

あいあいあい I eye 愛

2026年
1月号



夢と希望 あいコープの未来を見据えた設備投資

理事長 高橋 千佳

新春のお慶びを申し上げます。

あいコープは設立から46年、皆さ
まに支えられながら仲間づくりを進
め成長してきました。日の出町セン
ターが稼働開始してから20年以上
が経過し、設備の老朽化が進んでい
ます。これまで修繕を重ねてきまし
たが、冷凍・冷蔵庫や供給ラインが停
止すれば商品をお届けできなくなる
という強い危機感が現場から上がる
ほどになってしまい、荷量の増加に
よる倉庫の狭さや作業スペース不足
で、働く職員の安全性にも不安を感
じるようになってきました。

このような状況を踏まえ、私たち
は設備投資に踏み出すことを決断
し、10年後、20年後どのようなあ
いコープになりたいか、職員と組合員
理事とで話し合いを重ねてきまし
た。持続可能な社会を実現するため
には、事業成長、仲間作りは欠かせま
せん。商品政策に携わる商品部と、そ
の商品のお届けや組合員拡大を担う
事業部の目標値を確認し合い、総務
部はかかる経費や収入の見込みを算
出しました。その結果、20年後に今
の1.5倍の荷量になっても稼働で
きるセンターへの増築を実現しよう
と、職員と組合員理事の意見が一致
したのです。

生産現場に目を向ければ、高齢化
や担い手不足、異常気象による収量
減、資材・エネルギー価格の高騰、
物流のひっ迫など、厳しい状況が続
いていることを実感します。あいコ
ープと生産者が将来にわたり事業
を続けていくためには、組合員一人
ひとりが生産現場を理解し、商品選
び、買い支えることが重要です。
そんな組合員を増やすことで生産
者を支える土台を強くし、「支えて
支えられる関係」を続けていきたい
と考えています。

仲間が増え、事業と活動の輪が広
がるほど、あいコープは地域の中で
より確かな存在となり、社会への発
信力も高まります。この設備投資
は、これからも安心して「あいコー
プ商品」を選び続けられるための、
私たち自身の未来への備えです。単
なる建物の更新ではなく、理念を次
の世代へつないでいくための重要
な一歩と考えています。1月の臨時
総代会では、センター増築計画の内
容をご説明し、一部費用の借入れに
ついて議案を提起します。次期ビジ
ョンの策定とともに、この設備投資
を未来への礎とし、あいコープの歩
みを進めていきたいと思います。

CONTENTS

- ▶生産者から新年のご挨拶 ……2
- ▶たねまきプロジェクト「収穫」 ……3
- ▶あいコープの福祉「みんなの輪」と「ジョイクア」 ……4-5
- ▶泉B地区タンポポ村学習会 ……6
- ▶安定ヨウ素剤配布会 ……7
- ▶今日はコレ！わたしのおすすめ ……8



2026年
賀正



生産者団体「あいコープ共生会」幹事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。

2026年は「丙午（ひのえうま）」の年。力強い生命力と前進のエネルギーに満ちた一年と言われています。

新たな挑戦が実を結び、希望と実りにあふれる年となります。ことを、心より願っております。

この一年をふり返って

昨年は、私たち生産者にとっても初めて直面した「古古古米」に象徴される、米をめぐる課題をはじめ、地球温暖化による人や農産物への影響、相次ぐ自然災害、さらには生活を圧迫する物価高騰など、決して容易ではない一年でした。

そのような中であっても、組合員の皆様、そして職員の皆様の変わらぬご理解と温かなご支

援に支えられ、歩みを止めることなく前へ進むことができました。あいコープの輪の一員として結ばれていることの尊さを、改めて深く実感しております。

これからも一緒に

現在、組合員・職員・生産者が一体となり、「2030年ビジョン」という未来図を共に描いております。この共通の志を礎に、これからも相互の信頼を大切にしながら、持続可能な未来の創造に向け、共に力を尽くしてまいります。

本年が、あいコープに関わるすべての皆様にとって、健やかで実り多き一年となりますことを、心より祈念申し上げます。

あいコープ共生会 会長

細谷 滋紀

(七郷クロールバズファーム)



あいコープ共生会・幹事会メンバー
(Wa! わあ祭り 2025 にて)

