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】

vol.48
6月号
2024.June



南三陸の海で育つ 脂がのった銀さけはいかが？

特集 たっぷりの愛情と豊かな環境で育つ
「めぐみ野」志津川湾産 養殖銀さけ

【今月のレシピ】「めぐみ野」銀さけを使って
お手軽さっぱりレシピ

【SCOOOP eyes】
**資源を有効活用!
みんなで参加しよう!リサイクル**

たっぷりの愛情と豊かな環境で育つ

「めぐみ野」志津川湾産 養殖銀さけ



養殖銀さけの生産日本一である宮城県。
南三陸町戸倉地区で銀さけ養殖に力を入れている生産者に、
「めぐみ野」志津川湾産 養殖銀さけの魅力をお聞きしました。

生産者voice

養殖銀さけ発祥の地、志津川湾ならではのおいしさ



戸倉銀鮭養殖部会
部会長　佐藤 正浩さん

銀さけ養殖を行う父の背中を見て育ったという佐藤さんは、自身も養殖に携わり34年目を迎えるベテラン漁師です。現在は、南三陸町戸倉地区・同部会の生産者仲間と共に、「めぐみ野」志津川湾産　養殖銀さけを出荷しています。



引き締まった身と脂ののりが格別 宮城県を代表する養殖魚

色鮮やかで引き締まった肉質。上品でとろけるような脂が特徴の「めぐみ野」志津川湾産　養殖銀さけは、1978年に国内初となる養殖に成功し、1998年より「めぐみ野」に仲間入りしました。志津川湾の豊かな自然と、寒流の親潮が栄養をもたらすリアス式海岸の地形、そして、銀さけの養殖に情熱を注ぐ生産者のみなさんが、格別のおいしさを誇る銀さけを育てています。「志津川湾を囲む山々から流れ出すミネラルなどの豊富な栄養や、潮の流れによる水中の酸素量、水温など、志津川湾には銀さけにとって心地のよい環境が揃っています」と、戸倉銀鮭養殖部会部会長の佐藤さん。さらに、広々と泳ぐことができる大きないけすや、宮城県産の飼料用米を配合した栄養満点のえさが、上質な肉質と味わいにつながっています。

長年の経験をもとに、たっぷりの愛情を込めて育てられた銀さけは、今の時期しか味わえない〝刺身用〟もおすすめです。



肌寒さの残る朝4時頃。水揚げシーズンは、海が朝焼けに染まる早朝から出港します

「めぐみ野」志津川湾産　養殖銀さけおいしさのヒミツ

北海道産の天然銀さけの卵を宮城・岩手の山の淡水養殖池で孵化させ、約10ヵ月かけて稚魚を育成。
その後海上のいけすに移し、1尾170gほどの稚魚を出荷ができるサイズになるまで大きく育て水揚げします。

養殖銀さけの丈夫な体をつくる ＼大きな八角形のいけす／



約3kmほど沖の場所に設けられた、一辺7.5m深さ約10mのすり鉢状の網が張られた八角形のいけすの中には、約3万5千尾の銀さけの稚魚が元気に泳ぎ回っています。稚魚は約8ヵ月かけて大きく育ち、志津川湾の早い潮の流れの中で元気で丈夫な体をつくります。

水揚げ直前の養殖銀さけは、脂ののった厚みのある背中が特徴です



＼ビタミンやDHAなどの栄養豊富！新陳代謝を促進し、健康維持のサポートにも／



宮城県産の飼料用米や魚粉を配合したえさは栄養満点！環境にも優しく、持続可能な漁業にも取り組んでいます

水揚げ前には、目視で選別した大きく育った銀さけを1尾ずつ別のいけすに移し、3日間えさをあたえるのをストップ。身をギュッと引き締め、おいしさに磨きをかけます





水温や気温が上昇するなど、予測が立てにくい年が続いています。水温や気温の変化に敏感な銀さけの日々の状態を観察し、えさの量やタイミングを細かく判断。長年の知識と経験がカギになります

生産者voice

自慢のおいしさを食卓へ



（写真左）宮城県漁業協同組合
志津川支所 戸倉出張所 出張所長　齋藤 正明さん

6名の戸倉銀鮭養殖部会のメンバーが一丸となって、最高の養殖銀さけを自信を持って生産しています。森林の国際認証などを取得している志津川湾の豊かな山々と、山から流れ出る栄養をたくわえた海、身の引き締まった銀さけを育てる潮の流れがあってこその、志津川湾産のおいしい養殖銀さけを、ぜひ味わってみてください！

