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.53
11月号
2024.November

食の安心を支えて35周年
宮城県南北の産地でつながるおいしさ

特集 交流から生まれた食卓の主役
「めぐみ野」米

【今月のレシピ】つい、おかわりしちゃう!
“新米モリモリ”レシピ

【SCOOOP eyes】日本の食を応援!
たくさん食べよう!おいしいお米

顔とくらしの見える産直

めぐみ野 REPORT

交流から生まれた食卓の主役「めぐみ野」米

南北に70km以上離れた産地、宮城県伊具郡丸森町、角田市、大崎市田尻、遠田郡涌谷町で、「めぐみ野」米ブランドを守り続ける生産者たちに、おいしさへの想いをお聞きしました。



（写真左から）
みやぎ産直米生産者協議会
副会長　佐々木 武美さん（田尻）
会　長　小野 良則さん（丸森）
副会長　三瓶 隆一さん（角田）

生産者voice

70km以上離れた産地同士、想いは一つ



みやぎ産直米生産者協議会
会長　小野（よしのり） 良則さん

発足当初から環境保全型農業に取り組んできた「めぐみ野」米は、約500経営体の生産者が米作りに携わっています。家業を継ぎ、専業の米農家を営む小野さんは、「めぐみ野」米ブランドを守り続けてきた一人。産地一丸となって切磋琢磨し、おいしいお米を届けています。



田んぼに通い愛情を注ぐことがおいしいお米につながる

メンバー（組合員）との交流から生まれた「めぐみ野」米は、1989年に「めぐみ野」に仲間入りし、今年で35周年を迎えます。南は宮城県伊具郡丸森町、角田市、北は大崎市田尻、遠田郡涌谷町に産地があり、南北に70km以上離れた産地同士が交流し同じ栽培方法で米作りに取り組んでいるのも特徴の一つです。「地域や田んぼごとに異なる土壌、気温・降水量が異なる栽培の難しさに向き合いながら、安全・安心なおいしさを守り続けています」と、みやぎ産直米生産者協議会の小野さん。「私たちは昔から、田んぼに通うことがよい米作りにつながると言われて育ちました。水管理や稲の状態に細かく気付くことが大切です」と、生産者が一丸となっておいしい米作りを受け継ぎ守り続けていると話します。こうした生産者同士の密な情報交換や、毎年行われているメンバー（組合員）との交流が、長く続くおいしい「めぐみ野」米ブランドを支えているのです。



青く輝く稲穂の絨毯が広がる7月中旬。手塩にかけて育てられた稲穂は、すくすくと大きく伸び始めていました

「めぐみ野」米おいしさのヒミツ

どの産地のお米も絶品の「めぐみ野」米には市町村の産地表記はありません。産地の枠を超え、協同して食味を追求することで「いつもおいしい」と評判の、安定した品質のお米をお届けしています。

丈夫な稲を育てる ＼先代から受け継ぐこだわり／



おいしいお米を育てるためには、田んぼの土作りが重要。収穫後の田んぼに堆肥などの栄養を補給し冬を越すことで、翌年植える稲の根が丈夫に育ちます。何十年と続く土作りを先代から受け継ぎ、おいしさにこだわる生産者たちの情熱が、おいしい「めぐみ野」米を育んでいます。

全国の環境保全型農業コンクールで大賞や優秀賞を受賞しました





「めぐみ野」米は35年前から環境にやさしい農業に取り組み、宮城県の特別栽培米の認証を受けています。稲わらを堆肥にし、田んぼに使用するほか、農薬・化学肥料節減栽培と一部、農薬・化学肥料不使用栽培を行うなど、環境にも優しい米作りを行っています



6月下旬の梅雨の蒸し暑い中行われる溝切りは、水はけをよくし土壌に酸素を取り込む大切な工程です。そうすることで稲がしっかりと根を張り、丈夫に育つようになります。

メンバー（組合員）との交流





交流から生まれた「めぐみ野」米では毎年、田植えや稲刈り、田んぼに生息する生き物を知る「生き物調査」、バケツ稲コンテストなどを行っています。こうした交流が、メンバー（組合員）との絆や学びを深め、生産者の支えにもなっています。

生産者voice やりがいを感じる瞬間とは



子どもたちに安全・安心な食を届けたいとスタートした「めぐみ野」米は、交流や食べることで支えてくださるみなさまに愛され続けて35周年を迎えました。生産者一同、メンバー（組合員）さんの笑顔や「おいしい」とのお声に応え続けるべく、これからも切磋琢磨しながら米作りに励んでまいります！

