

あいあいあい

I eye 愛

2024 年
5 月号



ジャーナリスト鎌田慧さんのスピーチ



1000 人超の大行進



3月23日(土)「さようなら原発 全国集会 in 宮城」

「平和で静かな社会」のために 女川原発に幕を下ろそう

理事 櫻井 洋子

原発ゼロの社会が来る! そう思うとワクワクが止まりません。冷たい雨の降る3月23日『さようなら原発全国集会 in 宮城』が開催されました。雨をものともせず熱い情熱をもった1000人を超える人々が仙台市勾当台公園に集まりました。全国各地で反原発活動をされている方々のスピーチは、どれも「そうだ、そうだ」と共感するものばかり。さようなら原発1000万人アクション呼びかけ人の鎌田慧さんは、スピーチを「再生可能エネルギーで暮らす、平和で静かな社会が必ずくる。そうするのだ」という信念をもつて、東北の地から声をあげて「こう」の言葉で締めくくりました。

「そうだ、必ず来るんだ」と参加者皆が胸を弾ませました。

今、宮城県民の女川原発再稼働への賛否は拮抗しています。賛成の一番の理由は「電気料金が安くなるから」だそうです。ちよつと待ってください。原発の発電コストが一番高いのは国も認めています。見かけの電気料金が安くなるのは、立地自治体への交付金や使用済み核燃料

料の処理費用など、含めるべきものを含めていないから。税金という名の電気料金を知ればみなさん愕然とするでしょう。何一つメリットのない原発を動かすために、国民みんなが多額の料金、税金を支払って、使用済み核燃料という危険極まりないものをどんどん生み出して、事故があれば何もかも(もしかしたら命も)失う危険を作り出しているなんて皮肉です。

昨年、脱原発エネルギーシフト委員会では、女川原発再稼働が迫っていることを知ってもらおうとアンケートを実施し776件もの回答を得ました。安定ヨウ素剤配布会にも31組126人の方が参加しました。これは多くの方が原発に不安を抱えていることの表れであり「原発いらない」と思っている方が実はたくさんいるんだと、希望を感じるものでした。被ばくを恐れなくていい暮らし、ふるさとを失わなくてもいい暮らし、これは誰もが望むこと。「そういう社会が必ず来る、そうするんだ」と信じて一緒に進みましょう。

CONTENTS

- | | | | | | |
|---------------------|----|-------------------|------|-------------------|----|
| ▶ あいコープのシステムが変わります | …2 | ▶ 遺伝子組み換え食品問題を考える | …4-5 | ▶ こどもに原発事故を伝える会開催 | …7 |
| ▶ 2023 農産報告会 賑やかに開催 | …3 | ▶ 議案書説明会案内 | …6 | ▶ 今日はコレ! わたしのおすすめ | …8 |

4月から

お気に入りを登録すれば毎週届く

継続利用商品が「まいど注文」にリニューアル！

例えば「放牧パスちゃん牛乳」を「毎週2本」と
「こめ豚セット」を「毎週1セット」届けてほしい場合

6 9 8 1 4 0

(↑パスちゃん牛乳のまいど注文番号と数量)

6 9 8 1 0 3

(↑こめ豚セットのまいど注文番号と数量)

2

1



来週から
牛乳2本と
こめ豚1セットは
毎週届くよ

次週から「放牧パスちゃん牛乳」を「3本」に変更し
「こめ豚セット」は登録解除にしたい場合

6 9 8 1 4 0

(↑パスちゃん牛乳のまいど注文番号と、数量)

6 9 8 1 0 3

(↑こめ豚セットのまいど注文番号と、数量を0)

3

0



来週から
牛乳は3本届き
こめ豚セットは
届かないよ
こめ豚セットの
お届け再開は
お届け再開は
また申し込みしてね

次週は「放牧パスちゃん牛乳」も
「こめ豚セット」もお休みにしたい場合

6 8 0 0 0 1

(↑全品休止の番号「680001」と「1」を記入)

1



来週1回だけ
「まいど注文」登録
商品はすべて
お休みだよ
再来週からはまた
登録の数で届くよ

* 普段使いの 40 商品が登録できます。

* まいど注文登録番号と数量で登録。

* まいど注文登録番号は2週間に1度、
まんま通信 27 ページに掲載。

* インターネット注文でも登録可能。

* お届け数量の変更はまいど注文登録
番号と希望数量を記入。

* 次回全商品の 1 回お休みは全品休止
の登録番号 680001 と数量欄に1を
記入。

* 商品の登録解除はその商品のまいど
注文登録番号と数量欄に0を記入。

* 登録商品はお届け明細書で確認でき
ます。

* 制度リニューアル前「継続利用」に
登録していた商品は自動的に「まい
ど注文」として引き継がれています。

あいこプでは将来の生協事業に備え、業務の要となる基幹システムの切り替
えを進めています。それに伴ってこれまでのサービスもリニューアルします。
何が変わるのか、ポイントをご紹介します。

