

ひまわり

2021年
4月5日
No. 1408

生活協同組合 あいコープふくしま
郡山市安積町日出山1-110-1
Tel 024-956-0011 Fax 024-956-0055
フリーコール 0120-910-408

もくじ

- ① 満点! あおばちゃん「固くなる」は余計なものが入っていない証明。黒ごまハチミツトースト
- ② ↓ フレンチトーストde食感がしっとり。あながれのいちごのフルーツサンド
- ③ 郡山南地区拡大委員会から、1パンは輸入小麦が97%!、豆腐クリーム
- ④ コロナに抗して宇都宮地区委員会、郡山南地区拡大委員会/あいコープおためしセット
- ⑤ パラマウント靴の相談と販売会。足の形に合い「欠点」を補う靴を購入
- ⑥ 地粉うどんの紹介 地粉うどんを美味しく食べる/生産者からの便利/測りこぎ(3)2
- ⑦~⑩ ローカル商品のご案内・なんでもカード・共通申込書・注文控えメモ

ローカル商品のご案内(4月3回)はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp>  CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

満点! あおばちゃん 拡大地区委員会その後

固くなる は 余計なものが入っていない証明

濡らしたパーパー de キンでOK!

先日の「ひまわり」で市販のパンはほぼ全てから残留農薬が検出されているのを見てびっくり。そこで、あまり買う機会が少なかった満点! あおばちゃんを注文しました。「はさつきが気になる」事を聞いてましたが、届いてすぐはふわふわでした! でも固くなるのは市販のパンよりは早いです。それは余計なものが入っていないパンの証明で当たり前なことです。味はシンプルに小麦の味で、甘たろくなく何にでもよく合うと思いました。



12枚切り

満点! あおばちゃん 8枚切り

満点! あおばちゃん ^{シンプルな} 原材料!

原材料 国産小麦粉(ゆきちから)
花見糖, 月島マーガリン
イースト, 天塩
(原材料の一部に乳, 大豆を含む)

ローカル案内 満点! あおばちゃん

- | | | | | | |
|----|--------|------|-----|-----------|------|
| 42 | 6枚切 | 227円 | 728 | 12枚切 | 227円 |
| | 差(替り玉) | (税込) | | 差(替り玉) | (税込) |
| 41 | 8枚切 | 227円 | 43 | 1.5斤ノンフライ | 340円 |
| | 差(替り玉) | (税込) | | 差(替り玉) | (税込) |



ずりりと腹持ちが良いのも特徴。
スカスカしないので「蒸かレパン」にすると、もちりどふかふか~♪
となります。

蒸し器が面倒な場合、キッチンパーパーを濡らしてパンを
上から包み、ラップをかけて20~30秒チンするだけで
OKです。

我が家ではレーズンバター(レーズンをコンニチハ料理酒
に一晩浸け、バターと好みで花見糖をまぜる)も
あおばちゃんに挟んで食べるのが人気です。

(郡山市)

あながれのフルーツサンド

我が家のまおすすめ 黒ごまハチミツトースト

練り黒ごま3に対して
ハチミツ1~2の割合

あらかじめ食パンに軽くオイル
(オリーブオイルやバター等)お好みで
塗ってトーストするとカリッと仕上がります。

トーストしたあおばちゃんに黒ごま+ハチミツ
ペーストをたっぷり塗ってめしあがれ♡

①



フレンチトースト de 食感がしっとり 子ども 1071077



「満点! あおぼちゃん」は安全な国産小麦を使っており、安心して子どもの食事やおやつに食べさせています。とてもおいしい食パンですが、賞味期限が1日過ぎてしまったりすると、食感がボロボロした感じになるので今回工夫をして「フレンチトースト」を作ってみました。

実際作って食べてみるとパンの食感がしっとりしてとてもおいしくなりました。子どものおやつに出したらパクパクと良く食べていました。手軽で簡単に作れておいしいのでおすすめのおやつです。

フレンチトーストレシピ

- 食パンをお好みの大きさに切る
 - 卵1コ、牛乳100cc、花見糖大まじりを混ぜる
 - バットかボールのようなものに混ぜた液を入れ食パンをひたす。
 - フライパンにバター10gを入れ弱火でじっくり焼く。
- ※ お好みでX-プルシoppやジャムをつけて食べてもおいしいです。

(郡山市)

あこがれのいちごのフルーツサンド

いちごの季節におやつでちょくちょく作るようになったあこがれのフルーツサンド。きっかけは、パン屋さんについて見つけた美味しそうないちごサンドでした。その時買って食べてみて「ああ、これうちで作れるじゃん」と思いついてあおぼちゃんの8枚切りを2袋購入して、よつばの生クリーム、横田さんのいちごで作ってみました。(1ページ写真)

