

ひまわり

2024年
7月29日

No. 1576

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 4年ぶり ながめやま牧場 ツアー / パスちゃん スイカ 開催します
- ② 総代からのご意見・ご要望・質問など
- ③ 石けんコーナー
- ④ ローカル商品のご案内
- ⑤ みんなでもカード・注文品控えメモ

あいコープふくしま

Instagram



ネット注文



ローカル商品のご案内（8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> CO・OP共済に関するお問合せは、フリーダイヤル 0120-80-9431

4年ぶり『ながめやま 牧場ツアー』

開催

～2024年9月7日(土)

大型バス2台～

詳しくは別チラシをご覧ください

パスちゃんヨーグルトで作るアイスは、どこでも大人気。ヨーグルトそのものがクリーミーで甘みがあります。東京ドーム38個分以上の広さでストレスなく放牧された牛の生乳100%のヨーグルトだからです。



② パスちゃんプレーンヨーグルト

269円(税込)

パスちゃんヨーグルトアイス

トッピングは横田さんのいちご!

材料

- パスちゃんヨーグルト 1パック 2
- よつ葉生クリーム 1パック 34
- 花見糖 大さじ4 701 50g
- いちご 適量(冷凍) 702 150g

1. 生クリームをホイップする。
2. ヨーグルト、花見糖、いちごを入れる。プレーンでも他の果物でもOK。プレーンでも十分おいしいです。
3. 全部混ぜ合わせる。
4. タッパーなどに入れて冷凍庫で凍らせる。



僕一人でアイスが作れた!

★「夏が来る前にヨーグルトアイスの作り方を覚えられたら嬉しいな」という軽い気持ちで参加しましたが、アイス作りを体験できただけでなく、皆さんから色々なお話を聞くことができて、とても楽しく濃い時間となりました。カフェで作ったアイスは、本当に簡単で、「これなら出来るぞ!」早速子供と週末に作ってみました。子供一人で作れる程簡単で、「僕一人でアイスが作れた!」と満足そうでした。あいコープは商品について勉強する機会があったり商品を使って実際に料理体験をする機会があるのがとてもありがたいです。その際に時短料理のコツを聞いたり皆さんのお話を聞くのが楽しいです。 (郡山市)

オススメの食べ頃は冷凍して3時間後

★パスちゃんヨーグルトアイスのレシピを頂いたので、パスちゃんヨーグルトとよつ葉生クリームを使って作ってみました。作り方は簡単で、全て混ぜるだけの工程なので親子クッキングにもピッタリだと思います。私のオススメの食べ頃は、冷凍して約3時間後です。丁度よい触感と甘すぎないクリーミーな味わいができてオススメです。皆さんも是非、作ってみてください。

(郡山市)

～以前の感想より～



7/11 安積南公民館でパスちゃん牛乳の学習中。「ツアーに行きたい!」の声があがっています。

昨年のカフェ参加者より

①

搾乳から3日目に届く鮮度のよさ！

今回作ったパスちゃんアイス、材料を混ぜて凍らせるだけ！！という簡単さにビックリしました。牛乳のことを学んでいる間にほどよく凍ってジェラートみたいでとっても美味しかったです。アイスにする前の混ぜただけのものも美味しいと聞いたので今度はプレミアムヨーグルトとして食べてみたいと思います。

放牧パスちゃん牛乳は搾乳から3日目には届くということを知り鮮度の良さに驚きました。放牧と聞くと牛さんのストレスがなく美味しいお乳ができるんだろうなというイメージはありましたが、美味しいお乳を美味しいうちにパック詰めして届けていただけるからこそ、わたしたちも美味しくいただけるんですね。

そして、同じ品質のものとは比べてお安く購入できる協同の力のことも知り、美味しいものを低価格でいただけることに改めて感謝です。

牛乳をそのまま飲むのが苦手なこともあり、パスちゃんはヨーグルトしかいただいたことがなかったのですが、ちょっと飲んでみようかなというきっかけになりました！

(郡山市)

あいコープ活動の発展にワクワク！

パスちゃんヨーグルトを使い、横田農園さんの苺を入れたアイスをみなさんと作る時間や手作りしたアイスを食べながら、ゆったりとおしゃべりできる楽しい時間を共有できることが今回も嬉しい会となりました。

ながめやま牧場の貴重なお話やおすすめのあいコープ商品(食)のお話し、じゃれつきの話から始まり、子どもとの関わり方、育て方のお話があがり、これからの活動の広がりが見えました。

