

あいあいあい



生活協同組合
COOP あいコープみやぎ
発行

生活協同組合あいコープみやぎ理事会
〒983-0035 仙台市宮城野区日の出町3丁目4番17号
TEL. 022-284-7241 FAX. 022-284-6973
<http://www.mamma.coop>

main contents

- 1 理事長 新年に寄せて
- 2 共生会会長 新年に寄せて
- 4 海のあいぶらんど訪問報告
- 6 専門委員会から
- 7 エッセー、ジョイケア
- 8 みんなのあいごはん

新年に寄せて

今こそ、

持続可能な社会を作る活動を！

生活協同組合あいコープみやぎ 理事長 小野瀬 裕義

大震災と原発事故の直後は誰もがこれまでのようにやっていたくない、生活・生き方を変えようと言いました。

抑え脱原発社会を目指す活動をしてきました。

必要になっていきます。昨年春から大きな打撃を受けた唐桑のわかめの供給から

だが、世の中は再び元に戻ろうとしています。こうした揺り戻しのなかであいコープは震災以降、張りぼての量を追うのではなく、取扱品目を限定し地場との結び付きを強化し、地域の復興・地場生産の復興に貢献出来る生協を目指してきました。

今年、あいコープの存在価値が問われます。土木工事が終われば被災地には誰も人はいなくなつて、道路と橋だけが残つたということになりかねません。

これから人口は減少していきます。危険で過剰なエネルギー（原発）もいりません。地方に根付いた一次産業を復興させていくことが持続可能な社会を作っていくことになり、私達はその役割の一端を担いたいと思っています。

原発事故により私達の地域の第一次産業は大量の放射能汚染にさらされ、消費者は深刻な不安に落とされました。私達の原点である地場生産・地場消費の基盤が危機的状況になつたなかで生産者の除染作業や土壌分析から作物への移行調査、生協での全品検査、更に組合員の住宅地域での汚染調査や懇談会等々と被害を最小限に

そのため被災地に雇用をもたらすとして大企業による施設園芸が進んでいます。しかし、これは土とは切り離された農業というよりも野菜工場にすぎません。働く人も自然を相手にした農業者ではありませんし、補助金がなくなれば後は廃墟になっています。

また、水産業においても特区の美名で企業の進出が計画されています。小規模の個々の零細漁業者を漁協が集めているだけでは元に戻りません。競争による乱獲から協同し育てる漁業への転換には共同体の確立が

唐桑・歌津の漁業生産者支援カンパ
三陸宮城野漁業の復興と再生へ向けて
ご協力をお願いします

* OCR 注文書に
申込番号と口数をご記入ください。
申込番号
000701 生産者支援金・200円
…1口 200円
000799 生産者支援金・2000円
…1口 2000円
222223 生産者支援金へのポイント変換
…1口 500ポイント

新年に寄せて

食はいのちを支える最も大切なこと、大事なこと、譲れないこと



あいコープ共生会会長 高橋 英雄
(高橋徳治商店 社長)

生産者の会、共生会を代表して新年のご挨拶を申し上げます。

どうしても3・11の震災を抜きにしては何も始まらない、忘れない方もおいで

しょうが、私は忘れないように毎夜必ず、どんな日にも、日記をまだ書き続けて

います。それは何か自分自身への自省であったり、迷った時に考える原点であったり、明日の視線であり・・・

それは「3・11が私達に何を語ってほしいのか」「何を考えて欲しいのか」「どんなことを気づいて欲しいのか」ということなのです。それは

原発事故、放射能被害も含めてです。暗い気持ちになる、トラウマになっていく、考えるのも嫌だ。私も

それは分かります。今でもそうなる自分がいます。

前向きに生きてみようと思つたのは、いつからだったか

忘れましたが、少なくとも明日が少し見えてきた時から徐々に変わってきたと思

います。明日が見えたのは、ご支援やメッセージ、寄り添う人が沢山居たのだ、と気づ

いた時。真っ白になった思考と、粉塵と冠水、荒れ果てた光景の中で気付き、うつむいた視線を前に上げるこ

とができました。大切なこと、大事なこと、譲れないこと・・・そう思つたとき、改めて背筋が伸び、

生産者だけがそれを作るこ

とが出来、そんな当たり前のことが、再発見と嬉しい責任になりました。

ふくしまの組合員は避難した人も住み続けている人も放射能に怯えています。山や大地、海を眺め、何より、誰かの死を前にしてみ

やぎの組合員も痛みを抱えています。

生産者こそが、それに負けない力を作っていけると

しつかり自分の腹に落としたい。未来は私たち生産者の手に改めて預けられ、支え、支えられ共に生きる信頼の関係が強くなっていくことを願っています。

今、午後4時33分。夕ぐれの廃墟に北北西の風が吹いている。今日は「マデー」に生きたらうか。

大切なこと、大事なこと、

報告 11/8(木)

