

あいあいあい I eye 愛

2025 年
1 月号



つながり (フードドライブ活動)



はぐくみ (無農薬交流田活動)



ゆたかに (原発再稼働に反対する活動)



つたえる (地区委員会活動)

つながり はぐくみ ゆたかに つたえる

理事長 高橋 千佳

新春のお慶びを申し上げます。
いよいよ今年は2025年ビジョン
総括の年を迎えます。ビジョンはど
こまで達成できているでしょうか。

「あいコープ型畜産」をビジョンに
掲げ、無いものは自分たちの手で！
と「あいコープ魂」を発揮し、みんな
の輪との協業で挑戦したミートセン
ター事業。昨年3周年を迎え、あ
いコープが目指す農畜福連携によ
る資源循環型社会を具現化してい
ます。この産直肉事業が、生協らし
い結びつきで運営され、進化し続け
ていることを心より感謝申し上げます。

東日本大震災から14年が経と
うとしています。女川原発が再稼
働したことは、「原発のない社会」を
求め「再エネへの転換」を目指してき
たあいコープにとって筆舌に尽くし
難い出来事になりました。私たち
は、原発と再エネの学習会を重ね、
原発の危険性だけではなくコスト
が安くないことも学びました。女
川原発再稼働の是非を問う県民
投票条例制定のための署名活動、
毎年開催している安定ヨウ素剤の
配布会、甲状腺エコー検査への協力
など、原発にNO!と意思表示す
る活動を進めています。

政治は私たちの願いと逆行してい
ますが、こんなに頑張っても叶わない
のかと打ちひしがれている暇はあり
ません。昨年末、日本被団協がノーベ
ル平和賞を受賞し、壮絶な被爆経
験、その悲痛な叫びで、核兵器廃絶
を世界に訴えました。原爆を投下さ
れた日本は核兵器禁止条約に直ちに
批准し、原発事故を起こした日本は
原発を今すぐ止めるべきです。私た
ちは「人類と核は共存できないこと
を、これまで通り訴え続けます。

また食品表示問題では、ゲノム編
集食品の表示や国内製造した加工
品の原産地表示を求める活動を行
い、環境問題では、減プラ社会を目
指し国際プラスチック条約への提言を
強めています。更には、地球沸騰化が
進む中で食と農を守るためどうすべ
きか、私たち生協が取り組むべき課
題は山積しています。

私たちが生協運動をもっともつと
育むことが、今忘れかけている本当の
意味での豊かな社会の実現に繋がります。
組合員・生産者・職員が本来の
生協の姿、原点に立ち返り、あいコー
プらしく、「つながり・はぐくみ・ゆた
かにつたえる」を合言葉に、2025
年ビジョン達成までのラストスパート
を一緒に走っていきましょう。

CONTENTS

- | | | | | | |
|-----------------|----|------------------|------|-------------------|----|
| ▶生産者から新年のご挨拶 | …2 | ▶美味しい産直いちごを届けたい | …4-5 | ▶どうする太陽光？でんき学習会開催 | …7 |
| ▶たねまきプロジェクト「収穫」 | …3 | ▶青葉 AB 地区フォーラム開催 | …6 | ▶今日はコレ！わたしのおすすめ | …8 |

迎春

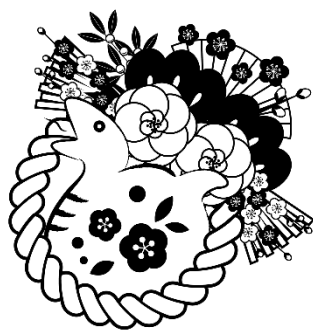
生産者団体・共生会より

新年のご挨拶

謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

2025年は「乙巳（きのこみ）」。巳年は、「努力を重ね、物事を安定させていく」という意味合いを持つ年だそうです。みなさんにとって、どんな年になるでしょう。

昨年は元日に能登半島地震が発生し、その後も数多くの水害や地球「沸騰化」などに悩まされ、まさに自然の驚異が益々猛威を振るう日々でした。



共存する為に我々にできること、それは今も、あいコープと共に取り組んでいる「方針・方向性」に含まれていると確信しています。少しずついいので ゆっくり共に歩んでいきましょう。