2026年が始まりましたね。

2020年から務めた共生会幹事も5年が経過したと思うと、時間の経つのは早いものです。

保険業の自分が、生産者の会である「共生会」の幹事を務めてよいのだろうかと当初は悩む時期もありました。しかし、あいコープの活動の際の保険を含め、理事の皆さんや組合員の皆さんと接する機会が増えたことや、生産者を取り巻く様々な問題を積極的に知ろうとする姿勢が持てたこと等、私にとってプラスなことが沢山ありました。

自称「誰よりも組合員目線に近い共生会幹事」として今後も走り回ってまいりますので、皆様、本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

あいコープ共生会 幹事

長谷部 幸子

(有限会社グリーンネットワーク)



明けましておめでとうございます。皆さまはどんな新年をお迎えでしょうか。

昨年も色々な場面で組合員さん、生産者の仲間、あいコープの職員の皆さんと交流させていただきました。新しい年も皆さまからいただいた「いつも食べてるよ!」「応援しています!」という励ましのお声を胸に、寒さ暑さに負けずに、「いつもの」味を蔵のメンバー、菌たちと一緒につくって参ります。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

あいコープ共生会 幹事

鎌田万里

(鎌田醤油株式会社)



お知らせ

2025年度

臨時総代会を開催します

日の出町センターの増築計画のため、次の通り臨時総代会を開催します。

■期日: R8年1月23日(金)
(10~12時)

■場所: エルパーク仙台 5階
セミナーホール1・2

■議案: 借入限度額決定の件

〈議案書説明会〉

①1月12日(月・祝) 日立システムズホール仙台 ②1月14日(水) あいコープみやぎ日の出町センター(オンラインあり) ③1月15日(木) 多賀城文化センター ※いずれも10~12時

25年度総代の皆様におかれましては、議案書等資料をよくお読みになり、書類の返送と議決参加をお願いいたします。総代以外の組合員で、傍聴を希望される方はコールセンターまでお問い合わせください(下記)。



11/16 たねまきプロジェクト2025 《収穫》

2018年にスタートした「たねまきプロジェクト」も今年で8年目となりました。種子法廃止、種苗法改正という事態を受け、命の源である種が直面している危機を知り、考えるきっかけづくりを始めたこのプロジェクトでは、毎年小豆の種を蒔いて育て収穫し種をとり、翌年また蒔いて…と、種をつなぎ続けています。初めは収量が少なかつたり、枝がりや小豆の粒も不揃いでしたが、年々秋保の地に馴染んだためか、育ちも良くなり安定して収穫できるようになってきました。今年も豊作です！しかし、今年は熊出没の恐れがあるため、畑から抜く作業は、秋保ゆうきの会の渡辺さんにお任せし、脱穀は近隣の公民館で行いました。



収穫した鞘を棒でトントン！
率先して叩く子ども達



つやつやの小豆
今年も豊作でした

ブルーシートの上に小豆の枝ごと山盛りのせて、上から棒でトントン叩くと、カラカラに乾いた鞘からはじけるように小豆が飛び出していきます。叩いた後はザルでふるって大きな鞘ゴミを取り除き、後はひたすら拾います。一粒も無駄にしたくない、とみんなが熱心に拾いました。それでも今日脱穀できたのは全部の1/5くらい！とても手作業ではやりきれないため残りは渡辺さんに機械で脱穀していただくことになりました。種まき、草取り、脱穀を通して、たった一粒が何十倍にも増える植物のすごさや種の大切さを実感してもらえたのではないのでしょうか。1月には育てた小豆でお汁粉を楽しみます予定です！

担当理事 櫻井 洋子

プリン石けん作り&シャボン玉フォーラム報告会

石けん環境委員会のオープン定例会として、「プリン石けん作り」と10月17〜18日に開催された「シャボン玉フォーラムinおおいた」の参加報告を行いました。

最初に、大分でのフォーラムに参加した理事と石けん環境委員から報告をしました。武本匡弘さんによる基調講演や、分科会「暮らしに潜む有害化学物質」の座学、別府湾清掃船体験乗船、グリーンコープが取り組む産直びん牛乳「耶馬溪ファーム」の見学など、幅広い学びの内容をお伝えし、武本さんの言葉「知ることは希望」であると報告しました。

