんにく	1片	コープ生協バター	10g

**【作り方】**① しょうが、にんにく、玉ねぎをみじん切りにします。② ぶなしめじとブナピーは石づきを切り、舞茸と共に小房に分けます。エリンギは食べやすい大きさに切ります。③ フライパンにオリーブオイルを熱し、①を炒めて透き通ったら牛豚合いびき肉を入れてほぐしながら炒め、②を入れてしんなりするまで炒めます。④ ホールトマトとクミンシードを加えてさっと炒めたら、水、トマトケチャップを加えてアツを取りながら弱火～中火で5分煮込みます。⑤ 一旦火を止め、カレールーを入れて溶かし、弱火で約5分煮込み、最後にバターを溶かしたらでき上がり♪ \* お好みでサフランライスでも♪ (米2合の場合、サフラン1つかみ、塩2つかみ、バター10gを入れて通常通り炊くだけで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



## 年末年始営業時間のお知らせ(2023年～2024年)

**12月29日(金)・30日(土)・31日(日)全店9時開店  
1月1日(月・祝)は全店休業 1月2日(火)・3日(水)は全店20時閉店**

12月31日(日)閉店時間

### 20時閉店

みやぎ：南小泉店・柳生店・石巻渡波店、虹の丘店、多賀城店、大富店、貝ヶ森店、利府店、台原店、木町店、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  
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

1月2日(火)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営業です

### 21時閉店

みやぎ：黒松店、桜ヶ丘店、富沢店、幸町店、柏木店、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

## 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	11,548	221	428	81,408	1,614	2,745
事業総剩余金	3,481	65	6	23,374	423	473
人件費	1,509	9	41	10,625	35	236
物件費	1,877	△40	44	12,806	△411	△82
経常剩余金	109	114	△68	975	804	294

○10月度は、供給高+2.2億円、事業総剩余は+6千万円と予算を上回りました。事業経費は予算内で執行されています。特に物件費は電気料が予算を下回っています。経常剩余は1億円の黒字、予算を1億円上回る結果になりました。

○店舗事業は、10月度の供給高は73億円(予算差+4億円、前年差+5億円)と好調を継続しました。新しい販売促進策が功を奏しています。物価やコスト上昇などの影響で経常剩余金は△6千万円でした。

○宅配事業は、10月度の供給高は38億円(予算差△5千万円、前年差△7百万円)でした。人・物件費のコントロールができ経常剩余金は2億円と黒字を確保できました。

\* 供給高:店舗、宅配などみやぎ生協全体の事業の売上高  
 \* 事業総剩余金:商品仕入等代金支払いやテナント等収入を差引後の剩余金  
 \* 経常剩余金:事業総剩余金から経費を引き、事業外収益と費用(利息や雑損失等)を差引後の剩余金

第5回理事会  
(2023年10月19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。

●議決事項はありません。協議事項は1件で、「丸森・いわき太陽光事業計画の進捗及び対応策の検討状況について」を行いました。報告事項として、9月度及び上半期までの主な事業の損益状況や振り返りと今後の課題や「みやぎ生協理事会のペーパレス化について」などを行い確認されました。

みやぎ生協・コープふくしまはユニセフ緊急募金の呼びかけに応え  
リビアの洪水やアフガニスタン地震への支援として  
70万円ずつ贈りました

9月にリビアを暴風雨が襲い広範な地域に被害を及ぼし、多くの子どもたちが死傷し行方不明となりました。また、10月にはアフガニスタンでマグニチュード6.3の地震と数回にわたる余震が起こり、多くの子どもたちやその家族が犠牲になりました。みやぎ生協・コープふくしまは、被災地の方々へ一刻も早い人道支援が必要と考え、ユニセフの緊急募金の呼びかけに応え、これまでにみやぎ生協・コープふくしまに寄せられているユニセフ一般募金からそれぞれ70万円を緊急に寄付しました。寄付にあたっては、みやぎ生協からは宮城県ユニセフ協会へ50万円、コープふくしまからは福島県ユニセフ協会へ20万円を贈りました。さらにこの募金は日本ユニセフ協会を経由しニューヨークのユニセフ本部へ贈られます。



コープふくしま岡崎香織地域代表理事(中央)と山田久美子エリアリーダーが福島県ユニセフに贈呈しました

私のお気に入り!

