

ひまわり

2021年
7月26日

No. 1424

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 パスちゃんヨーグルト de フルーツアイス
- ② 方々放牧パスちゃんのカ、プレミアムな生乳
- ③ 比較して考えてみましょう。高糖乳食しらすレビュー
- ④ 私の高糖乳食、あいコープとうふのこだわり
- ⑤ 生産者からのあい更り、ローカル地元のふどう
- ⑥~⑧ ローカル案内、たよんでモカード

ネット注文
QRコード



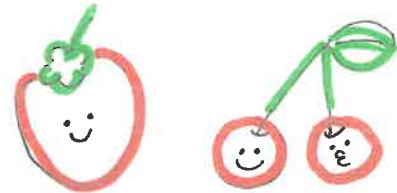
ローカル商品のご案内（8月3回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> CO-OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

郡山北地区拡大地区委員会（7月15日）「放牧パスちゃんの話」から



暑い夏!

放牧 パスちゃんヨーグルト de 簡単 フルーツアイス



パスちゃんヨーグルトで作るアイスクリームです。

- 材料
- いちご・ブルーベリーなどの冷凍果物
 - 生クリーム（大さじ2くらい）
 - ヨーグルト（大さじ2くらい）
 - きび砂糖（お好みで）

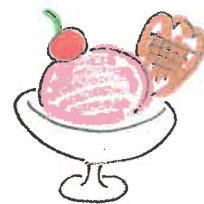
※生クリーム、ヨーグルトを少しほめにする事で、冷凍庫で冷やさなくてもすぐに食べることが出来ます♪
※きび砂糖でなく花見糖でもOK。

フードプロセッサーで果物を細かく砕く。その他材料を入れてさらに混ぜて冷凍室へ。果物は、バランゴンバナナ・桃・冷凍カットマンゴなど入れると美味しいね!

（郡山市）

うちの子どもは、「パスちゃんヨーグルト + 小川きなこ + オリゴ糖」をネリ!ネリ!して食べようと語って、自分でネリ!ネリ!して作って食べています😊

（郡山市）



パスちゃん
ヨーグルト

原材料...生乳のみ!!

乳脂肪分3.4%

（コクや美味しさのバロメーター）
生乳の良さです

この乳脂肪分が飽和脂肪酸
ヨーグルト菌（乳酸）の発酵で
ブドウ糖（甘味）に変わります

横田農園の
いちご

（これは生食用
パックの写真です）



まんま通信

2 放牧パスちゃんヨーグルト
400ml 235円（税込）

37 よつ葉生クリーム
200ml 356円

ローカル案内

000701 冷凍いちご
500g 734円

000702 少量パック冷凍いちご
150g 238円

①

放牧パスちゃんの力

コクと旨味、^{定数}3.7%の乳脂肪分
生菌数 2万~3万はプレミアムな生乳

パスちゃんは、草・わらの粗飼料をしっかり食べ、よく歩き、暑熱で過び、自然の風に当たり、清潔な牛舎で暮らすことで「健康な牛」だからこそ、生乳も貴重なプレミアムです。



乳脂肪分

生乳の基準は3%以上。放牧パスちゃんのパッケージには「3.4%以上」しかし週1回の測定では「3.7~3.8%」の数値も。これはフランス産牛に近いコクやうま味があります。パスちゃんヨーグルトも同じです。



生菌数

1/200の少なさ

市販の超高温殺菌牛乳(120℃)の基準は、1ml当たり400万個以内。現実の多くは20万個~40万個と言われています。しかしパスちゃんの生乳は1ml当たり2万~3万個と超良質でプレミアム級と言えます。苦味・雑味がなくすっきりした味を、ながめや王牧場の飼育と、生乳管理の良さを示しています。

タンパク質

カルシウム

が変化したコゲ臭もなく、体に吸収しやすいカルシウムが残っています。有用微生物が生きていて、日持ちも良く「75℃-15秒殺菌」のパスタライズ殺菌ができています。

原材料の相違について考えると...

写真A ビヒダス プレヨーグルト

写真B Bisix (ビシックス) — 脂肪 せつ

写真C Bisix ヨーグルト

次ページに
写真あります

脂肪 せつ とは..?