「めぐみ野」志津川湾産 養殖銀さけ　取り扱い
みやぎ生協・コープふくしま全店
（A&COOP松島店・角田店を除く）

宅配カタログWeekでは「めぐみ野」志津川湾産 養殖塩銀鮭4切（200g）を6月2週号・7月2週号で掲載します。

産地おすすめ情報 刺身で味わえるのは“今”だけ！



「めぐみ野」志津川湾産　養殖銀さけを“一度も凍結しない状態”で味わえるのは、漁獲のある5月から7月までの一番脂がのる今の時期だけ。水揚げ後の活け締めという鮮度保持処理により、鮮度抜群のおいしさを実現しています。程よく引き締まった身はとろけるような上品な脂が絶品です。店舗では刺身用も揃えていますので、ぜひ味わってみてください。※状況により提供期間が変更となる場合もあります。

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　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

「めぐみ野」銀さけを使って お手軽さっぱりレシピ

今月号の「めぐみ野」REPORTでご紹介した志津川湾産養殖銀さけ。旬の今こそ、いろいろなお料理で楽しみたいですね。そこで今回は、手間なく作れる銀さけレシピをご用意しました。ぜひ、ご家庭でお試しください!



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

野菜のシャキシャキ食感とお酢の刺激で食欲増進!



作り置きにもおすすめ

銀さけの南蛮漬け



使用食材はこちら!

材料(2人分)

- 「めぐみ野」志津川湾産 養殖銀さけ …… 2切れ
- 玉ねぎ …… 1/2個
- ピーマン …… 1個
- にんじん …… 1/3本
- コープ片栗粉 …… 適量
- 油 …… 大2
- A
  - コープ穀物酢 …… 大2
  - コープきび砂糖 …… 大2
  - コープ醤油 …… 小2
  - 水 …… 100ml
  - 赤唐辛子(輪切り) …… 適量
- 塩・こしょう …… 適量

作り方

＜下ごしらえ＞
銀さけは3等分し、塩・こしょう・片栗粉をまぶす。

❶野菜をすべて千切りにし、耐熱性の保存容器に入れておく。

❷フライパンに油を熱し、銀さけを入れて両面に焼き色がつくまでよく火を通し、野菜を入れた容器に移す。

❸小鍋にAを入れてひと煮立ちしたら、熱いうちに②に回しかけ(※)、20分以上なじませる。

(※)冷蔵庫で2〜3日保存可能、半日以上置くと味がなじんでさらにおいしくなります。



(※)

※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

旬を迎える夏野菜をふんだんに！
彩りのよいソースに仕立てます



パンにもご飯にも合う♪

銀さけのさっぱり彩りトマトソテー



使用食材はこちら！

材料（2人分）

「めぐみ野」志津川湾産 養殖銀さけ …… 2切れ
「めぐみ野」トマト …… 1.5～2個
パプリカ（黄） …… 1/6個
ズッキーニ …… 1/4本
にんにく（みじん切り） …… 1片
コープエクストラバージンオリーブオイル …… 大2
コープ醤油 …… 小2～3
コープ薄力粉 …… 適量
塩・こしょう …… 適量

作り方

＜下ごしらえ＞
野菜はすべて1cm弱角に切り、銀さけには塩・こしょうをしっかり振り、出てきた水分を軽く拭き取って（※）薄力粉をまぶす。

❶フライパンにオリーブオイル大1を熱し、銀さけを入れて両面に焼き色がつくまでよく火を通したら、いったん取り出す。

❷①のフライパンをさっとキッチンペーパーでふき、オリーブオイル大1とにんにくを入れて炒め、香りが立ってきたら野菜を加えて中火で炒める。

❸トマトの水分が出てきたら、醤油・塩・こしょうで味を調え、銀さけを戻し、温まったらでき上がり。

★お好みでハーブを飾って召し上がれ。



（※）

梅と大根でさっぱり

ぶっかけ銀さけの梅おろしうどん



使用食材はこちら！

材料（2人分）

コープゆでうどん …… 2玉
「めぐみ野」志津川湾産 養殖銀さけ …… 2切れ
「めぐみ野」梅干 …… 1～2個
大根 …… 200g程度
細ねぎ …… 1～2本
大葉 …… 2枚
コープいりごま …… 適量
つゆ …… 200ml～
コープ片栗粉 …… 少々
塩 …… 少々

作り方

＜下ごしらえ＞
銀さけは3～4等分し、塩・片栗粉をまぶす。細ねぎは小口切り、大根はおろして、梅干しは種を取り刻む。

❶フライパンに油（分量外）を熱し、銀さけを入れて両面に焼き色がつくまで火を通す（※）。

❷うどんは袋の表示通りに茹で水でしめておく。

❸器に②を入れ、その上にすべての材料を盛り付け、つゆをかけたらでき上がり。

（※）火を通すことで香ばしさと旨さが引き立ち、梅干しや大根おろしと相性抜群です。



（※）

ここもチェック

梅干しに多く含まれるクエン酸が
夏バテ対策をサポートします





みやぎ生協リサイクルセンターのみなさん

SCOOOP eyes 資源を有効活用!

