

# あいあいあい eye 愛

2026年  
3月号

## あの日夢見た未来

### 2030年ビジョンへ向けて

専務理事 高橋 正人

東日本大震災から15年。私たちはあの日、未曾有の混乱の中で「協同組合の原点」を再確認しました。

震災直後、使命を果たすべく奔走した職員や、あいコープがお届けした支援物資を「お互い様だから」と地域で分け合った組合員。あの極限状態で支えとなったのは、組合員・生産者・生協が日頃の交流で育んできた「顔の見える絆」でした。津波で壊滅的な被害を受けた高橋徳治商店の復旧活動に全国から千人以上が駆けつけ、ご自身も被災した鎌田醤油からあいコープに水や燃料が届きました。甚大な被害を乗り越え、後に農業法人として再起した七郷クローバーズファームは、組

合員との活動で持続的な農業モデルを構築。産地と食卓（食べる人）の支え合いが復興の原動力となったと言えます。

また、原発事故という脅威に対しあいコープが貫いたのは「科学的根拠に基づく正直な情報公開」です。混乱の中でも国の基準に甘んじることなく、震災3か月後に独自の検査体制を構築し、一万件を超える測定データを積み重ねてきました。現在「不検出」の結果が続いている事実は、生産者が土壌改良や資材の選定を地道に積み重ねてきた努力の結晶に他なりません。

震災の教訓は今、日常の備えへと昇華されています。日常の食生活の中で、ローリングストック（備蓄を習慣化することや、民間団体と協力した子どもたちの健康を見守る甲状腺がん

の検診活動、そして脱原発と再生可能エネルギーへのシフト。女川原発の再稼働という厳しい現実を前に、命を最優先にするというあいコープの姿勢はより鮮明です。

私たちの歩みは、現在策定中の2030年ビジョンとセットセンターの増築計画に繋がっています。世代交代してゆく生産者と取り組む有機農業の拡大、PB「あいシテル」の拡充やミートセンター設立による福祉の推進、産直豚への宮城県産飼料（子実トウモロコシ）の導入。こうした挑戦のひとつひとつは、あの日の瓦礫の中で夢見た未来そのものです。

3.11の記憶を未来に繋げ、これからも「人・食・環境を大切に持続可能な社会」を組合員と共に一歩ずつ創り上げていきたいと思えます。

あいコープみやぎ		組合員番号		
3月5日		お名前		
白米 (産地不明)	5kg	2,079円(税込)	1	
タレ付ごぼうさん3粒豆	50g×3 タレ付	173円(税込)	2	
内麦クローワッサン	5個入	285円(税込)	3	
葉物野菜 (産地不明)	200g	168円(税込)	4	
みどり会のたまご	6個	288円(税込)	5	

お届け：来週 3/28(月)～4/1(金)  
ご請求：5/6(金)に引き落としになります。

震災後最初のたった5品の注文書



友好生協の職員と共に石巻で炊き出し活動



津波被害を受けた七郷の農地



被災した石巻の高橋徳治商店（当時）の復旧に当たるあいコープ職員

## CONTENTS

- ▶臨時総代会報告 …2
- ▶石巻地区フォーラム PB 米粉学習会 …3
- ▶「脱原発を掲げ続けるあいコープ」 …4-5
- ▶しおさい地区フォーラム PB 角煮学習会 …6
- ▶「鍋布団を作ろう！」報告 …7
- ▶今日はコレ！わたしのおすすめ …8

1月23日(金) 臨時総代会

あいコープ日の出町センター増築に伴う借入限度額が承認されました

■創立47年目を迎える  
あいコープの次の一歩



1/12(月)議案書説明会  
(日立システムズホール)

あいコープみやぎ日の出町センターの老朽化と狭小化により、新センター構想を理事会で議論し始めて2年が経ちました。いつ、どこに、どんな形で新センターを持つのかを何度も理事会で討議したことは、本紙や総代ニュースでお伝えしてきた通りです。そしていよいよ、現センターの隣地を購入しての「増築計画」として、建物建設資金の借入を総代の皆さんに諮る「臨時総代会」が1月23日に開かれました。

勢を鑑み多額の融資を受けることに対する心配の声や、生協の成長(組合員拡大)に対する提言、また計画の妥当性、必要性に賛同した励ましの声もありました。理事会からはその場でできる限りの回答を行い、後日全総代にQ&Aという形で質疑の内容をお送りしました。

