

SCOOP!

【スコープ】

vol.63
9月号

2025.September



古今東北

洗わず手軽に食べられる

パリッ

シャキッ

無農薬栽培の フレッシュレタス

特集

古今東北 | 福島県川内村産

パリッとフリルレタス

【今月のレシピ】食材の味を引き立ててくれる
フリルレタスの活用レシピ

【SCOOP eyes】宮城県ユニセフ協会 設立30周年
誰もが安心してらせる未来のために

福島県川内村産

パリッとフリルレタス
× 株式会社KiMiDoRi



東北の震災復興と地域振興応援、
東北地方の魅力を発信する「古今東北」
今回は、地下から汲み上げる清らかな水と、
LEDを使用した独自の 방법으로**レタス**を栽培する
株式会社KiMiDoRiに伺いました。

Point1▶▶ 原料へのこだわり

自然豊かな地域で磨かれる
ミネラル豊富な地下水



純水に近い水質の
清らかな地下水を使用

川内村はイワナの養殖が行われるほど、水の清らかな地域です。村の地下50mから汲み上げる地下水は水質検査を行い、安全かつミネラルが豊富で、エグみの少ないレタス栽培に適しています。

洗わずにそのまま食べられる
無農薬栽培

川内村の清らかな水と、LEDを使用した土を使わない栽培方法で、洗わずに食べられる便利さを実現。衛生的にレタスを栽培しています。



川内村の農業と地域の復興に種をまく
株式会社KiMiDoRiとは

完全人工光型植物工場で、レタスやハーブなどの葉菜類を生産している株式会社KiMiDoRi。2011年の原発事故発生後、官民一体となり全村避難となった川内村の農業復興や産業育成、雇用創出を目的に2013年にスタートしました。川内村の復興のシンボルとして、未来に新しい農業の形を発信しています。

所在地: (本社・工場) 福島県双葉郡川内村大字下川内字松川原11

進化形水耕栽培で高品質なレタスを
全国トップクラスの人工光型野菜栽培

レタス本来の甘みとみずみずしさ、パリッと食感が魅力の「パリッとフリルレタス」は、2018年の発売開始から年々販売数を伸ばしている人気商品です。おいしさはもちろん、無農薬栽培という安心感や、洗わずにそのまま食べられる便利さが特に支持されています。それを実現しているのが、全国トップクラスの規模を誇る人工光型による栽培方法です。「創業当時、レタスの水耕栽培はメジャーではありませ

んでした。震災後、LEDを使用した大規模施設もここが初めてです」と、技術開発部長の兼子さん。完全密閉のクリーンな工場で、徹底した品質・衛生管理体制のもと、種まきから梱包までを同施設内で完結。スタフは食品工場に準じた装備で作業を行います。栽培環境を一定に保つことでよいなストレスを軽減し、エグみの少ない味わいに。旬の時期と同じ栄養価で、日持ちのよさも魅力の一つです。

Point3 ▶ おすすめの食べ方

お料理がより華やかに！



鮮やかな色味で
お料理をおいしく彩る♪

フリフリとしたボリュームがある葉形で、サンドイッチやサラダ、お弁当の仕切り代わりとしても大活躍！洗わずに食べられるため、お料理を水っぽくしたくない時にもぴったりです。生食はもちろん、チャーハンなどの炒め物や、しゃぶしゃぶとして軽く火を通した食べ方もシャキシャキ食感が楽しめておすすめです。

Point2 ▶ 栽培のこだわり

完全密閉型の専用工場で安定的な栽培



種まきから
収穫までは約40日

成長に合わせて光を当て
さらに大きく育てます

発芽した芽をパネルにはめ込み育苗

種まきから収穫・梱包・検査・出荷までを工場内で一貫して行います。LEDによる人工光と炭酸ガス(CO₂)により光合成を促し、肥料成分を含む培養液から栄養を与えます。最適な生育環境を整えることで、ストレスによるエグみや硬さの一因を減らし、天候や害虫などの外的要因に左右されない、高品質でおいしいレタスを一年中安定して栽培しています。

今回ご紹介の商品はコチラ

福島県川内村産

パリッとフリルレタス

香りレタスマックス(ハーブ入り)

宅配通常価格
各213円(税込)



福島県川内村のミネラル豊富な地下水と、無農薬でLEDを使用したクリーンな室内水耕栽培が特徴の、クセが少なく食べやすいフリルレタス。シリーズ商品で、使い切りサイズの「香りレタスマックス(ハーブ入り)」も人気です。

