

ひまわり

2024年
6月3日

No. 1568

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 有我果樹園 訪問。今年は豊作の予感
- ② ↓ バイカフェ会 報告
- ③ ↓ 玉珈琲ギャラリー「フレンチ」
- ④ 石けんコーナー 洗剤ネット方式
- ⑤ ↓
- ⑥ ~ ⑧ ローカル案内、すみでモカート



ローカル商品のご案内（6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

今年は さくらんぼ

豊作の予感!



今年は霜の被害があるかどうか、4月になる頃から「霜」という言葉にアンテナを張ってきました。昨年訪問した際、霜被害のあまりの大きさに、言葉が出てこなくなるくらい大きなショックを受けました。有我さんの沈痛な無念の表情を忘れられずにいました。なので「今年は…!」という想いで有我さんの畑を訪れました。出迎えて下さった有我さんに開口一番、霜は大丈夫だったか尋ねました。答えは… イエス!! ぶ。芽がふくらんだ頃に霜がおりたそうですが被害にはならなかったとの事です。これからリカバリーできる程度だったので大丈夫!! との事でした。安心して樹を覗くと… あったー!! 小豆は青い実があちこちに! 涙が出そうになるくらい嬉しかったです。今年は有我さんのこだわりをたくさん聞かせていただけました。(右ページ)

① ミツバチ受粉

さくらんぼは自家受粉できません。違う種類の花粉で受粉します。そのため佐藤錦の間に糸エサカが混植されていました。

② 一番おいしい時に完熟でお届け

ギリギリまで樹上で完熟させます。5月下旬〜6月上旬にかけてハウスにビニールをかけます。雨に当たると実割れをしたり、味が薄味になります。

③ 後継者が育っている

有我果樹園は忠男さん夫婦と娘、息者と家族経営をしています。就農5年目の龍太郎さんは「楽しい!」と即答し「果が深くヤリがいいがある」と、後継者がしっかり育っています。最近では龍太郎さんの奥様も作業に加わりました。その小2のお子さんも「りんご屋になる!」と夢を語るそうで、未来も安泰です。

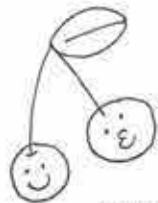
④ 作り方

先を見据えた剪定作業。発酵たい肥を使用。肥料のバランスは味に影響する。農薬の削減と、ネオコチドの代替を模索中。

そして嬉しかったことがもう一つ。
今回は有我さんの息子さん、龍太郎さんも来て、お話を聞かせて下さったのです。龍太郎さんは剪定作業の期間に5和近く痩せたそうです。そのくらい判断・見極めが難しく神経を使うそうですが、やりがいを感じ「楽しい」と言える龍太郎さんの表情の明るさと! 今年は安心してサクランボ開始の便りを待つぞ何れです♪

(理事)





5月2日 有我果樹園を言方問しました。昨年の言方問時は霜被害でめばが凍りついた木を見て驚きました。今年は4年ぶりに平年並みにできそうだと笑顔でお話され、胸をなでおろしました。

久しぶりに摘果作業もあります。さくらんぼは1種類だと受粉できないそう、味を整えるためにも違う品種も一緒に作っているそうです。4月までは受粉のためにミツバチの巣箱を置いていました。5月末からは木にビニールをかぶせて実が割れやすいように、鳥に食べられやすいようにします。ビニールをかぶせることで露地とは違い水分調整もでき、完熟の状態を出せるそうです。有我さんはおいしい時期に、完熟で出すことにこだわっており、みんなにおいしいものを食べてもらいたいという情熱を感じました。



また今年はじめ息子さんにお会いして「お仕事はどうですか?」とお聞きしたところ「楽しい!」と返ってきました。木の木の前の話では、難しいのは剪定だと言われていました。剪定の流派があることにはびっくりです。強い枝・弱い枝をバランスを見ながら切るのが大変な作業です。剪定に3ヶ月かかることも驚きました。龍太郎さんも「大変なこともありますが、やりがいがある。」と楽しそうに話してくれました。リジナルTシャツやインスタも宣伝されていますのでフォローして応援をお願いします。(職員)



6月3回 000704
さくらんぼ 糸エさやか
200g 756円(税込)

アメリカチェリーのように黒っぽい。色が濃いものは糖度が高い。ハナ形をしていて中の果肉も赤い。

※保存方法

完熟でのお届けになるのでお早めにお召し上がり下さい。一回で食べきれない時は、洗って茎を取って水分をしっかりふき、ラップを包んで冷凍保存も可能です。

6月4回 さくらんぼ 佐藤錦

糖度が高く甘さが濃い。酸味とのバランスが抜群。プリプリでロウ中で弾けます。

有我Tシャツが可愛い!!

