

あいあいあい eye 愛

2020年
3月号

3.11から9年。何を学び台風19号被害に活かせたのか

専務理事 高橋正人

昨年10月、仙台市が「10年に1度の降水量に設定」している2倍量の豪雨により、あいコープみやぎに床上浸水が発生した。仙台市のハザードマップを基に設置していた止水設備を超えて、セットセンター機能が一時停止し多くの車両が水没した。

緊急体制をとったのは、東日本大震災に続いて2度目だったが、印象的なことが二つあった。一つ目は職員たちが9年前

よりも自主的に現場での判断を行い、マニュアルや防災訓練をはるかに超える対応により、組合員や生産者を第一に考えた行動をとっていたこと。二つ目は9年前に壊滅的な被害を受けた生産者による献身的なサポートだった。津波で工場を失った「高橋徳治商店」が温かい炊き出しや殺菌用として電解水の提供をしてくれたし、田畑に壊滅的な被害を受けた「七郷みつば会」



台風19号被害を受けた大郷みどり会圃場の復旧作業をする職員



被災地の片づけボランティアをする組合員



は洗浄用水を2トン提供してくれた。当時、みそ醤油工場のあるあちこちを破損した「鎌田醤油」をはじめ、多くの人的支援も本場に有難かった。

現在は災害対策チームによる検討会を継続的にを行い、行政とも連携し様々な浸水対策を進めているが、最終的に自然を相手に人間の想定が及ばない事も知っている。災害を繰り返さない対策を強化し職員教育にも取り組んでいくが、一番忘れてならないのは

人から受けた「献身的な温情」だと思ふ。終戦74年が経つたなお、隣国と憎しみの「連鎖」が続いている。一方で、今回の台風19号では東日本大震災により苦難の渦中にある多くの組合員や生産者、友好生協

などによる「助け合いの連鎖」があったし、私たちの「献身的な温情の連鎖」をつなげる意思は、9年前よりも強くなっている。災害の少ない社会を目指し、願い、人と人の輪をつなげていこうと思う。

CONTENTS

- ▶ 生産者が語るいっしょに歩んだ40年最終回...2
- ▶ ミンガナ島支援報告 ...3
- ▶ 震災を語り継ぐ それぞれの3.11 ...4-5
- ▶ 無香料シャンプー取り扱い開始 ...6
- ▶ 大島堅一氏講演会報告 ...7
- ▶ ていねいなくらし(終) 茶巾寿司 ...8



40周年 生産者が語る 40年
いっしょに歩んだ
最終回

40周年を迎えるあいコープには、一緒に歩んできた生産者がたくさんいます。そんな生産者の皆さんのお話を連載でご紹介します。



高橋徳治商店/高橋英雄さん
創業 1905 年練り物の老舗の代表を務める。
東日本大震災で石巻にあった工場全て(3ヶ所)が被災、現在は東松島に工場を移し、被災地で本当に必要とされる会社を目指す

●生協は、何を指すの？

東日本大震災を経験して、生協は何を指すのっしや？生協は、組合員は、あなた方はどこに行こうとしているの？無添加、安全安心、おいしい。それは大事だけど、一人ひとり、皆どうなりたいんですか？

●この地域で本当に必要な会社になる

9年前の大震災で工場がなくなつた。何のための工場だったんだらう。つて悩んだけど、全国からたくさんの方が応援に駆けつけてくれて、機械を洗ったり、片づけたりしてくれました。そして、「またくるからね」とか「応援してるからね」とか声をかけてくれて、その年の6月、「この地域で本当に必要とされる会社になるんだ」と再建を決めたんです。家族のこと、自分の人生、79名のスタッフのこと、他にもたくさん考えることはあつたけど、これを決めたとなん、気持ちがあつたんです。

