

ひまわり

2024年
2月26日
No. 1554

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 2/8 野菜しゃぶしゃぶカフェ会
- ② " / 2/8 共済相談会
- ③ 私のおすすめコーナー
- ④ 石けんコーナー / ポイント使用のお知らせ
- ⑤ ローカル商品のご案内
- ⑥ "
- ⑦ "
- ⑧ たんぽぽカード・注文控メモ

あいコープふくしま
Instagram



ネット注文
QRコード



ローカル商品のご案内（3月2回）はうしろのページからです ホームページ <http://icoop-fukushima.jp> C.O.P共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

2/8 野菜しゃぶしゃぶカフェ会

ニラ、甘くて臭みがなく
それだけで
ご馳走!!

★初めて野菜しゃぶしゃぶを皆さんと頂きました。あいコープの豚肉のおいしさは以前から分かっていましたが、今回は森さんのニラのおいさにびっくり！花摘みに参加したこともあったので、十分分かっているつもりでしたが、昆布と「こんにちは料理酒」のおだしにさっとくらせたニラは甘くて臭みがなく、それだけでご馳走でした。

ほうれん草は下茹でしたとしてもエグみがなく、これも驚き。健やかに育ったお野菜を旬の時に頂くという、当たり前のように感じていたことがあいコープのおかげで日常になる。改めてありがたいなと思います。冬野菜がおいしいうちに、自宅でもしゃぶしゃぶを楽しみたいと思います。

(郡山市)



← 昆布ダシ（こんにちは料理酒入り）に
堀越さんの人参と森さんの
ニラ。大きくカットし、
しゃぶしゃぶが
甘い!!

鎌田さんのゆずぼんぼろ油が薄まらずにキリッとした味に、お好み野菜のあとで、豚肉（しゃぶしゃぶ用）をしゃぶしゃぶ。今回はうどんでもしました。おじゃもおすすめです。

3月末で失効するポイントはありますか？

～ポイント利用のお知らせ～ 詳しいは④ページをご覧ください。

森さんの甘いニラなどお野菜は大きくカット

ダシをとるときに、カットした昆布とこんにちは料理酒を入れるといいダシが早く出ます!

87 差し替わります

森さんの甘いニラ

150g 防除0
本体228(税込246円)

ハウス内で無農薬で作りました。甘いニラです。須賀川市 森文男さん



リラス(奥側)
407
徳用・日高昆布カットタイプ
51g 410円(税込443円)
カットタイプで、手軽に本格的なだしがとれます。おでん、煮しめ、湯割、昆布巻などに。365日

113 差し替わります

森さんの寒締めほうれん草

200g 防除0
本体218円(税込235円)

土の命、人の命を大切に仁井田の森さんが有機肥料で農薬を使わずに作りしました。須賀川市 森文男さん



000710

森さんの寒締め小松菜

200g 防除0
本体181円(税込195円)

土の命、人の命を大切に仁井田の森さんが有機肥料で農薬を使わずに作りしました。須賀川市 森文男さん



117 差し替わります

地元の小松菜

200g 防除0
本体148円(税込160円)

無農薬で育てました。ふくしまGAP生産者協議会 須賀川市 柳沼孝政さん



あゆみの食(千葉産)
69
有機みず菜
150g 184円(税込199円)
葉も茎も柔らかいので、サラダでシャキシャキの食感をお楽しみください。



みんなの贈りあいフェア!
258
豚バラしゃぶしゃぶ用
290g 868円(税込937円)
バラ肉を1.5ミリ程度にスライスしました。脂肪は約50%です。ガスバック。
お届けの翌々日まで



株の大きさは小松菜やほうれん草は、根元を切って、十字に切り込みを入れる

配達曜日.

(金)は「しゃぶしゃぶの日」!!

* しゃぶしゃぶカフェ会に参加させていただきありがとうございました。
野菜のニラ・春菊・ホウレンソウ、水菜や お豆腐、豚肉と実際食べてみて
おいしさに驚きました。次回から取り入れ、配達の金曜は「しゃぶしゃぶの
日」で食べて楽しもうと思いました。
参加させてもらいありがとうございました。

(郡山市)



市販の野菜と 比べると	森さん	市販品
ニラ	6.3	5.2
ホウレンソウ	9.3	5.5
小松菜	9.5	



以前調理法は呼吸結果です!

豚肉・鶏肉の
安全な物を探して
いました。
提供していたいた
豚肉はふたたくさく
なく、やわらかく
おいしかったです。
ベニマル以外の
選択肢を深して
いました。
今日は、ありがとう
ございました。
(ゲストさん)

2/3 共済相談会 感想 つぎ

コープ共済
キャンペーン中です!!