自宅で作ったフルーツサンドの方が格別に美味しかった!!!! あおぼちゃんの素朴な小麦の味、パン自体がしっとりふわふわしすぎていないからこそ、クリームとフルーツがしっとりと馴染むのだなという事が作ってみて分かりました。

パン屋さんで食べたフルーツサンドも美味しくなくはないですが、パン自体が甘いので味が違います。何よりも、原材料や添加されているものを知って、その違いから選ぶという選び方にシフトしていくという購入の基準が変わってきますよね。

国産小麦と外国産春小麦の違いを「ひまわり」などで学んで、農業(グリサホート)の事など知ると、国産小麦の生産量が増えていく為に自分たちが出来ることは?とみんなで考え購入する事も出来ます。我が家はパンを食べることが良くあるので、あおぼちゃんで作るからこそ、おいしい!

食パンレシピのバリエーションをみなさんと広めていけると良いなあと思っています。楽しく美味しくいただきながら、中身を知って選ぶ事が大切ですね。

あいコープで食の学びを楽しくさせてもらっていると、

家族間で食材の話題が良く出るようになりました。

最近国産小麦の話です。美味しく食べることが好き、和菓子好きな夫がお気に入りのトーストレシピを教えてくださいました。(1ページに写真とレシピ)

黒ゴマは栄養価も高いのでトーストで気軽に取り入れられるのが嬉しいです。

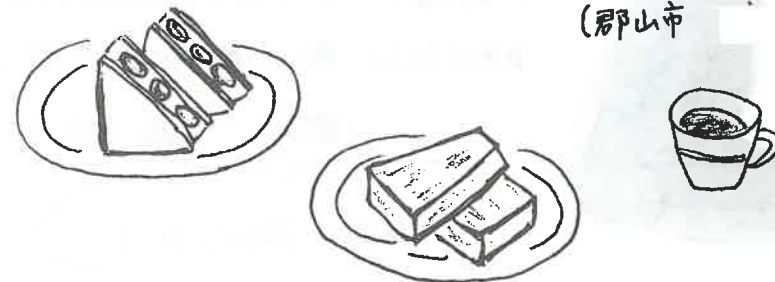
(郡山市)

パスちゃんヨーグルトを水切り 濃厚なクリームチーズに

「ひまわり」であおぼちゃんとあまえんぼうのフルーツサンドをみました。あ〜食べたかったと思いましたが、生クリームだけがなくて水切りヨーグルトで作ってみました。うちではコーヒーフィルターを使ってパスちゃんヨーグルト200gをコーヒーサーバーに入れて水切りしています。(一晩ほど)ボウルにザル、キッチンペーパーでもできます。そのままでもとてもおいしいヨーグルトですが水切りするとさらに濃厚になりクリームチーズのようになります。いつか子どもたちもスイーツのトッピングは水切りヨーグルトをリクエストするようになりました。お好みで花見糖やオリゴ糖を加えると甘さも調節できてヘルシーかなと思っています。

水切りして出る水分(ホエー)はドレッシングやスープに加えたり、お肉の下味などに使うとパサつきが抑えられます。他にも何か活用していらっしゃる方がいれば教えて下さい。

(郡山市)



郡山南地区拡大委員会から(3月16日)

聞くほど「ぼそぼそ」じゃなかった あおばちゃん 冷凍で美味しさ保った

【国産小麦あおばちゃんの感想どのようにして食べましたか？】

Aさん・・・こどものおやつに安心して食べさせられるのでよく注文します。ひにちがたったらフレンチトーストにして食べます。美味しいです。ひまわりの生クリームサンド作ってみました。

Bさん・・・食パンはあまり食べたことが無かった。よくコッペパンを頼む。市販品はならないような、日数がすこしたつとカチカチになるが、それが本来なんだろうなと思った。市販で作るフレンチトーストとあおばちゃんではベチャッと市販は水っぽくなる。

Cさん・・・聞くほどぼそぼそじゃなかったし十分美味しかった。食べきれない分は早めに冷凍してしまう。来てすぐ冷凍してみた。美味しさ保っていた。

Dさん・・・あまり食べたことが無かった。ぼそぼそになると聞いていたので。でも全然大丈夫でおいしかった。

Eさん・・・娘は腹持ちが良いと気にしている。食パンを蒸してチキンサンド美味しかった。

Fさん・・・生クリームサンドはこのあおばちゃんが合う。小麦そのものの存在感かな。

食べ方のバリエーションがあるとひろまるのかな？夫が黒ゴマペーストとハチミツトースト気に入ってレシピと作り方を教えてくれた(笑)。高級食パンを頂いたのだが、最近食品の違いを話すことも増えた。

“パン”は輸入小麦使用が97%!

