

# あいあいあい

I eye 愛

2022年  
12月号



## この社会をつくった「私」たち 変えることができるのも「私」たち

常務理事 吉武 悠里

あいコープは有機農業を推進しています。しかし私たちは知っています。有機どころか、慣行の食糧生産ですら危うい状況にあることを。有機に限らず「食糧生産」そのものを守らなければいけない瀬戸際にいることを。

「国防」とは武装する事でしょうか。真に国を守りたいなら、何時如何なる場合でも国民が飢えない食糧自給体制が不可欠だというのに、軍事費ばかりが増大し、農業への助成制度も生産者への直接所得補償も全く足りない日本。温暖な気候、豊かな水資源と土壌に恵まれているながら、食糧の半分を輸入に頼る日本。この「先進国の中で最も農業を軽視した国」では、輸入が停止したら国民が餓死することになるような政策が進められています。

有機農産物は少し昔、安全志向の人々（往々にして比較的裕福な消費者層）によって、多少高価であってもある程度買い支えられ、発展してきました。しかし、少子高齢化や若年層の低所得化などにより、ますます発展して行くとは考え難い時代。持続可能な農業（＝有機農業）の発展がなければ、自然破壊、生態系破壊が続くでしょう。つまりそれは、日本

の一次産業の崩壊を意味します。

もし国が、有機農業をはじめとする生産者への所得補償を厚くすれば、結果的に生産物の価格が抑えられ、消費者の負担も軽減します。正しい税金投入が生産者と消費者双方を守り、一部のお金持ちだけでなく「みんなのための」有機農業を生み出す。食糧自給の基礎を作る。それこそが「国防」だと思っています。

世界中で「異常気象」が恒常化し、干ばつや洪水、さらには戦争により食糧不足に苦しむ国々が多くあります。生産能力のある恵まれた日本が、農業を衰退させ輸入に頼ることは恥ずべき事であり、飢餓に苦しむ世界の子供たちへの冒涇とも思えます。正しく税金を使い、有機農業を発展させ、さらに農地をフル稼働し食糧増産、食糧不足の国々へ援助し、世界から尊敬される農業立国を目指しましょう。生産者の力だけでは限界があります。私たち消費者は決して無関係ではないのです。あいコープの活動に参加してください。生産者と田畑で汗を流しましょう。自分の暮らしかたを見直し、近くの人にも話しかけましょう。「私」そして「私たち」には、社会を変える力があります。

## CONTENTS

- ▶ 鈴木宣弘氏講演会報告 ……2
- ▶ Wa! わぁ祭り 4年ぶりの会場開催 ……4-5
- ▶ 地区委員会で石けんの使い方講座 ……7
- ▶ 組合員の農産体験企画 ……3
- ▶ 組合員からフードバンクへ支援 ……6
- ▶ てづくりっていいね『肉味噌』 ……8

# 「いいかげんにせい！」

## 政府への苦言も小気味よく 歯に衣着せぬ鈴木節100分

去る11月4日、あいコープの年一度のお祭り、「Wa！わぁ祭り」の学習企画として、東京大学の鈴木宣弘教授によるオンライン講演会を開催し、74名が参加しました。コロナ禍に、ロシアのウクライナ侵攻、円安と、経済事情が悪化し食に関する不安も多い昨今、ますますメディアへの登場が増えた鈴木先生。様々な媒体で日本の食料事情を憂い、政府の政策の問題点を突き、私たちに「現実」「真実」を示してください。

今回は「生活協同組合の力」をテーマにお話いただきました。長年、低迷する食料自給率の問題を発信し続け、いよいよ危機的状況になった最



講師：鈴木宣弘氏  
東京大学卒業後、農水省に入省。  
現在は東京大学大学院教授。  
専門は農業経済学。

近、国内の食料生産が重要視されていることを挙げ、「皆さんには先見の明があつたわけです」と鈴木先生。地場生産者を大切にすると、私たちが生協の活動は希望だと、激励の言葉をいただきました。