「脂肪分」は、肥満・コレステロールの原因で、「脂肪 せつ」のヨーグルトを食べるとコレステロールと肥満の解消につながる気持ちになりますね。
 しかし、せつにする工程を調べると、生クリームとたんぱく質の一部を抜くことで、大切な必須アミノ酸も削減され、うま味と濃厚さも失われます。そして乳脂肪分の栄養素もせつになってしまい、もったいない気がします。

< 原材料の内容補足 >

乳製品 → 生乳からバターや生クリームを抽出した残り分を粉末にしたもの

甘味 → 砂糖、酵母エキスでうま味 (B ビフィックス)

食物繊維・ゼラチン・乳たんぱく・増粘剤 → ヨーグルト風しとろみを作る

香料・ベンコウジ色素 → 桃やザクロの香りと色づけ

夏の定番 カボチャのサラダ

材料

- カボチャ
- 人参
- 玉ねぎ
- きゅうり
- マヨネーズ
- 塩
- こしょう

① カボチャはココロに切、軽く塩をふって柔らかく蒸す。玉ねぎはうす切り、人参は干切り、きゅうりはうすく輪切りにする。



② 玉ねぎ、人参、きゅうりはぶつと塩もみし、つぶしたカボチャと合わせ、塩、こしょう、マヨネーズと合わせる。



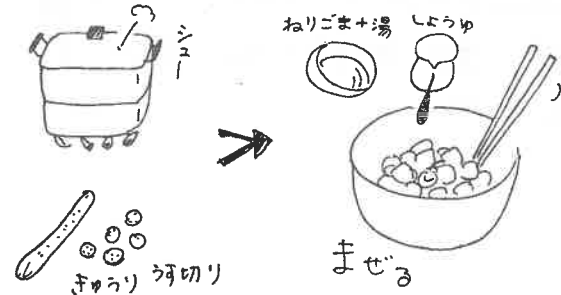
ミントをかざるとかわいい!

カボチャのゴマクリーム和え

材料

- カボチャ
- きゅうり
- 白ねりゴマ
- しょうゆ

① カボチャのサラダと同じように下ごしらえし、白ねりゴマをお湯でといてしょうゆ少々を加え、和える。



これは
大変美味!

放牧パスタちゃんヨーグルトと比較して考えましょう



① ビヒダス

原材料
↓
生乳・乳製品
生乳からバターを抜いた
脱脂粉乳が使われており、この脱脂粉乳(粉)に加水され

対。脱脂粉乳の
多くは輸出品です。

② Bifix
(ビフィックス)
白桃とザクロ

容器上のアピール
白桃・ザクロ
食物繊維
+
ビフィズス菌
脂肪ゼロ



← 原材料 13種類
乳製品・白桃
ザクロ果肉・石ケ糖
食物繊維
乳たんぱく・ゼラチン
酵母エキス
増粘剤 (カエデシロ) (増粘多糖類)
乳酸カルシウム
香料・ベニコウジ色素
(あいっふくしま 佐藤 考之)

『旨い!』 味は 添加物の力...
子どもに人気?

※「乳脂肪分0.4%」で、うま味(コク)が
パスタの1/10程度。酵母エキスでうま味を補充

③ Bifix
ヨーグルト

原材料
↳ 生乳0%!
乳製品、食物繊維
(イソリン)、乳たんぱく、
ゼラチン、酵母エキス
(一部に乳製品、ゼラチン
を含む)
(乳製品と
乳たんぱくで発酵)



離乳食のお魚デビュー
ふくらしらす干し

娘が離乳食を始めて、お魚デビューしたのはこの「ふくらしらす干し」です。
湯でゆでこぼし、すりばちですって...大喜びでしらす団子をほおぼっていました。
それ以来、1日/回は「ふくらしらす干し」でほうれん草をあえたり、お好み焼き
のように小麦粉に入れて焼いて食べております。

- ★ しらす団子 ... すた、しらすとお豆腐、やわらかく煮た人参、片栗粉を混ぜて
ふくらした湯におとして固めます。
- ★ お好み焼き ... きざんだしらすと、卵・キャベツなどを小麦粉に混ぜて1口大に
焼いておやつにしています。

火の通りが早く、お肉より手軽です! しかもカルシウムいっぱい! 娘は由香子
(1才2ヶ月) しらす大好き娘です。
(須賀川市)

まん天通信
ふくらしらす干し 276 25g x 3 322 円 (税別) (2008年5月5日 「いほり」より)

離乳食作りが難航中

3人目で
時間が...

