

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coop】

12 vol.42
月号

2023.December

もりばくごはんレシピ

今月のレシピ おいしく楽しくお米を応援♪

Onigiri



| 特集 | 純国産ならではの旨みがキュッ!

「めぐみ野」あか鶏

| SCOOP eyes | 日本の食と生産者を応援!

おいしいお米をたくさん食べよう

今月の
プレゼント

「SCOOP!オリジナル ごはんがすすむセット」

新米がおいしい、この季節にぴったりな「SCOOP!オリジナル ごはんがすすむセット」を10名様にプレゼント!お米のごはんを、バラエティー豊かに楽しみましょう♪

釜めしの素や
ふりかけなど
盛りだくさんのセット!
詳しくはP15へ。



顔とくらしの見える産直



REPORT

純国産ならではの旨みがギュッ! 「めぐみ野」あか鶏

細やかな線維でやわらかくジューシーな味わいの「めぐみ野」あか鶏。
純国産の日本ブランドとして、生産から加工までを行う
岩手県のニチレイフレッシュファーム、フレッシュチキン軽米で、
そのこだわりをお聴きしました。

※写真のあか鶏は撮影用です。実際の飼育とは異なります。

生産者 voice

厳しい品質管理体制のもと、おいしさと環境を考える。



かるまい
株式会社フレッシュチキン軽米
取締役 支援部長 松本 透さん

「めぐみ野」あか鶏の飼育・生産・加工までを行っている、株式会社ニチレイフレッシュファームと株式会社フレッシュチキン軽米。生産事業と肥料事業の2つの柱を持ち、自社の専用設備で鶏ふんを有機質肥料へ加工、水田の肥料として還元し、収穫された飼料用米を鶏に与える生産方法を実践しています。



純国産「たつの」種です。抗生物質・合成抗
菌剤を加えない飼料で育てています。

飼料用米を与えています。

産地: 岩手県洋野町

ホームページアドレス www.miyanomi.coop

安心とおいしさにこだわった生産で、
日本ブランドとしての信頼を届けたい

濃い旨みと程よい弾力、細かい線維で
やわらかくジューシーな肉質が魅力の「め
ぐみ野」あか鶏。原種の段階から日本で育
種改良された純国産「たつの」種という鶏
種で、海外に頼らず安定して供給ができ
る、まさに日本ブランドの鶏です。

特製の飼料と、岩手県の緑豊かなスト
レスの少ない環境でじっくり育まれる「め
ぐみ野」あか鶏は、おいしさと安心できる
確かな食材であることがこだわり。鶏種の
ルーツはもちろん、飼育段階での雛の受け
入れから養鶏記録まで厳格なプログラム
に基づき飼育しているのも特徴の一つ。徹
底した品質管理体制のもと、機械と人の
手による熟練の技で加工・出荷を行ってい
ます。そのほか、あか鶏の鶏ふんを有機質
肥料に加工し、あか鶏専用の飼料となる
飼料用米の生産に活用するなど、環境に
も配慮したおいしさと安全・安心をお届
けしています。



機械と手作業による加工で、部位ごとに
丁寧に行ってきます。品質管理体制に
基づき食品の安全性を確保し、常に新
鮮なあか鶏をお届けしています

「めぐみ野」あか鶏 おいしさのヒミツ

ひろのちょう

岩手県洋野町にあるニチレイフレッシュファーム洋野農場で育てる「めぐみ野」あか鶏は、純国産鶏種の「紅桜」と「小雪」を掛け合わせた純国産の「たつの」種です。

空気の澄んだ自然豊かな環境/ ニチレイフレッシュファーム洋野農場



33棟の鶏舎で、年間約140万羽の飼育と出荷を行っています。毎日朝と夕方、飲水器の高さが鶏の背丈に合っているかを確認し、夏季はミスト機で涼しく、冬季は遠赤外線暖房機や床暖房を使用することで、鶏が健康でストレスなく過ごせる環境づくりを行っています。

生産者voice

やりがいを感じる瞬間とは？



株式会社ニチレイフレッシュファーム
石川 和男さん

純国産鶏肉を安定供給できていることにやりがいを感じます。日本の食料自給率が低下し続ける昨今、良質なタンパク源の確保という面でも「めぐみ野」あか鶏の生産は、皆さまから求められていると感じます。これからもおいしいと言つていただけるよう、生産から加工までこだわっていきたいですね。

「めぐみ野」あか鶏 取扱い

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

しっとり食感の胸肉は
天ぷらもオススメ！

AKADORI MEMO

程よい歯ごたえと
濃い旨み
細かい線維でやわ
らかくジューシーな
肉質が魅力！



飼育日数は約60日と、通常
よりも長く飼育することで濃
い旨みと適度な弾力のある
肉質になります



鶏は自ら体温調整ができないため、特に
体が冷えやすい雛の鶏舎内は室温を約
32℃に設定。体重が約2.8~3kgで出荷
を迎えます

おいしさ育む こだわりの飼料



抗生物質・合成抗菌剤を使用せず、生
育に合わせて4段階の飼料を与えます。
飼料に含まれる輸入トウモロコシを減
らし、地元で作る飼料用米を10%以
上配合しています

地域を支える 循環型サイクル



専用飼料で飼育したあか鶏の鶏ふん
を有機質肥料に加工し地元の洋野町、
軽米町の田んぼに循元し飼料用米を
作ります。飼料用米の田んぼは以前、
休耕田でした。この取り組みにより休
耕田だった田んぼはよみがえり、地域
農業の再生に貢献しています

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 あか鶏 検索

SCOOP eyes 日本の食と生産者を応援!