■総代140名の決議参加で  
臨時総代会が成立

1月23日、会場のエル・パーク仙台東セミナーホールには役員16名、職員10名、そして41名の総代が集結。共生会会長の細谷滋紀さん(七郷クロバーズファーム)を来賓としてお招きし、臨時総代会は午前10時に開会しました。

冒頭、高橋千佳理事長より、臨時の招集にも関わらず参加いただいたことへの感謝と、あいコープを次世代につなぐために成長していくという決意が語られ、議長2名を選出したのち議事へと入りました。高橋正人専務理事、庄子裕章セットセンター長、高橋翔商品課長、播磨賢次総務課長からそれぞれ議案提起があり、これに対し6名の総代から以下のような発言がありました。

(抜粋)

■事業と借入金返済予定について、負債を最小限に抑えた堅実な計画を求める意見

■10億円限度の借入を行い、設備投資した場合の経営への提言

■2025年度予算の供給高に対して剰余が少ない見込みであることへの質問

■当計画実施による職員の負担への心配と、後進育成の進捗を問う質問

■生協運営に熱意のある組合員育成に向けてのアイデアを問う質問



太白地区総代の庄子さんと向所さんを議長に選出

■金利上昇のリスクを踏まえ、事業の安全性を問う質問  
理事会からの答弁が行われたのち議場が閉鎖され採決となり、賛成多数で今議案は可決承認されました。採決結果の詳細は左記よりご確認ください。



採決の様子

\*採決結果\*

第1号議案 借入限度額決定の件

2026年度から2027年度の間の借入限度額を金10億円として、左記金額の範囲内で金融機関から借り入れます。

総代定数160名 当日出席総代人数140名  
採決参加総代数138名(議長2名は採決不参加)  
(内訳)本人出席41名 代理人出席2名 書面議決97名

賛成110票、反対17票、保留11票により賛成多数で原案どおり可決決定

# わかって食べる！「米粉」

石巻地区委員会、今年の学習テーマは「PB大郷の米粉」(以下PB米粉)。生産現場を知るため、社会福祉法人みんなの輪わ・は・わ味明の見学会や、大郷グリーンファーマーズ西塚忠元さんをお招きしての学習会も重ね、米粉愛を膨らませてきました。

西塚さんは「わ・は・わとあいコープと私たち農業者が手を結び消費者に米粉が届けられている。農政の先行きには不安もあるが、息子達に全てを譲ることができたのは、やはりこうした連携があるからこそだと思う。組合員さんの生の声は生産の力になる」とお



生産者も交えてクッキング

1月30日 石巻地区  
フォーラム(商品学習会)



米粉を使った団子汁と蒸しパンを  
みんなで味わいました

話してくださいました。

地区委員メンバーは、米粉料理ってどんなのがあるのだろうか?とレシピを購入し試作を重ねました。グループLINEでは「こんなレシピあるよ」「作ってみたよ」と写真が行き交い、お仕事の為に普段の活動には参加しづらいメンバーとの交流の場にもなりました。PB米粉を使う一品は仲間の顔を思い浮かべる一品にもなったと思います。今後、私たちのメニュー交換の話題にしましょう。

石巻地区委員長 長沼 利枝

# 今年の活動を締めくくる「お汁粉会」開催

「たねまきプロジェクト」1/17

2025年度たねまきプロジェクトの締めくくり、お汁粉会が開催されました。たねまきから収穫までをスライドで振り返ったあと、今年収穫した小豆の選抜を行いました。選抜とは、たねにするものを選ぶこと。秋保ゆうきの会の渡辺さんから、「大きくてつやつやのたねばかり選ぶのがいいか」とうそうそでもない。同じものばかり選び続けて多様性がなくなると、たねの活力もなくなってくる。小さいたねは、もしかしたら雨に強い性質があるかもしれない。しわしわなのは日照りに強いかもしれない。いろんなたねを残すことが大事」とお話しがありました。虫食いや欠けているものを外し

(でも食べられるので捨てずに大事に食べようと持ち帰りました!)、収穫量14kgの中から来年に残したいたねを選びました。

選抜作業のあとは、お楽しみのお汁粉会。自分で育てたお汁粉の味は格別です。小豆の味がしつかりしていて食べ応えがありました。みんな笑顔のいい時間でした。楽しかった!おいしかった!育てる苦労を知った!多様性って大事、と様々な感想をいただきました。また来年もたねを蒔き続けます。来年はどんな小豆が実るのか?未体験のみなさま、ぜひご参加下さい!