あいづらんど学習会
民間稲作研究所 稲葉 光國氏に聞く
「農業は何のため、誰のため？」

11月8日、あいづらんど学習会・農産編を開催しま

した。講師に長年無農薬米を栽培し、生物多様性の

重要さを訴えてきたNPO 法人民間稲作研究所の稲

葉光國代表を迎え、講演

頂きました。講演では、今、世界中で大量に使用され

ているネオニコチノイド系農薬について紹介されま

した。生態系や人への影響は、私たちにとって、とても

衝撃的な事実であり、脳関門が未完成な状態である

子ども達には、特に危険な神経毒となることも分かりました。



稲葉 光國氏

これまで数々の農業の誕生

の背景には戦争があり、農業使用拡大の陰には大手化学企

業など産業界のマナー至上主義があります。「社会のしく

み(上)を変えようと思つても難しい。こうあるべき、という

スタイルを皆が実践して成功例をたくさん作ればよい。」と

稲葉氏はおっしゃいます。これは、農業に限ったことではな

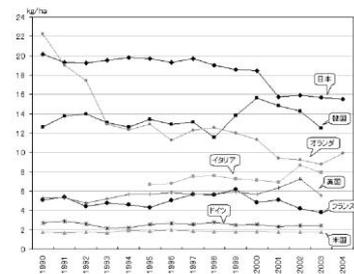
く、全ての社会問題に通じる事だと思えます。私たち一人

ひとりが、毎日の消費行動を変えれば社会は変わる、と確

信した学習会でした。

あいづらんど運動推進委員会
担当理事 高野恵美子

主要国の農薬使用量推移



(注) 耕地面積(Arable and permanent crop area) 及びその有効成分換算農薬使用量(Total Pesticide Equivalent Ingredients)。農薬は林野・公園・ゴルフ場など非農薬にも使用(米国では25%)。(資料) OECD database: Environmental Performance of Agriculture in OECD countries since 1990

報告

秋のフォーラム2012 開催しました！

～組合員の集まりどころ～ 3年到達ビジョン みんな たくさんしゃべって、たくさん食べたよ！

今回の秋のフォーラムでは、「この項目はこんな事が始まりましたよ。」という、これまでの取り組みの報告を聞きながら、「この項目は、こんな事も出来るようになったらいいね。」と、3年後こうなっていたい、というものを組合員どうしが意見を出し合い、話しあう事がテーマでした。試食は、NPOとうほく食育実践協会の食育コンダクターの方たちに腕を振ってもらい、米沢郷米鶏、海のあいぶらんど商品であいごはんを作っていただきました。当日のアンケートをもとに、どんな意見が出たのかをまとめてみました。

1人は万人のために、万人はひとりのために、を地域で体現する生協に

- あいコープは仙南地域へ配送エリアを広げる調査を始めました。
- 秋のフォーラムでは、アンテナショップ風あいぶらんどコーナーを作りました。

参加者の意見

- ◇ もっとたくさんの人たちにあいコープの事を知ってもらいたい。
- ◇ 岩沼に中間ステーションを置いてはどうか？
- ◇ エリア拡大についてはアンテナショップのようなステーションからはじめてみては？
- ◇ 仙南もですが、県北も放射能の数値が高くて困っている方がいるので、広めたい。
- ◇ 泉AB地区委員会が、泉中央駅前広場でアンテナショップを開催し、とても良い反響がありました。
- ◇ 組合員同士が繋がり、社会の輪が出来ていくのもアンテナショップの役割だと思う。

東北復興は地産地消の再構築から！ あいぶらんど・あいごはんで食卓つくりを

- 海のあいぶらんど再構築の生産者と組合員交流しました。
(石巻の高橋徳治商店・歌津の牡蠣の千葉さん・石巻の丹野商店へ訪問。今春には、唐桑生産者への交流を計画中。)
- あいぶらんど委員会主催の学習会開催しました
- キッズスクール開催中。今年5月のシャボン玉フォーラムで成果を発表します。