おいしいお米をたくさん食べよう

みやぎ生協・コープふくしまは、おいしいお米をたくさん食べることを通じ、日本の食と生産者を応援しています。
「あなたのごはんのおとも選手権」「もりばくサステナごはん」のアイディアも大募集中!

10月8日(日)角田地域で行われた稲刈り交流会



JJA新みやぎ田尻産直米部会
部会長 佐々木 武美さん

「めぐみ野」米は宮城県丸森・角田・田尻地域で生産しています。お米づくりは天候に左右されるため、毎年勉強の連続です。特に今年の夏は気温が高く、お米づくりが大変でした。資材費高騰などの課題がある中でも、み

なさんにおいしいお米を食べてもらいたいと生産者一同想いを込めてお米づくりに励んでいます。毎年メンバー(組合員)とさまざまな活動で交流できるのも楽しみの一つですね。生産者の顔、そしてお米がどのように育つかを知つてもらいたいです。今年は「ささにしき」60周年でもありますが、お好きな品種のお米を週にお茶碗でプラス一杯食べもらえたうれしいですね。

【「めぐみ野」米品種】

- ささにしき：粘り気が少なくあっさりして冷めてもおいしい
- ひとめぼれ：味と香りが強く大粒で食べ応えがある
- つや姫：小粒だがもっちりとした食感
- こしひかり：食べたときに粘り、かすかな甘み、香りがある

お米を作り続けられるのは おいしく食べてくれる人がいるから

日本のお米消費量は減り続けています。一人あたり年間118.3kgを消費していた1962年をピークに年々減少し、2022年では50.7kgと約半分の消費量になりました。お米はわたしたちのエネルギー源となるだけでなく、お正月にはお餅、祝い事ではお赤飯など、行事食や節目を祝う食事として昔から親しまれてきました。

お米は、おいしく食べてくれる人がいてこそ生産を続けることができます。みやぎ生協・コープふくしまはお米の消費拡大を目指し、さまざまな企画や取り組みを通じて日本の食とお米の生産者を応援しています。



9月21日(木)おいしい新米の発売がスタート!みやぎ生協荒井店で、
産直ブランド「めぐみ野」米の消費拡大のための推奨活動が行われました

＼つくること、食べる楽しさを知る／ つながるメンバー(組合員)と生産者

みやぎ生協・コープふくしまでは、安全・安心でおいしいお米を食べることはもちろん、生産者とのつながりを通じ、お互いの信頼を深め、支え合うことも大切にしています。



10月には5月に田植えをした場所でメンバー(組合員)と稻刈り体験を楽しみました(みやぎ生協)

今年5月、メンバー(組合員)と一緒に宮城県角田・田尻地域で「めぐみ野米」の田植えを行いました(みやぎ生協)



10月9日(月・祝)の田尻の稻刈りに参加
田野崎さん家族

関東から転勤で2年目です。初めてのお米づくり体験を通して、宮城県の自然に触れることがでてうれしいです。子どもたちも田んぼにいるカエルに触れるようになりました。東北のお米がとてもおいしく、特に「ひとめぼれ」が好きです。



生産者と一緒に来店したメンバー(組合員)にお米のおいしさをおすすめする、お米の推奨活動も行っています(みやぎ生協)



コープふくしまが大切にしている生産者とのつながり

ふくしま大豆の会

「作り手の顔が見える商品が食べたい!」と始まった「ふくしま大豆の会」。加工メーカー、メンバー(組合員)が1年を通して一緒に大豆生産を学ぶ「畑の学校」で交流をしています。



＼週にお茶わんもう一杯ごはんを食べよう／

イベントで投票 & アイディア募集!

ごはんがすすむ!食べたい!に投票しよう

ごはんのおとも選手権

2023年11月6日(月)～12月17日(日)

9つの商品のうちいずれかから「ごはんがすすむ!食べたい!」と思う「ごはんのおとも」を選び、ホームページ・SCOOOP!インスタグラム・店舗設置専用応募はがきで投票してください。



投票された方の中から抽選で50名様に、「めぐみ野」米、ささにしき(無洗米)、ひとめぼれ(無洗米)、つや姫(無洗米)各300gをセットでプレゼント!

詳しくはこちらから



もりばくごはんアイディア募集!

あなたの家のサステナブルなごはんの食べ方

2023年11月6日(月)～2024年1月21日(日)

みなさんの「ごはんが何杯でもすすむ」定番の食べ方や、ご自身で作った「ごはんがすすむ・サステナブルなごはんの食べ方」を大募集! インスタグラムで「#もりばくサステナごはん」とつけて投稿、またはみやぎ生協ホームページから写真をつけて投稿してください。



投稿された方の中から、抽選で20名様に「めぐみ野」米、つや姫、ひとめぼれ2kg(無洗米)をセットでプレゼント!