理事 櫻井 洋子



「これはどうかな?」  
来年蒔くたねを選別する時間は  
大人も真剣そのもの。



無事、来年へつなぐ  
たねを残して残りは  
美味しく頂きました



# 「自分で測る」から始まった私たちの脱原発

## 脱原発エネルギーシフト委員会の歩み

福島事故以前、そして3・11

編集部石井(以下「編」)・震災・原発事故特集として、あいコープみやぎ脱原発エネルギーシフト委員会の歴代担当理事3名にお越しいただきました。事故から15年が経とうとしていますね。

鈴木・あいコープとしては、福島の事故前も阻止ネット(※)の一員として活動していたようです。理事が学習会に参加して、女川原発がどうというよりも、世の中の原発政策や核ゴミの問題に対してどうするんだっていう活動をしていました。

櫻井・1986年にチェルノブイリ事故があつてから、問題意識は持っていたんでしょね。



線量計を手に身近な場所の放射能汚染を調べる組合員 (2011年夏)

※阻止ネット…『六ヶ所村再処理工場』に反対し放射能汚染を阻止する全国ネットワーク。

時にものすごく泣いてわびたつていう話が残っています。原発事故があつた時って、本当にそういう思いのある人とならないかと、思いはあるけど動けない人や、逃げたい人と逃げられない人との分断とか。あの時はすごくこう、心に傷を自分自身も負ったなっていう経験がありますね。

編・鈴木さんは事故後、県外に避難して、戻ってきてからあいコープに入った?

鈴木・そう、その時には委員会が発足してました。

櫻井・これ、初期の「子ども達の未来のために脱原発を進める委員会」のニュースなんですが、2011年6月に第1回定例会をやりまして書いています。

編・有名な、会議室が人で溢れたつていう。

### エネナビと「エネルギー家計簿」

編・委員会とは別にエネルギーナビゲーター(エネナビ)という活動がありましたよ。

鈴木・自宅に太陽光パネルをつけるお金をあいコープが無利子で貸すつていので、それを使った人がエネナビとして活動してました。エネルギー家計簿を提出してもらつて節電とか省エネの意識を高めていこうつていう風に活動して、私もそこから入った一人です。

櫻井・私はエネナビではなくて、エネルギー家計簿だけ参加してました。毎月用紙が届いて、自分の使つたエネルギーを書いて出す。やつてみたらすごく気をつけるようになるんですよ。見て、すごいでしょ、減つたでしょつて言いたくないですか?



子ども達にも伝える (2025年3月 仙台市)



萩原晃世理事 (2024年～現担当)

萩原・いたんですけれど、あいコープ組合員じゃなつたんです。原発事故の時はテレビで、飛行機から原発に水をチャーターつてかけてる。情けないなと思つて。それでも何していいか本当にわからなくて、一人でエスカレーターに乗らないつて決めてみたりとか。

### それでも原発に反対

編・原発を最大限活用するという与党が選挙であれだけ議席を取つたので、もう国民の総意と言われてしまふ。そんな中で、脱原発をどう訴え続けますか?

萩原・女川では、使用済み燃料の乾式貯蔵施設建設が予定されていまして、核のゴミが溜まつていってしまうところがないつていうことは、本当に大変なことだと思つています。中間貯蔵するだけで、六ヶ所村で再処理して最終的には地層処分

が入つて来たのを取つていただけ。

編・関心があつたんですね。

鈴木・みんな関心はあつたかな、やつぱり。家族に何を食べさせたらいいかなんですよ。線量計が2、3台あつて、それで公園の砂場とかね。ここに50何名集つた人達は、うちの子の遊ぶところは大丈夫かしらとか、食べるものは大丈夫かしらつていう、自分や家族を守るための行動だつたと思つています。

編・あいコープも食料品の線量を計つて供給してましたね。

鈴木・そう。でも当時、あいコープが毎週きちんと測つたものを届けられるし、空間線量は把握できたし、危ないところはわかつた。これで大丈夫つて言つて、一段落つてしまつた印象がありました。そこか



鈴木真奈美理事 (2016～19年担当)



節電の意識が社会で共有され、様々なイベントも行われていた



全地区委員を対象に鍋布団料理教室を実施 (2017年)

