

# ひまわり

2024年  
5月13日  
No. 1565

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 石けんセーター洗い、フレイにふんわり
- ② ↓自己流から正しい洗い方へ、涙の涙
- ③ いちご・アイスコーヒー・ゆずあまでけ
- ④ コーヒー交流会報告②
- ⑤ ヨーグルトのふた、こうしてます!
- ⑥ ~ ⑧ ローカル案内、たぬこモカート



ローカル商品のご案内（5月5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



## セーターがキレイにふんわり 仕上がり感動!!

石けん交流会「セーター洗いにチャレンジしてみませんか」に参加してとても勉強になりました。想像よりも簡単で、持参したセーターも短い時間でキレイにふんわり仕上がり感動でした。固形石けんを使っている洗い方、水の温度、リンスの量、脱水の後の形を整えること...ひとつひとつ実際に見て教えていただきよくわかりました。次の日も忘れないうちに1枚洗って大丈夫だったので、他のセーターもすきまの時間に少しずつ洗ってみようと思っています。クリーニング代も高くなっているので且かかります。次回ダウンコート洗いも楽しみにしています。

(郡山市)



## 腑に落ちました！ 石けんプロになれるよう 楽しみます♡

ずっと自己流でやっていたので、今回参加させていただき本当のことがわかって腑に落ちました。今年から自信を持ってダウンの布団やセーターを洗えそうです。食事と同じですがなるべく自然に、自分の手を使って家事をすることの大切さも感じました。洗たくも手で洗うと家族のホラも感じられ、意志疎通もスムーズにいそげそうですね！また、環境問題は夏も深刻なので、生協さんからどんどん合成洗剤→環境に優しい石けん生活へ移行がすすむといいですね。今回いろいろな製品をご紹介いただいたので、これを機にいろいろ使わせていただき、石けんプロになれるよう楽しみながら家事をしていきたいです。良い機会をありがとうございました。

(須賀川市)



セーターの素材を  
確認しています





# 自己流から正しい洗い方へ!

石けん交流会に参加させていただきありがとうございました。石けんを使ってのセーター洗いは自宅でやっていたが、自己流だったので正しい洗い方を教えてもらえて良かったです。

私はセーターを洗う時に水の中でジャブジャブとカを入れて洗っていました。教えてもらった洗い方は、セーターをたたんで汚れた部分に固形石けんを塗り、水を入れたおけの中で軽く押し洗いして脱水で水をきる。また水を入れたおけの中で軽く押し洗いを2~3回くり返し、最後石けんシャンプー用のリンス(パックスリーのもの)を加えて脱水するというやり方でした。

家に帰ってからセーターを干して、乾いたセーターに顔を触らるかわりとした手ざわりで、セカセカに光っているように見えました。(福島市)



## 渡部励子流 セーター洗い

### ポイント① 固形石けんを使います

粉石けんだと粒子がセーターの目に

入り込んでしまうことがあるからです  
汚れやすいところは「えじとえじ」です  
固形石けんをつけます



### ポイント② やさしく押し洗い

ついゴシゴシジャブジャブやりたくはありますが、  
部分洗いなら優しく押し洗い、全体的には押し洗い



## 《測って安心 測って対処》

498回目

単位:ペクレル/kg

測定日	場所	品目	量目	①.. 下限値以下 結果 cs137	検出下限値 cs137	測定 時間
2024						
4.24	須賀川市	ゆてい たけのこ	350g	27.5	5.55	7200s (2H)

- ※ 13年たってもまだ須賀川市、郡山市、福島市等のタケノコは出荷停止が続いています
- ※ 1年に1回程度あかて(測って)食べるなら...とも思いますが、まだセシウムはある、ということも忘れてはいけません

今回の交流会は、各自持参したセーターを自分の手で洗う実践・実演をしました。前号「ひまわり」の紙面に、セーター洗いの方法を掲載しました。見れば何となくイメージはできるかもしれませんが、「やはり、百聞は一見に及ばず」ですね! やってみると「思っていたより手軽!」「こんな簡単に洗えるの!?!」「次からは自分で自宅でやる!」の声があがりました。

(石けん会議メモ)

