

ひまわり

2024年
9月9日
No. 1582

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 玉ねぎ粉カフェ会開催
 - ② 麴の御ま「西条柔の宝庫」
 - ③ 伊藤さんの梨「申し分ない! / いちご痛み感想」
 - ④ いちご痛み感想
 - ⑤ 子育て勉強会 コーナー
 - ⑥ ローカル商品のご案内・たんでもカード
 - ⑦ 注文控えメモ



ローカル商品のご案内（9月4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

玉ねぎ粉カフェ会開催（8月23日）

カフェ会開催のハードルが下がった!

★今回は（自身が主催する）初めてのカフェ会でドキドキしましたが、とても有意義な時間を過ごすことができました。作った玉ねぎ麴も、だんだんと出来上がりが近付いており、とても楽しみです。カフェ会開催の手順もわかり、自身の中でも少しハードルが下がったので、次回も是非カフェ会をやりたいです。

（伊達市）

2 食べたのは、気になる『あいコープ商品』



奥羽のむ
ヨーグルト
+
カットマンゴーの
ラッシー



ローカル
ミート
5びあま

わはわの
米粉チーズオニオンパン

もじもじ
ミニウインナー

産直
じゃがいもの
サラタ'

ローカル
ベビーリーフ

コンソメみたいな味に
なるので、何にでも使って
います。
スープ・チャーハン・炊飯物

3 学習会は『石けん』

3つも楽しめた
カフェ会でした。

1 作ったのは、リクエストの『玉ねぎ麴』（10分くらい）



- 材料は
これだけ!
- 鎌田さんの
米麴 100g
 - 玉ねぎ 300g
 - 自然塩 30g
 - 水 100ml
140ml

すりおろした玉ねぎに米麴と塩・水を混ぜました。
（フードプロセッサでもOK）



保存袋やビンに入れて、冷蔵庫で
保管し1週間くらいから使える。
半年くらいもちますが、すぐに使っちゃうように。
①

まんま通信に
赤ちゃんマーク等
あるといいね

★あいコープの商品を作ってフッキングしたことで
さまざまな食材を購入しようと思うきっかけ
になりました。



まんま通信は大人向けなので…。
宅配も利用するきっかけは、子どもが生まれ、買い物が大変
な時期に利用したくなるため、子ども向けに“離乳食でも食べ
られますよ 〇ヶ月頃からOKです”のような表示があると購入し
やすくなると思います。（赤ちゃんマーク等）

（伊達市）

麴の働き

『酵素の宝庫』

麴菌は数ある微生物の中でも酵素の生産力がずば抜けて高いです。人の体内で作られる酵素は、代謝の要であり、アンチエイジングに欠かせません。麴の発酵食品を食べることで酵素を補いましょう。

『たんぱく質・でんぷんを分解』

でんぷんをブドウ糖へ ... 「アミラーゼ」

たんぱく質をペプチドやアミノ酸へ分解 ... 「プロテアーゼ」

この働きが 旨みと柔らかく消化がよくなります。

もちろん
美肌効果も



『ビタミンを作る』

米麴では、ビタミンB1、B2、B6、ナイアシン、パントテン酸、イノシトール、ビオチンなど ビタミン類もどんどん作り出します。夏バテ防止にもなります。

... カフェ会感想より ...

★ とても勉強になりました。

石けんについても、とても分かりやすく、使ってみたいと思いました。

(ゲストさん Oさん)

～ あいコープのおまけセットを試していたらびっくりすることになりました～

②

玉ねぎ麴の使い方
おすすめは

あいコープの納豆に、醤油代わりに使って

絶品!!

★ 8月23日(金)保原中央交流館で、玉ねぎ麴カフェ会が開催され、組合員4名とゲスト1名が参加しました。

玉ねぎ麴は 鎌田さんのこめ麴に、塩とオリオろし玉ねぎをジップロックに入れて約1週間、毎日1回開封して混ぜるだけで簡単に作れますが何にでも使える万能調味料です。

スープや炒め物はもちろんですが、私のおすすめは、あいコープの納豆にお醤油代わりに入ると絶品です。

石けんの学習では、固形石けんを食器を洗うことに参加者の驚きがありました。手荒れが治った体験者のお話に、「チャレンジしてみたい!」となりました。

(福島市)

あいコープってどんな生協? ~あいコープふくしまへようこそ~

みなさん何を買ってるの?

あいコープへのご加入ご利用、ありがとうございます。カタログの見方やみんなのお気に入り、おすすめ商品などを話し合いませんか? あいコープで飼育からスライスまで一貫生産された豚肉やおいしい野菜とこだわり調味料の試食用意しています。初めての参加、おひとり参加の不安もスタッフがご案内いたしますのでお気軽にお申込みください。参加費も送料も無料です! みなさんのご参加をお待ちしております。

◆ 予定タイムテーブル ◆

9:30	9:45	10:15	11:15	11:50	12:00
受付	歓迎の言葉	自己紹介	試食タイム	カタログタイム	片付け

他にも大人気のバスちゃんヨーグルトの試食などもあります☆ 楽しい時間を一緒に過ごしましょう!