6月から

メインシステムの切り替えに伴い

サービスの変更があります

注文がない時の配送手数料が0円に。

「お届け明細書」を
「納品書・請求明細書」に名称変更。

手数料優遇の給付方法が
お届け明細書での減免から
減免分のポイント付与に変わります。
(請求書で表示されます。)

配送コースの呼び名が変わります。
(例) 111-1 コース→A2111 コース

口座引き落とし日は毎月 27 日
(土日祝の場合は翌営業日)
請求対象は毎月 21 日～翌月 20 日の
お届け分。

ポイント制度が変わります。
「500 円ごと」から「100 円ごと」に。
(1 ポイントは 1 円相当です)
ポイント保有は 2 年間。
「100 ポイント単位」で代金支払いなど
に使えます。ポイントの確認は請求書で。

！注意！引落日の変更の為、6月の引き落としは2回

- ・ 6月6日に4月29日～5月31日お届け分
- ・ 6月27日に6月1日～6月20日お届け分

「誰もが有機農産物を食べられる社会」を

～2023年度 農産報告会～

3月22日に行われた今年の農産報告会は、県内産地から農産、畜産の生産者6名が集合。あいこープみやぎが目指す「誰もが有機農産物を食べられる社会」実現のため県内の生産者が参加している【あいこープ地域資源循環型農業推進プロジェクト】の報告を行いました。

また、23年度、大郷交流田で生き物調べに協力してくれた大学生からの報告も交え、笑いあり感動の涙ありの賑やかな会になりました。

トークセッションの時間には、この日参加した生産者が作ったお米や野菜、産直豚のハンバーグの試食を楽しみました。あいこープ吉武常務をファシリテーターに、参加者の皆さんから事前に寄せられた質問に生産者が答えるという



(左から) 吉武常務・西塚さん(大郷)・渡辺さん(秋保)・菅原さん(迫)・細谷さん(七郷)・大内さん(あいあいファーム)・櫻田さん(みんなの輪)



試食プレートは、大郷の小松菜・はさまのササニシキ・七郷のネギ・秋保の人参・あいあいファームの豚肉ハンバーグ・花たまごのプリン！

う形で行われ、自家採種のこと、後継者問題、苦労していることや「生業として潤うのですか？」というような内容の質問も飛び出しました。生産者の皆さんからの答えに頷くとともに、どの質問に対しても、「あいこープ組合員の支えにより続けられる」という気持ちを含んだ回答に、組合員と生産者が単なる「顔の見える関係」以上のもので繋がっていることを感じました。

参加者アンケートからは生産者の取り組みがよく理解されたことが分かり、これからも応援したいというメッセージを沢山お寄せいただきました。身近な生産者の取り組みを自分事として聞き、応援している気持ちを伝える上でも大切な会として次年度以降も続けていきたいと思います。

理事 太田代 一世

「天童トライりんご(通称やっぺりんご)」

227名のオーナーとともに 2年目スタート

2024年度、あいこープの農産活動をフライングでスタートしたのが「天童トライりんご(通称やっぺりんご)オーナー活動」です。3月30日の枝の剪定から、24年度オーナーが参加しました。今年度のオーナーは227名！産地で作業できる「生産者なりきりコース」には実に25組の応募があり、当選した10家族が毎月天童の園地で作業し、オーナーの樹を育てます。

園地近くの会場で行われた「はじまりの会」で、トライりんごの歴史と、ネオニコチノイド系農薬を削減することの意味、その苦労や課題を学び、いざ園地へ。生産者の皆さんが手取り足取り教えてくれる「りんご農家の仕事」…。今



子どもも高所の作業に挑戦！脚立を支え見守る母と生産者



今年も減農薬で美味しいりんごを！

年の収穫だけでなく、さらに翌年のりんごを実らせるために切る枝、残す枝の選択は、ベテラン生産者でさえ「毎年勉強だ」という難易度の高さ。日常では知ることのないりんご作りのあれこれを、自らの五感を通して知り、それを一人でも多くの人に伝えるのもまた、オーナーの使命です。

あいこープの歴史あるやっぺりんご。ネオニコチノイド不使用の「トライアイズ」農産物であり続けるためには組合員の理解と応援が必要です。生産者としてしっかり繋がりが、今年も収穫まで見て、聴いて、手を動かします!!