手厚い補償も受けられず、採算の取れない生産を続けた農家の方が苦しみの末、自死を選ぶ。そんな現実を日々目の当たりにする鈴木先生は、「今だけ金だけ自分だけで農家を守らない政府の政策に「いいかげんにせい」と怒りを露わにし、「私たちは絶対負けてはいけない」と訴えました。

約100分の講演の後、あいコープの取り組みを先生に紹介し、コメントを頂きました。今後、有機食材の学校給食の活動や、他生協との協同で世の中へのアクションを起こしていくことが大事だとアドバイスもいただき、私たち参加者は新たなパワーで満たされた講演会でした。



理事 鈴木 真奈美

### 参加者感想

#### 組合員の利用が未来を変える

日本は米国の余剰農産物の最終処分場と言われているそうです。国内で作ることを制限している米を2倍の金額を払って輸入し、牛乳を米国から輸入する一方で国内の酪農家が残った生乳を捨てています。矛盾ばかりの日本政府の対応は、国民の命よりも自分たちの利益を優先していると感じ、不信感が募ります。

そして、あらゆるものを輸入に頼る日本。貿易が止まれば世界の餓死者の3割が日本人になるかもしれない。そんな悲しい未来にならないために今私たちが出来るのは、日本の食と農業を守る事。

「防衛費を増やして武器を持たれば人の命を守りますが、食料・農業は人の命を守ります。これからは協同組合等の共助組織の時代です」という鈴木先生の言葉に勇気を頂きました。

生産者を買いたい支えるという私たち組合員の小さなアクションが、実は日本の未来を大きく変えていくのかもしれない。

理事 石川 佳名子

### 参加者感想

#### 日本の農家には底力がある

国産の野菜や米、卵も、実は種や肥料・飼料は輸入しているので実質的な自給率は野菜で8%、米で11%、卵は12%だということに驚きました。さらに化学肥料の輸入原料まで換算するとそれらの自給率は1桁なのだから！もし社会情勢の悪化で輸出入や物流が停止してしまつたら…。「食料危機」といえる今の状況を脱しなくては、飢餓が訪れます。

政府は米を作るな、牛乳を捨てろなど、補償もせず支出削減ばかり行つていて、農業・酪農を諦めてしまう人もいます。しかし補償がない厳しい状況でも日本の農家は生産額世界10位の「精鋭」というお話がありました。

日本の農業は、地域の種を守り、育て、安全安心な食を提供できる力を秘めています。消費者が「農家の今」を学習し、値段が高くともそれを正当な対価だと認め、選ぶことが当然になれば、買い支え、応援することが出来ます。まさにあいコープの活動が自給率を上げる事に繋がるのだと強く感じました。

理事 佐藤 有子

## 七郷で組合員が無農薬のお米に挑戦「トライ田んぼ」4度目の収穫

10月29日、トライ田んぼ4年目の活動が終わりました。一年の活動を振り返り、5月の田植えで初めて皆さんにお会いした時の自己紹介を思い出します。様々なきっかけでご参加下さった皆さん。毎回楽しみに集まって下さり、稲刈りを終えた今、この活動に参加した目的+αの収穫があったらいいなと思っているところです。

田んぼに入る機会がない私たちがお米を育てるということは改めて貴重な活動だと思います。理事会の有志メンバーの協力で何度も草取りに足を運んだ年もありましたが、今年は七郷みつば会さんに手押しの除草機を2台導入していただいたおかげで、草に負けることなく秋の実りを迎え、180キロのつや姫を収穫できました。



大人も子どもも一緒になって自分たちで育てたお米は、どんなに美味しいでしょうか。田んぼの活動を通じて食べものを生産することの経験や学びだけでなく、家族と一緒にいる幸せも感じることができたら嬉しいです。

