

# ひまわり

2024年  
8月5日

No. 1577

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 水野梨園の 完熟梨
- ② ↓ 梨代金 感想
- ③ 石けんコーナー
- ④ 子育てコーナーはけーき、シャインマスカット登場
- ⑤ ↓ ローカル案内
- ⑥~⑧ たふでモカード! 買い物メモ

Instagram



ネット注文 QRコード



ローカル商品のご案内 (8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

完熟



## みんなでお手伝い!

7月17日(水) 須賀川市の水野梨園を訪問しました。この数年、水害・雹・霜被害でずいぶん大変な思いをしてきた水野さん。それでもあいコープ組合員のために心を込めて梨作りをされている水野さんの、今年の梨はどんな状況なのか心配で、組合員を代表して3名の役職員で訪問しました。



たくさんのお実

洋服の樟脳出  
どのくらい交かのか?

**Q あいコープ:** わあ〜! 昨年に比べて梨がたくさん実ってますね。今年の出来は  
いかがでしょうか?

**A 水野:** 昨年は霜被害で通常の3割くらいの収穫でしたが、今年は例年並か  
豊作と言えそうですね。昨年は「誘引」(次年度をイージして枝を這わせる)  
がしっかり出来たこともあります。

**あいコープ:** 困っていることなどありますか?

**水野:** 霜は降りましたが霜ガードで対策し  
被害に至りませんでした。全国的に  
カメシガタくて大変です。カメシは梨の  
実を刺して汁を吸います。対策として  
洋服に使う樟脳が交かると聞いた  
のでチャレンジしたところですが。  
それと実割れが多なのは急激な  
成長によるものかと思っています。



職員・水野一雄さん・理事



カメシ被害と  
思われる...  
実が小さい時に  
刺されると  
実が大きくなって  
くぼんでいる

お盆は休まずに、8月も通常  
どおり配達いたします。  
お取置きもご相談下さい。



急激な成長のため(?)が  
実割れが出てきた



あいコープ: 受粉はどうやっているのですか?

水野: 柿や菜の花は甘いのかミツバチが集まるのですが、梨にはたぶん集まりません。だから花粉木(2世紀ほど)の花粉で機械で散布しています。

あいコープ: 8月3回からのお届けは大丈夫ですか?

水野: 完熟したのをお届けしたいので、これからの天候によっては翌週になることもあるかもしれません。幸水・豊水・あきづきの順番でお届けします。

幸水 → 甘みは強い、水分がタタリ、香みがかった

豊水 → 身がやわらかい、サクサクした触感で水分がタタリ、黄色い

あきづき → 大きくて甘味が強い、赤い

あいコープ: 水野さんから組員へ

水野: いつもご支援いただきありがとうございます。今年は完熟した美味しい梨をお届けできそうです。昨年は暑気にβ良りがありましたか、今年はたくさんのご注文にもお応えできると思います。みなさん梨を味わってください。

田んぼ見学では土作りから始まり、1年を通して苦労があることを知り、大切にいただいていること改めて思いました。そしてこのような意識の高い生産者さんとながらに感謝します。カフェも何度か行いました。組員を増やすことにはつながりませんでしたか、これからも良いものは良い! 他との違いを伝えていこうと思いました。(二本松市)

## 今では調味料もあいコープ! 石けん生活がスタート!

総代からのご意見  
ご要望・質問など③

米粉のバナドーナツカフェをきっかけに、この1年さまざまな集まりに参加させて頂きました。第3子出産後で育休中でしたが言も準備していただいたのでとて参加しやすく、子育ての息抜きにもなりました。またあいコープを始めて数年たったのにも関わらず、いつも決まったものしか注文できておらず上手に使いこなせていなかったのですが、カフェなどで皆様からおすすめの商品や、その商品を使ったレシピ等も考えていただくようになり、毎週の注文が楽しみになっていきました。今では調味料のほとんどがあいコープ! 市販の洗濯洗剤も卒業し石けん生活がスタートしています。普段の生活でも農薬や添加物等に気を止めるようになり「もの選び方」がとて変わりました。これから3人の子育てをしていくとして、このタイミングであいコープの皆様と出会えたこととて感謝しています。

(郡山市)

## 共同購入の力で価格がおさえられている

忙しい日々でなかなかあいコープの活動に参加できずの1年でした。それでもひまわりを通じて「やっぱり食べて大切だね」と再確認し、度重なる値上げにも何度も踏みとどまりました。A どんどん価格が上昇している中でもいいものを共同購入の力で価格をおさえ下していること、感謝です。(郡山市)

真、当な食材を手に入れるための大切なあいコープ!! 本当に感謝です。ありがとうございます。生産者さんを支えるために買って応援もしますが、農繁期にあいコープ組員さんにボランティアをイスタ等で募集し、農作業をするのはどうだろう? と考えました。思い付きなので現実的ではなかったらすみません...