パリッとフリルレタス

【取り扱い】みやぎ生協、コープふくしま、生協共立社

【宅配カタログWeek】9月1週号、9月2週号、9月3週号で掲載

香りレタスマックス

【取り扱い】みやぎ生協、コープふくしま

【宅配カタログWeek】9月2週号、9月4週号で掲載

※どちらも宅配のみの取り扱いです。

株式会社KiMiDoRiからヒトコト

技術開発部長 兼子 まやさん

安全・安心な無農薬栽培で、おいしさはもちろん、一年中安定した価格でお届けできるのが、パリッとフリルレタスの魅力です。スタッフ一同、衛生面に特に気をつけて栽培から出荷までを担っています。これからも私たち独自の一貫生産システムで「いつでも旬」のおいしさをお届けします。



愛用者の声 /

いつでもフレッシュなシャキシャキ食感で、子どももバクバク食べてくれます！日持ちもよく、下葉まで食べられて捨てる場所がないのも重宝ポイントです！(福島県・30代)



パリッとフリルレタス
情報はコチラ



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/>

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(土・日曜、祝日除く)



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

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します。
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!



ここもチェック

チャーハンの味付けにも埋もれない、
フリルレタスの存在感ある味わいと
食感を楽しもう!

作り方

- ①長ねぎは粗みじん切りにして、たまごを溶いておく。レタスは大きめの一口大にちぎっておく。
- ②フライパンでこま油を熱し、えびを炒め、次に溶き卵と長ねぎ、ご飯も入れて炒める(※1)。鶏ガラスープ、醤油を加えさらに炒める。
- ③レタスを加えて(※2)全体を混ぜ合わせたらすぐ火を止めて、器に盛ったらできあがり。



(※1)えびを炒めたらレタス以外の食材を投入して、溶き卵とご飯をしっかり混ぜ合わせる



(※2)フリルレタスは短時間だけ混ぜてすぐ火を止めることで、シャキシャキした食感が残ります

シャキッと食感がアクセント

古今東北パリッと
フリルレタスのチャーハン



使用食材はこちら!

材料(2人分)

古今東北パリッとフリルレタス	1袋
むきえび	100g
長ねぎ	1/2本
たまご	2個
ご飯(温かいもの)	2膳
料理酒	小さじ1
こま油	大さじ2
コープ鶏ガラスープ	大さじ1
古今東北天然醸造秋田の生じょうゆ	大さじ1

レシピ考案
料理研究家／食生活アドバイザー
千葉 静さん

主に宮城県石巻市を中心に活動し、
キッチンスタジオじゃんぶでコープ
商品を使用した簡単レシピ教室を
主宰。和洋中のジャンルを問わない
お手軽レシピは、忙しい主婦・メン
バー（組合員）から大好評。

キッチンスタジオじゃんぶ
の詳細はこちら



今回のテーマ

食材の味を引き立ててくれる フリルレタスの活用レシピ

洗わずそのまま食べられて、生でも炒めても存在感のある濃い味わいが魅力のフリルレタス。幅広い食材と相性抜群なこのフリルレタスを活用した、簡単レシピをご紹介します。

ここもチェック

肉とフリルレタスの
\\ おいしさ溢れるジューシーな食べ応え //



作り方

- ① 豚バラスライスを2枚並べる。レタス2枚をかにかまぼこを芯にして巻き（※1）、さらに豚バラスライスにのせてクルクルと巻いたものを4個作る。
- ② フライパンに①の巻き終わりを下にして4個並べて中火で途中蓋をし全面を転がしながら5分程度焼く。出てきた油をキッチンペーパーでふきとり、水を大さじ1加えて蓋をかぶせ、2分蒸し焼きにする（※2）。
- ③ 火を弱火にして焼き肉のタレを回しかけ、焦げ付かないように全体にからめる。半分に切って盛り付けてできあがり。