理事 鈴木 真奈美

〈特集〉 どうなる!? どうする!? たねと GMO (*1)

活動Ⅰ たねまきプロジェクト

種子法廃止・種苗法改正(*2・3)は、私達の食の根幹を支える〈種子〉をグローバル企業が独占し支配することに道を開きました。そんな動きに対抗し2018年、あいコープと鹿野小学校(仙台市太白区)の社会学級による『たねまきプロジェクト』が発足。現在は食バママみやぎも合流して活動中です。秋保ゆうきの会の協力を得て小豆と仙台芭蕉菜を育て、たねを取り、次の年へとつなぎながら、たねを取ることに大変さや意義を学んでいます。昨年は異常な猛暑に見舞われましたが、たねを取り続けてきた作物には秋保の風土への適応も見られたそうです。プロジェクトは今年も組合員参加で始動します！



秋保ゆうきの会・渡辺重貴さん
「たね採りを続けて秋保の土地に馴染んできた小豆は収量が増え、仙台芭蕉菜は昨年の猛暑にも負けませんでした！」



真夏の畑で草取り。農家の苦労も体験します…



1年の締めくくりに、来年度へつなぐたねを選別します

活動Ⅱ OK シードプロジェクト



このマークに気づいていますか？

トマト、マダイ、トラフグ…国内で流通する**ゲノム編集食品**やその種苗には、「遺伝子組み換えとは違う」という理由で表示義務がありません。そのため、「知って」「選ぶ」という消費者として当然の権利が守られない現状があります。

OK シードプロジェクトは、ゲノム編集に反対する農家や市民が逆に「ゲノム編集でない」産物や種苗に「OK シードマーク」をつけることで、この問題の認知を広げるとともに、食を守っていかうとする運動です。あいコープもこの運動に賛同し、現在一部の農産品にOK シードマークがついています。

プロジェクトでは、日進月歩のゲノム編集技術や食品開発、フードテックについて、最新情報を知る学習会なども盛んに開催されています。興味のある方は誰でも会員になることができますので、ぜひ一度ホームページを訪れてみてください(OK シードプロジェクト HP→)。



- * 1 GMO (Genetically modified organism) 遺伝子組み換え技術により改変された生物・作物の総称。
- * 2 種子法 主要農作物種子法。米・大豆・麦の安定供給のために国の責任において優良な種子の生産・普及を行うよう定めた法律で、2018年に廃止された。

3/20 さようなら原発全国集会(代々木公園)に参加してきました

春の代々木公園に、脱原発の想いを同じくする6000人が全国から集まり、あいコープみやぎからも脱原発エネシフ委員会の4名が参加しました。主催者あいさつの後、福島県「フクシマ連帯キャラバン」「これ以上海を汚すな！市民会議」、石川県「志賀原発を廃炉に！訴訟原告団」など各地からの報告が行われ、宮城県からも「女川原発の再稼働を許さない！みやぎアクション」(世話人：多々良哲氏)として壇上でアピールを行いました。集会後のデモ行進では幟旗やプラカードを手にした参加者が渋谷と原宿の街を行進し、フクシマを忘れない、原発反対を訴えました。

理事 石井 朱里



女川原発の危険性と再稼働反対を訴える多々良氏と脱原発委員ら

人類の食を支えてきた〈たね〉そして〈遺伝子〉に異変が起き続けています。あいコープでは一貫して、日本消費者連盟をはじめとする市民団体とともに遺伝子組み換えやゲノム編集、遺伝資源の独占に「NO」を唱えてきました。「食の安全・安心って何?」「いのちは誰のもの?」…4つの活動を切り口に、ともに考えましょう。

活動Ⅲ GMO フリーゾーン運動とナタネ自生調査

2/24、遺伝子組み換えやゲノム編集食品に対し「No!」の声を上げる仲間が一堂に会する「GMO フリーゾーン運動全国交流集会 in 熊本」で、あいコープのナタネ調査やたねプロの活動報告をしました。基調講演・パネルディスカッションでは、私たちが望む方向とは真逆に向かう政府や企業の姿勢や、能登半島地震でのゲノム編集魚陸上養殖場の被災などの状況が語られ、怒りと不安が募ります。しかし集まった仲間たちからの心強い活動報告に希望を見出し、講師やパネリストから下のような**「行動すべきこと」**の宿題をお土産に、挫けず地道な活動を積み上げるぞ!と胸を熱くし帰路につきました。(理事 辻 朗子)