参加者の意見

- ◇ 「わかって食べる」「体は食べたものでつくられる」等々本当にその通りと思った。
- ◇ 交流の次は利用につながる企画が大事
- ◇ 知らずに食べていたと嘆くのではなく、自分の口に入るもの、ちゃんと向き合おうと思う。
- ◇ プレキッズスクールを開催したらいかがでしょう。
- ◇ 幼児低学年にも食育のキッズスクールがあるといい。

エネルギーも一緒に地産地消！ 脱原子力を進め地域でのエネルギー自給に挑戦

- 太陽光エネルギー利用の取組み
日の出町センターに 40kw/h の太陽光パネルを設置しました。七郷みつば会、高橋徳治商店に風力発電の設備を計画中。太陽光パネル設置資金立替制度がスタートしています。
- 女川原発をはじめ、全ての原発を止める集会やデモに参加しています。
- しゃべり場を開催、エネルギーのあり方を学び話し合っています。

参加者の意見

- ◇ 原発は絶対ダメ。自然エネルギーを活用したい。
- ◇ 配送車も、将来は電気で走ったらステキ。
- ◇ 日の出町センターの発電量をわかりやすく公表してもらってほしい。

被害者にも加害者にもならない暮らしを実現

● ネオニコチノイド系農薬排除

稲作は、県内3産地がネオニコチノイド系農薬排除。青果では、ネオニコチノイド系農薬排除品目を増やす取組みが進んでいます。果実は、話し合いを重ね、ネオニコチノイド系農薬排除の取組みを共有・検討中です。

参加者の意見

- ◇ 講演会などで知った事を、もっとたくさんの組合員に広める活動にしたい。
- ◇ いろいろな事に取り組んでいて、大変なためになった。これからも生産者の取組みを組合員に伝えてほしい。
- ◇ まんま通信と一緒に石けんの使い方の説明を入れると、使ってみようかな？と思う組合員が増えるのではないかな。

困った時はお互い様の地域社会実現

● 石巻地域サロンよってがいん

組合員と共に被災地支援を行うとの視点から、石巻渡波の地域サロンよってがいんを支援しています。COOP共済地域支えあい助成金百万円がおりました。週2回、食事支援、お話し相手の訪問を開始しています。

参加者の意見

- ◇ 組合員がケアメイトになって、より活躍出来たらいい。
- ◇ 仕事をしていてなかなか渡波に行けないが、メニュー作り等のお手伝いなどやりたい。

いろいろなことが実現していくのが楽しみだね。あなたも一緒に活動に参加しよう！



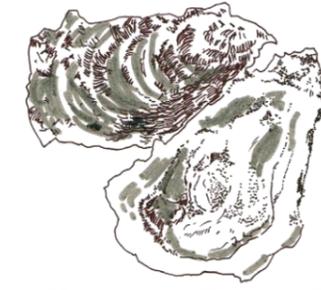
石巻市
渡波

石巻の生産者丹野さんに会いに行こう！応援しよう！と親子 18 名で石巻市渡波を訪れました。丹野商店さんの加工場では、あいづらんと銀たらミン漬や紅塩鮭の加工される様子を見学してきました。



丹野商店の銀たらミン漬

海のあいづらんと生産者を訪ねて



再開待ち遠しい、歌津の牡蠣

南三陸町
歌津

組合員と家族、49 人が参加して歌津の牡蠣生産者を訪れました。今もまだ浜に散乱するゴミ拾いをして、山から海へつながる生産現場を目で確かめ、生産者を応援してきました。



熟練の技を見せてくれた丹野さん

「震災から 1 年 8 ヶ月、まだまだ石巻の様子は変わらないでしょう？」と丹野さんが私達に聞きました。丹野商店さんはすぐ近くが海ですが地形のおかげで津波の被害はあまりが無かったものの、現在 75cm も地盤沈下しているそうです。

幾多の困難を乗り越え、頑張っている丹野さんに、こだわりの銀たらミン漬と塩紅鮭の加工の仕方を丁寧に教えて頂くと、熟練した職人技が光っていました。手切りでリズムよく、数グラムの狂いもなく切り続ける技はすばらしいものでした。銀たらを、国産丸大豆醤油を使用したたれに漬ける現場では、醤油のいい香りが加工場内に広がっていました。紅塩鮭は、塩だけしか使わないこだわりの製法を見ることで旨味が増す訳が納得出来ました。