昨年の共生会は、今まで以上に積極的に活動できました。組合員さんとの様々な交流や体験、学習会や、みやぎ・ふくしまの「お祭り」も数多くの共生会会員に参加して頂き、より多くの会話で最高の交流ができました。職員との取り組みも年々充実しており、この距離感こそがあいコープなのです。今年はいいコープみやぎ2025年ビジョンの最終年。しっかりと一度振り返って、前を向いて進みたいものです。生産者、組合員、職員：みなさんと共に！

会長 細谷 滋紀

（七郷クローバーズファーム）

2025年 新年明けましておめでとうございます。

巳年を迎え、皆様にとって幸多き一年となりますよう心よりお祈り申し上げます。

旧年中は記録的な猛暑、複雑な世界情勢、続く物価の上昇などなど、生活者としても生産者としても大きな影響を受けました。しかし、そのような厳しい状況の中でも組合員、あいコープ、生産者が繋がり、多くの困難を共に考え、共に乗り越え、より近くに、より頼もしく感じたい年のような気がしています。

巳年は「脱皮」や「生まれ変わり」を象徴する年です。否応なく訪れる困難を乗り越えられるよう強く、柔軟に成長したいと願っております。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

幹事 大須賀 裕（花兄園）



新年、あけましておめでとうございます。昨年中は大変お世話になりました。

2024年を振り返ってみると、遠隔地の生産者の割には、組合員さんとの交流が行えた方ではないかと思っております。このままの勢いで、今年も魚食プロジェクトの皆さんのご協力を得つつ、皆さんと交流が出来ればと思っております。水産業を取り巻く環境は、年々厳しさが増しているように思います。震災以前は、獲れるであろう魚種の予測ができましたが、年々、その予測が出来ない状態になってきています。そうした中で、限りある水産資源を有効活用し、「ある魚で何が出来るか？」を考えつつ、今年も皆さんへ、三陸の美味しいお魚たちをお届けできればと思っております。

幹事 島香 友一

（丸友しまか）



〈ジョイケアシステム企画〉

”冬の身体の整え方” 講演会を開催しました

これからますます寒さが厳しくなる冬を元気に過ごすしてもらいたいと、皆さんから毎月100円拠出いただいているジョイケア基金を活用して講演会を開催しました。

講師はてらさわ小児科院長の寺澤政彦先生。食物アレルギー、抗生物質耐性菌、シックハウス症候群などの治療に取り組まれ、漢方も取り入れていらつしやる先生です。当日、日立システムズホールの会場は、満席のメイン会場と別室のサテライト会場に参加者が詰めかけ、さらにオンラインも含め100名以上の参加をいただきました。先生はジョークも交えながら



寺澤政彦先生。午後に診療を控えつつ、質問にも丁寧に答えてくださいました

楽しくお話しくださり、1時間があっという間でした。

日頃気をつけた方がいいお薬や食品など、実生活に役立つ内容でした。寒くなると「臓腑の中寒」（内臓の冷えによる下痢や腹痛、嘔吐など）や「経絡の中寒」（外気の寒冷による頭痛、肩凝り、神経痛など）などの不調が現れますが、穀物の多い食事や超加工食品を避ける、十分な睡眠をとる、息の上がる有酸素運動をする、など、少しがんばれば習慣にできることがたくさんあります。参加されたみなさんが今冬を健やかに過ごすことを願います。