「めぐみ野」米　取り扱い
みやぎ生協全店（コープふくしま店舗を除く）

宅配での取り扱いはみやぎエリアのみ
宅配カタログWeekで毎週ご案内しています。

生産者直伝！ おいしいご飯の炊き方



2～3回お米を手早く研いだあと、炊飯前に冬場は1時間、夏場は30分浸水すると、よりふっくらとしておいしく炊き上がります。

「めぐみ野」米の約束

- 私たちは「めぐみ野」米を通して、メンバーさんとの交流を大切にします。
- 私たちは、メンバーさんの食卓に“おいしい”「めぐみ野」米をお届けします。
- 私たちは、メンバーさんの食卓に“安心な”「めぐみ野」米をお届けします。
- 私たちは、「めぐみ野」米作りを通して自然と環境の保全を目指します。
- 私たちは、産地の枠を超え、協同して「めぐみ野」米づくりをすすめます。

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

つい、おかわりしちゃう!
"新米モリモリ"レシピ

今年も新米のシーズンがやってきました!今回は炊きたてのホカホカ＆ツヤツヤ＆ふっくらご飯と相性抜群のメニューをご紹介します。生産者さんに、お天道様に、大地の恵みに感謝して、モリモリおいしくいただきましょう♪



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

キャベツにガリバタソースが絡んで
野菜もたっぷり食べられます



※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。

にんにく×バター醤油で香りまでおいしい!

ご飯どろぼう♪
ガリバタチキン



使用食材はこちら!

材料(2人分)

「めぐみ野」若鶏もも肉		大1枚(350g程度)
キャベツ		4枚
にんにく		1片
A	酒	大1
	醤油	大1
	みりん	大1.5
コープバター		10g
コープオリーブ油		小1
塩・黒こしょう		適量

作り方

＜下ごしらえ＞鶏肉は大きめの一口大に切り、しっかり塩・黒こしょうをする。

❶キャベツは洗って3cm角に切り、耐熱容器に入れてラップをし、レンジ600wで3分加熱する。

❷フライパンにオリーブオイルを熱して薄切りにしたにんにくを入れたら、皮面から鶏肉を入れる。鶏肉全体に焼き色が付いたら火を弱めて合わせておいたAを加え炒める。

❸肉の中まで火が通ったらバターを入れ、フライパンの中のソースにとろみが出たところ(※スプーンや菜箸で混ぜたときに、1～2秒底が見えるくらいが目安)で火を止め、キャベツを敷いた上に鶏肉を盛り付け、ソースをかけたらでき上がり。



(※)

ここもチェック

さつまいもは輪切りや半月切りも◎
パクパク食べすい大きさや形でどうぞ



ホクホクお芋に子どもも夢中!

さつまいもと豚のやみつき甘味噌炒め



使用食材はこちら!

材料(2人分)

さつまいも …… 1本(200g程度)
「めぐみ野」豚小間切れ …… 200g
コープ冷凍いんげん …… 10本
A
- コープ熟旨みそ …… 大1
- コープきび砂糖 …… 小2
- コープ醤油 …… 小2/3
- 酒 …… 大1
- 水 …… 小2

油 …… 小2

作り方

<下ごしらえ>

さつまいもはよく洗って皮ごと細身の乱切りにし、10分程度水にさらしてアクを取り(※色よく仕上がり、調味料がよく絡むようになります)ザルに上げる。いんげんは解凍して半分に切る。



(※)

❶水気が少し残ったさつまいもを耐熱容器に並べてラップをし、レンジ600wで4分加熱して火を通す。

❷フライパンに油を熱し、肉を炒め、色が変わったらさつまいもと合わせておいたAを加え混ぜ、全体に照りが出たらでき上がり。

常備したい作り置き

生姜香るきのこの佃煮ともやしのピリ辛炒め



使用食材はこちら!

材料(保存容器800〜850ml目安)

○生姜香るきのこの佃煮
「めぐみ野」えのき、しめじ、しいたけ …… 正味400g
生姜(千切り) …… 20g
A
- 酒 …… 大2
- 醤油 …… 大2
- 本みりん …… 大3
- コープきび砂糖 …… 大1/2

○もやしのピリ辛炒め
コープもやし …… 2袋
コープあくぬき不要しらたき …… 1袋(180g)
A
- 本みりん …… 大2
- 醤油 …… 大2
- 酒 …… 大1
- コープきび砂糖 …… 小1.5
- 赤唐辛子(種を取り輪切り) …… 1/4本〜お好み量

ごま油 …… 小2
コープ白すりごま …… 大2〜2.5

作り方



(※)

○生姜香るきのこの佃煮〈下ごしらえ〉えのきは石づきを取って半分に切り、しめじはほぐし、しいたけは薄切りにする。❶フライパンにきのこ・生姜・Aを入れ、混ぜながら汁気がほぼなくなるまで煮詰めたらでき上がり。お好みで白ごまをかけて召し上がれ♪○もやしのピリ辛炒め❶フライパンにごま油小1・しらたき・もやしを入れて炒め、しんなりしたらAを加える。❷混ぜながら汁気がほぼなくなるまで煮詰め、白すりごまと残りのごま油を混ぜ合わせたらでき上がり。(※)保存容器に移して冷蔵庫に入れたら、2〜3日保存OK!