みんなで参加しよう!リサイクル

メンバー(組合員)のみなさんから集めたリサイクル品のゆくえと、
気軽に参加できるリサイクル活動をご紹介します。

今日も誰かのために有効活用!みやぎ生協・コープふくしまのリサイクル活動

みやぎ生協・コープふくしまで集められた古紙やプラスチック類などは、さまざまなところで有効活用され、巡り巡ってわたしたちのくらしに還元されています。今回は、メンバー(組合員)が気軽に参加できるリサイクルに注目。さまざまなリサイクル品を回収している「みやぎ生協リサイクルセンター」の取り組みに触れ、集められた資源のゆくえをご紹介します。

「環境」を考える多様な取り組み 環境負荷の低減を目指して

「みやぎ生協リサイクルセンター」は環境負荷低減を目的に、みやぎ生協の店舗や事業所、メンバー(組合員)から回収した廃棄物を収集・分別・再資源化し、これらを管理する施設として2006年にスタートしました。2014年には、全国の生協で唯一の取り組みである店舗から出る食品残渣を乳酸発酵によって飼料化する「エコフィード方式」を開始。一般社団法人日本有機資源協会主催「第2回食品産業もったいない大賞」で「食料産業局長賞」を受賞しています。

さらにリサイクルセンター内で使用する電力・温水(ボイラ加熱)にも、みやぎ生協の店舗などで調理に使用した廃食油を活用する発電機を全国に先駆けて導入し、年間61トンのCO_2排出量を削減。廃棄物とCO_2排出量の削減にも取り組んでいます。

「店舗・宅配で回収するさまざまなリサイクル品は、メンバー(組合員)がルールを守って出してくださるおかげで、再資源化がしやすいです。こうした一人ひとりの少しの行動が未来の地球環境のための一歩につながります。みなさんも、ペットボトルやトレーなど生協のリサイクルにご協力ください」(渡辺センター長)


コープ東北サンネット事業連合
環境・サステナビリティ推進部 課長
兼 みやぎ生協リサイクルセンター
センター長 渡辺 信也さん

みやぎ生協 リサイクルセンターの ＼取り組み／

みやぎ生協店舗・事業所を毎日トラックで回り、廃棄物を自己収集。分別・再資源化し出荷しています。



古紙、段ボール、牛乳パック、発泡スチロール、卵パック、プラスチック類

減容・圧縮▶再生プラスチック原料、再生紙原料、固形燃料(RPF)へ

店舗から出る野菜・果物、惣菜の食品残渣

エコフィード化▶液状化飼料として宮城県内養豚場へ



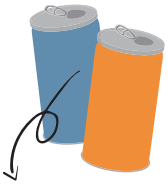
＼今日から始められる／

みんなで気軽にリサイクル!

みやぎ生協・コープふくしまで実施しているリサイクル活動をご紹介。身近なところから気軽に始めてみよう!

宮城・福島

アルミ缶を集めて「COOP緑の基金」に募金



店舗設置のリサイクルコーナーで回収したアルミ缶の売却益は「COOP緑の基金」に募金され、宮城県内14ヵ所にある「こ〜ぷの森」を育てる活動に役立てられています。



【リサイクル参加方法】

❶軽くすすいで乾かす ❷店舗のリサイクルコーナーへ

ペットボトルの回収



店舗設置のリサイクルコーナーで回収したペットボトルは、再生プラスチック原料としてペット樹脂製品などに再生されます。コープふくしまでも2023年7月より店舗回収をスタートしました。

【リサイクル参加方法】

❶ラベルをはがす ❷軽くすすいで乾かし、つぶす
❸店舗のリサイクルコーナーへ

※ソース、サラダ油、ドレッシングなどの油類のボトルは回収できません。

牛乳・紙パックを再利用



回収した牛乳・ジュース、豆乳やお酒の紙パックなどの紙原料を再生利用し、リサイクルパルプ100%の「コープコアノンロール」へ。芯がなく環境にも家計にも優しいトイレットペーパーです。





コアノンロールを購入すると、1円がユニセフ募金になります

【リサイクル参加方法】

❶紙パックを開く ❷洗って乾かす
❸店舗のリサイクルコーナーへ、または宅配担当者へ

古紙の再利用



宅配商品カタログWeek・Weekに折り込んでいるチラシや、店舗で使用したポップ、古新聞などの古紙は圧縮し、容積を減らして再利用しています。

【リサイクル参加方法】

❶古紙をまとめ、店舗のリサイクルポイントシステムボックスへ
❷宅配チラシは配達時に宅配担当者へ

宮城

食品残渣をエコフィード(液状化飼料)化



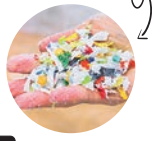




店舗から出る野菜・果物、惣菜、生産工場の食品残渣は、回収・選別後、ビニールなどの異物、野菜などに含まれる繊維質のものを取り除き、破砕機にかけ、冷却、熱処理を繰り返し、エコフィード(液状化飼料)化。豚を育てる飼料として有効活用されています。こうした食品リサイクルは、みやぎ生協では90%台となり、CO_2削減にもつながっています。