田んぼの管理をしていただいた生産者の皆さんと、参加して下さった組合員さんに心から感謝しています。ありがとうございました。

理事 太田代 一世



### 我が家の田んぼ バケツ稲でお米が採れた

田んぼがなくても、畑がなくても、バケツがあれば米作りができるバケツ稲。4年目の今年、過去最多となる19組の組合員が「バケツ選手権」に挑戦しました。

最終回の今回は、5月から育ててきた稲を持ち寄り、茎数を数え、脱穀、重さの計量などを行いました。中には、「枯れてしまってこれだけしか…」、「鳥に食べられてしまいました」という方も。今年の最優秀賞は、茎数が134本、籾付きのお米の重さが197g(おにぎりが2個ぐらい作れる量)でした。次点、優秀賞のお2人のうちの1人は、茎数は175本でトップでしたがお米の重さが127gと振るわず、総合成績として惜しくも最優秀賞は逃しました。

田植えの時から、「バケツの水の量はどれぐらい?」とか「稲が枯れかけているけれどどうしたらいいの?」という組合員の小さな疑問に答えてくれたはさま自然村の菅原達徳さんも来てくださり、組合員一人ひとりとこれまでのバケツ稲の取り組みを振り返っていただきました。

バケツ1杯の小さな小さな田んぼでも、お米ができるまでの感動や大変さを味わうことができます。この活動が、産地の米作りへ思いを馳せる、そんな一歩になればいいなと思います。

理事 原子 良恵



稲の茎数を数えます



籾摺り機を使って玄米に

### たねまきプロジェクト あずきの種をつなぐ

作物を育て、種を採りまた育てる「たねまきプロジェクト」は5年目。今年は畑の雑草もほどほどに、害獣被害もなく、小豆は大変順調に育ち、10月16日、種とり2年目の品種「岩手大納言」の収穫と脱穀作業をしました。

秋保ゆうきの会の渡辺重貴さんより作業説明の後、早速、茶褐色に枯れた小豆の鞘を摘んでいきます。乾燥しとても収穫しやすい状態で、あっという間に収穫は終了。今度は鞘から豆を取り出します。虫食いも例年より少なく、粒ぞろいな小豆が4kgほど収穫できました。

昨今、世界的にオーガニックの波が拡大し、有機農業が熱くなってきています。宮城県は遅れをとっているようですが、日本でもオーガニック給食に取り組む市町村が増えており、先日あいコープで開催した講演会でも、講師の東京大学教授・鈴木宣弘先生が「環境も経済も持続可能な有機農産物を使用した学校給食には未来への希望があり、そのために”地域のたね”を守る必要がある」とおっしゃっていました。

いつか、たねまきプロジェクトで確立させた「秋保小豆」が学校給食に提供されたら…と夢を描きつつ、組合員、生産者と一緒に秋保の小豆を育てていきます。1月のお汁粉会で食べるのも楽しみです。

理事 八重畑 ゆかり



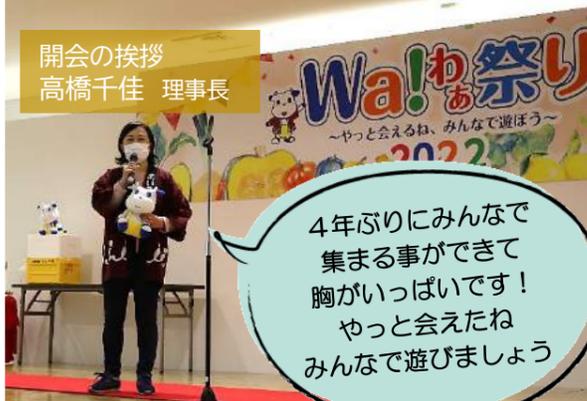
まず鞘ごと収穫



鞘をむくと粒ぞろいの小豆が



4年ぶりのWa!わ祭り会場開催  
4年ぶりの組合員の行列...



開会の挨拶  
高橋千佳 理事長

4年ぶりにみんなで  
集まる事ができて  
胸がいっぱいです！  
やっと会えたね  
みんなで遊びましょう



11月19日土曜日、夢メッセみやぎに於いて、午前午後の2部制でWa!わ祭りの会場イベントが行われ、組合員、生産者、職員約400名が一堂に会し、4年ぶりに交流を楽しみました。入場者数に制限を設けるため特価販売はできず、コロナの影響で試食もできない。そんな中でも、ゲームやクイズ、体験型の企画などで各ブースは賑わい、商品や生産者のことを深く知る機会となりました。