（※1）かにかまぼこをフリルレタスにのせて隙間なくギュッと巻き込むことで、肉を巻いた後も崩れにくくなります



（※2）蓋をして蒸し焼きにすることで、肉巻きの内側までしっかりと火が通ります

※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ください。

ボリュームでおいしい！ 古今東北パリッと フリルレタスの肉巻き



使用食材はこちら！

材料（2人分）

古今東北パリッとフリルレタス 1袋
「めくみ野」豚バラスライス 200g
かにかまぼこ 4本
水 大さじ1
古今東北ベジタつぶり焼き肉のタレ 大さじ2〜3



SCOOOP eyes

宮城県ユニセフ協会 設立30周年

「2024 ユニセフのつどいinみやぎ」参加者のみなさん

誰もが安心してくらせる未来のために

2025年、宮城県ユニセフ協会は設立30周年の年です。

今回は、みやぎ生協が行っているメンバー（組合員）にも身近なユニセフ活動をご紹介します。

誰もが安心してくらせる未来を一緒に考えてみませんか？

みやぎ生協のユニセフ支援活動は1979年、開発途上国の人々が安全な水を飲むよう井戸を掘るための募金運動から始まりました。みやぎ生協内の「宮城県ユニセフ協会」を中心に、募金活動をはじめとしたさまざまな取り組みを行っており、今年で設立30周年となります。みやぎ生協・コープふくしまのメンバー（組合員）から寄せられた募金は、宮城県・福島県ユニセフ協会を通じて日本ユニセフ協会へ。そしてユニセフ本部を通じて、発展途上国の子どもたちの元へ届けられています。2024年に東ティモールの現地視察に参加した、宮城県ユニセフ協会専務理事の河野雪子さんは「東ティモールは乳幼児の死亡率がアジアで3番目に高く、1000人中51人が亡くなっています。みやぎ生協・コープふくしまは、2014年より東北地連・九州地連の東ティモール指定募金に取り組んでおり、視察では募金は現地事務局との連携により、医師・保健員の育成や小児用医療機器の提供などへ有効に活用されていることを確認しました」と振り返ります。「私自身、大学生時代に募金を通じた支援を模索していた際、当時のみやぎ生協メンバー（組合員）の支

「自分ができることを考え行動する」活動にかける想いの原点



2024年「東ティモール・スタディツアー」で現地の子どもや女性たちと交流しました

援活動に対する情熱に心を打たれ、「自分ができることから始めよう」と思い立ったことが活動の原点になっています」と河野さん。東日本大震災では、戦後復興支援から50年ぶりにユニセフの支援を受けた日本。助け合いの輪が広がっていることを実感しつつ「自分の身近なところにあるユニセフ活動を知るきっかけとなれば」と、誰もが安心してくらせる世界を見据えています。

宮城県ユニセフ協会専務理事
みやぎ生活協同組合副理事長
河野 雪子さん



＼私たちにできるユニセフ支援／ みやぎ生協の取り組みとユニセフ支援

みやぎ生協・コープふくしまでは、身近なところから始められる多様な支援活動を行っています。
自身のライフスタイルに合わせて、あなたも気軽に参加してみませんか？

今日から始められる

身近なユニセフ支援

①お店でのレジ募金や募金箱による募金

②宅配注文書やコープアプリでのユニセフ募金

③リサイクル募金(紙パック・ペットボトルキャップ)

みやぎ生協・コープふくしま店舗で回収された、紙パックとペットボトルキャップを売却し、全額をユニセフ募金へ。

その他にも募金につながる
各種取り組み支援があります



大きく3つに分けられる

ユニセフ募金の種類

ユニセフ募金は①世界約190の国と地域の子もたちに向けた「一般募金」②自然災害や紛争などの緊急支援を必要とする国にあてられる「緊急募金」③地域やプログラムを選び支援する「指定募金」の3つに大きく分けられます。

これまでの取り組みのワンシーン



さまざまなユニセフ活動

多くの人々に世界の子もたちの状況や、ユニセフの支援活動をお知らせする講演会「ユニセフのつとめ」のほか、さまざまな活動を行っています。

宮城県庁でユニセフ・写真パネル展を開催しました(2024年5月27日～31日)

「ウクライナ危機から1年～紛争下の子どもを支えるユニセフの緊急支援～」

ユニセフは危機発生から1年の間に、540万人の子もと女性に保険支援を、460万人の子もと保護者に専門家による心のケアを、570万人の人々に安全な飲み水や生活必需品を、そして28万世帯に現金給付支援を届けました。



小中学生の親子・高校生が体験 外国コイン仕分けボランティア体験会

店舗サービスカウンターなどでお預かりした外国コインを国別に仕分けし、ユニセフへ届けるボランティア体験。当日はユニセフと世界の子もたちの学習なども実施しました。

たくさんのご支援、ありがとうございました！

みやぎ生協・コープふくしまに
寄せられたユニセフ募金額 **10,243,169円**
(2024年4月～2025年3月)



© UNICEFUNI455235Dejongh

お問い合わせ

宮城県ユニセフ協会

〒981-3194仙台市泉区八乙女4-2-2

みやぎ生協文化会館ウイズ内

TEL022-218-5358

(9:30～16:00※土日祝を除く)