ここもチェック

一度冷まして味がなじんでからがおすすめの食べごろです



【スコープ9月号お詫びと訂正】 スコープ9月号「スコープキッチン」の「具だくさんはっと汁」のレシピで、「はっと汁」を作る際の水分量の表記が抜けておりました。正しくは400ml前後の水が必要となります。読者のみなさまにはご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。



SCOOOP eyes 日本の食を応援!

たくさん食べよう!おいしいお米

人気企画「ごはんのおとも選手権」第2弾の投票もスタート!
おいしいお米をたくさん食べて、日本の食と生産者を応援しよう。



日本の食「お米消費拡大」を応援

週にお茶わんもう1杯ごはんを食べよう!

みやぎ生協・コープふくしまでは、お米消費拡大を応援する“週にお茶わんもう1杯ごはんを食べよう”をテーマに、「おにぎり総選挙（2022年11月～12月実施）」や「ごはんのおとも選手権（2023年11月～12月実施）」を実施し、メンバー（組合員）参加の企画を行いました。今年は、昨年大好評だった「ごはんのおとも選手権第2弾」を行い、引き続き日本の食と生産者を応援します。



JA新みやぎ
田尻営農センター
阿部 未来さん

「めぐみ野」米を担当しています。お米に関わる仕事に就いてから、3食しっかりお米を食べています。生産者さんから学んだことを仕事に生かしつつ、生産者さんを支えていきたいと思っています。皆さん、おいしいお米を食べて生産者さんの応援をお願いします。



JAみやぎ
仙南
鈴木 伸子さん

今年も暑い日が続く中ではありましたが、JAとしてもおいしいお米を作る生産者さん方をサポートしてきました。生育は順調で、今年も最高のお米ができたと思います。多くの方にお米を食べていただけることを願っています。

＼たくさんの投票ありがとうございました!／

第1弾「ごはんのおとも選手権」投票結果

（実施:2023年11月6日～12月17日）

1 第1位 1,307票

CO･OP 辛子明太子

【投票コメント】あっという間にごはんがなくなる、ごはんのおとも。今度はバターと一緒に食べる方法も試したいです!



2 第2位 1,045票

古今東北 宮城県産
銀鮭まろやか中落ちほぐし

【投票コメント】人生最後に食べたいものは鮭!炊きたてごはんとともに味わうと最高です。



＼ごはんがすすむ！／

宮城 福島「ごはんのおとも選手権」

大好評につき第2弾！

9商品の中から「ごはんがすすむ！」「食べたい！」と思う「ごはんのおとも」を選び、
投票する人気企画第2弾を開催！みなさまの投票をお待ちしております！



「めぐみ野」蔵王育ちの温泉たまご

自然環境に近い飼育法で育てた卵を使用しています。



「めぐみ野」志津川湾産 養殖銀さけ 塩銀鮭（甘口）

南三陸産の脂ののった銀鮭を定塩加工しました。



「めぐみ野」志津川湾産 湯通しめかぶ

大釜でボイルすることで風味と粘りを引き出しています。



CO・OPひとくちたらこ

上質なたらこを塩漬けした後に一口大にカットしました。



CO・OP長野県産 うす塩なめ茸

長野産えのき茸をじっくり煮込んでまろやかに仕上げました。



CO・OPおみ漬

山形県産青菜を使用した風味豊かな味をご賞味ください。



古今東北 福島県産 じっくり上干し伊達なしらす

温かいご飯にまぶし、蒸らすことで程よい食感とうまみがでます。



古今東北 宮城県産大葉・仙台味噌使用 胡麻たっぷりしそ巻き

胡麻たっぷりで甘めに仕上げた仙台味噌を大葉で包みました。



古今東北 宮城県産海苔使用 パリッとみちのく味付けのり

気仙沼産牡蠣のオイスターソースが隠し味です。

第2弾「ごはんのおとも選手権」投票方法

投票期間

2024年11月4日(月)～12月17日(火)

投票方法

ホームページ、店舗設置の応募ハガキ（当日消印有効）から投票

投票用二次元コードはこちら▶

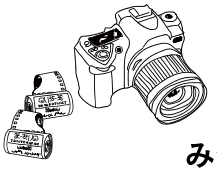
抽選で50名様にプレゼント！

投票された方の中から抽選で、ささにしき、ひとめぼれ、つや姫（各300g・3種類セット）をプレゼント！当選は商品の発送をもってかえさせていただきます。



お問い合わせ

みやぎ生協生活文化部
TEL：022-347-3826（受付時間 平日9:30～17:00）



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親子3組、高校生2人を含む12人でヒロシマに行ってきました！　❷報告会の様子。会場にはたくさんの方が来てくださいました　❸派遣した皆さんが自分で模造紙にまとめたヒロシマについて参加者と交流しました　❹同会場では「へいわの輪プロジェクト」に応募された「へいわ」や「しあわせ」を感じる絵とコメント178枚を展示しました　❺「へいわの輪プロジェクト」優秀作品の表彰式も行いました