その後、持参した容器にPB「めぐる石けんさいかち」とお湯を入れ、よくかき混ぜプリン石けんを作りながら、あいコープ商品の試食も楽しみました。



組合員とゲストさん、委員、理事合わせて13名が参加

11月28日 日立システムズホール
石けん環境委員会オープン定例会



プリン石けんを作る参加者
「めぐる石けんさいかち」20gにお湯を200ml入れてよく混ぜる

プリン石けんは、ぷるぷるして塗りやすいのが特徴で、お風呂の壁やドア、床などに塗って使用したり、洗面化粧台やトイレ、シャツの襟部分に塗って洗ったりと様々な用途に使えます。質問タイムでは、洗濯にも使える？洗濯槽の黒かびはどうしてる？など、皆さんの石けん生活についても話題となり、終了後のアンケートでは、「早速帰って使ってみたらきれいになってビックリしました」「洗濯方法が気になっていたので聞くことができたら良かった」などの声がありました。

石けんを使用することが、水を守り、そして自分や環境を守ることにもつながっていること、そして石けん生活はとても楽しいと今後も伝えていきたいと思えます。

石けん環境委員会

担当理事 佐藤 あきな

生協とは福祉 福祉とはみんなのしあわせ

辞書によれば「福」は、さいわい、しあわせ、満ち足りた状態を意味し、「祉」は、単なる個人的な幸せを超えた、社会全体で享受すべき恵みを表すのだそうです。「生活協同組合はみんなの幸せを目指すもの、生協は福祉そのもの」とはいいコップ草創期からの先人の言葉。福祉とは困窮者への施しではなく、自らも含めた社会全体を「しあわせ」にするものという理念を守り続ける、あいコップの活動をご紹介します。

■社会福祉法人みんなの輪の施設を見学

あいコップから生まれた社会福祉法人である「みんなの輪」は、障がいのある利用者さんが作るパンや焼き菓子、産直豚肉、石けんなど、いろいろな商品を供給している他、あいコップ日の出町センターでの野菜、果物小分けやお料理キットのセットなど様々なお仕事の



わ・は・わ広瀬 (青葉区落合)

■利用者さんの数は増加傾向に

施設を見て回った後は、焼き菓子など「わ・は・わ商品の試食を楽しみながら、案内役のみんなの輪・仲野谷理事長、るーぶ美里の吉城センター長、わ・は・わ広瀬の遠藤主任と懇談しました。少子化で子ども数は減っているのに支援学級に入る子どもは大きく増えているとの話には、現代の不自然な暮らし方、環境汚染が不意に頭に浮かびました。

わ・は・わ広瀬でも利用者さんの数は増えていて、来年からは今の施設は生活介護専用とし、B型の皆さんは隣の旧・わ・は・わ広瀬の建物をリフォームして移転することでした。

(報告:理事 櫻井 洋子)



参加組合員とみんなの輪職員さんで記念写真



仲野谷さん(みんなの輪理事長)のお話を聞くあいコップ組合員→

委託先であり、あいコップとは切っても切れない大切なパートナーです。この「みんなの輪」を組合員によく知ってもらおうと、去る12月4日、組合員活動の一環として、社会福祉法人みんなの輪見学会「わ・は・わってな〜んだ?」が仙台市青葉区落合の「わ・は・わ広瀬」で行われました。

■やりたいこと、できることを職員さんと

ここでは「就労継続支援B型事業」と「生活介護事業」が行われています。施設に一步入ると、明るい空気、元気な声に包まれ、職員の方皆さんもみな笑顔で明るく利用者さんと触れ合う姿に嬉しい気持ちになりました。見学会参加者からは「若い方がこの職業を選んでることに感動した。素晴らしい働き」と感嘆する声も。障がい重い方は、職員さんと一緒に自分のペースで働いています。2階のB型作業所では、黙々と丁寧にタオルたたみのお仕事をする利用者さんの姿がみられました。その他チラシを折るお仕事や、施設内の自動販売機の補充なんてお仕事もあるそうです。