●被災地の若者たちの居場所

今、被災地にはひきこもりの若者がたくさんいます。震災の時、避難所とか仮設住宅で、自分の気持ちを吐き出すと、いい子で我慢してきた子ども達が、今の若者のひきこもりとつながっているんじゃないかな。そこで、練り物工場とは別にカット野菜の冷凍工場を作つて、彼らの居場所を作りました。社員にはものすごく反対されたけれど、心を開けるような関係性を作ろうと楽しく悩みながら日々を重ねると、うちのスタッフにも彼らにも笑顔がでてくる。ぽつ、と明かりが灯る。少しずつそういう若者たちと接して、一人



野菜カット工場

ひとりに向き合っていくうちに、社員も変わっていくのを感じたんです。彼らの立場になって考えた時に初めて「自分自身や大切なこと」が見えてくる。この工場は私たちの「居場所」でもあります。

●課題と向き合い、幸せになる

25歳のころ大手の下請けをやめた。たくてこだわり派の生協と関わり始めたんだけど、生協って社会の課題を解決する組合員主権の存在なんだ。生産者も一緒なんだ、つて学んだ。生協も、組合員も、みんな震災を経て見えてなかった課題を発見したでしょ？社会的な課題がいろいろあるでしょ？暮らし方、生き方、考え方を変えたいし、「考える人」を増やしたいと思つたでしょ？課題に向き合つて学ぶと大切なことが見えて幸せを感じられると思えますよ。

●自分たちの生協なんだよ

39年前かな？出会つたころの仙台共同購入会(あいコープの前身は、商談しようと思つて事務所に行つて、「こんにちわ」って挨拶しても、誰も顔を上げないし無愛想で返事もしないような所だったけどね(笑)、生産者とも職員とも本気で腹を割って喧嘩した(対等互恵)。組合員は「自分たちの生協」という意識が高くて、一緒に勉強してた。総会で激しい議論もあつた。生協は、共鳴・共感する組合員を増やすことが大事でしょ？今加入してくる人の動機をちゃんと捕まえられるのかな。新規加入者の素人としての商品の疑問に、生産者は答えられているのかな。メッセージ性がある商品を丁寧に発信すれば、その結果、生産者も変わっていくんです。

皆、今後は議論していかないと。組合員は、私も組合員だけだね、出資してるんだからもっと参画しなきゃ。あなたは、こんな素敵ないいコープをどうしたいの？みんなで議論して、あいコープのあり様を明確にしていければいいね。

高橋英雄

* * * * *

常に、「もっと考えて、議論を」とい指導くださる高橋社長。今回の取材では「新たな課題」に対してもっと踏み込まなければと指南頂きました。13回にわたり先人達のお話をお伝えしてきましたが、押しなべて「かつてはもっと積極的に組合員も生産者も職員も議論し、生協や商品のあり方を模索してきた」という言葉がありました。「自分たちの生協」。皆さんはあいコープにどう関わっていきますか？

編集部



右 無垢材をふんだんに使ったカット工場事務所の内装。ベレットストーブが設置され、心地いい空間が広がる



左 工場を「居場所」として若者が通う。写真は二つをひとつひとつ丁寧に洗っている様子。

組合員 交流会 報告

2月は、地区委員会主催の組合員交流会の月です。今年は全15カ所で様々なテーマで開催されました。参加した組合員さんは企画とおしゃべりを楽しみながら、1年間の活動を振り返りました。



2月6日 泉B地区組合員交流会

今年度の組合員交流会トップバッターは、泉B地区の「米沢郷の鶏肉を食べつくそう！」でした。皆さんが普段よく使われるモモ肉やムネ肉に加え、レバーや砂肝まで、参加者みんなで楽しく調理し、おいしくいただきました。飼料米や田んぼの米から取れたぬかなど、できる限り国産原料のえさを与え、解放鶏舎でのびのびと健康に育てられた鶏肉だからこそ、おいしくいただけるのだと学ぶこともできました。おいしく楽しく学べる交流会となりました。

2月10日 青葉B地区組合員交流会

毎週色々な種類がカタログ掲載されているわはわのパンとお子さんにも安心して食べてもらえるおやつを試食しながら、あいコープの商品についてぎっくばらんに座談会をおこないました。ご家庭の定番商品やオススメ商品を発表し合い情報交換することで、今まで購入し