新しいお仲間も加わり、あいコープ活動がますます豊かに発展する可能性を感じワクワク楽しみです。

(郡山市)

パスちゃんヨーグルトアイス子どもと作りたい。

先日の交流会では、楽しくお話ししながらパスちゃん牛乳について学ばせて頂きました。様々な工夫とこだわりによって、美味しい牛乳が作られている事を知り、ますますファンになりました。

パスちゃんヨーグルトを使ったアイス作りでは、簡単に美味しく出来る事を教えて頂き、今度は自宅で子供と一緒に作ってみたいと思いました。ヨーグルトそのもののおいしさもありますが、更に美味しい食べ方を知ることが出来てとても良かったです。ありがとうございました。

(郡山市)

ツアーで見学したい、フリーバーン。

材料はパスちゃんヨーグルトに生クリーム、花見糖、冷凍いちごとでもシンプル。

冷凍庫で凍らせている間に学習会。その後試食。今回の議題はパスちゃん牛乳について…「フリーバーンがキレイで臭いがしない」と言う事に驚き！ツアーで見学したいと感じました。

今後の活動として…話合いの中からアレルギーや発達の心配などについて発言の場を設けて行きたいねと話し合えました。

(郡山市)

新しい仲間も加わって、新しい企画もみえてきて、広がるあいコープの輪。五感とハートで感じる、食と子育て人との交わり、さらなる広がりと深さをみんなで育てていく。

自然に整列する、ながめやま牧場の牛さんたち、ミルクとヨーグルトをいただいて私たちも整います！

アイス de あいコープ ♪ 格別でした！！

(郡山南地区理事)

楽しい夏の思い出



昨日の感想です！



夏野菜く山(山形)
107 産期 9/18
奥山さんの大玉すいか
1玉 5kg以上 1850円(税込1998円)
完熟たい肥を用いた土づくりにこだわり、可能な限り農薬に頼らず丁寧に栽培しました。



最新収穫のため
各々適配運の場合
があります。

★ お世話になっております。
お盆に帰省する子ども達のために「奥山さんの大玉すいか」を注文しました。
四角いダンボールのふたがしまらない程の大きなスイカでした。
あまりの大きさと重さに主人と二人がかりで箱から出し、重さを量ると、なんと17kg!!
子ども達やお客様も大迫力のビジュアルにみんな驚いていました。
味も良く、みずみずしく甘いスイカでした。
家族や友達とみんなで食べたスイカ。
楽しい夏の思い出ができました。
ありがとうございました。(郡山市)

スイカの大部分は、水分ですが糖質をはじめ、ビタミンやミネラルといった栄養素が含まれています。体内でビタミンAに変わる「β-カロテン」が豊富。

目や皮膚の健康維持、免疫機能の維持にも。赤い色は「リコピン」で抗酸化作用もあります。

② 「スイカ」でこの夏の暑さを乗り切りましょう!!

〜 総代からの ご意見・ご要望・質問 など 〜 総代会感想カードより ②

今では調味料はあいコープ。洗濯も石けん使用へ

* あいコープへの加入は職場の方からランカスターさんのライチティーを頂いて、こんなに美味しいお茶、どこで買えますか!? と聞いたら、「あいコープだった」ということが始まりました。加入はそれをきっかけにしたものの、初めは値段もスーパーに比べると少し高いかな... という感じであまり購入してはいませんでした。3人目を産み、育児中に「バナド-ナツカフェ会」があり、託児もあって参加してみたいと思い、一歩踏み出すきっかけとなりました。食にもそこまで注意していなかったのに、そんな人がそういう場に参加してもた... という思いが今まであったのですが、カフェ会で皆さん和やかな雰囲気であいコープのオススメ商品などお話を聞くことができました。とても有意義な時間となりました。それをきっかけに、地区の集まりにも参加させて頂くようになり、今では調味料はあいコープ製品を使用し、洗濯も石けんを使用し生活全般見直すきっかけとなったので本当に感謝しています。これからもよろしくお願ひします。

(郡山市)

移ると味がしみて使いたい時にすぐ調理出来るよ」というアイデアなど早速試してみました。以前地区会の時に作ったみそも食べ始めていますが、一緒に作ったご家庭ではどうされているのかなというのにも気になります。夏休みなどには親子で参加(調理や畑見学など)出来る機会があればいいなと思っています。「食」をつなげる仲間へ感謝です。

(須賀川市)