詳しくはこちらから

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

おいしく楽しくお米を応援♪ もりぱくごはんレシピ

今月のSCOOP eyes、いかがでしたか?
スコープキッチンも“週にお茶わんもう一杯ごはんを食べよう!”を応援!あか鶏やcope冷凍野菜など、今月の誌面に登場した食材が大活躍のお手軽レシピをご紹介します。



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
シャリアピンとは歯が弱くても肉料理を! という優しさから生まれたソースです



玉ねぎでやわらか食感に! あか鶏の シャリアピン風 ステーキ丼



使用食材はこちら!

材料(2人分)

「めぐみ野」あか鶏もも肉	2枚
玉ねぎ	1個
にんにく	1片
cope国産素材 宮崎のかットほうれん草	100g
A 酒・cope醤油	大2
本みりん・きび砂糖・酢	小2
油	大1
cope生協バター	小1
ご飯	2膳
塩・こしょう	適量

作り方

下ごしらえ>あか鶏は肉の厚みを均一にし、両面をフォークで6~7カ所刺す①玉ねぎとにんにくをすりおろして混ぜ合わせ、そこにあか鶏を3時間以上漬け込む(※1)。②①からあか鶏を取り出したら軽く塩・こしょうをし、油を熱したフライパンに皮面から入れて中火で焼き、焼き色が付いたら返し、蓋をして中まで火を通す。③②のフライパンからあか鶏を取り出したら、ほうれん草を加え炒め、塩・こしょうで味を調整、別皿に移しておく。④③のフライパンに、①であか鶏を漬け込んだ汁とAを入れて煮詰め、仕上げにバターを加える。⑤器に盛ったご飯の上にはうれん草とカットしたあか鶏をのせ、④のソースをかけたらでき上がり。



(※1)

*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

ホワイトソースとナツメグは相性抜群!
あればぜひ加えてください



レンジとトースターで
火を使わずにカンタン調理♪
子ども大好き♡
コーンたっぷりドリア



材料(2人分)

ご飯	300g
古今東北パリッとジュワッとポークワインナー	3本
冷凍コーン	100g
コープホワイトソース	1/2袋(140g)
コープ牛乳	60ml
ミニトマト	3個
コープ北海道パルメザンチーズ	大2~3
コープ生協バター	10g
塩・こしょう・あればナツメグ	適量

使用食材はこちら!

作り方

下ごしらえ>温かいご飯にバター・塩・こしょう・ナツメグを入れ、ざつと混ぜ合わせる。

- ①ワインナーを1cmの輪切りにする。
 - ②耐熱容器に①と凍ったままのコーンを入れ、ふんわりラップをしたら電子レンジで600wで1分加熱し、ホワイトソースと牛乳を加えて全体を混ぜ合わせる(※1)。
 - ③耐熱容器にバター(分量外)を薄く塗りご飯を敷き詰め②のせたら、半分に切ったミニトマトとパルメザンチーズを散らし、オーブントースターで13~15分焼いたらでき上がり。
- ★お好みで玉ねぎ1/4個をスライスし、②に加えてもおいしくできます。



(※1)

炊飯器で簡単! あか鶏と枝豆の コンソメピラフ



材料(2人分)

「めぐみ野」米	1合
「めぐみ野」あか鶏もも肉またはむね肉	100g
コープ国産素材 北海道のそのまま枝豆	さや付き100g
玉ねぎ	1/4個
パプリカ(赤・黄)	1/8個
にんにく	1片
コープコンソメ	1個
コープ生協バター	10g
塩・こしょう	少々
バセリ	適量
水	200ml

使用食材はこちら!

作り方

下ごしらえ>米は30分前に洗いザルに上げ水をよく切っておく(無洗米の場合は不要)。玉ねぎ・パプリカは7~8mm角、にんにくはみじん切り、あか鶏は一口大に切る。枝豆は解凍してさやから外す。

- ①フライパンにバターとにんにくを入れて弱火で炒め、香りが立ってきたら玉ねぎ・あか鶏を加え、玉ねぎが大方透明になつたら米を加えて1~2分炒め(※1)、パプリカを加え混ぜたら火を止め。
- ②炊飯器に①・水・ほぐしたコンソメを入れ炊く。
- ③炊き上がったら枝豆を混ぜ込み、塩・こしょうで味を調整、器に盛り刻んだバセリを散らしたらでき上がり。(※1)生米をバターで炒めることでパリと仕上がります。



ここもチェック

きゅうりとタマゴのツリーは
インスタグラムでご紹介します
★SCOOP! インスタグラムアカウントはP13へ!



