

# ひまわり

2024年  
4月29日

No. 1563

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 珈琲ギャラリー-中矢さん交流会 報告
- ② “
- ③ 石けんコーナー・セーター洗い
- ④ “
- ⑤ 丹野さんご団体会報告②
- ⑥ ローカル商品のご案内
- ⑦ ふみでるカード - 注文品控メモ

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 (5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

## 珈琲ギャラリー-中矢さん交流会 報告

### コーヒーは、

自分が  
美味しいと感じる  
ものが**正解!!**

4/7 中央公民館で、ローカル生産者  
珈琲ギャラリー-中矢美枝子さんと息子の聡さん  
親子を囲んで20名の組合員とともに交流会を開催しました。

今回の会は、初めて参加される方も数名見られて、初めは緊張していましたが  
コーヒーを飲む頃にはお顔もほころんでいたように思います。

美味しいコーヒーの入れ方をマスターしたくて、蒸らし時間や温度など気になりましたが  
オーナーのお母様と息子さんもそれぞれ淹れ方が違うように、一つの正解はないそうです。  
「自分が美味しいと感じるのが正解」心に響きました。(息子さんは安定した味を出  
たいので4.6×ソッドをやっているそう) ハンドドリップ体験では、数種類のコーヒー  
の飲み比べを楽しんだり、3種類のドリッパーも選べたので普段使っていないものを  
試せたり、中矢さんたちに色々質問できたりと、みなさん熱心な雰囲気から和気藹々  
と過ごされているように感じました。最後に食んだ、中矢さんの淹れてくれた  
ブルーマウンテン、スキットしていて美味しかったです。一緒に食べたみなさん、また交流会や地区親会  
総代会でお会いできるのを楽しみにしております。

今回、応募者多数のため、抽選に外れてしまった方もみませんでした。2回目必ずやりたいと思っておりますので  
ご期待ください。

(理事 )

①



わくわくコーヒー交流会  
珈琲ギャラリー-中矢さん親子のこだわりを学ぶ  
2024年4月7日(木) 生活協同組合あいコープふくしま

赤い実は、  
「コーヒーの実」  
黄色もありです。

店主・中矢さんは  
全国でも40名程  
しかいない、ブラジルの  
国家資格  
フラシフィカドール  
(珈琲鑑定士)



後継者は長男・聡さん  
ドリップの方法は  
「4.6×ソッド」

## — 中矢美枝子さんと聡さんを囲んで —



### のどごしがスツキリするコーヒーが 合う!!

\*初めての交流会参加でしたが、盛り沢山の内容でとても楽しに参加  
させていただきました。コーヒーの実がどのようにできていくのか...  
生産者の方の話も聞いて、単純にもっと自宅でコーヒーを入れる時使っ  
ているおやいや方、一つ一つ大事に飲んでいきたいなと思いました!

中矢さんが用意してくださったコーヒー、どれも味や香りに違いが  
あり、味わうことができて至福の時間でした。

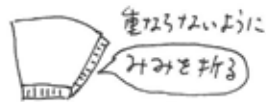
自分が飲んでいて、のどごしがスツキリとするものが合う!という言葉が  
とても頭に残りました!

中矢さんの珈琲を購入させていただいて、自分なりに楽しみたいと  
思います。ありがとうございました!

(郡山市 )

# 珈琲ギャラリー 中矢さんの淹れ方

\* フィルター・ドリッパーもいろいろ \*



コーヒーフィルターは白をおすすめします。茶色は色が出る可能性があります。

\* コーヒー豆の量 \*

コーヒー1杯 150cc

☐ 10g

☐☐ 20g → 300cc目安

たくさん作るときは

8g - 1人分として計算



湯が直角に落ちるように。少し注いだら20秒蒸らす。

入れ終わった時は最後までおとす。

抽出終わった後軽く混ぜて(下に濃いコーヒーがたまっている)

温めたカップに注ぐ



500円玉サイズの"の"の字をかのように、3回くらいくり返す。(注ぎ方)