タオルたたみのお仕事をするわ・は・わ広瀬の利用者さん

■あいコップの助け合い活動

ジョイケアシステム

あいコップには独自の助け合いの仕組み「ジョイケアシステム」があります。託児や家事の手助けなど組合員同士の助け合いに留まらず、今回見学した「みんなの輪」など、地域福祉を担う役割を果たしている団体を支援しています。ジョイケアの活動はすべて組合員からの拠出金で運営されています。一人ひとりの拠出金はわずか100円ですが、それが組合員の数だけ集まると、困りごとがある組合員を助けるだけでなく、「障害のあるなしにかかわらず誰もが安心して暮らせる地域社会(みんなの輪の理念より)」を前へと進める大きな力にもなっているのです。

また、ジョイケアのケアメイト(求めに応じてお手伝いをする登録組合員)の力を借りて、今年もフードドライブ活動を行うことができました。11月、多くの組合員からあいコップの配送を通じて寄せられた善意の食料品約250キロを、ケアメイトの手で仕分けし、県内のフードドライブ団体「ふうどばんく東北AGAIN」さんと「フードバンクみやぎ」さんへお届けすることができました。



配送職員さんから受け取った食料品を仕分けするケアメイト



施設内にて、石けんや焼き菓子などわ・は・わの商品の即売会を行いました



明るくきれいなホールで和やかに活動する様子を見学



自動販売機の商品補充のお仕事をした利用者さんを紹介するポップ

ヒトは元来、群れを成して生きる生き物。時に一人の時間が必要でも、社会においては常に互いを思いやり、支え合って暮らす習性があるはず。だれ一人取り残さない世の中を作っている活動があいコップにはあります。他団体との協同、そしてあいコップの「ジョイケア」の活動をこれからも大切に続けていきたいですね。

(編集:理事 鈴木真奈美)



ふうどばんく東北 AGAIN さんへお届け



フードバンクみやぎさんへお届け

11/30 あいコップふくしま 生協祭りに参加

1年前に生ソーセージの最初の試作品を、そして今回完成品を持参して、あいコップふくしまのお祭りに参加しました。生ソーセージの中身も提供の仕方も一年かけて試行錯誤し、これまでで最高の状態を味わっていただきました。焼きたてに「あつっ!」とハフハフしながら「んー!美味しい!」と、弾ける肉汁にあふれる笑顔。組合員参加の開発で素材にこだわりぬいて完成した、あいコップ産直肉の旨味たっぷりの生ソーセージ、「早く買いたい!」「2月ね、楽しみにしてる♪」と大好評でした!

理事 辻 朗子



組合員で賑わうあいコップみやぎブース

12/14 甲状腺エコー検査に今年も協力

放射能問題支援対策室いずみによる甲状腺エコー検査会が今年もあいコップみやぎで行われました。日曜日のあいコップ日の出町センターを会場としていただき、理事4名がスタッフ参加しました。2011年の原発事故から15年が経とうとしています。今年は25組46名の受診者が訪れ、医師の寺澤政彦先生(仙台市・たらさわ小児科)による甲状腺(喉)のエコー検査を受けました。「原発事故後、気になっていたけれど検査の機会がなかった」と言う方が今もなおいて、継続してこの活動を続けることの必要性を感じました。いずみのみなさんの受診希望者に寄り添う姿勢に、温かさを感じた一日でした。

理事 鈴木 真奈美



甲状腺エコー検査の様子

わだいのたねまき





タンポポ村の商品について説明をする牛渡社長(右奥)

今年度PB学習テーマ「あら挽きウインナー」を学ぶために、タンポポ村の牛渡正典社長に泉区の根白石市民センターまでお越しいただきました。地区委員だけで聞くのはもったいない！とオープン定例会の形にして、委員以外で3名の参加がありました。動画も使って原料となる産直肉のことや、南相馬の工場での生産の様子と添加物についてご説明いただきました。わかりやすく実感するため、某有名あら挽きウインナーとCMソングが浮かぶウインナーもサンプルに持ってきてくれました。活動する中で「無塩せき」「無添加」以外は「悪い」のようなイメージを抱きがちですが、牛渡社長は生産する立場から添加物の

余計な添加物なし！
タンポポ村のウインナーを学ぶ

11月26日
泉B地区委員会オープン定例会



牛渡社長と一緒にウインナーを食べ比べ

理由や目的を教えてください、市販の商品も「お肉の比率が高くてちゃんと作っていると思う。表示を見ればわかる」と教えてくれました。実際に食べ比べもしながら感想や意見を交わすことで、学びと腹落ちに繋がりました。みんなの感想は「タンポポ村さんのウインナーの価値がわかった。そしてやっぱり美味しいー!」。3月に開催予定の「組合員交流会」で再び牛渡社長にお越しいただき、委員より学習発表があります。ぜひ皆様のお越しをお待ちしております。

