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 おいしさの違いは鮮度にあり

「めぐみ野」シャキシャキえのき

vol.44
2月号
2024.February



| SCOOOP eyes | コープの仲間と楽しむ!

コープクラブ（宮城）・コープ委員会（福島）

| 今月のレシピ | 毎日の食卓で大活躍!

カンタンえのきレシピ

今月のプレゼント

財布機能付き 価値あるレザー調スマホポシェット

お出かけにピッタリ!財布機能付き「価値あるレザー調スマホポシェット」を抽選で10名様にプレゼント!
詳しくはP15をチェック!!

コープの仲間との楽しいおでかけのおともにぴったり!



顔とくらしの見える産直
めぐみ野
REPORT



おいしさの違いは鮮度にあり
「めぐみ野」シャキシャキえのき

シャキシャキの食感とクセのない甘みが特徴の
「めぐみ野」シャキシャキえのき。
宮城県加美町でえのき茸を生産する広原（ひろはら）えのき茸生産組合の千葉さんに、
おいしさへのこだわりをお聴きしました。

生産者voice

徹底した管理・短期間栽培で食感と風味を引き出す



広原（ひろはら）えのき茸生産組合
代表　千葉 昭俊さん

20歳からえのき作りに携わり、今年で41年目を迎える千葉さん。えのき栽培を行う父の姿を見て育ち、幼い頃からえのきは身近な存在でした。「幅広い料理にマッチするえのきのおいしさを広め、たくさん食べてもらいたい」と、おいしさに直結する鮮度に特にこだわっています。



株採りシャキシャキえのき340g（左）
シャキシャキえのき170g（右）

鮮度にこだわった栽培で際立つ食感とおいしさ

鍋物や炒め物、おひたしなど幅広いお料理で大活躍のえのきは、食物繊維やビタミン類など、毎日の健康に必要な栄養をたっぷり含んだ優秀な食材です。2016年に「めぐみ野」に仲間入りしたシャキシャキえのきは、鮮度に裏付けされた食感と、クセのない甘みが特徴。「デリケートなえのき菌をまいた培養ビンを、4つの培養室で徐々に温度を下げていく環境で成長を促しています」と教えてくれたのは、宮城県加美町・広原（ひろはら）えのき茸生産組合代表の千葉さん。徹底した温度・湿度管理のもと栽培される「めぐみ野」えのきは、一般的には約55日で収穫するのに対して通常より短い40～45日間の栽培です。えのきの軸を均等に太く揃えた栽培を実現したことで、より「シャキシャキ」とした食感を味わうことができます。産地から店頭に並ぶまでの時間を短くすることで、食感と風味を最大限に活かしたえのきをお届けしています。



えのきは、朝もやをイメージし冷たい霧で満たした「芽出室」、約90％の湿度で保たれた「馴室（ならししつ）」、えのきのかさや軸を太くする「抑制室」「生育室」を経て、大きく育ちます

「めぐみ野」シャキシャキえのきおいしさのヒミツ

えのきは、外気温や湿度などによる微妙な変化によっても収量が左右されるほどデリケート。
また、均一なサイズに揃えることが難しく、生産者の長年の経験と日々の細やかな積み重ねが、
丸いかさと軸が均等に太く育った高品質なえのき生産につながっています。

＼自然豊かな加美町の工場／



えのきのもととなる「えのき菌」は、きのこ類の中でも最も弱い品種。おいしいえのきの生育に重要な、えのき菌のフレッシュな活力を最大限に活かすため、温度と湿度管理を徹底するほか、工場内では特に雑菌の混入にも注意しています。

生産者voice

やりがいを感じる瞬間とは？



広原えのき茸生産組合
道塚 浩喜さん

おいしく育ったえのきを、たくさん食べていただけることにやりがいを感じます。えのきは冷蔵庫に一つあれば、さまざまな料理に活かせる名脇役的な存在です。食物繊維が豊富でヘルシーな食材として注目を浴びています。鍋物はもちろん、天ぷらにしてもおいしいですよ！

「めぐみ野」シャキシャキえのき 取り扱い

みやぎ生協・コープふくしま全店

宅配での取り扱いは、宅配カタログWeekでご案内しています

ENOKI MEMO

脂質の吸収を穏やかにしてくれる、キノコキトサンも



腸内環境を整えてくれる食物繊維が豊富！

冷蔵庫に入れる際は「立てて保管」することで、鮮度が長持ち！



えのき菌が芽を出す「芽出室」。約1週間で1つのビンから約300のえのきが芽を出します



LEDブルーライトを当て、えのきのかさが大きく成長するよう促します



青い巻き筒をかけ真っ直ぐ円筒状に伸びるえのき。均一に育てるため、並べる棚の位置を変えるなど、こまめなチェックが欠かせません

生産者おすすめ
えのきは洗わず冷凍保存で旨みアップ！

えのきの石づきを外し、洗わずに食べられる大きさにカット。少しずつ小分けにして、食べる分ずつ冷凍してくださいね



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　えのき　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