ペットボトルのキャップはユニセフ募金に





店舗設置のリサイクルコーナーで回収したペットボトルのキャップは、細かく粉砕し固形燃料(RPF)やプラスチック製品に変身。売却益はユニセフへ募金し、世界の子どもたちのために役立てられています。

【リサイクル参加方法】

❶軽くすすいで乾かす ❷店舗の回収ボックスへ

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

みやぎ生協では2030年に向けたサステナビリティアクションとして、食品ロス削減をはじめ、7つのアクションプランを進めています。

「みやぎ生協リサイクルセンター」の取り組み詳細はこちら



コープで発見、くらしにひと足し。

COOP goods lab

COOP商品徹底解剖ラボ

使って納得、便利で人気、くらしに笑顔が増える
メンバー（組合員）さん絶賛の商品をクローズアップしてご紹介します。

食べておいしいだけじゃない パッケージにヒミツが

オムライスパッケージの原料の一部にメンバー（組合員）から回収したペットボトルを再生PET化して再利用しています。日本生協連では2030年までに再生プラスチックと植物由来プラスチックの使用率を合計で50%以上とすることを掲げています。



ペットボトルからコープ商品の包装資材にリサイクルされる様子を動画でご紹介





みやぎ・ふくしまの店舗で回収したペットボトルも大活躍

みやぎ生協・コープふくしまの店舗で回収したペットボトルは、再生PET化されて一部再利用されています。メンバー（組合員）一人ひとりが、リサイクル活動に取り組むことで、再利用可能な資源が循環し、未来の地球環境への保護にもつながります。



メンバー（組合員）からの声



ふっくらおいしいオムライス！温めてさっと食べることができて、環境にもやさしいなんてとってもうれしいですね
（宮城県　40代）



vol.10

おいしくて 環境にやさしい コープ ふっくら卵のオムライス



袋のままレンジ調理OK！ 冷凍庫に欠かせない一品

袋のまま切り込みを入れたら、レンジで約4分30秒。時短＆手軽に「おいしい」が叶うから、毎日忙しい家庭の強い味方です。ケチャップでデコレーションしたり、カレーをかけたりホワイトソースを添えたり、シンプルな味付けだから、アレンジも思いのまま。整った形なので、お弁当にもおすすめです。



気になる中身は国産具材使用＆ 手包み製法でこだわりの仕上がり

環境に配慮したパッケージの中身は、ふっくらとしたオムライス。もちろんオムライスにも、こだわりがいっぱいです。たまごを割ると姿を現すチキンライスはトマトの味わいたっぷり。米に鶏肉、たまねぎ、にんじんなどの野菜は国産を使用。ふっくら食感の決め手となるたまごを包む工程は、手作業で丁寧に行っています。



袋のままレンジに入れたら「おいしい」が完成！
環境にやさしいパッケージを使用♪アレンジ多彩なオムライス

コープふっくら卵のオムライス

1食（200g）

○店舗通常価格：1食タイプ257円（税込）　○宅配通常価格：2食タイプ516円（税込）

●原材料名：精白米（国産）、全卵、野菜（たまねぎ、にんじん）、鶏肉、トマトケチャップ、卵白、小麦でん粉、還元水あめ、砂糖、植物油脂、トマトペースト、食塩、バター、発酵調味液、チキンコンソメ、チキンエキス、ポークエキス、醸造酢、脱脂粉乳、香辛料／トレハロース、調味料（アミノ酸等）、乳化剤、安定剤（ダイズ多糖類）、増粘剤（キサンタンガム）、ｐＨ調整剤、着色料（カラメル、カロチン）
●保存方法：冷凍（-18℃以下）で保存。　●賞味期限：365日

【取り扱い店舗】みやぎ生協・コープふくしま
（瀬上店・桑折店）を除く全店
※品切れの際はご了承願います。
【宅配】毎週掲載
※カタログWeek誌面をご覧ください

店舗で開催
●毎月1日・15日はいいコープの日　コープ商品10%引き
●6月6日（木）～19日（水）「コープフェア」期間中は「1食タイプ」を235円（税込）で販売

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

助け合い支え合う安心してくらし続ける社会に。車を通してコミュニティを広げる
日本カーシェアリング協会のお話を3回シリーズで掲載します

今月のテーマ（最終回）

カーシェアリングで“地域づくり”？
コミュニティ・カーシェアリングとは



一般社団法人
日本カーシェアリング協会
石渡 賢大

千葉県出身。損害保険会社での勤務を経て、2017年より『日本カーシェアリング協会』に参画。全国から車の寄付を募り、その車を活用した災害支援、街づくり、生活困窮者支援などの社会貢献活動を実施している。1児の父。