みんなの  
ベストショット

今年の春に我が家に来てくれたせなちゃん。活発でお話上手な我家のアイドルです!  
【宮城県大崎市 なべちゃんママ】

## 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。



ありさんみつけ!  
【宮城県仙台市 ぼーやん】



アルパカに初対面。無視されてもめげません  
【宮城県仙台市 宮城の暇人】

子どもたちが敬老の日にじいばーに作った作品です。いつまでも元気でいてね~!  
【宮城県富谷市 おつくちゃん】



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  
※閲覧にはInstagram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

※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。

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



## 親子 宮城会場

### 春らしいモチーフを! 親子de春のアイシングクッキー

3月9日(土)10:30~12:00

講師はKuroneko ribbonの井筒かすみさん。  
■10組※保護者と子ども(4歳~小学生)※  
当選者のみ2月13日(火)までに案内書送付  
費2,000円■みやぎ生協文化会館ウイズ



## 趣味 宮城会場

### 素材を変えて 藍染めを楽しもう

3月16日(土)10:00~14:00

講師はOUTIROの三上 摂さん。素材を選んで染めます。■15人※当選者のみ2月13日(火)までに案内書送付費6,000円(おにぎり付)■みやぎ生協文化会館ウイズ



## 教養 福島会場 託児あり

### ラッピングを楽しもう! ～お菓子ブーケ作り～

1月30日(火)10:00~11:30

お菓子を花束のように可愛くラッピング♪  
バレンタインにおすすめです!■大人6人  
(1月16日(火)申込締切)■200円■コープ  
ふくしま いづみ店1階 組合員ホール



## 料理 福島会場

### 二十四節気ミニ学習会その3 ～白菜とサバ缶の時鍋風～

2月20日(火)10:00~12:00

サバ缶を使った簡単鍋料理です。災害時の料理についても学習します。  
■7人(2月6日(火)申込締切)■300円  
所コープふくしま天神町店2階(白河市)



イベントの参加申し込み締め切り

1月31日(水)

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

※Webは毎月1日に更新

## 料理 宮城会場

### さばいて作る大人のお魚教室 「まるごとたら汁」

3月2日(土)10:30~14:00

どんな料理にも合う鰯!白子も入ったボカボカお鍋お楽しみに!■20人※当選者のみ2月20日(火)までに案内書送付費2,500円■みやぎ生協文化会館ウイズ



## 料理 宮城会場 託児あり

### トースターで焼ける!保存容器で 仕込む!かんたんパン作り

3月13日(水)10:00~12:00

講師はララランのきくちひとみさん。保存容器で混ぜるだけ簡単絶品パン作り。■20人※当選者のみ2月13日(火)までに案内書送付費2,500円■みやぎ生協文化会館ウイズ



## お知らせ 会場多數

### 3.11を忘れない取り組み

毎年2月~3月

東日本大震災の体験を風化させず、備えの大切さなどを呼びかける取り組みです。  
詳しくはHPをご覧ください。  
■みやぎ生協各店舗



## 健康 福島会場

### 健康講座～健康長寿を目指して 減塩生活始めませんか～

2月20日(火)10:00~11:30

郡山市保健所 健康づくり課より講師をお招きし、減塩の工夫を学びます。■20人(2月6日(火)申込締切)■無料■郡山市労働福祉会館(郡山市虎丸町7-7)



## 会場多數

## サテライト

## オンライン

## 日程多數

のマークがある会場や詳細は右記のスコープ専用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1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)

毎月1日更新



くわしいイベント  
内容はこちら

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/>

# tabeREPO

宮城



だし香るおでんを  
寒い冬の日に恋しくなる

おでん各種(100~300円)

**はたる2号館(はたるにごうかん)** 住仙台市青葉区一番町2-4-17  
☎022-264-2728 営11:30~13:00、17:30~24:00(ラストオーダー23:00)、土曜17:30~24:00(ラストオーダー23:00) 休日曜・祝日  
[https://www.instagram.com/hotaru\\_nigoukan/](https://www.instagram.com/hotaru_nigoukan/)

味わい深い店が軒を連ねる文化横丁にある呑み処。ここの大名物は、鰹節と昆布のシンプルだしがたっぷり染みたおでん。青葉通の屋台『大分軒』の大将から教わったというホツとする味わいかが魅力です。特に、煮込んで冷ましてをくり返し、3日以上かけて仕込む大根が一番人気。

福島

パスタとピツツア、パスタソースを活用したドリアが味わえる店。写真の「ハンバーグドリア」はライスとホワイトソースの上に、ガーリックが効いたトマトソース、ふっくらハンバーグが重なります。セットなら、ボリューム満点のサラダと、30種類以上から選べるドリンク付きです!