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

毎日の食卓で大活躍!
カンタンえのきレシピ

煮ても焼いても炒めても、揚げてもおいしいえのき。年中いつでも手に入り、どんな味付けにも合うえのきは、献立に悩むあなたを救う万能選手!今回は、パパッと作れてご飯が進むレシピのご紹介です。



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

ラップはふんわりゆったりと
外す際には熱い蒸気に注意!



※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。

鰹節のコクを加えた味噌ダレで

レンジにお任せ!
えのきと豚バラのかさね蒸し



使用食材はこちら!

材料(2人分)

- 「めぐみ野」株採りシャキシャキえのき …… 1パック
- 「めぐみ野」豚バラ …… 150g
- 細ねぎ …… 2本
- A
  - コープ熟旨味噌 …… 大1.5
  - 酒 …… 大2
  - きび砂糖 …… 小1
  - コープ醤油 …… 小1/2
  - コープかつお削り …… 1パック

作り方

<下ごしらえ>
えのきは石づきを取って長さ半分に切り、肉は4等分に切る。

❶耐熱容器にえのきを半分敷いたら、その上に肉の半分を並べる。えのきをひとつかみ取り分けておき、残りのえのき、肉を順に重ね、最後に取り分けておいたひとつかみのえのきをのせる(※1えのきの旨みが全体に染み渡ります)。



(※1)

❷①に合わせておいたAのタレを回しかけ(※2ひと掬いごとに点々と置くように)、ラップをふんわりとかけたら、電子レンジ600wで5分半～6分加熱(※電子レンジの機種により加減)し、全体に火が通ればでき上がり。
細ねぎを散らし、タレが全体に行き渡るように混ぜ合わせて召し上がれ♪



(※2)

ここもチェック

清潔な容器に移したら
3〜4日、冷蔵保存OK



作り置きにもぴったり♪

えのきとひき肉のオイスター炒め



使用食材はこちら！

材料（2人分）

「めぐみ野」株採りシャキシャキえのき …… 1パック
「めぐみ野」豚ひき肉 …… 200g
生姜（みじん切り） …… 小2
ごま油 …… 小1
A
- 酒 …… 大2
- コープ醤油 …… 大1
- コープオイスターソース …… 大1
- コープ本みりん …… 小2

あれば細ねぎ …… 少々

作り方

＜下ごしらえ＞
えのきは石づきを取って長さを3等分にカットします。

❶フライパンにごま油と生姜を入れ火にかけ、香りが立ってきたらひき肉を加え炒める（※1出てきた脂を拭き取ると、冷蔵保存でもおいしく召し上がれます）。

❷えのきを加えて炒め、しんなりとしたら合わせておいたAを入れ、水分を飛ばしながら炒めればでき上がり。
お好みで、食べる直前に細ねぎを散らして召し上がれ♪



（※1）

ご飯にもおつまみにもどうぞ♪

えのきのパクパクから揚げ



使用食材はこちら！

材料（2人分）

「めぐみ野」シャキシャキえのき …… 1パック
A
- コープ醤油 …… 大1
- 酒 …… 小1
- コープチューブにんにく …… 2cm

片栗粉 …… 適量
油 …… 適量

作り方

＜下ごしらえ＞えのきは石づきをギリギリで取って、12〜14等分にほぐし分ける。❶ボウルにAを合わせ、えのきを加えよく混ぜ合わせて10分程おく。❷フライパンに深さ1cmほど油を入れて180℃に熱したら、水分を軽く絞った①に片栗粉をまぶして両面色よく揚げ、器に盛ればでき上がり。

追加でもう1品いかが？
えのきとたまごのふわふわ洋風スープ



材料（2人分）

「めぐみ野」シャキシャキえのき …… 1/2パック
「めぐみ野」たまご …… 1個
コープ生協バター …… 5g〜
コープコンソメ …… 1個
水 …… 300ml
あればパセリ …… 少々

作り方 ＜下ごしらえ＞えのきは石づきを取り、長さを半分に切る。❶鍋に水・コンソメを入れ、沸騰したらえのきを加える。❷えのきに火が通ったら、溶いたたまごを細く回し注ぎ、たまごが浮いてきたら火を止める。❸器に注いでバターをのせ、あればパセリを散らしてでき上がり。

ここもチェック

お好みでレモンやマヨネーズ
七味唐辛子を添えても◎





SCOOOP eyes

コープの仲間と楽しむ!