宮城県ユニセフ協会の活動についてはこちら



福島県ユニセフ協会の活動についてはこちら



次回開催日程

宮城県ユニセフ協会が所有している、平和に関する書籍や絵本をゆっくり読めるカフェ。パネルや支援物資、地雷やネパールの水瓶などの展示もあります。

日時:10月15日(水) 10:00～13:00

会場:みやぎ生協文化会館ウイズ 研修室
(仙台市泉区八乙女4-2-2)



ユニセフ映画上映会のご案内「世界のはしっこ、ちいさな教室」

未来に明かりを灯そうとする3人の先生と、学びに目覚めた子どもたちを描く感動のドキュメンタリー映画です。

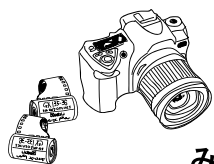
開催日時:9月27日(土) 10:00～12:00

会場:せんだいメディアテーク7Fスタジオ
オシアター(仙台市青葉区春日町2-1)

募集:120人

申込:宮城県ユニセフ協会HPをご確認の上お申込みください





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。



①色とりどりのバラの香りに癒されながらフリーリア化粧品について学びました ②バラの種類は全部で6種類、全て香りが違うので香りを試す順番が重要です ③採花体験では、バケツいっぱいを目指して丁寧に採花しました ④花弁ばらし体験、ガクも大切な商品の原料になります ⑤化粧品を自分の手でお試し。角質を拭き取り、つやつやしっとりになりました

コープ化粧品フリーリアのバラ園見学に行ってきました

一般公開されていないフリーリア専用の産地バラ園です。
見学ができるのは生協のメンバー(組合員)限定です。



6月9日、宮城県登米市にあるフリーリア産地バラ園見学に、39人のメンバー(組合員)が参加しました。バラ園のハウス内では、実際にバラを摘み取る「採花」や「花弁ばらし」を体験。種類豊富で華やかなバラの香りに包まれて笑顔が溢れる時間となりました。研修棟では、ふきとり化粧水を使用した「角質チエック」や、フリーリア商品のお試しを体験。実際に使用して効果を感じながら楽しく学びました。参加者からは「実際に試して確認できたので、これから使っていきたい」「花の香りがそれぞれ違って楽しかった」「大事に栽培したバラから作られていることを知り、安心して使用できると思いました」といった感想がありました。来年の見学会は、SCOOP!2026年4月号で案内予定です。フリーリアの産地を訪れてみたい方はぜひお申し込みください。



バラの花のようなヒマラヤスギの松ぼっくりシダローズを使い、アレンジフレーム作りを開催しました。フレームを縦や横にし、ドライフラワーと組み合わせることで思い思いの作品を完成させました。



シダローズで
アレンジフレームを
作りました



「めぐみ野」米の産地、角田と田尻の生産者とJA職員がみやぎ生協17店舗で429個のバケツ稲栽培セットを配布しました。食の大切さを学びながら稲を育てます。



「めぐみ野」米
バケツ稲栽培セット
配布しました



20人が参加して学習会を開催しました。コープの洗剤の種類の豊富さに驚き、他メーカー洗剤との比較実験では汚れ落ちの差が明らかで、参加者みんながコープ洗剤のとりこになっていました。



暮らしを快適にするコープの洗剤の選び方について
学習しました



東松島エリアサポーターの竹内さんを講師に迎えて折り紙で傘を作りました。折り紙の色を選ぶ所から盛り上がり、他の人の出来上がりを見て、「次はこの色を使いたい」と2個目を作る参加者もいました。



手作りカフェで
折り紙の傘を作りました



活動内容を紙芝居でお伝えし興味深く聞いてくださいました。参加者6人からは、その後たくさんの質問をいただき、3人の方が活動会員として登録していただきました。



くらしの助け合いの会
「はじめて講座」を開催しました



県内117会場で「夏のコープのつどい」を開催しました。試食会や手作り体験、店長と交流など、県内各地域の会場それぞれに楽しい企画が盛りだくさんでした。秋にも開催予定なので、ぜひ参加してみてくださいね。



「夏のコープのつどい」を
開催しました



- 1.親子で一緒に命の授業。おすすめの本も好評でした
- 2.骨盤ケアでセルフケア能力アップを目指しています

宮城

みやぎ助産師有志 たまごひよこ応援隊

女性のセルフケア能力向上を「会って話せる助産師」がサポート

「会って話せる助産師」として、石巻の妊産婦に寄り添った各種サロン活動のほか、女性のセルフケア能力向上に向けた活動に力を入れています。当団体の会員は全員助産師。それぞれの場で命に真摯に向き合っているからこそ、「幸せな気持ちで安心して子育てをするイメージをもってほしい」「必要な時は支える人が地域にいることを知っていてほしい」という思いがあります。助成金は、より充実した活動ができるよう講座で使用する備品を購入させていただきました。これからも専門職だからこそできる活動を通して、多くの子育て親子を応援していきたいです。