目秤のCCまで注ぎドリッパーをはずし終了OK

## ドリップしたコーヒーの飲み比べは贅沢なひととき

★ コーヒーの起源から歴史や樹木の話など、とても分かりやすく興味深い内容でした。山羊使いカルテイツ年やイエメンの僧とモカ王女の話などに惹き込まれて、コーヒーの奥深さや浪漫を感じました。歴史や伝説を聞いて勉強になりました。コーヒーの樹や実を直接見ながらその特徴や生育の様子を知ると、更にコーヒーが身近に感じました。機会があれば私も自宅で育ててみたいと思いました。

ドリップしたコーヒーの飲み比べはとても贅沢なひとときを味わいました。豆やドリッパーの違いなど、いろいろ味わうことが出来て面白かったです。コーヒーの豆の話なども今まであまり気にしていなかったので、なるほどと思いました。これから少しずつ意識して購入しようと思います。本当に勉強になりました。ありがとうございます。

(郡山市)

★ コーヒーの「酸味は、焙煎の仕方によって変わる」と伺い、驚きました！ つまり、どの珈琲豆にも酸味は含まれているものだと思っていました。でも今回、4種類の豆を飲み比べたのですがどれも酸味をほとんど感じる事がなく、不思議に思っていました。まさか焙煎で変わるとは！ 思ってもいなかったで、益々コーヒーについて知りたくなりました。するとなんと！ 中矢さんも同じだったのです！ 中矢さんも酸味は苦手。若いコーヒーが大好きで(〇〇) 苦めのコーヒーが好みの方。珈琲ギャラリーさんのコーヒーは間違いないです★ 総代理店かおまつりか。次回お会いした時に中矢さんの焙煎方法についてお聞きしたいなと思います。

また、珈琲豆を自分で収穫しているという内容のお話があり、こちらもまた驚きました。プランテーションのような広大な土地で栽培している珈琲豆は機械でとるので、山あいや斜面のものは機械ではできないので...。ただそれは現地の方々にとって大したお金にならないこともあっていました。その辺りのこともまた今度より詳しく聞けたらと思います。

今回ハンドドリッパーの仕方を実演していただくだけでなく自分達も淹れ体験、そして全4種類を試飲できたことにより中矢さんのコーヒーに対する熱い想い、こだわりを存分に感じる事ができました。これからも中矢さんファミリーを思い浮かべながらコーヒータイムを楽しみたいと思いますよ (郡山市)

## コーヒーの効用

コーヒーには、カフェイン・ポリフェノール・タンパク質・多糖類・シクロ糖類が含まれています。シクロ糖類は生豆の10%に含まれていますが焙煎するとカラメルとなり甘みと苦みになります。(糖質はほとんどなくなる)利尿作用があるため、1日3杯が適量。赤ワインと同等のポリフェノールが含まれており老化予防にもなります。レギュラーコーヒーには、インスタントコーヒーの5倍のポリフェノールが含まれています。

## 中矢さんのコーヒー どれがお好きですか？

粉 000745 豆 000746  
**ギャラリーブレンド** 一番人気!  
本体583円(税込630円)

粉 000747 豆 000748  
**太陽の恵み**  
本体630円(税込680円)

粉 000749 豆 000750  
**アカイヤ**  
本体583円(税込630円)

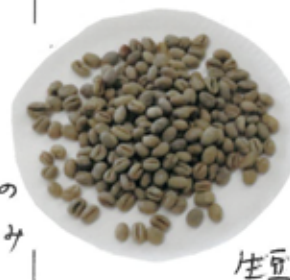
粉 000751 豆 000752  
**マンダリングレードNo. 1**  
本体583円(税込630円)

粉 000753 豆 000754  
**キリマンジャロAA**  
本体574円(税込620円)

※ 全て100gです。詳しくはローカル案内ページをごらんください。1杯あたり62円~68円 多い!! ②

## 中矢さんのコーヒー何が違う？

- 鮮度**： 組合員さんには、前日焙煎したものをお届けしています。  
→ だから湯をおとしたときにふわーとふくらむんですね。
- 2回のハンドピック(手選別)**  
生豆の段階で手選別します。さらに焙煎後ももう1回選別しているとのこと。  
→ 雑味が無い理由がわかりました。