コープクラブ（宮城）・コープ委員会（福島）

誰でも気軽に参加できる「コープクラブ（宮城）」「コープ委員会（福島）」。
多種多様な活動をご紹介します。



どんな活動をしているの？

コープクラブ（宮城）・コープ委員会（福島）

コープはお買い物だけじゃない活動もたくさん！食に関わる産地見学や、普段聞く機会のないくらしのお話や地域との交流、コープ商品の特徴や取り組みを試食品（試供品）などを通じて学ぶ場など、参加するだけでもらえる特典やお得がいっぱいです。今年はコープの仲間と一緒に楽しみましょう！

＼みんなが主役！／

話題作りでワイワイ楽しむ

地域の仲間と集まり、「こんなことしたいね！」と自分たちの興味関心のあることを企画しています。小物や手芸品作り、植物の寄せ植え、食べ比べや地域の情報交換など、思い思いに活動しています。





'23年10月、みやぎ生協大河原店コープクラブでは、コープクラブの仲間が講師となりクリスマス飾り作りを行いました

＼お出かけも！／

作り手の思いを知る産地見学

産地や生産者を訪ね、わたしたちが普段食べている・使っている物がどこで、どんなふうに作られているのか、どんな想いで生産されているのか、作り手のお話を聞き、想いに触れる産地見学も行っています。



「めぐみ野」きゅうり産地見学では、おいしいきゅうりがどのように育てられているのか、ハウス内を見学しました

＼コープだからできる！／

多様なSDGsの活動と学び

地域をより深く知ることができる社会貢献活動への参加や、くらしに関わるお話を聞く場など、身近なSDGsを知る・感じる・学ぶことができるのはコープクラブ・コープ委員会ならではです。



▲フードドライブ活動で社会貢献



発酵食品を知る「みそとしょう油の学習会」も▶



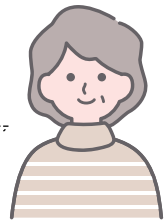
＼コープクラブ（宮城）・コープ委員会（福島）に潜入！／

参加メンバー（組合員）の生の声レポート

コープクラブ（宮城）・コープ委員会（福島）に参加し、
思い思いに活動を楽しんでいるメンバー（組合員）から集まった生の声をご紹介します。

コープクラブ（宮城）

活動を始めて30年！子どもが小さい時に「安全安心な食べ物のことを知りたい」と思ったことがきっかけです。ここで楽しい仲間と出会うことができ、長く続けられています。（宮城県県南地域で活動中）





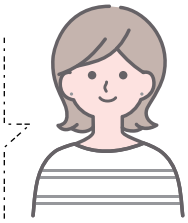
オンラインで参加しています。スマホ1つで場所もこだわらずに、お手軽そのもの！ライブ感がワクワクドキドキ♪オンラインならではのハプニングも楽しく、大満足なコープクラブです。（自宅でオンライン活動中）

お友達の紹介でコープクラブに入りました。今まで食べたことがない商品を知ることができ、料理の幅が広がりました。みんなとのおしゃべりも楽しくて、お得情報も聞けてうれしいです。今後は、料理教室などコープクラブでいろいろ活動したいですね。
（宮城県仙台市で活動中）



コープ委員会（福島）

仕事仲間から勧められてコープ委員会に入りました。委員会では、自分で作ったことのない料理のレシピやさまざまなことを知る機会があります。できることが増えて楽しいです！（福島県いわき市で活動中）





コープ委員会に入ってたくさんお友だちができたことがうれしいです。気になっている商品を選んで学ぶことも楽しいですし、委員会のみなさんと試食や料理作りなどで話題を広げたいですね。（福島県内で活動中）

転勤で新潟から福島県に引っ越してきました。コープふくしまのイベントに親子で参加したことがきっかけで委員会へ参加しました。委員会では、子育て世代の仲間と子育てや地元の情報交換などをしています！一番の魅力は子どもがいても気兼ねなく参加できるところですね。（福島県相馬市で活動中）



コープクラブの企画を運営する
エリアサポーターにもインタビュー！



2023年からエリアサポーターになりました。この活動は、生産者をはじめいろいろな人と出会えることがいいですね！クラブのメンバーも、みんなおもしろいことを企画しようっていう仲間ばかり。これからもみんなが楽しめるイベントを企画したいです。