助成事業／プレバママ教室や抱っこ・おんぶ講座等の備品購入費や会場費等
代表／高橋 有希
電話／0225-90-4868
メールアドレス／tamahiyo2020ishinomaki@gmail.com

福島

一般社団法人あんだんて

だれもが集まりやすい居場所づくりや地域コミュニティの活性化を目指す

らふみーるこども＆みんなの食堂では、夏祭りや秋の収穫祭りのお弁当食材配布を行っています。これまでこども食堂を利用していなかったひとり親家庭、一人暮らしの高齢者への利用の呼びかけや、「きっかけがない」「入りづらい」などの理由で参加していなかった地域住民に児童等との関わりを促すことを目的としています。今後はこれまであまり地域と関わりを持てずにいたひとり親や多子家庭、一人暮らしの高齢者の地域活動への参加や地域とのつながりを強化することで、地域コミュニティをさらに活性化させていきたいです。

助成事業／らふみーるこども＆みんなの食堂、きららかサロンの運営、子育て相談、地域の居場所づくり
代表／山本光子
電話／090-3759-4109
メールアドレス／h_andante@yahoo.co.jp



- 1.こども食堂の活動がコミュニティの活性化に繋がりました！
- 2.安心安全の手作りお弁当はとても美味しいです！

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

くらし

未来への種まき こ〜ぶの森と地域のつながり。 みんなでつくり、育てる森

森は地球に生きる私たちにとってかけがいのない財産。その財産を大切に守り育てていきたい。そんな思いから、みやぎ生協では1992年から「こ〜ぶの森づくり」を行っています。植林体験や森の手入れ作業などもメンバー（組合員）や職員が参加し、植林後も定期的に手入れを行うことで、自然環境保全や持続可能な街づくりに貢献しています。これまでに約10万本の木を植え62ヘクタールの森を作り、現在は県内14カ所に広がっています。



昨年5月に行われた「こ〜ぶの森三峯山」観察会での植林の様子。耐雪性スギを植え、植林が自然を守るうえで大切であることをお伝えしました

こ〜ぶの森に関するお問い合わせはこちら

みやぎ生協 生活文化部

TEL 022-347-3826

受付時間／月～金 9:30～17:30

(土・日曜、祝日は休み)

みんなの力でこ〜ぶの森を支えよう COOP緑の募金

- ①店頭回収アルミ缶の売却益活用 ②店内設置募金箱の寄付活用
- ③「こ〜ぶの森」支援自販機から売り上げ1%活用
- ④宅配注文書からの募金 ⑤店舗レジ発券の割引券活用
- ⑥「こ〜ぶの森」協賛企業のキャンペーン募金活用



お子さんたちが楽しく遊べるアトラクションがいっぱい。
※コーすけトランポリンは9月6日(土)、11月8日(土)のみ開催予定

共済

入場無料!触れて・遊んで♪ お楽しみいっぱい「コーすけまつり」

CO・OP共済が主催するイベント「コーすけまつり」を、宮城・福島の両県で開催しています。見て・触れて・遊んで!催し物がたくさん、子どもも大人も楽しめるイベントです。嬉しい景品が当たる大抽選会や遊べるアトラクション、ワクワクドキドキ盛りだくさんのステージイベントも大注目です。CO・OP共済のイメージキャラクターで子どもたちに大人気のコーすけも登場しますよ!ぜひ遊びにきてくださいね!

コーすけまつり2025スケジュール

9/6(土) 会場:いわき平競輪場(福島)
9/13(土) 会場:マルホンまきあーとテラス(宮城)
11/8(土) 会場:長町杜の広場公園(宮城)
コーすけまつりの詳しいご案内はこちらから



お問い合わせはこちら

みやぎ生協・コープふくしま
共済統括推進部

TEL 022-371-7982

受付時間／月～土 9:00～18:00
(祝日含む)



毎週土曜日はお買い上げ金額から5%引き！
ココイククラブメンバーデー

みやぎ生協&コープふくしま

お店Zoom UP!!