これからも丹野商店さんのファンがますます増え続ける事を願い、海のあいづらんどを応援することが復興の一步に繋がるとみんなで感じた一日となりました。

(若林地区担当理事 高橋 千佳)



「海のあいづらんど」は今…震災後、宮城県沿岸部の生産者は、復興に向けて大変な思いをされています。普段はなかなか行けない生産地を訪れ、少しでも私たちの生産地の現状を目で確かめ、生産者を応援するには何をすべきか？参加した組合員の感想も読みながら、皆さんも一緒に考えていきませんか。

牡蠣生産者、千葉さんの案内で田東山山頂から歌津湾を一望すると、美しい海と空の雄大な眺めを堪能することができました。千葉さんの船に乗って牡蠣の養殖いかだを見学した際、「津波は黒かったというが、海の底にたまっていたヘドロをもすっかりさらっていったようだ。おかげできれいな海が戻ってきて、牡蠣の生育も以前よりずっと良い」と教えてくれました。午後は、震災瓦礫の残る洞の浜のクリーン作戦をし、お別れの時には自分たちで作った歌津の歌を、心をこめ歌いました。

生産地を訪れ、千葉さんの熱い思いと、その土地でしか感じられないことを体験でき、本当によかったです。震災は大災害ではあったし、何もかも流されてしまったけれども、そのことによって次世代に伝えたい大切なものに気づき、生きる力を実感されている様子がよく伝わりました。生産者と組合員が同じ方向をむいて、共感しあい、互いに必要な相手として成長していけたらと思います。私たちにできることを、これからも模索しながら、交流を続けていきたいと思っています。

(青葉B地区担当理事 須藤 和恵)



奇跡に残った千葉さんの船

参加者の声

正直なものを丁寧に作られているお人柄にふれることが出来て、丹野さんや一緒に働いている方々のファンになりました。

良い材料をシンプルな工程で、余計なものを使わずに作る現場を、実際に目の前で見て、商品への信頼もぐっと増しました。



大変な状況乗り越え、いち早く商品を提供された意気込みと仕事への真摯な姿に感動しました。今まで以上に購入しようと思います。

参加者の声

私たちにできることは、季節が巡ってきたら「おいしいね」といって牡蠣を戴くこと。これからは、今日のことを家族で思い出しながら戴きます。

浜のクリーンアップを通して、ごみ袋と軍手だけでも、私たちにできることがまだまだたくさんあるとわかりました。



【歌津訪問の様子】
①漁場を案内してくれる千葉さん
②洞の浜クリーン作戦
③拓洋丸でいざ出発
④種牡蠣をロープにつける作業を見学

牡蠣は海の恵みだけではなく、山そして川のそれぞれを守ってこそその恵みであることを、実感しながら学べた 1 日でした。



1/18
(金)

環境学習会

石けん連続講座 上級編

～石けんから身近な環境問題を考える～
場所／仙台市民会館(調理室)
時間／午前の部 10:00～12:00 午後の部 13:00～15:00
石けんのきほんの「き」連続講座の上級編では「石けんから環境問題を考える」と題した学習会を行います。「自然派」「特別な素材で作っている」「無添加」などの宣伝文句のからくりをお話します。

1/25
(金)

映画上映会

「セヴァンの地球のなおり方」上映会

場所／エル・パーク仙台スタジオホール 時間／10:00～12:30
1992 年リオ・デ・ジャネイロ地球環境サミットで、わずか 12 歳で「どうやってなおすかわからないものを壊し続けるのはもうやめてください」とスピーチしたセヴァン・スズキの活動を中心に追ったドキュメンタリー映画です。原発や食の問題について描かれています。

1/31
(木)

ジョイケア講演会

臨床心理士 スクールカウンセラー 濱中ミオさん 講演会

場所／青年文化センターエッグホール 時間／10:00～12:00
最近、思春期の特に中高生のいじめや自殺が、社会問題としてクローズアップされてニュースに取り上げられています。そこで、親としてだけでなく、地域に住む大人がどのように子どもと向き合い、ともに生きていけばいいのか、お話を伺いたいと思っています。

シャボン玉フォーラム in みやぎ

シリーズコラム② 環境汚染の原因はいっぱい…

私達の身のまわりには人体に危険な有害化学物質が沢山あり、ほとんどが人間によって作り出されたもの。アスベストのように何十年もかかって危険性が認められた物もあります。今回私達は震災により改めてその脅威を、身を持って体験したのではないのでしょうか？それでも尚改められないのは、やはり経済優先の国だからでしょうか！