みやぎ生協 大河原店
エリアサポーター 堀籠さん

見学大歓迎！ 実際どんな活動をしているのか、見たい知りたい方は、見学に来てみてね！見学申し込みは、下記のお問い合わせ先にご連絡ください
※コープクラブ（宮城）見学された方に50ポイントプレゼント

宮城・福島どちらもOK！

好きな場所から気軽に参加♪
オンラインで話そう！どこでもコープクラブ

詳しくはこちら

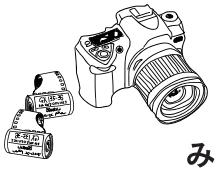
Zoomを使用してのオンライン交流
（Zoomアプリをインストールしてください）
事前にご自宅に届く資料や試食品を話題に交流します。

参加するとコープポイント 500ポイント進呈

2月の開催日程 ※時間は約1時間※どの回も内容は同じです
❶2月17日（土）10:00　❷2月17日（土）13:00
❸2月22日（木）13:00　❹2月28日（水）10:00

お問い合せ
みやぎ生協 生活文化部 TEL.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 TEL.024-557-1181
（受付時間9:30～17:00 土日・祝日除く）

コープクラブ・コープ委員会をより詳しくご紹介
福島県の方はこちら▶
◀宮城県の方はこちら



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みやぎ生協国見ヶ丘店では会員同士の活動を話し合い交流していました　❷会員のつどいお楽しみ企画の、タオルでつくる「くまさん」に参加者がトライ中　❸個性豊かな「くまさん」ができました　❹この地域担当のコーディネーター山谷さんは、利用会員からの「ありがとう」の言葉がうれしくて活動しているそうです

くらしのサポート「くらしの助け合いの会」会員のつどいを開催

11月13日
宮城
みやぎ生協
国見ヶ丘店

会員同士の助け合い支え合いの活動「くらしの助け合いの会」。宮城県内18会場では、会員同士のコミュニケーションをはかる「会員のつどい」を開催しました。

みやぎ生協・コープふくしまには、「困った時はお互いさま」の気持ちで支え合い助け合う「くらしの助け合いの会」があります。「助け合いの会」では、活動会員が、高齢や障がい、病気・けが、産前産後や子育て中などの利用会員の家事支援などのお手伝いを有償で行っています。

11月13日、国見ヶ丘店会場には仙台市青葉区・泉区地域を中心に活動する会員が集まり、活動の様子を共有する「会員のつどい」を開催。改めて、活動中の悩みやよかったこと、やりがいなどについて話し合い、交流しました。また、今回はお楽しみ企画も実施。ハンドタオルで簡単にできる「タオルくまさん」を作り、癒しの時間にもなりました。

「くらしの助け合いの会」では、定期的に説明会を実施しています。詳しくは「みやぎ生協　くらしの助け合いの会」でホームページを検索してみてください。



10月28日・29日
宮城
仙台アエル1階
アトリウム

ピースアクション2023 IN みやぎを開催しました

ユニセフトークイベントをはじめ、「ヒロシマ」や「オキナワ」へ派遣された親子の報告やへいわの輪「絵本キャラバン」など、平和の大切さを考え、日々のしあわせを実感する2日間となりました。



10月～12月
宮城
みやぎ生協
126会場

「秋のコープのつどい」を開催しました！

10月26日から12月3日まで、県内126会場で「秋のコープのつどい」を開催。各会場、生協からのお知らせのほか、生協の特色商品の試食などもあり、楽しい、おいしいつどいとなりました。（写真は名取西店のおすすめコープ商品抽選会の商品）



11月11日
福島
コープふくしま
いずみ店・方木田店

脂が乗ったサバのおいしさの秘密に感動！ノルウェーさば学習会

「寒さは旨さだ」というように、ノルウェーの海は脂の乗ったサバを育てる最高の漁場。そんなノルウェー産サバの秘密を知る学習会が行われました。試食として提供されたサバサンドは抜群の脂ノリで大人気でした。



11月1日
宮城
フォレスト仙台

脱炭素社会の実現に向けてエネルギー学習会を開催しました

「原発で電気代は安くなるの？」と題し東北大学大学院環境科学研究科教授の明日香壽川さんの講演を開催。脱炭素における原発の非合理性について理解できる学習会となりました。



11月20日
福島
郡山市
労働福祉会館

味噌と醤油に新たな発見！「発酵食品学習会」を開催しました

『内池醸造』さんを講師に迎え、味噌汁の飲み比べと醤油の味比べを体験。味噌汁は具材と出汁をいれることでコクが出ておいしくなることなど、日本食には欠かせない味噌と醤油について深く学びました。