担当理事 辻朗子

プ
ラ
イ
ベ
ー
ト
ブ
ラ
ン
ド

月刊 P B

12月号



11月のWa! わあ祭りとあいコープふくしまの生協祭りで多くの支持をいただきました

足掛け2年、各地区委員会から集まったプロジェクトチームとミートセンター職員とで検討を重ねてきたPB生ソーセージの2月デビューが決まりました。余剰肉を組合員で食べきるための加工品、しかもあいコープミートセンターで製造するには非加熱製品であることが条件。そんな中で知恵を出し合い美味しい「生ソーセージ」ができました。試作は実に10回！先日行われたWa! わあ祭りといひコープふくしまのお祭りでも2月のデビューを予告し、多くの方に楽しみに思ってもらえたようです。

プロジェクトチームではこの後、より美味しい食べ方提案について会議という名の完成記念パーティ(?)を行います。ただ焼いて食べるのがシンプルで一番。でもそれだけじゃもったいない。飽きずに食べてもらえる商品になるよう、さらにブラッシュアップしていくつもりです。

理事 鈴木 真奈美

理事会議事録抄

2025年12月2日(火)

▼Wa! わあ祭り2025の決算報告を承認した▼Wa! わあ祭り2026の開催を検討した▼第38回通常総代会の会場および日程を承認した▼日の出町センター増築計画(設備投資)について協議した▼ジョイケア規約の改定について協議した▼全体区分役員推薦委員会の立ち上げを承認した▼環境啓発冊子『3R わかる本 2026-27』に係る広告協賛を承認した。

組織概要

(2025年11月分)

【組合員数】	20,337名
【供給高】	256,043千円
【一人実利用高】	5,915/週
【出資金】	1,419,674千円



●甘みもあり、みずみずしさと酸味、サクサクとした食感やわらかすぎずかたすぎず、とても美味しかったです。すじの通った色あいもすてきです。(自宅に届いた天童トライリンゴの「オーナーりんご」を食べた感想より)

原発事故に備えなくてはならない私達 安定ヨウ素剤を211名に配布

現在、宮城県では原発から5km圏より外の住民へは安定ヨウ素剤の事前配布を行っていません。でも本当にそれで大丈夫でしょうか？

今年で5回目となる安定ヨウ素剤の自主配布会。今回は配付会前日の11月29日に、安定ヨウ素剤配布の支援をいただく青山浩一医師の講演会「放射線と健康」と併せて開催しました。講演会では、放射線の話にとどまらず、医療から食事まで暮らし全体に関わる幅広い視点でお話しいただきました。様々な環境因子による複合汚染の中で生きる私たちが、まずでべきことは日々



満席の配布会会場



これが安定ヨウ素剤
県内数カ所に備蓄されているようですが・・・

の食の選択」との話にあいこープの成り立ちと通じるものを感じ、理解をさらに深めた参加者の皆さんでした。

翌30日は、青葉区中央市民センターにて配布会を行いました。青山医師からは、原発事故が起きたらすぐに安定ヨウ素剤を服用することで効果が発揮されること、そのために安定ヨウ素剤を車の中や外出時のカバンの中にも入れておくことよとの話がありました。

「制度がないから大丈夫」ではなく、自分で考え行動することが、次の世代にバトンを渡す私たちにできることなのだ、この思いを強くした2日間でした。

脱原発ニシフ委員 水田由希子



私のオススメ商品



私のオススメは鎌田醤油の国産丸大豆醤油です。料理の味を引き立てる深い旨味と豊かな香りが特徴で、国産の丸大豆を使用し、じっくりと発酵・熟成させて作られています。刺身や煮物はもちろん、ドレッシングや漬物にも最適。無添加で安心して使える上質な醤油は、家庭料理を一層美味しく仕上げてくれます。こだわりの味わいをぜひご家庭でお楽しみください。