市場に出回る国産小麦と表示されていないパンなどは、カナダやアメリカの小麦から作られているものが殆どであり、小麦にはグリホサートが使用される(プレハーベスト)の勉強。グリホサートの健康被害。国産小麦のあおばちゃんと市場の食パンの違い。フルーツサンドはあおばちゃんがおいしい!あおばちゃんの現状予定より半分の注文数。開発よりもあおばちゃんをいかに美味しく食べるかの発信とその中身についてをお知らせするのがセットになると注文数も増えるのではないかな。あおばちゃんを美味しく食べる発信を定期的に「ひまわり」でしてみるのはいかがでしょうか?

※iグリホサート(除草剤)と発ガン性の判決(カリフォルニア)
※ii「プレハーベスト」収穫直前に小麦畑に除草剤が散布される

学校給食パンのグリホサート残留検査結果

種類	地域	原料と産地	残留値(ppm)
パン	東北	不明	0.03
コッペパン	関東	外国産小麦80%、県産小麦20%	0.05
はちみつパン	関東	外国産小麦80%、県産小麦20%	0.05
Sロール	関東	埼玉県産小麦100%	検出せず
コッペパン	関東	外国産小麦100%	0.04
ロールパン	関東	外国産小麦100%	0.05
焼きそばパン	関東	不明	0.07
コッペパン黒糖	関西	不明	0.07
パン	関西	不明	0.03
パン	九州	不明	0.08
パン	九州	不明	0.08
パン	九州	不明	0.05
米粉パン	九州	県産米70%、県産小麦30%	検出せず
パン	九州	アメリカ、カナダ	0.07

農民連食品分析センター調べ(定量限界値:0.01ppm、検出限界値:0.003ppm)

学校給食パンから
除草剤「グリホサート」
『県産小麦100%』なら
「検出せず」

あおばちゃんも豆腐クリームサンドもおいしい あいこ-7の豆腐と花見糖で

もめん豆腐1丁(水切りしなくても大丈夫)

✦ 花見糖 大さじ2杯

⇒ フードプロセッサを回転させ滑らかにならざるまで。完成
(所要時間 約5分)

※条件 あいこ-7の豆腐 もめん (絹ごしOK)

あいこ-7の
もめん豆腐3-1丁



花見糖 大さじ2

まんまる通信 4月3日

あいこ-7の豆腐

もめん 172 149円(税込)

きぬ 175 149円(税込)

338 花見糖 1kg 387円(税込)は隔週企画

豆腐クリーム✦ココアでチョコプリンに

会の中であいこ-7もつりでも好評だった豆腐クリームも作りました!!
とうふ1丁に花見糖大さじ2をフードプロセッサにかけて30秒で出来ます。
ここに塩を少し入れると味がひきまします。

またこれを冷やすとプリンのように... ココアを入れるとチョコプリンのように...
かんたんスイーツが楽しめるとのお話もありました。

安達拓大地区委員会 (3月19日) **テマ** コロナに抗して

『ワクチン』怖い、不安もあります
 コロナで重症化したくない!

- Aさん : 西1内病院での集団クラスターが拡大、その影響で他の病院が、コロナ以外の入院患者の受入れと感染対策でピリピリしている現状も知りました。
 「ワクチン」についてはどう考えますか。
- Bさん : 私の勤務する病院でも同僚へのワクチン接種がはじまりました。
 接種した人は... 当日は痛みがないが翌日に痛くて腕があがらないという人がいました。
 アレルギー反応として花粉症の人のかゆみが少し増えた程度です。
 筋肉注射ですから直角に針を刺し、接種後はもまずにおさえる方法です。
 アレルギーのない人は接種後15分間、アレルギーのある人は30分間待機します。
 私も来週には接種の順番がまわってきます。
- Cさん : 遺伝子組換えのワクチンに怖いな、不安だな... の気持ちはありますが、65年以上で
 ぜんそく、高血圧の持病がある私は、コロナ感染で重症化することと天秤にかけました。
 感染防止を優先する考えでワクチンを受ける選択をしました。
 ワガーがあっても私自身は今後のための検体としても貢献したいと考えます。
- Aさん : オリンピック、経済... といった問題もちろんです。原発事故のときと同じように
 子どもたちの様々な行事にも影響しています。この生活があと何年続くのかと考えると
 早く収束させるには「集団免疫」に協力したいです。
- Cさん : 異動の季節でコロナも異動すると思います。
 気の緩みなのか、お店入口でも消毒をしない人が増えています。
 第4波も心配です。
- Aさん : コロナの感染予防にもワクチン接種対策にもまずは、今まで学習してきた
 自然免疫力を高めることが大事ですよ。