わが家の食卓の中心はあいコープ



* いつもお世話になっております。郡みに越してきて早6年、わが家の食卓の中心にあいコープがあります。

美味しく、安心して食べられる食材を毎週届けて下さること、「ひまわり」あいコープまつり」等を通じて生産者の方を知り、学べる機会を作って下さる等、決して当たり前でない貴重なモノ、コトを日々提供して下さることに改めて感謝申し上げます。これからもどうぞ宜しくお願い致します。(郡山市)

すぐに「やってみよう」と思える学びが毎回ある

* 組合員数は17年位になります。以前はたびたび多人数での講習会(生産者との交流、学びの会など)があり、昨年久しぶりに集まり(地区委員会)に参加した際には同じ会場での集まりでしたが、とても少人数で思っていたのと違って正直、面くらいました。ですが、月1回のペースでほぼ固定のメンバーで集まっていますが回を重ねるごとに1人1人の暮らしぶりがかいま見え、生活の中から生まれる創意工夫など、小さくて身近なことだけに、すぐに「やってみよう」と思えるような学びが毎回あります。

先日は、Wさんの「自家製にんにくこうじ」の作り方、Nさんの「鶏肉は届いた冷凍のまま(わざわざ解凍しなくても)タレに漬け込んでから冷蔵庫に

生活になくてはならない商品をとりに入れている

* いつも安心安全な商品をご紹介頂きましてありがとうございます。仕事として、お菓子を作る材料と食材を主として利用を始めたが、今や石けん、トイレペーパー、シャンプーなどは生活になくてはならない商品もとり入れてあります。最近ではなかなか地区委員会への参加も出来ておりませんが、「ひまわり」を通じて勉強し、会員の皆さんの感想や体験を楽しく見ております。これからも体を作る安心素材をたくさん取り入れていきたいです。今後ともどうぞよろしくお願ひします。(本宮市)

家族と一緒に「体験」できた

* この一年間のあいこーぷ生活では、家族と一緒に色々な「体験」に参加できた事が有意義でした。去年まではコロナ禍でなかなか出かけることもできなかつたけど、あいこーぷの「食」に関する体験に家族と一緒に参加することで少しでも関心を持ち考えるきっかけにはなっていたのかなと思います。

子供たちがいつまで一緒に「行く!!」と言ってくれるかはわかりませんが、これからも楽しみにしています。

(伊達市)

* 楽しく参加していました。地域で集まってあいこーぷの製品を使いフッキングするときなど、あいこーぷを利用してなくて、検討している人も参加することは可能なのでしょうか？さまざまな機会を通してたくさんの方が利用してくれればいいなと思います。

()

事務局より

はい！「ゲストさん」としてご参加できます。チラシに記載があるが、ぜひお友達をお誘いください。ご意見ありがとうございます。

チラシを

チェックして欲しいね！

安心・安全な旬の食材を美味しく楽しめること、最高の贅沢

* あいこーぷ生活も7年が経ちました。

最初は石けんや調味料からスタートし、牛乳・ヨーグルト・卵、肉・魚・野菜、そして加工品や日用品まで、今では生活のほとんどをあいこーぷに支えられています。

この1年は、地区委員やあいこーぷまつりにもなかなか参加できず、新たな学びや経験という面は少なかつたのですが、今までの学びや経験があったから安心して利用し続けられたのだと思います。

「安心・安全な旬の食材を美味しく楽しめる」、それが当たり前ができるあいこーぷ生活は最高に贅沢だと、感謝してもしきれません。

子どもたちが小さかつた今までは、親の私が選択・管理することが中心で、ですが、上2人も小学生になり、これからどんどん外での「楽しむ食事」の機会が増えていくからこそ、家での食生活を整えて健康を守ること、そして自分で選択する力を伝えていくことが大切になってくると感じています。

(郡山市)

土日開催・子どもも参加の勉強会 あると嬉しい

* 3月まで(仕事復帰のため)地区委員会に参加させていただきました。ここでは、普段なかなか分からない情報が入ってくるので、私にとってはとてもいい学びの場になっていました。

また、あいこーぷの品物があることで、2人の子どもを連れて買い物に出かけなくても済むし、安心して食べられて、とても助かっています。

最近、より魅力的な勉強会がふえていて参加できず残念です。土日の開催や子どもも参加できる勉強会があると嬉しいです。

(夏休み・冬休み)

(本宮市)

離乳食に堀越さんの人参、使ったなあ

* いつもお世話になっております。長女の妊娠を機に始めたあいこーぷも、もうすぐ9年目になります。そんな中、昨年妊娠・出産を経て久しぶりの赤ちゃんとの生活が始まり、あいこーぷを始めた頃のことをちょくちょく思い出していました。(堀越さんのにんじんで離乳食作ったなあ...とか)

家族も増え、最近では「健康に過ごせるように!!」とより意識が強まっています。おいしく、良いものを食べて、元気でいられる体作りのために、今年もあいこーぷ生活をひそかに楽しみます。

(郡山市)

000705

防除0

夏人参(洗い)

700g (375円税込)



堀越さんの
あま〜い人参!