宮城・福島の小中学生と高校生が見たヒロシマ「ピースアクションinヒロシマ」派遣報告会

8月31日
宮城　福島
アエル2Fアトリウム（仙台市）

原爆投下から79年の時が経過した8月6日、12人のメンバー（組合員）がヒロシマを訪問しました
戦争を知らない世代が見て感じた“あの日”と“現在”のヒロシマを通して、戦争と平和について考えます

8月31日、仙台駅前にある商業ビル・アエルにて「2024ピースアクションinヒロシマ派遣報告会」を開催し、オンライン視聴、サテライト3会場を含め85人が参加しました。「ピースアクションinヒロシマ」派遣は、被爆体験の継承や核兵器のない世界への思いを共有する場として、メンバー（組合員）の皆さまからの平和募金を活用し実施しています。今年度は8月4日～6日の3日間、小中学生の親子3組と高校生2人を含む12人を派遣しました。「被爆体験者による被爆の証言」「映画・お母さんの被爆ピアノ」「碑めぐりガイド（原爆ドーム・原爆の子の像）」などに参加し、最終日は平和記念式典に参列。より深くなった平和への想いを胸にヒロシマを後にしました。派遣された親子、高校生からは「教科書でしか知らなかったことを、実際に見て聞いたことはもちろん、感じたことを身近な人に伝え自分たちができることをしていきたい」との報告があり、会場を訪れた人はその言葉に深く聞き入っていました。



8月・9月
宮城
みやぎ生協文化会館
ウィズ

能登半島地震被災地メッセージと支援物資セットボランティア

能登半島地震被災地へ送るメッセージと支援物資をセットするボランティアに、延べ35人が参加。「現地には行けませんが少しでも何かできれば」との声が寄せられました。ご協力ありがとうございました。



7月31日
宮城
みやぎ生協文化会館
ウィズ

ココイク会員向け 夏休み親子企画「カルピス®LABO」

アサヒ飲料様のイベントに親子17組（大人19人、子ども28人）が参加しました。乳酸菌を顕微鏡で観察したり、pH試験紙で成分調査したり、夏休みの自由研究に最適なイベントとなりました。



7月25日
福島
郡山市立
中央公民館

なぞなぞキッチン「お酢はどうして酸っぱいの？」開催しました♪

なぞなぞを通して、お酢の特徴や働きについて楽しく学びました。お酢を使って風船を膨らませる実験、「がんづき」という小麦粉、タマゴに重曹と酢を加えて蒸すことで膨らませる郷土料理も作りました。



8月20日
宮城
石巻市マルホン
まきあーとテラス

「ある春のための上映会」～石巻市大川から震災を描いて～

石巻市大川地区を舞台にした映画上映＆監督トークの会に約300人が参加。地元、石巻の参加者が多く「よくぞ映像に残してくれた」など感謝の声が寄せられ、監督の佐藤さんには温かく大きな拍手が贈られていました。



8月1日
福島
コープふくしま
保原店

保原親子ひろば主催 玉ねぎの皮で染めてみよう！オリジナルハンカチ作り

保原店にて玉ねぎの皮を活用した草木染めに挑戦！「どんな色や模様になるかな？！」と、ワクワクしながら制作を楽しみました。完成したハンカチは自然な温かみのある橙色に綺麗に染まりました。



7月26日
福島
コープふくしま
天神町店

押し花アートで可愛い作品ができました♪

はがきの裏面に押し花をレイアウト。センスが問われる作業ですが子どもの感性にはビックリ！一つひとつテーマがあり、なるほどと感心させられました。可愛いしおりも完成。読書が楽しみになるかも♪

これからの開催イベント等はP14・15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

心豊かで健やかなくらしを支えるアドバイス
10月～12月の3回シリーズでお届けします

今月のテーマ②

座りすぎのリスクと抗重力筋の重要性とは？



一般社団法人りぶらす
代表理事・理学療法士
橋本 大吾

茨城県出身。東日本大震災を機に、当時住んでいた埼玉県から石巻市に移住し、2013年1月に一般社団法人りぶらすを創業。誰もが人と繋がる機会があり、居場所と役割がある地域を目指して活動している。

〝座位時間〟、気にされてますか？

「日本人の座位時間は世界で一番長い」という研究報告があります。私自身、デスクワークの時間が多くドキッとしました。

その研究では、座位時間が長ければ長いほど死亡リスクが高くなると報告されています。座らない、それが難しくても、連続した座位時間を減らすために、こまめに席を立つことや、軽運動するなどの取り組みが重要です。