らもう一步、デモに参加するとか、やつぱり原発はダメだからやめようつて訴えるような行動につながつた人は一部でした。

櫻井・そうなんです。みんなそこにつながつたら、すごく大きい力になつてたんだらうけど。

鈴木・でも、そんな中でも結構すぐに、組合員同士の横のつながりで何をしようかつていうことを、多分考えたんだらうなつて、今となつては思つています。昔のように暮らそうつていうのはちよつと極端だけど、それを楽しみながらやろうつていたい。ちよつちよつソーラーパネル1個だけで、電気がどうしても必要な携帯とかをそこから賄つて、夜は暗くなつたら寝るみたい。そういう生活をするつていう人の講演会もあつたりして。

つて言うけれども、もう全然六ヶ所も動かないので、延々と宮城県が核のゴミ捨て場になるかもしれない。

編・もし事故が起きたらつていうところが、だんだん忘れられてきていく気もします。

櫻井・総理大臣が原発をやめるつて言えば、やめられると思つてますよ。国の方針として、原発をやめる。それから、じゃあその先エネルギーをどうするつていう議論を始めればいわけだから。

鈴木・そうなると思つてましたよ。再エネに舵を切るつて。でも悪夢のような民主党政権とか言われちゃつて。

### 活動を伝える・広げる

櫻井・脱原発を人に伝える、耳を傾けてもらうにはどうしたら良いかつていうのは、本当に難しいですよ。息子には、またなんかガミガミ言つてる、うるさいとか言われてしまふ。それではいけない。

鈴木・まさにそれつて脱原発委員会のやり方そのもので、反対反対つてやつたら、誰も寄つてこないから、一緒に鍋布団を作ろうつていうまさにその姿だと思つた。

萩原・石巻の委員さんで、自分の周りでも女川原発は嫌だねつて言つてる人は結構いるつて。けれども何をしたいかわからないから、この鍋布団をみんなに勧めるとすごく感謝されると言つていて。こうやつて拳を上げるんじゃないつて、鍋布団

みたいなことからやつていって、それで気づいたら原発を使わなくてもいい世の中にしたからやつてい、と挨拶してくれた委員さんもいました。

編・一方で、再生可能エネルギーにもメガソーラーによる山林開発などの問題が付きまといつています。

萩原・外資や大手企業が得するような方法じゃなくて、その地域で地域の電力を賄つて、お金も地域で循環するような分散型のエネルギーを推進してほしいです。

鈴木・あいコープには1万人以上も人が集まつていて、うまくいけばすごいムーブメントを作れる人数ですよ。全員巻き込むのは無理だとしても、せめて千人単位で何かできる、1割ぐらいでできるものがないかなつて思つています。

編・良いニュースが少ない中でも、脱原発委員会は結構明るいですよ。鈴木・今の委員さんは私、知らない人も多いですが、みんなすごくやる気があるなつて思つて、ちゃんと思つていますよ。

### \*p7に関連記事 「鍋布団を作ろう」活動報告





# 一貫生産を学ぶ！ 「産直豚バラ肉で作った味わい角煮」

2月5日 しろさい地区フォーラム(商品学習会)

あいコープは産直豚を一頭丸ごと仕入れており、余すことなくいただくため余剰部位を味付け肉に加工しています。その中でも組合員に大好評！PB「産直豚バラ肉で作った味わい角煮」のフォーラム(商品学習会)を開催し14名が参加しました。地区委員からは委員会活動として市販品との食べ比べ、原料の産直豚を肥育しているみんなの輪あいあいファーム見学、PB角煮加工会社ミート・コンパニオン福島工場見学の報告があり、商品とたくさんの生産者さんとの繋がりについてお伝えしました。



角煮を乗せたピザ！  
春菊がアクセント

産直豚バラ肉で作った  
味わい角煮



また、あいコープが独自のミートセンターを持ち、透明性のある食肉流通を実現できていることも改めて学べたと思います。  
学習会後は「PB角煮のつけもりピザ」を作りました。ふわふわのピザ生地はPB「大郷の米粉」にPB「あいコープの豆腐きぬ」をブレンドしたもの。ちなみにしろさい地区セレクト、PB角煮の風味を引き立てるおススメ具材はレモン！意外な組み合わせのようですがぜひお試しを。