参加対象はウエルカムはじめに参加の組合員です。

伊藤さんの梨

味も大きさも 申し分ない

伊藤梨園さんに電話取材を
させていただきました。(2024.8/9)
質問は あいコープ 杉原



Q1. 「今年の梨の状況は
いかがですか」 左・伊藤美智枝さん 右・伊藤正且さんご夫妻
(写真は以前の訪問時)

・春先の霜被害もなく順調に生育しています。天気も良く、また適度に雨が降っていますので
今年はやearsより良い梨に出来上がってきました。去年に比べて味・大きさも申し分ない良い
梨に出来上がってきました。

Q2. 「伊藤さんのこだわりを教えてください」

・従農薬・有機肥料にこだわっています。従農薬にする為、木酢液を7~10日間隔で
散布し、害虫を近づけないようにしています。もちろん完熟収穫です。

Q3. 「資材等が高騰になっていますが、組合員価格も値上げになりますか？」

・やはり資材高騰は避けて通れません。パックではなく、ビニール袋入りとさせていただきます。

000704 今季初 今回限り

**伊藤さんの梨
豊水 4個**

4個パック 1kg
防除 20/40

本体800円 (税込864円)

有機肥料を使って栽培。豊水は幸水より少し大きめで、甘みが強くて優しい酸味があり、果汁が多くジュシー。郡山市 伊藤梨園

価格はそのままでしょうか。
あいコープ・「ありがとうございます。今回1回
限りの伊藤さんの梨。豊水をみんなでご
利用させていただきます。」

いちご摘み交流会 ④



こんなにつたよ♪

お父さんと
いちごポーズ!

ほら!!
大きいいちご
でしょ?

見て見て!!
♡



000701 凍 次回より隔週になります
冷凍いちご
500g袋 防除 27/46
本体780円 (税込842円)
サイズは大小混み。食べやすいようにヘタは取り除き、過熱部分はカットして袋詰めしています。横田農園

000702 凍 次回より隔週になります
**冷凍いちご
少量パック**
150g袋 防除 27/46
本体260円 (税込281円)
サイズは大小混み。食べやすいようにヘタは取り除き、過熱部分はカットして袋詰めしています。須賀川市 横田農園

いちごサポーターの感想

★暑い日となりましたが、お手伝いの時間も長く感じず、楽しくできました。私は駐車場サポーターでしたが、トラブルもなくスムーズに行えてホッとしています。サポーター終了後のいちご狩りでは、時間を気にせず何ヶ所のハウスに入る事ができおいしい苺を食べ大満足のサポーター初体験となりました。

甘いイチゴの香り一杯

いちご摘み交流会 感想

夢中でほおばった

★今回で2度目の参加となりますが、夫と楽しみに参加させて頂きました。イチゴは一番農薬をかけていると聞いてましたが、横田さんのイチゴは土壌殺菌剤を使わず光合成によりイチゴの甘さを引き出し、何より安全・安心・美味しさの秘密を知り納得、イチゴに対する横田さんのこだわり、情熱を感じ、とても感心致しました。

ハウスの中では、真っ赤に色付いた甘いイチゴの香り一杯、夢中でほおばりながらパック購入、嬉しくお隣りの方にもおすそ分けし喜んで頂きました。久々のイチゴ狩り摘み取り、本当に楽しかったです。夫もなかなか体験できない経験だったので夫婦共に良い思い出になり感謝しています。

職員の方、サポーターの方、お世話になりありがとうございました。

(郡山市)

★6/8 いちご摘み交流会に初めて参加させて頂きました。横田農園さんのビニールハウスの周りは自然に囲まれていてとてもいい環境だと思いました。いちごはとても甘くて香りも良かったです。家族3人でたくさんのお土産を収穫できました。農家さんのこだわりの声も聞かせてもらい、子どもにとってもとても勉強になる体験もさせて頂きました。

このような機会に参加させて頂いて、ありがとうございました。

(郡山市)

★先日はいちご摘み交流会に参加させて頂きありがとうございました。

限られた時間でしたが、農園さんの農法への熱いお話、そして真っ赤に実ったイチゴの摘み取り体験、充実した時間になりました。

かきイチゴも絶品でした。購入したイチゴはスムージーにしていたいただき、家族にも大好評でした。

暑い中での道案内、生協サポーターのみなさん、横田農園さん、1日おつかれ様でした。

また購入させて頂きたいと思っております。

(郡山市)

★2回目の参加でしたので状況を理解できていた為、1つのハウス内でのいちご摘みが出来、より多くの美味しいいちごを沢山頂けて、横田農園さん、あいコープの企画とスタッフさんに感謝です。

購入したいちごを友人やご近所さんに御裾分けさせて頂いたら、すごく甘くて美味しいと喜んで頂きました。とても幸せな時間を有難うございました。

(本宮市)