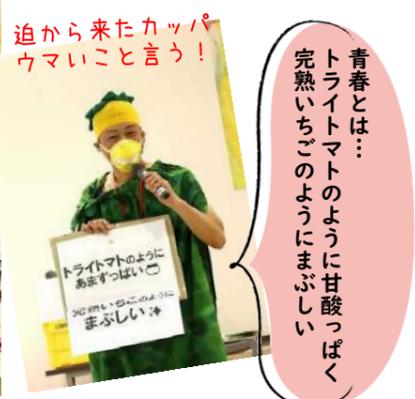
組合員から寄せられた  
生産者への感謝のメッセージを  
「感謝状」にして贈呈  
大郷みどり会、花見園、菅野食品、高橋徳治商店、パン工房わ・は・わが贈呈式に出席



生産者への感謝状



生産者トークショー



迫り来たカッパ  
ウマイこと言う！

青春とは：  
トライトマトのように甘酸っぱく  
完熟いちごのようにまぶしい

トークショー出演者(後列)菅原達徳さん・パスちゃん・大須賀裕さん  
(前列)櫻井洋子理事・阿部寿一さん・櫻田真悦さん・鎌田雅敬さん・司会の藤田紀子理事

スタジオあいコープ



あいコープの配達職員さんになり切って、パスちゃんと記念撮影



キッズコーナー



あいコープ職員のお兄さんと一緒に  
折り紙や石けんづくりを楽しむ子ども達

福祉ブース



わ・は・わクイズに答えてクッキーをGET  
健康歩幅チェックに子ども達も参加



農産ブース

大郷の無農薬田んぼの稲わらで縄を作るワークショップは大賑わい  
秋保ゆうきの会の渡辺さんと、天童果実同志会の片桐さんが先生♪

畜産ブース



豚と鶏の飼料(餌)を展示  
触ることもできた



担当職員  
ノリノリでご案内



水産ブース

丸友しまかさんによるお魚さばき実演に子供も参加  
おでんづくりゲームと高橋徳治商店社長の食品添加物学習会  
ちりめんじゃこの中から他の魚を探す「チリモン探し」

加工品ブース



会場はかつお節のいい香り  
まるご食品さんによるかつお節手削り体験  
大豆を箸でつまむゲームが行われ、ステージでの決勝に出場すると豪華賞品が！

1分間  
大豆との  
真剣勝負



りんごの重さを当てると天童のりんごがもらえるゲーム



医師の問診を受けて配布

### 石巻市で「安定ヨウ素剤」の配布会を行いました

昨年初めて開催した安定ヨウ素剤配布会、今年は石巻市で開催しました。会場では5家族が参加。医師による丁寧な問診の後、安定ヨウ素剤をお渡ししました。郵送による参加者は198家族711名にものぼりました。原発に対し不安を感じる方が多いことの表れでしょう。そもそも原発がなければこんな心配や無駄な費用も必要ないのです。次世代原発開発や老朽原発の運転延長など、このところ原発推進の動きが活発化してますます不安が広がっています。取り返しのつかない事態になる前に原発ゼロを目指して声を上げましょう。

理事 櫻井 洋子



### 全国オーガニック給食フォーラムに4000人が参加

10月26日に開催された「全国オーガニック学校給食フォーラム」には、全国から会場1100人を含む約4000人が参加し、国内外の有機給食の事例報告や行政やJAによる奮闘記座談会が行われました。なぜ今、学校給食が鍵なのか農業全体を大局的に考える視点や、日本において今までのおまかせ民主主義ではなく、自分たちで決める時代だという希望が持てるフォーラムでした。「オーガニック給食宣言」では、給食を有機にすることで、地域の農業を活性化させ、ひいては食料自給率を上げることや環境保全にもつながると参加者の願いをひとつにしました。

理事長 高橋 千佳



# 誰一人取り残さない社会を 職員の発案でフードドライブ活動

あいコープ職員が、あいコープをもっとよくするための企画を立てる。「ゼロイチ」プロジェクト。ある職員の「フードドライブ」の発案に、全職員が共鳴、協力しました。組合員から届いた善意の食品は、困っている人、求めている人へ届けられます。