ジョイケア担当理事 櫻井 洋子



メイン会場のエッグホールは満席！

たねまきプロジェクト2024

今年もあずきを

収穫しました♪

種子法、種苗法についての学びの一環として、秋保ゆうきの会の渡辺重貴さんを取り組む「たねまきプロジェクト」のあずきの収穫を11/24に行いました。7月にたねまきをして四か月半、私たちが種から育てたあずきは猛暑にも負けず、しっかりと育ってくれていました。この日は11月後半ということもあり、風も強くとても寒い中で作業でしたが、靴から出てきたツヤツヤのあずきに自然と笑顔がこぼれます。



ブルーシートを敷き、一つ一つ手作業で豆（たね）を取り出します



靴の中にはツヤツヤの小豆が

7年目になり生育も安定し、収穫量も増えてきているとのこと。今年は豊作ということで、収穫量も期待できます！

たねプロジェクト最後の作業は、次に残すたねの選別とお楽しみのお汁粉会があります。私たちが育てた「あずき」のお汁粉で、あつたまりながら参加者さんと一年を振り返りたいと思います。

今年も渡辺さんと一緒にたねを取り、次の年そして未来へつないでいくことの大切さを学びました。私たちは、最終目的の「秋保小豆」の確立を目指し来年もたねをつないでいきます。

理事 高橋 あゆみ

「産直いちご」をみんなの食卓に届けたい

あいコープいちご生産者たちの挑戦

みんなの大好きな産直いちご

あいコープ商品で好きなものは？と組合員に問うと、たびたび上位にランクインする「産直いちご」。注文を受け、出荷直前まで収穫を待ち、完熟を厳選して届けられるいちごは、他では購入できません。大地から離れ、高設栽培や水耕栽培が市場出荷の多数を占めるいちご生産の潮流の中、あいコープの産直いちごは土耕栽培で、土壌消毒剤不使用を貫いています。

しかし、その生産方法ゆえに産直いちごを安定して届けることは難しく、楽しみにしていたいちごの欠品で組合員を落胆させることもしばしば。この課題を克服しようと、生協と生産者は毎年勉強会や視察などを繰り返し、今年度からはついに、有機農法の技術指導を受けて、学術的に技術力向上への挑戦を開始！助言を受けながら挑む冬のある一日、編集部は密着取材に伺いました。



今が旬の産直いちご
佐々木さんと、みんなの輪(わ・は・わ南郷)の共同出荷です

ハウスは土の匂いといちごの香り

遠田郡美里町の生産者、佐々木慶悦さんのハウスに入ると、土の柔らかな匂いといちごの甘い香りが微かに混じり合っていました。ちょうど、今回農法研究に参加して頂いている棚オーガニック コーポ(この福田泰子さんが土壌採取中。土の成分を調べ、データ化するそうです。また、いちごの茎を絞った汁を測定器で計測。硝酸イオンの数値で追肥の種類と量を判断するという作業もされていました。



佐々木慶悦さんのハウスで
いちごの状態を見る福田さん(左奥)



いちごの茎の汁を絞るのは
ニンニク絞り器！

土壌消毒剤(農薬)を使わず、太陽熱養生太陽熱で土中の病害虫や病原菌を減らすを、土を密閉しながら行ったことで、昨年苦しみ続けた萎黄病など病気の減少に効果期待されます。ハウスに注ぎ込む真夏の太陽を受け、ビニール資材で覆われた土表面の温度は90℃近くまで上がりますが、有機物が発酵するのに有効な枯草菌などは比較的高温でも生き延びることができそう。「有機農法のプロ」とも言える福田さんの助言を受け、樹皮を粉砕して作られたバーク堆肥を入れ、有用菌を活かした土作りや適正な追肥を行いながら安定性と収量アップに挑戦しています。