車のシェアを通じて支え合う地域をつくる

コミュニティ・カーシェアリングは、地域コミュニティで車をシェア（共同利用）し、地域を元気にするサークル活動です。東日本大震災後、石巻市の仮設住宅で始まったこの活動は、移動に課題のある地域などに導入され、全国に広がっています。車を運転する人、お出かけの企画をする人、お茶っこ会を準備する人…。参加する人がそれぞれ役割をもっています。

車を使った活動というと移動の改善が目的に思われることが多いのですが、この取り組みの目的は〝地域づくり〟。車の共同利用のルールづくりや、会の仲間とのお出かけなどを通じて、信頼できる人間関係ができると、自然と助け合いが起こるコミュニティになっていきます。その結果、移動の課題も少しずつ改善する。私たちが地域に根付かせたいのはそんなサイクルです。

生きがい作りの活動

この活動に参加しているのは主に60歳以上の方々。定年退職して時間に余裕ができた方が、ボランティアで会の車の運転を手伝ってくれています。「ありがとうと言われるのがうれしい」「地域と関わるいい機会になっている」と前向きに参加してくれています。

また、免許を返納してしまったご高齢の方は外出の機会が減ってしまいがち。会のメンバーと定期的に行われるお出かけやお茶っこ会が生きがいとなり、「もっとみんなと楽しくお話したいから補聴器を買ったの」なんて方もいらっしゃいます。

平時のコミュニティが防災にもつながる

2018年、愛媛県で記録的な豪雨災害が発生し、現地入りした際に現地の方から聞いたお話が印象的でした。「この地域はつながりが強いから。足が悪い人のことを地域のみんなが認識していて。だからすぐに声をかけて、車に乗せて避難することができた。だから人的被害が出なかったんだ」

何かあった時に顔が浮かぶ関係が普段からできていれば、有事の際の助けにもつながります。平時のコミュニティづくりが災害の被害を減らすことにもつながるのです。

協会はこれからも寄付車を活用して、温かで強い地域コミュニティづくりを応援していきます。



カーシェアをご利用中の地域住民の方々

サービス

草刈り代行サービスで気になるお悩み解消！

自宅の庭先など、あらかじめ取り決めた範囲の草刈りを代行するサービスです。生協提携の作業員が回転刃式草刈機を使用し、作業を行います。時期が来たら作業員が訪問し草刈りを行うので、立ち会いは最初の現地調査の時だけでOK！作業完了後はスマホで確認できるので安心です。プランは年3～4回草刈りを行う長期契約プランと、単発で行う短期契約プランの2種類。お支払いは生協登録口座から引き落としになります。



お見積りは無料です。お気軽にご連絡ください。
作業時の立ち会いは不要なので、遠方にある所有地の雑草のお悩みにも！

お問い合わせ・お申し込みはこちら

コープ東北
サービス事業本部
TEL **0120-448-044**
受付時間／9:00～17:30（月～土曜）

ホームページはこちら

例）長期契約プラン　年3回施工

面積15坪／月額2,900円×12回払い
（年間総額34,800円）
※料金は税込み、出張料等含む



ご葬儀以外のサービスもございます。墓石、遺品整理、法要返礼品、供花、散骨等。※福島地区では対応できないサービスがございます

サービス

「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日葬儀を受付。県内68ヵ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」が提携先で福島市内、郡山市内に葬祭会館があります。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

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
10:00～17:30

ホームページはこちらから

宅配カタログ

PickUP!

今月のテーマ

フードドライブ

ひとりでも気軽にできる社会貢献活動

みやぎ生協・コープふくしま 宅配のフードドライブとは

食品を必要とする施設や団体、こども食堂等へ食品を提供します。寄付食品は安全性担保のため、宅配で購入した商品のみとなります。

だれもが安心してくらせる地域・社会をめざして

フードドライブにご協力お願いします

申し込み期間　6月3日(月)～21日(金)

宅配注文用紙「6月2週」「6月3週」「6月4週」に、下記記載の申込番号と数量をご記入ください。インターネットの注文画面からもお申し込みいただけます。

ご注文商品はメンバー(組合員)さまにはお届けいたしません

申込番号 030051　コープ たまごスープ



製造:青森
5食
賞味期限540日
食塩相当量1.3g
30Kcal／1食

本体価格
278円
(8%税込300円)

申込番号 030052　コープ のりたまごふりかけ



製造:静岡
35g
賞味期限365日
食塩相当量0.2g
10Kcal／1食

本体価格
98円
(8%税込105円)

申込番号 030053　コープ 中華丼の具



製造:日本
170g×2袋
賞味期限730日
食塩相当量2.5g
98Kcal／170g

本体価格
298円
(8%税込321円)