【登録方法】①スマホアプリ「コープアプリ」をインストールしてください。②「コープアプリ」の下部のお支払いバーコードをタップした際に「ココイククラブのロゴ」が表示されましたら、ご利用可能です。(※アプリ登録の約5日後)③店舗での会計時にお支払い方法を選択し、「お支払いバーコード」をタップし提示してください。④お買い上げいただいた金額から自動的に5%引きになります。※一部対象外の商品あり



ココイククラブとは、これから子育てが始まるご家族や子育て中のご家族に、便利で快適なサービスをお届けします。みやぎ生協のお店や宅配でもお得にお買い物ができるので、ぜひアプリをダウンロードしてご活用ください。

ココイク会員は毎週土曜日に買い物をする、小計から5%割引されます(既存の100円引き券は継続して発券されます)。レジで以下バーコードの決済をすることで、小計から自動で5%割引されます(お支払いバーコードをスキャンしないと5%割引されません)。

- ①お支払いバーコードスキャン + 現金支払い
- ②お支払いバーコードスキャン + MiiCA払い
- ③お支払いバーコードスキャン + コープペイ払い

※画面はココイク会員の方の例となります
お支払い方法は現金払い・MiiCA・コープペイから選べます

みやぎ生協 生活文化部 ココイククラブ事務局

TEL 022-347-3826

FAX 022-218-5945

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

ココイククラブは
こちらから



コープアプリは
こちらから



宅配商品でつくる

coopmama recipe
コープママレシピ

今月の商品

「アラスカ原料使用 つぶつぶ無着色辛子明太子 100g」

つぶつぶ食感のアラスカ産助宗たら卵のみを使用した辛子明太子です。食べやすく「ひとくち」にカットしております。見た目も食感も楽しめる鶏ハムにしてみました。カタログWeek9月3週では価格429円(税込)でご案内予定です。

＜アラスカシーフードフェア開催中＞

宅配カタログWeek9月3週号～10月1週号にて、「アラスカシーフードフェア」を開催予定です。「アラスカシーフードマーケティング協会様」「仙都魚類様」の協賛をいただき、アラスカ産魚介類を使った商品を数多くご案内いたします。



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」

私がコープママです!



「アラスカ産明太子で鶏ハム」

材料(4人分)

つぶつぶ無着色辛子明太子 50g
めぐみ野若鶏むね肉 1枚(約300g)
砂糖、塩 各小さじ1/2
大葉 3枚

【作り方】①若鶏むね肉の皮を取り除き両面にフォークで穴をあけます。中央に厚さの半分まで縦に切れ目を入れ、左右に観音開きにし麺棒などでたたいて平らにします。砂糖、塩の順に両面にすり込みます。②大きめに切ったラップに①を置き、中央よりやや手前で大葉、明太子をのせ、手前からきつく巻きラップの両端をキャンディ状にしぼります。その上からもう1枚ラップで同様に包み、さらにアルミホイルで包みます。③大きめの厚手の鍋にたっぷり湯を沸騰させ②を入れ、肉が浮いてこないように落とし蓋や皿で沈ませてから火を止める。20分間おき取り出し粗熱がとれたら、冷蔵庫で1時間寝かせ出来上がり♪お好みでレモンの皮のすりおろしをかけて。

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

2025年6月度の損益

金額単位:百万円

科 目	6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	12,783	196	404	37,876	1,234	1,738
事業総剰余金	3,895	47	105	11,208	281	411
人 件 費	1,637	28	50	5,023	133	238
物 件 費	1,966	△15	51	5,877	32	275
経 常 剰 余 金	409	151	103	426	236	△113

* 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

○2025年6月度の供給高は予算差2億円(予算比101.6%)と予算超過、前年に対しては4億円上回っています。経費は人件費が予算を上回りましたが、物件費が予算内となりました。経常剰余金は4.1億円の黒字、予算差+1.5億円となっています。○店舗事業は、供給高は82億円(予算差+2.2億円、前年差+3.9億円)と予算・前年共に超過しました。経常剰余金は1億14百万円の黒字、予算差では1億12百万円となっています(累計では予算差+1億43百万円)。○宅配事業は、供給高は42億円(予算差△32百万円、前年差+21百万円)でした。経費は人件費が予算内、物件費が予算を超過しました。経常剰余金は3億18百万円(予算差+28百万円、前年差+23百万円)と黒字を確保できました。

第12回理事会
(5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「第44回通常総代会に付議する議案決定」と「個人情報保護方針一部変更」の2件で、提案どおり議決しました。協議事項はなく、報告事項として4月度の損益状況や振り返り、2025年度「損益改善必要店舗」および「閉店検討対象店舗」の指定、釣船サービス参入、ALPS(アルプス)処理水海洋放出トリチウム自主検査の結果などの報告を行いました。