佐々木さんは、ハウス全体でアドバース通りの変更をするのではなく、実験エリアを設けて農法による違いを検証していくと話してくれました。

「昨年は萎黄病の被害で十分お届けできず、共同生産者の池添さん(みんなの輪)に随分助けてもらいました。今年は今のところ順調でまずはホッとしています」と佐々木さん。

さて次は、その池添さんがお世話する、社会福祉法人みんなの輪「わ・は・わ南郷」のハウスへ移動しましょう。



病気の株を抜く作業はつらい

「葉っぱが黄色くなっているのが萎黄病です。かかったら丁寧に土を掘り、他の株に感染させないように抜くしかないです」とつらい表情の池添航さん。社会福祉法人みんなの輪の職員としていちご生産に携わり12年目です。今年は、昨年佐々木さんを悩ませた萎黄病がすでに出ており、不安な冬です。農業機械の不調により、太陽熱養生の作業開始が数日間遅れたことが原因の一つかもしれないと聞き、農業のシビアな面を感じました。

わ・は・わ南郷のハウスでは現時点で1割程度の株を失い、感染を阻止する方法を試みています。福田さんから、ある種類の乳酸菌が有効だと情報を受け、池添さ



「萎黄病」に感染したいちごは力を失い、味のしない実をつけるという



左から、健康ないちご、萎黄病(初期)のいちご、萎黄病末期のいちご
一見赤く美味しそうだが、食べてみると萎黄病のいちごは甘みがまるでなかった

んは「どの割合で」どんな方法で「与えるかを、真剣な眼差しで聞いていました。

葉の数・葉の面積のデータも大事

両生産者は、ハウスの温度や湿度、葉の枚数や葉の面積までつぎにデータを取っています。生協と生産者が費用をかけて指導者を招いてでも手に入れたいの、この先組合員(産直いちごファン)が増えても、注文に応え人気のいちごをしつかりと届けられる力。そして安定供給により収入も増やし、人を雇うことで農家そのものが安定する好循環です。

虫や病気の影響を受けやすいいちご。苦難を避け水耕栽培へ転換する生産者を責められないと感じる一方、大地の恵みをいただき大地を育てる土耕栽培を続ける、あいコープの生産者の情熱に脱帽しました。

配送の保冷箱を開けて、甘い香りに顔がほころんだときは感謝してその美味しさをいただき、注文しても欠品したときは「きつと今日も産地は頑張っているんだな」と苦難を共有できる、生協ならではの取り組み『産直いちご』を、利用することで守り続けていきましょー！

(文責:理事 鈴木真奈美)



萎黄病の株を抜いた
痛々しい畑の畝
対策を立て、収量の回復を目指している



佐々木 慶悦



社会福祉法人みんなの輪
わ・は・わ南郷
池添 航

生産者からのメッセージ

いつもご注文ありがとうございます。手間暇かけて実ったいちごです。一粒一粒を大事に食べていただけると嬉しです！

まだまだ生産者として未熟者ですが、これからも研鑽を積みながら、小牛田のいちごを佐々木さんと共に守り続けていきます！

私達のいちご作りを支えて頂きありがとうございます。昨今の気候の変化により、農業の現場もとても影響を受けております。そんな中、組合員さんからの援農活動にはいつも助けられます。ありがとうございます。

あいコープと力を合わせ、組合員の皆様に喜んで頂けるいちごを届けられるように全力でがんばります。これからもよろしくお願い致します。

12/12 PB あいシテル 生ソーセージ開発がスタート

現在開発が進む PB「あいシテル」商品の目玉の一つが、あいコープミートセンターで作る「生ソーセージ」です！組合員参加の元で開発を進めるため、地区委員さんからプロジェクトメンバーを募り、14名が手を上げてくださいました。キックオフミーティングには8名の委員さんと担当理事、職員が集まり、開発の意義や目標を共有しました。あらかじめ試作した生ソーセージを試食しながら、原材料や添加物についての話や、「どんなシーンでどんな風に食べる？」など、話題は広がり大いに盛り上がりしました。数か月後のデビューを目指し、組合員に愛される生ソーセージを開発していきます。乞うご期待！