申込番号 030054　コープ おいしいご飯(山形県産はえぬき使用)



製造:福島
200g×3食
賞味期限300日
食塩相当量0g
290Kcal／1パック

本体価格
348円
(8%税込375円)

申込番号 030055　コープヌードル しょうゆ味



製造:日本
1食
賞味期限180日
食塩相当量4.8g
310Kcal／1食

本体価格
128円
(8%税込138円)

申込番号 030056　コープ ライトツナフレーク かつお(油無添加)



製造:タイ
70g×3缶
賞味期限3年
食塩相当量0.6g
57Kcal／1缶

本体価格
348円
(8%税込375円)

宅配カタログWeek6月2週号・6月3週号のP57でもご案内しております。ご協力をお願いいたします。

「もぐもぐコープ」今月のおすすめ！

みやぎ生協&コープふくしま

お店Zoom UP!!

10分間だけのお楽しみ
「もぐもぐコープ」で、
おいしさのワケを教えます！



「もぐもぐコープ」とはみやぎ生協・コープふくしま全店(A&COOP松島店・角田店を除く)で毎週土曜日・日曜日11時30分からと16時からの10分間だけ、コープのおすすめ商品をお試しできるお時間です。

一般社団法人日本唐揚協会
第15回からあげグランプリ®
北日本スーパー総菜部門
金賞受賞

※惣菜部門のからあげは3年連続金賞以上受賞しています



浦霞の甘酒と利府梨の恵み 鶏もも唐揚げ

店舗本体通常価格
100g213円(税込)

おいしさのワケ

塩竈市の蔵元・佐浦の「浦霞の甘酒」のすっきりした優しい甘さと、利府町の特産品「利府梨」のペーストでまろやかな甘さとさわやかな風味に。はちみつを加えることによってお子さまからご年配の方まで食べやすい味に仕上げました。

取り扱い／みやぎ生協・コープふくしま全店(A&COOP松島店を除く)

みやぎ生協・コープふくしま全店(A&COOP松島店・角田店を除く)で実施中！　毎週土・日曜 ①11:30～ ②16:00～

2023年度（累計）の損益

金額単位：百万円

科　目	2023年度実績	予算差	前年差
組合員との取引価額総額	141,190	3,062	4,918
事業総剰余金	42,598	817	1,077
人件費	18,356	△32	199
物件費	21,985	△733	△383
経常剰余金	2,236	1,636	766

＊組合員との取引価額総額：従来の供給高で、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

○2023年度（累計）は組合員との取引価額総額は予算・前年とも上回りました。特に店舗事業の新しい販促プロモーションなどが客数増につながりました。経費も予算内に抑えられ、経常剰余金は予算・前年とも上回り22億36百万円となりました。
○店舗事業は、供給高は894億3千万円（予算比107.3%、前年比108.4%）と大きく伸長しました。一方で相次ぐ原料・資材の値上げにより剰余の確保に苦しみ、経常剰余金は△4.8億円の赤字となりました。
○宅配事業は、供給高は465億37百万円（予算比99.4%、前年比100.5%）でした。コロナが5類に移行したことで宅配需要が落ち着き、利用者の減に苦戦しましたが、経費のコントロールなどで経常剰余金は31億円と確保できました。

第10回理事会（3月15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。
●議決事項はなく、協議事項として「第43回通常総代会決議」、報告事項として、2月度の主な事業の損益状況や振り返りのほか、「2023年度下期みやぎ生協福祉活動助成金審査結果」「みやぎ生協福祉活動助成金の福島への拡大」などを行い確認されました。

2024年度より「コープふくしま福祉活動助成金」が始まります！

地域福祉の向上をめざし、福祉活動に関わる民間団体、地域活動や研究活動を支援、及び育成することを目的とした福祉活動助成金。
1992年にみやぎ生協設立10周年を記念して創設されました。この福祉活動助成金を福島でも拡げます。福島県内（コープふくしま事業領域）で地域福祉に関する活動をされる団体を応援します！詳しくは[コープふくしま福祉活動助成金]で検索を。
応募期間：6月1日（土）～7月20日（土）　助成額：1団体最大50万円まで
【助成金説明会】○福島会場／キョウワグループ・テルサホール　6月13日（木）10:30～　○郡山会場／郡山市労働福祉会館　7月10日（水）13:30～
説明会参加の方はお電話でお申し込みください。＜お問い合わせ＞みやぎ生協生活文化部　TEL:022-218-3880（受付時間／月～金曜9:30～17:30）＜お申し込み・送付先＞コープふくしま生活文化課　TEL:024-557-1181（受付時間／月～金曜9:30～17:00）