さくらんぼの花
青い実がさくらんぼ



桃ギガト 6月3回まで (今回まで) 早割受付中



この小さな実が桃です
成長したらギガトとして大切な
あの人へ届けられます



2023年度 後半も 組合員のカフェ会が
小さい単位で何度も開催されました

山口バナナカフェ会 報告

目の前の価格だけでなく背景を考えたい!

子育て中の私にとってバナナは本当に身近な存在です。栄養価が高く、安価、皆好きです。これまで農業については何となく気になっていましたが、今回資料を見てその極さ、そして生産者と消費者との関係性という面を考えさせられました。今回ホムトンバナナとバラゴンバナナの食べ比べを行いました。バナナの食べ比べは初めてでしたが、確かにそれぞれの風味の違いを感じておもしろかったです。どちらもしっかりと身でコクがあり、美味しかったです。2枚の娘も自分で皮をむいて美味しそうに食べていました。改めて安心、安全なバナナを届けて下さる皆さんに感謝です。平和な日本で生活している消費者として、目の前の価格だけではなくその背景を考えながら生活したいと思います。(伊達市)

食べ比べたい人はこちら!

コクのあるバラゴンと芳醇な香りのホムトンバナナ。



産直バナナ食べ比べセット
2種セット 453円(税込489円)
バラゴンバナナ(フィリピン産)2-4本と
ホムトンバナナ(タイ産)2本の2種セット。



バランゴンバナナの試食をさせていただきました。
 しっかりと大きく甘くてとても美味しかったです。
 輸入された果物に農薬がたくさん使用されているのは
 何となく知っていましたが、バナナにかけるビニール袋に
 防虫剤がねり込まれており、果肉にまで浸透している
 ことにショックを受けました。子どもが産まれてから、
 美味しいのはもちろん、安心安全なものが一番良いと思う
 ので、身近な果物だからこそ安心して食べるものを家族で
 口にしたいと思いました。(ゲストw N・Mさん)

経路過程や輸送中についたカビや傷、押し傷がみられる場合がありますが、
 実食への影響はほとんどありません。

<p>輸入元/ATJ 116 バランゴンバナナ(少量パック) 500g 368円(税込397円) フィリピン産。化学合成農薬・化学肥料不使用栽培。輸入前にくん蒸処理する場合があります。</p>	<p>輸入元/ATJ 117 ホームトンバナナ500g 500g 368円(税込397円) タイでの栽培・収穫後の化学合成農薬不使用。精検検疫でくん蒸を受ける場合があります。</p>
---	--

<バナナはどうやって保存するの??>

バナナの保存には15度から20度くらいが適していると言われています。

- 暑い時期には風通しのよい涼しいところに。
- 熟したバナナは新聞紙やポリ袋に包んで冷蔵庫(あれば野菜室)で保存。皮は黒くなってしまいますが、実はひんやりとしまつて美味しく頂けます。
- 皮をむいて実をフリーザーバックあるいはラップで包んで冷凍バナナを作っておくと、そのままスムージーの材料として使えます♪

バランゴンバナナのスムージー

【材料(グラス3杯分)】

◎冷凍したバランゴン3本 ◎牛乳250cc

【作り方】

- バランゴンバナナは皮をむき、ラップに包んで冷凍しておく。
 - 凍らせたバナナを適当な大きさに切り、牛乳と一緒にミキサーに入れてスイッチオン。完成!
- ※分量は目安です。バナナの大きさや甘さ、一緒に入れる果物の量、水分によって適宜調整してください。
 ※お好みでリンゴ、キウイ、スイカ、プラム、ブルーベリー、桃などの果物を入れるとまた違った味がお楽しみ頂けます。

スタッフおすすめ!
 これからの季節にぜひ♪



コーヒー交流会参加者の声より

コーヒーは好きで1日3杯くらいは毎日飲んでいました。カップを変えたり、乗客によってお気に入りのカップで出したりと楽しんでいました。自己流で入れていたのがもっと美味しく入れられるかと思い参加しました。コーヒーの歴史から丁寧に説明いただき、何が入れ方の親子での違い、とてもおもしろかったです。とても参考にでき、美味しい入れ方もわかり、楽しい一日でした。ありがとうございました。(郡山市)

コーヒー自家焙煎 珈琲ギャラリー

店主、中矢美枝子さん おすすめコーヒー

フレンチ (4種類のブレンド)

- トミオクダ (ブラジル)
- コロンビアナリーニョ (コロンビア)
- モカマリアルマツカ (イエメン)
- モカイガチャフ (エチオピア)

焙煎度は中深煎りです。中煎りよりもやや深めですが、少しの甘味もあり、酸味は少なくコクのあるコーヒーです。ホットでもアイスでもどちらでも! カフェオレもおすすめです。(コーヒー: 牛乳 5:5)

どの豆も、店主中矢さんこだわりの豆です。一粒一粒手で丁寧に選り分け、天日乾燥され、石臼で脱穀されたもので、コク・香りが違います。

000743

フレンチ(粉) 100g 640円(税込)