みんなで大きくうなづきました。

新しく組合員に
 なられた方の
 お試用品の感想カードの
 紹介

郡山南地区 拓大委員会 (3月16日) **テマ** コロナに抗して

- Aさん : 西1内病院でのクラスターに他の病院にも緊張感が走っている。(自分たちの所でも同じような
 クラスターを出してはいけない。大きな病院でクラスターが出たことによるコロナ対応への
 影響が及ぶのではないかと。) など。寝たきりの人への感染が心配。
- Bさん : 親が糖尿病を持っており、ワクチンはうつせり。昨年までかたのてインフルエンザも打た。
 Cさん : 仕事柄早めにワクチン接種がまわってくる。打た方がいいのか打たない方がいいのか悩んで
 いる。
- Dさん : TVでワクチンを打たずに血栓が出来たという報道を聞いて、まだおどろき怖いという
 思いがある。
- Eさん : 社会的には集団免疫という面でもワクチンも打つ数が重要だと思えば、個人的には
 多くの人に会う機会もまだ少ない為、ワクチンより自己免疫力を高めていきたい。
- Fさん : 社会的立ち位置の違いによってワクチンも何の疑問もなく打つという人 (お父さんが殆んど)
 子どもの年齢や、人工的な添加物、遺伝子組み換えなどに疑問を持っている人、様々。

100ちゃん牛乳
 花たまご など **あいコープのお試用品** を身近な人や友達に
 (無料)

〜 美味しい・安全・地産地消のあいコープを 〜

無料 お試用品(おさそいセット) **申し込みは** 注文表に記入

571 (米米粉パン 4個
 いちごジャム 50g) **572** (放牧100ちゃん牛乳 1000ml 1本
 花たまご 2個)

あいコープカタログ(まなま通信)付き「感想カード」

- ◎ パンはふわふわもちもちでおいしかったです。 (福島市)
 - 牛乳は市販のものとは違い牛乳くさくなく、のびやすい。
 - 卵は割った瞬間から全く生くさみなくびっくり!! (→娘も気付きました)
 - ・娘に117も牛乳、卵、米粉パンを買っています。孫たちもスーパ-のところがおいしい...
 と感じているようです。味のちがいにわかっていただき安心しました。
- (紹介組合員)

足の形に合い「欠点」を補う靴を購入 すばしこい娘に負けずに走れた!

今回初めて参加させていただきありがとうございました。
立ち仕事のパートを始めたこともあり、足への負担が少ない靴を探していました。
成長が著しい4才の娘を連れての参加でしたが、二人とも測定、診断(?)していただいた
結果、私と娘は足指の特徴に関しては似ているということでしたが、
“何の問題もありません”と言われた娘とは違い、私は指先で踏ん張れない
という欠点がありました。
普段から気になっていた冷え、足首のくじきやすさにもつながっているとのこと
足の形に合いかつ欠点を補ってくれるタイプの靴を購入しました。
帰宅後、娘との公園遊びをするのに履いてみましたが、なるほど力が楽に入り
踏ん張りやすいので、すばしこい娘にも負けずに走ることができました。

(郡山市)



前回の相談コーナー
組合員家族とパラマウントさん



パラマウント靴 の 相談と販売会

⑤

子どもさん足が危ない! 家族揃っての靴の相談会 一休日企画!

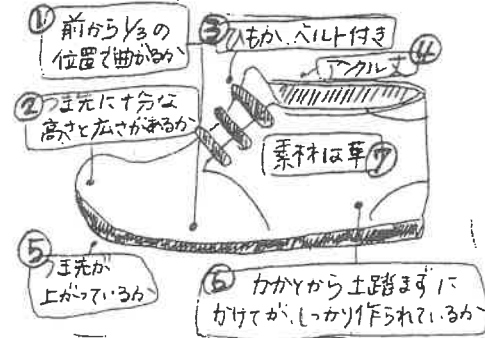
最近、子どもの足が扁平足や指の変形などおかしくなっているという。

「土の遊び場で遊び回っていた時代は、肩の弱さを補う筋肉やじん帯が強かた
から多少靴が悪くても問題が出なかった。しかし、今は違う。
どんな靴を選ぶかは“いい足”を育てるために非常に重要」

(埼玉県立小児医療センター 佐藤 副病院長)