担当理事 藤田 紀子



たれを作る鎌田醤油、流通させる東京コールドチェーン、角煮を加工するミート・コンパニオンにあいコープ職員まで揃った豪華学習会でした



## 2月6日 副知事懇談会に参加

宮城県副知事と宮城県生協連会理事協役職員との懇談会が開催され、理事長と理事2名が参加しました。あいコープからは「食品表示問題に関する活動」と「産直豚飼育に国産飼料導入」について報告しました。各生協の報告に対し小林副知事からそれぞれに丁寧なコメントをいただき、有意義な時間となりました。懇談を通して宮城県と県内の生協が連携を深めるとともに、地域課題と県民生活向上のための取り組みを考える場となりました。村井知事はここ数年ご都合がつかず、副知事との懇談が続いていますが、来年こそはぜひ村井知事との懇談が実現しますように。

理事 辻 朗子



小林副知事を囲んで

## 2月8日 ありがとうコンサート

みんなの輪後援会とあいコープとの共催で19回目を数える「みんなの輪ありがとうコンサート」が開催され、会場のせんだいメディアテークに延べ600名が集いました。名雪祥代さん(サクソ)、谷川健作さん(ピアノ)、小美濃悠太さん(ベース)によるジャズステージではおなじみの曲やトークもあり、会場のみんなで歌うシーンも。わ・わ商品の販売ブースも盛況で、みんなの輪の認知度をアップさせたと思います。来年は何をするか、後援会では、参加者アンケートから模索中です。

みんなの輪後援会副会長

鈴木 真奈美



2部講演でのステージ

## 理事会議事録抄

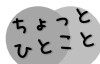
2026年2月3日(火)

▼臨時総代会の振り返りを行った▼日の出町センター増築計画の進捗報告を行った▼2026年度活動方針を協議した▼2026年度委員オリエンテーション企画案を承認した▼子どもに原発事故を伝える企画案を承認した▼水保病70年展視察及び記念講演会視察について協議した▼ジョイケア企画「笑って健康増進！」落語&講演会(仮)企画案を承認した▼原木しいたけツアー企画案を承認した▼再エネシンポジウムへの共催を承認した。

### 組織概要

(2026年1月分)

【組合員数】	20,387名
【供給高】	253,480千円
【一人実利用高】	6,062/週
【出資金】	1,444,299千円



●米粉ピザ、思いもよらない具材で新発見!とても美味しかったです。あいコープ商品の生産者さん、職員やメンバーの方の色々なお話もお聞きすることができてとても楽しかったです。(しろさい地区 角煮学習会参加者アンケートより)

一個の鍋布団



は社会を変えるか？

2月14日、毎年恒例の委員会行事「鍋布団を作ろう」を開催しました。今年は、従来の鍋布団キットを縫うだけのコースに加え、鍋布団キットも自分で仕立てる上級者コースも新設。「最初から自分で作ってみたい」という声に応える形での開催でした。

当日は両コース合わせて19名の参加となり、会場は終始にぎやかな雰囲気になりました。鍋布団は、火を止めたあと之余熱でじっくり調理できる道具です。光熱費の節約や時短にもつながりますが、私たちが大切にしているのは、エネルギーを大量に消費しない暮らし方を選ぶこと。そして、その先にある「どんな社会を次の世代に手渡したいのか」を、自分たちの頭で考え続ける姿勢です。



組合員同士でお裁縫レッスン

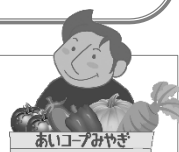


実際に鍋を包み調理も体験できた

鍋布団ひとつで社会が変わるわけはありません。けれど、毎日の食卓からできる小さな積み重ねを仲間と共有し、広げていくこと。その一步一步が、未来への選択につながると信じています。

鍋布団で調理したカレーとプリンの試食も行いました。火を止め包んだだけで仕上がった料理に、「本当にできている！」と驚きの声。やわらかく、しっかりと味の染みだ仕上がり、感動と笑顔が広がりました。多くの組合員が集まり、学びと楽しさが自然に交わるあたたかな時間となりました。これからも暮らしの中からできることを考え、仲間とともに続けていきたいと思えます。

理事 萩原 晃世



私のオススメ商品



私がおすすめする商品はあいシテルの「産直豚バラ肉で作った味わい角煮」です。産直豚バラ肉を一口サイズにカットし、国産丸大豆醤油を使用したタレを使う、こだわりが詰まったあいコープのオリジナル角煮です。ご飯の上に乗せてもよし、お酒のお供の一品としてもよし、甘だれで食べやすいので子供さんも気に入るはず。ぜひ食べてみて下さい！