2013
5/11・12
(土)(日)

私たちの後を担う子どもたちに

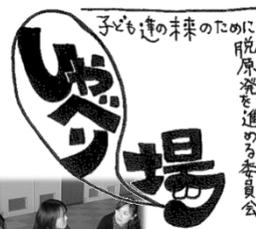
恥じない活動を！

新たな年を迎え、3・11の時の事を思い返しています。震災の年は石けん環境委員会にとって、化学物質の被害との戦いでした。組合員から「ハエの大量発生で困っている」との声に、調味料のみで作ったハエ取りペットボトルを被災地で普及。全国からはその材料が届きました。その後、feel 1仙の企画で活動の委託先に選ばれ、石けんを広げる活動を進めてきました。昨年11月からは石けん連続講座を開催しています。さて今年、震災翌年から始まった3年ビジョンと連動させ、組合員の石けんへの知識を深掘りし、組合員の石けん利用率を1万人にすることが目標です。連続講座の2回目が12月に終わって思うことは、地道な活動が確実に、その積み重ねが大



石けん環境委員会
担当理事 高崎 かおり

原発に頼らない社会へ



しゃべり場に参加して

11月1日(木)太白地区のしゃべり場を富沢市民センターで開催しました。開催前は申し込みが7人前後で、こじんまりした会になると思っていました。当日になってみると組合員、地区委員含め17人も集まりました。

私は今回ナレーターとして、スライド解説を行いました。「このしゃべり場が少しでも原発のことを知るきっかけになれば」と思い、人前で話すことは不得手で、とても緊張しながらも、発表しました。しゃべり場では「現在の事故の影響」へ原発の罪×日本の未来は」と、3つ

のテーマでスライド解説を行います。どれも聞き応えのある内容で、まだ参加されていない方には、しゃべり場には是非参加してみてください。そして、しゃべり場で得たキーワードを(放射性廃棄物など)をも一度自分なりに調べてみることをお勧めします。「このままではいけない！」という気持ちだが、きつと強くなると思います。

しゃべり場の懇談では、やはり食べ物に関する不安が聞かれ、新鮮なお魚が食べたい！という声が印象的でした。事故前は当たり前でできていたことを今は躊躇してしまいう現実……。この現実には原発がもたらしたものであるということを絶対に忘れてはいけないと思います。

子ども達の未来のために
脱原発を進める委員会
安島 彩子

理事会議事録抄

2012年12月4日(火)

▼今期事業計画の諸活動の進捗、秋のフォーラム総括等について討議し、それらに基づいて二月組合員交流会の討論テーマについて討議した。▼次年度の活動へ向けて企画力PR力アップ講座を開催することを決定した。▼衆院選立候補(予定)者に脱原発法案への賛否を問い組合員へ知らせる活動の報告を受け承認した。▼ジョイケアによる「よつてがいん」支援活動と次年度ケアメイト組織の改編についての提案を承認した。▼仙南地域への配達エリア拡大へ向けた現地調査報告を受け承認した。

編集後記

「社会人基礎力」という言葉をご存知ですか？

「組織や地域社会の中で、多様な人々とともに係わっていく上で必要な、基礎的な能力」をさしています。具体的な力は次のとおりです。



～3回シリーズ～
吉武洋子さんエッセー
第2回

Profile
生協あいこーぷみやぎ前理事長
現在、社会福祉法人みんなの輪
理事長を務める

稲刈りハサ掛け、脱穀臼摺りを終え、田んぼに水を張り、大量の藁がいちちゃん牧場に運ばれ、ようやく田んぼ作業が終わった。まだ田んぼに糠と藁を入れる作業が残っているが、ボチボチやるつもり。2012年の収穫は、3反歩で、もち米8俵うるち米11俵クズ米2俵、カメムシ被害も殆どなく、冬期湛水不耕起無農薬ほぼ無肥料稲作2年目のド素人にしては大豊作と自己満足し、蜘蛛たち蛙たちに大いに感謝した。勿論、手伝ってくださった「えんのう」始め多くの方々にも感謝。