みなさんは、普段どのくらいの時間座っていますか？運動を増やすという意識も大切ですが、座位時間を減らすことも重要です。

〝立位〟に大切な筋肉をキープしましょう

次に、筋肉量の変化について考えてみたいと思います。筋肉は、上肢、下肢、体幹の中で、どの部位が減少しやすいと思いますか？

正解は、下肢の筋肉が最も減少率が高いと報告されています。

下肢の筋肉の中で、重要になってくるのが、抗重力筋と呼ばれる筋肉で、代表的なのが太ももの大腿四頭筋やふくらはぎの下腿三頭筋です。

筋肉量は活動量に合わせて適応していきます。使うと大きくなり、使わないと小さくなります。

筋肉が小さくなると、身体を支える力が弱くなり、重力に抵抗することが難しくなります。そして、膝の変形や脊柱といった関節にも影響を与えるようになります。このように重力に抵抗する抗重力筋が弱くなると、立位での作業や歩行することが大変になってきます。

また、年齢とともに筋肉は柔軟性を失いやすいと報告されています。例えば、脚の後ろ側にあるハムストリングスなどの筋肉が硬くなると、膝が伸びにくくなります。そうなると、特に立位において、膝の関節などへの負担が増え、痛みにもつながりやすくなります。柔軟性の低下を予防することも大切です。

今回は運動を中心にお伝えしました。まとめるとポイントは3つです。
①座る時間を短くしましょう
②脚の筋肉を増やす運動を取り入れましょう
③柔軟性を向上する運動を取り入れましょう
先月お伝えしたように、運動は誰かと一緒に行うと、さらに効果的です。ぜひ、できそうなところから始めてみましょう！



膝裏のストレッチをしている場面（太子堂店）

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

年会費・入会費無料！ 子育て応援サービス

「ココイククラブ」は妊娠中から15歳未満のお子さまがいるパパ・ママを応援する会員サービスです。コーすけハンドタオルや子育て情報などを掲載しているガイドブック、ご希望の方にはコーすけイラスト入り「お名前シール」をプレゼント！店舗で使える100円割引券やお買い上げ金額から5％引きになる「ココイククラブメンバーデー」などもあります。※新規メンバー（組合員）は加入から2週間経過後クラブにお申し込みください。



「はじめてのおかいもの」や接客体験などをすることで自己肯定感や考える力を身につけられます

お問い合わせ先

みやぎ生協 生活文化部
ココイククラブ事務局
TEL **022-347-3826**
受付時間／9:30～17:30（土・日曜、祝日を除く）
ココイククラブ　検索

ココイククラブ
登録フォームはこちら

ココイククラブの
Webコンテンツはこちら

ココイククラブWebコンテンツで楽しもう

・笑顔広がる「おすすめレシピ」・ほんわか子育てエピソードを描く「ナコさんの育児絵日記」・おすすめの絵本を紹介「絵本のとびら」・楽しいイベントや公園などを紹介「地域のおでかけスポット」・うれしいがいっぱい「会員限定プレゼント企画」



生協の配達灯油なら、買いに行く手間も時間も省けて便利！ホームタンクお任せ給油登録をすると灯油切れの心配もなく安心です

くらし

生協の配達灯油におまかせ 冬の準備を始めましょう！

生協では灯油の配達を行っています。ご不在でもOK！らくらく口座引き落としで手間いらず！配達灯油を初めて利用される場合は登録が必要です。登録は簡単！いつでもWebから登録ができます。宅配センターや店舗サービスカウンターでも登録ができますので、お気軽にお声がけください。ぜひ、今年の冬は生協の配達灯油をご利用ください。※一部配達していない地域がありますので、詳しくはお問い合わせください。

生協配達灯油 ご利用特典

それぞれ1ℓあたり1円引き

特典①ホームタンクお任せ登録
特典②宅配の登録（はん・個配）
特典③コープのLPガス登録
特典④コープのでんき「ココエネ」登録

毎月の灯油の請求額はコープポイント対象です。
さらに冬灯油期間中の給油量に応じてボーナスポイント付与。

価格・詳しい情報はこちら

お問い合わせ・お申し込みはこちら

宅配運営部
TEL **0120-581-870**
受付時間／9:30～20:00（月～金曜）、
9:00～18:00（土曜）

※相双エリアは配達条件等が異なります。

新規利用
申し込みは
こちら

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



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、ブナピーを各100gセットにした宅配で大人気のきのこセットです。ほぐして冷凍もできます。今回は、きのこのミックス使いとトマトとの合わせワザで、旨みの相乗効果たっぷりの洋風肉じゃがにしてみました。この商品は宅配カタログWeekで537円（税込）でご案内の商品です。11月3週号では特売価格429円（税込）でご案内予定です。



「きのこいっぱい洋風肉じゃが」

材料（4〜5人分）

- ホクトのきのこセット …… 各1/2〜1/3袋
- 牛肉（または豚肉） …… 200〜300g
- じゃがいも …… 大4個
- 玉ねぎ …… 1個
- にんじん …… 1本
- トマト …… 1個
- ミニトマト …… 適宜
- にんにく …… 1片
- オリーブオイル …… 大さじ1
- ゆでたブロッコリー …… 適宜（お好みで）