理事 石井 朱里



初回ミーティングから
活発な意見が飛び交った

12/14・15 放射能問題支援対策室いずみの甲状腺エコー検査

今回でなんと通算 99 回目という、放射能問題支援対策室いずみ主催の甲状腺エコー検査が、あいコープみやぎ日の出町センターで行われ 26 家族 44 名の方が検査を受けました。この機会にと初めて受診した方、子どもの頃この検査を受け、二十歳を過ぎて経過を見るために受診した方など様々ですが、あいコープ理事を含むボランティアスタッフの丁寧なサポートを受け、心配な所見があった方も「知ることが大事だと思っています」と落ち着いた様子で参加していました。

原発事故から 14 年になろうとしている今もお検査を希望する方がいることに、原発事故の影響の大きさを思い、検査会を続けている「いずみ」の皆さんやボランティアの先生に感謝したいです。

理事 鈴木 真奈美



不安を少しでも癒そうと
明るい雰囲気でお話します

わだいの
たなまき



平飼いこめたまごでカスタードクリーム

10/30 青葉AB地区フォーラム開催

青葉AB地区委員会のフォーラムでは、「平飼いこめたまご」を使い、地区委員、組合員と職員も一緒になってカスタードクリームを作りました。材料は牛乳、平飼いこめたまご、砂糖、米粉の4つのみ。しかも8分でできるカスタードクリームなんです。レシピを考案した委員さんのレクチャーの後、2つのグループに分かれて調理スタート！同じように作っても人によってクリームの柔らかさが違うのも不思議です。出来上がったカスタードクリームとフルーツをパンで挟んでいたいただきました。カスタードクリームはさっぱりして、バナナや缶詰めかんと相性がとても良く美味しいと好評でした。

地区委員による平飼いこめたまご学習の発表では、市販の卵とあいこープPBの卵の違いに皆さん驚かれていました。市販の卵を産む鶏は餌の大部分を輸入飼料に依存しており、窓のない鶏



採卵鶏の飼育密度の違いを説明する地区委員さん



4つの材料でかんたんにカスタードクリームができちゃう

舎の狭いケージで日照時間や温度をコンピューターで管理され飼育されるのに対し、平飼いこめたまごを産む鶏は国産飼料米と米ぬかを豊富に含む餌を食べ、自然の光風など自然を感じるストレスの少ない環境で飼育。鶏舎のふかふかの地面の上を走り回っています。これだけでも平飼いこめたまごの安全性と美味しさの理由がわかりますね。着色目的の余計な添加物を使用していないので、きれいなレモンイエローの平飼いこめたまご(※)。優しい色を活かしたお菓子やふわふわのオムレツもおすすめです。

2月からは各地区委員会でもフォーラムや組合員交流会が開催されます。これからも生産者の方々と楽しく交流し、たくさんの方々の魅力があるあいこープのPB商品について学んでいきたいですね。

理事 高橋 あゆみ

(※)飼料の配合の違いにより、米沢郷牧場と栗駒高原では同じ平飼い卵でも卵黄の色が異なります。この日使用したのは米沢郷牧場のこめたまごです。

月刊

P B



1月号



試作品の生ソーセージ

あいこープのプライベートブランド「あいシテル」。それはその商品の価値や魅力をみんな考えて、その思いが具現化した、あいこープの大切な商品です。これまでも多くの価値ある商品が開発され、今も多くの組合員に利用されるあいシテル。今後も産直原料を使った新たな商品開発が予定されています。

産直肉では「生ソーセージ」の開発がスタートしました(5頁に関連記事)。これはあいこープミートセンターが、これまでのお肉の加工者から「商品の生産者」となる初めての取り組みです。安心して食べられる生ソーセージを作りたい、商品開発に関わりたい、そんな思いを持った組合員のみなさんと一緒に開発を進めていきます。

その他にも、産直キャベツと産直肉を使ったロールキャベツ、無漂白粉のこんにやくといった開発も計画中です。今後、あいこープらしい商品作り、PBあいシテルにぜひご期待ください。