田んぼの草取りに追われほつたらかし草茫々の畑でも、去年(2011年)時期遅れで収穫できなかった白菜と大根が春には花を咲かせ種を落とし、高温日照りの夏にも耐え、秋雨を待って一斉に見事に発芽し、しつかり育ち、在来種の逞しさを改めて教えてくれた。日本の風土で長年育まれた在来作物、品種「改良」され化学肥料用のF1ではこうはいかない。

今年はまだ少し畑に力を入れて、いろんな野菜を作ってみよう。勿論在来種だけ、ここは徹底的に「尊皇攘夷」ならぬ「尊在攘F1」で行くのだ。遺伝子組み換えがますます進行して行く中、在来種を守るだけでなく広めることが大切。ぜひ生産者にも協力を求めたい。

一年の計は元旦にありとか、権力欲と利権漁りだけの政治屋どもが横行し、口先ばかり威勢のよい野心家に大勢が喝采を送る日本でも、今年も一所懸命米を作ろう。人は平気で裏切るけれど自然は決して裏切らない。蜘蛛たち蛙たち、そしてカメ虫、ガ虫に赤とんぼ、皆みんな今年もよろしくお願います。

ジョイケア

ジョイケアシステムは、あいこーぷみやぎ独自の助け合い支え合いの仕組みです。組合員の毎月100円の拠出金によって支えられている全員参加の地域福祉活動です。社会福祉法人「みんなの輪」、地域サロン「よってがいん」への支援、ベガルタ・バリアフリーサッカーへの賛助金、ビッグイシューの支援など、地域福祉にも役立てられます。

◆組合員が個人で利用できるサービスもあります◆

組合員が個人で利用できるサービス

- 1 たすけあい
- 2 集団託児
- 3 電話相談
- 4 ささえあい
- 5 慶弔

●お問い合わせ/あいこーぷみやぎ ジョイケア事務局
TEL 022-284-7277 FAX 022-284-6973
開局時間 9:00～15:00 (土日祝日除く)

ケアメイト
募集中!

石巻渡波の地域サロン

よってがいん 支援活動へ



地域サロン「よってがいん」への支援が、具体的に始まりました。食材のお届けに加え、ケアメイトが訪問して、週2回2時間の「昼食作り」をしながら、空いた時間で「おしゃべり」をしています。この「おしゃべり」が、実はとても大切だと気がつきました。よってがいんは、誰もが集い、安心して過ごせる場所です。おしゃべりは、お互いの気心を知り、笑顔が広がる助けになっています。

また今後は、石巻地区委員会と連携して「看板作り」にも取り組む予定で、割り箸モザイクで作ります。こちらは、ケアメイトでなくともボランティアで参加できます。ジョイケア新聞や石巻地区委員会ニュースで作業日程や内容をお知らせしますので、ぜひご参加ください。ご協力をよろしくお願いいたします。

ジョイケア担当理事 鈴木智子

ジョイケア利用状況

(2012年10月分)

ささえあい(保障)	0件
たすけあい(ケア)	72件
集団託児	42件
慶弔・出産	15件
電話相談窓口	3件
計	132件

組織概要

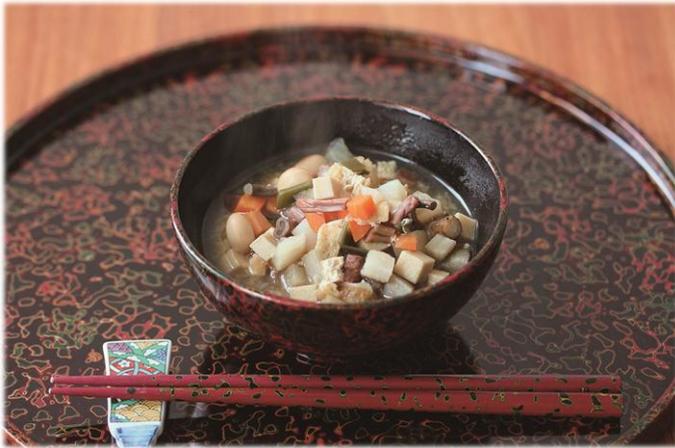
(2012年11月分)

【組合員数】	13,611名
【供給高】	203,994千円
【一人当たり利用高】	13,067円
【出資金】	1,011,080千円

表紙の写真

青葉 AB 地区で、歌津の牡蠣生産者、千葉さんを訪問した時の様子。詳細は、p.4,5をご覧ください。

- ① 前に踏み出す力
 - ② 考え抜く力
 - ③ チームで活動する力
- 3年到達ビジョン2年目の今年。機関紙あいあいあいは、自ら考え、踏み出す仲間作りを目指します。今年も、ご意見とご協力をよろしくお願致します。
- 広報担当理事 吉野 むつ