海外で生活していた学生時代、日本の生活とのあまりの違いに衝撃をうけました。貧困は経済的側面だけではなく、環境・教育・医療さまざまな要因が重なって発生していることを、当時学びました。

昨年7月、生活協同組合あいコープみやぎに入協した時に、生協の理念である「誰一人取り残さず持続可能な社会を」との吉武常務のお言葉に私はとても感銘をうけ、今回のフードドライブを立案しました。

10月中旬のフードドライブ回収に向け、全部署参加による課題解決チームで協議を重ね約数カ月。はじめは「果たして何名の組合員さんから寄付いただけるのか」と正直不安でした。しかしその心配をものともせず、約200名の組合員さんから約600kgの善意をいただく事ができました。寄贈品は、「NPO法人ふうどばんく東北AGAIN(あがいん)」さんを通して食品を必要とする方へ届けられます。事故やトラブルもなく無事に寄贈する事ができ安堵しております。これは組合員の皆さんと、職



11月7日の朝礼で、全職員の協力に対し感謝の言葉を述べる木村職員(後方の箱は寄贈品の山)

員一人一人の協力の賜物です。生協と組合員が相互で助け合い自らの願いをかなえていく組織の一人として、SDGsの取り組みでもある社会福祉に貢献できたことを、私は改めて誇りに思っています。世界の笑顔のために。私にできることは、引き続き継続していきたいと思っています。

商品部 木村 由里



寄贈品は11月11日 AGAIN(あがいん)さんにて宮城県内のNPOの支援員さんの手へ。(左から 木村職員・高橋理事長・NPO 法人スマイルむさし(登米市)のお二人)

## ええのうえんのう

仙台えんのう倶楽部の情報を毎月お届けするこのコーナー  
第21回目は、「産地応援し隊」に参加する辻博之さんからの活動報告です。

10月30日、若林区七郷にある佐東さんのちぢみほうれん草畑の除草作業に参加しました。今年度から「産地応援し隊」にメンバー登録をしましたが、日曜日しか参加できないことから、ようやく初参加となりました。

初めての除草作業。畑を初めて見たときはさほどの広さでないように感じましたが、やってみると大違い！雑草を抜き始めてみると、柔らかいほうれん草にまわりつくようにハコベなどが生い茂っていました。抜くべき雑草だけでなく肝心のほうれん草までちぎってしまい、参加して申し訳ないような気持ちになってしまいました。他の参加者の皆さんの手際の良さを感じるとともに、たった数時間の体験でしたが佐東さんも仕事とはいえ、ご苦労されているのだということ、肌身で感じました。

ちぢみほうれん草が無事に成長して収穫されおいしく食べられる時を楽しみにしています。



ほうれん草に絡みつく雑草に苦戦しながらの地道な手作業

## 理事会議事録抄

2022年 11月1日  
(火)

▼11月以降の組合員活動における新型コロナウイルス感染症拡大防止対策について決定した▼  
組合員のボランティア活動を応援するジョイケア援助金について承認した▼  
ジョイケア節目祝いに40年の節目祝いを追加することを承認した▼  
総代懇談会ワークショップ企画を承認した▼  
2月組合員交流会企画について協議した。

## 組織概要

(2022年10月分)

【組合員数】	15,751名
【供給高】	233,462千円
【一人実利用高】	5,335/週
【出資金】	1,327,568千円

ちよっとひとこ

●単に安全食品販売業になっているとしたら、それは生協ではないという文に、なるほどと思いました。「わはわ」さんの商品を好きで利用しています。福祉に少しでも貢献できているのであれば、大変嬉しく、また意識していきたいと思いました。(あいあいあい11月号読者アンケートより/一部編集)

7月19日  
「お片づけ術講座」開催

## 地区委員会の皆さんと石けん講座

石けん環境委員会の委員が、  
しおさい地区企画「環境に優し  
いお片づけ術教えます♪」に参  
加し、一緒に実践しながら地区  
委員さんに石けん生活をお伝  
えました。