〔A〕
- 水 …… 400cc
- 鶏がらスープ …… 大さじ1
- きび砂糖 …… 大さじ1
- 酒 …… 大さじ2
- 塩 …… 2つまみ
- 粗挽きこしょう …… 少々（お好みで）

【作り方】❶じゃがいもは大きめの一口大に、玉ねぎは5〜6mmのスライス、にんじんは乱切りに、トマトはざく切りにします。牛肉（または豚肉）は食べやすい大きさに切ります。❷きのこは食べやすい大きさに切ります。❸大きめのフライパンにスライスしたにんにくをオリーブオイルで香りが出るまで炒めたら、さらに玉ねぎ、肉を入れて炒めます。肉の色が変わったら、じゃがいも、にんじん、きのこ類も加えて炒めます。❹❸にトマト、合わせておいたAを入れて混ぜ合わせたら、ふたをして途中1〜2度混ぜながら15分蒸し煮にします。❺材料に火が通り汁気がなくなるまで軽く煮つめ、ヘタを取ったミニトマトを加え混ぜ、ふたをして3分煮たらでき上がり♪お好みで、ゆでたブロッコリーを添えて召し上がれ。

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

宮城子育て世代向け
フリーペーパー「ままぱれ」で
レシピ動画が紹介されました

大切なあの方へ
冬のごあいさつを送りませんか？

みやぎ生協&コープふくしま
お店Zoom UP!!

10月12日（土）より、コープの冬ギフトのご注文を承ります。
東北各地のおいしいものをご用意しました。ぜひ、生協のカタログギフトをご利用ください。

昨年の人気No.1!

＜佐々直＞笹かまぼこと「ふじや千舟」支倉焼（はせくらやき）



冷蔵｜完全包装
本体価格**4,080円**（8%税込4,406円）

仙台を代表する笹かまと支倉焼を詰め合わせにした生協オリジナル商品。高級魚吉次を贅沢に使用しコク・旨み・香りが存分に味わえる「笹かまぼこ」、魚のすり身をさっぱりと揚げた「揚蒲鉾」、大豆粉由来のふわりとした食感でまろやかな味わいの「お豆腐かまぼこ」、フレッシュバターと卵、クルミ風味の白餡のやさしい甘さが広がる「支倉焼」の4種セットです。

バイヤーイチオシ!

＜山形県産＞ラ・フランスとサンふじセット 5kg



無包装
本体価格**6,800円**（8%税込7,344円）

山形県産旬のフルーツ詰め合わせをおすすめします。なめらかな舌触りと芳醇な香り、濃厚な味わいを堪能できる「ラ・フランス」と、シャキッとした歯ごたえに甘酸っぱい果汁もたっぷり、りんごの王様「サンふじりんご」をセットでお届けします。毎年多くのメンバー（組合員）さまにご利用いただいている人気商品です。

みやぎ生協・コープふくしま全店で実施中！
【お問い合わせ】コープ東北店舗商品本部　TEL:022-772-6281　受付時間／月〜金曜日10:00〜18:00

8月度の損益

金額単位：百万円

科　目	8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	12,383	264	424	60,652	2,013	1,772
事業総剰余金	3,656	48	138	17,844	369	415
人　件　費	1,568	△13	52	7,921	27	340
物　件　費	2,037	33	194	9,502	91	447
経常剰余金	75	45	△96	591	392	△216

＊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

〇2024年8月度の供給高は予算差＋2.6億円（予算比102.2％）と前月までと同様に大幅に予算超過しました。前年に対しては4.2億円上回っています。経費は人件費予算差△13百万円、物件費＋33百万円でした。結果、経常剰余金は75百万円の黒字でした。
〇店舗事業は、供給高は82億円（予算差＋3.5億円、前年差＋3.1億円）と好調を継続しています。経常剰余金はマイナス3千万円ですが、予算を8千万円上回っています。
〇宅配事業は、供給高は39億円（予算差△3千万円、前年差1.6億円）でした。人・物件費のコントロールができ経常剰余金は予算には届かなかったものの1.8億円（予算差△2千万円、前年差△2千万円）と黒字を確保できました。

第3回理事会（8月22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。

議決事項と協議事項はありませんでした。報告事項として7月度の損益状況や振り返り、めぐみ野品の開発、2024年度監事監査基本方針及び監査計画、みやぎ生協震災復興・災害支援金積立金の拠出についてなどを行い了承されました。

みやぎ生協・コープふくしま全店でスタート！

コープポイントがたまる！「コープアプリ来店スタンプ」始まりました♪

みやぎ生協・コープふくしまのお店をご利用いただくだけで、どんどんポイントがたまる「コープアプリ来店スタンプ」が始まりました！「コープアプリ来店スタンプ」は、お会計の際に「コープアプリ」の「お支払いバーコード」を提示いただくと、1日1回来店スタンプが1個貯まり、10個貯まると抽選でコープポイントが当たるお得なサービスです。
1回の抽選で、1等300ポイント、2等100ポイント、3等10ポイントのいずれかが必ず当たります。コープアプリを使ってお店でお買い物をして、お得にコープポイントをゲットしましょう！