「ドリアセット」(1,500円)

ガーリック香るトマトソースを使った  
パスタ屋さんのドリア

宮城

空、水、土に恵まれた名取で育った、みずみずしくてシャキシャキのせりを存分に味わえる『浜や』の「せり鍋」。閑上店では、この土地のもう一つの名物であるしらすも一緒に楽しめちゃいます!鮮魚店の職人の目利きと技が自慢の漁亭ならではの鍋で、名取の旬を余すことなく堪能ください。

「しらすせり鍋」(1~2名盛1,980円、2~3名盛3,960円)

**漁亭 浜や かわまちてらす閑上店(りょうてい はまや かわまちてらすゆりあげん)**  
住名取市閑上1(E-65街区1画地) ☎022-398-5547  
営11:00~16:00、土・日曜、祝日11:00~16:00、17:00~20:00※ラストオーダー各30分前 休無休 <https://yuriage.co.jp/sp/yuriage>



名取・閑上の冬の名食材を  
あつたか「せり鍋」で味わおう

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。

## あったかメニュー

地元情報誌の編集部が、毎月おすすめのグルメ情報を厳選してお届け。  
寒さ厳しいこの季節。

身体が芯から温まる“あったか”メニューをご紹介します!

福島



「スフレオムライス」(1,078円)

看板メニューは、スキレットで焼き上げる“鉄板フレンチトースト”。季節限定を含め豊富なメニューが揃います。さらに、味の濃い那須御養卵をふわふわのスフレ状に焼き上げた「スフレオムライス」も人気。中身はチキンライス、エビピラフ、ドライカレーの3種から選べます。

福島

鉄板フレンチトースト専門店 千年カフェ

(てっぱんフレンチトーストせんもんてん せんねんカフェ)  
住郡市桑野2-17-12 J&Cビル1F ☎024-983-4878  
営10:00~18:00(ラストオーダー17:30) 休火曜(祝日の場合は営業、翌日休み) [https://www.instagram.com/1000nen\\_cafe/](https://www.instagram.com/1000nen_cafe/)

応募締め切り  
1月31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



# みやぎ生協『こ～ぷ文化鑑賞会』

## ご存知ですか？

チケットは買いに行かなくても  
自宅に届きます！

こ～ぷ文化鑑賞会はみやぎ生協・コープふくしまのメンバー（組合員）ならどなたでもおひとりからご加入できます。毎月定額の会費を積み立て、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。月会費は1,760円（税込み）初回のみ入会金550円（税込み）別途。※会費は生協登録口座より自動引き落としとなります。ご友人と一緒にサークルを組むと継ぎ席で鑑賞できます。また、鑑賞会を知りたい方へお試し鑑賞「プレ鑑賞」もあります。まだ加入されていないメンバー（組合員）の皆さま、この機会にぜひ入会・お試しください。

### これからの例会



### 第131回例会 琉球伝統歌舞集団「琉神」公演

会場一体型で楽しめる沖縄伝統芸能をお届けします。

#### 日 時

2024年  
・2月2日(金) 18:30開演  
・2月3日(土) 11:00／15:00開演

#### 会 場

トークネットホール仙台(仙台市民会館)

#### プレ鑑賞料金

5,500円

### 第132回例会「狂言」公演

人間国宝野村万作と萬斎を迎えての公演です。



#### 日 時

2024年・4月24日(水) 14:00／18:30開演  
・4月25日(木) 13:00開演

#### 会 場

トークネットホール仙台(仙台市民会館)

#### プレ鑑賞料金

6,000円

### 第133回例会 ストリング オーケストラで 聴く映画音楽

活動写真弁士「片岡一郎」の  
案内でN響団友オーケストラの  
演奏をお送りします。



#### 日 時

2024年・7月3日(水)  
14:00／18:30開演  
・7月4日(木) 13:00開演

#### 会 場

東京エレクトロン  
ホール宮城

#### プレ鑑賞料金

6,000円

### お問い合わせ・お申し込み

みやぎ生協文化会館内こ～ぷ文化鑑賞会事務局 〒981-3194 仙台市泉区八乙女4-2-2

☎ 0120-978-108 (宮城県内のみ)

受付時間 9:30～17:30(日・祝休み)

webサイトからも  
申し込み可能

☎ 022-374-8531 (福島県内の方はこちら)

☎ 022-218-5945

○電話、FAX、webサイト・店舗サービス  
カウンターでお申し込みができます。  
○全席指定となりますが、お身体が不自由など席に配慮が必要な方はお知らせ願います。