(二本松市)



A. 森さんのこの花摘みなどは農作業のお手伝いといえます。9月〜2週目に予定しています。ご希望の方はいつでもカードでお申し込み下さい。



# 石けんコーナー

家のおそうじはたいへん。でも、毎日のお手入れが「きれい」の源です。基本の石けんだけでなく、もっと手軽で、それでいて人にも地球にも優しい洗浄剤を今回から紹介します。これでおそうじが楽ちんになること間違いなしです。 (参照:「ナチュラル洗剤でちょこっとピカピカ掃除!」)

## ナチュラル洗剤 de 家中スツキリお掃除!



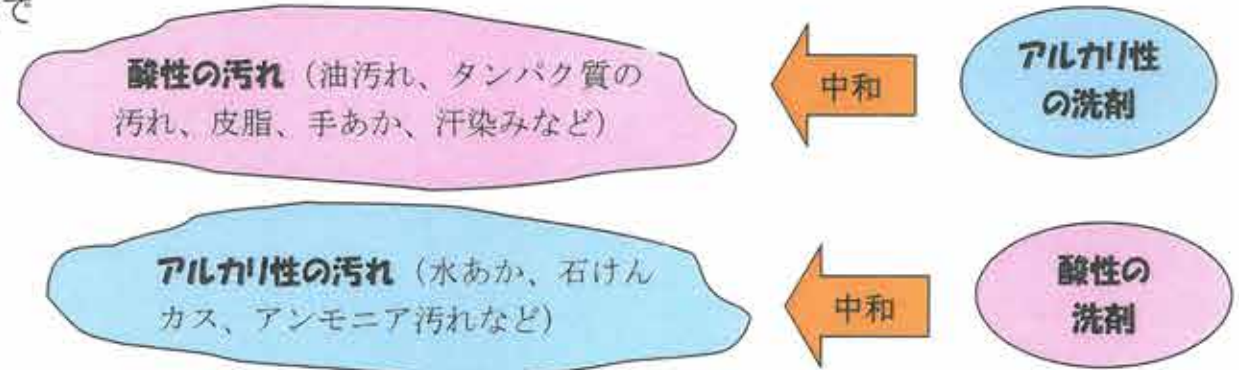
### Q 「ナチュラル洗剤」とは?

**A** もともと自然界にある素材で作られ、洗浄力を持つ物質です。セスキ炭酸ソーダ、酸素系漂白剤、重曹、クエン酸などがあります。




●特徴・・・微生物のよって分解の必要がない無機質や分解しやすい有機物であり、環境への負荷が少ないのが魅力です。人体への負担も少ないと言われています。汚れの性質が同じであれば、家のどの場所でも同じナチュラル洗剤でお手入れができます。

●洗剤も汚れも「酸性」と「アルカリ性」に分類して

●中和・・・「酸性の汚れにはアルカリ性洗剤で中和」、「アルカリ性の汚れには酸性洗剤で中和」と考える



酸性の洗剤グループ	
その他 ・ビネガー ・酢酸 ・レモンなど柑橘類	クエン酸  593 1kg 1,438円 792
	2.26 (1%水溶液)
	・水あか汚れの処理 ・除菌 ・アルカリ洗剤使用後の中和
	・仕上げ掃除 ・排水口などの石けんカス ・トイレ掃除 (アンモニア汚れ)

アルカリ性の洗剤グループ		
重曹 	セスキ炭酸ソーダ(アルカリウォッシュ)  592 500g 418円 792	酸素系漂白剤(過炭酸ナトリウム) 
8.4 (1%水溶液)	9.6 ~ 10 (5%水溶液)	10 ~ 11 (3%水溶液)
・研磨作用で磨く ・消臭	・油汚れ、手あかなどタンパク質汚れの簡単処理	・衣類や食器類などの漂白 ・発泡力を生かした洗浄
・鍋の焦げ落とし ・靴箱のにおい予防	・換気扇の掃除 ・コンロの拭き掃除 ・衣類の予洗いなど軽い汚れの洗濯	・衣類の漂白 ・洗濯槽の掃除 ・排水パイプの掃除

岡部さんの

ピュアトマト生産者

シャインマスカット、バイオレットキングは...

- ① ジベレリン処理 (化学合成農薬に分類される植物ホルモン処理) をしついで「種があります」
- ② 自家製SPSB (光合成を促進させる細菌) を葉面に散布しています
- ③ 摘粒 (形を整えるため粒を落とす) をほどこしています
- ④ モリスルネオコフイド系農薬不使用 (コスメカ<sup>®</sup>の幼虫タイプに殺虫剤1回のみ)

希望の **シャインマスカット**

種あり

**バイオレットキング**

新登場!!