★昨年に続き2度目の参加、天気も良く暑かったが、ハウス内は意外に涼しく、苺のいい匂い、広いハウスでパックに摘み取りながらせせと口へ運んで、「これは甘〜い」「あ、これはすげ〜い」と楽しめました。かき苺も食べてみたかったのですが、時間がなく残念！次回は是非食べてみたいです。苺摘みに開放して下さった横田さんに感謝、それにサポーターやあいコープの職員さんも暑い中お疲れ様でした。

(郡山市)

★暑い中、職員・サポーターの皆様お疲れ様でした。今回はサポーターがいて人的余裕があったのか誘導や進行全体スムーズだったように見えました。

3人で参加し、1人1パック分ずつ摘んだり食べたりしようとハウス内自由行動でしたが、終了後に収穫を見せたら白い粉が吹いたようなイチゴも混じっていて、「なんでよりによってこんなものなの?! カビてるんじゃないの?! 食べられないんじゃないの?!」と思ったのですが子供が「食べちゃった〜」と言うので横田さんに確認したところ、「うどん粉病だから食べても大丈夫(無害だそうです)」ということでした。帰宅後、水洗いして、今回参加出来なかった子へのお土産(おやつ)として出したら、「おいしい」と大喜びして食べていました。

最初の交流の時間の時の横田さんのお話にも、「土作りはやはり大変なのは、実は収穫のための人手(手間)と時間」というお話がありましたが、粒の大きさを見た目を選別して商品(パックづめ)するのは大変だろうなと実感しました。

また来シーズンのいちごも楽しみにしています。

(須賀川市)





ふっくらしらすの ぷるぷるだんご

- 材料
- ・ふっくらしらす 1 (小さじ1)
 - ・煮た野菜 1 "
 - ・絹豆腐 1 "
 - ・片栗粉 0.7 "

① しらすをゆでこぼして、すりばちですりつぶします。

② 煮た野菜と1分チンした豆腐も入れ、すり混ぜます。

③ 片栗粉を入れて、よく混ぜます。

④ ふ、とうした湯。(またはスープやおみそ汁)に、ひとくち大ずつスプーンでおとして弱火で煮たら、できあがり。



くっつかないように、はなしておすと上手に団子になります。

煮たてすぎるとぐずれちゃうので弱火でネ!

* スープやみそ汁に入れて作ると、ダンシも出るしそのまま団子汁として食べられます!

000715
薄力粉
1kg
本体335円 (税込362円)

182
豆腐 きぬ
300g
157円 (税込170円)

290
ふっくらしらす干し (個食パック)
25g×3
338円 (税込365円)

394
片栗粉 (チャックシール)
220g
138円 (税込149円)

小松菜の ふりかけ

- 材料
- ・小松菜 7~8枚
 - ・菜種油 少々

① 小松菜の葉をよく洗い、1cm角くらいに切ります。

② こげにくいフライパンで、油をひいて弱火で炒めます。

ジュワジュワと水分が出てきます。

木べらでおしつけると「ジュッ」と音がします。

くっつきやすくなるので、はしてほぐしながら...

緑茶のようにパラパラに仕上がったら、もうひといき!

③ カラカラになったら、^{火を止め}余熱で水分をとばし切り、すりばちorフードプロセッサで粉々にします。

密封して保存してネ。

114
冷
差し替わります
地元の小松菜
200g 防除0
本体157円 (税込170円)

348
菜種油
1250g
925円 (税込999円)

ふっくらしらすの お好み焼き

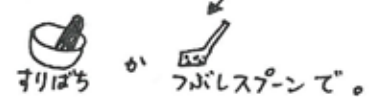
- 材料
- ・ふっくらしらす 1 (大さじ1)
 - ・煮た野菜 1.5 "
 - ・絹豆腐 1.5 "
 - ・小麦粉 0.7 "
 - (卵) ...入れなくてもおいしいです!
 - * 菜種油 少々

4-ズ入りもおいしいでクエ

① しらすをゆでこぼして、軽く包丁でたたいておきます。

② 煮た野菜も、みじん切りにして、①と一緒にボウルへ♡

③ 1分チンした豆腐をつぶしながら混ぜ合わせます。



④ 小麦粉を入れて、さくりと混ぜます。

⑤ 油をうすくひいて、両面をこんがり焼いたらできあがり。



ひとくち大にしてつかみ食べ♡よう。

How to
ゆでこぼし。
しらすの加熱+塩分をとるためにします。

お湯から1分くらいしらすをゆでて、煮汁を捨てて下さい。(茶コシでしらすをキャッチすると楽チン♡)



煮た野菜とお豆腐! おみそ汁の具からもらっちゃえば下ごしらえいらす!! 野菜はなんでもOKです!

人参、キャバン、小松菜、大根、カラビ、マンモ、おいしいよ

葉脈をあまり入れないように。

茎の方はおひたしやいためものに使ってネ

15分くらいでパラパラに...バズ!

7~8枚で小さじ1強のふりかけになります

他のふりかけやすりごまと合わせたり、いろいろお料理に使えます。

幼児食にも便利で〜す



パンケーキ などなど