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。

生産者と消費者がつながる

“産地指定”シリーズとは

コープではエシカル消費(※)に対応した商品づくりを行っています。“産地指定”は主要な原材料に産地や栽培方法が明らかな国産素材を使用した商品にマークを付けています。

1. 産地(生産者または生産者団体)

指定で栽培管理が明らか

2. 産地の訪問点検により、品質・安全性の確認ができる

3. 産地とのコミュニケーションがとれる

産地指定

(※) エシカルとは「倫理的な」という意味。生協では地域や環境、社会や人々に配慮してモノやサービスを買うことを「エシカルなお買い物」と表現し、積極的に応援しています。

下処理済みだから、手間いらず♪
時短&簡単調理でメニューが完成

使いやすいサイズにカットして、おいしく色鮮やかに茹でた状態でお届け。包丁もまな板も出さずに、ササッと調理で完成する、お手軽レシピが多彩に楽しめます。面倒で野菜不足になりがちな方にもおすすめです。

★ほうれん草の別レシピはスコープキッチン(P6)でもご紹介中です!

メンバー(組合員)の声 /



ほうれん草はいつでも使いたいときにパパっともう1品作れるし、お弁当作りでも大活躍しています。かぼちゃはホクホクしているので、いろいろな料理に使用しています

[福島県 30代]



産地にこだわり、
品質に自信あり!

vol.8

コープ宮崎のカットほうれん草
コープ北海道の栗かぼちゃ



信頼できる産地を限定して商品展開しているコープの“産地指定”シリーズ。自信を持って品質・安全性の確認ができる食材を使用しています。そのこだわりは、もちろん冷凍野菜にも。今回は、使いやすくカットして下茹でした“産地指定”的カットほうれん草」と「栗かぼちゃ」をご紹介します。

鮮度や長期保存だけじゃない!
冷凍野菜は“うれしい”が満載

旬の時期に収穫して鮮度抜群のまま冷凍処理。長期間おいしさがキープできるのが冷凍野菜の魅力。さらに生野菜のように、天候や季節による価格高騰の心配がありません。また、根や皮などの食べられない部分は切り落としてあるので、生ゴミがほとんど出ない点もうれしいポイント。



ほうれん草の袋は便利
なチャックシール付き



かしこく、手間なく、もちろん、おいしく。
鮮度抜群な旬野菜が、いつでも食卓に並ぶ。
そんな健やかで、ゆとりのある毎日。

下処理いらずでササッと調理できちゃう
色鮮やかで安全＆安心なカット野菜です

産地指定 コープの冷凍野菜

コープ宮崎のカットほうれん草 300g 價格451円(税込)

コープ北海道の栗かぼちゃ 350g 價格321円(税込)

- コープ宮崎のカットほうれん草：【原材料名】ほうれん草（宮崎県）【保存方法】冷凍（-18℃以下）で保存【賞味期限】540日
- コープ北海道の栗かぼちゃ：【原材料名】かぼちゃ（北海道）【保存方法】冷凍（-18℃以下）で保存【賞味期限】720日

【取り扱い店舗】

●コープ宮崎のカットほうれん草：みやぎ生協・コープふくしま全店（ただしコープふくしま天神店は除く）

●コープ北海道の栗かぼちゃ：みやぎ生協・コープふくしま全店

※取り扱い店舗が変わる場合がございます。また、品切れの際はご了承願います。

【宅配】カタログWeekでは「コープ北海道の栗かぼちゃ」は12月3週号・1月4週号でご案内します。

また「コープ宮崎のカットほうれん草」は、原材料の関係上、「コープ九州のカットほうれん草 270g」を12月2週号でご案内します。価格はWeekでご確認ください。

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%

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

フレイル予防

こーぶ福祉会
横前 誠



こーぶ福祉会職員。こーぶ福祉会は、みやぎ生協メンバーからの設立を希望するたくさんの声と、みやぎ生協の福祉に対する理念がひとつになって1999年2月に設立。仙台市内3カ所（青葉区桜ヶ丘、水の森、太白区緑ヶ丘）の介護事業所と事業所内保育施設を運営している。

みなさんは「フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？

「体力や気力、認知機能など、からだやこころの機能（はたらき）の低下によって要介護に陥る危険性が高まっている状態」のことをいいます。

現代社会では、核家族化や地域との繋がりの希薄化などといった社会構造変化が進み、フレイルになりやすい環境となっています。

また、新型コロナウイルスの発生以降、感染対策として人の集まる場所に近寄らないことが推奨されたため、外出を自粛する生活が続いた影響で「フレイル状態」となる高齢者が増加しました。

フレイルの原因

フレイルを引き起こす原因には、主に3つの要因が考えられます。

- ①高齢者は活動量が減少しやすく、それによって筋肉量も落ちてフレイル状態に陥りやすくなるといった身体的要因。
- ②うつ病や認知症など、精神・心理的に衰弱してしまう心理的・認知的要因。
- ③社会・地域との繋がり、他者との関

わりが少なくなることで活気や活力が減少して閉じこもりの生活から発生する社会的要因。

具体的な状態は、半年で約2kg以上の体重の減少、運動量低下による筋力の低下、疲れやすくなり活動する気力がなくなる、意欲や身体の活動量の低下などがあります。

フレイルを予防するには

フレイルになるのは何も特別なことではなく、誰にでも起こる可能性はあります。健康的な生活を送っていても、加齢による影響は避けられないからです。大切なのはそういう状態になると「遅らせる」ための予防になってしまます。