事業部供給課 佐藤 優大

編集後記

明けましておめでとうござい
ます。年末年始はあいコープのお
届けも1週間お休みをいただき、
前後の週も含めて変則的な配送
となりました。年末年始は職員に
もゆとり休んでほしい一方で、
組合員には「あいコープで年越
し・お正月」を過ごしてもらいた
め、毎年工夫を凝らしています。
2026年は丙午（ひのえう
ま）、挑戦と飛躍の年だそう。あい
コープも躍進に向けて大きな挑
戦を予定しています。今年も機関
誌あいあいあいをどうぞよろし
くお願いします！

副理事長 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 i-kumikatsu@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/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 (2025年11月分)

ささえあい(保障)	1件	(商品の動物被害への補償など)
たすけあい(ケア)	16件	(ケア時間 合計 17.5時間)
集団託児	3件	(利用延べ人数 4名)
慶弔	6件	(出産祝い 4件 お悔やみ 2件)
電話相談	8件	(キャンセル除く相談実施件数)
計	34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・・・2/10(火) 社会保険労務士 清野道子氏

13:30~15:30

法律相談・・・2/10(火)、2/18(水) 弁護士 倉林千枝子氏

13:30~15:30

子ども相談・・・2/24(火) 宮城教育大学准教授 三科聡子氏

10:00~12:00

*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)

▼随時受付可能ですが、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。



●まさに「知ることは希望」でした。明るい未来になるよう、自分でできることを丁寧に行なっていきます。選ぶための知識をひとつ得ることができました。(シャボン玉フォーラム報告会参加者感想より)



今日はお楽しみ!

わたしのおすすめ

〈第13回〉

今月の食材

『趙さんの焼肉のたれ・中辛』

(趙さんの味)

私がおすすめるのは「趙さんの焼肉のたれ」です！冷蔵庫にこのタレがあると、味が決まり時短にもなり、メニューに困った時に重宝します。

原材料には、おなじみ鎌田醤油さんの国産丸大豆醤油が使用されています。宮城県産大豆と小麦、塩を発酵させたもろみを一度だけ絞り、1年半かけてじっくりと熟成させたコクの強い醤油です。

そして青森の田子産のんにくを新鮮なうちにすりおろしたものを使用しています。生にんにくを使う事により香りが高く旨味もありながら後味がすっきりと仕上がっています。



とろみは増粘剤ではなく馬鈴薯(じゃがいも)でつけています。もちろん化学調味料は不使用。にんにく、しょうが、玉ねぎをたっぷり入れることで、しっかりと旨味を感じるたれに仕上がっています。

今回紹介するそばろ以外にも、タレだけで味つけて野菜炒めにしたたり、冷蔵庫にある野菜とご飯を炒めてタレで味つけてチャーハンにしたり、煮物の味つけに使ったりと、このタレが1本あるだけで色々な使い方が出来、毎日の献立作りに重宝しますよ♪

食育コンダクター 工藤 優子

※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。

野菜たっぷりのたれで味が決まる！ 『焼肉のたれの肉そぼろ』

〈材料〉(作りやすい量)

- ・豚ひき肉 200g
- ・趙さんの焼肉のたれ 大さじ2.5
- ・おろししょうが 少々



①フライパンに油を少し引いてひき肉をほぐしながら炒めます。

②肉の色が少し変わってきたら、おろししょうがと焼き肉のたれを加えて煮詰めます。これでそばろの完成！

★お好みで唐辛子を加え、ピリ辛にしてもGOOD♪



【盛り付け例】

ご飯にそばろを乗せ、お好みで目玉焼きを添えます。

今後の予定

1/12 月 1/14 水 1/15 木

1/23 臨時総代会に向けた
議案書説明会

≪全会場共通 10:00~12:00≫

- 1/12 (月・祝) …日立システムズホール3Fエッグホール
- 1/14 (水) …あいコープみやぎ日の出町センター2F大会議室
- 1/15 (木) …多賀城文化センター和室3

※議案書説明会、臨時総代会とともに、2025年度総代以外の方もオブザーバー参加できます。
希望する方はあいコープまでお電話でお申し込みください。
本紙2ページに関連のご案内が掲載されています



1/23 金

臨時総代会

場所/エル・パーク仙台 5Fセミナーホール1, 2
託児/子どもの部屋
時間/10:00~12:00 (予定)

あいコープみやぎは女川原発の稼働停止と核燃料の乾式貯蔵施設建設中止を求めます

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

417 日目

早く
停止を

2026年1月5日現在