2024年度募金の取り組み報告

2024年度に行った災害緊急募金を含むレジ募金、募金箱、宅配、職員に呼びかけた募金は、宮城・福島両県の総額38,287,050円(宮城27,192,708円、福島11,094,342円)となりました。ご協力ありがとうございました。

宅配で
「いつでも募金」受付中
詳しくはこちらをご覧ください。

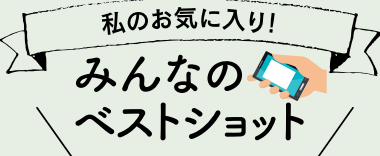


<主な募金>(円)

募金名	宮城	福島
コープ緑の基金	5,174,448	—
コープフードバンク	1,069,774	13,975
ユニセフ募金	7,578,503	2,664,666
盲導犬募金	2,622,409	605,147
平和募金	1,178,500	2,358,039
憲法九条の会募金	896,900	—
金銭ボランティア	—	3,281,226

<災害緊急募金>(円)

募金名	宮城	福島
志津川「めくみ野」 水産生産者への支援募金	1,166,969	514,025
令和6年(2024年) 能登半島地震及び 能登豪雨災害支援募金	3,656,035	820,425
岩手県大船渡市林野火災 災害支援募金 *3月7日(金)~4月20日(日)まで	3,849,170	836,839



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://scoop.jp/>



初めて虹の根元を見ました。何かいいことありそう!
【大崎市古川 ジャイ子】

祝詞を写経しています!集中してる、2年生!素晴らしい
【仙台市青葉区 なんだりか んだり】



クンシラン。今年もたくさんのキレイなお花
【黒川郡大和町 みー】

【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 9:30~18:00(土・日・祝日を除く)

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

9月30日(火)

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。

- 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 生活文化部
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



健康

福島会場

味の素「減塩のおはなし」

10月24日(金)10:00～12:00

減塩であなたの健康と未来が変わる
味の素さんをお招きし、減塩の取り
組み・減塩のコツ・大切さを学習します。
だし漬け体験・試食あり。

募20人 費無料

所郡山市男女共同参画センター
(郡山市麓山2-9-1)

締10月10日(金)※当選者のみ10月
17日(金)までに案内書送付



趣味

福島会場

布で作る親子ネコ

10月3日(金)10:00～12:00

親子で寄り添い見ていると癒される
ネコちゃんです。1人立ちするので置い
ても吊るしても大丈夫です。

募7人

費300円

所コープふくしま天神町店2階(白河市)
締9月19日(金)※当選者のみ9月26
日(金)までに案内書送付



料理

福島会場

ふくしまのおいしい「おさかな料理講習会」

10月28日(火)10:00～12:30

福島の漁業について学びながら、新
鮮な地場のお魚で家族が喜ぶレシピ
を一緒に作りましょう。講師は福島県
漁業協同組合連合会さん。

募12人 費500円※エプロン・三角巾・
マスク・ふきん持参 所総合福祉セン
ター はまなす館(相馬市小泉高池
357) 締9月26日(金)※当選者のみ
10月10日(金)までに案内書送付



お知らせ

福島会場

ピースファミリーウォークin郡山

10月18日(土)10:00～12:00

戦後80年。空襲で甚大な被害を受け
た郡山市。その跡地を歩いてめぐり、
ふるさとの歴史を知り一緒に平和に
ついて考えてみませんか。

募15人 費500円※昼食付き、飲物・
筆記用具は持参 所郡山駅西口広場
集合、如宝寺解散※雨天中止
締10月3日(金)※当選者のみ10月
10日(金)までに案内書送付



あなたの
“HAPPY”を
コープがおうえん

Lots of CO-OP efforts
make you happy!

参加者
募集中の
イベントは
こちら

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

被災地スタディツアー「福島の今を感じよう」

11月8日(土)8:45~17:00(予定)

福島の震災遺構を訪れ、復興の歩みを知るツアーです。福島の今とこれからを考えてみませんか？

■40人

■大人3,000円、小学生以下2,000円

■仙台駅東口集合・解散

■10月8日(水)※申込者にチラシ郵送。チラシ内容を確認のうえ、本申し込みをお願いします



趣味

宮 城 会 場

作って遊ぼう! 伝承玩具〜だるまの起き上がりこぼし〜

10月4日(土)10:30~11:30、13:30~14:30

伝承玩具の魅力再発見!七転八起の縁起物、だるまの起き上がりこぼしを作ろう。色によってさまざまな願いを込められます。

■各8人■500円

■みやぎ生協文化会館アイトピア(石巻市中央2-7-3)