商品部食肉加工課 辻井 知弘

理事会議事録抄

2024年12月3日(火)

▼2025年度のW!わあ祭りについて日程案を承認した▼2025年度第37回総代会の日程及び会場案を承認した▼2025年度議案書の作成方法案を承認した▼2025年度議案書説明会の会場および開催方法について承認した▼2025年度総代定数を承認した▼農民連分析センター支援を承認した▼PB生ソーセージ開発プロジェクト企画案を承認した▼「憎まない」上映会企画案を承認した。

組織概要

(2024年11月分)

【組合員数】	17,304名
【供給高】	254,773千円
【一人実利用高】	5,994/週
【出資金】	1,355,962千円



●ミツロウが布に染みて行く様子が楽しく、思ったより簡単に出来たのが驚きでした。人がたくさんいたのもいろいろなミツロウラップが見れて勉強になりました。(しおさい地区委員会 ミツロウラップづくり参加者感想より)

脱原発委員会 × パルシステムでんき

これからの電気の使い方講座

11月28日、講師にパルシステムでんき新電力事業部長の奥田健太郎氏をお迎えし『買取り終了後これからの電気の使い方講座〜みんなで話そう！〜』という太陽光？〜と題して再エネについて学びました。F・I・T（再生可能エネルギー固定価格買取）制度や売電価格について、そしてこれからの電気代はどうなっていくのかを世の中の情勢等から詳しく教えて頂きました。

これから大切なのは、1. 再エネ 2. 蓄電池 3. 暮らしの見直しとの事。蓄電池はまだ高額ですが、太陽光パネルと蓄電池がセットになった家庭向けの新サービスも出てきているというお話にワクワクとした希望を感じました。

そして第二部では、あいコープ理事の鈴木真奈美さんより「電力自家消費のススめ（鈴木家の場合）」と題して事例をお話しいただきました。電気の固定価格買取終了後の温水タ

ンクの使い方には、まさに目から鱗！「我が家でも実践したいので今すぐ帰りたい！」（笑）との感想もあつた程、固定価格買取終了を迎えた人が今、聞きたい内容でした。鍋布団で炊いた新米を試食しながらの座談会は、話が尽きない程盛り上がりしました。女川原発が再稼働し残念な気持ちでしたが、再エネ、蓄電池、暮らしの見直しに取組む話が出来た事、取組む仲間と語り合えた事に優しい気持ちになれた時間でした。

理事 萩原 晃世



脱原発委員・理事のほか3名の組合員が参加し、学びの多い会となりました。

私のオススメ商品



私が「あいコープの納豆」をお勧めする理由は、納豆が大好きだからです。毎日納豆を食べる上で、遺伝子組み換えではない国産大豆を使用したおいしい納豆を求めています。

そんな中であいコープに入協し毎週おいしい納豆が食べられていること、とても嬉しく思います。また、タレ無しタイプを選択できることも、組合員に寄り添った商品開発の賜物だと思います。ふっくらしたお豆は、甘みを感じます。さすが畑の肉ですね！皆さん、是非ご賞味ください。

商品部商品課 佐藤 澄奈

編集後記

新年あけましておめでとうございます。編集部に入り、二度目の新年号を迎えました。昨年世間は暗いニュースに事欠きませんでしたが、機関紙の取材や理事活動を通して、足元にある小さな希望や優しさをたくさん発見できた年でした。今年もそんな光を組合員の皆さんに発信していきたいと思っています。今年も機関紙あいあいあいをどうぞよろしく願っています。

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：組合員事務局 鈴木・太田代)



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11月分)

ささえあい(保障)	1件	(動物被害による商品への補償)
たすけあい(ケア)	25件	(ケア時間 合計38時間)
集団託児	6件	(利用延べ人数 10名)
慶弔・出産	4件	(出産祝い2件 お悔やみ2件)
電話相談窓口	12件	(キャンセル除く相談実施件数)
計	48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・2/18(火) 社会保険労務士 清野道子氏