集会で発表するあいコープの辻理事と櫻井理事

“食料・農業・農村基本法に『種の自給』の4文字を!”
自治体から国へ意見書を出すよう求める。
(山田正彦さん)

まちづくり条例でGM・ゲノム編集を自治体に入れない!
(天笠啓祐さん)

行きつけのお店でGM・ゲノム編集食品は食べたくない話し、消費者が関心を寄せていることをアピール。
(小林香織実行委員長)

《GM ナタネ自生調査って?》
輸入された遺伝子組み換えナタネが輸送中などにこぼれ、自生している実態を調査する全国的な市民運動。あいコープみやぎでは2007年から参加しており、これまで石巻で20数件の陽性(遺伝子組み換え)ナタネを発見しています。



活動Ⅳ 友好生協との協同と学び

大きな課題に立ち向かうため、思いを同じくする全国の生協どうしの協同が進んでいます。2/16~17、宇都宮市にて**生協ネットワーク21**(*4)の定例会が開催され、理事が参加しました。基調講演ではOK シードプロジェクト事務局長の印鑑智哉(いんやくと)も氏より、「急速に変わる食の生産~私たちの食の未来を考える」と題し、ゲノム編集食品をはじめとする食の政策への問題認識や、これからの食糧危機をどう乗り越えていくべきかが語られました。情報公開の不十分なまま進められる**ゲノム編集魚**の開発、稲の重イオンビーム改良品種**「あきたこまち R」**への表示を伴わない全量転換など、最新の情報を全国から参加した会員生協の理事で共有し交流しました。

- * 3 種苗法 植物の新品種の創作に対する保護を定めた法律で、2020年12月の改定により、農家による登録品種の自家採取原則禁止などが盛り込まれた。
- * 4 生協ネットワーク21 遺伝子組み換え食品反対、種子を守る、農業の削減、脱原発などの理念を共有する全国の生協の集まりで、会員生協の事業的発展を目的としている。



これからの食を守るカギは「地域」にある!と講演を締めくくった印鑑氏

3/22 大間原発の完成を阻み続ける「あさこハウス」の暮らしぶりを聞く

大間原発建設の土地買収に応じずにいる「あさこハウス」。今回東京と仙台での脱原発の集会に参加するのを機会に、あさこハウスを守る熊谷厚子さん親子にお越しいただき、今の暮らしぶり等聞かせて頂きました。ソーラー発電が雨で使えない日はローソクで暮らすことも。ストーブが有りますが薪が常に充分ではなく、私たち支援者が送る割り箸や牛乳パックが役立っているとの事です。あいコープ組合員のカンパもしっかり役立っています。井戸水は何か徐々に枯れてきて今は雨水と支援物資の水でしのいでいて「まるで震災後の暮らしです」と、苦労もあるはずの暮らしを笑顔で明るく話されたのが印象的でした。脱原発エネシフ委員 池田 朋子



厚子さん親子を囲んで

わだいの たねまき



議案書説明会が8会場で開催されます

6月27日の通常総代会を前に
議案について意見を交わそう！

開催日	時間	地区	会場	託児会場
5/28(火)	10時～12時	仙南	下増田公民館研修室 2	和室
5/29(水)	10時～12時	石巻	東松島市矢本東市民センター調理室	和室
5/30(木)	10時～12時	しおさい	多賀城市文化センター第1会議室	第3和室
5/31(金)	10時～12時	青葉 AB	北山市民センター大会議室 1	和室2
5/31(金)	13時～15時※1	太白	太白区中央市民センター和室(大)	第3小会議室
6/5(水)	10時～12時	宮若	あいコープみやぎ日の出町センター ※2	中会議室
6/6(木)	10時～12時	泉 B	泉総合運動場(屋内施設)会議室	小ルーム
6/7(金)	10時～12時	泉 A	仙台銀行ホール(イズミティ 21) 2階会議室	和室2

※1…午後の開催です ※2…zoom によるオンライン参加もできます

生協は組合員みんなのもの

あいコープの事業や活動にかかわる様々なことは、年に一度の総代会で決めていきます。報告や今後の方針が詰め込まれた「議案書」の内容をみんなで確認し、意見や質問をかわすのが『議案書説明会』です。お住いの地区以外でも参加 OK。託児もありますので奮ってお申し込みを！