たことのない商品も「試してみよう！」と思うきっかけになりました。イマイチと感じた商品も使い方や調理の工夫で改善するヒントを得ることができたりと、実りの多い交流会となりました。



ミンダナオ島支援及び あいコープ自然災害基金立ち上げ報告

バランゴンバナナの産地のひとつであるフィリピンミンダナオ島にて、マグニチュード6.3を超える大きな地震が昨年10月16日、29日、31日と3度続けて起こり、建物の倒壊、土砂崩れや地割れなど各地に甚大な被害を及ぼしました。この地震による被災者は約35万人、家屋の全半壊が47,600棟、現在も多くの被災者が避難生活を送っている状況です。

あいコープでは、バランゴンバナナの輸入元であるオルター・トレッド・ジャパン（ATJ）から現地のバランゴンバナナ生産者ならびに出荷責任団体を支援する呼びかけを受けて、今年1月に組合員の皆様に緊急支援募金を呼びかけました。

多くの皆さまのご協力があり多くの募金が集まりました。2月6日にATJを通して30万円をバランゴン生産者に寄付することが出来ました。目標金額を上回った募金分につきましては、「あいコープ自然災害基金※」に繰り入れて適切に管理し、今後の災害支援に活用させていただきます。

※あいコープ自然災害基金：日本

各地、世界各国で頻発する自然災害による被災者への支援金。

思い出すのが辛い時もあります。忘れそうになる時もあります。けれど語り継いでいかなくてははいけない。今年も、東日本大震災が発生した3月11日を迎えます。

まるで戦争映画のワンシーン…
甚大な被害を受けた生産者の一つ、PB 豆腐の菅野食品

3月11日がまた来ます。何年過ぎても昨日のこのように胸がざわつきます。宮城野区蒲生の我が社の工場は、津波で機械は倒れ、駐車場や空き地には、流されて来た缶ビール、洗剤、車が2、3台突き刺さっていました。道端の桜があざやかなピンク色でした。まるで戦争映画のワンシーンのような感じでした。夢の中の出来事のような感じで2、3日過ぎました。しかし、現実であるということを確認しなければなりません。

いつ再開するのかという声が聞こえてきました。町内の人達や働いてくれたパートさん達でした。背中を押されるように、水質検査をしました。水がなければ再開はあきらめなければなりません。幸いにも水脈は変わっておらず、機械、原料の手配など毎日準備におわれました。それから試作の日々です。震災以前の製品に戻すのに何度も繰り返しました。ようやく、まずまずの製品が出来たのでお世話になった方々にお配りしました。皆さん大変喜んでくれました。待ってくれた納品先もありました。本当にありがたいことでした。

今思えばこの震災を経験して、仕事ができることの喜びやお客様に喜んで頂ける充実感などを実感しました。決して悪いことばかりではありませんでした。これからも日々、おだやかな日常に感謝しながら良い製品造りに励んでいきます。

菅野食品 専務 菅野淑枝



工場も、社員の自宅周辺も壊滅的な被害



菅野食品 菅野淑枝さんと菅野勝也さん



まだ復旧半ばの菅野食品と、縁あって出会ったあいコープ。良い商品を作りたいという社長の想いは、設備投資の問題で実現が難しい状況でした。『あいコープが協力するから、あいコープに協力してほしい』。良いものを作りたい熱意と、良いものを組合員に届けたい熱意が融合して形になったプライベートブランドのあいコープの豆腐！

2014年から今日まで多くの組合員に愛されています。

まだ9年 もう9年
それぞれの3月11日

家族と仲間の無事を祈った暗い夜
いち早く配達を再開したあいコープは誇り

あの3月11日は、仙台市青葉区を配達中でした。トラックの荷台で配達ケースを整理していると、“ドッドドド”と不気味な音が響いてきて『地震だっ！』とすぐに察知しましたが、今まで経験したことがない、トラックが横に倒れてしまうのではないかとというくらいの揺れ。必死で荷台にしがみついていた。連絡の取れない身重の妻が心配で胸がしめつけられる中、とにかくあいコープのセンターに戻ろうと決心しました。