適度な運動

運動不足はフレイルを招きます。適度に運動を行うことがとても有効となります。フレイルは生活習慣病の予防対策とほとんど一緒と思ってください。体操・ウォーキング・散歩など定期的に運動を行なう習慣を作りましょう。

バランスのよい食事

フレイルを引き起こす要因として低栄

養があげられます。年齢によつて食欲が低下することがあります。栄養が偏つてしまつことは大きな問題となります。バランスのよい食事を心がけます。バランスのよい食事を心がけましょう。

口腔ケア

食欲の低下だけでなく、歯が原因で食事を摂ることが難しくなる場合も低栄養に影響します。また、歯の健康を保つことは、栄養を摂るだけではなく、食事という行為を楽しむことにも繋がります。

人との関わり、社会との繋がりを持つことはとても大切なことで、健康的な生活となるだけではなく意欲を持ち続けるうえでも重要なことです。社会との接点を失うことでの喪失感はフレイルをさらに悪化させます。

フレイル予防の要は、栄養（多様な栄養素の摂取）・体力（習慣的な運動）・社会参加（活発な外出・地域活動への参加）の3つに集約されます。年を重ねてから、いざ始めようとしても難しいものです。若いころから始めて、習慣化することが大切です。

みなさんもぜひ、これから的人生を健康的に送れるよう生活の在り方を改めて見直してみましょう。

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

住まい

年末年始の大掃除は プロにおまかせ！

忙しい方や徹底的にキレイにしたい方に、レンジフード、エアコン、浴室、キッチンの4大人気商品のクリーニング10%OFFキャンペーンがおすすめ。おそうじ機能なしのエアコン室内機(通常価格11,000円)が9,900円、おそうじ機能ありのエアコン室内機(通常価格19,000円)が17,100円、エアコン室外機(通常価格7,000円)が6,300円と、お得に利用できます。キャンペーン期間は12月4日(月)～12月23日(土)受付まで。価格はすべて税別です。

お問い合わせ・お申し込みはこちら

みやぎ生協のメンバーはこちら 住まいのセンター みやぎ営業所

TEL020-779-188 [みやぎ生協 住まい 検索](#)

TEL022-373-7791 受付時間／9:00～17:30(日曜、夏季、年末年始休業)

コープふくしまの組合員はこちら 住まいのセンター ふくしま営業所

TEL020-766-616 [コープふくしま 住まい 検索](#)

TEL024-545-6616 受付時間／9:00～17:30(土・日曜、夏季、年末年始休業)



レンジフード、エアコン、浴室、キッチンのクリーニング代が10%OFF!
お得な年末年始のキャンペーンをお見逃しなく

レンジフード・浴室・キッチンも10%OFF

- ◎レンジフード／通常価格15,000円(税別)⇒10%OFF価格13,500円(税別)
- ◎浴室／通常価格15,000円(税別)⇒10%OFF価格13,500円(税別)
- ◎キッチン／通常価格16,500円(税別)⇒10%OFF価格15,000円(税別)



こ～ぶ文化鑑賞会の第131回例会は琉球伝統歌舞集団「琉神」公演です。
東北にいながら沖縄伝統芸能を堪能できます

募集

こ～ぶ文化鑑賞会 第131回例会 琉球伝統歌舞集団「琉神」公演

こ～ぶ文化鑑賞会は毎月定額の会費(入会金550円、月会費1,760円※税込)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。第131回例会では、エイサー太鼓・琉球獅子舞・琉球舞踊など沖縄伝統芸能の鑑賞会があります。一緒に楽しい時間を過ごしませんか？2024年2月2日(金)18:30、2月3日(土)11:00、15:00開演の全3回公演。会場はトークネットホール仙台(仙台市民会館)です。

プレ鑑賞料金 5,500円

■プレ鑑賞とは？

みやぎ生協・コープふくしまのメンバー(組合員)で、こ～ぶ文化鑑賞会の例会を体験したい方が一度だけお試して鑑賞できる企画です。プレ鑑賞後に入会いただいた方は、入会金が免除になります。

お問い合わせ・お申し込みはこちら

こ～ぶ文化鑑賞会事務局
みやぎ生協文化会館WiZ内
TEL 0120-978-108

※宮城県内のみ

TEL022-374-8531

受付時間／9:30～17:30(日曜、祝日除く)



宅配商品でつくる

coopmama recipe

コープママ
レシピ

今月の商品 コープホットビスケット 4個入(212g)

アメリカンスタイルの冷凍のホットビスケットです。朝食、昼食、ティータイム、おやつ、夜食とさまざまなシーンで使えます。発酵バター入りのマーガリンを使用した折りたたみ生地を焼き上げて、口だけよく仕上げています。冷凍のまま電子レンジで調理OK♪レンジ調理後にオーブントースターで加熱すると、サックリ感が増します。この商品は宅配カタログWeekで価格386円(税込)でご案内の商品です。12月3週では特売価格321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」

「ホットビスケットでクラムチャウダー」

材料(3~4人分)