11月11日
福島
コープふくしま
方木田店

〝作ること〟と〝食べること〟2回楽しめる♪「お菓子の家づくり」

ココイククラブ会員限定として開催。親子で協力しながら、思い思いにデコレーションし自分だけのお菓子の家を作りました。完成した作品に、子どもたちからは満面の笑みが見られました。

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

自己理解あってこそのアンガーマネジメント

(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「キレない」技術』共に小学館刊。

怒りの記録「アンガーログ」とは

ここ一週間を振り返って、どのようなことに怒りましたか。思い出せますか。「イライラが多すぎて思い出せない」というお声をよく聞きます。

怒ったことを覚えていないことがマネジメントしにくい理由の一つ。わたしたちは毎回同じセリフや態度、強さで怒ることを繰り返しています。

「アンガーログ」とは怒りの記録のことです。イラッとしたら、できるだけその場でささっと記録します。

すると、自分の怒りの傾向やパターンが理解でき、怒りへの対処がしやすくなっていきます。書くことで冷静になれます。ぜひ一度取り組んでみてください。

参考文献：『アンガーマネジメントトレーニングブック2024年版』ミネルヴァ書房

アンガーログ一例

いつ　どこで
2月〇日(日)　リビング
出来事
夫が起きてこなかった。
自分の行動
一人で子どもの世話をした。
気持ち
悲しい、困った
結果
2人とも泣きつかれて寝てしまった。起きて来た夫と言い争いになった。

わたしたちは誰にも怒っていませんしどんな出来事にも怒っていません

怒りの原因は「誰か」や「出来事」ではありません。自分の価値観や願望などを象徴する「べき」という言葉。それらが目の前で裏切られた時に怒りを感じています。怒りの原因が誰かや出来事であればそれらに振り回された状態。自分の「べき」なら変えることができます。ここが重要です。

ただ、「べき」は本人にとって全部正解(すべての人の正解ではない)、程度問題(同じ「べき」でも人によって程度が違う)、変化する(時代、立場、場所によって変わる)ため、扱いが難しいことも知っておいてください。

アンガーログをつけるとき「べき」も書き出すと、自分の価値観がわかってきます。アンガーマネジメントは自己理解ができてこそ上達していきます。



怒りの大きさと心身の関わりとは

同じ「べき」が裏切られても、強く怒るとき、あまり気にならないときがあります。ライターモデルで怒りが生まれるメカニズムを説明できます。自分の「べき」と違うとき、ライターの着火石をカチッと回し、火花を散らします。その火花を燃え上がらせるガスがマイナスの感情(悲しい、苦しいなど)と、マイナスの状態(睡眠不足、空腹など)。怒りの大きさは心と体の状態に影響を受けています。このしくみがわかると自分でどう行動すればよいかについても理解できることでしょう。

アロマの香りをかぐ、コーヒーを飲む、ストレッチをする、温泉に行くなど、時間の長さと場所を組み合わせてメニューを用意し、マイナスの感情をためないよう気分転換します。また、眠かったら寝る、空腹なら食べればいいのです。アンガーマネジメントは誰でも取り組めるスキルなのです。



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」は毎月定額の会費を積み立て、年間3〜4回の舞台を鑑賞する会員制の会です。会場は仙台市内。舞台のジャンルは多岐にわたり、バレエやミュージカルの公演もあります。また例会では、舞台を一層楽しむための企画やプレゼントがあるのも魅力。お友だちやご家族と一緒に楽しい時間を過ごしてみませんか？文化鑑賞会に入会前でも、お試しで鑑賞できるプレ鑑賞も用意しています。詳しくは事務局へお問い合わせください。



第132回例会「狂言公演」（撮影：政川慎治、写真上）、
第133回例会「ストリングオーケストラで聴く映画音楽」（写真下）

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

ホームページはこちら

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）

こ〜ぷ文化鑑賞会 今後の例会予定

第132回例会 4月24・25日
……野村万作・萬斎「狂言公演」
第133回例会 7月3・4日
……「ストリングスオーケストラで聴く映画音楽」



お仕事の休憩時間や昼休み、おでかけ先でのちょっとした隙間時間でお買い物！子育て中で買い物が大変な方、忙しい方にもおすすめです

サービス インターネットでお買い物 ますます楽しく便利に！

「@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が閲覧できるほか、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。アレルギー設定やお気に入り商品登録もできて、安心・便利に利用できます。



会員登録は無料。
登録にはメールアドレスが必要です

既にメンバー（組合員）登録されている方は
コープアプリへの登録で@コープへの登録も完了します

コープアプリ→
@コープのみ登録の場合はこちらから→

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 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。