「コープアプリ」は、こちらの二次元コードからダウンロードしてください。またはApp Store、Google Playから「コープアプリ」を検索ください



※みんなのベストショットは今月はお休みです

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 11月30日(土)
特に記載がない場合

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。

※写真・画像はイメージです。

【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

盲導犬がやってくる!盲導犬学習会＆PR活動

11月16日(土)10:00～12:00

なかなか知る機会の少ない盲導犬について、もっと理解を深めてみませんか？盲導犬も来場してPR活動＆グッズ販売を行います。
募20人※学習会のみ要申し込み
費無料所コープふくしま方木田店2F組合員ホール
締11月1日(金)※当選者のみ11月8日(金)までに案内書送付



お知らせ　福島会場

フードドライブ開催

新町店11月1日(金)、保原店11月21日(木)

地域の福祉施設などで必要とされている商品を店舗で購入していただき、集まった商品を直接寄贈しています。ご協力お願いいたします。

実施日・時間	会　場
11月1日(金) 10:00～12:00	コープふくしま 新町店
11月21日(木) 10:00～12:00	コープふくしま 保原店



趣味　福島会場

布で作るクリスマスオーナメント

12月16日(月)10:00～12:00

高さ25センチのクリスマスツリーを一緒に作ってみませんか？お部屋に飾ってクリスマス気分を盛り上げましょう♪
募7人
費300円
所コープふくしま天神町店2F
締12月9日(月)※当選者のみ12月13日(金)までに案内書送付



教養　福島(複数会場)

ノルウェーさば学習会

11月29日(金)10:00～11:30、14:00～15:30

健康成分が豊富なことで話題の“さば”について、ノルウェー水産審議会がおいしさの秘密をお話します!さばレシピの紹介もあります♪
募各会場15人費無料所10:00～11:30コープふくしま あだたら店、14:00～15:30コープふくしま いずみ店
締11月15日(金)※当選者のみ11月22日(金)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

お知らせ　宮城会場

こ～ぷくらしの助け合いの会福祉学習会

11月26日（火）10:30～12:30

介護保険サービスの支援内容、申請手続きなどについて、五橋地域包括支援センターの方から詳しくお話を聞いてみましょう。助け合いの会のご紹介もします。
募20人費無料
所みやぎ生協新寺店メンバー集会室



お知らせ　宮城会場

アイトピアホール文化企画「クリスマスコンサート」

12月21日（土）10:30～12:00

歌とトランペットのデュオや「もろびとこぞりて」のオブリガード、一緒に音楽に参加する時間も。みんなでクリスマスを楽しみましょう♪
募100人費500円（お楽しみ抽選会付き）※小学生未満無料所みやぎ生協文化会館アイトピア（石巻市）
締当選者のみ12月6日（金）までに案内書送付



お知らせ　宮城会場　福島会場

「おうちdeコープモニター」してみませんか

無料の試食品を「おうち」でお試しして、試食品の感想やみやぎ生協へのご意見などをお寄せいただきます。

≪試食品≫
「ごはんをおいしく食べよう」セット

セット内容（1世帯1セット）
CO・OP塩吹昆布 塩分30%カット 30g
CO・OPキーマカレー（中辛）130g





≪申し込み≫
店舗／各店舗サービスカウンターでお申し込みください。試食品がなくなり次第終了となります。
店舗申し込み期間：
11月4日（月・休）～12月6日（金）

宅配／抽選のうえ、当選された方に試食品をお届けします。
宅配申し込み期間：
11月4日（月・休）～11月22日（金）
宅配お届け期間：
11月25日（月）～11月29日（金）

詳しくはこちら

料理　宮城会場

ウィズセミナー　「めぐみ野」の食材で手作り味噌を作ろう

2025年1月24日（金）・25日（土）9:30～13:30

宮城県産大豆と「めぐみ野」米から作った麹で「マイ味噌」を作りましょう。講師は食育NPO「おむすび」さんです。
募各10人
※見学・付き添いの入室は不可
費3,800円（樽持参・持ち帰り約5kg）
所みやぎ生協文化会館ウィズ
締当選者のみ12月10日（火）までに案内書送付



料理　宮城（複数会場）　福島（複数会場）

ココイク会員向け「お菓子の家をつくろう！」

2025年1月12日（日）、18日（土）・19日（日）11:00～12:30

クッキーとアイシングが用意されているので、組み立ててデコレーションしたら完成！親子で楽しくお菓子の家を作りましょう♪募いずみ店15組、岩沼店15組、黒松店20組費1組800円（追加につき＋800円）所1月12日（日）コープふくしまいずみ店、1月18日（土）みやぎ生協岩沼店、1月19日（日）みやぎ生協黒松店締当選者のみ12月20日（金）までに案内書送付