まずは各自お料理キットを  
鉄フライパンで調理しました。  
鉄フライパンは加熱しても有  
害な化学物質を発生させにく  
く、また塗装が剥がれる心配も  
ないので長く使え、ゴミを減ら  
すことも出来ます。石けんやフ  
ライパンについてお話をしな  
がら楽しく調理し、いよいよ石  
けんを使つての片付けに各自  
で挑戦していただきました。

食器洗いで大切なのは先に  
汚れを拭きとること。これは石  
けんを泡立てることも大切  
なポイントですが、汚れを家庭  
排水から海に流さない、つまり  
水環境を守るということにお  
いてもとても大切なことです。  
ポロポロになった衣類や小さ  
くて着られなくなった衣類等  
を小さくカットしてキッチン  
に置いておき、使用した食器を  
拭くと、そんなに洗剤や水を使

わなくても洗うことが出来ま  
す。またプラスチックやアクリ  
ルのスポンジを使用すること  
で、繊維がマイクロプラステッ  
クとなり排水から海へ流れ出  
てしまうこともお伝えし、今回  
はヘチマスポンジや笹から出  
来た sasawash というクロスも  
試してみました。

参加された組合員さんから  
は石けんやスポンジを試すこ  
とが出来て良かった、ウエスで  
拭くことの大切さを知りまし  
た、とのお声をいただき、組合  
員活動の大切さや楽しさを実  
感できた企画となりました。

石けん環境委員会  
理事 佐藤 あきな



参加者の皆さん

## 私のオススメ商品



私のオススメ商品はお料理キ  
ットです。私の家は夫婦共働き  
の為、週に2日は私も料理を作  
っています。あいコープならで  
はの産直野菜やまなま通信で取  
り扱っている肉や魚も必要な分

だけカットされているので、仕事から帰ってきてからの調理でも  
すぐに出来上がります。また、休日には子供と一緒に調理も出来  
るので、子供の食育にも繋がっています。毎週様々な商品が掲載  
されていますので、忙しい組合員さんにはお試しいただきたい  
です。最後に、お料理キットは再生利用可能なモールドトレ  
ーにてお届けしています。再資源化のためトレーを回収しています  
ので。洗浄して翌週の配達の際にご返却ください。

事業部供給課 茄子川大輔

## 編集後記

今号の4〜5ページで、4年ぶ  
りのWa!わあ祭り会場イベン  
トの様子を報告しました。当日の来  
場者は313名。運営側の組合員・  
職員スタッフと生産者の皆さんを  
合わせると400名余の規模で対  
面での交流を行うことが出来まし  
た。3密回避のため入場制限をお  
こないながらの開催でしたが、組  
合員と久々に顔を合わせた参加生  
産者のボルテージもぐっと上が  
り、交流の密度はとつても高くな  
ったと思います。やっぱり顔と顔  
を合わせておしゃべりすることは  
生協にとって欠かせない活動であ  
ることを再確認できました。

組織運営室長 豊嶋 馨

## Present アンケートプレゼント

機関紙あいあいあいにご  
意見感想をお寄せくだ  
さい。抽選で3名の方にあ  
いシテル商品をプレゼン  
ト！右のQRからどうぞ。



## 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 (2022年10月分)

ささえあい(保障)	1件	◆集団託児	
たすけあい(ケア)	10件	利用延べ人数	1名
集団託児	1件	◆ケア時間	
慶弔・出産・お見舞	80X		19.5時間
電話相談窓口	9件	*Covid-19の為、活動を	
計	68件	制限していました。	

## 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



0120-50-7277 平日 9:00~16:00

年金相談・1/17(火) 社会保険労務士 清野道子氏

13:30~15:30

法律相談・1/17(火)、1/25(水) 弁護士 倉林千枝子氏

13:30~15:30

傾聴・1/17(火) NPO法人仙台傾聴の会 森山英子氏

10:00~12:00

子ども相談・1/17(火) 宮城教育大学教授 菅井裕行氏

10:00~12:00

介護相談(ケアラウンジャー木れび 山崎彰子氏)は相談希望日をうかがいます。

▼随時受け付け可能です。各相談窓口前週  
の金曜日までに予約して下さい。▼金曜日が祝  
日の場合は直前の平日の受付狩猟時間まで受  
付します。▼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。