みんなの あいごほん

vol. 3 けの汁

今回のあいごらんど商品
～仙台みそ、米こうじみそ～



けの汁 <4人分>

●材料

- ・大根…1/2本
 - ・人参…1本
 - ・ごぼう…1本
 - ・油揚げ…2枚
 - ・凍み豆腐…3切れ
 - ・こんにやく…1枚
 - ・大豆(金時豆)…1缶
 - ・さつま揚げ…3枚
- あれば、塩抜きした蕨、ぜんまい、蒟…適宜
- ・だし用 昆布 15cm位、煮干し…5～8匹
 - ・こんにちは料理酒…大さじ1
 - ・みりん…大さじ1
 - ・味噌…適量

●作り方

1. 大きめの鍋に水を1リットル入れて、昆布と煮干しでだしを取る。
 2. 材料を豆以外は7ミリ程度のさいの目にきる。
 3. 昆布煮干しを取出して7ミリ角に切り、全ての具材とかぶる位の水を鍋に入れ、柔らかくなるまで煮る。
 4. 酒、みりん、みそで味付けて仕上げる。
- ※一晩おくことで味に深みが出ます。

けの汁は青森県の津軽地方の郷土料理です。お正月の七草がゆの津軽版とも言われています。また旧正月にも、お嫁さんが楽できるようにと沢山作り、数日間にかけて食べます。

粥が変化して「け」と発音されたそうです。本場のなまりでは「けにしる」と発音します。

生野菜のない冬に手に入る野菜や根菜類、塩漬けしておいた蕨、蒟などの山菜、大豆、金時豆などの豆類を

ふんだんに入れ、沢山作り、温め直して食べる具沢山の汁ものです。だしは主に昆布を使い、だしを取った後も刻んで戴きます。また、さつま揚げからも魚のだしが加わりまです。今では地元のレストランでは、ほたてなどの魚介も入れられ、1杯1500円もする高級な一品になるそうです。

家庭によって具材や味付けも違ってきます。皆さんもオリジナルのけの汁を作って、味わってみてください。

NPO法人とうほく食育実践協会
食育コンダクター 高橋 玲子

Calendar

組合員が利用できる電話相談窓口

受付専用電話番号 (平日 9:00～15:00) **022(284)7277**

◎各相談窓口前週の金曜日(～15:00)までに予約して下さい。
随時受け付け可能です。

◎予約して頂いた方には、相談日に相談員からお電話します。

- 2/12 年金相談**
火
相談員：社会保険労務士 兵藤政行氏
相談時間：13:30～15:30
- 2/12 法律相談**
火
相談員：弁護士 松澤陽明氏
相談時間：13:30～15:30
- 2/12 思春期相談**
火
相談員：臨床心理士・スクールカウンセラー 濱中ミオ氏
相談時間：9:00～11:00
- 2/19 子ども相談**
火
相談員：宮城教育大学教授 菅井裕行氏
相談時間：10:00～12:00
- 2/19 暮らしの相談**
火
相談員：消費生活専門相談員 加賀淳子氏
相談時間：10:30～12:30

- 1/18 金**
環境学習会 石けん連続講座・上級編
～石けんから身近な環境問題を考える～
講師／高崎かおり(石けん環境委員会担当理事)
場所／仙台市民会館(調理室)
時間／午前 10:00～12:00 午後 13:00～15:00
- 1/25 金**
映画上映会「セヴァンの地球のおし方」
場所／エル・パーク仙台スタジアムホール 時間／10:00～12:30
- 1/31 木**
ジョイケア講演会 電話相談員 濱中ミオさん
講師／濱中 ミオ氏(臨床心理士・スクールカウンセラー)
場所／青年文化センターエッグホール 時間／10:00～12:00

2013
5/11・12
(土) (日)

シャボン玉フォーラム in みやぎ
場所：仙台市福祉プラザ 他
生協あいこープみやぎが受け入れ、
『協同組合石けん運動連絡会』の全
国交流会が仙台で開催されます！

2月 は
組合員交流会です



ご意見ご感想は配送、もしくはFAX(022-284-6973)にて、班名、組合員番号、お名前、電話番号をお書きの上、お送りください。