2015年度 開催期間:6月15日(月)~7月5日(日)

初夏のこ~ぷのつどい

「こ~ぷのつどい」に参加しましょう♪

「こ~ぷのつどい」って?

おすすめの「CO・OP商品」や「めぐみ野」品などを試食しながら、生協から伝えたいことをお知らせします。
さらに会場ごとに楽しい企画を用意しています!
どなたでも参加できますよ!

企画でわいわい♪ピンのふたにかわいいデコレーション!

おしゃべりできて、リフレッシュ!!

託児を実施している会場もあります。

「つどい」への参加方法

メンバーはもちろん、まだ生協に入っていない方の参加も大歓迎!!お友だちを誘ってご参加ください。

〈つどいの開催日程・場所の確認方法〉

●はんメンバーのみなさん
はんリーダーさんに「初夏のこ~ぷのつどいおさそい(案内状)」を配布しています。

●店舗をご利用のみなさん
店内掲示板のポスターをご覧ください。

●その他
①みやぎ生協のホームページをご覧ください。
みやぎ生協 検索
スマホ ケータイ

②電話でお問い合わせください。
お近くの会場をご紹介します。
TEL.022-218-3880
受付時間 9:30~18:00(土・日、祝日を除く)

試食品を申し込んで

紫陽花(あじさい)はん会・こ~ぷ紫陽花(あじさい)お茶会をひらきましょう!

「はん会」「こ~ぷお茶会」は、「こ~ぷのつどい」の内容をメンバーに伝える場です。生協に対するメンバーの「声」を出してもらい、その「声」は、生協の運営にいかされます。

開催期間 6月22日(月)~7月17日(金)

はん会って?

「はん」に入っている「はんメンバー」のあつまりです♪

こ~ぷお茶会って?

はんに入っていない方が「こ~ぷのつどい」に参加した特典です。3人以上で開催できます♪詳しくは、つどい会場でお渡しした「試食品申し込み案内のチラシ」をご覧ください。

開催方法

①試食品を申し込み♪
②あつまって商品を囲んでおしゃべり♪
③報告用紙を提出♪(商品に同封しています)

みんなでお菓子を食べながら楽しくおしゃべりしませんか?

今回の試食品はコレ (2種類で1セット)

1 CO・OP素材を活かした和のクッキー〈黒ごま 8枚入〉

香ばしい黒ごまを、国産小麦100%使用の生地に練り込んだ、素材本来のおいしさが楽しめるクッキーです。

店舗本体価格
184円(+税)
共同購入本体価格
178円(+税)

2 CO・OP素材を活かした和のクッキー〈抹茶 8枚入〉

宇治抹茶を配合し、お茶本来の香りと甘み、ほろ苦さが楽しめる、サックリとした上品な口あたりに焼き上げました。

店舗本体価格
184円(+税)
共同購入本体価格
178円(+税)

はん会:8人まで1セット、9人以上2セット | こ~ぷお茶会:1セット

●発行:みやぎ生協生活文化部 TEL 022-218-3880(土・日、祝日を除く9:30~18:00) FAX 022-218-3663 ●発行日:2015年6月

みんなで作る・みんなで利用する

塩蔵わかめは誕生から30年!!もっと多くの人に食べていただくために!!

「めぐみ野」三陸産湯通し塩蔵わかめは、1985年から取り引きがはじまり、30周年になります。

「めぐみ野」三陸産湯通し塩蔵わかめの特徴

■「めぐみ野」三陸産湯通し塩蔵わかめは、岩手の黒潮と親潮がぶつかりあうリアス式海岸の強い波にもまれ、12月～3月にかけて作り上げられたわかめです。

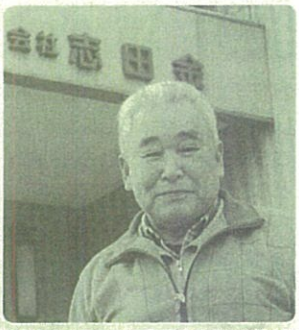
■冬場の自然環境が、コシの強さと葉肉の厚さ、舌ざわりを生んでいます。その中でも一番刈りのみを原料に使用し、元葉、切り葉を除いたものが、「めぐみ野 三陸産湯通し塩蔵わかめ」となります。

■湯通し塩蔵したわかめをしっかり脱水し、塩分濃度28%で管理され、水分や塩による増量のないわかめです。

食品加工メーカー「株式会社 志田金」志田金治郎社長からのメッセージ

「めぐみ野」三陸産湯通し塩蔵わかめ30周年ありがとうございます。

ひとえにメンバーの皆さんに支えられた月日の積み重ねが30年を迎えられたと感謝しております。わかめの価格が高騰したとき、品質が悪かったときなど眠れぬ夜を過ごしたときもあります。しかし、継続は力なりと信じメンバーの皆さんの美味しいの笑顔に応えるべく、またこれからも精進して参りますので宜しくお願い申し上げます。