今月の商品

コープ骨取りさばの味噌煮 3袋

脂がのったノルウェー産さばを、信州味噌ベースのタレで煮付けた「コープ骨取りさばの味噌煮」。袋のまま湯煎するだけで、手軽にさばの味噌煮が召し上がれます。中骨はもちろん小骨やヒレも丁寧に取り除き、甘めの味付けに仕上げていますので、小さな子どもからご年配の方にもおすすめです。今回は、相性のよい豆乳とチーズでドリアにしてみました♪この商品は宅配カタログWeekで価格645円（税込）でご案内の商品です。2月4週では特売価格537円（税込）でご案内予定です。



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」

「骨取りさばの味噌煮でドリア」

材料（1人分）

- コープ骨取りさばの味噌煮 …… 1袋
- 豆乳 …… 大さじ2
- ご飯 …… 一膳分
- コープミックスチーズ …… 40g
- パセリ …… 少々

【作り方】❶「コープ骨取りさばの味噌煮」は、袋の表示通りに湯煎して解凍します。❷①をタレごとボウルに入れて軽くほぐし、豆乳と混ぜます。❸ご飯をグラタン皿に盛り付け、その上に②をのせてコープミックスチーズをかけ、1000W200℃のオーブントースターで5～6分、チーズが溶け軽く焦げ目がつくまで焼き、最後にパセリを振ったらでき上がり♪

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 東北産大豆使用
くるみ黒糖こんがりきな粉 90g
古今東北 東北産大豆使用
黒ごまアーモンドこんがりきな粉 90g
各213円（税込）

大豆本来の風味と香りを生かす
伝統の直火焙煎製法で作ったきな粉です。

【取り扱い店舗】
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 Week】
○2月4週号　くるみ黒糖こんがりきな粉
○3月1週号　黒ごまアーモンドこんがりきな粉

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！
古今東北 検索
https://cocon-tohoku.jp/

この商品の情報はこちら
くるみ黒糖　黒ごまアーモンド

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	11,934	245	396	93,343	1,858	3,139
事業総剰余金	3,540	55	142	27,914	477	615
人　件　費	1,539	13	52	12,164	48	288
物　件　費	1,876	△56	△56	14,682	△467	△138
経常剰余金	131	108	169	1,106	911	463

○11月度は、供給高＋2.5億円、事業総剰余は＋5千万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。経常剰余は1.3億円の黒字、予算を1億円上回る結果になりました。
○店舗事業は、11月度の供給高は76億円（予算差＋5億円、前年差＋4億円）と好調を継続しています。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剰余金は△7千万円でした。
○宅配事業は、11月度の供給高は38億円（予算差△5千万円、前年差＋2千万円）でした。人・物件費のコントロールができ経常剰余金は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

第6回理事会（2023年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。
●議決事項、協議事項はありません。報告事項として、
10月度の主な事業の損益状況や振り返りと今後の課題などを行い確認されました。
店舗事業と宅配事業の今後の取り組みについては詳しい報告を受けました。

もったいない田んぼ（耕作放棄地）を減らそう！角田市「北江尻ふるさと安心米生産組合」がコープフードバンクへ玄米540kg寄贈

みやぎ生協の産直「めぐみ野」米生産者『北江尻ふるさと安心米生産組合』では、地域の高齢化や担い手不足などで米生産ができなくなった田んぼを、耕作放棄地にしない取り組みを行っています。この取り組みによって、2023年に収穫されたお米（玄米30kg×18袋・計540kg）をコープフードバンクへ寄贈していただきました。



「令和5年度秋田市社会福祉大会」でみやぎ生協が秋田市の社会福祉協議会から感謝状をいただきました

2023年12月1日に「令和5年度秋田市社会福祉大会」において、社会福祉功労でみやぎ生協が表彰状をいただきました。これは2023年7月の秋田の大雨被害に対して、秋田市社会福祉協議会の災害ボランティアセンターへ「みやぎ生協震災復興・災害支援金等積立金」から50万円を寄付したことへの表彰です。（※みやぎ生協では、秋田市災害ボランティアセンターに50万円、五城目町に20万円を拠出しました。「みやぎ生協震災復興・災害支援金等積立金」は毎年の剰余金から積み立てられています）

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://scooop.jp/

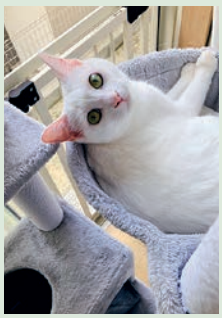
みなさんのお気に入りの1枚をお送りください。掲載された方にはコープギフトカード500円分をプレゼントいたします。