ジュニア企画 ニューバランスのスニーカーを準備します。

イイ子ども靴の7条件



子ども靴

子どもの健やかな成長にとって、靴選びは重要です。
お子さんの正しい足のサイズを測ってみませんか。
個々の足の状況に合わせた靴選びのアドバイスも
行いますので、ご相談ください。

●NB FS996
4,600円(税込4,968円)
●サイズ:13.0-16.5cm



※他にもございます。子ども靴は24.5cmまで用意しています。

日時 5月22日(土) 9:00~16:00

会場 あいコープふくしまセンター X 切日 4月30日(金)

申し込み 「なんでもカード」にコース名・氏名、Tel、希望時間を記入

- 希望時間
- ① 9:00 ~ ② 9:30 ~ ③ 10:00 ~ ④ 10:30 ~
 - ⑤ 11:00 ~ ⑥ 11:30 ~ ⑦ 12:00 ~ ⑧ 12:30 ~
 - ⑨ 13:00 ~ ⑩ 13:30 ~ ⑪ 14:00 ~ ⑫ 14:30 ~
 - ⑬ 15:00 ~ ⑭ 15:30 ~

ローカル案内
地粉うどんの紹介

国産無農薬のうどん

ゆで方で失敗したが... もちりうどんに

地区委員会で小麦について学び、ちょうど良いタイミングで地粉うどんが「ひまわり」に出来ました。国産かつ無農薬のうどんが手軽に購入できるようになりうれしく思いました。最初はゆで方で失敗しましたが、時間を調整するともちりしたうどんが食べられました。拓子さんのお話で

「良い商品を作って下さる生産者さんを支える。将来子供達が食べられるように！」
納得でした。
美味しい、安心安全、子供達に残したいもの。これらの視点での購入を続けていきたいです。

(本宮市)

二本松地粉うどん 000721 500g 5人前 税込 490円

～4月3日 ローカル案内に企画～

茹でて蒸す 冷水で洗う

地粉うどんを美味しく食べる!

1月職員会議
から

各家庭で地粉うどんの調理体験をし、感想報告を職員会議でおこないました。そのまとめです。

職員	茹でと蒸らしの時間と状況	どんな風に食べた
Aさん	茹で1分間、蒸らし10分間 コンロ1台が1分間を空くのでそこで1品作った	軟らかく腰があった 暖かいうどん。うどんを冷水で洗ってから
Bさん	15分茹でて2分間蒸らす。 軟らかすぎたが香りも良かった。	けんちんうどん。冷水で洗ってから
Cさん	3分間茹でて1分間蒸らし冷水へ 少し堅い感じ	鍋のうどん 火焼きカルボナー
Dさん	1分間茹で 10分間蒸らす 腰があった。もちもち感も	
Eさん	2分間茹でて 8分間蒸らす 冷水で洗う	鍋のしめのうどんに

3.11 原発事故 「沈黙の春」

*生産者からのお便り

今、茎立菜が伸び、ムクドリがワーツと!

このところ、小鳥がさかんに啼いています。春ですね。

白菜の取り残しから伸びる「茎立菜」は春先の青菜の中で一番のおいしさ。苦みはなく甘い! (たくさんないのが残念) この菜っぱや、畑に残る人参、ブロッコリー、キャベツなどを目掛けて鳥たちがやってきます。ムクドリは集団でワーツとやってきてブッチブッチとつついて葉っぱに穴を開けて食べて行きます。今から40年ほど前に話題になった「沈黙の春」(レイチェルカーソン著)には「～鳥は啼かない、ヒナはかえらない～」という文がありました。当時の私には、遠い国のフィクションで、日本にはあまり切迫感がないかとも思いました。ですが、3.11の後は、放射能のことがよくつかめず、もし花が咲かなかったり小鳥のさえずりがなくなったりしたらどうしようと怖くなり、かつての本を思い出しました。3.11から10年。原発事故後の事は複雑で難しく、私にはよくわかりませんが、鳥達が畑に来て虫を探して歩いたり、野菜をついばむ姿はこの上なく平和で嬉しい此の頃です。

石澤 富久子

ローカル案内

地産地消の愛菜箱

000703 税込 977円

3月4回の愛菜箱でお届けしました。

里芋 500g、茎立菜(おひは信夫菜) 1束
玉ねぎ 1kg、ニラ 1袋

3月5日の予定品
茎立菜、キャベツ、ニラ、人参

測って安心
測って対処

ふくしまGAPローカル品
ベビーリーフ 不検出

312 週目

単位:ペクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	①.. 下限値以下 結果	検出下限値	測定時間
2021年				cs137	cs137	
3月26日	須賀川	ベビーリーフ	500g	F	4.61	7:200s (2H)

⑥