今月のプレゼント

プレゼント応募締め切り 11月30日（土）

「めぐみ野」米3品種（つや姫、ひとめぼれ、ささにしき・各300g）を抽選で10名様にプレゼント

「めぐみ野」REPORT（P2・3）でご紹介した、生産者が愛情いっぱいに育てた「めぐみ野」米をプレゼントします。旬の味覚とともに、地元の恵みを頬張ってくださいね。



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（めぐみ野米）　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.53
交流から生まれた食卓の主役「めぐみ野」米

みやぎ生協・コープふくしまの

Christmas Cake 2024

クリスマスケーキ



店舗おすすめ

【ご予約期間】12月15日(日)まで



生協オリジナル ご予約のみ

クリスマスケーキ

5号(直径約15m)/冷蔵
※4～5人用 いちご別添

本体価格 3,400円
(税込3,672円)
消費期限:お渡し日の翌日まで

しっとり焼き上げたスポンジにピーチをサンドしホイップクリームで仕上げました。

12/1(日)までの早期割引8% 本体価格 3,128円(税込3,378円)

※アレルゲン:「卵・乳・小麦」





数量限定 250台

ご予約のみ

生協オリジナル

ラ・フレーズ

4号(直径約12cm)/冷蔵
※3～4人用 いちご別添

本体価格 3,350円
(税込3,618円)
消費期限:お渡し日の翌日まで

いちごをサンドし、ラズベリーピューレといちごソースが入ったホイップクリームで仕上げました。

12/1(日)までの早期割引8% 本体価格 3,082円(税込3,328円)

※アレルゲン:「卵・乳・小麦」

数量限定 500台

ご予約のみ

生協オリジナル アルパジョン

「めぐみ野」いちご・たまごを使った生クリームケーキ

5号(直径約15cm)/冷蔵
※4～5人用 いちご別添5個

本体価格 4,200円
(税込4,536円)
消費期限:お渡し日の翌日まで



※写真はイメージです。

おいしい「めぐみ野」いちごを召し上がれ



「めぐみ野」いちご生産者のみなさんです

スポンジには「めぐみ野蔵王育ちたまご」を使い、「めぐみ野いちご」のスライスをサンドしました。こだわりの生クリームとふわふわのスポンジが醍醐味のケーキです。トッピング用に「めぐみ野いちご」を用意しました。※アレルゲン:「卵・乳・小麦」

クリスマスケーキのご予約は、店舗サービスカウンターでお申し込みください。

お渡し期間 12月22日(日)・23日(月)・24日(火)

※数量限定表示の商品は締め切り前に終了となる場合がございます。※ご予約は申込書にご記入の上、代金を添えて店舗サービスカウンターにお申し込ください。※商品の内容は諸般の事情により予告なく変更することがございます。あらかじめご了承ください。※キャンセル、数量変更は各ご予約締切日までとなります。

ご予約期間 2024年10月3日(木)～12月15日(日)　お届け期間 2024年12月22日(日)～12月24日(火)



数量限定

ご予約のみ

森の芽ぶきたまご舎(生協オリジナル)

たまごの森のクリスマス

4号/冷蔵 3～4人用

本体価格 3,380円
(税込3,650円)
消費期限:お渡し日の翌日まで

宮城蔵王のたまごを使用したふわふわスポンジ生地と甘さ控えめの特製クリームと宮城県産いちごで仕上げました。
※アレルゲン:「卵・乳・小麦」



数量限定

ご予約のみ

アルパジョン(生協オリジナル)

老舗果物屋さんのクリスマスショコラ

5号/冷蔵

本体価格 2,800円
(税込3,024円)
消費期限:お渡し日の翌日まで

ベルギー産高品質チョコレートを使用し、くちどけよく焼き上げた特別なクリスマス仕様のガトーショコラです。仙台市老舗果物屋さんのフレッシュな苺をトッピングしました。
※アレルゲン:「卵・乳・小麦」



数量限定

菓房山清 ご予約のみ

クリスマスモンブラン

4号(直径約12cm)/冷蔵

本体価格 3,000円
(税込3,240円)
消費期限:お渡し日の翌日まで

モンブランクリームは、甘さを控える為、フランス産マロンペーストを使用し贅沢な味わいに仕上げました。
※アレルゲン:「卵・乳・小麦」



数量限定

ローランド金沢 金沢百万石

ショコラパリブレスト

直径約13cm/冷凍 3～4人用

本体価格 1,380円
(税込1,490円)
賞味期限:冷凍365日

シュー生地に生チョコホイップクリームとオレンジ風味のホイップクリーム2種類をサンドした豪華で可愛いパリブレストです。※アレルゲン:「卵・乳・小麦」
受付締切 12月8日(日)

発行:みやぎ生活協同組合
発行:2024年11月1日
企画・編集/プレスアート

2411011211