### ポイント③ ぬるま水を使います

ぬるま湯ではよく  
ぬるま水で(30℃くらい)  
水温が高いと  
糸縮みにつながります

### ポイント④ 柔軟剤はいりません

石けんリンスを入れると  
ふわふわ感が  
増します

(7E-酉袋でもOK)

000760

シャボン玉スノール  
純石けん

1個180g  
本体150円(税込165円)  
血洗いや、襟、袖、靴下など、頑固な汚れ、浴用まで何でもOKです。純石けん分100%。シャボン玉販売



# 横田農園のいちご



## いよいよ今季最終へ

届いたその日の夜中にいちごジャム作りをしました。

NHKでやってた「大人のいちごジャム」です。とても美味しいジャムが出来ました！おおばちゃんへの食卓にのせて食べましたがとても美味しかったです。サラサラなのでバシャーッと頂きましたが。名古屋に住んでいるとこに3家族分小分けしてこちら送ります。美味しいいちご、本当にありがとうございます。(福島)

### 材料

いちご	400g
花見米糖	200g
レモン汁	40g
バルサミコ酢	小さじ2 (あれば)

- ① いちごは洗ってヘタをとり、水気をきり、半分に切る
- ② ボウルにいちごと花見米糖を入れ、30秒ほどやさしく混ぜる
- ③ ②にレモン汁を加え30秒ほど混ぜたら、10分おく
- ④ ③を金網に入れ、強火で沸騰させた後火を止め、10分ほど余熱で火を通す
- ⑤ 強火にかけ沸騰したら中火で2分加熱(あくをとりながら)
- ⑥ バルサミコ酢を加えて一煮立ちしたら完成!

(冷蔵庫で保存、2週間を目安に)

- ・ソーダ割り
  - ・アイスにかけて
- ↑ともおすすめですよ!



000706  
ジャム用  
いちご(7-ス)  
(税込 1,499円)

(税込 1,892円)

000704 いちごとちお母「あまさんほう」  
280g (税込 670円)

000705 いちごとちお母「あまさんほう」  
(7-ス) 800g前後

③

## ～アイスコーヒーの季節とほりました～



自宅deドリップ派

お手軽派



000743 粉 100g  
000744 豆 626円(税込)

000742 リキッド  
アイスコーヒー  
1000ml 486円(税込)

珈琲珈琲のアイスコーヒー(粉・豆)が今季初めて登場しました。珈琲鑑定士の中矢さんが厳選した豆のブレンドです。生豆をハンドピック(手選別)し焙煎後もう一度ハンドピックしているため雑味がありません。サードのアイスコーヒー目利で淹れて、氷のグラスに注いで完成。

アルプスの天然水使用  
ネットリッポウ式  
手軽だけど喫茶店の味です

リキッドアイスコーヒーは…  
(コーヒーざらいの方から「これはキレがあって、すっきりして飲みやすい」)  
(他生協のお客様から「自分たちの生協でも取扱ってほしいくらいいい」)  
の声をいただきました!

おろさまには  
こちら!!

これからの暑さ対策に  
飲む点滴と言われる甘酒が  
おすすめです!  
柚子のさわやかな酸味で  
さっぱり。

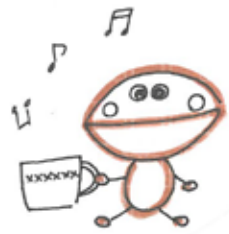
- ・瀬戸の柚子使用
- ・アルコール0%
- ・砂糖等不使用

000710 柚子あまざけ  
(税込 356円)



350ml





## わくわくコーゼ交流会 報告②

### コーゼの歴史から豆のつくり方まで

今回はじめて交流会に参加させていただきました。コーゼの歴史から豆のつくり方など、全く知らない知識をたくさん学ぶことが出来、コーゼの奥深さを改めて感じる事ができました。ハンドドリッパーは今まで自宅で何度もやってきましたが、プロの淹れ方を初めて目の前で見て本当に勉強になりました。中矢さん幸見子のお人柄がよく伝わり、より一層 珈琲が大好きになりました。今後もしもこのような交流会を開いていただければと思います。次また中矢さんとお話できる機会があれば、コーゼ豆の挽き方についても色々教えてください!! ( 郡山市 )