- 焙煎**： 焙煎時間を長くすることで酸味がなく、苦みと甘みのあるコーヒーに仕上がっています(今流行の酸味のあるものは低温で焙煎時間が短い)
  - 想い**： 長くおあいコフ組合員をされている中矢さんは、「口にされるものはちゃんとしたもの」という考えをお持ちで、コーヒーの品質も厳しくチェックされています。(フィルターも100円で安いものを選んでくださいと)
- 母の後姿を見てきた息子の聡さんも、後継者としての勉強を続けています。

**Coffeeの保存**

- 配達時(2重の袋)の状態です。常温保存で大丈夫です。ただ夏場の暑いときは冷蔵庫で保存してください。
- 開封したら酸化・湿気・臭いの吸着を避けるため、密封できる瓶や缶に移してください。

珈琲ギャラリー



石けんコーナー

# セーター洗いに チャレンジしてみませんか?

あたたかな日差しに春の訪れが感じられ、着ていたセーターもさよならの季節となりました。  
冬物をクリーニングに出さなくても、自宅で石けんを使ってふんわり洗えます。チャレンジしてみませんか?



## セーター洗いのポイント

- ① 水温は洗いからすすぎまで一定の温度で。水温差が毛を縮めてしまいます!  
※この原理を利用して固めたのがフェルトです。
- ② ゆんた状態でも長時間置いておかない。干すときも伸ばさない。
- ③ 粉石けんより固形石けんを使用。低い水温なので溶けにくい粒子がセーターの目に入り込むことがあるため

000751 シャボン玉 スーパーストール純石けん 165円(税込)



① セーターの素材確認(牛洗い表示があるか)と汚れの確認(特にシミ・襟・袖口の汚れチェック)



② 汚れが表面になるようにセーターをたたむ。洗い桶に20~30℃のぬるま湯をためセーターをひたす。  
※洗いからすすぎまで一定の温度にする!



④ セーターの形を整え、洗い桶にセーターを押しつけ石けん液を洗い水を切る。  
(脱水機にかけずならここで30秒~1分ほど)



⑤ 水を取り替えながら2~3回。透明になるまですすぐ。最後のすすぎ時にセけんシャンプー用リンスでリンスをし、軽くすすぐ。  
(ワシワシ程度)

※ 石けんシャンプー用リンスの代わりにクエン酸(よく溶かして使う)でもOKです。  
(1:10程度)

⑥ チェックした汚れ部分に固形石けんを塗り、軽く押し洗いをする。泡立った石けん液ができるので、部分洗いの後全体も軽く押し洗い。

① 洗濯機から出したら、平らな布に広げ軽くたたきながら編目を整え伸ばさないように長をつけて干す。



⑥ 脱水機で1分ほど



# セーターのアイロン仕上げ







化学せんい混紡のセーターは、洗濯後のアイロンが不要のものもあります。  
ここでは100%ウールセーターのアイロンがけです。トライして！

## 【用意するもの】

スチームアイロン・アイロン台

必須です！  
これさえあれば、  
霧吹きも当て布も  
ほとんど要りません！

## 【アイロンマークと素材を確認】

1Bマーク	1Cマーク
 <b>高</b> 180～210℃を限度	 このマークでも 低温から 始めましょう！ 200℃を限度
 <b>中</b> 140～160℃を限度	 アクリル、 ポリエステルは 熱に弱いので、 要注意！ 150℃を限度
 <b>低</b> 80～120℃を限度	 110℃を限度

## セーターにアイロンをかけます



アイロンはつぶさずに、  
ふれる程度に  
スチームでかける！

### ①そでを手のひらで伸ばす

まず、そでからかけていきます。アイロン台にそでのせたら、手のひらでまっ直ぐに肩からそで口に向かっておさえながら伸ばします。

べったり押しつけると、  
毛が傷みます

### ②そで口からアイロンをかけていく

そでにスチームアイロンをかけていきます。そでは表、裏をかけて、横のラインをずらしてかけるとキレイに仕上がります。



- ③裾のゴム編みの部分をかける 軽くトントンと押さえるように
- ④裾の端を手で軽く引っ張りながら、続くギャザー部分をかける  
細かいシワも消え、まるでおろしたてのよう！