信号機が消え交通網もパニック状態。ラジオからは津波情報。ただごとではない状況に身震いが止まりませんでした。間もなく妻の安全も確認でき、まずは安堵の気持ちでセンターに戻ると、津波到達情報があった女川地域、多賀城地域の配達員の安否がまだ確認できないということ。無事を祈り暗いセンターで彼らの帰りを待っていました。

| 品名 | 数量 | 単価 | 金額 | 備考 |
|----------|-------|--------|---------|----|
| 白米 | 5kg | 43.58円 | 217.90円 | 1 |
| タレカツおまんこ | 50g×3 | 2.86円 | 143.00円 | 2 |
| 内装クワッサン | 5個入 | 47.00円 | 235.00円 | 3 |
| 薬物野菜 | 200g | 8.90円 | 178.00円 | 4 |
| みどり会のみそ | 6個 | 48.00円 | 288.00円 | 5 |

お届け：東渡 3/28(月)～4/1(金)
ご購入：5/6(金)に引き落としになります。
2011年3月5回の【まんま通信】
たった5品、でも嬉しい5品！

津波に巻き込まれながらも彼らは無事戻り、配達員全員の無事が確認されました。すぐさま、あいコープの在庫品や全国からの支援物資を組合員さんへ配達する活動に入りました。涙を流して喜んで下さった方がたくさんいました。そして、震災10日後、商品が提供できる生産者の力を借り、注文再開。その時の注文書商品は5品のみ。米、納豆、卵、パン、そして薬物野菜。たった5品での注文書でもみなさん大変喜んで下さいました。

私はこの東日本大震災を経験して、あらためてあいコープという生協の意義を感じました。辛い時や悲しみの時にも傍にいるみんなで助け合うということ。これからも誇りを持って、組合員の皆様に安全で安心な食材を提供していければと思います。

事業部 供給課 花淵 弘一

破壊された風景 助かった命 放射能の不安
体験が変えた意識と価値観

あの日、大きなショッピングモールの3階で、揺れに耐えようと踏ん張っても簡単に床に転がされました。1歳になったばかりの息子を抱いて伏せ、照明が破壊されあちこちで火花が散る中、揺れが収まるのを待ちました。何も知らず家路を急ぎ車を走らせた道は、私が通り過ぎた5分後には津波に飲まれていました。

原発が事故を起こし、放射能の影響を心配してくれる知人のついでで3月22日に北海道に母子避難。「みんなが復興に向けて頑張っているのに逃げるのか」というような知人の声に悩みました。誰もが必死過ぎて、傷ついたり傷ついたりすることがあったように思います。

3か月後戻り、津波の爪痕が生々しい仙台空港に降り立った時、息子を守りながらこの地で暮らすには何をしたら良いかを考えました。離乳食が進んだ息子に不安なものは食べさせたくないと選んだのが「あいコープみやぎ」。初めは放射能汚染が不安な薬物野菜くらいの利用。しかし活動に参加していく中で、自分の中で食や環境に対する価値観が大きく変わりました。