13:30~15:30

法律相談・2/12(水)、2/19(水) 弁護士 倉林千枝子氏

13:30~15:30

子ども相談・次回は3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むね 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。



●すくすく育つ稲を見るのがとても楽しかったです。あまりうまく育たなかったけれどお米を食べるのが楽しみです。生き物を育てる大切さと楽しさを味わいました。(バケツ稲選手権参加者の感想より)



今日は
コレ!

わたしのおすすめ

〈第7回〉

今月の食材

鎌田醤油の

仙台みそ・米こうじみそ

(遠田郡美里町)



私のおすすめは、鎌田醤油さんの「仙台みそ」「米こうじみそ」です!

鎌田醤油さんは、美里町で、天保の飢饉のあった江戸時代から185年続く味噌醤油の醸造元さんです。宮城県産丸大豆、地元のお米、海水塩と材料にこだわり、蔵にすむ「菌、微生物」を利用する古来の製法にこだわり、現代令和まで守り受け継いできた味なのです。

大豆、塩、麹菌の発酵により、旨味成分、栄養素

も豊富。また味噌汁は、別名「御味御汁(おみおつけ)」とも呼ばれ、「御」を重ね、古くから卓上の重要な一品と格付けされてきました。

近年、「腸活」と騒がれています。私も、朝から温かい御味噌汁を作りたい!でも現実にはバタバタと余裕なし。そんな時は、ズボラ味噌汁をお椀に入れて、お湯を注ぐと、即席御味噌汁の完成です。また簡単合わせ味噌として、2種類の味噌を同じ容器に入れて、その日の具に合わせてブレンドしています。我が家の味の「御味噌汁」ぜひ作ってみてください。

食育コンダクター※ 今野 由紀

※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。

一皿で栄養満点♪

『野菜たっぷり味噌クリームスープ』



- ①食べたい野菜とその他の食材をそれぞれ好きな大きさに切り、煮えにくいものから鍋の中に重ねて入れる。
- ②具材がかぶるくらいの水と出汁を入れて、ふたをして火にかける。
- ③沸騰したらアクを取り、具材が柔らかくなるまで煮る。
(鍋布団※²を使うと、ほったかし調理で節電もできます!)
- ④最後にお味噌と、牛乳または豆乳で味を整え、温めたら完成。

※2 鍋布団…脱原発エネシフ委員会で製作・推進している、保温調理のための優れたもの。

簡単便利!『ズボラ味噌玉』

製氷器にお好みの味に合わせた味噌を敷き詰め、その上にフリーズドライのわかめ、ごま、かつお節など、好きな具をのせる。



蓋をして冷凍庫で保管。食べる時は製氷器から一回分を取って使う。

今後の予定

1/29
水

灯りっこは ともったか
高橋徳治商店 高橋英雄社長のおはなし会

場所/日立システムズホール 3Fエッグホール
時間/10:00~12:00 定員/70名
参加費/無料 申し込み締め切り/1月20日

2/1
土

理事会主催
「私は憎まない」上映会

場所/せんだいメディアテーク スタジオシアター
時間/①10:00~12:20 ②13:30~15:50
定員/①②各回170名
参加費/1000円(組合員) 申し込み締め切り/1月17日



お申込みはこちら

2/6
水

「わ・は・わってな〜んだ?」
社会福祉法人みんなの輪「わ・は・わ広瀬」見学会

場所/わ・は・わ広瀬(仙台市青葉区落合)現地集合
時間/10:00~12:00 定員/25名
参加費/無料 申し込み締め切り/1月24日

どれに参加
しようかな♪



女川原発の 再・再稼働から

2024年10月29日再稼働し
不具合による停止を経て1月
13日に再稼働しています

53日目

2025年1月6日現在