枯葉で秋のシャワーを浴びました！
【宮城県仙台市　すーさん】

加茂水族館人気のクラゲドリームシアター。時間を忘れるほど癒されます
【宮城県仙台市　ふぁのん】





うちの子になって3年目です♪
【宮城県塩竈市　ぷっちゃんママ】

仕事途中に出会った鳩。鳩も足をしまって寒そうにするんですね
【宮城県名取市　GOちゃん】



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 2月29日(木)

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。

お知らせ 宮城会場

ある春のための上映会 ～石巻市大川から震災を描いて～

3月18日(月) 10:00～12:00

石巻出身の映像作家・佐藤そのみさんが故郷と災害をテーマに制作した映画を上映。ゲストとのトークもあります。募600人費無料
所楽楽楽ホール(仙台市太白区長町5-3-2)



©Sonomi Sato

お知らせ 宮城会場

認知症サポーター養成講座 &はじめて講座

2月29日(木) 10:15～12:30

認知症への理解を深めてみませんか。家事支援などを行う助け合いの会の説明会も開催します。募10人費無料所みやぎ生協高砂駅前店メンバー集会室



お知らせ 宮城会場

講師としての活動を広げる 2024年度専門委員会募集

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、講師として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中止となります。募各20人(3月1日(金)申込締切)※75歳未満の方対象費無料(交通費実費の支給あり。ただし片道1,000円まで)所みやぎ生協文化会館ウィズ



趣味 宮城会場

初めての一閑張り ～持ち手付き竹皿～

3月19日(火) 10:00～12:00

初めてでも楽しく作れる一閑張りです。
講師:千日紅 橋本年古募20人※当選者のみ3月6日(水)までに案内書送付
費2,000円所みやぎ生協文化会館ウィズ



宮城・福島同時開催 オンライン サテライト

2024ピースアクション inオキナワ報告会

4月20日(土) 10:30～12:00

沖縄の現状を学び、現地を訪問した学生による報告会。戦争や平和について一緒に考えてみませんか。募50人費無料
所アエル2F(仙台市青葉区中央1-3-1)

料理 福島会場

味噌蒸しパンとコープのスープでほっこりお茶会

3月1日(金) 10:00～12:00

お手軽調理の蒸しパンと、コープ商品のスープを試食するお茶会です。※エプロンをご持参ください。募7人(2月16日(金)申込締切)費200円所コープふくしま天神町店2階(白河市)



お知らせ 福島会場

フードドライブ開催のお知らせ

2月15日(木) 10:00～12:00

主な寄贈先はこども食堂や地域の福祉施設です。ご協力をお願いいたします。
募事前申込不要費無料
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。

毎月1日更新
詳しいイベント内容はこちら

【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)

申し込みはこちら

【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)

スコープ専用Webサイト
毎月1日更新
https://scooop.jp/

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　**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厳選してお届け。
今号は店主のこだわりを存分に堪能できる、そばの名店をご紹介します！

宮城

香りのよさが際立つ十割で そば農家自慢の味を堪能



七ヶ宿町の農地保全をきっかけに始めたそば栽培。育てたそばを食べてもらう場所として誕生したのが「芭蕉庵」。現在は2代目がそば打ちを担当しており、十割で太めの「全そば」が自慢。最近は十割でも香りのよさとのど越しを両立した「細切り全そば」も好評だ。

「全そばセット」(1,460円)

農民そばや 芭蕉庵(ばしょうあん)
住 刈田郡七ヶ宿町南浦畑5-1　☎0224-37-3223
営 11:30～15:00　休 金曜※12月～3月は火・木・金曜(祝日の場合は営業)　https://soba-basyoan.com

福島

猪苗代産そば粉を使った 十割そばが人気

厳選した玄そばを使った十割手打ちそばが評判で、遠方から足を運ぶファンも多いそば処です。自慢のそばはしっかりとコシがあり、やや甘めのつゆとも相性抜群。「そば定食」は、漬け丼・チャーシュー丼・そぼろ丼・カレーから選べるミニ丼が付いて、ボリューム満点です。



「そば定食」(1,400円)

そば処 味祭 さこちゃん
住 伊達郡桑折町桑島三63-3　☎024-582-6387
営 11:30～14:00　休 木・日曜

宮城

仙台の街並みを見下ろす高台で 風味豊かな十割そばを満喫

かつて鹿や猪が下りた鹿落坂の頂上にある「鹿落堂」は、仙台市街や広瀬川を望める明るい店内が印象的。鳴子温泉川渡産の信濃一号を粗挽きして作る十割そばは、みずみずしくもっちりとした食感。岩出山の「愉多工房」由来の打ち方もポイントで、噛むほどに旨みが広がります。