* 女性入院時 諸費用サポートは、他会社にはない 有り難い
保障、

個人賠償責任保険も 1契約で家族全員保障、しかも
月額 160円は 有り難い!
(Pさん)



* パンフレットを見ただけでは、なかなか
自分では 決められなかったので、説明を
受けて加入できて良かったです。

(Oさん)

「コープ共済©2012CO・OP 共済」

* いつもお世話になり、ありがとうございます。

今回、コープ共済相談会に伺って来ました。いつも共済の案内と
見るたびに、自分に合った内容のに入れろかどうかなど、お聞き
したいと思っていました。

電話ではなく、対面で自分で思っている事を聞いて頂き、ご相
談出来た事とても嬉しく、参考になりました。ありがとうございます。

(T.Hさん)

～ 請求された感想です～



* 請求することに不安がありました。CMなどでは、レシート
でもOKみたいなイメージだったので、気楽に思っていました。
左半身マヒのまゝ手術入院したので、細かい書類や記入は
不安だらけでしたが、毎週の注文で開けはいいという身近さで
助かりました。お世話になりました。

(Y.Pさん)



私の
おすすめコーナー

おだしたっぷりにら玉豆腐



＊まんま通信掲載のレシピ

「おだしたっぷりニラ玉豆腐」
作ってみました。

いつものニラ玉にだしとすりおろし
しょうがと豆腐を追加したレシピでしたが
食べた後も栄養価もUPし、しょうがの
風味でとてもおいしくなりました。

いろんなタイプの「ニラ玉」を楽しみ
たいと思います！

いつもおいしいレシピありがとうございます。
ます。（福島市）

シャキッと食感のニラと
ふんわり豆腐。つやといっしょに
どうぞ！

花たまご (青箱)
3 卵
花たまご・10個パック
290円(税込313円)
未選別子殻付き鶏卵のトクモココロと大豆粉、増量
の材料を配合して元気に育った鶏卵です。
卵 15日

＜材料＞2人分

- 森さんのニラ 1/3束
- あいコープ豆腐 もめん 半丁
- 花たまご 1個、ごま油 大さじ1

④ (こだわりの万能つゆ 大さじ2
おろししょうが 1片分)

＜作り方＞

- 1 ニラはざく切りにし、卵は割りほじす
- 2 もめん豆腐を手で押さえて水切りする。(あいコープ豆腐
だからこの程度の水切りでOK)
- 3 フライパンにごま油を熱し、豆腐をちぎって加え
色よく焼く。水(1/2カップ)と④を加え、さっと煮立て
ニラ・卵を順に加え、ふたをして火を通す。

0&0
青箱 (福箱)
87 卵
ニラ (農薬不使用)
150g 228円(税込246円)
生命力旺盛な野菜でベータカロテンをはじめ
ビタミンやミネラルが豊富です。

とこやま開発公社 (青箱)
82 卵
有機根しょうが
100g 198円(税込214円)
高知県・鶴川の流域でBMW技術を用いて栽培
し、JAS有機認証を取得した産地です。

20 卵
田産大豆醤油
をベースに、野と
昆布の風味豊かな
なつめ調味料、菜
油、砂糖、異物
なごころを配合
し、自然発酵
し、旨味
調味料 (青箱)
379 卵
こだわりの万能つゆ
900ml 667円(税込720円)
卵 180日

卵
194 卵
あいコープの豆腐 もめん
300g 157円(税込170円)
国産大豆と海苔にがり、水だけで作った水
揚げ豆腐です。消化器は使用していません。
卵 5日

デイキャンプで アツアツ焼き芋！

＊垣越さんの紅はるかで焼き芋したくて、デイキャンプしました。
洗ってアルミホイルに包み、焚き火に放り込んで約40分。焼き過ぎたのか
周りは黒く焦げましたが、中まで火が通りました。中は紅はるか特有の
ネっとり甘く、スプーンですくいながら美味しく頂きました。野外で食べるアツアツの
焼き芋はまた格別です！

(石川町)



000725
さつま芋
紅はるか
1kg 防除0
本体455円(税込491円)
麦芽糖が多く、上品な甘さが特徴の
品種。無農薬・無化学肥料で育てまし
た。
成田市 垣越さん

＊おそろざいのパンが好きでよく買っています。また、メロンパンも
おいしくいただいています。週1回の楽しみです。

(須賀川市)

ふんわり生地のピザパンです。
みんなの焼 パン工房わいわ (青箱)
47 卵
よつ葉3種のチーズの米粉ピザパン
2個 342円(税込369円)
よつ葉のチーズと厚揚げネギ、あいコー
プのマヨネーズをトッピングしました。
既製惣菜 お届けの日まで

みんなの焼 パン工房わいわ (青箱)
51 卵
わはわの焼きカレーパン
3個 363円(税込392円)
みんなの焼パン生地でカレーを巻き、揚げ
ずに焼き上げたヘルシーなカレーパンです。
既製惣菜 お届けの日まで

小腹がすいたときに食べやすい一口サイズ。
みんなの焼 パン工房わいわ (青箱)
54 卵
米粉のミニメロンパン
3個 338円(税込365円)
もちもち米粉生地にビスケット生地を
かぶせ、グラニュー糖をまじりました。
既製惣菜 お届けの日まで



石けんコーナー

柔軟仕上げ剤にも危険が潜んでいます...