組合員ならどなたでも参加できます

今年度の総代会でない方も参加できます。お申し込みは、あいコープまでお電話をお願いします。

あいコープみやぎ

022-255-044(9時～17時 担当:豊嶋)



みんなの 資源循環プロジェクト

第4回

私は7年前より「あいあいファーム」にて150頭の豚の肥育に携わってきました。あいあいファームでは豚の糞を堆肥化しバイオペレットとして使用することで循環型農業を実践しています。2年前みんなの輪が経営を引き継いだ「ひなた農場(旧日向養豚)」では、2300頭もの豚の一貫生産を行っており、糞尿の量もあいあいファームの比ではありません。日々しっかりと糞尿処理を行わないと、臭いや虫によるストレスで豚の飼育に影響が出ます。また、糞尿の発酵がうまくいかないと臭いにより近隣住民への迷惑が掛かってしまいます。ひなた農場における糞尿処理は現在、農業に使う「堆肥」を作るのではなく、豚や人に影響が出ないようにする為のもの。これらをうまく活かせれば、資源循環を大きく前進させられるはずです。

先日、近隣の農家さんから「昔は肥料がなかったから畜産業が発展したんだ」とのお話がありました。昔の農業は家畜から出た糞尿を堆肥化し、田んぼや畑に撒き、収穫物やワラ、もみ殻等を家畜の敷材や飼料として活用しておりました。つまり一農家ごと循環型農業が実践されていたものと思います。農業の大規模化が進み、畜産や米、野菜専業農家が増えてきたことで一農家、一事業所のみでの循環は難しくなってきたと感じます。

資源循環型農業推進プロジェクトを通して、各農家、事業所との横の繋がりが密になり、互いに地域資源を循環できる関係性が築ければと思います。

社会福祉法人みんなの輪
ひなた農場 大内 芳裕



プロジェクトで種堆肥づくりを学ぶ大内さん

組織概要

(2024年3月分)

【組合員数】	17,097名
【供給高】	254,984千円
【一人実利用高】	5,967/週
【出資金】	1,363,527千円

※お詫び*
4月2回配布の総代名簿に誤記がありました。太白地区の欄に記載されている甲田彩織さんは仙南地区の総代です。ここにお詫びして訂正いたします。

▼2023年度活動報告、事業報告を確認した▼2024年度活動方針、事業方針を確認した▼役員報酬審議会委員を選任した▼2024年度委員オリエンテーション企画案を承認した▼石けん学習会企画案を承認した▼シャボン玉月間に向けた活動を承認した▼2024年度総代会で労働者協同組合設立に係る議案を提起することを承認した。

理事会議事録抄

2024年4月2日(火)

私が生きている間に、このような会を開かなくてもいい社会、世界になっていることを心から願います。今日の参加者が少ないことを悲しく思います。(こどもに原発事故を伝える会参加者感想)



原発事故を知らない 子どもたちへ

3月28日「こどもにも原発事故を伝える会」開催

脱原発エネルギーシフト委員会では、昨年に引き続き「こどもにも原発事故を伝える会」を開催し23名が参加しました。「原発事故や放射能のことって学校では教えられるよね」という委員会での話題がきっかけでした。

まずは、絵本の読み聞かせから。原発事故により故郷を離れた少年の心の成長を描いた『はしるつてな』、『そして意味があつてもなくてもおれはこの牛たちと一緒にいる』と覚悟を決めた福島の子飼いの話『希望の牧場』です。

委員会のメンバーは、ひとつひとつの言葉(セリフ)に思いを込めて輪読しました。

「原発事故はどんなふうにおきて、どうなったの?」の解説は、イラストや写真を示し、途中質問を投げかけながら子どもにも解るよう工夫しました。廃炉や大量の放射性廃棄物等、山積する課題は次世代に残さざるを得ないこと、そして原発のない社会の

ために頑張っている大人もいることを伝えました。

最後は福島の写真家、飛田晋秀さんのお話です。カメラと線量計を持ち福島の被災地通いは140回を数え、13年たっても原発事故は決して終わっていないと強調する飛田さんは怒りを滲ませていました。