自然災害はこれからも起こります。せめて人の手の及ぶところでは安全な食・環境を守りたい。個人としてもあいコープ組合員としても「行動」して行こうと思っています。

組合員 鈴木真奈美



震災当日のあいコープ日の出町センター停電の中、復旧は困難を極めた



3/11に通った道を3日後通るとまるで知らない風景だった

職員のコアサイクル活動 2019 終了 たくさんの学びと出会いがありました



泉 AB チーム@タンポポ村
ウインナーの製造体験。タンポポ商品を使ったオリジナルおススメセットで紹介キャンペーンも展開しました。



しおさい石巻チーム@天童果実同志会
りんご畑で農作業体験。季節ごとに移り変わるりんごの品種が分かるAPB(アップルポケットブック)も作りました。



総務部@七郷みつば会
今年から始まった無農薬田んぼで農作業。HPで活動報告を行い、お米購入に繋がるページ作りもしました。



太白仙南チーム@パン工房わはわ
『俺のパン』完成を目指して学習と体験を重ねました。あいコープふくしまのお祭りでブース展開も。



青葉 B チーム@まるしゅう
お料理キットの紹介をまんま通信上で次々と展開。被災した大郷みどり会を励まそうと、お料理キットで炊き出しも。



青葉 A チーム@大郷みどり会
田植えや草取りをした田んぼは台風で冠水。復旧作業の手伝いやふんばりねぎのおススメをしました。



宮城野若林チーム@鎌田醤油
各々が味噌仕込み初体験。出来上がった味噌を使ってレシピ提案もしました。

わだいのたねまき



始めよう！続けよう！
石けん生活

無香料のシャンプーとリンス始めます



me.gu.ru シャンプーとリンスは
2月3回から隔月で企画します。

つい先日のことです。家で作った肉まんを一口食べた後、合成洗剤を食べているような気がして違和感を覚えました。昨夏の組合員を対象とした香害アンケートでも「パン屋さんで買ったパンに香りがうつっていた」という回答が数件寄せられたことを思い出し、「粉だから香りが移りやすいんだよね」と思いながら原因を探したところ、ちょうど宅配業者から届いていた段ボールが香っていることがわかり、段ボールを外に持って行き、その後肉まんをおいしく食べることができました。

香りの強い柔軟剤や除菌剤などを使っている人にはその強い香りは当たり前のように感じられるかもしれませんが、

使っていない人にとっては違和感や不快感、さらに悪くなれば体調不良につながります。前述のアンケートでも「閲覧板が香る」「図書館の本が香る」「隣近所の洗濯物が香る」「せうかく外食にでかけたのに従業員や隣の客の香りで食事を楽しめなかった」、また「通学や通勤途中で香りのせいで気分が悪くなる」「学校や職場の香りで気分が悪くなる」という回答も複数いただきました。その一方で「香りの好みはそれぞれ」や「香りが好き」という回答もいただいたのも事実です。

あいコープでは2月から無香料のシャンプー・リンスの取り扱いが始まります。こちらも組合員のみなさんから、「商品の香りが強すぎる」「無香料のものが欲しい」というご意見をいただいたからです。確かに香りを楽しむもので生活をより豊かにしてくれるものだと思います。ただし、故意に香りを持続させるように作られた合成洗剤はお勧めできません。使

理事 佐藤美恵

まんま通信のあるくらし

趙さんの味でお馴染みの李香星（イー・ヒャンソン）さんに教わるキムチ作り

1月22日、宮城野地区中央市民センターで「趙さんの味」の李さんにキムチ作りを教わりました。

韓国では年に一度、一年分のキムチを漬けて、年中食べるそうです（土に埋めておく保存法も）。キムチには乳酸菌が多く含まれ、免疫UPに役立ってくれます。乳酸菌が多いと言われる京都のすぐきで乳酸菌が1万个、それに対しキムチの乳酸菌は10億個だそうです。

李さんが混ぜてくださった薬念醬（ヤンニョンジャン）を使って、各自四分の一に切った白菜でキムチを漬けた後は「趙さんのキムチ鍋セット」を使った鍋、趙さんの焼き肉のタレでチヨレギサラダなど7品の豪華で賑やかなランチタイムとなりました。

李さんのお話の中で、「薬念醬（ヤンニョンジャン）」には「いつまでも健康でいてくれますよ」という願いが込められています。

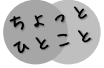
宮城野地区委員 長牛知可子



理事会議事録抄

- 2020年2月4日(火)
- ▼2019年度活動及び事業報告案を審議した
- ▼2020年度活動及び事業方針案を審議した
- ▼「あの渡辺さんとあずきを育てようⅢ」企画書を承認した
- ▼委員オリエンテーション企画書を承認した。参加費は無料とする
- ▼「組合員の農作業体験」企画書を承認した
- ▼あいぶらんど運動推進委員会が「食と農委員会」に名称変更することを承認した
- ▼仙南地区委員会に委員長を置くことが承認した。

| 組織概要 (2020年1月分) | |
|--------------------|-------------|
| 【組合員数】 | 13,356名 |
| 【供給高】 | 181,992千円 |
| 【一人実利用高】 | 5,150円/週 |
| 【出資金】 | 1,156,631千円 |