000704

防除 1/26  
360g以上  
1000円 (税込)

肥料代、農薬代が  
かかっていますので  
この価格で  
提供できました

1本の樹に500房以上  
に育ち!!



000761

防除 1/26  
360g以上  
1000円 (税込)

酸味と甘味は  
シャインマスカット  
以上です

以前の感想より

今回、種なしのぶどうは「薬剤処理」で作られているという事を初めて知りました。普段なにげなく口にしている食物の作られている工程も知らずにいたとは、ありがたいと同時に反省しました。(福島市)

美味しい〜! 高級品〜! と喜んで口にするシャインマスカット。そうか! ちょっと考えれば種あって自然じゃありませんね。「私たちは今まで多くの事を学ばねばならないのか」はナウシカの言葉ですが、受け入れたら折り合いをつけたりをしよやかにしながら、心と頭をやわらかく白々を生きたいものです。(二本松市)

子育てコーナー

夏休みのおやつ、大人のカフェタイムにもふんわり **米粉のパンケーキ**



ふんわり  
ひくり  
返す...



石澤農園さんの米粉でパンケーキ焼いてみました。とても美味しく出来ました。スフレパンケーキのお店よりもずっと美味しいと娘が言ってくれました! 石澤さんの米粉と花見園さんの卵が美味しいからですね! いろいろ米粉を言試したのですが、石澤さんのが1番しっとりふんわりに出来ました。ひまわりの注文のところに、損傷でんぶんの事、粒々の細かさのメッシュもちゃんと書いてあってすごいですねと思いました。米粉は 粉にする時のやり方で全然別物に変わるので、こう書いてあると安心して使えます。他の米粉でパンケーキ焼いてみたのですが、全然美味しくなくて...。それなら150メッシュ (問い合わせで調べてもらって分かったのですが) の団子用の米粉だったので、4千4千のもったり質感のパンケーキになってしまいました。だから余言に、ちゃんと損傷でんぶんの事とか製粉の技術のしっかりしてる石澤さんの米粉がすごいですね! と思いました。小麦粉アレルギーは玄米の子がタライで (うちの子とちも小さい頃小麦アレルギーでした) 米粉のレシピを増やしていただけたらと思います。グルテンを控えている大人にも米粉は良いかもですね! (福島)

\* レシピは「次ページ」



- < 材料 > 1人分 3枚
- 米粉 (石澤さん) 15g
  - てんさい糖 (花見糖やきび糖でも) 15g
  - 牛乳か豆乳 20g
  - 卵 (花見園) 2個
  - 塩 → 米粉に ひとつまみ
  - ベーキングパウダー → まぜておく ひとつまみ

000712

最終

石澤農園の米粉

1kg  
500g×2個組にてお届けします

本体1139円 (税込1230円)

愛農会の石澤さんが無農薬・無化学肥料で作ったコシヒカリを使った米粉。パンに向くようにデンプンの損傷が少ない製粉方法で加工しました。石澤農園

花見園 (西郷)

3 花たまご・10個パック

10個 (MS~LL) 308円 (税込333円)

まいと注文

鹿児島・沖縄産の砂糖さびを使用した粗糖。原料の風味を生かしたミネラル分の多い砂糖。

第一精製 (宮城)

364 花見糖

1kg 438円 (税込473円)

まいと注文

九州産大豆の旨味を引き出し飲みやすく仕上げた豆乳です。

ふくらん (福岡)

507 九州産大豆成分無調整豆乳

1000ml 298円 (税込322円)

< 作り方 >

※ ホットプレートを保温しておく  
(うすく油を伸ばしておく。ムラにならないようニッキンペーパーで伸ばしておく)

- ① 卵白と卵黄を分ける
- ② 卵黄と牛乳を泡立て器で混ぜて、よく乳化させておく
- ③ 卵白はメレンゲにする (砂糖を入れてフワッ!となるまで泡立てる)
- ④ ②の卵黄生地を米粉を入れて混ぜておく

(そこに2回に分けてメレンゲを入れて混ぜる  
最初はしっかり。2回目は潰すように  
そとゴム棒で底から混ぜる)

- ⑤ 生地をムラなく混ぜたら  
お玉ですくってホットプレートにそと置く
- ⑥ 中火弱火 (保溫くらい) 140度くらいにして  
10分焼く。ひっくり返す時は そとーと!

(フライ返しと箸などを使って優しく返して下さい。  
バン!と勢いよく返すとせっかくのふわふわが潰れてしまいます。)

- ⑦ ひっくり返したら 4分ほど焼いて出来上がり♪

♡ 生クリームに砂糖と塩ちおひりを混ぜて7分立てにすると美味しいです♡

シフォンケーキ作りの  
応用のようです。  
花見園の花たまごを  
使えば、ベーキング  
パウダーなしでもOK!