和やかな雰囲気と、この本質に触れた緊張感が混ざりあい、参加してくれた子どもたちと大人たちの貴重なひとときとなりました。

脱原発エネルギーシフト委員

長沼 利枝



講演した写真家 飛田さんの写真展を見る子どもたち



私のオススメ商品



私がおすすめする商品は杜の麵工房菅野食品さんの「国産小麦のソース焼きそば」です。子どもたちが昨年の Wa! わあ祭りの試食でおかわりして並ぶほど大好きになり、我が家の人気定番メニューになりました。

甘みのある素朴なソースの中にピリッと辛みがアクセントになります。少し細めの麺はソースによく絡みやすいのも良いです。「まいど注文」もできますので、お家の定番メニューに加えてみてはいかがでしょうか? 事業部供給課 青木 純

編集後記

見開き特集をまとめるにあたり、重イオンビーム放射線育種米「あきたこまちR」のオンライン学習会(OKシードプロジェクト主催)に参加しました。安全性や生育特性への不安を抱えたまま、秋田県内の「あきたこまち」全量を「R」へ転換し、消費者から見えてわかるような表示もしないという強引な政策が来年にも強行されようとしています。対岸の火事ではありません。注視していきます。

理事 石井朱里

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
(担当:組織運営室長 豊嶋)



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 (2024年3月分)

ささえあい(保障)	0件	◆集団託児	
たすけあい(ケア)	7件	利用延べ人数	15名
集団託児	7件	◆ケア時間	
慶弔・出産	15件		54.5時間
電話相談窓口	13件		
計	42件		

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 9:00~17:00

年金相談・6/11(火) 社会保険労務士 清野道子氏

13:30~15:30

法律相談・6/11(火)、6/19(水) 弁護士 倉林千枝子氏

13:30~15:30

子ども相談・次回は7月 宮城教育大学教授 菅井裕行氏

*介護相談は相談日のご希望を伺います。

介護相談 (ケアプランセンター木もれび 山崎彰子氏)

▼随時受付可能です。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。



❶ こだわりの食品がどれも美味しかったです。食べた事のないものがたくさんあるので、もっと色々な物の試食をしたいと思います。(3/7組合員交流会参加者アンケートより)



今日は
コレ!

わたしのおすすめ

〈第2回〉

今月の食材

あいコープの豆腐 (菅野食品)



わたしのおすすめは、県内産ミヤギシロメなど国産大豆100%使用、そして消泡剤不使用の「あいコープの豆腐(菅野食品)」です!

豆腐とは基本的に「大豆と水とにがり」があれば作れる、究極にシンプルで使い道が無限大な和食の代表格。

消費期限が早いけど、生で食べきる以上の量は思い切ってパックをそのまま冷凍庫へ! 凍った豆腐は自然解凍で「高野豆腐と普通の豆腐の間くらい」の食感になります。これをお肉の代

あいコープの豆腐と仙台味噌で作る 「豆腐の味噌漬け」

石巻地区委員会で一年間 PB 学習を重ねた中で、地区委員さんに教えてもらった豆腐料理のひとつを紹介させていただきます!



豆腐(もめん)
一丁の厚みを
半分にカット



仙台味噌を片面
に塗ります



2枚を重ねたら、
残った面にも味噌
を塗ります



キッチンペーパー
で包み、保存容器
に入れ一晩寝かせ
ます

わりにステーキにしたり、カレーに入れたり。
高たんぱくでヘルシーなお豆腐は、使い方次第で乳製品などのアレルギーに代替食として使えたり、宗教上お肉が食べられない方やヴィーガン食にもなり得る万能選手。地元産大豆で効率良くたんぱく質が取れる、「地産地消なお豆腐」です。注文数をもう1つ増やしてみませんか?

食育コンダクター※ 辻 朗子

※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。



味噌を拭き取ったら完成!



拭き取った味噌は、少し水っぽいですがみそ汁などに十分使えます。お早めに食べきって!

今後の予定

5/23

木

2024年度 委員オリエンテーション
学びがもたらす 豊かなあいコープライフ

場所/宮城野区中央市民センター 和室1 (託児第4会議室)
時間/10:00~12:00 参加費/無料
申込み〆切り/5月10日 右の二次元コードからどうぞ!→



5/28~6/7

火

金

2024年度
議案書説明会

場所・時間/全8回 午後開催、オンライン開催もあり
※詳しくは、本紙6ページをご覧ください

6/27

木

第36回
通常総代会

場所/仙台市中小企業活性化センター多目的ホール
(仙台市青葉区中央1丁目3-1 AER5階)
時間/ 10:15~12:30 (予定)

女川原発が止まってから

4806 日目

(2024年5月6日現在)