株式会社 志田金　代表取締役 志田金治郎さん

「めぐみ野」三陸産湯通し塩蔵わかめのおいしい戻し方

①流水にて、夏場は2分で戻し、氷水に20秒程度冷やしてから食べやすい大きさに切ってお召しあがりください。冬場は3分で戻してご利用ください。

②「めぐみ野」塩蔵わかめは湯通し処理していますので水だけで戻してください。

「めぐみ野」三陸産湯通し塩蔵わかめの保存方法

①保存は、冷凍室をおすすめします。「めぐみ野」三陸産湯通し塩蔵わかめは、水分が少ないため、冷凍室から出してすぐにほぐれるので、ご利用する分を出して使用できます。

②わかめは、温度変化に左右されやすく、自然に変色してきます。野菜室は開閉の頻度が多い場所なので保存には適していません。

TOPICS トピックス

日本型食生活(和食) 栄養バランスに優れた健康的な食生活

ごはんを中心に一汁三菜を基本とする日本の食事スタイルは理想的な栄養バランスと言われています。
和食の良さを見直しお米を主食に主菜、副菜、汁物のそろった栄養バランスの良い食事をとりましょう。

日本型食生活とは

①ごはんを中心に、魚、肉、牛乳・乳製品、野菜、海藻、豆類、果物、茶など多様な副食などを組み合わせた食生活です。一食一日単位ではなくとも、数日から一週間の中で組み立てましょう。

②日本の気候風土に適した多様性のある食として、地域や日本各地で生産される豊かな食材も用い、健康的で栄養バランスにも優れています。

③日本型食生活の要素は、ごはんと汁にバラエティに富んだおかずを組み合わせた「和食」。ごはんには麦や雑穀を加えたり、汁にもさまざまな具を使うことが可能であり、おかずは魚や肉、野菜、乳製品などを取り入れ、バランスの良い食事をとりましょう。

めぐみ野 塩蔵わかめのふりかけ

レシピ提供(株)志田金

【材料】
・「めぐみ野」三陸産湯通し塩蔵わかめ…65g(小袋)
・COOP食べるごま(しょうゆ味)…45g(1/2袋)

【レシピ】
①水をはった大きめのボウルでわかめを30秒程度洗い軽くしぼってからペーパータオルで水をふき取って小さくカットする。
②フライパンで炒り、水分を飛ばす。
③フライパンの下に残った塩は入れずに、COOP食べるごまと一緒に混ぜる。

◀小さくカットしていきます。

◀水分を飛ばします。

炊き上がったご飯に、おにぎりに、作り置きできるふりかけです。具材はお好みで！粉砕天日塩を使用しているため、やわらかい味わいのご飯が出来ます。

2015年度 開催期間:11月16日(月)~12月6日(日)

秋のこ~ぷのつどい

「こ~ぷのつどい」に参加しましょう

「こ~ぷのつどい」って?

おすすめの「コープ商品」や「めぐみ野」品などを試食しながら、生協から伝えたいことをお知らせします。
さらに会場ごとに楽しい企画を用意しています!
どなたでも参加できます!

「コープ商品」や「めぐみ野」品の試食

テーマ学習の様子

世界地図で戦争・派兵している国を確認。沖縄の小学1年生の詩を絵本にした「へいわってすてきだね」の読み聞かせ。"平和"の大切さを考えました。

無料の託児を実施している会場もあります!

会場ごとにわいわい

「つどい」への参加方法

メンバーはもちろん!まだ生協に入っていない方も大歓迎!!お友だちを誘ってご参加ください。

《つどいの開催日程・場所の確認方法》

●はんメンバーのみなさん
はんリーダーさんにお届けしている「秋のこ~ぷのつどいおさそい(案内状)」でご確認ください。

●店舗をご利用のみなさん
店内掲示板のポスターをご覧ください。

●その他
①みやぎ生協のホームページをご覧ください。
みやぎ生協 検索
スマホ ケータイ
②生活文化部へ電話でお問い合わせください。お近くの会場をご紹介します。

TEL 022-218-3880
受付時間 9:30~18:00(土・日・祝日を除く)

試食品を申し込んで 秋桜(コスモス)はん会・こ~ぷ秋桜(コスモス)お茶会をひらきましょう!

「はん会」「こ~ぷお茶会」は、「こ~ぷのつどい」の内容をメンバーに伝える場、生協に対するメンバーの「声」を出していただく場です。
その「声」は、生協の運営に生かされます。

開催期間 11月23日(月・祝)~12月18日(金)

はん会って何?

「はん」に入っている「はんメンバー」のあつまりです♪

こ~ぷお茶会って?

はんに入っていない方が「こ~ぷのつどい」に参加した特典です。3人以上で開催できます♪詳しくは、つどい会場でお渡しした「試食品申し込み案内」のチラシをご覧ください。

どうやってひらくの?

①試食品を申し込み♪
②あつまって商品を囲んでおしゃべり♪ ※開催後は、商品に同封の報告用紙を提出してください。

今回の試食品はコレ (2種類で1セット)

1 コープ素材を活かしたWベリー&プルーンクッキー〈8枚入〉

2種類のベリーの爽やかな甘酸っぱさと、プルーンの甘みがお口に広がる、素材のおいしさを楽しめる素朴なクッキーです。

店舗本体価格 189円(+税)
共同購入本体価格 189円(+税)

2 コープ素材を活かしたオレンジ&ココナッツクッキー 〈8枚入〉

オーツ麦とライ麦を配合した素朴なクッキーに、やさしいオレンジの酸味とココナッツの甘みをバランスよく配合し、風味よく、爽やかに仕上げました。

店舗本体価格 189円(+税)
共同購入本体価格 189円(+税)

はん会:8人まで1セット、9人以上2セット | こ~ぷお茶会:1セット

●発行:みやぎ生協生活文化部 TEL 022-218-3880(土・日・祝日を除く9:30~18:00) FAX 022-218-3663 ●発行日:2015年11月