インスタ限定！
スコープキッチン 間違い探しスタート



SCOOOP！インスタグラムも見てね！
@scooop_miyagi

プレゼントをはじめ、レシピ動画や取材動画、お店紹介、間違い探しなどインスタグラムだけの発信情報をたくさんお届けしています。フォロー＆いいね！よろしくお願いいたします。
※インスタグラム閲覧にはアカウントが必要です

私のお気に入り！ みんなのベストショット





保護猫のあーちゃんです。玄関から飛び出すのでそとから開けるとき注意が必要です。
【福島県福島市　こんのしっぽ】



毎年新1年生が背負うランドセルのカラーがたくさん増えているので私も折り紙で作ってみました。
【宮城県仙台市　みゅのん】



ひ孫とびーちゃんのおやつタイム。大きいお口できれいなシンクロでした。
【宮城県仙台市　よよ】

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。
応募方法　投稿はwebから！　https://scooop.jp/

【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 **6月28日(金)**

募募集人数・対象　費参加費(表示費用は消費税込み)
所会場　締申し込み締切

【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。
❶企画名 ❷郵便番号・住所 ❸氏名(ふりがな)
❹お持ちの方はメンバー(組合員)コード ❺電話番号
❻お子さま対象企画の場合はお子さまの氏名(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)

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。

【イベント申し込み先】

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)

【スコープ通信】
参加申し込み
Webはこちら

お知らせ　福島会場

みやぎ生協・コープふくしま 文化企画「ふくしま寄席」

9月21日(土)14:00(開場13:30)、17:30(開場17:00)

コープふくしまでは本物の芸術にふれていただける機会として、さまざまな文化企画を開催しています。2024年度の文化企画は落語です。日本の伝統話芸に触れ「笑いの文化」を楽しみましょう。


三遊亭兼好
(写真山田雅子)


古今亭菊之丞


林家二楽

[入場料]大人3,500円、小中高校生2,500円※未就学児入場不可
[会場]キョウワグループ・テルサホール(福島市上町4-25)
[お問い合わせ]コープふくしま 生活文化課TEL:024-557-1181
[出演者]**三遊亭兼好**(落語)…会津若松市出身、真打(中堅)。サービス精神旺盛な明るく元気な芸風／**古今亭菊之丞**(落語)…真打(中堅)。歌舞伎役者のような風貌と正統派の芸風／**林家二楽**(色物)…いただいた注文をハサミと紙で切り出す紙切りを披露

申し込みはこちら▼

料理　福島会場

みんなで簡単なこんにゃく作りをしよう♪

7月12日(金)10:00～12:30

こんにゃく粉を使ったこんにゃく作りに挑戦しませんか？メニューは、刺身こんにゃくや田楽など。みんなで一緒に「おいしい」を楽しみましょう。
募10人費300円(エプロン、三角巾、マスク必須)所総合福祉センターはまなす館(相馬市小泉字高池357)
締6月27日(木)※当選者のみ
7月5日(金)までに案内書送付



健康　福島会場

健康講座 ～糖質を知ってヘルシー生活～

7月23日(火)10:00～11:30

もっと知りたい「糖質」の世界。基本的な糖質の機能を学び、健康的な食生活づくりを始めませんか？郡山市保健所から講師をお招きして開催します。
募20人費無料
所郡山市労働福祉会館
(郡山市虎丸町7-7)
締7月9日(火)※当選者のみ
7月16日(火)までに案内書送付





メンバー(組合員)活動ホームページ
みやぎ・ふくしまのイベントひろば
のぞいてみて!
みんなのくらしを応援したい
イベントや活動情報がたくさん
みやぎ◀イベントひろば
ふくしま◀イベントひろば

親 子　宮城・福島同時開催　オンライン

親子で作る きらきら★夏休みランチ

7月22日(月)10:30～11:30、7月26日(金)10:30～11:30

コープ商品を使って親子でクッキング!簡単にできるランチクレープときらしゅわドリンクを作ります。使用するコープ商品は無料で参加者にお届けします。(Zoomを使用して開催)
募3歳以上の親子 各回6組
費無料
締希望日時明記、メールアドレス必須。先着順、定員になり次第締切



お知らせ　宮 城 会 場

第28回MELONフェスタ

7月13日(土)12:00～15:30

環境団体MELONによるサステナブルな“MELONなくらし”のご提案。衣食住の3テーマで展示、販売、ワークショップを開催します。へちまたわしづくりや制服の残布を使うくるみボタンづくり等。親子参加大歓迎のイベントです。
費入場無料
所khb東日本放送ぐりりホール
(仙台市太白区あすと長町1-3-15)



親 子　宮 城 会 場　託児あり

木工工作でマイハウスを作ろう!