ローカル商品案内にあります♡



石けんコーナー

子ども達にとって待ちに待った夏休み。でも、いつも自由研究に頭を悩ませていませんか。今回は自由研究にぴったりの石けんに関する実験を紹介します。

かいわれ大根の発芽テスト

合成洗剤や石けんが植物や魚に与える影響を調べてみよう

かいわれ大根の発芽テスト



① かいわれの黒い種などを除き、1種類の実験で80粒必要なので数えて分けておきます。

② 塩素を除いた水道水で、水、石けん、合成洗剤の溶液をつくります。

合成洗剤・・・洗剤、シャンプー、ボディソープ、歯みがき剤、ハンドソープ、住宅用洗剤、自動車用洗剤などから選んで実験してみると発芽に対する影響がわかります。
・歯みがき剤は溶かしにくいので、ボウルに入れた歯みがき剤に水を少しずつ加えながら溶かします。

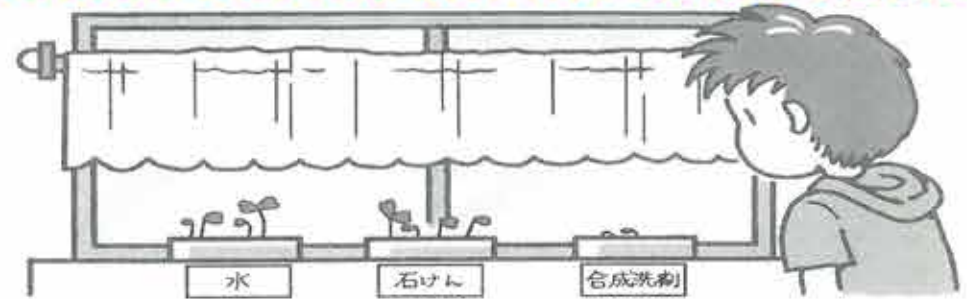
水道水から塩素を除去する方法

- ・5分ほど煮沸する
- ・くみ置きする（半日ほど日光に当てる）
- ・レモンを入れる（輪切りにしたレモンやレモン果汁数滴）
- ・（塩素を除去する）浄水器を使用する

水、石けん、合成洗剤の溶液で実験開始！



③ 3個の容器にカット綿を敷き、それぞれの容器に水、石けん液、合成洗剤液をひたひたに入れ、かいわれの種を80粒ずつまき、指で軽く転がして、溶液に浸るようにします。その際、種が溶液をかぶり過ぎないように注意します。



④ 直射日光の当たらない窓側に並べておくと、2～3日で芽が出てきます。綿が乾いたら、溶液の隅から塩素を除いた水道水を少しずつつづします。4～5日で双葉が出てきますので、毎日観察します。

・発芽するまでは暗所がよいでしょう。また、夏場は温度が高く、塩素が除去された水道水は水が腐りやすいので注意しましょう。

7日目



まつりでの実験→



洗濯用石けんは石けん分が栄養となって水よりも伸びますが合成洗剤はA・Bとも根も葉も伸びません。

ピーカーなどに移すと根の様子がよく見えます

結果 石けんは植物の生長に害を与えませんが、合成洗剤は根の生長点を破壊してしまうため、植物に害を与えます。このように植物は生長することができず苦しめられることとなります。メダカや金魚の実験でも、石けん水の中では生きられますが、合成洗剤溶液では死んでしまいます。

参考 合成洗剤の影響

- ・皮膚のバリアーを破り浸透し、他の化学物質まで侵入しやすくする。そして、皮膚、内臓、毛髪、舌などの細胞を変形させ、働きを低下させます。
- ・下水や川、海へと流されるが、なかなか分解せず界面活性作用を持続させる。微生物を殺し、水生動物の生態を狂わせ、地球を汚していく。そして、食物連鎖を通して有害物質は環境をめぐる。

さらに本や「ひまわり」の石けんコーナーの記事などで石けんと合成洗剤について調べると充実したまとめができます。がんばって調べましょう。

（参照：「石けんと合成洗剤 50 の Q&A」「合成洗剤は細胞を破壊する」他）（石けん会議）