Q 「柔軟仕上げ剤」は何のために使うのでしょうか？

A 合成洗剤で洗濯すると衣類がゴワゴワするので、ふんわりさせるため

B 繊維をやわらかくするため

●洗い上がりがゴワゴワする合成洗剤

合成洗剤のゴワゴワを防ぐため、「柔軟剤」が発売されるようになりました。柔軟剤は陽イオン界面活性剤を主成分としています。陽イオン界面活性剤は水の中でプラスの電気を帯びるため、マイナスの電気を帯びる綿などの繊維の表面に吸着しやすく、ムラなく表面を覆ってしまいます。そうすると繊維の表面は、ちょうど油で覆われたような感じになり、滑りがよくなるので柔らかく感じるようになります。シャンプー後のリンスも同じ原理で、陽イオン界面活性剤が髪表面にまんべんなく吸着し、残留しています。

●毒性がいちばん強い界面活性剤

この陽イオン界面活性剤は、界面活性剤の中でいちばん毒性が強く、肌荒れを起こすことがあります。この毒性を殺菌に利用したのが、「逆性せっけん」という名前の殺菌消毒剤です。陽イオン界面活性剤が環境中に流れると、生分解を担っている微生物を死滅させるとことになりかねません。また、水をはじく性質があるため、衣類の吸水性は非常に悪くなり、あせもや湿疹の原因になるばかりでなく、体温の調節もうまくいかなくなります。また、今、この合成香料が「香害」、「化学物質過敏症」の原因になっています。さらに、香りを長続きさせるためのマイクロプラスチックの発ガン性のリスクや環境への拡散・蓄積も問題になっています。



●柔軟剤のいらぬ石けん

石けんは昔から使用され、洗い上がりの風合いは柔らかくふんわりしています。洗浄剤と柔軟剤を兼ねているようなもので、吸水性もよく健康にもいいといえます。柔軟剤が不要で健康にもいいとなれば、価格も安いと言えるのではないでしょうか。



参照：〈「石けんと合成洗剤 50 のQ&A」他〉（石けん会議）

ご注意ください!!

～ポイントのご使用を
おすすめします～

3月末で失効するポイントは ございませんか？

日頃のご利用に感謝いたします。ご利用のたびにポイントが貯まっています。このポイントは1ポイント1円にご利用いただけます。（ポイントは3年を経過した年度末に失効となりますのでご注意ください）ポイントを使って気になる商品をお試しませんか。

＜ポイント使用方法＞ 明細書を見てください

お届け明細書 (1/1ページ) 2月2回
2024年2月15日(木)
組合員名 住所 お届け先 グループ センター あいコープふくしま郡山センター (TEL 0120-910-408) コース 1-900

ポイント	
前回累計	2,176 P
今回発生	3 P → 今回発生内訳 (ご利用 3P)
今回使用	0 P (ご紹介 0P) (商品特典 0P)
今回訂正	0 P (グループ 0P) (ギフト 0P)
現在有効	2,179 P → 内【1,303 P】は2024年3月最終回が期限

＜記入例＞

ポイント利用・てんき・デポジット	
ポイント出資振替	ポイント利用代金充当
10ポイント 数量	10ポイント 数量
222501	222701
100ポイント 数量	100ポイント 数量
222502	222702
1000ポイント 数量	1000ポイント 数量
222503	222703

てんき資料請求	デポジット
みやぎの組合員のみ 数量	対応びん通年数量
190772	000895

25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	野菜	有機の	桜餅	桜餅	桜餅	桜餅	桜餅	桜餅	桜餅

④ 注文書の右上にあります

2024年3月期限のポイントが1,303ポイントあります。

使用する場合は、記入例のように注文書の欄へご記入ください。

記入例の場合
← 1,310ポイントが商品代金に充当されます。(10ポイント単位となります)

＜ご注意ください＞

3月18日～3月22日の週の（3月4日）注文書提出期限が受付期限と異なりますのでご注意ください。注文曜日翌日のAM10:30がメドです。