コープホットビスケット	3~4個
玉ねぎ	1/2個
にんじん	1/2本
じゃがいも	1個
コープベーコン	2枚
コープバター	20g
小麦粉	大さじ2.5
水	400cc
あさり缶詰(小)	2缶
コープ鶏がらスープ	小さじ1
牛乳	200cc
パルメザンチーズ	適量
パセリ	好みで

作り方

- 玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、ベーコンはすべて1cm角に切ります。
- 鍋にバターを入れて溶かしたら①を入れて、玉ねぎが透き通るくらいまで炒めて火を止めます。③④に小麦粉を入れて全体になじませたら、水、あさり缶詰のスープ、鶏がらスープを入れ、中火で材料が柔らかくなるまで煮ます。④牛乳とあさりパルメザンチーズを入れて温めたらでき上がり。好みでパセリを散らしても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



古今東北 福島県産天のつぶ使用
もちっと米粉パスタ 90g×2 429円(税込)

原料は米粉のみというシンプルな米粉麺は、
もちもち食感でどんな味付けにも合います。



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 [この商品の情報はこち](#)
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(祝日除く)

※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Week1月2週号に掲載。(限定500個)



9月度の損益

金額単位:百万円

科目	9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	11,580	78	456	69,860	1,393	2,317
事業総剩余金	3,464	24	59	20,893	356	467
人件費	1,535	20	42	9,116	26	195
物件費	1,875	△44	△7	10,930	△371	△126
経常剩余金	60	55	69	867	687	362

○4月～9月度の上期累計では、供給高+14億円、事業総剩余は+3.6億円と予算を上回りました。事業経費は予算内で執行され、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8.7億円の黒字、予算を6.9億円、前年を3.6億円と上回る結果になりました。○店舗事業は、上期の供給高は443億円(予算差+20億円、前年差+28億円)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△21億円でした。○宅配事業は、上期の供給高は232億円(予算差△2.2億円、前年差△4千万円)でした。物件費のコントロールができ経常剩余金は13.5億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4回理事会
(2023年9月21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1件で、「役員の年齢上限及び任期上限に関する規程の一部変更」が提案となり議決されました。なお、年齢や任期の上限を変更するものではありません。協議事項はなく、報告事項として8月度の主な事業の損益状況や振り返りと今後の課題や「アルプス(ALPS)処理水海洋放出反対運動の今後の方針」の学習を含めて行い確認されました。

福島県・茨城県内の大震災を受け、
支援金を拠出しました

令和5年台風13号の影響による大雨災害を受け、「みやぎ生協震災復興・災害支援金等積立金」から、福島県・茨城県内の3市社会福祉協議会の災害ボランティアセンターへ支援金(寄付金)を拠出しました。この支援を通して、一日も早い被害からの復旧を応援します。

【拠出金額】

いわき市社会福祉協議会:50万円

高萩市社会福祉協議会:20万円

北茨城市社会福祉協議会:20万円(合計:90万円)

※みやぎ生協では、自然災害や火災などの緊急事態に即応し被災地及び被災者への金銭的支援を行うことを目的として、2014年より「みやぎ生協震災復興・災害支援金等積立金」を積み立てています。

「新たな空間MoreCoop」もスタート
みやぎ生協明石台店
10月28日改装オープンしました

みやぎ生協明石台店は、2002年10月にオープンし、地域にお住まいのメンバー(組合員)とともに歩んできました。

地域にお住いの皆さまのニーズにお応えするため「新鮮な素材」「おいしさ」「簡便」「即食」の品揃えを充実させ、また「新たな空間MoreCoop」

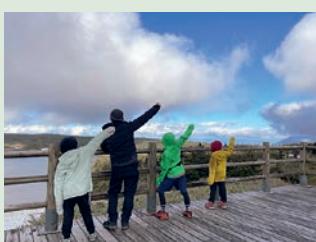


を11月3日よりスタートしました。お近くにお越しの際は、「楽しく」「快適」にお買い物いただける魅力いっぱいの明石台店に、ぜひお立ち寄りください。

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。



みんなで山ポーズ!!
【福島県相馬郡 やまふあむ】



夏詣。娘の笑顔と風鈴の心地よい音で暑さも忘れるひとときでした♪
【宮城県大河原町 ちーやん】



今年は暑いし動物さん達はよけいに暑いワンルナさんプールでクールダウン!
【福島県双葉郡 ルナさんパパ】



とってもすてきな教会。おもわず撮影しました!
【宮城県仙台市 メルママ】

SCOOP! 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。

イベントの参加申し込み締め切り
特に記載がない場合 **12月29日(金)**

■募集人数・対象
■参加費(表示費用は消費税込み) ■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



趣味

宮城会場

託児あり

簡単クラフト雑貨
～マルチ小物入れ～

2024年1月30日(火) 10:00～12:00

講師はmimosa*salon22の森田純栄さん。
作品サイズは約11×16×10cmです。■20人(1月11日(木)当選郵送)費2,800円
■みやぎ生協文化会館Wiz



料理

宮城会場

彩りゆたかな一口サイズの
てまり寿司を作ろう

2024年2月21日(水) 10:00～12:00

講師はわたりごはん料理教室のわたりよう
こさん。素敵なランチBOXを仕上げます♪
■20人(1月11日(木)当選郵送)
■3,000円■みやぎ生協文化会館Wiz



親子

福島会場

おはなしキッチン
おいしいパンをつくろう!