「丸抜き十割蕎麦(白)」(1,100円)

鹿落堂(ししおちどう)
住 仙台市太白区向山1-1-1　☎022-395-8074
営 11:00～18:00　休 無休　https://www.shishiochido.com

福島

"三たて"でいただく産地厳選のそば 多彩な料理でそばの奥深さを楽しむ



「つけ牡蠣せいろ」(1,950円)
※冬季限定3月頃まで

作家や落語家など著名人も足を運ぶ創業30年以上の老舗。その時々に応じて産地を厳選し、毎日気温や湿度を細かく確認して打つそばは、香り高くほどよい噛み応えです。冬のおすすめは「つけ牡蠣せいろ」。カキの滋味が切れのよいそばに合い、食材本来の旨みが楽しめます。

蕎麦彩膳 隆仙坊(りゅうせんぼう)
住 郡山市清水台2-6-5　☎024-932-0194
営 11:30～ラストオーダー14:00、18:00～ラストオーダー20:30
休 月曜　https://www.instagram.com/sobaya_ryusenbo/

※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

お出かけにピッタリ！財布機能付き「価値あるレザー調スマホポシェット」を抽選で10名様にプレゼント



スマートフォンはもちろん、紙幣や小銭、カードも4枚入る充実した収納力。取り外しができるショルダー紐は、フリースライド式で長さ調節が可能。毎日の生活や仕事、旅先でも便利に使えるアイテムです。　○サイズ(約):縦18×横11×マチ2.5cm(がま口ポケット部分含まず)／ショルダー紐最長134cm　○色:ベージュ、グリーン、ブラック※色は選べません

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(スマホポシェット)　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
2月29日(木)

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

心地よい&楽しい暮らしのヒントが見つかる情報誌
SCOOOP! vol.44
「めぐみ野」シャキシャキえのき

月刊ポピーは幼児～中学３年生までの家庭学習教材です。

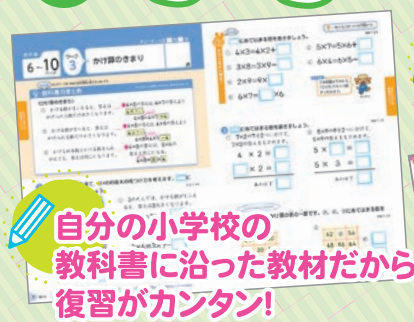
全家研 月刊ポピー

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。



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!



各学年、英語もしっかり学習できる!

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!

2024年度 (月額・税込)

小学ポピーシステム会費	
小学1年生	3,300円
小学2年生	3,600円
小学3年生	4,100円
小学4年生	4,300円
小学5年生	4,700円
小学6年生	5,000円

※2024年度の価格です。

NEW デジ・サポ

本誌の学習に+α!
デジタルで毎日の勉強をサポート!



難しい問題の解説動画!!



テスト前に直前チェック!!



今日やるワークが一目でわかる!!

教材を実際に体験できる



2024年度版小学ポピー
無料
おためし見本
お届けします!

ポピー50周年記念 組合員限定特典

小学1～3年生対象! 4月号新規ご入会でプレゼント!

コクヨ しゅくだいやる気ペン

参考価格 6,980円が 今だけ無料!!

申込締切:2024年5月15日(水)



勉強がもっと楽しくなる!



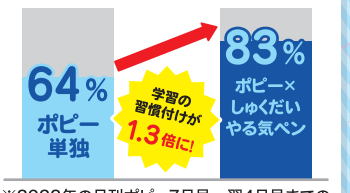
きみのやる気で光る!

がんばった分だけ色が変わってやる気が見える!

いつものえんぴつ + しゅくだいやる気ペン = いつものえんぴつにつけるだけ!

専用アプリをダウンロード! 毎日の勉強への取り組みを分析して見える化します。※ご利用には専用アプリのインストールが必要です。

ポピー×やる気ペンで楽しく学びが定着!



※2022年の月刊ポピー7月号～翌4月号までの購読者(年長～小6)を対象

使い方 やる気ペンで毎日の勉強を習慣化!



1 やる気ペンで勉強をする!
2 アプリに記録して日々の努力を見える化!
3 カレンダーで習慣化をサポート!



楽しい仕かけがいっぱい!!

勉強するとアイテムをGET!

ポピー×コクヨ コラボ特典の詳細はこちら

お申し込み お問い合せ
みやぎ生協(株)宮城県学校用品協会
「こ～ぷ家庭教育センター」
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

発行/みやぎ生活協同組合
発行/2024年2月1日
企画・編集/プレスアート