000744

フレンチ(豆) 100g 640円(税込)

珈琲ギャラリーさんの

フレンチが好きです! ストレートで飲んでいます。夏はアイスコーヒーにもできます。深い味わいの中にも豆本来の甘味が感じられます。()





石けんコーナー

ご協力ありがとうございました

粉石けんを簡単に使う「洗剤ネット方式」を実際にやってみて好調ですという声も届いています。しかし、同時に「粉石けんを泡立てるひと手間が面倒・・・」という声も聞かれました。ぜひ、この「洗剤ネット方式」を試していただきたいのもう一度、紹介したいと思います。

なんでもカードからの声

洗剤ネットで問題なく

洗濯用洗剤を水ばしように変えるか悩んでいましたか（カスが残るのが心配）ネットに入れる方法を知らないので購入！少し残りますが乾いた後手ではらったり、コロコロクリーナーをかけたりに問題なく使えています。ただ、残り湯を使えば手は粉石けんは使いにくく、液体にしています。（福島市）

→ A. 水でも洗剤ネットはカを發揮しますよ。十分泡立つのでやって下さい。

洗剤ネット様々です！

例年冬は粉石けんが溶けないので、液体石けんを洗濯していましたが、マスクをしていた時のマスク用洗濯ネットがあったので、それに粉石けん（スノール）を入れて冬も洗濯するようになりました。黒い衣類には少し溶け残る感じもありますが許容範囲内で、1年中スノールにようになりました。（郡山市）

石けんカスが気にならなくなりました

おいコープさんやそのお友達の情報から石けん生活に変えはじめて、もう10年以上たちました。昨年「みまわり」に載っていた「水洗いを1回してから泡を作って洗う」というのをマネしてやっています。この最初の水洗いをするようになってから白いカスの付着があまり気にならなくなったような気がして来ています。（二本松市）

粉石けんのこれまでの使い方

- ・洗濯物と一緒に最初から粉石けんを入れて使う（特にドラム式に有効）
- ・洗濯機に粉石けんを入れて低水位で泡立ててから、洗濯物を入れ、水量を設定して洗濯開始
- ・ボールと泡立て器でまたはバケツとシャワーで泡立ててから洗濯機に投入する（お湯のほうが溶ける）



Q 粉石けんのもっと簡単な使い方はありませんか？

A 洗剤ネットを使うと簡単に！

朗報です！

この方法なら最初から洗濯物と一緒にに入れて洗えて、溶け残りもありません。

- ・洗剤ネットが手に入らない場合
- *古ストッキングで作ったり、小物用の洗濯ネットで代用できます

注意：粉石けんを入れたときに少しこぼれ出るくらいの目のものがよく、目の詰まった物は溶け残りの原因に、また、粉石けんによっては熱いお湯を使用すると固まりになることがあります。



パラパラと少しこぼれる
くらいの目がいい

洗剤ネット方式



すすぎのときに衣類が勢いよく回るが適量



計ってから使う

① 洗たく物を適量入れる
適量は洗たく機のふたの表示の目割程度といわれる。

② 粉せっけんを洗剤ネットに入れる
40ℓの水位で、50g使用が標準。粉せっけんのパッケージにある標準使用量説明書を再確認しよう。



洗い時間は
やや長めに
(7~10分)

③洗剤ネットを入れて、スイッチ・オン。ネットから溶け出すのに時間がかかるので、洗い時間設定は、やや長めの7~10分に。



熱いよ
回っているか
チェックしよう



④すすぎ良ければ、すべてよし。洗たくのなめはすすぎ。すすぎが悪ければ、汚れの再付着・せっけんカス・黄ばみ・臭いなどの原因になる。ウールなどを、よりふっくらと仕上げたいときは、最後のすすぎ水に、せっけん用仕上げリンス剤(または酢大さじ2くらい)を落とす。

A 予洗いは合理的!

もうひとつおまけ

- 水だけで汚れの半分は落ちる
- せっけんカス、黄ばみ・黒ずみ対策に

「そんなムダな」と言われそうですが、実は水だけの「予洗い」をした方が、ムダが少なく経済的なのです。水だけで汚れの半分は取れます。ほこりや汗、垢として衣類に付着した金属イオンがとれるので石けんカスの発生が少なくなり、石けんの節約、パワーアップになるのです。金属イオンは石けんカスや黄ばみ・黒ずみなどの原因になります。洗い直しをするくらいならと予洗いを始めた人もいます。汚れ落ちもさらによくなります。ぜひ、予洗いをルーティンにしてみましょう。



手洗いまたは洗濯機で



脱水
(1分)



*脱水は1~3分
が目安です

〈「せっけんハンドブック」 「だからせっけんを使う」他 参照〉 (石けん会議)