● あいコープ 続けてほしい 子供にも (あいコープみやぎ40周年記念川柳応募作より)

単純・明快！原発はちっとも安くならない

大島堅一氏（龍谷大学教授）「原発のコスト」講演会

原子力発電所と、エネルギーの未来。小さい子を育てる世代として、人まかせにしておけない重大なテーマというものはわかっていました。でも、時間がない…。専門的で難しそうです。今さら聞けないし、私には重すぎると云々、思考停止していた自分。大島先生のお話を聞いてツツとしました。

「なんだ、やっぱり原発いらんじやん！」

お金のことだけでも、原発をなくせば電気代は下がる。今は、保有（維持）したまま発電してないからコストがかさんでいる。電気代が高い。だから再稼働？それでいいの？

そして原発はちっともクリーンじゃない（確かにCO2は出さないかもしれないけど、まだ処分方法すら定まっていな



参加者は65名
メディアも取材に訪れた



軽快な関西弁も入り
ユーモアたっぷりのお話

廃棄物や、事故時の放射能汚染の問題が山積み！

更に、再エネが普及している今、原発を停めても電気は足りなくなっていない（実証済み）。

ならば、ほとんどの原発が停止している今が「やめどき」。だって、すごいお金をかけて再稼働しても、どうせ10年かそこらで寿命なんです。

うちに帰って、賛成派の意見も調べてみました。荒唐無稽なものばかりじゃない。でも、どうせ努力するならわが子に負担をかけず不安を与えない、「原発のない未来」に向かいたい。そう思いを新たにしたい講演会でした。

脱原発エネルギーシフト委員

石井朱里



コアサイクル活動 2019 表彰式が行われました



1月16日に開かれた第3四半期集会で、コアサイクル活動について、全7チームから報告がありました。活動報告の後、出席者全員による投票が行われ、太白仙南エリアチーム（パン工房わ・わとタイアップ）がみごと1位に輝きました。2位同票2チーム、青葉Bエリア（まるしょう）と青葉Aエリア（大郷みどり会）でした。あいコープの推進力を高めるための活動は次年度も続きます。



編集後記

東アフリカでバッタが大量発生し農作物がバッタの群れに食い荒らされて甚大な被害が出ているというニュース。国連は3か国で1300万人が深刻な食糧不足に直面していると指摘し、国際社会からの支援を訴えています。食糧不足が人道危機を引き起こす危険があります。だから歴史的に繰り返されてきた蝗害はアフリカだけでなく地中海沿岸やアジア、アメリカでも恐れられてきました。今回の大量発生には気候変動が関わっているという報道も気になります。

組織運営室 豊嶋馨

●機関紙あいあいあいのご意見・ご感想

組合員番号、氏名、電話番号をお書きの上、配送もしくはFAX（022-284-6973）にて、あいコープみやぎ理事会広報宛にお送り下さい。

組合員の皆さんの『つばやき』も大募集中！

組合員が利用できる電話相談

お申込み・お問合せは
ジョイケア事務局へ



022-284-7277 平日 9:00~17:00

3/10(火)・・・**年金相談** 社会保険労務士 清野道子氏

13:30~15:30

3/10(火)・・・**法律相談** 弁護士 倉林千枝子氏

13:30~15:30

3/17(火)・・・**子ども相談** 宮城教育大学教授 菅井裕行氏

10:00~12:00

3/17(火)・・・**くらし相談** 消費生活相談員 加賀淳子氏

10:30~12:30

3/23(月)・・・**思春期相談** 臨床心理士・スクールカウンセラー 北條貴子氏

9:30~11:30

***介護相談** ケアプランセンター木もむび 山崎彰子氏 相談希望日をうかがいます。

▼各相談窓口前週の日曜日までには予約して下さい。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を差し上げます。