いつもおいしい食材の配り違ありがとうございます。今回教えていただきたいのは離乳食についてです。上の子の時は、ほぼ手作りしてほとんどかがみおろしていたのですが、3人目とやはりなかなか時間をとくれず離乳食作りが難航しています。よい食材やアイデアがあったら教えてください。(郡山市)

私の離乳食 安心食材で作るメニューの延長と!!

3人目の子ども(娘)が6ヶ月を過ぎた頃から離乳食をゆくりと始めました。(はじめは久々の離乳食と少し構えていました。しかし「安心できるあいこーぷ食材で、家族にいつも作るメニューの延長線」と考えたら、作る負担も手間もぐんと減りました。

おかゆ 炊飯器で0.5合分作り、ストック。味付けは、かろ削り、青のり、きな粉などに替えました。

だし汁 だしパック「プロの味」でだしを取り、冷蔵庫で保存しておく。味噌汁を作ったら、その上澄みを薄める。蒸した野菜はフォークですり鉢でつぶす。こも野菜は切って蒸すだけの方がやわらかく出来て、素材の味を感じる。蒸した野菜はサラダ系にも使えます。みそ汁やスープを入れる前に取り分けます。

よく使う食材 あいこーぷ豆腐(きぬ・もめん)、ひまわり菜肉豆、さつまいも、甘い人参、大根、小松菜、ちんげん菜、しらす、ひき肉(鶏・豚) ひじきドライパック、冷凍北海道わかず、冷凍ポテトサラダベース、満点あおぼろ(食パン)、バランスバナナ(無農薬)、愛菜箱(無農薬野菜セット) 米粉... 始めはこれでおかゆを作っていた。とろみつけや蒸しパン、お焼きに。

「赤ちゃん用」を特別に考えるのではなく、あいこーぷ食材を選ぶことで、自然に赤ちゃんにも優しい無添加・無農薬野菜を使えると思います。(郡山市)

- 180 あいこーぷとうふ「もめん」 300g 149円(税込)
- 179 あいこーぷとうふ「きぬ」 300g 149円(税込)

赤ちゃんに不安なものは使われていません

あいこーぷとうふ 3つのこだわり

その1 大豆は宮城県産 100%

豆腐の原料大豆は「ミヤギシロメ」(80%)と高タンパク質の「リュウホウ」(20%)です。ミヤギシロメは香りも味も市場のトップクラスで価格も割高の大豆です。

その2 豆乳だけを固める「にかり」

- ① 豆乳だけを固め大豆の味わいを生かす昔からの「にかり」(粗精海水塩化マグネシウム)を使っています。これは自然界の成分であり、その使用法は熟練した職人技が必要といわれています。豆乳は加水もなく豆分65%の高濃度のため、大豆の風味、うまみたっぷりの豆腐に。
- ② 市場で流通する「安いとうふ」は豆乳分が加水で薄くなり、約10%台といわれています。この「10%台豆乳」は「にかり」では固まらずに化学物質の「凝固剤」の使用で「水も固めたとうふ」になります。食感が「なめらか・柔らか」でしかも水増しにより「にかり」の4~5倍の「とうふ数」ができます。

③ <60kgの大豆から> 試算すると

	1丁 300gとし	凝固剤
菅野食品・あいこーぷとうふ	約 400~500丁	粗精海水(にかり)塩化マグネシウム
市販の他価格とうふ	約 1000丁前後	硫酸カルシウムまたはグルコン

その3 化学物質の「消泡剤」を使いません!

大豆をすり潰し、釜で煮込んで豆乳が出来ますが、この釜で煮込み中に激しく泡が出ます。この泡を放置すると釜からあふれたり、均一な豆腐ができません。そこで、通常は泡を消す添加物「消泡剤」使用が一般的です。しかし「消泡剤」はグリセリン、脂肪酸エステルなどの化学物質であり避けたい添加物です。(2017年 7月2回号)