参照：〈「家庭でできるカラダにいい洗濯術」〉（石けん会議）

## セーターのアイロンがけ まとめ



### ニットはつぶさないように！

スチームアイロンでニットにふれる程度にやさしくかけます。その後、手のひらでトントンと押さえたり、なでたりして冷やしながら毛並みを整えると、美しくハリのある仕上がりに。



お気に入りのセーターは、長く大事に着たいもの。  
こんなときも、あわてずに！

## 縮んじやった！



洗う前に採寸していたセーターが縮んだときは、アイロンでスチームをたっぷり含ませて、寸法通りに伸ばしたり、手でギュッと縮めたりして長さ、形を整えます。アイロンで直らなかつたら、もう一度濡らして脱水します。湿った状態で整形してください。縦が短くなっていたら縦に引っ張り、横が短くなっていたら横に引っ張り、縦横ともに短くなっていたら、クロスに交互に引っばると全体が広がります。

## そで口が伸びてひらひらに～

アイロンでスチームをたっぷりあて、まずは手で握って編み目をつめます。次に手のひらでトントン押さえて整えましょう。

ダラーとしてると  
だらしない感じ。  
これで解消！



## 肩にポコリ！ハンガーのアトが…



アトになった箇所に、スチームアイロンを浮かせてかけ、手で軽くひっぱり形を整えます。または、霧吹きで水を吹きかけ、ドライヤーで風を当てながら整形します。

## 伸びてしまった！

全体的に伸びた場合は、濡らして洗濯機で脱水し、乾燥機で乾燥させると縮みます。デリケート素材は熱に弱い場合もあるので要注意です。

職人技!!

★丹野さんもあいコープの生産者あるある～♡の、控えめだけどめっちゃくちゃスゴイ、★素晴らしい★ 職人さんでした!! ☆♡

こだわり、目利き、職人技... ♪ 丹野さんの魚たちが美味しい理由が山盛り聞けました!! そしてこれまたあるある～♡なのですが、丹野さんの秘めたる熱い想いも聞くことができ、ものすごく幸せな気持ちになりました♡

千葉産直の富田社長も警鐘を鳴らしている不漁の問題は、丹野さんも同じように苦勞されている? 厳しい状況の中にも関わらず、毎日食べてほしいから値上げはしないと... シンプルなものだからこそわかる、こだわりや良さ、そして丹野さんの想いをかみしめ、より一層感謝の気持ちをもっていただきたいと思います。

帰宅後、早急「まな通信」を開き、お魚コーナーに載っていた紅鮭切り身(山漬け)と銀たらミリン漬にチェックを♪ 月1掲載&大人気の2品がタイムリーに出いたので、またまたうれしい気持ちになりました♡ (郡山市)

★絶品★ ファンも多い!

— 5月3回にも登場しています —

あいコープのロングセラー商品。  
甘味のたれがご飯によく合います。



調理例

丹野産直 (区域)

305

銀たらミリン漬・3切

3切 240g 895円(税込967円)

北太平洋で漁獲した銀たらを、PB醤油を使った特製タレで味付けしました。

■ 30日



丹野産直 (区域)

300

紅鮭切身(山漬け)・3切

70g ×3切 620円(税込670円)

ロシア西カムチャッカで定置網で漁獲された紅鮭を日なからの山漬けで熟成し、旨味を凝縮、辛口タイプ。

■ 30日

← “山漬け”は  
おにぎりの  
具材に最高です!

丹野産直 (区域)

297

甘塩・紅鮭2切

70g ×2切 358円(税込387円)

ロシア西カムチャッカで定置網で漁獲された紅鮭を、塩水漬けで甘塩に仕上げました。

■ 30日

丹野産直 (区域)

298

甘塩・紅鮭3切

70g ×3切 538円(税込581円)

ロシア西カムチャッカで定置網で漁獲された紅鮭を、塩水漬けで甘塩に仕上げました。

■ 30日