事業部 供給課 小野寺 佳太

編集後記

1月23日臨時総代会での承認を受け、日の出町センターの隣接地取得と増築という大きな計画が動き出します。

奇しくも世の中では衆議院解散・総選挙が真冬の超短期決戦で行われ、与党が歴史的勝利を収めました。

不安の多い時代だからこそ、暮らしの土台である農林水産業を本当の意味で強く盤石にしていくことが、生活者の安心、ひいては「強い」国づくりにつながるのでは。そんな事を考えた震災15年目の春でした。

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  
☎ 0120-849-324  
Email [i-kumikatsu@mamma.coop](mailto:i-kumikatsu@mamma.coop)  
(担当：組合員事務局 鈴木・太田代)



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・・・4/14(火) 社会保険労務士 清野道子氏 13:30~15:30
- 法律相談・・・4/14(火)、4/21(火) 弁護士 倉林千枝子氏 13:30~15:30 (今月は両日とも火曜日です。ご注意ください)
- 子ども相談・・・4/23(木) 宮城教育大学准教授 三科聡子氏 10:30~12:30 (4月から時間変更になります)
- \*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。

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 (2026年1月分)

ささえあい(保障)	0件	(商品の動物被害への補償など)
たすけあい(ケア)	3件	(ケア時間 合計7時間)
集団託児	1件	(利用延べ人数 1名)
慶弔	11件	(出産祝い 5件 お悔やみ 6件)
電話相談	5件	(キャンセル除く相談実施件数)
計	20件	



●食の大切さを小澤先生に教えていただきとても勉強になりました。何より、今日の鮭の粕汁と、白菜と人参のめかぶ和えが簡単ですぐ実践できる、とても美味しい料理でした。(泉B地区交流会 薬膳レッスン参加者感想より)



今日はコレ!

# わたしのおすすめ

〈第14回〉

今月の食材

## 『あいコープの手揚げ』

(菅野食品)



私がおすすめるのは、菅野食品さんの『あいコープの手揚げ』です。

宮城県産のミヤギシロメ大豆(遺伝子組み換えでない)を使用した、あいコープPBの豆腐と同じ生地を使っており、揚げ専門の職人さんによって1枚1枚じっくりと手揚げされています。一般的に市販されているものよりも、肉厚で食べ応えがあり、しっかりと大豆の甘みも感じられます。さらに米油を使っているので、油臭さやベタつきが少なく、油抜きが不要なのもうれしいところです。

味噌汁の具や、煮物、炊き込みご飯など定番メニューから、焼いて薬味をのせたりすれば立派なメインの一品にもなります。

我が家では、時々コロッセ風にしてみます。1枚を4つ切りにして裏返し、コロッセの具を詰めていなり寿司のようにまとめます。あとはフライパンで揚げ焼きすれば出来上がり。裏返しにしたポソポソの部分がサクサクになり、パン粉の食感に似ています。お弁当にもおすすめです。全ての工程において職人さん達の手によって、手間ひまかけて作られた、愛情たっぷりです。安全、安心な、あいコープの手揚げを是非味わってみてください。

食育コンダクター 小林 禎子

※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。

## サクサク食感が楽しい 『きつねコロッケ』

〈材料〉(4個分)

- ・あいコープの手揚げ 1枚
- ・コロッケのたね(お好みで)



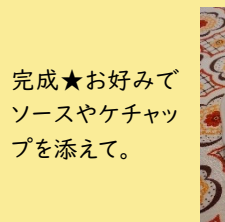
①手揚げを4等分し、開いて裏返しにする(包丁で切れ目を入れると開きやすい)



②具を詰め、いなり寿司のようにまどめる



③フライパンで揚げ焼きにする



完成★お好みでソースやケチャップを添えて。

今後の予定

3/13 金

### 食と農委員会主催 2025年度農産報告会

場所/あいコープみやぎ日の出町センター大会議室  
七郷クローバースファーム圃場(第2部)  
時間/10:00~14:00(1部~2部)  
参加費/無料 1~2部通し参加の場合、軽食の試食あり

3/28 土

### 2026 さようなら原発 宮城県民集会

場所/勾当台公園 いこいの広場  
※県庁側の野外音楽堂の下のエリアです  
時間/14:00集会スタート 14:45アピール行進

3/29 日

### 脱原発エネルギーシフト委員会主催 子どもに原発事故を伝える会

場所/あいコープみやぎ日の出町センター大会議室  
時間/10:00~13:00 定員/15名 参加費/無料  
話し手/原木権寛生産者 芳賀 裕さん

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・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11月  
13日に再稼働しています

473 日目

早く  
停止を

2026年3月2日現在