12月9日(土) 10:00～12:00

絵本の内容を想像しながら、親子で楽しくオリジナーパンを作りませんか?■親子8組(12月5日(火)申込締切)費600円■郡山市男女共
同参画センター(郡山市麓山2-9-1)



料理

福島会場

簡単アイシングクッキーで
楽しいバレンタイン

2024年1月26日(金) 10:00～12:00

クッキーをかわいくデコレーションしよう♪
※エプロンをご持参ください。■10人(2024年1月12日(金)申込締切)費300円
■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
特に記載がない場合 **12月29日(金)**

■募集人数・対象
■参加費(表示費用は消費税込み) ■会場

お知らせ

宮城会場

認知症サポーター養成講座

2024年1月11日(木) 10:15～12:30

認知症についての理解を深めてみませんか、助け合いの会の説明会も行います。
■10人費無料
■みやぎ生協新寺店



健康

宮城会場

オンライン

健康は腸内環境が深く関わっている
ーそのカギを握る食生活とは

2024年2月8日(木) 10:30～12:00

講師は仙台白百合女子大学 人間学部健康
栄養学科 准教授の相澤恵美子さん。
■50人費無料■フォレスト仙台2階ホール
(仙台市青葉区柏木1-2-45)



お知らせ

宮城会場

コープサークルで
「みんな」と一緒に楽しもう♪

随時募集中!

コープサークルはみやぎ生協の集会室
を利用して、興味関心のあることをみんな
で楽しめる活動です。一緒に始めてみま
せんか? 詳しくは□022-218-3880へ。



親子

福島会場

絵本キャラバンinアオウゼ

12月26日(火) 10:00～15:00

絵本を通して親子で平和について考えて
みませんか? 絵本の読み聞かせもあります。
■事前申込不要費無料■福島市ア
オウゼ(福島市曾根田町1-18)4階



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



お母さんの手作り定食
遠方のファンも多く抱える

「鉄板ホルモン定食」(1,150円)

アットホームな雰囲気ながら、家庭では出せないプロの味が楽しめると連日多くの人が賑わう『ドライブインいづみ』。常連客の人気上位に君臨するのは、甘辛い自家製タレが食欲をそそる「鉄板ホルモン定食」。鉄板の上で香ばしさを増したタレが具材と絡み、ご飯をかきこむ手が止まらないおいしさです!

ドライブインいづみ

住登米市南方町長者原137-3

☎0220-58-3715 営11:00~21:15

休月曜(祝日の場合は営業)

今月の
テーマ

ドライブイン

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!
今月は、長距離ドライブの疲れを癒し、空腹を満たすドライブインメニューのご紹介です。

福島



二本松の24時間オアシスで、
スタミナ定食を

「バイパススタミナ定食」(790円)と
「冷奴」(180円)

国道4号線沿いにある24時間営業の飲食店。店内は昭和を感じる温かみのある雰囲気で、トラッカーや地元の方の憩いの場所になっています。「バイパススタミナ定食」(790円)は、豚肉とホルモンをたっぷりの野菜と味噌ベースのタレで炒めた、栄養満点の健康定食です。

二本松バイパスドライブイン
(にほんまつバイパスドライブイン)

住二本松市杉田駄子内48

☎0243-23-3519 営24時間 休無休

福島



地元の人々に愛され続け約50年、ボリューミーなメニューで胃袋を満たし続けているドライブイン。イチオシの「焼肉定食」は国産肉を使った焼肉にご飯、豚汁、漬物が付きます。ライスの中盛は無料で、大盛はプラス100円。思う存分、いただいてみてはいかがでしょうか。

「焼肉定食」(1,100円)

舞木ドライブイン(もうぎドライブイン)

住郡山市舞木町宮ノ前42-1 ☎024-956-2127

営11:00~19:30(日曜~19:00) 休水曜

ボリューム満点! 肉は全部国産!
こだわりの焼肉定食

『国営みちのく杜の湖畔公園』近くに位置し、観光客はもちろん、地元のファミリーからも愛される人気店。自慢の看板メニュー「ダールラーメン」は、とろ~りピリ辛の餡が特徴。豚と鶏のガラで取ったスープの旨みと野菜の甘み、ラー油や豆板醤の辛みのバランスが絶妙で、やみつき必至の一杯です。

「ダールラーメン」(880円)



食べ終わったらそばから
また食べたくなるクセになる味

ドライブインみしま

住柴田郡川崎町大字小野字町裏32

☎0224-84-5822 営11:00~18:20ラストオーダー

休木曜(祝日の場合は営業、翌日休み)

今月のプレゼント

SCOOOP! オリジナル ごはんがすすむセットを 抽選で10名様にプレゼント

新米のおいしい季節にピッタリ♪コープのごはんがすすむセットです。【プレゼント内容】コープシャキシャキ蓮根入り五目ごはんの素、コープたけのこたっぷり釜めしの素、コープ味付けのり、コープふりかけ3種類、コープ生みそタイプ即席みそ汁