### 一気にファンへ♡新しいコーゼにもトライ!

学生時代コーゼショップでバイトをするくらい、昔からコーゼは好きなのですが、コーゼの歴史やちゃんとした淹れ方を習ったのは初めてです。コーゼの淹れ方を習ったのは初めてです。コーゼは今まで自分の好きな味を変わらず飲み続けていたのですが、今回5種類を飲み比べさせていただいて、どれも美味しく飲みやすく、一気にファンになりました。なかなかコーゼを言えず飲めるチャンスがなかったのですが、今までの慣れた味から変えられたので、次の新しいコーゼにもトライ出来る機会になりました。「コーゼの淹れ方に正解はない」と中矢さん幸見子も淹れ方が違うように、自分でも今日のお話を参考にしながら、コーゼ生活を楽しくしたいと思います。( 郡山市 )

### 自分にとって美味しい! それこそが正解

コーゼについて初めて知ることも多くとても勉強になりました。美味しいコーゼの淹れ方に正解はないこと、蒸らし時間もお湯の落とし方も人それぞれで良いんだと。自分にとっての美味しい! それこそが正解で自分の直感を信じていいんだということも学ばせてもらいました。とても美味しい交流会でした。中矢さんお忙しい中ありがとうございました。( 須賀川市 )

### 今までのコーゼの中で1番! 美味しかった!!

わくわくコーゼ交流会に参加させていただきました。中矢さんからコーゼの起源・歴史、珈琲の語源・健康のお話や、コーゼの木がどのように育てられ、収穫し、豆をどのようにして焙煎し食えるようになるか など色々お話を聞くことが出来ました。丁寧にドリッパーの仕方を実演していただき、自分も中矢さんに教えてもらいながらコーゼを淹れることが出来ました。どれも美味しく、中矢さんに淹れていただいたコーゼは、今まで1番! めちゃくちゃ! 美味しかったです。差し入れのミルククリームと一緒に、みんなと色々なお話をしながら、楽しくするための時間を過ごしました。もう市販のコーゼ豆は購入しにくいし、コンビニのコーゼも食えることばかりなよ... と思いました。それくらい美味しかったし、経済的にも決して高いはないと実感できました。そして、コーゼフィルターは無漂白のものがいいと思っていたんですが、あんなに色が出るのかとびっくりしました。やはり漂白された白いものがいいと思いました。( 須賀川市 )



— 楽しんでカード作り —

パスタちゃんヨーグルトが新しくなってふたがよく閉まらず困っています。他のコーゼさんのように使い捨ててほしいふたを安く販売していただくことは難しいのでしょうか? ( 福島市 ... )



A.

「ひろば」でもお伝えしました通り、現在あいコーゼみやま商品部で検討中です。ご不便をおかけしますが「みなさんの工夫」を参考にさせていただきます。

次ページ  
続く



パスちゃんヨーグルトのふた  
こんな風になっています！

## ゴミの削減、脱プラ.. と考えるとうれしい気持ち！

パスちゃんヨーグルトのふたのこと、ひまわりを読んで納得しました。ラップに輪ゴムでふた代わりにしていますが、慣れてきてもうふたはいらないかなとも思っています。ゴミを減らせること、脱プラ..と考えるとうれしい気持ちになります。

(福島市)



## 家にあつたふたを再利用中

パスちゃんヨーグルトのふたがなくても、今までプラのゴミが気になっていたのが良いこととらえています。私はパスちゃんヨーグルトを毎回2つ注文しているのですが、足りなくなったらスーパーで同型のカップ型ヨーグルトを買ったことがあり、そのふたを捨てるにあり、今回のパスちゃんヨーグルトの上に乗せたらピッタリでしたので、そのふたを大切に使用しています。

(そのヨーグルトは1回だけの購入のやっぱりパスちゃんが1番美味しい！)

私の食べ方は、夕食後、くるみと松の実を糸田かくしにものに黒すりゴキを入れて常備しているの、それをヨーグルトにトッピングしてシモンまたはきな粉もパラパラ、はちみつをかけていただいています。(須賀川市)