ジョイケア NEWS

ジョイケアシステムは、あいコープみやぎ独自の地域福祉政策で、組合員全員の拠出金(100円/月)によって成り立っている助け合いの仕組みです。社会福祉法人「みんなの輪」、NPO法人「お茶っこケア」、ビッグイシューへの支援など、地域福祉にも役立てられています。

個人で利用できるサービス(ささえあい/たすけあい/集団託児/慶弔・出産/電話相談)もあり、組合員同士の助け合いやケアメイトによる集団託児なども多く利用されています。

ジョイケア利用状況 (2019年12月分)

| | | | |
|-----------|-----|---------|---------|
| ささえあい(保障) | 0件 | ◆集団託児 | |
| たすけあい(ケア) | 36件 | ◆利用延べ人数 | 80名 |
| 集団託児 | 27件 | ◆ケア時間 | 229.5時間 |
| 慶弔・出産 | 11件 | | |
| 電話相談窓口 | 2件 | | |
| 計 | 76件 | | |



●初めて参加しましたが、いろいろ勉強になり鍋も新鮮な食材ばかりで体が温まりとっても美味しかったです。皆さんいろいろお話しできて楽しかったです。(しおさい地区「新米と産直野菜の温活鍋」参加者アンケートより)

ていねいなくらし

手をかけて、気持ちを込めて
時間をかけて作り上げる幸せ。
丁寧に暮らす贅沢をご一緒に。

最終回、茶巾ずし



茶巾ずしの手順

- ① すし飯をつくる。
- ② 干し椎茸や人参、レンコン、揚げなど好きな具材を甘辛く煮て①に混ぜる。
- ③ 水溶き片栗粉を加えた卵で、薄焼き卵を焼く。
- ④ ③の中心に①を乗せて包み、湯通しした青菜で絞る。
- ⑤ 塩ゆでしたエビ、イクラで飾る。

皆さんはひな祭りに、どんなお料理を作りますか？
錦糸卵を散らした五目寿司でしょうか。魚介をふんだんに使った手毬寿司もいい。いずれにせよ、華やかなお料理で桃の節句の食卓を飾りたいですね。

たまには定番の五目寿司と同じ材料を使って茶巾にしてみるのはいかがでしょうか。すし飯を包む円形の薄焼き卵は水溶き片栗粉を加えて、茶こしで濾すと綺麗に焼けます。あとは包んで、青菜で口を縛るだけ。また、三角錐に形作ったすし飯を半分に折った薄焼き卵でくるみ、帯をしめればおひな様の胴体ができます。お顔はうずらの卵。お内裏様は卵の細い方を下に、おひな様はふっくらしたほうを下にするとかわいらしくなります。お子さんと一緒に楽しみながら作るのも一興。食卓の仕上げには、上質な蛤のお吸い物をお忘れなく。



Calendar *今後のイベント*

3/10 火
あいづらんど運動推進委員会
今こそ知る『産直』！
家族農業の10年×産直の歩み
産直米おにぎり試食付き

講師/ 村上真平氏
場所/ あいコープみやぎ日の出町センター会議室
時間/ 11:00~13:00 参加費/無料

12/14 土
理事会
藤原ひろのぶ氏講演会
買い物は投票なんだ
EARTHおじさんがおしえてくれたこと

場所/ エルパーク仙台 セミナーホール1・2
時間/ 10:00~12:00
参加費/ 中学生以上 500円

3/17 火
青葉A地区委員会
心も体も温まる
参鶏湯(サムゲタン)

場所/ 木町通市民センター
時間/ 10:00~13:00 参加費/500円

理事会
遺伝子組み換えナタネ自生調査

仙台港 4/14 10:00~
石巻港 4/24 10:00~

地区委員さん募集中！
一定例会見学も受付中ー

地区委員会は

楽しい！
おいしい！
学べる！！

あいコープの仲間だから
本音トークができます。

お問い合わせ先
☎ 0120-255-044
Fax 0120-849-324
Email soshiki@mamma.coop

(担当: 組織運営室長 豊嶋)