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(ごはんがすすむセット) 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
12月31日(日)

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



予約受付締切
12月17日(日)

みやぎ生協・コープふくしまの お正月ご予約メニュー

そろそろ準備を始めたい、お正月のおせち。家庭で作るおせち料理もいいですが、
今年はコープのおせちで食卓を華やかにしませんか？

人気
No.1

贅沢な縁起物のお料理を取り揃え
お求めやすい価格でご用意しました。

毎年大人気！肉や魚をバランスよく配置し、
お子様からお年寄りまで満足いただける
料理を厳選しました。素材を生かした
風味と食感をお楽しみください。

ご予約のみ

まんりょう

【玉清】万両三段重

全37品・198×198×65mm

お重入り 冷蔵 数量限定

消費期限：2024年1月2日(火)

本体
価格
15,800円

(税込価格17,064円)

壱の重

焼湯葉巻き・若草チーズ和え・
鶏つくね串・ポークバストラミ・ロブスター・
殿付ニシ貝磯煮・紅白蒲鉾・
有頭海老塩焼き・にしん大漁漬け

式の重

筑前煮・蓮根煮・紅あずま甘露煮・伊達巻・穂先煮・
椎茸煮・高野豆腐・たたきごぼう・昆布巻き・完熟金柑・
ぶり照り焼き・チキン三色巻き・合鴨ロース照り焼き風・
サーモンチーズ巻き・京餅手まり

参の重

海鮮マリネ・きんとん・栗甘露煮・
魚卵うま煮・鰯類の甘辛煮・黒豆・紅白なます・
海の幸サラダ・中華くらげ・パリパリ松前漬け・
たづくり・味付け数の子・サーモン塩麹漬け



少量でいいのだけど、やっぱり
お正月のおせちは豪華に
したいとの要望にお応えして、
少しづついろいろな
食材を盛り込み
ました。



ご予約のみ すいせん

【玉清】水仙三段重

全34品・165×165×53mm

お重入り 冷蔵 数量限定

本体
価格
11,800円

(税込価格12,744円)

壱の重

たづくり・焼湯葉巻き・若桃の甘露煮・若鶏照り焼き・
合鴨ロース照り焼き風・伊達巻・若草チーズ和え・鶏つくね串・
サーモンチーズ巻き・ポークバストラミ・有頭海老塩焼き・
串刺しニシ貝生姜巻風

式の重

筑前煮・蓮根煮・市松紅白蒲鉾・高野豆腐・たたきごぼう・昆布巻き・
紅あずま甘露煮・ぶり照り焼き・チキン三色巻き・中華帆立ひもの・
豚肉とチーズのテリーヌ・京餅手まり

参の重

海鮮マリネ・きんとん・栗甘露煮・魚卵うま煮・鰯のうま煮・黒豆・
紅白なます・中華くらげ・味付け数の子・にしん大漁漬け

お正月にかかせない縁起物の
お祝い料理から、お子様にも
人気の洋風オードブルまで、
豊富に取り揃えた8.5寸、
和洋中おせち
です。



ご予約のみ

【ざをん や満文】迎春おせち 三段重

全59品・258×258×51mm

お重入り 冷凍 数量限定

本体
価格
16,800円

(税込価格18,144円)

消費期限：2024年1月31日(水)

壱の重

椎茸旨煮・焼湯葉巻・梅魅・ごま餡入り笛缶・博多高野(海老)・博多高野(うらねん草)・
九条葱入り玉子焼・ロブスター・にしん幽庵焼・真鶴子旨煮・扇寿かまぼこ・
たたきごぼう・伊達巻・若桃日露煮・きんとん・洪皮栗甘露煮・松前漬・黒豆煮・手まり餅

式の重

プロコロ・(ソルメ風味)・ハーブ・薺原テリマヨソース・蟹爪リースオーロラ・海鮮サラダ・海老のパルソーソース・
ローストポーク・桜島アボリチキン・キウイフルーツ・スマートカモ・モモタカラ・ライザップ・アンデスポーク・鶏チーズ巻・紅白大福・白大福・
ロールカギ(宇治抹茶)・ロールカギ(チーズ&レモン)・ロールカギ(キャラメリゼ)・スイートポテト・ミートローフ

参の重

かぶら甘酢漬・かに風味土佐酢漬・昆布旨煮・梅型百合根羊羹・ミニカゴカマス西京焼・寿高野豆腐・
ミックスマリネ・合鴨スマート・チキンロール・親鍋のポン酢仕立て・彩りなます・子持白芋・葉付金柑甘露煮・
有頭海老・紅白なます・いくら・くらげの酢の物(中華風)・帆立生姜和え・くるみ甘露煮・胡麻団子

ご予約は店舗設置申し込み表ご記入の上、代金を添えてサービスカウンターにてお申し込みください。

おせち料理のお渡し日は12月31日(日)となります (午前11時からお渡し)
※一部商品を除きます。

※ご案内している商品は原材料事情により一部変更になることがあります。お届け商品に添付する
「お品書き」または、アレルギー情報は、パンフレット表記と異なる場合がございます。