●難しいことなく子どもたちと色の変化やお米が出来る様子を楽しみながら取り組むことが出来ました。初めて見る稲の花  
には感動です。期間も丁度よく来年の活動にも参加したいと思います。(バケツ稲選手権参加者)

隔月連載  
第3回

# てづくり って いいね

色々なものが「できあい」であふれる時代  
だけど あえて自分で作ってみる  
意外と簡単 コスパもいい上 とても美味しい  
そんな「てづくり」生活に 食育コンダクターがご案内します

食育コンダクターとは・・・NPO法人とうほく食育実践協会が育成・認定する「食の伝道師」。  
約1年間、養成講座を受講して食の根幹を学んだメンバーが、食育の現場で活躍している。

レトルトで売っている「〇〇の素」は手軽だけれど、化学調味料はできれば避けたいな…そんな方にお勧めの肉味噌をご紹介します。

シンプルな調味料で、野菜や豆腐、春雨など何をからめてもご飯がすすむ肉味噌は、保存しておけばサツとおかずが作れちゃいます。

## 齋藤さんの かんたん肉味噌



完成した肉味噌

最初に、合わせ調味料を作っておきましょう。

砂糖 : 仙台みそ : 醤油 : 酒  
1 : 2 : 2 : 2

(ひき肉の量に合わせて準備し、適量の水で伸ばす)

- ① ネギと生姜をみじん切りします。(にんにくを入れても香りが出ます。)
- ② フライパンに油を熱し、お好みで豆板醤を軽く炒め香りを出します。生姜とネギを炒め、豚ひき肉を入れ、そばろ状になるまで崩しながら炒めます。
- ③ 肉に火が通ったら、準備しておいた合わせ調味料を入れ、焦がさないように混ぜながらグツグツ…
- ④ 写真のように煮詰めたら完成です。たくさん作って清潔な保存容器に入れておけば、冷蔵庫で数日持ちます。

今回は春雨を入れて水溶き片栗粉でとろみをつけ  
麻婆春雨にして美味しくいただきました♪



味の決め手は仙台みそ



今月の食育コンダクター  
齋藤 郁子さん

味の好みはそれぞれなので、お砂糖や豆板醤の量で調節してください。  
あいコープのお肉で作ると臭みがなくおいしいです。



### みんなで話そう あいコープのこと 「総代懇談会」開催します

「総代」は、組合員の声をあいコープの活動に反映させるために欠かせない存在。今年総代の人も、来年は総代になろうかなと思っている人も、みんなであいコープの未来への夢を語る懇談会を開催します。

- 第一回 2023年1月19日(木)  
10:00~11:30 (エルパーク仙台)
- 第二回 2023年1月31日(火)  
10:00~11:30 (オンライン)

※定員は、各日40名です。  
※お問い合わせはメールで

[chiku@mamma.coop](mailto:chiku@mamma.coop) まで!

### トイトレのおはなし 「オンラインde 布おむつ談議」

布おむつっていいのかな?  
おむつなし育児って何だろう?  
わからないこと、聞いてみよう。

2023年1月20日(金)  
10:00~11:15 (オンライン)

※詳しくは後日配布されるチラシをご覧ください。

### 委員さん募集中!

あいコープの仲間と  
食のこと  
環境のこと  
一緒に話しませんか?

お問い合わせ先  
☎0120-255-044  
Fax 0120-849-324  
Email [soshiki@mamma.coop](mailto:soshiki@mamma.coop)  
(担当: 組織運営室長 豊嶋)



## 女川原発が止まってから 4288 日目

(2022年12月5日現在)

あいあいあい  
2022年12月号 発行/生活協同組合あいコープみやぎ 理事会 発行日/2022年12月5日  
No.201号 住所/〒983-0035 宮城県仙台市宮城野区日の出町3-4-17 TEL/022-284-7241 FAX/022-284-6973 HP/<http://www.mamma.coop>