■当選者のみ9月25日(木)までに案内書送付



お知らせ

宮 城 会 場

映画「弁当の日 めんどくさいは幸せへの近道」上映会

11月30日(日)10:30~12:30

実はつながっていた「台所」と「家族」と「心」、そして「未来の家族」。子どもたちの生きる力、大人たちの育む力を育てるヒントがちりばめられた食育ドキュメンタリー。

■100人■無料

■kfb東日本放送ぐりりホール

■当選者のみ10月24日(金)までに案内書送付



お知らせ

宮 城 会 場

水源の森に行ってみよう!「こ〜ぶの森七ヶ宿」観察会

11月8日(土)8:30~16:30

2022年に植林した「こ〜ぶの森七ヶ宿」の成長を確認しながら、山々の紅葉や特注の昼食で、秋のめくみを五感で楽しめます。

■30人■昼食代 小学生以上800円、

未就学児400円■集合解散／①仙

台駅東口 ②福島駅 ③道の駅七ヶ宿

■当選者のみ10月17日(金)までに案内書送付



お知らせ

宮 城 会 場

ウイズセミナー 木の美しいクリスマスリース

12月1日(月)10:00~12:30

フレッシュなクリスマスリースで素敵な聖夜をお迎えください。香りも楽しみながら手作りしましょう。

■20人

■4,000円

■みやぎ生協文化会館ウイズ

■当選者のみ10月8日(水)までに案内書送付



お知らせ

宮 城 会 場

こ〜ぶ文化鑑賞会 前進座「雨あがる」公演ご案内

11月28日(金)14:00/18:30開演、29日(土)13:00開演

山本周五郎作品を前進座が脚本し舞台化。お試しプレ鑑賞(6,500円)もあり。詳しくは事務局(0120-978-108)まで。

■入会金550円、月会費1,760円

■トークネットホール仙台(仙台市民会館)

(仙台市青葉区桜ヶ丘公園4-1)



今月のプレゼント

プレゼント応募締め切り 9月30日(火)

古今東北のドレッシングセットを
抽選で10名様にプレゼント

巻頭でも紹介した古今東北のバリッとフリルレタスとの相性◎かけても、一緒に炒めても美味しく味わえる3品をセットにしてプレゼントします。



応募方法 | 下記①~⑦をお書き添えの上、ハガキ・FAXで右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(ドレッシングセット) 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



大人の方も、子どもの方も

**2つの告知事項の回答が
どちらも『いいえ』**

にあてはまれば、

**「通院中・薬を服用中の方」や
「過去に病気や手術をした方」も
お申し込みいただけます。**※申込日以前に発病していた病気を原因とし、申込日から1年以内の共済事由
については、共済金を削減してお支払いします。申込日当日における被共済者の健康状態について、「いいえ」または
「はい」でお答えください。**1 現在、入院中ですか？**！ 入院する日や退院する日に申し込む
場合も「はい」となります。

いいえ

はい

**2 現在、医師から、「今後
1年以内の入院または
手術」をすすめられている状況ですか？**！ 実施するか否か、または実施時期の判断を、
本人や家族にまかされている場合も「はい」となります。
！ 実施時期が未定の場合も「はい」となります。

いいえ

はい

詳しくは、
商品パンフレットを
見てほしいのだ**どちらも
『いいえ』
の方で、****0歳～満19歳**
(発効日時点)
までの方はCO・OP共済
たすけあい**J1900円
コース****0歳～満64歳**
(発効日時点)
までの方はCO・OP共済
たすけあい**告知緩やか
1000円
コース**

にご加入いただけます。

**契約引受団体/日本コ・プ共済生活協同組合連合会
【CO・OP共済に加入するには】**出資金をお支払いいただき、お近くの生協の組合員になることが必要です。
生活協同組合(生協)は、お店や宅配などで暮らしに貢献しています。
CO・OP共済は個人情報大切に、個人情報保護法を守ります。
※詳しくは、加入申込書付宣伝物をご覧ください。【お問い合わせ先】 CO・OP共済へのご加入、保障内容等のお問い合わせは
下記コ・プ共済センターへ**みやぎ生協・コ・プふくしま**

〒981-3194 仙台市泉区八乙女4丁目2-2

コ・プ共済センター ☎ **0120-50-9431**

【受付時間】9:00～18:00 月～土(祝日含む) ※年末年始はお休みとなります

K-87535-2507