*生産者からの便り 育ったのはキャベツではなく雑草だった - 草との草刈り -

今週、キャベツを出す予定でしたが、ダメになりました。先週、畑を見に行きキャベツが育っていると思ったら、育っていたのは、雑草の方でキャベツが見えない程になっていました。2週間前にはそれほどひどくはなかったのにビックリです。放っておけないので草刈りをし、キャベツが見えるようにしましたが全然育ってなくてとても悲惨な状態でした。数年前までは、ひえなど細長い草だったので日が当たってそれほど問題はなかったのですが、今年大繁殖した草は十数年前より入り込んで来た新種で名前がわかりません。この草には参りました。これから戦って行かなければならなく大問題です。

石井 希

こまつ果樹園

あづましずく

須賀川市こまつ果樹園 新缶画

000704

1パック(約600g) 888円(税込959円)

ローカル案内 8月3回

防除12回/小貫行栽培では26回

「あづましずく」ネオニコチノイド削減

こまつ果樹園のぶどう「あづましずく」
霜害の方は少なかったですが大粒のヒョウと風雨でぶどうの良い枝がボキボキ折れてしまいました。

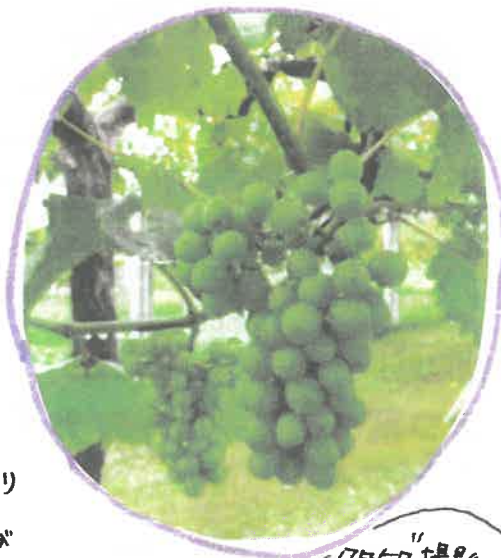
現在のぶどう樹令が20年を超え 老朽化した部分と剪定が不十分だったところが重なったためです。

今年から新しい苗木に植え替える予定です。

農薬散布はネオニコチノイドについて1回に止めています。

1房のぶどうが成育過程でぶどう粒と粒が押し合せてぶつかりつぶれます。それを避けるために「1粒ずつ抜き取る摘粒」が大変な手作業です。1房に成育できる粒数は1房で決まっています。

(あいっふくしま 橋本由美子)



7月5日撮影、序2に黒ずみがあります。

5

ピュアトマト 岡部さんの

「種あり」シャインマスカット

あいっふくま
ローカル生産者の
「地元のぶどう」

ピュアトマトの岡部さん(須賀川市)が「種ありのシャインマスカット」を出荷します。
トマト専門の岡部さんがどうして? 「学生時代からの目標の具体化」で、アズプロモそのひとつで、果実類にも挑戦中です。今回のシャインマスカットは、現在生産され流通しているほとんどが「種なし・薬剤処理」されていることの疑問の改善から挑戦。

- ① ホルモン等を使って「種」の成長機能を消滅させる「種なし」はやめました。
- ② 農薬は1度限り使用(慣行栽培では26回程度) この理由は無農薬で発生するコスズメガのミカ虫によって、ハウスで働くスタッフにアレルギーが発生するため、毒性の低い殺虫剤を1度散布で(防除1/26回)高い安全性です。
- ③ 味の濃厚さや味は光合成細菌(PSB)の作用で、「美味しいですよ!」と岡部さん。
- ④ ぶどうの価格の高さのひとつ「果実サイズを整える作業」(粒を間引きする手間作業)を省略した技術を開発した低価格のシャインマスカットです。

< 取組みについて >

- ① 今季は、全体の数量不足もあり数量限定で「おみ様1パック」で予約注文とします。予約数量を超えた分は欠品扱いとなります。ご了承ください。
- ② 企画回
8月3回(8月16日~20日)か、8月4回(8月23日~27日)のどちらかの週にお届けになります。
- ③ 価格と量目
1パック(約350g) 740円(税込799円)
- ④ 申し込み
8月3回「ローカル案内 ふんごもカード」に「シャインマスカット 1パック」と記入し、注文書(OCR用紙)と一緒に提出して下さい。金額が請求書に加算されます。

(ピュアトマト 岡部さんのハウス
2021年 7月12日(月))



(あいっふくしま 佐藤考之)