7月30日(火)10:00～12:00

スティックタイプの木材を使って、色を塗って飾りをつけてマイハウスを作ろう!講師はオハヨウくつしたこども造形教室のはまちひろさん。
募4歳以上の親子20組費2,200円(1点追加につき＋1,500円)(完成サイズ15×20cm)所みやぎ生協文化会館ウィズ締当選者のみ7月5日(金)までに案内書送付

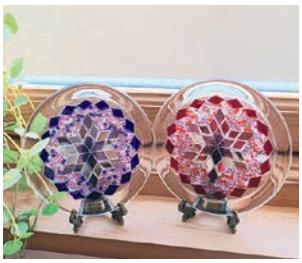


親 子　宮 城 会 場　託児あり

親子で作るトルコモザイクガラスコースター

7月23日(火)10:00～12:00

トルコから取り寄せたモザイクガラスとキラキラビーズを使ってインテリアコースターを作ります。講師はtwinkle lampの小松知佳子さん。
募小学生以上の親子10組費2枚セット(直径11cm)3,600円※コースタースタンドは付きません所みやぎ生協文化会館ウィズ締当選者のみ7月5日(金)までに案内書送付



親 子　宮 城 会 場

<ココイククラブ会員>8月5日はパピコの日!パピコができるまで

8月5日(月)10:00～11:30、13:30～15:00

江崎グリコのオンライン工場見学やパピコクイズを通して、パピコのおいしさのヒミツを学ぼう!夏休みの思い出や自由研究にも最適です。
募ココイククラブ会員の小学生のお子さまを持つ親子 各回20組費無料
所みやぎ生協文化会館ウィズ
締当選者のみ7月12日(金)までに案内書送付



お知らせ　宮 城 会 場

こ～ぷくらしの助け合いの会説明会「はじめて講座」

7月31日(水)13:30～15:30

有償の家事支援の活動について詳しくご紹介します。誰かのために活躍してみませんか？お掃除や草取りが好きな方、お待ちしております。
募20人
費無料
所みやぎ生協文化会館ウィズ



今月のプレゼント　プレゼント応募締め切り 6月30日(日)

コープで回収した再生PET使用
コープレトルトビーフカレーセットを
抽選で10名様にプレゼント

年間1,250万食以上販売しているコープの人気商品・レトルトビーフカレー。パッケージに再生PETを使用した、環境にも配慮した商品です。甘口・中辛・辛口それぞれ2個ずつ、6個セットでプレゼントします。



応募方法 | 下記①～⑦をお書き添えの上、ハガキ・FAXで下記までご応募ください。Webからも応募できます。
①プレゼント商品名(カレーセット)　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。

プレゼント応募先

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

【今月のプレゼント】
Web応募はこちら

心地よい&楽しい暮らしのヒントが見つかる情報誌
SCOOOP! vol.48
「めぐみ野」志津川湾産 養殖銀さけ

無印良品

生協宅配で「無印良品」の商品がいつでも注文できます

取り扱い商品は、無印良品店舗でも人気の食品、菓子、スキンケア用品、靴下、掃除・洗濯用品、調理小物など。8ページ版のカタログを年4回、商品を入れ替えてご案内しています。　※商品のお届けは、ご注文の2週間後となります。

VOL.3 カタログ掲載商品のご紹介（'24年8月9日（金）まで、いつでも注文できます）

宅配ご利用のメンバー（組合員）の方は宅配注文用紙に申込番号をお書きください

不揃い バナナバウム 1個



本体価格 167円
（税込180円）

申込番号 200401　アレルゲン：小麦、卵、乳

ほかにも「発酵バター」「さつまいも」「塩キャラメル」など合計7品の姉妹品をご案内

素材を生かしたカレー バターチキン 180g（1人前）



本体価格 324円
（税込350円）

申込番号 200417　アレルゲン：小麦、乳

無印良品1番人気。「グリーンカレー」など合計14品のカレーと、「ナン」もご案内しています

ごはんにかける 八宝菜 195g（1人前）



本体価格 296円
（税込320円）

申込番号 200435　アレルゲン：小麦、卵

うずらの卵や豚肉・たけのこなどの具材を生姜の香りがきいたスープで煮込みました

発酵ぬかどこ 1kg

本体価格 824円
（税込890円）

申込番号 200432

発酵ぬかどこ 250g

本体価格 268円
（税込289円）

申込番号 200433



あらかじめ発酵させていますのでそのまま野菜が漬けられます

シリコーン調理スプーン 長さ約26cm



本体価格 445円
（税込490円）

申込番号 200457

耐熱温度の高いシリコーン製。炒める・すくう・盛り付けるをこの1本で。幅広い料理に使えます

足なり直角 履き口やわらか靴下（口ゴムなし／婦人） 23～25cm・黒



本体価格 354円
（税込 389円）

申込番号 200501

素材／綿83%・ナイロン14%・ポリウレタン3%

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

発行／みやぎ生活協同組合
発行／2024年6月1日
企画・編集／プレスアート

2406021211